

## BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. Gambaran Umum Pondok Pesantren Darun Najah Jepang

1. Deskripsi Pondok Pesantren Darun Najah Jepang
  - a. Letak Geografis Pondok Pesantren Darun Najah Jepang  
PPDNJ terletak di Desa Jepang RT 4 RW 11 Kecamatan Mejobo Kabupaten Kudus. PPDNJ terletak tidak jauh dari kediaman pengasuh yang berjarak sekitar 50 m. secara geografis, letak PPDNJ berbatasan dengan:
    - 1) Wilayah sebelah Selatan, berbatasan dengan Jalan Raya Suryo Kusumo.
    - 2) Arah Barat, berbatasan dengan Rumah Makan Padang Mutiara Baru.
    - 3) Arah Utara berbatasan dengan MTsN 2 Kudus.
    - 4) Sebelah Timur berbatasan dengan rumah warga dan Indomart Jepang.<sup>1</sup>
  - b. Sarana dan Prasarana Pondok Pesantren Darun Najah Jepang  
Sarana dan prasarana merupakan faktor pendukung yang ikut menentukan keberhasilan suatu keberhasilan suatu pondok pesantren. Sarana dan prasarana akan mempermudah seluruh aktivitas pembelajaran yang menyenangkan. Hal tersebut memang sesuai dengan fungsi dari sarana dan prasarana yaitu sebagai pelengkap dari aspek pembelajaran. Bentuk sarana dan prasarana yang disediakan di PPDNJ sebagai berikut:
    - 1) Gedung Asrama, meliputi asrama putra dan putri yang keadaannya nyaman dan bersih.
    - 2) Perpustakaan, menyediakan berbagai macam buku referensi guna mendukung kegiatan pembelajaran di lingkungan PPDNJ.
    - 3) Kantor pondok, digunakan untuk keperluan yang berkaitan dengan urusan pondok dan juga tempat menerima tamu wali santri.
    - 4) Kamar mandi, terdapat 17 kamar mandi di PPDNJ dengan keadaan yang sangat baik.
    - 5) Aula, dimanfaatkan untuk kegiatan kepesantrenan.
    - 6) Koperasi, dikelola oleh santri sebagai tempat yang menyediakan kebutuhan santri.
    - 7) Dapur, digunakan sebagai tempat memasak.

---

<sup>1</sup> Data Diperoleh Dari Hasil Observasi Di Ppdnj, Pada Tanggal 12-12-2022.

- 8) Pengeras suara, digunakan untuk kegiatan-kegiatan santri seperti sima'an Qur'an, shalat berjemaah, *public speaking*, dan *Diba'*.
- 9) Papan tulis, terdapat 3 papan tulis dalam keadaan baik.
- 10) Kipas angin, terdapat 9 buah kipas angin yang mendukung kenyamanan santri.

Berdasarkan data-data di atas dapat disimpulkan oleh peneliti bahwa semua sarana dan prasarana yang terdapat di PPDNJ sudah cukup memadai sehingga kenyamanan dapat dirasakan oleh seluruh santri.

- c. Data santri Pondok Pesantren Darun Najah Jepang Santri di PPDNJ mayoritas berasal dari luar kota dengan berbagai macam latar belakang yang berbeda. Adapun data para santri di PPDNJ adalah sebagai berikut:

Tabel 4.1 Data Santri PPDNJ

NO	NAMA	TEMPAT, TANGGAL LAHIR	ALAMAT
1	Khairul Lutfi	Sumenep, 06 Juni 1996	Aengbaja Kenek, Bluto, Sumenep
2	Jefriyanto	Pamekasan, 03 Oktober 1999	Klompang Barat, Pakong, Pamekasan
3	Ahmad Zubaidi	Blora, 16 Juli 1999	Karanggeneng, Kunduran, Blora
4	Ikmalus Sholehah	Pamekasan, 08 Mei 1999	Bajang, Pakong, Pamekasan
4	Tri Susmita Sari	Demak, 06 September 2001	Dempet, Jerukgulung, Demak
6	Niswatus Saniah	Demak, 11 Agustus 2001	Kedungmutih, Wedung, Demak
7	Musdalifah	Pamekasan, 29 Agustus 2002	Kelompang Barat, Pakong, Pamekasan
8	Mariyah Ulfa	Situbondo, 28 Juli 2002	Kalimas, Besuki, Situbondo
9	Muhimmatun Najmiyah	Demak, 20 Maret 1996	Menco, Wedung, Demak
10	Halimatur Rosyidah	Demak, 16 Januari 2000	Jetak, Wedung, Demak
11	Lulu Ramadani	Indramayu, 06 November 2004	Wotan, Sukolilo, Pati
12	Latifatunnisa'	Pamekasan, 18 Mei	Pesisir,

		2003	Pekandangan Barat, Sumenep
--	--	------	-------------------------------

- d. Kegiatan Santri Pondok Pesantren Darun Najah Jepang  
 Kegiatan inti dari seorang santri adalah mengaji.  
 Seliain itu juga terdapat kegiatan lainnya seperti *interpreneurship* yang merupakan bagian dari kurikulum PPDNJ. Berikut ini jadwal harian santri di PPDNJ.

Tabel 4.1 Kegiatan Harian Santri PPDNJ

NO	Waktu	KEGIATAN	PENANGGUNG JAWAB
1	20.00- 20.15	Penambahan Kosa Kata (B. Arab)	Muhimmatun Najmiyah
		Penambahan Kota Kata (B. Inggris)	Tri Susmita Sari
2	20.15 – 21.30	Madrasah Diniyah	Tri Susmita Sari
3	21.30 – 22.00	Makan Malam	Muhimmatun Najmiyah
4	22.00 – 23.00	Jam Belajar	Ikmalus Sholehah
5	23.00 – 03.30	Tidur Malam	Putra : Ahmad Zubaidi Putri : Lathifatunnisa'
6	03.30 – 04.00	Persiapan Sholat Subuh	Putra : Jefriyanto Putri : Mariyah Ulfa
7	04.00 – 05.00	Sholat Subuh Berjama'ah	Abi Mas'udi
8	05.00 – 05.30	Pengulangan Kosa Kata	Muhimmatun Najmiyah
9	05.30 – 07.00	Sima'an al- Qur'an	Putra : Abi Mas'udi Putri : Umi Muflahah
10	07.00 – 07.15	Sarapan Pagi	Niswatus Saniah

11	07.15 – 12.00	<i>Enterpreunership</i>	Umi Muflihah
12	12.00 – 13.00	Sholat Dzuhur Berjama'ah	Abi Mas'udi/ Jefriyanto
13	13.00 – 13.15	Makan Siang	Ahmad Zubaidi
14	13.15 – 15.00	<i>Enterpreunership</i>	Umi Muflihah
15	15.00 – 15.30	Sholat Ashar Berjama'ah	Abi Mas'udi/ Ahmad Zubaidi
16	15.30 – 17.00	<i>Enterpreunership</i>	Umi Muflihah
17	17.00 – 17.30	Persiapan Sholat Maghrib	Putra : Khairul Lutfi Putri : Mariyah Ulfa
18	17.30 – 18.30	Sholat Maghrib Berjama'ah	Abi Mas'udi/ Khairul Lutfi
19	18.30 – 19.00	Bimbel KENZA dan Membaca al- Qur'an	Bimbel : Musdalifah Putra : Khairul Lutfi Putri : Muhimmatun Najmiyah
20	19.00 – 19.30	Sholat Isyak Berjama'ah	Abi Mas'udi/ Khairul Lutfi
21	19.30 – 20.00	Bimbel KENZA dan Membaca al- Qur'an	Ahmad Zubaidi

Tabel 4.2 Jadwal Madrasah Diniyah Santri PPDNJ Tahun Akademik 2022/ 2023

	<b>Minggu Pertama</b>	<b>Minggu Kedua</b>	<b>Minggu Ketiga</b>	<b>Minggu Keempat</b>
<b>Waktu</b>	20.00 – 21.30	20.00 – 21.30	20.00 – 21.30	20.00 – 21.30
<b>Tempat</b>	Lantai 1	Lantai 1	Lantai 1	Lantai 1

		PPDNJ	PPDNJ	PPDNJ	PPDNJ
<b>Ahad</b>	Guru	Aminuddin, S.Si.	Amin Nasir. S.S., M.S.I.	Aminuddin, S. Si.	Amin Nasir. S.S., M.S.I.
	Mata Pelajaran	Menulis di Media Populer	Balaghah	Menulis di Media Populer	Balaghah
<b>Senin</b>	Guru	Sholihin & Syarkowi	Sholihin & Syarkowi	Sholihin & Syarkowi	Sholihin & Syarkowi
	Mata Pelajaran	Rebana	Rebana	Rebana	Rebana
<b>Selasa</b>	Guru	Muh. Misbahul Munir A. P., M. Pd.			
	Mata Pelajaran	Bahasa Inggris	Bahasa Inggris	Bahasa Inggris	Bahasa Inggris
<b>Rabu</b>	Guru	Moh. Muhtador, M. Hum.	Dr. Mas'udi, S. Fil., M.A.	Moh. Muhtador, M. Hum.	Ismanto, M.Pd.
	Mata Pelajaran	Tafsir al-Qur'an	Penelitian Kualitatif	Tafsir al-Qur'an	Penelitian Kuantitatif
<b>Kamis</b>	Guru	Dr. Mas'udi, S. Fil., M.A.			
	Mata Pelajaran	Tasawuf	Khat & Imla'	Tasawuf	Khat & Imla'
<b>Jum'at</b>	Guru	Muflihah, S.S., M.A.	Muflihah, S.S., M.A.	Muflihah, S.S., M.A.	Muflihah, S.S., M.A.

	Mata Pelajaran	B. Arab	B. Arab	B. Arab	B. Arab
<b>Sabtu</b>	Guru	Kondision al	Kondision al	Kondision al	Kondision al
	Mata Pelajaran	<i>Public Speaking</i>	<i>Public Speaking</i>	<i>Public Speaking</i>	<i>Public Speaking</i>

**B. Deskripsi Data Penelitian**

**1. Bacaan-Bacaan yang Dijadikan Wirid *Istighatsah Shubhiah* Santri PPDNJ Mejobo Kudus**

Adapun struktur bacaan *Istighatsah* yang digunakan di Pondok Pesantren Darun Najah Jepang tidak jauh berbeda dengan bacaan *Istighatsah* pada umumnya yang diterapkan dalam aliran kita Nahda'tul ulama ketika mewawancarai Dr. Mas'udi, S. Fil., M.A. selaku pengasuh pondok pesantren beliau menjelaskan :

“Bacaan-bacaan yang dijadikan *istighatsah* didalam pondok pesantren darun najah ini seperti *istighatsah* yang ada didalam ajaran Nahda'tul ulama namun dara beberapa tambahan yang dibaca itu sebuah ijazah yang diberikan ketika masih mondok agar” tetap mendapatkan barokah kyai saya pari santri juga akan mendapatkan barokah juga.<sup>2</sup>

Suatu keadaan aprehensi atau keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi dinamakan kecemasan. Banyak hal yang harus decemaskan, misalnya kesehatan, relasi sosial, ujian, karir, relasi internasional, ekonomi dan kondisi lingkungan. Kecemasan adalah respon yang tepat terhadap ancaman, tetapi kecemasan bisa menjadi abnormal bila tingkatnya tidak sesuai dengan proporsi ancaman, atau bila sepertinya datang tanpa adanya penyebab tertentu, yaitu bila bukan merupakan respon terhadap perubahan lingkungan.<sup>3</sup>

Dalam bentuknya yang ekstrim kecemasan dapat mengganggu fungsi individu sehari-hari. Seperti yang dijelaskan rasa cemas yang tidak beralasan dan berlebihan akan berdampak negatif bagi individu yang mengalaminya, kendatipun rasa cemas tersebut sudah ada sejak manusia itu diciptakan. Jelaslah bahwa manusia tidak terlepas dari rasa cemas tersebut, yang menyebabkan

<sup>2</sup> Wawancara Oleh Penulis, Transkrip, Tanggal 27 Januari 2023 Pukul 21.00.

<sup>3</sup> Jeffrey S,Nevid. Psikologi Abnormal. (Jakarta: Erlangga. 2005),Hlm.163

hilangnya rasa tenang, tentram, kebahagiaan dalam menjalani kehidupan ini. Sebuah obat yang dapat menghadirkan rasa tumakninah yaitu perasaan tenang dan tentram yang mendalam sebagai anugerah Allah SWT yaitu obat yang bersumber dari Al-qur'an dalam surah Ar.Ra'du ayat 28 yang Artinya : (yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram.

Hal senada juga diungkapkan oleh Rasulullah SAW dalam hadistnya yang diriwayatkan oleh Imam Muslim “ Apabila duduk suatu kaum mengucapkan dzikir kepada Allah, maka melingkungi akan mereka para malaikat dan meliputi akan mereka rahmat, dan turun atas mereka sakinah (rasa tenteram dan tenang yang mendalam) dan Allah mengingat mereka dalam sisi-Nya” Ayat dan Hadist di atas mengandung makna bahwa ketenangan dan kententeraman hati (tuma'ninah dan sakinah) akan diperoleh sebagai ganjaran apabila melakukan suatu ibadah dengan mengingat Allah atau dzikrullah. Juga merupakan dasar keyakinan umat islam secara mutlak, bahwa orang yang beriman bila berdzikir hatinya menjadi tenang dan merasa aman dari bahaya sehingga dapat meningkatkan kemampuannya dalam mengatasi kecemasan dalam hidup ini dan mendapatkan petunjuk untuk menenangkan hati.<sup>4</sup>

Karena kebahagiaan dan kedamaian hati hanyalah muncul tatkala seseorang mengingat Allah. Dalam khazanah islam mengingat Allah itu disebut dengan dzikir atau dzikrullah. Dzikir adalah menyebut, menuturkan, mengingat, mengerti, ucapan lisan, getaran hati sesuai cara-cara yang diajarkan oleh agama, dalam rangka mendekatkan diri kepada Allah SWT atau dengan mengerjakan segala rupa taat kepada-Nya. Dan sesungguhnya tiada yang lebih baik dan berharga bagi seorang hamba yang hidup di dunia Allah ini, selain dari mendapatkan Pedoman Dzikir dan Do'a, cinta dan kasih dari Allah.

Sedangkan cinta dan kasih sayang itu, hanya akan Allah berikan kepada hamba-hamba-Nya yang bersedia melakukan perbuatan yang paling Allah sukai dan cintai, yakni banyak mengingat-Nya. Bukan hanya cinta dan kasih Allah yang akan kita peroleh jika kita bersedia mengisi hari dan hati kita dengan mengingat Allah, tetapi mengingat Allah juga akan memberikan

---

<sup>4</sup> Bastama. Integrasi Psikologi Dengan Islam. ( Yogyakarta: Yy.Insan Kamil.2001) Hlm 158

kita perasaan aman, dan tenang, ini artinya kita akan terbebas dari gundah, cemas dan gelisah.

## 2. Metode *Istighatsah Shubhiyah* Pondok Pesantren Darun Najah Jepang Mejubo Kudus

Pelaksanaan *Istighatsah Shubhiyah* di PPDNJ menjadi kegiatan rutinitas harian. *Istighatsah Shubhiyah* dilaksanakan setiap hari setelah sholat subuh berjama'ah. Pembacaan *Istighatsah Shubhiyah* dilaksanakan di kediaman Pengasuh (santri putra) dengan diikuti oleh seluruh santri. *Istighatsah Shubhiyah* berlangsung kurang lebih selama 1 jam dengan dipimpin langsung oleh Pengasuh yaitu Dr. Mas'udi, S.Fil.I., M.A. dengan tujuan agar serempak dan selesai bersama-sama. Adapun tahapan pelaksanaan *Istighatsah shubhiyah* PPDNJ adalah sebagai berikut :

*Pertama*, tawasul. Pada tahapan pertama ini pemimpin *istighatsah* memulai dengan bertawasul sebagai suatu perantara akan sampainya do'a kepada Allah yang dipanjatkan oleh pengasuh dan para santri sehingga doa dapat dikabulkan oleh Allah SWT. Tawasul pertama dimulai kepada Nabi Muhammad SAW dan para sahabat, malaikat Allah, kepada wali-wali Allah, para sesepuh Desa Jepang RT 04 RW 11, ahli kubur pengasuh dan santri PPDNJ.

*Kedua*, tahap membaca *Istighatsah*. Setelah bertawasul selanjutnya yaitu mengaplikasikan dzikir (bacaan bacaan *istighatsah subhiyah* PPDNJ). Pada tahapan ini seluruh santri diharuskan untuk ikut serta membaca dan mengikuti bacaan-bacaan *istighatsah subhiyah* secara khushyuk, sebab pada bacaan-bacaan inilah mengandung do'a-do'a baik sebagai wujud penghambaan Pengasuh dan santri terhadap Allah SWT bahwa sejatinya yang dapat kita minta pertolongan hanyalah Allah semata.

*Ketiga*, tahlil dan do'a. Pada tahapan yang terakhir ini untuk bacaan tahlil seluruh santri juga ikut membaca dan mengikuti bacaan pengasuh secara khushyuk. Sedangkan untuk do'a pelafalan bacaannya hanya dilakukan oleh pengasuh sebagai penutup *istighatsah shubhiyah*.

## 3. Manfaat *Istighatsah* dalam Mengatasi Kecemasan Jiwa Santri Darun Najah Jepang

Kegiatan *Istighatsah* memberikan hal yang sangat positif serta banyaknya manfaat yang didapat oleh santri. Mengenai kecemasan jiwa, manusia tempatnya salah dan dosa, dalam lingkungan pondok pesantren santri terkadang mengalami

berbagai problem yang membuat dirinya merasa cemas. sehingga ketika merasa tidak mampu menyelesaikannya, santri perlu intervensi Tuhan agar selalu diberi petunjuk, dengan mengikuti kegiatan *istighatsah* ini.

Kegiatan *istighatsah* pada dasarnya meminta petunjuk kepada Allah Swt, sehingga akan terbentuk dalam persepsi diri perasaan lebih tenang. Ketika rasa tenang timbul maka tidak akan merasa takut untuk menghadapi persoalan hidup karena yakin bahwa Allah akan membimbing dan memberi petunjuk kepada hamba-Nya. Kita hanya bisa pasrah dan berhusnudzon terhadap Allah, Allah Swt akan memberikan yang terbaik kepada hamba-Nya.<sup>5</sup>

Secara psikologis, efek dari perbuatan mengingat Allah dalam alam kesadaran individu, akan berkembanglah penghayatan akan kehadiran tuhan yang Maha Pemurah dan Maha Pengasih, yang senantiasa mengetahui segala tindakan individu baik yang nyata maupun tersembunyi. Dampak dari penghayatan akan kehadiran Tuhan itu, maka akan timbullah kesadaran bahwa ia tidak merasa hidup sendiri di dunia ini, karena ada Dzat yang Maha mendengar keluh kesahnya yang mungkin tidak dapat di ungkapkan kepada siapapun, sehingga individu tidak merasa cemas lagi dalam menjalani setiap kehidupan yang ia lalui karena ia meyakini dan ingat bahwa Allah selalu menjaga dan memliharanya.<sup>6</sup>

Disisi lain, penyebutan lafaz-lafaz dzikir dengan rendah hati dan suara yang lemah lembut akan dapat menenangkan dan merileks pikiran dan hati, sehingga pikiran akan selalu tenang dan hatipun menjadi tentram sebab yang disebut disini adalah nama-nama dan lafaz-lafaz Allah yang Agung. Secara sederhana, hal diatas dapat dirumuskan, bila individu ingin mendapatkan rasa tenang dan tentram serta terbebas dari kecemasan, maka dekatilah Dia yang Maha tenang dan Mahatentram (Allah), agar menghimbau sifat-sifat itu kepada individu tersebut. Disini berlaku semacam hukum imbasan, yaitu dekat dengan api menjadi panas, dekat dengan air menjadi basah, dekat wangi-wangian turut menjadi wangi, dekat dengan yang Mahatenang

---

5 Eka Selviyana, EFEKTIVITAS ISTIGHOTSAH DALAM MENGATASI PROBLEMATIKA KEHIDUPAN (Studi Kasus Istighatsah Mingguan K.H Abdul Syakur Yasin di Tegal Agung Desa Benda Kecamatan Karangampel Kabupaten, Orasi: Jurnal Dakwah dan Komunikasi | Volume 10, No. 1, Juli 2019, 84

<sup>6</sup> Amin & Haryanto, Energi Dzikir, Hlm 17

dan Mahatentram turut menjadi tenang dan tentram, karena terimbas oleh sifat-sifat yang didekati itu.

Ketika seseorang membiasakan diri untuk berdzikir akan dirasakan diri dekat dengan Allah sehingga menimbulkan rasa percaya diri, kekuatan, rasa tentram dan bahagia sehingga aktifitas ini merupakan suatu bentuk terapi bagi segala macam bentuk kegelisahan yang biasa dirasakan seseorang saat mendapati dirinya lemah dan tidak mampu menghadapi tekanan atau bahaya. Jadi dapat disimpulkan bahwa dzikir sangat berpengaruh untuk penyembuhan kecemasan, bila individu ingin mendapatkan rasa tenang dan tentram serta terbebas dari kecemasan maka dekatilah Dia yang Mahatenang dan Mahatentram (Allah), dengan mendekati Allah dan berdzikir, akan mengobati hati yang gelisah serta kecemasan yang dialami

Pernyataan di atas sesuai dengan hasil dari wawancara kepada salah satu santri PPDNJ bahwasanya:

“saya setuju dengan pernyataan bahwa dzikir akan menjadikan kita tenang, karena saya pernah mengalami sendiri, disaat tetekan banyak masalah, salahsatunya masalah keuangan, keuangan sangat berpengaruh dalam hidup saya, karena untuk memenuhi kebutuhan, suatu hari saya benar-benar terhalang dengan uang oada saat sangat membutuhkan, bingung dan resah, saya mencoba menenangkan diri dengan cara gratis tanpa harus mengeluarkan uang, saya berdzikir dengan lafal *astagfirullahaladzim, ya latif dan lailahailah*, tidak tau kenapa hati saya dan pikiran saya merasa damai teduh dan tenang kemudian saya berfikir dengan jernih untuk menemukan solusi dari permasalahan yang saya alami.”

Mengingat Allah merupakan hal yang sangat penting untuk di lakukan oleh setiap manusia, dengan begitu ia juga akan diingat oleh pencipta, akan mendapatkan ketenangan hati, mendapatkan keberuntungan. Sejumlah hadis qudsi memandang bahwa dzikir merupakan bentuk rasa syukur, salah satu sarana komunikasi antara hamba dan pencipta. Pelafalan dzikir secara berulang ulang yang akan berefek positif pada tubuh di bandingkan dengan kata-kata yang tidak bermanfaat.

4. Dengan dzikir membentuk persepsi lain selain rasa takut Pengaruh Relaksasi Dengan Pelatihan Dzikir Untuk Mengatasi Kecemasan, Penyebutan lafal Allah secara terus menerus dan berulang ulang dapat menyembuhkan jiwa dan menyembuhkan berbagai penyakit.

5. Dengan membiasakan berdzikir, akan selalu merasa berada dalam penjagaan dan perlindungan Allah, dengan begitu akan tumbuh rasa percaya diri, perasaan tenang, aman dan bahagia. Dalam psikologis analisis teori yang dikemukakan oleh Carl Gustav Jung konsep alam ketidaksadaran adalah alam yang ada didalam hati, pada saat melakukan dzikir seseorang melawan dirinya sendiri, nafsu dan keyakinanya terhadap tuhan.
6. Esensi-esensi Dzikir dalam psikologis
  - a. Dzikir sebagai relaksasi. Relaksasi ini tidak untuk pengendoran otot namun frase tertentu yang diucapkan berulang kali dengan ritme yang teratur disertai sikap pasrah kepada objek transedensi yaitu tuhan. Frase yang digunakan dapat berupa namanama tuhan atau kata yang memiliki makna menenangkan. Pengucapan lafadz dzikir disertai dengan keyakinan terhadap kasih sayang-Nya, perlindungan-Nya dan sifat-sifat baik-Nya yang lain akan menimbulkan rasa tenang dan aman
  - b. Dzikir sebagai media katarsis. Dzikir berhubungan dengan do"aa dan sebagai pengobat hati, maka dzikir lebih utama diaplikasikan dengan do"aa yang tulus.<sup>7</sup>
  - c. Dzikir sebagai sarana dalam pengharapan terhadap Allah (expectation). Dzikir akan menumbuhkan perasaan yang berperasangka baik kepada Allah Swt bahwa Allah akan memberikan kemudahan dalam menghadapi segala musibah.<sup>8</sup>
  - d. Dzikir sebagai sarana untuk tawakal pada Allah Swt. Berdzikir membuat seseorang merasakan ketenangan. seseorang akan senantiasa bahagia dan Qonaah terhadap apa yang diberikan oleh Allah.

Dari uraian di atas dapat dilihat Terapi dzikir dapat memberikan pengaruh positif kepada seseorang , kelapangan dada, lebih bisa mengendalikan diri, serta perasaan tenang dan bahagia. Oleh sebab itu, dzikir mampu mereduksi kecemasan. Pada penelitian ini dzikir digunakan untuk membantu santri yang mengalami kecemasan. Dzikir merupakan suatu perbuatan

---

<sup>7</sup> Subandi, Psikologidzikir Studi Fenomenologi Pengalaman Transformasi Religius Yogyakarta:Pustaka Pelajar 2009 Hlm 3

<sup>8</sup> Purwanto, Setyo Relaksasi Dzikir Naskah Pulikasi Surakarta Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah 2006 Hlm 11 D)

mengingat, menyebut, mengerti, menjaga dalam bentuk ucapan-ucapan lisan, gerakan hati atau gerakan anggota badan yang mengandung arti pujian, rasa syukur dan do'a dengan cara-cara yang diajarkan oleh Allah dan Rasul-Nya, untuk memperoleh ketentraman batin, atau mendekatkan diri (taqarrub) kepada Allah, dan agar memperoleh keselamatan serta terhindar dari siksa Allah.

Abu Hurairah Radhiyallahu Anhu berkata, "Rasulullah Shallallahu Alaihi wa Sallam bersabda, "Mengucapkan "Subhanallah", "Alhamdulillah", "Laa ilaha Illallah", dan "Allahu Akbar" lebih aku sukai dari semua yang terkena sinar matahari. Manfaat dzikir

- 1) Apabila telah di dirikan solat, maka berpencarlah kamu sekalian dimuka bumi; dan carilah nikmat Allah dan ingatlah Allah dengan sebanyak-banyaknya agar kamu termasuk orang yang beruntung.
- 2) Hai orang-orang yang beriman, apabila kamu memerangi pasukan (musuh), maka teguhkanlah hatimu dan sebutlah asma Allah dengan sebanyak-banyaknya agar kamu berani dan yakin.
- 3) Yaitu orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenang dengan mengingat Allah. Ingatlah dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram.
- 4) Bacalah apa yang telah diwahyukan kepadamu, yaitu Al Qur'an dan tunaikanlah sholat. Sesungguhnya sholat mencegah dari perbuatan yang keji dan mungkar. Dan sesungguhnya dengan mengingat Allah 12 "sholat" adalah lebih utama dari ibadah-ibadah yang lain. Dan Allah maha mengetahui apa yang kamu kerjakan".
- 5) Dan apabila mereka mengerjakan perbuatan keji atau menzholimi diri sendiri, dan mereka ingat Allah, lalu bertaubat terhadap dosa-dosa mereka dan siapa lagi yang akan mengampuni dosa selain dari pada Allah? Dan mereka tidak melanjutkan perbuatan kejinya, sedang mereka mengetahui.<sup>9</sup>
- 6) Sesungguhnya dalam penciptaan langit dan bumi, dan silih bergantinya malam dan siang terdapat tanda-tanda bagi orang-orang yang berakal.

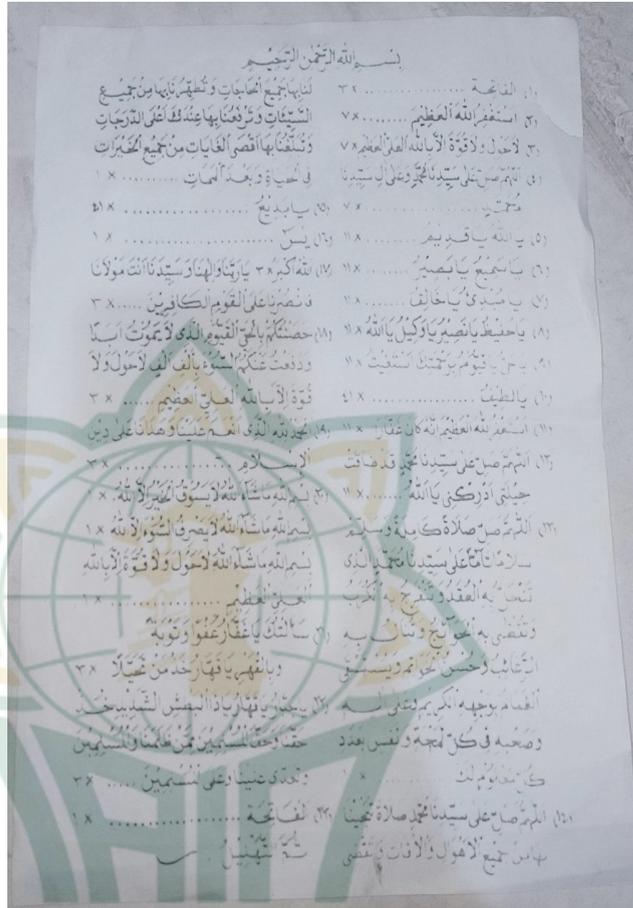
---

<sup>9</sup> Subandi, Psikologidzikir Studi Fenomenologi Pengalaman Transformasi Religius Yogyakarta:Pustaka Pelajar 2009 Hlm 3

2. Macam-macam dan bentuk-bentuk dzikir Macam-macam dzikir:
  - a. Dzikir khafi (samar-samar)
  - b. Dzikir lisan dengan jahr (jelas)
  - c. Dzikir sosial d. Dzikir ruh
  - d. Dzikir fardhi (individu)
  - e. Dzikir jama"i (jamaah)
  - f. Dzikir mutlak (tidak terikat)
  - g. Dzikir muqayyad (terikat)
3. Bentuk-bentuk dzikir:<sup>10</sup>
  - a. Dzikir Qalby Fikri
  - b. Dzikir Lisani
  - c. Dzikir Fi"ly Dzikir Qalby Fikri adalah dzikir yang menggunakan hati dan pikiran, bermakna memahami apa yang di ucapkan oleh lisan, akal memaknai dan merenungkan konsekuensinya.
  - d. Dzikir Lisani mengucapkan pujian kepada Allah, istighfar, tasbih, tahmid dan sholawat. Dzikir Fi"ly ialah dzikir dengan aktivitas dengan menaati perintah Allah dan menjauhi segala larangannya dengan kata lain bisa kita sebut dengan kata taqwa.  
Berikut bacaan istigahsah dan dzikir yang dilakukan di PPDNJ

---

<sup>10</sup> Subandi, Psikologi *Dzikir Studi Fenomenologi Pengalaman Transformasi Religius*, Yogyakarta:Pustaka Pelajar 2009 Hlm 3



Dalam hal ini dzikir yang di gunakan di tempat penelitian tersebut dengan bentuk dzikir lisani, yakni mengucapkan pujian kepada Allah, istighfar, tasbih, tahmid dan sholawat dan memohon kepada Allah dalam keadaan yang tenang, dan dengan menggunakan dzikir muqayyad. Terapi dzikir yaitu dengan ibadah-ibadah orang mukmin atau santri secara ikhlas dan teratur akan menjadikannya meraih keberhasilan karakteristik dan perilaku yang baik dan terpuji, hal tersebut akan mencegah dan mengurangi dari berbagai gangguan kejiwaan.

Ibadah sangat berpengaruh terhadap kepribadian seorang muslim akan melahirkan relaksasi total, ketenangan jiwa dan pikiran. Ini mempunyai dampak terapis yang penting untuk meringankan intensitas

ketenangan saraf yang di sebabkan oleh tekanan kehidupan sehari-hari serta menurunkan kecemasan sosial yang di derita oleh sebagian orang. Manusia adalah makhluk ciptaan Allah yang paling mulia dan sempurna maka Allah menitipkan roh dalam diri manusia dan membekalinya dengan akal serta pikiran.

Penjelasan di atas di benarkan oleh salah satu pengurus pondok bahwasanya:

“ibadah yang berhubungan dengan psikologis yang identik dengan ketenangan jiwa adalah ibadah yang penting, berbentuk terapis untuk meringankan intensitas ketenangan saraf yang disebabkan oleh kitadk nyamnana- kecemasan yang berlebihan”

Islam dengan segala simbol, ajaran, perintah dan larangannya memposisikan manusia sebagai makhluk mulia dan peduli terhadap diri serta lingkungannya, menghindari diri dari nista dan dosa, berjuang untuk merealisasikan ketaatan serta ketenangan jiwa untuk hidup dengan kebahagiaan dan jiwa yang sehat. Mengubah pikiran merupakan langkah awal yang harus di lakukan untuk mengubah kepribadian dan perilaku baru dan membutuhkan pelatihan perilaku tersebut dalam waktu yang cukup lama<sup>11</sup>

Dalam membina kepribadian manusia dan mengubah perilaku mereka, Al Quran menggunakan metode praktik dan melatih secara efektif pikiran-pikiran dan kebiasaan-kebiasaan berperilaku yang baru yang ingin di tanamkan dalam jiwa mereka. Itulah sebabnya, Allah SWT mewajibkan beragam ibadah: Shalat, Puasa, Zakat, Haji. Keberhasilan ibadah-ibadah tersebut pada waktu yang telah di tentukan secara teratur mengajari orang mukmin agar taat kepada Allah SWT. Melaksanakan perintah-perintahnya dan senantiasa menghadapnya dengan ibadah yang total dan penuh kekhayusan.

Timbulnya penyakit pada dasarnya bukan karena kerusakan organik pada tubuh melainkan keadaan mental yang sedang bermasalah, tekanan batin, kekecewaan,

---

<sup>11</sup> Muhammad Utsman Najjati, 2005, *Psikologi Dalam Al-Quran Terapi Qurani Dalam Penyembuhan Gangguan Kejiwaan*, Bandung: Cv Pustaka Setia 14

gelisah, galau merana, frustrasi, stress dengan kata lain bisa kita sebut dengan psikosomatik (jasmani sakit karena jiwa)

Berdasarkan hal di atas bentuk kecemasan jiwa yang dirasakan oleh santri PPDNJ berbeda-beda. Rasa tidak tenang atau kecemasan di dalam hati tentunya menjadi masalah tersendiri bagi semua orang khususnya santri PPDNJ. Satu-satunya jalan agar kita selalu merasa tenang adalah dekat dengan Allah. Bentuk rasa dekat dengan Allah salah satunya adalah selalu ingin mengingat Allah dan sadar betul bahwa hanya Allah sebaik-baiknya pengatur segala sesuatu yang ada dan yang terjadi di muka Bumi.

Dzikir merupakan salah satu cara kita mengingat Allah. Dzikir dilakukan di PPDNJ pada hakikatnya sebagai wujud penghambaan pengasuh dan santri yang memang berada di bawah kekuasaan Allah. Dzikir yang diamalkan secara rutin dalam ruang lingkup pondok pesantren seperti halnya *istighatsah* subhiah tentunya memiliki nilai dan pengaruh besar terhadap seluruh santri. Karena sejatinya berharap akan kuasa Allah sebagaimana yang memiliki peran terbesar terhadap kehidupan di muka Bumi adalah cara terbaik agar dapat hidup dengan tenang.

Pengamalan amal-amal shalih layaknya dzikir tentunya berpengaruh positif terhadap kehidupan dan pola pikir santri PPDNJ. Dari beberapa hasil wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti pada ketiga santri di atas bahwa masalah-masalah yang dihadapi dan ketakutan-ketakutan yang sering dirasakan sebelumnya menjadi lebih ringan ketika menggantungkan segala persoalan kepada Allah, dengan cara selalu melibatkan Allah dalam setiap urusan.

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi yang dilakukan oleh peneliti terdapat perubahan selama menjalankan rutinitas kegiatan harian yaitu *istighatsah* subhiyah di PPDNJ. *Pertama*, santri akan melakukan ibadah dengan istiqomah dengan kesadaran diri masing-masing. *Kedua*, perubahan psikis yang terjadi adalah santri tidak lagi merasa cemas akan suatu hal yang belum terjadi. *Ketiga*, dengan *istighatsah subhiyah* santri lebih dekat dengan Allah dan lebih taat akan perintah Allah.

Menurut salah satu santri PPDNJ yaitu IS dalam wawancara terkait indikator keberhasilan dzikir (*istighatsah subhiah*) dalam mengatasi berbagai bentuk kecemasan santri adalah dikatakan bahwa “indikator keberhasilan terapi dzikir dalam mengatasi kecemasan jiwa santri, bukan hanya dilihat dari

bacaan-bacaan dan ibadah yang dilakukan, tetapi dilihat juga bagaimana santri dengan lingkungan yang mendukung untuk menjalankan ibadah tersebut. Artinya, pondok pesantren khususnya pengasuh yang memimpin istighatsah juga memiliki peran besar dalam kemantapan dan sampainya do'a-do'a yang dipanjatkan kepada Allah". Pengasuh PPDNJ dilihat memiliki pengetahuan lebih banyak dan hubungan lebih dekat dengan Allah, sehingga dirasa do'a-do'a yang dipanjatkan terkait segala permasalahan yang dirasakan oleh para santri akan lebih sampai ketika dipimpin oleh pengasuh.<sup>12</sup>

Berdasarkan beberapa ulasan di atas dapat disimpulkan bahwa keberhasilan atau manfaat yang dapat dirasakan oleh santri dengan melakukan kebiasaan baik yaitu kegiatan harian *istighatsah subhiah* yang dipimpin langsung oleh pengasuh atau Kyai PPDNJ adalah, santri akan lebih istiqomah dalam beribadah sehingga akan lebih dekat dengan Allah. Dan ketika seseorang sudah merasa dekat dengan Penciptanya maka permasalahan apapun yang dihadapi tidak akan menjadikan seseorang tersebut berhenti untuk melewatinya, melainkan akan terus berusaha semaksimal mungkin untuk lebih baik dengan tidak melepas Allah dalam setiap langkahnya.

### C. Analisis Data Penelitian

#### 1. Analisis Bacaan-bacaan yang dijadikan Wirid *Istighatsah Shubhiah* Santri PPDNJ Mejobo Kudus

*Istighatsah* mulai dikenal oleh masyarakat pada tahun 1990-an yang dipopulerkan oleh KH. Imran Hamzah saat pembacaannya di kantor PWNU Jawa Timur.<sup>13</sup> Setelah diperkenalkan oleh beliau, barulah kemudian *Istighatsah* tersebar luas keseluruhan Indonesia khususnya anggota organisasi NU (Nahdlatul 'Ulama) dan jama'ah thariqah, baik Thariqah Qadriyyah, Naqsabandiyah, Syadziliyah, dll. baik dibaca secara mandiri atau kelompok. Baik di rumah, lapangan atau pada acara-acara keagamaan.<sup>14</sup>

---

12 Is, Wawancara Oleh Penulis, Transkrip, Tanggal 27 Januari 2023 Pukul 21.00.

13 Ishomuddin Ma'shum, "Siapa Penyusun Bacaan Istioghotsah?," 2013, <https://www.nu.or.id/post/read/47541/siapa-penyusun-bacaan-istioghotsah>.

14 Irawati, "Pengaruh *Istighotsah* Pondok Pesantren Miftahul Ulum Dalam Meningkatkan Keberagamaan Masyarakat Kampung Balebungkus Cileles Lebak" (Skripsi, Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, 2018), 53.

Meskipun *Istighatsah* dipopulerkan oleh KH. Imran Hamzah, ternyata *Istighatsah* yang tersebar luas di masyarakat Indonesia merupakan hasil karya dari KH. Romly Tamim (w.1958) yang merupakan putra dari pendiri Pondok Pesantren Darul ‘Ulum sekaligus seorang mursyid *Thariqah al-Qadriyyah wa al-Naqsabandiyyah* yang berada di Rejoso, Jombang. Hal ini bisa dibuktikan dengan kitab karangan beliau yang berjudul *al-Istighatsah bi Ḥaḍrati Rabb al-Bariyyah* yang dikarang pada tahun 1951.

Sebelum menyusun *Istighatsah*, KH. Romly Tamim mengawalinya dengan melakukan *riyaḍah* puasa selama tiga tahun. Pada saat melakukan *riyaḍah* inilah beliau mendapatkan ijazah dzikir-dzikir yang nantinya akan menjadi isi dari bacaan *Istighatsah*. Beliau mendapatkannya dari Rasulullah, waliyullah dan guru-guru beliau, baik melalui mimpi atau secara langsung.

Beliau menyusun *Istighatsah* sesuai dengan urutan dari isyarah tersebut. Beliau meletakkan *Istighfar* pada urutan pertama karena beliau mendapatkannya pertama kali melalui mimpi bertemu dengan Rasulullah, dan bacaan “*Yā Ḥayyu Yā Qayyūm bi Raḥmatika Astaghīs*” beliau terima dari Sunan Ampel melalui mimpinya, begitu juga seterusnya yang beliau dapatkan melalui isyarat-isyarat saat beliau melakukakn *riyaḍah*.

Setelah penyusunan *Istighatsah* ini selesai, beliau tidak langsung menyebarkannya. Akan tetapi menyerahkannya terlebih dahulu kepada KH. Hasyim Asy’ari yang merupakan guru beliau untuk dikoreksi terlebih dahulu. Saat beliau menyerahkannya, KH. Hasyim Asy’ari menitipkan satu bacaan dzikir yaitu “*Yā Allāh Yā Qadīm*” supaya ditambahkan ke dalam *Istighatsah*. Setelah mendapatkan restu dari KH. Hasyim Asy’ari, barulah beliau ijazahkan kepada santri-santri beliau untuk diamalkan.<sup>15</sup>

Berdasarkan data penelitian yang penulis peroleh bacaan-bacaan yang dijadikan Wirid *Istighatsah Shubhiyah* Santri PPDNJ Mejobo Kudus juga dimulai dengan bacaan *Istighfar* pada urutan pertama. *Istighfar* merupakan bacaan untuk meminta ampunan kepada Allah atas segala kesalahan atau dosa, karena pada dasarnya Manusia sebagai hamba Allah tidak luput dari kesalahan dan dosa.<sup>59</sup> Saat pembacaan *istighfar* dan dzikir yang

---

15 Ishomuddin Ma’shum, “*Kiai Romly Tamim, Penyusun Doa Istighatsah*,” 2014, <https://www.nu.or.id/post/read/52691/kiai-romly-tamim-penyusun-doa-istighatsah>

lainnya harus dilandasi bahwa Manusia memang hamba Allah sehingga dengan rasa sadar itu akan muncul rasa untuk bertaubat dan memohon ampunan pada Sang Pemilik segalanya (Allah).

Setelah pembacaan *istighfar* selanjutnya membaca *hauqalah*. Pembacaan *hauqalah* ini juga sebagai wujud penghambaan kita sebagai Manusia bahwa pengatur segala hal terkait kehidupan itu hanyalah Allah. Sehingga kita sebagai Manusia memang betul-betul paham bahwa pemegang kekuasaan terbesar hanyalah Allah semata.

Selanjutnya adalah pembacaan sholawat atas Nabi Muhammad. bersholawat kepada Nabi merupakan amal ibadah yang akan mendapatkan pahala dari Allah bagi orang yang mengerjakannya.<sup>16</sup> Sebagaimana firman Allah SWT dalam al-Qur'an:

إِنَّ اللَّهَ وَمَلَائِكَتَهُ يُصَلُّونَ عَلَى النَّبِيِّ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا صَلُّوا عَلَيْهِ وَسَلِّمُوا تَسْلِيمًا ٥٦

Artinya: *Sesungguhnya Allah dan malaikat-malaikat-Nya bershalawat untuk Nabi. Hai orang-orang yang beriman, bershalawatlah kamu untuk Nabi dan ucapkanlah salam penghormatan kepadanya. (QR. Al-Ahzab ayat 56).*

Setelah pembacaan sholawat selanjutnya membaca kalimat pujian kepada Allah seperti *Ya Allah Ya qadim* dan seterusnya. Dan dilanjutkan dengan membaca *istighfar*, sholawat nabi, sholawat nariyah, sholawat munjiyat, takbir, surah yasin, dan kalimat-kalimat *thoyyibah* lainnya. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa bacaan-bacaan yang terdapat dalam *istighatsah shubhiah* PPDNJ merupakan kalimat-kalimat *thoyyibah* yang bersumber dari al-Qur'an.

## 2. Analisis Metode *Istighatsah Shubhiah* Pondok Pesantren Darun Najah Jepang Mejobo Kudus

Berdasarkan data dari lapangan yang penulis dapatkan, dapat dianalisis bacaan-bacaan dzikir yang digunakan dalam rutinitas kegiatan santri PPDNJ yang disebut *istighatsah kubro*. Pelaksanaan amaliah ini merupakan kegiatan wajib yang bertujaun untuk menanamkan kebiasaan baik kepada para santri, sehingga santri dapat memperoleh manfaat baik secara langsung dan tidak langsung dari kebiasaan baik yang dilakukan, salah

---

<sup>16</sup> Aboebakar Atjeh, Pengantar Ilmu Tarekat, (Uraian Tentang Mistik), (Solo: Ramadhani, 1993, Cet. Ke-Ix), 287.

satunya sebagai upaya memupuk ketenangan hati santri. Pernyataan di atas sesuai salah satu santri PPDNJ bahwasanya:

“rutinitas di dalam pondok selain mengaji al-qur’an, ada juga shalat sunnah dhuha, selain itu yang sering dilakukan oleh santria adalah istighasah bersama, yang di pimpin oleh pak yai, dengan istighasah saya dan teman-teman merasa ingin mendekatkan diri kepada Allah dan memperoleh ketengan jiwa”

Dzikir yang digunakan dalam ibadah amaliah *istighatsah shubhiyah* di PPDNJ adalah termasuk dalam kategori dzikir *jali*. Dzikir *jali* merupakan suatu perbuatan mengingat Allah swt. dalam bentuk ucapan lisan yang mengandung arti pujian rasa syukur dan doa kepada Allah swt. Dzikir *Jali* lebih menampakkan suara yang jelas untuk menuntun gerak hati secara terus menerus agar selalu ingat kepada-Nya.<sup>17</sup>

Metode yang digunakan dalam pelaksanaan *istighatsah subhiyah* di PPDNJ terdiri dari tiga tahapan yaitu tawassul, *istighatsah*, tahlil dan do’a. Tawassul menjadi keharusan untuk dilakukan sebagai upaya untuk mendekatkan diri dengan suatu perantara (wasilah) agar doa dapat dikabulkan. Sebagaimana firman Allah dalam al-Qur’an Surat al-Maidah ayat 35:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَابْتَغُوا إِلَيْهِ الْوَسِيلَةَ وَجَاهِدُوا فِي سَبِيلِهِ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ ۝ ٣٥

Artinya: *Hai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan carilah jalan yang mendekatkan diri kepada-Nya, dan berjihadlah pada jalan-Nya, supaya kamu mendapat keberuntungan.*

Tahapan selanjutnya setelah tawassul yaitu pembacaan *istighatsah*. Bacaan *Istighatsah* berisi kumpulan do’a-do’a yang dibaca dengan cara menghubungkan diri pribadi kepada Tuhan melalui tawassul. *Istighatsah* berisikan kehendak dan permohonan kepada-Nya serta di dalamnya dengan meminta bantuan tokoh-tokoh populer dalam amal sholeh seperti halnya Kyai.<sup>18</sup>

Berdasarkan penjelasan di atas sesuai dengan perkataan pengasuh pondok yang penulis teliti bahwasanya:

17 Amin Syukur, Kuberserah, (Bandung: Hikmah, 2007), 102.

18 Siti Rahma, Pengaruh Kegiatan Istighatsah Terhadap Pembentukan Akhlak Siswa Di Smp Darussalam Tambak Madu Surabaya, (Surabaya: Skripsi, 2011), 15.

“ saya sebagai pengasuh pondok PPDNJ akan membimbing santri dengan sebaik-baiknya, istighasah bersama juga akan saya pimpin, karena santri-santri masih perlu bimbingan dan sementara belum ada yang bisa saya perintahkan atau mewakili saya”

Berdasarkan data penelitian yang penulis peroleh, pembacaan *Istighatsah shubhiyah* dipimpin langsung oleh pengasuh dengan tujuan pembacaan *istighatssah* dapat tersampaikan dengan baik karena seorang Kyai atau Pengasuh dianggap lebih paham akan agama. Selanjutnya, pembacaan *Istighatsah* dilakukan secara bersama bertujuan agar kompak, serempak dan selesai secara bersama-sama. Selain itu, *Istighatsah* dilakukan secara bersama dengan tujuan bersama-sama mendapat ridha dari Allah, bersama-sama menumbuhkan rasa iman dan taqwa kepada Allah agar segala hajat yang diinginkan dapat diijabah oleh Allah.

*Istighatsah* merupakan salah satu bentuk dzikir (mengingat Allah). Karena dalam *istighatsah* kita mengingat Allah dengan membaca bacaan-bacaan yang mengagungkan Allah seperti halnya *tasbih*, *tahlil*, *tahmid* dan *takbir*.<sup>19</sup> Oleh karena itu seperti yang telah disampaikan sebelumnya bahwa dengan mengingat Allah akan memberikan dampak positif bagi hati yang mengamalkan apabila dilakukan dengan bersungguh-sungguh dan ikhlas.

Tahapan terakhir dalam pelaksanaan *istighatsah shubhiyah* PPDNJ yaitu tahlil dan do'a. Sama halnya dengan tahapan kedua, pada tahap akhir ini Pengasuh masih memegang peran besar dalam memimpin *Istighatsah*. Aspek terpenting dari ketiga tahapan yang telah dijabarkan di atas adalah proses pelaksanaan *Istighatsah shubhiyah* secara bersungguh-sungguh dan kemantapan hati dalam menghadap Allah. Selain itu, intensitas dzikir (*istighatsah shubhiyah*) yang dilakukan secara rutin dan terus menerus juga menjadi penting untuk membangun kondisi kejiwaan santri dengan baik. Oleh karena itu pembiasaan hal-hal baik seperti halnya *istighatsah shubhiyah* menjadi penting untuk terus dijaga dan diterapkan khususnya dalam lembaga PPDNJ.

---

19 Abu Wardah Bin Askat, Wasiat Dzikir Dan Doa Rasulullah Saw, 6.

### 3. Analisis Manfaat *Istighatsah* dalam Mengatasi Kecemasan Jiwa Santri Darun Najah Jepang Mejobo Kudus.

Dzikir memiliki kedudukan sebagai pembuka pintu jalan kebajikan dan *makrifatullah*. Keutamaan dzikir bukan sekedar catatan yang menarik, melainkan hal itu dapat kita peroleh dan kita rasakan dengan sebenar benarnya, apabila kita bersungguh sungguh dalam melaksanakan amalan-amalan dzikir kepada Allah. Dzikir merupakan suatu hal yang diperintahkan oleh Allah karena memiliki peran penting dalam menjaga hubungan manusia dengan Tuhan-Nya. Sebagaimana yang terdapat dalam al-Qur'an Surah al-Baqarah ayat 152

فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ

Artinya: “Maka ingatlah kepada-Ku, Aku pun akan ingat kepadamu. Bersyukurlah kepada-Ku, dan janganlah kamu ingkar kepada-Ku.”

Berdasarkan ayat di atas, Manusia sebagai makhluk Allah diperintahkan untuk selalu mengingat Allah. Karena dengan mengingat Allah maka Allah juga akan ingat kepada hamba-Nya sehingga rasa tenang akan terus ada dalam dirinya. Dzikir yang dilakukan dengan ikhlas dan bersungguh akan memiliki manfaat besar, diantaranya:<sup>20</sup>

- a. Melepaskan diri dari rasa sesal
- b. Mewujudkan rasa baik sangka kepada Allah
- c. Memelihara diri dari rasa was-was dari setan dan membentengi diri dari maksiat.
- d. Memperoleh rahmat dan inayah Allah
- e. Menghilangkan kekeruhan jiwa
- f. Mendatangkan kebahagiaan dunia dan di akhirat
- g. Memperoleh ampunan dan ridho Allah
- h. Mencapai derajat tinggi disisi Allah
- i. Dipandang sebagai ahlul ikhsan dan orang-orang yang berbahagia

Uraian di atas juga pernah dirasakan oleh santri dengan penguat pendapat yang dikemukakan bahwa :

“ketika saya sedang gelisah, cemas dan panik, kemudian mengikuti acara istighasah bersama saya mengalami sebuah ketenangan sendiri, dengan berdzikir yang di pandu oleh pak kiyai, dan saya

---

20 Abu Sangkan, Berguru Kepada Allah, (Jakarta: Pt. Patrap Thursina Sejati, 2006), 167.

khusus dalam melantukan ayat dan lafalnya, saya merasa tenang dan kekhawatiran yang awalnya berlebihan merasa sedikit lebih tenang dan mampu berfikir secara rasional dan baik, tidak dalam kebingungan, oleh karena itu saya sangat senang mengikuti acara istighasah dalam pondok PPDNJ sebagai salah satu kegiatan rutin yang harus di ikuti para santri. “

Sebagaimana dalil-dalil yang terdapat al-qur’an yang menganjurkan kepada kita untuk senantiasa berdzikir atau mengingat Allah serta ancaman bagi yang meninggalkannya, diantaranya:<sup>21</sup>

QS. Al-Anfal, 8 Ayat 45

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا لَقِيتُمْ فِئَةً فَاغْلِبُوا وَادْكُرُوا اللَّهَ كَثِيرًا لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ ٤٥

Artinya: “Hai orang-orang yang beriman. apabila kamu memerangi pasukan (musuh), maka berteguh hatilah kamu dan sebutlah (nama) Allah sebanyak-banyaknya agar kamu beruntung.”

QS. Ali Imran, 3 Ayat 190-191

إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمُوتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ لَآيَاتٍ لِّأُولِي الْأَلْبَابِ الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَمًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ

Artinya: “Sesungguhnya dalam penciptaan langit dan bumi, dan silih bergantinya malam dan siang terdapat tanda-tanda bagi orang-orang yang berakal, (yaitu) orang-orang yang mengingat Allah sambil berdiri, duduk atau dalam keadaan berbaring, dan mereka memikirkan tentang penciptaan langit dan bumi (seraya berkata), "Ya Tuhan kami, tidaklah Engkau menciptakan semua ini sia-sia; Mahasuci Engkau, lindungilah kami dari azab neraka.”

QS. Al-Mujadalah, 58 Ayat 19

---

21 Abu Sangkan, Berguru Kepada Allah, 168-171.

أَسْتَحْوَذَ عَلَيْهِمُ الشَّيْطَانُ فَأَنسَاهُمْ ذِكْرَ اللَّهِ أُولَئِكَ حِزْبُ الشَّيْطَانِ أَلَا إِنَّ حِزْبَ الشَّيْطَانِ هُمُ الْخَاسِرُونَ

Artinya: “Syaitan telah menguasai mereka lalu menjadikan mereka lupa mengingat Allah; mereka itulah golongan syaitan. Ketahuilah, bahwa sesungguhnya golongan syaitan itulah golongan yang merugi.”

QS. Al-ahzab,33 ayat 41

يَا أَيُّهَا النَّبِيُّ اتَّقِ اللَّهَ وَلَا تُطِعِ الْكَافِرِينَ وَالْمُنَافِقِينَ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلِيمًا حَكِيمًا

Artinya: “Wahai orang-orang yang beriman! Ingatlah kepada Allah, dengan mengingat (nama-Nya) sebanyak-banyaknya,

Berdasarkan pada data hasil penelitian yang telah diperoleh oleh peneliti bahwa berbagai masalah yang seringkali dialami santri sering kali menimbulkan perasaan tidak tenang atau cemas. Segala perasaan cemas bersumber dari bagaimana hati menyikapi kenyataan hidup. Jika hati lemah dalam menjalani kehidupan, maka yang terjadi adalah muncul perasaan takut, cemas dan lainnya sehingga menyebabkan hati merasa tidak tenang. Perasaan tidak tenang ini dapat dia atasi dengan mengingat Allah (dzikir).

Segala aktivitas manusia baik lahir maupun batin, lisan atau hati yang dimaksudkan untuk mengingat, menyebut dan mendekati diri kepada Allah dalam setiap waktu dan kesempatannya maka tergolong sebagai orang yang berdzikir dan dengan dzikir itu akan mengantarkan manusia kepada ketenangan dan kedamaian jiwa. Al-Qur’an menggambarkan bahwa *kalimah toyyibah* atau bacaan dzikir yang tertanam kuat di dalam hati akan memberikan kesadaran secara mendalam dan menjiwai seluruh perilaku seseorang serta bermuara pada moralitas yang tinggi (*al-Akhlak al-Karimah*) dan pada akhirnya akan memberikan dampak yang positif bagi jiwa atau rohani manusia berupa ketenangan batin atau jiwa<sup>22</sup>.

Dzikir merupakan salah satu cara untuk mengatasi semua penyakit rohani yang dialami manusia. Dzikir dapat

22 Burhanuddin, Zikir Dan Ketenangan Jiwa (Solusi Islam Mengatasi Kegelisahan Dan Kegalauan Jiwa), Vol. 6, No 1, 2020, 19.

menjadi penentram hati, dan dapat memahami bahwa banyak penyakit hati yang muncul karena tidak tenangya hati. Dalam hal ini dzikir dapat menenangkan hati dan jiwa seseorang yang sedang mengalami masalah.<sup>23</sup> Sebagaimana firman Allah:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ.

Artinya: (yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram.<sup>24</sup>

Berdasar pada ulasan di atas, penguasaan dzikir yang dilakukan secara terus menerus tentunya akan berpengaruh besar terhadap kejiwaan seseorang. Dengan pengamalan dzikir dalam kehidupan sehari-hari dapat mendekatkan dan mempererat hubungan kita dengan Allah, sehingga secara tidak langsung kita akan merasa tenang dan memiliki batasan agar terhindar dari hal-hal negatif yang tidak memiliki nilai baik dalam kehidupan kita seperti halnya perasaan tidak tenang atau cemas. Hal ini juga diperkuat oleh hasil wawancara dan observasi yang telah dilakukan oleh peneliti, bahwa para santri merasakan adanya perubahan baik selama menjalankan rutinitas kegiatan *istighatsah shubhiyah* PPDNJ. Santri akan melakukan ibadah dengan istiqomah dengan kesadaran diri masing-masing sehingga santri akan merasa lebih ta'at dan dekat dengan Allah yang akan membuat mereka lebih tenang dalam menjalankan kehidupan dan tidak lagi merasa cemas akan suatu hal.

Berdasarkan pernyataan di atas sesuai dengan salah satu pendapat santri PPDNJ bahwasanya:

“kegiatan pondok yang salah satunya berdzikir bersama, bermunajat bersama, dan mendekatkan diri bersama, sbenarnya dzikir di lakukan setiap selesai shalat, akan tetapi di pondok ini da kegiatan khusus untuk lebih mendekatkan diri kepada Allah, yaitu dengan istighasah, kegiatan ini seperti dzikir pada dasarnya, bedanya lebih khusus, lama, lebih banyak bacaan yang di ulang berkali- kali, ada juga permohonan di dalam sela- sela bacaan , dan lafald yang panjang serta pendek

---

23 Samsul Munir Amin Dan Haryanto Alfandy, Energi Dzikir: Menentramkan Jiwa Membangkitkan Optimisme, 13.

24 Departemen Ri Al-Qur'an Dan Terjemah.

yang di anjurkan dari beberapa mahdzab, dengan melakukan hal ini saya merasa senang karena dzikir bersama dengan pengasuh pondok dan teman-teman ketika saya merasa penuh dengan kebingungan, gelisah dan gangguan lain yang merusak pikiran menjadi kacau, setelah mengikuti acara tersebut saya merasa lebih baik dan bisa berfikir dengan tenang, oleh karena itu dengan istighasah mampu menjadikan terapi tersendiri untuk penengendalian emosi saya.”

Berdasarkan pernyataan salah satu santri di atas tentunya dapat kita analisis, bahwa terapi dzikir bisa berupa apa saja, karena bentuk dzikir bermacam-macam, kemudian saranan untuk mendekati diri kepada Allah juga bermacam-macam, dan sesuai dengan apa yang peneliti temukan bahwa di PPDNJ terapi dzikir dalam menangani kecemasan jiwa santri terdapat dalam kegiatan pondok yang bernama istighasah, yang dilakukan secara bersamaan dan di pimpin oleh pengasuhnya, kegiatan tersebut juga merupakan kegiatan rutin dan wajib di ikuti para santri. Kegiatan yang banyak pengaruh positifnya, termasuk dalam ketenangan jiwa, kesehatan mental dan pengaruh dalam pengendalian emosional para santri.

Mengingat yang namanya mental dan kecemasan jiwa seorang santri yang beragam, akibat tekanan kegiatan atau tekanan peraturan bahkan lingkungan yang kurang mendukung, oleh karena itu terapi dzikir sangat membantu dalam mengatasi kecemasan santri PPDNJ.