

**IMPLEMENTASI DZIKIR SEBAGAI KOPING RELIGIUS
UNTUK MENGATASI PROBLEM PSIKOSOSIAL JAMAAH
DI MAJELIS *ISTIGHASAH MUSABBIAT* PONDOK
PESANTREN AL-FADLLU WAL-FADLILAH KALIWUNGU
KENDAL**



SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)
Jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam (BPI)

Oleh:

NUR AENATUL KHORIA
1601016082

**FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
SEMARANG**

2020

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Lamp. : 5 (lima) eksemplar

Hal : Persetujuan Naskah Skripsi

Kepada Yth.

Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi

UIN Walisongo

di Semarang

Assalamualaikum Wr. Wb.

Setelah membaca, mengadakan koreksi, dan perbaikan sebagaimana mestinya terhadap naskah skripsi atas nama mahasiswa:

Nama : Nur Aenatul Khoriah

NIM : 1601016082

Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi/ BPI

Judul Skripsi : Implementasi Dzikir sebagai Koping Religius untuk Mengatasi Problem Psikososial Jamaah di Majelis *Istighasah Musabbiat* Pondok Pesantren Al-Fadllu wal-Fadlilah Kaliwungu Kendal

dengan ini kami menyatakan telah menyetujui naskah tersebut dan oleh karenanya mohon untuk segera diujikan.

Atas perhatiannya kami sampaikan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Semarang, 18 Juni 2020

Pembimbing,



Hj. Mahmudah, S.Ag., M. Pd.,

NIP: 19701129 199803 2 001

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini adalah hasil kerja saya sendiri dan di dalamnya tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi pada lembaga pendidikan lainnya. Pengetahuan yang diperoleh dari hasil penelitian maupun yang belum/tidak diterbitkan, sumbernya dijelaskan di dalam tulisan dan daftar pustaka.

Semarang, 18 Juni 2020

Tanda tangan



Nur Aenatul Khoriah
NIM. 1601016082

KATA PENGANTAR

Bismillah, Alhamdulillah, Tidak henti-hentinya penulis mengungkapkan rasa syukur kepada Allah *Robbul Alamin* yang telah melimpahkan rahmat, taufik, hidayah, serta inayah-Nya kepada penulis, sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini secara paripurna. Teriring shalawat serta salam senantiasa terhaturkan kepada junjungan agung Nabi Muhammad SAW, keluarga, sahabat dan para pengikutnya yang telah mengubah jaman kebodohan menjadi jaman peradaban dan kemanusiaan seperti sekarang ini.

Sebuah perjuangan penuh kebahagiaan bagi penulis, atas tugas dan tanggung jawab dalam menempuh studi strata 1 (S1) pada jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang dapat terselesaikan dengan baik. Sebuah karya terakhir sebagai wujud pencapaian atas teraihnya gelar S.Sos. dalam bentuk skripsi yang berjudul: **Implementasi Dzikir sebagai Koping Religius untuk Mengatasi Problem Psikososial Jamaah di Majelis *Istighasah Musabbiat* Pondok Pesantren Al-Fadllu wal-Fadlilah Kaliwungu Kendal.**

Penulis menyadari tersusunnya skripsi ini tidak terlepas dari bantuan beberapa pihak. Oleh karena itu, ucapan terima kasih penulis curahkan kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Imam Taufik, M.Ag., selaku Rektor UIN Walisongo Semarang.
2. Bapak Dr. H. Ilyas Supena, M. Ag., selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang.
3. Ibu Dr. Ema Hidayanti, S. Sos.I., M.S.I., selaku Kepala Jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam serta Ibu Hj. Widayat Mintarsih, M.Pd., selaku Sekretaris Jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang.
4. Ibu Hj. Mahmudah, M.Pd., selaku Wali Dosen sekaligus Dosen Pembimbing yang senantiasa memberikan semangat, motivasi dan setia mendampingi penulis dari awal hingga akhir proses studi selesai, serta senantiasa bersedia meluangkan waktu, tenaga dan pikiran dalam memberikan bimbingan maupun pengarahan kepada penulis selama proses penyusunan skripsi ini.

5. Segenap Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang yang telah mengabdikan diri mendidik dan mengajar penulis selama menempuh studi program S1 Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam.
6. Segenap staff dan karyawan TU Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang yang telah memberikan kemudahan pelayanan akademik dan administrasi surat menyurat kepada penulis.
7. Syaikhuna Abah KH. Dimiyati Rois, selaku Pemimpin Majelis *Istighasah Musabbiat*, sekaligus pendiri dan pengasuh Pondok Pesantren Al-Fadllu wal-Fadlilah Kaliwungu Kendal yang telah memberikan ijin penelitian kepada penulis.
8. Ning Hj. Lailatul Arofah, selaku Kepala Pondok Pesantren Al-Fadlilah Kaliwungu Kendal yang telah membantu penulis dalam memperoleh data selama penelitian berlangsung.
9. Segenap Jamaah di Majelis *Istighasah Musabbiat* Pondok Pesantren Al-Fadllu wal-Fadlilah Kaliwungu Kendal yang berkenan meluangkan waktunya untuk menjawab setiap persoalan dalam rumusan masalah yang penulis tanyakan selama proses penggalian data di lapangan.
10. Ayahanda Safrodin dan Ibunda Siti Asiyah, selaku Orang Tua tercinta yang tidak henti-hentinya memanjatkan doa untuk mempermudah setiap langkah demi keberhasilan penulis dalam menggapai cita-cita.
11. Adinda Nur Rahmatul Jumiati, selaku Adik tercinta yang senantiasa memberikan dukungan, menemani dan mendampingi penulis dalam memperoleh data selama penelitian di lapangan.
12. Laila Tanaza dan Nur Aazza Munaza, sahabat setia yang senantiasa memberikan kebahagiaan, semangat, dan motivasi kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
13. Keluarga Besar BPI B angkatan 2016, teman-teman senasib seperjuangan yang telah memberikan arti kekeluargaan.

14. Teman-teman tercinta PPL Minor di RSUD Tugurejo Semarang, yang senantiasa memberikan doa dan dukungan kepada penulis dalam penyelesaian skripsi ini.
15. Keluarga KKN Reguler UIN Walisongo Semarang Posko 09 di Desa Karangmanggis, Kecamatan Boja, Kabupaten Kendal, yang telah memberikan arti kehidupan selama 45 hari.

Iringan doa senantiasa penulis panjatkan, semoga kebaikan pihak-pihak yang bersangkutan selama membantu proses penyelesaian skripsi ini diberi balasan pahala yang besar oleh Allah SWT. Semoga skripsi ini, dapat memberi manfaat bagi para pembaca dan generasi berikutnya sebagai kontribusi sumbangan referensi dari penulis, khususnya bagi jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam di Fakultas Dakwah dan Komunikasi. Kemudian, penulis menyadari skripsi ini jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, dengan besar hati penulis menerima berbagai masukan, kritik dan saran yang membangun dari para pembaca untuk kebaikan di masa mendatang.

Semarang, 18 Juni 2020

Penulis,



Nur Aenatul Khoriah
NIM. 1601016082

PERSEMBAHAN

Sebuah persembahan istimewa karya ini untuk:

Dzat Yang Maha Merajai alam semesta, Allah SWT yang telah memberikan kesehatan, kekuatan dan kejernihana pikiran dalam mencari ilmu.

Almamater tercinta Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang yang telah menjadi bagian sejarah perjuangan penulis dalam menuntut ilmu dan memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) khususnya di Jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi.

Spesial teruntuk kedua orang tuaku, Ayahanda Safrodin dan Ibunda Siti Asiyah tercinta, pengorbananmu memberikan arti kasih sayang yang amat mendalam. Kucuran doa-doa yang terperanjat memberikan kekuatan bagi anakmu ini dalam berjuang menggapai cita-cita.

Terakhir untukmu Adinda Nur Rahmatul Jumiati yang tak pernah lelah menemani setiap langkah perjuangan kakakmu ini.

Semoga mereka senantiasa dalam lindungan Allah SWT, memperoleh kebahagiaan dan keberkahan hidup di dunia hingga di akhirat.

Amiin, amiin Yaa Robbal 'Alamin.

MOTTO

QS. Al-Insyiroh [94]: 5-6

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۖ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۖ

Artinya: *“Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan.
Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan”.*

ABSTRAK

Nur Aenatul Khoria (1601016082). Judul *Implementasi Dzikir sebagai Koping Religius untuk Mengatasi Problem Psikososial Jamaah di Majelis Istighasah Musabbiat Pondok Pesantren Al-Fadllu wal-Fadlilah Kaliwungu Kendal*. Skripsi. Semarang: Program Strata 1 jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang. 2020.

Jamaah *istighasah* memiliki masalah psikososial yang berhubungan dengan aspek *biopsikososioireligius*. Problem psikososial jamaah yaitu permasalahan jamaah yang berhubungan dengan masalah internal keluarga, keuangan, pekerjaan, dan hubungan interpersonal. Koping religius merupakan cara yang digunakan untuk mengatasi problem psikososial jamaah melalui implementasi dzikir *musabbiat*. Rumusan masalah terdiri dari: 1) Apa saja bentuk-bentuk problem psikososial yang dialami jamaah di Majelis *Istighasah Musabbiat* Pondok Pesantren Al-Fadllu wal-Fadlilah Kaliwungu Kendal. 2) Apa manfaat dzikir *musabbiat* bagi jamaah di Majelis *Istighasah Musabbiat* Pondok Pesantren Al-Fadllu wal-Fadlilah Kaliwungu Kendal. 3) Bagaimana implementasi dzikir sebagai koping religius untuk mengatasi problem psikososial jamaah di Majelis *Istighasah Musabbiat* Pondok Pesantren Al-Fadllu wal-Fadlilah Kaliwungu Kendal.

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan bentuk-bentuk problem psikososial yang dialami jamaah, manfaat dzikir *musabbiat* bagi jamaah dan menganalisis implementasi dzikir sebagai koping religius untuk mengatasi problem psikososial jamaah di Majelis *Istighasah Musabbiat* Pondok Pesantren Al-Fadllu wal-Fadlilah Kaliwungu Kendal. Jenis penelitian ini menggunakan kualitatif deskriptif dengan pendekatan psikologi. Subjek penelitian adalah jamaah *istighasah musabbiat* yang dipilih secara purposive dan bersifat snowball sampling.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa: *Pertama*, bentuk problem psikososial yang dialami jamaah terdiri dari (1) Masalah internal keluarga berupa masalah pertengkaran, kematian orang tua dan kenakalan anak yang menimbulkan reaksi psikologis seperti perasaan sedih dan putus asa. (2) Masalah keuangan akibat sulitnya kondisi ekonomi seperti masalah gagal panen dan dagangan sepi pembeli menimbulkan kecemasan dan stres dalam hidup. (3) Masalah pekerjaan seperti masalah meningkatnya beban kerja yang memunculkan stres kerja. (4) Masalah hubungan interpersonal berupa konflik dengan tetangga dan orang lain yang menimbulkan perasaan cemas dan stres. *Kedua*, manfaat dzikir *musabbiat* bagi jamaah yaitu mendekatkan diri kepada Allah SWT, memperoleh ampunan, menenteramkan hati, dan kemudahan dalam mengatasi masalah. *Ketiga*, Implementasi dzikir sebagai koping religius untuk mengatasi problem psikososial jamaah di Majelis *Istighasah Musabbiat* dapat dilakukan secara *munfarid* (individu) atau berjamaah baik dilakukan setiap hari sekali, seminggu sekali, sebulan sekali, selapan sekali maupun dalam kondisi mendesak. Hal ini dapat memberikan dampak positif terhadap problem psikososial jamaah berupa ketenangan, kemantapan batin dan keteguhan hati dalam memutuskan perkara serta menjauhkan diri dari penyakit hati.

Kata Kunci: Dzikir Musabbiat, Koping Religius, Problem Psikososial Jamaah.

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN

Sesuai dengan Surat Keputusan Bersama Menteri Agama RI,

Menteri Pendidikan dan Menteri Kebudayaan RI

No. 158/1987 dan No. 0543b/U/1987

a) Konsonan Tunggal

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Keterangan
ا	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Bā'	<i>B</i>	-
ت	Tā'	<i>T</i>	-
ث	Śā'	Ś	s (dengan titik di atas)
ج	Jim	<i>J</i>	-
ح	Hā'	<i>ḥ</i>	h (dengan titik di bawah)
خ	Khā'	<i>Kh</i>	-
د	Dal	<i>D</i>	-
ذ	Żal	Ż	z (dengan titi di atas)
ر	Rā'	<i>R</i>	-
ز	Zai	<i>Z</i>	-
س	Sīn	<i>S</i>	-
ش	Syīn	<i>Sy</i>	-
ص	Şād	Ş	s (dengan titik di bawah)
ض	Dād	<i>ḍ</i>	d (dengan titik di bawah)
ط	Tā'	Ṭ	t (dengan titik di bawah)
ظ	Zā'	ẓ	z (dengan titik dibawah)
ع	'Ayn	‘	Koma terbalik keatas
غ	Gayn	<i>G</i>	-
ف	Fā'	<i>F</i>	-
ق	Qāf	<i>Q</i>	-

ك	Kāf	<i>K</i>	-
ل	Lām	<i>L</i>	-
م	Mīm	<i>M</i>	-
ن	Nūn	<i>N</i>	-
و	Waw	<i>W</i>	-
ه	Hā'	<i>H</i>	-
ء	Hamzah	'	Apostrof
ي	Yā	<i>Y</i>	-

b) Vokal Pendek

َ	<i>Fathah</i>	Ditulis	A
ِ	<i>Kasrah</i>	Ditulis	I
ُ	<i>Dammah</i>	Ditulis	U

c) Vokal Panjang

1.	<i>Fathah + alif</i>	Ditulis	Ā
	جَاهِلِيَّة	Ditulis	<i>Jāhiliyyah</i>
2.	<i>Fathah + ya' mati</i>	Ditulis	Ā
	تَنْسَى	Ditulis	<i>Tansā</i>
3.	<i>Kasrah + ya' mati</i>	Ditulis	Ī
	كَرِيم	Ditulis	<i>Karīm</i>
4.	<i>Dammah + wawu mati</i>	Ditulis	Ū
	فُرُوضُ	Ditulis	<i>Furūd</i>

d) Vokal Rangkap

1.	<i>Fathah + ya' mati</i>	Ditulis	Ai
	بَيْنَكُمْ	Ditulis	<i>Bainakum</i>
2.	<i>Fathah + wawu mati</i>	Ditulis	Au
	قَوْل	Ditulis	<i>Qaul</i>

e) Kata sandang Alif + Lam

a) Bila diikuti huruf *Qamariyyah*

الْقُرْآنُ	Ditulis	<i>Al-Qur'an</i>
الْقِيَّاسُ	Ditulis	<i>Al-Qiyas</i>

b) Bila diikuti huruf *Syamsiyyah*

السَّمَاءُ	Ditulis	<i>As-Sama'</i>
السَّمْسُ	Ditulis	<i>Asy- Syamsu</i>

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
KATA PENGANTAR	iv
PERSEMBAHAN	vii
MOTTO	viii
ABSTRAK	ix
PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN	x
DAFTAR ISI	xiii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	11
C. Tujuan Penelitian	11
D. Manfaat Penelitian	11
E. Tinjauan Pustaka	12
F. Metode Penelitian	17
G. Sistematika Penulisan Skripsi	24

BAB II LANDASAN TEORI

A. Dzikir	26
1. Pengertian Dzikir	26
2. Dasar Dzikir	27
3. Macam-macam Dzikir	30
4. Manfaat Dzikir	33
B. <i>Istighasah Musabbiat</i>	37
1. Pengertian <i>Istighasah</i>	37
2. Dasar <i>Istighasah</i>	38
3. Tujuan <i>Istighasah</i>	41
4. <i>Istighasah Musabbiat</i> dan Substansi Materi	43

C.	Koping Religius	50
1.	Pengertian koping religius	50
2.	Strategi Koping Religius	52
3.	Macam-macam Koping Religius	54
4.	Faktor-faktor yang Memengaruhi Koping Religius ...	56
5.	Dzikir sebagai Metode Koping Religius	57
D.	Problem Psikososial Jamaah	60
1.	Pengertian Problem Psikososial	60
2.	Problem Problem Psikososial	61
E.	Urgensi Dzikir sebagai Koping Religius dalam Mengatasi Problem Psikososial	64

**BAB III GAMBARAN UMUM MAJELIS *ISTIGHASAH MUSABBIAT*
PONDOK PESANTREN AL-FADLLU WAL-FADLILAH
KALIWUNGU KENDAL DAN PAPARAN DATA PENELITIAN**

A.	Gambaran Umum Majelis <i>Istighasah Musabbiat</i> di Pondok Pesantren Al-Fadllu wal-Fadlilah Kaliwungu Kendal.....	68
1.	Profil Pondok Pesantren Al-Fadllu wal-Fadlilah Kaliwungu Kendal.....	68
2.	Profil Majelis <i>Istighasah Musabbiat</i>	69
3.	Profil Pengasuh Pondok Pesantren Al-Fadllu wal- Fadlilah Kaliwungu Kendal	74
B.	Bentuk-bentuk Problem Psikososial Jamaah di Majelis <i>Istighasah Musabbiat</i> Kaliwungu Kendal	76
C.	Manfaat Dzikir <i>Musabbiat</i> Bagi Jamaah di Majelis <i>Istighasah Musabbiat</i> Kaliwungu Kendal	86
D.	Implementasi Dzikir sebagai Koping Religius untuk Mengatasi Problem Psikososial Jamaah di Majelis <i>Istighasah Musabbiat</i> Pondok Pesantren Al-Fadllu wal- Fadlilah Kaliwungu Kendal.....	95

BAB IV ANALISIS IMPLEMENTASI DZIKIR SEBAGAI KOPING RELIGIUS UNTUK MENGATASI PROBLEM PSIKOSOSIAL JAMAAH DI MAJELIS *ISTIGHASAH MUSABBIAT* PONDOK PESANTREN AL-FADLLU WAL-FADLILAH KALIWUNGU KENDAL

- A. Analisis Bentuk-bentuk Problem Psikososial Jamaah di Majelis *Istighasah Musabbiat* Pondok Pesantren Al-Fadllu wal-Fadlilah Kaliwungu Kendal 126
- B. Analisis Implementasi Dzikir sebagai Koping Religius untuk Mengatasi Problem Psikososial Jamaah di Majelis *Istighasah Musabbiat* Pondok Pesantren Al-Fadllu wal-Fadlilah Kaliwungu Kendal 133
 - 1. Analisis Manfaat Dzikir *Musabbiat* Bagi Jamaah..... 133
 - 2. Analisis Implementasi Dzikir sebagai Koping Religius untuk Mengatasi Problem Psikososial Jamaah..... 139

BAB V PENUTUP

- A. Kesimpulan 148
- B. Saran 149
- C. Penutup 150

DAFTAR PUSTAKA 151

LAMPIRAN-LAMPIRAN 157

- 1. Dokumentasi 157
- 2. Pedoman Wawancara 167

BIODATA 171

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Setiap individu tentu tidak terlepas dari berbagai macam persoalan hidup yang kerap menimbulkan masalah dalam kehidupan sehari-hari. Menurut Hidayanti (2015: 48) masalah yang sering menghampiri seseorang biasanya terbentuk dari amaliah sehari-hari yang bersifat fisik/biologis, psikologis, sosial, dan bahkan spiritual atau religiusnya (bio-psiko-sosio-spiritual/religius). Artinya, setiap aktifitas yang terbentuk dalam membina hubungan antara dirinya sendiri, sesama manusia, alam semesta dan Sang Pencipta akan berpotensi rentan terdampak segala macam problematika hidup. Mengingat, setiap manusia mempunyai kebutuhan dasar, berupa kebutuhan jasmani rohani, maupun sosial untuk melangsungkan kehidupan di tengah perkembangan zaman yang semakin maju. Apabila kebutuhan tersebut tidak dapat terpenuhi secara optimal, maka akan terjadi pertentangan (konflik) batin yang akan menimbulkan ketidakseimbangan rohani atau mental (Jalaluddin, 2012: 176).

Pada dasarnya, manusia sebagai makhluk Allah yang paling sempurna dibekali aspek fisik (jasmani) dan psikis (rohani) yang saling berkaitan satu sama lain (Adz Dzaky, 2004: 13). Manakala aspek psikis manusia terganggu, maka akan menimbulkan konflik psikologis yang menyebabkan gangguan kejiwaan/mental dan sosial (*psikosomatime*) (Riyadi, 2015: 51). Di Indonesia dalam UURI No. 36 tahun 2009 dijelaskan bahwa sehat itu meliputi aspek fisik, mental, spiritual, maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomis (Tumanggor, 2014: 162). Selain itu, Kibtiyah (2015:20) menuturkan bahwa manusia dibekali dengan aspek psikososial dan psikospiritual. Sebagaimana Organisasi Kesehatan Dunia (WHO, 1984),

American Psychiatric Association (APA, 1992) dan *World Psychiatric Association* (WPA, 1993) yang menempatkan unsur spiritual (agama) sebagai salah satu dari 4 unsur kesehatan yaitu sehat fisik, sehat psikis, sehat sosial, dan sehat spiritual yang dikenal dengan Pendekatan *biopsikosisiospiritual*.

Peneliti menjabarkan bahwa sehat itu tidak hanya sebatas sehat jasmani (terbebas dari segala macam penyakit fisik) saja, akan tetapi sehat itu berkaitan dengan seluruh aspek dalam kehidupan yang berhubungan dengan psiko-sosio-religius. Hubungan yang terbentuk antara individu dengan lingkungannya baik dalam lingkungan keluarga, pendidikan, tempat kerja, maupun tempat tinggal terkadang tidak dapat berjalan seimbang. Sebab, menjalani kehidupan sebagai anggota masyarakat sangat banyak tantangan yang harus dijalani. Banyak orang yang berlomba-lomba merebutkan kekayaan, jabatan dan kemewahan dunia hanya untuk dirinya sendiri tanpa memikirkan orang lain yang kesusahan. Faktor inilah yang banyak menimbulkan kesenjangan sosial yang menyebabkan manusia mengalami krisis keimanan karena disibukkan dengan urusan duniawi saja, sehingga menimbulkan berbagai macam permasalahan yang dapat memengaruhi kesehatan fisik, psikologis, sosial dan religiusnya. Oleh karena itu, seseorang membutuhkan pencerahan dan ketenangan hati agar selalu mengingat Allah SWT, melalui majelis dzikir. Salah satunya adalah kegiatan dzikir *istighasah* untuk meminta pertolongan Allah SWT agar meringankan yang mudah dan memudahkan yang sukar.

Istighasah adalah meminta pertolongan ketika keadaan sukar dan sulit (Silviyana, 2019:79). Jamaah *istighasah* sendiri tentu memiliki beragam tujuan untuk mengikuti kegiatan dzikir bersama baik dalam majelis skala kecil ataupun majelis skala besar. Adapun salah satu tujuannya adalah untuk menyelesaikan problematika hidup. Masalah yang hadir dalam hidup manusia dapat disebabkan oleh berbagai hal yang dapat memicu timbulnya suatu konflik dalam kehidupan, baik konflik yang datang dari diri sendiri, maupun orang lain yang berada di sekitar kita. Sudah pasti, konflik yang menghampiri diri seseorang secara tiba-tiba akan membuat hidup terasa berat atau sulit

untuk dilalui. Bahkan, hal terburuk yang akan dihadapi ialah timbulnya stres dan depresi akibat krisis yang terjadi dari tidak teratasinya masalah yang menghadang dalam hidup. Seseorang yang sehat mentalnya tentu akan bereaksi secara positif terhadap situasi yang dihadapinya. Sebaliknya, jika seseorang tidak mampu mengendalikan situasi yang dihadapi ketika berinteraksi dengan orang lain di lingkungan sosialnya, maka akan menimbulkan masalah psikologis, seperti perasaan takut, cemas, hidup tidak tenang, putus asa, gundah, dan tidak seimbang. Hal ini yang dinamakan masalah psikososial.

Di Indonesia, Permasalahan umum yang dihadapi tidak lain berkaitan dengan masalah kemiskinan, kesenjangan ekonomi dan pengangguran. Badan Pusat Statistik (BPS) mencatat angka kemiskinan di Indonesia pada September 2019 sebesar 9,22 persen yang setara dengan 24,97 juta orang. Sementara, angka kemiskinan di Jawa Tengah per Maret-September 2019 tercatat 3,68 juta orang. Faktor ekonomi menjadi pemicu timbulnya stress di masyarakat yang bisa menjadi alasan seseorang bunuh diri atau berperilaku kriminal. Sebagaimana Hawari (2010: 111) yang menyebutkan kemiskinan, pengangguran, bunuh diri dan kejahatan sebagai masalah psikososial dalam masyarakat yang dapat menyebabkan seseorang mengalami cemas, stres dan depresi. Tingkat stres seseorang dapat dipicu oleh beragam faktor mulai dari pendapatan, pekerjaan, hingga masalah-masalah lain yang tak pernah terbayangkan sebagai bentuk ujian yang diberikan Allah kepada kita agar lebih bersabar dan bersyukur. Sebagaimana dengan firman Allah QS. Al-Baqarah [2]: 155.

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ

قُلْ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا صَبِّرُوا ۗ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الصَّابِرِينَ ١٥٥

Artinya: “Dan sesungguhnya akan Kami berikan cobaan kepadamu. Dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar”. (Hawari, 2010: 25)

Ayat di atas menjelaskan bahwa banyaknya permasalahan kehidupan seperti rasa takut, kelaparan, kemiskinan, sakit dan bencana yang menyebabkan seseorang jatuh dalam keadaan depresi, untuk mengatasinya diperlukan kesabaran dan keimanan yang kuat (Hawari, 2010: 21). Dari pengertian tersebut jelaslah bahwa semua permasalahan hidup yang datang dalam diri kita merupakan bentuk ujian kesabaran untuk dapat meningkatkan rasa syukur kita kepada Allah SWT. Hal ini yang terkadang membuat seseorang merasa sedih, cemas, stres bahkan depresi yang memengaruhi kondisi psikososialnya, karena kurang siap menghadapi kenyataan yang ada.

Asnawari (2016: 28) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa masalah psikososial sebagai setiap perubahan dalam kehidupan individu baik yang bersifat psikis ataupun sosial yang mempunyai pengaruh timbal balik dan dianggap berpotensi cukup besar sebagai faktor penyebab terjadinya gangguan jiwa (atau kesehatan) secara nyata atau sebaliknya masalah kesehatan mental yang berdampak pada lingkungan sosial. Kemudian Lubis, Hanum dan Ginting (2016: 8) menyebutkan masalah psikososial dan lingkungan dapat berupa pengalaman hidup yang tidak baik, kesulitan, stres interpersonal atau familial, kurangnya dukungan sosial atau penghasilan pribadi, ataupun masalah lain yang berkaitan dengan kesulitan seseorang untuk dapat berkembang. Kejadian atau lingkungan yang menimbulkan perasaan tegang, sulit maupun stres tersebut disebut *stressor*.

Dokter spesialis kejiwaan, DR. dr. Nurmiati Amir, SpKJ(K), dalam artikelnya menjelaskan tentang *stressor* (pengalaman atau situasi yang penuh dengan tekanan) psikososial sebagai suatu peristiwa yang menyebabkan perubahan dalam kehidupan seseorang, sehingga orang tersebut terpaksa beradaptasi kembali untuk menyeimbangkan hidupnya. *Stressor* itu sendiri, bisa berupa bencana alam, kejadian-kejadian didalam kehidupan individu, kehilangan pekerjaan, kehilangan orang yang dicintai, situasi kondisi yang tidak menyenangkan atau tinggal di suatu daerah yang padat dan bising (Sholeh, 2012: 37). Adapun, Yosep dan Sutini (2014: 53-55) menggolongkan macam-macam *stressor* masalah psikososial yang terdiri atas masalah

perkawinan, problem orang tua, hubungan interpersonal (antarpribadi), pekerjaan, lingkungan hidup, keuangan, hukum, perkembangan, penyakit fisik, faktor keluarga, dan lain-lain.

Lebih luas lagi, Lubis, Hanum dan Ginting (2016) menggolongkan masalah psikososial yang dikelompokkan menjadi beberapa kategori diantaranya masalah dukungan keluarga inti (perceraian, kematian anggota keluarga, dan atau perselisihan antar anggota keluarga), masalah lingkungan sosial (diskriminasi, pensiun, dan atau kesulitan beradaptasi), masalah pendidikan (putus sekolah, konflik antar guru dengan siswa), masalah pekerjaan (pengangguran, kesempatan kerja, ketidakharmonisan antar rekan kerja), masalah tempat tinggal (sengketa lahan, rumah tidak layak huni), masalah ekonomi (kemiskinan, keuangan), masalah kesehatan (gangguan kesehatan, penyakit kronis), masalah hukum (korban kejahatan, mantan narapidana), masalah psikososial dan masalah lingkungan lainnya (bencana alam, konflik dengan orang lain, dan lain-lain). Peristiwa atau keadaan tersebut yang dapat menyebabkan perubahan diri dalam kehidupan seseorang baik anak-anak, remaja, dewasa dan atau lanjut usia, sehingga diperlukan adaptasi atau upaya menanggulangi *stressor* yang timbul agar tidak menimbulkan keluhan-keluhan psikologis.

Berdasarkan paparan ragamnya problem psikososial yang semakin kompleks terhadap berbagai situasi yang menekan, menyebabkan terjadinya permasalahan dalam kehidupan sehari-hari tidak dapat dihindari. Begitu pula dengan karakter jamaah yang sifatnya heterogen (bermacam-macam) dan jamak (jumlahnya banyak) sangat memungkinkan sekali bahwa setiap individu yang ada dalam suatu majelis atau perkumpulan banyak tersebut memiliki permasalahan yang memengaruhi psikologis dan lingkungan sosialnya (problem psikososial). Latar belakang kehidupan yang berbeda-beda pasti akan membedakan jenis permasalahan yang dialami khususnya masalah psikososial yang berhubungan dengan fisik, psikis, sosial dan spiritual/religiusnya. Adapun permasalahan yang dialami jamaah diantaranya

adalah masalah yang berhubungan dengan internal keluarga, keuangan, pekerjaan, dan hubungan interpersonal.

Sebagaimana hasil wawancara dengan salah seorang jamaah yang memiliki permasalahan ekonomi, dimana usaha dagangnya sedang menurun dikarenakan sepi pembeli. Ketidakmampuan diri dalam memenuhi kebutuhan hidup menjadi masalah sosial bagi jamaah tersebut. Hal ini menjadikan beban psikis bagi orang tersebut dengan dihindangkannya perasaan sedih, cemas, dan putus asa untuk tidak berjualan lagi. Kemudian, jamaah lain asal Brebes yang berprofesi sebagai seorang petani juga pernah merasakan hal yang sama. Ia mengungkapkan bahwa pernah mengalami gagal panen yang mengakibatkan dirinya stres berat akibat kerugian yang ditanggungnya. Dari sinilah mereka berusaha mencari penyelesaian melalui pendekatan agama yakni dengan mengikuti kegiatan dzikir *istighasah*. Sebab, dzikir mempunyai nilai terapeutik yang tinggi yang dapat memberikan pengalaman ritual yang positif terhadap mental seseorang.

Muhtarom (2016: 250) menuturkan bahwa dengan mengamalkan dzikir secara intens dapat memberikan dampak positif terhadap penyembuhan, peningkatan pemahaman dan penghayatan spiritual, bertambah optimis, perasaan tenang, rileks, stres berkurang dan bahkan menyembuhkan penyakit psikosomatis. Hal ini dibuktikan oleh Prayitno (2015: 357) dalam penelitiannya yang mengemukakan bahwa dzikir dapat menenangkan hati, menurunkan stres dan depresi. Hati yang damai, tenang, dan rileks ternyata dapat menurunkan kadar kortisol. Sehingga ketenangan yang dihasilkan dari kegiatan berdzikir dapat meningkatkan ketabahan dan kekuatan dalam menghadapi masalah secara psikologis dan sosial.

Permasalahan lain, juga diungkap oleh jamaah yang bercerita tentang permasalahan yang dialaminya dengan atasan kerja ditempat ia bekerja. Perasaan jenuh, bosan, ingin pindah kerja akan tetapi peluang kerja sempit membuatnya ragu dan bimbang akan pemecahan masalah yang harus dilakukan. Kemudian, berbeda dengan ibu rumah tangga yang merasakan kejengkelan, stres dan emosi yang tidak terkontrol akibat anaknya yang susah

diatur. Hal ini, menjadikan keragaman problem psikososial yang dialami setiap jamaah berbeda-beda sesuai dengan tingkatan pekerjaan, usia dan latar belakang mereka masing-masing. Paling tidak, dengan rutin mengikuti majelis dzikir *istighasah* dapat menjadikan para jamaah merasa lebih tenang, rileks, dan sekejap melupakan beban hidup yang mereka rasakan sekaligus sebagai upaya mendekatkan diri kepada Sang Khaliq.

Al Mahfani (2006: 34-43) menempatkan doa dan dzikir pada posisi vital dalam proses penghambaan diri kepada Sang Khaliq. Sebagaimana kita ketahui bersama Allah SWT, menciptakan manusia bertujuan untuk beribadah dan mengabdikan kepada Allah SWT, diantaranya dengan cara berdoa dan berdzikir. Mengingat banyak sekali fadhilah atau keutamaan dzikir, bahwa Allah SWT, akan senantiasa mengingat hamba yang ingat kepadanya, sesuai firman Allah SWT. dalam QS. Al-Baqarah [2] : 152.

فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ ١٥٢

Artinya: *“Karena itu, ingatlah kamu kepada-Ku niscaya Aku ingat (pula) kepadamu, dan bersyukurlah kepada-Ku, dan janganlah kamu mengingkari (nikmat)-Ku”* (Departemen Agama Republik Indonesia, 1997: 24).

Ayat diatas menjelaskan bahwa kita sebagai manusia dianjurkan untuk selalu mengingat dan mensyukuri atas segala kenikmatan yang telah Allah berikan kepada kita. Samad (2017: 247) menjelaskan bahwa dzikir bukan hanya sumber ketenangan melainkan sumber kehidupan. Sebab, dzikir merupakan makanan dan nyawa bagi hati yang kosong. Mengingat, dzikir dalam konteks sebagai obat hati dapat menghadirkan ketenangan dan ketentraman, menghilangkan depresi, keresahan, kegundahan dan kesedihan. Kedudukan dzikir bagi hati diumpamakan seperti kedudukan air untuk ikan. Sebagaimana firman Allah SWT. dalam QS. Ar-Ra’du [13] : 28.

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ ۗ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ٢٨

Artinya: *“(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah,*

hanya dengan mengingat Allah lah hati menjadi tenang”
(Departemen Agama Republik Indonesia, 1997: 253).

Makna yang terkandung dalam surat Ar Ra’du ayat 28 yaitu dengan mengingat Allah hati akan menjadi tenteram dan tenang terbebas dari ke Gundahan, kegoncangan yang melanda hati dan pikiran manusia. Oleh karena itu, manusia harus sadar dalam menjalankan ajaran agama yang sesuai dengan prinsip-prinsip agama Islam agar tidak terjebak ke dalam krisis spiritual. Orang-orang yang mendapat petunjuk Allah dan kembali kepada tuntunan Allah adalah orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram setelah sebelumnya bimbang dan ragu. Ketenteraman tersebut bersemi dalam dada karena disebabkan oleh *dzikrullah* yakni bahwa hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram (Shihab, 2002: 587).

Jalaluddin (2012: 185) mengungkapkan bahwa keyakinan terhadap Tuhan yang akan memberikan rasa damai dalam batin. Seseorang yang mengalami stres/ketegangan (psikologis) dalam menghadapi masalah kehidupan sehari-hari memerlukan kemampuan pribadi maupun dukungan dari lingkungan, agar dapat mengurangi stres. Agama mempunyai peran penting dalam mengelola stres, dapat memberikan individu bimbingan, dukungan, dan harapan, seperti halnya pada dukungan emosi (Utami, 2012: 49). Adapun cara yang digunakan individu untuk mengurangi stres itu disebut dengan koping (Rasmun, 2004: 29). Utami (2012) juga menyebutkan melalui berdoa, ritual dan keyakinan agama dapat membantu seseorang dalam koping pada saat mengalami stres kehidupan, karena adanya pengharapan dan kenyamanan. Hal ini sebagai wujud cara seseorang menggunakan keyakinan beragamanya sebagai sesuatu yang dapat mengatasi permasalahan dalam kehidupan (Koping Religius). Oleh karena itu, untuk mengentaskan kekeringan spiritualitas, berdzikir perlu dilakukan (Al Makky, t.th: 3). Maka, diperlukan implementasi dzikir sebagai koping religius individu dalam mengelola stres dan masalah hidup (problem psikososial) untuk meraih kebahagiaan dunia dan akhirat.

Hal ini sejalan dengan kegiatan rutin yang diselenggarakan oleh Almukarrom Abah KH. Dimiyati Rois atau yang kerap disebut Abah Dim selaku pengasuh Pondok Pesantren Al-Fadllu wal-Fadlillah yang bertempat di Kampung Djagalan, Kutoharjo, Kaliwungu, Kendal. Beliau merupakan sosok alim ulama yang sangat kharismatik dan dikenal sebagai kyai yang banyak memiliki ilmu hikmah. Selain itu, beliau juga merupakan orator ulung yang dapat membius massa. Hal ini yang menambah kewibawaannya di kalangan masyarakat. Karena pengaruhnya yang besar, rumah beliau senantiasa menjadi jujukan tokoh nasional. Kemudian, beliau juga rutin mengamalkan *istighasah musabbiat* di banyak tempat, terutama di Jawa Tengah, Jawa Barat, dan Banten. Adapun *istighasah* rutin yang digelar dikediaman beliau, tepatnya di Pondok Pesantren Al-Fadllu wal-Fadlillah Kaliwungu dilaksanakan setiap malam Jumat Kliwon dan dihadiri ratusan jamaah yang berbondong-bondong dari luar wilayah Kabupaten Kendal. Jamaah sendiri terdiri dari para santri, wali santri, masyarakat luas, alumni, dan bahkan tokoh nasional.

Istighasah musabbiat oleh mbah Dim sudah berlangsung sekitar 17 tahun, dari tahun 2003. Sanadnya berasal dari guru beliau KH. Ahmad Ru'yat (Pondok Pesantren APIK Kaliwungu Kendal). Dulu, ketika KH. Dimiyati Rois masih mondok di Ponpes APIK asuhan KH. Ahmad Ru'yat, setiap ada persoalan KH. Ahmad Ru'yat selalu mengajak beliau untuk ber*istighasah musabbiat*. KH. Ahmad Ru'yat mendapatkan amalan dzikir *musabbiat* dari KH. Idris, Jamsaren, Solo (guru KH. Ahmad Ru'yat). KH. Idris Jamsaren mendapatkannya dari KH. Sholeh Darat, Semarang (guru KH. Idris Jamsaren). KH. Sholeh Darat Semarang mendapatkannya dari Syaikh Nawawi Al Bantani yang mengamalkannya dari kitab.

Di namakan *musabbiat* karena seluruh kalimat bacaan dzikir *istighasah* dibaca tujuh kali, dari kata bahasa arab "*Sab'ah*" yang artinya tujuh. Adapun rangkaian bacaan dalam *istighasah* malam Jum'at Kliwon di Pondok Pesantren Al-Fadllu wal-Fadlillah Kaliwungu, diawali dengan sholawat sebelum acara *istighasah* dimulai, *khususiyah* (hadiah QS. Al-

Faatihah) kepada Nabi SAW., Syekh Abdul Qodir, Waliyullah, Masyayikh, dan Muslimin-muslimat serta dilanjutkan pembacaan dzikir pilihan. Kemudian, diteruskan dengan bacaan dzikir *musabbiat* yang meliputi QS. Al-Fatihah tujuh kali, QS. Al-Qadr tujuh kali, QS. Al-Insyirah tujuh kali, QS. Al-Ikhlash tujuh kali, QS. Al-Falaq tujuh kali, QS. An-Nas tujuh kali dan diakhiri oleh doa.

Keunikan bacaan amalan dzikir *istighasah* ini menjadikan daya tarik bagi Jamaah dari berbagai penjuror lapisan masyarakat Kaliwungu khususnya, Kabupaten Kendal dan luar wilayah Kendal umumnya. Selain itu, sosok pemimpin *istighasah* yang sangat kharismatik menjadi sasaran jamaah untuk berebut keberkahan dari kealiman Sang Kyai. Di sisi lain malam Jumat Kliwon merupakan salah satu waktu mustajab untuk mengingat Allah dan berdoa kepada Allah agar diberi kebahagiaan dunia dan di akhirat. Melalui pesan-pesan positif singkat beliau sebelum mengakhiri *istighasah* dengan doa, mampu membius ribuan jamaah dan termotivasi untuk mengikuti dzikir *istighasah* rutin setiap malam Jumat Kliwon.

Berdasarkan argumentasi di atas, terlihat bahwa Majelis *Istighasah Musabbiat* di Pondok Pesantren Al-Fadllu wal-Fadlillah Kaliwungu Kendal merupakan fenomena yang unik dan menarik untuk diteliti. Oleh karena itu, untuk mengetahui bentuk-bentuk problem psikososial jamaah, manfaat dzikir *istighasah musabbiat*, dan implementasi dzikir sebagai koping religius bagi jamaah, maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul **“IMPLEMENTASI DZIKIR SEBAGAI KOPING RELIGIUS UNTUK MENGATASI PROBLEM PSIKOSOSIAL JAMAAH DI MAJELIS ISTIGHASAH MUSABBIAT PONDOK PESANTREN AL-FADLLU WAL-FADLILLAH KALIWUNGU KENDAL”**.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka penulis merumuskan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Apa saja bentuk-bentuk problem psikososial yang dialami jamaah di Majelis *Istighasah Musabbiat* Pondok Pesantren Al-Fadllu wal-Fadlilah?
2. Apa manfaat dzikir *musabbiat* bagi jamaah di Majelis *Istighasah Musabbiat* Pondok Pesantren Al-Fadllu wal-Fadlilah?
3. Bagaimana implementasi dzikir sebagai koping religius untuk mengatasi problem psikososial jamaah di Majelis *Istighasah Musabbiat* Pondok Pesantren Al-Fadllu wal-Fadlilah?

C. Tujuan Penelitian

Merujuk pada rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mendeskripsikan bentuk-bentuk problem psikososial yang dialami jamaah di Majelis *Istighosah Musabbiat* Pondok Pesantren Al-Fadllu wal-Fadlilah.
2. Untuk mendeskripsikan manfaat dzikir *musabbiat* bagi jamaah di Majelis *Istighosah Musabbiat* Pondok Pesantren Al-Fadllu wal-Fadlilah.
3. Untuk mendeskripsikan dan menganalisis implementasi dzikir sebagai koping religius untuk mengatasi problem psikososial jamaah di Majelis *Istighosah Musabbiat* Pondok Pesantren Al-Fadllu wal-Fadlilah.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat yang dapat diperoleh dari penelitian ini secara teoritis adalah mampu menambah wawasan dan memperkaya khazanah ilmu-ilmu keislaman dan psikologi khususnya dalam pengembangan keilmuan di Jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam (BPI) Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang yang berkaitan dengan implementasi

dzikir sebagai koping religius untuk mengatasi problem psikososial jamaah *istighasah*. Kemudian juga dapat bermanfaat sebagai sumbangan pemikiran terhadap pengembangan teori yang berkaitan dengan dzikir, koping religius dan problem psikososial serta dapat menjadi bahan rujukan atau referensi terhadap penelitian-penelitian selanjutnya.

Secara praktis, penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi Majelis *Istighasah Musabbiat* agar dapat meningkatkan aktifitas dzikir *istighasah musabbiat* secara holistik sebagai bentuk pemenuhan kebutuhan *biopsikosioreligius* jamaah. Selain itu, penelitian ini juga dapat memberikan solusi terhadap problem psikososial yang dialami jamaah serta dapat mengimplementasikan dzikir *istighasah musabbiat* sebagai koping religius dalam kehidupan sehari-hari.

E. Tinjauan Pustaka

Dalam rangka menghindari plagiasi, penelitian tentang *Implementasi Dzikir sebagai Koping Religius untuk Mengatasi Problem Psikososial Jamaah di Majelis Istighasah Musabbiat Pondok Pesantren Al-Fadllu wal-Fadlilah Kaliwungu Kendal* belum pernah dilakukan. Namun demikian, ada beberapa kajian atau hasil penelitian terdahulu yang ada relevansinya dengan penelitian ini. Adapun kajian atau hasil penelitian tersebut antara lain sebagai berikut:

Pertama, penelitian oleh Erlina Anggraini (2015) tentang *Strategi Regulasi Emosi dan Perilaku Koping Religius Narapidana Wanita dalam Masa Pembinaan (Studi Kasus: Lembaga Pemasyarakatan Wanita Klas II A Bulu Semarang)*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui strategi regulasi emosi dan koping religius narapidana wanita dalam masa pembinaan. Adapun paradigma keilmuan yang digunakan yaitu ilmu psikologi sebagai dasar atau alat untuk menjawab masalah strategi regulasi emosi dan koping religius yang diteliti. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif melalui pendekatan studi kasus di Lembaga Pemasyarakatan Wanita Klas II A Bulu Semarang.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa: (1) Strategi regulasi yang dilakukan narapidana wanita dalam masa pembinaan menghasilkan respon yang berbeda dalam menghadapi stressor (situasi yang menekan). Ketika narapidana mampu meregulasi emosinya secara tepat (adaptif) maka ia akan mudah dalam menghadapi situasi yang sulit seperti mampu berpikir positif, mampu mengontrol diri dengan baik, dan bersikap secara baik. Namun, apabila tidak mampu meregulasi emosinya secara tepat (non-adaptif) maka akan berdampak pada perilaku eksternal (agresif), maupun internalnya (cemas, depresi, distres). (2) Koping religius narapidana wanita dalam masa pembinaan yang digunakan dapat berupa koping religius positif dan koping religius negatif. Apabila koping religius positif yang digunakan untuk menghadapi stresor maka akan memunculkan sikap pasrah kepada Tuhan, keyakinan, ketenangan, dan keoptimisan dalam menghadapi masa sulit. Sementara, narapidana yang memiliki tingkat religiusitas rendah hanya akan merasa putus asa, tidak bersyukur dan berlarut-larut dalam kesedihan.

Kedua, penelitian oleh Darojah (2016) tentang *Strategi Dakwah Majelis Taklim Istighotsah MWC NU Kecamatan Wonotunggal Kabupaten Batang*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui strategi dakwah yang diterapkan pada Majelis *Taklim Istighasah MWC NU Wonotunggal di Batang*, juga untuk mengetahui faktor pendukung dan penghambat kegiatan dakwah Majelis *Taklim Istighasah MWC NU Wonotunggal di Batang*. Paradigma keilmuan dalam penelitian ini sebagai dasar untuk menjawab permasalahan yaitu menggunakan ilmu dakwah. Adapun metode penelitian yang dipilih menggunakan jenis penelitian kualitatif deskriptif yang pengumpulan datanya melalui wawancara, observasi dan dokumentasi.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa: (1) Strategi dakwah yang diterapkan pada Majelis *Taklim Istighasah MWC NU Wonotunggal di Batang* menggunakan strategi *tilawah* dan *ta'lim* sebagai strategi yang tepat diperlukan untuk kegiatan dakwah yang disesuaikan dengan kebutuhan masyarakat. (2) Faktor pendukung kegiatan dakwah MWC NU Wonotunggal di Batang, meliputi: adanya arahan dari PCNU, adanya bantuan dari ranting,

adanya tanggungjawab dan loyalitas yang baik dari pengurus, banyaknya tokoh masyarakat yang mengikuti, dukungan pemerintah desa, antusiasme masyarakat dan terdapat sistem kekeluargaan dalam kegiatan dakwah yang dilakukan oleh MWC NU Wonotunggal di Batang. Kemudian faktor penghambatnya, meliputi: kegiatan dakwah yang dilakukan terkadang dimanfaatkan oleh kepentingan tertentu seperti politik yang mengganggu keharmonisan kegiatan dakwah di MWC NU, adanya aliran syiah yang masuk di wilayah NU yang menyebabkan kegiatan dakwah MWC terganggu, dan lokasi kegiatan dakwah yang terkadang sulit diakses, sehingga menjadikan masyarakat enggan mengikuti kegiatan dakwah di MWC NU Wonotunggal, Batang.

Ketiga, penelitian oleh Asnawari (2016) tentang *Permasalahan Psikososial Keluarga dengan Anak Tunagrahita di SLBN 02 Jakarta Selatan*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menjelaskan permasalahan psikososial keluarga dengan anak tunagrahita di SLBN 2 Pagi Jakarta Selatan dan untuk mendeskripsikan peran SLBN 2 Pagi Jakarta Selatan dalam mengatasi anak tunagrahita. Paradigma keilmuan yang digunakan yaitu menggunakan teori perkembangan psikososial dan permasalahan psikososial yang terdapat dalam ilmu psikologi sosial. Adapun metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif dengan pendekatan deskriptif yang pengumpulan datanya melalui wawancara, observasi dan studi dokumentasi.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa: (1) Permasalahan psikososial yang ditemukan dan dialami keluarga, meliputi: masalah psikososial anesitas, masalah ekonomi, masalah menarik diri, dan pola asuh orang tua yang permisif (memanjakan anak/ tidak melatih mandiri). (2) Peran SLBN 02 Pagi Jakarta Selatan dalam meningkatkan kemandirian anak tunagrahita dapat melalui program bina diri, olahraga adaptif, dan keterampilan kriya.

Keempat, penelitian oleh Ida Musbichah (2017) tentang *Nilai-nilai Dakwah dalam Penyelenggaraan Kegiatan Istighasah Rutin Malam Jumat*

Kliwon di Pondok Pesantren Al-Fadllu Kaliwungu Kabupaten Kendal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui nilai-nilai dakwah yang terdapat dalam kegiatan *istighasah* dan mengetahui proses penyelenggaraan kegiatan *istighasah* rutin malam Jumat Kliwon di Pondok Pesantren Al-Fadllu Kaliwungu. Paradigma keilmuan yang digunakan sebagai dasar untuk menjawab masalah penelitian ini menggunakan perspektif dakwah. Adapun, metodologi penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif dengan pendekatan deskriptif dan fenomenologis yang pengumpulan datanya melalui wawancara, observasi dan dokumentasi.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa: (1) Nilai-nilai dakwah yang terdapat dalam kegiatan *istighasah* rutin diantaranya yaitu: nilai kedisiplinan, kejujuran, kerja keras, kebersihan, taaruf dan tawakal. (2) Proses penyelenggaraan *istighasah* rutin malam Jumat Kliwon di Pondok Pesantren Al-Fadllu Kaliwungu, secara garis besar dinilai sudah cukup optimal dengan adanya upaya-upaya sebagai berikut: pemberian motivasi, bimbingan, penjalinan hubungan, penyelenggaraan komunikasi, pengembangan dan peningkatan pelaksana yang berjalan sinergis antara penyelenggara dengan jamaah.

Kelima, penelitian oleh Mustaghfirin Abror (2017) tentang *Urgensi Tradisi Zikir Shalawat Nariyah dalam Membentuk Ketenangan Jiwa (Studi pada Santri Putri Pondok Pesantren Sirojuth Tholibin Brabo Tanggunharjo Kabupaten Grobogan)*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pelaksanaan dzikir shalawat nariyah dan juga mengetahui dampak zikir shalawat nariyah dalam membentuk ketenangan jiwa pada santri putri di Pondok Pesantren Sirojuth Tholibin Brabo Tanggunharjo Kabupaten Grobogan, melalui analisis fungsi-fungsi yang terdapat dalam bimbingan islam. Paradigma keilmuan penelitian ini, difokuskan pada fungsi-fungsi bimbingan Islam. Adapun, metode penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif, dengan pendekatan fenomenologi yang pengumpulan datanya melalui metode wawancara, pengamatan, dan dokumentasi.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa: (1) Pelaksanaan zikir shalawat nariyah pada santri putri di Pondok Pesantren Sirojuth Thalibin Brabo Tanggungharjo Kabupaten Grobogan memiliki esensi (nilai) baik dakwah (secara umum) karena dilakukan setiap hari dengan waktu dan kondisi yang berbeda maupun bimbingan islam (secara khusus) bagi santri putri yang sedang udzur (*haidl*) sebagai pengganti ibadah lain yang membutuhkan sesuci. (2) Dampak positif zikir shalawat nariyah membentuk ketenangan jiwa bagi santri yang udzur berkaitan dengan kesehatan mental dan kekuatan santri dalam membentuk spiritual yang kuat, sehingga dapat mengoptimalkan fungsi-fungsi bimbingan Islami sebagai berikut: fungsi preventif, kuratif, preservatif dan developmental.

Berdasarkan uraian relevansi di atas, menurut peneliti sejauh ini berbeda dengan permasalahan yang akan dikaji. Pada penelitian Erlina Anggraini membahas tentang strategi regulasi emosi dan koping religius yang digunakan narapidana dalam masa pembinaan ketika menghadapi stresor atau situasi yang menekan. Selanjutnya, Darajah dalam penelitiannya mendeskripsikan tentang strategi dakwah majelis *taklim istighasah* MWC NU Wonotunggal di Batang yang menggunakan analisis SWOT untuk mengetahui faktor yang mendukung dan menghambat kegiatan dakwah dalam majelis *taklim istighasah* tersebut. Kemudian, penelitian oleh Asnawari membahas tentang permasalahan psikososial keluarga yang memiliki anak tungrahita dengan menggunakan teori perkembangan psikososial dan permasalahan psikososial di SLBN 02 Pagi Jakarta Selatan. Adapun, Ida Musbichah dalam penelitiannya mengungkap tentang nilai-nilai dakwah yang terdapat dalam pelaksanaan dan proses penyelenggaraan kegiatan rutin malam jumat kliwon di Pondok Pesantren Al-Fadllu wal-Fadlillah Kaliwungu. Sedangkan, tinjauan terakhir penelitian studi kasus di Pondok Pesantren Sirojuth Tholibin Brabo oleh Mustaghfirin Abror membicarakan tentang dzikir shalawat nariyah yang digunakan sebagai bimbingan agama yang tidak membutuhkan syarat bersuci bagi santri putri yang sedang haidl (*udzur*).

Demikian merupakan penjelasan penelitian yang relevansinya terkait dengan penelitian yang akan peneliti lakukan. Dari beberapa penelitian tersebut, peneliti menuturkan bahwa permasalahan, metode, pendekatan dan topik yang dikaji berbeda dari penelitian-penelitian sebelumnya. Permasalahan yang akan peneliti ungkap yaitu berkaitan dengan implementasi dzikir sebagai koping religius untuk mengatasi problem psikososial jamaah di Majelis *Istighasah Musabbiat* Pondok Pesantren Al-Fadllu wal-Fadlilah Kaliwungu Kendal.

F. Metode Penelitian

1. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif deskriptif. Penelitian kualitatif maksudnya data yang dihasilkan menunjukkan kualitas dalam wujud kata keadaan atau kata sifat (Arikunto, 2010: 21). Menurut Moleong (2016: 6) penelitian kualitatif merupakan penelitian yang bermaksud untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subjek penelitian secara holistik dalam bentuk kata-kata dan bahasa, pada suatu konteks khusus yang alamiah dan dengan memanfaatkan berbagai metode alamiah. Adapun deskriptif maksudnya data yang dikumpulkan berupa kata-kata, gambar, dan bukan angka-angka (Moleong, 2016: 11). Selain itu, ditujukan untuk mendeskripsikan suatu keadaan atau fenomena-fenomena apa adanya (Sudaryono, 2019: 88) yang terjadi pada objek penelitian yakni jamaah di Majelis *Istighasah Musabbiat* Pondok Pesantren Al-Fadllu wal-Fadlilah Kaliwungu Kendal.

Pendekatan penelitian merupakan sudut pandang peneliti dalam memahami fenomena yang diteliti (Tim penyusun akademik, 2018: 17). Penelitian ini menggunakan pendekatan psikologis dengan menyatukan ilmu keislaman yang memandang secara holistik aspek *biopsikososio-religius* jamaah *istighasah musabbiat* melalui dzikir sebagai koping religius untuk mengatasi problem psikososial. Alasan

memilih jenis dan pendekatan penelitian ini, dikarenakan peneliti bermaksud meneliti problem psikososial berdasarkan realitas sosial jamaah *istighasah* sebagai objek alamiah (*natural setting*) yang dapat dipandang secara holistik, dinamis, mendalam dan bersifat interaktif. Sehingga peneliti dapat memperoleh jawaban atas problem psikososial yang dihadapi jamaah melalui pendekatan ilmu keislaman dalam mengimplementasikan dzikir *istighasah* sebagai coping religius.

2. Definisi Konseptual

Definisi konseptual merupakan konsepsi peneliti atas variabel-variabel atau aspek utama tema penelitian, yang disusun atau dibuat berdasarkan teori-teori yang telah ditetapkan (Tim Penyusun Akademik Fakultas Dakwah dan Komunikasi, 2018:17). Dalam rangka membatasi lingkup penelitian yang digunakan peneliti dalam memahami variabel-variabel sebagai dasar pengumpulan data penelitian agar lebih jelas dan fokus, maka peneliti menyusun definisi konseptual penelitian yang akan dilakukan, sebagaimana berikut:

- a) Implementasi dzikir sebagai coping religius merupakan penerapan amaliah dzikir *musabbiat* sebagai suatu rangkaian ibadah dalam rangka mengingat Allah, memohon ampunan dan maghfiroh untuk mengatasi masalah atau tekanan yang dihadapi jamaah majelis *istighasah musabbiat* sebagai langkah pemecahan masalah psikososial melalui pendekatan agama yaitu dzikir guna mencapai ketenangan jiwa bagi pelaku dzikir khususnya jamaah *istighasah musabbiat* di Pondok Pesantren Al Fadlu wal Fadlillah Kaliwungu Kendal.
- b) Problem psikososial jamaah merupakan masalah dalam kehidupan sehari-hari yang ditimbulkan akibat terganggunya kondisi sosial jamaah Majelis *Istighasah Musabbiat* di Pondok Pesantren Al-Fadllu wal-Fadlilah Kaliwungu seperti masalah internal keluarga, ekonomi, pekerjaan, dan hubungan

interpersonal yang dapat memengaruhi kondisi emosionalnya atau kesehatan mentalnya (psikologis), sehingga menimbulkan kecemasan, keraguan, kegundahan, kesedihan, ketakutan, stres, maupun depresi.

Jadi, yang dimaksud implementasi dzikir sebagai koping religius untuk mengatasi problem psikososial jamaah dalam penelitian ini adalah penerapan dzikir *musabbiat* (pendekatan agama) sebagai upaya pemecahan masalah untuk mengatasi masalah-masalah psikososial seperti masalah internal keluarga, kesehatan, ekonomi, interpersonal dan pekerjaan yang dialami jamaah di Majelis *Istighasah Musabbiat* Pondok Pesantren Al-Fadllu wal-Fadlillah Kaliwungu Kendal.

3. Sumber dan Jenis Data

Sumber data penelitian adalah subjek darimana data dapat diperoleh atau sumber data yang utama atau pokok (Arikunto, 2010: 172). Menurut Sugiyono (2018: 308) sumbernya data penelitian digolongkan menjadi dua jenis, yaitu:

a) Sumber primer

Menurut Sugiyono (2018: 308) sumber primer adalah sumber data yang langsung memberikan data kepada pengumpul data. Selaras dengan pengertian sebelumnya, sumber primer didefinisikan sebagai sumber data yang langsung dikumpulkan oleh peneliti dari sumber pertamanya (Suryabrata, 1995:84). Pada penelitian ini peneliti memperoleh sumber data primer langsung dari jamaah majelis *istighasah musabbiat* di Pondok Pesantren Al-Fadllu wal-Fadlillah Kaliwungu Kendal. Melihat, jumlah jamaah yang beragam dengan berbagai latar belakang yang berbeda, untuk mempermudah peneliti memperoleh sumber data primer maka dipilih teknik *purposive* dan *snowball sampling*.

Jamaah dalam Majelis *Istighasah Musabbiat* yang rutin diselenggarakan setiap malam Jumat Kliwon dihadiri kurang lebih 500 orang yang terdiri dari laki-laki dan perempuan. Jamaah terdiri dari para santri, wali santri, alumni, tokoh agama, dan masyarakat sekitar maupun masyarakat luar daerah wilayah kabupaten Kendal. Kemudian peneliti memperoleh informan atau narasumber sebanyak 20 orang. Namun demikian, yang menjadi sasaran peneliti sebagai sumber data utama terkait implementasi dzikir sebagai koping religius dalam mengatasi problem psikososial jamaah yaitu terdiri dari 9 orang jamaah laki-laki maupun perempuan. Adapun kriteria jamaah yang dimaksud adalah jamaah yang memiliki masalah psikososial dan mengimplementasikan dzikir sebagai pendekatan koping religius untuk memecahkan masalah dalam kehidupan sehari-hari.

b) Sumber sekunder

Sumber data sekunder adalah sumber data tambahan (Moleong, 2016: 157). Sugiyono (2018: 308) menjelaskan bahwa sumber sekunder merupakan sumber yang tidak langsung memberikan data kepada pengumpul data. Biasanya data diperoleh dari dokumen-dokumen grafis, foto-foto, film, rekaman video dan benda-benda lainnya yang dapat memperkaya sumber data primer (Arikunto, 2010: 22). Adapun sumber data penunjang dalam penelitian ini dapat diperoleh dari pengasuh pondok pesantren Al-Fadllu wal-Fadlillah beserta keluarga dan pengurus pondok pesantren Al-Fadllu wal-Fadlillah. Selain itu, sumber penunjang data melalui buku-buku cetak, jurnal-jurnal ilmiah baik cetak maupun online, penelitian ilmiah terdahulu (skripsi, thesis, dan desertasi), dan artikel-artikel di internet yang berhubungan dengan literatur penelitian terkait implementasi dzikir sebagai koping religius.

4. Teknik Pengumpulan Data

Menurut Sugiyono (2018: 308) teknik pengumpulan data merupakan langkah paling utama dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data. Adapun metode pengumpulan data yang digunakan peneliti untuk memperoleh data di lapangan, meliputi:

a) Wawancara mendalam (*in depth interview*)

Menurut Sugiyono (2018: 316) wawancara merupakan pertemuan dua orang untuk bertukar informasi dan ide melalui tanya jawab, sehingga dapat dikonstruksikan makna dalam suatu topik tertentu. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan jenis wawancara mendalam (*in dept interview*). Tujuannya untuk menggali permasalahan psikososial jamaah secara lebih terbuka, dimana pihak narasumber diminta berpendapat dan menuangkan pengalamannya dalam mengimplementasikan dzikir *istighasah* sebagai koping religius selama mengikuti majelis *istighasah musabbiat* setiap malam jumat kliwon di Pondok Pesantren Al-Fadllu wal-Fadlilah Kaliwungu.

Adapun narasumber dalam penelitian ini meliputi pemimpin *istighasah musabbiat* sekaligus pengasuh pondok pesantren Al-Fadllu wal-Fadlilah Kaliwungu Kendal beserta keluarga, pengurus pondok, dan jamaah yang terdiri dari para santri, wali santri, alumni dan masyarakat. Dengan demikian, selama proses wawancara untuk memperoleh jawaban atas rumusan masalah penelitian maka peneliti perlu mendengarkan secara teliti informasi yang disampaikan oleh narasumber.

b) Observasi partisipatif (*participan observation*)

Observasi partisipatif maksudnya peneliti mengamati apa yang dikerjakan orang, mendengarkan apa yang mereka ucapkan dan berpartisipasi dalam aktifitas mereka (Sugiyono, 2018: 310). Pada penelitian ini, peneliti menggunakan observasi

partisipasi aktif yakni dimana peneliti terlibat aktif untuk mengamati kegiatan majelis *istighasah musabbiat* secara rutin setiap malam jumat kliwon serta ikut berpartisipasi dalam kegiatan di Pondok Pesantren Al-Fadllu wal-Fadlilah Kaliwungu guna mengumpulkan data selama berlangsungnya penelitian.

c) Dokumentasi

Studi dokumen merupakan unsur pelengkap dari penggunaan metode observasi dan wawancara dalam penelitian kualitatif (Sugiyono, 2018: 326). Dokumentasi yang diperoleh peneliti selama dilapangan berbentuk catatan lapangan, sejarah kehidupan, foto, *recorder*, *website*: www.alfadllu.com, media sosial (instagram: @ponpes.alfadllu, facebook: Majelis Istighosah Musabbi'aat) dan buku kenangan Al-Fadllu wal-Fadlilah Kaliwungu, Kendal.

Berdasarkan penjelasan diatas, teknik pengumpulan data tersebut tentunya akan membantu peneliti dalam mengumpulkan dan menggali data-data yang berhubungan dengan tujuan penelitian yang akan dicapai sesuai standar data yang ditetapkan oleh peneliti.

5. Uji Keabsahan Data

Keabsahan data dalam penelitian kualitatif, temuan atau data dapat dinyatakan valid apabila tidak ada perbedaan antara hasil penelitian dengan keadaan sesungguhnya yang terjadi pada obyek yang diteliti. Akan tetapi, realitas datanya bersifat jamak dan tergantung pada konstruksi manusia yang dibentuk dalam diri seseorang sebagai hasil proses mental individu dengan berbagai latar belakangnya (Sugiyono, 2018: 363). Uji keabsahan data dalam penelitian ini menggunakan uji kredibilitas atau kepercayaan terhadap data hasil penelitian yang dilakukan dengan teknik triangulasi. Sugiyono (2018: 369) menjelaskan bahwa triangulasi dalam pengujian kredibilitas ini diartikan sebagai pengecekan data dari berbagai sumber dengan

berbagai cara dan berbagai waktu. Jadi, dapat dibedakan menjadi tiga kategori yakni triangulasi sumber, triangulasi teknik dan triangulasi waktu.

Pertama, triangulasi sumber untuk menguji kredibilitas data dilakukan dengan cara mengecek data yang telah diperoleh melalui beberapa sumber. Kedua, triangulasi teknik untuk menguji kredibilitas data dilakukan dengan cara mengecek data kepada orang yang sama dengan teknik yang berbeda, misalnya data diperoleh dengan wawancara, lalu dicek dengan observasi, dokumentasi, atau kuesioner. Ketiga, triangulasi waktu untuk menguji kredibilitas data yang dikumpulkan dengan waktu yang dianggap kredibel seperti pagi hari pada saat narasumber masih segar belum banyak masalah (Sugiyono, 2018: 370-371). Adapun langkah yang ditentukan peneliti dalam uji kredibilitas ini, menggunakan triangulasi teknik yang dilakukan dengan cara mengecek data kepada sumber yang sama dengan teknik yang berbeda. Sumber yang dimaksud disini adalah jamaah *istighasah musabbiat* dari berbagai latar belakang yang berbeda baik laki-laki maupun perempuan yang dipilih secara *purposive* dan *snowball sampling*.

Prosesnya, peneliti akan menggunakan teknik wawancara, lalu dicek dengan observasi dan terakhir didokumentasikan melalui sumber yang sama. Apabila ketiga teknik tersebut diperoleh hasil data yang berbeda-beda, maka peneliti akan melakukan diskusi lebih lanjut kepada sumber data yang bersangkutan untuk memastikan data mana yang dianggap benar atau bisa jadi benar semua dilihat dari sudut pandang yang berbeda-beda.

6. Teknik Analisis Data

Analisis data penelitian mengikuti model analisa Miles dan Huberman dalam Sugiyono (2018: 334-343) yang terbagi dalam beberapa tahap yaitu:

- a) Data reduction artinya merangkum, memilih hal-hal pokok, memfokuskan hal-hal penting dicari tema dan polanya dan membuang yang tidak perlu. Tahap awal ini, peneliti berusaha mendapatkan data sebanyak-banyaknya berdasarkan tujuan penelitian yang ditetapkan yaitu berkaitan dengan implementasi dzikir sebagai coping religius untuk mengatasi problem psikososial jamaah *istighasah musabbiat* Pondok Pesantren Al-Fadllu wal-Fadlilah Kaliwungu Kendal.
- b) Data display adalah penyajian data. Pada tahap ini peneliti menyajikan data berupa teks naratif yang berkaitan dengan implementasi dzikir *istighasah musabbiat* sebagai coping religius untuk mengatasi problem psikososial jamaah.
- c) Conclusion drawing atau verification maksudnya yaitu penarikan kesimpulan dan verifikasi. Pada tahap ini peneliti menjawab rumusan masalah, menemukan temuan baru yang belum pernah ada, dan menggambarkan lebih jelas tentang objek. Pada tahap ini, peneliti berusaha menjawab rumusan penelitian dan dapat menemukan hasil penelitian tentang implementasi dzikir *istighasah musabbiat* sebagai coping religius untuk mengatasi problem psikososial jamaah di Majelis *Istighasah Musabbiat* Pondok Pesantren Al-Fadllu wal-Fadlilah Kaliwungu Kendal.

G. Sistematika Penulisan Skripsi

Sistematika penulisan penelitian yang penulis akan teliti terdiri dari beberapa bagian sebagai berikut :

Bab I yaitu Pendahuluan yang memuat latar belakang masalah penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan dan manfaat penelitian, tinjauan pustaka, metode penelitian dan sistematika penulisan skripsi.

Bab II yaitu Kerangka teori yang memuat uraian teoritis, yang terdiri dari: Dzikir (meliputi: pengertian dzikir, dasar dzikir, macam-macam dzikir dan manfaat dzikir), *Istighasah Musabbiat* (meliputi: pengertian

istighasah, dasar *istighasah*, tujuan *istighasah*, *istighasah musabbiat* dan substansi materi), Koping Religius (meliputi: pengertian koping religius, strategi koping religius, macam-macam koping religius, faktor-faktor yang memengaruhi dan dzikir sebagai metode koping religius), dan Problem psikososial (meliputi: pengertian problem psikososial, dan problem psikososial jamaah), dan Urgensi Dzikir sebagai Koping Religius dalam Mengatasi Problem Psikososial.

Bab III yaitu Gambaran Umum Majelis *Istighasah Musabbiat* Pondok Pesantren Al-Fadllu wal-Fadlilah Kaliwungu Kendal, yang terdiri dari: Profil Pondok Pesantren Al-Fadllu wal-Fadlilah, Profil *Istighasah Musabbiat*, Profil Pengasuh Pondok Pesantren Al-Fadllu wal-Fadlilah, serta memuat data penelitian yang meliputi: Bentuk-bentuk problem psikososial jamaah, manfaar dzikir *istighasah musabbiat* bagi jamaah dan implementasi dzikir sebagai koping religius untuk mengatasi problem psikososial jamaah di Majelis *Istighasah Musabbiat* Pondok Pesantren Al-Fadllu wal-Fadlilah Kaliwungu Kendal.

Bab IV yaitu analisis data yang berisi jawaban atas rumusan masalah penelitian yang meliputi bentuk-bentuk problem psikososial yang dialami jamaah dan implentasi dzikir sebagai koping religius untuk mengatasi problem psikososial jamaah di Majelis *Istighasah Musabbiat* Pondok Pesantren Al-Fadllu wal-Fadlilah Kaliwungu Kendal.

Bab V yaitu penutup yang terdiri dari kesimpulan hasil penelitian, saran atau rekomendasi peneliti, dan kalimat penutup.

BAB II LANDASAN TEORI

A. Dzikir

1. Pengertian dzikir

Dzikir berasal dari kata “*dzakara-yadzuru-dzikran*”, yang memiliki arti mengingat, memerhatikan, mengenang, sambil mengambil pelajaran, mengenal, atau mengerti (Busye dan Motinggo, 2004: 25). Sementara, Djatmiko (2014: 635) mendefinisikan dzikir, *kb*: “pujian kepada Allah yang disusun dan diucapkan secara runtut dan berulang-ulang; mengingat Allah”. Menurut Shihab (2002: 587) kata *dzikr/dzikir* pada mulanya berarti mengucapkan dengan lidah. Kemudian berkembang maknanya menjadi mengingat. Namun demikian, menyebut Allah dengan lidah dapat menghantarkan hati untuk mengingat lebih banyak lagi sifat, perbuatan maupun peristiwa yang berkaitan dengan keagungan Allah.

Syukur (2012: 99) mendeskripsikan bahwa biasanya perilaku dzikir terlihat seperti orang yang merenung sambil duduk disertai komat-kamit dengan membaca bacaan tertentu. Kemudian Munir (2014: 11-15) mengungkapkan bahwa secara terminologi dzikir sering dimaknai sebagai suatu amal ucapan atau amal *qauliyah* melalui bacaan-bacaan tertentu untuk mengingat Allah SWT. Pada dasarnya berdzikir atau mengingat Allah memiliki lingkup yang sangat luas, bahkan bisa dikatakan bahwa segala aktifitas atau perbuatan yang dilakukan dengan tujuan mengharap ridha Allah adalah *dzikrullah*. Jadi, setiap aktifitas yang dapat menghantarkan kita untuk teringat dan mengingat Allah adalah *dzikrullah*.

Dzikir dalam makna keseharian diartikan menyebut, mengingat, memahami dan mengerti tentang Allah SWT, melalui asma’, sifat dan af’alnya. Sedangkan dzikir dalam khazanah umat islam

diartikan dan dipahami sebatas ibadah maghdah saja. Dzikir dilakukan dalam bentuk membaca, melafadzkan kalimat *thayyibah*, *laa ilaha ila Allah*, *subhana Allah*, *alhamdulillah*, *Allahu Akbar*, dan bacaan dzikir lainnya adalah ibadah yang bernilai tinggi dan mulia (Samad, 2017: 242). Menurut Ash-Shiddieqy (2002: 4) dzikir ialah menyebut Allah dengan membaca tasbih (*subhanallah*), membaca tahlil (*la ilaha illallah*), membaca tahmid (*alhamdulillah*), membaca taqdis (*quddusun*), membaca takbir (*allahu akbar*), membaca hauqalah (*la haula wala quwwata illa billahi*), membaca hasbalah (*hasbiyallahu*), dan membaca doa-doa yang *ma'tsur*, yaitu doa-doa yang diterima dari Nabi SAW. Selain itu, Al-Quran juga memberi petunjuk bahwa dzikir itu bukan hanya ekspresi daya ingat yang ditampilkan dengan komat-kamitnya mulut membaca bacaan tertentu sambil duduk merenung. Lebih dari itu, dzikir bersifat implementatif dalam berbagai variasi yang aktif dan kreatif (Syukur, 2012: 99).

Dari pengertian diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa dzikir merupakan suatu rangkaian ibadah dalam rangka mengingat Allah dengan membaca kalimat-kalimat yang berisi pujian atas keagungan Allah sambil duduk termenung (*khusyu'*) semata-mata mengharap ridho, rahmat, dan maghfiroh dari Allah SWT, baik dilakukan secara *munfarid* (sendiri), ataupun berjamaah dalam satu majelis.

2. Dasar dzikir

Berdzikir kepada Allah merupakan suatu rangka dari rangkaian Iman dan Islam yang mendapat perhatian khusus dari Al-Quran dan Sunnah. Hal ini dibuktikan dengan begitu banyaknya ayat Al-Quran dan hadis Nabi SAW yang menyinggung dan membahas masalah tentang dzikir. Adapun dasar atau keutamaan dan anjuran berdzikir dari Al-Quran dan Al-Hadis yang disebutkan oleh Syekh Al-Imam Mukhyiddin Abu Zakariya Yahya bin Syarif An Nawawi atau

lebih dikenal dengan sebutan Imam An-Nawawi dalam kitabnya “*Riyadhush Shalihin Min Kalam Sayyid Al-Mursalin*”, diantaranya:

a) QS. Al Baqarah [2]: 152

فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونَ ١٥٢

Artinya: “*Karena itu, ingatlah kamu kepada-Ku niscaya Aku ingat (pula) kepadamu, dan bersyukurlah kepada-Ku, dan janganlah kamu mengingkari (ni’mat)-Ku*” (Departemen Agama Republik Indonesia, 1997: 24).

b) QS. Al Ahzab [33]: 41-42

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا ٤١
وَسَبِّحُوهُ بُكْرَةً وَأَصِيلًا ٤٢

Artinya: “(41) *Hai orang-orang yang beriman, berdzikirlah (dengan menyebut nama) Allah, zikir yang sebanyak-banyaknya*”.
(42) *Dan bertasbihlah kepada-Nya diwaktu pagi dan petang*” (Departemen Agama Republik Indonesia, 1997: 424).

c) HR. Bukhari dan Muslim

وَعَنْ أَبِي مُوسَى الْأَشْعَرِيِّ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: مَثَلُ الَّذِي يَذْكُرُ رَبَّهُ وَالَّذِي لَا يَذْكُرُهُ مَثَلُ الْحَيِّ وَالْمَيِّتِ، رَوَاهُ الْبُخَارِيُّ، وَرَوَاهُ مُسْلِمٌ فَقَالَ: مَثَلُ الْبَيْتِ الَّذِي يُذَكَّرُ اللَّهُ فِيهِ وَالْبَيْتِ الَّذِي لَا يُذَكَّرُ اللَّهُ فِيهِ مَثَلُ الْحَيِّ وَالْمَيِّتِ.

Artinya: “*Dari Abu Musa Al-Asy’ari r.a., dari Nabi Saw. bersabda, ‘Perumpamaan orang yang berdzikir kepada Tuhannya dengan orang yang tidak berdzikir kepada Tuhannya ialah bagaikan orang yang hidup dengan orang yang mati.’* (HR. Bukhari). Dalam riwayat Muslim disebutkan, ‘*Perumpamaan rumah yang digunakan untuk berdzikir kepada Allah dengan rumah yang tidak dipergunakan untuk berdzikir kepada Allah ialah bagaikan*

perumpamaan orang yang hidup dengan orang yang mati.” (An-Nawawi, terj. Muzammirah, 2018: 300).

d) HR. Bukhari dan Muslim

وَعَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: يَقُولُ اللَّهُ تَعَالَى: أَنَا عِنْدَ ظَنِّ عَبْدِي بِي، وَأَنَا مَعَهُ إِذَا ذَكَرَنِي، فَإِنْ ذَكَرَنِي فِي نَفْسِهِ ذَكَرْتُهُ فِي نَفْسِي، وَإِنْ ذَكَرَنِي فِي مَلَأٍ ذَكَرْتُهُ فِي مَلَأٍ خَيْرٍ مِنْهُمْ، مُتَّفَقٌ عَلَيْهِ.

Artinya: “Dari Abu Hurairah r.a. bahwasannya Rasulullah Saw. bersabda, ‘Allah Ta’ala berfirman, ‘Aku adalah menurut sangkaan hamba-Ku, Aku akan selalu menyertainya selama ia mengingat-Ku. Apabila ia ingat kepada-Ku di dalam dirinya, niscaya Aku akan mengingatkannya dalam Dzat-Ku, dan apabila ia mengingat-Ku di tengah-tengah rombongan maka Aku pun akan mengingatkannya dalam suatu rombongan yang lebih baik dibanding rombongannya.’” (An-Nawawi, terj. Muzammirah, 2018: 300-301).

e) HR. Tirmidzi

وَعَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ بُسْرِ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أَنَّ رَجُلًا قَالَ: يَا رَسُولَ اللَّهِ، إِنَّ شَرَائِعَ الْإِسْلَامِ قَدْ كَثُرَتْ عَلَيَّ فَأَخْبِرْنِي بِشَيْءٍ أَتَشَبَّهُتُ بِهِ؟ قَالَ: لَا يَزَالُ لِسَانَكَ رَطْبًا مِنْ ذِكْرِ اللَّهِ، رَوَاهُ التِّرْمِذِيُّ وَقَالَ: حَدِيثٌ حَسَنٌ.

Artinya: “Dari Abdullah bin Busrin r.a. bahwasannya ada salah seorang yang berkata, ‘Ya Rasulullah, sesungguhnya syariat-syariat Islam yang sudah saya terima sangat banyak, maka beri tahukanlah kepadaku yang seharusnya saya pegang dengan baik-baik?’ Beliau bersabda, ‘Hendaknya lisanmu selalu basah untuk mengingat Allah.’” (An-Nawawi, terj. Muzammirah, 2018: 301-302).

Demikian merupakan dasar atau dalil baik dari Al-Quran maupun As-Sunnah, yang dapat dijadikan landasan berdzikir dalam rangka mendekatkan diri kepada Allah dengan mengingat segala kebesaran ciptaan Allah SWT di alam jagat raya semesta ini.

3. **Macam-macam dzikir**

Banyak cara yang dapat dilakukan untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT, salah satunya upayanya yaitu melalui dzikir. Berdzikir kepada Allah SWT. merupakan suatu media bentuk komunikasi makhluk dengan Sang Pencipta, dalam hal ini dapat dilakukan secara mandiri (wiridan) ataupun berjamaah (majelis dzikir/ *istighasah*). Tentunya, dzikir itu sendiri memiliki ragam klasifikasi dan kategori yang disesuaikan dengan macam atau bentuknya. Menurut Abidin (2009: 2) membagi dzikir menjadi tiga bentuk, yaitu:

- a) *Al-Dzikir bil Lisan*, yaitu sebuah bentuk dzikir yang pelaksanaannya dilakukan dengan cara melafalkan kalimat-kalimat bacaan dzikirnya melalui lisan.
- b) *Al-Dzikir bil Qalb*, yaitu sebuah bentuk dzikir yang dilaksanakan dengan media bertafakur (merenungkan tanda-tanda kebesaran Allah SWT) melalui ciptaan-Nya yang terdapat dalam alam semesta ini.
- c) *Al-Dzikir bil Jawarih*, yaitu bentuk dzikir yang direalisasikan dengan cara mengerahkan segala daya dan upaya dalam jasmani sebagai bentuk manifestasi ketaatan kepada Allah SWT, baik menjalankan perintah-Nya maupun menjauhi larangan-Nya.

Berbeda dengan pendapat diatas, secara umum dzikir diklasifikasikan menjadi empat jenis berdasarkan pada aktivitas apa yang digunakan untuk mengingat Allah (Samsul Munir & Haryanto, 2014: 22), yaitu meliputi:

a) Dzikir pikir (*tafakkur*)

Manusia sebagai makhluk yang sempurna dibekali kemampuan untuk berfikir. Oleh karena itu, Allah senantiasa mengingatkan manusia untuk senantiasa memikirkan tentang segala sesuatu yang ada di muka bumi ini sebagai bentuk rasa syukur manusia atas kebesaran Allah SWT. Dengan cara memanfaatkan akal pikiran untuk memikirkan tanda keagungan Allah, memikirkan tentang diri kita sendiri, membaca Al-Quran dan mentadabburinya hingga meresap kedalam hati. Hal ini merupakan salah satu bentuk dzikir kepada Allah, yakni “*Dzikir Pikir*”.

b) Dzikir dengan lisan atau ucapan

Dzikir lisan dapat dimaknai dengan dzikir yang diucapkan dengan lisan dan dapat didengar dengan telinga, baik orang itu sendiri maupun orang lain. Menyebut dan mengingat Allah dengan lisan dapat dibedakan menjadi dua macam, yakni:

- 1) Dzikir *sirr* (pelan) atau *hams* (berbisik), yaitu dzikir yang dilakukan dengan suara pelan.
- 2) Dzikir *jahr* (keras), yaitu dzikir yang dilakukan dengan suara yang keras dan bersama-sama, seperti *istighasah* atau doa bersama.

c) Dzikir dengan hati atau qalbu

Dzikir qalbu adalah aktifitas mengingat Allah yang dilakukan dengan hati atau dilakukan dengan menyebutkan lafadz dzikir dengan suara pelan dan hati mengingat Allah serta meresapi maknanya untuk menghantarkan diri lebih khusyuk dan memberi kesan yang mendalam.

d) Dzikir dengan amal perbuatan

Bentuk dan macam dari dzikir amal adalah dzikir dengan amal perbuatan. Maksudnya disini adalah setiap perbuatan atau aktivitas seseorang yang baik dan dapat menghantarkan manusia

untuk teringat kepada Allah. Dzikir ini berwujud dalam bentuk kesediaan diri kita untuk menjadikan Allah sebagai sumber segala sumber dan motivasi dalam setiap tindakan yang kita lakukan dalam kehidupan sehari-hari.

Apabilan ditinjau berdasarkan hakikatnya, menurut Busye dan Motinggo (2004: 27-28) dzikir terbagi atas tiga jenis, diantaranya:

- a) Dzikir sebagai ibadah, merupakan bentuk aktifitas dzikir dalam rangka meningkatkan ketekunan dalam beribadah kepada Allah SWT. Dzikir ini terbagi menjadi dua, yaitu: dzikir formal (dzikir yang biasa dilakukan pada waktu-waktu tertentu, seperti: dzikir setelah shalat) dan dzikir informal (dzikir yang dilakukan setiap saat tanpa mengenal waktu dan tempat tertentu).
- b) Dzikir sebagai tujuan dari seluruh peribadatan, merupakan sebuah kesadaran manusia atas dirinya hanya sebagai seorang hamba yang tunduk dan patuh dengan kehendak Allah SWT. Kesadaran inilah yang disebut kesadaran ubudiah, atau kesadaran penghambaan.
- c) Dzikir Allah kepada hamba-Nya, berkenaan dengan uraian mengenai bahwa berdzikir kepada Allah secara lisan, tidaklah sesulit berdzikir dengan kalbu yang berarti mengingat-Nya. Karena adalah tidak mungkin kita dapat mengingat Allah yang non materi (tidak berbentuk) sementara ingatan manusia hanya mampu menangkap hal-hal yang bersifat materi.

Berdasarkan klasifikasi dzikir yang sudah disebutkan di atas, dalam penelitian ini peneliti menggunakan dzikir *istighasah musabbiat* sebagai metode koping religius untuk mengatasi problem psikososial. Dzikir *istighasah musabbiat* sendiri apabila ditinjau berdasarkan aktivitas apa yang digunakan sebagaimana yang disebutkan oleh Samsul Munir & Haryanto tergolong dalam klasifikasi dzikir lisan kategori *dzikir jahr* (dilafalkan dengan suara keras dan secara bersama-sama). Adapun dzikir *musabbiat* merupakan amaliah *taqarrub ilallah*

yang terdiri dari beberapa surat pendek yang masing-masing bacaannya dibaca sebanyak tujuh kali dan disertai dzikir-dzikir tertentu. Bacaan dzikir *musabbih* tersebut yakni surah Al-Fatihah, Al-Qadr, Al-Insyirah, Al-Ikhlash, Al-Falaq, dan An-Nas.

Secara garis besar, dapat disimpulkan bahwa dzikir dapat dilakukan dengan berbagai cara salah satunya dengan *istighasah*. Adapun dzikir yang digunakan penulis adalah dzikir *istighasah musabbih* yang tergolong dzikir lisan dengan kategori *dzikir jahr* sebagai upaya mengatasi problem psikososial jamaah. Berdasarkan hakikatnya, dzikir ini termasuk dzikir informal yang dapat dilakukan kapan dan dimana saja sebagai suatu aktifitas ibadah baik setiap hari atau seminggu sekali, atau sebulan sekali atau selapan (35 hari) sekali bahkan setahun sekali sesuai dengan keperluan masing-masing.

4. Manfaat dzikir

Sebaik-baiknya perkara ialah yang dapat mendatangkan manfaat, baik bagi diri sendiri maupun orang lain. Sebagaimana dzikir sebagai suatu aktifitas religi bagi kaum mu'min dapat menjadi jembatan penghubung bagi manusia untuk mencari dan mendapatkan ridha Allah SWT. Ilyas (2017: 100) menyebutkan beberapa fadhilah atau keutamaan berdzikir diantaranya: dzikir dapat menumbuhkan rasa cinta kasih terhadap sesama; melenyapkan kegelisahan dan kesusahan hati; membersihkan hati manusia dari rasa iri dan benci; membuang sifat buruk yang melekat pada diri dan jiwa manusia; mendatangkan kegembiraan dan melapangkan hati; mengendalikan nafsu penyebab dan penggerak kejahatan; serta mengendalikan naluri cinta harta. Orang yang berdzikir juga akan membuat seorang hamba diingat dan disayang Allah serta didoakan oleh para Malaikat (Samad, 2017: 246). Sebagaimana keutamaan majelis dzikir yang diriwayatkan oleh Imam Muslim dari Abu Hurairah ra., Rasulullah SAW bersabda: "*Tidaklah duduk suatu kaum pada suatu majelis (tempat duduk), dimana mereka*

berdzikir kepada Allah 'Azza wa Jalla, melainkan mereka dikelilingi oleh malaikat, diliputi oleh rahmat dan disebutkan mereka oleh Allah Ta'ala dalam golongan orang yang dikehendaki-Nya".

Menurut Al-Ghazali terdapat empat keutamaan dalam melaksanakan dzikir (Ilyas, 2017: 102-105), di antaranya:

a) Memperoleh ampunan

Menurut Al-Ghazali, dengan memperbanyak dzikir kepada Allah SWT baik melalui mujahadah maupun riyadhah atau cara-cara lain yang dilakukan seseorang yang berkaitan dengan dzikir akan senantiasa diberikan ampunan serta pahala bagi mereka yang berdzikir mengingat Allah SWT.

b) Menjadi tidak lupa dan lalai

Menurut Al-Ghazali, kesempurnaan manusia dapat diperoleh dengan jalan mengembangkan kemampuan batiniah setelah menggantinya dengan perasaan keakraban dan ketentraman berzikir kepada Allah SWT, dan mematuhi segala perintahnya. Oleh karena itu, banyak menyebut nama Allah SWT. baik dengan lisan maupun hati dapat menyebabkan seseorang tidak lupa dan lalai kepada Allah SWT.

c) Memberikan dorongan dan semangat dalam menghadapi masalah kehidupan

Dalam kehidupan di dunia, seseorang harus lebih mendekati diri kepada Allah SWT, agar memperoleh kebahagiaan di dunia dan akhirat. Hal ini sesuai dengan pendapat Al-Ghazali dalam memberikan komentar terhadap hadis Nabi SAW, yang berbunyi: *"Ada seseorang yang akan diberi naungan (perlindungan) dari Allah pada hari yang tidak akan ada perlindungan kecuali perlindungan-Nya".* Di antara mereka adalah seseorang yang selalu berdzikir (mengingat) Allah SWT, ketika sendirian kemudian kedua matanya mencururkan air mata karena merasa takut kepada Allah. Jadi, seorang mukmin harus

berusaha dalam bekerja dengan selalu tetap memohon perlindungan dan mendekati diri kepada Allah SWT berupa berzikir untuk memperoleh kebahagiaan yang diridhai oleh Allah SWT, agar timbul semangat dalam kehidupan yang lebih baik.

d) Menentramkan jiwa

Menurut Al-Ghazali, bahwa esensi manusia pada dasarnya mencari ketenangan hidup untuk mewujudkan keseimbangan di dunia dan akhirat, sehingga jiwa menjadi tentram. Berdasarkan tujuan hidup manusia yaitu mengharap selalu dekat kepada Allah, maka Al-Ghazali memberikan jalan untuk mencapainya dalam bentuk muqarobah (mengintip kekurangan diri), muhasabah (memperhitungkan amal perbuatan sendiri) dan mujahadah sebagai usaha mendisiplinkan diri sesuai dengan pengetahuan tentang kebenaran.

Dzikir yang dilakukan dengan kesungguhan, keseriusan, dan dilakukan secara kontinu disertai ketulusan dapat memoles hati menjadi bersih sehingga dapat menyingkirkan segala macam penyakit hati. Selain dzikir dapat mendatangkan ampunan dan pahala dari Allah SWT, dzikir sebagai sarana komunikasi dengan Allah SWT juga dapat membentuk kepribadian yang utama dan unggul (Ilyas, 2017: 99). Tidak hanya dapat menyingkirkan penyakit hati saja, akan tetapi dzikir juga dapat menyembuhkan berbagai penyakit. Dalam bukunya, Benson dalam Hawari & Musbikin (2005: 6) menemukan bahwa dzikir yang dibaca berulang-ulang mempunyai efek menyembuhkan berbagai penyakit, khususnya tekanan darah tinggi dan penyakit jantung. Selain itu, juga ditemukan bahwa dzikir mampu memberikan kontrol emosi pada penderita hipertensi dalam menyikapi rasa cemas yang berlebihan (Kumala, Yogi & Nashori, 2017: 64).

Menurut Prayitno (2015: 257) dzikir ditinjau pada aspek kesehatan dapat menenangkan hati, menurunkan stres dan depresi serta dapat menurunkan kadar kortisol. Hal ini dibuktikan dengan penderita

kusta yang mengalami stres ditemukan kadar kortisol yang lebih rendah setelah dilakukan terapi dzikir. Hasil catatan penelitian tentang aktivitas dzikir menunjukkan bahwa kegiatan pemusatan pikiran dalam membentuk kekhusyukan berdzikir akan membawa dampak ketenangan jiwa yang stabil dan berpengaruh pada pengeluaran hormon antara lain: ACTH (*adreno Cortico Tropic Hormon*) dan kortisol, yang pada kadar tertentu memacu sistem kekebalan tubuh untuk menghasilkan Imunoglobulin yang berperan dalam pertahanan tubuh terhadap bakteri, virus dan sel-sel tumor (Sukmono, 2008: 19).

Berdasarkan hasil testimoni dan empiris dari berbagai pelaku dzikir yang khusyuk ditemukan perubahan peningkatan kesehatan yang sangat signifikan, terutama bagi kesembuhan penderita penyakit stres serta adanya proses-proses positif selama orang tersebut istiqomah dalam menjalankan praktik dzikir (Sukmono, 2008: 16). Pendapat ini dapat memperjelas bahwa setiap bacaan dzikir mengandung makna pengakuan kepercayaan dan keyakinan kepada Allah SWT yang dapat menimbulkan kontrol yang kuat dan mengarahkan individu ke arah yang positif. Dengan demikian, individu yang memiliki psikologi positif mampu mendorong imun alami tubuh menjadi lebih baik, sehingga tidak mudah jatuh sakit atau mempercepat proses penyembuhan (Hidayanti, 2015: 118-119).

Menurut hemat penulis, manfaat yang dapat diperoleh dari berdzikir adalah sebagai upaya *taqarrub ilallah* (mendekatkan diri kepada Allah SWT), memperoleh ampunan, menenteramkan hati, mendapat pertolongan dalam menghadapi masalah kehidupan, meningkatkan kekebalan tubuh, serta menjauhkan diri dari kekosongan nilai-nilai spiritual dan religiusitas diri kepada Sang Pencipta Allah *Robbul 'Alamin*.

B. *Istighasah Musabbiat*

1. Pengertian *istighasah*

Kata “*istighasah*” (إستغاثة) berasal dari “*al-ghouts*” (الغوٲ) yang berarti pertolongan. Dalam tata bahasa Arab kalimat yang mengikuti pola (*wazan*) “*istaf’ala*” atau “*istif’al*” menunjukkan arti permintaan atau permohonan. Maka *istighasah* berarti meminta pertolongan. Seperti kata “*ghufron*” (غفران) yang berarti ampunan ketika diikuti pola “*istif’al*” menjadi “*istighfar*” yang berarti memohon ampunan. Jadi *istighasah* berarti “*tholabul ghoust*” (طلب الغوٲ) atau meminta pertolongan (Asrori, 2012: 1). Kemudian, para ulama membedakan antara *istighasah* dengan *istianah* yang secara kebahasaan makna keduanya hampir sama. Menurut Silviyana (2019: 79) *istighasah* berarti meminta pertolongan ketika keadaan sukar dan sulit, sedangkan *istianah* maknanya meminta pertolongan dengan arti yang lebih luas dan umum.

Umari (1993: 174) mendefinisikan *istighasah* sebagai doa-doa sufi yang dibaca dengan menghubungkan diri pribadi kepada Tuhan yang berisikan kehendak dan permohonan yang didalamnya diminta bantuan tokoh-tokoh populer dalam amal sholehnya. Sementara Sambas dan Sukayat (2003: 125) menjelaskan bahwa *istighasah* adalah doa permohonan supaya orang tidak tenggalam dalam keterpurukan dan ketertindasan situasi serta kondisi yang sangat terdesak. Dalam hal ini *istighasah* konotasinya lebih dari sekedar berdoa, karena permohonannya bukan hal yang biasa saja. Dengan demikian, *istighasah* biasanya dimulai dengan wirid-wirid tertentu seperti *istighfar* sebagai wujud permohonan ampun kepada Allah SWT untuk dikabulkannya suatu permintaan yang dinilai sulit untuk dihadapi baik dilakukan secara individu atau kelompok dalam suatu majelis.

Berdasarkan pengertian di atas, Maula (2015: 31-32) mengartikan bahwa *istighasah* sebagai salah satu cara berdoa dan

mengharapkan pertolongan Allah agar di dalam menjalankan kehidupan ini selalu mendapat ketenangan dalam mewujudkan segala keinginan dikabulkan oleh Allah baik diampuni dosa-dosa, mendapat hidayah, dijauhkan dari kehinaan, musibah maupun laknat. Sementara, Saputra (2018: 37) menjelaskan bahwa *istighasah* apabila dilihat dari bentuk dan ciri-cirinya adalah suatu amalan yang dilakukan dengan cara mendekatkan diri kepada Allah dalam rangka meminta pertolongan melalui dzikir yang cukup lama. Dalam hal ini, antara *istighasah* dan dzikir sangat erat hubungannya, sehingga tidak dapat dipisahkan antara satu dengan lainnya. Akan tetapi, dapat dipahami bahwa *Istighasah* pada akhir amalan mengharap pertolongan secara khusus, sedangkan dzikir dilakukan semata-mata mendekatkan diri kepada Allah tanpa tujuan khusus (Rahmah, 2011: 16).

Menurut hemat penulis, *istighasah* dapat didefinisikan sebagai upaya mengharap ampunan kepada Allah SWT agar dijauhkan dari segala macam problematika kehidupan, marabahaya, bencana, memohon perlindungan dan ketenangan hati untuk menciptakan keyakinan dalam diri atas terkabulnya segala permohonan yang dilakukan secara pribadi atau bersama-sama dalam suatu majelis dengan mengharapkan keberkahan doa melalui orang-orang yang taat (Alim Ulama atau tokoh agama termasyhur) kepada Allah SWT.

2. Dasar *istighasah*

Istighasah sebagai suatu kegiatan yang bertujuan mengharap permohonan dan ampunan memiliki dasar yang bersumber dari teks Al-Quran dan Hadist Nabi Muhammad SAW, sebagaimana firman Allah dalam QS. Al-Anfal [8]: 9, yang berbunyi:

إِذْ تَسْتَغِيثُونَ رَبَّكُمْ فَاسْتَجَابَ لَكُمْ أَنِّي مُمِدُّكُمْ بِالْفِ مِّنَ الْمَلَائِكَةِ مُرَدِّينَ ۙ

Artinya:“(Ingatlah), ketika kamu memohon pertolongan kepada Tuhanmu, lalu diperkenankan-Nya bagimu: Sesungguhnya Aku akan mendatangkan bala

bantuan kepadamu dengan seribu malaikat yang datang berturut-turut” (Departemen Agama Republik Indonesia, 1997: 179).

Ayat ini menjelaskan peristiwa ketika Nabi Muhammad SAW memohon bantuan dari Allah SWT untuk membantu beliau di tengah berkecamuknya perang badar dimana kekuatan musuh tiga kali lipat lebih besar dari pasukan Islam. Lalu, Allah mengabulkan permohonan Nabi dengan memberi bantuan pasukan tambahan berupa seribu pasukan malaikat. Sebagaimana Shibab (2002: 390-391) menjelaskan bahwa Imam Muslim meriwayatkan melalui sahabat Nabi SAW, Umar Ibn Khattab ra, bahwa pada hari perang Badar Rasulullah SAW melihat kaum musyrikin yang berjumlah seribu orang, sambil melihat sahabat-sahabat, pasukan Islam, yang hanya sekitar tiga ratus dan belasan orang.

Maka, Nabi SAW. menghadap kiblat sambil mengangkat kedua tangan dan berdoa: *“Ya Allah, penuhilah apa yang Engkau janjikan padaku. Ya Allah, penuhilah apa yang Engkau janjikan padaku. Ya Allah jika Engkau membinasakan kelompok umat Islam ini, maka Engkau tidak lagi disembah lagi di muka bumi ini”*. Beliau terus berdoa sambil mengulurkan tangannya sehingga sorbannya terjatuh dari bahunya. Abu Bakar ra. mendatangi beliau dan mengambil sorban tersebut kemudian meletakkannya di bahu beliau lalu berdiri di hadapannya dan berkata: *“Cukuplah permohonanmu kepada Tuhanmu, karena sesungguhnya Dia akan memenuhi janji-Nya untukmu”*. Maka turunlah ayat *“Ingatlah ketika kamu memohon kepada Tuhanmu, lalu Allah menghendaknya dengan mendatangkan bala bantuan dengan seribu malaikat”*.

Riwayat di atas menunjukkan bahwa Rasul SAW. yang berdoa, tetapi redaksi ayat tersebut menginformasikan bahwa doa dilakukan oleh kaum muslimin (yang berbentuk jamak). Hal ini bukan taklid karena Nabi Muhammad SAW pernah melakukan *istighasah* bersama kaum muslim. Akan tetapi, dikarenakan Rasul yang

mengucapkan kalimat-kalimat doa, sedangkan kaum muslimin (anggota pasukan) yang mengaminkan doa beliau. Dasar ini yang memperkuat *istighasah* sebagai salah satu bentuk ibadah yang benar-benar mengharap pertolongan Allah SWT dan bukan sebuah taklid semata karena Rasulullah pernah melakukannya bersama orang-orang muslim untuk mengharap pertolongan kepada Allah SWT (Saputra, 2018: 28). Kemudian dalam hadis juga dijelaskan tentang *istighasah*, sebagai berikut:

إِنَّ الشَّمْسَ تَدْنُو يَوْمَ الْقِيَامَةِ حَتَّى يَبْلُغَ الْعِرْقَ نِصْفَ الْأُذُنِ, فَبَيْنَمَا هُمْ كَذَلِكَ
اسْتَعَاثُوا ثُمَّ بِسَى ثُمَّ بِمُحَمَّدٍ.

Artinya: “Matahari akan mendekat ke kepala manusia di hari kiamat, sehingga keringat sebagian orang keluar hingga mencapai separuh telinganya, ketika mereka berada pada kondisi seperti itu mereka beristighasah (meminta pertolongan) kepada Nabi Adam, kemudian kepada Nabi Musa, kemudian kepada Nabi Muhammad” (HR. Bukhari).

Hadist di atas, menjadi dasar diperbolehkannya meminta pertolongan kepada selain Allah dengan keyakinan bahwa seorang Nabi atau Wali adalah sebab. Terbukti ketika manusia di Padang Mahsyar terkena terik panasnya sinar matahari mereka meminta tolong kepada Nabi sebagai washilah memohon pertolongan kepada Allah SWT (<http://islam.nu.or.id/post/read/16743/makna-istighasah>, diakses 20/03/20, 16.50 WIB). Jadi, memohon pertolongan kepada Allah SWT melalui majelis *istighasah* yang dipimpin oleh orang termasyhur seperti Kyai atau Alim Ulama terkemuka diperbolehkan dengan harapan memperoleh berkah doa orang tersebut atas keyakinan bahwa Allah SWT akan menerima setiap doa yang terpanjang dan memberi kemudahan dibalik kesulitan yang dialami.

Berdasarkan penjelasan dasar *istighasah* di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa *istighasah* digunakan untuk memohon pertolongan kepada Allah SWT demi terwujudnya suatu keajaiban terhadap sesuatu

yang dianggap sukar diwujudkan, serta diperbolehkan mengikuti majelis bersama orang banyak yang dipimpin oleh Ulama termasyhur untuk mengharap berkah doa kealiman orang tersebut karena ketaatannya kepada Allah SWT.

3. Tujuan *istighasah*

Setiap individu tentu memiliki keinginan yang akan dicapai dalam mengerjakan setiap aktifitas yang akan dilakukan. Sudah pasti, setiap harapan yang diinginkan setiap orang berbeda-beda. Hal ini dapat dilihat berdasarkan tujuan yang terbesit dalam benak pribadi masing-masing individu tersebut. Apabila aktifitas yang akan dilakukan bernilai positif dengan unsur niat beribadah kepada Allah SWT maka, akan membuahkan ladang pahala bagi pelakunya. Begitupun sebaliknya, apabila setiap aktifitas yang dilakukan hanya untuk memperoleh pujian orang atau bersifat keduniawian saja maka, tidak akan mendapatkan apa-apa bahkan dapat menimbulkan dosa bagi pelakunya. Sebagaimana di dalam kegiatan *istighasah*, terdapat usaha-usaha pemuasan kerelaan dan kesadaran sejati yang bertujuan sebagai sarana untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT, meningkatkan keimanan, dan mengendalikan diri dari nafsu kejahatan (Mufid, 1985: 25).

Berdasarkan tujuan di atas, dapat diungkapkan bahwa *istighasah* sebagai upaya mendekatkan diri kepada Allah SWT memiliki tujuan menjalin kebersamaan khusus dengan Allah SWT atas dasar kedekatan, cinta, pertolongan dan taufiq untuk mengharap ampunan dan pertolongan-Nya (Ash-Shiddieqy, 2002: 54). Kemudian dengan melaksanakan dzikir *istighasah*, maka perilaku seseorang dapat menjadi lebih baik dan dapat bermanfaat bagi semua orang karena jiwa orang yang berdzikir telah dipenuhi dengan hal-hal yang bersifat positif (Ilyas, 2017: 105). Secara spesifik, dzikir dapat menambah keimanan seseorang dengan sentiasa menjalankan Perintah Allah SWT dan

menjauhi larangan-Nya. Lebih efektifnya, menghasilkan niat yang luhur, pikiran yang bersih, serta mengarahkan pada segala aspek yang disenangi orang dan dikagumi, sehingga menjadikan seseorang dapat mengendalikan hawa nafsunya dari perbuatan kejahatan.

Pada prinsipnya kegiatan dzikir bertujuan untuk membentuk pribadi yang sehat secara psikologis, serta diharapkan mampu menyikapi setiap permasalahan hidup yang mereka hadapi secara tepat sesuai dengan pandangan agama dan salah satu tujuannya adalah terbentuknya spiritualitas dalam diri manusia (Muhtarom, 2016:249). Mengingat, banyaknya tantangan yang harus dihadapi sebagai anggota masyarakat, menyebabkan seseorang tersebut mengalami krisis keimanan dan kehilangan makna hidupnya. Selain itu, *istighasah* juga bertujuan untuk mengharapkan pertolongan dari Allah SWT (Rahmah, 2011: 19). Oleh karena itu, sangat diperlukan pencerahan dan kedamaian dalam hati melalui pertolongan dari Allah SWT yang selalu memberikan ketenteraman dan ketenangan bagi jiwa-jiwa yang selalu mengingat Allah SWT. Sebagaimana dalam firman-Nya QS. Ar-Ra'du [13]: 28.

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya: “(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram”. (Departemen Agama Republik Indonesia, 1997: 253).

Berdasarkan ayat di atas, menurut Shihab (2002: 587) orang-orang yang mendapat petunjuk dan kembali kepada tuntunan Allah SWT adalah orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram setelah sebelumnya bimbang dan ragu. Jiwa manusia merupakan kunci pokok terhadap keberhasilan seseorang dalam mencapai tujuannya. Tanpa jiwa yang sehat dan tenang akan sulit bagi manusia untuk memperoleh dan mencapai tujuan hidupnya. Salah satu

masalah yang sering dihadapi manusia adalah seringnya mengalami kegagalan dalam mencapai sebuah tujuan. Hal ini disebabkan karena ketidaktenangan jiwanya dalam melakukan sesuatu, sehingga dikhawatirkan banyak manusia yang lalai dengan tujuan utamanya hidup di dunia (Ilyas, 2017: 91). Pada hakikatnya, tujuan akhir dari *istighasah* adalah mengingat keagungan dan kebesaran Allah SWT atas segala sifat-sifat yang dimiliki-Nya.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tujuan mengikuti majelis *istighasah* adalah semata-mata sebagai upaya untuk memohon pertolongan dan mendekatkan diri kepada Allah SWT; meningkatkan keimanan; mengendalikannya hawa nafsu; serta memperoleh ketenteraman.

4. *Istighasah musabbiat* dan substansi materi

Dzikir *Musabbiat* merupakan wiridan atau bacaan ayat Al-Quran tertentu yang dibacakan sebanyak masing-masing tujuh kali. *Musabbiat* berasal dari kata bahasa Arab “*Sab’ah*” yang berarti tujuh. *Istighasah Musabbiat* merupakan amaliyah *taqarrub ilallah* yang terdiri dari beberapa surat pendek dan dzikir-dzikiran tertentu yang dihadirkan oleh KH. Dimiyati Rois, di tengah-tengah masyarakat sebagai wujud pengabdian dan kepedulian beliau kepada masyarakat sekitar, khususnya Kaliwungu dan sekitarnya, serta secara umum di luar wilayah Kaliwungu, Kendal (Purna Aliyah III, 2019: 138). *Al-Musabbiat* dianjurkan dibaca bagi siapa saja, dalam kitab “*Maslakul Qarib* atau kitab “*Ihya Ulumuddin*”, memasukkan *Al-Musabbiat* sebagai salah satu wiridan wajib bagi seorang salik (ahli sufi).

Al-Musabbiat memiliki banyak versi pilihan surat-surat pendek dalam Al-Quran. Dalam kitab “*Ihya Ulumuddin*” bacaan *musabbiat* terdiri dari dari QS. Al-Faatihah 7 kali, QS. Al-Qadr 7 kali, QS. Al-Insyirah 7 kali, QS. Al-Ikhlash 7 kali, QS. Al-Falaq 7 kali, dan QS. An-Naas 7 kali. Berbeda dengan kitab “*Shahih Bukhari*” yang

menyebutkan bacaan *musabbiat* terdiri dari QS. Al-Faatihah 7 kali, QS. Al-Ikhlash 7 kali, QS. Al-Falaq 7 kali, dan QS. An-Naas 7 kali. Namun demikian, *Al-Musabbiat* versi yang diterapkan KH. Dimiyati Rois, sebagaimana diamalkan oleh gurunya Kyai Rukyati menggunakan bacaan *musabbiat* yang sama dalam kitab “Ihya Ulumuddin”. Amalan ini dapat dianjurkan bagi siapa saja, tidak mempunyai kewajiban membaca setiap hari. Akan tetapi, dibaca dalam keadaan khusus seperti dagangan sepi pembeli, tanaman disawah diserang hama, anak malas belajar, dan atau permasalahan lain yang bersangkutan dengan kehidupan (<http://Alfadllu.com>, diakses 05/03/20, 19.27 Wib).

Al-Musabbiat hingga kini menjadi amalan dzikir tetap bersama masyarakat oleh KH. Dimiyati Rois, yang diadakan setiap malam Jumat Kliwon di Majelis *Istighasah Musabbiat* Pondok Pesantren Al-Fadllu wal-Fadlilah Kaliwungu, Kendal. Adapun ratib secara keseluruhan yang dilakukan oleh Abah Dimiyati Rois, meliputi sholawat (sebelum mulainya *istighasah*), *Khususiyah*, bacaan dzikir tertentu, dzikir *musabbiat* dan diakhiri doa, sebagaimana berikut:

- a) Sebelum *istighasah* dimulai, membaca bait sholawat berikut:

مَوْلَايَ صَلِّ وَسَلِّمْ دَائِمًا أَبَدًا # عَلَى حَبِيبِكَ الْخَلْقِ كُلِّهِمْ
هُوَ الْحَبِيبُ الَّذِي تُرَجَى شَفَا عِنْدَهُ # لِكُلِّ هَوَلٍ مِنَ الْأَهْوَالِ مُفْتَحِمٍ
يَا رَبِّ يَا لِمُصْطَفَى بَلَّغْ مَقَامَنَا صِدْقًا # وَاعْفِرْ لَنَا مَا مَضَى يَا وَسَّعَ الْكَرَمِ
يَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ يَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ # يَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ فَرِّجْ عَلَيَّ الْمُسْلِمِينَ

- b) *Khususiyah*/ hadiah QS. Al-Faatihah kepada Rasulullah SAW., Syekh Abdul Qadir Al-Jaelani, Para Wali, Masyayikh, dan Kaum muslimin-muslimat.

- c) Dzikir-dzikir tertentu, sebagai berikut:

أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ الْعَظِيمَ, الَّذِي لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ وَأَتُوبُ إِلَيْهِ (33x)

أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ (100x)

رَبَّنَا ظَلَمْنَا أَنفُسَنَا وَإِن لَّمْ تَغْفِرْ لَنَا وَتَرْحَمْنَا لَنَكُونَنَّ مِنَ الْخَاسِرِينَ (15x)

اللَّهُمَّ أَنْتَ السَّلَامُ، وَمِنْكَ السَّلَامُ، وَإِلَيْكَ يَعُودُ السَّلَامُ، فَحَيِّنَا رَبَّنَا (7x)

بِالسَّلَامِ، وَأَدْخِلْنَا الْجَنَّةَ دَارَ السَّلَامِ، تَبَا رُكَّتَ رَبَّنَا وَتَعَلَّيْتَ يَا ذَا الْجَلَالِ
وَ الْإِكْرَامِ.

- d) Dzikir *Al-Musabbiat*, yang meliputi: QS. Al-Faatihah 7 kali, QS. Al-Qadr 7 kali, QS. Al-Insyirah 7 kali, QS. Al-Ikhlash 7 kali, QS. Al-Falaq 7 kali, dan QS. An-Naas 7 kali.
- e) Doa (seringkali didahului dengan *mauidzoh khasanah*) oleh KH. Dimiyati Rois.

Berdasarkan rangkaian runtutan bacaan yang terdapat dalam *istighasah musabbiat* di atas, mengandung beberapa substansi (materi) yang terkandung dalam pelaksanaan *istighasah* tersebut, diantaranya:

- a) Shalawat

Kata shalawat di dalam kamus Al-Munawwir merupakan bentuk jamak dari kata shalat yang berarti doa (Achmad, 2003: 476). Secara istilah, Rahmas (2014: 18) mendefinisikan makna shalawat secara umum adalah sanjungan atau penghormatan kepada Nabi Muhammad SAW. Shalawat merupakan doa yang ditunjukkan kepada junjungan kita baginda Rasulullah SAW sebagai bentuk penghormatan dan bukti kerinduan para umatnya. Bahkan Allah SWT juga memerintahkan para malaikat untuk beruluk salam atau bershalawat kepada Rasulullah SAW. Sebagaimana firman Allah dalam QS. Al-Ahzab [33]: 56.

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

Artinya: “*Sesungguhnya Allah dan malaikat-malaikat-Nya bershalawat untuk Nabi. Hai orang-*

orang yang beriman bershalawatlah kamu untuk Nabi dan ucapkanlah salam penghormatan kepadanya” (Departemen Agama Republik Indonesia, 1997: 427).

Ayat di atas merupakan penegasan bahwa Allah SWT dan malaikat-malaikat-Nya bershalawat untuk Baginda Rasul, dan juga perintah bagi kaum mukmin agar bershalawat kepada Rasulullah SAW. Menurut Ibnu Katsir dalam tafsirnya menegaskan bahwa Allah SWT bershalawat kepada Nabi bermakna pujian Allah SWT kepada Nabi, sedangkan shalawat malaikat kepada Nabi berarti doa dan shalawat orang-orang mukmin berarti penghimpunan pujian atas Nabi (Ar-Rifa’i, 2000: 889-890). Adapun hukum membaca shalawat terbagi menjadi dua. Pertama, hukum shalawat wajib dibaca ketika bertahiyat dalam shalat dan takbir kedua shalat jenazah karena termasuk rukun wajib shalat yang tidak bisa ditinggalkan. Sementara dihukumi sunnah diantaranya apabila dilaksanakan setiap malam maupun hari jumat dan atau ketika mengadakan majelis.

Sebagaimana dengan Majelis *Istighasah Musabbiat*, sebelum memulai pelaksanaan *istighasah* yang biasa dilakukan setiap malam Jumat Kliwon di Pondok Pesantren Al-Fadllu wal-Fadlilah Kaliwungu acara didahului terlebih dahulu dengan membaca shalawat. Lebih tepatnya, shalawat burdah yang dilantunkan oleh pengurus sembari menunggu jamaah berdatangan memadati lokasi *istighasah*. Menurut Mashur (2006: 102) Qasidah atau shalawat burdah ini, merupakan qasidah (lagu-lagu) yang berisi syair tentang pujian/shalawat kepada Nabi Muhammad SAW. Syair tersebut, ditulis oleh Imam Al-Bushiri (13 M). Di Indonesia sendiri, qasidah burdah ini sangat populer pada masyarakat dan santri salaf yang menjadi pegangan wajib warga nahdliyin (Nihayah, 2014: 130).

b) Tawassul

Secara bahasa tawassul mempunyai arti “*al-qurbah*” atau “*al-taqarrub*” *al-taqarrub*” yang berarti mendekatkan diri dengan suatu perantara (wasilah). Jadi, tawassul adalah mendekatkan diri dengan suatu perantara (wasilah) atau menjadikan sesuatu yang menurut Allah SWT mempunyai nilai, derajat, dan kedudukan yang tinggi, untuk dijadikan sebagai perantara dapat dikabulkannya suatu doa (Mohammad, 2015: 18). Menurut Ibnu Taimiyah tawassul adalah syafaat, yakni mengimani Muhammad SAW dan mengikuti ajarannya merupakan kewajiban bagi setiap orang. Beliau pemberi syafaat dan kedudukannya tertinggi di sisi Allah SWT (Tafsir, 2006: 2)

Mohammad (2015: 28) menjelaskan bahwa bertawassul kepada Rasulullah SAW, Waliyullah dan Ulama adalah sebagai sebab yang dapat mendekatkan doa dikabulkan oleh Allah SWT. Oleh karena itu, pada hakikatnya dalam bertawassul tidak terdapat unsur-unsur yang menyebabkan kesyirikan. Adapun bentuk tawassul dalam *istighasah musabbiat* ditunjukkan kepada Nabi Muhammad SAW, Syekh Abdul Qadir Al-Jaelani, Walisongo, Waliyullah dan Auliya’, Masyayikh, serta kaum muslimin wal-muslimat dengan hadiah bacaan QS. Al-Faatihah. Hal ini diharapkan sebagai upaya mempercepat tersampainya permohonan atau doa kepada Allah SWT melalui wasilah para kekasih Allah SWT yang shaleh untuk mendapatkan syafaat dan keberkahan pertolongan hidup di dunia hingga di akhirat.

c) Dzikir *Al-Musabbiat*

Dzikir berarti “ingat”. Lafadz dzikir adalah bacaan yang suci untuk mengingat Allah. Berdzikir adalah melakukan atau membaca bacaan yang suci yang menyebabkan seseorang ingat kepada Allah dengan segala kebesaran-Nya. Demikian pula setiap pekerjaan yang menimbulkan ingat kepada Allah juga

disebut dzikir. Oleh karena itu, aktivitas dzikir yang dilakukan secara bersama-sama dalam pengajian agama islam disebut dengan Majelis Dzikir (Sukmono, 2008: 1). Keutamaan yang dicari dari dzikir itu sendiri ialah pahala dan ampunan untuk memohon pada Allah SWT atas apa yang dikehendaki-Nya.

Sebagai suatu upaya untuk mengingat Allah SWT, dzikir *istighasah musabbaiat* terdiri dari bacaan dzikir-dzikir tertentu dan surat-surat pendek dalam Al-Quran, diantaranya: QS. Al-Faatihah tujuh kali, QS. Al- Qadr tujuh kali, QS. Al-Insyiroh tujuh kali, QS. Al-Ikhlash tujuh kali, QS. AL-Falaq tujuh kali dan QS. An-Nas tujuh kali. Pengulangan bacaan wirid atau dzikir sebanyak tujuh kali itu disebut *al-musabbaiat*. Adapun bilangan berulang pada dzikir setiap kalimatnya mempunyai keutamaan dan kelebihan ketika mengulanginya sekurang-kurangnya diulang tiap tiga kali atau tujuh kali. Kemudian bilangan sedangnya diulang tiap sepuluh kali dan sebanyak-banyaknya diulang tiap 70 kali atau 100 kali. Berdasarkan bilangan tersebut maka dianjurkan untuk mengulangi menurut kelapangan dan keluasan waktunya. Namun demikian, pekerjaan yang sedikit lebih utama dan dapat dilakukan secara terus menerus ketimbang banyak tapi putus-putus.

d) Doa

Doa berasal dari akar kata “*da’a-yad’uu-du’aan*” yang artinya panggilan, mengundang, permintaan, permohonan, doa dan sebagainya (Munawir, 2002: 402). Menurut Hawari (1997: 6) doa adalah permohonan yang dimunajatkan kepada Allah SWT. Maksudnya, suatu amalan dalam bentuk yang diucapkan secara lisan atau dalam hati yang berisi permohonan kepada Allah SWT dengan selalu mengingat nama dan sifat-Nya. Doa berkedudukan sebagai suatu rangka dari rangkaian Iman dan Islam, yang bernilai ibadah serta akan menentukan keselamatan kehidupan di akhirat

kelak. Oleh karena itu, Doa merupakan sumber kelezatan bagi orang yang beriman sebagai jalan untuk menghasilkan atas apa yang dicita-citakan (Riyadi, 2015: 41)

Sudah menjadi kebiasaan kaum muslimin dalam berbagai kegiatan selalu mengakhirinya dengan pembacaan doa. Tujuannya adalah mengharap keberkahan dan terkabulnya suatu hajat yang diidam-idamkan. Hal ini sejalan dengan doa dalam *istighasah musabbiat* yang dipimpin secara langsung oleh Syaikhina Abah Dimiyati Rois. Pada akhir *istighasah*, Abah senantiasa mengajak para jamaah untuk berdoa bersama. Doa yang dipanjatkan tidak lain berkaitan dengan kemaslahatan umat dan segala problematika yang biasa dialami jamaah. Sebelum memulai doa, biasanya Abah mendahuluinya dengan sedikit ceramah. Kemudian dilanjutkan dengan pembacaan doa oleh Abah Dim, yang diaminkan oleh seluruh jamaah yang hadir. Harapannya adalah mengambil keberkahan (*ngalaf berka*) doa beliau, semoga atas apa yang menjadi permohonan kita semua dapat diterima oleh Allah SWT. Adapun point-point doa yang dipanjatkan beliau berisi tentang permohonan diberikan hidayah, kasih sayang, kesehatan, keistiqomahan, kebahagiaan, keberkahan serta keselamatan bagi diri kita, keluarga dan keturunan dalam beribadah. Memohon agar dijauhkan dari kedhaliman dan siksa neraka, mohon diberikan kesehatan terhindar dari berbagai macam penyakit, mohon diberi rejeki yang halal dan berkah, serta dapat mengadakan perjalanan ke *Baitullah* mengunjungi makam Rasulullah SAW.

Menurut hemat penulis, dzikir *istighasah musabbiat* merupakan amalan untuk mendekatkan diri kepada Allah yang terdiri dari dzikir-dzikir tertentu dan surat-surat pendek pilihan yaitu QS. Al-Faatihah, QS. Al-Qadr, QS. Al-Ikhlash, QS. Al-Falaq serta QS. An-Nas dengan bilangan bacaannya masing-masing dibaca tujuh kali yang

diamalkan oleh Syaikhina Abah Dimiyati Rois melalui Majelis *Istighasah Musabbiat* di Pondok Pesantren Al-Fadllu wal-Fadlilah Kaliwungu, Kendal. Adapun substansi materi yang terkandung dalam bacaannya terdiri dari shalawat, tawassul, dzikir *al-musabbiat* dan diakhiri dengan doa.

C. Koping Religius

1. Pengertian koping religius

Taylor (2009: 549-550) mengatakan apabila kita mengalami situasi yang menekan, tentu membutuhkan cara atau usaha untuk mengatasinya. Kemampuan individu dalam mengatasi situasi yang menekan tersebut disebut koping. Sholeh (2012: 160-161) mendefinisikan koping sebagai upaya kognitif maupun perubahan sikap untuk mengatasi dan mengendalikan kondisi yang dimiliki sebagai stressor. Sementara, Rasmun (2004: 29) mendefinisikan bahwa koping merupakan proses yang dilalui oleh individu dalam menyelesaikan situasi stresfull. Koping tersebut adalah respon individu terhadap situasi yang mengancam dirinya baik fisik maupun psikologis.

Koping adalah proses untuk menata tuntutan yang dianggap membebani atau melebihi kemampuan sumber daya seseorang. Berdasarkan definisi tersebut terlihat bahwa usaha yang dilakukan untuk mengatasi fenomena itu berorientasi pada proses, bukan pada suatu sifat atau hasil, dan jelas bahwa upaya tersebut berbeda dari perilaku adaptif otomatis yang telah dipelajari. Koping tidak selalu berarti penguasaan atas ketidaknyamanan atau stress, tetapi juga bisa pengelolaan, misalnya seperti meminimalkan, menghindari, mentolerir, merubah, atau menerima situasi tertentu sebagaimana seseorang yang mencoba untuk menguasai atau menangani lingkungannya (Nurmahani, 2017: 19). Kemudian Pargamen menyatakan salah satu bentuk koping, yaitu Strategi Koping Religius. Koping ini termasuk dalam *Emotional Focused Coping*. Strategi

Koping Religius adalah koping yang melibatkan agama dalam penyelesaian masalah, dengan meningkatkan ritual keagamaan (Muslimah & Aliyah, 2013: 53).

Anggraini (2015: 290) menyatakan bahwa seseorang yang memiliki keyakinan pada Tuhan apabila dihadapkan pada situasi yang menekan (stresor) maka individu tersebut akan melibatkan Tuhan dan unsur-unsur keagamaan lainnya dalam mengatasi permasalahannya (back to religion). Artinya koping (penyelesaian masalah) yang dilakukan menggunakan pendekatan ketuhanan, hal ini dinamakan dengan koping religius. Sementara, Angganantyo (2014: 53) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa koping religius adalah strategi coping dengan memasukan pemahaman akan suatu kekuatan yang amat besar dalam hidup, dimana kekuatan tersebut dikaitkan dengan unsur ke-Tuhanan. Kemudian dalam pengertian lain juga menegaskan bahwa koping religius adalah teknik mengatasi masalah atau tekanan yang dihadapi dalam hidup dengan memasukkan unsur religius dan spiritualitas yang mengacu kepada satu kekuatan yang amat besar yang disebut dengan Tuhan (Kamaruzzaman, 2015: 16).

Menurut Wong Mc Donald & Gorsuch dalam Anggraini (2015: 290) koping religius merupakan suatu cara individu menggunakan keyakinannya dalam mengelola stres dan masalah-masalah dalam kehidupan. Mereka yang tingkat religiusitasnya lebih tinggi memiliki tingkat depresi dan kecemasan yang jauh lebih rendah (Ward, 2010: 43). Hal ini menunjukkan bahwa peran agama berfungsi mengelola stres, memberikan bimbingan/pengarahan, dukungan dan harapan dalam bentuk dukungan emosi seperti doa, ritual dan keyakinan agama yang dapat membantu seseorang dalam koping saat mengalami stres kehidupan karena telah memiliki harapan dan kenyamanan.

Secara garis besar, koping religius merupakan kemampuan yang digunakan individu untuk memecahkan permasalahan kehidupan

yang dapat menimbulkan stresor psikososial menggunakan pendekatan agama seperti doa dan dzikir. Dengan demikian, koping religius dapat digunakan untuk meminimalisir atau mengatasi stres kehidupan yang muncul akibat situasi atau keadaan yang menekan melalui ibadah atau ritual keagamaan lainnya sebagai upaya pendekatan diri pada Allah SWT.

2. Strategi koping religius

Jika ditinjau kembali menggunakan perspektif psikologi, fenomena mengatasi masalah menggunakan pendekatan keagamaan tersebut merupakan salah satu strategi koping, yakni koping religius (koping yang dilakukan menggunakan pendekatan keagamaan). Strategi koping ini memandang bahwa terdapat suatu kekuatan yang amat besar dalam hidup, dimana kekuatan tersebut dikaitkan dengan unsur ke-Tuhanan (Wong & Wong, 2006). Koping strategi merupakan koping yang digunakan individu secara sadar dan terarah dalam mengatasi sakit atau stressor yang dihadapinya (Sholeh, 2012: 52). Kebanyakan orang Indonesia menggunakan strategi koping berfokus religi saat menghadapi stressor tertentu. Secara alamiah baik disadari ataupun tidak, individu sesungguhnya telah menggunakan strategi koping dalam menghadapi stres.

Strategi koping merupakan suatu proses dimana individu berusaha untuk menangani dan menguasai situasi stres yang menekan akibat dari masalah yang sedang dihadapinya dengan cara melakukan perubahan kognitif maupun perilaku guna memperoleh rasa aman dalam dirinya (Muslimah & Aliyah, 2013: 57). Menurut Rasmun (2004: 29) strategi koping adalah cara yang dilakukan untuk merubah lingkungan atau situasi sebagai upaya menyelesaikan masalah yang sedang dirasakan/dihadapi. Kemudian Pargment menyatakan bahwa strategi koping religius cenderung digunakan saat individu menginginkan sesuatu yang tidak bisa didapat dari manusia serta

mendapati dirinya tidak mampu menghadapi kenyataan (Angganantyo, 2014: 51). Oleh karena itu, individu tersebut dapat mengalihkan kelemahannya kepada satu kekuatan yang tak terbatas guna mendapatkan kekuatan untuk menghadapi kenyataan tersebut.

Pada dasarnya, setiap individu dalam melakukan coping tidak sendiri dan tidak hanya menggunakan satu strategi tetapi dapat melakukannya bervariasi, hal ini tergantung dari kemampuan dan kondisi individu. Pargament dalam (Anggraini, 2015: 291) mengidentifikasi strategi coping religius menjadi tiga, yaitu:

- a) *Collaborative*, yaitu strategi coping yang melibatkan Tuhan dan individu dalam kerjasama memecahkan masalah individu.
- b) *Self-directing*, artinya seseorang individu percaya bahwa dirinya telah diberi kemampuan oleh Tuhan untuk memecahkan masalah.
- c) *Deferring*, yaitu individu bergantung sepenuhnya kepada Tuhan dalam memberikan isyarat untuk memecahkan masalahnya

Pada umumnya situasi yang sangat stresfull atau tak terkendali, individu mengakui adanya sesuatu yang lebih berkuasa dari pada dirinya. Pargament menyatakan bahwa strategi coping religius berkorelasi dengan tingkat kompetensi untuk menyelesaikan masalah yang tinggi. Pada tingkat personal strategi coping religius dilakukan oleh orang-orang yang memiliki keterlibatan dan komitmen dengan agamanya, dan lebih sering terjadi pada orang kulit hitam, ekonomi menengah kebawah, lansia, wanita dan orang-orang yang mengalami masalah serius. Pada tingkat situasional strategi coping religius sering terjadi pada situasi yang lebih mengancam dan membahayakan dibanding situasi yang kurang menekan. Pada tingkat kontekstual strategi coping religius cenderung terjadi di lingkungan perkumpulan keagamaan serta diantara mereka yang terlibat dalam aktivitas religius.

Dalam strategi coping religius ini, Pargament tidak mempermasalahkan cara beragama yang baik atau buruk, ia lebih menekankan bahwa dalam hubungan seseorang dengan agamanya,

agama dapat dimanfaatkan sebagai fasilitas koping. Agama berperan penting dalam proses penyelesaian masalah, agama berpengaruh terhadap bagaimana orang memahami makna berbagai persoalan. Penyelesaian masalah secara umum melibatkan beberapa tahap aktivitas: pendefinisian masalah, pencarian solusi alternatif, implementasi solusi serta redefinisi masalah dan hikmahnya bagi individu setelah masalah diselesaikan. Ditambahkan lagi pentingnya aktivitas pengolahan perasaan seseorang sebagai bagian dari koping. Dalam hal ini Pargamnet dalam Muslimah & Aliyah (2013: 57). menyatakan terdapat ada dua metode koping religius yaitu prayer dan forgiveness (beribadah dan memaafkan).

Menurut hemat penulis, strategi koping religius merupakan cara yang dilakukan untuk menangani situasi stres yang menekan sebagai upaya menyelesaikan masalah yang sedang dirasakan/dihadapi melalui pendekatan agama (koping religius). Adapun strategi koping religius yang dapat digunakan terbagi menjadi tiga, yaitu *collaborative*, *self-directing* dan *deferring*.

3. Macam-macam koping religius

Mashudi (2013: 228) menyebutkan koping secara umum dibagi menjadi dua, yaitu koping negatif dan koping positif. Ada beberapa bentuk dalam koping positif salah satunya yaitu mengamalkan ajaran agama sebagai wujud keimanan kepada Tuhan. Dalam koping ini dikatakan bahwa seseorang yang mempunyai keimanan yang tinggi mampu mengelola hidupnya sehingga hidupnya menjadi baik dan mampu menghadapi masalah masalah yang dapat menimbulkan stress dan depresi. Reza (2016: 250) dalam penelitiannya juga membagi tentang implementasi koping religius menjadi dua:

- a) Koping religius yang berhubungan dengan Allah SWT (*hablun min Allah*) yang dapat diwujudkan dengan bentuk pelaksanaan

ibadah, seperti: salat, puasa, zakat, zikir, berdoa dan juga membaca Al Quran.

- b) Koping religius berhubungan dengan sesama manusia (*hablum min an nas*), ini sering diwujudkan dengan bentuk silaturahmi.

Selain itu, Angganantyo (2014: 53) juga menyebutkan bahwa dalam koping religius terdapat dua pola, diantaranya:

- a) *Positive religious coping*, adalah ekspresi spiritualitas dimana kedekatan hubungan dengan Tuhan dan sosial terbangun serta pemahaman arti dari kehidupan yang dijalani.
- b) *Negative religious coping*, adalah ekspresi dari kurangnya kedekatan hubungan dengan Tuhan dan social serta suatu bentuk perjuangan untuk mencari makna hidup.

Anggraini (2015: 294-295) menjelaskan koping religius positif adalah sebuah ekspresi spiritualitas, hubungan yang aman dengan Tuhan, keyakinan bahwa ada makna yang dapat ditemukan dalam hidup, serta adanya hubungan spiritualitas dengan orang lain. Sementara, koping religius negatif adalah sebuah ekspresi yang ditunjukkan dari hubungan kurang aman dengan Tuhan dan disertai tidak adanya perjuangan religiusitas dalam pencarian makna (Haris, t.th: 142). Bentuk dari koping religius negatif terhadap agama memunculkan sikap pasif dalam menghadapi masalah, hanya menunggu solusi dari Tuhan tanpa aktif bertindak. Secara lebih spesifik, menurut Angganantyo (2014: 54) terdapat tiga macam dan dua pola ekspresi yang relevan dengan konsep Islam, yaitu:

- a) *Religious Practice*, dimana perilaku dan tindakan spiritual dilakukan seperti sholat dan doa.
- b) *Negative Feeling Toward God*, dimana individu memiliki prasangka negatif terhadap Tuhan akan masalah yang dialami.

- c) *Benevolent Reappraisal*, yang merupakan penilaian kembali pada masalah yang diberikan oleh Tuhan dengan penuh pertimbangan positif.
- d) *Passive Religious Coping*, yang memiliki makna sama dengan deferring
- e) *Active Religious Coping*, yang juga memiliki arti serupa dengan *collaborative coping*.

Secara garis besar dapat disimpulkan bahwa macam-macam coping religius dibagi menjadi dua pola, yaitu coping religius positif dan coping religius negatif. Sementara, apabila ditinjau berdasarkan konsep islam terbagi menjadi tiga macam dan dua pola yang terdiri dari: *religious practice*, *negative feeling toward god*, *benevolent reappraisal*, *passive religious coping*, dan *active religious coping*.

4. Faktor yang memengaruhi coping religius

Anggraini (2015: 249-295) dalam penelitiannya menyebutkan faktor-faktor yang dapat memengaruhi coping religius, meliputi:

a) Pendidikan

Pendidikan sangat mempengaruhi penggunaan coping religius atau tidak dalam hidup seseorang, terlebih pendidikan dari keluarga. Menurut Rasulullah saw. fungsi dan peran orangtua mampu untuk membentuk arah keyakinan anak-anak mereka. Setiap bayi yang terlahir sudah memiliki potensi beragama, namun bentuk keyakinan agama yang akan dianut anak sepenuhnya tergantung dari bimbingan, pemeliharaan dan pengaruh kedua orang tua mereka (Rakhmat, 2003: 69). Sedangkan Daradjat (1970: 69) mengutarakan apabila orang tua tidak memberikan contoh sikap dan/atau didikan keagamaan pada anak sehingga anak tidak memiliki pengalaman keagamaan maka ketika dewasa ia akan cenderung kepada sikap negatif terhadap agama. Lain halnya jika orang tua telah memperkenalkan konsep

keimanan kepada Tuhan dan membiasakan anak pada ritual keagamaan sejak kecil, maka sikap keagamaannya pun akan menjadi positif. Namun faktor pendidikan keluarga bukan menjadi satu-satunya penentu rasa keagamaan seorang individu, melainkan juga peran pendidik dalam lingkup formal.

b) Pengalaman

Pengalaman seorang individu atau pengalaman orang lain juga turut mempengaruhi penggunaan koping religius pada seorang individu. Misalnya pengalaman Prof. Mohammad Sholeh yang rutin melaksanakan ibadah sholat tahajud dan mendapat manfaat dari keistiqomah-an beribadahnya tersebut menjadi salah satu faktor penggunaan koping religius (dalam hal ini adalah sholat tahajud) bagi dirinya sendiri dan bagi orang lain.

c) Kebudayaan Setempat

Kebudayaan yang dianut oleh suatu kelompok atau masyarakat dapat mempengaruhi penggunaan koping religius pada individu karena percaya dengan melakukan hal keagamaan tersebut maka persoalan yang dihadapi akan teratasi.

d) Usia

Usia memiliki pengaruh dalam penggunaan koping religius. Hal ini berkaitan dengan pengalaman seseorang, semakin dewasa usia seseorang maka semakin banyak pula pengalaman yang didapat dan semakin bijak dalam memilih cara untuk menyelesaikan masalah.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang dapat memengaruhi koping religius terdiri dari faktor pendidikan, pengalaman, kebudayaan setempat dan usia.

5. Dzikir sebagai metode koping religius

Islam memandang manusia sebagai makhluk Tuhan yang memiliki keunikan dan keistimewaan tertentu. Salah satu kelebihan

yang dimiliki manusia dihadapan Allah SWT sebagai khalifah di muka bumi yaitu dapat mengoptimalkan segala potensi yang dimilikinya (Adz-Dzaky, 2004: 25). Agama menjadi salah satu fitrah yang dibawa manusia sejak lahir. Oleh karena itu, agama dapat memberikan kemantapan batin, rasa bahagia, rasa terlindung, dan perasaan positif lainnya. Menurut Jalaluddin (2012: 320-321) agama dapat mendorong individu untuk melakukan aktifitas yang dinilai mempunyai nilai etik dalam menentukan baik buruknya suatu tindakan menurut ajaran agama yang dianutnya. Hal ini dapat terwujud sebagai suatu cara untuk menjaga eksistensi manusia dalam membina relasi terhdap dirinya sendiri, antar sesama manusia (*hablun minannas*), alam semesta (*hablun minal alam*), dan Sang Pencipta (*hablun minallah*) (Wihartati, 2015: 141-142).

Hubungan yang terbentuk antar manusia dengan lingkungannya terkadang tidak berjalan selaras. Hal ini dikarenakan menjalani kehidupan sebagai anggota masyarakat terdapat beragam permasalahan yang harus dilalui. Oleh karena itu dibutuhkan keyakinan terhadap Tuhan agar dapat menciptakan perasaan damai dalam batin sebagai upaya pengentasan masalah dalam kehidupan (koping religius). Banyak permasalahan kehidupan yang menyebabkan seseorang jatuh dalam keadaan depresi, untuk mengatasinya diperlukan kesabaran dan keimanan yang kuat (Hawari, 2010: 21). Sholeh (2012: 37) memberikan contoh bahwa individu memiliki pekerjaan dengan tingkat stres tinggi akan merasa tegang dan tidak enak. Kejadian atau lingkungan yang menimbulkan *stressor* dapat berupa bencana besar, angin badai, atau tsunami, gempa bumi, kejadian-kejadian di dalam hidup individu, kehilangan pekerjaan, kehilangan orang yang dicintai, situasi atau kondisi yang tidak menyenangkan, atau tinggal di duatu daerah yang penat dan bising.

Melalui beribadah yaitu sholat, berdoa dan berdzikir maka Tuhan akan memudahkan yang mudah dan memudahkan yang sukar

(Hawari, 2010: 4). Sebagaimana Reza (2016: 254) dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa koping religius dengan mengingat Allah melalui metode dzikir dapat menjadi pengontrol dalam mengendalikan perilaku seseorang. Hal ini dikarenakan, setiap individu yang memiliki keyakinan pada Tuhan apabila dihadapkan pada situasi yang menekan maka individu tersebut akan melibatkan Tuhan dan unsur-unsur keagamaan lainnya dalam mengatasi permasalahannya (Anggraini, 2015: 290). Adapun Utami (2012: 49) menjelaskan bahwa peran penting agama dalam mengelola stres dapat memberikan individu pengarahan atau bimbingan, dukungan dan harapan melalui berdoa, ritual dan keyakinan agama dapat membantu seseorang dalam koping pada saat mengalami stres kehidupan. Oleh karena itu, dalam menghadapi masalah yang berdampak pada fisik maupun psikologis sebagai bentuk implementasi koping religius melalui hubungan vertikal dengan Allah (*hablun min Allah*), dapat diimplementasikan melalui serangkaian pelaksanaan ibadah seperti salat, dzikir, puasa, doa dan ritual agama lainnya.

Secara umum, strategi koping religius yang positif, yang mencerminkan hubungan aman dengan Tuhan dan rasa keterhubungan spiritual dengan orang lain, cenderung lebih bermanfaat bagi orang yang menjalani peristiwa kehidupan yang penuh tekanan (Pargament, Ano, & Wachholtz, 2005: 483). Metode koping religius positif juga telah dikaitkan dengan indeks kesehatan fisik yang lebih baik dalam beberapa penelitian. Sebagai contoh, dzikir yang diamalkan oleh seseorang akan membawa faedah diantaranya dapat menghadirkan ketenangan, menolong hamba dalam kesempitan, menjaga lidah dari perkataan yang dilarang, membuat hati selalu terjaga, mendekatkan diri kepada Allah, melembutkan hati, obat hati, menghilangkan rasa berat dan mempermudah yang susah, menghilangkan rasa takut, menimbulkan ketenangan jiwa dan dzikir sebagai pintu menuju Allah (Nurmahani, 2017: 32).

Jadi jelaslah menurut hemat penulis, bahwa dzikir dapat dijadikan sebagai metode koping religius dalam kaitannya menangani permasalahan psikososial. Hal ini ditandai dengan adanya perasaan bahagia dibalik perasaan sedih atau takut atau stres yang dirasakan. Sebagaimana dengan cara mengimplementasikan dzikir sebagai koping religius dapat menumbuhkan ketenangan jiwa bagi pelakunya.

D. Problem Psikososial Jamaah

1. Pengertian problem psikososial

Kata psikososial merupakan pecahan dua kata dari psikologi dan sosial. Psikologi sosial sendiri merupakan suatu studi ilmiah tentang cara-cara berperilaku individu yang dipengaruhi sekaligus memengaruhi perilaku orang lain dalam konteks sosial (Hanurawan, 2015: 1). Sementara, Fudyartanta (2012: 266) mendefinisikan bahwa psikososial adalah tahap-tahap kehidupan individu dari lahir sampai mati dibentuk oleh pengaruh-pengaruh sosial yang berinteraksi dengan suatu organisme yang menjadi matang secara fisik dan psikologis. Selain itu, kata psikososial menggarisbawahi suatu hubungan yang dinamis antara efek psikologis dan sosial. Sebagaimana Sarwono dan Meinarno (2009: 11) mengungkapkan bahwa kebutuhan psikososial seseorang mencakup cara-cara berfikir, mengenal dirinya, keamanan dirinya, hubungan dengan orang lain dan lingkungan sekitar serta pemahaman dan reaksi terhadap kejadian disekitarnya.

Seseorang yang sehat mentalnya tentu akan bereaksi secara positif terhadap situasi yang dihadapinya. Sebaliknya, jika seseorang tidak mampu mengendalikan situasi yang dihadapi ketika berinteraksi dengan orang lain di lingkungan sosialnya, maka akan menimbulkan masalah psikologis seperti perasaan takut/cemas. Hal ini yang dinamakan masalah psikososial. Asnawari (2016: 28) dalam penelitiannya menyebutkan pengertian masalah psikososial sebagai setiap perubahan dalam kehidupan individu baik yang bersifat psikis

ataupun sosial yang mempunyai pengaruh timbal balik dan dianggap berpotensi cukup besar sebagai faktor penyebab terjadinya gangguan jiwa (atau kesehatan) secara nyata atau sebaliknya masalah kesehatan mental yang berdampak pada lingkungan sosial. Kemudian Lubis, Hanum dan Ginting (2016: 8) menyebutkan masalah psikososial dan lingkungan dapat berupa pengalaman hidup yang tidak baik, kesulitan, stres interpersonal atau familial, kurangnya dukungan sosial atau penghasilan pribadi, ataupun masalah lain yang berkaitan dengan kesulitan seseorang untuk dapat berkembang. Kejadian atau lingkungan yang menimbulkan perasaan tegang, sulit maupun stres tersebut disebut *stressor*.

Secara garis besar, menurut hemat penulis problem psikososial merupakan masalah yang terjadi akibat terganggunya hubungan antara kondisi sosial seseorang dengan kesehatan mental atau emosionalnya (psikologis) yang menimbulkan situasi yang penuh tekanan (stresor). Adapun, stresor psikososial sendiri merupakan segala bentuk sikap atau kondisi yang dapat mengganggu keseimbangan mental individu dalam berinteraksi di lingkungan sosialnya. Sehingga memicu terjadinya suatu masalah ketidakseimbangan antara kondisi mental (psikologis) dengan kondisi sosial yang dapat menyebabkan perubahan sikap dalam diri seseorang tersebut.

2. Problem psikososial jamaah

Ragamnya problem psikososial yang semakin kompleks terhadap berbagai stressor (kondisi atau situasi yang menekan) menyebabkan terjadinya permasalahan dalam kehidupan sehari-hari tidak dapat dihindari. Begitu pula dengan karakter jamaah yang sifatnya heterogen (bermacam-macam) dan jamak (jumlahnya banyak) sangat memungkinkan sekali bahwa setiap individu yang ada dalam suatu majelis atau perkumpulan banyak tersebut memiliki permasalahan yang memengaruhi psikologis dan lingkungan sosialnya (problem

psikososial). Hawari (2010: 111) dalam bukunya *Panduan Psikoterapi Agama (Islam)* menjelaskan berbagai macam masalah psikososial dapat menjadikan seseorang mengalami stres, cemas dan depresi. Masalah psikososial dalam masyarakat tersebut dapat berupa masalah yang berhubungan dengan kemiskinan, pengangguran, bunuh diri dan kejahatan.

Permasalahan yang timbul dalam kehidupan sehari-hari jamaah merupakan masalah yang mencakup berbagai aspek kehidupan yaitu fisik, psikologis, sosial, ekonomi, dan spiritual/religius seseorang. Sebagaimana Yosep dan Sutini (2014: 53-55) telah menggolongkan macam-macam stressor yang dapat menimbulkan masalah psikososial, diantaranya sebagai berikut: permasalahan perkawinan, problem orang tua, hubungan interpersonal (antar pribadi), pekerjaan, lingkungan hidup, keuangan, hukum, perkembangan, penyakit fisik atau cedera, faktor keluarga, dan lain-lain. Lebih luas lagi, Lubis, Hanum dan Ginting (2016: 8-9) menggolongkan masalah psikososial yang dikelompokkan menjadi beberapa kategori diantaranya: masalah dukungan keluarga inti, masalah terkait lingkungan sosial, masalah pendidikan, masalah pekerjaan, masalah tempat tinggal, masalah ekonomi, masalah kesehatan, masalah kriminal/ hukum, masalah psikososial dan lingkungan lainnya.

Berdasarkan paparan ragam macam-macam problem psikososial diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat banyak faktor yang memicu terjadinya masalah yang berhubungan dengan kondisi psikologis/mental dan kondisi lingkungan sosial (psikososial) individu dalam kehidupan sehari-hari baik di lingkungan keluarga, lingkungan sekolah, lingkungan kerja dan lingkungan masyarakat. Oleh karena itu, peneliti mengkategorikan masalah-masalah psikososial sebagai salah satu stressor yang dapat dialami jamaah, sebagaimana disebutkan Yosep dan Sutini, menjadi beberapa masalah diantaranya:

a. Masalah internal keluarga

Permasalahan internal keluarga merupakan sumber permasalahan dalam keluarga yang berhubungan dengan masalah perkawinan dan permasalahan yang dihadapi orang tua (problem orang tua) yang dapat menyebabkan seseorang jatuh dalam depresi dan kecemasan. Menurut Yosep dan Sutini (2014: 53) permasalahan perkawinan berhubungan dengan masalah pertengkaran, perpisahan, perceraian, ketidaksetiaan, kematian salah satu anggota keluarga dan lain sebagainya. Sementara, problem orang tua meliputi permasalahan yang berhubungan dengan kenakalan anak, kebanyakan anak, tidak punya anak, atau hubungan yang tidak baik dengan anggota keluarga.

b. Masalah keuangan

Masalah keuangan merupakan masalah yang berhubungan dengan kondisi sosial dan ekonomi (keuangan) yang tidak sehat. Misalnya, pendapatan jauh lebih rendah dari pengeluaran, terlibat utang, kebangkrutan usaha, gagal panen, dan lain sebagainya. Problem keuangan amat berpengaruh pada kesehatan mental seseorang dan seringkali masalah ini menjadi faktor yang membuat seseorang jatuh dalam kondisi cemas dan bahkan depresi.

c. Masalah pekerjaan

Menurut Yosep dan Sutini (2014: 54) banyak orang menderita depresi dan kecemasan karena masalah pekerjaan. Adapun permasalahannya meliputi masalah yang berhubungan dengan pekerjaan yang terlalu banyak, pekerjaan yang tidak cocok, jabatan, pensiun, kehilangan pekerjaan (PHK), dan atau lain-lain. Sementara itu, menurut Lubis, Hanum, dan Ginting (2016: 9) masalah pekerjaan misalnya pengangguran, ancaman kehilangan pekerjaan, jadwal kerja yang padat, ketidakharmonisan dengan rekan kerja atau atasan. Sebagaimana

dengan Hawari (2010:111) yang juga memasukkan pengangguran sebagai salah satu masalah psikososial yang dapat memicu timbulnya reaksi psikologis seperti stres dan depresi.

d. Masalah Interpersonal (Antarpribadi)

Masalah interpersonal merupakan masalah yang ditimbulkan oleh gangguan konflik yang terjadi akibat ketidakharmonisan hubungan antarpribadi atau dengan orang lain disekitar. Konflik yang terjadi berhubungan dengan kawan dekat, kerabat, tetangga dan lain sebagainya yang berkaitan dengan kehidupan dalam lingkungan sosialnya yang dapat menjadi sumber stres bagi seseorang yang bersangkutan.

Demikian menurut hemat penulis problem psikososial yang dialami jamaah diantaranya meliputi masalah internal keluarga, masalah keuangan, masalah pekerjaan, dan masalah interpersonal yang juga dapat menimbulkan beragam reaksi psikologis berupa perasaan cemas, ragu, gundah, sedih, takut, stres, maupun depresi.

E. Urgensi Dzikir sebagai Koping Religius dalam Mengatasi Problem Psikososial Jamaah

Dzikir merupakan salah satu media untuk mendekatkan diri (*taqarrub*) kepada Allah (Abidin, 2009: 1). Tidak akan sia-sia waktu kita jika sebagian aktivitas kehidupan kita dihiasi dengan berdzikir. Berdzikir berarti mengucapkan dzikir, mengingat kebesaran Allah dan menyebut asma Allah berulang-ulang (Djarmiko, 2014: 635). Berdzikir kepada Allah akan membimbing hati agar selalu ingat kepada Allah. Setelah terbiasa berdzikir dengan sendirinya secara kontinu hati akan selalu mengingat Allah. Sementara itu, dalam menjalani kehidupan sosial masyarakat pasti akan menemui berbagai macam permasalahan baik masalah internal keluarga, masalah keuangan, masalah pekerjaan dan hubungan interpersonal yang akan berdampak pada kesehatan mental atau psikologis seperti timbulnya stres, perasaan sedih, takut, cemas atau depresi. Hal ini tentu akan mengganggu

keseimbangan kondisi sosial seseorang dengan perilakunya atau psikososialnya baik dalam lingkungan keluarga, pendidikan, tempat kerja, maupun tempat tinggal. (Machasin, 2015: 74-75).

Sebenarnya salah satu kebutuhan dasar manusia adalah rasa aman dan terlindung (*security feeling*) yang berarti manusia memerlukan Pelindung yaitu Tuhan yang dapat memberikan rasa ketenangan dalam hidup ini dan memberikan petunjuk dalam bentuk taufiq dan hidayah dalam penyelesaian berbagai problem kehidupan yang merupakan stresor psikososial. Dengan beribadah yaitu sholat, berdoa dan berdzikir maka Tuhan akan memudahkan yang mudah dan memudahkan yang sukar (Hawari, 2010: 4). Basri (2008: 39) mengungkapkan bahwa dzikir memiliki kekuatan yang sangat dahsyat dalam menenteramkan hati, menjernihkan pikiran, menenangkan hidup dan mendatangkan keberkahan pada setiap amal yang dilakukan. Salah satu manfaat berdzikir yang diungkapkan oleh Syukur (2012: 101-103) adalah untuk menarik energi positif yang bertebaran di udara masuk tersirkulasi kedalam tubuh pelaku dzikir. Maksudnya, dzikir dapat menjadi salah satu cara untuk mengikat energi-energi positif yang akan berdampak positif terhadap keseimbangan suhu tubuh kita. Sehingga dapat menciptakan suasana jiwa yang tenang, damai, dan terkendali. Hal yang demikian akan menghasilkan energi dzikir positif yang dapat meningkatkan kadar keimanan kita kepada Allah SWT.

Dari berbagai penelitian yang telah dilakukan ternyata tingkat keimanan seseorang erat hubungannya dengan kekebalan dan daya tahan dalam menghadapi berbagai problem kehidupan yang merupakan stresor psikososial. Sebagaimana Hawari (2010: 21) mengungkapkan bahwa dalam mengatasi banyak permasalahan hidup yang dapat menyebabkan seseorang stres, cemas dan bahkan depresi, maka diperlukan kesabaran dan keimanan yang kuat. Melalui metode dzikir dapat menjadi pengontrol dalam mengendalikan perilaku seseorang. Hal ini dikarenakan keindahan kata-kata dalam dzikir apabila dilakukan dengan penghayatan makna yang sangat mendalam dapat berpengaruh positif terhadap aspek psikologis dan sosial

manusia. Sementara mengimplentasikannya berarti kita menerapkan atau melaksanakan dzikir semata-mata mengharap ridlo Allah SWT. Basri (2008: 27-34) menyebutkan bahwa terdapat banyak keutamaan dzikir yang dapat memberikan dampak positif dalam meningkatkan rasa cinta dan mendekatkan diri kepada Allah SWT, diantaranya :

- a) Dzikir merupakan amalan yang disukai Allah SWT.
- b) Dzikir merupakan amalan yang dapat menyelamatkan dari azab Allah SWT.
- c) Dzikir merupakan amalan yang menjaga diri dari gangguan setan.
- d) Dzikir menjadi penenang dan penenteram hati.
- e) Dzikir menambah rezeki dan menjadikan hidup nyaman.
- f) Dzikir menjadi penyebab seseorang dibanggakan Allah SWT dihadapan para malaikat.

Berdasarkan uraian di atas, terlihat bahwa dzikir dapat memberikan kemantapan bagi pelakunya sehingga menimbulkan perasaan positif dalam kehidupan sehari-hari. Menurut Hawari (2010: 126) Sholat, taubah, doa dan dzikir dari sudut ilmu kedokteran jiwa/kesehatan jiwa merupakan psikoterapi spiritual lebih tinggi daripada psikoterapi psikologi biasa. Hal ini dikarenakan sholat, taubat, doa dan dzikir mengandung unsur relegi yang dapat membangkitkan harapan (*hope*) dan percaya diri (*self confidence*) serta keimanan (*faith*) yang bertambah pada diri seseorang yang sedang sakit, yang pada gilirannya sistem kekebalan tubuh (*immunity*) meningkat, sehingga mempercepat proses penyembuhan. Hal ini juga dibuktikan oleh Reza (2016: 254) dalam penelitiannya yang menjelaskan bahwa salah satu implementasi koping religius dalam konteks agama islam melalui dzikir kepada Allah SWT dapat mengatasi kerentanan terhadap stres bagi pasien gagal ginjal kronik. Oleh karena itu, dzikir sebagai metode untuk penyelesaian masalah melalui pendekatan agama (koping religius) dapat digunakan sebagai upaya untuk mengatasi masalah psikososial yang bersifat holistik meliputi aspek fisik, psikologis, sosial dan spiritual/ religus seseorang.

Dzikir *istighasah* merupakan salah satu bentuk dzikir yang digunakan untuk mengharap ampunan kepada Allah SWT agar dijauhkan dari segala macam problematika kehidupan, marabahaya, bencana, memohon perlindungan dan ketenangan hati untuk menciptakan keyakinan dalam diri atas terkabulnya segala permohonan yang dilakukan secara pribadi atau bersama-sama dalam suatu majelis. Apabila dzikir *istighasah* dilakukan secara berjamaah tentu akan menimbulkan ragam masalah psikososial yang dialami jamaah. Latar belakang pendidikan, pengalaman, kebudayaan setempat, dan usia menjadi faktor yang dapat memengaruhi koping religius (Anggraini, 2015: 249-295). Pendidikan sangat memengaruhi penggunaan koping religius dalam hidup seseorang, terlebih pendidikan dari keluarga. Hal ini dijelaskan Rakhmat (2003: 69) yang mengungkapkan bahwa setiap bayi yang lahir memiliki potensi beragama, namun bentuk keyakinan beragama tersebut akan bergantung dari bimbingan, pemeliharaan, dan pengaruh didikan orang tua mereka. Daradjat (1970: 69) mengutarakan apabila orang tua tidak memberikan contoh sikap keberagamaan kepada anak maka anak cenderung memiliki sikap negatif.

Selain itu, pengalaman religius dari ritual keagamaan seseorang juga berpengaruh terhadap koping religius yang dimiliki. Misalnya pengalaman Prof. Mohammad Sholeh yang rutin melaksanakan sholat tahajud dapat memberikan manfaat dan keistiqomahannya dalam beribadah yang juga merupakan bentuk koping religius yang diterapkan bagi dirinya sendiri dan juga orang lain. Begitu pula dengan perbedaan usia dan latar belakang kebudayaan setempat bagi masing-masing jamaah juga akan memengaruhi koping religius yang digunakan. Oleh karena itu, diperlukan efektifitas koping religius menggunakan dzikir *istighasah* sebagai upaya untuk mengatasi problem psikososial. Menurut hemat penulis, dengan melanggengkan dan mengimplementasikan dzikir dalam kehidupan sehari-hari akan membantu kita dalam menghadapi berbagai permasalahan yang datang dari arah yang tidak disangka-sangka secara tenang, bijaksana, pasrah, tawakal dan ikhlas dalam menerima takdir Allah SWT.

BAB III

**GAMBARAN UMUM MAJELIS *ISTIGHASAH MUSABBIAT* DI PONDOK
PESANTREN AL-FADLLU WAL-FADLILAH KALIWUNGU KENDAL
DAN PAPARAN DATA PENELITIAN**

A. Gambaran Umum Majelis *Istighasah Musabbiat* di Pondok Pesantren Al-Fadllu wal-Fadlilah Kaliwungu Kendal

1. Profil Pondok Pesantren Al-Fadllu wal-Fadlilah Kaliwungu Kendal

Pada 10 Muharram 1405 H atau bertepatan dengan tanggal 15 Juli 1985 M, KH. Dimiyati Rois mendirikan lembaga pendidikan agama islam yaitu Pondok Pesantren Al-Fadllu di kampung Djagalan, desa Kutoharjo, kecamatan Kaliwungu, kabupaten Kendal. Nama Al-Fadllu sendiri diambil dari nama putra beliau yang pertama. Pada tahap awal perkembangan Pondok Pesantren Al-Fadllu Djagalan (PPAD) baru berbekal sedikit santri yang berpotensi tinggi. Di antara santri Al-Fadllu yang pertama ialah Bisri Anshori dari Indramayu, Agus Salim dari Subang, Satibi dan Lukman Hakim dari Jawa Barat. Ust. Bisri Anshori sebagai lurah pondok (kepala pondok) pertama yang didampingi Ust. Agus Salim mencetuskan program musyawarah bulanan yang disebut *Bahtsul Masa'il* (Purna Aliyah III, 2012: 24).

Memasuki periode kedua, kepengurusan PPAD dibagi menjadi dua yaitu kepengurusan pondok madrasah dan kepengurusan madrasah. Jabatan kepala madrasah pertama dipercayakan oleh Ust. Agus Salim, yang diteruskan oleh Ust. Aliyul Adnan (Demak). Jabatan selanjutnya diserahkan kepada Ust. Abdul Muhaimin, dan diteruskan oleh Ust. H. Anshori Labib. Setelah berkembang pesat jabatan kepala madrasah diserahkan kepada Ust. Misbahul Munir. Pada tahun keenam terjadi peralihan jabatan kepala pondok dari Ust. Bisri Anshori diserahkan kepada KH. Syatori Rois atau Adik KH. Dimiyati Rois.

Beliau membetuk “Jam’iyyah” tiap-tiap kompleks untuk membantu berjalannya program-program pondok. Kegiatan “Jam’iyyah” terdiri dari pembacaan tahlil, maulid Albarzanji dan Addibai serta terbentuknya jam’iyyahan kubro setiap malam Jumat Pahing. Kemudian perjuangan selanjutya diteruskan oleh Ust. H. Harun Ar-Rasyid dari Pemalang hingga saat ini (Purna Aliyah III, 2017:21-22).

Adapun cikal bakal berdirinya podok putri Al-Fadlilah Kaliwungu asuhan KH. Dimiyati Rois ditandai oleh dua santri pertama yang bernama Faizah dan Ismiyah dari Ceribon. Awalnya, santriwati menetap di ndalem. Seiring berjalannya waktu, jumlah santri yang semakin bertambah sehingga tidak mencukupi maka sebagian santri ditempatkan di kamar belakang. Pada bulan Syawal tahun 1993 M pengasuh mulai membangun lokasi untuk pondok putri di sebelah ndalem timur. Selanjutnya pada bulan Syawal tahun 1995 M, bangunan keseluruhan lantai satu, dua dan tiga sudah dapat ditempati. Adapun nama Al-Fadlilah baru dikenal setelah imtihan bulan Sya’ban pada tahun 1997 M (Wawancara kepala pondok, Ust. H. Harun Ar-Rasyid, pada Kamis, 13 Februari 2020, pukul 11.45 WIB).

Nama tersebut didapat dari Mbah Kholil Bisri dari Lasem, Rembang yang menyebutkan bahwa nama pondok pesantren Al-Fadllu dengan menggandengnya dengan nama wal-Fadlilah. Sejak saat itu, nama Al-Fadlilah mulai akrab ditelinga para santri dan masyarakat. Sementara itu, pada tahun 1998 M madrasah Al-Fadlilah resmi didirikan sebagai lembaga pendidikan dengan dikeluarkannya Ijazah untuk pertama kalinya (Purna Aliyah III, 2019: 22). Demikianlah sejarah singkat berdirinya Pondok Pesantren Al-Fadllu wal-Fadlilah Kaliwungu Kendal.

2. Profil Majelis *Istighasah Musabbiat*

Majelis *istighasah musabbiat* merupakan amalan dzikir dan doa bersama yang diadakan rutin setiap malam jumat Kliwon yang

dipelopori oleh Syaikhuna Abah KH. Dimiyati Rois di Pondok Pesantren Al-Fadllu wal-Fadlilah Kaliwungu pada pertengahan tahun 2003 M. Pada mulanya *istighasah musabbiat* ini hanya dilakukan oleh beliau bersama para santri di aula pondok Al-Fadllu Djagalan Kaliwungu. Sebelumnya tidak ada persiapan apapun dan serba dadakan. Akan tetapi, pada Rabu malam Kamis sekitar pukul 22.00 WIB Abah memanggil para pengurus senior untuk melakukan musyawarah sehingga pada keesokan harinya para pengurus telah berbagi tugas untuk melaksanakan acara *istighasah* pada Kamis malam Jumat. *Istighasah musabbiat* dipimpin langsung oleh beliau (Abah Dim) yang dimulai pada pertengahan malam sekitar pukul 22.00 WIB sampai selesai. Hingga detik ini kegiatan ini rutin diselenggarakan setiap Kamis malam Jumat Kliwon di Pondok Pesantren Al-Fadllu wal-Fadlilah Kaliwungu Kendal dan setiap Kamis malam Jumat Wage di ndalem Tegalglagah, Bulakamba, Brebes (Wawancara kepala pondok Al-Fadllu Kaliwungu, Ust. H. Harun Al-Rasyid pada Kamis, 13 Februari 2020, pukul 11.32 WIB).

Malam Jumat Kliwon merupakan waktu dimana Abah memiliki kesenggangan waktu. Di sisi lain, malam Jumat Kliwon merupakan waktu mustajab bagi umat islam untuk memohon segala sesuatu yang menjadi hajat seseorang. Awalnya hanya diikuti santri saja, akan tetapi seiring bergulirnya waktu *istighasah musabbiat* ini mulai dihadiri oleh masyarakat luas, wali santri, dan para alumni. Bagi alumni, kegiatan ini bertujuan untuk menjalin silaturahmi antara murid dengan gurunya. Sementara bagi wali santri kegiatan ini dapat dimanfaatkan untuk berkunjung dan menyambangi anak-anaknya, karena kegiatan belajar mengaji libur. Lalu, bagi masyarakat luas kegiatan ini digunakan sebagai upaya mencari berkahan doa Abah dan wadah untuk menenangkan hati dari berbagai permasalahan hidup.

Istighasah musabbiat ini bertujuan untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT, memohon ampun dan berdoa mengharapkan

keberkahan dalam hidupnya. Hal ini yang menarik simpatisan masyarakat dari luar daerah Kendal untuk ikut menghadiri kegiatan ini. Banyak masyarakat berbondong-bondong untuk memperoleh keberkahan hidup agar selamat, bahagia, sejahtera dan dijauhkan dari malapetaka. Para alumni juga ada yang mengadakan acara *istighasah musabbiat* di daerah mereka masing-masing, sebagai penjaga ikatan bati antara Kyai dengan santri agar tidak putus. Biasanya mereka juga turut mengundang Abah Dim untuk memimpin acara *istighasah musabbiat* tersebut. Selain itu, bagi para tamu yang datang untuk meminta berkah doa Abah, disarankan untuk membaca dzikir *musabbiat* baik secara pribadi maupun berjamaah.

Amalan ini pertama kali beliau dapat dari sesepuh Kaliwungu yaitu KH. Ahmad Ru'yat (guru KH. Dimiyati Rois) ketika beliau mondok di PP. APIK Kaliwungu. Konon katanya, setiap ada persoalan KH. Ahmad Ru'yat selalu mengajak beliau untuk *istighasah musabbiat*. Hal ini dilatarbelakangi oleh KH. Musyaffa' atau akrab dipanggil Mbah Wali Musyaffa' yang memiliki hubungan dekat dengan KH. Ahmad Ru'yat. Mbah Wali Musyaffa' merupakan salah seorang ulama yang sangat tinggi ilmunya. Oleh karena itu, beliau memiliki ma'rifat dan perasaan yang sangat peka layaknya seorang wali terhadap sesuatu apapun baik yang sudah terjadi maupun yang akan terjadi (Wawancara dengan pemandu dzikir *istighasah musabbiat*, Bp. H. Asnawi pada Jumat, 10 April 2020, pukul 19.37).

Di mata orang awam, sikapnya sangat sulit untuk dipahami dan beliau sering melakukan aktifitas yang benar-benar diluar nalar akal manusia pada umumnya. Suatu ketika, Mbah Wali Musyaffa' mengetahui melalui ilmu ma'rifatnya, bahwa akan terjadi suatu bencana yang menimpa negeri ini. Hal ini beliau ceritakan kepada sahabatnya, KH. Ahmad Ru'yat yang kemudian ditafsirkan dan terjemahkan apa yang dimaksud oleh KH. Musyaffa'. Pada akhirnya, KH. Ahmad Ru'yat mengajak KH. Dimiyati Rois dan santri-santri lain

untuk melaksanakan *istighasah musabbiat* dalam rangka mendoakan agar negeri ini terselamatkan dari bencana sebagaimana ramalan KH. Musyaffa' (Wawancara dengan kepala pondok Al-Fadlilah, Ning Hj. Lailatul Arofah, pada Rabu, 8 April 2020, pukul 19.00 WIB).

KH. Ahmad Ru'yat mendapatkan amalan dzikir musabiat itu dari KH. Idris, Jamsaren, Solo (guru KH. Ahmad Ru'yat). KH. Idris Jamsaren mendapatkannya dari KH. Sholeh Darat, Semarang (guru KH. Idris Jamsaren). KH. Sholeh Darat, Semarang mendapatkannya dari KH. Nawawi Banten, dan KH. Nawawi Banten mengamalkan dari kitab. Dinamakan *musabbiat* dikarenakan seluruh kalimat dibaca tujuh kali, dari bahasa arab *Sab'ah* yang artinya tujuh, dan yang dibaca adalah surah-surah pendek. Di dalam kitab Sahih Bukhari, bacaan dalam musabiat yaitu Al-Insyiroh tujuh kali, Al-Qadr tujuh kali, Al-Ikhlas tujuh kali, Al-Falaq tujuh kali dan An-Nas tujuh kali. Sementara dalam kitab Ihya Ulumuddin bacaan *musabbiat* yaitu Al-Ikhlas tujuh kali, Al-Falaq tujuh kali, dan An-Anas tujuh kali (Wawancara dengan pemandu dzikir *istighasah musabbiat*, Bp. H. Asnawi pada Jumat, 10 April 2020, pukul 19.45 WIB).

Abah KH. Dimiyati Rois pernah bercerita setelah acara khataman Kitab Mahaly (kelas tahassus robi' di PP. Al-Fadllu Kaliwungu), bahwa semasa ayah mertuanya (KH. Ibadullah Irfan) hidup, pernah bermimpi kurang lebih 27 kali ditemui oleh KH. Abdul Hamid Pasuruan, Jawa Timur. Oleh karena itu, beliau (KH. Ibadullah Irfan) meminta menantunya (KH. Dimiyati Rois) untu sowan kepada KH. Abdul Hamid Pasuruan. Setelah bertemu dengan KH. Abdul Hamid, Abah Dim ditanya: "Kamu pengen berangkat haji?". Lantas Abah Dim menjawab, "Pandongane mawon Yai". Kemudian KH. Abdul Hamid menyarankan untuk membaca wiridan *musabbiat*. Hal ini menjadikan himbauan kepada para santri dan alumni khususnya untuk dapat mengamalkan dzikir *musabbiat*, minimal selapan sekali

(Wawancara pengurus PP. Al-Fadllu, Ust. Ahmad Ali Badawi pada Kamis, 9 April 2020 WIB).

Abah Dim juga senantiasa bercerita setelah *istighasah* purna, bahwa dzikir *istighasah musabbiat* juga digunakan oleh para ulama terdahulu sebelum Indonesia merdeka:

“Ada beberapa ulama yang sama-sama belajar di Mekkah, diantaranya: KH. Abdul Karim (Kaliwungu), KH. Anwar (Batang), KH. Nawawi (Banten), KH. Kholil (Bangkalan, Madura), KH. Sholeh (Langitan, Tuban), KH. Sholeh (Gresik), dan KH. Sholeh Darat (Semarang). Lajeng sedoyo kondur wonten daerah masing-masing, kecuali Mbah Nawawi Banten tetep mukim wonten Mekkah. Suatu ketika, Mbah Kholil Bangkalan ajeng mlampah-mlampah ngilen diikuti para santri. Mbah Nawawi ugi pengen kondur wonten Banten lan pengen mlampah-mlampah ngetan. Saklajengipun Mbah Sholeh Darat lan Mbah Nawawi Bnten kepanggeh wonten Alas Roban ugi kepanggeh Mbah Anwar Batang. Sedoyo niku maos musabbiat kalian sedoyo pendhereke saking tigo ulama meniko. Peristiwa niki kedadosan 50 tahun sakdherenge Indonesia merdeka. Tujuanipun kanggo nyelametke umat lan saget merdeka.” (Wawancara dengan pemandu dzikir *istighasah musabbiat*, Bp. H. Asnawi pada Jumat, 10 April 2020, pukul 19. 55 WIB)

Dari beberapa uraian di atas, dijelaskan bahwa *istighasah musabbiat* dilatarbelakangi oleh para ulama sesepuh terdahulu yang mengamalkan wiridan dzikir *musabbiat* yang turun temurun diamalkan oleh para murid-muridnya hingga sampai pada KH. Dimiyati Rois dari KH. Ahmad Ru'yat. Beliau mengamalkan *istighasah musabbiat* sebagai bentuk *tafaulan* (mencari berkah) kepada guru-guru beliau dengan disertai pula ijin dari KH. Abdul Hamid Pasuruan yang sekurun dengan guru-guru beliau. Hal tersebut yang menjadikan *istighasah musabbiat* sebagai amalan rutin KH. Dimiyati Rois setiap malam Juma Kliwon bersama para santri, alumni dan masyarakat sekitar Kaliwungu hingga luar wilayah kabupaten Kendal. Beliau senantiasa berpesan bahwa setiap menghadapi berbagai persoalan apapun silahkan baca *musabbiat* dan langsung diamalkan saja boleh setiap hari atau seminggu sekali atau sebulan sekali atau selapan sekali atau setahun

sekali (Wawancara Abah Dimiyati Rois, pada Sabtu, 18 April 2020, pukul 21. 15 WIB).

3. Profil Pengasuh Pondok Pesantren Al-Fadllu wal-Fadlilah Kaliwungu Kendal

KH. Dimiyati Rois lahir pada 15 Juni 1945 M di desa Tegalglagah, kecamatan Bulakamba, kabupaten Brebes dari pasangan Kyai Rois dan Nyai Dusminah. Riwayat pendidikan beliau dimulai dari SR (Sekolah Rakyat) yang pada saat ini setara dengan SD (Sekolah Dasar), dan lulus pada tahun 1958 M. Setelah itu, beliau melanjutkan pengembaraan ilmunya ke pondok pesantren di Kaliwungu. Beliau berguru kepada KH. Ahmad Ru'yat (Kauman, Kaliwungu) di Pondok Pesantren Salaf APIK Kaliwungu. Setelah kurang lebih 3 tahun di Kaliwungu, pada tahun 1960 M beliau melanjutkan perjalanan studinya ke pesantren Lirboyo, Kediri, Jawa Timur. Di Lirboyo beliau mengaji dan menimba ilmu kepada para ulama Lirboyo, antara lain KH. Mahrus Ali dan KH. Marzuqi (Purna Aliyah III, 2019: 13).

Tidak lama di Lirboyo, beliau melanjutkan pengembaraan ilmunya ke Surabaya. Setelah mendapatkan isyarat dari salah sesosok *Waliyullah* dari desa Kedungloh, Kediri yakni Syaikh Ma'ruf. Selang menyelami berbagai macam ilmu agama di Kediri dan Surabaya, beliau melanjutkan pengembaraan ilmunya di Sarang. Beliau mondok dan berkhidmah kepada KH. Imam Kholil. Di sana, beliau belajar khusus ilmu fiqih kepada seorang yang ahli fiqih pada jamannya diantara ulama-ulama nusantara lainnya yaitu KH. Zubair Dahlan. Beliau juga mengaji kepada KH. Abu Fadhol Assenori, diantara kitab-kitab yang dipelajari yaitu kitab *Ihya Ulumuddin*, *Shahih Bukhari*, *Shahih Muslim*, dan lain sebagainya (Purna Aliyah III, 2017: 15).

Selang tujuh tahun di Sarang, beliau memutuskan ke Kaliwungu, untuk kembali berguru kepada KH. Ahmad Ru'yat Akan tetapi, hubungan beliau dengan KH. Mahrus Ali masih berjalan baik, hingga pada suatu saat beliau bertemu dengan Abdul Faidh Musnid Ad-

Dunya Syekh M. Yasin bin Isa Al-Fadani Al-Makiy di Pondok Pesantren Abu Dzarrin Bojonegoro. Pada akhirnya, hubungan beliau terjalin dengan baik sehingga semua sanadnya bermuara kepada Syekh Yasin. Kemudian, sanad beliau juga banyak dari Syekh Ahmad (Salatiga) yang apabila diteruskan akan sampai pada Syekh Mahfudz (salah seorang murid dari Abu Bakar Syatho Ad-Dimyati (Purna Aliyah III, 2019: 14).

Pada periode kedua di Kaliwungu, beliau menjabat sebagai lurah pondok (Kepala Pondok) oleh KH. Ahmad Ru'yat. Sekaligus beliau diambil mantu oleh KH. Ibadullah Irfan yang merupakan salah seorang Ulama Kharismatik di Kaliwungu. Beliau menikah dengan Ny. Hj. Tho'ah, yang diadakan secara langsung oleh guru beliau yaitu KH. Mahrus Ali. Dari pernikahan tersebut beliau dikaruniai 10 Orang anak, diantaranya: Agus H. Fadlullah, Agus H. Alamudin, Ning Hj. Lailatul Arofah, Agus H. Qomaruzzaman, Ning Hj. Lama'atus Shobah, Agus H. Hilmi Haris, Agus H. Thoha Mubarak, Agus H. Husni Mubarak, Agus H. Muhammad Iqbal, dan Agus H. Abu Hafsin Almuktafa. Kemudian pada 10 Muharram 1405 H/ 15 Juli 1985 M beliau mendirikan lembaga pendidikan agama islam Pondok Pesantren Al-Fadllu dan Pondok Pesantren Putri Al-Fadlilah pada tahun 1993 M, di kampung Djagalan, desa Kutoharjo, kecamatan Kaliwungu, kabupaten Kendal. (Wawancara kepala pondok, Ust. H. Harun Al-Rasyid pada Kamis, 13 Februari 2020, pukul 11.27 WIB).

Beliau berjuang mengabdikan diri sebagai pelayan ilmu yang masih tetap eksis hingga sekarang. Hal ini dibuktikan dengan kajian yang beliau sajikan untuk para santri, alumni dan masyarakat sekitar untuk terus tetap berjihad di jalan Allah SWT menyebarkan ilmu agama melalui dunia pesantren. Beliau juga dikenal sebagai sosok ulama yang sangat sederhana, murah hati dan kharismatik yang gandrungi serta dicintai oleh masyarakat sekitar. Pendapat tersebut juga diungkapkan

oleh keponakannya yang dulu juga mondok di Al-Fadlilah Kaliwungu, sebagaimana berikut:

“Abah itu orangnya sangat sederhana, ilmunya sangat luas, bahkan Mbah Mahrus Ali Lirboyo (guru beliau) pernah bermimpi tentang beliau dan menitipkan putra-putranya kepada beliau. Selain itu, Abah itu orangnya tawadlu’ dan rohmah terutama pada santri-santrinya. Bahkan beliau sangat ikhlas, bekerja keras dan berniat untuk khidmah kepada santri-santrinya. Apalagi kalo dengan keluarga, beliau juga tegas dan tidak mau memberatkan atau merepotkan orang lain” (Wawancara alumni, Ustadzah Lailatul Inayah, pada Kamis, 28 Mei 2020, pukul 19.05 WIB).

Hal di atas membuktikan bahwa kecerdasan dan kealiman beliau yang menjadikan beliau menjadi salah seorang Ulama yang sangat khos diseluruh penjuru nusantara. Sehingga tak heran, jika beliau sering diujuki tokoh nasional untuk dimintai nasehat terhadap masalah yang sedang dihadapi baik tentang agama, kemaslahatan umat ataupun tentang polemik bangsa dan negara. Demikian biografi singkat KH. Dimiyati Rois yang dapat dijadikan teladan bagi semua orang.

B. Bentuk-bentuk Problem Psikososial Jamaah di Majelis *Istighasah Musabbiat* Pondok Pesantren Al-Fadllu wal-Fadlilah Kaliwungu Kendal

Masalah yang hadir dalam kehidupan sehari-hari dapat memicu datangnya suatu konflik yang dapat membuat hidup terasa berat dan sulit untuk dilalui. Seseorang yang sehat mentalnya akan bereaksi secara positif terhadap situasi yang dihadapi. Sebaliknya jika seseorang tidak mampu mengendalikan situasi yang dihadapi ketika berinteraksi dengan lingkungan sosialnya, maka akan menimbulkan masalah psikologis seperti perasaan takut, cemas, hidup tidak tenang, putus asa, gundah, dan tidak seimbang. Ketidakseimbangan yang terjadi antara kondisi lingkungan sosial dengan kesehatan mental atau psikologisnya akan menimbulkan problem psikososial. Sebagaimana jamaah *istighasah musabbiat* yang berasal dari berbagai kalangan dan latar belakang kehidupan sosial yang berbeda, memungkinkan setiap jamaah memiliki problem yang sangat kompleks dan multidisplin.

Berdasarkan hasil penelitian di lapangan, peneliti menemukan bentuk-bentuk problem psikososial jamaah yang disebabkan oleh konflik atau gangguan yang terjadi dalam lingkungan keluarga, tempat tinggal, tempat kerja maupun lingkungan sosial kemasyarakatan, sebagai berikut:

1. Masalah internal keluarga

Bentuk problem psikososial jamaah yang terjadi dalam lingkungan keluarga berhubungan dengan problem perkawinan yang ditandai dengan perselisihan atau pertengkaran, perpisahan, perceraian, kematian salah satu pasangan atau anggota keluarga dan lain sebagainya. Sementara itu, problem yang dihadapi orang tua seperti permasalahan yang berhubungan dengan kenakalan anak, kebanyakan anak, tidak punya anak, atau hubungan yang tidak baik dengan anggota keluarga. Adapun masalah perkawinan dan problem yang dihadapi orang tua sebagai stresor problem internal keluarga yang peneliti temui di lapangan meliputi masalah:

a) Pertengkaran

Perselisihan pendapat dalam rumah tangga seringkali menimbulkan pertengkaran antara kedua belah pihak baik suami maupun istri. Belum lagi ditambah pihak keluarga yang turut campur dalam permasalahan yang sedang dihadapi. Hal ini tentu memicu timbulnya problem psikososial bagi seorang individu, yang berdampak terhadap psikologisnya dan lingkungan sekitar. Seringkali menimbulkan perasaan cemas dan stres serta mengganggu keharmonisan dalam membina hubungan rumah tangga. Sebagaimana pengakuan salah seorang jamaah yaitu Mr. AY berusia 50 tahun yang menceritakan permasalahan psikososial yang pernah ia alami. Ketika peneliti menanyakan, *“Permasalahan hidup apa saja yang pernah bapak alami dan sangat mengganggu kehidupan sosial serta berpengaruh terhadap kondisi psikologis bapak?”.* Mr. AY menjawab:

“Ada mbak, permasalahan dalam rumah tangga saya yang terbilang sedikit rahasia. Saya pernah terjadi cekcok dengan istri mbak, namun biasa tidak sampe memuncak emosinya. Selama saya menikah persoalan itu selalu ada. Gangguan dari tetangga, keluarga saya atau keluarga istri pasti selalu muncul. Mungkin karena saya dijodohkan orang tua, jadi saya harus memahami perbedaan diantara kita dan harus menerimanya. Terkadang istri saya emosinya memuncak (marah) dengan kondisi yang serba pas-pasan. Ditambah selama 10 tahun menikah kami belum dikarunia keturunan. Namun apa daya saya mbak, bapak saya selalu memberi nasihat agar saya beserta istri harus bisa menerima. Namanya manusia biasa ya mbak seringkali saya merasa putus asa, sedih, kecewa dan stres. Tidak tahan dengan cibiran tetangga yang terkadang membuat kita membatasi diri terhadap lingkungan karena malu. Akan tetapi saya berusaha tetap mempertahankan rumah tangga saya dengan istri” (Wawancara jamaah pada Kamis, 13 Februari 202, pukul 21. 33 WIB).

Problem internal keluarga yang pernah dialami Mr. AY di atas menimbulkan reaksi psikologis seperti perasaan putus asa, sedih, kecewa dan stres. Permasalahan yang dialami Mr. AY selama membina rumah tangga, seringkali menimbulkan cekcok atau pertengkaran akibat datangnya konflik dalam keluarganya. Konflik yang ditimbulkan berasal dari berbagai macam persoalan seperti masalah perbedaan pendapat, kondisi hidup yang serba pas-pasan, belum diberikan keturunan, pertentangan antara anggota keluarga dan bahkan cibiran tetangga. Permasalahan tersebut menjadikan Mr. AY menarik diri dari lingkungan sosialnya agar dapat meredam rasa malu terhadap kondisi yang dihadapinya. Akan tetapi Mr. AY akan tetap berusaha memperjuangkan rumah tangganya dan menyelesaikan permasalahannya.

b) Kematian orang tua

Permasalahan lain dalam keluarga yang menjadi salah satu stresor psikososial yaitu masalah kehilangan anggota

keluarga. Kehilangan merupakan masalah terberat yang terjadi dalam hidup seseorang. Terlebih kehilangan salah seorang yang paling kita sayangi yaitu orang tua. Kematian menjadi salah satu stresor psikososial yang datang secara tiba-tiba. Perasaan sedih, takut dan terpukul seketika hadir menjadi masalah psikologis yang harus segera diatasi. Hal ini juga dirasakan oleh salah satu jamaah yaitu Mrs. IH berusia 25 tahun, yang mengungkapkan bahwa kematian orang tuanya yaitu ayahnya menjadi problem psikososial yang pernah ia alami.

“Dulu mbak, ketika saya kelas 3 MTS sekitar usia 15 tahun, saya mendapat musibah terbesar dalam hidup saya. Bapak saya sakit stroke hampir selama 3,5 tahun semenjak saya duduk di sekolah dasar. Saya tidak pernah menyangka bahwa ayah saya bakal secepat itu meninggalkan saya dan keluarga. Pada saat itu perasaan saya tidak karuan, sedih, takut, terpukul dan merasa kehilangan bercampur jadi satu dalam diri saya. Saya takut setelah ini kalo tidak ada bapak bagaimana kehidupan saya selanjutnya berlangsung. Ibu tidak bekerja, kakak saya masih mondok, dan adik saya masih sangat kecil. Ayah yang biasa membanting tulang kini tiada. Nasehat-nasehatnya tidak pernah lupa beliau sapaikan kepada anak-anaknya. Saat itu pula, diputuskan bahwa saya harus melanjutkan ke pendidikan pondok pesantren. Hal ini menambah rasa takut saya, karena belum pernah hidup jauh dari orang tua. Akan tetapi, saya harus belajar mandiri. Lama-kelamaan saya mulai terbiasa di pondok hingga saat ini betah. Masalah saat ini yang sedang saya hadapi adalah saya dianjurkan menikah oleh ibu saya. Namun saya belum siap. Kehilangan figur orang tua terutama ayah, membuat saya merasa kehilangan sosok yang biasa selalu menasehati saya dan merasa kurang percaya diri. Saya selalu menarik diri dari lingkungan sosial, saya lebih suka menghabiskan waktu menjadi abdi dalem di Pondok. Jujur saya masih kurang siap dalam menghadapi kehidupan dan segala permasalahannya” (Wawancara jamaah pada Kamis, 13 Februari 2020, pukul 20.45 WIB).

Dari uraian di atas, kehilangan sosok ayah menjadikan Mrs. IH kurang percaya diri dalam menjalani kehidupan sehari-

hari. Hal ini dikarenakan Mrs. IH masih merasa kehilangan figur ayah yang biasa menasehatinya ketika ia bertindak keliru. Oleh karena itu, Mrs. IH selalu menarik diri dari lingkungan sekitarnya dan selalu merasa kurang siap dalam menghadapi kondisi apapun. Kehilangan salah seorang dari anggota keluarga terutama salah satu dari orang tua akan menimbulkan ketidaksiapan diri dalam menghadapi masa depan bagi orang-orang yang ditinggalkan. Hampir serupa dengan permasalahan yang dialami Mr. IH, Mr. MN merasa kecewa terhadap kondisi yang ia alami setelah kepergian Abahnya. Mr. MN mengungkapkan:

“Saya merasa kecewa mbak dengan keadaan saya saat itu, ketika Abah saya gerah. Saya merasa kurang siap menghadapi kondisi seperti ini dalam keluarga saya. Saya anak putra tertua yang harus mau dan siap menggantikan peran kepala keluarga. Belajar membanting tulang untuk membantu mencukupi kebutuhan sehari-hari. Di sisi lain, saya harus membiayai kuliah saya sendiri. Mbak sulung masih dalam proses penyelesaian studi akhirnya dan adik saya sedang mondok. Sementara ibu saya hanya seorang guru ngaji dan pedagang warung kecil. Otomatis saya harus memikirkan kehidupan kedepan keluarga saya. Kepada siapa lagi mereka bergantung, kalo tidak saya yang menggantikan peran abah saya. Namun, keadaan ini cukup sulit untuk saya terima kala itu” (Wawancara jamaah pada Rabu, 12 Februari 2020, pukul 20.35 WIB).

Melihat kedua permasalahan tersebut membuktikan bahwa stresor kehilangan salah seorang anggota merupakan termasuk masalah internal keluarga yang dapat menimbulkan perasaan takut, sedih, dan kecewa sebagai problem psikososial yang pernah dihadapi jamaah.

c) Kenakalan anak

Selanjutnya, peneliti juga menemukan permasalahan yang dialami jamaah berupa masalah kenakalan anak. Permasalahan anak yang nakal atau susah diatur kerap kali

membuat orang tua salah mengambil langkah dalam menentukan metode yang tepat untuk mengatasinya. Dunia anak hanyalah dunia fantasi yang tidak mengenal benar dan salah. Jadi, apa yang mereka lakukan akan selalu dianggap benar. Terkadang orang tua dibuat lelah dan stres terhadap tingkah anak yang bandel. Hubungan dengan lingkungan sosialnya akan rentan terganggu. Hal ini yang menyebabkan stresor psikososial bagi orang tua, karena tidak mampu menghadapi kenakalan yang diperbuat anaknya. Sebagaimana Mrs. TN yang berusia 50 tahun mengungkapkan problem psikososial dengan stresor masalah kenakalan anak:

“Biasane kulo niku sok pikirane susah mbak. Larena kulo niku sing alit rodi susah diatur. Belajare angel, sering ganggune tonggo teparone, nakal sanget pokoke. Dadose mboten enten sing purun dolan kaleh larene kulo. Kulo niku kewalahan yen ngatur bocahe niku. Kulo dukani malah tambah ndados. Kadang kulo jengkel lan stres piyambak. Nak kulo jarke dolan mesti nukari larene tonggone. Kulo ugi pekiwo kaleh tonggone kulo sing waune sae-sae mawon malah dados mboten sae. Kulo bingung piyambak dadose” (Wawancara jamaah pada Kamis, 13 Februari 2020, pukul 21. 55 WIB).

(Biasanya itu mbak terkadang pikirannya lagi susah. Anak saya yang masih kecil sering susah diatur. Belajarnya susah, sering mengganggu tetangga saya, nakal sekali. Jadi tidak ada yang mau bermain dengan anak saya. Saya sampai kewalahan kalo mengatur urusan anak itu. Saya marahi malah tambah menjadi. Terkadang saya jengkel dan stres sendiri. Kalo saya biarin main nanti membuat anak tetangga menangis. Saya jadi malu/ tidak enak sendiri dengan tetangga saya yang dulunya baik-baik saja sekarang malah tidak baik hubungannya. Saya jadi bingung sendiri)

Perasaan jengkel, bingung dan stres membuat Mrs. TN sulit memahami kondisi psikososialnya yang menyebabkan problem psikososial dalam menghadapi masalah internal keluarga akibat kenakalan anaknya.

2. Masalah keuangan

Problem keuangan juga seringkali membuat seseorang jatuh dalam kondisi cemas, stres bahkan depresi. Masalah keuangan seperti ketidakmampuan mencukupi kebutuhan pokok, gagal panen atau dagangan sepi pembeli juga mengganggu kondisi sosial-ekonomi jamaah. Sebagaimana permasalahan yang dialami oleh jamaah asal Pekalongan yaitu Mr. MT usia 41 tahun. Beliau menceritakan permasalahan keuangan yang pernah ia alami sebagai salah satu bentuk problem psikososial.

“Dulu, ketika saya dan istri menikah, kami sama sekali tidak punya apa-apa. Bahkan parahnya, mau beli beras saja kami tidak bisa. Hal ini yang menjadikan saya stres karena tak kunjung mendapatkan pekerjaan. Ekonomi saya lemah dan pas-pasan sekali. Namun saya tetap berusaha dan pasrah saja sama kehendak Tuhan, yang penting saya yakin berusaha mencukupi kebutuhan keluarga kecil saya” (Wawancara jamaah pada Kamis, 19 Maret 2020, pukul 22.25 WIB).

Selain itu, salah seorang jamaah asal Brebes yang berprofesi sebagai petani yakni Mr. SA berumur 60 tahun, mengungkapkan masalah keuangan yang juga menyebabkan problem psikososial dalam hidupnya.

“Anak saya lima mbak. Saya itu khawatir kalo saya itu tidak dapat membiayai pendidikan anak. Jika dilihat dari ekonomi saya tidak mampu. Saya hanya seorang petani biasa. Seringkali sedih dan kecewa ketika terjadi gagal panen. Otomatis saya tidak bisa memenuhi kebutuhan sehari-hari keluarga. Harapan saya ditengah kondisi keuangan saya yang serba pas-pasa, saya ingin anak-anak saya tetap memperoleh pendidikan yang cukup. Saya tidak ingin nasib anak-anak saya seperti saya. Semoga bekal pendidikan yang saya berikan dapat meninggikan taraf kesejahteraan anak saya kelak. Jadi, saya terus akan tetap berjuang banting tulang demi keberlangsungan hidup bersama keluarga saya” (Wawancara jamaah pada Kamis, 19 Maret 2020, pukul 22.37 WIB).

Mrs. TN juga mengalami permasalahan keuangan akibat dagangannya sepi pembeli. Hal ini yang menimbulkan sedih, bingung, dan stres. Kebutuhan pokok yang terus meningkat tanpa disertai

pemasukan keuangan yang cukup menjadikan ketidakseimbangan ekonomi dalam keluarga. Berikut penuturan Mrs. TN:

“Kadang mbak saya merasa hidup ini kok berat sekali yaa. Suami saya buruh pabrik biasa, anak saya tiga. Untuk mencukupi kebutuhan sehari-hari dan biaya pendidikan belum mencukupi mbak. Otomatis yaa saya bantu suami saya jualan. Sedihnya mbak kadang itu sepi sekali, jadi uang modal tidak kembali. Saya bingung, tapi ya sudah pasrah saja. Pasti Allah akan beri jalan, saya yakin saja mbak” (Wawancara jamaah pada Kamis, 13 Februari 2020, pukul 22.00 WIB).

Uraian di atas, menjelaskan bahwa masalah keuangan menjadi salah satu bentuk problem psikososial yang dialami jamaah dan sangat berpengaruh pada kesehatan mental seseorang dan seringkali membuat seseorang jatuh dalam kecemasan, kekecewaan dan stress dalam hidup.

3. Masalah pekerjaan

Berdasarkan data di lapangan ditemukan terdapat banyak orang yang merasa stres dan depresi akibat dari masalah pekerjaan. Menghadapi stresor pekerjaan yang terlalu banyak, pekerjaan tidak cocok, pensiun, kehilangan pekerjaan dan lain sebagainya merupakan beberapa contoh timbulnya permasalahan psikososial. Problem pekerjaan yang ditemui di lapangan berupa masalah Mrs. SS berusia 20 tahun, yang menceritakan permasalahannya sebagai berikut:

”Saya bekerja sebagai SGS atau promotor kartu perdana mbak di Semarang. Saya pengen pindah kerja tapi cari kerja kok sulit mbak. Di tambah atasan saya orangnya menyebalkan. Saya tidak nyaman dengan pekerjaan yang saya jalani. Setiap hari harus kejar target, nanti keliling counter-counter. Apalagi pas kerjaan sepi, saya tambah takut, di marahi para senior mbak yang suka nyinyir. Sedih sekali rasanya” (Wawancara jamaah pada Kamis, 13 Februari 2020, pukul 22.12 WIB).

Hal serupa juga dialami oleh Mrs. NW berusia 20 tahun yang merasa pekerjaan yang ia tekuni tidak ada tantangannya. Mrs NW menuturkan:

“Saya juga bekerja ditempat yang sama dengan Mrs. SS mbak, satu kampung pula. Apa yang dikatakan Mrs. SS benar sekali

mbak, sama seperti apa yang saya rasakan. Kita bekerja menawarkan kartu perdana ke counter-counter. Dari perusahaan menentukan target yang harus kita tawarkan. Tiap hari kan gak nentu mbak, kadang rame kadang sepi. Nah, pas sepi itu para seniornya suka ngomel-ngomel sendiri. Padahal bagian kita sama, Cuma mereka menang udah lama kerjanya dibanding kita. Gajinya sih oke mbak, tapi saya ngerasa kurang tantangan, serasa makan gaji buta pas waktu kerjaan sepi pelanggan” (Wawancara jamaah pada Kamis, 13 Februari 2020, pukul 22.30 WIB).

Hubungan yang tidak harmonis dengan rekan kerja menjadikan stresor psikososial bagi individu, ditambah pekerjaan yang kurang cocok dengan diri individu itu sendiri akan menimbulkan stres kerja, perasaan cemas, tidak tenang dan sedih. Hal tersebut dirasakan oleh jamaah *istighasah musabbiat* yakni Mrs. SS dan Mrs. NW yang dialami dalam lingkungan pekerjaannya. Sementara itu, Mr. KA berusia 30 tahun jamaah asal Patebon Kendal yang merupakan salah satu anggota legislatif Komisi D bidang kesejahteraan rakyat DPRD Kendal. Mr. KA menceritakan bahwa ia mengalami stres kerja akibat terlalu banyak pekerjaan yang harus segera diselesaikan.

“Begini mbak, saya terkadang merasa tidak tenang, cemas dan gak karuan perasaannya. Padatnya kegiatan dilapangan dan berkas-berkas yang harus segera diselesaikan terkadang membuat saya kewalahan. Stres sekali rasanya, tapi saya berfikir ulang ini sudah menjadi tugas dan tanggung jawab saya sebagai wakil rakyat. Cuman ketika lelah saya suka tidak bisa berfikir jernih mbak. Yaa, namanya manusia sih wajar kalo sering mengeluh” (Wawancara dengan jamaah pada Jumat, 10 April 2020, pukul 17.15 WIB).

Beberapa uraian di atas dapat dilihat bahwa stresor problem psikososial terkait masalah pekerjaan seringkali dapat memunculkan perasaan cemas, sedih, takut dan stres terhadap kondisi sosial yang dihadapi.

4. Masalah hubungan interpersonal

Gangguan yang ditimbulkan dari orang-orang sekitar baik teman terdekat, kerabat atau tetangga seringkali menimbulkan konflik

antarpribadi. Konflik hubungan interpersonal dapat menjadi sumber stres bagi seseorang yang bersangkutan, sehingga mengalami ketakutan, kecemasan dan ketidaktenangan. Terkadang individu tidak mengetahui sumber permasalahan yang terjadi. Akan tetapi mendapat dampak negatifnya. Seperti tiba-tiba dijauhi oleh orang-orang dilingkungan sekitar. Hal ini menjadikan kebingungan tersendiri bagi orang yang dijauhi. Mrs. SD berusia 47 tahun mencurahkan permasalahan yang pernah ia alami.

“Saya pernah mbak dijauhi tetangga tanpa saya mengetahui sebabnya. Saya rasa mereka iri terhadap apa yang saya punya. Ada yang mengadu domba sehingga mereka benci dengan saya. Sedih sekali rasanya, namun saya berusaha mencoba memperbaiki hubungan. Jika ada rejeki atau makanan lebih saya berbagi dengan orang tersebut. Meski tetap dijauhi, saya tidak apa-apa. Yang penting saya tidak pernah jahat dengan mereka” (Wawancara jamaah pada Kamis, 19 Maret 2020, pukul 22.12 WIB).

Selain permasalahan yang dialami Mrs. SD diatas, permasalahan antarpribadi juga pernah dirasakan oleh Mr. KA ketika awal mula mencalonkan diri sebagai calon legislatif dapil satu di kabupaten Kendal. Mr. KA menuturkan:

“Tahun 2019 mbak, awal mula masa kampanye banyak sekali masalah yang membuat saya cemas dan stres. Pada waktu itu saya pemula dalam dunia politik, namun saya bertekad untuk mencalegkan diri sebagai anggota legislatif. Masalah teknis dari tim sukses saya yang tidak sesuai dengan harapan membuat saya kecewa. Ada pula tim sukses saya yang diambil caleg lain. Ketika di breafing, kerja dilapangan tidak sesuai dengan harapan, kadang susah dihubungi, yang paling membuat saya stres yaa kehabisan dana mbak. Saya berusaha meminta bantuan kerabat dan teman terdekat” (Wawancara jamaah pada Jumat, 10 April 2020, pukul 17.25 WIB).

Komunikasi yang berjalan kurang baik akan berdampak pada konflik yang terjadi antarpribadi akan menimbulkan kesalahan penerimaan informasi. Sebagaimana permasalahan yang diungkapkan Mr. KA di atas, hubungan interpersonal yang terjalin dengan tim suksesnya yang terkadang susah dihubungi, kinerjanya tidak sesuai

harapan bahkan ada yang beralih caleg lain menimbulkan perasaan cemas dan stres.

Berdasarkan data di atas dapat peneliti simpulkan bahwa problem psikososial yang dialami oleh Mr. AY, Mrs. IH, Mr. MN, Mrs. TN, Mr. MT, Mr. SA, Mrs. NW, Mrs. SS dan Mr. KA berupa stresor psikososial yang berkaitan dengan masalah internal keluarga yang meliputi problem pertengkaran, kematian oran tua serta kenakalan anak. Selanjutnya, diikuti dengan permasalahan keuangan, permasalahan pekerjaan dan hubungan interpersonal yang dapat menimbulkan perasaan sedih, takut, kecewa, cemas dan stres.

C. Manfaat Dzikir *Musabbiat* Bagi Jamaah di Majelis *Istighasah Musabbiat* Pondok Pesantren Al-Fadllu wal-Fadlilah Kaliwungu Kendal

Dzikir sebagai suatu aktifitas religi memiliki ragam manfaat yang dapat memberikan jalan keluar atas permasalahan yang belum diketemukan solusinya. Selain itu, dzikir juga dapat menjadi jembatan penghubung bagi manusia untuk mencari dan mendapatkan ridha Allah SWT. Sejalan, dengan kegiatan dzikir *istighasah musabbiat* di Majelis *Istighasah Musabbiat* yang diselenggarakan oleh Pondok Pesantren Al-Fadllu wal-Fadlilah Kaliwungu, juga memiliki manfaat yang diperoleh bagi jamaah yang mengimplementasikannya dalam kehidupan sehari-hari baik dilakukan individu maupun berjamaah. Berdasarkan hasil penelitian dilapangan, peneliti menemukan beberapa manfaat dzikir yang dapat diperoleh jamaah ketika mengikuti *istighasah musabbiat*, sebagai berikut:

1. Mendekatkan diri kepada Allah SWT

Salah satu manfaat yang diperoleh ketika berdzikir adalah mendekatkan diri kepada Allah SWT. Ketika diri kita dekat dengan Allah SWT, maka apa yang kita inginkan akan diberikan. Hal ini juga diungkapkan oleh Agus H. Alamudin Dimiyati Rois saat diwawancari oleh peneliti terkait manfaat dzikir yang diperoleh ketika mengimplementasikan dzikir *istighasah musabbiat*:

“Manfaat dzikir yaa harapannya supaya kita dapat dengan Allah SWT mbak. Apabila kita mendekatkan diri kepada Allah, maka segala keinginan kita pasti akan terpenuhi atas ijin Allah SWT. Ibaratnya Saja gini mbak, sampean punya pacar mintanya satu pasti akan diberi sepuluh. Sampean minta sesuatu pasti bakal dikasi. Itu karena apa, karena kita dekat dan cinta. Begitu pula dengan dzikir kepada Allah mbak, apabila kita dekat dengan Allah dan kita minta sesuatu kepada Allah, InsyaAllah pasti Allah kabulkan. Asalkan kita selalu ingat dan dekat dengan Allah dalam kondisi apapun. Dzikir istighasah juga sama, kalo rutin mengamalkan yakinlah pasti Allah akan mengabulkan semua hajat kita” (Wawancara putra ke-2 Abah Dim pada Sabtu, 18 April 2020, pukul 22.30 WIB).

Sebagaimana penuturan di atas, Gus Alam mengungkapkan bahwa salah satu manfaat dzikir *istighasah musabbihat* ialah mendekatkan diri kepada Allah SWT. Beberapa jamaah mengungkapkan manfaat yang serupa, seperti Mrs. SD jamaah yang berasal dari Wonosobo menyatakan:

“Manfaat yang saya rasakan selama ikut majelis istighasah ini, saya merasa lebih dekat dengan Allah, saya niatkan untuk mujahadah sekaligus mencari berkah doa dari guru mbak. Kebetulan suami saya alumni pondok Al-Fadllu sini. Jadi, disisi lain bisa sekalian silaturahmi” (Wawancara jamaah pada Kamis, 19 Maret 2020, pukul 22.12 WIB).

Sementara itu, Mr. MT jamaah asal Pekalongan yang merupakan alumni dari Pondok Pesantren Al-Fadllu Kaliwungu, juga menyatakan manfaat dzikir *istighasah musabbihat*, sebagai berikut:

“Manfaatnya sebagai sarana mendekatkan diri kepada Allah mbak. Selain itu juga muncul keyakinan dalam diri saya bahwa Gusti Allah niku ada mbak. Saya dapat memperoleh berkah atas doa Abah Dim pula. Pokoknya saya insyaAllah ikut terus selama tidak ada halangan, rasanya nyesel sekali kali gak ikut” (Wawancara jamaah pada Kamis, 19 Maret 2020, pukul 22.34 WIB).

2. Memperoleh ampunan

KH. Dimiyati Rois juga menuturkan bahwa manfaat yang akan diperoleh dari orang yang berdzikir meskipun saat berdzikir disertai

ngantuk, maka Allah akan tetap memberi ampunan dan memasukkan orang itu kedalam surga-Nya.

“Diterangkan wonten Kitab Bukhori bilih Allah ngundang dumateng malaikat Jibril. Nalikane malaikat Jibril madep dumateng Allah SWT. ‘Gusti anggenipun panjenengan ngundang kulo badhe nopo Gusti’. Jawab Allah ing malaikat Jibril, ‘Supoyo ngumumake karo malaikat ing sakduwure langit, supoyo mudun kabeh wonten dunyo’. ‘Perlune badhe nopo Gusti?’. ‘Supoyo nggoleki wong sing ahli dzikir’. Dados poro malaikat sing ning duwure langit kon mudun kabeh wonten ten dunyo yaiku goleki wong kang ahli dzikir. Ahli dzikir kados toh wong sing maos Fatihah ping pitu niku lah dzikir, alam nasyroh ping pitu, inna anzalna ping pitu, qulhu ping pitu, falaq ping pitu, annas ping pitu niku lah dzikir dumateng Allah. Lajeng poro malaikat mudn kabeh wonten dunyo, wonten sing mudun ten Amerika, wonten sing mudun ten Arab Saudi, malah wonten sing mudun ten Indonesia eeh malah iseh maos Fatihah ping pitu, , alam nasyroh ping pitu, inna anzalna ping pitu, qulhu ping pitu, falaq ping pitu, annas ping pitu (musabbiat). Sehingga nalikane poro malaikat meniko saget nekani menangi tiang ingkang ahli dzikir kumpul kabeh. Poro malaikat dherek mirengake tiang ingkang taseh dzikir. Saksampune dzikir rampung, lajeng poro malaikat wangsul sedoyo kondur wonten ngersanipun Allah SWT. Allah matur, ‘Hey poro malaikat, wis ketemu wong sing ahli dzikir nopo dhereng?. Malaikat banjur jawab, ‘Sampun Gusti’. ‘Banjur wong sing ahli dzikir iku njaluk opo?’. Dijawab kalian malaikat Jibril, ‘Tiang ingkang ahli dzikir kabeh nyuwun suargo Gusti. Dawuhe Allah, ‘Hey malaikat Jibril, wong sing ahli dzikir iku njaluk surgo ugo dicatet dilebokno surgo kabeh malaikat Jibril’. ‘Mangkeh riyin Gusti, mangkeh riyin ampun dilebetke surgo ryin, tiang ingkang ahli dzikir niko enten sing ngantuk Gusti, wonten maleh dzikire malah dolanan, wonten maleh dzikire ngilang-ngileng sandale kancane, lah niku’. Allah lajeng matur, ‘Hey Jibril, senajano dolanan, ngantuk, ngilang-ngileng sandale kancane, lebokno surgo kabeh malaikat lan tak ngapuro kabeh doso-dosonipun” (Wawancara Abah Dim, pada Kamis, 9 Januari 2020, pukul 20.00 WIB).

(Diterangkan pada Kitab Bukhori bahwa suatu saat Allah SWT mengutus atau memanggil malaikat Jibril. Setelah malaikat Jibril menghadap Allah, malaikat jibri bertanya: “Gusti ada apa engkau memanggilku?”, Allah berkata: “Wahai malaikat Jibril, Aku memanggilmu supaya kamu mengumumkan pada para malaikat penjaga langit agar turun semua ke bumi untuk

mencari orang-orang yang ahli dzikir. Ahli dzikir seperti yang membaca Al-Fatihah tujuh kali, Al-Insyiroh tujuh kali, Al-Qadr tujuh kali, Al-Ikhlas tujuh kali, Al-Falaq tujuh kali, An-Nas tujuh kali itu adalah dzikir kepada Allah. Kemudian, malaikat turun ke dunia, ada yang turun di Amerika, ada yang turun di Arab Saudi, dan ada juga yang turun di Indonesia sedang membaca Al-Fatihah tujuh kali, Al-Insyiroh tujuh kali, Al-Qadr tujuh kali, Al-Ikhlas tujuh kali, Al-Falaq tujuh kali, An-Nas tujuh kali itu juga bacaan dzikir. Kata Allah kepada malaikat Jibril, “Semua orang yang sedang berdzikir dicatat dan dimasukkan semua kedalam surga wahai malaikat Jibril”. Malaikat Jibril menjawab, “Sebentar dulu, Gusti. Orang-orang yang tadi dzikir itu ada yang mengantuk, ada yang mainan dan ada yang melihat-lihat sandal orang. Allah langsung menjawab, “Hey malaikat Jibril, meskipun orang yang ahli dzikir itu mainan, mengantuk dan melihat-lihat sandal tapi masukan semua kedalam surga-Ku dan diampuni segala dosa-dosanya).

Berdasarkan uraian di atas, Allah akan mengutus para malaikat untuk menghadiri majelis dzikir yang didapati orang-orang didalamnya sedang berdzikir kepada Allah SWT. Manfaat yang akan diperoleh yaitu akan mendapatkan ampunan dari Allah dan akan dijanjikan masuk kedalam surga-Nya Allah SWT. Kemudian salah seorang jamaah juga menyebutkan bahwa salah satu manfaat yang diperoleh ketika ikut *istighasah musabbiat* yaitu diampuni segala dosa-dosanya. Hal ini ditegaskan oleh Pak H. Abdul Basith yang ditemui peneliti dikediamannya. Pak H. Basith merupakan salah seorang jamaah yang aktif dan rutin mengikuti *istighasah musabbiat*. Selain itu, beliau juga termasuk orang yang dekat dengan Abah Dim.

“Manfaat dherek istighasah musabbiat niku kathah nduk, dherek istighasah saget nyelamatke urip ning dunyo nganti tekan akhirat. Terus diparingi pangapuro, mengko naliko dipendet marang Gusti Allah digampangke lan menawi di landrat malaikat ten alam kubur saget jawabi. Nalikane sakit nggeh nyuwun diangkat penyakite, saget nambah umur lan nambah rejeki. Kuwi manfaat sing bakal dirasake manawi kito rutin lan ngelanggengake dzikir terutama dzikir musabbiat kayo sing diamalke Abah Dim saben malam jumat Kliwon wonten majelise niku” (Wawancara KH. Abdul Basith pada Rabu, 12 Februari 2020, pukul 19.43 WIB).

(Manfaat ikut *istighasah musabbiat* itu banyak nduk, ikut *istighasah* dapat menyelamatkan hidup di dunia hingga di akhirat. Selanjutnya diberikan ampunan, nanti kalo diambil nyawa kita oleh Allah SWT, akan dipermudahkan dan apabila ditanya malaikat dalam alam kubur dapat diberi kemudahan untuk menjawab pertanyaan malaikat. Ketika sakit memohon agar diberi kesembuhan, dapat menambah umur dan rejeki. Semua manfaat itu akan dirasakan apabila kita rutin dan mengamalkan dzikir terutama dzikir *musabbiat* seperti yang diamalkan Abah Dim setiap malam Jumat Kliwon di Majelisnya itu).

Uraian di atas juga menjelaskan bahwa manfaat dzikir *istighasah musabbiat* yang akan diperoleh, salah satunya adalah memperoleh ampunan dan akan dimasukkan kedalam surganya Allah SWT apabila kita mengimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari.

3. Menenteramkan hati

Selain itu, pada dasarnya tujuan manusia hidup adalah mencari ketenangan jiwa untuk mewujudkan keseimbangan hidup di dunia dan akhirat. Salah satu manfaat mengikuti *istighasah musabbiat* yaitu memperoleh ketenteraman dalam hidup. Hal ini diungkapkan oleh Bapak H. Abdullah yang merupakan jamaah setia majelis *istighasah musabbiat* yang dari angkatan pertama sejak *istighasah* awal mula di rintis pada pertengahan tahun 2003. Ketika ditanya terkait manfaat yang diperoleh bagi jamaah *istighasah musabbiat* yaitu:

“Manfaate sing tak rasake iku sing paling penting nentremke ati mbak, berkah doa Abah Dim, lantaran istighasah kuwi alhamdulillah Gusti Allah gampangke kabeh urusanku, rejeki dilalah lancar, anak 4 alhamdulillah nurut kabeh” (Wawancara Bapak H. Abdullah pada Jumat, 10 April 2020, pukul 17.25 WIB).

(Manfaat yang saya rasakan itu paling penting menenteramkan hati mbak, berkah doa Abah, melalui perantara *istighasah* itu alhamdulillah Allah SWT mempermudah semua urusan saya, kebetulan rejeki juga lancar, anak empat alhamdulillah penurut semua).

Kemudian, hal serupa juga dikatakan oleh Bapak H. Asnawi jamaah *istighasah musabbiat* sekaligus orang terdekat Abah Dim yang

biasa menemani Abah Dim ketika memimpin bacaan dzikir *istighasah* baik di Kaliwungu atau di Tegalglagah, Brebes. Beliau mengungkap bahwa manfaat dzikir *istighasah musabbiat* itu dapat membuat hati menjadi tenang dan istiqomah.

“Selama kulo dherek Abah mimpin istighash ten majelis istighasah musabbiat Kaliwungu, utawi ten luar kota kados toh Brebes, Ceribon, Indramayu, Karawang, Subang, lan Banten kulo mesti sering didhereke mbah. Ngeeh raose niku tenang, tentrem, adem manahipun lan damel istiqomah mboten gadhah pikiran sing werni-werni” (Wawancara Bapak H. Asnawi pada Jumat, 10 April 2020, pukul 20.30 WIB).

(Selama saya ikut Abah memimpin *istighasah* di majelis *istighasah musabbiat* Kaliwungu, atau keluar kota seperti Brebes, Ceribon, Indramayu, Karawang, Subang dan Banten saya sering diikuti Abah mbak. Yaa rasanya itu tenang, tenteram, adem hatinya dan membuat istiqomah tidak mempunyai pikiran yang banyak).

Memperoleh ketenteraman dan ketenangan hati merupakan salah satu manfaat yang dapat dirasakan bagi sebagian jamaah. Sebagaimana beberapa jamaah berikut yang menyatakan hal demikian:

Mrs. SS : *“Seneng saja mbak ikut istighasah bisa kumpul bareng-bareng banyak orang, ada yang datang rombongan, ada yang datang bersama keluarga, adapula yang datang sendiri. Di sini hati saya jadi tenang mbak. Paling tidak saya lebih bisa menjaga perilaku saya ditengah lingkungan pergaulan teman-teman yang nakal. Saya lebih bisa membedakan mana yang baik dan mana yang buruk”* (Wawancara dengan jamaah pada Kamis, 13 Februari 2020, pukul 22.20 WIB).

Mrs. IH: *“Perasaan saya tenteram sekali mbak selama ini ketika mengikuti istighasah musabbiat. Saya lebih siap menghadapi permasalahan hidup, tidak mudah mengeluh dan lebih banyak mengingat nikmat Allah (bersyukur)”* (Wawancara dengan jamaah pada Kamis, 13 Februari 2020, pukul 20.45 WIB).

Mr. NA: *“Hidup saya menjadi tenteram, adem, dan merasa lebih dekat dengan Allah mbak”* (Wawancara dengan jamaah pada Rabu, 12 Februari 2020, pukul 20.45 WIB).

Mrs.RQ: “*Alhamdulillah semenjak ndherek jamiyyahan istighasah niki mboten nate gadhah masalah ingkang ganggu. Urip niku raose tenang, nyaman, lan saget ningkatke ketaan datheng Gusti Allah. Ati mboten kemrusung mbak, kulo raose ngoten pokoke ndamel urip niku adem ayem. Kulo percoyo mbak, dherek istighasah jauh-jauh dari rumah kesini sebab dengan berdzikir dapat meningkatkan ketaatan dalam beribadah kepada Allah SWT*” (Wawancara jamaah pada Kamis, 13 Februari 2020, pukul 21.20 WIB).

Berdasarkan uraian di atas, membuktikan bahwa *istighasah musabbiat* dapat menenteramkan hati dan jiwa-jiwa yang kosong dari nilai-nilai religius/spiritual bagi jamaah yang senantiasa mengikuti majelis dzikir *istighasah musabbiat*.

4. Kemudahan dalam mengatasi masalah

Berdzikir kepada Allah SWT juga dapat meningkatkan ketaatan beribadah dan dapat memudahkan persoalan yang sulit dihadapi. Seperti halnya dengan dzikir *istighasah musabbiat* yang dapat memberikan solusi bagi permasalahan hidup. Sebagaimana penuturan Ust. Harun selaku kepala pondok Al-Fadllu ketika diwawancarai, beliau menyatakan:

“*Setiap permasalahan dapat diselesaikan melalui dzikir musabbiat. Umi Tho’ah (Istri Abah Dim) selalu bilang dengan saya, ‘Run, mocoho musabbiat lan dongono mugo-mugo digampangke urusanmu’. Ketika tidak ada solusi dalam setiap permasalahan yang sedang dihadapi, mau mengandalkan siapa lagi kalua tidak kembali kepada Allah SWT. Misalnya gini nok, aku pas lagi stres pikire abot, terus aku musabbiatan alhamdulillah adem pikire, maleh iso mikir meneh. Setidaknya berdzikir dapat memberikan solusi, sing penting kuwi yakin dan berdoa*” (Wawancara Ust. Harun pada Kamis, 13 Februari 2020, pukul 11.43 WIB).

Uraian di atas, menegaskan bahwa setiap ada persoalan yang tidak ditemukan solusinya, maka tempat menggantungkan diri adalah Allah SWT. Melalui dzikir dengan disertai keyakinan doa untuk diberikan solusi atau kemudahan dibalik persoalan yang sukar dihadapi. Demikian, dzikir *musabbiat* dapat dijadikan solusi apabila tidak ditemukan jawaban atas persoalan yang sedang dihadapi dengan

melantukan *musabbiat* sebagai wiridan untuk memperoleh ketenangan. Setelah ketenangan diperoleh, maka semua persoalan yang sukar tadi mudah untuk ditemukan jawabannya. Ust. Harun juga menambahkan:

“Abah dalam setiap akhir istighasah selalu mencakup berbagai bidang permasalahan yang dialami jamaah berkaitan dengan semua aspek kehidupan selalu dihadirkan dalam doa beliau di akhir dzikir istighasah selesai dibacakan. Seperti ‘Mugo-mugo sing tani pinaringan panen lancar, mugo-mugo sing dagang diparingi laris, mugo-mugo sing sekolah diparingi gampang ujiane dan lain-lain. Ini lhonok, yang membuktikan bahwa dzikir istighasah iku bisa memberikan kemudahan dibalik permasalahan yang dialami para jamaah yang mencakup semua aspek kehidupan” (Wawancara Ust. Harun pada Kamis, 13 Februari 2020, pukul 11.50 WIB).

Sebagaimana penuturan Ust. Harun di atas, bahwa dzikir *istighasah musabbiat* bermanfaat untuk memberikan kemudahan dalam mengatasi berbagai macam persoalan yang mencakup seluruh aspek kehidupan. Selanjutnya, Bapak H. Basith menuturkan manfaat yang dapat diperoleh bagi jamaah ketika mengikuti atau mengimplementasikan dzikir *musabbiat*, sebagai berikut:

“Manfaate istighasah niku kathah sanget. Akeh gunane nak melu istighasahan, niku kathah dongane sing manfaat. Menawi diparingi cobaan sakit nyuwun kaleh Gusti Allah mugi-mugi diparingi enggal waras ben mboten abot ibadahe. Manawi diparingi tambah umur, nggeh nyuwun ditambah rejekine ben saget damel shodaqoh lan saget silaturahmi. Menawi dhereng gadhah jodoh, nyuwun mugi-mugi diparingi jodoh ingkang sholeh-sholehah. Kabeh kuwi mau bisa dados manfaat lantaran washilah dzikir musabbiat mau. Sing paling penting niku nyuwun pangapuro dhateng Gusti Allah” (Wawancara Bapak H. Basith pada Rabu, 12 Februari 2020, pukul 19.11 WIB).

(Manfaat *istighasah* itu banyak sekali. Banyak kegunaan kalo ikut *istighasah*, disana banyak doa yang bermanfaat. Apabila diberi cobaan sakit mohon kepada Allah SWT semoga diberi kesembuhan agar bisa beribadah. Apabila diberi umur panjang, mohon pula agar diberi rejeki yang banyak agar dapat bersedekah dan silaturahmi. Apabila belum mempunyai jodoh, mohon semoga diberi jodoh yang sholeh/sholehah. Semua itu

dapat menjadi manfaat melalui washilah dzikir *musabbiat* tadi. Yang paling penting itu memohon ampun kepada Allah SWT).

Dzikir *istighasah musabbiat* dapat memberi kemudahan permasalahan yang dihadapi jamaah mencakup seluruh aspek kehidupan. Hal ini harus disertai keyakinan doa yang dipanjatkan, semua permasalahan apabila disertai kesungguhan dan keimanan yang kuat pasti akan diberikan jalan kemudahan bagi urusannya. Misalnya, apabila ditimpa ujian sakit, mohon kepada Allah SWT agar segera diberikan kesembuhan agar dapat beribadah. Apabila diberi umur panjang, mohon agar diberi rejeki yang banyak agar adapat bersedekah dan silaturahmi terhadap sesama. Bagi yang belum bertemu jodohnya, mohon agar segera dipertemukan jodoh yang sholeh/sholehah. Kemudian, apabila belum diberi keturunan mohon pula agar segera diberi keturunan. Sebagaimana penuturan salah seorang jamaah yakni Mr. AY, sebagai berikut:

“Berkat kesungguhan dan kekhusyukan saya dalam berdoa melalui washilah dzikir musabbiat. Alhamdulillah, atas ijin Allah menghendaki istri saya hamil mbak. Saya yakin saja, ketika dalam majelis yang banyak apalagi majelis dzikir dhawuhe Abah, Allah akan menurunkan malaikat kebumi dan mengaminkan setiap doa yang diminta. Dari situ mbak saya yakin, dan saya mulai terbiasa melanggengkan dzikir istighasah musabbiat saat menghadapi berbagai persoalan yang belum mendapat solusi pemecahannya. Minimal selapan sekali saya pasti ikut di majelis istighasah musabbiat ini” (Wawancara jamaah pada Kamis, 13 Februari 2020, pukul 21.32 WIB).

Berdasarkan uraian di atas menjelaskan bahwa dzikir *istighasah musabbiat* dapat memberikan solusi terhadap semua aspek permasalahan dalam hidup. Hal ini harus dilandasi dengan kesungguhan, keseriusan, kekhusyuan dan keimanan yang kuat dalam memohon kepada Allah SWT ketika berdzikir.

D. Implementasi Dzikir sebagai Koping Religius untuk Mengatasi Problem Psikososial Jamaah di Majelis *Istighasah Musabbiat* Pondok Pesantren Al-Fadllu wal-Fadlilah Kaliwungu Kendal

Implementasi dzikir sebagai koping religius merupakan bentuk implementasi koping religius melalui dzikir untuk mengelola stres akibat timbulnya permasalahan kehidupan yang berdampak pada aspek *biopsikosioreligius* jamaah. Dzikir yang digunakan merupakan dzikir *istighasah musabbiat* yang diselenggarakan oleh Majelis *Istighasah Musabbiat* di Pondok Pesantren Al-Fadllu wal-Fadlilah Kaliwungu. Peneliti telah melakukan observasi dan wawancara kepada jamaah yang mengimplementasi dzikir sebagai koping religius untuk mengatasi problem psikososial yang dialaminya. Jamaah *istighasah* sendiri sangat beragam terdiri dari jamaah usia remaja, usia dewasa dan usia lanjut. Semuanya berbaur menjadi satu sama lain, sehingga kegiatan *istighasah* ini tidak hanya memiliki makna ritual keagamaan saja melainkan juga bermakna sosial.

Hubungan yang terjadi sangat sinergis baik secara vertikal dengan Allah SWT, maupun secara horizontal terhadap sesama manusia. Berbagai kalangan menyatu tanpa membedakan status sosial, terdiri dari para santri, para wali santri yang berdatangan untuk menjenguk putra-putrinya turut serta dalam kegiatan *istighasah musabbiat*. Di tambah oleh para alumni yang hadir dari penjurukota, para tokoh agama dan masyarakat sekitar, serta para politisi daerah ataupun nasional juga turut mewarnai barisan para jamaah. Semua jamaah yang hadir secara khidmah melantunkan bacaan dzikir bersama-sama dalam satu majelis dengan beragam tujuan dan harapan yang menjadi hajat. Selain dilakukan secara berjamaah di majelis *istighasah musabbiat* setiap malam Jumat Kliwon, para jamaah juga dapat melakukannya sendiri sesuai kebutuhan hajat yang mendesak. Hal tersebut disampaikan oleh kepala pondok pesantren Al-Fadllu:

“Dzikir musabbiat ini nok, dapat dilakukan setiap hari, setiap minggu, setiap bulan atau setiap selapan sekali seperti di majelis istighasah malam Jumat Kliwon. Selain itu, Abah nate dawuh, ketika terdapat masalah yang tidak ditemukan solusi, silahkan bisa

istighasahan sendiri” (Wawancara Ust. H. Harun pada Kamis, 13 Februari 2020, pukul 11. 27 WIB).

Uraian di atas menunjukkan bahwa implementasi dzikir *istighasah musabbiat* dapat dilakukan secara berjamaah rutin setiap malam Jumat Kliwon di Majelis *Istighasah Musabbiat* Pondok Pesantren Al-Fadllu wal-Fadlilah Kaliwungu maupun secara individu sesuai kebutuhan hajat masing-masing. Sebagaimana Mrs. IH yang mengaku telah mengikuti dzikir *istighasah musabbiat* semenjak sebelum mondok di Al-Fadlilah hingga sekarang. Biasanya dzikir *musabbiat* dibaca setiap setelah jamaah sholat subuh dan maghrib bersama Abah Dim di Pondok. Selain itu, setiap malam Jumat Kliwon sudah menjadi tradisi bagi para wali santri dan alumni untuk menghadiri majelis *istighasah musabbiat* di Pondok Pesantren Al-Fadllu wal-Fadlilah Kaliwungu. Waktu ini dimanfaatkan para wali santri untuk mengunjungi anaknya sekaligus mengikuti *istighasah* sekaligus sebagai bentuk tafaulan para alumni untuk menyambung silaturahmi dengan gurunya.

Kebanyakan dari para wali santri dan alumni berasal dari luar daerah diantaranya Batang, Pekalongan, Pemalang, Tegal, Brebes, Wonosobo, Demak, Kudus, Jawa Barat bahkan luar pulau Jawa. Adapun jamaah yang peneliti temui berasal dari Wonosobo, Pekalongan dan Brebes. Sebagaimana jamaah asal Kalibeber, Mojotengah, Wonosobo yaitu Mrs. SD berusia 47 tahun yang berprofesi sebagai ibu rumah tangga yang juga membantu suaminya mengajar mengaji santrinya. Suaminya merupakan alumni dari Pondok Pesantren Al-Fadllu Kaliwungu. Mrs. SD menuturkan telah mengikuti majelis *istighasah musabbiat* selama tiga tahun terakhir ini.

“Alhamdulillah, mbak. Saya sudah mengikuti majelis istighasah ini selama tiga tahun. Kesini bawa rombongan ngajak suami, anak, keluarga dan para santri. Alhamdulillah disana punya pondok kecil-kecilan, Pondok Nurul Hidayah. Jadi, bisa kesini rame-rame ngajak santri. Saya rutinkan setiap malam Jumat Kliwon untuk mujahadahan, dan ngalaf berkah doa Abah. Seneng bisa dekat guru, kebetulan suami saya juga alumni sini.” (Wawancara jamaah pada Kamis, 19 Maret 2020, pukul 22.12 WIB).

Sementara itu, jamaah asal Banyu Urip Alit, Pekalongan yaitu Mr. MT berusia 41 tahun, berprofesi sebagai pengusaha sarung batik pekalongan. Beliau juga merupakan alumni dari Pondok Al-Fadllu Kaliwungu. *Istighasah* digunakan sebagai bentuk silaturahmi dengan Kyai dan teman-temannya. Beliau banyak menceritakan pengalamannya kepada peneliti terkait *istighasah musabbiat*. Apabila tidak berangkat sekali ke *istighasah*, beliau merasa sangat menyesal dan selalu rindu untuk senantiasa berangkat ke Kaliwungu bersama kawan-kawan alumni pula. Berikut penuturannya:

“Inshaallah saya selalu meluangkan waktu untuk mengikuti istighasah ini mbak. Pokoknya kalo gak kesini rasanya rindu dan menyesal sekali” (Wawancara jamaah pada Kamis, 19 Maret 2020, pukul 22.15 WIB).

Terakhir, jamaah asal Karangsambung, Brebes yaitu Mr. SA usia 60 tahun berprofesi sebagai petani. Beliau juga alumni dari Pondok Pesantren Al-Fadllu sekaligus wali santri dari putra dan putrinya yang mondok di Al-Fadllu wal-Fadlilah. Beliau juga banyak bercerita tentang Abah Dim dan bercerita tentang pengalamannya ketika di Pondok dulu yang berkaitan dengan dzikir *musabbiat*. Banyak keberkahan yang beliau dapatkan dalam mengikuti *istighasah musabbiat*.

“Inshaallah saya rutin ikut majelis ini mbak, sekaligus nengok anak saya yang mondok disini. Saya juga alumni Al-Fadllu. Banyak keberkahan yang didapat mbak, anak saya empat alhamdulillah mondok semua. Di sana saya juga dipercaya menjabat sebagai kepala madrasah. Dan dipercaya memimpin ranting NU di desa. Semua ya berkat restu doa Abah lewat dzikir musabbiat” (Wawancara jamaah pada Kamis, 13 Maret 2020, pukul 22.50 WIB).

Ketika di lapangan, peneliti menemui para jamaah yang telah mengikuti majelis *istighasah musabbiat* sejak awal mula di rintis, diantaranya yaitu Bapak H. Abdul Basith, Bapak H. Abdullah dan Bapak H. Asnawi. Bapak H. Abdul Basith usia 65 tahun mengaku telah mengikuti majelis *istighasah* sejak awal mula dirintisnya pada tahun 2003. Beliau merupakan salah seorang teman terdekat Abah Dim dan seorang pengusaha kayu yang amat terkenal dermawan. Banyak pengalaman selama mengikuti *istighasah musabbiat* dan manfaat yang diperoleh dari dzikir *musabbiat*.

Namun semenjak sakit pada tahun 2019 awal beliau tidak aktif mengikuti. Selanjutnya, Bapak H. Abdullah berusia 64 tahun asal Pidodowetan, Patebon Kendal. Beliau juga menyatakan beliau jamaah setia sejak angkatan pertama majelis *istighasah musabbiat* hingga saat ini. Beliau mengaku jika hubungan yang terjalin dengan Abah Dim hanyalah sebatas Santri dengan Guru. Berikut penuturannya:

“Dari dulu saya sudah mengenal Abah Dim. Hubungan saya dengan beliau yaa sebatas santri dengan guru. Saya ikut ngaji disana dulu, tapi tidak mondok. Sejak duduk di kursi organisasi di RMI jateng, Rois Syuriah di PKB, jabatan kita selalu berdampingan kalo beliau ketua yaa saya sekertarisnya. Angkatan pertama yang saya kenal ada Kang H. Basith sama H. Asnawi. Sampe sekarang kita masih istiqomah hadir dalam istighasah musabbiat” (Wawancara jamaah pada Jumat, 10 April 2020, pukul 17.20 WIB).

Peneliti juga mewawancarai Bapak H. Asnawi berusia 62 tahun asal Protomulyo, Kaliwungu Selatan. Beliau merupakan salah satu orang yang sering diajak Abah Dim keliling keluar kota ketika ada panggilan *istighasah musabbiat* dari para alumni. Beliau biasanya memimpin bacaan dzikir selama dzikir berlangsung.

“Kulo sering di dhereke Abah Dim dherek istighasah musabbiat menawi enten panggilan sangking alumni ten daerah kilen. Ten ceribon, Indramayu, Karawang, Subang, Banten, sering diajak Abah. Ingkan rutin ben selapan niku wonten Kaliwungu seben malam Jumat Kliwon lan ten Brebes saben malam Jumat Wage” (Wawancara jamaah pada Jumat, 10 April 2020, pukul 19.37 WIB).

Jamaah yang hadir dalam *istighasah musabbiat* juga tidak terlepas dari masyarakat sekitar baik dari wilayah Kaliwungu, Kaliwungu Selatan dan wilayah sekitarnya di kabupaten Kendal. Adapun data jamaah yang peneliti peroleh, sebagai berikut: Mr. MN usia 24 tahun merupakan seorang mahasiswa dan juga tetangga Abah Dim. Dia berceritakan pengalaman mengikuti *istighasah musabbiat* ditekuni semenjak duduk di bangku sekolah dasar. *Istighasah* dijadikan moment anak-anak kecil untuk berjualan koran sebagai alas duduk jamaah. Mrs. RQ berusia 49 tahun, seorang wiraswasta asal Sedayu, Gemuh, Kendal. Beliau mengaku sudah mengikuti selama setahun berjalan. Tujuan mengikuti *istighasah musabbiat* untuk memperoleh

keberkahan hidup dan mengharap petunjuk Allah SWT. Mr. AY berusia 50 tahun, seorang wiraswasta asal Protomulyo, Kaliwungu Selatan. Beliau rutin mengikuti *istighasah musabbiat* hampir 10 tahun terakhir. Beliau juga banyak bercerita tentang pengalaman hidup yang berhubungan dengan dzikir *istighasah musabbiat*.

Selanjutnya Mrs. TN berusia 50 tahun, seorang ibu rumah tangga asal Kangkung, Kendal. Beliau sudah mengikuti majelis dzikir *istighasah musabbiat* hampir tiga tahun ini. Biasanya berangkat bersama rombongan. Mrs. NW berusia 20 tahun, bekerja sebagai karyawan asal Wonorejo, Kaliwungu. Beliau menuturkan tujuan mengikuti majelis *istighasah* untuk mendekatkan diri dan memohon perlindungan kepada Allah dari pergaulan yang salah. Sejak kecil beliau kerap di ajak oleh neneknya dan hingga saat ini beliau berusaha istiqomah mengikutinya. Mrs. SS berusia 20 tahun, bekerja sebagai karyawan asal Wonorejo, Kaliwungu. Beliau mengutarakan senang mengikuti *istighasah* karena dapat menenteramkan hati dan pikirannya.

Salah satu jamaah dari kalangan pejabat, peneliti dapat bertemu dengan Mr. KA usia 30 tahun sebagai anggota legislatif komisi D bidang kesejahteraan rakyat di Kendal. Beliau bercerita telah aktif mengikuti *istighasah musabbiat* sejak tahun 2011 setelah dari mondok di Kediri. Sebelumnya beliau juga telah mengikuti diajak abahnya ketika berada di rumah. Mulai rutin ketika tahun 2011, ketika melanjutkan mondok di Kaliwungu. Beliau juga banyak menuturkan terkait pengalaman dan manfaat yang diperoleh mengikuti *istighasah musabbiat*.

“Tahun 2011 saya aktif ikut istighasah mbak, waktu saya mondok di Kaliwungu sekaligus nyambi kuliah di Udinus Semarang. Sebelumnya saya ikut kalo di ajak abah, itupun ketika di rumah. Semenjak 2011 sampe sekarang insyaallah saya rutin ikut. Terdapat banyak manfaat mbak yang saya peroleh. Secara spiritual saya merasa lebih tenang, sedangkan secara sosial saya dapat berkomunikasi dan silaturahmi dengan rekan-rekan seperti memperbincangkan persoalan bangsa dari skala kecil sampai besar” (Wawancara jamaah pada Jumat, 10 April 2020, pukul 17.00 WIB).

Ragam jamaah yang telah disebutkan di atas, menunjukkan bahwa dzikir *istighasah musabbiat* dapat dilakukan kapan saja dalam kondisi apapun baik diimplementasikan setiap hari sekali, setiap minggu sekali, setiap bulan sekali, setiap selapan sekali atau dalam kondisi tertentu ketika menemukan permasalahan yang tidak ditemukan jalan keluarnya. Implementasinya dapat dilakukan secara *munfarid* (individu) maupun berjamaah setiap selapan sekali pada malam Jumat Kliwon di Majelis *istighasah Musabbiat* Kaliwungu atau setiap malam Jumat Wage di Tegalglagah, Brebes. Selain itu, peneliti juga menemukan bahwa aktifitas dzikir yang diperoleh ketika mengimplementasikan dzikir *musabbiat* dapat menciptakan hubungan vertikal dengan Allah SWT yakni melalui dzikir sebagai ibadah untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT. Adapun secara horizontal ditunjukkan melalui aktifitas sosial yang terjalin antara jamaah satu dengan lainnya dalam bentuk silaturahmi.

Peneliti menemukan perbedaan cara yang diterapkan jamaah dalam mengimplementasikan dzikir sebagai koping religus untuk mengatasi problem psikososial. Berdasarkan wawancara dengan Mr. AY, yang mengalami cemas dan stres akibat ketidakharmonisan dalam rumah tangga. Mrs. AY menyatakan bahwa dengan rutin mengikuti majelis dzikir *istighasah musabbiat* setiap sekali dapat memberikan jalan keluar dari persoalan rumah tangganya. Paling tidak, Mrs. AY dapat mengendalikan diri dan berlapang dada ketika terjadi pertengkaran dengan istrinya. Berikut ungkapannya:

“Dengan adanya pengajian dzikir istighasah ini mbak, saya dapat mengerem diri atas persoalan yang saya alami. Saya anggap ini cobaan dari Allah. Dampak positifnya saya dapat bersabar dalam membina rumah tangga. Melalui dzikir istighasah musabbiat ini, selama saya mengikuti tiga tahun terakhir ini menjadikan saya pribadi yang lebih menerima mbak. Saya merasa lebih dekat dengan Allah. Insyaallah saya yakin semua masalah yang saya hadapi dapat teratasi. Syaratnya kita harus yakin sebagai seorang hamba harus menerima. Alhamdulillah buah kesabaran saya bersama istri melalui washilah dzikir istighasah musabbiat setiap malam Jumat Kliwon ini saya diberi keturunan setelah 10 tahun lamanya kami menunggu. Hingga saat ini saya tetap meluangkan diri untuk mengikuti istighasah musabbiat, meskipun selapan sekali”

(Wawancara jamaah pada Kamis, 13 Februari 2020, pukul 21. 35 WIB).

Problem yang dialami Mrs. AY di atas, menunjukkan bahwa dzikir *istighasah musabbiat* dapat meredam kesedihan, kekecewaan dan rasa putus asa terhadap persoalan dalam rumah tangganya. Mr. AY mengungkapkan dampak positif yang diperoleh setelah mengimplementasikan dzikir *istighasah musabbiat*, diantaranya dapat bersabar menerima kehendak Allah dan tumbuh keyakinan yang kuat dalam dirinya bahwa terdapat solusi dibalik masalah yang menimpa dirinya. Selanjutnya stresor problem kematian salah satu anggota keluarga juga dapat menimbulkan problem internal keluarga. Kehilangan salah seorang dari anggota keluarga terutama orang tua akan menimbulkan ketidaksiapan diri dalam menghadapi masa depan bagi orang-orang yang ditinggalkan.

Kehilangan orang tua seringkali menyebabkan individu merasa sedih, takut, kecewa dan terpukul. Hal demikian dialami oleh jamaah *istighasah musabbiat* yaitu Mr. MN dan Mrs. IH. Keduanya memiliki stresor yang sama yakni kehilangan figur seorang ayah. Akan tetapi, implementasi dzikir yang mereka tunjukkan satu sama lain berbeda. Mr. MN menunjukkan bahwa melalui dzikir dapat mendekatkan dirinya kepada Allah SWT. Sehingga dirinya merasa yakin dapat mengatasi ketidaksiapan menggantikan peran kepala keluarga sebagai anak laki-laki tertua dalam keluarga. Berikut penuturan Mr. MN dalam mengimplementasikan dzikir sebagai koping religius untuk mengatasi stresor problem kematian orang tuanya:

“Harapan saya ikut istighasah musabbiat untuk mengharap barokah mbak, agar hidup menjadi adem, ayem, tenteram dan berkah. Saya pernah mendengar langsung dari Abah Dim, beliau sanjang dzikir musabbiat itu dapat diamalkan kapan saja, tidak perlu nunggu selapan sekali di majelis dzikir malam Jumat Kliwon. Jadi, pas saya dapat cobaan abah saya gerah dan tidak lama kemudian beliau meninggal, membuat saya kecewa dengan keadaan yang saya hadapi saat itu. Namun, saya yakin dzikir itu dapat menjadi salah satu cara seorang hamba agar dekat dengan Sang Pencipta. jikalau hamba selalu mengingat Allah, maka segala urusan akan dimudahkan. Saat khushy’ melantunkan dzikir musabbiat, hati saya tenteram sekali, serasa sangat dekat dengan

Allah. Seketika permasalahan yang membebani pikiran saya hilang. Kekecewaan saya mulai pudar. Setelah itu saya mulai yakin bahwa saya dapat menggantikan peran abah saya yang sudah meninggal. Saya berusaha semaksimal mungkin untuk membantu keluarga dan memahami keadaan sekarang ini. Setelah itu saya barengi dengan doa dan memasrahkan diri kepada Allah. Hal yang saya rasakan ketika menerapkan dzikir musabbiat, tiba-tiba saya merasa hidup saya lebih bermakna. Lebih berfikir positif, bahwa setiap kejadian selalu ada hikmah yang didapat.” (Wawancara jamaah pada Rabu, 12 Februari 2020, pukul 20.35 WIB).

Sementara, Mrs. IH menunjukkan implementasi dzikir yang digunakan sebagai koping religius dalam mengatasi problem kehilangan bapaknya dapat memberikan dampak pada perubahan kognitifnya yaitu merasa lebih bersyukur mengingat banyak nikmat Allah yang telah diberikan pada dirinya dan tidak mudah mengeluh dalam menghadapi persoalan hidup. Berikut ujarinya:

“Kalo di pondok biasanya kita rutin membaca musabbiat setiap selesai shalat jamaah subuh dan maghrib mbak. Abah Dim yang memimpin langsung. Ketika dzikir bersama Abah saya tidak merasakan perasaan takut, sedih dan terpukul setelah kepergian bapak saya waktu itu. Hikmahnya saya merasa lebih tegar dan kuat dalam menghadapi hidup. Perjalanan saya masih panjang, saya harus lebih giat belajar menuntut ilmu. Saya yang dulunya, suka merenung kosong. Setelah berdzikir tiba-tiba perasaan saya itu tenang, saya merasa dekat sekali dengan pencipta. Keyakinan dalam diri saya mulai muncul bahwa semua kejadian yang telah terjadi atas kehendak Allah SWT. sebagai manusia hanya bisa tawakal” (Wawancara jamaah Kamis, 13 eFebruari 2020, pukul 20.50 WIB).

Dari uraian di atas, bentuk implementasi dzikir sebagai koping religius yang ditunjukkan Mr. MN lebih menunjukkan dampak kepada arah perubahan afektif, sedangkan Mrs. IH lebih menunjukkan dampak terhadap perubahan kognitifnya. Perubahan afektif Mr. MN diwujudkan dalam bentuk kesiapan diri dalam menerima keadaan dengan berusaha semaksimal mungkin untuk membantu keluarga dalam mencukupi kebutuhan sehari-hari menggantikan peran abahnya sebagai kepala keluarga. Adapun, perubahan kognitif Mrs. IH diwujudkan dalam bentuk perubahan berfikir dari sedih, takut dan terpukul menjadi lebih tenang, berlapang dada dan bersyukur.

Selanjutnya problem kenakalan anak sering memunculkan perasaan jengkel, bingung dan stres yang dialami orang tua. Implementasi dzikir sebagai koping religius dapat mengatasi permasalahan orang tua yang merasa jengkel, bingung dan stres tersebut.

Sebagaimana dzikir *istighasah musabbiat* dapat mengatasi penyakit hati dan keberkahan doa yang diperoleh dapat merubah sikap anak yang bandel. Melalui keyakinan kepada Allah SWT, segala bentuk permohonan asalkan dilakukan dengan sungguh-sungguh akan membuahkan hasil yang dimaksud. Dzikir *musabbiat* dalam mengatasi problem kenakalan pada anak dapat menenteramkan hati orang tua. Sebagaimana Mrs. TN dalam mengimplementasikan dzikir *musabbiat* sebagai koping religius dapat menghilangkan kejengkelan, dan stres yang dihadapi. Dampak yang diwujudkan adalah ketenangan pikiran dan keberkahan doa untuk anaknya dapat merubah sifat anak tersebut atas kehendak Allah SWT.

“Ndherek istighasahan nyuwune ben sedoyo kepinginan niku diijabah mbak, dongo sareng-sareng Abah Dim, mugu angsal barokah doanipun. Mugu-mugu lare-lare gampang di atur. Lare sing bandel saget berubah. Waune sing pikirane kulo kemrusung, bingung, jengkel lan stres kalian anak, pas dherek dzikiran sareng-sareng pikirang sing bebani wau ical mbak. Alhamdulillah nenteremke manah. Kangge doa khusyu’. Nggeh yakin mawon kulo, lewat lantaran majelis musabbiat saget ndamel kulo langkung caket dumatheng Gusti Allah” (Wawancara jamaah pada Kamis, 13 Februari 2020, pukul 22.00 WIB).

(Ikut *istighasah* minta supaya semua keinginan dapat diijabah mbak. Berdoa bersama-sama Abah Dim, semoga mendapat berkah doanya. Semoga anak-anak saya mudah diatur. Anak yang nakal bisa berubah. Tadinya yang pikiran saya gak karuan, bingung, jengkel, dan stres pada anak, pas ikut *istighasah* bersama pikiran yang membebani tadi hilang mbak. Alhamdulillah menenteramkan hati. Untuk doa khusyu’. Yakin saja saya, lewat perantara majelis *musabbiat* dapat membuat saya lebih dekat dengan Allah SWT)

Dampak positif yang diterima oleh Mrs. TN dalam mengimplementasikan dzikir *istighasah musabbiat* yaitu memperoleh keyakinan bahwa semua permasalahan yang berkaitan dengan anaknya akan Allah memberikan kemudahan. Perasaan jengkel, bingung dan stres yang

dialami berangsur-angsur surut ketika melantunkan dzikir *musabbiat*. Perasaan yang ditimbulkan setelah berdzikir adalah memperoleh ketenteraman hati dan kelapangan dada dalam mengatasi permasalahan kenakalan anaknya.

Selanjutnya implementasi dzikir *musabbiat* diterapkan oleh Mr. MT yang sekarang berprofesi sebagai pengusaha kain sarung batik Pekalongan. Beliau mengungkapkan permasalahan yang dialaminya akibat ketidakmampuan mencukupi kebutuhan pokok di awal membina rumah tangganya. Beliau mengaku untuk membeli beras saja tidak mampu. Hal ini tentu mendatangkan problem psikososial bagi dirinya beserta istri, sehingga menimbulkan stres. Akan tetapi semenjak beliau mengimplementasikan dzikir *musabbiat* yang diperoleh ketika nyantri di Pondok Pesantren Al-Fadllu, perekonomiannya berangsur-angsur membaik. Beliau mengimplementasikan dzikir *musabbiat* setiap setelah sholat ashar dan rutin mengikuti majelis *istighasah musabbiat* setiap malam Jumat Kliwon yang diselenggarakan di Pondok Pesantren Al-Fadllu wal-Fadlilah Kaliwungu. Berikut penuturannya:

“Di samping saya ikhtiar dan berdo’a mbak, saya meminta saran Abah Dim terhadap permasalahan yang saya hadapi. Saya disuruh mengamalkan dzikir musabbiat untuk menenteramkan hati dan jalan untuk memohon pertolongan kepada Allah. Alhamdulillah setelah saya amalkan setiap sore setelah sholat ashar, pintu rejeki saya terbuka mbak. Saya berusaha mencoba usaha produksi kain sarung batik dengan bekal seadanya. Awalnya saya hanya mewarnai kain. Dari situ saya mulai mendapat job pertama untuk mewarnai 5 kodi pertama. Sejak itu usaha saya mulai berkembang. Kuncinya satu mbak istiqomah dan yakin bahwa Allah akan membuka pintu rejeki untuk hamba-Nya. Semua harus diimbangi dengan usaha dan tawakal, melalui amalan dzikir musabbiat sebagai upaya mendekatkan diri kepada Allah SWT” (Wawancara jamaah pada Kamis, 19 Maret 2020, pukul 22.25 WIB).

Uraian di atas, membuktikan bentuk implementasi dzikir *musabbiat* yang dilakukan secara istiqomah dan disertai keyakinan yang kuat dapat mengatasi problem keuangan sekaligus memberikan dampak yang positif bagi ketenangan hati menjauhkan diri dari stres hidup. Selanjutnya,

implementasi dzikir yang diterapkan oleh Mr. SA dalam mengatasi problem keuangan akibat gagal panen. Mr. SA yang berprofesi sebagai seorang petani, tentu menggantungkan penghasilannya dari hasil panen yang di peroleh untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari. Beliau mengutarakan bahwa hal yang terpenting dalam kehidupannya adalah pendidikan kelima anaknya. Beliau merasa kalau dipikir secara logika dirinya tidak mampu membiayai kebutuhan pendidikan kelima anaknya yang mondok semua. Akan tetapi, atas kehendak Allah SWT, beliau sanggup melewati masa-masa sulitnya.

Biasanya Mr. SA mengimplementasikan dzikir *musabbiat* rutin setiap malam Jumat Wage di Tegalglagah, Brebes dan malam Jumat Kliwon di Kaliwungu. Selain itu, beliau juga menerapkannya dalam kehidupan sehari- hari ketika memperoleh cobaan hidup yang berhubungan dengan masalah keuangan atau lainnya. Berikut ungkapan Mr. SA kepada peneliti saat diwawancarai:

“Abah Dim niku sering sanjang kaleh kulo menawi kulo sowan mbak. Menawi kulo nyuwun solusi kangge ngatasi masalah ekonomi, Abah mesti ngeken, ‘ngamalno dzikir istighasah musabbiat. Insyaallah bakal paring kegampangan kanggo rejekimu. Sing penting ikhtiare dikencengi. Dongane yo dikuatke’. Menawi di pikir niku kulo niku mboten mampu biayane penddikane lare-lare kulo. Tapi alhamdulillah, berkah doane Abah Dim, lan ikhtiare kulo anggenipun nyambut damel, ditambah ngistiqomahno dzikir musabbiat minimal selapan pisan saget damel manah tenterem lan maringi pituduh anggane ngelampahi gawean mbak” (Wawancara jamaah pada Kamis, 19 Maret 2020, pukul 22.17 WIB).

Uraian di atas, menjelaskan bahwa implementasi dzikir *musabbiat* yang Mr. SA terapkan minimal selapan sekali, dapat memberikan dampak positif dalam hidupnya. Selain memperoleh ketenteraman hati, beliau juga dapat mengatasi problem ekonominya secara bijaksana. Hal ini dikarenakan keyakinan yang kuat tentang dzikir *istighasah musabbiat* yang dapat memberikan sumber ketenangan jiwa bagi pelakunya, sehingga memunculkan pikiran yang jernih untuk mengatasi problem kehidupan terkhusus problem keuangan.

Problem keuangan yang dialami jamaah lain berkaitan dengan dagangan yang sepi pembeli. Hal ini dialami oleh Mrs. TN yang merupakan ibu rumah tangga yang ikut membantu memenuhi kebutuhan rumah tangga dengan berjualan di rumahnya. Kebutuhan yang meningkat, dengan pemasukan yang tidak stabil menimbulkan perasaan sedih, bingung dan stres. Kemudian implementasi dzikir yang diterapkan Mrs. TN yaitu dengan memasrahkan semua permasalahannya hanya kepada Allah SWT. Keyakinannya mulai tumbuh setelah Mrs. TN melaksanakan dzikir *istighasah musabbiat*. Meskipun selapan sekali yakni setiap malam Jumat Kliwon, akan tetapi dampak yang ditimbulkan dari dzikir *istighasah musabbiat* dapat mencakup semua aspek kehidupan. Apalagi ditambah keberkahan doa Abah Dim yang senantiasa mendoakan para pedagang agar diberikan kemudahan rejeki oleh Allah SWT. Berikut penjelasan Mrs. TN:

“Saya yakin mbak, istighasah ini dapat memberikan dampak dalam kehidupan saya. Saya bisa dekat dengan Allah, selain itu ketika saya di uji dagangan saya sepi. Mungkin hal itu terjadi karena saya kurang dekat dengan Allah mbak. Setelah mengikuti majelis ini saya merasa tenang dan alhamdulillah diberi kelancaran dalam dagangan saya. Ketika mendengar doa Abah Dim, diakhir istighasah beliau sering mendoakan para pedagang semoga diberi kelurusan dagangannya. Berkah doa Abah juga yang menjadikan saya semangat dan senantiasa menerapkan dzikir musabbiat meskipun hanya setiap Jumat Kliwon. Insyaal saya rutinkan. Bekal utamanya adalah keyakinan mbak, itu saja” (Wawancara jamaah pada Kamis, 13 Februari 2020, pukul 21.56 WIB).

Uraian di atas menjelaskan bahwa bentuk implementasi dzikir yang Mr. TN lakukan adalah mengikuti kegiatan rutin setiap selapan sekali pada malam Jumat Kliwon di Majelis *Istighasah Musabbiat* dapat memberikan ketenangan jiwa dalam mengatasi problem ekonomi akibat dagangan sepi pembeli. Hal ini berlandaskan keyakinan Mrs. TN terhadap keberkahan doa Abah Dim yang terdapat didalam majelis itu. Keyakinan utama Mrs. TN adalah terkabulnya doa diantara orang-orang yang berdzikir akan lebih cepat ijabah oleh Allah. Selain itu, implementasi dzikir juga diterapkan oleh jamaah untuk mengatasi problem pekerjaan. Hal tersebut dirasakan oleh salah satu jamaah *istighasah musabbiat* yang bekerja sebagai SGS/promotor *SIM card*

yakni Mrs. SS dan Mrs NW. Kebetulan mereka berdua merupakan rekan kerja dan tetangga satu desa. Ketika peneliti menanyakan terkait problem psikososial yang pernah dialami, keduanya langsung bercerita tentang problem pekerjaan yang sedang dialaminya saat ini. Stres kerja yang mereka alami bersumber dari ketidakharmonisan yang terjalin antara senior di tempat kerja.

Ketidakharmonisan yang terjadi menyebabkan keduanya merasa tidak betah di lingkungan kerja. Akan tetapi, di era sekarang memperoleh pekerjaan memerlukan persaingan ketat. Tujuan yang mereka harapkan dengan mengikuti majelis *istighasah musabbiat* adalah untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT, menenteramkan hati dan memohon petunjuk terhadap persoalan yang sedang dihadapi. Bentuk implementasi yang diperoleh ketika menerapkan dzikir *istighasah musabbiat* dalam mengatasi persoalan pekerjaannya mampu memberikan pencerahan untuk berfikir positif. Mrs. SS menuturkan setelah berdzikir perasaan cemas dan khawatir tentang masalah pekerjaan tiba-tiba hilang. Berikut penuturan Mrs. SS ketika diwawancara oleh peneliti:

“Seneng mbak, kalo ikut istighasahan kaya begini. Yang tadinya pikirannya tidak terkontrol. Setelah dzikir rasanya tenang, hati adem, dan pikiran jernih. Saya selalu berharap memohon agar dapat menjadi pribadi yang lebih baik lagi itu yang saya rasakan. Mungkin saya karyawan yang terhitung baru harus lebih banyak belajar lagi dengan mereka yang telah bekerja lebih lama dari kita. Semisal mereka tetap berbuat semena-mena silahkan, yang pasti kita bekerja sesuai tugas dan tanggung jawab masing-masing. Cukuplah Allah yang membalas perbuatan mereka” (Wawancara jamaah pada Kamis, 13 Februari 2020, pukul 22.25 WIB).

Dampak positifnya yang dirasakan Mrs. SS setelah menerapkan dzikir *musabbiat* yaitu merasa lebih tenang, bersabar, dan bersikap mengalah. Perasaan jengkel, sedih dan stres yang semula menyelimuti pikiran Mrs. SS seketika berubah. Hal ini membuktikan bahwa dzikir dapat diimplementasikan sebagai koping religius untuk mengatasi problem pekerjaan. Selanjutnya, Mrs. NW menambahkan bentuk implementasi yang

diperoleh setelah menerapkan dzikir *musabbiat*, sebagai berikut penjelasannya:

“Perasaan awal yang penuh dengan kebencian kepada senior yang sangat menjengkelkan, tiba-tiba hilang mbak. Setelah dzikir rasanya plong, beban-beban di tempat kerja bisa teratasi. Paling tidak, kita seallau rutin datang mengikuti majelis dzikir ini. Terus kita juga bisa lebih mengontrol diri ketika berada di lingkungan pertemanan yang salah. Paling penting ketenteraman yang tidak bisa kita dapatkan dalam kehidupan sehari-hari bisa kita dapatkan di dalam majelis istighasah ini” (Wawancara jamaah pada Kamis, 13 Februari 2020, pukul 22.40 WIB).

Penjelasan Mrs. NW di atas melengkapi pembuktian bahwa implementasi dzikir istighasah *musabbiat* dapat memberikan ketenteraman hati yang tidak bisa didapatkan disembarang tempat. Aktivitas dzikir dalam majelis *istighasah musabbiat* dapat menghilangkan beban-beban di lingkungan kerja yang memicu timbulnya stres kerja. Problem pekerjaan selanjutnya yang dialami oleh Mr. KA akibat padatnya pekerjaan yang harus diselesaikan menimbulkan stres kerja yang harus segera di atasi. Lagi-lagi dzikir dapat memberikan solusi atas permasalahan tersebut. Mr. KA mengungkapkan bahwa segala aktifitas yang menimbulkan stres apabila diselipkan dzikir disela-selanya, maka akan menumbuhkan ketenangan jiwa. Paling tidak, ditengahnya kesibukan kerja yang dikerjakan Mr. KA masih menyempatkan waktunya untuk menghadiri majelis dzikir *istighasah musabbiat* di Pondok Pesantren Al-Fadllu wal-Fadlilah Kaliwungu. Beliau menjelaskan bentuk implementasi yang dilakukan dalam mengatasi problem pekerjaan melalui dzikir *istighasah musabbiat*, sebagai berikut:

“Ketika pekerjaan di kantor banyak, rasanya itu stres sekali mbak. Lelah pikiran dan juga fisik. Mau gimana lagi, ini sudah tanggung jawab saya sebagai wakil rakyat. Untungnya ketika perasaan tersebut hadir saya selalu menyempatkan hadir di majelis istighasah musabbiat mbak. pokoknya wajib selapan sekali saya harus menghadirinya. Saya merasakan ketetnangan, beban-beban pekerjaan sejenak dapat saya lepaskan. Perasaan seperti jarang sekali saya rasakan ketika berada dalam majelis tersebut. Esok harinya, pikiran saya lebih fresh dari sebelumnya. Alhamdulillah saya sudah mengikutinya hampir sembilan tahun berjalan mbak. Semenjak saya masih mondok di Kaliwungu sambil kuliah. Dari dulu

kalo pikiran sumpeg, abah saya selalu menyarankan untuk berusaha istiqomah dherek musabbiatan di Abah Dim, minimal selapan sekali tidak apa-apa. Tujuannya agar memohon diberikan keselamatan dan keberkahan hidup di dunia hingga di akhirat kelak. ”
(Wawancara jamaah pada Jumat, 10 April 2020, pukul 17.15 WIB).

Penuturan Mr. KA menunjukkan bahwa dengan mengistiqomahkan dzikir musabbiat meskipun minimal selapan sekali setiap malam Jumat Kliwon dapat memberikan ketenangan batin. Persoalan yang dihadapi dalam lingkungan kerja seperti stres kerja akibat banyaknya pekerjaan yang harus diselesaikan dapat teratasi secara baik, setelah mengimplementasikan dzikir *istighasah musabbiat*. Dampaknya akan menciptakan suasana baru dalam pikiran, sehingga mengurangi rasa stres yang ditimbulkan. Secara langsung ketenangan yang diperoleh setelah berdzikir memberikan efek positif terhadap cara berfikir dan bertindak dalam menyelesaikan problem pekerjaan.

Implementasi dzikir *musabbiat* sebagai upaya pemecahan masalah (koping religius) juga dapat mengatasi problem hubungan interpersonal. Hubungan interpersonal yang dimaksud peneliti di sini berhubungan dengan gangguan interaksi antarpribadi dalam lingkungan sosialnya yang dialami jamaah baik yang berhubungan dengan kerabat, teman, tetangga dan lain sebagainya. Adapun problem interpersonal yang peneliti temukan dilapangan berupa konflik ketidakharmonisan dengan tetangga dan konflik komunikasi dengan tim sukses. Sebagaimana Mrs. SD yang mengungkapkan mengalami problem dengan tetangganya. Mr. SD merasa sangat sedih, bingung, dan stres yang dikarenakan ketidaktahuannya terhadap penyebab tetangga sekitar menjauhi dirinya. Ketika bertegur sapa dengan tetangga Mr. SD tidak mendapatkan respon yang baik dari tetangga sekitar. Berikut ungkapan Mr. SD ketika diwawancara:

“Hidup berdampingan dengan masyarakat itu tidak gampang mbak. Apalagi menjadi tokoh panutan dalam masyarakat, mesti banyak salahnya. Namanya orang hidup yaa ada yang suka da yang tidak. Normalnya orang kalo melihat tetangganya berhasil atau sukses kan kita ikut senang. Tapi tidak semuanya berfikir seperti itu, ada juga yang hatinya berpenyakit. Kalo lihat tetangganya berhasil eh malah dianya iri, dengki dan malah muncul kebencian. Saya merasa sedih sekali mbak, tiba-tiba tetangga sekitar saya berubah sikapnya ketika

bertemu dengan saya. Saya sendiri tidak tahu alasan mereka menjahui diri saya. Selama ini saya sudah berbuat baik kepada tetangga sekitar, insyaallah tidak pernah menyinggung perasaan mereka. Namun, dari situ saya bisa belajar bersabar mbak. saya tidak ada niatan untuk membalas mereka. Saya hanya bisa mendekatkan diri kepada Allah memohon agar hati mereka dibukakan hidayah. Majelis ini solusinya, sudah hampir tiga tahun saya bersama suami, keluarga dan para santri rutin mengikuti istighasah musabbiat. Sudah menjadi jadwal rutin setiap malam Jumat Kliwon ke Kaliwungu. Diniatkan mujahadah, dekat guru dan istiqomah. Alhamdulillah sih, hidup diberi kecukupan dan kemudahan dalam mengatasi masalah apapun. Termasuk masalah saya tadi. Pikiran ayem, tenang dan bersyukur” (Wawancara jamaah pada Kamis, 19 Maret 2020 WIB).

Implementasi dzikir *istighasah musabbiat* memberikan ketenteraman hati dibalik masalah yang sedang dihadapi oleh Mr. SD. Perasaan ikhlas, lapang dada dan bersyukur menjadi dampak positif yang dirasakan Mr. SD. Berfikir positif menjadi kunci kebahagiaan dalam diri Mr. SD. Apabila niat baik kita dibalas dengan keburukun, maka jangan dijadikan beban hidup. Adakalanya seseorang ingin diuji kesabarannya oleh Allah SWT, melalui permasalahan yang hadir dalam kehidupan sosial kemasyarakatan seperti yang dialami Mrs. SD. Berbeda dengan problem interpersonal yang dihadapi Mr. KA dengan tim suksesnya. Ketika masa-masa kampanye Mr. KA menjadi calon bakal anggota legislatif DPRD kendal, beliau memperoleh masalah horizontal dengan tim sukses kemenangannya. Di antara masalah yang di alami berupa masalah komunikasi antara dirinya dan tim suksesnya. Hal tersebut menimbulkan kesalahan dalam penerimaan informasi yang berdampak pada kinerja di lapangan.

Mr. KA mengungkap banyak ditemukan masalah yang terjadi di lapangan yang tidak sesuai dengan harapannya. Tim sukses sulit dihubungi dan bahkan ada yang di tarik oleh caleg lain. Hal ini bersumber dari komunikasi interpersonal yang berjalan tidak sinergis, sehingga tidak sesuai dengan rencana yang telah dirancang. Dari problem yang diungkap Mr. KA tersebut menimbulkan problem psikologis seperti cemas dan stres. Adapun langkah yang ditempuh Mr. KA untuk mencegah perasaan cemas dan stres

berlanjut kepada hal yang lebih serius. Beliau mengimplementasikan dzikir *istighasah musabbiat* sebagai upaya pemecahan masalah problem psikososialnya. Berikut penjelasannya:

“Kecemasan dan stres yang saya rasakan menghadapi tim sukses saya saat itu membuat pikiran saya buntu mbak, karena saya pemula jadi saya banyak meminta nasehat kepada para kawan senior di fraksi partai yang saya pilih. Menjalin silaturahmi, aktif berkomunikasi dan berdiskusi memberikan saya solusi. Di sisi lain, saya berusaha meredam cemas dan stres saya dengan rutin mengikuti majelis musabbiat. Ketenangan dan ketenteraman memberikan saya arti hidup yang bermakna. Saya merasa bahwa niat saya menjadi politisi muda yang baik untuk menjadi wakil rakyat apabila di ridhoi oleh Allah maka akan diberi jalan kemudahan. Kemantapan hati yang hadir selama membacakan wirid dzikir dalam istighasah musabbiat memberikan influence yang baik bagi diri saya. Alhamdulillah dampak setelah istighasah selesai adalah kejernihan pemikiran saya peroleh untuk merubah strategi politik kemenangan saya. Selama satu tahun masa kampanye itu, saya lebih mengkhushyukan diri ketika mengikuti istighasah musabbiat dalam menyelami setiap bacaan wirid yang saya baca. Atas izin Allah, alhamdulillah saya berhasil memperoleh satu kursi di parlemen. Awalnya pesimis sekali, diantara 125 orang yang mencalegkan diri hanya merebutkan satu kursi saja. Berkat keberkahan dari majelis istighasah musabbiat memberikan dampak yang sangat baik dalam mempermudah urusan jamaah sesulit apapun itu asalkan dipenuhi keyakinan, niat dan tekad yang kuat serta ikhtiar insyaallah ada solusi dari setiap permasalahan yang dihadapi” (Wawancara jamaah pada Jumat, 10 April 2020, pukul 17.36 WIB).

Uraian di atas, memberikan bukti bahwa implementasi dzikir *istighasah musabbiat* dapat memberikan ketenteraman bagi hati yang gundah serta kemantapan hati dalam berfikir dan bertindak. Sesulit apapun persoalan yang dihadapi dapat memberikan kemudahan dalam menentukan langkah dan solusi mana yang harus di tempuh. Syaratnya yaitu keteguhan dan keyakinan bahwa melalui upaya mengingat Allah yakni perantara majelis dzikir *istighasah musabbiat* dapat memberikan solusi terhadap persoalan seberat apapun seperti persoalan konflik dengan tim suksesnya sebagai problem hubungan interpersonal dapat diselesaikan dengan arif dan bijaksana.

Berdasarkan uraian bentuk implementasi yang ditunjukkan dari Mrs. SS, Mrs. NW, dan Mr. KA dapat ditarik kesimpulan bahwa dzikir *istighasah musabbiat* dalam menangani problem stres kerja yang dialami oleh karyawan maupun pejabat dapat memberikan dampak positif. Dampak yang diberikan memengaruhi terhadap aspek kognitif, afektif, dan konatif jamaah setelah membaca dzikir tersebut. Aspek kognitif yang ditimbulkan seperti memperoleh kejernihan pikiran. Sementara aspek afektif ditunjukkan dengan sikap bersabar, bersyukur dan meningkatkan performa dalam bekerja. Adapun aspek konatif yang dirasakan adalah memperoleh ketenangan dan ketenteraman hati.

Jadi, bentuk implementasi dzikir *musabbiat* sebagai koping religius dapat digunakan secara efektif dalam mengatasi problem pekerjaan akibat stres. Demikian berdasarkan problem konflik gangguan yang bersumber dari tetangga yang dialami Mrs. SD dan konflik gangguan yang berasal dari tim sukses Mr. KA saat menjalani masa kampanye dapat diatasi dengan menggunakan implementasi dzikir sebagai koping religius jamaah yang rutin dilaksanakan setiap selapan sekali pada malam Jumat Kliwon di Majelis *Itighasah Musabbiat* yang diselenggarakan oleh Pondok Pesantren Al-Fadllu wal-Fadlilah asuhan KH. Dimiyati Rois (Abah Dim). Hasilnya dapat memberikan solusi dari permasalahan yang dialami berupa ketenangan dan ketenteraman hati, kemantapan batin dalam menentukan solusi yang akan digunakan, keteguhan hati dalam memutuskan perkara serta menjauhkan diri dari dari penyakit hati.

Apabila ditinjau dari karakter jamaah yang sangat beragam dari berbagai ragam kluster pendidikan yang berbeda, menunjukkan beragam pula upaya penyelesaian masalah yang diterapkan melalui dzikir sebagai koping religius oleh jamaah dalam mengatasi problem psikososial. Pendidikan memiliki pengaruh terhadap penggunaan koping religius dalam diri seseorang. Pendidikan yang dimaksud merupakan bentuk dari pengamalan atau penerapan nilai-nilai keagamaan dalam mengatasi suatu permasalahan hidup yang dihadapi jamaah. Pendidikan keagamaan baik yang diterapkan

oleh orang tua sejak kecil atau melalui proses belajar melalui guru di pondok pesantren akan menunjukkan bentuk implementasi dzikir sebagai koping religius yang dilakukan antara masing-masing jamaah satu sama lain berbeda.

Pendidikan dari keluarga yang diberikan orang tua kepada anak sejak kecil melalui pengamalan nilai-nilai ajaran agama khususnya islam akan membentuk keyakinan keagamaan dalam diri anak sejak kecil hingga dewasa. Hal ini dikarenakan setiap anak yang lahir telah membawa fitrah beragama yang dimilikinya. Akan tetapi, bentuk keyakinan anak sejak kecil bergantung kepada bimbingan, pemeliharaan, dan pengaruh pengajaran yang diberikan orang tuanya. Apabila orang tua tidak dapat memberikan contoh sikap atau pendidikan keagamaan dalam mengimplementasikan nilai-nilai ajaran agama sebagai suatu cara menyelesaikan persoalan hidup. Maka, anak tidak akan memiliki pengalaman keagamaan ketika tumbuh dewasa. Berbeda dengan orang tua yang telah memperkenalkan konsep kepercayaan/ keimanan kepada Allah SWT dan membiasakan anak melakukan ritual keagamaan sejak kecil, maka sikap keberagamaannya akan menjadi positif.

Sebagaimana implementasi dzikir *istighasah musabbiat* sebagai koping religius yang diterapkan oleh Mr. MN sejak kecil. Menurutnya, dzikir *istighasah musabbiat* yang ia dilakukan rutin setiap malam Jumat Kliwon itu merupakan contoh pengamalan pendidikan keagamaan yang diajarkan orang tuanya sejak kecil. Almarhum abahnya Mr. MN senantiasa menyuruhnya untuk mengikuti *istighasah musabbiat* rutin sejak bangun sekolah dasar untuk memperoleh ketenangan dalam memperoleh kemudahan dibalik kesusahan yang melanda. Hingga saat ini Mr. MN sudah terbiasa dengan ritual setiap selapan sekali ini. Berikut ujaranya:

“Saya sudah sangat terbiasa mbak mengikuti majelis istighasah ini. Sejak awal mula adanya istighasah, abah saya selalu menyuruh saya ikut sambil jualan koran bersama tema-teman yang lain. Karena dulu anak kecil kan yaa kalo di suruh ikut yaa ikut aja, kata abah nanti biar sekolahnya dimudahkan saat ikut ujian. Yaa saya ikut aja, apalagi bareng temen-temen sebaya saya yang merupakan tetangga dekat. Lama-kelamaan semakin tumbuh dewasa semakin sadar bahwa manfaat berdzikir itu banyak sekali. Mungkin awalnya diberi iming-iming seperti itu oleh abah saya, tapi kan itu juga bentuk

pengajaran beliau kepada anaknya agar terbiasa mengikuti ritual keagamaan khususnya di majelis dzikir musabbiat. Keuntungannya yaa hingga saat ini ketika memperoleh masalah hidup yang selalu mengganggu larinya yaa ke musabbiat mbak. Dzikir yang dibaca kan terdiri dari ayat-ayat pendek dalam al-quran sehingga sangat mudah sekali diterapkan mbak. Abah Dim juga sering mengatakan apabila terdapat masalah seperti dagangan sepi, panen gagal, anak nakal susah di atur, dan bagi yang ujian sekolah dapat dilancarkan bisa mengamalkan musabbiat dalam kehidupan sehari-hari. Jadi, saya rasakan sekali bentuk pendidikan agama yang diterapkan orang tua saya sejak kecil memberikan manfaat kepada saya dikemudian hari seperti saat ini. Dampak positifnya berdampak pada sikap yang saya lakukan ketika menghadapi suatu masalah yang menimbulkan stres hidup, cemas, takut dan lain sebagainya” (Wawancara jamaah pada Rabu, 12 Februari 2020, pukul 20.45 WIB).

Ungkapan Mr. MN di atas, membuktikan implementasi dzikir *istighasah musabbiat* yang rutin ia laksanakan setiap malam Jumat Kliwon itu merupakan hasil bimbingan dan pemeliharaan orang tuanya sejak kecil. Mr. MN di ajarkan agar selalu menggantungkan diri kepada Allah SWT, ketika memperoleh ujian hidup baik berkenaan dengan masalah keluarga, masalah ekonomi, dan lain sebagainya untuk memohon diberikannya kemudahan dibalik kesukaran yang sedang ditimpanya. Demikian pula sikap yang Mr. MN terapkan ketika memperoleh cobaan hidup berupa masalah internal keluarga akibat kematian orang tuanya yaitu abahnya sendiri. Hal ini membentuk sikap keyakinan dan kekuatan dalam batinnya untuk segera mengatasinya setelah mendekati diri kepada Allah melalui media dzikir *musabbiat*. Bentuk penerapan dzikir *musabbiat* untuk mengatasi problem psikososial Mr. MN sebagai koping religius yang dilakukan tidak terlepas dari faktor pendidikan keagamaan yang diajarkan oleh orangtuanya sejak kecil.

Namun faktor pendidikan keluarga bukan menjadi satu-satunya patokan seseorang dalam menentukan sikap positif yang dihasilkan dari konsep keyakinan keberagaman dalam membimbing seseorang kepada jalan Tuhannya dalam menghadapi suatu masalah. Melainkan peran seorang pendidik dalam lingkup pendidikan formal juga mempunyai tugas dan peran

yang cukup berat dalam meluruskan pemahaman dan keyakinan anak didiknya dalam keluarga apabila rusak pengetahuan keagamaannya (Anggraini, 2015: 294). Peran guru agama dalam membina sikap positif terhadap agama dapat mengembangkan sikap keberagamaan seorang anak ketika dewasa. Sebagaimana guru agama disekolah, para ustadz atau ustadzah di madrasah, dan ulama atau kyai di pondok pesantren yang juga berperan memberikan sumbangsih pengamalan nilai-nilai keagamaan kepada seseorang yang dapat membentuk akhlak anak didiknya sebagai bekal menghadapi berbagai kegoncangan dalam hidup.

Sejalan dengan bentuk implementasi dzikir *musabbiat* sebagai koping religius yang dilakukan oleh Mrs. IH, Mr. MT, dan Mr. SA dalam mengatasi problem psikososial yang dialaminya. Berdasarkan penuturan mereka ketika diwawancarai peneliti di lapangan menemukan jawaban bahwa implementasi dzikir *musabbiat* yang diterapkan baik dalam kehidupan sehari-hari maupun hanya diterapkan dalam majelis *istighasah musabbiat*. Mrs. IH yang merupakan salah satu santri putri di pondok pesantren Al-Fadlilah mengungkapkan bahwa Abah Dim membiasakan kepada para santri-santrinya mengimplementasikan dzikir *musabbiat* setiap setelah sholat berjamaah shubuh yang langsung dipimpin oleh Abah Dim. Berikut penuturan Mrs IH:

“Abah sering dawuh mbak, nalikani nemuni masalah urip nopo mawon baik niku masalah kesehatan, ekonomi, sosial nopo sanense kadosto penyakit ati, dzikiro musabbiat nyuwun dateng Gusti Allah mugu lekas diparingi pituduh mbak. Abah ngamalke musabbiat saben bakda sholat subuh lan maghrib berjamaah bareng santri biasanya mbak. setelah wiridan sholat selesai, abah menyambungnye dengan wiridan dzikir musabbiat. Jadi saya mulai terbiasa kalo mendapat masalah apapun untuk membaca dzikir musabbiat, disitu saya memohon agar diberi keteguhan hati dan keberanian dalam menyelesaikan masalah niku”(Wawancara jamaah pada Kamis, 13 Februari 2020, pukul 20.45 WIB).

(Abah seringkali berpesan mbak, ketika sedang berjumpa dengan masalah hidup apapun itu baik masalah kesehatan, ekonomi atau sosial, terlebih penyakit hati atau lain sebagainya, silahkan berdzikir musabbiat mohon agar diberi petunjuk oleh Allah SWT. Abah mengamalkan musabbiat setiap hari setelah selesai sholat subuh dan

maghrib berjamaah bersama para santri biasanya mbak. setelah selesai wiri sholat selesai abah menyambunginya dengan wirid musabbiat. Jadi saya mulai terbiasa kalo mendapat masalah apapun untuk membaca dzikir musabbiat, disitu saya memohon agar diberik keteguhan ahati dan keberanian dalam menyelesaikan masalah itu).

Hal serupa juga di jelaskan oleh Mr. MT dan Mr. SA yang merupakan alumni dari pondok pesantren AL-Fadllu Kaliwungu, sebagai berikut:

Mr. MT: *“Ketika saya sowan Abah mbak, mohon diberi nasehat terhadap kesulitan yang sedang saya alami di awal pernikahan saya dalam memenuhi kebutuhan hidup. Abah ngendika, ‘Yen pengin gampang uripi dzikiro musabbiat, dzikir kuwi bisa gawe lantaran awakmu parek marang Gusti Allah. Kapan wae anggonmu ngelakoni oleh saben dino, saben minggu sepisan, sasi pisan atau selapan sepisan’. Dari situ saya mencari waktu longgar saya mbak, saya kerjakan setiap sholat ashar disamping saya berikhtiar juga saya imbangi tawakal melalui dzikir musabbiat. Alhamdulillah berangsur-angsur pintu rejeki saya terbuka, dan saya merasakan betapa Gusti Allah itu ada disaat saya memohon dan berdoa. Kalo yang malam Jumat Kliwon insyaallah kulo istiqomahke pangkat Kaliwungu”* (Wawancara jamaah pada Kamis, 19 Maret 2020, pukul 22.20 WIB).

Mr. SA: *“Dherek istighasah niku saget ngatasi masalah nopoke mawon mbak. Kulo nalikane panggeh abah perlu sowan, nyuwun solusi kangge masalahipun kulo. Abah ngendikane ngeken maos musabbiat. Alhamdulillah mesthi kulo luangke wekdhale kangge pangkat ten Kaliwungu saben malam Jumat Kliwon sekalian tilik larene kulo sing mondok ten mriki mbak. ten Brebes niku setiap malam Jumat Wage, niku awale kulo lan sakrencang-rencang ngerintis majelis musabbiat ten ndaleme abah Tegalglagah mriko. Dilalah menawi ngadepi nopo mawon diparingi tenang nak sabun wiridan musabbiat niku.”* (Wawancara jamaah pada Kamis, 19 Maret 2020, pukul 22.40 WIB).

(Ikut *istighasah* itu bisa mengatasi masalah apa saja mbak. Saya ketika bertemu Abah untuk sowan, untuk memohon solusi buat masalah yang saya hadapi. Alhamdulillah pasti saya luangkan waktunya untuk berangkat ke Kaliwungu setiap malam Jumat Kliwon sekalian menengok anak yang mondok disini mbak. Di Brebes itu setiap malam Jumat Wage, itu awalnya saya dan teman-teman alumni merintis majelis *musabbiat* di rumah abah

Tegalglagah, Brebes. Alhamdulillah ketika menghadapi apa saja diberikan ketenangan setiap wiridan *musabbiat itu*).

Kedua pernyataan di atas juga menunjukkan pendidikan nilai-nilai keagamaan yang diajarkan oleh seorang Kyai atau guru yakni Abah Dim akan dilaksanakan oleh para santrinya, baik yang masih mondok atau yang sudah menjadi alumni sekalipun. Hal ini membuktikan bahwa implementasi dzikir *musabbiat* dapat menyelesaikan masalah jamaah yang berhubungan dengan seluruh aspek kehidupan sekaligus bentuk tafaulan seorang murid kepada gurunya (mencari keberkahan ilmu dari gurunya). Sebagaimana implementasi dzikir yang dilakukan Mrs. IH dilakukan setiap setelah sholat berjamaah subuh dan maghrib rutin setiap hari mampu memberikan ketenteraman hati dan kemantapan hati memutuskan permasalahan psikososial yang dihadapi. Kemudian Mr. MT setiap hari setelah ashar secara individu dan rutin setiap malam Jumat Kliwon di Kaliwungu berjamaah pada Majelis *Istighasah Musabbiat* dapat memberikan kemudahan bagi setiap usaha yang dilakukannya. Sementara Mr. SA yang mengimplimentasikannya rutin berjamaah setiap malam Jumat Kliwon di kaliwungu dan malam Jumat Wage di Brebes dapat mengatasi persoalan hidup yang dialami secara tenang dan bijaksana.

Demikian penjelasan di atas menunjukkan bahwa bentuk implementasi dzikir sebagai koping religius dapat mengatasi problem psikososial jamaah ditinjau berdasarkan latar belakang pendidikan keagamaan. Hal tersebut berhubungan erat dengan bimbingan keagamaan yang diberikan terhadap pembentukan akhlak dan keyakinan melalui nilai-nilai keagamaan individu. Pentingnya pendidikan dini dari orang tua dan guru atau Kyai yang mendidik di sekolah maupun pesantren membentuk implementasi dzikir sebagai koping religius dalam mengatasi problem psikososial jamaah di majelis *istighasah musabbiat*.

Pengalaman pribadi maupun orang lain kerap kali mempengaruhi penggunaan koping religius. Penelitian ini berhubungan dengan implementasi koping religius yang digunakan oleh jamaah *istighasah*

musabbiat melalui dzikir *musabbiat* sebagai upaya mengatasi problem psikososial. Oleh karena itu, bentuk implementasi dzikir *musabbiat* dapat memberikan pengalaman bagi pelaku dzikir maupun orang lain sebagai faktor koping religius yang digunakan. Dzikir *musabbiat* memberikan pengalaman bagi jamaah terhadap berbagai macam masalah yang mencakup semua aspek kehidupan. Ustadz Harun selaku kepala pondok Al-Fadllu menceritakan pengalaman yang pernah beliau alami setelah mengimplementasikan dzikir *musabbiat*. Beliau bercerita tentang kelancaran proses persalinan anaknya yang kedua setelah membaca wirid *musabbiat*. Berikut penuturannya:

“Saya ada pengalaman nok, ketika proses lahiran anak yang kedua. Proses nglarani istri mulai jam 3 pagi, kemudian saya rujuk istri ke RSUD Tugurejo. Sesampainya disana suruh rawat inap. Ba’da subuh sampai jam 7 pagi mulai pembukaan pertama. Berkali-kali Umi Tho’ah (Istri Abah Dim), menanyakan, ‘wis pembukaan piro, run?’ , saya menjawab, ‘taseh pembukaan satu, mi’. Ba’da dhuhur sampe asar masih pembukaan satu, lagi-lagi umi menelpon dan bertanya, ‘wis pembukaan piro, run?’ , saya menjawab, ‘taseh pembukaan 1 ke 2, mi, umi menjawab, ‘kok suwi?’, Umi lanjut ngendika ngene, ‘Awakmu sholat ashar terus moco musabbiat, mugo-mugo diparingi gampang’. Saya segera menuju masjid, sholat lanjut musabbiatan kira-kira jam 16.00 WIB sampe jam 16.30 WIB. Setelah saya selesai musabbiatan, tiba-tiba pembukaan mulai bertambah, dan selang lima menit bayi keluar. Awalnya sampai akan mengambil langkah operasi, karena kata dokter bayinya terlentang tidak tengkurap. Akan tetapi saya mencoba bersabar, dan segera melaksanakan sholat ashar dan membaca musabbiat. Alhamdulillah atas ijin Allah, diberi kelancaran dan keselamatan kepada istri dan anak saya.” (Wawancara kepala pondok Al-Fadllu, Ust. Harun, pada Kamis, 13 Februari 2020, pukul 11.15 WIB).

Pengalaman di atas menjelaskan bahwa dzikir *musabbiat* dapat menjadi salah satu washilah untuk memudahkan segala urusan. Ustadz Harun mengatakan bahwa ketika tidak ada solusi terhadap masalah apapun yang sedang dihadapi, maka tempat menggantungkan diri sebaik-baiknya adalah kembali kepada Allah SWT, salah satunya melalui dzikir. Sebagaimana halnya dengan dzikir *musabbiat* tidak hanya dilakukan selapan sekali yaitu setiap malam Jumat Kliwon. Akan tetapi kapan saja dan dimana saja ketika tidak ada solusi bisa dikerjakan. Beliau berkata: *“Contohnya begini Nok,*

ketika aku lagi stres, pikiran berat atau ada masalah, tidak punya solusi harus bagaimana, terus aku dzikir musabbiat, setidaknya membuat adem pikiran”.

Ustadz Harun menyatakan bahwa Abah Dim selalu menganjurkan untuk mengamalkan dzikir *musabbiat* ketika berjumpa dengan masalah apapun. Dampak yang diperoleh dari dzikir *musabbiat* itu tergantung kondisi. Hal ini dikarenakan efeknya akan dirasakan setelah dzikir itu selesai. Sebab, ketika waktu membaca dzikir itu justru merasa enggan, ngantuk, dan sebagainya. Akan tetapi, semua kembali kepada proses orang yang berdzikir tersebut. Apabila dilakukan secara istiqomah atau berpegang teguh pada pendirian atau keyakinannya, maka akan memberikan hasil atas harapan atau doa yang tersampaikan.

Sebagaimana orang yang ditimpa kekurangan rejeki kemudian memohon agar ditambahkan rejeki, maka atas ijin Allah akan ditambah rejekinya setelah membaca dzikir *musabbiat*. Asalkan, dari doa/harapan yang diinginkan terdapat keyakinan/kepercayaan/keimanan dan sugesti yang kuat bahwa setiap permohonan dan permintaan kepada Allah SWT akan dikabulkan. Selanjutnya, Ustadz Harun menambahkan bahwa setiap permasalahan dapat diselesaikan secara umum melalui doa, dzikir, dan atau ritual-ritual religi lainnya. Di balik semuanya itu terdapat dimensi lain yaitu unsur religi dan supranatural yakni kehendak dan kekuasaan dari Allah SWT. Namun, dalam penelitian peneliti hanya menggunakan dzikir *musabbiat* sebagai koping religius yang diterapkan dalam mengatasi problem psikososial jamaah.

Kemudian, pengalaman yang berhubungan dengan problem psikososial berupa problem keuangan dialami oleh salah satu jamaah yaitu Mr. MT. Beliau menuturkan salah satu tujuan diselenggarakan *istighasah musabbiat* bersumber dari keluhan masyarakat luas kepada Abah Dim tentang masalah perekonomian. Mr. MT yang merupakan alumni pondok pesantren Al-Fadllu telah merasakan sendiri dampak positif yang diterima dari mengimplementasikan dzikir *musabbiat*. Beliau menceritakan

pengalamannya ketika diberi ijazah dzikir *musabbiat* di Pondok Pesantren Al-Fadllu wal-Fadlilah Kaliwungu. Ketika awal mula membina rumah tangga, untuk mencukupi kebutuhan ekonomi Mr. MT dan istri sangat sulit. Bahkan untuk membeli beras di warung saja beliau tidak mampu. Namun setelah mengamalkan dzikir *musabbiat*, berangsur-angsur perekonomiannya mulai stabil. Semua tidak terlepas dari ikhtiar dan doa yang kuat.

Mr. MT mengawali pekerjaannya dengan mewarnai kain batik. Pertama kali beliau mulai mewarnai kain sebanyak lima kodi atau seratus potong kain. Kemudian beliau mulai mengembangkan usahanya, hingga dapat membuka peluang kerja bagi teman-temannya. Beliau menjalin hubungan kerja dengan teman-teman alumninya mondok di Al-Fadllu dulu. Dampak yang saya rasakan ketika mengimplementasikan dzikir *musabbiat* adalah memperoleh ketenteraman hati yang berdampak pada perilaku yang positif. Beliau merasakan kebesaran Allah SWT terhadap segala nikmat yang diberikan dibalik kesussahan harta yang pernah di alami. Selain itu, ketika pasaran dagangan sepi pelanggan akibat pasar terbakar, beliau lebih bersikap pasrah terhadap kehendak Allah SWT. Perasaan takut dan khawatir hampir tidak pernah hadir dalam hidupnya serlah beliau melanggengkan dzikir *istighasah musabbiat* setiap hari setelah shalat ashar.

Semenjak itu, beliau lebih percaya bahwa Allah SWT itu selalu ada untuk memberikan pertolongan kepada hambanya yang mau berusaha dan bekerja keras. Lebih penting lagi, apabila disertai sikap tawakal terhadap apa yang menjadi keinginan dan keyakinannya. Berikut pernyataannya:

“Sekarang ini usaha kain batik Pekalongan sedang menjadi produk musiman mbak. Sebab, tiap seminggu sekali diwajibkan menggunakan batik PNS atau swasta wajib menggunakan baju batik. Saya merasa bahwa Tuhan itu ada mbak, dulunya yang mau beli beras susah sekali, alhamdulillah rutin menerapkan dzikir musabbiat telah membuka peluang usaha saya. Dulu sangat bingung mau kerja apa, tapi lama-lama setelah mengimplementasikan dzikir musabbiat, lambat laun pintu rejeki saya terbuka lebar melalui usaha produksi batik saya. Saya tidak merasa takut dan khawatir dagangan saya tidak rame pembeli, saya hanya yakin Gusti Allah itu ada. Jikalau ada tragedi pasar terbakar, saya tetap memproduksi dan memasarkannya ke tempat lain. Intinya saya berikhtiar,

berdzikir dan berdoa sebagai cara saya dekat dengan Allah”
(Wawancara jamaah pada Kamis, 19 Maret 2020, pukul 22.30 WIB).

Berdasarkan pengalaman di atas, membuktikan bahwa pengalaman Mr. MT terkait implementasi dzikir yang beliau terapkan setiap hari setelah sholat ashar dan rutin setiap malam Jumat ke Kaliwungu dapat memberikan kemudahan mengatasi problem ekonominya. Pengalaman Mr. MT tersebut dapat menjadi contoh implementasi yang dapat diterapkan oleh semua orang. Demikian bentuk implementasi dzikir *musabbiat* sebagai koping religius dapat mengatasi semua aspek problem kehidupan atau berkaitan dengan *biopsikososioreligius/spiritual*. Sebagaimana penuturan Abah Dim dalam setiap *istighasah musabbiat*, “*Mugi-mugi sing usahane tani diparingi panennya lancar, mugi-mugi ingkang usahanipu dagang, dagangannya diparingi laris, mugi-mugi kangge lare-lare sing taseh ujian diparingi lancar”*.

Jadi, ditinjau berdasarkan doa Abah tersebut menunjukkan bahwa semua bidang permasalahan yang dialami jamaah dihadirkan dalam doa saat *istighasah*, mencakup semua aspek kehidupan. Sekaligus, pengalaman yang dialami jamaah di atas dapat memberikan solusi bagi semua jamaah atau orang lain yang berkenan mengimplementasikan dzikir *musabbiat* sebagai koping religius dalam mengatasi problem psikososial jamaah.

Penggunaan koping religius pada individu terhadap kebudayaan yang dianut masyarakat setempat juga dapat mengatasi persoalan hidup yang dihadapi. Sebagaimana dengan dzikir *musabbiat* apabila ditinjau dengan kebudayaan setempat akan berpengaruh pada bentuk implementasi dzikir yang digunakan oleh jamaah. Sejalan, dengan bentuk implementasi dzikir *musabbiat musabbiat* yang dilakukan setiap selapan sekali pada malam Jumat Kliwon juga merupakan salah satu bentuk kebudayaan yang dianut masyarakat sekitar. Khususnya di Kaliwungu sebagai kota santri yang sangat kental dengan tradisi keagamaan. Masyarakat sudah terbiasa mengadakan kegiatan rutinan yang sering disebut selapanan sebagai suatu aktifitas keagamaan pada jamiyyah-jamiyyah tertentu.

Kegiatan *istighasah* menjadi kebudayaan islami sebagai suatu usaha untuk memohon pertolongan kepada Allah SWT dalam menghadapi berbagai persoalan hidup. *Istighasah Musabbiat* yang diselenggarakan oleh Majelis *Istighasah Musabbiat* Pondok Pesantren Al-Fadllu wal-Fadlilah Kaliwungu pada mulanya diselenggarakan pada pertengahan tahun 2003 ketika Indonesia sering di landa gempa. Hal ini menggugah hati KH. Dimiyati Rois untuk menyelenggarakan *istighasah* bersama santri dan masyarakat sekitar. Sebagaimana tradisi kebudayaan masyarakat Indonesia yang notebene islam, ketika menghadapi berbagai persoalan hidup yang mencakup seluruh aspek kehidupan baik wabah, bencana alam, atau krisis ekonomi.

Istighasah musabbiat yang diselenggarakan setiap malam Jumat Kliwon di Kaliwungu. Seperi diketahui, malam Jumat Kliwon adalah malam mustajab bagi seorang mu'min. Barangsiapa yang berdoa di malam Jumat, maka tidak akan tertolak doanya. Sudah menjadi tradisi bagi masyarakat Kaliwungu setiap malam Jumat selalu mengadakan kegiatan rutin keagamaan seperti majelis dzikir, maulid, Nabi Saw, jamiyyah tahlil dan manaqib, serta lain sebagainya. Sebagai suatu kebudayaan islami dalam dunia pesantren, Abah Dim memilih malam Jumat Kliwon sebagai waktu yang tepat untuk melaksanakan rutin *istighasah musabbiat*. Di hari itu juga merupakan hari ketika Abah Dim memiliki waktu luang. Selain itu, *istighasah musabbiat* ini merupakan amalan para sesepuh Kaliwungu yaitu KH. Ahmad Rukyati yang merupakan guru dari Abah Dimiyati Rois.

Kemudian para ulama terdahulu juga menggunakan dzikir *musabbiat* sebagai bentuk mujahadah kepada Allah untuk kemerdekaan Indonesia sebagaimana yang dilakukan oleh Imam Nawawi Banten, Mbah Kyai Kholil Bangkalan, dan Mbah Kya Anwar Batang ketika berjumpa di Alas Roban. Hal tersebut dilakukan sebagai usaha untuk menyelamatkan umat dan mencapai kemerdekaan. Oleh karena itu, dzikir *musabbiat* merupakan warisan para ulama sesepuh terdahulu yang di implementasikan oleh Abah Dimiyati Rois bersama para santri, alumni, tokoh agama dan masyarakat sekitar sebagai bentuk mujahadah mengharap ampunan dan ridho

Allah SWT agar dijauhkan dari segala macam bentuk bencana, marabahaya, wabah penyakit dan kekurangan dalam hidup serta memperoleh kemudahan dalam menghadapi persoalan hidup.

Istighasah menjadi kebudayaan masyarakat islam sebagai bentuk mujahadah untuk memohon pertolongan Allah SWT melalui dzikir-dzikir tertentu. Sebagaimana dzikir *musabbiat* itu telah digunakan oleh ulama-ulama tempo dulu, khususnya KH. Ahmad Rukyath. Berikut penuturan jamaah yaitu Mr. AW:

“Saya pernah mendengar langsung dari Abah Dim, beliau bercerita istighasah musabbiat itu sudah dilakukan sejak 50 tahun sebelum kemerdekaan. Saat itu dilakukan oleh Imam Nawawi Banten, Mbah Kholil Bangkalan dan Mbah Kyai Anwar Sarang yang melakukan istighasah di Alas Roban Batang. Hal itu dilakukan tujuannya untuk menyelamatkan umat dan segera memperoleh kemerdekaan. Selain itu kalo di Kaliwungu sendiri, Abah dim mengamalkan dzikir musabbiat dari gurunya langsung yang merupakan sesepuh Kaliwungu yaitu KH. Ahmad Rukyath yang memperoleh amalan tersebut dari KH. Idris Jamsaren Solo, dari KH. Sholeh Darat Semarang yang merupakan guru dari RA. Kartini, dari Syaikh Nawawi Al-Bantani. Kemudian diamalkan oleh Abah Dimiyati dalam menghadap berbagai macam persoalan hidup bersama para santri dan masyarakat sekitar” (Wawancara jamaah pada Jumat, 10 April 2020, pukul 19.40 WIB).

Dengan demikian menurut hemat penulis, *istighasah musabbiat* merupakan hasil dari kebudayaan atau tradisi yang telah dilakukan oleh ulama tempo dulu sebelum kemerdekaan Indonesia yang digunakan untuk memohon pertolongan kepada Allah SWT. Kemudian daripada itu, dzikir *musabbiat* oleh KH. Dimiyati Rois diimplementasikan sebagai suatu koping religius dalam menghadapi beragam persoalan hidup baik yang bersangkutan dengan seluruh aspek kehidupan yang mencakup masalah psikososial baik yang dialami individu atau banyak orang yang menyangkut persoalan bangsa.

Faktor usia juga dapat mempengaruhi bentuk koping religius yang digunakan seseorang. Dalam hal ini dzikir *musabbiat* dapat menjadi koping religius yang digunakan jamaah untuk mengatasi problem psikososial. Akan tetapi, bentuk implementasi yang digunakan masing-masing jamaah akan berbeda-beda. Hal ini dikarenakan faktor usia antara jamaah satu dengan

lainnya sangat beragam. Melihat, jamaah dalam Majelis *Istighasah Musabbiat* terdiri dari beragam jamaah dari usia remaja, dewasa dan lansia. Secara otomatis, bentuk implementasi dzikir yang digunakan akan berbeda-beda sesuai dengan pengalaman seseorang tersebut. Semakin dewasa usia seseorang, maka semakin banyak pula pengalaman yang didapat dan semakin bijak dalam memilih cara untuk menyelesaikan masalahnya.

Sebagaimana dengan jamaah Majelis *Istighasah Musabbiat* yaitu Mrs. NW dan Mrs. SS yang berusia 20 tahun tentu berbeda cara menyelesaikan masalahnya dengan jamaah Mr. AB yang berusia 65 tahun. Meskipun, metode koping yang digunakan sama-sama melalui dzikir *musabbiat* akan tetapi pengalaman yang dihasilkan akan berbeda. Tingkat masalah yang dihadapi juga berbeda. Misalnya Mrs. NW dan Mrs. SS yang memasuki usia dewasa awal problem yang dialaminya berkaitan dengan masalah pekerjaan. Sementara Mr. AB yang menginjak usia dewasa akhir atau memasuki usia lanjut permasalahan yang dialami berkaitan dengan masalah fisik dan sosial. Hal ini menjadikan hasil implementasinya dzikir *musabbiat* sebagai koping religius dalam mengatasi problem psikososial berbeda berdasarkan tingkat usia.

Implementasi koping religius melalui dzikir bagi Mrs. NW dan Mrs. SS dalam mengatasi masalah ketidakharmonisan antara mereka dengan senior di lingkungan kerjanya menghasilkan perasaan tenang yang menunjukkan sikap bersabar dan menerima masalahnya. Sementara Mr. AB dalam menghadapi problem psikososialnya lebih menunjukkan sikap berfikir yang berorientasi pada akhirat, memohon ampunan dan semakin tawakal untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT. Sebagaimana ungkapan Mr. AB kepada peneliti, sebagai berikut:

“Nak angsal cobaan urip, nggeh nyuwun kalian Gusti saksampune istighasah musabbiat. Ya Allah Gusti kulo nak abot ibadahe, nyuwun mugu-mugi diparengi kewarasan awake ben rodok enteng kangge ibadah. Manawi diparingi umur tambah nggeh nyuwun mugu-mugi ditambah rejeki ben saget kangge sangu shodaqoh lan silaturahmi. Sing paling penting nyuwun dipangapuro dosa-dosane”

(Wawancara jamaah pada Rabu, 12 Februari 2020, pukul 19.43 WIB).

Berdasarkan uraian di atas, dapat menunjukkan bahwa semakin bertambah usia seseorang semakin banyak pula pengalaman yang diperoleh. Hal ini yang menjadikan bentuk implementasi dzikir *musabbih* yang dihasilkan berbeda berdasarkan tingkat usia jamaah dalam memilih cara untuk menyelesaikan masalah psikososial yang dihadapi.

BAB IV

**ANALISIS IMPLEMENTASI DZIKIR SEBAGAI KOPING RELIGIUS
UNTUK MENGATASI PROBLEM PSIKOSOSIAL JAMAAH DI MAJELIS
ISTIGHASAH MUSABBIAT PONDOK PESANTREN AL-FADLLU WAL-
FADLILAH KALIWUNGU KENDAL**

**A. Analisis Bentuk-bentuk Problem Psikososial Jamaah di Majelis
Istighasah Musabbiat Pondok Pesantren Al-Fadllu wal-Fadlilah
Kaliwungu Kendal**

Seseorang yang sehat mentalnya tentu akan bereaksi secara positif terhadap situasi yang dihadapinya. Sebaliknya, jika seseorang tidak mampu mengendalikan situasi yang dihadapi ketika berinteraksi dengan orang lain di lingkungan sosialnya, maka akan menimbulkan masalah psikologis seperti perasaan takut/cemas yang disebut dengan masalah psikososial. Problem psikososial merupakan masalah yang terjadi akibat terganggunya hubungan antara kondisi sosial seseorang dengan psikologisnya yang menimbulkan situasi atau kondisi yang menekan (stressor). Kondisi yang menekan tersebut dapat ditimbulkan dari berbagai macam aktifitas yang dilakukan individu tersebut baik di dalam lingkungan keluarga, tempat tinggal, tempat kerja atau lingkungan masyarakat. Adapun masalah psikososial dan lingkungan menurut Lubis, Hanum dan Ginting (2016: 8) yaitu berupa pengalaman hidup yang tidak baik, kesulitan, stres interpersonal atau familial, kurangnya dukungan sosial atau penghasilan pribadi, ataupun masalah lain yang berkaitan dengan kesulitan seseorang untuk dapat berkembang.

Sebagaimana dijelaskan dalam BAB III, bahwa jamaah *istighasah musabbiat* di Pondok Pesantren Al-Fadllu wal-Fadlilah Kaliwungu berasal dari berbagai macam daerah dan beragam latar belakang kehidupan sosial. Adapun jamaah *istighasah musabbiat* tersebut terdiri dari para santri, wali santri, alumni, tokoh agama, masyarakat sekitar, dan pejabat daerah. Hal ini memungkinkan setiap individu pasti memiliki beragam masalah yang

menghampiri hidupnya baik yang mencakup berbagai aspek kehidupan yaitu fisik (biologis), psikis (psikologis), sosial dan spiritual/religiusnya. Berbagai masalah tersebut dapat menjadikan seseorang mengalami stres, cemas, dan depresi (Hawari, 2010: 111). Berdasarkan hasil data wawancara dilapangan terkait bentuk-bentuk problem psikososial jamaah dan hasil telaah peneliti terhadap indikator psikososial jamaah dari pendapat Yosep dan Sutini, maka peneliti menggolongkan bentuk-bentuk problem psikososial yang dialami jamaah sebagai berikut: masalah internal keluarga, masalah keuangan, masalah pekerjaan dan masalah hubungan interpersonal (antarpribadi).

1. Masalah internal keluarga

Sebagaimana dalam Bab II, masalah internal keluarga merupakan sumber permasalahan dalam keluarga yang berhubungan dengan masalah perkawinan dan permasalahan yang dihadapi orang tua (problem orang tua) yang dapat menyebabkan seseorang jatuh dalam kecemasan dan stres. Menurut Yosep dan Sutini (2014: 53) masalah perkawinan sendiri terdiri masalah pertengkaran, perpisahan, perceraian, kematian salah satu pasangan atau anggota keluarga dan lain sebagainya. Sementara itu, problem yang dihadapi orang tua seperti permasalahan yang berhubungan dengan kenakalan anak, kebanyakan anak, tidak punya anak, atau hubungan yang tidak baik dengan anggota keluarga. Adapun masalah perkawinan dan problem yang dihadapi orang tua sebagai stresor problem intenal keluarga yang peneliti temui di lapangan meliputi masalah:

a) Pertengkaran

Perselisihan pendapat dalam rumah tangga seringkali menimbulkan pertengkaran antara kedua belah pihak baik suami maupun istri. Belum lagi ditambah pihak keluarga yang turut campur dalam permasalahan yang sedang dihadapi. Hal ini tentu memicu timbulnya problem psikososial bagi seorang individu, yang berdampak terhadap psikologisnya dan lingkungan sekitar. Seringkali menimbulkan perasaan cemas dan stres serta

mengganggu keharmonisan dalam membina hubungan rumah tangga. Seperti halnya Mr. AY yang mengaku bahwa sejak menikah dengan istrinya seringkali menjumpai persoalan dalam rumah tangga. Keinginan memperoleh keturunan menjadi salah satu penyebab terjadinya pertengkaran atau cekcok antara Mr. AY dengan istrinya.

Selama 10 tahun Mr. AY membina rumah tangga masih juga belum dikaruniai seorang anak. Kondisi ini menjadi stresor psikososial bagi Mr. AY yang menimbulkan reaksi psikologis seperti perasaan putus asa, sedih, kecewa dan stres terhadap kondisi sosialnya dalam menghadapi permasalahan hidup akibat pertengkaran atau perselisihan dalam rumah tangganya. Kondisi hidup yang serba pas-pasan seringkali memancing amarah antara keduanya. Di tambah ikut campur pihak luar seperti keluarga dari Mr. AY atau keluarga istrinya bahkan tetangganya memberikan pengaruh terhadap kondisi sosialnya. Dengan demikian, problem pertengkaran yang dialami Mr. AY tergolong dalam bentuk problem psikososial akibat stresor pertengkaran dalam masalah perkawinan.

b) Kematian orang tua

Kehilangan salah seorang yang paling kita sayangi dalam hidup merupakan masalah terberat yang terjadi dalam hidup. Kematian menjadi salah satu stresor psikososial yang datang secara tiba-tiba. Perasaan sedih, takut dan terpukul seketika hadir menjadi masalah psikologis yang harus segera diatasi. Seperti halnya jamaah *istighasah musabbiat* yaitu Mrs. IH dan Mrs. MN yang mengalami kehilangan sosok figur orang tua khususnya ayah, sehingga menimbulkan ketidak siapan diri dalam menghadapi masa depan. Kehilangan sosok ayah menjadikan Mrs. IH kurang percaya diri dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Hal ini dikarenakan Mrs. IH masih merasa

kehilangan figur ayah yang biasa menasehatinya ketika ia bertindak keliru. Oleh karena itu, Mrs. IH selalu menarik diri dari lingkungan sekitarnya dan selalu merasa kurang siap dalam menghadapi kondisi apapun.

Kehilangan salah seorang dari anggota keluarga terutama salah satu dari orang tua akan menimbulkan ketidaksiapan diri dalam menghadapi masa depan bagi orang-orang yang ditinggalkan. Hampir serupa dengan permasalahan yang dialami Mrs. IH, Mr. MN yang merasa kecewa terhadap kondisi yang ia alami setelah kepergian Abahnya. Ketidaksiapan Mr. MN untuk menggantikan posisinya sebagai tulang punggung keluarga menimbulkan problem psikis keadaan yang sulit untuk diterima. Oleh karena itu, kehilangan salah seorang yang paling kita sayangi dalam hidup merupakan masalah terberat yang terjadi dalam hidup. Kematian menjadi salah satu stresor psikososial yang datang secara tiba-tiba. Perasaan sedih, takut dan terpukul seketika hadir menjadi masalah psikologis yang harus segera diatasi.

c) Kenakalan anak

Permasalahan anak yang nakal atau susah diatur kerap kali membuat orang tua salah mengambil langkah dalam menentukan metode yang tepat untuk mengatasinya. Dunia anak hanyalah dunia fantasi yang tidak mengenal benar dan salah. Jadi, apa yang mereka lakukan akan selalu dianggap benar. Terkadang orang tua dibuat lelah dan stres terhadap tingkah anak yang bandel. Hubungan dengan lingkungan sosialnya akan rentan terganggu. Hal ini yang menyebabkan stresor psikososial bagi orang tua, karena tidak mampu menghadapi kenalan yang diperbuat anaknya. Mrs. TN merasa sangat resah terhadap kenakalan yang dilakukan anaknya. Mrs. TN menceritakan bahwa anaknya sangat susah dikendalikan, selalu aktif dan

mengganggu anak tetangga. Perasaan jengkel, bingung dan stres membuat Mrs. TN sulit memahami kondisi psikososialnya yang menyebabkan problem psikososial dalam menghadapi masalah internal keluarga akibat kenakalan anaknya.

2. Masalah keuangan

Problem keuangan seringkali membuat seseorang jatuh dalam kondisi cemas, stres bahkan depresi akibat masalah sosial-ekonomi yang tidak baik. Sebagaimana Hawari (2010: 111) yang menyebutkan salah satu masalah psikososial masyarakat dapat berupa masalah kemiskinan yang berhubungan dengan kondisi sosial ekonomi. Hal ini dirasakan oleh Mr. MT asal dari Pekalongan yang mengalami masalah keuangan ketika awal membina rumah tangga. Pada waktu itu beliau belum memiliki pekerjaan tetap, untuk membeli beras di warung saja beliau merasa kesulitan. Mr. MT sangat putus asa sekali dengan kondisi yang dihadapinya hingga menimbulkan stres karena tak kunjung memperoleh pekerjaan untuk dapat menghidupi istrinya. Mr. MT dengan segala daya dan upayanya tetap berusaha dan memasrahkan diri kepada Allah SWT. Selain itu, problem keuangan juga dialami jamaah asal Brebes yaitu Mr. SA. Beliau mengaku mengalami kekhawatiran terhadap kemampuannya memenuhi biaya pendidikan kelima anaknya. Ketika terjadi gagal panen seringkali merasa sangat sedih dan kecewa terhadap kondisi yang dialami Mr. SA.

Mrs. TN juga mengalami permasalahan keuangan akibat dagangannya sepi pembeli. Hal ini yang menimbulkan sedih, bingung, dan stres. Kebutuhan pokok yang terus meningkat tanpa disertai pemasukan keuangan yang cukup menjadikan ketidakseimbangan ekonomi dalam keluarga. Berdasarkan masalah tersebut peneliti menyimpulkan bahwa masalah keuangan menjadi salah satu bentuk problem psikososial yang dialami jamaah dan sangat berpengaruh pada kesehatan mental seseorang dan seringkali membuat seseorang jatuh dalam kecemasan, kekecewaan dan stress dalam hidup.

3. Masalah pekerjaan

Banyak orang yang merasa stres dan depresi akibat dari masalah pekerjaan. Menurut Lubis, Hanum, dan Ginting (2016: 9) menghadapi stresor pekerjaan yang terlalu banyak, pekerjaan tidak cocok, pensiun, kehilangan pekerjaan dan lain sebagainya merupakan beberapa contoh timbulnya permasalahan psikososial. Peneliti menemukan beberapa problem pekerjaan yang dialami jamaah yaitu berkaitan dengan stresor psikososial berupa hubungan yang kurang baik dengan senior dalam lingkungan kerja, takut kehilangan pekerjaan dan meningkatnya beban pekerjaan yang harus diselesaikan di kantor. Mrs. SS dan Mrs. NW menyatakan bahwa hubungan yang tidak harmonis dengan rekan kerja menjadikan stresor psikososial bagi mereka, ditambah pekerjaan yang kurang cocok dengan diri individu itu sendiri akan menimbulkan stres kerja, perasaan cemas, tidak tenang dan sedih. Sementara itu permasalahan yang dialami oleh salah satu jamaah yang merupakan anggota legislatif yaitu Mr. KA berupa masalah terlalu banyak pekerjaan yang harus diselesaikan menyebabkan dirinya merasakan stres kerja. Beban kerja yang bertambah banyak pasti akan menimbulkan ketegangan dalam diri seseorang. Beberapa masalah yang disebutkan menunjukkan bahwa stresor problem psikososial terkait masalah pekerjaan seringkali dapat memunculkan perasaan cemas, sedih, takut dan stres terhadap kondisi sosial yang dihadapi.

4. Masalah hubungan interpersonal

Gangguan yang ditimbulkan dari orang-orang sekitar baik teman terdekat, kerabat atau tetangga seringkali menimbulkan konflik antar pribadi. Konflik hubungan interpersonal dapat menjadi sumber stres bagi seseorang yang bersangkutan, sehingga mengalami ketakutan, kecemasan dan ketidaktegangan. Terkadang individu tidak mengetahui sumber permasalahan yang terjadi. Akan tetapi mendapat dampak negatifnya. Seperti tiba-tiba dijauhi oleh orang-orang

dilingkungan sekitar. Hal ini menjadikan kebingungan tersendiri bagi orang yang dijauhi. Sebagaimana Mrs. SD yang dijauhi oleh tetangga sekitarnya tanpa alasan yang jelas. Mrs. SD merasa tidak pernah mempunyai konflik dengan tetangganya. Beliau selalu berusaha berbuat baik kepada siapa saja. dalam hal ini menimbulkan reaksi psikis yang membuat Mrs. SD gelisah dan tidak tenang, karena memikirkan kesalahan apa yang pernah diperbuatnya. Akan tetapi, beliau berusaha memperbaiki hubungan dengan tetangga yang bersangkutan. Tetap menjaga ukhuwah islamiyah menjalin silaturahmi dan berbagi, tanpa peduli jikalau dirinya tak dihiraukan dan dibalas baik oleh tetangganya.

Permasalahan antarpribadi juga pernah dirasakan oleh Mr. KA ketika awal mula mencalonkan diri sebagai calon legislatif dapil satu di kabupaten Kendal. Komunikasi yang berjalan kurang baik akan berdampak pada konflik yang terjadi antarpribadi akan menimbulkan kesalahan penerimaan informasi. Hubungan interpersonal yang terjalin dengan tim suksesnya yang terkadang susah dihubungi, kinerjanya tidak sesuai harapan bahkan ada yang beralih caleg lain menimbulkan Mr. KA merasa cemas dan stres. Dengan demikian peneliti dapat menyimpulkan bahwa problem psikososial yang dialami jamaah berupa stresor psikososial yang berkaitan dengan masalah internal keluarga yang meliputi problem pertengkarannya, kematian orang tua dan kenakalan anak. Selanjutnya, diikuti dengan permasalahan keuangan, permasalahan pekerjaan dan hubungan interpersonal yang dapat menimbulkan perasaan sedih, takut, kecewa, cemas dan stres.

Demikian berdasarkan analisis bentuk-bentuk problem psikososial yang dialami oleh Mr. AY, Mrs. IH, Mr. MN, Mrs. TN, Mr. MT, Mr. SA, Mrs. NW, Mrs. SS, dan Mr. KA diantaranya meliputi masalah internal keluarga, masalah keuangan, masalah pekerjaan, dan masalah interpersonal yang juga dapat menimbulkan beragam reaksi psikologis berupa perasaan cemas, ragu, gundah, sedih, takut, stres, maupun depresi.

B. Analisis Implementasi Dzikir sebagai Koping Religius untuk Mengatasi Problem Psikososial Jamaah di Majelis *Istighasah Musabbiat* Pondok Pesantren Al-Fadllu wal-Fadlilah Kaliwungu Kendal

1. Analisis Manfaat Dzikir *Musabbiat* Bagi Jamaah

Sebagaimana dijelaskan pada BAB II, dzikir merupakan salah satu media untuk mendekatkan diri (*taqarrub*) kepada Allah (Abidin, 2009: 1). Tidak akan sia-sia waktu kita jika sebagian aktivitas kehidupan kita dihiasi dengan berdzikir. Berdzikir berarti mengucapkan dzikir, mengingat kebesaran Allah dan menyebut asma Allah berulang-ulang (Djarmiko, 2014: 635). Berdzikir kepada Allah akan membimbing hati agar selalu ingat kepada Allah. Setelah terbiasa berdzikir dengan sendirinya secara kontinu hati akan selalu mengingat Allah. Sementara itu, sebaik-baiknya perkara ialah yang dapat mendatangkan manfaat, baik bagi diri sendiri maupun orang lain. Sebagaimana dzikir *istighasah musabbiat* sebagai suatu aktifitas religi bagi kaum mu'min dapat menjadi jembatan penghubung bagi manusia untuk mencari dan mendapatkan ridha Allah SWT di Majelis *Istighasah Musabbiat*. Oleh karenanya, dzikir memiliki ragam manfaat yang dapat diperoleh diantaranya sebagai upaya *taqarrub ilallah* (mendekatkan diri kepada Allah SWT), memperoleh ampunan, menenteramkan hati, mendapat pertolongan dalam menghadapi masalah kehidupan, meningkatkan kekebalan tubuh, serta menjauhkan diri dari kekosongan nilai-nilai spiritual dan religiusitas diri kepada Allah SWT.

Sejalan, dengan kegiatan dzikir *istighasah musabbiat* di Majelis *Istighasah Musabbiat* yang diselenggarakan oleh Pondok Pesantren Al-Fadllu wal-Fadlilah Kaliwungu, juga memiliki ragam manfaat yang diperoleh bagi jamaah yang mengimplementasikannya dalam kehidupan sehari-hari baik dilakukan individu maupun berjamaah. Berdasarkan hasil penelitian lapangan, peneliti menemukan beberapa manfaat dzikir yang dapat diperoleh jamaah ketika mengimplementasikan *istighasah musabbiat*, diantaranya:

a) Mendekatkan diri kepada Allah SWT

Menurut Mufid (1985: 25) di dalam kegiatan *istighasah* terdapat usaha-usaha pemuasan kerelaan dan kesadaran sejati yang bertujuan sebagai sarana untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT. Seorang mukmin harus berusaha dalam bekerja dengan selalu tetap memohon perlindungan dan mendekatkan diri kepada Allah SWT melalui berdzikir agar senantiasa memperoleh kebahagiaan hidup di dunia dan di akhirat. Begitu pula, dengan menghadiri Majelis *Istighasah Musabbiat* bermanfaat untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT. Ketika diri kita dekat dengan Allah SWT, maka apa yang kita inginkan akan diberikan. Hal ini juga diungkapkan oleh Agus H. Alamudin Dimiyati Rois saat diwawancari oleh peneliti terkait manfaat dzikir yang diperoleh ketika mengimplementasikan dzikir *istighasah musabbiat*. Gus Alam mengungkapkan bahwa salah satu manfaat dzikir *istighasah musabbiat* ialah mendekatkan diri kepada Allah SWT.

Beberapa jamaah mengungkapkan manfaat yang serupa, seperti Mrs SD jamaah yang berasal dari Wonosobo menyatakan bahwa ketika mengimplementasikan dzikir *musabbiat* merasa sangat dekat dengan Allah SWT apabila diniatkan untuk mujahadah memperoleh keberkahan hidup. Hal serupa juga diungkapkan Mrs. MT yang menyatakan bahwa dzikir itu bermanfaat sebagai sarana mendekatkan diri kepada Allah SWT. Jadi, dapat disimpulkan berdasarkan penuturan jamaah terkait manfaat dzikir *istighasah* yang dirasakan oleh beberapa jamaah di atas adalah sebagai upaya untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT.

b) Memperoleh ampunan

Menurut Al-Ghazali dalam Ilyas (2017: 102) mengungkapkan bahwa dengan memperbanyak dzikir kepada

Allah SWT baik melalui mujahadah maupun riyadhah atau cara-cara lain yang dilakukan seseorang yang berkaitan dengan dzikir akan senantiasa diberikan ampunan serta pahala bagi mereka yang berdzikir mengingat Allah SWT. Sejalan dengan *istighasah musabbiat* rutin yang dipimpin oleh Syaikhuna Abah KH. Dimiyati Rois setiap malam Jumat Kliwon di Kaliwungu. Abah Dim menuturkan bahwa manfaat yang akan diperoleh dari orang yang berdzikir meskipun saat berdzikir disertai ngantuk, maka Allah akan tetap memberi ampunan dan memasukkan orang itu kedalam surga-Nya. Sebagaimana keutamaan majelis dzikir yang diriwayatkan oleh Imam Muslim dari Abu Hurairah ra., Rasulullah SAW bersabda:

“Tidaklah duduk suatu kaum pada suatu majelis (tempat duduk), dimana mereka berdzikir kepada Allah ‘Azza wa Jalla, melainkan mereka dikelilingi oleh malaikat, diliputi oleh rahmat dan disebutkan mereka oleh Allah Ta’ala dalam golongan orang yang dikehendaki-Nya”.

Abah Dim menjelaskan bahwa Allah akan mengutus para malaikat untuk menghadiri majelis dzikir yang didapati orang-orang didalamnya sedang berdzikir kepada Allah SWT. Di dalam Kitab Bukhari dijelaskan bahwa bacaan musabbiat yang terdiri dari QS. Al-Fatihah, QS. Al-Insyiroh, QS. Al-Qadr, QS. Al-Ikhlash, QS. Al-Falq, dan QS. An-Nas yang dibaca masing-masing tujuh kali adalah termasuk bacaan dzikir. Menurut Samad (2017: 246) orang yang berdzikir juga akan membuat seorang hamba diingat dan disayang Allah serta akan didoakan oleh para Malaikat. Adapun manfaat yang akan diperoleh yaitu akan mendapatkan ampunan dari Allah dan akan dijanjikan masuk kedalam surga-Nya Allah SWT.

Menurut Ilyas (2017: 99) dzikir dapat mendatangkan ampunan dan pahala dari Allah SWT. Sebagaimana ditegaskan oleh Pak H. Abdul Basith yang ditemui peneliti dikediamannya.

Pak H. Basith merupakan salah seorang jamaah yang aktif dan rutin mengikuti *istighasah musabbiat*. Selain itu, beliau juga termasuk orang yang dekat dengan Abah Dim. Beliau menuturkan bahwa manfaat yang diperoleh jamaah adalah dapat menyelamatkan hidup di dunia hingga di akhirat, memperoleh ampunan Allah SWT dan memperoleh kemudahan hidup di dunia. Demikian manfaat dzikir *istighasah musabbiat* yang akan diperoleh, salah satunya adalah memperoleh ampunan dan akan dimasukkan kedalam surganya Allah SWT apabila kita mengimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari.

c) Menenteramkan hati

Pada dasarnya esensi manusia adalah mencari ketenangan hidup untuk mewujudkan keseimbangan di dunia dan akhirat, sehingga jiwa menjadi tentram (Ilyas, 2017: 102-105). Salah satu manfaat mengikuti *istighasah musabbiat* yaitu memperoleh ketenteraman dalam hidup. Hal ini diungkapkan oleh Bapak H. Abdullah yang merupakan jamaah setia majelis *istighasah musabbiat* yang dari angkatan pertama sejak *istighasah* awal mula di rintis pada pertengahan tahun 2003. Ketika ditanya terkait manfaat yang diperoleh bagi jamaah *istighasah musabbiat* yaitu: memperoleh ketenteraman, mempermudah semua urusan dan memperlancar rejeki.

Kemudian, hal serupa dikatakan oleh Bapak H. Asnawi jamaah *istighasah musabbiat* sekaligus orang terdekat Abah Dim yang biasa menemani Abah Dim ketika memimpin bacaan dzikir *istighasah* baik di Kaliwungu atau di Tegalglagah, Brebes. Beliau mengungkap bahwa manfaat dzikir *istighasah musabbiat* itu dapat membuat hati menjadi tenang dan istiqomah. Memperoleh ketenteraman dan ketenangan hati merupakan salah satu manfaat yang dapat dirasakan bagi sebagian jamaah. Hal tersebut dirasakan oleh Mrs. SS, Mrs. IH, Mrs. RQ, dan Mr. MN yang

mengungkapkan memperoleh ketenangan dan ketenteraman hati ketika setelah mengimplementasikan dzikir *musabbiat*. Dzikir dalam konteks sebagai obat hati dapat menghadirkan ketenangan dan ketenteraman, menghilangkan depresi, keresahan, kegundahan dan kesedihan.

Kedudukan dzikir bagi hati diumpamakan seperti kedudukan air untuk ikan. Sebagaimana firman Allah SWT. dalam QS. Ar-Ra'du [13] : 28.

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ۚ ٢٨

Artinya: “(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah lah hati menjadi tenang” (Departemen Agama Republik Indonesia, 1997: 253).

Makna yang terkandung dalam surat Ar Ra'du ayat 28 yaitu dengan mengingat Allah hati akan menjadi tenteram dan tenang terbebas dari kegundahan, kegoncangan yang melanda hati dan pikiran manusia. Oleh karena itu, manusia harus sadar dalam menjalankan ajaran agama yang sesuai dengan prinsip-prinsip agama islam agar tidak terjebak ke dalam krisis spiritual. Orang-orang yang mendapat petunjuk Allah dan kembali kepada tuntunan Allah adalah orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram setelah sebelumnya bimbang dan ragu. Ketenteraman tersebut bersemi dalam dada karena disebabkan oleh *dzikrullah* yakni bahwa hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram (Shihab, 2002: 587).

Berdasarkan uraian di atas, membuktikan bahwa *istighasah musabbiat* dapat menenteramkan hati bagi jiwa-jiwa yang kosong dari nilai-nilai religius/spiritual jamaah yang

senantiasa mengikuti majelis dzikir *istighasah musabbiat*. Selain itu, dapat meningkatkan ketaatan beribadah kepada Allah SWT.

d) Kemudahan dalam mengatasi masalah

Sambas dan Sukayat (2003: 125) menjelaskan bahwa *istighasah* adalah doa permohonan supaya orang tidak tenggalam dalam keterpurukan dan ketertindasan situasi serta kondisi yang mendesak. Setiap masalah yang Allah berikan selalu ada jalan penyelesaiannya. Beberapa fadhilah atau keutamaan berdzikir yaitu dapat melenyapkan kegelisahan dan kesusahan hati manusia serta dapat mendatangkan kegembiraan dan melapangkan hati yang sempit (Ilyas, 2017: 100). Hawari (2010: 4) menyatakan berdzikir kepada Allah dapat memudahkan persoalan yang sulit dihadapi. Seperti halnya dengan dzikir *istighasah musabbiat* yang dapat memberikan solusi bagi permasalahan hidup. Sebagaimana penuturan Ust. Harun selaku kepala pondok Al-Fadllu ketika diwawancarai, beliau menyatakan bahwa setiap ada persoalan yang tidak ditemukan solusinya, maka tempat menggantungkan diri adalah Allah SWT.

Melalui dzikir dengan disertai keyakinan doa untuk diberikan solusi atau kemudahan dibalik persoalan yang sukar dihadapi. Demikian, dzikir *musabbiat* dapat dijadikan solusi apabila tidak ditemukan jawaban atas persoalan yang sedang dihadapi dengan melantukan *musabbiat* sebagai wiridan untuk memperoleh ketenangan. Dzikir *istighasah musabbiat* bermanfaat untuk memberikan kemudahan dalam mengatasi berbagai macam persoalan yang mencakup seluruh aspek kehidupan (Silviyana, 2019: 79). Dzikir *istighasah musabbiat* dapat memberi kemudahan permasalahan yang dihadapi jamaah mencakup seluruh aspek kehidupan. Hal ini harus disertai keyakinan doa yang dipanjatkan, semua permasalahan apabila disertai kesungguhan dan keimanan yang kuat pasti akan

diberikan jalan kemudahan bagi urusannya. Misalnya, apabila ditimpa ujian sakit, mohon kepada Allah SWT agar segera diberikan kesembuhan agar dapat beribadah. Apabila diberi umur panjang, mohon agar diberi rejeki yang banyak agar adapat bersedekah dan silaturahmi terhadap sesama. Bagi yang belum bertemu jodohnya, mohon agar segera dipertemukan jodoh yang sholeh/sholehah. Kemudian, apabila belum diberi keturunan mohon pula agar segera diberi keturunan seperti pengalaman yang diperoleh oleh Mr. AY.

Berdasarkan uraian di atas menjelaskan bahwa dzikir *istighasah musabbiat* dapat memberikan solusi terhadap semua aspek permasalahan dalam hidup. Hal ini harus dilandasi dengan kesungguhan, keseriusan, kekhushyuan dan keimanan yang kuat dalam memohon kepada Allah SWT ketika berdzikir. Dengan demikian, menurut hemat penulis bahwa manfaat dzikir *istighasah musabbiat* bagi jamaah yaitu untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT, memperoleh ampunan, menenteramkan hati dan memberikan kemudahan dalam mengatasi masalah hidup.

2. Analisis Implementasi Dzikir sebagai Koping Religius untuk Mengatasi Problem Psikososial Jamaah

Implementasi dzikir sebagai koping religius merupakan bentuk implementasi koping religius melalui dzikir untuk mengelola stres akibat timbulnya permasalahan kehidupan yang berdampak pada aspek *biopsikosioreligius* jamaah. Dzikir yang digunakan merupakan dzikir *istighasah musabbiat* yang diselenggarakan oleh Majelis *Istighasah Musabbiat* di Pondok Pesantren Al-Fadllu wal-Fadlilah Kaliwungu. Peneliti telah melakukan observasi dan wawancara kepada jamaah yang mengimplementasi dzikir sebagai koping religius untuk mengatasi problem psikososial yang dialaminya. Jamaah *istighasah* sendiri sangat beragam terdiri dari jamaah usia remaja, usia dewasa dan usia lanjut. Semuanya berbaur menjadi satu sama lain, sehingga

kegiatan *istighasah* ini tidak hanya memiliki makna ritual keagamaan saja melainkan juga bermakna sosial. Hal ini sejalan dengan penelitian Reza (2016: 250) yang membagi implementasi koping religius menjadi dua yaitu koping religius yang berhubungan dengan Allah SWT dan koping religius yang berhubungan dengan sesama manusia.

Dzikir merupakan salah satu media untuk mendatkan diri kepada Allah (Abidin, 2009: 1). Hubungan yang terjadi sangat sinergis baik secara vertikal dengan Allah SWT, maupun secara horizontal terhadap sesama manusia. Basri (2008: 27) memperlihatkan bahwa dzikir dapat memberikan kemantapan bagi pelakunya sehingga menimbulkan perasaan positif dalam kehidupan sehari-hari. Sholat, taubah, doa dan dzikir dari sudut ilmu kedokteran mengandung unsur religi yang dapat membangkitkan harapan (*hope*), dan percaya diri (*self confidence*) serta keimanan (*faith*) yang bertambah dalam diri seseorang (Hawari, 2010: 126). Oleh karena itu, dzikir sebagai metode untuk menyelesaikan masalah (koping religius) dapat digunakan sebagai upaya untuk mengatasi problem psikososial yang bersifat holistik.

Jamaah yang hadir menyatu tanpa membedakan status sosial, terdiri dari para santri, para wali santri yang berdatangan untuk menjenguk putra-putrinya turut serta dalam kegiatan *istighasah musabbiat*. Di tambah oleh para alumni yang hadir dari penjuru kota, para tokoh agama dan masyarakat sekitar, serta para politisi daerah ataupun nasional juga turut mewarnai barisan para jamaah. Semua jamaah yang hadir secara khidmah melantunkan bacaan dzikir bersama-sama dalam satu majelis dengan beragam tujuan dan harapan yang menjadi hajat. Implementasi dzikir *istighasah musabbiat* dapat dilakukan secara berjamaah rutin setiap malam Jumat Kliwon di Majelis *Istighasah Musabbiat* Pondok Pesantren Al-Fadllu wal-Fadlilah Kaliwungu maupun secara individu sesuai kebutuhan hajat

masing-masing. Dengan berdzikir maka Allah akan memudahkan yang mudah dan memudahkan yang sukar (Hawari, 2010: 4).

Pada dasarnya setiap individu dalam melakukan koping tidak sendiri dan tidak hanya menggunakan satu strategi tetapi dapat bervariasi, hal ini tergantung dari kemampuan dan kondisi individu. Pargament dalam (Anggraini, 2015: 291) mengidentifikasi strategi koping menjadi tiga, yaitu:

- a) *Collaborative*, yaitu strategi koping yang melibatkan Tuhan dan individu dalam kerjasama memecahkan masalah individu.
- b) *Self-directing*, yaitu individu percaya bahwa dirinya telah diberi kemampuan oleh tuhan untuk memecahkan masalah.
- c) *Deffering*, yaitu individu bergantung sepenuhnya kepada Tuhan dalam memberikan isyarat untuk memecahkan masalahnya.

Peneliti menemukan perbedaan strategi yang diterapkan jamaah dalam mengimplementasikan dzikir sebagai koping religius untuk mengatasi problem psikososial. Pada umumnya situasi yang sangat stresfull atau tidak terkendali akan menunjukkan pada individu atas adanya sesuatu yang lebih berkuasa daripada dirinya. Sebagaimana Mr. AY percaya bahwa dengan rutin mengikuti *istighasah musabbiat* setiap selapan sekali dapat memberikan jalan keluar dari persoalan rumah tangganya. Problem yang dialami Mr. AY menunjukkan dampak positif setelah mengimplementasikan dzikir *istighasah musabbiat*, diantaranya dapat bersabar menerima kehendak Allah dan tumbuh keyakinan yang kuat dalam dirinya bahwa terdapat solusi dibalik masalah yang menimpa dirinya. Kemudian implementasi dzikir sebagai koping religius yang ditunjukkan Mr. MN lebih menunjukkan dampak kepada arah perubahan afektif, sedangkan Mrs. IH lebih menunjukkan dampak terhadap perubahan kognitifnya. Perubahan afektif Mr. MN diwujudkan dalam bentuk kesiapan diri dalam menerima keadaan dengan berusaha semaksimal mungkin untuk membantu keluarga dalam mencukupi kebutuhan sehari-hari menggantikan peran abahnya

sebagai kepala keluarga. Adapun, perubahan kognitif Mrs. IH diwujudkan dalam bentuk perubahan berfikir dari sedih, takut dan terpukul menjadi lebih tenang, berlapang dada dan bersyukur.

Implementasi dzikir sebagai koping religius dapat mengatasi penyakit hati dan keberkahan doa yang diperoleh dapat merubah sikap anak yang bandel. Melalui keyakinan kepada Allah SWT, segala bentuk permohonan asalkan dilakukan dengan sungguh-sungguh akan membuahkan hasil yang dimaksud. Dzikir *musabbiat* dalam mengatasi problem kenakalan pada anak dapat menenteramkan hati orang tua. Sebagaimana Mrs. TN dalam menglimentasikan dzikir *musabbiat* sebagai koping religius dapat menghilangkan kejengkelan, dan stres yang dihadapi. Dampak yang diwujudkan adalah ketenangan fikiran dan keberkahan doa untuk anaknya dapat merubah sifat anak tersebut atas kehendak Allah SWT. Dampak positif yang diterima oleh Mrs. TN dalam mengimplementasikan dzikir *istighasah musabbiat* yaitu memperoleh keyakinan bahwa semua permasalahan yang berkaitan dengan anaknya akan Allah memberikan kemudahan.

Masalah keuangan menjadi masalah umum yang sering diperbincangkan setiap orang. Kebutuhan hidup yang semakin meningkat, dengan penghasilan yang pas-pasan seringkali menimbulkan permasalahan. Ketidakmampuan seseorang dalam mengatasi masalah ekonominya kerap menimbulkan kecemasan, ketakutan dan stres. Terkadang masalah yang hadir dalam hidup merupakan ujian yang harus dijalani setiap hamba yang percaya atas kehendak Allah SWT. Banyaknya permasalahan kehidupan seperti rasa takut, kelaparan, kemiskinan, sakit dan bencana yang menyebabkan seseorang jatuh dalam keadaan depresi, untuk mengatasinya diperlukan kesabaran dan keimanan yang kuat. Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk mengatasinya melalui implementasi dzikir sebagai koping religius dapat mengatasi problem keuangan yang dialami jamaah majelis *istighasah musabbiat*.

Mr. MT mengimplementasikan dzikir *musabbiat* setiap setelah sholat ashar dan rutin mengikuti majelis *istighasah musabbiat* setiap malam Jumat Kliwon yang diselenggarakan di Pondok Pesantren Al-Fadllu wal-Fadlilah Kaliwungu. Bentuk implementasi dzikir *musabbiat* yang dilakukan secara istiqomah dan disertai keyakinan yang kuat dapat mengatasi problem keuangan sekaligus memberikan dampak yang positif bagi ketenangan hati menjauhkan diri dari stres hidup. Selanjutnya, Mr. SA biasanya mengimplementasikan dzikir *musabbiat* rutin setiap malam Jumat Wage di Tegalglagah, Brebes dan malam Jumat Kliwon di Kaliwungu. Selain itu, beliau juga menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari ketika memperoleh cobaan hidup yang berhubungan dengan masalah keuangan atau lainnya. Implementasi dzikir *musabbiat* yang Mr. SA terapkan minimal delapan sekali, dapat memberikan dampak positif dalam hidupnya. Selain memperoleh ketenteraman hati, beliau juga dapat mengatasi problem ekonominya secara bijaksana. Hal ini dikarenakan keyakinan yang kuat tentang dzikir *istighasah musabbiat* yang dapat memberikan sumber ketenangan jiwa bagi pelakunya, sehingga memunculkan pikiran yang jernih untuk mengatasi problem kehidupan terkhusus problem keuangan.

Implementasi dzikir yang diterapkan Mrs. TN yaitu dengan memasrahkan semua permasalahannya hanya kepada Allah SWT. Keyakinannya mulai tumbuh setelah Mrs. TN melaksanakan dzikir *istighasah musabbiat*. Meskipun delapan sekali yakni setiap malam Jumat Kliwon, akan tetapi dampak yang ditimbulkan dari dzikir *istighasah musabbiat* dapat mencakup semua aspek kehidupan. Sementara itu, bentuk implementasi dzikir sebagai koping religius dalam mengatasi problem pekerjaan juga dapat memberikan ketenangan batin dan kejernihan pikiran dalam memutuskan langkah yang akan ditempuh untuk menyelesaikan masalah. Sebagaimana implementasi dzikir yang dilakukan oleh Mrs. SS, Mrs. NW, dan Mr.

KA menunjukkan bahwa dzikir *istighasah musabbiat* dalam menangani problem stres kerja yang dialami oleh karyawan maupun pejabat dapat memberikan dampak positif. Dampak yang diberikan memengaruhi terhadap aspek kognitif, afektif, dan konatif jamaah setelah membaca dzikir tersebut. Aspek kognitif yang ditimbulkan seperti memperoleh kejernihan pikiran. Sementara aspek afektif ditunjukkan dengan sikap bersabar, bersyukur dan meningkatkan performa dalam bekerja. Adapun aspek konatif yang dirasakan adalah memperoleh ketenangan dan ketenteraman hati. Jadi, bentuk implementasi dzikir *musabbiat* sebagai koping religius dapat digunakan secara efektif dalam mengatasi problem pekerjaan akibat stres.

Implementasi dzikir *musabbiat* sebagai upaya pemecahan masalah (koping religius) juga dapat mengatasi problem hubungan interpersonal. Hubungan interpersonal yang dimaksud peneliti di sini berhubungan dengan gangguan interaksi antarpribadi dalam lingkungan sosialnya yang dialami jamaah baik yang berhubungan dengan kerabat, teman, tetangga dan lain sebagainya. Implementasi dzikir *istighasah musabbiat* dapat memberikan ketenteraman bagi hati yang gundah serta kemantaban hati dalam berfikir dan bertindak. Sesulit apapun persoalan yang dihadapi dapat memberikan kemudahan dalam menentukan langkah dan solusi mana yang harus di tempuh. Syaratnya yaitu keteguhan dan keyakinan bahwa melalui upaya mengingat Allah yakni perantara majelis dzikir *istighasah musabbiat* dapat memberikan solusi terhadap persoalan seberat apapun seperti persoalan konflik dengan tim suksesnya sebagai problem hubungan interpersonal dapat diselesaikan dengan arif dan bijaksana.

Problem konflik gangguan yang bersumber dari tetangga yang dialami Mrs. SD dan konflik gangguan yang berasal dari tim sukses Mr. KA saat menjalani masa kampanye dapat diatasi dengan menggunakan implementasi dzikir sebagai koping religius jamaah yang rutin dilaksanakan setiap selapan sekali pada malam Jumat Kliwon di

Majelis *Itighasah Musabbiat* yang diselenggarakan oleh Pondok Pesantren Al-Fadllu wal-Fadlilah asuhan KH. Dimiyati Rois (Abah Dim). Hasilnya dapat memberikan solusi dari permasalahan yang dialami berupa ketenangan dan ketenteraman hati, kemantapan batin dalam menentukan solusi yang akan digunakan, keteguhan hati dalam memutuskan perkara serta menjauhkan diri dari penyakit hati.

Strategi yang digunakan oleh Mr. AY, Mr. MN, Mrs. IH, Mrs. TN, Mr. MT, Mr. SA, Mrs. NW, Mrs. SS, dan Mr. KA yaitu *Collaborative*. Masing-masing dari mereka menunjukkan hasil positif terhadap implementasi dzikir sebagai koping religius yang diterapkan. Hal ini membuktikan bahwa melalui metode dzikir dapat menyebabkan menjadi pengontrol diri dalam mengendalikan perilaku seseorang. Sebagaimana Hawari (2010: 21) mengungkapkan bahwa dalam mengatasi permasalahan hidup yang menyebabkan seseorang stres, cemas, dan bahkan depresi diperlukan kesabaran dan keimanan yang kuat. Dengan demikian hubungan aman dengan Tuhan dan keyakinan bahwa terdapat makna yang dapat ditemukan dalam hidup, serta adanya hubungan spiritualitas dengan orang lain menunjukkan koping religius positif (Anggraini, 2015: 294). Sebagaimana Syukur (2012: 101-103) menjelaskan bahwa dzikir dapat menjadi salah satu cara untuk mengikat energi positif yang akan berdampak positif terhadap keseimbangan suhu tubuh kita. Sehingga dapat menciptakan suasana hati yang tenang, damai dan terkendali. Hal ini dapat menghasilkan energi positif dzikir yang dapat meningkatkan kadar keimanan kita kepada Allah SWT.

Ragam jamaah yang telah disebutkan di atas, menunjukkan bahwa dzikir *istighasah musabbiat* dapat dilakukan kapan saja dalam kondisi apapun baik diimplementasikan setiap hari sekali, setiap minggu sekali, setiap bulan sekali, setiap selapan sekali atau dalam kondisi tertentu ketika menemukan permasalahan yang tidak ditemukan jalan keluarnya. Implementasinya dapat dilakukan secara *munfarid* (individu) maupun berjamaah setiap selapan sekali pada malam Jumat

Kliwon di Majelis *istighasah Musabbiat* Kaliwungu atau setiap malam Jumat Wage di Tegalglagah, Brebes. Selain itu, peneliti juga menemukan bahwa aktifitas dzikir yang diperoleh ketika mengimplementasikan dzikir *musabbiat* dapat menciptakan hubungan vertikal dengan Allah SWT yakni melalui dzikir sebagai ibadah untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT. Adapun secara horizontal ditunjukkan melalui aktifitas sosial yang terjalin antara jamaah satu dengan lainnya dalam bentuk silaturahmi.

Dzikir *istighasah* merupakan salah satu bentuk dzikir yang digunakan untuk mengharap ampunan kepada Allah SWT agar dijauhkan dari segala macam problematika kehidupan, marabahaya, bencana, memohon perlindungan dan ketenangan hati untuk menciptakan keyakinan dalam diri atas terkabulnya segala permohonan yang dilakukan secara pribadi atau bersama-sama dalam suatu majelis. Apabila dzikir *istighasah* dilakukan secara berjamaah tentu akan menimbulkan ragam masalah psikososial yang dialami jamaah. Latar belakang pendidikan, pengalaman, kebudayaan setempat, dan usia menjadi faktor yang dapat memengaruhi koping religius (Anggraini, 2015: 249-295). Pendidikan sangat memengaruhi penggunaan koping religius dalam hidup seseorang, terlebih pendidikan dari keluarga. Hal ini dijelaskan Rakhmat (2003: 69) yang mengungkapkan bahwa setiap bayi yang lahir memiliki potensi beragama, namun bentuk keyakinan beragama tersebut akan bergantung dari bimbingan, pemeliharaan, dan pengaruh didikan orang tua mereka. Daradjat (1970: 69) mengutarakan apabila orang tua tidak memberikan contoh sikap keberagamaan kepada anak maka anak cenderung memiliki sikap negatif.

Selain itu, pengalaman religius dari ritual keagamaan seseorang juga berpengaruh terhadap koping religius yang dimiliki. Misalnya pengalaman Prof. Mohammad Sholeh yang rutin melaksanakan sholat tahajud dapat memberikan manfaat dan keistiqomahannya dalam beribadah yang juga merupakan bentuk

koping religius yang diterapkan bagi dirinya sendiri dan juga orang lain. Begitu pula dengan perbedaan usia dan latar belakang kebudayaan setempat bagi masing-masing jamaah juga akan memengaruhi koping religius yang digunakan. Perbedaan jenis pekerjaan turut pula dapat menimbulkan beragam bentuk problem psikososial yang dialami jamaah. Adapun problem psikososial yang dialami jamaah diantaranya adalah masalah internal keluarga, ekonomi, pekerjaan dan hubungan interpersonal yang dapat memengaruhi kesehatan mental (psikologis) seperti munculnya perasaan stres, cemas, takut dan bahkan depresi. Oleh karena itu, diperlukan efektifitas koping religius menggunakan dzikir *istighasah* sebagai upaya untuk mengatasi problem psikososial.

Menurut hemat penulis, dengan melanggengkan dan mengimplementasikan dzikir dalam kehidupan sehari-hari akan membantu kita dalam menghadapi berbagai permasalahan yang datang dari arah yang tidak disangka-sangka secara tenang, bijaksana, pasrah, tawakal dan ikhlas dalam menerima takdir Allah SWT.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil riset yang berkaitan dengan implementasi dzikir sebagai koping religius untuk mengatasi problem psikososial jamaah di Majelis *Istighasah Musabbiat* Pondok Pesantren Al-Fadllu wal-Fadlilah Kaliwungu Kendal, dapat disimpulkan oleh peneliti sebagai berikut:

1. Bentuk-bentuk problem psikososial yang dialami jamaah di Majelis *Istighasah Musabbiat* Pondok Pesantren Al-Fadllu wal-Fadlilah Kaliwungu Kendal merupakan bentuk-bentuk masalah yang mengganggu kondisi sosial jamaah baik yang terjadi dalam lingkungan keluarga, tempat tinggal, tempat kerja maupun lingkungan sosial kemasyarakatan. Adapun bentuk-bentuk problem psikososial yang dialami jamaah terdiri dari: (1) Masalah internal keluarga berupa masalah pertengkaran, kematian orang tua dan kenakalan anak yang menimbulkan reaksi psikologis seperti perasaan sedih, putus asa, kecewa dan stres. (2) Masalah keuangan akibat sulitnya kondisi ekonomi seperti masalah gagal panen, dan dagangan sepi pembeli sehingga menimbulkan kecemasan, kekecewaan dan stres dalam hidup. (3) Masalah pekerjaan seperti masalah meningkatnya beban kerja, dan ketidakharmonisan dengan rekan kerja yang memunculkan stres kerja berupa perasaan cemas, sedih, dan takut terhadap kondisi sosial yang dihadapi. (4) Masalah hubungan interpersonal (antarpribadi) berupa konflik dengan tetangga dan orang lain yang menimbulkan perasaan cemas dan stres.
2. Manfaat dzikir *musabbiat* bagi jamaah di Majelis *Istighasah Musabbiat* Pondok Pesantren Al-Fadllu wal-Fadlilah yaitu: mendekatkan diri kepada Allah SWT, memperoleh ampunan, menenteramkan hati, dan kemudahan dalam mengatasi masalah. Jamaah yang mengimplementasikan dzikir *musabbiat* akan merasa lebih dekat

dengan Allah SWT. Hidupnya akan merasa berkah dan akan diampuni segala dosa-dosa yang pernah dilaluinya. Selain itu, juga akan memperoleh ketenangan jiwa serta akan diberikan kemudahan dalam menyelesaikan berbagai persoalan hidup.

3. Implementasi dzikir sebagai koping religius untuk mengatasi problem psikososial jamaah di Majelis *Istighasah Musabbiat* dapat dilakukan setiap hari sekali, seminggu sekali, sebulan sekali atau selapan sekali atau dalam kondisi mendesak. Implementasinya dapat dilakukan secara *munfarid* (individu) atau berjamaah setiap malam Jumat Kliwon di Majelis *Istighasah Musabbiat* Kaliwungu. Implementasi koping religius melalui dzikir *musabbiat* dapat memberikan dampak positif dalam mengatasi problem psikososial jamaah. Dampak positif tersebut berupa ketenangan dan ketenteraman hati, kemantapan batin dalam menentukan solusi yang akan digunakan, keteguhan hati dalam memutuskan perkara serta menjauhkan diri dari penyakit hati.

B. Saran

Setelah dilakukan penelitian terhadap implementasi dzikir sebagai koping religius untuk mengatasi problem psikososial jamaah, demi meningkatkan kualitas Majelis *Istighasah Musabbiat* di Pondok Pesantren Kaliwungu Kendal maka penulis memberikan saran sebagai berikut:

1. Majelis *Istighasah Musabbiat* di Pondok Pesantren Kaliwungu Kendal
 - a) Membentuk susunan kepengurusan yang jelas, khusus dan terorganisir dalam menangani penyelenggaraan *istighasah musabbiat*.
 - b) Meningkatkan efektifitas dan efisiensi pelayanan dalam pelaksanaan *istighasah musabbiat*.
 - c) Melaksanakan evaluasi secara berkala sebagai bahan koreksi dalam pelaksanaan dzikir *istighasah musabbiat*.
2. Jamaah Majelis *Istighasah Musabbiat*
 - a) Meningkatkan kekhushyuan dalam mengimplementasikan dzikir sebagai koping religius untuk mengatasi problem psikososial.

- b) Menerapkan dzikir *musabbiat* dalam kehidupan sehari-hari dalam mengatasi berbagai macam masalah yang mencakup semua aspek kehidupan.
- c) Meningkatkan dan ketaatan kepada Allah SWT melalui pelaksanaan *istighasah musabbiat* sebagai suatu ritual keagamaan yang memiliki banyak manfaat yang berdampak pada aspek *biopsikososioreligius*.

C. Penutup

Alhadulillahirobbil'alamin, akhirnya dengan penuh kesungguhan dan keseriusan penyusunan skripsi ini telah selesai. Pada kesempatan ini penulis telah menyelesaikan studi akhir sebagai mahasiswa dan memenuhi syarat memperoleh gelar strata satu sosial (S.Sos) dengan paripurna. Penulis menyadari dalam penyusunan skripsi ini masih sangat jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan saran dan masukan yang membangun sebagai bahan koreksi penelitian selanjutnya. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi penelitian selanjutnya sebagai bahan referensi khususnya pada jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang. Dengan demikian, penulis ucapkan terimakasih kepada para pembaca yang sudi kiranya membaca skripsi ini, kurang dan lebihnya mohon maaf. *Jazaakumullah khoiran katsiraa*.

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, Aliyah. 2009. *Doa dan Dzikir Makna dan Khasiatnya*. Semarang: Pustaka Nuun.
- Abror, Mustaghfirin. 2017. *Urgensi Tradisi Zikir Shalawat Nariyah dalam Membentuk Ketenangan Jiwa (Studi pada Santri Putri Pondok Pesantren Sirojuth Tholibin Brabo Tanggungharjo Kabupaten Grobogan)*. Thesis (Undergraduate S1). Semarang: Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo.
- Achmad, ST. 2003. *Kamus Al-Munawwir Arab-Indonesia-Inggris*. Semarang: PT Karya Toha Putra.
- Adz-Dzaky, M.H Bakran. 2004. *Konseling dan Psikoterapi Islam*. Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru.
- Al-Darini, ‘Abd Al ‘Aziz. *Terapi Menyucikan Hati (Kunci-kunci Mendekatkan Diri Kepada Ilahi, Cet.I)*. Bandung: Al Bayan.
- Al-Mahfani, M. Khalilurrahman. 2006 *Keutamaan Doa dan Dzikir untuk Hidup Bahagia Sejahtera*. Jakarta: Wahyu Media.
- Al-Makky, Musthofa. t.th. *Majelis Dzikir: Antar Sadar Spiritual dan Praktek Budaya Massa*, Malang:Pascasarjana UIN Maulana Malik Ibrahim, diakses Kamis, 12/09/2019, pukul 18.45 wib.
- Amin, S.M. dan Al-Fandi, Haryanto. 2014. *Energi Dzikir*. Jakarta: Amzah.
- Ancok, Djamaludin dan Suroso, F.N. 1995. *Psikologi Islami*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Angganantyo, Wendy. 2014. “Coping Religius Pada Karyawan Muslim Ditinjau Dari Tipe Kepribadian”. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 2 (1), 53.
- Anggraini, Erlina. 2015. “Strategi Regulasi Emosi dan Perilaku Koping Religius Narapidana Wanita”. *Jurnal Teologia*, 26 (2), 290-295.
- Anggraini, Erlina. 2015. *Strategi Regulasi Emosi dan Perilaku Koping Religius Narapidana Wanita dalam Masa Pembinaan (Studi Kasus: Lembaga Pemasarakatan Wanita Klas II A Bulu Semarang)*. Thesis (Undergraduate S1). Semarang: Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo.
- An-Nawawi, Imam. 2018. *Riyadhush Shalihin II/Imam An- Nawawi*; penerjemah, Mida Latifatul Muzammirah, editor, Kamal-cet. 1, Yogyakarta: Diva Press.
- An-Nawawi, Imam. t.th. *Riyadhush Shalihin min Kalam Al Mursalin*. Surabaya: Nurul Huda.

- Arikunto. 2010. *Prosedur penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Ar-Rifa'i, Muhammad Nasib. 2000. *Taisiru al-Aliyyu Qadir li Ikhtishari Tafsir Ibnu Katsir Jilid 2*. Terj: Syihabuddin, Ringkasan Tafsir Ibnu Katsir. Jakarta: Gema Insani.
- Ash Shiddieqy, T.M. Hasbi. 2002. *Pedoman Dzikir dan Doa*. Semarang: Pustaka Rizki Putra.
- Asnawari. 2016. *Permasalahan Psikososial Keluarga dengan Anak Tunagrahita di SLBN 02 Jakarta Selata*. Thesis (Undergraduate S1). Jakarta: Fakultas Ilmu Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Syarif Hidayatullah.
- Basri, M. Mu'inudinillah. 2008. *Penuntun Dzikir dan Doa Berdasarkan Sunah Nabi Saw*. Surakarta: Indiva Publishing.
- Busye, Motinggo, & Quito R. Motinggo. 2004. *Zikir Menyingkap Kesadaran Ruhani*. Jakarta: Hikmah.
- Creswell, John W. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan dan Praktik*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Daradjat, Zakiah. 1970. *Ilmu Jiwa Agama*. Jakarta: Bulan Bintang.
- Darojah. 2016. *Startegi Dakwah Majelis Taklim Istighotsah MWC NU Kecamatan Wonotunggal Kabupaten Batang*. Thesis (Undergraduate S1). Semarang: Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo.
- Departemen Agama Republik Indonesia. 1997. *Al-Quran Al-Kariin Wa Tarjamatu Ma'aniyatu 'Ila Al lughati Al Indonesiyyatu*. Juz 16-30. Jakarta: PT. Perca.
- Departemen Agama Republik Indonesia. 1997. *Al-Quran Al-Kariin Wa Tarjamatu Ma'aniyatu 'Ila Al lughati Al Indonesiyyatu*. Juz 1-15. Jakarta: PT. Perca.
- Djarmiko, Purwo. 2014. *Kamus Besar Bahasa Indonesia Lengkap*. Surabaya: Anugerah.
- Fudyartanta, Ki. 2012. *Psikologi Kepribadian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Hanurawan, Fattah. 2015. *Psikologi Sosial*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Harris, J. Irrene et.al. t.th. "Religious Distress and Coping with Stressful Life Event". *Journal Of Clinical Psychology: Wiley Online Library*, 68, 1277.
- Hawari, Dadang. 2010. *Panduan Psikoterapi Agama (Islam)*. Jakarta: FKUI.
- Hidayanti, Ema. 2015. *Dasar-Dasar Bimbingan Rohani*. Semarang: Karya Abadi Jaya.
- <http://www.Alfadlu.com/> (diakses pada 18/06/2019 pukul 09.37 WIB).

- <http://www.Kompas.com> (diakses pada Rabu, 15/01/20, pukul 17.36 WIB).
- <http://www.Tempo.com> (diakses pada Sabtu 18/01/20, pukul 11: 33 WIB).
- <https://www.nu.or.id/> (diakses pada hari Sabtu, 11/01/20, pukul 08.45 WIB).
- Ilyas, Rahmat. 2017. "Zikir dan Ketenangan Jiwa: Telaah atas Pemikiran Al-Ghazali". *Jurnal Mawa'izh*, 8 (1), hlm. 90-105.
- Jalaluddin. 2012. *Psikologi Agama*. Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada.
- Kamaruzzaman. 2015. *Hubungan Orientasi Religius & Koping Religius pada Mahasiswa*. Thesis (Undergraduate S1). Pekanbaru: Fakultas Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau.
- Kibtiyah, Maryatul. 2017. *Sistematika Konseling Islam*. Semarang: Rasail Media Grup.
- Machasin. 2015. *Psikologi Dakwah Suatu Pengantar Studi*. Semarang: CV. Karya Abadi Jaya.
- Marga, Anik Dwi, dkk. 2015. "Hubungan Antara Stresor Psikososial dengan Menstruasi pada Remaja SMP Pasca Erupsi Merapi di Kecamatan Cangkiran Kabupaten Sleman Yogyakarta". *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 2 (3), 172.
- Mashudi, Farid. 2013. *Psikologi Konseling*. Yogyakarta:IRCiSoD.
- Mashur, Fadhil Munawwar. 2006. "Resepsi Kasidah Burdah Al Bushiri dalam Masyarakat Pesantren". *Jurnal HUMANIORA*, Vol. 18 (2). Hlm. 102.
- Maula, Nikmatul. 2015. *Dzikir Istighasah sebagai Metode Dakwah pada Jamaah Pengajian Di Pondok Pesantren Al-fadllu wal-Fadlilah Kaliwungu Kendal*. Thesis (Undergraduate S1). Semarang: Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo.
- Mohammad, AFAB. 2015. *Tawassul dalam Perspektif Hadis Nabi SAW*. Thesis (Undergraduate S1). Riau: Fakultas Ushuludin.
- Moleong, Lexy J. 2016. *Metodologi Penelitian Kualitatif Edisi Revisi*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Mubarq, Muhammad Dafid. 2014. *Pengaruh Istighosah terhadap Percaya Diri Siswa Menghadapi Ujian Nasional di Madrasah Tsanawiyah Negeri Karangrejo*. Thesis (Undergraduate S1). Tulungagung: Fakultas Ushuludin Adab dan Dakwah.
- Mufid, A. Syafii. 1985. *Zikir sebagai Pembinaan Kesejahteraan Jiwa*. Surabaya: Bina Ilmu.
- Muhtarom, Ali. 2016. "Peningkatan Spiritualitas melalui Dzikir Berjamaah". *Jurnal Anil Islam*, 9 (2).

- Musbichah, Ida. 2017. *Nilai-nilai Dakwah dalam Penyelenggaraan Kegiatan Istighosah Rutin Malam Jumat Kliwon di Pondok Pesantren Al Fadlu Kaliwungu Kabupaten Kendal*. Thesis (Undergraduate S1). Semarang: Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo.
- Muslimah, AI., & Aliyah, Siti. 2013. "Tingkat Kecemasan dan Strategi Koping Religius terhadap Penyesuaian Diri pada Pasien HIV/AIDS Klinik VCT RSUD Kota Bekasi". *Jurnal Soul*, Vol. 6 (2). Hlm. 52-57.
- Naimah, Tri. 2011. "Aplikasi Konseling Keluarga Islam untuk Mengatasi Masalah Psikososial Akibat Kemiskinan". *Jurnal Psycho Idea*, Vol. 9 (2). Hlm. 2.
- Nakamura, Kojiro. 2005. *Metode Zikir dan Doa Al Ghazali terj. Ghazali and Prayer*, cet. 1. Bandung: Mizan Pustaka.
- Nazula, Lailati. 2017. *Hubungan Koping Religius dengan Tingkat Depresi Mahasiswa Semester Akhir yang sedang Skripsi di FAI UMY*. Thesis (Undergraduate S1). Yogyakarta: Fakultas Agama Islam UMY.
- Nihayah, Ulin. 2014. "Konsep Seni Qasidah Burdah Imam Al Bushiri sebagai Alternatif Menumbuhkan Kesehatan Mental". *Jurnal Ilmu Dakwah*, Vol. 34 (1). Hlm. 298-307.
- Nurmahani, Zahra Devina. 2017. "Proses Koping Religius Pada Wanita Dengan Kanker Payudara". *Jurnal Psikologika*, 22 (1), 19.
- Pargament, Kenneth I. Ano, Gene G. & Wachholtz, Amy B. 2005. "The Religious Dimension of Coping: Advances in Theory, Research, and Practice" of *Handbook of the psychology of religion and spirituality* edited by Raymond F. Paloutzian, Crystal L. Park. New York: The Guilford Press.
- Prayitno, Siswoto Hadi. 2015. "Doa dan Dzikir sebagai Metode Menurunkan Depresi dengan Penyakit Kronis". *Hasil Seminar Psikologi dan Kemanusiaan*, ISBN: 978-979-796-324-8.
- Rahmah, Siti. 2011. *Pengaruh Kegiatan Istighosah terhadap Pembentukan Akhlak Siswa di SMP Islam Darussalam Tambak Madu Surabaya*. Thesis (Undergraduate S1). Surabaya: Fakultas Tarbiyah.
- Rahmas. 2014. *Makna Shalawat dalam Al-Qur'an Menurut Buya HAMKA*. Thesis (Undergraduate S1). Riau: Fakultas Ushuludin.
- Rakhmat, Jalaluddin. 2003. *Psikologi Agama Sebuah Pengantar*, Bandung: Mizan Pustaka.
- Rasmun. 2004. *Stres, Koping dan Adaptasi*. Jakarta: Sagung Seto
- Reza, Iredho F. 2016. "Implementasi Coping religious dalam Mengatasi Gangguan Fisik-Psikis-Sosial Spiritual pada Pasien Gagal Ginjal Kronik". *Jurnal Fakultas Psikologi Islam*, 22 (2), 250.
- Riyadi, Agus. 2015. *Epistemologi Doa*. Semarang: Syiarmedia.

- Samad, Duski. 2017. *Konseling Sufistik*. Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada
- Sambas, S. dan Sukayat, T. 2003. *Quantum Doa*. Jakarta : Hikmah (T. Mizan Publika).
- Saputra, Maskur Ade. 2018. *Pengaruh Kegiatan Istighosah terhadap Kecerdasan Spiritual Siswa di SMAN 1 Pacet Mojokerto*. Thesis (Undergraduate S1). Surabaya: Fakultas Tarbiyah dan Keguruan.
- Sarwono, Jonathan. 2006. *Metode Penelitian Kuantitatif & Kualitatif*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Sarwono, S.W. dan Meinarno, E.A. 2009. *Psikologi Sosial*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Shihab, M. Quraish. 2002. *Tafsir Al Mishbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al Quran*. Jakarta: Lentera Hati.
- Sholeh, Moh. 2012. *Terapi ShalatTahajud Menyembuhkan Berbagai Penyakit*, Jakarta: Noura Books.
- Silviyana, Eka. 2019. “Efektivitas Istighotsah dalam Mengatasi Problematika Kehidupan”. *Jurnal Dakwah dan Komunikasi, Vol. 10 (1)*. Hlm. 79-88.
- Sudaryono. 2019. *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan Mix Method Edisi Kedua*. Depok: Rajawali Pers.
- Sugiyono. 2018.*Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: Alfabeta.
- Sukmono, Rizki Joko. 2008. *Psikologi Zikir*. Jakarta: PT. RAJAGRAFINDO PERSADA.
- Suryabrata, S. 1995. *Metode Penelitian*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Syukur, Muhammad Amin. 2012. *Kuberserah (Kisah Nyata Survivor Kanker yang Divonis Memiliki Kesempatan Hidup Hanya Tiga Bulan)*. Bandung: Mizan.
- Taslim, Abdullah,. Sufyan Basweidan dkk. 2015. *Misteri Kedahsyatan Doa dan Dzikir*. Yogyakarta: Yufid Publishing.
- Taylor, Shelley E., dkk terj. Tri Wibowo. 2009. *Psikologi Sosial Edisi Kedua Belas*. Bandung: Kencana.
- Thohirin. 2006. *Basahi Lidahmu dengan dzikir*. Jakarta: Mirqat Publishing.
- Tim Penyusun. 2018. *Panduan Penyusunan Skripsi*. Semarang: Fakultas Dakwah dan Kounikasi UIN Walisongo.
- Tumanggor, Rusmin. 2014. *Ilmu Jiwa Agama (The Psychology of Religion)*. Jakarta: Kencana.
- Umari, B. 1993. *Sistematika Tasawuf. Solo:Romadloni*.

- Utami, Muhana Sofiati. 2012. Religiusitas, Koping Religius, dan Kesejahteraan Subjektif. *Jurnal Psikologi*, 39 (1), 50-63.
- Ward, Andrew M. 2010. "The Relationship Between Religiosity and Religious Coping to Stress Reactivity and Psychological Well-Being." Dissertation, Georgia State University. https://scholarworks.gsu.edu/cps_diss/50
- Wihartati, Wening. 2015. *Pemahaman Individu:Paradigma Psikologi dan Agama*. Semarang: CV. Karya Abadi Jaya.
- Yosep, Iyus, dan Sutini. 2014. *Buku Ajar Keperawatan Jiwa*. Bandung: PT. Refika Aditama.

LAMPIRAN-LAMPIRAN

1. Dokumentasi

a) Pondok Pesantren Al-Fadllu wal-Fadlilah Kaliwungu Kendal



Gambar a.1. Pendiri PP. Al-Fadllu wal-Fadlilah Kaliwungu
(KH. Dimiyati Rois)



Gambar a.2. Ndalem utara (PP. Al-Fadlilah Kaliwungu)



Gambar a.3. Ndalem Selatan (PP. Al-Fadllu Kaliwungu)



Gambar a.3. Komplek PP. Al-Fadllu Kaliwungu

b) Majelis *Istighasah Musabbiat*



Gambar b.1. Abah Dim memimpin *Istighasah Musabbiat*



Gambar b.2. Jamaah laki-laki di Ndalem selatan



Gambar b.3. Jamaah laki-laki di Ndalem tengah
(Kaliwungu, 05 Desember 2019)



Gambar b.4. Ramah tamah di Ndalem tengah
(Kaliwungu, 09 Januari 2020)



Gambar b.5. Jamaah putri di Ndalem Selatan lantai 3
(Kaliwungu, 13 Februari 2020)



Gambar b.6. Menikmati hidangan setelah *istighasah* selesai
(Kaliwungu, 13 Februari 2020)



Gambar b.7. Setelah *Istighasah selesai*
(Abah Dim menuju Ndalem tengah untuk ramah tamah)

c) **Wawancara Pengurus dan Jamaah Majelis *Istighasah Musabbiat***



Gambar c.1. KH. Abdul Basith, Kaliwungu- Rabu, 12 Februari 2020
(Angkatan ke-I *Istighasah Musabbiat*)



Gambar c.2. M. Nasirudin Al-Karim, Kaliwungu- Rabu, 12 Februari 2020
(Jamaah *Istighasah Musabbiat*-Mahasiswa)



Gambar c.3. Ust. Harun Al-Rasyid, Kaliwungu- Kamis, 13 Februari 2020
(Kepala Pondok Pesantren Al-Fadllu wal-Fadlilah Kaliwungu)



Gambar c.4. Imanida Hakim (Kangkung, Kendal)- Kamis, 13 Februari 2020
(Santriwati Pondok Pesantren Al-Fadlilah Kaliwungu)



Gambar c.5. Ibu Rofiqoh (Gemuh, Kendal)- Kamis, 13 Februari 2020
(Jamaah *Istighasah Musabbiah*- Wiraswasta)



Gambar c.6. Bp. Ayub (Kaliwungu Selatan)- Kamis, 13 Februari 2020
(Jamaah *Istighasah Musabbiat*- Wiraswasta)



Gambar c.7. Ibu Tukiyatun (Kangkung, Kendal) - Kamis, 13 Februari 2020
(Jamaah *Istighasah Musabbiat*- Ibu Rumah Tangga)



Gambar c.8. Nur Wakhidiyah & Safria Noveta Salsabila (Kaliwungu)-
Kamis, 13 Februari 2020
(Jamaah *Istighasah Musabbiat*- Karyawan/Buruh)



Gambar c.9. Ibu Sundari (Mojotengah, Wonosobo)- Kamis, 19 Maret 2020
(Jamaah *Istighasah Musabbiat*- Ibu Rumah Tangga)



Gambar c.10. Bp. Nurul Muttaqin (Pekalongan)- Kamis, 19 Maret 2020
(Jamaah *Istighasah Musabbiat*- Pengusaha Kian Batik Pekalongan)



Gambar c.11. Bp. Slamet Afifudin (Karangsambung, Brebes)-
Kamis, 19 Maret 2020

(Jamaah *Istighasah Musabbiat*- Petani)



Gambar c.12. Bp. Kholid Abdilah (Patebon, Kendal)- Jumat, 10 April 2020
(Jamaah *Istighasah Musabbiat*- Anggota DPRD Kendal)



Gambar c.13. Bp. H. Abdullah (Patebon, Kendal)- Jumat, 10 April 2020
(Angkatan ke-I *Istighasah Musabbiat*)



Gambar c.14. Bp. H. Asnawi (Kaliwungu Selatan)- Jumat, 10 April 2020
(Pemandu dzikir *Istighasah Musabbiat*- Petani)



Gambar c.15. Agus H. Alamudin Dimiyati Rois- Sabtu, 18 April 2020
(Pengasuh Pondok Pesantren Al-Fadllu wal-Fadlilah Kaliwungu)



2. Pedoman Wawancara

Judul : “Implementasi Dzikir sebagai Koping Religius untuk Mengatasi Problem Psikososial Jamaah di Majelis *Istighasah Musabbiat* Pondok Pesantren Al-Fadllu Wal-Fadlilah Kaliwungu Kendal”

Petunjuk Umum:

1. Peneliti memperkenalkan diri.
2. Peneliti menjelaskan maksud dan tujuan wawancara.
3. Peneliti meminta kesediaan narasumber sebagai responden wawancara.
4. Peneliti mengucapkan terimakasih atas kesediaan narasumber sebagai responden wawancara.

Petunjuk Wawancara:

1. Narasumber/responden merespon atau menjawab pertanyaan yang diajukan oleh peneliti.
2. Narasumber/responden bebas mengemukakan pengalaman dan pendapat yang berhubungan dengan topik pertanyaan.
3. Narasumber/responden memberikan jawaban berdasarkan fakta yang dialami.
4. Perjanjian wawancara berikutnya apabila diperlukan.
5. Permintaan maaf dan ucapan terimakasih atas waktu yang diberikan selama proses wawancara.

Karakteristik Responden:

1. Nama :
2. Jenis kelamin :
3. Usia :
4. Pekerjaan :
5. Alamat :

A. Implementasi Dzikir sebagai Koping Religius untuk Mengatasi Problem Psikososial Jamaah

1. Respons problem psikososial:

- a) Permasalahan hidup apa saja yang pernah anda alami (masalah internal keluarga/ekonomi/pendidikan/kesehatan/pekerjaan/interpersonal/perkawinan/lingkungan hidup/hukum/psikologis dll)?

- b) Permasalahan mana yang paling mengganggu kehidupan sosial anda dan membuat anda gelisah/kecewa/takut/cemas?
- c) Apa penyebab terjadinya masalah tersebut?
- d) Bagaimana perasaan anda saat ditimpa musibah/ujian/permasalahan hidup tersebut?
- e) Perubahan hidup yang terjadi ketika tertimpa masalah tersebut?
- f) Bagaimana sikap anda dalam menghadapi permasalahan tersebut?

2. Respons implementasi dzikir sebagai koping religius:

- a) Berapa lama anda mengikuti kegiatan istighosah musabbiat rutin setiap jumat kliwon di Pondok Pesantren Al Fadlu wal Fadlillah?
- b) Apa tujuan anda mengikuti istighosah ini?
- c) Apa harapan anda untuk mengikuti istighosah musabbiat rutin setiap malam jumat kliwon ini?
- d) Manfaat apa yang anda dapatkan dari kegiatan istighosah ini?
- e) Bagaimana anda menerapkan dzikir istighosah ini dalam kehidupan sehari-hari?
- f) Keyakinan apa yang membuat anda rutin mengikuti kegiatan istighosah?
- g) Apakah anda percaya dzikir dapat memecahkan masalah hidup yang anda alami? Mengapa?
- h) Bagaimana cara anda menerapkan dzikir istighosah dalam kehidupan sehari-hari?
- i) Pengalaman apa yang pernah anda alami terkait dengan dzikir dan permasalahan hidup?
- j) Bagaimana perasaan anda saat melantunkan lafadz dzikir istighosah?

- k) Menurut anda, dzikir dapat meningkatkan spiritualitas dan religiusitas anda, alasannya?
- l) Menurut anda, dzikir dapat mengalihkan permasalahan yang anda alami? Alasannya?
- m) Apakah dampak positif yang anda rasakan selama mengikuti kegiatan istighosah ini?
- n) Bagaimana cara anda memutuskan masalah yang sedang dihadapi setelah anda berdzikir?
- o) Perasaan apa yang anda rasakan setelah anda menerapkan dzikir dalam kehidupan sehari-hari?
- p) Makna dalam hidup apa yang anda temukan/rasakan ketika berdzikir?
- q) Bagaimana cara anda mengambil hikmah dari setiap permasalahan yang anda alami?
- r) Apakah dzikir *istighasah musabbiat* dapat memberi rasa keamanan dan kenyamanan melalui cinta dan kasih sayang Allah ketika mendapat ujian?
- s) Apakah anda menyakini bahwa segala sesuatu yang telah menimpa anda memang sudah menjadi ketetapan dari Allah, alasannya?
- t) Apakah anda mencari keamanan dan kenyamanan melalui cinta kasih sayang saudara seiman dan alim ulama untuk menghadapi masalah hidup yang menimpa anda ?
- u) Apakah dzikir *istighasah* dapat menghilangkan kemarahan/rasa sakit/ketakutan yang anda rasakan ketika tertimpa masalah? Alasannya?

B. Gambaran Umum Majelis Istighosah Musabbiat Pondok Pesantren Al Fadlu wal Fadlillah Kaliwungu Kendal

1. Profil Majelis Istighosah Musabbiat di Pondok Pesantren Al Fadlu wal Fadlillah Kaliwungu Kendal

- a) Sejarah berdirinya istighosah musabbiat di Pondok Pesantren Al Fadlu wal Fadlillah Kaliwungu Kendal?
- b) Waktu pelaksanaan istighosah musabbiat di PondokPesantren Al Fadlu wal Fadlillah Kaliwungu Kendal?
- c) Bacaan dzikir istighosah musabbiat di Pondok Pesantren Al Fadlu wal Fadlillah Kaliwungu Kendal?
- d) Jamaah dzikir istighosah musabbiat di Pondok Pesantren Al Fadlu wal Fadlillah Kaliwungu Kendal?

2. Profil Pondok Pesantren Al Fadlu wal Fadlillah Kaliwungu Kendal

- a) Sejarah berdirinya Pondok Pesantren Al Fadlu wal Fadlillah?

3. Profil Pengasuh Pondok Pesantren Al Fadlu wal Fadlillah Kaliwungu Kendal

- a) Biografi KH. Dimiyati Rois dan keluarganya?
- b) Latar belakang pendidikan KH. Dimiyati Rois?

BIODATA PENULIS

Nama : Nur Aenatul Khoriah
NIM : 1601016082
Fakultas/ Jurusan : Dakwah dan Komunikasi/ Bimbingan dan
Penyuluhan Islam
Tempat, tanggal lahir : Kendal. 12 September 1996
Jenis kelamin : Perempuan
Alamat : Sarimanan Timur No. 21 RT 04 RW 04 Desa
Kutoharjo Kec. Kaliwungu Kab. Kendal

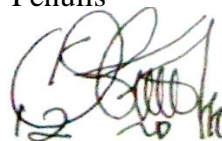
Jenjang pendidikan sebelumnya:

- | | | |
|----|---------------------------------|------------|
| 1. | TK Pertiwi | Lulus 2008 |
| 2. | SDN 02 Kutoharjo | Lulus 2009 |
| 3. | SMP Muhammadiyah 03 Kaliwungu | Lulus 2012 |
| 4. | MA NU 03 Sunan Katong Kaliwungu | Lulus 2015 |

Demikian biodata penulis ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Semarang, 18 Juni 2020

Penulis



Nur Aenatul Khoriah