

Pengaruh Terapi Sayyidul Istighfar Terhadap Ketenangan Jiwa

Arinda Roisatun Nisa¹, Devia Purwaningrum²

¹ Universitas Nahdlatul Ulama Blitar, Indonesia

² Universitas Nahdlatul Ulama Blitar, Indonesia

Email: 1amdarf15@gmail.com devianingrum9@gmail.com

ABSTRACT

Today, humans are often faced with life problems that make them anxious, afraid, or nervous so that one's heart and soul becomes restless or uneasy. In connection with these conditions, researchers use the method of therapy sayyidul istighfar in providing solutions to various problems faced by humans so that they can feel calm and be closer to God. This study aims to determine whether there is an effect of sayyidul istighfar therapy on mental calm in subject X. This study uses a qualitative research method with a case study method. The results of this study stated that sayyidul istighfar therapy was able to reduce feelings of restlessness in the soul. In addition, researchers found that by practicing this therapy, subject X experienced good things in life.

Keyword : Istighfar, Peace of Mind, Islamic Therapy, Anxiety, Psychology

ABSTRAK

Mewabahnya covid-19 di seluruh negara termasuk di Indonesia mengundang penyusutan yang besar. Dewasa ini, manusia sering dihadapkan masalah hidup yang membuat cemas, takut, ataupun gugup sehingga hati dan jiwa seseorang menjadi gelisah atau tidak tenang. Sehubungan dengan kondisi tersebut, peneliti menggunakan metode terapi sayyidul istighfar dalam memberikan solusi dari berbagai masalah yang dihadapi oleh manusia sehingga dapat merasakan ketenangan dan lebih dekat kepada Allah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh terapi sayyidul istighfar terhadap ketenangan jiwa pada subjek X. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan metode studi kasus. Hasil penelitian ini menyatakan bahwa terapi sayyidul istighfar mampu mengurangi perasaan tidak tenang dalam jiwa. Selain itu, peneliti menemukan bahwa dengan mengamalkan terapi ini subjek X mengalami hal-hal baik dalam menjalani kehidupan.

Kata Kunci : Istighfar, Ketenangan Jiwa, Terapi Islam, Kecemasan, Psikologi

Pendahuluan

Dalam kehidupan ini telah banyak keberagaman perilaku yang dilakukan oleh manusia yakni perilaku baik ataupun perilaku buruk. Hal itu tentunya akan sangat berpengaruh terhadap kondisi psikologis manusia, jika individu melakukan perbuatan yang baik dan tidak merugikan orang lain tentunya akan menimbulkan perasaan tenang dan senang dalam jiwanya. Sebaliknya, jika individu melakukan perbuatan buruk, mereka akan merasa berdosa dan bersalah sehingga muncul ketidaktenangan dalam jiwanya. Seseorang yang merasakan hal tersebut, adalah mereka yang mengalami (*unhealthy guilt*) perasaan bersalah yang tidak sehat. Menurut Maltby (dalam Ahmad Rusdi, 2016) perasaan bersalah yang tidak sehat tersebut bersifat maladaptif yang disebabkan oleh terlalu fokusnya seseorang terhadap aspek ekstrinsik dari religiusitas, aspek ekstrinsik mengajarkan aturan ketat yang berdampak pada pahala dan dosa. Sedangkan aspek intrinsik dari religiusitas akan mendorong kesehatan mental seseorang, aspek ini mengajarkan pada makna dari keyakinan dan perbuatan seseorang.

Dalam agama Islam dijelaskan bahwa perasaan takut dosa juga diperlukan. Hal tersebut merupakan suatu bentuk *khauf* (takut azab Allah) dan *khahsyah* (gentar murka Allah). Namun, Islam mengajarkan konsep *khauf wa al-raja'* (takut dan harap), artinya seseorang tidak boleh putus asa dari rahmat Allah dan berharap pada ampunan Allah melalui taubat (dalam Ahmad Rusdi, 2016). Terlepas dari itu, perasaan takut dosa dan rasa bersalah dapat memicu individu mengalami kecemasan. Kecemasan yang berlebihan dapat mengganggu ketenangan dalam jiwanya, hingga tak jarang individu memunculkan perilaku yang tidak wajar dan merugikan dirinya sendiri.

Rizqi (2022) menjelaskan bahwa ketenangan jiwa adalah kondisi tenang yang dimiliki seseorang yang ditunjukkan dengan kondisi bahwa seseorang merasa tenang baik dalam hati, batin, dan perasaan. Seseorang yang telah merasakan ketenangan jiwa maka ia tidak akan merasa gelisah ataupun terburu-buru dalam melakukan sesuatu. Al-Ghazali (Kumala, 2017) menambahkan bahwa sifat-sifat ketenangan jiwa diantaranya syukur,

Pengaruh Terapi Sayyidul Istighfar Terhadap Ketenangan Jiwa

sabar, cinta Allah, serta mengharapkan ridho Allah.

Sedangkan Ketenangan jiwa menurut Humaira (2019) adalah perasaan damai yang dimiliki oleh manusia karena mampu mengontrol emosi secara profesional. Sedangkan perasaan tidak tenang adalah perasaan yang seringkali mengganggu pikiran manusia sehingga menyebabkan seseorang mengalami stress. Upaya yang dapat dilakukan untuk memperoleh ketenangan jiwa adalah dengan senantiasa mengingat Allah.

Hal tersebut sejalan dengan permasalahan yang dihadapi oleh subjek penelitian kami, dimana ia merasakan memiliki perasaan cemas akibat permasalahan keluarga, pendidikan dan kehilangan teman yang mengakibatkan ketidak tenangan dalam jiwanya. Awal permasalahan bermula saat setelah subjek melakukan dosa kepada Allah hingga jalan kehidupannya dirasa begitu sulit yang membuat subjek merasa bersalah dan berdosa. Kondisi tersebut diperparah dengan ketidakpercayaan dari orang tuanya, dan sering dilarang untuk melakukan apa yang diinginkan. Misalnya, saat setelah lulus SD subjek ingin melanjutkan pendidikan ke pesantren tetapi tidak dibolehkan oleh orang tuanya, subjek berpikir mungkin karena faktor ekonomi dan karena adik-adiknya masih kecil sehingga subjek harus membantu ibu dirumah. Kemudian, setelah subjek selesai sekolah SMK ia ingin kuliah di UIN, waktu itu sulit meminta ijin kepada orang tuanya untuk kuliah di luar kota tetapi subjek mencoba lewat jalur SNMPTN, SPAN-PTKIN, dan SBMPTN alhasil tidak lolos semua, salah satu faktornya mungkin karena orang tuanya berat untuk memberikan restu. Hingga akhirnya, satu tahun setelahnya subjek berkuliah didalam kota. Karena hal itulah subjek merasakan ketidak tenangan dalam hidup karena terus mengkhawatirkan masa depannya, terlebih dia mempunyai luka batin masa kecil hingga merasa tidak nyaman dengan orang tuanya.

Waktu setelah teman subjek meninggal, ia merasa kehilangan dan subjek berpikir ingin menyusulnya. Kondisi yang kurang menguntungkan tersebut mulai dari kurang adanya dukungan keluarga, dijauhi dengan teman-teman lainnya, dan kehilangan teman dekat membuat Subjek kesulitan menemukan makna dalam hidupnya. Kondisi ini terjadi karena Subjek diliputi perasaan bersalah. Hal-hal itulah yang membuat subjek merasa cemas,

muncul pikiran negatif, khawatir pada hal sepele hingga menarik diri dari lingkungan. Alhasil subjek merasa tidak tenang dalam jiwa dan kehilangan semangat hidup.

Jika dilihat dari penelitian-penelitian yang dilakukan di Barat, penelitian tersebut menunjukkan bahwa metode terapi yang diberikan hanya mengarah kepada pikiran dan perilaku manusia atau berdasar pada teori psikologi Barat. Di Indonesia sendiri mayoritas penduduknya beragama islam, maka dari itu terapi islam juga dapat diterapkan pada kondisi ketenangan jiwa. Yang membedakan terapi islam dengan terapi yang dilakukan di Barat adalah terapi islam tak hanya berkaitan dengan pikiran dan perilaku, tetapi berkaitan dengan hati juga (Dian, 2018). Terapi religius dapat digunakan dengan metode taubat dan istighfar.

Berdasar dengan hasil penelitian sebelum-nya, yang dilakukan oleh (Nulhusni, 2021) dengan judul “ *Religious Counseling* Dzikir Untuk Mengatasi Kecemasan Tentang Kematian Pasca Kecelakaan” hasil penelitian ini menyatakan bahwa konseling agama dengan zikir dapat mengubah kecemasan akan kematian setelah kecelakaan (Pradana et al., 2021) (Pradana et al., 2022) (Nugraha et al., 2022) (Pradana, 2022).

Sedangkan penelitian Nugraha (2018) dengan judul “Pengaruh Terapi Taubat dan Istighfar Dalam Menurunkan Kecemasan Mahasiswa” data hasil penelitian diperoleh $r=0,8$ ($.00 < r < 1.00$) dan $p = 0,003$ ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan terhadap kecemasan sebelum dan sesudah diberikan terapi taubat dan istighfar, serta ada variabilitas atau efek yang besar yang dihasilkan oleh terapi taubat dan istighfar terhadap kecemasan.

Sejalan dengan penelitian diatas, lebih lanjut Nikmatus (2019) juga melakukan penelitian dengan judul “Terapi Sayyidul Istighfar Untuk Meningkatkan Terapi Sayyidul Istighfar Untuk Meningkatkan Self Esteem (Studi Kasus Seorang Perempuan di Desa Padelegan Pademawu Pamekasan)” dikatakan berhasil, ditandai dengan perubahan terhadap peningkatan harga diri konseli yang lebih optimis dan perasaan konseli lebih tenang. Pembahasan mengenai istighfar disampaikan ‘Ibn al- Qayyim (dalam Nikmatus, 2019)

mengatakan bahwa *istighfar* memiliki pengaruh yang luar biasa untuk menghilangkan penderitaan, ketakutan,

Pengaruh Terapi Sayyidul Istighfar Terhadap Ketenangan Jiwa

kesedihan, kesulitan, dan penyakit hati. Untuk itu, menurut Su'aib (dalam Nikmatus, 2019) cara menghilangkan hal-hal diatas adalah dengan memohon ampun kepada Allah dan bertaubat kepada-Nya. *Sayyidul istighfar* merupakan pemimpin *istighfar* yang didalamnya terdapat makna agung dan merupakan salah satu dari berbagai macam bacaan *istighfar* (Nikmatus, 2019). Terapi *Sayyidul istighfar* digunakan oleh umat muslim dengan cara mengamalkan, menghayati, meyakini serta diawali dengan bacaan *basmalah*, untuk mendapatkan ampunan Allah dari jiwa yang kotor agar suci kembali (Nikmatus, 2019). Allah senantiasa me- merintahkan manusia untuk beristighfar atau memohon ampun kepada Allah atas dosa dan kesalahan yang telah diperbuat hal tersebut diperkuat dengan firman Allah dalam Q.S An-Nasr (110): 3: yang berlafadz

فَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ وَاسْتَغْفِرْهُ إِنَّهُ كَانَ تَوَّابًا

Artinya: "Maka bertasbihlah dengan memuji Tuhanmu dan mohonlah ampun kepada-Nya. Sesungguhnya Dia adalah Maha Penerima taubat".

Melalui ayat diatas diharapkan terapi *sayyidul istighfar* dapat mengatasi ketidak tenangan pada subjek, tak hanya mengucapkan bacaan *sayyidul istighfar* saja, tetapi diucapkan dengan niat ibadah dan sungguh-sungguh mohon ampun kepada Allah dan didukung dengan sholat taubat, perilaku baik dan keyakinan kepada Allah. Lebih lanjut, Sa'ud (dalam Nikmatus, 2019) menerangkan bahwa bacaan *istighfar* dapat membuat manusia terhindar dari himpitan hidup dan keluh kesah.

Sehingga berdasarkan uraian dan ketertarikan peneliti, maka penelitian ini difokuskan mengkaji tentang "Pengaruh *Sayyidul Istighfar* terhadap ketenangan jiwa".

Metode

Penelitian yang digunakan menggunakan pendekatan penelitian kualitatif untuk mendapatkan hasil secara mendetail. Penelitian kualitatif menurut Saryono (dalam Nulhusni, 2021) merupakan metode penelitian yang digunakan untuk menggambar-kan, menemukan, menyelidiki dan menjelaskan suatu fenomena namun tidak dapat diukur dan digambarkan dengan angka. Untuk jenis penelitian ini sifatnya studi kasus (*case study*), Nazir (dalam Nikmatus, 2019) mendefinisikan

penelitian studi kasus sebagai penelitian tentang status subjek penelitian yang berkenaan dengan suatu fase spesifik atau khas dari keseluruhan personalitas. Penelitian ini hanya melibatkan satu orang saja yang mengalami ketidak tenangan dalam jiwanya , maka penelitian ini tidak menggunakan sampel atau populasi.

Hasil dan pembahasan

Setelah melakukan terapi *sayyidul istighfar* pada satu orang subjek selama 9 bulan rutin mengamalkan *sayyidul istighfar*, subjek merasa tingkat ketenangan jiwanya berada di angka 9 dari rentang angka 1-10. Cara penanganan yang dilakukan antara lain, niat ibadah karena Allah, membaca *basmallah*, membaca *sayyidul istighfar* (disemua watu) dan melakukan sholat taubat di sepertiga malam serta dilakukan dengan penuh keyakinan kepada Allah. Selepas itu, tak hanya ketenangan jiwa yang didapat, tetapi juga hal-hal baik diantaranya rezeki yang lancar, kemudahan selalu datang untuk menyelesaikan masalah dan lebih memahami kebermaknaan hidup. Artinya, terapi *sayyidul istighfar* ini berpengaruh terhadap ketenangan jiwa seseorang.

Lebih lanjut, Heni (dalam Nikmatus 2019) *istighfar* sebagai permohonan ampun kepada Allah SWT dari dosa dan kesalahan. Ibnu Taimiyah (dalam Rachman, 2013) menjelaskan *istighfar* artinya perlindungan dari Allah atas segala kesalahan dan dosa. Dalam hadist yang diriwayatkan oleh Imam Bukhari disabdakan bahwa barangsiapa membaca *sayyidul istigfar* pada siang hari lalu wafat pada siang itu, maka ia termasuk ahli surga dan barangsiapa membacanya pada petang hari lalu wafat pada malam itu, maka ia tergolong ahli surga.

عَنْ شَدَّادِ بْنِ أَوْسٍ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «سَيِّدُ الْإِسْتِغْفَارِ أَنْ يَقُولَ الْعَبْدُ: اللَّهُمَّ أَنْتَ رَبِّي، لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ، أَغْفِرْ لِي مَا صَنَعْتُ، وَأَنَا عَلَى عَهْدِكَ وَوَعْدِكَ مَا اسْتَظَفْتُ، أَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ مَا صَنَعْتُ، أَعُوذُ بِكَ بِغَفْلَتِكَ عَلَيَّ، وَأَعُوذُ بِدُؤْبِي، فَاغْفِرْ لِي فَإِنَّهُ لَا يَغْفِرُ الذُّنُوبَ إِلَّا أَنْتَ، مَنْ قَالَهَا فِي لَيْلَةٍ فَفَاتَ فِي لَيْلَتِهِ دَخَلَ الْجَنَّةَ، وَمَنْ قَالَهَا فِي يَوْمِهِ فَفَاتَ دَخَلَ الْجَنَّةَ»

Artinya: Dari Syaddad bin Aus, dari Rasulullah SAW. bersabda, " *Sayyidul istighfar* (pemimpin *istighfar*) adalah seorang hamba mengucapkan: "Ya Allah, Engkau adalah Tuhanku. Tiada Tuhan selain Engkau. Engkau lah yang telah menciptakanku dan aku

Pengaruh Terapi Sayyidul Istighfar Terhadap Ketenangan Jiwa

adalah hamba-Mu. Aku tetap pada ikatan-Mu dan perjanjian-Mu semampuku. Aku berlindung kepada-Mu dari kejahatan yang aku perbuat. Aku mengakui dosaku kepada-Mu, aku mengakui nikmat-Mu kepadaku. Maka ampunilah aku, sungguh tidak ada yang dapat mengampuni dosa kecuali Engkau” Apabila ia mengucapkannya jelang pagi dengan penuh keyakinan, kemudian ia meninggal dunia, maka dia masuk surga. Shahih: Al Bukhari. (Octaviana, 2020).

Berkaitan dengan pemaparan diatas, dapat disimpulkan bahwa bacaan *sayyidul istighfar* (pemimpin *istighfar*) mengandung makna-makna agung serta manfaat yang beragam dalam kehidupan manusia. Diantara manfaatnya telah terkandung dalam Al-Qur'an dan Hadist, antara lain *istighfar* seorang hamba akan dibalas dengan diterima taubatnya, akan mencegah turunnya siksa dan murka Allah, sebagai tempat berlindung jika muncul tanda-tanda ancaman dari Allah seperti gerhana, sebagai sebab datangnya kelapangan rezeki dan sebagai obat kekeringan serta kemandulan (Nikmatus, 2019). Dilihat dari beberapa manfaat itulah *sayyidul istighfar* dirasa cocok untuk mengatasi ketidak tenang dalam jiwa manusia.

Sejalan dengan pembahasan diatas, ketenangan jiwa yang dimaksud berasal dari kata tenang dan jiwa yang mempunyai makna tersendiri. Tenang menurut Poerwadarminta (dalam Burhannudin, 2020) berarti suasana jiwa yang seimbang sehingga tidak terburu-buru, tidak gelisah, tidak susah, tidak gugup dan tidak cemas meskipun dihadapkan keadaan yang darurat.

Sedangkan menurut Soemanto (dalam Burhanuddin, 2020) jiwa dalam psikologi, dapat dihubungkan dengan tingkah laku sehingga dapat diselidiki oleh psikolog melalui perbuatan, hal tersebut dikaitkan dengan teori psikologi baik psikoanalisa, behaviorisme maupun humanisme yang mana teori-teori tersebut memandang jiwa sebagai bagian dari tingkah laku. Sehingga berdasarkan dari uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa ketenangan jiwa merupakan suatu kondisi dari perasaan, pikiran maupun kemauan yang seimbang sehingga tidak merasa gelisah, gugup ataupun cemas dalam menjalankan kesehariannya. Terdapat berbagai aspek dalam ketenangan jiwa menurut Drajat (dalam Burhanuddin, 2020) diantaranya yaitu: (1) Aspek perasaan meliputi cemas, gelisah, bimbang dan ragu; (2)

Aspek pikiran meliputi lupa, tidak dapat konsentrasi, kemampuan berfikir melawan dan merasa tidak dapat berpikir atau buntu; (3) Aspek perilaku meliputi tindak kriminal, agresif, merusak dan perilaku lain yang menyimpang. Adapun faktor yang mempengaruhi ketenangan jiwa meliputi faktor internal yaitu kondisi keimanan, ketaqwaan, kondisi jiwa yang stabil, mudah beradaptasi dengan berbagai orang lain dan syukur dan selalu mengingat Allah. Kemudian faktor eksternal yaitu kondisi lingkungan, pendidikan, ekonomi, sosial dan politik. Hal-hal diatas yang dapat mempengaruhi kondisi ketenangan jiwa manusia. Jika dilihat lebih jauh, orang-orang yang mengalami ketidak tenang dalam jiwa manusia adalah mereka yang kurang mampu mengendalikan emosi, perbuatan, ekspektasi dan jauh dari Allah karena kurangnya keyakinan atau ibadah terhadap Allah.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diatas, dapat ditarik kesimpulan bahwa terapi *sayyidul istighfar* berpengaruh dan efektif dalam penanganan masalah pada ketenangan jiwa manusia. Hal ini didukung dengan kondisi subjek yang kian membaik usai melakukan terapi tersebut. Untuk melakukan terapi *sayyidul istighfar* ini perlu keistiqomahan, keikhlasan dan keyakinan terhadap Allah. Untuk mendapatkan pengaruh dan hasil yang terbaik, terapi ini tidak bisa dilakukan secara instan atau dalam waktu singkat, karena semakin lama dilakukan atau diamalkan, *sayyidul istighfar* akan ber-pengaruh besar terhadap kelangsungan hidup manusia diataranya rezeki dilapangkan, masalah dipermudah, datang kebahagiaan, dan tidak mudah putus asa dalam berbagai keadaan yang mana hal-hal tersebut dapat menjadikan ketenangan dalam jiwanya.

DAFTAR RUJUKAN

- Anggoro, m. B., & muhyiddin, m. (2019). *Aktivasi energi istighfar*. Laksana.
- Burhanuddin. (2020). Zikir dan ketenangan jiwa (solusi islam mengatasi kegelisahan dan kegalauan jiwa). *Jurnal media intelektual muslim dan bimbingan rohani*, 6(1), 2716-3806.
- Faizah, nurul. (2018). Terapi *istighfar* untuk mengatasi seorang remaja yang suka

Pengaruh Terapi Sayyidul Istighfar Terhadap Ketenangan Jiwa

- marah kepada orang tua di kelurahan morokrembangan surabaya. *Journal of islamic education studies*.
- Faruqi dimas. (2021). Konseling islam dengan terapi *sayyidul istighfar* untuk mengatasi kebiasaan mabuk pada remaja di desa kejayan pasuruan. *Jurnal bimbingan dan konseling islam*.
- Humaira. (2019). *Upaya memperoleh ketenangan jiwa dalam perspektif al-qur'an (studi deskriptif analisis tafsir-tafsir tematik)*. Skripsi thesis, uin ar-raniry banda aceh.
- Ikhsan daimul, m irsyadi fahmi & mafan asepe. (2017). Model terapi zikir dalam meningkatkan kesehatan mental. *Journal of multidisciplinary studies*, 1 (2), 2579-9711.
- Nikmatus, shaleha. (2019). Terapi *sayyidul istighfar* untuk meningkatkan *self esteem* (studi kasus seorang perempuan di desa padelegan pademawu pamekasan). *Jurnal penelitian psikologi*.
- Nugraha p sumadi, qurotul uyun & dian nugrahati. (2018). Pengaruh terapi taubat dan istighfar dalam menurunkan kecemasan mahasiswa. *Jurnal intervensi psikologi*, 10(1), 2579-4337.
- Nulhusni nadyya, agung t prasetia. (2021). *Religious counseling dzikir* untuk mengatasi kecemasan tentang kematian pasca kecelakaan. *Al-shifa: jurnal bimbingan konseling islam* .2 (1), 30-34.
- octaviyana p putri. (2020). Konseling islam dengan terapi *sayyidul istighfar* untuk menangani raja remaja pelaku seks pranikah di desa cemengkalang sidoarjo. *Jurnal dakwah dan komunikasi*.
- Nugraha, A., Ihsani, A. F. A., Pradana, H. hendra, & Hariri, M. M. (2022). Curriculum Integration and Implementation in Madrasah Tsanawiyah Fadlillah Tambak Sumur Waru Sidoarjo. *Briliant: Jurnal Riset Dan Konseptual*, 7(2), 458–471. <https://doi.org/10.28926/briliant>
- Pradana, H. H. (2022). Building Organizational Citizenship Behavior Through College Alumni Relationship Management. *Proceedings of the International Seminar on Business, Education and Science*, 1, 41–50. <https://doi.org/10.29407/INT.V1I1.2513>
- Pradana, H. H., Prastika, S. D., Mudawamah, N., & Yogi, R. (2022). *Kesejahteraan Psikologis pada Pasangan Pernikahan Dini di Kabupaten Blitar*. 12–23.
- Pradana, H. H., Suryanto, S., & Meiyuntariningsih, T. (2021). Stres Akulturatif Pada Mahasiswa Luar Jawa Yang Studi Di Universitas 17 Agustus 1945. *Jurnal Psikologi Perseptual*, 6(1), 16–23. <https://doi.org/10.24176/perseptual.v6i1.5145>
- Rizqi, a. K. (2022). Konsep ketenangan jiwa menurut m. Quraish shihab (studi tafsir al-mishbah) (doctoral dissertation, iain ponorogo).