

Peran *Istighosah* Guna Menumbuhkan Nilai-Nilai Spritualitas Diri Dalam Menghadapi Problematika Kehidupan

Faliqul Isbah, Aris Priyanto
Institut Agama Islam Negeri Pekalongan
Faliqul.isbah@iainpekalongan.ac.id
aris.priyanto@iainpekalongan.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk memberikan sumbangsih pemikiran bagi semua khususnya para pemerhati tasawuf agar dapat menjadi referensi baru bagi masyarakat dalam menghadapi problematika hidup di era yang serba modern ini. *Istighosah* menjadi sebuah media bagi seseorang untuk memiliki kesadaran akan pentingnya nilai-nilai spiritualitas, kesadaran terhadap spiritualitas akan mampu membuat seseorang bisa menerima segala sesuatu yang merupakan hasil dari ikhtiarnya.

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif deskriptif yang berusaha mendeskripsikan berbagai peran *istighosah* dalam menumbuhkan nilai-nilai spritrualitas dalam mengatasi berbagai problem masyarakat modern. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *istighosah* selain sebagai media mendekatkan diri kepada Allah juga dapat memberikan manfaat bagi orang mukmin secara keseluruhan. *Istighotsah* dilaksanakan atas dasar perasaan yang sama antar satu dengan lainnya akan problematika hidup dan kurangnya spiritualitas kita semua pada umumnya. Sehingga melalui *istighosah* seseorang juga sadar bahwa kepuasan dan kebahagiaan *batiniah* itu bisa diperoleh tidak hanya karena hasil ikhtiar saja, namun karena adanya perilaku spiritual yang dilakukan seseorang melalui *istighosah*. selain sebagai media mendekatkan diri kepada Allah juga dapat memberikan manfaat bagi orang mukmin secara keseluruhan, *Istighotsah* yang dilaksanakan atas dasar perasaan sama antar masyarakat karena seringkali menghadapi problematika hidup yang serupa dan kurangnya nilai-nilai spiritualitas yang ada.

Kata Kunci: *Istighosah, Nilai-nilai Spiritualitas, Problematika Hidup*

ABSTRACT

This study aims to contribute ideas for all, especially Sufism observers so that they can become a new reference for the community in dealing with the problems of life in this modern era. Istighosah becomes a medium for someone to have an awareness of the importance of spiritual values, awareness of spirituality will be able to make a person accept everything that is the result of his efforts. This research is a descriptive qualitative research that seeks to describe the various roles of istighosah in cultivating spiritual values in overcoming various problems of modern society. The results of this study indicate that istighosah other than as a medium to get closer to Allah can also provide benefits for believers as a whole. Istighotsah is carried out on the basis of mutual feelings for each other about the problems of life and the lack of spirituality for all of us in general. So that through istighosah someone is also aware that inner satisfaction and happiness can be obtained not only because of the results of efforts, but because of the spiritual behavior that is carried out by someone through istighosah. Apart from being a medium to get closer to Allah, it can also provide benefits for believers as a whole. Istighotsah is carried out on the basis of the same feelings between people because they often face similar life problems and lack of existing spiritual values.

Keywords: *Istighosah, Spiritual Values, The Problems of Life*

I. PENDAHULUAN

Dunia semakin maju dalam sisi teknologi dan perkembangan lainnya. Semisal teknologi telekomunikasi jika dulu hanya hitungan jari orang yang memiliki telepon, maka saat ini hampir semua individu memiliki telepon genggam (*smartphone*) yang memungkinkan kita berkomunikasi dengan siapapun, kapanpun dan dimana pun. Fenomena ini tentu memiliki dampak positif dan juga negatif bagi hubungan social kemasyarakatan, ambil contoh jika dulu momen hari raya idul fitri dijadikan satu-satunya alasan untuk silaturahmi secara langsung, namun kini dengan kecanggihan teknologi kita dengan mudah menghubungi sanak saudara melalui telekomunikasi masing-masing, mulai dari *audio call* bahkan *video call*.

Contoh tersebut diatas hanyalah sedikit dari kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi manusia, bahkan bisa dikatakan ‘apa yang tidak dapat dilakukan oleh manusia pada saat ini.’ Tentunya hal ini berimbas pada pola kehidupan spiritual manusia itu sendiri secara umum. Sebagai makhluk social yang berketuhanan manusia cenderung mulai mengabaikan nilai-nilai spiritualitas dalam dirinya masing-masing karena beranggapan bahwa apapun yang diinginkan pasti dapat dicapai dengan kemampuannya sendiri. Padahal spiritual termasuk bagian dari wilayah kerja murni ilmu pendidikan yang selalu bersentuhan langsung dengan perilaku keagamaan seseorang (Aris, 2020, 150).

Padahal Al-Qur’an secara jelas menyatakan bahwa manusia itu tercipta dalam keadaan tergesa-gesa, lemah dan penuh kekurangan.

مَنُوعًا الْخَيْرِ مَسَّهُ وَإِذَا . جَزُوعًا الشَّرِّ مَسَّهُ إِذَا . هَلُوعًا خُلِقَ الْإِنْسَانُ إِنَّ

Artinya : “*Sesungguhnya manusia tercipta dalam keadaan berkeluh kesah, ketika mendapati kesusahan ia merajuk dan ketika mendapati kebaikan ia mencegah dari (bersyukur).* QS. Al-Ma’arij 19-21.

Dalam konteks kehidupan yang nyata ayat tersebut menjadi penjelas bahwa pada dasarnya manusia abai terhadap laku spiritualnya, mereka cenderung lalai dan lupa bahwa semua datang dari Tuhan yang seharusnya mesti dia rawat dan menjaganya.

Dalam ayat tersebut pula dilanjutkan model manusia yang tergesa-gesa, berkeluh kesah, tidak bersyukur itu hanya bisa dihentikan dengan laku spiritual yang baik, yakni dengan senantiasa menjaga salat dan doa-doanya kepada Tuhan. Manusia bertuhan karena manusia berusaha menggunakan kemampuan berfikirnya. Sebab kehidupan beragama termasuk refleksi dari kehidupan berfikir manusia (Tamami, 2011: 17).

Salah satu laku yang seharusnya layak untuk dilakukan pada masa sekarang ini yaitu dengan melanggengkan *istighosah*, dengan hal itu maka manusia akan memiliki keseimbangan yang memadai sehingga konsep *hasbuna allah wa ni'ma al wakil* betul-betul dapat di implementasikan dengan sebaik-baiknya. Dalam mukadimah kitab *Silsilatul Haramain* disebutkan bahwa *Istighosah* yang berisi doa-doa tertentu sangat efektif untuk menenangkan hati manusia dari keresahan dan kegelisahan hidup yang dialaminya.

Terlebih bagi manusia yang jika dalam segala usaha lahiriahnya terasa maksimal namun dalam hasil ternyata minimal. Sudah barang tentu ini menjadi persoalan karena pepatah mengatakan “*proses tidak akan menghinati hasil*” terkadang hanya menjadi kata saja. Maka dari itu dengan *Istighosah* kita disiapkan untuk siap menerima segala sesuatu hasil apapun itu dengan penuh lapang dada dan rasa syukur. Jika apa yang kita inginkan dapat tercapai dengan baik maka kita akan melaksanakan keberhasilan itu dengan sebaik-baiknya pula, sebaliknya jika apa yang kita inginkan tidak berhasil dengan semestinya, maka kita pun akan tetap berusaha dengan lebih baik lagi, dengan sabar dan meyakini bahwa apapun yang diberikan Allah Swt adalah terbaik bagi kita.

Konsep penerimaan yang demikian itu hanya dapat manusia capai jika dia memiliki

keseimbangan antara amal dan hikmah. Dan untuk memperoleh hikmah itulah maka perlu laku spiritual dengan doa-doa dalam Istighosah. Apalagi spiritual termasuk bagian terpenting dalam kehidupan manusia yang berhubungan dengan masalah ruhaniah (Elmubarak, 2009: 131). Dimensi ruhaniah merupakan dimensi yang menghubungkan manusia dengan Tuhan dan segala sifatnya. Sehingga melalui pelaksanaan *istighosah*, manusia akan mengerti bahwa dirinya merupakan makhluk yang senantiasa membutuhkan tempat untuk berlindung dan memohon pertolongan.

Beberapa penelitian sebelumnya yang berhubungan antara lain, *pertama*, penelitian Eka Silviana dengan judul “*Evektivitas Istighosah dalam Mengatasi Problematika Kehidupan*”. Penelitian ini menunjukkan bahwa *istighosah* mampu menumbuhkan rasa ketenangan jiwa, memperbaiki akhlak, menambah pertemanan, meningkatkan kualitas ibadah, dan sebagai sarana bertaubat (Silviyana, 2019: 75-88).

Kedua, penelitian yang dilakukan oleh Dandung Budi Yuwono dengan judul “*Memaknai Tradisi Istighosah pasca Perusakan Makam Ngoro Purbo di Yogyakarta*”. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa *istighosah* merupakan resolusi konflik yang menggunakan perspektif internal, yaitu sebuah cara untuk menyelesaikan persoalan sendiri, tidak memerlukan intervensi dari pihak lain yang seringkali menyelesaikan masalah hanya dari sisi luarnya saja tidak sampai pada sisi dalamnya (Yuwono, 2015: 281-294).

Ketiga, penelitian Ehwanudin, et.al. dengan judul “*Implementation of Character Development Through Istighosah Habitating In The Institut Agama Islam Ma’arif NU (IAIMNU) Metro Lampung*”. Penelitian ini menemukan tentang adanya pelaksanaan *istighosah* berjuan untuk membiasakan segenap civitas akademika supaya senantiasa mendekatkan diri kepada Allah dan supaya terhindar dari sikap eksklusif. Sehingga akan mampu melahirkan generasi yang berkarakter pluralis, dan menerima semua bentuk perbedaan yang ada (Ehwanudi, 2021: 57-66).

Penelitian sebelumnya semakin menguatkan bahwa *istighosah* merupakan salah

satu solusi yang paling tepat dalam menghadapi problematika kehidupan. Melalui *istighosah*, seseorang akan merasakan nilai-nilai spiritual yang semakin meningkat dalam dirinya. Nilai-nilai spiritualitas tersebut membuat seseorang semakin kuat dalam menghadapi berbagai persoalan kehidupannya.

II. METODE

Metode penelitian dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif deskriptif, menganalisis manfaat peran Istighosah dalam meningkatkan laku spiritual manusia. Metode ini berupaya menguasai berbagai macam konsep yang ditemukan dalam penelitian. Menurut (Sugiyono, 2009) Penelitian yang digunakan pada suatu keadaan obyek alamiah, dimana peneliti sebagai instrument kunci, pengambilan sampel sumber informasi dilakukan dengan teknik *purposive* serta *snowball*, teknik pengumpulan informasi dengan triangulasi (penggabungan) analisis informasi bersifat induktif kualitatif, dan hasil penelitian kualitatif lebih mengerucut pada arti generalisasi. Sebaliknya pengumpulan informasi peneliti sebagian juga menggunakan pengumpulan informasi seperti observasi, wawancara dan studi dokumentasi. Setelah itu informasi yang diperoleh sebagai data direduksi, didisplay serya disajikan secara memadai sesuai dengan prosedur penelitian.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Pengertian Istighosah

Secara Etimologis “*Istighosah*” adalah pola (*wazn*) *istif’aal* (اسْتِغْفَال) dari kata *al-ghauts* (الْعَوْتُ) yang berarti pertolongan. Pola ini salah satu fungsinya adalah menunjukkan arti طَلَبٌ (permintaan atau permohonan). Seperti kata غُفْرَانٌ yang berarti ampunan, ketika diikutkan pola *istif’al* (اسْتِغْفَال) menjadi *istighfar* (اسْتِغْفَار), artinya menjadi: memohon ampunan. Jadi *istighosah* berarti *thalab al-ghauts* (طَلَبُ الْعَوْتُ): meminta pertolongan.

Para ulama membedakan antara *Istighosah* dengan *Isti’annah* meskipun secara kebahasaan makna *Istighosah* dan *Isti’annah*

kurang lebih sama. Karena *isti'ana* juga mengikuti pola *Istif'aal* (إِسْتِفْعَال) dari kata *al-'aun* (الْعَوْن) yang berarti *thalab al-'aun* (طَلَبُ الْعَوْن): meminta pertolongan. *Istighosah* adalah: طَلَبُ الْغُوثِ عِنْدَ السِّدَّةِ وَالضِّيْقِ “Meminta pertolongan ketika dalam keadaan sukar dan sulit” (NU Online, 2019).

Papa Luis Maluf Elyas (1998) dalam *munjid al lughah wa al alam* menerangkan bahwa *istighosah* adalah meminta pertolongan kepada Allah Swt dalam keadaan sukar dan sulit. *Istighosah* termasuk meminta pertolongan kepada Allah melalui bacaan wirid-wirid di dalamnya (Hasim, 2020: 94). *Istighosah* juga dapat dipahami dengan meminta pertolongan Allah karena dalam keadaan bahaya. Barmawie Umari menjelaskan bahwa *istighosah* adalah doa-doa khusus yang dibaca oleh para Sufi sebagai upaya menghubungkan diri pribadi kepada Allah, yang berisikan permohonan-permohonan tertentu serta didalamnya menggunakan (wasilah) perantara para Nabi, Rasul dan Auliya yang Saleh dalam laku hidupnya. (Barmawie Umar, 1993).

Dari sekilas definisi diatas dapat kita tarik kesimpulan mengenai pengertian *Istighosah* adalah laku upaya spiritual seorang hamba dengan doa-doa yang dipanjatkan kepada Allah dalam keadaan sukar, gelisah dan bahaya. Inilah yang membedakan antara *Istighosah* dengan *isti'ana*, dimana *isti'ana* adalah doa-doa yang dipanjatkan seorang hamba dalam keadaan normal, dan relative dilaksanakan pada setiap saat. Mengacu pada penjelasan tersebut jelas bahwa *istighosah* lebih memiliki kekuatan yang besar karena dilakukan dalam keadaan terhimpit yang pada umumnya akan membuat hamba merasa lebih butuh dan lebih serius memohon pertolongan Tuhan.

Istighosah biasanya dilakukan secara berjama'ah dengan di pimpin oleh seorang Imam sebagai pucuk komando kegiatan *Istighosah*, para jama'ah yang merasakan kegelisahan yang sama antara satu dengan yang lainnya, tentu dalam arti persoalan-persoalan yang berbeda namun dalam satu tujuan yakni memohon pertolongan Allah Swt. Ini pula yang menjadi pembeda antara

istighosah dengan doa biasa seperti pada umumnya, jika doa yang rutin dilakukan tiap waktu dapat dilaksanakan secara mandiri, namun *Istighosah* lebih utama jika dilakukan secara berjama'ah. Karena dengan berjama'ah tentu akan lebih memberikan semangat daripada dilakukan secara mandiri.

Kemudian dari segi bacaan *istighosah* juga agak berbeda dengan doa / wiridan secara pribadi pada umumnya, dalam *istighosah* redaksi doa yang digunakan sebagian besar meliputi : *Basamalah, Istighfar, Sholawat* dan Kalimat *Thoyibah*. Keempat bacaan tersebut dari sisi keutamaan memang menjadi redaksi doa yang mustajab, dan mencerminkan pengharapan yang amat sangat dengan kepasrahan yang luar biasa kepada Allah Swt. Biasanya redaksi doa *Istighosah* dibaca mulai dari hitungan puluhan, ratusan bahkan ribuan kali.

Dasar dilakukannya *Istighosah* juga banyak kita temukan dalam Al-Qur'an dan Al-Hadits (Ibn Muhammad Abdul Wahab, 1969) diantaranya sebagai berikut :

- 1) Surat Ar-Ra'd Ayat 28 :

أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya: *Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati akan menjadi Tenram.*

- 2) Surat Az-Zariyat Ayat 56 :

وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ

Artinya : *Dan aku tidak menciptakan Jin dan Manusia kecuali mereka akan beribadah kepada-Ku.*

- 3) Hadits Riwayat Bukhari :

إِنَّ الشَّمْسَ تَدْنُو يَوْمَ الْقِيَامَةِ حَتَّى يَبْلُغَ الْعِرْقَ يَضْفُ الْأُذُنَ، فَبَيْنَمَا هُمْ كَذَلِكَ اسْتَعَاثُوا بِأَدَمَ ثُمَّ مُوسَى ثُمَّ بِمُحَمَّدٍ.

Artinya : *Matahari akan mendekat di atas kepala manusia pada hari kiamat sehingga keringat sebagian orang keluar mencapai separuh telinganya. Ketika mereka berdoa pada saat seperti ini mereka beristighosah (memohon pertolongan) kepada Nabi Adam, kemudian kepada Nabi Musa kemudian kepada Nabi Muhammad.*

Dari ketiga dalil diatas ada beberapa poin yang dapat kita dapatkan, antara lain :

- a) Mengingat Allah (wirid/doa) akan menenangkan hati manusia, sehingga

betaapapun persoalan dan kesulitan hidup melanda bagi orang yang selalu mengingat Allah maka dia akan tetap tenang dan tenang hatinya (Mujahidin, 2005:4-5).

- b) Kewajiban manusia untuk beribadah adalah keniscayaan, bukan berarti Allah membutuhkan manusia untuk menyembah-Nya namun lebih pada kebutuhan manusia untuk selalu mendapatkan petunjuk dalam menjalani hidup, karena sesungguhnya Allah lah yang mengatur semua bagi kehidupan kita. Tentu hal ini akan kita dapatkan apabila kita taat beribadah pada-Nya (Hasdin Has, 2014: 151).
- c) *Istighosah* dilakukan sebagai upaya memohon pertolongan dalam keadaan susah dan sukar. Tidak harus menunggu pada hari kiamat yang diistilahkan sebagai hari kekacauan, kegelisahan luar biasa untuk meminta pertolongan. Karena sejatinya manusia pasti akan mengalami saat-saat susah dalam kehidupannya di dunia ini.

B. Istighosah dan Spiritualitas

Istighosah sejatinya adalah proses mengasah jiwa agar memiliki keyakinan dan kekuatan yang lebih kepada Allah, hal ini tentu akan terkait erat dengan sisi spiritualitas manusia. Semakin kita sering mengingat Allah dengan doa-doa yang kita panjatkan maka tingkat kesadaran ruhani kita pun akan semakin meningkat, kita akan mengalami perasaan tenang yang lebih baik karena kita tahu ada Allah yang akan selalu memberikan solusi, jalan dan petunjuk bagi kita.

Menurut (Abdul Wahab dan Umiarso, 2011) untuk meningkatkan spiritualitas dalam diri kita terdapat beberapa langkah, diantaranya dengan berpuasa, shalat jama'ah, membaca al-Qur'an dan berzikir yang didalamnya terdapat bacaan *La Ilaha Illa Allah* atau beristighfar, bertasbih, bertahmid dan bertakbir. Semua kegiatan tersebut adalah media yang pastinya akan meningkatkan spiritual manusia, termasuk didalamnya dengan *Istighosah*. Sehingga hubungan keduanya

bagaikan dua sisi mata uang yang tidak dapat dipisahkan.

Tentunya tidak serta merta orang yang berpuasa, shalat, membaca al-Qur'an, beristighosah akan langsung meningkat spiritualnya, namun dalam hal ini diperlukan kesabaran dan ketelatenan dalam menjalankannya. Dalam literasi beragama kita mengenalnya dengan Istiqomah. Kontinuitas dan keajegan kita melaksanakan Istighosah mutlak diperlukan, sebab meningkatnya sisi spiritual manusia akan berbuah pada munculnya *karomah*. Inilah yang oleh para ahli tasawuf diartikan sebagai kejadian luar biasa yang dimiliki oleh para kekasih Allah.

Munculnya *karomah* tidak dapat diukur dengan waktu sebentar, harus dengan waktu yang lama. Karena hakikatnya *karomah* yang paling besar adalah Istiqomah dalam beribadah itu sendiri. Seperti yang disampaikan oleh Syaikh Abdul Hannan Babakan Ciwaringin Cirebon :

الإستقامَةُ خَيْرٌ مِنْ أَلْفِ كَرَامَةِ تُبَوِّثُ الْكَرَامَةَ دَوَامَ الإِسْتِقَامَةِ

Artinya : *Istiqomah lebih baik dari seribu keramat, tumbuhnya keramat karena terus menerus Istiqomah.*

Dari pernyataan diatas dijelaskan bahwa pada intinya bukan *karomah* yang luar biasa, namun proses yang terus menerus (Istiqomah) itulah yang menjadikan ibadah kita jauh lebih sempurna. Ini pula yang menjadi standar bahwa *karomah* para wali yang paling utama adalah keistiqomahan mereka dalam beribadah.

Tumbuh kuatnya Spiritualitas dalam diri manusia tentu berbeda dengan pertumbuhan jasmani manusia. Jika dalam pertumbuhan jasmani dapat diukur dalam waktu-waktu tertentu, sebaliknya pertumbuhan sisi spiritual manusia tidak dapat diukur dengan kadar waktu. Bisa jadi butuh waktu berpuluh-puluh tahun lamanya baru akan tumbuh kuat spiritual manusia. Spiritual termasuk kebangkitan atau pencerahan terhadap diri untuk mencapai makna hidup dan tujuan hidup. Sehingga spiritual menjadi bagian esensial dari keseluruhan kesehatan dan kesejahteraan seseorang (Raharjo, 2012: 9). Ada beberapa indikasi yang dapat

dijadikan ukuran seorang manusia yang kuat secara spiritualnya:

- 1) Lebih mengutamakan Allah dari pada lainnya;
- 2) Mencintai Rasulullah Saw dan mengikuti sunah-sunahnya;
- 3) Berakhlak baik, dalam perbuatan dan ucapan;
- 4) Doanya cepat terkabul;
- 5) Merasa banyak dosa, kotor dihadapan Allah Swt;
- 6) Hidupnya nyaman tentram, sehingga dapat dirasakan oleh orang sekitar;
- 7) Nasihatnya diterima orang lain dan menembus kalbu mereka.

Ketika dalam diri seseorang konsisten didapati 7 (tujuh) indikasi tersebut, maka orang tersebut dapat dikatakan sebagai orang yang meningkat spiritualnya. Dan Istighosah dapat menjadi salah satu proses menuju meningkatnya spiritualitas dalam diri manusia. Spiritual mampu menghantarkan seseorang untuk bisa berfikir, berimajinasi, dan berhasrat untuk mengetahui segala sesuatu yang harus dilakukan, diinggalkan dan ditolak bagi sesuatu yang memang tidak layak dan tidak pantas bagi Tuhan (Comie, 2007: 156).

C. Keistimewaan *Istighosah*

Melihat keistimewaan *istighosah* tentu tidak lepas dari pengamatan tentang tujuan dilakukannya *istighosah* itu sendiri. Diawal sudah dijelaskan bahwa *istighosah* adalah upaya memohon pertolongan dalam keadaan sulit, susah dan bahaya. Tidak hanya ketika di akhirat kelak, namun juga ketika di dunia. dalam mukadimah *Silsilatul Haramain* disebutkan bahwa tujuan utama *istighosah* adalah sebagai berikut:

- 1) Memohon keselamatan Dunia dan Akhirat, Firman Allah dalam Surat Al-Ghafir ayat 60 : *berdoalah kepada-Ku niscaya pasti aku mengabulkannya*. Dan dalam Surat Al-Baqarah ayat 201 : *Ya Tuhan kami, berilah kami kebaikan di dunia dan kebaikan di akhirat, dan jagalah kami dari siksa neraka*.

- 2) Supaya menjadi manfaat yang dapat dirasakan oleh seluruh orang mukmin. Firman Allah dalam Surat Al-Zariyat ayat 55 : *Berzikirlah, karena sesungguhnya zikir memberikan manfaat bagi orang-orang mukmin*.
- 3) Menjadikan tentramnya hati, firman Allah dalam surat Ar-Ra'd ayat 28 : *Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati akan menjadi Tentram*.
- 4) Doa-doa yang dibaca dalam Istighosah agar menjadi amal jariyah. Sabda Rasul Saw : *ketika anak Adam mati maka terputuslah amalnya, kecuali tiga perkara : Sedekah Jariyah, Ilmu yang bermanfaat dan anak yang mendoakannya*.
- 5) Menanam karomah, karena tumbuhnya karomah itu dengan Istiqomah, dan sulit untuk Istiqomah jika tidak dengan berjamaah.

Jika dilihat dari tujuan utama *istighosah* tersebut dapat kita ketahui bahwa keistimewaan *istighosah* dibandingkan dengan amal peningkatan spiritual lainnya adalah :

- a) Proyeksi jangka panjang tidak hanya sebatas urusan dunia namun juga akhirat, sudah barang tentu manusia pasti ingin keselamatan pada dirinya baik untuk saat ini maupun nanti. Memohon keselamatan kepada Allah adalah keniscayaan, karena manusia sejatinya makhluk yang lemah dan penuh kekurangan.
- b) Meninggalkan sisi egositis diri, dengan *istighosah* kita dipandu untuk sama memikirkan keselamatan dan kemanfaatn bagi orang lain, khususnya kepada saudara sesama muslim. Fenomena perilaku manusia di masa sekarang yang dapat dikatakan kelewat batas, maksiat dimana-mana, perjudian, kejahatan merajalela harus diredakan dengan memohonkan hidayah bagi mereka kepada Allah melalui *istighosah*.
- c) Memiliki hati yang tentram adalah kebahagiaan tiada tara bagi kita semua, doa-doa, wiridan yang dibacakan terus menerus dalam *istighosah* tentu akan

membuat hati kita lebih aman, lebih nyaman dan lebih tentram. Sehingga hal tersebut akan dirasakan implikasinya bagi kita dalam mengarungi kesulitan, persoalan dan permasalahan dalam kehidupan.

- d) Doa adalah investasi tanpa rugi, begitu kira-kira pernyataan yang tepat untuk menggambarkan keagungan doa. Banyak dalil yang menunjukkan sukanya Allah kepada hamba yang memohon dan berdoa kepada-Nya. Setiap doa yang dipanjatkan tidak ada satupun yang sia-sia, hanya saja proses pengabulan doa ada waktunya. Bisa saja cepat atau lambat, namun yang pasti semua doa manusia kepada Tuhannya tidak akan menjadi barang yang sia-sia. Doa merupakan salah satu bentuk komitmen keagamaan seseorang. Selain itu, doa termasuk suatu amalan dalam bentuk ucapan ataupun dalam hati yang berisikan permohonan kepada Allah dengan selalu mengingat nama-Nya dan sifat-Nya (Amin Syukur, 2011: 74).
- e) Manusia pada beberapa waktu pasti membutuhkan pertolongan instan karena terhimpit keadaan, *Istighotsah* memberikan hasil berupa karomah yang dapat menjadi lantaran pertolongan Allah kepada kita semua. Asalkan kita konsisten maka pasti akan muncul karomah yang luar biasa sesuai dengan apa yang kita butuhkan.

Untuk dapat memperoleh hasil dan keistimewaan dengan *istighotsah* tentunya harus melaksanakan hal-hal yang menuntuk kita pada hasil maksud tersebut. Karena dalam *Istighotsah* ada beberapa ketentuan yang harus dilakukan oleh *mustaghits* (orang yang meminta pertolongan). Seperti yang disampaikan oleh K.H. Makhtum Hannan (2015):

- 1) Yakin kepada Allah Swt;
- 2) Sepenuh hati memohon ampunan Allah Swt;
- 3) Merasa diri paling kotor, banyak dosa dan zalim;

- 4) Menghilangkan sifat atau perasaan sombong dan merasa paling pintar sendiri;
- 5) Melakukan perubahan laku hidup, dengan menghormati orang tua, guru dan orang lainnya;
- 6) Memperbanyak sedekah dengan memperhatikan para fakir, miskin, janda dan anak-anak yatim;
- 7) Menjaga lingkungan seperti membuang sampah pada tempatnya; dan
- 8) Tidak melakukan maksiat kepada Allah dengan bangga.

Selain itu kita juga harus memaksakan diri untuk seirama dengan ikhtiar doa yang kita lakukan. Jangan sampai kita terus berdoa namun amaliah lahiriah kita tetap saja tercela, pemaksaan diri untuk bertindak dengan nilai-nilai *akhlakul karimah* mutlak harus dilakukan. Karena dalam berdoa juga harus senantiasa menerapkan adab. Adab-adab tersebut meliputi, hendaknya di dahului dengan menghadap kiblat, bertaubat, membaca ta'awudz, membaca basmalah, dan shalawat Nabi, kemudian menyampaikan keinginannya kepada Allah. Setelah selesai menyampaikan keinginannya, hendaknya doanya diakhiri dengan membaca sholawat dan memuji kepada Allah. Selain itu, dalam berdoa seseorang harus bisa khusyuk, penuh harap dan keyakinan, serta dengan suara yang rendah dan penuh adab.

Seseorang harus senantiasa dan terus menerus memanjatkan doa, serta tidak mudah berputus asa. Karena perilaku demikian termasuk bentuk ketundukan, kepatuhan, dan bagian dari menampakkan rasa membutuhkan. Maka dalam berdoa jangan sampai mengungkit-ungkit doanya dan mengatur supaya doanya segera dikabulkan oleh Allah. Sebab saat Allah mengabulkan doa tidak akan mengurangi kekayaan-Nya, sebaliknya jika Allah tidak mengabulkan doa makhluk-Nya tidak membuat-Nya lemah (As-Syafi'i, 2004: 59).

IV. KESIMPULAN

Kehidupan dunia semakin lama semakin penuh dengan tantangan dan godaan, tidak hanya cukup dengan ikhtiar lahiriah untuk bahagia di dunia namun juga diperlukan ikhtiar batiniah dalam laku peningkatan spiritual. Karena tidak jarang usaha kita terbentur pada hasil yang tidak memuaskan, sehingga kita menjadi orang yang gelisah, susah dan semakin jauh dari nilai-nilai ketuhanan. Banyak cara untuk meningkatkan spiritual, diantaranya dengan Istighotsah. Karena Istighotsah tidak hanya meningkatkan spiritual kita secara pribadi namun lingkungannya lebih luas lagi bagi seluruh orang mukmin pada umumnya.

Laku peningkatan spiritual kita ini tentu harus dibarengi dengan perbaikan-perbaikan laku diri kita dalam bentuk wujud akhlakul karimah. Kita tidak dapat hanya menganggap bahwa kita sudah berdoa beribadah lalu kita semena-mena dalam berbuat.

Istighotsah menjadi salah satu pilihan untuk meningkatkan spiritualitas dalam diri kita agar dapat memahami bahwa semua yang didapatkan adalah yang terbaik dari Allah, dengan istighotsah hati akan menjadi tenang, selamat dunia akhirat dan memperbanyak pundi-pundi doa kita kepada Allah yang mana hal itu juga termasuk bagian dari amal jariyah.

DAFTAR PUSTAKA

Al-Hambali, et.all, (2004), *Tazkiyatun Nafs: Konsep Penyucian Diri Menurut Ulama Salafushshalih*, (terj.) As-Syafi'i, Imtihan, Solo: Pustaka Arafah.

Comie, Andre & Sponville, (2007), *Spiritualitas Tanpa Tuhan*, (terj.) Uly Tauhida, Jakarta: Pustaka Alfabet.

Ehwanudin, et.all, (2021), Implementation of Character Development Through Istighosah Habibating In The Institut Agama Islam Ma'arif NU (IAIMNU) Metro Lampung, *Journal of Contemporary Islamic Education (Journal CIE)*, Vol. 1, No. 1.

Elmubarok, Zaim, (2009), *Membumikan Pendidikan Nilai, Mengumpulkan yang Terserak, Menyambung yang terputus,*

dan Menyatukan yang Tercerai, Bandung: Al-Fabeta.

Hadin has, Muhammad, (2014), *Dinamika Karakteristik Pendidikan Perspektif Al-Qur'an*, *Jurnal Al-Ta'dib*, Vol. 7, No. 2.

Hannan, Abdul. (2021). Jakarta: Guepedia. *Yang Tumbuh Mengada Yang Gugur Menghilang*. 123.

Hannan, Makhtum. (2015) Babakan Ciwaringin Cirebon. *Silsilatul Haramain*. 3-5.

Hasim, Fuad & Nur Falach, Yasin, (2020), *Pendidikan Spiritual Dalam Tradisi Istighosah Santri Pondok Pesantren Al-Mahrusiyah III Ngampel Kota Kediri*, *el-Bidayah*, Vol. 2. No. 2.
<https://islam.nu.or.id/post/read/103727/istighotsah-definisi-macam-dan-dalilnya>.
Diakses: Jumat, 19 Maret 2021. Pukul 16.24.

Maluf Elyas, Papa Luis. (1998). Libanon: El Mucheg, Beirut. *Munjid fi al Lughah wa al Alam*, 591.

Mujahidin, Anding, (2005), *Kunci Pembuka Hati: Mifathus Shudur*, Jakarta: Laksana Utama.

Priyanto, Aris, (2020), *Problematika Spiritual Mahasiswa Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam Pada Matakuliah Ilmu Kalam*, *An-Nizom*, Vol. 5, No. 3.

Umari, Barmawie. (1993). Solo: Romadloni. *Sistematika Tasawuf*. 174.

Raharjo, (2012), *Pengantar Ilmu Jiwa Agama*, Semarang: Pustaka Rizki Putra.

Silviyana, Eka, (2019), *Efektivitas Istighosah Dalam Mengatasi Problematika Kehidupan*, *Orasi, Jurnal Dakwah dan Komunikasi*, Vol. 10, No. 1.

Syukur, M. Amin, (2011), *Sufi Healing: Terapi Dalam Liteartur Tasawuf*, Semarang; Walisongo Pess.

Tamami, (2011), *Psikologi Tasawuf*, Bandung: Pustaka Setia.

Umiarso, & Abdul Wahab. (2011). Yogyakarta: Ar-Ruzz Media. 182-190.

Wahab, Ibn Muhammad Abdul. (1969). Darul Arabiyah. *Kitab Tauhid*. 33.

Yuwono, Dandung Budi, (2015), Memaknai Tradisi Istihosah Pasca Perusakan Makam Ngoro Purbo di Yogyakarta, *Analisa Journal of Social Science and Religion*, Vol. 22, No. 2.