

**MUJAHADAH SEBAGAI MEDIA ALTERNATIF
KESEHATAN MENTAL SANTRI PONDOK PESANTREN
ANWAARUL HIDAYAH KARANGNANGKA
KEDUNGBANTENG BANYUMAS**



SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Dakwah UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri
Purwokerto Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana
Sosial (S. Sos)**

Oleh:

KHARISMA AYU WULANDARI
NIM: 1617101083

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
JURUSAN KONSELING DAN PENGEMBANGAN MASYARAKAT
FAKULTAS DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI PROF. K.H. SAIFUDDIN ZUHRI
PURWOKERTO
2022**

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Kharisma Ayu Wulandari

NIM : 1617101083

Jenjang : S-1

Prodi : Bimbingan Konseling Islam

Jurusan : Konseling dan Pengembangan Masyarakat

Fakultas : Dakwah Universitas Islam Negeri K. H. Prof. Saifuddin Zuhri
Purwokerto

Menyatakan bahwa naskah skripsi berjudul **"Mujahadah sebagai Media Alternatif Kesehatan Mental Santri Pondok Pesantren Anwaarul Hidayah Karangnungka Kedungbanteng Banyumas"** ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian atau karya saya kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk pada sumbernya.

Apabila dikemudian hari terbukti bahwa pernyataan saya tidak benar, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan skripsi dan gelar akademik yang saya peroleh.

Purwokerto, 8 Juli 2022

Yang menyatakan



Kharisma Ayu Wulandari
NIM. 1617101083



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
PROFESOR KIAI HAJI SAIFUDDIN ZUHRI PURWOKERTO
FAKULTAS DAKWAH**

Jalan Jenderal A. Yani, No. 40A Purwokerto 53126
Telepon (0281) 635624 Faksimili (0281) 636553, www.uinsaizu.ac.id

PENGESAHAN

Skripsi Berjudul

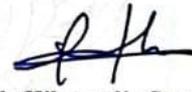
**MUJAHADAH SEBAGAI MEDIA ALTERNATIF KESEHATAN MENTAL SANTRI
PONDOK PESANTREN ANWAARUL HIDAYAH KARANGNANGKA
KEDUNGBANTENG BANYUMAS**

Yang disusun oleh Kharisma Ayu Wulandari NIM. 1617101083 Program Studi **Bimbingan dan Konseling Islam** Jurusan **Konseling dan Pengembangan Masyarakat** Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Profesor Kiai Haji Saifuddin Zuhri Purwokerto, telah diujikan pada hari Rabu tanggal **13 Juli 2022** dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk memperoleh gelar **Sarjana Sosial (S. Sos)** dalam **Bimbingan dan Konseling** oleh Sidang Dewan Penguji Skripsi.

Ketua Sidang/Pembimbing

Sekretaris Sidang/Penguji II


Nur Azizah, S. Sos, M. Si
NIP. 19810117 200801 2 010


Muh. Hikamudin Suvuti, M. S.I

Penguji Utama


Alfi Nur'aini, M. Ag
NIP. 19930730 201908 2 001

Mengesahkan,
Purwokerto, 15 Juli 2022
Dekan,

Prof. Dr. H. Abdul Basit, M. Ag.
NIP. 19691219 199803 1 001

NOTA DINAS PEMBIMBING

Kepada Yth.
Dekan Fakultas Dakwah
UIN Prof. K. H. Saifuddin Zuhri Purwokerto
di Tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah melakukan bimbingan, telaah, arahan, dan koreksi, maka melalui surat ini saya sampaikan bahwa:

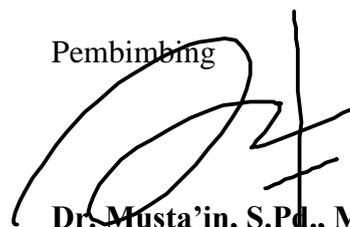
Nama : Kharisma Ayu Wulandari
NIM : 1617101083
Jenjang : S-1
Prodi : Bimbingan Konseling Islam
Jurusan : Konseling dan Pengembangan Masyarakat
Fakultas : Dakwah Universitas Islam Negeri K. H. Prof. Saifuddin Zuhri
Purwokerto
Judul : Mujahadah sebagai Media Alternatif Kesehatan Mental Santri
Pondok Pesantren Anwaarul Hidayah Karangnangka Kedungbanteng
Banyumas

Sudah dapat diajukan kepada Dekan Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan, Institut Agama Islam Negeri untuk dimunaqosyahkan dalam rangka memperoleh gelar Sarjana Sosial (S. Sos)

Demikian, atas perhatian Bapak, saya mengucapkan terimakasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Pembimbing



Dr. Musta'in, S.Pd., M.Si.
NIP. 19710302 200901 1 004

MOTTO

الْمُجَاهِدَةُ مِفْتَاحُ الْهِدَايَةِ لَا مِفْتَاحُ لَهَا سِوَاهُ

(Mujahadah adalah kunci hidayah, tidak ada kunci untuk memperoleh hidayah kecuali mujahadah)



**MUJAHADAH SEBAGAI MEDIA ALTERNATIF KESEHATAN MENTAL
SANTRI PONDOK PESANTREN ANWAARUL HIDAYAH
KARANGNANGKA KEDUNGBANTENG BANYUMAS**

Oleh : Kharisma Ayu Wulandari

NIM : 1617101083

Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah

UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto

ABSTRAK

Di zaman modern ini kesehatan mental sangat berpengaruh terhadap kepribadian seseorang. Mental yang dikatakan sehat dapat dikategorikan mental yang ditandai dengan ketenangan jiwa, akhlak mulia, kesehatan dan spiritual yang berpegang teguh kepada akidah. Agama Islam mengajarkan pengikutnya untuk senantiasa melakukan ibadah. Dengan ibadah yang ikhlas manusia dapat mendapatkan kesehatan mental yang baik salah satunya dengan mujahadah. Mujahadah adalah upaya pendekatan diri dan pembiasaan diri santri yang berkaitan dengan kesehatan mentalnya.

Adapun tujuan dari penelitian skripsi ini yaitu untuk mengetahui mujahadah yang dilaksanakan dan di amalkan yang mana berkaitan dengan kesehatan mental santri di pondok pesantren Anwaarul Hidayah. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kualitatif, di mana sumber data yang diperoleh menggunakan metode observasi, wawancara, dan dokumentasi. Pada tahap selanjutnya data yang diperoleh dianalisis dengan cara mereduksi data, dan penyajian data, sehingga dapat ditarik kesimpulan data.

Setelah melakukan kajian yang mendalam, hasil yang dapat diperoleh dari penelitian skripsi ini menunjukkan bahwa mujahadah yang dilakukan di Pondok Pesantren Anwaarul Hidayah bagi kesehatan mental santri adalah menimbulkan perasaan yang tenang dan tenteram sehingga santri dalam menghadapi permasalahan lebih tenang, atau dengan kata lain tidak terlalu memikirkan suatu permasalahan. Namun, masih belum maksimal dalam melakukan mujahadah yakni kurang fokus atau dengan kata lain mengantuk, lelah beum merasa butuh. Sehingga, para santri masih banyak yang jarang mengikuti mujahadah tersebut.

Kata kunci: *Mujahadah, Media Alternatif, Kesehatan Mental*

PERSEMBAHAN

Skripsi ini peneliti Persembahkan kepada:

1. Kepada kedua orang tua saya, terimakasih atas doa, cinta dan segala suportnya.
2. Serta almamater tercinta UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto



KATA PENGANTAR

Puji Syukur penulis panjatkan kepada Allah *Subhana' u wata'ala* yang telah melimpahkan segala rahmat, nikmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir berupa skripsi yang judul “**Mujahadah sebagai Media Alternatif Kesehatan Mental Santri Pondok Pesantren Anwaarul Hidayah Karangnangka Kedungbanteng Banyumas**”. Sholawat serta salam semoga selalu tercurahkan kepada junjungan Nabi Agung Muhammad *Shalallahu 'alaihi wasalam* yang telah menjadi suri tauladan yang baik bagi seluruh umatnya dan memberikan penerangan dari kegelapan.

Dengan telah terselesaikannya skripsi ini, maka penulis mengucapkan terimakasih kepada seluruh pihak yang telah memberi bimbingan, motivasi serta doa, terutama kepada:

1. Prof. Dr. H. Moh. Roqib, M. Ag., Rektor UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
2. Prof. Dr. H. Abdul Basit, M.Ag., Ketua Dekan Fakultas Dakwah UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
3. Nur Azizah, S.Sos.I.,M.Si., Ketua Jurusan Konseling dan Pengembangan Masyarakat UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
4. Dr. Musta'in, S.Pd., M.Si, Dosen Pembimbing Skripsi yang telah memberikan bimbingannya kepada penulis.
5. Segenap Jajaran Staf Fakultas Dakwah UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto yang telah memberikan pelayanan terbaik kepada para mahasiswa.
6. Ibu dan Bapak selaku kedua orang tua penulis yang selalu mendoakan dan memberikan dukungannya.
7. Keluarga besar yang sudah mendukung dan mensupport saya
8. Seluruh pihak yang telah membantu serta mendukung sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Semoga segala bentuk bantuan yang telah diberikan mendapatkan balasan dari Allah *Subhana' u wata'ala*. Dan tentunya dalam penyusunan skripsi ini

penulis menyadari masih sangat jauh dari kata sempurna, belum maksimal dalam proses penyusunan/pembuatannya, untuk itu kritik dan saran yang membangun sangat dibutuhkan demi perbaikan dimasa mendatang. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan para pembaca pada umumnya

Purwokerto, 8 Juli 2022

Penulis,



Kharisma Ayu Wulandari
NIM. 1617101083



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN NOTA DINAS PEMBIMBING	iv
HALAMAN MOTTO	v
ABSTRAK	vi
PERSEMBAHAN.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Definisi Oprasional	6
C. Rumusan Masalah	8
D. Tujuan dan manfaat Penelitian.....	8
E. Kajian Pustaka.....	9
F. Sistematika Penulisan	12
BAB II KAJIAN TEORI	
A. Mujahadah.....	13
1. Pengertian Mujahadah.....	13
2. Tujuan Mujahadah	15
3. Manfaat Mujahadah	16
4. Macam-macam Mujahadah.....	17
5. Amalan Mujahadah	17
B. Media Alternatif	20
C. Kesehatan Mental.....	20
1. Pengertian Kesehatan Mental.....	20
2. Kesehatan Mental dalam Islam	21
3. Karakteristik Kesehatan Mental.....	24
4. Kriteria Tolak Ukur Kesehatan Mental.....	26

5. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental	29
6. Ritual Agama Sebagai Upaya Kesehatan Mental	30
D. Santri	31
1. Pengertian Santri	31
2. Ciri Khas Santri.....	33
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	35
B. Lokasi dan Waktu Penelitian	36
C. Subjek dan Objek Penelitian	37
1. Subjek Penelitian.....	37
2. Objek Penelitian	37
D. Metode Pengumpulan Data	38
1. Observasi.....	38
2. Wawancara.....	39
3. Dokumentasi	40
E. Teknik Analisis Data.....	40
1. Reduksi Data	41
2. Penyajian Data	41
3. Verifikasi Data dan Menarik Kesimpulan.....	41
BAB IV PEMBAHASAN HASIL PENELITIAN	
A. Pondok Pesantren Anwaarul Hidayah.....	42
1. Sejarah.....	42
2. Visi dan Misi	43
3. Kurikulum Pendidikan	44
4. Struktur Organisasi	45
5. Sarana dan Prasarana Pondok Pesantren Anwaarul Hidayah	46
B. Mujahadah di Pondok Pesantren Anwaarul Hidayah.....	46
1. Aktivitas Mujahadah	46
2. Amaliyah Mujahadah	61
3. Tantangan Pelaksanaan Mujahadah	68
4. Mujahadah Bagi Kesehatan Mental	72

C. Mujahadah Sebagai Media Alternatif Kesehatan Mental	81
1. Implementasi Mujahadah	81
2. Kendala-kendala Pelaksanaan Mujahadah	85
3. Mujahadah Sebagai Media Alternatif Kesehatan Mental	86

BAB V PENUTUP

A. Simpulan	89
B. Saran.....	89
C. Kata Penutup	90

DAFTAR PUSTAKA

DOKUMENTASI



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Di era digital sekarang, sumber daya manusia menjadi komponen kehidupan terpenting di dalam dunia ini, yang mana sumber daya manusia yang berkualitas adalah masa depan suatu bangsa yang baik. Dengan kata lain, bangsa ini sangat bergantung dengan kualitas yang dimiliki sumber daya manusia tersebut. Seseorang yang baik atau sehat tidak hanya dalam arti fisik, psikologi, dan sosial, tetapi juga sehat dalam arti spiritual agama.¹ Dengan hasil pencapaian identitas agama yang sesuai seseorang diharapkan bisa menjadikannya sebagai pribadi yang berkualitas. Yang menjadikan dirinya tau tentang keimanan dalam dirinya, tentang rasa dan sikap keberagamaan yang ada di dirinya.

Namun demikian, di era globalisasi saat ini sangatlah tidak mudah untuk seseorang dapat mengikuti perubahan yang sangat cepat dan pesat, karena pada dasarnya seseorang dalam mengikuti perubahan globalisasi ini berbeda-beda dalam kesiapan mentalnya. Hal itu yang menjadikan seseorang merasa terganggu psikologisnya karena gaya hidup modernnya yang perlahan menghilangkan identitas keagamaan, walaupun beragama tidak merasa resah dengan ketidaktahuannya tentang apa yang diinginkan. Hal itulah yang menjadikan terganggunya kesehatan mental pada diri seseorang. Kesehatan mental adalah terhindarnya seseorang dari gejala-gejala gangguan dan penyakit jiwa, dapat menyesuaikan diri, dapat memanfaatkan segala potensi dan bakat yang ada semaksimal mungkin dan membawa kepada kebahagiaan bersama serta tercapainya keharmonisan jiwa dalam hidup.

Kesehatan mental juga berpengaruh terhadap kepribadian seseorang. Kepribadian seseorang termasuk gambaran singkat tentang riwayat hidup seorang individu. Individualitas dan keunikan, merupakan inti pengertian

¹ Kholil Lur Rahman, *Kesehatan Mental*, (Purwokerto: STAIN Press, 2013), hlm, 22

kepribadian, yakni karakteristik penting yang mempengaruhi seseorang dalam bergaul dengan orang lain yang mana perlu dalam penyesuaian diri dan pertahanan harga diri. Dari kepribadian itu untuk mengetahui keberadaan jiwa seseorang akan dapat diketahui melalui sikap, perilaku atau penampilannya, dengan fenomena itu seseorang dapat dinilai atau ditafsirkan bahwa kondisi kejiwaan atau rohaniyah dalam keadaan baik, sehat dan benar atau tidak.²

Dalam hal ini mental yang dikatakan sehat dapat dikategorikan mental yang ditandai dengan ketenangan jiwa, akhlak mulia, kesehatan dan spiritual yang berpegang teguh kepada akidah, terbebas dari kesedihan, kekangan hawa nafsu, dan selalu menjaga diri untuk melakukan akhlak yang mulia.³ Dari pernyataan tersebut sudah menjelaskan bahwa kesehatan mental memiliki peran dan manfaat yang sangat besar untuk manusia. Seperti misalnya memiliki ketenangan jiwa. Dimana seseorang yang memiliki jiwa yang tenang, mereka tidak akan mudah tergoyah dengan berbagai berita yang ada yang mungkin bisa mengganggu kesehatan psikis dari seseorang tersebut dan dalam hal ini dapat dilihat dari ibadahnya.

Agama Islam mengajarkan pengikutnya untuk senantiasa melakukan ibadah. Dengan ibadah yang ikhlas manusia dapat mendapatkan kesehatan mental yang baik. Ibadah dalam agama islam adalah hal-hal yang dilakukan sesuai perintah-Nya dan meninggalkan hal-hal yang dilarangnya. Dalam hal ini yang peneliti ingin teliti adalah kegiatan ibadah dengan mujahadah. Mujahadah menurut Hamka adalah perjuangan penganut sufi dalam rasa dan menghitung-hitung diri agar diri sampai pada tempat yang lebih tinggi dari kedudukan semula.⁴ Yang mana dimaksudkan bahwa mujahadah adalah perjuangan penyerahan diri yang dilakukan untuk pembersihan diri menjadi lebih baik. Mujahadah merupakan salah satu ajaran agama. hubungan antara kejiwaan dan agama dapat dilihat dari agama sebagai keyakinan dan kesehatan

² Hamdani Bakran Adz-Dzaky, *Konseling dan Psikoterapi Islam*, (Yogyakarta: Al-Manar, 2010), hlm, 335

³ A. F. Jaelani, *Penyucian Jiwa (Tazkiyatun Nafs) dan Kesehatan Mental*, (Jakarta: Amzah, 2000), hlm, 7

⁴ Defitri Zahra, "Implementasi Mujahadah di Griya Sehat Elhab Purbalingga", *Skripsi*, Jurusan Bimbingan Konseling Islam, (IAIN Purwokerto, 2016), hlm, 6

jiwanya yang terletak pada sikap penyerahan dirinya terhadap suatu kekuasaan Yang Maha Tinggi yang dapat memberi sikap optimis pada diri seseorang sehingga muncul perasaan positif seperti rasa bahagia, rasa senang, puas, sukses, merasa dicintai atau rasa aman. Dan menghindarkan diri dari perasaan negatif seperti dendam, was-was sedih dan putus asa.⁵

Jika seseorang menginginkan sesuatu, baik yang berhubungan dengan hal-hal lahir maupun batin, maka harus berusaha semaksimal mungkin untuk mencapainya dengan selalu bersikap optimis. Dengan begitu, segala sesuatu yang menjadi cita-citanya akan segera terealisasi. Perlu kita sadari semua bahwa kehidupan ini adalah sebuah perjalanan yang sangat terjal, yang selalu membutuhkan perjuangan mulai dari manusia lahir hingga meninggal dunia.

Mujahadah adalah sebuah kegiatan yang di dalamnya termasuk salat, do'a, dzikir, baik dilakukan secara individual maupun berjamaah yang puncak tujuannya adalah membersihkan dan mendekatkan diri kepada Allah SWT. Selain untuk beribadah kepada Allah SWT, Mujahadah juga difokuskan untuk menyingkirkan kesusahan, bala', ataupun permasalahan lainnya baik yang berhubungan dengan dunia maupun akhirat.

Dalam Al-Qur'an kata mujahadah dari berbagai *sighat* (bentuk kata) terulang 31 kali. Perbincangan kitab suci ini mengenainya selalu beriringan dengan iman dan hijrah, yang mana seperti lafadz "*inna al-ladhina amanu wa al ladhina hajaru wa jahadu fi sabilillah*". Hal ini menggambarkan bahwa iman tidak dapat dipisahkan dari mujahadah. Orang yang beriman tidak hanya sekedar percaya kepada Allah dan rukun iman lainnya, tetapi mesti diiringi dengan mujahadah bersungguh-sungguh melawan musuh (nafsu) sebagai hasil dari keberimanan dan perjuangannya itu, dia berhijrah meninggalkan perbuatan-perbuatan yang negatif.

Manusia dari sisi psikologi memiliki sifat asli "Homoreigius", yaitu makhluk yang selalu menerima, memahami nilai dan inti dari kebenaran yang lahir dari agama. Sehingga agama merupakan sumber rujukan dalam

⁵ Hamdani Bakran Adz-Dzaky, *Konseling dan Psikoterapi Islam*, (Yogyakarta: Al-Manar, 2010), hlm, 360

menentukan sikap dan prilakunya sehari-hari. Untuk manusia biasa memang sulit melakukan ibadah, namun untuk manusia yang mau bersungguh-sungguh dan memiliki cita-cita yang tinggi akan sangat mudah karena memiliki kesungguhan yang menjadi kebutuhannya sehingga ibadah terasa ringan.

Di dalam kehidupan sehari-hari, al-Qur'an dan Hadis merupakan sumber rujukan utama dan menempati posisi paling penting bagi umat Islam. Nilai pentingnya al-Qur'an dan hadis adalah sebagai sumber utama ajaran Islam.⁶ Dengan tekun beribadah, seseorang akan menjadi hamba yang memiliki tuntutan untuk selalu mengabdikan diri kepada Allah SWT. Mujahadah adalah bagian dari sarana untuk menghambakan diri kepada Allah SWT, sebagai bentuk ketaatan kepada-Nya. Salah satu perintah Allah SWT adalah senantiasa bersungguh-sungguh dalam beribadah.

Permasalahan tentang mental ini dapat dialami oleh siapapun dan dimanapun, tidak terkecuali santri yang tinggal dipondok pesantren yang mana jauh dari keluarga dan dituntut hidup mandiri serta hidup dengan aturan-aturan dan keadaan lingkungan yang berbeda dengan lingkungan sekitar rumahnya. Santri menurut Soegarda adalah orang yang belajar agama Islam,⁷ yang mana berkumpul dalam satu tempat tinggal yang disebut dengan pesantren. Dalam KBBI, Pesantren diartikan sebagai asrama tempat santri atau tempat murid-murid belajar mengaji dan sebagainya. Menurut istilah pondok pesantren adalah lembaga pendidikan Islam untuk mempelajari, memahami, mendalami, menghayati dan mengamalkan ajaran Islam dengan menekankan pentingnya moral keagamaan sebagai pedoman perilaku sehari-hari.⁸ Jadi pondok pesantren adalah sebuah pendidikan tradisional yang para siswanya atau yang biasa disebut dengan santri tinggal bersama dan belajar dibawah bimbingan guru yang lebih di kenal dengan sebutan kyai yang memiliki asrama untuk tempat menginap santri. Dalam sebuah pesantren memiliki aturan dan

⁶ Imam Muhsin, Tafsir al-Qur'an dan Budaya Lokal (Jakarta: Badan Litbang dan Diklat Kementerian Agama RI, 2001), hlm, 1

⁷ B. Marjani Alwi, "Pondok Pesantren, ciri khas, perkembangan, dan system pendidikannya", *Lentera Pendidikan*, Vol. 16 no. 2, Desember 2013, hlm, 207

⁸ Zulhimma, "Dinamika Perkembangan Pondok Pesantren di Indonesia", *Jurnal Darul Ilmi*, Vol. 01, No. 2, 2013, hlm, 166

kegiatan masing masing seperti salat jamaah, wetonan, sorogan, sawir, mujahadah dan sebagainya. Dari semua kegiatan yang ada santri diharuskan mengikuti kegiatan tersebut sesuai dengan aturan yang berlaku dalam pesantren. Seorang Santri yang mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan pondok pesantren merupakan salah satu tanda santri yang memiliki mental yang sehat. Karena keadaan di pondok pesantren tidak menjamin santri merasa nyaman dan mau menjalankan segala peraturan yang ada di pondok pesantren. Sebagai contoh, kasus santri keluar malam tanpa izin dari pengasuh. Hal tersebut merupakan bukti bahwa hidup di pondok pesantren tidaklah mudah. Bagi santri yang belum bisa menyesuaikan diri terhadap lingkungan pondok pesantren, maka akan muncul rasa cemas, takut, gelisah, merasa sendiri dan lain sebagainya.

Kehidupan santri di pondok pesantren yang jauh dari keluarga dengan kurangnya perhatian membuat santri membutuhkan dukungan. Dukungan sosial sangat penting bagi para santri yang kodratnya sama dengan manusia adalah makhluk sosial. Dimana dalam kehidupan sehari-hari manusia tidaklah lepas dari hubungan satu dengan yang lain.⁹Dukungan untuk seorang santri bisa didapatkan dari pengasuh, pengurus pondok, ustadzah ataupun ustadz atau santri-santri lainnya dengan nasihat-nasihat. Santri bisa meminta tolong dan mempertimbangkan penyelesaian masalah-masalah yang ada.

Selain dukungan sosial intensitas santri dalam mengikuti kegiatan keagamaan Islam juga dapat mempengaruhi kesehatan mental santri. Dengan mengikuti kegiatan keagamaan paling tidak dapat memberikan ketenangan dan ketentraman pada jiwa santri. Kegiatan tersebut meliputi materi keagamaan tentang akhlak dan ibadah.

Pondok Pesantren Anwaarul Hidayah Karangnangka merupakan pondok pesantren yang memiliki kegiatan yang bertujuan agar santri memiliki akhlakul karimah dan menjadi pribadi yang memiliki ketaqwaan kepada Allah SWT. Kegiatan yang ada di pondok Anwaarul Hiadayah meliputi: salat

⁹ Abu Ahmadi, *Psikologi Sosial*, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 1991), hlm, 53

jamaah, ngaji kitab kuning, manaqib, khitobah, mujahadah dan amaliyah ubudiyah yang lain.

Dari berbagai macam kegiatan pondok, peneliti ingin fokus pada mujahadah, yang mana kegiatan ini dilakukan dimalam hari setelah kegiatan selesai sampai tengah malam yang dipimpin oleh pengasuh pondok yakni Kyai Muslimin Samani dengan kegiatan didalamnya adalah salat sunnah seperti, salat hajat, salat tasbih dan salat witr, serta membaca ayat Al-Qur'an dan wirid-wirid seperti membaca kalimat toyibah, shalawat, istighosah dan amaliyah ibadah yang lain. Kegiatan mujahadah ini dilakukan secara rutin setiap malamnya. Yang mana diyakini dapat menjadikan diri ini merasa tenang dan memiliki percaya diri yang lebih serta merasa lebih nyaman untuk melakukan kegiatan dalam bentuk apapun karena kesehatan mentalnya yang baik.

Dari uraian latar belakang masalah yang telah dijelaskan di atas, peneliti tertarik untuk membahas tentang *“Mujahadah sebagai Media Alternatif Kesehatan Mental Santri Pondok Pesantren Anwaarul Hidayah Karangnangka Kedungbanteng Banyumas”*.

B. Definisi Operasional

Dari latar belakang yang telah dijelaskan di atas, maka berikut akan dijelaskan beberapa kata kunci untuk mempertegas istilah dalam penelitian ini.

1. Mujahadah

Mujahadah adalah rangkaian kegiatan santri yang berhubungan dengan spiritual keagamaan.¹⁰ Dalam hal ini adalah kegiatan doa bersama yang dilakukan dengan salat sunnah dan pembacaan ayat-ayat Al-Qur'an yang digunakan sebagai upaya pembenahan kesehatan mental santri di Pondok Pesantren Anwaarul Hidayah. Kegiatan mujahadah ini dilakukan secara intens. Dilakukan setiap malam kisaran pukul 22.00 sampai lewat tengah malam yang kegiatannya meliputi salat sunnah yang kemudian dilanjutkan

¹⁰ Kasiono, “Pendidikan Spiritual dalam Tradisi Mujahadah Kaum Santri Pondok Pesantren Luqmaniyah Yogyakarta”, *Skripsi*, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Islam Universitas Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2010, hlm, 5

dengan membaca ayat Al-Qur'an dan amaliyah wirid dan ditutup dengan doa oleh pemimpin mujahadah.

2. Media Alternatif

Media adalah perantara; penghubung; yang terletak diantara dua pihak.¹¹ Sedangkan Alternatif menurut KBBI adalah pilihan diantara dua atau beberapa kemungkinan. Jadi media alternatif adalah bentuk media yang dipilih dari beberapa pilihan yang digunakan komunikator untuk menyampaikan pesan agar pesan lebih mudah untuk diterima dan dipahami,¹² seperti dalam hal ini komunikator menggunakan tulisan.

3. Kesehatan mental

Kesehatan mental yaitu wujud keserasian yang sesungguhnya antara fungsi-fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian diri antara manusia dengan dirinya dan lingkungannya, berdasarkan keimanan dan ketakwaan yang bertujuan untuk mencapai hidup yang bermakna untuk kebahagiaan dunia maupun akhirat.¹³

Kesehatan mental yang dimaksud dalam penelitian ini yaitu proses terbentuknya perasaan damai, tenang dan tentram serta terhindar dari kegundahan dan kegelisahan pada diri santri terkait kebiasaannya dalam mujahadah.

4. Santri

Secara umum istilah santri sering diidentikkan dengan seseorang yang sedang mengikuti pendidikan ilmu agama islam di pondok pesantren. Hal ini juga senada dengan pengertian menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, yang menerangkan bahwa kata santri mengandung dua makna, yaitu : santri merupakan seseorang yang sedang mendalami agama islam, sedangkan yang kedua, menerangkan bahwa santri ialah seseorang yang beribadah dengan sungguh-sungguh atau orang yang saleh.¹⁴ Dari dua makna tersebut identik

¹¹ KBBI, (Jakarta; Pusat Bahasa Pendidikan Nasional, 2008), hlm, 931

¹² Onong Uchjana Effendy, *Ilmu Komunikasi (Teori dan Praktek)*, (Bandung: Rosdakarya, 1990) hlm, 6

¹³ Jaelani, *Penyucian Jiwa dan Kesehatan Mental*, (Jakarta: Amzah, 2001), hlm, 77

¹⁴ Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi 4*, (Jakarta: Gramedia, 2002).

dengan konteks agama islam, yaitu kata Islam sendiri dan kata ibadah dan saleh. Yang jika kita padankan, istilah tersebut akan sangat relevan dengan ciri khas dari pondok pesantren.

Seperti yang di maksudkan dalam penelitian ini santri adalah seseorang yang sedang mendalami ilmu agama yang menetap dalam pondok pesantren. Yang dalam penelitian ini menempati di Pondok Pesantren Anwaarul Hidayah.

C. Rumusan Masalah

Untuk memudahkan penelitian, maka perlu adanya perumusan masalah yang mana akan menjadi titik fokus sebuah penelitian. Dalam hal ini peneliti mencoba merumuskan masalahnya yakni: “Bagaimana implementasi mujahadah di Pondok Pesantren Anwaarul Hidayah sebagai media alternatif Kesehatan Mental para santri?”

D. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui Implementasi Mujahadah sebagai Media Alternatif Kesehatan Mental Santri di Pondok Pesantren Anwaarul Hidayah

2. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Secara teoritis diharapkan penelitian ini dapat berkontribusi dalam keilmuan Bimbingan Konseling Islam terutama tentang gambaran dari budaya (kegiatan mujahadah yang dilakukan di Pondok Pesantren Anwaarul Hidayah) serta implementasi dari kegiatan tersebut yang berdampak pada kesehatan mental santri.

b. Manfaat Praktis

1. Bagi Santri, diharapkan penelitian ini bisa memberikan wawasan tentang kegiatan mujahadah dan dapat meningkatkan spiritualitas bagi santri

2. Bagi Pesantren, diharapkan penelitian ini bisa menjadi acuan pembelajaran yang dapat dijadikan kegiatan dipesantren
3. Bagi Masyarakat, diharapkan penelitian ini bisa menjadi bekal dalam upaya mendekatkan diri kepada Allah SWT

E. Kajian Pustaka

Telaah pustaka yang juga disebut dengan *literature review* atau yang dikenal juga dengan istilah telaah pustaka juga sering disebut dengan istilah teoritis yang mengemukakan berbagai teori yang relevan dengan permasalahan yang akan diteliti. Karena itu, peneliti berupaya agar pembahasan dalam penelitian ini tidak sama dengan penelitian-penelitian sebelumnya.¹⁵

Upaya yang dilakukan oleh peneliti dalam meminimalisir hal tersebut adalah dengan menelusuri kajian-kajian terdahulu maupun kajian yang menyerupai untuk dijadikan sebagai pembanding. Oleh karena itu, peneliti mengambil beberapa sumber data sekunder pembahasan dari beberapa kajian terdahulu yang terkait, antara lain:

Pertama, skripsi yang ditulis oleh Mas Thobib Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Institut Agama Islam Negeri Salatiga, dengan judul penelitian “*Peran Mujahadah Keliling dalam Meningkatkan Ukhuwah Islamiyah Pondok Pesantren Mahirul Hikam Assalafi Payudan, Kenteng, Kec. Susukan, Kab. Semarang*”, tahun 2016. Dalam penelitian ini penulis menggunakan pendekatan kualitatif yang bersifat deskriptif.

Skripsi membahas tentang peningkatan ukhuwah islamiyah melalui mujahadah keliling untuk meningkatkan ukhuwah islamiyah Pondok Pesantren Mahirul Hikam Assalafi. Dan penelitian ini menghasilkan beberapa kesimpulan yakni dengan melakukan mujahadah keliling dapat meningkatkan ukhuwah islamiyah yang mana dilakukan dengan inovasi dakwah menggunakan hadrah sebagai komplemen dakwah. Serta dalam

¹⁵ Muannif Ridwan, Suhar AM, Bahrul Ulum, Fauzi Muhammad, “Pentingnya Penerapan *Literature Review* pada Penelitian Ilmiah“, *Jurnal Masohi*, Volume, 2, No, 1, (Universitas Islam Indragiri: UIN Sulthan Thaha Saifuddin Jambi), 2021, hlm. 43.

penelitian ini mujahadah keliling dapat dijadikan sebagai sarana pendidikan ruhani dan menumbuhkan kekuatan spiritual jamaahnya. Persamaan dengan yang penulis teliti adalah pada objek mujahadahnya dan menggunakan metode yang sama namun perbedaannya adalah subjek yang diteliti dalam penelitian ini adalah masyarakat sekitar pondok pesantren yang mana fokus penelitiannya pada ukhuwah yang dibangun dengan kegiatan mujahadah sedangkan yang penulis teliti adalah mujahadah yang dilakukan santri terkait dengan kesehatan mentalnya¹⁶

Kedua, skripsi yang ditulis oleh Defitri Zahra Fakultas Dakwah Institut Agama Islam Negeri Purwokerto, dengan judul penelitian "*Implementasi Mujahadah di Griya Sehat Elhab Purbalingga*" tahun 2016. Dalam penelitian ini penulis menggunakan pendekatan kualitatif dengan penelitian lapangan (field research).

Penelitian ini menggunakan teori mujahadah dan dzikir guna untuk menganalisis implementasi mujahadah di Griya Sehat Elhab Rabak, Purbalingga dengan hasilnya adalah penentuan proses atau mekanisme mujahadah, kemudian menentukan karakter pasien dan yang terakhir adalah menentukan doa dan dzikir yang akan dijadikan washilah. Persamaannya dengan penulis adalah sama membahas tentang penerapan mujahadah namun dalam penelitian ini memfokuskan pada mekanisme serta amalan-amalan yang ditentukan oleh pemimpin mujahadah kepada setiap pasien-pasiennya dengan kategori yang berbeda sesuai dengan kebutuhannya, serta berbeda pada subjeknya yang mana dalam penelitian ini adalah pasien dengan kategori tertentu.¹⁷

Ketiga, Disertasi yang ditulis oleh M. Syukri Azwar Lubis Program Studi Pendidikan Islam Pasca Sarjana Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan yang judul Penelitiannya "*Pembinaan Kesehatan*

¹⁶ Mas Thobib, "Peran Mujahadah Keliling dalam Meningkatkan Ukhuwah Islamiyah Pondok Pesantren Mahirul Hikam Assalafi Payudan, Kenteng, Kec. Susukan, Kab. Semarang", *Skripsi*, Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Institut Agama Islam Salatiga, 2016, hlm, 87

¹⁷ Defitri Zahra, "Implementasi Mujahadah di Griya Sehat Elhab Purbalingga", *Skripsi*, Fakultas Dakwah Institut Agama Islam Negeri Purwokerto, 2016, hlm, 41

Mental Santri Melalui Bimbingan dan Konseling Islam di Pesantren Sumatera Utara” tahun 2017. Dalam hal ini menggunakan penelitian lapangan (field research) yang bersifat kualitatif naturalistic.

penelitian ini menghasilkan beberapa kesimpulan yakni teknik yang digunakan untuk pembinaan kesehatan santri adalah model konseling kelompok yang menggunakan aspek keberagaman dan upaya pembeliharaan mentalnya adalah dengan pola metode iman, islam dan ihsan, yang dapat menunjang akhlak untuk kesehatan mentalnya.¹⁸ Persamaannya adalah sama membahas kesehatan mental santri namun perbedaannya penelitian ini fokus pada bagaimana cara konseling santri yang berkaitan dengan kesehatan mentalnya.

Keempat, skripsi yang ditulis Nisa Noviyana Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Uin Raden Intan Lampung dengan judul “*Kesehatan Mental dan Perkembangan Jiwa Keagamaan Remaja santri di Pondok Pesantren Al-Qur’an Masyariqul Anwar Kel. Durian Payung Kec. Tanjung Karang Pusat Bandar Lampung*” tahun 2018. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan pendekatan kualitatif dengan penelitian lapangan.

Dalam penelitian ini menghasilkan beberapa kesimpulan yaitu kesehatan mental dan perkembangan jiwa keagamaan dipondok pesantren alqur’an ini memiliki keterkaitan satu sama lain yang mana dari kebiasaan-kebiasaan pemberian motivasi dan pengajaran yang dilakukan oleh pengajar membuat santri mendapatkan perkembangan jiwa yang baik dengan keagamaan yang membuat mentalnya sehat. Persamaannya adalah dalam fokus penelitiannya sama-sama membahas kesehatan mental santri namun perbedaannya dalam penelitian ini memfokuskan hubungan

¹⁸ M. Syukri Azwar Lubis, “Pembinaan Kesehatan Mental Santri Melalui Bimbingan dan Konseling Islam di Pesantren Sumatera Utara”, *Disertasi*, Program Studi Pendidikan Islam Pasca Sarjana Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan, 2017, hlm, 309

kesehatan mental dengan perkembangan keagamaan santri bukan dengan metode mujahadah seperti yang dilakukan peneliti¹⁹

F. Sistematika Penulisan

Untuk mempermudah pembahasan penelitian ini, pembahasan penelitian dibagi menjadi lima bab sebagai berikut:

BAB I Pendahuluan, yang berisi tentang latar belakang masalah, definisi operasional, rumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, kajian pustaka dan sistematika penulisan

BAB II Penjabaran teori yang berkaitan dengan judul penelitian. Seperti landasan teori

BAB III pada bab ini membahas tentang metodologi penelitian yang meliputi: pendekatan penelitian, subjek, proses dan teknik pengumpulan data, keabsahan data, dan analisis data

BAB IV pada bab ini berisi hasil penelitian dan pembahasan tentang Implementasi Mujahadah sebagai Media Alternatif Kesehatan Mental di Pondok Pesantren Anwaarul Hidayah

BAB V bab ini berisi penutup yang terdiri dari kesimpulan dan saran.

¹⁹ Nisa Noviyana, "Kesehatan Mental dan Perkembangan Jiwa Keagamaan Remaja santri di Pondok Pesantren Al-Qur'an Masyariqul Anwar Kel. Durian Payung Kec. Tanjung Karang Pusat Bandar Lampung", *Skripsi*, Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Uin Raden Intan Lampung, 2018, hlm, 57

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Mujahadah

1. Pengertian Mujahadah

Mujahadah dalam Bahasa Arab berasal dari kata *jahada yu jahidu, mujahadatan*. Bentuk masdar dari lafadz *jahada* yang maknanya adalah perang atau berjuang, bersungguh-sungguh.²⁰ Berjuang dalam hal ini adalah upaya melawan hawa nafsu dan membawanya keluar dari keinginan-keinginan tercela dan membawanya terhadap syari'at sesuai perintah ataupun larangan Allah SWT. Sedangkan menurut istilah ahli hakikat asal, memerangi nafsu *amarah bi al-su'* (nafsu yang selalu mengajak kepada keburukan, serta memberi beban kepadanya untuk melakukan sesuatu yang berat baginya, yang sesuai dengan aturan syara'. Intinya, mujahadah adalah mengendalikan diri untuk tidak mengikuti kesenangan hawa nafsu.

Mujahadah yang berarti berjuang dalam spesifikasinya mengarah kepada perjuangan spiritual, perjuangan melawan hawa nafsu, perjuangan melawan diri sendiri dan sejenisnya dari segi keagamaan yang bersifat tasawuf atau praktik pendekatan diri kepada Allah. Dalam kitab perkembangan tasawuf, Hamka mengartikan mujahadah yaitu perjuangan penganut sufi dalam rasa, dan menghitung diri untuk mencapai tempat yang lebih tinggi dari kedudukan awal. mujahadah itu dilakukan dengan tafakur, bermenung dengan melakukan dzikir atau mengingat dan menyebut nama Allah. Mujahadah dilakukan dengan sepenuh hati dan diaktualisasikan dalam bentuk perbuatan, lisan maupun perilaku agar tidak menyimpang dari segala ketetapan Allah dan Sunnah Rasul serta mendapatkan petunjuk untuk membentuk kepribadian dan tingkah laku yang tidak menyimpang dari ajaran-ajaran dan menjadi

²⁰ Ahmad Warson Munawir, *kamus Al-Munawwir* (Surabaya: Pustaka Progresif, 2002), hlm 217

pribadi yang matang.²¹ Sebagian Ulama juga mengatakan bahwa: "Mujahadah adalah tidak menuruti kehendak nafsu", dan ada lagi yang mengatakan: "Mujahadah adalah menahan nafsu dari kesenangannya".

Banyak firman Allah dalam Al-Qur'an yang mana mengisyaratkan agar kita senantiasa bermujahadah guna mengendalikan hawa nafsu yang ada di diri kita sendiri. seperti yang disebutkan dalam QS Al Ankabut (29) ayat 6:

وَمَنْ جَاهَدَ فَإِنَّمَا يُجَاهِدُ لِنَفْسِهِ إِنَّ اللَّهَ لَغَنِيٌّ عَنِ الْعَالَمِينَ ﴿٦﴾

*"Dan barang siapa yang berjihad, maka sesungguhnya jihadnya itu untuk dirinya sendiri. Sungguh, Allah Mahakaya (tidak memerlukan sesuatu) dari seluruh alam."*²²

Dasar mujahadah yang lain adalah firman Allah dalam QS. Al Ankabut (29) ayat 69:

وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا وَإِنَّ اللَّهَ لَمَعَ الْمُحْسِنِينَ ﴿٦٩﴾

*"Dan orang-orang yang bermujahadah untuk (mencari keridoan) kami, kami akan tunjukan kepada mereka jalan-jalan kami. Dan sungguh, Allah beserta orang-orang yang berbuat baik."*²³

Firman Allah QS. Al Maidah (5) ayat 35

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

تُفْلِحُونَ ﴿٣٥﴾

*"Wahai orang-orang yang beriman! Bertakwalah kepada Allah dan carilah wasilah (jalan) untuk mendekati diri kepada-Nya, dan berjihadlah (berjuanglah) di jalan-Nya, agar kamu beruntung."*²⁴

²¹ Mustafa Zuhri, *Dzikir Penyeimbang Jiwa*, (Malang: Qalbu Offset, 2006), hlm. 25

²² Q.S. Al Ankabut/29: 6

²³ Q.S. Al Ankabut/29: 69

²⁴ Q.S. Al Maidah/5: 35

Dalam ayat-ayat di atas bahwa senantiasa kita sebagai manusia dianjurkan berjuang sungguh-sungguh mencari jalan hidayah untuk mengantarkan diri ini terhadap keridhoan Allah. Seperti sabda Nabi Muhammad “seorang pejuang adalah seorang yang berjuang melawan hawa nafsunya demi mendapat ridho dari Allah SWT”.

Mujahadah adalah salah satu dari beberapa metode yang digunakan oleh penganut agama islam untuk mencari ketenangan batin, kejernihan hati dan terpenting untuk kebahagiaan dalam kehidupan ini. yang dilakukan dengan sepenuh hati dan diaktualisasikan dalam bentuk perbuatan baik lisan maupun perilaku agar tidak menyimpang dari segala sesuatu yang sudah ditetapkan oleh Allāh.

Berdasarkan uraian pengertian di atas dapat diambil pengertian bahwa mujahadah adalah pengendalian diri untuk tidak mengikuti kesenangan hawa nafsu yang dilakukan dengan sungguh-sungguh dan berkesinambungan untuk meraih ridho Allah yang mana dilakukan dengan mengingat, menyebut dan mengagungkan Allah SWT.

2. Tujuan Mujahadah

a. Mendekatkan diri (*taqorub illallah*),

Senantiasa mendekatkan diri kepada Allah, selalu merasa takut dan pasrah merelakan diri kepadaNya serta hanya berharap kepada Allah atas segala apa yang terjadi dalam kehidupannya.

b. Menjernikan hati dan marifat billah (sadar kepada Allah)

Sesuatu yang dilakukan secara terus menerus akan menjadi kebiasaan dan dapat menumbuhkan kecintaan akan sesuatu itu, seperti mujahadah yang dilakukan oleh ahli dzikir secara berlanjut tanpa putus akan menimbulkan kecintaannya kepada Allah. Dan senantiasa dari kecintaannya tersebut akan membawa kepada kema'rifatan. Seorang muslim sudah seharusnya memperbanyak mujahadah, guna menjadi sarana pencurahan wujud cintanya kepada Allah dan menjadi tujuan untuk mendapat kehidupan yang

sempurna, yang mana tak ada yang lebih dicintai kecuali kecintaan diri ini terhadap sang pencipta.

c. **Terkabulnya hajat**

Sebagai sarana permintaan yang mana agar sesuatu yang baik terjadi dalam kehidupannya, terkabulnya sesuatu yang diwiridkan atau terkabulnya sebuah harapan yang dapat menjadikan hidup dengan kesejahteraan dan hidup dalam kebahagiaan.

d. **Memperoleh hidayah taufiq Allah SWT, Syafaat Rasulullah SAW**

Yakni dengan selalu melaksanakan perintah dan menjauhi larangannya. Dan bukti penyerahan dirinya adalah dengan melakukan dzikir serta mengikhhlaskan dirinya terhadap ketentuan Allah untuk mendapatkan hidayah dan syafaat atas Nabi serta semata untuk meluruskan jalannya kepada keridhoan.

e. **Keamanan, ketentraman, kedamaian, kesejahteraan, dan keberkahan hidup**

Melakukan mujahadah secara terus menerus akan menjadikan diri kita merasa damai dan tentram serta senantiasa mendapatkan keberkahan dalam kehidupannya.

3. Manfaat Mujahadah

- a. Menimbulkan kesadaran jiwa bahwa Allah maha mengatur dan apa yang telah ditetapkan adalah baik.
- b. Membina kepribadian dan akhlak mulia sehingga hati manusia tidak menyimpang dari amal yang jelek.
- c. Memperteguh keimanan dan membina jati diri muslim sehingga seorang muslim tidak goyah akan gangguan iman dan godaan apapun.
- d. Membentuk hamba yang bertanggung jawab membentuk kepribadian yang sangat baik, karena dari diri sendirilah manusia dapat bertanggung jawab atas semua amal yang diperbuatnya.

- e. Mewujudkan persaudaraan, menjaga persatuan dan kesatuan serta menebarkan sifat rahmat bagi sesama manusia.²⁵

4. Macam-macam Mujahadah

- a. Mujahadah *Yaumiyah* adalah mujahadah yang dilakukan secara berjamaah yang dilaksanakan setiap hari.
- b. Mujahadah *Usbuiyyah* Adalah mujahadah yang dilakukan secara berjamaah yang dilaksanakan seminggu sekali
- c. Mujahadah *Syahriyah* adalah mujahadah yang dilakukan secara berjamaah dan dilaksanakan sebulan sekali
- d. Mujahadah *Rubusanah* adalah mujahadah yang dilakukan secara berjamaah dan dilaksanakan tiga bulan sekali.
- e. Mujahadah *Nishfusana* adalah mujahadah yang dilakukan secara berjamaah dan dilaksanakan setengah tahun sekali
- f. Mujahadah *Kubro* adalah mujahadah besar-besaran yang dilakukan dalam bulan muharram dan bulan rojab dalam lingkungan pusat
- g. Mujahadah *Khusus* adalah mujahadah yang dilakukan secara khusus, misalnya niat sebelum melaksanakan pekerjaan yang baik
- h. Mujahadah *Non stop* adalah mujahadah yang dilakukan secara terus menerus dalam waktu mujahadah yang sudah ditentukan.²⁶

5. Amalan Mujahadah

Dalam pelaksanaannya, mujahadah memiliki bermacam-macam amalan yang dapat dikerjakan, yakni²⁷:

- a. Tilawatil Qur'an

Tilawatil Qur'an/Membaca Al Qur'an menjadi salah satu amalan mujahadah yang dianjurkan oleh Nabi kita Muhammad SAW dan juga menjadi bagian dari perintah Allah kepada seluruh umat islam. Karena Al Qur'an adalah pedoman hidup bagi seluruh

²⁵ Arispuhaniawan, *Agama dan jiwa*, (Jakarta: PT Aksara, 2006), hlm, 10

²⁶ Wahidiyah, *Melejitkan Kecerdasan Spiritual*, (Bandung: Mizan, 2008), hlm. 12

²⁷ M. Fathul Hilal, *Amalan Mujahadah*, (Yogyakarta: Rosyada Media Yogyakarta, 1997), hlm, 40-41

ummat manusia. Seperti sabda Rosul “sesungguhnya Allah memiliki kekasih dari kalangan manusia. Yakni mereka yang selalu mempelajari Al Qur’an adalah kekasih Allah ia juga menjadi orang yang dekat denganNya.” (HR. Ibnu Majah).

b. Salat

Menurut bahasa, salat berarti doa. Sedangkan menurut istilah adalah rangkaian ucapan dan perbuatan dengan syarat dan ketentuan tertentu yang dilakukan sebagai peribadatan hati terhadap sang pencipta yang diawali dengan takbir dan diakhiri dengan salam sebagai kegiatan wajib bagi setiap orang islam. Salat terbagi menjadi dua bagian yakni salat wajib dan salat sunnah. Salat wajib yaitu salat yang wajib dilakukan oleh orang mukallaf lima kali dalam sehari dengan ketentuan waktu yang telah dianjurkan. Dan salat sunnah adalah salat yang bila dikerjakan mendapat pahala namun jika tidak dikerjakan tidak mendapat apa-apa dan tidak dihukumi dosa. Namun dalam hal ini selain salat wajib, salat sunnah juga dianjurkan untuk pendekatan diri terhadap Allah seperti melakukan qiyamul lail, yang mana biasanya pada saat qiyamul lail salat yang dapat kita lakukan adalah salat tahajud, salat tasbih, salat hajat dan salat witr serta lain sebagainya. Karena hal tersebut dapat menambah kebaikan dalam diri seseorang.

c. Dzikir

Arti dzikir dalam bahasa yakni menyebut atau mengingat,²⁸ yang dilakukan secara sadar oleh seseorang akan hubungan yang dapat menyatukan seluruh hidupnya dengan sang pencipta. Berdzikir adalah membaca bacaan yang suci seperti ayat al Qur’an ataupun kalimat kalimat toyibah yang diajarkan oleh Nabi Muhaamad SAW seperti lafadz *Astaghfirullahaladzim (istighfar)*, *Subhanallah (tasbih)*, *Laa ilaha illallah (tahlil)*, *Alhamdulillah (tahmid)*, *Allahu*

²⁸ Zainal Muttaqin dan Ghazali Mukri, *Do'a dan Dzikir*, Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2003, hlm, 3

Akbar (takbir) dan Laa Hawla Walaa Quwwata Illa Billahil A'liyyil Adzim (hawqala) dan lafadz-lafadz yang lain sebagainya yang dapat membuat seseorang itu mengingat Allah atas segala kebesarannya.

d. Doa

Doa adalah seruan, sebuah permohonan ataupun permintaan yang ditunjukkan semata-mata hanya kepada Allah untuk segala hajat dan kebutuhan. Doa adalah aspek yang menjadi pelengkap dalam pendekatan diri (*taqarub*) ataupun mujahadah yang selalu beriringan dengan dzikir yang menjadi penutup dalam kegiatan tersebut.

e. Sholawat

Sholawat merupakan pujian atau kemuliaan kepada Nabi Muhammad Saw, seperti halnya doa dan dzikir kepada Allah Swt. Sholawat dikhususkan kepada rosul Muhammad²⁹ yang mana ketika sholawat Allah kepada Rasul yakni berupa rahmat dan kemuliaan (*rahmat ta'dzim*), dan sholawat malaikat kepada Rosul berupa permohonan rahmat dan kemuliaan kepada Allah untuk Rosul Muhammad, sementara sholawat dari selain Nabi berupa permohonan rahmat dan ampunan. Shalawat orang-orang beriman (manusia dan jin) adalah permohonan rahmat dan kemuliaan kepada Allah untuk Nabi. Dan lafadz yang biasa di lantunkan adalah *Allahumma salli 'ala sayyidina Muhammad*.

Seperti yang telah diuraikan bahwa amalan-amalan yang dapat dilakukan untuk ber mujahadah yaitu tilawatil Qur'an, salat/Qiyamulail, dzikir, doa, serta sholawat yang dapat menunjang diri ini untuk selalu ber mujahadah dan mendekatkan diri kepada Allah.

²⁹ Wildana Wargadinata, *Spiritual Sholawat*, (Malang: UIN Maliki Press, 2010), hlm, 55-

B. Media Alternatif

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) media yaitu alat (sarana) komunikasi, perantara, atau penghubung yang terletak diantara dua pihak.³⁰ Lebih mudahnya, media adalah alat yang digunakan komunikator untuk menyampaikan pesan agar lebih mudah dimengerti maksud dari pesan yang akan disampaikan. Yang biasanya komunikator menggunakannya dengan catatan, tulisan, simbol, gambar, dll.

Sedangkan Alternatif menurut KBBI adalah pilihan diantara dua atau beberapa kemungkinan. Jadi dalam hal ini media alternatif adalah bentuk media dari beberapa media yang dipilih komunikator untuk menyampaikan pesan yang akan disampaikan agar lebih ringkas dan mudah dipahami,³¹ yang mana dalam penelitian ini menggunakan tulisan sebagai media alternatifnya.

C. Kesehatan Mental

1. Pengertian Kesehatan Mental

Kesehatan mental merupakan alih bahasa dari *mental hygiene*, mental dalam bahasa Yunani sama artinya seperti *psyche* dalam bahasa Latin yang artinya psikis, jiwa atau kejiwaan. Jadi *mental hygiene* berarti kesehatan mental atau kesehatan jiwa.³² Menurut Dr Jalaluddin dalam bukunya “psikologi agama” mendefinisikan kesehatan mental adalah kondisi dimana batin selalu merasa tenang, aman dan tentram yang mana semua hal itu dapat diperoleh dengan penyesuaian diri sepenuhnya terhadap Tuhan.

Sedangkan menurut Bastaman, kesehatan mental yaitu adanya wujud keserasian yang nyata antara fungsi kejiwaan serta terciptanya penyesuaian diri antara manusia dengan dirinya, dengan lingkungannya serta dengan alam sekitar yang dilandasi dengan iman dan ketaqwaan

³⁰ KBBI, (Jakarta; Pusat Bahasa Pendidikan Nasional, 2008), hlm, 931

³¹ Onong Uchjana Effendy, *Ilmu Komunikasi (Teori dan Praktek)*, (Bandung: Rosdakarya, 1990) hlm, 6

³² Moeljono Notosoedirjo dan Latipun, *Kesehatan Mental konsep dan penerapan edisi 4*, (Malang: UMM Press, 2014), hlm, 23

untuk dapat meraih hidup yang bermakna dan mencapai keselarasan hidup didunia maupun akhirat.³³ Sama seperti pendapat Zakiah Darajat yang mengatakan bahwa kesehatan mental adalah wujud keharmonisan antara fungsi-fungsi jiwa yang memiliki kesanggupan untuk menyelesaikan problem-problem kehidupan yang biasa terjadi dengan kemampuan dirinya untuk merasakan sesuatu yang positif yakni kebahagiaan.³⁴

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental adalah terhindarnya diri dari gangguan mental atau penyakit mental. Dapat menyelaraskan hidup sesuai dengan fungsi-fungsi jiwa dan sanggup menyelesaikan problem-problem kehidupan dengan positif dan merasakan kebahagiaan serta dapat menyesuaikan diri dengan dirinya sendiri dan lingkungannya dan dapat mewujudkan hidup yang bermakna dan merasakan kebahagiaan dunia dan akhirat dengan berlandaskan keimanan dan ketakwaan.

2. Kesehatan Mental dalam Islam

Ditinjau dari segi bahasa dan asal katanya, islam memiliki beberapa arti **السَّلَام** yakni berarti damai, **أَسْلَمَ** berarti menyerah dan **سَلِيم** yang berarti suci dan bersih serta **سَلَامٌ** artinya sehat dan sejahtera.³⁵ Dihubungkan dengan pengertian islam, kesehatan mental dalam perspektif islam merupakan suatu kemampuan yang dimiliki individu dalam mengelola wujud keserasian dan fungsi-fungsi kejiwaan dalam penyesuaian diri sendiri, orang lain maupun lingkungan berdasar kepada Al Qur'an dan Hadits sebagai pedoman kehidupan.

Konsep kesehatan mental dalam islam pertama dikenalkan oleh dokter bernama Al Bakhi, ia mengatakan bahwa badan maupun jiwa bisa

³³ H D Bastaman, *Integrasi Psikologi dengan Islam; Menuju Psikologi Islami*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2001), hlm, 133

³⁴ Zakiah Darajat, *Kesehatan Mental cetakan kelima*, (Jakarta: toko Gunung Agung, 2016), hlm, 13

³⁵ Purmansyah Ariadi, "Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam", *Syifa' Medika*, Vol, 3, no, 2, Maret, 2013, hlm, 119

berada dalam keadaan sehat maupun sakit, dan itulah yang disebut dengan keseimbangan dan ketidakseimbangan. Ketidakseimbangan tubuh dapat mengakibatkan demam, sakit kepala, dan rasa sakit di badan, sedangkan ketidakseimbangan jiwa dapat mengakibatkan kemarahan, kegelisahan, kesedihan dan gejala-gejala yang berhubungan dengan kejiwaan.³⁶

Dalam Al-Qur'an jiwa yang dikatakan sehat adalah yang memiliki sikap *shiddiq* (jujur), *amanah* (dapat dipercaya), *tabligh* (menyampaikan), dan *fathonah* (pintar).³⁷ Yang *pertama* adalah jujur, bahwa kita sebagai manusia harus menjadi manusia yang jujur dan taat kepada Allah. Seperti firman Allah dalam Surat Al Ahzab: 24

لِيَجْزِيَ اللَّهُ الصَّادِقِينَ بِصِدْقِهِمْ وَيُعَذِّبَ الْمُنَافِقِينَ إِنْ شَاءَ أَوْ يَتُوبَ عَلَيْهِمْ

إِنَّ اللَّهَ كَانَ غَفُورًا رَحِيمًا

*“Supaya Allah memberikan Balasan kepada orang-orang yang benar itu karena kebenarannya, dan menyiksa orang munafik jika dikehendaki-Nya, atau menerima taubat mereka. Sesungguhnya Allah adalah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang.”*³⁸

Yang *kedua* adalah amanah, yang dimaksud amanah adalah menyampaikan sesuatu, memelihara ataupun melaksanakan sesuatu yang telah diberikan kepada kita. Muslim yang senantiasa menjaga amanah yaitu termasuk muslim yang memiliki pribadi yang sehat seperti firman Allah dalam QS Al Mu'minun: 8

وَالَّذِينَ هُمْ لِأَمْنَتِهِمْ وَعَهْدِهِمْ رَاعُونَ

*“Dan orang-orang yang memelihara amanat-amanat (yang dipikulnya) dan janjinya.”*³⁹

³⁶ Purmansyah Ariadi, “Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam”, Syifa' Medika, Vol, 3, no, 2, Maret, 2013, hlm, 120

³⁷ Notosoedirjo Moeljono, *Kesehatan mental Konsep & Penerapan*, (Malang: Penerbit Universitas Muhammadiyah Malang, 1999), hlm, 24

³⁸ Q.S. Al Ahzab/33: 24

³⁹ Q.S. Al Mukminun/23: 8

Yang *ketiga* adalah tabligh (menyampaikan) yaitu menyampaikan ajaran-ajaran islam dan mengajak pada kebenaran, kejalan yang lurus yang di ridhoi oleh Allah. Yakni muslim yang peduli dengan kondisi lingkungan dan bisa membimbing, mengajak mengarahkan kepada sesuatu yang baik, senantiasa ingin lebih baik bersama-sama dan mengajarkan untuk menjauhi sesuatu yang buruk. Allah berfirman dalam Al Qur'an surat Ali Imran: 110 yang artinya:

*“kamu adalah umat yang terbaik yang dilahirkan untuk manusia, menyuruh kepada yang ma'ruf, dan mencegah dari yang munkar, dan beriman kepada Allah. Sekiranya ahli kitab beriman, tentulah itu lebih baik bagi mereka, di antara mereka ada yang beriman, dan kebanyakan mereka adalah orang-orang yang fasik.”*⁴⁰

Yang *keempat* adalah fathonah yang artinya adalah cerdas, cerdas dalam hal ini bukan hanya intelektual (IQ) saja namun juga Emosional (EQ) dan Spiritual (SQ) juga yang mana ketiganya saling terintegrasi dengan pertimbangan yang tinggi. Pribadi yang unggul ini selalu ingin belajar dan selalu senang mempelajari sesuatu, mencari tau dan mencintai ilmu yang mana untuk dimiliki sendiri ataupun disebarkan kepada yang lain. Dan pribadi yang sehat adalah yang selalu tau kompetensinya dan memiliki karir yang baik sesuai janji Allah yang di firman dalam Al Qur'an:

*“Hai orang-orang beriman apabila kamu dikatakan kepadamu: "Berlapang-lapanglah dalam majlis", Maka lapangkanlah niscaya Allah akan memberi kelapangan untukmu. dan apabila dikatakan: "Berdirilah kamu", Maka berdirilah, niscaya Allah akan meninggikan orang-orang yang beriman di antaramu dan orang-orang yang diberi ilmu pengetahuan beberapa derajat. dan Allah Maha mengetahui apa yang kamu kerjakan.”*⁴¹

Dalam hal ini pribadi yang sehat yaitu pribadi yang selalu menggunakan akal fikirannya untuk selalu memperhatikan, memikirkan dan mengamati dan menganalisa sesuatu hal seperti keagungan dan kuasa

⁴⁰ Q.S. Ali Imron/3: 110

⁴¹ Q.S. Al Mujadilah/58: 11

Allah atas adanya semesta dan keindahannya serta penciptaan manusia itu sendiri yang sangat luar biasa.

3. Karakteristik Kesehatan Mental

Dalam diri manusia terdapat dua faktor yang dapat mempengaruhi kesehatan manusia tersebut yakni faktor internal dan eksternal, Purmansyah ariadi juga menyebutkan bahwa ada empat karakteristik mental yang sehat yaitu:⁴²

1. Terhindar dari Gangguan Jiwa

Zakiah membedakan pengertian antara gangguan jiwa (*neurose*) dan penyakit jiwa (*psikose*) sebagai berikut:

- a. *Neurose* masih mengetahui dan merasakan kesukarannya, sedangkan sebaliknya yang terkena *psikose* tidak.
- b. *Neurose* kepribadiannya tidak jauh dari realitas dan masih hidup dalam alam kenyataan pada umumnya, sedangkan yang terkena *psikose* kepribadiannya dari segala segi (tanggapan, perasaan/ emosi, dan dorongan-dorongan) sangat terganggu, tidak ada integritas, dan ia hidup jauh dari alam kenyataan.

2. Penyesuaian diri

Penyesuaian diri (*self adjustment*) merupakan proses untuk memperoleh/ memenuhi kebutuhan (*needs satisfaction*), dan mengatasi stres, konflik, frustasi, serta masalah-masalah tertentu dengan cara-cara tertentu. Seseorang dapat dikatakan memiliki penyesuaian diri yang normal apabila dia mampu memenuhi kebutuhan dan mengatasi masalahnya secara wajar, tidak merugikan diri sendiri dan lingkungannya, serta sesuai dengan norma agama.

3. Pemanfaatan potensi yang maksimal

⁴² Purmansyah Ariadi, "Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam", *Syifa' MEDIKA*, Vol. 3 (No.2), Maret, 2013, hlm, 121

Individu yang sehat mentalnya adalah yang mampu memanfaatkan potensi yang dimilikinya, dalam kegiatan-kegiatan yang positif dan konstruktif bagi pengembangan kualitas dirinya. pemanfaatan itu seperti dalam kegiatan-kegiatan belajar (dirumah, sekolah atau dilingkungan masyarakat), bekerja, berorganisasi, mengembangkan hobi, dan berolahraga.

4. Tercapai kebahagiaan pribadi dan orang lain

Orang yang sehat mentalnya menampilkan perilaku atau responnya terhadap situasi dalam memenuhi kebutuhannya, memberikan dampak yang positif bagi dirinya dan atau orang lain. dia mempunyai prinsip bahwa tidak mengorbankan hak orang lain demi kepentingan dirinya sendiri di atas kerugian orang lain. Segala aktivitasnya di tujuakan untuk mencapai kebahagiaan bersama.

Karakteristik mental yang sehat juga dijelaskan dalam tabel sebagai berikut:⁴³

Tabel 1. Karakteristik pribadi sehat mental

ASPEK PRIBADI	KARAKTERISTIK
Fisik	<ul style="list-style-type: none"> - Perkembangannya normal. - Berfungsi untuk melakukan tugas-tugasnya. - Sehat, tidak sakit-sakitan.
Psikis	<ul style="list-style-type: none"> - Respek terhadap diri sendiri dan orang lain. - Memiliki Insight dan rasa humor. - Memiliki respons emosional yang wajar. - Mampu berpikir realistis dan objektif. - Terhindar dari gangguan-gangguan psikologis. - Bersifat kreatif dan inovatif. - Bersifat terbuka dan fleksibel, tidak defensif. - Memiliki perasaan bebas untuk memilih, menyatakan pendapat dan bertindak.

⁴³ Purmansyah Ariadi, "Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam", *Syifa' MEDIKA*, Vol. 3 (No.2), Maret, 2013, hlm, 122

Sosial	<ul style="list-style-type: none"> - Memiliki perasaan empati dan rasa kasih sayang (affection) terhadap orang lain, serta senang untuk memberikan pertolongan kepada orang-orang yang memerlukan pertolongan (sikap alturis). - Mampu berhubungan dengan orang lain secara sehat, penuh cinta kasih dan persahabatan. - Bersifat toleran dan mau menerima tanpa memandang kelas sosial, tingkat pendidikan, politik, agama, suku, ras, atau warna kulit.
Moral-Religius	<ul style="list-style-type: none"> - Beriman kepada Allah, dan taat mengamalkan ajaran-Nya. - Jujur, amanah (bertanggung jawab), dan ikhlas dalam beramal.

Pada tabel di atas menjelaskan tentang ciri mental yang sehat, sedangkan ciri mental yang tidak sehat adalah sebagai berikut:

1. Perasaan tidak nyaman (inadequacy)
2. Perasaan tidak aman (insecurity)
3. Kurang memiliki rasa percaya diri (self-confidence)
4. Kurang memahami diri (self-understanding)
5. Kurang mendapat kepuasan dalam berhubungan sosial
6. Ketidakmatangan emosi
7. Kepribadiannya terganggu
8. Mengalami patologi dalam struktur sistem syaraf.

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa karakteristik mental yang sehat yaitu yang terhindar dari gangguan jiwa, dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya serta yang hidupnya tenang dan selalu optimis menjalankan kehidupannya sesuai dengan ajaran Nabi saw yang berlandaskan Al Qur'an dan as sunnah.

4. Kriteria Tolak Ukur Kesehatan Mental

Untuk mengetahui atau mendiagnosa bahwa seseorang itu memiliki mental yang sehat atau tidak bukanlah hal yang mudah, karena kategori mental yang sehat atau tidak itu tak dapat diukur, di deteksi ataupun

diperiksa dengan alat ukur seperti ukuran kesehatan badan/fisik. Bisa dikategorikan relatif karena tidak ada batasan yang jelas antara benar ataupun menyimpang karena jiwa yang sempurna keharmonisannya itu tidaklah ada. Yang ada adalah kondisi dimana sejauh apa seseorang memiliki kesehatan mental yang normal. Walaupun begitu ada beberapa ahli yang mengemukakan pendapatnya tentang tolak ukur kesehatan mental seseorang. Seperti yang dikemukakan Sadli, guru besar Fakultas Psikologi UI dalam tulisannya “pengantar dalam kesehatan jiwa” dalam bukunya Bastaman yaitu:

1. *Orientasi Klasik*: Seseorang dianggap sehat bila ia tidak mempunyai kelakuan tertentu, seperti ketegangan, rasa lelah, cemas, rendah diri atau perasan tak berguna, yang semuanya menimbulkan perasaan “sakit” atau rasa “tak sehat” serta mengganggu efisiensi kegiatan sehari-hari. Aktivitas klasik ini banyak dianut di lingkungan kedokteran.
2. *Orientasi penyesuaian diri*: Orang dianggap sehat secara psikologis bila ia mampu mengembangkan dirinya sesuai dengan tuntutan orang-orang lain serta lingkungan sekitarnya.
3. *Orientasi pengembangan potensi*: Seseorang dikatakan mencapai tarap kesehatan jiwa, bila ia mendapat kesempatan untuk mengembangkan potensialitasnya menuju kedewasaan, ia bisa dihargai oleh orang lain dan dirinya sendiri.⁴⁴

Bastaman juga memberikan tolak ukur kesehatan mental, dengan kriteriakriteria sebagai berikut:

- a. Bebas dari gangguan dan penyakit-penyakit kejiwaan.
- b. Mampu secara luwes menyesuaikan diri dan menciptakan hubungan antar pribadi yang bermanfaat dan menyenangkan.

⁴⁴ Saporinah Sadli, “Pengantar dalam Kesehatan Jiwa (sebuah pengantar)” dalam Hanna Djumhana Bastaman, *Integrasi Psikologi dengan Islam Menuju Psikologi Islam*, Cet. 5, (Jakarta: Pustaka Pelajar, 2011), h. 132.

- c. Mengembangkan potensi-potensi pribadi (bakat, kemampuan, sikap, sifat, dan sebagainya) yang baik dan bermanfaat bagi diri sendiri dan lingkungan.
- d. Beriman dan bertaqwa kepada Tuhan dan berupaya menerapkan tuntutan agama dalam kehidupan sehari-hari.⁴⁵

Dalam hal ini organisasi kesehatan se-Dunia (WHO) dalam memberikan ciri kesehatan mental sebagai berikut:

- a) Dapat menyesuaikan diri secara konstruktif pada kenyataan, meskipun kenyataan itu buruk baginya.
- b) Memperoleh kepuasan diri dari hasil jerih payah usahanya.
- c) Merasa lebih puas memberi dari pada menerima.
- d) Bebas dari rasa tegang dan cemas.
- e) Berhubungan dengan orang lain secara tolong-menolong dan saling memuaskan.
- f) Menerima kekecewaan untuk dipakai sebagai pelajaran di kemudian hari.
- g) Menjuruskan rasa permusuhan kepada penyelesaian yang kreatif dan konstruktif.
- h) Mempunyai rasa kasih sayang yang besar.⁴⁶

Dari uraian di atas WHO telah menetapkan dengan sempurna batasan kesehatan mental, dengan menambahkan spiritual (agama) yang dalam hal ini dinyatakan bahwa kesehatan mental bukan hanya sehat fisik, psikologis, sosial saja namun juga spiritual.

Dari penjelasan-penjelasan di atas tentang ciri kesehatan mental yang menjadi tolak ukur kesehatan mental dalam penelitian ini memilih pendapat Bastaman karena dirasa sesuai dengan maksud penelitian yang

⁴⁵ Bastaman, H. D., *Integrasi Psikologi dengan Islam; Menuju Psikologi Islami*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2001), hlm, 133

⁴⁶ M. Syukri Azwar Lubis, *Pembinaan Kesehatan Mental Santri Melalui Bimbingan dan Konseling Islami di Pesantren Sumatera Utara*, *Disertasi*, Program Studi Pendidikan Islam Pascasarjana UIN Sumatera Utara Medan, 2017, hlm, 152

mana dapat dijadikan dasar sebagai tolak ukur kesehatan mental yang akan diteliti dalam penelitian ini sesuai kriteria-kriteria: a). Bebas dari gangguan dan penyakit-penyakit kejiwaan, b). Mampu secara luwes menyesuaikan diri dan menciptakan hubungan antar pribadi yang bermanfaat dan menyenangkan, c). Mengembangkan potensi-potensi pribadi (bakat, kemampuan, sikap, sifat, dan sebagainya) yang baik dan bermanfaat bagi dirinya sendiri dan lingkungannya, d). Beriman dan bertakwa kepada Tuhan dan berupaya menerapkan tuntunan agama dalam kehidupan sehari-hari.

5. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental

Secara garis besar ada dua faktor yang mempengaruhi kesehatan mental yaitu faktor internal dan eksternal. Yang meliputi faktor internal antara lain kepribadian, kondisi fisik, perkembangan, kondisi psikologis, keberagamaan, sikap menghadapi masalah hidup, keseimbangan dalam berfikir, serta pemaknaan hidup. Sedangkan yang termasuk faktor eksternal adalah keadaan sosial, ekonomi, politik, adat istiadat, kebiasaan, lingkungan, dan lainnya.⁴⁷

Dari dua faktor di atas yang lebih dominan adalah faktor internal karena faktor dari ketenangan jiwa, ketentraman hidup itu lebih berhubungan dengan kepribadian seseorang, bukan dari faktor eksternal seperti sosial, ekonomi. Namun walaupun begitu keduanya sama-sama dirasa penting karena sesuatu itu bisa terjadi dan cara penyelesaiannya tergantung dari faktor yang dapat digunakan.

Menurut Notosoedirdjo dan Latipun Kesehatan mental sangat dipengaruhi dua faktor tersebut karena secara substantif faktor-faktor tersebut berperan paling signifikan dalam terciptanya kesehatan mental. Dalam hal ini yang termasuk faktor internal adalah faktor biologis dan psikologis, sedangkan yang termasuk faktor eksternal adalah sosial budaya. Dan sama halnya pendapat Darajat, dalam hal ini pun faktor

⁴⁷ Darajat, *Kesehatan Mental*, (Jakarta: PT Toko Gunung Agung, 2001), hlm, 9

internal sangat berpengaruh terutama dalam faktor biologis, yang meliputi otak, sistem endrokin, genetika, sensori yang mana hal itu langsung berpengaruh terhadap kesehatan mental. Sedangkan faktor psikologis merupakan aspek psikis manusia yang pada dasarnya adalah satu-kesatuan dengan sistem biologis. Sebagai sub sistem manusia, aspek psikis senantiasa terlibat dalam dinamika yang multi aspek sehingga aspek psikis juga erat kaitannya dengan pengaruh kesehatan mental terlebih pada spiritualitas dalam jiwa seseorang yang kuat dalam hal ini adalah faktor ketaatan beragama/ibadah yang mana berkaitan erat dengan kesehatan mental.⁴⁸

Tak kalah penting dari faktor internal, faktor eksternal juga merupakan faktor yang mempengaruhi kesehatan mental seseorang, antara lain adalah stratifikasi sosial, interaksi sosial, lingkungan baik lingkungan keluarga, sekolah dan masyarakat yang didalamnya juga terkandung lingkungan tempat tinggal yang ia diami atau tempati. Jadi kesehatan mental itu dipengaruhi oleh dua faktor yang mana dari kedua faktor tersebut saling berhubungan dan saling terikat satu sama lain dalam kehidupan manusia.

6. Ritual Agama sebagai upaya Kesehatan Mental

Seperti yang telah dipaparkan di atas, kesehatan mental merupakan suatu kondisi dimana Dalam konteks psikologi, penelitian tentang kebahagiaan dan ketidakbahagiaan dikenal sebagai Psychological Well Being (PWB) atau Kesejahteraan Psikologis, yaitu bahwa kesejahteraan psikologis adalah suatu keadaan di mana individu mampu menerima dirinya apa adanya, mampu membentuk hubungan yang hangat dengan orang lain, memiliki kemandirian terhadap tekanan sosial, mampu mengontrol lingkungan eksternal, memiliki arti dalam hidup, serta mampu merealisasikan potensi dirinya secara kontinyu.

⁴⁸ Moeljono Notosoedirdjo dan Latipun, *Kesehatan Mental Konsep dan Penerapan* (Malang: UMM Press, 2005), hlm, 65

Pengertian mengenai kebahagiaan memang belum ditemukan pengertiannya secara pasti, karena sifatnya yang sangat subjektif dan tiap orang memiliki caranya sendiri untuk menemukan apa yang dimaksud kebahagiaan yang berlaku bagi dirinya. Dan kebahagiaan yang biasa ditafsirkan kebanyakan orang lebih mengarah kepada kemampuan seseorang menjalani kehidupannya secara baik dan nyaman. Orang yang bahagia bisa dikatakan sebagai orang yang mampu menikmati jalan hidupnya dengan senang hati.

D. Santri

1. Pengertian Santri

Ketika kita mendengar kata santri sontak pikiran kita pasti akan mengarah kepada pondok pesantren. Hal ini benar adanya, karena pada dasarnya secara umum istilah santri sering diidentikkan dengan seseorang yang sedang mengikuti pendidikan ilmu agama islam di pondok pesantren. Hal ini juga senada dengan pengertian menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, yang dalam buku tersebut menerangkan bahwa kata santri mengandung dua makna, yaitu : santri merupakan seseorang yang sedang mendalami agama islam, sedangkan yang kedua, menerangkan bahwa santri ialah seseorang yang beribadah dengan sungguh-sungguh atau orang yang saleh.⁴⁹ Dari kedua makna menurut KBBI tersebut, terdapat dua idiom yang identik dengan konteks agama islam, yaitu kata Islam sendiri dan kata ibadah dan saleh. Yang jika kita padankan, istilah tersebut akan sangat relevan dengan ciri khas dari pondok pesantren.

Kemudian, jika ditinjau secara bahasa, kata santri mempunyai beberapa akar kata yang mempengaruhi pengertiannya. Yang pertama, kata santri berasal dari bahasa Sansakerta yaitu kata *sastri* yang memiliki akar kata yang sama dengan kata sastra, yang berarti melek huruf atau bisa membaca. Kemudian, kata santri juga identik dengan kata *shastri* yang

⁴⁹ Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi 4*, (Jakarta: Gramedia, 2002).

dalam bahasa India berarti orang yang mempelajari kitab-kitab suci agama Hindu.⁵⁰ Sedangkan menurut Nurcholis Madjid dalam bukunya yang berjudul “Bilik-bilik Pesantren” menyebutkan bahwa kata santri berasal dari bahasa Jawa, yaitu kata *cantrik* yang dalam kisah pewayangan sering diidentikkan dengan seorang murid yang mengikuti begawan/ guru.⁵¹

Dari beberapa pengertian di atas terdapat beberapa kesamaan arti dari kata santri, yaitu seseorang yang sedang menjalani pendidikan atau mencari ilmu, dalam hal ini khususnya ilmu agama. Berdasarkan hal tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa santri ialah seseorang yang sedang menjalani pendidikan guna mencari dan mendalami ilmu agama.

Kemudian dalam perkembangannya, kata santri diidentikkan dengan pondok pesantren. Hal ini tak terlepas dari pengertian, sejarah dan ciri khas dari pondok pesantren yaitu bahwa pondok pesantren merupakan sebuah pusat belajar mengajar agama islam yang dilaksanakan secara tradisional. Pada awal mulanya yang belajar di pesantren adalah masyarakat sekitarnya. Namun lama kelamaan akhirnya banyak yang berdatangan dari luar daerah yang juga ingin belajar di pesantren. Jika anak-anak yang berasal dari masyarakat sekitar bisa pulang ke rumah masing-masing sehabis belajar. Namun berbeda dengan yang berasal dari luar daerah, mereka membutuhkan tempat tinggal untuk dapat mengikuti pembelajaran di pesantren, dan akhirnya mereka harus mendirikan pondokan-pondokan untuk mereka tinggal.⁵² Berdasarkan hal tersebut, maka tercetuslah istilah pondok pesantren, dengan sebagai sebuah tempat pembelajaran agama islam, dan kata santri/pesantren sebagai seorang murid yang sedang menjalani pendidikan. Hal ini pulalah yang membuat santri identik dengan pondok pesantren.

⁵⁰ Tito Naufal Ghifary, “*SANTRI*” *The Largest Sarungan Community*, (Surabaya : CV. Garuda Mas Sejahtera), hlm.4-5.

⁵¹ Nurcholis Madjid, *Bilik-bilik Pesantren : Sebuah Potret Perjalanan*, (Jakarta : Paramadina, 2010), hlm. 28.

⁵² Nurliadin dkk, 2017, *Ke-NU-an : Ahlusunnah Waljama'ah An Nahdliyyah*, (Yogyakarta : LP Ma'arif NU DIY) hlm. 29-30.

2. Ciri Khas Santri

Seperti yang sudah dipaparkan di atas, dapat kita temui tanda-tanda yang menjadi ciri khas dari santri, yaitu :

1. Sesuai akar bahasanya yaitu *sastri*, *shastri*, dan *cantrik*, yang ketiga kata tersebut mempunyai arti yang hampir sama yaitu orang yang belajar. Itu berarti santri merupakan seorang murid/siswa di dalam lembaga pendidikan pesantren.
2. Sesuai dengan maknanya, seorang santri merupakan seseorang yang mendalami ilmu agama islam, yang jika kita tarik kesimpulan dapat menjelaskan bahwa karena sedang mendalami ilmu agama islam tentu akan berpeluang besar melaksanakan ibadah dengan sungguh-sungguh dan dapat disebut orang saleh.
3. Sesuai ciri khas dari pondok pesantren, yaitu lembaga pendidikan islam yang bersifat tradisional. Tradisional dalam hal ini adalah sistem pengelolaan dan pembelajaran pesantren yang dilakukan secara sederhana. Sehingga santri dari pesantren akan diajari hidup yang sederhana dekat dengan masyarakat dan patuh kepada kyai.

Ciri khas di tersebut merupakan ciri khas menurut penulis. Kemudian jika mengacu kepada para tokoh di Indonesia, setidaknya ada beberapa ciri khas yang menandai seorang santri, yaitu :

1. Joko Widodo (Presiden Republik Indonesia)
Pada sambutannya ketika perayaan Hari Santri Nasional tahun 2018 di Solo, setidaknya beliau menyebutkan 3 ciri khas dari santri, yaitu : sifat akhlaqul karimah, religius, dan mencintai bangsa. Jika kita hubungkan dengan sistem dan tata nilai dari pondok pesantren, tentu benar adanya jika ketiga hal tersebut menjadi ciri khas dari seorang santri.⁵³
2. Lukman Hakim Saifuddin (Menteri Agama RI ke 22 masa abdi 2014 - 2019)

⁵³<https://www.nu.or.id/post/read/112432/ciri-khas-santri-menurut-presiden-jokowi>
diakses pada hari Rabu 23 Desember 2020 pukul 14:30 WIB.

Senada dengan pak Joko Widodo, menteri agama RI yaitu Lukman Hakim Saifuddin dalam pidatonya ketika menyambut Hari Santri Nasional di Jakarta mengatakan bahwa, ciri khas dari santri adalah pribadi yang mendalami agama islam yang berasal dari kata salam yang artinya kedamaian. Sehingga tugas santri adalah menebar kedamaian di manapun, kapan pun, dan kepada siapa pun. Tugas tersebut tercermin dalam sifat akhlaqul karimah dari seorang santri. Kemudian, ciri khas santri adalah cinta tanah air dan religius.⁵⁴

3. Kyai Haji Abdul Syukur (Wakil ketua PWNU Lampung dan dosen UIN Raden Intan Lampung)

Dalam wawancara yang dilakukan oleh NU-Online ketika perayaan Hari Santri Nasional 2019, beliau menyatakan bahwa ada beberapa ciri khas dari santri, yaitu : santri harus berakhlak mulia, *tawadhu* atau rendah hati dan tidak sombong, memiliki keterbukaan, dan keteguhan dalam membela kebaikan dan kebenaran.⁵⁵

Dari beberapa ciri khas yang disebutkan di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa setidaknya seorang santri harus memiliki beberapa ciri-ciri seperti : akhlaqul karimah, religius, sederhana, *tawadhu*, dan juga cinta tanah air. Ciri khas tersebut merupakan implikasi yang terjadi apabila santri mau mengikuti program-program pesantren dengan baik. Program-program tersebut selain mengaji dan ibadah yang lain, juga termaktub mujahadah sebagai media santri menambah ketakwaan kepada Allah SWT.

⁵⁴ <https://m.harianjogja.com/news/read/2019/10/13/500/1021791/peringatan-hari-santri-menag-sebut-ada-tiga-ciri-khas-santri> diakses pada hari Rabu 23 Desember 2020 pukul 14:45 WIB.

⁵⁵ <https://www.nu.or.id/post/read/112432/karakter-santri-dalam-ilmu-nahwu> diakses pada hari Rabu 23 Desember 2020 pukul 15:00 WIB.

BAB III

METODE PENELITIAN

Metode penelitian merupakan metode yang digunakan atau dilakukan dalam penelitian untuk menemukan, mengembangkan dan menguji kebenaran suatu pengetahuan dengan cara mencari bukti yang nyata melalui metode ilmiah yang digunakan untuk menggali kebenaran tentang suatu pengetahuan. Dalam penelitian ini, diperlukan metode-metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini sebagai berikut:

A. Jenis Penelitian dan Pendekatan

Dilihat berdasarkan tempat, penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif, penelitian kualitatif dimaksudkan sebagai jenis penelitian yang temuan-temuannya tidak diperoleh melalui prosedur statistik atau bentuk hitungan lainnya. Menurut Bogdan dan Taylor mengemukakan penelitian kualitatif adalah prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang diamati.⁵⁶

Jenis penelitian yang digunakan di sini adalah kualitatif deskriptif. Seperti pendapat Hadari Nawawi yang mengartikan kualitatif deskriptif sebagai prosedur pemecahan masalah yang diselidiki dengan menggambarkan/ melukiskan keadaan subjek/objek penelitian (seseorang, lembaga, masyarakat, dan lain-lain) pada saat sekarang dengan berdasarkan fakta-fakta yang tampak sesuai bagaimana adanya.⁵⁷ Yang mana dalam hal ini mengenai fakta-fakta tentang proses Implementasi Mujahadah sebagai Media Alternatif kesehatan Mental Santri Pondok Pesantren Anwaarul Hidayah.

Pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini termasuk dalam pendekatan kualitatif, yaitu di mana pengumpulan data bersifat ilmiah, serta data diperoleh melalui keadaan nyata dan tanpa

⁵⁶ Zainal Arifin, *Penelitian Pendidikan Metode Dan Paradigma Baru*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2012), hlm. 140.

⁵⁷ Hadari Nawawi, *Metode Penelitian Bidang Sosial*, (Yogyakarta: Gajah Mada Press, 1998), hlm, 63.

direkayasa dengan mengumpulkan informasi yang terkait dengan fakta apa yang ada di lapangan, yang bertujuan memahami suatu fenomena secara khusus. Dengan mengedepankan interaksi komunikasi antara peneliti dengan yang diteliti secara mendalam, yang memiliki tujuan agar dapat memahami suatu fenomena atau kondisi sosial secara alamiah.⁵⁸

Penelitian kualitatif deskriptif ialah sebuah penelitian atau postpositivistik yang berpedoman pada filsafat post positifsime, yang berfungsi untuk meneliti pada sebuah kondisi di mana objek yang bersifat alamiah dan peneliti merupakan instrumen penting didalamnya. Adapun teknik pengumpulan data menggunakan triangulasi atau teknik gabungan, serta untuk analisis data bersifat induktif atau kualitatif sehingga memperoleh hasil yang cenderung mengarah pada sebuah pemaknaan yang bersifat secara umum.⁵⁹

Penelitian kualitatif deskriptif digunakan untuk mengumpulkan informasi yang terkait mengenai suatu variabel, gejala, keunikan individu, kelompok, kenyataan, serta keadaan objektif yang dapat dipertanggung jawabkan dan diperoleh langsung pada saat penelitian dilakukan.⁶⁰

B. Lokasi dan Waktu Penelitian

Lokasi penelitian adalah objek dari suatu penelitian di mana hal tersebut adalah tempat peneliti melakukan penelitian yang sedang berlangsung. Adapun pelaksanaan penelitian ini dilakukan di Pondok Pesantren. Pondok Pesantren ialah sebuah lembaga pendidikan tradisional yang berbasis agama islam yang mengajarkan pendidikan agama islam, selain itu juga mengajarkan mengenai moral dan tingkah laku, yang merupakan dasar untuk menjalani kehidupan bermasyarakat.

⁵⁸ Lexi J Meoleong, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: PT Rosda Karya, 2017), hlm. 13.

⁵⁹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2019), hlm. 91-0.

⁶⁰ Sandu Siyoto dan M Ali Sodik, *Dasar Metodologi Penelitian*, (Yogyakarta: Literasi Media Publishing, 2015), hlm. 27-29.

1. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian ini bertempat di Pondok Pesantren Anwaarul Hidayah Karangnangka Kedungbanteng Banyumas Jawa Tengah. Ketertarikan peneliti dengan memilih Pondok Pesantren Anwaarul Hidayah ini karena kegiatan Mujahadahnya yang dilakukan setiap hari guna untuk pembiasaan diri santri yang berhubungan dengan kesehatan mental santri. Kegiatan mujahadah tersebut meliputi shalat sunnah, pembacaan dzikir, shalawat dan doa yang diterapkan di Pondok Pesantren Tersebut.

2. Waktu Penelitian

Waktu penelitian yang dilakukan dalam penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 22 Desember 2021 sampai dengan 20 Juni 2022.

C. Subjek dan Objek Penelitian

1. Subjek dan Objek Penelitian

- a. Subjek penelitian ini adalah pemimpin mujahadah dan santri yang aktif mengikuti kegiatan mujahadah di pondok pesantren Anwaarul Hidayah
- b. Objek penelitian ini adalah kegiatan mujahadah sebagai media alternatif kesehatan mental santri yang dilaksanakan di Pondok Pesantren Anwaarul Hidayah

2. Data dan Sumber Data

a. Data Penelitian

Data penelitian adalah komponen utama dalam penelitian. Ada dua jenis data penelitian yaitu data primer yang mana dalam penelitian ini adalah pelaku mujahadah dan data sekunder dalam penelitian ini adalah data pendukung dalam bentuk buku-buku, catatan yang sudah jadi melalui publikasi, dan informasi yang dikeluarkan di berbagai lembaga atau organisasi di masyarakat.⁶¹

b. Sumber Data

⁶¹ Sumiyarno, *Penelitian Kualitatif: Langkah Operasional*, (Surabaya: Makalah tidak diterbitkan, 2000), hlm. 10

Sumber data yang dipilih dalam penelitian ini adalah teknik *sampling purposive*, yaitu dipilih dengan tujuan dan pertimbangan tertentu yang mana sumber data terlibat langsung dalam proses Implementasi Mujahadah sebagai Media Alternatif Kesehatan Mental Santri di Pondok Pesantren Anwaarul Hidayah.

Pihak-pihak yang terlibat langsung terkait penelitian yang penulis teliti dan sekaligus menjadi sumber data yaitu:

- a. Pengasuh sekaligus pemimpin mujahadah di Pondok Pesantren Anwaarul Hidayah
- b. Santri yang mengikuti kegiatan Mujahadah di Pondok Pesantren Anwaarul Hidayah

D. Teknik Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data yang akan peneliti gunakan dalam penelitian ini guna memperoleh data yang dibutuhkan menggunakan beberapa teknik yaitu:

1. Metode Observasi

Observasi merupakan sebuah proses penggalian data serta informasi dengan melihat secara lebih mendalam tentang suatu kejadian nyata di mana peneliti terjun langsung di lapangan guna mengamati aktivitas serta perilaku di lokasi penelitian. Observasi yang digunakan oleh peneliti bertujuan untuk mendapatkan informasi, atau data-data yang dibutuhkan dalam penelitian. Dengan cara mengumpulkan data dari objek penelitian dengan mengamati perilaku, tindakan, fenomena alam, ataupun penggunaan responden kecil maupun mencatat agar mendapat data yang valid dan konkrit.⁶²

Terdapat dua jenis observasi yaitu, observasi partisipan dan observasi non partisipan. Observasi partisipan merupakan peneliti terjun dan terlibat serta berinteraksi langsung dengan kegiatan yang berlangsung dengan orang yang tengah diamati. Sedangkan observasi non partisipan di mana

⁶² Sandu Siyoto, M Ali Sodik, *Dasar Metodologi Penelitian...*, hlm. 77-81.

peneliti tidak turut secara langsung dengan kegiatan keseharian dalam artian peneliti hanya sebagai pengamat saja.⁶³

Dalam observasi ini peneliti mempergunakan metode observasi *non participant*, di mana peneliti tidak turut terlibat secara langsung dalam kegiatan tersebut, melainkan peneliti datang ke tempat tersebut hanya mengamati kegiatan yang berlangsung serta tidak terlibat secara langsung dengan kegiatan keseharian yang ada.

2. Wawancara

Wawancara ialah sebuah metode pengumpulan data menggunakan cara tanya jawab yang dilakukan antara dua orang atau lebih melibatkan pewawancara dan narasumber, di mana wawancara bertujuan untuk memperoleh informasi dari narasumber baik berupa kejadian, perasaan, serta organisasi. Wawancara dapat dilakukan apabila serorang pewawancara ingin memperoleh atau mengetahui suatu hal yang lebih mendalam mengenai narasumber.⁶⁴

Terdapat dua jenis wawancara yaitu, wawancara terstruktur dan wawancara tidak terstruktur, selain itu wawancara dapat dilakukan dengan tatap muka secara langsung atau melalui *daring* seperti telfon. Wawancara terstruktur dapat digunakan oleh pewawancara dengan cara menetapkan pertanyaan-pertanyaan yang sesuai keinginannya serta pertanyaan disusun secara terperinci dan sistematis guna untuk mendapatkan keterangan lebih lanjut. Sedangkan wawancara tidak terstruktur merupakan wawancara yang digunakan oleh pewawancara dengan dilakukan secara bebas, dikarenakan peneliti hanya memuat sebuah garis besar yang ditanyakan dan bersifat tidak sistematis. Selain itu dalam wawancara tidak terstruktur kreatifitas serta pewawancara sebagai inisiasi sangat dibutuhkan untuk mendapatkan informasi dari narasumber.⁶⁵

Adapun dalam penelitian ini peneliti mempergunakan metode wawancara tidak terstruktur, di mana peneliti telah menyiapkan garis besar

⁶³ Sugiyono, *Metode Penelitian...*, hlm. 145-146.

⁶⁴ Lexi J Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif...*, hlm. 184-186.

⁶⁵ Sandu Siyoto dan M Ali Sodik, *Dasar Metodologi Penelitian...*, hlm. 76-77.

pertanyaan-pertanyaan pokok yang dijadikan sebagai sebuah acuan atau pedoman terlebih dahulu. Sehingga narasumber dapat menjawab berbagai pertanyaan yang diajukan peneliti dengan santai tanpa adanya paksaan ataupun tekanan. Dalam hal ini peneliti melakukan wawancara agar peneliti dapat mengetahui informasi lebih mendalam mengenai hal yang belum peneliti temukan pada saat melakukan observasi.

3. Metode Dokumentasi

Dokumentasi merupakan suatu proses untuk mengumpulkan data-data yang selaras dengan permasalahan penelitian. Dokumentasi merupakan metode yang dipergunakan untuk mengetahui data tentang hal-hal atau variabel yang bentuknya tulisan atau catatan, gambar, transkrip, agenda, atau karya-karya monumental dan lain sebagainya.⁶⁶

Dalam konteks ini peneliti mengambil data yaitu foto atau rekaman lain yang bersifat pribadi. Peneliti juga mengambil data seperti mengenai sejarah berdirinya pondok pesantren, lingkungan pondok pesantren, visi dan misi pondok pesantren, fasilitas atau sarana dan prasarana, dalam artian hal-hal yang masih terdapat kaitannya dengan penelitian sehingga hal tersebut mendukung data bagi peneliti untuk memperkuat penelitian.

E. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan proses penyusunan transkrip interview serta material lain yang telah terkumpul. Dalam penelitian kualitatif, proses analisis data sudah di persiapkan pada saat sebelum dilakukan pengumpulan data, yaitu sejak penelitian melakukan perencanaan dan membuat desain penelitian, dan berlangsung pada saat pengumpulan dan setelah final semua proses pengumpulan data dilaksanakan. Hal ini berarti ketiga sub proses tersebut

⁶⁶ Lexi J Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung : PT Remaja Rosda Karya, 2017), hlm. 218.

tidak harus berjalan secara berurutan.⁶⁷ Metode analisis data dalam penelitian ini terdiri atas tiga alur kegiatan, yaitu:⁶⁸

1. Reduksi Data

Reduksi data menyeleksi dan memfokuskan data dari catatan lapangan. Semua data umum yang telah di kumpulkan dalam proses pengumpulan data sebelum dipilih. Sehingga peneliti dapat menganalisa dan memastikan data yang sesuai dengan kerangka atau tujuan dari peneliti.⁶⁹

2. Penyajian Data

Penyajian data adalah kegiatan menyusun sekumpulan informasi, sehingga dapat ditarik suatu kesimpulan dan pengambilan tindakan pada kasus yang ada. Mengaitkan hubungan anatara fakta tertentu menjadi sebuah data. Peneliti dapat bekerja melalui penggunaan diagram, bagan-bagan, atau skema untuk menunjukan hubungan yang terstruktur antara data satu dengan yang lainnya.⁷⁰

3. Menarik kesimpulan/verifikasi

Kesimpulan dalam hal ini diharapkan menjadi temuan baru yang sebelumnya belum pernah ada. Temuan dapat berupa deskripsi, atau gambaran suatu objek yang sebelumnya masih gelap sehingga di teliti menjadi jelas.

⁶⁷ Moh. Soehadha, *Metodologi Penelitian Sosiologi Agama: Kualitatif*, (Yogyakarta: Teras, 2008), hlm. 113.

⁶⁸ Ivanovich Agusta, *Teknik Pengumpulan dan Analisis Data Kualitatif*, *Litbang Pertanian*, (Bogor: Pusat Penelitian Sosial Ekonomi, 2003), hlm. 10-11.

⁶⁹ Moh, Soehadha, *Metode Penelitian Sosial Kualitatif Untuk Studi Agama*, (Yogyakarta: SUKA-Press UIN Sunan Kali Jaga, 2012), hlm.130.

⁷⁰ Moh, Soehadha, *Metode Penelitian Sosial Kualitatif Untuk Studi Agama*, (Yogyakarta: SUKA-Press UIN Sunan Kali Jaga, 2012), hlm. 131.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Pondok Pesantren Anwaarul Hidayah

1. Sejarah

Berdasarkan hasil wawancara dan dokumentasi Pondok Pesantren Anwaarul Hidayah merupakan salah satu pondok pesantren yang beralamat di Jl. Lingkar Utara Desa Karangnangka RT 03 RW 01 Kecamatan Kedungbanteng, Kabupaten Banyumas. Memiliki luas tanah 1469 m² dan luas bangunan 650 m². Pondok ini didirikan pada tahun 2007 dengan mengusung konsep pesantren salaf di bawah asuhan Kyai Muslimin Samani.

Dengan konsep salaf yang dianut, pada mulanya pondok ini dijalankan secara sederhana. Namun seiring berkembangnya zaman, kemudian menuntut Pondok Pesantren Anwarul Hidayah untuk terus berkembang dan membenahi diri untuk dapat menyesuaikan dengan zaman. Yang kemudian pada tahun 2012, atas inisiasi oleh pengasuh pondok dan beberapa pengurus, Ponpes Anwaarul Hidayah secara resmi bernaung di bawah payung hukum Yayasan Anwaarul Hidayah Karangnangka dengan nomor : AHU-5198.AH.01.04.Tahun 2012. Tak hanya itu, kemudian pada tahun 2015 pondok pesantren Anwaarul Hidayah mendapatkan Izin Operasional dari Kantor Kementerian Agama dengan Nomor : Kd.11.02/3/PP.00.7/3173/2015 yang membuat Ponpes Anwaarul Hidayah menjadi salah satu lembaga pendidikan yang secara resmi berada dalam naungan Kantor Kementerian Agama.

Dalam perkembangannya, pondok pesantren Anwaarul Hidayah menerapkan paham *Ahlussunnah Wal Jamaah* dengan prospek lulusan muslim yang cendekia dan berakhlak mulia. Program awal pondok pesantren Anwaarul Hidayah yang notabene adalah salaf pada saat itu hanya mengkaji kitab kuning saja dan santrinya tidak terikat program pendidikan formal. Setelah resmi menjadi yayasan pondok pesantren

Anwaarul Hidayah pada tahun 2016 juga resmi bermitra dengan IAIN Purwokerto yang kini sudah menjadi UIN Saifuddin Zuhri. Hal itu menjadikan bahwa santri pondok pesantren Anwaarul Hidayah bertambah menjadi santri mahasiswa. Hal tersebut kemudian tertuang dalam Visi Pondok Pesantren Anwaarul Hidayah yaitu, “Menciptakan generasi muslim yang beriman dan bertakwa, berakhlak mulia, menguasai ilmu agama islam dan IPTEK, kecakapan serta wawasan luas”. Visi tersebut menjadi cita-cita luhur ponpes Anwaarul Hidayah dalam melaksanakan kegiatan pembelajarannya.

Sebagai salah satu lembaga pendidikan islam, Pondok Pesantren Anwaarul Hidayah merupakan majelis pendidikan yang memberikan pengajaran ilmu-ilmu agama yang diikuti oleh anak-anak didik yang biasa disebut santri, baik putra maupun putri dari berbagai usia dengan waktu yang berbeda. Bahkan dapat dikatakan bahwa Pondok Pesantren Anwaarul Hidayah merupakan sentra pendidikan keagamaan mulai dari tingkat dasar sampai dengan tingkat tinggi (kitab-kitab kuning).

Didirikannya pondok pesantren Anwaarul Hidayah adalah semata-mata untuk dapat menyediakan sarana pendidikan guna menumbuh kembangkan pendidikan agama untuk kemajuan generasi muda, khususnya yang berada di wilayah desa Kaarangnangka dan sekitarnya. Serta tidak menutup kemungkinan seiring kemajuan zaman, pondok pesantren Anwaarul Hidayah juga akan menerima peserta didik dari luar wilayah bahkan sampai tingkat nasional. Tak hanya itu, di dirikannya Pondok Pesantren anwaarul Hidayah juga di maksudkan untuk mengarahkan peserta didik tersebut agar tidak terjerumus pada kenakalan remaja.

2. Visi dan Misi

Berdasarkan dokumen yang peneliti dapatkan. Pesantren Anwaarul Hidayah memiliki visi yang akan mengarahkan lembaga ini dalam menjalankan pendidikan dan pengembangan kepribadian para santrinya, yaitu “Menciptakan generasi muslim yang beriman dan bertakwa,

berakhlak mulia, menguasai ilmu agama islam dan IPTEK, kecakapan serta wawasan luas” Selanjutnya visi ini diturunkan ke dalam berbagai misi yang merupakan mandat kelembagaan, sebagai berikut:

3. Menanamkan aqidah ahlussunnah wal jama'ah sebagai pondasi karakter muslim yang berakhlak mulia, beriman, dan bertakwa;
4. Mengajarkan ilmu agama Islam dan pengetahuan umum secara seimbang untuk membentuk generasi cendekia;
5. Mengasah kecakapan dan wawasan umum untuk menghasilkan muslim yang berwatak sosial dan kreatif.

3. Kurikulum Pendidikan

Pesantren ini menekankan pendidikannya pada ilmu keislaman yang menganut Ahlu Sunnah Wal Jamaah dengan metode salafi dalam bentuk klasikal dan non klasikal. Pendidikan klasikal dalam pondok pesantren Anwaarul Hidayah adalah madrasah diniyah, sedangkan untuk non klasikalnya adalah dengan sorogan dan bandongan serta latihan *muhadharah* (ceramah didepan umum), serta *munadzarah*.

Didalam pesantren ini pun kegiatannya tidak hanya internal pesantren saja namun adapula dari eksternal pesantren yang kegiatannya adalah harian, mingguan, bulanan, tahunan dan hari-hari besar islam. Dan terdapat beberapa kegiatan yang dilaksanakan bersama dengan warga setempat.

Dalam pendidikan, materi yang diajarkan meliputi Al-Qur'an, Tajwid, Kajian Kitab yang meliputi pembahasan kitab hadist, Ulumul hadist, Fiqh dan Ushul fiqh, Tauhid, Akhlak, Bahasa Arab serta Bahasa Inggris.

Dipondok pesantren ini juga terdapat metode hafalan seperti hafalan Juz Amma, untuk bahasa arab menghafal kosakata arab dan untuk kajian kitab menghafal Jurumiyah, Al Imrithi, Alfiyah, Mantiq dan Balaghah. Dan metode yang lain seperti praktek ibadah, praktek dakwah dan karya ilmiah serta pengetahuan umum yang lainnya. Dan juga ditunjang dengan kegiatan lain seperti hadrah, seni bela diri, kegiatan olahraga (sepakbola, badminton, voli, dsb).

4. Struktur Organisasi Ponpes Anwaarul Hidayah

STRUKTUR ORGANISASI PONPES ANWAARUL HIDAYAH

Penanggung Jawab : Yayasan Anwaarul Hidayah Karangnangka

Pengasuh : Kyai Muslimin Samani

Sekretaris : Muhammad Khoiru Tamam

Bendahara : Eva Nur Fadilah

Kepala Bagian

1. Pendidikan : Kharisma Ayu Wulandari

Azka Silma Awawina

2. Keamanan : Sugeng Wijayanto

3. Humas : Suyitno

4. Perlengkapan : Muhammad Aditya

5. Kebersihan : Adit Setyo Budi

6. Usaha ekonomi : Miftakhul Ikhsan

Pengurus santri putra

1. Ketua : Zidan Abid Maulana

2. Sekretaris : Baharudin

3. Bendahara : Muhammad Fizkal Nurul Fajri

4. Kominfo : Muhammad Khoiru Tamam

Pengurus santri putri

1. Ketua : Dede Qurotul Aini

2. Sekretaris : Dina Ferdian

3. Bendahara : Silfana Alamsyah

4. Kominfo : Anjung Ratih Kumala Dewi

Dan dalam pembelajaran di Pesantren selain pengasuh yang mengajar juga dibantu oleh ustadz dan ustadzah yakni Ustadz Sugeng Wijayanto,

Ustadz Miftakhul Ikhsan, Ustadzah Kharisma Ayu Wulandari, Ustadzah Azka Silma Awawina, Ustadzah Eri Alfiyah, Ustadzah Dede Qurrotul Aini.

Dan untuk para santrinya, di Pondok Pesantren Anwaarul Hidayah ini memiliki santri kisaran lebih dari seratus orang Santri Putra dan Putri. Mereka adalah siswa dan siswi MTS dan MA serta Mahasiswa perguruan tinggi UIN Saifuddin Zuhri dan UNWIKU. Mereka adalah santri tetap yang mukim (menginap dan tinggal) di pondok pesantren Anwaarul Hidayah. Di luar itu, terdapat juga santri kalong dan santri anak-anak yang rumahnya sekitaran pesantren. Mereka adalah para santri cilik yang mengaji di Taman Pendidikan Al Qur'an (TPQ) yang dikelola para santri.

5. Sarana dan Prasarana Ponpes Anwaarul Hidayah

Saat ini pesantren Anwaarul Hidayah memiliki beberapa sarana dan prasarana yakni meliputi 1 aula untuk ibadah, 3 buah asrama, 5 kamar mandi putra dan 9 kamar mandi putri, dapur di asrama putri, tempat wudhu putra dan putri, ruang diskusi, perpustakaan, 1 buah gedung sekolah, lapangan untuk olahraga (sepakbola, voli, badminton), tempat parkir kendaraan, WIFI area dan website pesantren () serta sedang dalam proses pembangunan masjid Anwaarul Hidayah untuk santri dan masyarakat sekitar.

B. Implementasi Mujahadah di Pondok Pesantren Anwaarul Hidayah

1. Aktivitas Mujahadah

Mujahadah yang memiliki arti berjuang, bersungguh-sungguh, yang mana dalam hal ini adalah tentang melawan hawa nafsu dalam spiritualitas seseorang demi mendapat ridho Allah SWT. Mujahadah adalah salah satu dari beberapa metode yang dapat digunakan untuk mencari ketenangan, kejernihan hati dan yang terpenting untuk kebahagiaan kehidupan ini. Mujahadah merupakan salah satu program yang ada di pondok pesantren Anwaarul Hidayah dan menjadi salah satu kegiatan yang penting guna menambah keimanan bagi para santri, dan mengajarkan santri untuk bisa mengendalikan diri untuk tidak mengikuti

kesenangan hawa nafsu yang melibatkan perasaan pada hati seseorang yang dilakukan secara berkesinambungan, teratur dan yakin. Sesuai pengertiannya yaitu berjuang dengan sungguh-sungguh, menjadikan mujahadah sebagai suatu hal penting bagi para santri di pondok pesantren. Seperti yang diterangkan oleh pengasuh Pondok Pesantren Anwaarul Hidayah⁷¹, menerangkan bahwa:

Mujahadah itu amalan yang ditekuni. Jadi setiap apapun amalan yang ditekuni secara istiqomah itu termasuk mujahadah. Mujahadah merupakan *ibadah nafilah*, atau ibadah tambahan yang penting bagi santri. Kenapa memakai kata penting bukan wajib, sunah atau makruh, sebab kalau sudah memakai kata wajib akan menyangkut ke ranah hukum. Sedangkan jika memakai kata penting, itu akan menyangkut kebutuhan yang mana kebutuhan itu dapat dilakukan dengan keikhlasan. Mujahadah merupakan kebutuhan yang penting bagi santri, karena dapat mendekatkan diri kepada Allah SWT, dan juga mencapai hajat dari masing-masing⁷².

Berdasarkan pemaparan dari beliau, dapat kita tarik kesimpulan bahwa mujahadah merupakan suatu kepentingan bagi santri, karena mujahadah merupakan wujud dari kepasrahan makhluk terhadap penciptanya. Selain itu mujahadah juga banyak mengandung faedah bagi para pelakunya. Seperti menimbulkan kesadaran jiwa seseorang terhadap Allah, membina kebribadian dan akhlak mulia yang menjadikan hati tidak berfikir menyimpang, menumbuhkan rasa tanggung jawab dan eratnya persaudaraan, memperteguh iman dan membina jati diri agar tidak mudah goyah. Selanjutnya beliau menerangkan lagi tentang mujahadah :

Mujahadah merupakan suatu ikhtiyar bagi pelakunya untuk mendekatkan diri dengan Allah SWT. Karena pada dasarnya kalau orang tidak pernah wirid, maka mustahil ia akan dapat warid. Walaupun warid itu Allah berikan tidak harus dengan wirid. Sebenarnya itu bukan suatu kepastian hukum, tapi tetap kita harus

⁷¹ Wawancara dengan Kyai Muslimin Samani Pengasuh Pondok Pesantren Anwaarul Hidayah pada tanggal 22 Desember 2021

⁷² Wawancara dengan Kyai Muslimin Samani Pengasuh Pondok Pesantren Anwaarul Hidayah pada tanggal 22 Desember 2021

wiridan (mujahadah) sampai Allah nanti memberi anugerah kepada kita⁷³.

Sama halnya dengan tujuan mujahadah yang dikemukakan oleh Arispurniawan yang menjelaskan bahwa tujuan dari mujahadah adalah mendekatkan diri pada Allah, meminta qobul hajat, menjernihkan hati dan bertakwa kepada Allah. Tujuan mujahadah ini sama dengan yang dilakukan dipondok pesantren Anwaarul hidayah. Mujahadah di pondok pesantren Anwaarul Hidayah sudah dilaksanakan bertahun-tahun lamanya, bahkan jauh sebelum pondok ini berdiri. Mujahadah merupakan laku hidup, yaitu seperti yang sudah dipaparkan di atas bahwa mujahadah merupakan kepentingan bagi seseorang. Dalam penyampaiannya, Kyai Muslimin menyatakan bahwa mujahadah sudah dilakukan jauh semasa beliau masih menjadi santri di pondok awal. Beliau terus istiqomah melaksanakan mujahadah hingga kini beliau sudah memiliki pondok pesantren sendiri.

Kemudian dalam pelaksanaannya, mujahadah mempunyai bermacam-macam jenis amalan yang harus dilakukan. Mulai dari salat (qiyamul lail), dzikir, doa, sholawatan, ataupun tindakan-tindakan yang dapat mengingatkan kita pada kebesaran Allah SWT selama masih tidak melenceng dengan jalur syariat.

Sama halnya dengan yang wahidiyah jabarkan bahwa macam mujahadah dan amalannya itu beraneka macam, seperti macam mujahadah itu sendiri ada 8 macam yaitu mujahadah yaumiyah, usbuiyyah, syahriyah, rubusanah, nishfusana, kubro, khusus dan non stop, namun macam mujahadah yang digunakan di pondok pesantren ini hanya dua yakni yaumiyah dan non stop karena dilakukan setiap hari dan terus menerus sesuai ketentuan waktunya. Dan beraneka jenis amalan ini berdasarkan disiplin keilmuan dan kemampuan, juga berdasar dari apa hajat yang sedang kita inginkan. Hal ini demikian adanya, karena inti dari

⁷³ Wawancara dengan Pengasuh Pondok Pesantren Anwaarul Hidayah pada tanggal 22 Desember 2021

mujahadah ialah mengerjakan dengan sungguh-sungguh, sehingga amalan apapun kalau dilakukan dengan sungguh-sungguh dan terus-menerus itu akan disebut sebagai mujahadah. Hal ini senada dengan pernyataan pengasuh pondok sesuai yang sudah dipaparkan di atas.

Amalan mujahadah yang bermacam-macam ini, wahidiyah membaginya menjadi 5 bagian yakni :

b. Tilawatil Qur'an

Tilawatil Qur'an adalah membaca al Qur'an dengan mujawwad, yaitu bacaan al Qur'an yang mengandung nilai ilmu membaca (tajwid), seni (lagu dan suara), serta etika/adab membaca. Nama lain tilawatil Qur'an adalah tahsin Qur'an yang artinya adalah membenarkan bacaan Qur'an agar makna dan bacaannya tidak berubah. Dan tilawatil Qur'an identik dengan bacaan menggunakan nyanyian namun tetap sesuai dengan kaidah ilmu al Qur'an. Dan dalam hal ini tilawatil Qur'an tidak termasuk dalam macam mujahadah yang dilakukan di pondok pesantren Anwaarul Hidayah karena pada saat menunggu dimulainya mujahadah biasanya hanya beberapa peserta yang membaca al Qur'an dan itu juga sesuai keinginannya saja untuk mengisi waktu luang sebelum mujahadah berlangsung.

c. Salat

Salat yang bermakna rukun Islam kedua, berupa ibadah kepada Allah SWT yang wajib dilakukan oleh setiap muslim dengan syarat, rukun, dan bacaan tertentu. Salat dalam pengertian umum adalah ibadah kepada Allah dengan perkataan dan perbuatan yang diawali takbir dan diakhiri salam dengan ketentuan syarat yang tertera dalam syara'. Salat terbagi menjadi dua macam yaitu salat fardhu dan salat sunah.

Salat fardhu adalah salat wajib yang dilakukan dalam sehari semalam sebanyak 17 rakaat. Yang terdiri dari salat subuh, dzuhur, ashar, maghrib dan isya. Sedangkan salat sunah adalah salat nawafil (tambahan) yang ketika kita kerjakan akan mendapat pahala dan ketika kita tinggalkan tidak akan berdosa. Salat sunah memiliki banyak

macam dan ketentuan, walaupun begitu pelaksanaan dan bacaannya tetap sama ataupun ditambah dengan bacaan lain.

Seperti yang peneliti teliti ini termasuk ibadah nafilah yaitu mujahadah dengan salat sunah, yang memiliki banyak macam dan kegunaannya masing- masing, seperti yang dijelaskan oleh pengasuh tentang amaliyah mujahadah tersebut :

Rangkaian mujahadah sebenarnya salatnya itu saja ada sepuluh salat yang *pertama*, salat taubat yang mana memiliki tujuan untuk meminta taubat atau ampunan atas kesalahan yang kita lakukan setiap harinya yang kita sadari ataupun tidak. Kemudian *kedua*, salat syukur yaitu untuk rasa terimakasih atas apa yang kita dapat dalam sehari itu. Yang *ketiga*, salat *lidaf'il bala* (tolak bala) untuk memohon agar terhindar dari bala. Yang *keempat*, salat *stbutul iman* (ketetapan iman) untuk diteguhkan dan dikuatkan iman. Yang *kelima*, salat sayyidina jibril, yang *keenam*, salat ma'rifatil munajat, yang *ketujuh*, salat tasbih, yang *kedelapan*, salat tahajud, yang *kesembilan*, salat hajat dan yang *kesepuluh* adalah salat witr.

Berbagai macam salat sunah yang dapat dilakukan untuk bermujahadah, namun dari keterangan tersebut pengasuh hanya menerapkan 3 dari 10 salat yang disebutkan untuk diterapkan kepada santri-santrinya. Walaupun memang sesekali salat yang lain dilakukan namun dilakukan munfarid (sendiri) sesuai dengan kebutuhannya. Dan salat sunah yang diterapkan adalah salat sunah hajat, salat tasbih dan ditutup dengan salat witr.

Dan seperti yang telah dijelaskan oleh pengasuh sebelumnya juga bahwa ibadah nafilah itu penting untuk kehidupan kita. Seperti dalil qur'an dalam QS Al Ankabut (29) :45

أَتْلُ مَا أُوحِيَ إِلَيْكَ مِنَ الْكِتَابِ وَأَقِمِ الصَّلَاةَ ۖ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَىٰ عَنِ

الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ ۗ وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ ۗ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ ﴿٤٥﴾

dan dirikanlah shalat. Sesungguhnya shalat itu mencegah dari (perbuatan- perbuatan) keji dan mungkar. dan Sesungguhnya mengingat Allah (shalat) adalah lebih besar (keutamaannya dari

*ibadat-ibadat yang lain). dan Allah mengetahui apa yang kamu kerjakan.*⁷⁴

Maka dari itu salat sangat penting untuk kita lakukan, baik yang termasuk ibadah wajib maupun sunahnya. 3 salat yang diterapkan keterangannya adalah :

a. Salat Hajat

Salat hajat adalah salat sunnah yang dikerjakan karena mempunyai maksud atau keperluan dan berharap Allah swt mengabulkannya. Hajat atau keperluan ini ada yang kepada Allah swt dan ada juga yang mempunyai hajat kepada sesama manusia, atau disebut dengan urusan duniawi dan ukhrawi.

Seperti dalam hadits Rasulullah SAW yang diriwayatkan oleh Imam Turmudzi dari Abdillah bin Abi Aufa :

*Barang siapa yang mempunyai hajat kepada Allah, atau berhajat kepada salah seorang dari Bani Adam (manusia) maka hendaklah Berwudhu dan sempurnakan wudhunya, Lalu shalatlah dua rakaat (shalat hajat), Setelah shalat hajat kemudian memuji Allah, Lalu membaca shalawat kepada Rasulullah SAW, Lalu membaca doa shalat hajat.*⁷⁵

Mengenai tata cara salat hajat tidak ada waktu khusus untuk mengerjakannya asalkan tidak dilakukan di waktu-waktu yang dilarang, yang dimaksud dengan waktu terlarang mengerjakan salat hajat adalah setelah subuh sampai terbit matahari, setelah waktu ashar dan lainnya. Meski begitu waktu salat hajat yang mustajab adalah malam hari, terutama sepertengah atau sepertiga akhir malam.

Tata cara sholat hajat itu sendiri tidak ada perbedaan dengan sholat pada umumnya, yaitu diawali dengan niat dan diakhiri salam setiap 2 raka'at. Yang membedakan hanyalah niatnya. Selain itu, sebelum mengerjakan sholat hajat disyaratkan suci dari hadas kecil dan

⁷⁴Q.S. Al Ankabut/29: 45

⁷⁵Anjen Dianawati, 2010, *Kumpulan Salat-Salat Sunnah*, (Surabaya: Wahyu Media), hlm

hadas besar; suci badan, pakaian dan tempat dari najis; menutup aurat; dan menghadap kiblat..

Jumlah raka'at sholat hajat yang umum adalah dua raka'at. Namun Imam Ghozali dalam kitabnya *Ihya Ulumuddin* berpendapat bahwa sholat hajat dapat dilaksanakan sampai dengan 12 raka'at. agar lebih mudah, maka tata cara salat hajat dijelaskan dalam bentuk urutan seperti yang sudah umum di kalangan pemula yang ingin tahu tentang salat hajat yang benar. Tatacara salat hajat adalah :

1. Niat salat hajat

أُصَلِّي سُنَّةَ الْحَاجَةِ رُكْعَتَيْنِ أَدَاءً لِلَّهِ تَعَالَى

“Ushollii sunnatal hajati rak'ataini ada an Lillaahi Ta'ala”.

2. Takhbiraatul ikhram (berdiri bagi yang mampu)
3. Membaca doa Iftitah
4. Membaca surat Al-Fatihah
5. Membaca salah satu surat dari Alquran. Mengenai bacaan surat Alquran sebenarnya bisa surat mana saja. Tapi lebih diutamakan jika pada raka'at pertama Surat Al-Karifuun sebanyak 3 kali.
6. Ruku' dengan tuma'ninah
7. I'tidal dengan tuma'ninah
8. Sujud dengan tuma'ninah
9. Duduk di antara 2 sujud dengan tuma'ninah
10. Sujud kedua dengan tuma'ninah
11. Berdiri untuk melaksanakan raka'at kedua
12. Membaca surat Al-Fatihah
13. Membaca salah satu surat dari Alquran. Mengenai bacaan surat Alquran sebenarnya bisa surat mana saja. Tapi lebih diutamakan jika pada raka'at kedua Surat Al-Ikhlash sebanyak 3 kali.
14. Ruku' dengan tuma'ninah
15. I'tidal dengan tuma'ninah

16. Sujud dengan tuma'ninah
17. Duduk di antara 2 sujud dengan tuma'ninah
18. Sujud kedua dengan tuma'ninah
19. Tahiyat akhir dengan tuma'ninah
20. Salam

Syekh M Nawawi Banten menyebutkan riwayat dari Wahib bin Al-Warad yang menyebutkan doa makbul yang diawali dengan shalat sunnah sebanyak 12 rakaat. Pada setiap rakaat dibaca Surat Al-Fatihah, Ayat Kursi, dan Surat Al-Ikhlâs. Berikut ini doa yang dibaca setelah shalat 12 rakaat.

سُبْحَانَ الَّذِي لَيْسَ الْعِزُّ وَقَالَ بِهِ، سُبْحَانَ الَّذِي تَعَطَّفَ بِالْمَجْدِ وَتَكَرَّمَ
 بِهِ، سُبْحَانَ ذِي الْعِزِّ وَالْكَرَمِ، سُبْحَانَ ذِي الطُّولِ أَسْأَلُكَ بِمَعَاقِدِ الْعِزِّ
 مِنْ عَرْشِكَ وَمُنْتَهَى الرَّحْمَةِ مِنْ كِتَابِكَ وَبِاسْمِكَ الْأَعْظَمِ وَجَدِّكَ
 الْأَعْلَى وَكَلِمَاتِكَ التَّامَّاتِ الْعَامَّاتِ الَّتِي لَا يُجَاوِزُهُنَّ بَرٌّ وَلَا فَاجِرٌ أَنْ
 تُصَلِّيَ عَلَيَّ سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِ سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ

“Mahasuci Zat yang mengenakan keagungan dan berkata dengannya. Mahasuci Zat yang menaruh iba dan menjadi mulia karenanya. Mahasuci Zat pemilik keagungan dan kemuliaan. Mahasuci Zat pemilik karunia. Aku memohon kepada-Mu agar bershawat untuk Sayyidina Muhammad dan keluarganya dengan garis-garis luar mulia Arasy-Mu, puncak rahmat kitab-Mu, dan dengan nama-Mu yang sangat agung, kemuliaan-Mu yang tinggi, kalimat-kalimat-Mu yang sempurna dan umum yang tidak dapat dilampaui oleh hamba yang taat dan durjana,” (Lihat Syekh M Nawawi Banten, Nihayatuz Zain, [Beirut, Darul Kutub Al-Ilmiyyah: 2002 M/1422 H], cetakan pertama, halaman 103-104).⁷⁶

seseorang juga dianjurkan untuk bershawat dan membaca doa di atas. Setelah itu ia membaca doa Rasulullah SAW sebagaimana riwayat Imam Bukhari dan Imam Muslim.

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ الْحَلِيمُ الْكَرِيمُ، لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ الْعَلِيُّ الْعَظِيمُ سُبْحَانَ اللَّهِ
 رَبِّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ وَالْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ

⁷⁶ <https://islam.nu.or.id/shalat/tata-cara-shalat-hajat-gt167> diakses pada hari Rabu 20 Juli

“Tiada Tuhan selain Allah yang santun dan pemurah. Tiada Tuhan selain Allah yang maha tinggi dan agung. Mahasuci Allah, Tuhan Arasy yang megah. Segala puji bagi Allah, Tuhan sekalian alam,” (Lihat Syekh M Nawawi Banten, *Nihayatuz Zain*, [Beirut, Darul Kutub Al-Ilmiyyah: 2002 M/1422 H], cetakan pertama, halaman 104).⁷⁷

Setelah itu, orang yang sedang memiliki hajat tertentu melanjutkan bacaan doa Rasulullah SAW riwayat Imam At-Tirmidzi berikut ini.

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ مُوجِبَاتِ رَحْمَتِكَ، وَعَزَائِمَ مَغْفِرَتِكَ، وَالْغَنِيمَةَ مِنْ كُلِّ بَرٍّ، وَالسَّلَامَةَ مِنْ كُلِّ إِثْمٍ، لَا تَدْعُ لِي ذَنْبًا إِلَّا غَفَرْتَهُ، وَلَا هَمًّا إِلَّا فَرَجْتَهُ، وَلَا حَاجَةً هِيَ لَكَ رَضَى إِلَّا قَضَيْتَهَا يَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ

“Tiada Tuhan selain Allah yang maha lembut dan maha mulia. Maha suci Allah, penjaga Arasy yang agung. Segala puji bagi Allah, Tuhan alam semesta. Aku mohon kepada-Mu bimbingan amal sesuai rahmat-Mu, ketetapan ampunan-Mu, kesempatan meraih sebanyak kebaikan, dan perlindungan dari segala dosa. Janganlah Kau biarkan satu dosa tersisa padaku, tetapi ampunilah. Jangan juga Kau tinggalkanku dalam keadaan bimbang, karenanya bebaskanlah. Jangan pula Kau telantarkanku yang sedang berhajat sesuai ridha-Mu karena itu penuhilah hajatku. Hai Tuhan yang maha pengasih,”

Namun demikian pelaksanaan salt hajat di pondok pesantren Anwaarul Hidayah dilakukan berjamaah dengan 2 rakaat 1 salaman.

b. Salat Witir

Salat witir adalah salat penghujung malam, karena dilakukan hanya sekali dalam satu malam. Dengan kata lain, salat witir dapat diartikan sebagai salat penutup hari. Bilangan dalam salat witir adalah ganjil, seperti yang di sabdakan oleh Rasulullah saw,

“Shalat witir itu hak atas setiap muslim. Siapa saja yang ingin mendirikan lima rakaat maka hendaknya dia mendirikannya. Siapa saja yang ingin tiga rakaat maka hendaknya dia mendirikannya dan siapa yang ingin hanya satu rakaat maka hendaknya dia mendirikannya” (HR. Abu Dawud).

Pelaksanaan salat witir bebas dilakukan asal bilangannya ganjil, seperti di pondok pesantren Anwaarul Hidayah yang memilih 3

⁷⁷ <https://islam.nu.or.id/shalat/tata-cara-shalat-hajat-gt167> diakses pada hari Rabu 20 Juli

rakaat sebagai penutup dalam prosesi mujahadahnya. Tatacara salat witr sama seperti salat sebelumnya, dengan niat nya untuk 2 rakaat dan 1 rakaat.

Niat salat witr 2 rakaat :

أُصَلِّي سُنَّةَ مِنَ الْوَيْتْرِ رُكْعَتَيْنِ مُسْتَقْبِلَ الْقِبْلَةِ آدَاءً مَأْمُومًا لِلَّهِ تَعَالَى

“Ushollii sunnatal minal witr rak'ataini mustaqbilal qiblatai ada an makmuman Lillaahi Ta'ala”.

Niat salat witr 1 rakaat :

أُصَلِّي سُنَّةَ الْوَيْتْرِ رُكْعَةً آدَاءً لِلَّهِ تَعَالَى

“Usholli Sunnatal Witr rok'atan Adaa an Ma'muman Lillaahi Ta'ala”.

c. Salat Tasbih

Salat Sunah Tasbih adalah shalat sunah dengan memperbanyak membaca tasbih kepada Allah SWT dengan cara-cara khusus. Atau dengan kata lain salat tasbih adalah salat yang setiap pergantian gerakan dalam salat disetiap bacaan diselipkan bacaan tasbih dengan jumlah tertentu dalam setiap rakaat. dalam pembacaan tasbih dalam salat sunah tasbih setelah membaca surat membaca tasbih 15 kali, dan selain itu seperti ketika ruku, itidal, sujud, duduk diantara dua sujud dan tahiyat akhir membaca tasbih 10 kali yang mana dalam 1 rakaat jumlah tasbih yang di baca adalah 75 tasbih.⁷⁸

Salat sunah tasbih sangat dianjurkan, Berdasarkan hadist rasulullah shallallahu alaihi wasallam, dari Ibnu Abbas Ra, sesungguhnya Rasulullah shallallahu alaihi wa sallam bersabda kepada Abbas bin Abdul Muthalib :

“ Ya Abbas ! Wahai paman ! sungguh aku ingin memberi kepadamu sesuatu yang berharga, anugrah, aku senang dan berbuat untukmu 10 perkara, apabila engkau melakukannya niscaya Allah akan menghapuskan dosa dosamu, baik yang awal

⁷⁸Anjen Dianawati, 2010, *Kumpulan Salat-Salat Sunnah*, (Surabaya: Wahyu Media), hlm

maupun yang akhir, yang dahulu atau yang baru, yang tidak disengaja atau disengaja, yang kecil atau yang besar, yang rahasia atau yang terang terangan, yaitu engkau mengerjakan shalat 4 rakaat. Pada setiap rakaat engkau membaca al fatihah dan surah, setelah selesai membaca surah dan masih dalam keadaan berdiri. maka bacalah tasbih sebanyak 15 kali kemudian kamu ruku, maka dalam ruku membaca tasbih 10 kali. Kemudian bangun dari ruku dan i'tidal membaca tasbih 10 kali, kemudian kamu sujud, dalam sujud membaca membaca tasbih 10 kali, kemudian bangun dari sujud atau duduk diantara dua sujud membaca tasbih 10 kali kemudian sujud yang kedua membaca tasbih 10 kali, bangun dari sujud sebelum berdiri duduk kembali dan membaca tasbih 10 kali, semua itu berjumlah 75 tasbih. Dan kamu kerjakan sebanyak 4 rakaat. Jika kamu sanggup melakukannya maka kerjakanlah setiap hari 1 kali jika tidak setiap jum'at satu kali jika tidak setiap bulan 1 kali jika tidak satu tahun satu kali jika tidak seumur hidup satu kali” (HR Abu Daud).

Adapun niat salat tasbih ada yang 2 rakaat da 4 rakaat yaitu :

أُصَلِّي سُنَّةَ التَّسْبِيحِ رَكْعَتَيْنِ لِلَّهِ تَعَالَى

"Ushalli sunnatat tasbihi rok'ataini lillahi ta'ala."

أُصَلِّي سُنَّةَ التَّسْبِيحِ أَرْبَعَ رَكْعَاتٍ لِلَّهِ تَعَالَى

"Ushalli sunnatat tasbihi arba'a rokaati lillahi ta'ala."

Adapun bacaan tasbihnya adalah :

سُبْحَانَ اللَّهِ وَالْحَمْدُ لِلَّهِ وَلَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَاللَّهُ أَكْبَرُ

“Subhanallah walhamdu lillah wa la ilaaha illallah wallahuakbar.”

Dan salat tasbih yang dilakukan di pondok pesantren Anwaarul Hidayah ini dilakukan setiap seminggu sekali dnegan bilangan rokaat 4 rakaat 2 kali salam.

Jadi salat sunah dalam prosesi mujahadah yang dilakukan di pondok pesantren Anwaarul Hidayah setiap hari adalah salat sunah hajat dan salat witr. Dan ketika malam jumat ditambah dengan salat tasbih.

d. Dzikir

Menurut bahasa kata “Dzikir” berarti “mengingat atau menyebut”. Suatu kesadaran yang dimiliki seseorang atas hubungan yang menyatukan dirinya dengan sang Pencipta. Sedangkan lafadz dzikir adalah bacaan yang suci untuk mengingat Allah. Dengan berdzikir melafalkan bacaan suci menyebabkan seseorang ingat kepada Allah dengan segala kebesaran-Nya.⁷⁹ Dzikir yang dilakukan di pondok pesantren Anwaarul Hidayah memiliki tujuan selain sarana untuk *taqarrub illallah*, pembacaan dzikir ini dimaksudkan membangunkan jiwa santri dan membekali batinnya guna menjadi benteng diri agar tenang dalam melakukan segala aktifitas. Mudah mensyukuri dan sabar dengan segala hal yang terjadi dalam kehidupannya. Seperti pendapat yang dijelaskan oleh Kyai Muslimin pengasuh pondok pesantren Anwaarul Hidayah bahwa:

Tujuan dari mujahadah yang kita lakukan setiap malam itu ya untuk pembiasaan diri santri berdzikir, melatih santri untuk selalu meminta dan mengharap ridho Allah, untuk qobulnya hajat dan yang terpenting untuk benteng diri.⁸⁰

Yang dimaksudkan dengan membentengi diri adalah menjaga diri agar senantiasa *berakhlakul karimah*, selain itu juga untuk ketenangan hati santri, untuk kebaikannya dalam belajar, karena sejatinya belajar bukan hanya raga saja yang beraktifitas namun jiwa juga, dan bukan hanya akal yang bekerja namun hati juga. Jiwa yang sehat akan membuat raga juga sehat, dan juga hati yang tenang pun akan membuat kita mudah menggunakan akal yang jernih, seperti kodratnya manusia yang harus senantiasa belajar, dengan hati yang tenang akan membuat kita lebih mudah menyerap dan memahami suatu ilmu. Dan bagaimana senantiasa menjaga hati tetap tenang, salah satunya yaitu dengan mujahadah, melakukan qiyamul lail dan membaca dzikir. Karena

⁷⁹ Rizki Joko Sukmono, 2008, *Psikologi Zikir*, Jakarta: PT.Rajagrafindo Persada, hlm. 1.

⁸⁰ Wawancara dengan Kyai Muslimin Pengasuh Pondok Pesantren Anwaarul Hidayah pada tanggal 22 Desember 2021

dengan mujahadah membuat ketenangan dan menjadikan santri lebih maksimal dalam menyerap ilmu.

e. Doa

Doa Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), arti kata doa adalah permohonan (harapan, permintaan, pujian) kepada Tuhan. Doa yang dimaksudkan dalam kegiatan mujahadah ini terbagi dalam dua bagian, yang pertama adalah ketika prosesi mujahadah di bagian awal pemimpin mujahadah yang mana adalah pengasuh berdoa atau bertawasul kepada baginda Nabi, kepada guru-guru beliau dengan upaya penghormatan, meminta berkah dan barokah ilmu. Dan doa bagian kedua adalah ketika selesai membaca dzikir mujahadah ditutup dengan doa yang mana doa tersebut adalah sebagai permohonan terkabulnya doa-doa. Yang dipimpin oleh pemimpin mujahadah dengan doa ditujukan untuk ijabahnya semua yang mengikuti mujahadah tersebut.

f. Shalawat

Secara etimologi, shalawat dalam bahasa arab adalah bentuk jamak dari kata *shalla* atau *ash-shalatu* yang artinya doa, keberkahan, kemuliaan, kesejahteraan, dan ibadah.⁸¹ Begitu juga shalawat dapat berarti permohonan untuk diri sendiri maupun orang lain. Shalawat juga bisa diartikan sebagai wujud rasa cinta kita terhadap Baginda Nabi SAW, karena bershalawat kepada Nabi adalah syarat terkabulnya suatu doa. Bisa jadi kita banyak melakukan doa tapi tidak diijabah karena tidak bershalawat. Maka dari itu shalawat adalah bagian penting dalam sebuah doa.

Tujuan bershalawat kepada Nabi adalah sebagai wujud penghormatan kepada Rasulullah saw, dengan meneladani sifat atau perilakunya, menjadikannya sebagai pemimpin umat Islam, serta wujud bertambahnya kecintaan kita kepada Nabi Muhammad saw. Saat bershalawat kepada Nabi hakikatnya adalah penghubung diri kita

⁸¹Aprilia Tika, 2014, *The Amazing Shalawat*, (Jakarta: Gramedia), hlm, 2

sebagai seorang umat guna bersilaturahmi kepada rasulullah melalui kerohanian sehingga senantiasa didoakan oleh rosul.

Anjuran untuk bershawat sangatlah beragam, dari al-quran dan hadits, seperti yang dituliskan dalam al-quran surat Al Ahzab (33): 56 yang berbunyi:

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

*"Sungguh Allah beserta malaikat- malaikat-Nya bershawat untuk baginda Nabi. Wahai orang-orang yang beriman, berselawatlah kamu untuk Nabi dan ucapkanlah salam dengan penuh penghormatan kepadanya."*⁸²

Begitu juga dengan riwayat hadits Dari Abdullah bin Amru bin 'Ash r.a., bahwasanya ia mendengar Rasulullah saw bersabda, "Barangsiapa bershawat kepadaku sekali, Allah Swt memberikan rahmat kepadanya sepuluh kali." (HR Muslim).⁸³

Nabi Muhammad saw bersabda, "Barangsiapa bershawat kepadaku seribu kali, dia tak akan mati hingga diberi kabar gembira dengan surga." (HR. Abu Syekh)⁸⁴

Dari beberapa anjuran diatas, bahwa sholawat memiliki berbagai macam model, namun dalam penelitian ini mengkhususkan pada bacaan sholawat tibbil qulub diakhir sebelum prosesi mujahadah itu selesai.

Tibbil Qulub atau juga dikenal dengan shalawat *Syifa* atau shalawat Nurul Abshor yang merupakan shalawat yang di peruntukkan sebagai penawar atau obat dari penyakit yang diriwayatkan dari Rasulullah saw, namun dalam riwayat lain menjelaskan bahwa shalawat Tibbil Qulub merupakan shalawat yang dibuat oleh ulama' Mesir bernama Syekh Ahmad ibn Ahmad ibn Ahmad al-Adawi al-Maliki al-Khalawati

⁸²Q.S Al Ahzab/33: 56

⁸³Aprilia Tika, 2014, *The Amazing Shalawat*, (Jakarta: Gramedia), hlm, 2

⁸⁴Aprilia Tika, 2014, *The Amazing Shalawat*, (Jakarta: Gramedia), hlm, 14

al-Dardir yang memiliki gelar *al-Maliki*.⁸⁵ Beliau terkenal dengan nama Syekh Dardir dan mendapat julukan *Abu Barakat* atau bapaknya keberkahan. Yang dipercaya bahwa sholawat tibbil qulub ini dapat menyembuhkan penyakit.⁸⁶

Manfaat dari sholawat tibbil qulub ini jika dibaca secara rutin dapat menyembuhkan tubuh dari segala penyakit, menghilangkan ketertekanan dan kecemasan, dapat menciptakan ketenangan batin, luwes membawa diri dan mencegah dari penyakit hati.

KH Muhammad bin Abdullah Faqih berpendapat bahwa sholawat tibbil qulub ini menurutnya ampuh dalam memelihara kesehatan tubuh serta menjadi pencegah semua penyakit dzahir maupun bathin. sama seperti yang dijelaskan oleh pengasuh saat wawancara bahwa :

Sholawat syifa atau tibbil qulub itu sholawat yang bisa untuk membenahi diri. Membersihkan jiwa dan memelihara bathin. Kita mengamalkan sholawat tersebut agar menjadi kebiasaan bersholawat dan penjagaan diri terhadap hal-hal dunia. Supaya hidup kita itu seimbang, dapat mengolah pikir agar tidak berantakan dan selalu tenang, tidak mudah cemas dan bisa menyesuaikan diri dengan lingkungan.

Jadi, jiwa dan raga itu saling berkaitan. Apabila raga kita tenang maka jiwa akan mengikuti. Dan jika kita memfokuskan diri dengan rutin mengamalkan sholawat tibbil qulub ini menjadikan kita sehat jiwa dan raganya. Karena ketika kita berfikir negatif otomatis jiwa dan raganya pun demikian, begitupun sebaliknya ketika kita berfikir positif maka kesehatan mental kita akan terjaga.

Dan bacaan shalawat tibbil qulub sendiri adalah sebagai berikut :

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ طِبِّ الْقُلُوبِ وَدَوَائِهَا وَعَافِيَةِ الْأَبْدَانِ
وَشِفَائِهَا وَنُورِ الْأَبْصَارِ وَضِيَائِهَا وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ وَبَارِكْ وَسَلِّمْ

⁸⁵Mohammad Mufid Muwaffaq, “Sholawat Tibbil Qulub; Siapakah Penulis dan Apa Keutamaannya”, *pechitam.org* , (diakses pada 17 Juli 2021)

⁸⁶Muhammad Muhyidin, 2009, *Sholawat Nabi*, (Jogjakarta: Diva Press), hal. 129-133

“Ya Allah, berilah sholawat terhadap junjungan kami Muhammad yang sesungguhnya adalah penyembuh hati serta obatnya, dia memberi tubuh serta mengobatinya, dia merupakan cahaya mata hati serta cahayanya, dia membuat tubuh menjadi kokoh. Limpahkan sholawat untuk orang yang dicintainya.”⁸⁷

2. Amaliyah Mujahadah

Amaliyah yang diterapkan dalam Mujahadah di pondok pesantren Anwaarul Hidayah dikumpulkan dalam satu bacaan runtut yang mana di dalamnya meliputi ayat-ayat Al Quran, kalimat talbiyah, dan shalawat yang diurutkan dan jumlah bacaannya pun disesuaikan sesuai dengan ketentuan yang diberikan oleh pengasuh. Yang mana hal tersebut sesuai dengan kesepakatan ulama ahli hikmah. Begitupun pemaknaan dan manfaatnya disesuaikan dengan keadaan yang terjadi dimasyarakat. Seperti yang dijelaskan oleh pemimpin mujahadah bahwasanya amalan-amalan tersebut memiliki manfaat tertentu tertentu yang saling berkaitan.

Jumlah bacaan yang harus dibaca itu sudah melalui risetnya *ahli hukamah* yang mana jumlah yang harus diwiridkan itu Sudah disesuaikan dengan cara ujinya adalah sesuatu yang di riyadhohkan kemudian teruji dengan hasil atau manfaat yang terjadi dikehidupan. Dan itu jelas mengikuti Al Qur'an dan hadits. Dan orang yang ahli hikmah adalah orang yang ahli riyadhoh itu segala yang dimimpikan adalah mau'unah (mengetahui yang akan terjadi, sedang terjadi, bahkan sudah terjadi).⁸⁸

Seperti yang telah di jelaskan diatas, berikut akan dijelaskan tentang amaliyah-amaliyah yang dibaca saat mujahadah dan makna dari setiap bacaan tersebut sebagai berikut :

١ . اَسْتَغْفِرُ اللهَ الْعَظِيمَ (١٠٠×)

“Aku mohon ampun kepada Allah yang Maha Agung.” 100x

٢ . لَا إِلَهَ إِلَّا اللهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ يُحْيِي وَيُمِيتُ وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ (٣×)

“Tiada Tuhan Melainkan Allah, Yang satu dan tiada sekutu bagi-Nya. Bagi-Nya segala kekuasaan, dan bagi-Nya segala pujian. Dialah yang

⁸⁷ Fuad SN, 2018, *Shalluu Alan Nabi*, (Jakarta: Tuross Pustaka), hal. 109-110.

⁸⁸ Wawancara dengan Pengasuh Pondok Pesantren Anwaarul Hidayah pada tanggal 20 Februari 2021

menghidupkan dan yang mematikan, dan Dia sangat berkuasa atas segala sesuatu.” 3x

٣. اللَّهُمَّ أَنْتَ السَّلَامُ , وَمِنْكَ السَّلَامُ , وَإِلَيْكَ يَعُودُ السَّلَامُ , فَحَيِّنَا رَبَّنَا بِالسَّلَامِ ,
وَأَدْخِلْنَا الْجَنَّةَ دَارَ السَّلَامِ , تَبَارَكْتَ رَبَّنَا وَتَعَالَيْتَ يَا ذَا الْجَلَالِ وَالْإِكْرَامِ
(٣×)

“Ya Allah, Engkau-lah Dzat yang Maha Menyelamatkan, dan dari-Mu pula (datangnya) keselamatan, dan kepada-Mu pula keselamatan akan kembali, wahai Tuhan kami bangkitkanlah dengan keselamatan serta masukkanlah kami dalam surga-Mu yang penuh damai. Engkau-lah Dzat yang Maha Memberi Berkah wahai Dzat yang memiliki Keagungan dan Kemuliaan. Maha Suci Engkau, wahai Tuhan Yang Maha Agung dan Maha Mulia.” 3x

٤. اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ ۚ لَا تَأْخُذُهُ سِنَّةٌ وَلَا نَوْمٌ ۚ لَهُ مَا فِي السَّمَوَاتِ
وَمَا فِي الْأَرْضِ ۗ مَنْ ذَا الَّذِي يَشْفَعُ عِنْدَهُ إِلَّا بِإِذْنِهِ ۗ يَعْلَمُ مَا بَيْنَ أَيْدِيهِمْ وَمَا
خَلْفَهُمْ ۗ وَلَا يُحِيطُونَ بِشَيْءٍ مِّنْ عِلْمِهِ إِلَّا بِمَا شَاءَ ۗ وَسِعَ كُرْسِيُّهُ السَّمَوَاتِ
وَالْأَرْضَ ۗ وَلَا يَئُودُهُ حِفْظُهُمَا ۗ وَهُوَ الْعَلِيُّ الْعَظِيمُ (١١×)

“Allah, tidak ada tuhan selain Dia. Yang Mahahidup, Yang terus menerus mengurus (makhluk-Nya), tidak mengantuk dan tidak tidur. Milik-Nya apa yang ada di langit dan apa yang ada di bumi. Tidak ada yang dapat memberi syafaat di sisi-Nya tanpa izin-Nya. Dia mengetahui apa yang di hadapan mereka dan apa yang di belakang mereka, dan mereka tidak mengetahui sesuatu apa pun tentang ilmu-Nya melainkan apa yang Dia kehendaki. Kursi-Nya meliputi langit dan bumi. Dan Dia tidak merasa berat memelihara keduanya, dan Dia Mahatinggi, Mahabesar.” 11x

٥. سُبْحَانَ اللَّهِ (٣٣×)

“Maha Suci Allah” 33x

٦. الْحَمْدُ لِلَّهِ (٣٣×)

“Segala puji hanya bagi Allah” 33x

٧. اللَّهُ أَكْبَرُ (٣٣×)

“Allah Dzat yang Maha Besar” 33x

٨. لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ إِيْمَانًا بِاللَّهِ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ يَقِينًا بِاللَّهِ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ أَمْنًا بِاللَّهِ
لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ أَمَانَةً بِاللَّهِ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ مُحَمَّدٌ رَّسُولَ اللَّهِ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ تَلَطُّفًا

وَرَزُقًا لِأَلَةٍ إِلَّا اللَّهُ الْمَلِكُ الْحَقُّ الْمُبِينُ مُحَمَّدٌ رَسُولَ اللَّهِ صَادِقُ الْوَعْدِ
الْأَمِينُ (٧×)

“Tidak ada Tuhan selain Allah, dengan percaya kepada Allah, Tidak ada Tuhan selain Allah, dengan yakin kepada Allah, Tidak ada Tuhan selain Allah, dengan saya percaya kepada Allah, Tidak ada Tuhan selain Allah, dengan beramanah kepada Allah, Tidak ada Tuhan selain Allah, bahwa Nabi Muhammad utusan Allah, Tidak ada Tuhan selain Allah, dengan percaya dan jujur, Tidak ada Tuhan selain Allah, dengan kelembutan dan rezeki Nya, Tidak ada Tuhan selain Allah bahwa Allah pemilik kebenaran yang benar, Nabi Muhammad utusan Allah yang jujur janjinya serta dapat dipercaya.” 7x

٩. صَلَّى اللَّهُ عَلَى مُحَمَّدٍ (١٠٠×)

“Ya Allah berikanlah tambahan RahmatMu kepada junjungan kita Nabi Muhammad”. 100x

١٠. يَا اللَّهُ يَا رَحْمَنُ يَا اللَّهُ يَا رَحِيمُ (١٠٠×)

“Ya Allah, Wahai Yang Maha Pengasih, Ya Allah, Wahai Yang Maha Penyayang.” 100x

١١. يَا لَطِيفُ (١٢٩×)

“Wahai Yang Maha Lembut.” 129x

١٢. يَا غَفَّارُ يَا سَتَّارُ (١٠٠×)

“Wahai Yang Maha Pengampun. Wahai Yang Maha Penutup” 100x

١٣. بِسْمِ اللَّهِ مَا شَاءَ اللَّهُ لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ (٢١×)

“Dengan nama Allah yang segala sesuatu terjadi dengan kehendak-Nya, tiada daya untuk berbuat kebaikan kecuali dengan pertolongan Allah dan tiada kekuatan untuk menghindar dari perbuatan maksiat kecuali dengan perlindungan Allah.” 21x

١٤. يَا حَفِيظُ يَا غَنِيُّ يَا فَتَّاحُ يَا رَزَّاقُ يَا وَهَّابُ يَا عَلِيمُ يَا ذَا الطَّوْلِ يَا مُجِيبُ (٢١×)
يَا كَرِيمُ

“Wahai Yang Maha Pemelihara, Wahai Yang Maha Kaya, Wahai Yang Maha Pembuka, Wahai Yang Maha Pemberi Rezeki, Wahai Yang Maha Pemberi, Wahai Yang Maha Mengetahui, Wahai Yang Maha Mulia, Wahai Yang Maha Luhur, Wahai Yang Maha Memperkenankan.” 21x

١٥. إِنَّهُ عَلَىٰ رَجْعِهِ لَقَادِرٌ ﴿٤١﴾ (٤١×)

“Sungguh, Allah benar-benar kuasa untuk mengembalikannya (hidup setelah mati)” 41x

١٦. إِنَّهُ مِنْ سُلَيْمَانَ وَإِنَّهُ بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ أَلَا تَعْلَمُونَ عَلَيَّ وَأَتُونِي مُسْلِمِينَ ﴿٤١﴾ (٤١×)

“Sesungguhnya (surat) itu dari Sulaiman yang isinya: “Dengan menyebut nama Allah yang Maha Pemurah lagi Maha Penyayang. Bahwa janganlah kamu sekalian berlaku sombong terhadapku dan datanglah kepadaku sebagai orang-orang yang berserah diri”. 41x

١٧. لَقَدْ جَاءَكُمْ رَسُولٌ مِّنْ أَنفُسِكُمْ عَزِيزٌ عَلَيْهِ مَا عَنِتُّمْ حَرِيصٌ عَلَيْكُمْ بِالْمُؤْمِنِينَ رَءُوفٌ رَّحِيمٌ ﴿٥﴾ (٥×)

“Sungguh, telah datang kepadamu seorang rasul dari kaummu sendiri, berat terasa olehnya penderitaan yang kamu alami, (dia) sangat menginginkan (keimanan dan keselamatan) bagimu, penyantun dan penyayang terhadap orang-orang yang beriman.” 5x

١٨. فَإِنْ تَوَلَّوْا فَقُلْ حَسْبِيَ اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ وَهُوَ رَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ ﴿٢١﴾ (٢١×)

“Maka jika mereka berpaling (dari keimanan), maka katakanlah (Muhammad), “Cukuplah Allah bagiku; tidak ada tuhan selain Dia. Hanya kepada-Nya aku bertawakal, dan Dia adalah Tuhan yang memiliki ‘Arsy (singgasana) yang agung.” 21x

١٩. لَا تُدْرِكُهُ الْأَبْصَارُ وَهُوَ يُدْرِكُ الْأَبْصَارَ وَهُوَ اللَّطِيفُ الْخَبِيرُ ﴿٢١﴾ (٢١×)

“Dia tidak dapat dicapai oleh penglihatan mata, sedang Dia dapat melihat segala penglihatan itu, dan Dialah Yang Maha halus, Maha teliti.” 21x

٢٠. بِسْمِ اللَّهِ الَّذِي لَا يَضُرُّ مَعَ اسْمِهِ شَيْءٌ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي السَّمَاءِ وَهُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ ﴿٣﴾ (٣×)

“Dengan nama Allah yang dengan nama-Nya tiada suatu pun, baik di bumi mahupun di langit dapat memberi bencana, dan Dia Maha Mendengar Lagi Maha Mengetahui.” 3x

٢١. حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ نِعْمَ الْمَوْلَى وَنِعْمَ النَّصِيرُ (٤١×)

“Cukuplah Allah sebagai tempat diri bagi kami, sebaik-baiknya pelindung dan sebaik-baiknya penolong kami.” 41x

٢٢. إِنَّا أَنْزَلْنَاهُ فِي لَيْلَةِ الْقَدْرِ - وَمَا أَدْرَاكَ مَا لَيْلَةُ الْقَدْرِ - لَيْلَةُ الْقَدْرِ هَ خَيْرٌ مِّنْ أَلْفِ شَهْرٍ - تَنْزِيلُ الْمَلِكَةِ وَالرُّوحُ فِيهَا بِإِذْنِ رَبِّهِمْ مِنْ كُلِّ أَمْرٍ - سَلَّمَ هِيَ حَتَّى مَطَّلَعَ الْفَجْرِ (٤١×)

“Sesungguhnya Kami telah menurunkannya (Al-Qur'an) pada malam qadar. Dan tahukah kamu apakah malam kemuliaan itu? Malam kemuliaan itu lebih baik daripada seribu bulan. Pada malam itu turun para malaikat dan Ruh (Jibril) dengan izin Tuhannya untuk mengatur semua urusan. Sejahteralah (malam itu) sampai terbit fajar.” 41x

٢٣. أَلَمْ نَشْرَحْ لَكَ صَدْرَكَ - وَوَضَعْنَا عَنكَ وِزْرَكَ - الَّذِي أَنْقَضَ ظَهْرَكَ - وَرَفَعْنَا لَكَ ذِكْرَكَ - فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا - إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا - فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ - وَإِلَىٰ رَبِّكَ فَارْغَبْ (٤١×)

“Bukankah Kami telah melapangkan dadamu (Muhammad)? dan Kami pun telah menurunkan bebanmu darimu, yang memberatkan punggungmu, dan Kami tinggikan sebutan (nama)mu bagimu. Maka sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan, sesungguhnya beserta kesulitan itu ada kemudahan. Maka apabila engkau telah selesai (dari sesuatu urusan), tetaplah bekerja keras (untuk urusan yang lain), dan hanya kepada Tuhanmulah engkau berharap.” 41x

٢٤. اللَّهُمَّ صَلِّ صَلَاةً كَامِلَةً وَسَلِّمْ سَلَامًا تَامًا عَلَىٰ سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ الَّذِي تَنَحَّلُ بِهِ الْعَقْدُ وَتَنْفَرُجُ بِهِ الْكُرْبُ وَتُقْضَىٰ بِهِ الْحَوَائِجُ وَتُنَالُ بِهِ الرَّغَائِبُ وَحُسْنُ الْأَحْوَاتِيمِ وَيُسْتَسْقَىٰ الْعَمَامُ بِوَجْهِهِ الْكَرِيمِ وَعَلَىٰ إِلِهِ وَصَحْبِهِ فِي كُلِّ لَمْحَةٍ وَنَفْسٍ بَعْدَ كُلِّ مَعْلُومٍ لَكَ (٣×)

“Wahai Allah, limpahkanlah rahmat dan salam yang sempurna kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW. Semoga terurai dengan berkahnya segala macam buhulan dilepaskan dari segala kesusahan, tunaikan segala macam hajat, dan tercapai segala macam keinginan dan husnul khotimah, di curahkan air hujan (rahmat) dengan berkah pribadinya yang mulia. Semoga rahmat dan salam yang sempurna itu juga tetap tercurah kepada

para keluarga dan sahabat beliau, setiap kedipan mata dan hembusan nafas, bahkan sebanyak pengetahuan bagiMu." 3x

Dalam amaliah tersebut menurut pengasuh memiliki bagian-bagian sendiri dalam pemaknaannya. Pada urutan bacaannya memiliki keterkaitan satu sama lain yang menjadikan amaliah tersebut saling berhubungan. Seperti yang dijelaskan oleh pengasuh tentang urutan bacaan tersebut dalam wawancara:

Dan untuk makna-makna nya sendiripun saling berkaitan. Untuk yang pertama sampai nomer empat itu untuk membuka pintu langit, karena empat lafadz tersebut adalah sebuah kebahagiaan sebagai janji Allah, barang siapa membaca rangkaian empat kalimat di atas akan diampuni dosa-dosanya dan dengan alasan itulah lafadz-lafadz tersebut mau diturunkan. Kemudian lafadz nomer lima sampai tujuh adalah lafadz dzikir yang ma'tsur. Yaitu dzikir yang dilafalkan oleh nabi. Seperti dalam hadits riwayat muslim yang menjelaskan barangsiapa yang bertasbih 33x, bertahmid 33x, dan bertakbir 33x, dari semua itu berjumlah 99 apabila digenapkan menjadi seratus dengan membaca *laa ilaha illahu wahdahu laa syarikalahu lahul mulku wa lahulhamdu wahuwa 'ala kulli syai-in qodir*, maka kesalahannya akan diampuni sekalipun sebanyak buih dilautan.

Tidak hanya itu, bacaan-bacaan dzikir Disamping manfaat tersebut, dzikir tersebut juga dapat menggembirakan Allah SWT, diampuni sdosanya, hilang kesedihannya, dan hatinya bersih. Seperti yang dipaparkan oleh pengasuh beserta hadits yang membawainya.

Menggembirakan Allah, Seperti sabda Rasulullah “sungguh, Allah lebih gembira dengan taubat hamba-Nya daripada kegembiraan salah seorang dari kalian yang menemukan ontanya yang hilang di padang pasir. (HR Bukhori dan Muslim).

Diampuni segala dosa nya, Rasulullah bersabda, “Allah telah berkata,”wahai hamba-hamba-Ku, setiap kalian pasti berdosa kecuali yang Aku jaga. Maka beristighfarlah kalian kepada-Ku, niscaya kalian Aku ampuni. Dan barangsiapa yang meyakini bahwa Aku punya kemampuan untuk mengampuni dosa-dosanya, maka Aku akan mengampuninya dan Aku tidak peduli (beberapa banyak dosanya)”.(HR. Ibnu Majah, Tirmidzi).

Dihilangkan kesedihannya, sabda rasul, “Barangsiapa yang senantiasa beristighfar, maka Allah akan memberikan kegembiraan dari setiap kesedihannya, dan kelapangan bagi setiap kesempitannya, dan memberinya rizki dari arah yang tiada disangka-sangka”.(HR.Abu Daud, Ibnu Majah dan Ahmad).

Dan hati nya bersih, seperti sabda Rasul, “Apabila seorang mukmin melakukan suatu dosa, maka tercoretlah noda hitam di hatinya. Apabila ia bertaubat, meninggalkannya dan beristighfar, maka bersihlah hatinya” (HR.Nasai, Ibnu Majah, Ibnu Hibban, Tirmidzi). Dan lafadz yang delapan adalah untuk ketetapan iman, kesembilan sampai tiga belas adalah permohonan doa untuk baginda nabi serta peng-Agungan terhadap dzat Nya Allah yang maha pengasih dan penyayang, atau dengan kata lain lafadz ini termasuk bagian penyerahan diri kita untuk memohon segala kebaikan kepada Allah dengan permohonan kebaikan.⁸⁹

Dari keterangan yang telah dijelaskan, dapat dilihat dalam wirid yang dibaca untuk prosesi mujahadah ini terbagi menjadi dua bagian, yang mana bagian pertama adalah permohonan diri kita untuk pelepasan dosa yang telah kita perbuat secara sadar ataupun tidak. Dan untuk bagian yang kedua adalah permohonan diri untuk dilindungi dan diberi kebaikan-kebaikan dan qobul hajat oleh sang maha Agung. Karena pada bagian yang kedua ini dalam amalan mujahadah yang telah ditulis di atas pemaknaannya banyak yang berarti pengharapan kebaikan seperti yang dijelaskan pemimpin mujahadah berikut :

untuk bagian yang keempat belas keatas itu semua doa-doa yang diharapkan dapat terijabah dan dapat menjadi azimat untuk diri kita, seperti yang ke empat belas itu untuk penjagaan dari kejahatan jin dan manusia, bahkan penjagaan dari qada takdirnya Allah yang tidak kita sukai, keenam belas untuk kejayaan, ketujuh belas dan delapan belas itu satu rangkaian yaitu untuk kesehatan (anti pikun), kesembilan belas untuk keselamatan *ghoib wa syahadah*, kedua puluh ini yang sangat mujarab yaitu untuk kesembuhan segala penyakit, kedua puluh satu juga multiguna bisa untuk apapun (rezeki, kesehatan, kefakiran ataupun kemadhorotan), kedua puluh dua untuk kecerdasan, kedua puluh tiga untuk menangkal bala (menghindari fitnah), dan yang terakhir sholawat nariyah yakni untuk jembar rezeki.⁹⁰

Dari penjabaran diatas adalah amaliah dzikir yang dilaksanakan di pondok pesantren Anwaarul Hidayah, yang mana dalam prosesnya dibaca bersama-sama sesuai dengan keterangan jumlahnya.

⁸⁹Wawancara dengan Pengasuh Pondok Pesantren Anwaarul Hidayah pada tanggal 20 April 2021

⁹⁰Wawancara dengan Pengasuh Pondok Pesantren Anwaarul Hidayah pada tanggal 20 Februari 2021

3. Tantangan Pelaksanaan Mujahadah di Pondok Pesantren Anwaarul Hidayah

Mujahadah sebagai kegiatan tambahan para santri di pondok pesantren Anwaarul Hidayah merupakan suatu nilai tambah bagi para santri yang memang ingin memperkuat iman dan juga sebagai wujud kecintaan dan pendekatan hamba kepada Sang Pencipta. Dalam pelaksanaannya, mujahadah di Pesantren Anwaarul Hidayah juga terkadang mengalami beberapa kendala baik bersifat teknis maupun alami. Kendala-kendala tersebut tentunya umum dalam pelaksanaan sebuah program dalam sebuah lembaga pendidikan. Adapun kendala-kendala pelaksanaan mujahadah di Pesantren Anwaarul Hidayah antara lain yaitu: (1) santri yang sudah lelah karena padatnya kegiatan padatnya kegiatan-kegiatan pondok yang telah diikuti santri sebelum mujahadah, sebagian santri tidak semangat, tidak khusuk, dan tertidur, (2) merasa jenuh dalam melaksanakan proses mujahadah, dikarenakan durasinya cukup lama, (3) prosesi mulainya yang terlalu larut malam sehingga terkadang membuat para santri sudah tertidur, (4) jadwal yang kadang berubah-ubah, (5) belum adanya pengganti seandainya pengasuh (pemimpin mujahadah) berhalangan hadir guna memimpin mujahadah. Seperti yang diungkapkan oleh Miftakhul Ikhsan, sebagai berikut :

Kadang jenuh dalam melaksanakan mujahadah, dikarenakan sudah lelah sebelum melakukan mujahadah karena tenaga yang sudah terforsir untuk kegiatan pada siang harinya, terus durasinya cukup lama, dan kadang masih ngantuk karena biasanya kami sudah tertidur dan kemudian dibangunkan, sebagian santri tidak semangat, tidak khusuk, kurang antusias dalam mengikuti mujahadah di karenakan masih banyaknya tugas-tugas kuliah dan kadang harus membagi waktu dan tenaga untuk kegiatan-kegiatan hari esok, dan keinginan dari santri untuk segera selesai dan pulang ke kamar.

Perlu diketahui, bahwa sebagian besar santri di Pesantren Anwaarul Hidayah merupakan mahasiswa dari UIN Purwokerto karena Pesantren Anwaarul Hidayah merupakan mitra dari UIN Purwokerto. Dengan kondisi ini sebagai seorang santri dan juga mahasiswa tentu merupakan suatu

kondisi khusus dimana santri harus pintar-pintar membagi waktu dan juga membagi perasaan di mana ia harus memerankan sebagai santri dan juga memerankan sebagai mahasiswa.

Namun tak semua santri menganggap beberapa hal tersebut menjadi halangan. Ada yang menganggap kendal-kendala di atas sebagai suatu semangat yang harus dipertahankan selamanya. Seperti yang diungkapkan Azka Silma Awawina sebagai berikut :

Sebagai seorang santri, intinya takdzim kyai, bagaimanapun kondisinya ya harus menurut pada guru/kyai. Jadi ngantuk, lelah, tugas dan apapun itu kendalanya bukan halangan bagi kami untuk melaksanakan mujahadah. Apalagi memang untuk mengikuti junjungan kami nabi Muhammad Saw, dan juga apalagi guna menghadap kepada zat yang amat kami cintai yaitu Allah Swt. Tentu sekuat tenaga akan kami laksanakan mujahadah.

Hal senada juga di ungkapkan oleh Anjung Ratih Kumala Dewi, menyatakan bahwa :

Bagi kami sebagai santri intinya nurut dan manut kepada guru. Di suruh mujahadah ya kami laksanakan bagaimanapun kondisi kami. Walaupun terkadang harus sampe tertidur di tempat, setidaknya karena sudah niat insyaallah tetap barokah. Toh secapek-capeknya mujahadah adalah berkah bagi kami para santri.

Dari beberapa pemaparan di atas dapat kita ambil kesimpulan bahwa segala kendala yang ada memang tergantung dari karakteristik santri tersebut. Dimana jika santri itu belum menjiwai sebagai pribadi seorang santri tentu akan menganggap segala kegiatan yang memang sudah khas dengan satri tentu akan menjadi sebuah kendala. Tapi jika seseorang sudah menjiwai sebagai seorang santi, bagaimanapun kondisinya akan tetap mengikuti kegiatan dengan senang hati. Dalam hal ini pengasuh menegaskan bahwa, kendala-kendala tentu merupakan sebuah problem namun bukan menjadi halangan, seperti yang dipaparkan oleh pengasuh, dalam hal ini beliau menyatakan :

Meski bersifat sunah dan tidak wajib namun mujahadah merupakan program pembiasaan dengan tujuan membiasakan santri untuk salat malam dan gemar wirid oleh karena itu bagaimanapun harus tetap dilaksanakan. Mujahadah ini amalan dari guru, jadi bagi santri ya

takdzim dan mengikuti semampunya. Apalagi mengingat istiqomah lebih bagus ketimbang seribu karomah. Makanya mujahadah harus tetap dilaksanakan.

Lebih lanjut, beliau menyatakan bahwa :

Mujahadah di sini masih dilaksanakan secara sederhana, masih dilaksanakan atas dasar kesadaran bukan dengan pemaksaan apapun. Paling-paling saya cuma mencoba membangunkan seperlunya, yang bangun ya ayo mujahadah yang tidak bangun ya tiada keterpaksaan. Semoga besok-besok bangun dan ikut, yang penting istiqomah nanti lama kelamaan semoga yang berkenan. Hidayah haq.e pengeran.”

Adapun solusi dari kendala-kendala tersebut, dari pihak pengasuh dan juga pengurus pondok saling bekerja sama guna kelancaran program-program kepesantrenan. Terkhusus dalam kegiatan mujahadah, pengasuh sering menandai orang-orang yang aktif mengikuti mujahadah. Hal itu kemudian membuat pengasuh ketika membangunkan akan langsung mencari santri yang memang biasa ikut mujahadah. Setelah membangunkan tersebut, lalu pengasuh menyuruh santri tersebut untuk membangunkan teman-teman yang lain guna mengikuti mujahadah. Tak hanya itu, penggunaan bel/alarm juga menjadi pengingat bagi para santri bahwa ketika bel sudah berbunyi berarti pertanda mujahadah akan segera di mulai.

Kemudian dalam kendala waktu mulainya mujahadah, pengasuh sering mengganti jadwal waktu mulai kegiatan mujahadah ini. Hal ini didasarkan dengan kondisi santri yang ada di Pesantren Anwaarul Hidayah. Untuk belakangan ini, jadwal mujahadah dimajukan antara sekitar jam 10 malaman. Hal ini karena untuk tahun sekarang dan tahun ke depannya, pesantren Anwaarul Hidayah sudah memiliki lembaga formal yaitu Madrasah Tsanawiyah Anwaarul Hidayah yang atas dasar hal ini membuat golongan santri di pesantren semakin beragam, yaitu dari kalangan anak-anak usia kisaran 12-13 tahunan (Usia SMP/MTs). Yang secara fisik masih tergolong kecil sehingga kalau akan di buat terlalu malam takut mengganggu kondisi dari anak tersebut. Hal ini diungkapkan oleh Pengasuh, beliau menyatakan bahwa :

Seperti yang sudah saya terangkan mba, mujahadah selain merupakan amalan wajib dari guru, tapi di sisi lain juga mempunyai nilai pembelajaran yaitu suatu upaya agar para santri terbiasa melakukan salat malam dan wirid. Memang jika mengacu pada baiknya, mujahadah ini seharusnya dilakukan tengah malam, tapi di sini saya lebih menekankan ke upaya pembiasaan bagi santri, ya walaupun pada kenyataannya menjadi proses tazkiyatun nafs untuk setiap santri.

Dan hal tersebut juga diyakini oleh santri yang bernama Zidan Abid Maulana,

Ya memang selama ini yang kita tau kan yang namanya salat malam ya dilakukan ditengah malam, namun mujahadah ini ketika dipercepat juga lebih baik, toh salat sunah malam itu banyak dan tidak harus dilakukan tengah malam, yang penting rasanya. Ketika pengaruhnya ke diri kita baik ya dilakukan asal tetap sesuai aturan.

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa kegiatan mujahadah tersebut memang memiliki banyak kendala namun juga memiliki banyak alternatif juga untuk mensiasatinya. Kembali lagi tergantung diri kita yang merasakan, ketika sudah menjadi kebiasaan akan menjadi terbiasa oleh sendirinya. Dan yang belum terbiasa itu akan menjadi proses pembiasaan karena sejatinya semua karena butuh. Kita manusia hidup di dunia itu memang perlu menyeimbangkan antara hal dunia dan akhirat, jasmani dan rohani yakni dengan ilmu agama terutama ibadah.

4. Mujahadah bagi Kesehatan Mental Santri

Seperti yang sudah di paparkan sebelumnya, mujahadah merupakan sebuah amalan khas bagi para santri pondok pesantren Anwaarul Hidayah. Mujahadah dalam pengertiannya menurut pengasuh merupakan suatu upaya untuk *nemen-nemeni* atau upaya men seriusi sesuatu yaitu dengan cara melakukan sesuatu dengan rutin dan berulang-ulang (*istiqomah*). Yang semoga dari upaya istiqomah ini, seseorang menemukan suatu kebiasaan baik dan mendapatkan suatu nilai yang memang ingin diraih seseorang.

Tak hanya sebagai suatu amalan khusus, dalam beberapa pandangan kegiatan mujahadah ini juga mempunyai aspek dalam upaya menjaga kesehatan mental. Mental dalam hal ini sering juga disebut sebagai

kejiwaan, merupakan suatu energi khusus yang sangat mempengaruhi seseorang dalam kehidupan kesehariannya. Jika seseorang mempunyai kondisi kejiwaan bagus, maka kemungkinan kelangsungan hidupnya akan baik. Begitu juga sebaliknya. Oleh karena itu, penulis di sini akan memaparkan beberapa pandangan tentang mujahadah sebagai upaya menjaga kesehatan mental.

Mujahadah dalam pondok pesantren Anwaarul Hidayah pelaksanaannya dilakukan dengan cara melakukan salat malam kemudian dilanjutkan dengan membaca wirid-wirid khusus yang sudah ditentukan. Tak hanya itu, sebelum mujahadah dimulai, pengasuh pesantren sebagai pemimpin mujahadah selalu memberikan wejangan atau motivasi bagi para santri. Wejangan atau motivasi itupun bermacam-macam, mulai dari hal-hal kecil yang ada disekitar sampai hal-hal global yang terjadi dalam kehidupan. Hal ini dilakukan secara terus menerus (*continue*) dan dilaksanakan setiap hari (kecuali memang kalau ada halangan khusus). Seperti yang telah disebutkan pada bab II tentang macam-macam mujahadah yang terdapat dalam buku melejitkan kecerdasan spiritual karya wahidiyah, mujahadah di pondok pesantren Anwaarul Hidayah ini tergolong mujahadah yaumiyah dan non stop, karena dilakukan setiap hari dan dengan waktu dan ketentuan yang sama.

Selain sebagai suatu amalan, mujahadah ini juga merupakan salah satu konsep untuk melatih pengendalian kesehatan mental. Kesehatan mental disadari telah memiliki kontribusi bagi pengembangan keagamaan, kebudayaan dan sosial kemasyarakatan. Hal ini karena manusia tidak dapat dilepaskan dari aspek kesehatan mental, karena setiap manusia memiliki gaya dan ciri masing-masing dalam mengembangkan spiritual pribadinya. Tidak semua orang memiliki seluruh kriteria untuk dapat disebut sebagai orang yang memiliki mental yang sehat karena setiap orang mungkin memiliki sifat tertentu yang di cirikan sebagai mental tidak sehat. Dengan memasukkan aspek agama yang dalam hal ini adalah kegiatan mujahadah menjadikan kesehatan mental berperan diseluruh aspek kehidupan manusia.

Begitu pula agama yang merupakan salah satu kebutuhan psikis manusia yang perlu dipenuhi oleh setiap orang yang merindukan ketentraman dan kebahagiaan.⁹¹

Kesehatan mental ini mencakup bebasnya gangguan penyakit kejiwaan, dapat menyesuaikan diri, mengembangkan potensi dan bakat serta beriman dan bertaqwa yang mana termasuk mengendalikan hawa nafsu pada diri, hawa nafsu sendiri dalam konsep umat islam merupakan musuh terbesar yang harus dikelola dengan baik. Dan konsep mujahadah inilah yang menurut pengasuh merupakan salah satu alternatif upaya pengendalian hawa nafsu. Dalam pemaparannya pengasuh menyatakan bahwa Mujahadah ini merupakan metode *riyadhoh bin nafs* atau suatu latihan yang dilaksanakan secara terus menerus dalam rangka menekan daya nafsu. Tak hanya itu, mujahadah juga merupakan metode *murabhatah* atau melakukan ketekunan dengan sungguh-sungguh (*istiqomah*). Berarti tekun dalam menjalankan perintah Allah SWT dan juga segala yang sedang diupayakan. Yang dari ketekunan inilah nanti akan menghasilkan seustau yang baik. Hal ini senada dengan firman Allah Swt., dalam Qs. Ali Imron ayat 200, yang artinya :

“Hai orang-orang yang beriman, bersabarlah dan sabarkanlah (yang lain) serta teguhkanlah kekuatan kamu”

Dari ayat tersebut kita di tuntut untuk sabar dan tekun dalam menjalankan sesuatu. karena pada dasarnya semua hal yang jika didasari oleh sabar dan tekun akan mampu menghasilkan sesuatu yang baik.

Kemudian jika seseorang ingin mencapai kebersihan hati dan kesucian jiwa menurut pengasuh seseorang itu harus memenuhi persyaratan (*musyarathah*). Dalam hal ini yang dimaksud persyaratan menurut pengasuh adalah persyaratan menurut agama, serta melakukan amal-amal lainnya yang dipandang baik dan sesuai anjuran agama. Dengan adanya persyaratan tersebut, maka seseorang wajib melaksanakan amal-amal yang

⁹¹ Notosoesirdjo dan Latipun, 2005, *Kesehatan Mental Konsep dan Penerapan*, (Malang : UMM Press,), hlm, 65.

ditetapkan oleh ajaran agama (Allah SWT) itu tanpa melalaikannya sedikitpun. Dan mujahadah inilah merupakan wujud dari salah satu persyaratan dari Allah Swt., yang menjadi ciri khas dari Pondok Pesantren Anwaarul Hidayah.

“Nek pengin wong pengin nggayuh opo-opo kwi butuh usaha, ya dohir ya batin. Lha mujahadah iki kwi kumpulan usaha-usaha, yo riyadhoh, murabhatah, musyarathah lan lentu-lentunipun. Inshaallah, urip meski keggowo nafsu, tapi yo nafsu sing apik, koyo dawuhe Gusti, Nafsu sing mutmainnah. (Jika seseorang ingin mencapai sesuatu, itu butuh suatu usaha, baik dari usaha fisik maupun batin. Dan mujahdah inilah salah satu wujud usaha-usaha tersebut, baik dari riyadhoh, murabhatah, musyarathah dan lain-lainnya. Inshaallah hidup walaupun terbawa nafsu tapi Inshaallah nafsu yang bagus-bagus, seperti firman Allah Swt., nafsu yang mutmainnah).”

Kemudian dalam hal ini, para santri pun juga memaparkan beberapa pengalaman mereka tentang mujahadah dengan keadaan diri mereka yang dilaksanakan di pondok pesantren Anwaarul Hidayah. Para santri ini terdiri dari beberapa golongan, mulai dari pengurus pondok pesantren dan santri salaf dan mahasiswa. Dalam pemaparan tersebut, penulis mengambil 3 topik yang menjadi pertanyaan secara mendalam dan bertahap kepada para santri, pertama yaitu tentang latar belakang mujahadah, kedua tentang yang apa yang mereka rasakan ketika melaksanakan mujahadah, dan ketiga apa yang mereka rasakan setelah mengikuti mujahadah. Tentu dalam hal ini setiap santri memiliki jawaban yang berbeda dari masing-masing santri. Berikut pemaparan dari pandangan para santri:

Pandangan dari Rismayanti, seorang mahasiswa sekaligus santri pesantren Anwaarul Hidayah. Untuk lamanya mondok, Rismayanti masih tergolong santri baru, yaitu mondok kisaran 1 tahunan. Dalam pemaparannya tentang mujahadah, beliau menyatakan bahwa :

Menurut saya pribadi yang melatarbelakangi saya mengikuti mujahadah itu, ada dorongan dari diri sendiri dan ada juga yang paksaan, jadi semuanya seimbang 50%+50%. Ketika saya memiliki niat untuk melakukan mujahadah maka itu dilakukan secara ikhlas. Tetapi ketika dilakukan secara dorongan oleh orang lain rasanya malas untuk memulainya, tapi mungkin itu memiliki niat tersendiri. Ketika selama saya mengikuti mujahadah mungkin memiliki

ketenangan dan ketentraman pada diri sendiri. Memiliki rasa damai dan hangat. Sejauh ini saya belum merasakan efek dari melaksanakan mujahadah tersebut. Mungkin karena butuh proses juga ngga langsung ketika kita mujahadah apa yang kita niatin langsung tercapai, mungkin efek dari kurang memiliki niat atau kurang ikhlas dalam melaksanakannya karena adanya dorongan. Makanya saya belum merasakan manfaat mujahadah dalam kehidupan sehari-hari.

Selanjutnya, pandangan dari Mirawati, salah satu pengurus santri putri di ponpes Anwaarul Hidayah. Selain sebagai santri, beliau juga merupakan mahasiswa di UIN Purwokerto. Dalam pemaparannya, beliau mengatakan bahwa :

Saya sebenarnya bukan dari kalangan santri, malah jauh dari kalangan santri. Saya nyantri saja ketika jadi Mahasiswa. Sehingga awalnya asing dengan kegiatan mujahadah. Awalnya ikut-ikutan, namun kelamaan tahu bahwa mujahadah ini adalah sebuah kegiatan bagus, apalagi ketika saya punya hajat khusus, maka saya mujahadah. Kemudian apa yang saya rasakan ketika mujahadah yaitu seperti dekat dengan Allah dan juga banyak kemudahan dalam menggapai apa yang dihajatkan. Kemudian perubahan yang saya rasakan ialah sebelumnya saya merasa jauh dari Allah dan hati suka nggak tenang. Tapi setelah mengikuti mujahadah, alhamdulillah serasa jauh lebih dekat dengan Allah dan juga hati jadi lebih tenang. *Wallahua'lam.*

Selanjutnya pemaparan dari Silfana, salah satu santri dan juga pengurus santri putri. Tak hanya itu beliau juga seorang mahasiswa dari UIN Purwokerto. Dalam pemaparannya beliau mengatakan bahwa :

Awal mengikuti mujahadah ya karena terpaksa, namun lama kelamaan jadi terbiasa dan pembiasaan. Ketika melaksanakan mujahadah yang paling susah adalah menahan ngantuk karena lelahnya aktivitas saat siang hari. Terus yang saya rasakan setelah mengikuti mujahadah adalah perasaan jadi lebih tenang, segala persoalan menjadi di mudahkan, terutama masalah keuangan.

Selanjutnya pemaparan dari Kang Sugeng, salah satu santri salaf dan juga pengurus santri putra. Dalam pemaparannya beliau mengatakan bahwa :

Saya ini nyantri posisi sudah tua mba, dan sebelumnya saya malah jauh dari kegiatan keagamaan karena dari dulu saya bekerja. Saya mondok pun entah saya tidak tahu latar belakangnya. Awal mengikuti mujahadah saya rasanya asing mba, awalnya terpaksa, tapi lama kelamaan jadi terbiasa dan serasa kalau tidak mujahadah ada yang kurang. Setelah mengikuti mujahadah saya jadi tahu pentingnya

mujahadah, hajat jadi lebih gampang. Jadi yang sering karena saya merasa punya banyak hajat dan menurut saya mujahadah itulah waktu yang tepat untuk meminta hajat kepada Sang Pengeran. Kalau efek, pasti ada, sebelum saya mengikuti mujahadah malam, seringnya pikiran kurang tenang. Tapi, setelah ikut mujahadah malam udah terasa nyaman *tembe kue efek sing tek rasakan*.

Selanjutnya pemaparan dari Dede Qurotul Aini, salah santri sekaligus ketua pengurus pondok pesantren Anwaarul Hidayah tahun 2021. Selain nyantri, beliau juga mahasiswa jurusan Pendidikan Bahasa Arab UIN Purwokerto. Terkait mujahadah beliau menyampaikan bahwa alasan utama mengikuti kegiatan mujahdah adalah untuk lebih mendekatkan diri kepada Allah. Kemudian dalam pelaksanaannya, Aini menjelaskan bahwa terasa berat ketika mengikuti mujahadah, dan sangat susah untuk istiqomah. Tapi setelah ikut mujahadah dan hadir di dalamnya semua terasa enak dan merasa banyak diberi kemudahan. Kemudian beliau menerangkan pula bahwa banyak banget efek dari mujahadah, terkhusus dalam masalah hajat dari diri sendiri. Lebih tegas lagi, beliau menerangkan bahwa kalau mengikuti mujahadah itu lebih maksimal dalam mendoakan orang tua.

Selanjutnya pemaparan dari Priyacantika Nur Mudrikatun Ni'mah salah satu seorang santri baru yang baru mondok selama 3 bulan. beliau juga merupakan seorang mahasiswa. beliau menerangkan bahwa dalam kegiatan mujahadah sebenarnya jarang mengikuti, hanya terkadang ketika beliau masih bangun beliau akan berkenan mengikuti mujahadah. Kemudian perihal yang beliau rasakan ketika mujahadah adalah hati dan pikirannya lebih tenang. Untuk saat ini saya belum merasakan efeknya dalam kehidupan saya, mungkin saya akan merasakannya nanti.

No	Nama	Status dan lama mondok	Jawaban
1	Intanza Khoirunnisa	Mahasiswa (2 tahun)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mungkin awalnya terpaksa, tapi Juga terkadang seperti merasa butuh. 2. Kadang sebel sebel ngantuk, juga kalo bangun subuh jadi agak susah karena masih ngantuk. 3. Alhamdulillah ngerasa urusannya jadi dipermudah
2	Putri	Mahasiswa	1. untuk berdoa di sepertiga malam:)

	Aenurizqoh	(2,5 tahun)	<ol style="list-style-type: none"> 2. Ngantuk saat proses pelaksanaan & dan kembali segar saat berada di kamar:). merasakan berbagai kenikmatan, contohnya merasa lebih sering tiba-tiba mendapat rezeki, apapun rupanya. 3. ada, sebelumnya merasa tidak terlalu dekat dengan sang pencipta, tapi setelah rutin mengikuti mujahadah malam jadi merasa dekat dan alhamdulillah merasa keimanan kepada sang pencipta bertambah. Do'ain semoga istiqomah yaa :).
3	Alfita Hidayanti	Mahasiswa (1 bulan jalan ke 2 bulan)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sebab khusus ya karena di bangunin, tapi kalau alasan mengikuti mujahadah malam untuk healing aja gitu. Karena waktu malam kan enak aja buat doa. Dan pasti peluang terkabulnya doa itu besar daripada solat biasa pada umumnya. 2. Hati menjadi tenang walaupun ngantuk + cape parah. Soalnya kadang abis nugas atau kelas sampe sore ga sempet istirahat. 3. Gatau, tapi yang saya rasain ya hati lebih tenang aja si setelahnya.
4	Tri Mukti Cahyati	Mahasiswa (1 bulanan)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Alasannya karena ingin menambah keimanan kepada Allah SWT 2. Hati menjadi tenang, lumayan ngantuk 3. Ada
5	Lathifa	Mahasiswa (1 tahun)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kadang masih melek terus ketauan abah, jadi sebagai santri yamasa kaga turun,, tapi kadang kaya dapet hidayah ahire janjian ama Leni ama Inay sii. 2. Pertamaa jelas yaa ngantuk,, tapi kalo mujahadah tuuh kaya serasa,,yak kaga tau asline,,kayaa Allah tuh beneran denger doa kita kayaa dekeet gituu. 3. Ada,,ada aslii kan pas itu aku mo ujian bta ppi dah tuuh mujahadah kan biar dapet dosennya kaga ribet,,ngantuk pun aku paksa melek baeee,,eeh ndilalah ujian bta ppi

			besoknya dosene enakan terus kaga susah ² banget pas prakteke jadi aku lulus □ tambahan aku asline sebelum buka pengumuman aku udah nazar (kalo kagapercaya tanya mba anes) gini kalo aku lulus aku kalo dipondok mo mujahadah 1 kali seminggu dah kaga napa ² eeh beneran lulus dong.
6	Syaharul Al Mustofa	Mahasiswa (4 bulan)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Karena Yakin banyak manfaatnya 2. Badan menjadi segar, pikiran bersih, hati tenang 3. Efeknya, jika dzikir sekarang bisa cepet
7	Khadiqotul inayah	Mahasiswa (6 bulan)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Karena ingin memperbaiki diri supaya lebih baik 2. Yang saya rasakan ada rasa ingin mengikuti mujahadah malam lagi 3. Bersungguh-sungguh dalam memperdalam agama
8	Ayubba Adi Setyawan	Mahasiswa (1 bulan)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ingin memohon kepada Allah SWT agar di permudah segala sesuatu 2. Ketika sedang sakit Alhamdulillah langsung sembuh 3. Ada
9	Wandhana Ceza Bachtiar	Mahasiswa (2 Minggu)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Agar dikabulkan doa doa dan impian yang ingin dicapai 2. Merasa lebih tenang 3. Ada, terbiasa melakukan dzikir
11	Azka Silma Awawina	Santri Salaf (6 tahun) Ustadzah Pondok	<ol style="list-style-type: none"> 1. Awalnya mujahadah ya karena ngikut dari Abah. Lama kelamaan muncul kesadaran untuk selalu ikut mujahadah. Ya meski kadang masih bolong-bolong tapi sekarang seperti lebih butuh untuk mujahadah. Kendala utama pasti kondisi hati dan juga fisik ya. Kalu lelah ya kadang ngantuk banget, kalau batin kurang nyaman kadang kurang hadir hatinya. 2. Utama ya ngantuk, dan kadang jadi subuhnya agak telat :). Harus pintar-pintar membagi waktu. 3. Ada, ada banyak banget, Cuma bingung nyeritakannya. Intinya hidup jadi lebih nyaman dan tenang karena selalu disandarkan kepada Allah Swt.

			Dan yang pasti sesuai dengan arti mujahadah, hidup jadi lebih bersungguh-sungguh,
11	Miftakhul Ikhsan	Santri Salaf (6 Tahun) Pengurus Pesantren	<p>1. Awalnya dulu ikut mujahadah pasti dibawa program dari pesantren. Awal-awal ikut masih bolong-bolong, tapi lama kelamaan karena terbiasa dan sering melakukan jadi lebih santai dalam mengikuti mujahadah dan lebih istiqomah juga. Malah sekarang seperti jadi amalan khusus, kalau tidak melakukan seperti ada yang kurang. Apalagi semakin tahu tentang dasar mujahadah dan keistimewaan dari mujahadah.</p> <p>2. Kendala utama pasti mengantuk dan kalau sekarang lebih dominan ke banyaknya tugas dan juga harus bagi-bagi waktu untuk melakukan ini itu. Karena pada dasarnya mujahadah itu lumayan cukup lama. Sehingga harus pintar-pintar memilah waktu. Walaupun kadang tertinggal jamaah mujahadah tapi selalu diusahakan untuk mengganti di waktu yang lain. Ketika melaksanakan kendala utama pasti kondisi fisik, jika seharian full kegiatan pasti ngantuk dan sering tertidur. Tapi kalau badan memang sedang segar dan juga batin lagi nyaman, terasa nyaman sekali mengikuti mujahadah.</p> <p>3. Yang saya rasakan, alhamdulillah jadi lebih dekat dengan Allah Swt., seperti lebih tenang dalam memahami sesuatu. Dan pasti menjadi lebih banyak menggantungkan sesuatu kepada Allah Swt. Untuk hajat khusus, sepertinya belum terlihat.</p>
12	Lulu Ma'lufah Ahmad	Mahasiswa (3,5 tahun) Ustadzah Pondok	<p>1. Supaya futeh (terbuka) hati dan pikirannya, sebagai perantara qobul hajat</p> <p>2. Hajat banyak yg tercapai, merasa lebih tenang dan dekat dg Alloh</p> <p>3. Ada dong,,banyak hihi</p>

Berikut penulis rekap beberapa jawaban dan pemaparan dari beberapa santri pesantren Anwaarul Hidayah. Berdasarkan dari beberapa pemaparan para santri di atas dapat kita simpulkan bahwa pelaksanaan mujahadah di pesantren Anwaarul Hidayah tentu masih terkendala banyak hal baik dari segi teknis dan non teknis. Mulai dari ngantuk, banyak tugas, kurangnya motivasi, dan masih banyak lagi. Kemudian dalam pelaksanaannya yang utama adalah kondisi dari masing-masing santri yang terkadang mempengaruhi pelaksanaan mujahadah. Dalam hal manfaat, hampir seluruh santri merasakan aspek positif dari mujahadah, mulai dari kenyamanan, ketenangan dan kemudahan dalam menjalani hidup.

C. Mujahadah Sebagai Media Aletnratif Kesehatan Mental Santri

1. Implementasi Mujahadah

Sesuai pengertiannya, mujahadah merupakan suatu upaya bersungguh-sungguh atau berjihad. Bersungguh-sungguh dalam hal ini adalah dalam menjalankan perintah agama dan menjauhi larangannya. Mujahadah di pondok pesantren Anwaarul Hidayah merupakan suatu program khusus yang memang ditujukan guna membiasakan para santri agar terbiasa untuk melakukan salat malam, terbiasa wirid dan berdoa, dan terbiasa menggantungkan sesuatu kepada Allah Swt. Kemudian dalam wujud implementasinya yaitu dilaksanakan dengan cara melakukan salat malam yang terdiri dari salat hajat 2 rakaat, dilanjutkan dengan witir 3 rakaat. Kemudian khusus pada malam Jum'at ada sedikit perbedaan yaitu melaksanakan salat tasbeeh. Setelah salat selesai, kemudian dilanjutkan dengan membaca wirid khusus yang memang sudah ditentukan oleh pengasuh/ pemimpin mujahadah. Untuk kisaran waktu pelaksanaan adalah kisaran dari jam 11 malam sampai kira-kira jam 12 malam.

Mujahadah ini dilaksanakan secara terus menerus setiap malam. Mujahadah kadang akan libur ketika ada hajat khusus dari pengasuh/ pemimpin mujahadah yang memang membuat beliau tidak bisa memimpin

mujahadah. Untuk menanggulangi hal tersebut, pengasuh kadang memerintahkan kepada salah satu santri yang memang sudah ditunjuk untuk menggantikan memimpin mujahadah. Karena pada dasarnya kegiatan mujahadah ini diusahakan jangan pernah sampai terputus.

Berdasarkan hal tersebut, mujahadah menjadi sebuah amalan khusus bagi para santri Anwaarul Hidayah, yang meski sifatnya tidak wajib, mujahadah menjadi suatu program pembiasaan yang diharapkan nantinya para santri agar terbiasa dengan kegiatan-kegiatan seputar mujahadah. Sedangkan menurut pengasuh sendiri, beliau sering menganjurkan kepada para santrinya untuk selalu mengamalkan amalan tersebut. Sebab esensi dari mujahadah adalah bersungguh-sungguh terhadap sesuatu. Jika mengacu kepada perintah Allah Swt., pada Al-Qur'an surat Al-Ankabut ayat 69 menerangkan bahwa :

“Orang-orang yang bersungguh-sungguh (ber jihad) pada kami niscaya akan Kami tunjukkan bagi mereka jalan Kami”.

Dan melalui wujud kegiatan inilah pengasuh mencoba mengimplementasikan mujahadah dalam arti sesungguhnya yang diharapkan nanti berimbas kepada para para santri agar bisa mensifati esensi dari mujahadah.

Dalam implementasinya, mujahadah dilakukan setelah selesai semua kegiatan pembelajaran sekitar jam sembilan sampai setengah sepuluh, setelah itu biasanya akan ada bel pertanda mujahadah. Dalam hal tersebut biasanya santri yang masih dalam keadaan melek itu sudah bersiap diri ke aula untuk mengikuti kegiatan mujahadah tersebut. Dan untuk pengurus biasanya mereka lebih dulu bersiap karena akan membangunkan para santri atau sekedar keliling mengecek keadaan. Seperti pemaparan Aini selaku lurah pondok,

Ya kalo udah bel, atau abah udag manggil dari bawah tu kita pengurus ya kudu bener siap keliling, karena kadang ada yang sadar dan langsung tergerak kadang ada yang caper dulu pengennya diomongin buat turun, walaupun gak semuanya begitu, tapi tetep kita harus keliling sebelum abah dateng dan siap di mulai ketika abah sudah

ditempat, yang penting bocahnya dulu kumpul kan jadi ngga nunggu-nunggu lagi.

Seperti yang sudah dijelaskan, memang karakter yang di miliki masing-masing santri sangatlah beragam. Jadi memang harus ada yang harus di gerakkan ketika belum bisa tergerak sendiri. Karena seperti yang dijelaskan pengasuh bahwa membiasakan diri melakukan hal baik demi membentuk karakter yang baik pula memang butuh *effort* lebih salah satunya dengan telaten nemen-nemeni ngopeni santri.

Sambil menunggu semua peserta berkumpul, biasanya santri yang sudah berada di tempat nyambi melakukan kegiatan lain seperti nderes al quran, salat sunnah yang lain yang tidak termasuk rangkaian mujahadah, atau sembari ber dzikir melafalkan kalimat-kalimat toyyibah. Tak jarang juga yang hanya duduk menunggu tanpa melkaukan apapun.

Ketika sudah berkumpul, tak jarang pemimpin mujahadah memberi wejangan sebelum kegiatan ini di mulai kemudian berdiri untuk melaksanakan mujahadah. Kegiatan mujahadah ini dilakukan urut. Yang pertama adalah salat sunnah hajat kemudian disambung dengan witr. Ketika malam jumat yang dilakukan terlebih dahulu adalah salat tasbih dilanjut salat hajat dan ditutup dengan salat witr.

Pada saat akan dimulai semua peserta berdiri bersiap melakukan salat, menata barisan shaf dan tak jarang beberapa santri membawa botol minum untuk dikumpulkan di depan berderet yang mana diyakini ketika kita melakukan kegiatan tersebut sesuatu positif masuk dalam air minum tersebut yang ketika kita akan minum juga berimbas baik pada diri ini. Pada pelaksanaan salat pada salat sunnah hajat di akhir sujud diperlama diharapkan berdoa sesuai hajat masing-masing tak jarang pemimpin mujahadah dan para santri hingga merintih dan menangis meminta segala sesuatu yang disemohakan gara terkabul dengan semestinya. Yang pasti doa yang diajarkan pemimpin mujahadah dan harus selalu tersebut dalam doa adalah dikuatkan keimanannya, disehatkan jiwa dan raga nya serta ilmunya manfaat.

Wayahé sujud bebas berdoa apapun itu, yang terpenting dan utama minta ketetapan iman, kuat imane, sehat jasmani dan rokhani nya, berkah dan manfaat ilmunya, selain itu bebas sesuai hajat masing-masing⁹².

Setelah selesai melaksanakn salat, kemudian yang kedua adalah membaca amalan-amalan ubudiyah yang terdapat dalam kertas yang telah dijelaskan di atas. Sebelum itu pemimpin muajahadah melakuakn doa atau bertawasul kepada Nabi guna meminta barokah manfaat, kemudian kepada para guru yang telah wafat guna mendoakan dan mendapat ridho dan barokah ilmu. Dan kemudian mendoakan sanak saudara. Seperti yang sudah dijelaskan di atas, pemimpin mujahadah setelah rangkaian doa selesai dibacakan kemudian akan menoleh dan menatap satu persatu santri, guna mendoakan qobul hajat dari setiap santri yang mengikuti mujahadah. Dalam hal ini, biasanya para santri sudah bersiap membayangkan sesuatu yang sedang menjadi hajatnya yang kemudian akan diamankan oleh pengasuh. Perkara dikabulkan atau tidak, doa baik akan selalu kembali dengan baik walaupun terkadang tak sesuai dengan yang diinginkan.

Kemudian dimulailah membaca rangkaian amaliyah ubudiyah dari awal hingga akhir sesuai dengan jumlah yang tertera. Dalam pelaksanaannya memang tidak semua yang mengikuti mujahadah ikut membacanya dari awal hingga akhir namun juga tidak pasti tidak membaca semuanya. Karena memang terkadang terkendala ngantuk dan tak jarang mereka tidur ditempat. Namun di akhir sebelum doa terdapat bacaan shalawat yakni sholawat nariyah dan tibbil qulub, pada saat pembacaan sholawat tersebut para santri dihimbaukan semuanya untuk ikut membaca, karena yang diharapkan dari sholawat tersebut dapat lebih berpengaruh dalam kehidupan kita, seperti manfaat yang terdapat dalam sholawat nariyah yang mana bisa membuat diri terhindar dari kejahatan dan dapat melancarkan rezeki. Dan untuk sholawat tibbil qulub sendiri

⁹²Wawancara dengan Pengasuh Pondok Pesantren Anwaarul Hidayah pada tanggal 25 juli 2021

adalah untuk ketenangan hidup dan obat untuk segala penyakit. Seperti yang dijelaskan pengasuh yang mana sebagai pemimpin mujahadah.

Memang dalam semua bacaan harusnya ikut membaca semua, tapi kalo memang ngantuk dan tertidur di tempat yang sedang dipake ngaji kan ya alhamdulillah sekiranya tetep dapat manfaate. Dan memang pada bacaan sholawat yang terakhir itu kudu bisa ikut karena memang dikhususkan pada pribadi masing-masing. Menenang lan sehat dhohir batinnya.

Setelah bacaan terakhir yakni sholawat, kemudian dilanjut dengan doa penutup yang isinya sebuah penegasan-penegasan hajat, segala simpuh yang semoga menjadi kabul yang sesuai dengan segala harapan-harapan baik.

2. Kendala-kendala implementasi Mujahadah

Kemudian dalam upaya melaksanakan mujahadah terkadang terdapat beberapa kendala baik dari segi teknis dan non teknis. Berdasarkan analisa dari penulis, kendala yang sering dijumpai adalah kurang fokusnya para santri karena diakibatkan harus pintar membagi waktu untuk kegiatan-kegiatan yang lain. Karena pada dasarnya santri di sini dominan di isi oleh para mahasiswa yang siang harinya harus melaksanakan perkuliahan dan mungkin terbebani dengan tugas-tugas pribadi. Padatnya kegiatan di waktu siang kadang membuat para santri sering mengantuk dan tertidur baik sebelum pelaksanaan maupun ketika melaksanakan.

Untuk menanggulangi tersebut pengasuh membuat solusi dengan menggunakan bel yang terhubung ke kompleks putra dan kompleks putri sebagai tanda waktu mujahadah akan dimulai. Jadi pada setiap pukul 22:00 WIB pengasuh akan membunyikan bel guna mengingatkan dan membangunkan para santri. Tak hanya itu, pengasuh juga sering membangunkan para santri ke kamar masing-masing. Kemudian untuk tetap mengontrol karena keterbatasan pengasuh dalam membangunkan para santri pengasuh pun memerintah santri yang memang sering ikut mujahadah atau santri yang masih terbangun untuk membangunkan para santri yang lain yang masih tertidur. Menurut pemaparan dari salah satu

pengurus, menyatakan bahwa yang sering ditugaskan dan menjadi tujuan utama proses mujahadah adalah para pengurus pesantren.

Kemudian untuk lebih menanamkan nilai-nilai mujahadah kepada para santri. Pengasuh sering memberi motivasi kepada para santri. Dalam pemberian motivasi kepada para santri, pengasuh memotivasi para santri dengan berbagai cerita baik dari segi keagamaan, kehidupan, kemudian topik-topik sosial yang sedang beredar baik dari skala lokal maupun global. Tak lupa pengasuh juga sering menyisipkan nilai-nilai keutamaan mujahadah bagi para santri. Motivasi ini sangat penting bagi pemahaman dan semangat para santri guna menjalankan mujahadah.

3. Mujahadah sebagai Media Alternatif Kesehatan Mental

a. Mujahadah dan Kesehatan Mental

Pada tinjauan kesehatan atau psikologis konsep religiusitas sangat berpengaruh terhadap proses kesehatan mental individu. Hal inipun semakin diperjelas ketika tahun 1984 WHO menetapkan bahwa konsep sehat tidak hanya sehat dalam artian fisik, psikologi dan sosial saja, namun juga mencakup aspek religi. Tak hanya itu, beberapa pakar juga memberi pendapat demikian, yaitu bahwa keterkaitan antara keyakinan (dalam hal ini agama) dan juga proses kesehatan mental sangat berpengaruh. Dalam hal ini pengaruh mujahadah sangat penting sebagai sarana pembiasaan diri seseorang dan pendekatan seseorang untuk kesehatan mentalnya.

Kedua, mujahadah juga memiliki berbagai tujuan tertentu, seperti: mencapai puncak kesadaran, pembangunan konsentrasi, kejelasan dari pikir, tenang, kebebasan dari kekacauan yang disebabkan oleh banyak stimulan yang berasal dari sekitar kita, menaklukkan keserkahan, syahwat, dan kontrol dari sakit. Dengan demikian, sakit bisa dipengaruhi oleh pikiran. Ketika seseorang terlalu memikirkan suatu permasalahan, maka sakit tidak terkontrol.

“...jadi biasa aja, santai dan ya mengalir aja rasanya, bisa jadi emang karena mujahadah. Adem aja gitu bawaannya”.

Pernyataan seorang santri dengan nama panjang Anjung Ratih yang akrab dipanggil Ratih tersebut, menggambarkan bahwa mujahadah mempengaruhi dirinya dalam menghadapi permasalahan. Ketika ada suatu permasalahan, ratih bisa beradaptasi dengan keadaan yang ada.

b. Membentuk Mental Positif

Salah satu aspek kesehatan psikologis adalah pembangunan suatu sikap positif kearah lain. Misalnya, mental dengki yang berkurang akan menghapus marah dan kebencian. Usaha dalam pembentukan mental positif pada diri ini merupakan suatu sistem pendekatan yang tersusun dan diperlukan suatu usaha kesadaran diri untuk meraihnya yakni ikhtiar, dimana untuk mengembangkan pikiran yang positif dan penuh dengan cinta kasih kearah semua aspek mental itu sendiri.

Pada spesifik yang dimaksud, mujahadah yang mengarah pada ibadah yang dianjurkan dengan niat yang luhur, baik hati, pikiran yang bersih, serta diarahkan pada segala aspek yang disenangi orang dan dikagumi. Lebih efektifnya, kita juga harus menjalani perintah dan menjauhkan larangan agama. Dzikir merupakan suatu pengembangan berpikir untuk menciptakan mental positif dan budi yang luhur pada semua makhluk hidup. Merasa ketenangan dalam hati, jiwa dan pikiran merupakan mental yang positif. Hal itulah yang dirasakan hampir semua santri yang mengikuti mujahadah.

c. Merasa senang nyaman dan damai

Selain menenangkan hati, jiwa dan pikiran. Santri juga merasakan kenyamanan dalam hatinya.

“Manfaatnya bikin nyaman. Islam itu damai, tenang, indah. Bertujuan untuk mendekatkan diri kepada Allah”.

Santri yang mengikuti mujahadah menjelaskan perasaannya setelah melaksanakan rutinitas mujahadah tidak hanya merasakan ketenangan. Akan tetapi timbul juga perasaan nyaman senang dan damai. Perasaan tersebut merupakan kelanjutan dari perasaan tenang. Ketika seseorang

merasakan ketenangan dalam hati, jiwa dan pikirannya. Perasaan nyaman, senang dan damai secara otomatis akan mengikuti.

d. Senantiasa bersyukur dan merasa lebih baik

Keadaan hati, jiwa dan pikiran yang tenang akan menghasilkan perasaan senantiasa bersyukur dan merasa lebih baik. Sebagaimana ketika berlangsungnya wawancara, dipaparkan oleh beberapa santri.

“Selalu bersyukur kepada Allah SWT. Keinginan senantiasa dilancarkan. Karena barangsiapa yang mensyukuri akan ditambah nikmat baginya. Dan barangsiapa yang kufur maka hukuman balasannya. Di Al-quran ada, tapi lupa ayatnya”.

Merasa lebih dekat dengan Allah SWT

Sebagaimana pemaparan beberapa santri, bahwa mujahadah bisa mengarahkan ke perasaan lebih dekat dengan Allah SWT.

“Membuat tenang, damai, *refleksi* diri, merasa lebih dekat dengan Allah, *muhasabah*. Senang dan tenang. Kalau ada masalah belum terselesaikan dan baca dzikir jadi agak tenang. Tujuannya untuk mengingat Allah”.

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa mujahadah dan kesehatan mental memiliki keterkaitan dan sangat berpengaruh dengan kesehatan santri yang mana seperti yang telah di paparkan mujahadah membuat santri merasa dekat dengan Allah, merasa tenang, bahagia dan nyaman. Walaupun begitu disisi banyak yang mengerjakan kegiatan mujahadah ini namun di sisi lain masih banyak yang belum merasa butuh sehingga masih jarang yang melakukannya dengan istiqomah.

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Dalam pelaksanaannya, mujahadah yang dilakukan di pondok Psantren Anwaarul hidayah dilakukan non stop dan setiap hari sesuai dengan ketentuan yang ada. Tak hanya sebagai sebuah program pembiasaan dan amalan rutin bagi para santri. Mujahadah dalam sisi lain juga mempunyai nilai keutamaan tersendiri. Berdasarkan pemaparan sebelumnya dapat disimpulkan bahwa dalam pelaksanaan mujahadah banyak hal yang melatar belakang para santri untuk mengikuti mujahadah. Mulai dari punya hajat-hajat khusus, atau memang mengupayakan wujud bakti sebagai hamba, dan juga keterpaksaan yang seringkali membuat nyaman pada akhirnya. Hal ini menandakan bahwa ternyata mujahadah mempunyai efek khusus terhadap kehidupan para santri.

Kemudian dalam pengaruhnya terhadap kesehatan mental, mujahadah dianggap mempunyai pengaruh yang besar terhadap kesehatan mental para santri. Mulai dari rasa tenang dalam menjalani kehidupan, kemudian kenyamanan karena serasa dekat dengan Allah Swt., dan juga perasaan yang lebih positif dan bersungguh-sungguh dalam menjalani kehidupan. Hal ini merupakan suatu nilai penting bagi seorang manusia dalam menjalani kehidupan, karena pada dasarnya perasaan yang nyaman, jiwa yang sehat dan pandangan yang positif akan membuat seorang manusia (para santri) akan lebih nikmat dalam menjalani kehidupan dan menghadapi berbagai persoalan yang muncul dalam kehidupan.

B. Saran

Guna membuat sebuah karya ilmiah yang berkelanjutan dan sebagai bentuk pendekatan diri kepada Allah SWT dan upaya menjaga kesehatan mental yang sehat, peneliti memberikan saran kepada:

1. Kepada santri dan generasi muda, untuk lebih peduli dan memperhatikan terhadap kesehatan mentalnya dan memperdalam ilmu agama karena ritual keagamaan sangat mempengaruhi kondisi mental yang dapat dikatakan sehat. Dengan memiliki kesadaran tersebut semoga lebih terpacu untuk meningkatkan kualitas keislaman dan keimanan supaya tidak mudah terpengaruh dengan hal-hal buruk yang datang kemudian, dan tidak mudah untuk saling menyalahkan, atau menghakimi orang lain dan lebih mudah beradaptasi serta dapat menjalin interaksi yang baik dengan sesama.
2. Kepada lingkungan pesantren dan masyarakat umum, untuk lebih memperdalam, mempelajari, serta memahami tentang keagamaan sebagai bentuk ikhtiar pendekatan diri kepada Allah, dan tidak lupa dengan Allah, sehingga dapat menjadi pribadi yang tenang, senang, perkataan dan perbuatan menjadi terjaga, hidup rukun bersama.
3. Kepada mahasiswa dan peneliti, penelitian selanjutnya untuk dapat memakai pendekatan, subjek atau tema yang beda atau objek dan tema yang sama namun menggunakan pendekatan atau teori yang berbeda agar menghasilkan pengetahuan yang lebih komprehensif, bervariasi dan sebagai pelengkap penelitian ini.

C. Kata Penutup

Alhamdulillah segala puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas ridho dan karunia-Nya penulis masih diberikan kekuatan untuk menyelesaikan skripsi ini. Dalam penyusunan skripsi ini, penulis menyadari masih banyak kekurangan dan kekhilafan karena keterbatasan ilmu, pengetahuan, pengalaman, dan keahlian penulis dalam penyusunan skripsi ini, sehingga kritik dan saran yang membangun dapat penulis terima demi kemurnian ilmu dan kesempurnaan skripsi ini.

Penulis berharap, semoga skripsi yang sederhana ini dapat bermanfaat khusus bagi penulis dan seluruh pembaca secara umum.

Semoga Allah selalu meridhoi dan memberi kemudahan dalam setiap langkah dan ibadah kita. *Aamiin ya rabbal'alam, Allahumma shalli 'alaa sayyidina Muhammad wa' alaa 'aalihi washohbihi wasallim.*



DAFTAR PUSTAKA

- Adz-Dzaky, Hamdani Bakran. 2002. *Konseling dan Psikoterapi Islam*. Yogyakarta: Al- Manar.
- Agusta, Ivanovich. 2003. Teknik Pengumpulan dan Analisis Data Kualitatif. *Litbang Pertanian*. Bogor: Pusat Penelitian Sosial Ekonomi.
- Ahmadi, Abu. 1991. *Psikologi Sosial*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Al Qur'an dan Terjemahnya*, Depag RI
- Alwasilah, A. Chaedar. 2009. *Pokoknya Kualitatif v: Dasar-dasar Merancang dan Melakukan Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Pustaka Jaya.
- Alwi, B. Marjani. 2013. "Pondok Pesantren, cirri khas, perkembangan, dan system pendidikannya". *Lentera Pendidikan*. Vol. 16 no. 2. Desember.
- Arifin, Zainal. 2012. *Penelitian Pendidikan Metode Dan Paradigma Baru*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Departemen Pendidikan Nasional. 2002. *Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi 4*. Jakarta: Gramedia.
- Djam'an. KH. S.S. 1975. *Islam dan Psikosomatik*. Jakarta : Bulan Bintang
- Effendy, Onong Uchjana. 1990. *Ilmu Komunikasi (Teori dan Praktek)*. Bandung: Rosdakarya.
- Endaswara, Suwardi. 2015. *Etnologi Jawa*. Jakarta: Center of Academic Publisher Service.
- Ghifary, Tito, Naufal. "SANTRI" *The Largest Sarungan Community*. Surabaya : CV. Garuda Mas Sejahtera.
- Hanipah, Ninip. 2010. *Penelitian Etnografi dan Penelitian Grounded Theory*. Jakarta: Akademi Bahasa Asing Borobudur.
- Hilal, M Fathul. 1997. *Amalan Mujahadah*. Yogyakarta: Rosyada Media Yogyakarta.
- <https://m.harianjogja.com/news/read/2019/10/13/500/1021791/peringatan-hari-santri-menag-sebut-ada-tiga-ciri-khas-santri> diakses pada hari Rabu 23 Desember 2020 pukul 14:45 WIB.
- <https://www.nu.or.id/post/read/112432/ciri-khas-santri-menurut-presiden-jokowi> diakses pada hari Rabu 23 Desember 2020 pukul 14:30 WIB.
- <https://www.nu.or.id/post/read/112432/karakter-santri-dalam-ilmu-nahwu> diakses pada hari Rabu 23 Desember 2020 pukul 15:00 WIB.

<https://islam.nu.or.id/shalat/tata-cara-shalat-hajat-gtI67> diakses pada hari Rabu 20 Juli 2022

- Isma'il, Ilyas. 2008. *Ensiklopedi Tasawuf Jilid I*. Bandung: Angkasa.
- Jaelani, A. F. 2000. *Penyucian Jiwa (Tazkiyatun Nafs) dan Kesehatan Mental*. Jakarta: Amzah.
- Jaelani. 2001. *Penyucian Jiwa dan Kesehatan Mental*. Jakarta: Amzah.
- Jumantoro, Totok, dan Samsul, Munir, Amin. 2005. *Kamus Ilmu Tasawuf*. Yogyakarta: Amzah.
- Kasiono. 2010. "Pendidikan Spiritual dalam Tradisi Mujahadah Kaum Santri Pondok Pesantren Luqmaniyah Yogyakarta". *Skripsi*. Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Islam Universitas Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- KBBI. 2008. Jakarta; Pusat Bahasa Pendidikan Nasional.
- Lubis, M. Syukri, Azwar. 2017. "Pembinaan Kesehatan Mental Santri Melalui Bimbingan dan Konseling Islami di Pesantren Sumatera Utara". *Disertasi*. Program Studi Pendidikan Islam Pascasarjana UIN Sumatera Utara Medan.
- MA, Firmansyah. 2017. "Pemikiran Kesehatan Mental Islami dalam Pendidikan Islam. *Analitica Islamica*: Vol. 6. No. 1. Januari- Juni.
- Madjid, Nurcholis. 2010. *Bilik-bilik Pesantren: Sebuah Potret Perjalanan*. Jakarta: Paramadina.
- Majhudin. 2010. *Akhlaq Tasawuf Jilid I*. Jakarta: Kalam Mulia.
- Moleong, Lexy J. 2016. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Muhsin, Imam. 2001. *Tafsir al-Qur'an dan Budaya Lokal*. (Jakarta: Badan Litbang dan Diklat Kementerian Agama RI).
- Muhyiddin, Muhammad. 2009. *Sholawat Nabi*. Jogjakarta: Diva Press.
- Munawir, Ahmad Warson. 2002. *kamus Al-Munawwir*. Surabaya: Pustaka Progresif.
- Muttaqin, Zainal. Mukri, Ghazali. 2003. *Do'a dan Dzikir*. Yogyakarta: Mitra Pustaka.
- Muwaffaq, Mohammad Mufid. "Sholawat Tibbil Qulub; Siapakah Penulis dan Apa Keutamaannya". *pecehitam.org*. diakses pada 17 Juli 2021.
- Nawawi, Hadari. 1998. *Metode Penelitian Bidang Sosial*. Yogyakarta: Gajah Mada Press.
- Nurliadin. dkk. *Ke-NU-an : Ahlusunnah Waljama'ah An Nahdliyyah*. Yogyakarta : LP Ma'arif NU DIY.
- Rahman, Habibur. 2020. "Mujahadah dan Kecerdasan Spiritual: Fenomena Mujahadah Santri Pondok Pesantren Nurul Huda Sragen Jawa Tengah".

Skripsi. Fakultas Ushuluddin dan Filsafat Universitas Negeri Sunan Ampel Surabaya.

- Rahman, Kholil Lur. 2013. *Kesehatan Mental*. Purwokerto: STAIN Press.
- Rahman, Yasir Abdul. 2014. "Implementasi Konsep Muahadah Mujahadah, Muraqabah, Muhasabah dan Mu'aqabah Dalam Layanan Customer". *Jurnal Ekonomi dan Bisnis Isla*. Vol. VIII. No. 2. Juni.
- Ridwan, Muannif. Suhar AM. Bahrul Ulum. Fauzi Muhammad. 2021. "Pentingnya Penerapan *Literature Review* pada Penelitian Ilmiah". *Jurnal Masohi*. Volume. 2. No. 1. (Universitas Islam Indragiri: UIN Sulthan Thaha Saifuddin Jambi).
- SN, Fuad. 2018. *Shalluu Alan Nabiy*. Jakarta: Tuross Pustaka.
- Soehadha, Moh. 2008. *Metodologi Penelitian Sosiologi Agama: Kualitatif*. Yogyakarta: Teras.
- Soehadha, Moh. 2012. *Metode Penelitian Sosial Kualitatif Untuk Studi Agama*. Yogyakarta: SUKA-Press UIN Sunan Kali Jaga.
- Sugiyono. 2010. *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukmono, Rizki Joko. 2008. *Psikologi Zikir*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.
- Sumiyarno. 2000. *Penelitian Kualitatif: Langkah Operasional*. Surabaya: Makalah tidak diterbitkan.
- Tanzeh, Ahmad. 2011. *Metodologi Penelitian Praktis*. Yogyakarta: Teras.
- Thobib, Mas. 2016. "Peran Mujahadah Keliling dalam Meningkatkan Ukhuwah Islamiyah Pondok Pesantren Mahirul Hikam Assalafi Payudan, Kenteng, Kec. Susukan, Kab. Semarang". *Skripsi*. Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Institut Agama Islam Salatiga.
- Thouless. Robert H. 2000. *Pengantar Psikologi Agama*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada
- Tika, Aprilia. 2014. *The Amazing Shalawat*. Jakarta: Gramedia.
- Wargadinata, Wildana. 2010. *Spiritual Sholawat*. Malang: UIN Maliki Press.
- Zahra, Defitri. 2016. "Implementasi Mujahadah di Griya Sehat Elhab Purbalingga". *Skripsi*. Jurusan Bimbingan Konseling Islam. IAIN Purwokerto.
- Zulhimma. 2013. "Dinamika Perkembangan Pondok Pesantren di Indonesia". *Jurnal Darul Ilmi*. Vol. 01. No. 2.