

MENGGAJAI KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS MELALUI TERAPI ISTIGHFAR

Halimatus Sakdiah

UIN Antasari Banjarmasin

halimah@uin-antasari.ac.id

Rabiatul Adawiah

UIN Antasari Banjarmasin

rabiatuladawiah@uin-antasari.ac.id

Anita Ariani

UIN Antasari Banjarmasin

anitaariani@uin-antasari.ac.id

Keywords:	Abstract:
<i>Istighfar therapy, Psychological Well-being, Guru Sekumpul</i>	<i>Problem are a common thing that occurs in a person's life. However, not everyone can face it positively, giving rise to restlessness, worries, sadness which disrupts their psychological well-being. Islam teaches that one way to deal with life's problem is to make istighfar. This research aims to explain the effect of istighfar therapy on psychologiceall well-being. The istighfar therapy applied is istighfar taught by KH. Zaini Bin Abdul Gani (Guru Ijai Sekumpul) which is practiced to overcome negative psychological conditions such as deep sadness, anxiety due to serious problems faced. The research was carried out using literature methods and case studies on subject X with a qualitative approach. The results of the research show that istighfar therapy can help subjects to remember and get closer to Allah, absorb what has happened, admit their weaknesses, surrender, and hope only in Allah, so that it can give rise to feelings of more relaxation, calm, comfort and happiness as the decrease occurs, the psychological burden of the problem faced. In this way, istighfar therapy can provide positive psychological well-being for those who practice it.</i>
Recived: 2024, 05, 23; Revised: 2024, 10, 22; Accepted: 2024, 10, 25.	

PENDAHULUAN

Kesejahteraan psikologis sangat penting untuk kesehatan mental dan memainkan peran dalam menentukan kualitas hidup seseorang (Giovanni A. Fava, 2012). Penelitian secara konsisten menunjukkan bahwa individu dengan tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi cenderung mengalami kesehatan fisik yang lebih baik, kebahagiaan yang lebih besar, dan umur yang lebih Panjang. Mereka juga lebih cenderung terlibat dalam perilaku prososial seperti menjadi sukarelawan dan memiliki tingkat aktivitas kriminal atau penyalahgunaan narkoba yang lebih rendah. Selain itu, orang dengan kesejahteraan psikologis yang tinggi cenderung memiliki pendapatan yang lebih tinggi dan hubungan sosial yang lebih positif (Kubzansky LD, et.al., 2018, Tang YY, et.al. 2019).

Kesejahteraan psikologis adalah aspek penting dalam kehidupan manusia. Namun, dalam beberapa tahun terakhir, kecenderungan peningkatan stres, depresi, dan gangguan mental lainnya telah menjadi masalah yang semakin signifikan. Fenomena rendahnya kesejahteraan psikologis manusia dapat dikaitkan dengan berbagai faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis individu bisa disebabkan karena stres dan tekanan yang dialami dalam kehidupan sehari-hari, kurangnya keterlibatan dan partisipasi individu dalam kegiatan yang disukai, kurangnya dukungan sosial dan emosional. Kondisi-kondisi tersebut dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis individu jika tidak diatasi dengan baik (Alfikalia, 2020).

Dalam beberapa penelitian, rendahnya kesejahteraan psikologis juga dikaitkan dengan perbedaan skor kesejahteraan psikologis antara individu yang memiliki wali saudara/keluarga angkat pasca perceraian orang tua, dan individu yang memiliki wali ayah kandung dan ibu kandung. Penelitian ini menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis dapat dipengaruhi oleh faktor sosial dan lingkungan (Tia Ramadhani, dkk. 2016).

Dalam beberapa kajian, rendahnya kesejahteraan psikologis juga dikaitkan dengan hubungan antara kesejahteraan psikologis dan kebahagiaan, serta perilaku prososial. Penelitian ini menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis dapat meningkatkan kebahagiaan dan perilaku prososial, serta memiliki dampak positif pada kualitas hidup secara umum (Yoseph Pedhu, 2022). Lebih lanjut Chen Peng mengatakan bahwa saat ini maraknya platform video pendek juga telah menimbulkan kekhawatiran akan kecanduan dan dampaknya terhadap kesejahteraan psikologis. Penelitian menunjukkan bahwa penggunaan video pendek yang berlebihan dapat menyebabkan kecemasan, penurunan efikasi diri, dan menurunkan kesejahteraan subjektif.

Fenomena rendahnya kesejahteraan psikologis juga terjadi pada lingkungan kerja dan kehidupan pribadi. Hal ini dapat terwujud dalam berbagai cara, seperti penurunan kepuasan kerja, penurunan produktivitas, dan peningkatan tingkat stres. Kesejahteraan psikologis yang rendah di tempat kerja dapat berdampak negatif terhadap kinerja pekerja dan kinerja organisasi secara keseluruhan. Penelitian menunjukkan bahwa karyawan dengan tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih rendah cenderung memiliki kepuasan kerja dan kinerja yang lebih rendah dibandingkan dengan mereka yang memiliki tingkat kesejahteraan yang lebih tinggi (Yasir Mansoor Kundi, dkk. 2021).

Sementara itu penelitian Agnieszka Bożek, et.al. (2020) mengkaitkan spiritualitas dengan tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi, khususnya dalam konteks pendidikan. Penelitian telah menunjukkan bahwa siswa yang fokus pada spiritualitas dan praktik spiritual cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik dan lebih cenderung terlibat dalam perilaku sehat.

Singkatnya, kesejahteraan psikologis yang rendah merupakan fenomena multifaset yang dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk stres terkait pekerjaan, perasaan bersalah, dan penggunaan teknologi. Memahami faktor-faktor ini, peneliti melihat faktor spiritualitas memiliki hubungan positif dengan kesejahteraan psikologis, sehingga sangat penting untuk mengembangkan strategi yang efektif untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis.

Dalam konteks ini, terapi istighfar sebagai strategi religius untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis telah menjadi topik yang menarik untuk dikaji dan diteliti. Istighfar dalam agama Islam menekankan pentingnya meminta ampun kepada Allah SWT atas kesalahan dan kelemahan. Penelitian terdahulu tentang spiritualitas dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis telah dilakukan dan menunjukkan hasil yang signifikan. Penelitian Riska Prameswari, dkk. (2017) menemukan bahwa terapi zikir dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis pada penderita

hipertensi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi zikir memiliki pengaruh langsung pada kesejahteraan psikologis, dengan nilai $z = -3.587$ ($p < 0.000$), yang menunjukkan perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kontrol. Demikian juga hasil penelitian Trya Dara Ruidahasi, dkk. (2021) menunjukkan bahwa terapi zikir memiliki efek yang signifikan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis, dengan koefisien validitas Aiken's V bergerak dari 0,67 sampai 0,93.

Namun penelitian Endah Wulandari & Fuad Nashori (2014) menemukan terapi zikir tidak memiliki pengaruh dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis pada lansia. Hasil dari pretest dan pascates yaitu memiliki nilai $Z = 0,369$ dan $p = 0,730$ ($p > 0,05$) menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan tingkat kesejahteraan psikologis antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hal ini disebabkan adanya gangguan pada validitas internal dan eksternal yang tidak dapat dikontrol oleh peneliti seperti difusi dan historis.

Selanjutnya penelitian Arinda Roisatun Nisa & Devia Purwaningrum (2023) menemukan bahwa terapi sayyidul istighfar dapat meningkatkan ketenangan jiwa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi sayyidul istighfar dapat mengurangi perasaan gelisah dan membuat subjek merasakan kesejahteraan psikologis yang lebih baik.

Secara umum hasil penelitian tentang terapi istighfar memiliki potensi dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis, terutama dalam mengurangi stres, kecemasan, dan terapi istighfar dapat menjadi salah satu alternatif yang efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis, terutama pada individu yang mengalami gangguan psikologis seperti hipertensi dan stres pascatrauma.

Meskipun istighfar telah dikenal sebagai strategi yang efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis, masih banyak penelitian yang perlu dilakukan untuk memahami lebih lanjut bagaimana istighfar dapat digunakan dalam terapi dan bagaimana efeknya terhadap kesejahteraan psikologis. Dalam sintesis novelty dari penelitian sebelumnya tentang terapi istighfar untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis, peneliti menggunakan terapi istighfar yang diajarkan oleh KH, Zaini Abdul Gani, atau dikenal dengan sebutan Guru Ijai atau Abah Guru Sekumpul sebagai metode alternatif dalam pengembangan kesejahteraan psikologis baik secara personal dan dalam konteks keluarga. Oleh karena itu, artikel bertujuan untuk mengkaji tentang pencapaian kesejahteraan psikologis melalui terapi istighfar sebagai strategi yang lebih efektif dan efisien.

METODE

Pendekatan kualitatif digunakan dalam penelitian untuk menggambarkan kesejahteraan psikologis melalui terapi istighfar. Penelitian kualitatif adalah penelitian yang melakukan analisis dan interpretasi teks-teks literatur dengan tujuan untuk menemukan makna dari suatu fenomena (Sugiono, 2018). Jenis metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode literatur (*library research*) dan diperdalam dengan metode studi kasus (*case study*). Jenis penelitian kepustakaan (*library research*) merupakan serangkaian kegiatan yang berkenaan dengan metode pengumpulan data pustaka, membaca dan mencatat, serta mengelolah bahan penelitian (Zed 2008). Kaelan menyatakan bahwa, dalam penelitian kepustakaan kadang memiliki deskriptif dan juga memiliki ciri historis (Kaelan 2010). Metode kepustakaan ini digunakan untuk menemukan istighfar sebagai terapi. Adapun studi Kasus ialah suatu serangkaian kegiatan ilmiah yang dilakukan secara intensif, terinci dan mendalam tentang suatu program, peristiwa, dan aktivitas, baik pada tingkat perorangan, sekelompok orang, lembaga, atau organisasi untuk memperoleh pengetahuan mendalam tentang peristiwa tersebut Studi kasus dilakukan untuk memahami tindakan subjek dari

sisi subjek penelitian, bukan dari sisi peneliti (Mudjia Rahardjo, 2017). Dalam konteks ini studi kasus digunakan untuk memperoleh gambaran efek terapi istighfar terhadap kesejahteraan psikologis.

Objek penelitian ini adalah tentang terapi istighfar dan efeknya terhadap kesejahteraan psikologis. Sumber data utama untuk studi literatur tentang terapi istighfar menggunakan buku *Al-Imdad fi Aurad Ahl al-Widad* karya Syekh Zaini bin Abdul Gani (Guru Sekumpul) dan video ceramah Guru Sekumpul, sedangkan kesejahteraan psikologis berangkat dari teori *Psychological Well-being* dari Ryff. Adapun sumber data utama dalam studi kasus adalah 2 orang informan yang menjadi subjek penelitian yang melaksanakan amaliah istigfar mashurah. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan teknik dokumentasi, wawancara dan observasi. Data yang diperoleh kemudian dianalisis dengan model interaktif dari Miles dan Huberman melalui tahapan pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, penarikan kesimpulan dan verifikasi. (Sugiono & Puji Lestari, 2021) untuk menggambarkan kesejahteraan psikologis melalui terapi istighfar.

HASIL

Mengenal KH. Zaini Abdul Gani (Guru Ijai Sekumpul)

Abah Guru Sekumpul dilahirkan pada pukul 02.00 WITA tanggal 27 Muharram 1361 H. atau 11 Februari 1942 M. di desa Tunggul Irang Seberang, Martapura. Beliau dilahirkan di rumah sepupu dari neneknya Shafiyah, yakni di rumah Abdullah. Awalnya beliau diberi nama Qusyairi, namun setelah beliau beranjak usia nama beliau diganti dengan Muhammad Zaini, atas permintaan beliau sendiri kepada kedua orang tuanya mengikuti kepada salah satu nama ulama besar yaitu Tuan Guru H. Ahmad Zaini bin H. Abdurrahman Tunggul Irang (Tim Al-Zahra, 2006)

Masa kecil beliau dapat dibilang cukup memprihatinkan. Beliau hidup di tengah keterbatasan yang menuntut keluarga Abah Guru Sekumpul mesti hidup sederhana. Ayah beliau Abdul Ghani hanya berprofesi sebagai tukang gosok intan. Hasil usaha dari profesi beliau itu sangat pas-pasan dan terkadang kurang mampu untuk memenuhi kebutuhan keluarga (M. Anshary El Kariem, 2015). Di tengah kesulitan ekonomi ini tidak membuat keluarga Abah Guru Sekumpul larut dalam kesedihan. Kehidupan masa kecil beliau ini justru menjadi bekal pendidikan bagi jiwa beliau yang cinta ilmu. Kecerdasan Abah Guru Sekumpul telah sangat nampak sejak beliau muda, yang hafal Alquran sejak usia 7 tahun dan hafal salah satu kitab tafsir terkemuka karangan dua ulama fenomenal Jalaluddin as-Suyuti dan Jalaluddin al-Mahalli yakni kitab Tafsir Jalalain pada usia 9 tahun.

Nasab dan silsilah guru tersambung dengan ulama terkemuka Asia Tenggara, Maulana Syekh Muhammad Arsyad Al-Banjary. Dari jalur ayah, Syekh Muhammad Zaini bin Abdul Ghani bin Abdul Manaf bin Muhammad Semman bin Muhammad Sa'ad bin Abdullah bin Mufti H. M. Khalid bin Khalifah H. Hasanuddin bin Syekh Muhammad Arsyad Al-Banjary. Dari pihak ibu juga tersambung dengan Syekh Arsyad Al-Banjary yaitu Hj. Masliah ninti Shafiah binti Iyang binti Muhammad Yusuf bin Mufti H.M Khalid bin Khalifah H. Hasanuddin bin Syekh Muhammad Arsyad Al-Banjary (M. Anshary El-Karim, 2015). Adapun karya-Karya Guru Sekumpul adalah (1) *Al-Imdad fi Aurad Ahl al-Widad*. (2) *Manaqib Wali Allah Ta'ala Syekh Muhammad bin Abdul Karim al-Qadiry al-Hasani as-Samman al-Madani*; dan (3) *Al-Risalah al-Nuraniyyah fi Syarhi al-Tawassulat al-Sammaniyah*.

Beliau wafat di rumah beliau di Sekumpul sekitar jam 04.40 hari Rabu tanggal 5 Rajab 1426 H dalam usia 65 tahun dan dimakamkan di kompleks kubah al Mahya, yang terletak di samping kiri

Mihrab Mushala ar-Raudah Sekumpul. Beliau meninggalkan dua orang anak laki-laki yang bernama Muhammad Amiin Badali dan Ahmad Hafi Badali, serta tiga orang isteri (Tim Penulis Al-Zahra, 2006).

Istighfar yang Diajarkan KH. Zaini Abdul Gani (Guru Ijai Sekumpul)

Guru sekumpul telah mengajarkan berbagai macam istighfar dan adab dalam melaksanakan istighfar. Beliau pernah mengatakan bahwa

“Banyak-banyaklah Ingat mati, istighfar, dan taubat. Kalau bacaan istighfar sudah aku sampaikan kepada kalian, shalat sunnah taubat sudah kusampaikan, lalu “Robbighfirli waliwa lidayya” sudah kusampaikan, “Robbighfirli warhamni wa tub’alayya,” sudah kusampaikan, “Astaghfirullah li mu’minina wal mu’minat,” sudah kusampaikan, “Astaghfirulloh al adzim” juga sudah kusampaikan. Setelah itu istighfar 25 kali pagi hari dan 25 kali sore hari amalkan! Supaya rumah tangga kita aman tidak ada sama sekali cekcok (perselisihan). Ini bacaan istighfarnya: “Astaghfirulloh alladzi laa ilaha illa huwa ar-rohman ar-rohiim al hayyal qayyum al ladzi laa yamuut wa atuubu ilaih robbighfirli.” 25 kali pagi dan 25 kali sore, insyaAllah rumah tangga kita aman.”
<https://www.facebook.com/photo/?fbid=1504277163252188&set=a.556629021350345>

Guru Sekumpul juga mengatakan”

“Barang siapa mengamalkan istighfar ini sesudah subuh 25 kali, sore 25 kali niscaya dirinya itu senang terus hatinya, di rumah senang, di luar rumah senang, di tempat tinggal senang, di tempat kerja senang terus hatinya, tidak ada lagi ganjalan-ganjalan di mata dan telinga yang dapat menjadikan tegang dan sebagainya. Apa amalannya, Nabi mengatakan “Astaghfirullahal ladzi la ilaha illa huwar rahmanur rahimul hayyul qayyumul ladzi la yamutu wa atubu ilaihi, rabbigh firli” pagi 25 kali, sore 25 kali (setiap hari secara istiqomah) <https://www.youtube.com/watch?v=V35lHmfzRlo>,

Siapa yang mengamalkan niscaya senang terus hatinya, di rumah senang, di luar rumah senang Rumah tangga aman.

Salah satu amalan istighfar yang diajarkan Guru Sekumpul bisa dilihat pada kitab Imdad (1426 H: 307) berbunyi:

أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ الَّذِي لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْارْحَمُ الرَّحِيمُ إِلَهِي الْقَيُّومُ الَّذِي لَا يَمُوتُ وَأَتُوبُ إِلَيْهِ، رَبِّ اغْفِرْ لِي
Astaghfirullahal ladzi la ilaha illa huwar rahmanur rahimul hayyul qayyumul ladzi la yamutu wa atubu ilaihi, rabbigh firli (Ya Allah, aku memohon kepada ampunan Allah yang tiada tuhan melainkan Dia, Maha Pengasih dan Maha Penyayang, Yang Maha Hidup dan Maha Mengurus, yang tidak pernah mati dan aku bertobat kepada-Nya. Ya Allah ampunilah aku).

Menurut guru sekumpul dalam buku *imdad fii auraadi ahli alwidaad*, Istighfar ini dibaca 25 kali pagi dan sore. Istighfar ini juga disebutkan dalam buku Abwabul Faraj karya Sayyid Muhammad bin Alwi al-Maliki al-Hasani, menjelaskan, doa istighfar tersebut dibaca 25 kali setiap hari atau setiap malam. Hendaknya membaca doa ini dibiasakan setiap pagi dan sore. Insyallah, kita dan keluarga akan terlindungi dari bahaya.

Guru sekumpul (https://www.youtube.com/watch?v=k5Jh1MULP_0) juga mengajarkan bahwa membaca istighfar itu dengan istiqomah, niscaya Allah memberikan kelapangan daripada duka cita, dihilangkan duka citanya, dikeluarkan dari kesempitan, diluaskan rezekinya. Istighfar agar selalu senang dan Bahagia. <https://www.facebook.com/reel/1069764530851308>, <https://www.instagram.com/rahmatyayak/reel/CyNliVJriNG/>

Amaliah-amaliah di Kitab Al Imdad sudah mendapatkan ijin dari Syaikhona Abah Guru Sekumpul untuk diamalkan oleh para pecinta dan murid- murid Abah guru. Sehingga Amaliah ini dapat dipertanggung jawabkan dunia akhirat akan manfaat dan keberkahan nya. Seperti suatu obat maka obat ini langsung dari resep dokter sehingga obat ini tidak akan jadi racun kerana yang memberi adalah dokter yang ahlinya. Semoga kita bisa mengamalkannya dalam kehidupan kita, mudah-mudahan berkat kita mengamalkannya kita dikumpulkan bersama Syaikhona Abah Guru Sekumpul.

Adab Membaca Istighfar Dan Shalawat Dari Guru Sekumpul

Ada beberapa adab yang harus diperhatikan dan dijaga dalam membaca istighfar dan shalawat. Guru sekumpul menjelaskan bahwa:

1. Sebelum beristighfar terlebih dahulu membaca tawasul kepada baginda Nabi Muhammad SAW, para aulianya, guru-guru kita, dan kedua orang tua.
2. Alangkah baiknya dalam keadaan terjaga wudhunya
3. Setelah membaca tawasul pejamkan mata dengan sedikit menundukkan kepala dalam posisi duduk seraya mengucapkan salam kepada baginda Nabi Saw (*Assalamu'alaika Ayuhan Nabiyyu Warahmatullahi Wabarakaatuh*, sebanyak 3x) sambil membayangkan beliau SAW hadir dalam hati kita. Setiap kali mengucapkan kata salam berhenti dulu sejenak, karena pada saat itu Nabi SAW membalas salam kita. Kata abah guru Sekumpul seandainya kita tidak terhibat, maka kita akan mendengar suara baginda Nabi SAW membalas salam dari kita.
4. Kemudian membaca istighfar dan shalawat

<https://www.youtube.com/watch?v=pQ86tP7Ry34>,
<https://www.youtube.com/watch?v=DBxWL-esJ10>

Adab-adab ini bisa dilaksanakan pada saat memulai membaca istighfar dan juga pada saat membaca shalawat.

Pelaksanaan Terapi Istighfar

Pada penelitian ini peneliti menggunakan terapi istighfar masyhurah yang terdapat dalam buku Imdad yang dikarang oleh Guru Sekumpul, istighfar tersebut berbunyi:

اَسْتَغْفِرُ اللهَ الَّذِي لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْارْحَمُ الْارْحِيمُ اَلَيْ الْقَيُّوْمُ الَّذِي لَا يَؤُتْ وَآتُوبُ اِلَيْهِ، رَبِّ اغْفِرْ لِي
Astaghfirullahal ladzi la ilaha illa huwar rahmanur rahimul hayyul qayyumul ladzi la yamutu wa atubu ilaihi, rabbigh firli (Ya Allah, aku memohon kepada ampunan Allah yang tiada Tuhan melainkan Dia, Maha Pengasih dan Maha Penyayang, Yang Maha Hidup dan Maha Mengurus, yang tidak pernah mati dan aku bertobat kepada-Nya. Ya Allah ampunilah aku).

Istighfar ini diberikan kepada 2 orang partisipan (subjek 1 dan Subjek 2) yang mengalami masalah psikologis yang berbeda. Subjek 1 merasakan kesedihan yang mendalam ketika menghadapi masalah dalam pembelian rumah yang mengharuskan dia membayar lebih banyak dari budget yang telah disediakan, sehingga sempat mengalami kebingungan ketika harus mencari tambahan uang, tanpa harus berhutang. Adapun masalah yang dihadapi oleh subjek 2 adalah merasakan kegelisahan, kekhawatiran, dan rasa bersalah sendiri yang mendalam, setelah berkumpul dengan teman-teman dan yang dibicarakan hal negative tentang orang lain.

Kedua partisipan ini sama-sama menggunakan Istighar Mashurah untuk mengembalikan keadaan mental agar menjadi positif. Istighfar dilakukan dengan mengikuti adab yang diberikan

oleh guru sekumpul. Istighfar dilaksanakan pada pagi setelah shalat subuh dan sore hari setelah shalat Ashar, sesuai dengan waktu yang ditentukan dalam buku Imdad. Adapun pelaksanaan setelah shalat itu untuk memudahkan melaksanakan amaliah dan menjaga keadaan agar tetap terjaga wudhunya.

Setelah shalat dan wirid yang biasa dilakukan oleh partisipan, kemudian dilanjutkan dengan terapi istighfar yang dimulai dengan membaca tawasul yang ditujukan kepada: (1) baginda Nabi Muhammad SAW, (2) para aulianya, (3) guru-guru, dan (4) kedua orang tua, dengan mata dipejamkan dan kepala sedikit menunduk. Istighfar dilakukan dalam posisi duduk, kemudian partisipan mengucapkan salam kepada baginda Nabi Saw sebanyak 3x dengan ucapan “*Assalamu’alaika Ayuhan Nabiyyu Warahmatullahi Wabarakaatuh*”, sambil membayangkan beliau SAW/guru kita hadir dalam hati kita. Setiap kali mengucapkan kata salam berhenti dulu sejenak, dan meyakini bahwa saat itu Nabi SAW membalas salam tersebut. Setelah itu baru membaca Istighar masyurah sebanyak 25x. kegiatan ini dilakukan berulang kali pada pagi dan sore hari.

Efek Terapi Istighfar Terhadap Kesejahteraan Psikologis.

Terapi istighfar pada penelitian ini tidak membatasi waktu sampai berapa lama istighfar tersebut dilakukan, hal ini menyesuaikan keadaan masing-masing partisipan. Dari pelaksanaan terapi istighfar tersebut ada reaksi yang berbeda pada kedua partisipan. Subjek 2 merasakan perubahan kondisi psikologis yang lebih cepat, Terapi Istighfar dilakukan selama 2 hari sudah dapat mengembalikan keadaan psikologis menjadi baik kembali, merasa tenang, damai, pikiran dan perasaan bersalah sudah hilang. Subjek 2 merasakan ketenangan ketika mendekat kepada Allah, mengakui kesalahan diri, dan memohon ampunan kepada Allah.

Sementara partisipan Subjek 1 melaksanakan terapi istighar selama 9 hari, dalam rentang waktu tersebut keadaan psikologis Subjek 1 berubah-ubah, keadaan tenang dan bisa bertoleransi dengan masalah itu kadang muncul, namun tidak menetap, dan kesedihan itu datang lagi, terutama saat ingat dengan masalah yang dihadapi. Sehingga Subjek 1 mencoba membaca istighfar tersebut sampai perasaannya betul-betul menjadi tenang, bisa menerima keadaan dan merasakan kelapangan di dalam hati. Keadaan sejahtera secara psikologis ini dirasakan peneliti setelah 9 hari melakukan terapi istighfar secara konsisten. Keadaan ini diperoleh partisipan X1 dengan beristighfar memohon ampunan kepada Allah, menyerahkan semua persoalan kepadaNya, dan menyadari diri yang lemah, dan kekuasaan, kekuatan, kekayaan milikNya, dan memohon jalan keluar dari masalah dengan kelapangan hati.

Gambaran kesejahteraan psikologis subjek penelitian lebih detail dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel. 1 Gambaran Kesejahteraan Psikologis Subjek Penelitian Setelah Terapi Istighar

No	Aspek	Subjek 1	Subjek 2
1	Penerimaan diri	Bisa bertoleransi menerima masalah yang dihadapi	Menyadari dan mengakui kesalahan diri
2	Hubungn positif dengan orang lain	Dapat memaafkan dan melanjutkan hubungan orang lain	Tidak ada masalah hubungan dengan orang lain, tetap saling sapa seperti biasa
3	Kemandirian	Mampu mengevaluasi diri, dan mengambil keputusan untuk menyelesaikan masalah	Mampu mengintrospeksi diri, dan menjaga kepatuhan pada ajaran agama

4	Penguasaan lingkungan	Memahami perbedaan, dan dapat menyesuaikan dengan kebutuhan	Dapat menjaga dan menjalin hubungan pertemanan dengan baik
5	Tujuan Hidup	Hidup lebih terarah, keinginan dapat dikendalikan dengan mendekat kepada Allah	Berusaha terus memperbaiki diri agar selamat dunia akhirat
6	Pertumbuhan personal	Emosi lebih stabil, tawwakal kepada Allah meningkat	Perilaku lebih terkontrol dan kebahagiaan bisa diperoleh

Tabel di atas menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis yang positif pada subjek 1 dan subjek 2 dapat diperoleh setelah keduanya mengamalkan terapi Istighfar.

PEMBAHASAN

Temuan hasil penelitian menunjukkan adanya perubahan kondisi psikologis ke arah positif ketika kedua partisipan mengamalkan terapi istighfar masyhurah dari Abah Guru Sekumpul. Sehingga dapat dikatakan bahwa kesejahteraan psikologis yang meliputi aspek yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup dan pertumbuhan personal, dapat diperoleh melalui terapi istighfar

Dari hasil penelitian tersebut agar istighfar yang dibaca cepat memberikan reaksi positif, perlu membaca istighfar dengan tenang khushyuk, tidak tergesa-gesa dan berusaha menghadirkan Allah dan Rasul-Nya. Riska Prameswari, dkk (2017) mengutip pendapat Syaifrowi tentang nikmatnya istighfar, bahwa Istighfar yang disertai dengan kehadiran dan kekhusyukan hati maka akan mendatangkan banyak manfaat. Jika disertai dengan kehadiran dan kekhusyukan hati, sekalipun seseorang belum dapat melepaskan dirinya dari dosa dan kesalahan, maka istighfar-nya tetap dapat memberi manfaat untuknya. Dengan kata lain, Allah tetap berkenan mengampuni dosa-dosa dan kesalahannya. Oleh sebab itu, orang yang melakukan dosa tidak seharusnya meninggalkan istighfar karena ampunan Allah Swt lebih besar dari dosanya dan rahmat-Nya lebih luas dan ampunan-Nya teruntuk siapa saja yang mengharapkannya sehingga jangan pesimis karena Allah sangat dekat dengan orang-orang mukmin. Berdasarkan uraian tersebut maka bacaan *Astaghfirullahal'azhim* dapat memberikan manfaat bagi subjek penelitian dalam memenuhi aspek penerimaan diri dan pengembangan diri dalam kesejahteraan psikologis.

Guru Sekumpul menganjurkan untuk membaca istighfar Masyhurah ini secara istiqomah, menjadi amaliah rutin yang dibaca setiap hari, bukan sekedar menjadi obat pada saat ada masalah saja. Tujuannya agar keluarga aman, tenang dan bahagia selalu. Guru Sekumpul juga menyampaikan bahwa amalan akhir zaman adalah istighfar dan shalawat (<https://www.youtube.com/watch?v=j7kOODjNQjo>), shalawat dan istighfar dibaca seimbang jumlahnya. Siapa yang paling banyak membaca istighfar, maka dialah yang beruntung.

Kalimat istighfar ini banyak macamnya, bukan hanya kalimat *astaghfirullahal Adhim*, ada juga sayyidul istighfar, istighfar Nabi Adam, Istighfar Nabi Yunus, dan lain sebagainya. Apapun macam istighfarnya, mudah-mudahan dapat istiqomah mengamalkannya. Abd. Halik, dkk mengatakan bahwa orang yang mengistiqomahkan membaca istighfar tidak hanya mendapatkan pengampunan dari Allah, akan tetapi banyak hikmah yang akan dia dapatkan. Diantaranya: a) Orang yang membaca istighfar akan dijauhi dari siksa dan murka Allah, b) Mendapatkan kekuatan dan kelapangan rezeki, 3) Menjadi obat dari kemandulan, kekeringan dan kemiskinan, 4)

Dikabulkannya segala hajat yang diminta kepada Allah dan banyak yang lainnya (Abd. Halik, dkk., 2022)

Meskipun kesejahteraan psikologis telah mencapai kondisi yang mungkin cukup stabil, namun berbagai kejadian dan pengalaman sehari-hari dapat memberikan dampak perubahan pada kesejahteraan psikologis seseorang. Bahkan orang yang paling tangguh sekalipun pada akhirnya bisa saja menjadi depresi, terpuruk, tertekan dan sebagainya, jika pengalaman yang dialami sehari-harinya terus-menerus meresahkan, karena kondisi eksternal lebih sulit dikontrol dibandingkan dengan kondisi internal. Oleh karena itu untuk menjaga kestabilan kesejahteraan psikologis perlu seseorang untuk istiqomah melakukan terapi istighfar ini.

Singkatnya, teori kesejahteraan psikologis dalam penelitian ini mengusulkan bahwa pengalaman awal dalam terapi istighfar dapat memulihkan kesejahteraan psikologis yang negatif, dan pengalaman terapi istighfar yang terus-menerus dalam kehidupan sehari-hari dapat menjadi landasan bagi seseorang untuk mempertahankan kesejahteraan psikologis, yang positif atau sehat. Demikian juga jika keadaan kesejahteraan psikologis yang negatif dibiarkan berlarut-larut, maka pada gilirannya akan berdampak pada kesehatan psikologis yang buruk.

Dari proses terapi istighfar dilaksanakan, kesejahteraan psikologis yang diperoleh dapat dipahami sangat berkaitan dengan faktor internal berupa religiusitas jiwa yang dekat kepada Allah akan mendatangkan rasa ketenangan jiwa. Keadaan internal seseorang ini selanjutnya memberikan pengaruh positif kepada lingkungannya, dimana kesejahteraan psikologis yang dimiliki seseorang dapat membuat seseorang mampu berinteraksi dengan baik kepada orang lain, memudahkan mengambil keputusan, mencapai kemandirian, dan tujuan hidup yang lebih terarah.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa kesejahteraan psikologis dapat diperoleh seseorang melalui terapi istighfar. Peningkatan pada enam aspek kesejahteraan psikologis dari teori Ryff dapat terpenuhi, sehingga dapat dikatakan bahwa terapi istighfar memberikan efek yang positif kepada masing-masing subjek penelitian. Terapi istighfar membantu seseorang untuk mengingat dan mendekatkan diri kepada Allah, meresapi apa yang telah terjadi, mengakui kelemahan diri, pasrah, dan pengharapan semata hanya kepada Allah, sehingga dapat memunculkan perasaan lebih rileks, tenang, nyaman dan bahagia. Kondisi psikologis yang negatif berubah menjadi positif bagi yang mengamalkannya.

Saran umum terkait hasil penelitian adalah agar menerapkan terapi istighfar masyhurah ini jika seseorang mengalami masalah yang mengganggu kesejahteraan psikologis. Saran kepada subjek penelitian adalah sebaiknya terapi istighfar terus menerus dilakukan, meskipun kesejahteraan psikologis telah diperoleh, karena istiqomah dalam amaliah istighfar akan mendatangkan banyak manfaat diantaranya adalah memperoleh ampunan Allah, memudahkan urusan, melapangkan rezeki dan mendatangkan kebahagiaan. Saran kepada peneliti yang lain untuk mengembangkan penelitian terapi istighfar pada aspek psikologis lainnya, dan juga mengembangkan metode atau strategi lainnya yang bisa berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan psikologis.

DAFTAR REFERENSI

Al-Aṣṣfahānī, Al-Rāghib, (2022). *Mufradāt Alfāz al-Qur'an*, Beirut, Dar al- Fikr, 374

- Alfikalia, (2020). Perspektif dalam Kesejahteraan Psikologis Manusia: Suatu Pengantar, Disampaikan dalam National Seminar on Physical Fitness and Psychological Well-being During The Coronavirus Pandemic 2020, Sekolah Pascasarjana IKIP Budi Utomo, Malang
- As-Suyuti, Jalaluddin Abdur Rahman bin Abi Bakar, *Jami'ush-Shoghir*, Jilid II, Penerbit: Darul Fikr
- Bożek, A., P. F. Nowak, M. Blukacz, (2020) The Relationship Between Sprituality, Health-Realited Behaviour, And Psychological Well-Being, *Frontiers in Psychology, original research.*, 11, 1-13 doi: 10.3389/fpsyg.2020.01997
- Deci, E. L. & R.M. Ryan, (2008). *Hedonic, Eudaimonia, And Well-Being: An Introduction*, *Journal of Happiness Studies*. 9, 1-9
- Dierendonck, V.D & Lam H. (2023). Interventions to enhance eudaemonic psychological well-being: A meta-analytic review with Ryff's Scales of Psychological Well-being. *Appl Psychol Health Well Being*. 15(2), 594-610. doi:10.1111/aphw.12398)
- El Kariem, M. A. (2015). *Figur Karismatik Abah Guru Sekumpul*, Pondok Pesantren Darul Muhibbin, Tapin.
- Fava, G.A., (2012). The Clinical Role Of Psychological Well-Being, *World Psychiatry*. 11(2): 102–103. doi: 10.1016/j.wpsyc.2012.05.018.
- Hadist: 5832 shahih Bukhari
- Halik, A.. M. rohman, I. Ali, J. Susantin, (2022). Istighfar Sebagai Pemecah Segala Permasalahan (Penafsiran Ayat Al-Qur'an Tentang Istighfar), *Ahsana Media Jurnal Pemikiran, Pendidikan dan Penelitian Ke-Islaman*, 8, 177-186
- Kaelan. (2010). *Metode Penelitian Agama Kualitatif Interdisipliner*. Yogyakarta: Paradigma.
- Kubzansky LD, Huffman J, Boehm J, Hernandez R, (2018). Positive psychological well-Being and cardiovascular disease: JACC health promotion series. *Journal of the American College of Cardiology*. 72:1382-1396. doi: 10.1016/j.jacc.2018.07.042
- Kundi, Y. M, Mohammed A., Eissa M.I. Elhamalawi, Subhan S., (2021) Employee psychological well-being and job performance: exploring mediating and moderating mechanisms, *International Journal of Organizational Analysis*, 29 (3): 736-754 DOI 10.1108/IJOA-05-2020-2204
- Niemiec CP., Eudaimonic well-being. In: Michalos AC, ed., (2014). *Encyclopedia of Quality of Life and Well-Being Research*. Springer Netherlands, 2004-2005. doi:10.1007/978-94-007-0753-5_929
- Nisa, A. R. & D. Purwaningrum, (2023). Pengaruh Terapi Sayyidul Istighfar Terhadap Ketenangan Jiwa, *Jurnal Psycho Aksara*. 1 (1), 41-45
- Pedhu, Yoseph, (2022). *Kesejahteraan psikologis dalam hidup membiara*, *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 10: 65-78
- Peng, C., Lee, J.-Y., Liu, S., (2022). Psychological phenomenon analysis of short video users' anxiety, Addiction and Subjective well-being, *International Journal of Contents*, 18(1), 27-39, <https://doi.org/10.5392/IJoC.2022.18.1.027>

- Prameswari, R., Q. Uyun, I. Sulityarini, (2017). Terapi Zikir Untuk Meningkatkan kesejahteraan Psikologis Penderita Hipertensi (Therapy Of Remembrance To Improve Psychology), *Jurnal Intervensi Psikologi*. 9 (2), 169-186
- Rahardjo, M. (2017). *Studi Kasus Dalam Penelitian Kualitatif: Konsep Dan Prosedurnya*, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang Program Pascasarjana.
- Ramadhani, T., Djunaedi, Atiek Sismiati S., (2016). Kesejahteraan Psikologis (Psychological Wellbeing) Siswa Yang Orangtuanya Bercerai (Studi Deskriptif yang Dilakukan pada Siswa di SMK Negeri 26 Pembangunan Jakarta), *Insight: Jurnal Bimbingan Konseling*, 5(1): 108-116
- Ruidahasi, T. D., M. Kartikasari, F. Nashori, (2021). Validasi Modul Terapi Zikir Istigfar Untuk Meningkatkan Resiliensi Dan Menurunkan Gejala Gangguan Stres Pascatrauma Pada Orang Dewasa, *Jurnal Empati*, 10 (5), 368-379
- Ryff, C.D. (2014). Psychological well-being revisited: advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychother Psychosom*. 83 (1), 10-28. doi:10.1159/000353263
- Ryff, C.D. (1989). Happiness is everything, or is it? explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57 (2), 1069-1081
- Sugiono & P. Lestari, (2021). *Metode Penelitian Komunikasi*, Alfabeta: Bandung.
- Sugiono. (2018). *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta
- Sunan Ibnu Majah, " Shahih: *Al Misykah* (236), *At-Ta'liq Ar-Raghib* (2/268).
- Syafrowi, M. A. (2010). *Nikmatnya Istighfar*. Yogyakarta: Mutiara Media.
- Tang YY, Tang R, Gross JJ., (2019). Promoting psychological well-being through an evidence-based mindfulness training program. *Front Hum Neurosci*. 13:237. doi:10.3389/fnhum.2019.00237
- Tim al-Zahra, (1426H.). *Al-Imdad Fii Auraadi Ahlil Widaad*, Al-Zahra: Banjarbaru
- Tim Al-Zahra, (2006). *Risalah Bughyatul Muhibbin*, Al-Zahra: Martapura
- Trudel-Fitzgerald C, Millstein RA, von Hippel C, (2019). Psychological well-being as part of the public health debate? Insight into dimensions, interventions, and policy. *BMC Public Health*. 19(1), 1712. doi:10.1186/s12889-019-8029-x
- Wulandari, E. & F. Nashori, (2014). Pengaruh Terapi Zikir Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Lansia, *Jurnal Intervensi Psikologi*, 6, (2), 235-250.
- Zed, M. (2008). *Metode Penelitian Kepustakaan*. . Jakarta: Yayasan Obor.
- <https://www.facebook.com/photo/?fbid=1504277163252188&set=a.556629021350345>
- <https://www.facebook.com/reel/1069764530851308>,
<https://www.instagram.com/rahmatyayak/reel/CyNliVJriNG/>

[https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=pQ86tP7Ry34,](https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=pQ86tP7Ry34)
<https://www.youtube.com/watch?v=DBxWL-esJ10>

<https://www.youtube.com/watch?v=j7kOQDjNQjo>

https://www.youtube.com/watch?v=k5Jh1MULP_0

<https://www.youtube.com/watch?v=V35lHmfzRlo>