

## **Dampak Kegiatan *Istighosah* terhadap Kesehatan Mental di Masa Pandemi Covid-19**

**<sup>1</sup>Pitriani, <sup>2</sup>Ayi Rahman, <sup>3</sup>Adnan**

<sup>1,3</sup>Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin,  
UIN Sunan Gunung Djati Bandung, Indonesia

<sup>2</sup>Jurusan Aqidah dan Filsafat Islam Fakultas Ushuluddin,  
UIN Sunan Gunung Djati Bandung, Indonesia

pitrianisebatik@gmail.com, ayirahman@uinsgd.ac.id,  
adnanbz99@gmail.com

### **Abstract**

This study aims to examine the effectiveness of *istighosah* activities at the Ar-Raaid Islamic boarding school on mental health during the pandemic. As it is known that the presence of Covid-19 has brought serious impacts such as anxiety and fear. The research method used is qualitative-descriptive with a thematic approach. Data were collected through interviews, observations, and literature review. The results of the study concluded that *istighosah* activities at the Ar-Raaid Islamic Boarding School had a good influence on mental health. The mentality of the students who were initially disturbed by the emergence of Covid-19 gradually improved along with regular *istighosah*. *Istighosah* has strengthened the students' belief that whatever happens is by Allah's will.

**Keywords:** Boarding School; Covid-19; *Istighosah*; Mental Health

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji dampak kegiatan *istighosah* di pesantren Ar-Raaid terhadap kesehatan mental di masa pandemi. Seperti diketahui bahwa kehadiran Covid-19 telah membawa dampak serius seperti kecemasan dan ketakutan. Metode penelitian yang digunakan yakni kualitatif-deskriptif dengan pendekatan tematik. Data dikumpulkan melalui wawancara, observasi, dan kajian literatur. Hasil penelitian menyimpulkan bahwa kegiatan *istighosah* di pesantren Ar-Raaid telah memberikan pengaruh yang baik terhadap kesehatan mental. Mental santri yang awal kemunculan Covid-19 sempat terganggu berangsur membaik seiring dengan dilakukannya *istighosah* secara rutin. *Istighosah*

telah menguatkan keyakinan para santri bahwa apapun yang terjadi atas kehendak Allah Swt.

**Kata Kunci:** Covid-19; *Istighosah*; Mental; Pondok Pesantren

### **Pendahuluan**

Fenomena yang sangat mengkhawatirkan datang secara tiba-tiba. Manusia di seluruh dunia saat ini sedang berada dalam kesedihan mendalam akibat mewabahnya Coronavirus Disease (Covid-19) (Darmalaksana, Hambali, Masrur, & Muhlas, 2020). Covid-19 adalah momok yang menakutkan semua orang. Virus ini telah dinyatakan resmi oleh WHO sebagai pandemi dunia (Levani, 2020).

Selain pengaruh pada kesehatan fisik, secara psikologis juga berdampak terhadap banyak orang yang mengalami gangguan jiwa. Hal ini diakibatkan karena seseorang belum bisa melakukan penyesuaian diri terhadap fenomena saat ini. Situasi krisis pandemi Covid-19 berdampak langsung terhadap kesehatan mental dan wellbeing (kesejahteraan) baik pada orang dewasa maupun anak-anak (Levani, 2020).

Para peneliti dari Universitas Michigan menyatakan bahwa stres dan ketidakpastian yang disebabkan Covid-19 telah mempengaruhi orang tua dan anak-anak khususnya beban secara fisik dan psikologis. Gangguan mental merupakan isu yang sangat banyak dialami oleh masyarakat terutama gangguan emosional yakni cemas, depresi, post traumatic syndrome disorder dan gangguan lainnya. Berdasarkan penelitian dari Tang (2020) mengeksplorasi prevalensi *Post-Traumatic Stress Disorder* bagi mahasiswa yang terkurung karantina asrama ditemukan 2,7% dan 9,0% lainnya yang menunjukkan gejala PTSD dan depresi. Para mahasiswa tersebut mengalami ketakutan yang begitu ekstrim dan gangguan tidur (Desti Azania, 2021). Cemas adalah perasaan panik tak menentu, takut akan sesuatu yang tidak diketahuinya, dan tidak dapat menghilangkan perasaan gelisah dan rasa cemas tersebut (Zakiah Daradjat, 1988). Seorang terapis yang bernama Anne Thode di New York menyatakan sebelumnya adanya pandemi, kesehatan mental orang sangat baik, namun keadaannya mulai memburuk saat datangnya pandemi (Desti Azania 2021).

Di masa pandemi, banyak orang yang mengorbankan hidupnya dengan cara bunuh diri karena gangguan mental yang harus mereka alami di rumah. Kegiatan yang seperti biasanya dilakukan secara rutin mendadak menjadi terbatas bahkan tidak dapat keluar rumah. Plt. Dirjen P2P Kemenkes menyatakan bahwa peningkatan gangguan mental dan depresi di masa pandemi ini mencapai 12 juta orang dan mereka berada di usia yang produktif yaitu 15-50 tahun (Merdeka, 2021), sehingga dibutuhkan ketenangan bagi jiwa untuk menghadapi kondisi seperti saat ini dengan

kembali kepada spiritual karena ketidakmampuan yang dialami oleh manusia untuk menghadapi kehidupan.

Di tengah kecemasan pandemi Covid-19, tidak hanya menjaga diri secara zahir dengan protokol kesehatan agar aman, namun batin juga membutuhkan kenyamanan dan ketenangan. Maka dengan zikirilah seseorang akan merasa aman dan mendapatkan sebaik-baiknya tempat meminta dan memohon pertolongan. Dalam Al Qur'an surah Ar-Ra'd ayat 28 Allah berfirman "...hati mereka aman tenang dengan zikir kepada Allah, ingatlah dengan zikir pada Allah itu, maka hati pun akan merasa aman dan tenang".

Di tengah peliknya masalah yang dihadapi manusia seperti kecemasan, ketakutan, dan ketidaktentraman yang selalu menghantui, maka kebutuhan spiritualisme akan semakin meningkat. Salah satu upaya untuk mengatasi masalah tersebut adalah dengan melakukan *istighosah* yang diyakini bisa menenangkan jiwa, karena di dalamnya terdapat lantunan-lantunan yang dapat mendatangkan ketenangan, seperti yang tercantum dalam bacaan tahlil, tahmid, dan tasbih serta didukung oleh suasana hening di lingkungan sekitarnya.

*Istighosah* telah menjadi ritual kegiatan keagamaan bagi umat muslim. *Istighosah* merupakan bentuk permohonan pertolongan kepada yang Maha Kuasa dan menunjukkan kelemahan diri sebagai makhluk. Kata *istighosah* ini mempunyai berbagai makna dari berbagai pendapat, diantaranya *istighosah* berasal dari kata "*ghoutsu, ghotsa, ghoutsan, ighotsatan*" yang artinya pertolongan, menolongnya, membantunya. *Istighosah* adalah meminta sesuatu untuk menghilangkan kesusahan atau kesedihan, dan memohon bantuan hanya kepada Allah Swt. *Istighosah* diperbolehkan di dalam segala urusan kebaikan. Sedangkan menurut A. Nuril Huda kata *istighosah* berasal dari "*Al-ghouts*" yang berarti pertolongan. Dalam tata bahasa Arab kalimat yang mengikuti pola (wazan) "*istaf'ala*" atau "*istif'al*" yang menunjukkan arti permintaan atau permohonan. Maka *istighosah* berarti meminta pertolongan (Makhmudah, 2017).

Beberapa penelitian terdahulu mengenai *istighosah* di antaranya dilakukan Rozak (2019) yang berjudul "Penerapan Teknik Desensitisasi Sistematis Melalui Penguatan Spiritual (*Istighosah* Akbar) dalam Mengurangi Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional" diterbitkan oleh Jurnal Prakarsa Paedagogia. Artikel ini menggunakan penelitian kualitatif yang menitik beratkan pada data lapangan dengan teknik pengumpulan data yang akan digunakan dengan observasi dan wawancara. Hasil dan pembahasan artikel ini bahwa peneliti menekankan bahwa *istighosah* sangat penting dan perlu bagi siswa-siswi agar dapat membantu secara ruhaniyah yang menjadikan siswa-siswi lebih tenang dalam menghadapi Ujian Nasional (UN) (Rozak, 2019). Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Hasim & Falach, (2020) yang berjudul "Pendidikan Spiritual dalam Tradisi

*Istighosah* Santri Pondok Pesantren Al-Mahrusiyah III Ngampel Kota Kediri." Artikel ini diterbitkan oleh Jurnal *Elbidayah: Journal of Islamic Elementary Education*. Artikel ini menggunakan penelitian kualitatif deskriptif untuk mendapatkan pemahaman tentang kenyataan melalui proses berpikir secara induktif. Hasil dan pembahasan artikel ini bahwa beberapa tahap dalam *istighosah* yang dilakukan sebagai berikut: 1) tahap pra *istighosah*, dilakukan pengoprakan. 2) menenangkan jiwa, karena di dalamnya terdapat hal-hal yang mendatangkan ketenangan, seperti shalat sunat, dzikrullah dalam pembacaan tahlil, tahmid, tasbih, takbir dan sholawat (Hasim & Falach, 2020). Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Meiza Isti' anah (2017) yang berjudul "Peran Kecerdasan Spiritual dan Nilai Personal terhadap Kesehatan Mental." Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh dari kecerdasan spiritual dan nilai personal terhadap kesehatan mental pada guru (Isti' anah, 2017).

Penelitian terdahulu yang sudah disebutkan akan menjadi batu pijakan dalam melakukan penelitian ini. Konsep-konsep penelitian ini diambil sesuai dengan dari penelitian sebelumnya. Penelitian terdahulu banyak memberikan perbendaharaan kepustakaan demi kelanjutan penelitian tertentu yang lebih spesifik tentang dampak *istighosah* terhadap kesehatan mental pada masa Covid-19. Adapun pembahasan didalamnya meliputi pengertian, pembahasan mengenai kata kunci peran *istighosah* di masa pandemi Covid-19. Pada umumnya *istighosah* merupakan cara cepat dalam memohon pertolongan kepada Allah dalam keadaan yang sulit atau tertimpa suatu musibah dengan bacaan wirid, zikir khusus yang dibacakan dalam rangka mendekatkan diri kepada Allah (*taqarrub ilallah*).

Keadaannya yang diibaratkan seseorang yang sedang tenggelam di lautan sehingga sangat memerlukan pertolongan supaya bisa selamat. *Istighosah* juga termasuk kedalam *istiadzah* yakni memohon perlindungan dari Allah agar dijauhkan dari musibah yang akan menimpa. Dalam hal ini, *istighosah* memiliki tujuan untuk kepentingan individu dan bersama (umat). Rasulullah dan para ulama mengajarkan ketika umat muslim tertimpa musibah, maka bersegeralah mengingat Allah dan mengagungkan-Nya. Dengan zikir, manusia akan mendapatkan kekuatan dalam menghadapi berbagai permasalahan dengan ketenangan hati, pikiran dan perilaku yang terkontrol (Ulfiyah, N.Kardinah, Fenti Hikmawati, 2020).

Sambas dan Sukayat menerangkan bahwa permohonan doa, bertujuan agar dihindarkan dalam kesengsaraan dan keburukan dalam situasi dan kondisi yang sangat terdesak. *Istighosah* sendiri merupakan sebuah tradisi dalam masyarakat yang beragama sebagai usaha dalam mendekatkan diri kepada Sang Pencipta serta berdoa secara bersungguhsungguh dengan mengharapkan pertolongan dari-Nya. Pada dasarnya *istighosah* adalah kumpulan dari doa-doa untuk menghubungkan diri kepada Allah. Sebenarnya antara *istighosah* sama saja dengan berdoa, yang

membedakan adalah jika *istighosah* biasanya doa yang dipanjatkan bukanlah doa-doa yang biasa diminta dalam sehari-hari. Maka dari itu, walaupun *istighosah* bisa dilakukan secara mandiri, tetapi biasanya juga diselenggarakan secara bersama-sama dalam suatu majelis.

*Istighosah* pada hakikatnya merupakan zikir, doa dan taubat bersama dengan tujuan untuk mendekatkan diri kepada Allah atau *taqarrub ilallah* serta mohon ampunan atas dosa-dosa kolektif yang telah dilakukan. Pada umumnya yang memimpin zikir bersama ini tidak bisa sembarangan orang, namun harus seseorang yang sudah dipercaya kealimannya (Rozak, 2019b). *Istighosah* ini merupakan sebuah terapi dengan metode zikir. Dalam *istighosah* ini terdapat beberapa esensi yang menjadi ketenangan bagi jiwa yakni hati dengan doa dan zikir untuk menghubungkan diri dengan Tuhan.

Beberapa susunan tradisi *istighosah* yang terdiri dari shalat sunat tasbeih, witr, hajat, membaca tahlil, membaca surat yasin, shalawat, zikir, pembacaan hizib dan rangkaian doa memohon kepada Allah. Pada hakikatnya, manusia mengalami kekeringan akan ruhaniyahnya sehingga butuh akan ajaran agama yang mampu menjadikan penyejuk bagi pikiran dan jiwanya agar setiap perilaku tindakannya selalu berada garis Ilahi disebut juga spiritualitas (Fuad Hasim, 2020). Islam mengajarkan setiap umat muslim agar selalu mengingat kepada Allah supaya dijauhkan dari kegelisahan dan kecemasan dan *istighosah* adalah meminta pertolongan kepada Allah Swt. agar terciptanya sebuah keajaiban atau sesuatu yang sulit terjadi sebagai penguatan spiritual (Rozak, 2019a).

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa maksud dari *istighosah* di masa pandemi Covid-19 merupakan suatu penelitian ilmiah mengenai *istighosah* sebagai sarana terapi kesehatan mental menghadapi kegelisahan saat Covid-19. adapun rumusan masalah diantaranya, bagaimana kondisi mental santri pada masa pandemi Covid-19? Bagaimana ritual *istighosah* yang dilakukan pimpinan dan para santri pondok pesantren salafi Ar-Raaid? bagaimana dampak *istighosah* terhadap kesehatan mental pada masa Covid-19 di pondok pesantren salafi Ar-Raaid? Dengan tujuan penelitian diantaranya untuk mengetahui Kondisi mental Santri pada masa Pandemi Covid 19, untuk mengetahui Ritual *Istighosah* yang dilakukan pimpinan dan para Santri Pondok pesantren Salafi Ar-Raaid dan untuk mengetahui Dampak *istighosah* terhadap Kesehatan Mental pada masa covid-19 di pondok pesantren salafi Ar-Raaid. Penelitian ini diharapkan dapat menambah kontribusi pengetahuan dan perbendaharaan kepastakaan dalam bidang ilmu tasawuf.

### **Metodologi Penelitian**

Metode penelitian yang digunakan yakni kualitatif-deskriptif dengan pendekatan tematik. Menurut Supiana (2017) pendekatan tematik merupakan pendekatan yang mencoba menguraikan fungsi tasawuf dan

pengutuhan manusia sesuai dengan tema-tema tertentu dan sarana untuk menjalin hubungan langsung (intens) dengan Tuhan dalam rangka mencapai keutuhan manusia. Menurut tokoh psikologi, Abraham Maslow, dalam teorinya aktualisasi diri menyebutkan bahwa manusia memfokuskan perhatiannya terhadap potensi pada pengalaman keagamaan dalam kehidupan sehari-hari (Connolly, 2012).

Penelitian ini dilakukan di pondok pesantren Salafi Ar-Raaid, tepatnya di Kelurahan Cipadung Rt/Rw 04/05 Kp. Cisalatri, Kec. Cibiru Kab. Bandung yang santrinya disebut dengan mahasantri karena mayoritasnya adalah mahasiswa yang sekaligus juga mengenyam pendidikan di pesantren. Penelitian ini dilakukan dalam rentang waktu 22 hari yaitu dari tanggal 4-26 April 2022.

Data primer didapatkan melalui proses penelitian wawancara dan observasi langsung terhadap subjek penelitian yaitu pelaku *istighosah* yang dilakukan oleh pimpinan, pengurus dan mahasantri. Sedangkan data sekunder didapatkan melalui berbagai fakta tambahan (*literature*) berupa buku, artikel atau penelitian-penelitian yang berhubungan dengan *istighosah* di masa pandemi Covid-19. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan 3 teknik pengumpulan data (triangulasi) yang terdiri dari: pertama, wawancara terhadap pimpinan pondok pesantren, staf dan mahasantri. Kedua, observasi peneliti terhadap proses *istighosah* yang dilakukan. *Terakhir*, dokumentasi dalam bentuk gambar, catatan, atau dokumen yang diperoleh dari pondok pesantren salafi Ar-Raaid sebagai tambahan dalam penelitian ini.

Setelah data terkumpul, kemudian dilakukan analisis data. Analisis data dilakukan dengan mengidentifikasi hubungan antar tema dan informasi yang diberikan oleh informan. Langkah pertama adalah menganalisis data dari sumber untuk mendapatkan esensi dari pengalaman pribadi. Kedua, memahami semua informan pernyataan dari pribadi ke kelompok. Ketiga, semua pernyataan sumber yang konsisten bersifat subjektif makna kemudian dianalisis dan disintesis menjadi kesimpulan (Darmalaksana, 2020).

## Hasil dan Pembahasan

### 1. Sekilas tentang Pesantren Ar-Raaid

Pondok pesantren salafi Ar-Raaid berlokasi di Kota Bandung, tepatnya di gang Kujang, kampung Cisalatri, kelurahan Cipadung, kecamatan Cibiru, kota Bandung. Pondok pesantren salafi Ar-Raaid didominasi oleh mahasantri yang berkuliah di UIN Sunan Gunung Djati Bandung. Pondok pesantren ini berbasiskan salafiyah (klasik) namun dipadukan dengan beberapa program modern yang disesuaikan dengan kebutuhan mahasiswa di kampusnya.

Dalam misi yang dituliskan yakni menghidupkan iman mahasantri, maka dibangun berbagai program yang terdiri kajian kitab kuning dengan beberapa ranah keilmuan terutama tasawuf, tahfizh al-qur'an, bahasa Arab dan bahasa Inggris serta mahasantri dibekali dengan berbagai keterampilan. Tujuannya adalah untuk mencetak generasi muda yang memiliki keteguhan iman, kepiawaian dalam mengasah dan mengelola qalbu, pandai dalam menghidupkan ruh untuk terus belajar suluk mencapai *wushul* (sampai) kepada Allah, juga kaya dalam ilmu dan pengamalan serta kemandirian dan berdikari.

Di pondok pesantren Ar-Raa'id, *istighosah* dijadikan sebagai pembersih jiwa (*tazkiyatunnafs*). *Istighosah* dijadikan sebagai waktunya melakukan *tafakkur*, *taqarrub* kepada Allah untuk menghidupkan hati dan membersihkannya dari penyakit-penyakit. Setiap malam jumat khususnya para santri melakukan *tawasul/istighosah akbar*, dan setiap malamnya setelah pembelajaran mereka juga melakukan *istighosah*, hal ini dilakukan selama pandemi Covid-19 sebagai bentuk ketahanan zahir dan batin.

## **2. Makna *Istighosah* di Pesantren Ar-Raa'id dan Dampaknya dalam Mengurangi Kecemasan**

*Istighosah* dimaksudkan untuk permohonan doa kepada Allah Swt. agar berhasil apa yang diharapkan. Selain itu, *istighosah* juga merupakan permohonan atas pertolongan Allah agar dihindarkan dari bala bencana. Jika *istighosah* ditujukan pada makhluk yang ia mampu memenuhinya, maka hal tersebut diperbolehkan. Akan tetapi yang bermasalah adalah jika *istighosah* tersebut ditujukan pada makhluk dalam perkara yang hanya bisa dipenuhi oleh Allah. Hal yang disebutkan terakhir ini termasuk syirik bahkan syirik akbar. Ditambah lagi *istighosah* sering ditambah dengan tumbal atau sesajen yang ini ditujukan pada penjaga laut atau penjaga kaki gunung. Inilah tradisi yang masih laris manis di masyarakat Indonesia yang merupakan bagian dari kesyirikan (Makhmudah, 2017).

*Istighosah* termasuk doa. Namun doa sifatnya lebih umum karena doa mencakup *isti'adzah* (meminta perlindungan sebelum datang bencana) dan *istighosah* (meminta dihilangkan bencana). Mayoritas orang yang melakukan *istighosah* adalah dalam rangka meminta rizki yang di dalamnya termasuk kesehatan, keselamatan, harta, makanan, tempat tinggal, hewan tunggangan, dan segala hal yang dibutuhkan oleh seseorang (Makhmudah, 2017).

Wujud dari emosi keagamaan (*religious emotion*) terdapat pada sikap pasrah terhadap kekuatan Ilahi (Makhmudah, 1967). Emosi keagamaan merupakan suatu getaran jiwa yang hadir pada manusia dalam kehidupannya, meskipun getaran itu tidak berlangsung lama. Pada *istighosah* yang dilakukan sebagai terapi dan siraman rohani, sebelumnya dilakukan konseling keagamaan dengan metode ceramah yang dilakukan

oleh seorang guru, yang berisi motivasi dalam beribadah, bentuk tafakur dan muhasabah diri agar menjadikan pribadi lebih baik. Dalam pendekatan tasawuf dengan metode zikir memaknakan bahwa *istighosah* adalah bentuk perenungan, meditasi kepada sang Pencipta untuk melakukan muhasabah diri.

Pondok pesantren merupakan suatu lembaga yang berada pada tatanan sosial masyarakat yang kompleks dan mengikuti perkembangan zaman yang pesat. Perkembangan zaman yang pesat membawa berbagai konsekuensi dan permasalahan serius terutama masalah mental. Oleh karena itu, santri pondok pesantren tersebut perlu dikawal spiritualitasnya agar tidak menyeleweng ke arah yang tidak diinginkan.

Pondok pesantren Ar-Raaid adalah salah satu pondok pesantren yang masih melakukan pembelajaran di masa pandemi dengan menggunakan protokol kesehatan. Di pondok pesantren ini, mayoritas santrinya adalah para mahasiswa. Salah satu cara untuk menenangkan santri yang mengalami kecemasan terhadap isu-isu Covid-19 seperti cemas akan keluarga dan diri sendiri adalah melalui *istighosah*. Berdasarkan hasil wawancara terhadap pimpinan pondok pesantren Ar Raaid bahwa *istighosah* menjadi cara yang sangat efektif agar mengurangi kecemasan karena menggantungkan pertolongan hanya semata-mata kepada Allah Swt. Waktu *istighosah* dilakukan yaitu pada malam hari setelah pengajian dan itu dilakukan setiap hari dari jam 21.00-22.30 malam (Komunikasi Personal, Pimpinan Pondok Pesantren Ar-Raid, 10 April 2022).

*Istighosah* merupakan kegiatan yang telah menjadi kebiasaan di lingkungan Pondok Pesantren. Hampir seluruh pondok pesantren di Indonesia melakukan kegiatan tersebut. Serangkaian kegiatan yang dilakukan dengan doa, namun pada hakikatnya lebih dari sekedar berdoa. Kegiatan *istighosah* ini dimulai dengan siraman rohani, *istighfar*, sholawat, doa dan renungan diri (muhasabah diri).

Menurut ketua santri perempuan (*roisah*), *istighosah* menjadi bagian penting dalam menghadapi berbagai permasalahan terutama berkaitan dengan Covid-19. *Istighosah* merupakan senjata para santri, senjata para muslim dan muslimah untuk mendoakan bangsa Indonesia dan juga seluruh dunia yang terkena Covid-19. Dengan *Istighosah*, kita berharap Allah selalu menjaga dan memberikan Kesehatan. Dan semoga Allah memberikan yang terbaik dan semoga selalu terdapat hikmah dibalik adanya Covid-19 ini (Komunikasi Personal, *Roisah* Pondok Pesantren Ar-Raid, 08 April 2022).

Menurut pimpinan pesantren, *istighosah* juga merupakan bentuk protokol kesehatan batin. Selain kegiatan ini dilengkapi dengan protokol kesehatan lahir seperti memakai masker dan menjaga jarak, protokol kesehatan batin juga diperlukan. Dengan adanya doa terutama diserukan oleh banyak orang, maka protokol kesehatan batin ini akan semakin

maksimal. Atas dasar ini, pondok pesantren salafi Ar-Raaid terus mengintensifkan kegiatan *istighosah* pada masa pandemi Covid-19 yang dipimpin langsung oleh *ustadz/ustadzah*. Dalam *istighosah*, santri melantunkan beberapa shalawat, salah satunya shalawat Syifa dan ditambah juga dengan zikir-zikir. Selanjutnya, mengirimkan al-fatihah kepada para ulama dan para wali-wali terdahulu dan tentunya juga kepada Nabi Muhammad Saw. Dalam *istighosah* ini, santri disarankan membawa air dan kemudian air tersebut digunakan untuk minum. Tidak hanya membawa air, santri juga diminta untuk memakan bawang merah yang diijazahi oleh Habib Luthfi yang diyakini bisa mengembalikan kekebalan tubuh.

Menurut salah seorang santri Ar-Raaid, setelah selesai *istighosah* badan terasa lemas karena dilakukan dalam waktu yang lama dengan membacakan ratusan hingga ribuan shalawat dan zikir. Namun setelah itu, badan akan terasa nyaman dan pikiran merasa lebih tenang. Kecemasan berkurang karena yakin bahwa semua peristiwa termasuk Covid-19 adalah salah satu takdir Allah Swt. Dalam *istighosah*, santri diajarkan kepasrahan kepada Allah Swt. Manusia akan lemah tanpa pertolongan-Nya. Santri diajarkan untuk menyerahkan segala urusan kepada Allah. Dan jika takdir kematian tiba, mereka berharap mati dalam keadaan khusnul khatimah (Komunikasi Personal, Reni, Mahasantri Pondok Pesantren Ar-Raid, 15 April 2022).

Selanjutnya salah seorang santri Ar-Raaid juga menyatakan hal yang sama. Dia merasakan ketenangan batin setelah melaksanakan *istighosah*. Dia merasakan ketentraman dan ketenangan jiwa pasca *istighosah*. Kekhawatiran yang sebelumnya mengganggu pikiran perlahan menjadi hilang. Selain itu, *istighosah* melahirkan jiwa positif bagi orang yang melaksanakannya dengan kesungguhan hati (Komunikasi Personal, Ros, Mahasantri Pondok Pesantren Ar-Raid, 15 April 2022).

Santri lainnya yang juga mengikuti *istighosah* menyatakan bahwa setelah *istighosah*, badan dan pikiran menjadi lebih tenang dan aman. Alasannya karena setelah *istighosah*, batin selalu merasakan dekat dengan Sang pencipta. *Istighosah* juga menjadi salah satu pemecahan masalah yang sangat ampuh karena yang diatasi adalah dari segi ruhaniah. Jika ruhaniah terselesaikan, maka perasaan dan perilaku pun akan menjadi baik. Misalnya saat ketika pembatasan kegiatan selama pandemi, yang mana kegiatan dari sektor ekonomi hingga sosial pun berubah secara drastis. Hal ini membuat banyak orang mengeluh dan khawatir sehingga melupakan takdir Allah. Dari sinilah *istighosah* dirasa penting karena dengannya ruhaniah dilatih agar bisa memandang pandemi ini berasal dari Allah (Komunikasi Personal, Ros, Mahasantri Pondok Pesantren Ar-Raid, 16 April 2022).

Ketenangan dan bebas dari cemas yang dirasakan oleh santri Ar-Raid ini semakin menegaskan bahwa *istighosah* dan kemampuan spiritual bisa menyehatkan mental saat pandemi. Penelitian ini juga mendukung penelitian yang dilakukan oleh Desti & Anan, (2021) yang menyimpulkan bahwa kesehatan mental dan spiritualitas memiliki hubungan yang saling berkaitan yaitu adanya bentuk upaya dalam mengembalikan suatu kondisi masalah pada kejiwaan seseorang agar dapat pulih seperti keadaan normal dan lebih sehat. Dalam ajaran Islam, spiritual sangat terikat dengan kesehatan jiwa karena keduanya mempunyai hubungan satu sama lain serta berkaitan juga dengan akhlak dan perasaan bahagia. Hal ini juga senada dengan hasil penelitian Meiza Isti'anah juga menyimpulkan bahwa kecerdasan spiritual tetap memberikan pengaruh yang baik terhadap kesehatan mental pada guru pengabdian dengan usia 20-40 tahun saat pandemi (Isti'anah, 2017).

Dalam pandangan islam, Kesehatan mental sangat identik dengan pengembangan potensi diri atau ibadah. Dalam Upaya pengabdian kepada Allah dan agama-Nya agar mendapatkan *an-nafs al-muthmainnah*, yakni jiwa yang bahagia dan tenang dengan keutuhan iman dalam hidupnya. Kesehatan mental dan fisik yang baik juga dapat terlihat dari seberapa yakin orang tersebut dalam memiliki keyakinan dan melaksanakan praktik keberagamaan sebagai bentuk manfaat. Hubungan antara jiwa dan agama memiliki kaitan bahwa keyakinan dan kesehatan jiwa juga disebut agama yang terletak pada sikap pengabdian/penyerahan diri seseorang kepada kekuasaan yang lebih tinggi (Allah Swt.).

berpendapat bahwa secara umum, remaja yang memiliki spiritualitas atau religiusitas yang lebih tinggi dibandingkan teman-temannya, mereka cenderung memiliki tingkat yang rendah dalam peluang mengalami resiko kesehatan dan memiliki lebih sedikit masalah kesehatan mental. Adanya komitmen dalam melaksanakan peribadatan atau memiliki nilai religi dalam menjalani kehidupan sehari-hari akan menawarkan mekanisme koping dalam membangun hubungan sosial dalam memperkuat nilai kepribadian dan berguna untuk mengendalikan stress (Syarifuddin & Ponseng, 2021).

### **Kesimpulan**

Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa *istighosah* berpengaruh positif terhadap Kesehatan mental diantaranya para santri merasa lebih tenang, mampu memaknai musibah Covid-19, sikap menerima (ikhlas), dan mampu memberikan ketenangan bagi sekitarnya. Kecemasan, kekhawatiran dan ketakutan yang disebabkan oleh Covid-19 ternyata berdampak buruk terhadap mental masyarakat secara umum tak terkecuali para santri di pesantren Ar-Raaid. Namun, cemas terkena virus, khawatir keluarga ada yang meninggal dan kecemasan lainnya secara perlahan

mulai menghilang sejak kegiatan *istighosah* dilakukan secara rutin. Keyakinan terhadap kekuatan doa dan takdir Allah telah mengantarkan pada kekuatan iman yang seterusnya menghilangkan kecemasan terhadap segala hal yang menakutkan. Peneliti menyadari bahwa penelitian ini masih jauh dari kata sempurna. Ada banyak kekurangan terutama berkaitan dengan objek penelitian dan narasumber yang masih terbatas. Hasil penelitian ini diharapkan bisa memberikan manfaat kepada masyarakat umum untuk memahami makna dan manfaat *istighosah*. Di sisi lain, penelitian ini juga diharapkan bisa menjadi pijakan bagi peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian yang lebih komprehensif.

### Daftar Pustaka

- Connoly, Peter. (2012). *Aneka Pendekatan Studi Agama*. Yogyakarta: LKiS Printing Cemerlang.
- Darmalaksana, W. (2020). Metode Penelitian Kualitatif Studi Pustaka dan Studi Lapangan. *Pre-Print Digital Library UIN Sunan Gunung Djati Bandung*, 1-6.
- Darmalaksana, W., Hambali, R. Y. A., Masrur, A., & Muhlas. (2020). Analisis Pembelajaran Online Masa WFH Pandemic Covid-19 sebagai Tantangan Pemimpin Digital Abad 21. *Karya Tulis Ilmiah (KTI) Masa Work From Home (WFH) Covid-19 UIN Sunan Gunung Djati Bandung*, 1(1), 1-12.
- Desti, A., & Anan. (2021). Peran Spiritual bagi Kesehatan Mental Mahasiswa di Tengah Pandemi Covid-19. *Humanistika: Jurnal Keislaman*, 7(1), 26-45.
- Desti Azania, N. (2021). Peran Spiritual bagi Kesehatan Mental Mahasiswa di Tengah Pandemi Covid-19, 7(1), 26-45.
- Fuad, Hasim, Yasin Nurfalah. (2020). Pendidikan Spiritual dalam Tradisi *Istighosah* Santri Pondok Pesantren AL Mahrusiyah III Ngampel Kota Kediri, *eL Bidaya*, 2(2), 89-100.
- Isti'anah, Meiza, P. (2017). Peran Kecerdasan Spiritual dan Nilai Personal terhadap Kesehatan Mental. *Jurnal Psikologi Islam*, 4(2), 213-222.
- Levani, et al. (2021). Stress dan Kesehatan Mental di Masa Pandemi Covid-19. *Seminar Online Update on Covid-19 Multidiciplinary Perspective*, 134-144.
- Makhmudah, Siti. (2017). Makna Ritual *Istighosah* Yamisda bagi Masyarakat Islam *Prosiding*, 1(1), 128-149.
- Rozak, A. (2019). Penerapan Teknik Desentisasi Sistematis melalui Penguatan Spiritual (*Istighosah* Akbar) dalam Mengurangi Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional. *Jurnal Prakarsa Paedagogia*, 2(2).
- Syarifuddin, S., & Ponseng, N. A. (2021). Penyuluhan Kesehatan Mental di Masa Pandemi Covid-19. *Selaparang Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 5(1), 850-853. <https://doi.org/10.31764/jpmb.v5i1.6551>

Jurnal Riset Agama, Volume 3, Nomor 1 (April 2023): 151-162  
Pitriani, Ayi Rahman, Adnan/ Dampak Kegiatan *Istighosah* terhadap Kesehatan Mental di Masa Pandemi Covid-19

Ulfiah, N.Kardinah, Fenti Hikmawati, dan U. R. (2020). Metode Zikir sebagai Upaya Keluarga dalam Menghadapi Kecemasan Pandemi Covid-19, *LP2M*, 1-15.

Zaskia Daradjat. (1988). *Kesehatan Mental*. Jakarta: CV Haji Masagung.