INTERPRETASI PSIKOTERAPI DALAM MUJAHADAH MALAM: Studi Kasus Pondok Pesantren Raudlotul Huda di Jepara.

Fikri Hailal

hailalfikri27@gmail.com

Pascasarjana Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, Sleman, Indonesia

Eva Latipah

eva.latipah@uin-suka.ac.id

Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, Sleman, Indonesia

Siti Nuroh

Sitinuroh66@gmail.com

Pascasarjana Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, Sleman, Indonesia

Abstract

This article is based on the article "Esoteric Study of Mujahadah Nights: A Review of Ulric Neisser's Cognitive Psychology", explaining night mujahadah activities at the Raudlotul Huda Islamic boarding school, Margoyoso, Jepara. Mujahadah means being serious, using all your energy and thoughts to achieve your goal. The article conveys the night mujahadah procession as part of the subjective, esoteric aspect. The purpose of this writing is to interpret the esoteric aspects of night mujahadah from a psychotherapy perspective. The cornerstone of the question as a trigger for discussion is how is the interpretation of psychotherapy in night mujahadah and how is the actualization of psychotherapy practicing night mujahadah wadhifah? The approach used is an interpretive approach, Paul Ricoeur. By using qualitative content analysis methods. The results of this research are 1) the practice of night mujahadah psychotherapy is carried out such as morning prayers and continued reading awradul mujahadah accompanied by a surrendered heart (*wa antalqahu bil qabul*) and appreciation, and 2) the actualization of night mujahadah psychotherapy is aimed at solving problems. This actualization is considered capable of being a support system for practitioners who experience a crisis or psychological trauma. So it becomes an antidote to psychosomatic disorders and indications of psychopathological disorders.

Keywords: *interpretation; psychotherapy; mujahadah night*

Abstrak

Artikel ini berlatar belakang dari artikel “*Esoteric Study Of Mujahadah Night: Overview Of Ulric Neisser’s Cognitive Psychology*”, menerangkan kegiatan mujahadah malam di pondok pesantren Raudlotul Huda, Margoyoso, Jepara. Mujahadah berarti bersungguh-sungguh, mengerahkan segala tenaga dan pikiran untuk mencapai tujuan. Artikel tersebut, menyampaikan proses mujahadah malam sebagai bagian dari aspek esoterik yang bersifat subyektif. Tujuan penulisan ini adalah menginterpretasi aspek esoterik mujahadah malam dari sisi psikoterapi. Pijakan pertanyaan sebagai pemantik diskusi adalah bagaimana interpretasi psikoterapi dalam mujahadah malam dan bagaimana aktualisasi psikoterapi mengamalkan *wadhifah mujahadah* malam? Pendekatan yang digunakan adalah pendekatan interpretasi, Paul Ricoeur. Dengan menggunakan metode kualitatif analisis isi. Hasil penelitian ini adalah 1) praktik psikoterapi mujahadah malam dilaksanakan seperti shalat shubuh dan dilanjutkan pembacaan *awradul mujahadah* disertai hati yang pasrah (*wa antalqabu bil qabul*) dan penghayatan, dan 2) aktualisasi psikoterapi mujahadah malam ditujukan sebagai *problem solving*. Aktualisasi ini dianggap mampu menjadi *support system* terhadap pengamal yang mengalami krisis atau trauma psikologis. Sehingga menjadi penangkal gangguan psikosomatik dan indikasi gangguan psikopatologi.

Kata kunci: *interpretasi, psikoterapi, mujahadah malam*

A. Pendahuluan

Kehidupan manusia tidak pernah terlepas dari masalah-masalah yang membutuhkan solusi dalam menyelesaikannya. Masalah tersebut baik terkait dengan fisik maupun kondisi psikis. Penyelesaian masalah yang dialami oleh manusia terkadang dapat diobati melalui penanganan secara medis atau kedokteran dan dapat pula secara psikologis. Hal ini disebabkan oleh karena seiring dengan berkembangnya zaman, kebutuhan manusia semakin kompleks dan beragam. Banyak hal-hal baru yang kemudian muncul untuk memenuhi tuntutan kebutuhan manusia yang terus saja berputar dan datang silih berganti.

Manusia adalah makhluk yang penuh keterbatasan. Artinya, dalam memenuhi segala kebutuhannya, sering sekali berbenturan dengan tingkat kemampuannya dan tingkat ketidakberdayaannya.¹ Oleh karena itu, saat manusia sedang menghadapi suatu masalah yang tidak mampu terselesaikan, hendaknya melakukan suatu terapi kejiwaan (psikoterapi).

Jiwa yang resah, gelisah, hati yang merasa sakit, hati yang tergores luka, hati yang marah, iri, dengki, lelah, lunglai seolah tanpa sinar dan energi, adalah jiwa yang mengalami sesuatu. Jiwa bagai perahu, bila perahu ini terlalu banyak muatan dan bergelombang akan tenggelamlah perahu itu. Begitu juga jiwa manusia, jika dimuati banyak masalah, dosa, noda, bercak, akan tenggelamlah sebagai manusia.² Sebagaimana Allah berfirman dalam QS al-Ma’arij: 19-21.

¹ M. Sholikhin, *Terapi Sufistik Penyembuhan Penyakit Kejiwaan Perspektif Tasawuf* (Bandung: CV. Pustaka Setia, 2013), 157.

² Ibnu Qoyyim Al-Jauzi, *Terapi Penyakit Hati* (Jakarta: Qisthi Press, 2015), 366.

Artinya: “Sesungguhnya manusia diciptakan bersifat keluh kesah lagi kikir. Apabila ia ditimpa kesusahan ia berkeluh kesah. Dan apabila ia mendapat kebaikan ia Amat kikir”.³

Psikoterapi (*psychotherapy*) adalah suatu bentuk pemberian bantuan yang berbeda dengan bantuan informal, seperti petunjuk dan saran dari teman karena bantuan tersebut diberikan oleh seorang ahli terapi yang dilatih secara khusus dan terapi yang dilakukan berada di dalam kerangka kerja teoritis.⁴

Untuk menyikapi penyakit hati atau gangguan jiwa, dalam tulisan ini penulis merekomendasikan untuk membiasakan melakukan mujahadah malam sebagaimana yang telah dijelaskan dalam artikel yang berjudul “*Esoteric Study Of Mujahadah Night: Overview Of Ulric Neisser’s Cognitive Psychology*”.⁵ Artikel tersebut, menyampaikan prosesi mujahadah malam sebagai bagian dari aspek esoterik yang bersifat subyektif. Tujuan penulisan ini adalah menginterpretasi aspek esoterik mujahadah malam dari sisi psikoterapi sebagai kebaruan penelitian.

Dapat dipahami, mujahadah merupakan mengalahkan dorongan hawa nafsu baik di saat melaksanakan shalat dan zikir maupun di saat menjalankan sabar dan syukur dalam menghadapi segala kehendak dan pilihan Allah untuknya, perang untuk membela agama Islam, kesungguhan mengolah jiwa dalam menghadapi nafsunya”.⁶

Mujahadah dalam tulisan ini, penulis fokuskan pada kegiatan mujahadah malam yang dilaksanakan di pondok pesantren Raudlotul Huda, Margoyoso, Kalinyamatan, Jepara. Hal ini dikarenakan, proses kegiatan mujahadah malam dilaksanakan seperti shalat shubuh yang memakai doa *qunut* (setelah i’tidal rakaat kedua, kedua tangannya diangkat lama).

Beberapa artikel yang menjadi bahan rujukan diskusi penulis dalam artikel ini diantaranya adalah artikel “Doa Sebagai Metode Pengobatan Psikoterapi Islam”. Disampaikan bahwa metode do'a dapat memupuk rasa optimis di dalam diri, serta menjauhkan rasa pesimis dan putus asa. Lebih dari itu semua, do'a mempunyai peranan penting dalam penciptaan kesehatan mental dan semangat hidup. Do'a mempunyai makna penyembuhan bagi stress dan gangguan kejiwaan. Doa juga mengandung manfaat untuk pencegahan terhadap terjadinya kegoncangan jiwa dan gangguan kejiwaan. Lebih dari itu, do'a mempunyai manfaat bagi pembinaan dan peningkatan semangat hidup. Atau dengan kata lain, do'a mempunyai fungsi kuratif, preventif dan konstruktif bagi kesehatan mental.⁷

Selanjutnya dalam skripsi berjudul Mujahadah Sebagai Terapi Kecemasan Menghadapi Kematian Pada Lanjut Usia Di Majelis Mujahadah Bil Musthofa Pondok Pesantren Ali Maksum Krapyak Yogyakarta, karangan Zida Nusrotina. Mujahadah dalam beragama yang berupaya membenahi kembali nilai-nilai dan ajaran Islam pada kehidupan manusia. Nilai dan ajaran Islam tersebut bukan hanya dikenai dan dimengerti, akan tetapi harus dilembagakan dan dibudidayakan agar berlaku dalam kehidupan sehari-hari. Di sini mujahadah dengan cara berdzikir dan melakukan ritual ibadah lainnya mempunyai banyak faedah dan keutamaan untuk mengatasi kecemasan dalam menghadapi kematian, salah satu diantaranya menghilangkan kegelisahan dan kesusahan hati, mendatangkan kegembiraan serta memiliki kelapangan dada dalam menghadapi berbagai kesulitan. Berdzikir kepada Allah

³ Departemen Agama RI, *Al-Qur'an & Terjemahnya, terj. Lajnah Pentashih Mushaf Al-Qur'an Departemen Agama RI* (Bandung: CV Penerbit Diponegoro, 2015), 19–21.

⁴ Basan K. Puri dkk, *Buku Ajar Psikiatri* (Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC, 2011), 45–46.

⁵ Fikri Hailal, Ahmad Lailatus Sibyan, “Esoteric Study Of Mujahadah Night: Overview Of Ulric Neisser’s Cognitive Psychology,” *Raushan Fikir* 11 (2022): 132–33.

⁶ Abu Muhammad dan Zainuri Siroj, *Kamus Istilah Agama Islam (KIAI)* (Jakarta: Albama, 2019), 199.

⁷ Syamsidar, “Doa Sebagai Metode Pengobatan Psikoterapi Islam,” *Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Alauudin Makassar*, 2022, 1.

juga menerangi kalbu dan menghiasi wajah dengan keagungan dan masih banyak lagi fungsi dan keutamaan dzikir lainnya.⁸ Dari segi eksoteris, kegiatan mujahadah di majlis Bil Musthofa dapat diketahui melalui kegiatan observasi. Yang artinya, kegiatan di majlis Bil Musthofa dapat diketahui oleh khalayak umum secara indra dahir. Yaitu berupa jadwal pelaksanaan, bacaan dzikir, dan tata cara pelaksanaan ritual mujahadah di majlis Bil Musthofa. Adapun dari segi esoteris, esensi dari kegiatan mujahadah hanya dapat dirasakan oleh para jamaah mujahadah Bil Musthofa secara personal. Sebab pengetahuan yang dirasakan para jamaah mujahadah Bil Musthofa bersifat metafisika.

Dalam sebuah skripsi Rifqi Jizala Al-Bisri, yang berjudul Pembacaan Ayat-Ayat Al-Qur'an Dalam Mujahadah Nisful Lail Di Pondok Pesantren Al-Fitrah Pereng Wetan, Sedayu, Bantul. Mujahadah diinterpretasikan sebagai wujud sosial keagamaan, bentuk stimulus dari proses pemikiran dan pemaknaan terhadap sesuatu, usaha mendekatkan diri kepada Allah SWT atau taqarrab ilallah, dan sebagai bentuk tawassul. Selaras dengan ungkapan Syekh Ibnu Manzhur, al-Wasilah bermakna al-Qurbah yaitu pendekatan.

وَسَلَّ فُلَانٌ إِلَى اللَّهِ وَسِيلَةً

Artinya: “Si Fulan berperantara kepada Allah dengan suatu wasilah”.

وَتُوسَّلُ إِلَيْهِ وَسِيلَةً

Artinya: “Bertawassul kepada-Nya dengan suatu wasilah”.

Yaitu mendekatkan diri kepada-Nya dengan suatu amal. Ar-Ragib al-Asfahani berkata, hakikat dari wasilah kepada Allah SWT adalah memperhatikan jalan-Nya dengan ilmu dan ibadah, serta menapaki kemuliaan syari'at seperti taqarrub. Jadi tawassul adalah mendekatkan diri dengan suatu perantara (wasilah) atau menjadikan sesuatu yang menurut Allah mempunyai nilai, derajat dan kedudukan yang tinggi, untuk dijadikan sebagai perantara (wasilah) agar doa dapat dikabulkan.⁹

Dari beberapa artikel yang telah penulis rujuk, menghasilkan konstruksi rumusan masalah berupa bagaimana aktualisasi psikoterapi dalam mujahadah malam? dan apakah relevan aktualisasi psikoterapi mengamalkan *wadhifab* mujahadah malam sebagai *problem solving* dalam kehidupan sehari-hari?. Melihat praktik mujahadah malam di pondok pesantren Raudlotul Huda dilaksanakan pada waktu sebelum shalat shubuh. Bagi kalangan masyarakat yang bukan semuanya kalangan santri, apakah tidak akan mengganggu rutinitas aktifitas ketika berada di sekolahan, di perkantoran, atau di tempat-tempat kerja lainnya? Dapat kita diskusikan pada sub bab berikutnya.

B. Metode Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah interpretasi Paul Ricoeur. Adapun metode yang dipakai adalah kualitatif analisis isi.¹⁰ Metode yang dipakai adalah

⁸ Zida Nusrotina, “Mujahadah Sebagai Terapi Kecemasan Menghadapi Kematian Pada Lanjut Usia di Majelis Mujahadah Bil Musthofa Pondok Pesantren Ali Maksum Krapyak Yogyakarta” (skripsi, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2017), 10–11, <https://digilib.uin-suka.ac.id/id/eprint/24415/>.

⁹ Rifqi Jizala Al-Bisri, “Pembacaan Ayat-Ayat Al-Qur'an Dalam Mujahadah Nisful Lail Di Pondok Pesantren Al-Fitrah Pereng Wetan, Sedayu, Bantul” (Yogyakarta, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2017), 3.

¹⁰ Teori ini merupakan pemikiran yang terdiri atas penguraian makna tersembunyi (*sens cache*) dari makna yang terlihat (*sens apparent*) pada tingkat makna yang tersirat di dalam makna teks atau tulisan. Simbol dan interpretasi menjadi konsep yang saling berkaitan. Masykur Wahid, *Teori Paul Ricoeur* (Bantul: LKiS, 2015), 76.

kualitatif analisis isi (*content analysis*).¹¹ Usaha yang dilakukan penulis untuk mengungkap metode psikoterapi yang ada dalam kegiatan Mujahadah Malam melalui pemikiran interpretasi Paul Ricoeur adalah 1) dari sisi kesehatan fisik maupun psikis, kegiatan mujahadah malam benar-benar mampu menjadi solusi pragmatis untuk memecahkan permasalahan kehidupan, dan 2) dari sisi akademis, kegiatan mujahadah malam mampu diempiriskan secara rumpun psikoterapi dan menjadi khazanah keilmuan dalam dunia kesehatan.

C. Pembahasan

Aktualisasi Psikoterapi Dalam Mujahadah Malam

Pengertian Psikoterapi

Psikoterapi (Psychotherapy) berasal dari dua kata, yaitu “*Psyche*” yang artinya jiwa, pikiran atau mental dan “*Therapy*” yang artinya penyembuhan, pengobatan atau perawatan.¹² Psikoterapi (*psychotherapy*) Islam yaitu proses pengobatan dan penyembuhan terhadap gangguan suatu penyakit mental, spiritual atau penyucian diri dari sifat-sifat yang dapat menyebabkan munculnya masalah dalam jiwa dengan melalui bimbingan al-Qur’an dan as-Sunah Nabi Muhammad saw.¹³ Oleh karena itu, psikoterapi disebut juga dengan istilah terapi kejiwaan, terapi mental, atau terapi pikiran.

Psikoterapi (*psychotherapy*) adalah pengobatan alam pikiran, atau lebih tepatnya, pengobatan dan perawatan gangguan psikis melalui metode psikologis. Pengertian psikoterapi mencakup berbagai teknik yang bertujuan untuk membantu individu dalam mengatasi gangguan emosional dengan cara memodifikasi perilaku, pikiran, dan emosinya seperti halnya proses reedukasi (pendidikan kembali), sehingga individu tersebut mampu mengembangkan dirinya dalam mengatasi masalah psikisnya.¹⁴

Pengertian psikoterapi secara istilah, ada beberapa pendapat yang dikemukakan para ahli. Diantaranya:

1. James P. Chaplin

Membagi pengertian psikoterapi dalam dua sudut pandang. Secara khusus, psikoterapi diartikan sebagai penerapan teknik khusus pada penyembuhan penyakit mental atau pada kesulitan-kesulitan penyesuaian diri setiap hari. Secara luas, psikoterapi mencakup penyembuhan lewat keyakinan agama melalui pembicaraan non formal atau diskusi personal dengan guru atau teman.¹⁵ Pengertian psikoterapi selain digunakan untuk penyembuhan penyakit mental, juga dapat digunakan untuk membantu, mempertahankan dan mengembangkan integritas jiwa, agar ia tetap tumbuh secara sehat dan memiliki kemampuan penyesuaian diri lebih efektif terhadap lingkungannya. Dengan demikian, tugas utama psikoterapis di sini adalah memberi pemahaman dan wawasan yang utuh mengenai diri pasien serta memodifikasi atau bahkan mengubah tingkah laku yang dianggap menyimpang.

2. Carl Gustav Jung

Sebagai mana dikutip dalam Nuansa-nuansa Psikologi Islam, menyatakan bahwa pengertian psikoterapi telah melampaui asal-usul medisnya dan tidak lagi merupakan suatu

¹¹ Afifuddin dan Beni Ahmad Saebani, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Bandung: CV. Pustaka Setia, 2012), 165–66.

¹² Samsul Munir Amin, *Bimbingan dan Konseling Islam* (Jakarta: AMZAH, 2010), 186.

¹³ Triyani Pujiastuti, S.Sos.I.MA.Si, *Psikoterapi Islam* (Cirebon: CV. Elsi Pro, 2021), 3.

¹⁴ Lihin, “Pengertian Psikoterapi”, source: <http://www.referensimakalah.com/2012/11/pengertian-psikoterapi.html> (1 Juni 2017),” 2017.

¹⁵ James P. Chaplin, *Kamus Psikologi, Terj. Kartini Kartono* (Jakarta: Rajawali, 1999), 407.

metode perawatan orang sakit. Psikoterapi kini digunakan untuk orang yang sehat atau pada mereka yang mempunyai hak atas kesehatan psikis yang penderitaannya menyiksa kita semua.¹⁶

Berdasarkan pendapat Jung ini, bangunan psikoterapi selain digunakan untuk fungsi kuratif (penyembuhan), juga berfungsi preventif (pencegahan) dan konstruktif (pemeliharaan dan pengembangan jiwa yang sehat). Ketiga fungsi tersebut mengisyaratkan bahwa usaha-usaha untuk berkonsultasi pada psikoterapis tidak hanya ketika psikis seseorang dalam kondisi sakit. Alangkah lebih baik jika dilakukan sebelum datangnya gejala atau penyakit mental, karena hal itu dapat membangun kepribadian yang sempurna. Sampai dengan penghujung abad dua puluh ini terdapat empat aliran besar psikologi, yaitu:

Pertama, mazhab Psikoanalisa berpendapat bahwa Sebagaimana tubuh fisik yang mempunyai struktur: kepala, kaki, lengan dan batang tubuh, Sigmund frued, berkeyakinan bahwa jiwa manusia juga mempunyai struktur, meski tentu tidak terdiri dari bagian-bagian dalam ruang. Struktur jiwa tersebut meliputi tiga instansi atau sistem yang berbeda. Masing-masing sistem tersebut memiliki peran dan fungsi sendiri-sendiri. Keharmonisan dan keselarasan kerja sama di antara ketiganya sangat menentukan kesehatan jiwa seseorang. Ketiga sistem ini meliputi: Id, Ego, dan Superego.¹⁷

a. Ide

Id untuk menunjukkan wilayah ketaksadaran. Id merupakan lapisan paling dasar dalam struktur psikis seorang manusia. Id meliputi perkembangan psikis lebih lanjut. Id adalah bagian kepribadian yang menyimpan dorongan biologis manusia – pusat segala sesuatu yang bersifat impersonal atau anonim, tidak disengaja atau tidak disadari, dalam daya-daya mendasar yang menguasai kehidupan psikis manusia. Oleh karena itu, Frued memilih istilah “id” (atau bahasa aslinya “Es”) yang merupakan kata ganti orang neutrum atau netral.

Pada permulaan hidup manusia, kehidupan psikisnya hanyalah terdiri dari Id saja. Pada janin dalam kandungan dan bayi yang baru lahir, hidup psikisnya seratus persen sama identik dengan Id. Id tersebut nyaris tanpa struktur apa pun dan secara menyeluruh dalam keadaan kacau balau. Namun demikian, Id itulah yang menjadi bahan baku bagi insting (hawa nafsu, istilah dalam agama). Ada dua insting dominan, yakni: (1) Libido –instink reproduktif yang menyediakan energi dasar untuk kegiatan-kegiatan manusia yang konstruktif; (2) Thanatos –instink destruktif dan agresif. Yang pertama disebut juga instink kehidupan (eros), yang dalam konsep Frued bukan hanya meliputi dorongan seksual, tetapi juga segala hal yang mendatangkan kenikmatan termasuk kasih ibu, pemujaan kepada Tuhan, cinta diri (narcisme). Bila yang pertama adalah instink kehidupan, yang kedua merupakan instink kematian. Semua motif manusia adalah gabungan antara eros dan thanatos. Id bergerak berdasarkan kesenangan (*pleasure principle*), ingin segera memenuhi kebutuhannya. Id bersifat egoistis, tidak bermoral dan tidak mau tahu dengan kenyataan. Id adalah tabiat hewani manusia.¹⁸

b. Ego

¹⁶“psiko21: Carl Gustav Jung,” diakses 27 Februari 2024, <https://spada.uns.ac.id/mod/assign/view.php?id=154582>.

¹⁷ Prasetyo, Susilo Adi, “Pengertian Psikodinamika, Teori Psikoseksual Freud, Teori Psikososial Erikson, source: <http://pandek29.blogspot.co.id/2012/11/pengertian-psikodinamika-teori.html> (10 Juni 2017),” 2017.

¹⁸ Jalaluddin Rakhmat M.sc, “Psikologi Komunikasi,” 2016.

Meski id mampu melahirkan keinginan, namun ia tidak mampu memuaskannya. Subsistem yang kedua –ego– berfungsi menjembatani tuntutan id dengan realitas didunia luar. Ego merupakan mediator antara hasrat-hasrat hewani dengan tuntutan rasional dan realistik. Ego-lah yang menyebabkan manusia mampu menundukkan hasrat hewani manusia dan hidup sebagai wujud yang rasional (pada pribadi yang normal). Ketika id mendesak Anda untuk menampar orang yang telah menyakiti Anda, ego segera mengingatkan jika itu Anda lakukan, Anda akan diseret ke kantor polisi karena telah main hakim sendiri. Jika Anda menuruti desakan id, Anda akan konyol.

Menurut Frued, tugas pokok Ego adalah menjaga integritas pribadi dan menjamin penyesuaian dengan alam realitas. Selain itu, juga berperan memecahkan konflik-konflik dengan realitas dan konflik-konflik dengan keinginan-keinginan yang tidak cocok satu sama lain. Ego juga mengontrol apa yang akan masuk ke dalam kesadaran dan apa yang akan dilakukan. Jadi, Fungsi Ego adalah menjaga integritas kepribadian dengan mengadakan sintesis psikis.

c. Superego

Superego adalah sistem kepribadian terakhir yang ditemukan oleh Sigmund Frued. Sistem kepribadian ini seolah-olah berkedudukan di atas Ego, karena itu dinamakan Superego. Fungsinya adalah mengontrol ego. Ia selalu bersikap kritis terhadap aktivitas ego, bahkan tidak jarang menghantam dan menyerang ego. Super ego ini termasuk ego, dan seperti ego ia mempunyai susunan psikologis lebih kompleks, tetapi ia juga memiliki perkaitan sangat erat dengan id. Super ego dapat menempatkan diri di hadapan Ego serta memperlakukannya sebagai objek dan caranya kerap kali sangat keras. Bagi Ego sama penting mempunyai hubungan baik dengan Super ego sebagaimana halnya dengan Id. Ketidak cocokan antara ego dan super ego mempunyai konsekuensi besar bagi psikis.

Super ego merupakan dasar moral dari hati nurani. Aktivitas super ego terlihat dari konflik yang terjadi dengan ego, yang dapat dilihat dari emosi-emosi, seperti rasa bersalah, rasa menyesal, juga seperti sikap observasi diri, dan kritik kepada diri sendiri.

Konflik antara ego dan super ego, dalam kadar yang tidak sehat, berakibat timbulnya emosi-emosi seperti rasa bersalah, menyesal, rasa malu dan seterusnya. Dalam batas yang wajar, perasaan demikian normal adanya. Namun, pada beberapa orang hidupnya sangat disiksa oleh super egonya, sehingga tidak mungkin lagi untuk hidup normal.

Sementara itu, psikis manusia juga memiliki tiga strata kesadaran yaitu *consciousnes* (kesadaran), *preconsciousnes* (ambang sadar), dan *unconsciousnes* (ketidak sadaran).

Psikoanalisa yang diperkenalkan oleh Sigmund Freud pada tahun 1909, dikenal dengan teorinya mengenai alam ketidak sadaran. Teori ini merupakan penemuan baru disaat itu, karena selama itu para ahli hanya sibuk dengan alam kesadaran sebagaimana yang nyata dalam teori-teori lain yang berlaku disaat itu.

Kedua, Aliran Behaviorisme atau aliran psikologi S-R adalah aliran yang khususnya terdapat di Amerika Serikat. Aliran ini dikemukakan oleh John. B. Watson (1878-1958). Ia menentang pendapat yang umum berlaku saat itu bahwa dalam eksperimen-eksperimen psikologi diperlukan introspeksi. Introspeksi yang berarti mengamati perasaan sendiri,

digunakan dalam eksperimen-eksperimen dilaboratorium Wundt untuk mengetahui ada atau tidaknya perasaan-perasaan dalam diri orang yang diperiksa.

Ketiga, aliran psikologi Humanistik yang memandang manusia sebagai satu kesatuan yang utuh antara raga, jiwa dan spiritual. Menurut Humanistik, susunan struktur psikis manusia terdiri dari dimensi somatis (raga), psikis (kejiwaan) dan neotik (kerohanian) atau disebut juga dengan dimensi spiritual. Hanna Djumhana Bastaman dalam mengomentari makna dimensi spiritual dalam psikologi Humanistik ini menguraikan bahwa pengertiannya sama sekali tidak mengandung konotasi agama, tetapi dimensi ini diyakini sebagai inti kemanusiaan dan merupakan sumber makna hidup dan potensi dari berbagai kemampuan dan sifat luhur manusia yang luar biasa, yang sejauh ini masih terabaikan dalam kajian psikologi.

Psikologi Humanistik berasumsi bahwa manusia memiliki potensi yang baik. Psikologi ini memusatkan perhatiannya untuk menelaah kualitas-kualitas insani, yaitu sifat-sifat dan kemampuan khusus manusia yang melekat pada eksistensi manusia, seperti kemampuan abstraksi, daya analisis dan *synthesis*, imajinasi, relativitas, kebebasan berkehendak, tanggung jawab, aktualisasi diri, makna hidup, pengembangan pribadi, sikap etis, rasa estetika dan lain-lain. Kualitas-kualitas ini merupakan ciri khas manusia, dan tidak dimiliki oleh makhluk lain semisal binatang. Kecuali itu, psikologi Humanistik memandang manusia sebagai pemilik otoritas atas dirinya sendiri. Asumsi ini menunjukkan bahwa manusia adalah makhluk yang sadar, mandiri, pelaku aktif, yang dapat menentukan hampir segala tingkah lakunya.

Psikologi Humanistik menganggap bahwa hasrat untuk hidup bermakna adalah motivasi utama manusia. Bila seseorang berhasil memenuhinya maka akan menjadikan hidupnya bermakna dan bahagia. Sebaliknya, bila ia tidak berhasil memenuhi arti hidupnya, maka akan menyebabkan hidupnya hampa tidak bermakna.

Jadi, Psikologi Humanistik ini memandang bahwa manusia-lah yang mempunyai kehendak bebas atas dirinya, jadi tidak deterministic seperti dalam pandangan Psikoanalisa dan Behaviorisme.

Diantara tokoh utama dalam Behaviorisme adalah Burrhus Frederic Skinner (1904-1990). Dalam analisisnya, dia membuat tiga asumsi dasar. Pertama, bahwa perilaku terjadi menurut hukum (*behavior can be controlled*). Memang manusia yang berperasaan dan berfikir, namun dia tidak mencari penyebab tingkah laku itu pada jiwa, bahkan menolak alasan-alasan yang menjelaskan perilaku manusia dikendalikan oleh pikiran dan perasaan. Kedua, perilaku hanya dapat dijelaskan berkenaan dengan kejadian atau situasi-situasi antiseden yang dapat diamati. Dia berpegang teguh pada pendirian deterministik dan meneliti sebab-sebab perilaku yang dapat diamati. Ketiga, perilaku manusia tidak ditentukan oleh pilihan individual. Perilaku dan kepribadian manusia ditentukan oleh kejadian-kejadian masalah dan sekarang dalam dunia objektif.

Keempat, Psikologi Transpersonal, adalah pengembangan dari psikologi Humanistik. Tokoh-tokoh perintis psikologi Transpersonal adalah pemuka-pemuka dalam psikologi Humanistik. Nama-nama seperti Abraham Harold Maslow, Antony Sutich, dan Charles Taart merupakan pemuka aliran psikologi Humanistik yang menjadi perintis psikologi Transpersonal.

Psikologi Transpersonal seperti halnya psikologi Humanistik, menaruh perhatian pada dimensi spiritual manusia yang ternyata mengandung berbagai potensi dan kemampuan luar biasa yang sejauh ini terabaikan dari telaah psikologi kontemporer. Bedanya adalah psikologi Humanistik lebih memanfaatkan potensi-potensi ini untuk meningkatkan hubungan antar manusia, sedangkan psikologi Transpersonal lebih tertarik untuk meneliti

pengalaman subjektif-transendental, serta pengalaman luar biasa dari potensi-potensi spiritual ini.

Dua hal penting yang menjadi sasaran psikologi Transpersonal yaitu potensi-potensi luhur batin manusia (*human high estpotentials*) dan fenomena kesadaran manusia (*human states of consciousness*). Potensi-potensi luhur adalah potensi-potensi yang bersifat spiritual, seperti transendensi diri, keruhanian, dimensi diatas alam kesadaran, pengalaman mistik, daya-daya batin, dan praktek-praktek keagamaan dikawasan dunia timur. Sedangkan fenomena kesadaran manusia adalah pengalaman seseorang melewati batas-batas kesadaran biasa, misalnya pengalaman alih dimensi, memasuki alam-alam kebatinan, kesatuan mistik, komunikasi batiniah, pengalaman meditasi, dan lain-lain. Psikologi Transpersonal ini mungkin mendasarkan teorinya atas pengalaman dan pengetahuan yang didapat oleh seseorang dalam bermeditasi, kontemplasi, yoga, latihan pernafasan, dan latihan kerohanian lainnya.

Pengertian Mujahadah

Mujahadah adalah mengalahkan dorongan hawa nafsu baik di saat melaksanakan shalat dan zikir maupun di saat menjalankan sabar dan syukur dalam menghadapi segala kehendak dan pilihan Allah untuknya; perang untuk membela agama Islam; kesungguhan mengolah jiwa dalam menghadapi nafsunya.¹⁹

Dalam banyak ayatnya, al-Qur'an meletakkan kualitas mujahadah dalam bekerja pada konteks manfaatnya, yaitu untuk kebaikan manusia sendiri, dan agar nilai guna dari hasil kerjanya semakin bertambah. Sebagaimana firman Allah ta'ala: "Hai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan carilah jalan yang mendekatkan diri kepada-Nya, dan berjihadlah pada jalan-Nya, supaya kamu mendapat keberuntungan".²⁰

"Dan orang-orang yang berjihad untuk (mencari keridhaan) Kami, benar-benar akan Kami tunjukkan kepada mereka jalan-jalan kami. dan Sesungguhnya Allah benar-benar beserta orang-orang yang berbuat baik".²¹

Mujahadah dalam maknanya yang luas seperti yang didefinisikan oleh ulama adalah "*istifrag ma fil wus'?*", yakni mengerahkan segenap daya dan kemampuan yang ada dalam merealisasikan setiap pekerjaan yang baik. Dapat juga diartikan sebagai mobilisasi serta optimalisasi sumber daya. Sebab sesungguhnya Allah Swt, telah menyediakan fasilitas segala sumber daya yang diperlukan melalui hukum "*taskhir*", yakni menundukkan seluruh isi langit dan bumi untuk manusia: "Allah-lah yang telah menciptakan langit dan bumi dan menurunkan air hujan dari langit, kemudian Dia mengeluarkan dengan air hujan itu berbagai buah-buahan menjadi rezki untukmu; dan Dia telah menundukkan bahtera bagimu supaya bahtera itu, berlayar di lautan dengan kehendak-Nya, dan Dia telah menundukkan (pula) bagimu sungai-sungai. Dan Dia telah menundukkan (pula) bagimu matahari dan bulan yang terus menerus beredar (dalam orbitnya); dan telah menundukkan bagimu malam dan siang".²²

Tinggal peran manusia sendiri untuk memobilisasi serta mendayagunakan segala sumber daya itu secara optimal dalam rangka melaksanakan apa yang Allah ridai. Bermujahadah atau bekerja dengan semangat jihad (*rubul jibad*) menjadi kewajiban setiap muslim dalam bertawakal sebelum menyerahkan (*tafwidh*) hasil akhirnya pada keputusan Allah: "Dan kepunyaan Allah-lah apa yang ghaib di langit dan di bumi dan kepada-Nya-lah

¹⁹ Abu Muhammad dan Zainuri Siroj, *Kamus Istilah Agama Islam (KLAI)*, 199.

²⁰ Departemen Agama RI, *Al-Qur'an & Terjemahnya, terj. Lajnah Pentashih Mushaf Al-Qur'an Departemen Agama RI*, 35.

²¹ Departemen Agama RI, 69.

²² Departemen Agama RI, 32-33.

dikembalikan urusan-urusan semuanya, Maka sembahlah Dia, dan bertawakkallah kepada-Nya. dan sekali-kali Tuhanmu tidak lalai dari apa yang kamu kerjakan”.^{23,24}

Dari pengertian psikoterapi dan mujahadah secara arti maupun istilah. Dapat kita pahami, bahwa praktik psikoterapi mujahadah malam yang berlangsung di pondok pesantren Raudlotul Huda dari segi pelaksanaan seperti shalat shubuh dan dilanjutkan pembacaan *awradul mujahadah*,²⁵ merupakan salah satu ikhtiar proses terapis untuk memberikan suatu pengalaman baru bagi orang lain (pelaku mujahadah malam). Pengalaman mujahadah ini dikonstruksikan agar dapat meningkatkan kemampuan seseorang dalam mengelola distres subjektif. Secara empiris, memang mujahadah malam tidak akan mampu mengubah permasalahan seseorang yang sedang dihadapi. Akan tetapi, setidaknya dengan ikhtiar menjalankan mujahadah malam dengan penuh penghayatan (afeksi) dapat meningkatkan rasa qanaah terhadap permasalahan diri sendiri/ penerimaan dengan hati yang pasrah (*wa antalqabu bil qabul*). Hingga akhirnya, seorang pasien/ pelaku mujahadah malam mampu melakukan perubahan kehidupan dalam dirinya kearah yang lebih positif dan juga memberikan alternatif solusi (*problem solving*) agar lebih dapat mengelola setiap problem yang terjadi dilingkungan internal maupun eksternal pelaku secara efektif.

Relevansi Psikoterapi Mujahadah Malam Sebagai Problem Solving Dalam Kehidupan Sehari-hari

Dalam pandangan agama, semua penyakit dan masalah yang kita hadapi di dunia dapat diakibatkan oleh dosa-dosa yang telah kita lakukan dan akhlak tercela yang kita miliki. Seorang yang gemar makan secara berlebihan akan mudah terserang penyakit diabetes, jantung, hipertensi, dan kolesterol tinggi serta lainnya. Demikian juga seorang yang melakukan pemerkosaan atau perzinahan atau yang lainnya, tentu hasilnya membuahkan dosa. Dosa ini selalu diingat oleh para pelakunya, susah dilupakan, akibatnya timbullah gangguan kejiwaan seperti keresahan kecemasan dan ketakutan yang selalu menghantuinya. Di sini, dosa merupakan penyakit yang puncaknya mengakibatkan kematian. Disamping gangguan psikosomatik atau gangguan emosi atau mental, gangguan psikopatologi atau bagian psikologi yang menjadikan gejala kejiwaan sebagai objeknya, merupakan gangguan yang lebih berat. Dalam Islam adalah semua perilaku batiniah yang tercela yang tumbuh akibatnya penyimpangan terhadap kode etik pergaulan secara vertikal (*ilahiyyah*) maupun horisontal (*insaniyyah*). Penyimpangan perilaku batiniah tersebut mengakibatkan penyakit dalam jiwa seseorang, yang apabila dibiarkan puncaknya kumpulan-kumpulan dosa akhirnya kematian (kematian jiwa).²⁶

Al-Ghazali di dalam kitabnya *Ihya' 'Ulumuddin* juz I delapan kategori yang termasuk perilaku merusak yang mengakibatkan psikopatologi, yaitu:

وَأَمَّا زُبْعُ الْمُهْلِكَاتِ فَيَشْتَمِلُ عَلَى عَشْرَةِ كُتُبٍ:
 كِتَابُ شَرْحِ عَجَائِبِ الْقَلْبِ، وَكِتَابُ رِيَاضَةِ النَّفْسِ، وَكِتَابُ أَفَاتِ الشَّهَوَاتَيْنِ: شَهْوَةَ الْبَطْنِ وَشَهْوَةَ
 الْفَرْجِ، وَكِتَابُ أَفَاتِ اللِّسَانِ، وَكِتَابُ أَفَاتِ الْعَضْبِ وَالْحَقْدِ وَالْحَسَدِ، وَكِتَابُ دَمِّ الدُّنْيَا، وَكِتَابُ دَمِّ الْمَالِ
 وَالْبُخْلِ، وَكِتَابُ دَمِّ الْجَاهِ وَالرِّيَاءِ، وَكِتَابُ دَمِّ الْكِبْرِ وَالْعُجْبِ، وَكِتَابُ دَمِّ الْعُرُورِ.

²³ Departemen Agama RI, 123.

²⁴ Abu Fahmi, dkk, *HRD Syariat Teori Dan Implementasi* (Gramedia Pustaka Utama, 2014), 65–67.

²⁵ Fikri Hailal, Ahmad Lailatus Sibyan, “Esoteric Study Of Mujahadah Night: Overview Of Ulrich Neisser’s Cognitive Psychology,” 132–33.

²⁶ Gusti Abd. Rahman, *Terapi Sufistik Untuk Penyembuhan Gangguan Kejiwaan*, 3–4.

Artinya: “Dan adapun $\frac{1}{4}$ perkara yang merusak itu ada didalam $\frac{1}{10}$ kitab:

*Kitab yang menjelaskan penyakit-penyakit (ujub) hati, kitab mendidik nafsu, kitab babayanya dua syahwat: babaya syahwat perut dan kelamin (seperti memakan makanan syubhat atau haram, atau berhubungan seksual yang dilarang); babaya mulut (seperti mengolok-olok, debat yang tidak berarti, dusta, adu domba, dan menceritakan kejelekan orang lain); babaya marah, iri, dan dengki; babaya cinta dunia; babaya cinta harta dan pelit; babaya angkuh dan pamer; babaya sombong dan membanggakan diri; dan babaya menipu”.*²⁷

Kedepannya untuk mengatasi perilaku merusak yang indikasinya mengarah kepada penyakit psikopatologi serta merelevansikan dengan sehari-hari, penulis menawarkan dan mengajak untuk melakukan kegiatan psikoterapi melalui mujahadah malam, yang orientasinya tatma ‘innul qulub (ketenangan hati) dan terhindar dari penyakit-penyakit hati yang dapat mendegradasi kesehatan jiwa. Mohammad Sholeh dengan bukunya Terapi Tahajud Menyembuhkan Berbagai Penyakit, beliau mengatakan, bahwa pengamal shalat tahajud akan terhindar dari stress kesehatan fisik dan ketenangan batin merupakan hasil langsung yang dapat dirasakan langsung oleh para pengamal shalat tahajud. Sabda Nabi saw “Shalat tahajud dapat menghapus dosa, mendatangkan ketenangan, dan menghindarkan dari penyakit”. (H.R. Tirmidzi).²⁸

Dalam artikel penulis ini, penulis memahami “Mujahadah adalah mengalahkan dorongan hawa nafsu baik di saat melaksanakan shalat dan zikir maupun di saat menjalankan sabar dan syukur dalam menghadapi segala kehendak dan pilihan Allah untuknya; perang untuk membela agama Islam; kesungguhan mengolah jiwa dalam menghadapi nafsunya”.²⁹ Harapannya dalam proses pengemblengan menghadapi nafsu atau *tazkiyatul al-Nafs* lewat melaksanakan mujahadah malam seperti yang dicontohkan di pondok pesantren Roudlotul Huda, mampu menjadikan nafsu yang bersifat mahmudah dan mutma’innah. Artinya, mujahadah malam yang dipandang sebagai *problem solving* kehidupan, merupakan poin utama dalam proses psikoterapi sebagai “*sens cache*” dari mujahadah malam. Adapun teks wirid mujahadah malam merupakan bagian dari “*sens apparent*” yang di pandang sebagai aspek interpretasi yang mampu menghasilkan nilai-nilai psikoterapi untuk mengobati permasalahan manusia dari sisi psikologinya.

Dalam ayat-ayat-Nya, al-Qur’an meletakkan kualitas mujahadah dalam bekerja pada konteks manfaatnya, yaitu untuk kebaikan manusia sendiri, dan agar nilai guna dari hasil kerjanya semakin bertambah. Bahkan orang beriman siap bekerja lebih hebat tanpa imbalan apapun dari manusia. Baginya, *hasbiyallah wani’mal wakil*, ia yakin dengan firman Allah ta’ala: “Jika kamu berbuat baik (berarti) kamu berbuat baik bagi dirimu sendiri dan jika kamu berbuat jahat, maka (kejahatan) itu bagi dirimu sendiri, dan apabila datang saat hukuman bagi (kejahatan) yang kedua, (kami datangkan orang-orang lain) untuk menyuramkan muka-muka kamu dan mereka masuk ke dalam mesjid, sebagaimana musuh-musuhmu memasukinya pada kali pertama dan untuk membinasakan sehabis-habisnya apa saja yang mereka kuasai”.³⁰ Dan juga dalam surat al-Maidah: 35, yang berbunyi: “Hai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan carilah jalan yang mendekatkan diri kepada-Nya, dan berjihadlah pada jalan-Nya, supaya kamu mendapat keberuntungan”.³¹

²⁷ Abi Hamid Muhammad Al-Ghazali, *Ihya’ ‘Ulumuddin Juz IV* (Beirut: Dar Al-Fikr, 2013), 13.

²⁸ Gusti Abd. Rahman, *Terapi Sufistik Untuk Penyembuhan Gangguan Kejiwaan*, 7.

²⁹ Abu Muhammad dan Zainuri Siroj, *Kamus Istilah Agama Islam (KLAI)*, 199.

³⁰ Departemen Agama RI, *Al-Qur’an & Terjemahnya, terj. Lajnah Pentashih Mushaf Al-Qur’an Departemen Agama RI*, 7.

³¹ Departemen Agama RI, QS. Al-Maaidah: 35.

Artinya: “Dan orang-orang yang berjihad untuk (mencari keridhaan) Kami, benar-benar akan Kami tunjukkan kepada mereka jalan-jalan kami. dan Sesungguhnya Allah benar-benar beserta orang-orang yang berbuat baik”.³²

Mujahadah dalam maknanya yang luas seperti yang didefinisikan oleh ulama adalah “*istifrag ma fil wus’i*”, yakni mengerahkan segenap daya dan kemampuan yang ada dalam merealisasikan setiap pekerjaan yang baik. Dapat juga diartikan sebagai mobilisasi serta optimalisasi sumber daya.³³ Artinya, mujahadah merupakan kegiatan disiplin secara *dlohir* (eksoterik), yang tujuannya sebagai dorongan batin. Hikmahnya berupa munculnya sifat tertib dan lain-lainnya, tergantung masing-masing orang yang merasakan. Hubungannya mujahadah dengan esoterik itu *ta’aluq* (berkesinambungan). Sebab, hikmah munculnya setelah melaksanakan mujahadah.

Mujahadah yang dimaksudkan penulis sebagai relevansi atas *problem solving* bagi kalangan masyarakat adalah amaliah wirid yang dilanggengkan para santri pondok pesantren Raudlotul Huda, bunyi wirid tersebut adalah:

Pelaksanaan Mujahadah Malam Di Pondok Pesantren Roudlotul Huda

اَلْمُجَاهِدَةُ فِي الْمَعْهَدِ رَوْضَةِ الْهُدَى

١- صَلَاةُ سُنَّةٍ ٢ رَكَعَةً. رَكَعَةُ أَوَّلُ سَأْوُوسَى فَاتِحَةٌ مَجَا سُورَةُ الْكَافُرُونَ. رَكَعَةُ ثَانِي سَأْوُوسَى فَاتِحَةٌ مَجَا سُورَةُ الْإِخْلَاصِ. نِيَّتِي صَلَاةً: أُصَلِّي سُنَّةً لِنِضَاءِ حَاجَتِي رَكَعَتَيْنِ مَأْمُومًا لِلَّهِ تَعَالَى .

٢- سَأْوُوسَى إِعْتِدَالُ رَكَعَةُ ثَانِي مَجَا دُعَاءٍ: صَلَوَاتُ نَارِيَّةٍ - صَلَوَاتُ مُنْجِيَاتٍ - اَللَّهُمَّ اَرْزُقْنَا هِمَّةً عَالِيَةً تُبَلِّغُنَا عَنْ كُلِّ أَمْرٍ مَحْمُودٍ وَنِيَّةً صَادِقَةً تُحْجِرُنَا عَنْ كُلِّ مَا يُوجِبُ الصَّدُودَ اَللَّهُمَّ اَرْزُقْنَا فَهَمَ النَّبِيِّ وَحِفْظَ الْمُرْسَلِينَ وَاهْتِمَامَ الْمَلَائِكَةِ الْمُقَرَّبِينَ وَاجْعَلْنَا مِنْ عُلَمَاءِ الْعَامِلِينَ بِرَحْمَتِكَ يَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ . وَصَلَّى اللهُ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ النَّبِيِّ الْأُمِّيِّ وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ وَبَارَكَ وَسَلَّمَ.

٣- سَأْوُوسَى سَلَامٌ هَدِيَّةٌ فَاتِحَةٌ.

إِلَى حَضْرَةِ النَّبِيِّ الْمُبْصِطِيِّ مُحَمَّدٍ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، الْفَاتِحَةُ

إِلَى حَضْرَةِ سُلْطَانِ الْأَوْلِيَاءِ شَيْخِ عَبْدِ الْقَادِرِ الْجِيلَانِيِّ رَضِيَ اللهُ عَنْهُ، الْفَاتِحَةُ

إِلَى حَضْرَةِ وِلِيِّ اللهِ شَيْخِ عَبْدِ الرَّحِيمِ وَ شَيْخِ عَبْدِ الْجَلِيلِ وَ شَيْخِ عَبْدِ الْكَرِيمِ وَ شَيْخِ عَبْدِ الرَّشِيدِ رَضِيَ اللهُ عَنْهُمْ، الْفَاتِحَةُ

إِلَى حَضْرَةِ أَوْلِيَاءِ اللهِ التَّسْعَةِ فِي أَقْطَارِ الْجُلُوبَةِ أَوْهُمْ سُنَانُ رَحْمَةِ اللهِ غَامَقِيلٍ وَآخِرُهُمْ سُنَانُ كَلِيِّ جَاكَ رَادِينَ شَهِيدٍ قَدَّسَ اللهُ سِرَّهُمْ وَنَوَّرَ ضَرْبَهُمْ وَيُعَلِّقُ دَرَجَاتِهِمْ وَأَعَادَ عَلَيْنَا مِنْ بَرَكَاتِهِمْ، الْفَاتِحَةُ

³² Departemen Agama RI, QS. Al-Ankabut: 69.

³³ Abu Fahmi, dkk, *HRD Syariah Teori Dan Implementasi*, 65–67.

إِلَى حَضْرَةِ أَرْوَاحِ جَمِيعِ الْأَنْبِيَاءِ وَالْمُرْسَلِينَ وَالْأَوْلِيَاءِ وَالشُّهَدَاءِ وَالصَّالِحِينَ وَالْمُصَنِّفِينَ، وَإِلَى أَرْوَاحِ جَمِيعِ أَهْلِ الْقُبُورِ مِنَ الْمُسْلِمِينَ وَالْمُسْلِمَاتِ وَالْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ، وَ خُصُوصًا إِلَى حَضْرَةِ رَامَا كِيَاهِي خُضْرِي تَكَالَ رَجَا مَكِيلًا غَشِيَّ لِّلَّهِ هُمْ الْفَاتِحَةُ

Mujahadah di pondok Roudlotul Huda, sebagai berikut:

- Shalat sunnah 2 rakaat. Rakaat pertama sesudah fatihah membaca surat al-Kafiruun. Rakaat kedua sesudah fatihah membaca surat al-Ikhlâs. Niat shalat: Saya niat shalat sunnah untuk menunaikan hajatku dengan dua rakaat dengan menjadi makmum karena Allah ta'ala.
- Setelah r'tidal rakaat dua membaca doa: shalawat *nariyyah*, shalawat *munjiyat*, *allahumma urzuqna himmatan 'aliyatan tuballiguna 'an kulli amrin mahmudin waniyyatan shodiqatan tubajji-zuna 'an kulli ma yujibu al-Shaduda allahumma urzuqna fahman an-Nabiyina wa hijza al-Mursalina wa ilhaman al-Malaikati al-Muqarrabina wa ij'alna min 'ulamai al-Amilina birahmatika ya arbama ar-Rahimin. Wa sallallahu 'ala sayyidina muhammadin an-Nabiyyi al-Ummiyyi wa 'ala alibi wa shabbibi wa baraka wa sallama.*
- Sesudah salam hadiah fatihah.

Hadlarah kepada Nabi al-Musthofa Muhammad *shallallahu 'alaibi wasallam*, al-Fatihah.

Hadlarah kepada sulthan al-Auliyak syaikh 'Abdil Qadir al-Jiilaani *radliyallahu 'anhu*, al-Fatihah.

Hadlarah kepada *awliyaillah* syaikh Abdi ar-Rahim, syaikh Abdi al-Jalil, syaikh Abdi al-Karim, dan syaikh Abdi al-Rasyid *radliyallahu 'anhum*, al-Fatihah.

Hadlarah kepada *awliyaillab-at-Tis'ah* di tanah Jawa *anwalibim* sunan Rahmatullah Ampel *wa akhbirihim* sunan Kali Jaga Raden Syahid *qaddasallahu sirrahum wa nanwara daribahum wa yu'li darajatihim wa a'ada 'alaina min barakatihim*, al-Fatihah.

Hadlarah kepada *arwabi jami'i al-Anbiyai walmursalin wal awliyai wasysyuhadai washshalihin wal mushannifin, wa ila arwabi jami'i abli al-Qubur minal muslimin wal muslimat wal mukminin wal mukminat, wa khususan ila hadrati rama kiyahi Hudlari Tegal Rejo Magelang syaiun lillahi labum* al-Fatihah.³⁴

Bacaan Awradul Mujahadah Malam Di Pondok Pesantren Roudlotul Huda

أَوْرَادُ الْمِجَاهَدَةِ:

- ۱ - اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّمُ 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 مِنْ عِلْمِهِ إِلَّا بِمَا شَاءَ وَسِعَ كُرْسِيُّهُ السَّمَوَاتُ وَالْأَرْضَ وَلَا يَئُودُهُ حِفْظُهُمَا وَهُوَ الْعَلِيُّ الْعَظِيمُ. ۷ كالي
- ۲ - وَلَا يَئُودُهُ حِفْظُهُمَا وَهُوَ الْعَلِيُّ الْعَظِيمُ ۴۹ كالي

³⁴ Hisyam Abdul Hakam, Wawancara Mujahadah, 20 Maret 2019.

- ٣ - اللَّهُمَّ صَلِّ صَلَاةً كَامِلَةً وَسَلِّمْ سَلَامًا تَامًا عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ الَّذِي تَنَحَّلْتَهُ الْعُقُدُ وَتَنْفَرِحُ بِهِ الْكُرْبُ وَتُقْضَى بِهِ الْحَوَائِجُ وَتُنَالُ بِهِ الرَّغَائِبُ وَحُسْنُ الْخَوَاتِمِ وَيُسْتَسْقَى الْعِمَامُ بِوَجْهِهِ الْكَرِيمِ وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ فِي كُلِّ لَمْحَةٍ وَنَفْسٍ بَعْدَ كُلِّ مَعْلُومٍ لَكَ ٤١ كَالِي
- ٤ - لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ الْعَلِيِّ الْعَظِيمِ ١٠٠ كَالِي
- ٥ - بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ ١٠٠ كَالِي
- ٦ - لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ ١٠٠ كَالِي
- ٧ - دُعَاءٌ.

Bacaan wirid-wirid dalam mujahadah adalah sebagai berikut:

- d. Membaca ayat kursi 7 kali.
- e. Membaca wala yauduhu hifzuhuma wahuwa al-Aliyyu al-‘Adhimu 49 kali.
- f. Membaca shalawat nariyyah 41 kali.
- g. Membaca lahaula wala quwwata illa billahi al-‘Aliyyi al-‘Azimi 100 kali.
- h. Membaca bismillahi ar-Rahmani ar-Rah}imi 100 kali.
- i. Membaca la ilaha illallahu 100 kali.
- j. Doa.³⁵

Penulis melihat bahwa interpretasi psikoterapi yang ada didalam mujahadah malam ditujukan sebagai *problem solving*, yang mampu menjadi *support system* terhadap pengamal yang mengalami krisis atau trauma psikologis. Sehingga menjadi penangkal gangguan psikosomatik dan indikasi gangguan psikopatologi. Dari sisi pelaksanaan mujahadah malam, waktu pelaksanaan bisa disesuaikan menurut kebutuhan pribadi masing-masing pengamal (semisal bukan bagian dari santri Roudlotul Huda atau mungkin santri yang sudah menjadi alumni). Artinya, untuk kalangan masyarakat umum, semisal pelaksanaan mujahadah tidak bisa dilakukan pada waktu-waktu tahajud. Maka pelaksanaan mujahadah malam, dapat dilaksanakan bakda maghrib, bakda isya’, menjelang tidur, ataupun pada waktu luang yang sekiranya dimungkinkan untuk melaksanakan mujahadah malam.

Menurut penulis, kedudukan teks wirid mujahadah malam merupakan bagian dari “*sens apparent*” yang di pandang sebagai aspek interpretasi yang mampu menghasilkan nilai-nilai psikoterapi untuk mengobati permasalahan manusia dari sisi psikologinya. Tujuannya adalah agar potensi-potensi luhur batin manusia (*human high estpotentials*) dan fenomena kesadaran manusia (*human states of consciousness*) mampu terbangun kembali seperti *setting-an* awal sebelum mengalami *problem psikus* yang akut. Potensi-potensi yang bersifat spiritual, seperti transendensi diri, keruhanian, dimensi diatas alam kesadaran, pengalaman mistik, daya-daya batin, dan praktek-praktek keagamaan mampu terjalankan secara prima. Sedangkan secara aspek fenomena kesadaran manusia mampu menjadi alternatif dalam mengatasi permasalahan psikus yang sedang dialami.

D. Kesimpulan

Manusia adalah makhluk yang penuh keterbatasan. Artinya, dalam memenuhi segala kebutuhannya, sering sekali berbenturan dengan tingkat kemampuannya dan tingkat ketidakberdayaannya. Oleh karena itu, saat manusia sedang menghadapi suatu masalah yang tidak mampu terselesaikan, hendaknya melakukan suatu terapi kejiwaan (psikoterapi).

³⁵ Nurul Musyafa’, Wawancara Mujahadah, 23 April 2019.

Jiwa yang resah, gelisah, hati yang merasa sakit, hati yang tergores luka, hati yang marah, iri, dengki, lelah, lunglai seolah tanpa sinar dan energi, adalah jiwa yang mengalami sesuatu. Jiwa bagai perahu, bila perahu ini terlalu banyak muatan dan bergelombang akan tenggelamlah perahu itu. Begitu juga jiwa manusia, jika dimuati banyak masalah, dosa, noda, bercak, akan tenggelamlah sebagai manusia. Sebagaimana Allah berfirman dalam QS. Al-Ma'arij/ 70: 19-21, yang artinya: "Sesungguhnya manusia diciptakan bersifat keluh kesah lagi kikir. Apabila ia ditimpa kesusahan ia berkeluh kesah. Dan apabila ia mendapat kebaikan ia Amat kikir".

Psikoterapi (*psychotherapy*) merupakan suatu bentuk pemberian bantuan yang berbeda dengan bantuan informal, seperti petunjuk dan saran dari teman karena bantuan tersebut diberikan oleh seorang ahli terapi yang dilatih secara khusus dan terapi yang dilakukan berada di dalam kerangka kerja teoritis.

Untuk menyikapi penyakit hati atau gangguan jiwa, penulis merekomendasikan untuk membiasakan melakukan mujahadah malam sebagaimana yang telah dilaksanakan di Pondok Pesantren Roudlotul Huda. Penulis memahami, melalui mujahadah yang merupakan washilah untuk mengalahkan dorongan hawa nafsu baik di saat melaksanakan shalat dan zikir maupun di saat menjalankan sabar dan syukur dalam menghadapi segala kehendak dan pilihan Allah untuknya, perang untuk membela agama Islam, kesungguhan mengolah jiwa dalam menghadapi nafsunya". Mampu menjadi *counter attack* dalam menghadapi setiap permasalahan.

Asumsinya adalah praktik psikoterapi mujahadah malam yang berlangsung di pondok pesantren Raudlotul Huda dari segi pelaksanaan seperti shalat shubuh dan dilanjutkan pembacaan *awradul mujahadah*, merupakan salah satu ikhtiar proses terapis untuk memberikan suatu pengalaman baru bagi orang lain (pelaku mujahadah malam). Pengalaman mujahadah ini dikonstruksikan agar dapat meningkatkan kemampuan seseorang dalam mengelola distres subjektif. Secara empiris, memang mujahadah malam tidak akan mampu mengubah permasalahan seseorang yang sedang dihadapi. Akan tetapi, setidaknya dengan ikhtiar menjalankan mujahadah malam dengan penuh penghayatan (afeksi) dapat meningkatkan rasa qanaah terhadap permasalahan diri sendiri/ penerimaan dengan hati yang pasrah (*wantalqabu bil qabul*).

Sedangkan relevansinya mujahadah malam jika diterapkan dalam kehidupan sehari-hari sangatlah tergolong relevan dan juga membantu proses relaksasi diri (charger jiwa/bathin). Aktualisasi psikoterapi mujahadah malam ditujukan sebagai problem solving, yang mampu menjadi *support system* terhadap pengamal yang mengalami krisis atau trauma psikologis. Sehingga menjadi penangkal gangguan psikosomatik dan indikasi gangguan psikopatologi. Dari sisi pelaksanaan mujahadah malam, waktu pelaksanaan bisa disesuaikan menurut kebutuhan pribadi masing-masing pengamal (semisal bukan bagian dari santri Roudlotul Huda atau mungkin santri yang sudah menjadi alumni). Artinya, untuk kalangan masyarakat umum, semisal pelaksanaan mujahadah tidak bisa dilakukan pada waktu-waktu tahajud. Maka pelaksanaan mujahadah malam, dapat dilaksanakan bakda maghrib, bakda isya', menjelang akan tidur, atau pada waktu luang yang sekiranya dimungkinkan untuk melaksanakan mujahadah malam.

Daftar Pustaka

- Abi Hamid Muhammad Al-Ghazali. *Ihya' 'Ulumuddin Juz IV*. Beirut: Dar Al-Fikr, 2013.
 Abu Fahmi, dkk. *HRD Syariah Teori Dan Implementasi*. Gramedia Pustaka Utama, 2014.
 Abu Muhammad dan Zainuri Siroj. *Kamus Istilah Agama Islam (KLAI)*. Jakarta: Albama, 2019.

- Afifuddin dan Beni Ahmad Saebani. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: CV. Pustaka Setia, 2012.
- Basan K. Puri dkk. *Buku Ajar Psikiatri*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC, 2011.
- Departemen Agama RI. *Al-Qur'an & Terjemahnya, terj. Lajnah Pentashih Mushaf Al-Qur'an Departemen Agama RI*. Bandung: CV Penerbit Diponegoro, 2015.
- Fikri Hailal, Ahmad Lailatus Sibyan. "Esoteric Study Of Mujahadah Night: Overview Of Ulric Neisser's Cognitive Psychology." *Raushan Fiker* 11 (2022).
- Gusti Abd. Rahman. *Terapi Sufistik Untuk Penyembuhan Gangguan Kejiwaan*. Banjarmasin: Aswaja Pressindo, 2012.
- Hisyam Abdul Hakam. Wawancara Mujahadah, 20 Maret 2019.
- Ibnu Qoyyim Al-Jauzi. *Terapi Penyakit Hati*. Jakarta: Qisthi Press, 2015.
- Jalaluddin Rakhmat M.sc. "Psikologi Komunikasi," 2016.
- James P. Chaplin. *Kamus Psikologi, Terj. Kartini Kartono*. Jakarta: Rajawali, 1999.
- Lihin. "Pengertian Psikoterapi", source: <http://www.referensimakalah.com/2012/11/pengertian-psikoterapi.html> (1 Juni 2017)," 2017.
- M. Sholikhin. *Terapi Sufistik Penyembuhan Penyakit Kejiwaan Perspektif Tasawuf*. Bandung: CV. Pustaka Setia, 2013.
- Masykur Wahid. *Teori Paul Ricoeur*. Bantul: LKiS, 2015.
- Nurul Musyafa'. Wawancara Mujahadah, 23 April 2019.
- Prasetyo, Susilo Adi. "Pengertian Psikodinamika, Teori Psikoseksual Freud, Teori Psikososial Erikson, source: <http://pandek29.blogspot.co.id/2012/11/pengertian-psikodinamika-teori.html> (10 Juni 2017)," 2017.
- "psiko21: Carl Gustav Jung." Diakses 27 Februari 2024. <https://spada.uns.ac.id/mod/assign/view.php?id=154582>.
- Rifqi Jizala Al-Bisri. "Pembacaan Ayat-Ayat Al-Qur'an Dalam Mujahadah Nisful Lail Di Pondok Pesantren Al-Fitrah Pereng Wetan, Sedayu, Bantul." UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2017.
- Samsul Munir Amin. *Bimbingan dan Konseling Islam*. Jakarta: Amzah, 2010.
- Syamsidar. "Doa Sebagai Metode Pengobatan Psikoterapi Islam." *Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Alauudin Makassar*, 2022.
- Triyani Pujiastuti, S.Sos.I.MA.Si. *Psikoterapi Islam*. Cirebon: CV. Elsi Pro, 2021.
- Zida Nusrotina, NIM 10220061. "Mujahadah Sebagai Terapi Kecemasan Menghadapi Kematian Pada Lanjut Usia Di Majelis Mujahadah Bil Musthofa Pondok Pesantren Ali Maksum Krapyak Yogyakarta." Skripsi, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2017. <https://digilib.uin-suka.ac.id/id/eprint/24415/>.