

Resistan dalam Menghadapi Kesulitan Hidup dengan Intensitas Istighosah di RT 07 RW 02 Karangrejo Wonokromo Surabaya

Siti Maimunah^{a*}, M. Shodiq^b

Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, Surabaya, Indonesia

*corresponding author: maimunah@unusa.ac.id

Abstract

Kesulitan hidup yang meningkat dan kesenjangan sosial mengakibatkan emosi yang menuntut seseorang untuk resistan dalam menghadapi problem kehidupan. intensitas Istighasah merupakan salah satu yang bisa mewujudkan kedamaian dan ketenangan dalam kehidupan dunia dan akhirat. Kegiatan yang dilakukan dalam pengabdian masyarakat ini adalah pendidikan dan demonstrasi menggunakan media buku saku "Istighosah" di Karangrejo Wonokromo Surabaya. Topik yang disampaikan di buku Saku "Istighosah" berisi 3 (tiga) topik utama yaitu : intensitas istighasah, kegiatan dan bacaan istighosah dan keutamaan istighasah. Warga Karangrejo Wonokromo Surabaya yang mengikuti kegiatan edukasi dan demonstrasi terlihat antusias dalam mengikuti kegiatan yang dilaksanakan selama 1 hari. Hasil pembagian kuesioner pre test dan post test yang dilakukan pada 21 warga terdapat peningkatan hasil dari kegiatan mengikuti istighosah: 1) Menumbuhkan rasa ketenangan jiwa 2) Dapat memperbaiki akhlak 3) Menambah pertemanan 4) Meningkatkan ibadah 5) Sarana taubat. Sehingga bisa tangguh dalam mengatasi kesulitan hidup. Kegiatan pengabdian masyarakat melalui edukasi dan demonstrasi dengan media buku saku "istighosah" dapat meningkatkan dan Menumbuhkan rasa ketenangan jiwa, Dapat memperbaiki akhlak, Menambah pertemanan, Meningkatkan ibadah, Sarana taubat. sehingga masyarakat tangguh dalam menghadapi kesulitan.

Keywords: intensitas istighosah, kesulitan hidup

1. Pendahuluan

Semakin maju masyarakat, semakin banyak kompleksitas hidup yang dijalaninya, maka semakin sukarlah orang mencapai kesetabilan dalam menjalani hidup. Kebutuhan hidup yang meningkat serta kesenjangan sosial menimbulkan ketegangan emosi yang menuntut seseorang mencari ketenangan dan penyelesaian persoalan kehidupan.

Islam juga sebagai penolong dalam menghadapi kesukaran sebagaimana diketahui bahwa kesukaran sering membuat manusia merasa mudah putus asa, kecewa, tidak percaya diri, dan lain sebagainya. Apabila kekecewaan itu terlalu sering dihadapi dalam hidup ini, akan mengakibatkan orang menjadi rendah diri, pesimis, atau apatis dalam hidupnya. Keadaan yang seperti ini akan timbul suatu kegelisahan batin, sebab orang yang sehat mentalnya tidak akan lekas merasa putus asa, pesimis, atau apatis karena ia menghadapi semua rintangan atau

kegagalan dalam hidupnya dengan tenang dan wajar. (Agus, Achdiat, 2013)

Istighosah adalah meminta pertolongan ketika keadaan sukar dan sulit. Istighosah adalah memohon pertolongan dari Allah SWT untuk terwujudnya sebuah keajaiban atau sesuatu yang paling tidak dianggap tidak mudah untuk diwujudkan. Jama'ah yang mengikuti istighosah mempunyai tujuan masing-masing, adapun salah satu tujuan yang diharapkan para jama'ah adalah untuk mengatasi problematika yang sedang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari, karena di dalam majelis ini, sangat banyak manfaat yang positif, sehingga banyak orang yang ingin mengikuti kegiatan istighosah. (Muhammad Al-Ghazali, 2011)

Di dalam kegiatan istighosah ini, meliputi adanya ceramah keagamaan yang disampaikan oleh mubaligh, dan para jama'ah pun mendapat bimbingan dari mubaligh, adapun tujuan paling utama adalah untuk mencari ketenangan jiwa. Yaitu jama'ah diajak berdzikir dengan hikmat dan khusyu.

Kegiatan istighosah banyak diikuti oleh masyarakat karena, adanya salah satu figur yang menjadi contoh yang baik, seorang tokoh masyarakat yang selalu mengajak masyarakat sekitar RT 07 RW 02 Karangrejo Wonokromo Surabaya yang selalu membimbing para jama'ahnya. Oleh karenanya, masyarakat mengharap keberkahan do'anya. Kegiatan istighosah yang rutin dilaksanakan pada hari minggu dan Rabu. Para jama'ah berbondong-bondong dalam mengikuti kegiatan istighosah. Jama'ah terdiri dari remaja hingga orang dewasa. Semua jama'ah tentunya mempunyai tujuan masing-masing dalam mengikuti istighosah, tidak dipungkiri dalam menjalankan semua kehidupan yang di jalani para individu jama'ah menginginkan adanya suatu ketenangan jiwa dalam menghadapi kesulitan hidup dalam kehidupan.

Dari pengamatan penulis seorang wanita yang bernama ibu Ida, beliau mempunyai kisah sedih yang mendalam, beliau ditinggal oleh sang suami dan anak pertamanya. Ibu Ida mempunyai 3 orang anak termasuk anak pertama yang meninggalkannya beserta adik-adiknya. Beliau merasakan kesedihan yang mendalam, bagaimana beliau harus bisa menghidupi anak-anaknya dan membesarkan dengan kasih sayang. Kesabaran dan ketenangan sebagai *single parent*, harus ada dalam jiwanya, supaya anak-anaknya bisa tumbuh dewasa dengan kasih sayang seorang ibu yang tulus. Dengan keadaan tersebut ibu Ida menginginkan mampu mengatasi kesulitan kehidupannya, yaitu dengan cara mencoba untuk mengikuti

istighosah yang diadakan di RT 07 RW 02 Karangrejo Wonokromo Surabaya.

Fakta di masyarakat banyak yang bertaubat karena dengan kesungguhan dan keistiqomahan jama'ah dalam mengikuti istighosah. Kegiatan istighosah dilaksanakan pada pagi hari tepatnya hari Minggu dan Rabu mulai jam 09.00 sampai selesai. Para jama'ah berniat meluangkan waktunya setiap hari yang ditentukan bertempat di majlis ta'lim al Fathonah, dan pondok pesantren Al-Juman untuk mengikuti kegiatan istighosah. Ketika dakwah berlangsung jama'ah istighosah mengikuti dengankhusyuk dan Jama'ahnya dari kalangan remaja hingga dewasa.

Adapun kegiatan tersebut antara lain: 1.) Membaca sholawat Nabi 2.) Penyampaian ceramah dari mubaligh, dan 3.) Istighosah. Untuk itu peran istighosah sebagai metode dakwah untuk ketenangan jiwa ini, sangat bermanfaat bagi para jama'ah yang senantiasa beristiqomah mengikuti istighosah. Di dalam kehidupan manusia sangat kompleks permasalahan, baik permasalahan lahir maupun batin. Oleh karena itu, peneliti mencoba untuk meneliti sejauh mana, dakwah dalam istighosah berperan penting dalam kehidupan jama'ah nya.

2. Metode

Kegiatan yang dilakukan dalam pengabdian masyarakat ini adalah pendidikan dan demonstrasi menggunakan media bantu buku saku "Istighosah" di Karangrejo Wonokromo Surabaya. Topik yang disampaikan di buku Saku "Istighosah" berisi 3 (tiga) topik utama yaitu : intensitas istighosah, bacaan istighosah dan keutamaan istighosah.

3. Hasil dan Diskusi

a. Proses pelaksanaan istighosah

Proses pelaksanaan kegiatan tentang Resistan Dalam Menghadapi Kesulitan Hidup Dengan Intensitas Istighosah Di RT 07 RW 02 Karangrejo Wonokromo Surabaya, adapun Prosesinya sebagai berikut:

b. Pembacaan Sholawat Nabi

Bacaan solawat dimulai terlebih dahulu sambil menunggu jama'ah yang belum datang di lokasi karangrejo Wonokromo Surabaya. Setelah pembacaan sholawat nabi Bacaan solawat dimulai terlebih dahulu sambil menunggu jama'ah yang belum datang di lokasi RT 07 RW 02

karangrejo Wonokromo Surabaya. Setelah pembacaan sholawat nabi Muhammad SAW. Bertujuan supaya mendapatkan syafaat Nabi Muhammad SAW, sehingga segala kesulitan yang dihadapi dalam kehidupan ini mendapatkan kemudahan dari Allah SWT.

c. Penyampaian Tausiyah

Penyampaian tausiyah bertujuan untuk menambah ilmu agama serta memberikan motivasi kepada jama'ah istighosah, tema yang dibahas dalam tausiyah berbagai macam. Mulai dari tema tentang kehidupan sosial, ilmu Fiqh, Akhlak, Tauhid, tentang ibadah dan sebagainya. materinya beraneka ragam, termasuk tauhid, ibadah dan akhlaq, Ceramah agama ini bertujuan untuk menambah wawasan keagamaan, memberikan semangat ibadah baik itu ibadah wajib maupun ibadah sunnah, dan memberikan semangat hidup dengan penuh berusaha dan tidak putus asa dalam menghadapi hidup yang penuh tantangan ini.

d. kegiatan istighosah

Dhikir istighosah ini merupakan inti dari rangkaian kegiatan yang ada di Majelis Ta'lim Al-Fathonah, Semua jama'ah dihimbau agar khusuk, konsentrasi, memasrahkan diri dan seluruh perjalanan hidupnya kepada kekuasaan Allah. Keberserahan diri itu mempengaruhi kondisi jiwanya sehingga lebih tenang dan nyaman serta resisten dalam menghadapi kesulitan hidup. Semua jama'ah yang hadir dalam majelis itu tenggelam dalam dzikir mereka. Tidak ada suara lain yang terdengar kecuali lantunan kalimat suci yang meneguhkan Keagungan dan Kemahakuasaan Allah. Suasana diliputi kesyahduan. Kalimat dzikir yang diucapkan bersama menimbulkan getar tertentu yang merasuk, bergelombang, mengalir mengikuti aliran darah, kemudian melahirkan ketenangan dalam jiwa. Kekuatan pengaruh dhikir terhadap hati akan lebih kuat jika dilakukan secara berjama'ah. Sehingga tidak mengherankan banyak jama'ah yang menceritakan ketenangan jiwanya. (Anwar, Qamari, 2014)

e. Doa

Kegiatan dhikir yang lain biasa dilakukan setelah selesai semua kegiatan yaitu do'a bersama, mengharap pertolongan Allah. Do'a merupakan bagian dari cara yang sudah lazim bagi seorang mukmin untuk ia lakukan dikala mendapat cobaan, dalam kecemasan, kekhawatiran, shok, stres, khususnya dalam kondisi menghadapi kesulitan hidup. Bila semua itu tidak ada pilihan lain kecuali hanya menghadap pada kekuatan yang terbesar dan tertinggi, dengan harapan kekuatan itu dapat menolong dan memberi keteguhan, keridhaan dan kesabaran. Tidak

ada satu kekuatan yang dapat membuka harapan baru dan menolong dari apa yang menyimpannya kecuali hanya kekuatan Allah. Salah satunya cara untuk menghadap kepadaNya adalah berdoa. Seorang mukmin tidaklah memiliki senjata kecuali doa yang sesuai dengan yang diperintahkan Allah. (Quraish Shihab, , 2015)

f. Resisten dalam menhadapi kesulitan hidup dengan intensitas istighosah

Dhikir istighosah merupakan obat mujarab yang mampu menghilangkan kerisauan jiwa yang bisa berbuntut dengan timbulnya penyakit jiwa yang risau dan enggan menghadap Rabbnya saat dirundung masalah maka ia akan selalu diliputi oleh rasa khawatir dan takut, munculnya pengalaman kejiwan yang simpang siur dan kemungkinan timbulnya sok dan traumatis yang berbuntut dengan jatuhnya korban akibat menderita penyakit syaraf, lambung, tekanan darah tinggi dan sebagainya.

Orang yang cerdas dengan intensitas istighosah, tidak akan tinggal diam bila dirinya tertimpah musibah, akan menambah kedekatan kepada Allah, kemudian berfikir keras untuk berusaha, selanjutnya ikhtiar mewujudkan apa yang telah dihasilkan dari istighosah, berfikir dan ikhtiar akan membangkitkan kekuatan hati yang melahirkan jiwa optimis tingkat tinggi, sehingga resisten dalam menghadapi kesulitan hidup. Setelah diadakan interview Kegiatan Intensitas istighosah yang telah dilaksanakan membawa dampak yang bisa menjadikan jama'ahnya tangguh dalam menhadapi kesulitan hidup, diantaranya :

g. Menumbuhkan Rasa Ketenangan Jiwa

Efek dari mengikuti kegiatanistighosah yaitu terciptanya rasa ketenangan jiwa, damai dan tentram. Karena definisi dzikir yaitu ingat, ketika kita selalu mengingat Allah, hati dan fikiran tidak terasakosong dan gersang. Tidak ada rasa ketakutan dan kekhawatiran, karena sesungguhnya hanya Allah lah yang memberikemudahan di setiap kehidupan hambanya.(Mutahhari, Murtdla, 2018) Sebagaimana diungkapkan oleh jama'ah :

"Adapun efek yang dirasakan dari mengikuti kegiatan istighosah yaitu terciptanya rasa ketenangan jiwa, damai dantentram. Karena definisi dzikir sesungguhnyaingat, ketika kita selalu mengingat Allah, hatidan fikiran tidak terasa kosong dan gersang. Tidak ada rasa ketakutan, putus asa dan kekhawatiran, karena sesungguhnya hanya Allah lah yang memberi kemudahan di setiap langkah kehidupan hambanya." Dapat Memperbaiki Akhlak.

Dari hasil mengikuti kegiatan istighosah banyak hal yang diperoleh. Salah satunya adalah

menerapkan akhlak yang baik kepada sesama makhluk dalam kehidupan sehari-hari. Manusia adalah makhluk sosial yang membutuhkan sahabat, kerabat, teman, guru. Oleh karena itu, kita harus dapat menjaga sikap sopan, santun, menjaga etika dalam kehidupan sosial serta, berhati-hati dalam bergaul. Menerapkan akhlak yang baik merupakan sikap terpuji, dan bisa memberikan timbal balik kepada kita, sehingga orang akan berbuat baik dan menghormati kita.

h. Menambah Pertemanan

Kegiatan istighosah ini juga dapat menambah pertemanan. Semula kita tidak mengenal orang lain, akhirnya bisa saling mengenal antara satu dengan yang lainnya dari berbagai macam wilayah. Sehingga, bisa saling bertukar pikiran, berbagi informasi dan pesan.

Sebagaimana diungkapkan oleh jama'ah: *"Kegiatan istighosah ini juga dapat menambah pertemanan. Semula kita tidak mengenal orang lain, akhirnya bisa saling mengenal antara satu dengan yang lainnya dari berbagai macam wilayah. Sehingga, bisa saling bertukar pikiran, berbagi informasi dan pesan"*

i. Meningkatkan Ibadah

Efek dari mengikuti istighosah juga dapat meningkatkan ibadah. Jamaah semakin meningkatkan ibadah, mulai dari ibadah yang wajib dan sunnah seperti, sholat, puasa, Mengaji, dzikir, ikut pengajian di majlis ta'lim dan ibadah lainnya. Sebagaimana diungkapkan oleh jama'ah: *semakin meningkatkan ibadah, mulai dari ibadah yang wajib dan sunnah seperti, sholat, puasa, Mengaji, dzikir, ikut pengajian di majlis ta'lim dan ibadah lainnya."*

j. Sarana Taubat

Di majelis dzikir Al Fathonah TR 07 TR 02 Karangrejo Wonokromo Surabaya ini menjadi sarana taubat bagi para jamaah, jamaah yang mempunyai kualitas hidup kurang baik seperti mudah putus asa, membuat kerisauan di masyarakat dan sebagainya. Jamaah tersebut diberi hikmah dari Allah Swt, sehingga dapat tersadar dan bertaubat.

Sebagaimana diungkapkan oleh jama'ah: *"Di majelis dzikir istighosah ini menjadi sarana taubat bagi para jamaah, jamaah yang mempunyai kualitas hidup kurang baik, mudah putus asa, merisaukan masyarakat dan sebagainya. Jamaah tersebut diberi hikmah dari Allah Swt, sehingga dapat tersadar dan bertaubat."* (Wawancara Ibu ifa 55 tahun,).

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa manfaat mengikuti kegiatan istighosah sangatlah besar. Istighosah adalah meminta pertolongan kepada Allah Swt, ketika keadaan

sukar dan sulit. Hal ini di majelis dzikir istighosah mengajak para jamaah untuk mendekat sendiri kepada Allah Swt, dengan berdo'a dan berdzikir. Berdo'a ialah mengungkapkan isi hati kita dan menyampaikannya kehadirat Allah Swt. dengan permohonan kiranya Allah akan mengabulkan apa-apa yang kita minta dengan tata cara dan adab tertentu sesuai petunjuk Rasulullah Saw. Ketika seseorang berdo'a dengan khusyu' niscaya Allah akan mengabulkan do'anya, serta meningkatkan ibadah kepada Allah Swt. sebagai bentuk rasa syukur kita kepada Allah Swt.

k. Menagatasi Kesulitan Hidup

Peliknya masalah kehidupan menimbulkan rasa takut, cemas dan kekhawatiran pada diri manusia. Sehingga ingin mendapatkan jalan keluar atau solusi dari permasalahan tersebut. Jamaah menjadi lebih beristikomah dalam mengikuti kegiatan istighosah di dalam kegiatan ini banyak manfaat yang positif untuk kita ambil. Sehingga jamaah merasa mendapat bimbingan, arahan serta ilmu yang di dapat dari hasil mengikuti istighosah. Sehingga terbentuknya rasa ketenangan jiwa. (M.Amin Syukur, 2015)

Sebagaimana dinyatakan oleh informan dari jama'ah: *"Banyaknya masalah kehidupan mulai dari masalah ekonomi, keluarga dan sebagainya sehingga menimbulkan rasa takut, cemas, gelisah dan kekhawatiran. Dalam hal ini, ingin mendapatkan jalan keluar atau solusi dari permasalahan ini. Ingin menjadi lebih tenang, damai meskipun dihadapkan masalah yang sangat kompleks. Di dalam kegiatan istighosah kita tidakhanya datang, duduk, lalu pulang. Di istighosah adanya ceramah yang disampaikan oleh mubaligh sehingga kita merasa terbimbing, dapat arahan dan ilmu. Alhamdulillah ini menjadi salah satu motivasi untuk bisa menghadapi masalah dengan tenang dan bijak, serta kita juga selalu diingatkan untuk selalu bersyukur atas nikmat yang telah diberikan oleh Allah Swt."* (Wawancara dengan Ibu Juwariyah 50 tahun)

l. Respons jama'ah Istighosah

Melihat dari ukuran yang sederhana, respons masyarakat setempat mengenai istighosah, semakin banyak masyarakat yang antusias mengikuti kegiatan istighosah. Hal ini dibuktikan bahwa masyarakat setempat, datang berbondong-bondong untuk ikut melaksanakan kegiatan istighosah. Ini menunjukkan sisi yang positif, jika tidak ada respons dari masyarakat sekitar kegiatan istighosah ini tidak akan mungkin adanya masyarakat setempat yang mengikuti istighosah.

3.1. Gambar kegiatan pengabdian kepada masyarakat

A. FOTO PRA ACARA



B. ACARA DEMONSTRASI PENGMAS



C. ACARA PENUTUPAN PENGGMAS



h



4. Kesimpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat melalui edukasi dan demonstrasi dengan media buku saku "Istighosah" dapat meningkatkan dan Menumbuhkan rasa ketenangan jiwa, Dapat memperbaiki akhlak, Menambah pertemanan, Meningkatkan ibadah, Sarana taubat. sehingga masyarakat tangguh dalam menghadapikesulitan

Ucapan Terima Kasih

kesempatan ini, saya ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan izin, dukungan, petunjuk, arahan, dan saran yang berarti dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat. penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada :

- a. Allah SWT, atas segala yang telah diberikanya kepada kita semua hingga selama menjaalankan tugas pengabdian kepada masyarakat selalu dalam lindungannya.
- b. Tim dosen dan Mahasiswa yang membantu dan mendukung kegiatan ini, saran dan kritik yang disampaikan.

Kepada semua pihak yang tidak disebutkan satu-persatu. Terima kasih semuanya semoga amal kebaikan dan kebajikan akan mendapatkan imbalan dari Allah. Akhirnya penulis berharap semoga laporan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang penulis kerjakan dapat bermanfaat khususnya bagi penulis dan umumnya untuk pembaca laporan pengabdian kepada masyarakat ini.

Referensi

- Agus, Achdiat dkk. *Teori dan Manajemen stress (Kontemporer dan Islam)*, Malang: Taroda.20013
- Anwar, Qamari. *Manajemen Stres Menurut Pandangan Islam*. Cet. I. Jakarta: Al-Mawardi. 2016
- Al-Ghazali, Muhammad. *Mukhtasyar Ihya' Ulumuddin*. Cet.I. Bseirut: Penerbit Muassah Al-Kutub Ast-Tsaqafiyah. 2011.
- Syaikh Hakim Mu'inuddin Cisyti, *Penyembuhan Cara Sufi*, Terjemahan Burhan Wirasubrata (Jakarta: Lentera, 1999)
- Shihab, Quraish *Wawasan Al-Qur'an Tentang Dzikir Dan Do'a*, Jakarta: Lentera Hati,2015
- Syukur, M.Amin Syukur.*Tasawuf Kontekstual, Solusi Problem Manusia Modern*, Yogyakarta:Pustaka Pelajar, 2015
- Mutahhari, Murtadla. *Prespektif Al-Qur'an Tentang Manusia dan Agama, Penyunting Haidar Bagir*. Bandung: Mizan. 1984.