

Peningkatan Spiritualitas dalam Menghadapi Problematika Hidup Melalui Istighotsah

Faliqul Isbah

Institut Agama Islam Negeri Pekalongan

faliqul.isbah@iainpekalongan.ac.id

ABSTRAK

Kecenderungan manusia selalu ingin memperoleh hasil yang maksimal dalam setiap apa yang diusahakannya. Namun seemestinya manusia harus bisa selalu memposisikan diri sebagai pelaku yang mana Allah selalu pula menjadi penentunya. Tidak semua yang manusia inginkan dapat tercapai sesuai apa yang dia harapkan. Ketika ikhtiar lahiriah yang dilakukan sudah maksimal maka sangat diperlukan kesadaran spiritual yang kuat agar manusia dapat menerima apapun hasil dari ikhtiarnya. Untuk dapat meningkatkan spiritual pada diri manusia perlu dilakukan usaha-usaha batiniah agar sisi spiritualitas dalam diri manusia dapat tumbuh dengan semestinya. Namun sebagai makhluk social manusia tidak boleh abai dengan apa yang terjadi disekitar mereka. Ada banyak upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan spiritual salah satunya dengan melaksanakan Istighotsah. Istighotsah memiliki kesitimewaan tersendiri karena Istighotsah bertujuan untuk memohon pertolongan Allah bukan hanya untuk diri pribadi namun juga untuk orang mukmin pada umumnya. Metode penelitian dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif deskriptif, menganalisis manfaat peran Istighotsah dalam meningkatkan laku spiritual manusia. Dimana peneliti memperoleh dan mengolah data berupa informasi dan dokumentasi untuk mencapai tujuan dari penelitian. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan sumbangsih pemikiran bagi semua khususnya para pemerhati tasawuf agar dapat menjadi referensi baru bagi masyarakat dalam menghadapi problematika hidup di era yang serba modern ini. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Istighotsah selain sebagai media mendekatkan diri kepada Allah juga dapat memberikan manfaat bagi orang mukmin secara keseluruhan, dimana Istighotsah dilaksanakan atas dasar perasaan yang sama antar satu dengan lainnya akan problematika hidup dan kurangnya spiritualitas kita semua pada umumnya.

Kata Kunci: *Istighotsah, Spiritual, Problematika Hidup*

ABSTRACT

The human tendency is to always want to get maximum results in everything he tries to do. However, it seems that humans should always be able to position themselves as actors in which God is always the determinant. Not everything that humans want can be achieved according to what they expect. When the outer efforts that have been carried out are maximized, it is very necessary to have a strong spiritual awareness so that humans can accept whatever the results of their endeavors. To be able to increase the spiritual in humans, it is necessary to do inner efforts so that the spirituality in humans can grow properly. However, as social beings, humans must not be ignorant of what is happening around them. There are many efforts that can be done to improve the spiritual, one of which is by carrying out Istighotsah. Istighotsah has its own privileges because Istighotsah aims to ask Allah's help not only for oneself but also for believers in general. The research method in this study uses descriptive qualitative research methods, analyzing the benefits of Istighotsah's role in improving human spiritual behavior. Where researchers obtain and process data in the form of information and documentation to achieve the objectives of the study. This study aims to provide a contribution of thought for all especially those who observe Sufism so that it can become a new reference for people in facing the problems of life in this modern era. The results of this study indicate that Istighotsah apart from being a medium for getting closer to Allah can also provide benefits for believers as a

Faliqul Isbah, Aris Priyanto/ Peran *Istighosah* Guna Menumbuhkan Nilai-Nilai Spritualitas Diri Dalam Menghadapi Problematika Kehidupan

whole, where Istighotsah is carried out on the basis of the same feelings between one another about the problems of life and the lack of spirituality for all of us in general.

Keywords: *Istighotsah, Spirituality, Problems of Life*

I. PENDAHULUAN

Dunia semakin maju dalam sisi teknologi dan perkembangan lainnya. Semisal teknologi telekomunikasi jika dulu hanya hitungan jari orang yang memiliki telepon, maka saat ini hampir semua individu memiliki telepon genggam (*smartphone*) yang memungkinkan kita berkomunikasi dengan siapapun, kapanpun dan dimana pun. Fenomena ini tentu memiliki dampak positif dan juga negatif bagi hubungan social kemasyarakatan, ambil contoh jika dulu momen hari raya idul fitri dijadikan satu-satunya alasan untuk silaturahmi secara langsung, namun kini dengan kecanggihan teknologi kita dengan mudah menghubungi sanak saudara melalui telekomunikasi masing-masing, mulai dari *audio call* bahkan *video call*.

Contoh tersebut diatas hanyalah sedikit dari kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi manusia, bahkan bisa dikatakan ‘apa yang tidak dapat dilakukan oleh manusia pada saat ini.’’ Tentunya hal ini berimbas pada pola kehidupan spiritual manusia itu sendiri secara umum. Sebagai makhluk social yang berketuhanan manusia cenderung mulai mengabaikan nilai-nilai spiritualitas dalam dirinya masing-masing karena beranggapan bahwa apapun yang diinginkan pasti dapat dicapai dengan kemampuannya sendiri.

Padahal Al-Qur’an secara jelas menyatakan bahwa manusia itu tercipta dalam keadaan tergesa-gesa, lemah dan penuh kekurangan.

إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا . إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا . وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا

Artinya : “*Sesungguhnya manusia tercipta dalam keadaan berkeluh kesah, ketika mendapati kesusahan ia merajuk dan ketika mendapati kebaikan ia mencegah dari (bersyukur).* QS. Al-Ma’arij 19-21.

Dalam konteks kehidupan yang nyata ayat tersebut menjadi penjabar bahwa pada dasarnya manusia abai terhadap laku spiritualnya, mereka cenderung lalai dan lupa bahwa semua datang dari Tuhan yang seharusnya mesti dia rawat dan menjaganya.

Faliqul Isbah, Aris Priyanto/ Peran *Istighosah* Guna Menumbuhkan Nilai-Nilai Spritualitas Diri Dalam Menghadapi Problematika Kehidupan

Dalam ayat tersebut pula dilanjutkan model manusia yang tergesa-gesa, berkeluh kesah, tidak bersyukur itu hanya bisa dihentikan dengan laku spiritual yang baik, yakni dengan senantiasa menjaga salat dan doa-doanya kepada Tuhan.

Salah satu laku yang seharusnya layak untuk dilakukan pada masa sekarang ini yaitu dengan melanggengkan *Istighotsah*, dengan hal itu maka manusia akan memiliki keseimbangan yang memadai sehingga konsep *hasbuna allah wa ni'ma al wakil* betul-betul dapat diimplementasikan dengan sebaik-baiknya. Dalam mukadimah kitab *Silsilatul Haramain* disebutkan bahwa *Istighotsah* yang berisi doa-doa tertentu sangat efektif untuk menenangkan hati manusia dari keresahan dan kegelisahan hidup yang dialaminya.

Terlebih bagi manusia yang jika dalam segala usaha lahiriahnya terasa maksimal namun dalam hasil ternyata minimal. Sudah barang tentu ini menjadi persoalan karena pepatah mengatakan “*proses tidak akan menghinati hasil*” terkadang hanya menjadi kata saja. Maka dari itu dengan *Istighotsah* kita disiapkan untuk siap menerima segala sesuatu hasil apapun itu dengan penuh lapang dada dan rasa syukur. Jika apa yang kita inginkan dapat tercapai dengan baik maka kita akan melaksanakan keberhasilan itu dengan sebaik-baiknya pula, sebaliknya jika apa yang kita inginkan tidak berhasil dengan semestinya, maka kita pun akan tetap berusaha dengan lebih baik lagi, dengan sabar dan meyakini bahwa apapun yang diberikan Allah Swt adalah terbaik bagi kita.

Konsep penerimaan yang demikian itu hanya dapat manusia capai jika dia memiliki keseimbangan antara amal dan hikmah. Dan untuk memperoleh hikmah itulah maka perlu laku spiritual dengan doa-doa dalam *Istighotsah*.

II. METODE

Metode penelitian dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif deskriptif, menganalisis manfaat peran *Istighotsah* dalam meningkatkan laku spiritual manusia. Metode ini berupaya menguasai

berbagai macam konsep yang ditemukan dalam penelitian. Menurut (Sugiyono, 2009) Penelitian yang digunakan pada suatu keadaan obyek alamiah, dimana peneliti sebagai instrument kunci, pengambilan sampel sumber informasi dilakukan dengan teknik purposive serta snowball, teknik pengumpulan informasi dengan triangulasi (penggabungan) analisis informasi bersifat induktif kualitatif, dan hasil penelitian kualitatif lebih mengerucut pada arti generalisasi. Sebaliknya pengumpulan informasi peneliti sebagian juga menggunakan pengumpulan informasi seperti observasi, wawancara dan studi dokumentasi. Setelah itu informasi yang diperoleh sebagai data direduksi, didisplay serya disajikan secara memadai sesuai dengan prosedur penelitian.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Pengertian Istighotsah

Secara Etimologis “Istighotsah adalah pola (wazn) istif’aal (اسْتِغْفَال) dari kata al-ghauts (الْغَوْتُ) yang berarti pertolongan. Pola ini salah satu fungsinya adalah menunjukkan arti طَلَب (permintaan atau permohonan). Seperti kata غُفْرَان yang berarti ampunan, ketika diikutkan pola istif’aal (اسْتِغْفَال) menjadi istighfar (اسْتَغْفَرَ), artinya menjadi: memohon ampunan. Jadi istighotsah berarti thalab al-ghauts (طَلَبُ الْغَوْتُ): meminta pertolongan.

Para ulama membedakan antara Istighotsah dengan Isti’anah meskipun secara kebahasaan makna Istighotsah dan Isti’anah kurang lebih sama. Karena isti’anah juga mengikuti pola Istif’aal (اسْتِغْفَال) dari kata al-‘aun (الْعَوْن) yang berarti thalab al-‘aun (طَلَبُ الْعَوْن): meminta pertolongan. Istighotsah adalah: طَلَبُ الْغَوْتُ عِنْدَ الشَّدَّةِ وَالضِّيقِ “Meminta pertolongan ketika dalam keadaan sukar dan sulit” (NU Online, 2019).

Papa Luis Maluf Elyas (1998) dalam *munjid al lughah wa al alam* menerangkan bahwa istighotsah adalah meminta pertolongan kepada Allah Swt dalam keadaan sukar dan sulit. Istighotsah juga dapat dipahami dengan meminta pertolongan Allah karena dalam keadaan bahaya. Barmawie Umari menjelaskan

bahwa Istighotsah adalah doa-doa khusus yang dibaca oleh para Sufi sebagai upaya menghubungkan diri pribadi kepada Allah, yang berisikan permohonan-permohonan tertentu serta didalamnya menggunakan (wasilah) perantara para Nabi, Rasul dan Auliya yang Saleh dalam laku hidupnya. (Barmawie Umar, 1993).

Dari sekilas definisi diatas dapat kita Tarik kesimpulan mengenai pengertian Istighotsah adalah laku upaya spiritual seorang hamba dengan doa-doa yang dipanjatkan kepada Allah dalam keadaan sukar, gelisah dan bahaya. Inilah yang membedakan antara Istighotsah dengan Isti’anah, dimana Isti’anah adalah doa-doa yang dipanjatkan seorang hamba dalam keadaan normal, dan relative dilaksanakan pada setiap saat. Mengacu pada penjelasan tersebut jelas bahwa istighotsah lebih memiliki kekuatan yang besar karena dilakukan dalam keadaan terhimpit yang pada umumnya akan membuat hamba merasa lebih butuh dan lebih serius memohon pertolongan Tuhan.

Istighotsah biasanya dilakukan secara berjama’ah dengan di pimpin oleh seorang Imam sebagai pucuk komando kegiatan Istighotsah, para jama’ah yang merasakan kegelisahan yang sama antara satu dengan yang lainnya, tentu dalam arti persoalan-persoalan yang berbeda namun dalam satu tujuan yakni memohon pertolongan Allah Swt. Ini pula yang menjadi pembeda antara Istighotsah dengan doa biasa seperti pada umumnya, jika doa yang rutin dilakukan tiap waktu dapat dilaksanakan secara mandiri, namun Istighotsah lebih utama jika dilakukan secara berjama’ah. Karena dengan berjama’ah tentu akan lebih memberikan semangat daripada dilakukan secara mandiri.

Kemudian dari segi bacaan Istighotsah juga agak berbeda dengan doa / wiridan secara pribadi pada umumnya, dalam Istighotsah redaksi doa yang digunakan sebagian besar meliputi : *Basamalah*, *Istighfar*, *Sholawat* dan *Kalimat Thoyibah*. Keempat bacaan tersebut dari sisi keutamaan memang menjadi redaksi doa yang mustajab, dan mencerminkan pengharapan yang amat sangat dengan kepasrahan yang luar biasa kepada Allah Swt. Biasanya redaksi doa

Faliqul Isbah, Aris Priyanto/ Peran *Istighotsah* Guna Menumbuhkan Nilai-Nilai Spritualitas Diri Dalam Menghadapi Problematika Kehidupan

Istighotsah dibaca mulai dari hitungan puluhan, ratusan bahkan ribuan kali.

Dasar dilakukannya Istighotsah juga banyak kita temukan dalam Al-Qur'an dan Al-Hadits (Ibn Muhammad Abdul Wahab, 1969) diantaranya sebagai berikut :

- 1) Surat Ar-Ra'd Ayat 28 :

أَلَا يَذْكُرُ اللَّهُ تَعْلِيمُ الْقُلُوبِ

Artinya: *Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati akan menjadi Tentram.*

- 2) Surat Az-Zariyat Ayat 56 :

وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ

Artinya : *Dan aku tidak menciptakan Jin dan Manusia kecuali mereka akan beribadah kepada-Ku.*

- 3) Hadits Riwayat Bukhari :

لَئِنْ الشَّمْسُ نَدَتْ يَوْمَ الْقِيَامَةِ حَتَّى يَبْلُغَ الْعَرْشَ يَضْفُ الْأَذْنَ، فَبَيْنَمَا هُمْ كَذَلِكَ اسْتَعَاثُوا بِآدَمَ ثُمَّ مُوسَى ثُمَّ يُحَمَّدُ.

Artinya : *Matahari akan mendekat di atas kepala manusia pada hari kiamat sehingga keringat sebagian orang keluar mencapai separuh telinganya. Ketika mereka berdoa pada saat seperti ini mereka beristighotsah (memohon pertolongan) kepada Nabi Adam, kemudian kepada Nabi Musa kemudian kepada Nabi Muhammad.*

Dari ketiga dalil diatas ada beberapa poin yang dapat kita dapatkan, antara lain :

- a) Mengingat Allah (wirid/doa) akan menenangkan hati manusia, sehingga betaapapun persoalan dan kesulitan hidup melanda bagi orang yang selalu mengingat Allah maka dia akan tetap tentram dan tenang hatinya.
- b) Kewajiban manusia untuk beribadah adalah keniscayaan, bukan bearti Allah membutuhkan manusia untuk menyembah-Nya namun lebih pada kebutuhan manusia untuk selalu mendapatkan petunjuk dalam menjalani hidup, karena sesungguhnya Allah lah yang mengatur semua bagi kehidupan kita. Tentu hal ini akan kita dapatkan apabila kita taat beribadah pada-Nya.
- c) Istighotsah dilakukan sebagai upaya memohon pertolongan dalam keadaan susah dan sukar. Tidak harus menunggu pada hari kiamat yang diistilahkan

sebagai hari kekacauan, kegelisahan luar biasa untuk meminta pertolongan. Karena sejatinya manusia pasti akan mengalami saat-saat susah dalam kehidupannya di dunia ini.

B. Istighotsah dan Spiritualitas

Istighotsah sejatinya adalah proses mengasah jiwa agar memiliki keyakinan dan kekuatan yang lebih kepada Allah, hal ini tentu akan terkait erat dengan sisi spiritualitas manusia. Semakin kita sering mengingat Allah dengan doa-doa yang kita panjatkan maka tingkat kesadaran ruhani kita pun akan semakin meningkat, kita akan mengalami perasaan tentram yang lebih baik karena kita tahu ada Allah yang akan selalu memberikan solusi, jalan dan petunjuk bagi kita.

Menurut (Abdul Wahab dan Umiarso, 2011) Untuk meningkatkan spiritualitas dalam diri kita terdapat beberapa langkah, diantaranya dengan berpuasa, shalat jama'ah, membaca al-Qur'an dan berzikir yang didalamnya terdapat bacaan *La Ilaha Illa Allah* atau beristighfar, bertasbih, bertahmid dan bertakbir. Semua kegiatan tersebut adalah media yang pastinya akan meningkatkan spiritual manusia, termasuk didalamnya dengan Istighotsah. Sehingga hubungan keduanya bagaikan dua sisi mata uang yang tidak dapat dipisahkan.

Tentunya tidak serta merta orang yang berpuasa, shalat, membaca al-Qur'an, beristighotsah akan langsung meningkat spiritualnya, namun dalam hal ini diperlukan kesabaran dan ketelatenan dalam menjalankannya. Dalam literasi beragama kita mengenalnya dengan Istiqomah. Kontinuitas dan keajegan kita melaksanakan Istighotsah mutlak diperlukan, sebab meningkatnya sisi spiritual manusia akan berbuah pada munculnya *karomah*. Inilah yang oleh para ahli tasawuf diartikan sebagai kejadian luar biasa yang dimiliki oleh para kekasih Allah.

Munculnya *karomah* tidak dapat diukur dengan waktu sebentar, harus dengan waktu yang lama. Karena hakikatnya *karomah* yang paling besar adalah Istiqomah dalam beribadah itu sendiri. Seperti yang disampaikan oleh

Syaikh Abdul Hannan Babakan Ciwaringin Cirebon :

الإِسْتِقَامَةُ خَيْرٌ مِنْ أَلْفِ كَرَامَةٍ تُبَوِّثُ الْكَرَامَةَ دَوَامَ الإِسْتِقَامَةِ

Artinya : *Istiqomah lebih baik dari seribu keramat, tumbuhnya keramat karena terus menerus Istiqomah.*

Dari pernyataan diatas dijelaskan bahwa pada intinya bukan *karomah* yang luar biasa, namun proses yang terus menerus (Istiqomah) itulah yang menjadikan ibadah kita jauh lebih sempurna. Ini pula yang menjadi standar bahwa karomah para wali yang paling utama adalah keistiqomahan mereka dalam beribadah.

Tumbuh kuatnya Spritualitas dalam diri manusia tentu berbeda dengan pertumbuhan jasmani manusia. Jika dalam pertumbuhan jasmani dapat diukur dalam waktu-waktu tertentu, sebaliknya pertumbuhan sisi spiritual manusia tidak dapat diukur dengan kadar waktu. Bisa jadi butuh waktu berpuluh-puluh tahun lamanya baru akan tumbuh kuat spritual manusia. Ada beberapa indikasi yang dapat dijadikan ukuran seorang manusia yang kuat secara spiritualnya:

- 1) Lebih mengutamakan Allah dari pada lainnya;
- 2) Mencintai Rasulullah Saw dan mengikuti sunah-sunahnya;
- 3) Berakhlak baik, dalam perbuatan dan ucapan;
- 4) Doanya cepat terkabul;
- 5) Merasa banyak dosa, kotor dihadapan Allah Swt;
- 6) Hidupnya nyaman tentram, sehingga dapat dirasakan oleh orang sekitar;
- 7) Nasihatnya diterima orang lain dan menembus kalbu mereka.

Ketika dalam diri seseorang konsisten didapati 7 (tujuh) indikasi tersebut, maka orang tersebut dapat dikatakan sebagai orang yang meningkat spiritualnya. Dan Istighotsah dapat menjadi salah satu proses menuju meningkatnya spiritualitas dalam diri manusia.

C. Keistimewaan Istighotsah

Melihat keistimewaan Istighotsah tentu tidak lepas dari pengamatan tentang tujuan dilakukannya Istighotsah itu sendiri. Diawal

sudah dijelaskan bahwa Istighotsah adalah upaya memohon pertolongan dalam keadaan sulit, susah dan bahaya. Tidak hanya ketika di akhirat kelak, namun juga ketika di dunia. dalam mukadimah *Silsilatul Haramain* disebutkan bahwa tujuan utama Istighotsah adalah sebagai berikut:

- 1) Memohon keselamatan Dunia dan Akhirat, Firman Allah dalam Surat Al-Ghafir ayat 60 : *berdoalah kepada-Ku niscaya pasti aku mengabulkannya.* Dan dalam Surat Al-Baqarah ayat 201 : *Ya Tuhan kami, berilah kami kebaikan di dunia dan kebaikan di akhirat, dan jagalah kami dari siksa neraka.*
- 2) Supaya menjadi manfaat yang dapat dirasakan oleh seluruh orang mukmin. Firman Allah dalam Surat Al-Zariyat ayat 55 : *Berzikirlah, karena sesungguhnya zikir memberikan manfaat bagi orang-orang mukmin.*
- 3) Menjadikan tentramnya hati, firman Allah dalam surat Ar-Ra'd ayat 28 : *Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati akan menjadi Tentram.*
- 4) Doa-doa yang dibaca dalam Istighotsah agar menjadi amal jariyah. Sabda Rasul Saw : *ketika anak Adam mati maka terputuslah amalnya, kecuali tiga perkara : Sedekah Jariyah, Ilmu yang bermanfaat dan anak yang mendoakannya.*
- 5) Menanam karomah, karena tumbuhnya karomah itu dengan Istiqomah, dan sulit untuk Istiqomah jika tidak dengan berjamaah.

Jika dilihat dari tujuan utama Istighotsah tersebut dapat kita ketahui bahwa keistimewaan Istighotsah dibandingkan dengan amal peningkatan spiritual lainnya adalah :

- a) Proyeksi jangka panjang tidak hanya sebatas urusan dunia namun juga akhirat, sudah barang tentu manusia pasti ingin keselamatan pada dirinya baik untuk saat ini maupun nanti. Memohon keselamatan kepada Allah adalah keniscayaan, karena manusia

Faliql Isbah, Aris Priyanto/ Peran *Istighotsah* Guna Menumbuhkan Nilai-Nilai Spritualitas Diri Dalam Menghadapi Problematika Kehidupan

sejatinya makhluk yang lemah dan penuh kekurangan.

- b) Meninggalkan sisi egositis diri, dengan istighotsah kita dipandu untuk sama memikirkan keselamatan dan kemanfaatan bagi orang lain, khususnya kepada saudara sesama muslim. Fenomena perilaku manusia di masa sekarang yang dapat dikatakan kelewat batas, maksiat dimana-mana, perjudian, kejahatan merajalela harus diredakan dengan memohonkan hidayah bagi mereka kepada Allah melalui Istighotsah.
- c) Memiliki hati yang tentram adalah kebahagiaan tiada tara bagi kita semua, doa-doa, wiridan yang dibacakan terus menerus dalam istighotsah tentu akan membuat hati kita lebih aman, lebih nyaman dan lebih tentram. Sehingga hal tersebut akan dirasakan implikasinya bagi kita dalam mengarungi kesulita, persoalan dan permasalahan dalam kehidupan.
- d) Doa adalah investasi tanpa rugi, begitu kira-kira pernyataan yang tepat untuk menggambarkan keagungan doa. Banyak dalil yang menunjukan sukanya Allah kepada hamba yang memohon dan berdoa kepada-Nya. Setiap doa yang dipanjatkan tidak ada satupun yang sia-sia, hanya saja proses pengabulan doa ada waktunya. Bisa saja cepat atau lambat, namun yang pasti semua doa manusia kepada Tuhannya tidak akan menjadi barang yang sia-sia.
- e) Manusia pada beberapa waktu pasti membutuhkan pertolongan instan karena terhimpit keadaan, Istighotsah memberikan hasil berupa karomah yang dapat menjadi lantaran pertolongan Allah kepada kita semua. Asalkan kita konsisten maka pasti akan muncul karomah yang luar biasa sesuai dengan apa yang kita butuhkan.

Untuk dapat memperoleh hasil dan keistimewaan dengan istighotsah tentunya harus melaksanakan hal-hal yang menuntuk kita pada

hasil maksud tersebut. Karena dalam Istighotsah ada beberapa ketentuan yang harus dilakukan oleh *mustaghits* (orang yang meminta pertolongan). Seperti yang disampaikan oleh K.H. Makhtum Hannan (2015):

- 1) Yakin kepada Allah Swt;
- 2) Sepenuh hati memohon ampunan Allah Swt;
- 3) Merasa diri paling kotor, banyak dosa dan zalim;
- 4) Menghilangkan sifat atau perasaan sombong dan merasa paling pintar sendiri;
- 5) Melakukan perubahan laku hidup, dengan menghormati orang tua, guru dan orang lainnya;
- 6) Memperbanyak sedekah dengan memperhatikan para fakir, miskin, janda dan anak-anak yatim;
- 7) Menjaga lingkungan seperti membuang sampah pada tempatnya; dan
- 8) Tidak melakukan maksiat kepada Allah dengan bangga.

Selain itu kita juga harus memaksakan diri untuk seirama dengan ikhtiar doa yang kita lakukan. Jangan sampai kita terus berdoa namun amaliah lahiriah kita tetap saja tercela, pemaksaan diri untuk bertindak dengan nilai-nilai *akhlakul karimah* mutlak harus dilakukan.

IV. KESIMPULAN

Kehidupan dunia semakin lama semakin penuh dengan tantangan dan godaan, tidak hanya cukup dengan ikhtiar lahiriah untuk bahagia di dunia namun juga diperlukan ikhtiar batiniah dalam laku peningkatan spiritual. Karena tidak jarang usaha kita terbentur pada hasil yang tidak memuaskan, sehingga kita menjadi orang yang gelisah, susah dan semakin jauh dari nilai-nilai ketuhanan. Banyak cara untuk meningkatkan spiritual, diantaranya dengan Istighotsah. Karena Istighotsah tidak hanya meningkatkan spiritual kita secara pribadi namun lingkungannya lebih luas lagi bagi seluruh orang mukmin pada umumnya.

Laku peningkatan spiritual kita ini tentu harus dibarengi dengan perbaikan-perbaikan laku diri kita dalam bentuk wujud akhlakul karimah. Kita tidak dapat hanya menganggap bahwa kita sudah berdoa beribadah lalu kita semena-mena dalam berbuat.

Istighotsah menjadi salah satu pilihan untuk meningkatkan spiritualitas dalam diri kita agar dapat memahami bahwa semua yang didapatkan adalah yang terbaik dari Allah, dengan istighotsah hati akan menjadi tenang, selamat dunia akhirat dan memperbanyak pundi-pundi doa kita kepada Allah yang mana hal itu juga termasuk bagian dari amal jariyah.

DAFTAR PUSTAKA

- Hannan, Abdul. (2021). Jakarta: Guepedia. *Yang Tumbuh Mengada Yang Gugur Menghilang*. 123.
- Hannan, Makhtum. (2015) Babakan Ciwaringin Cirebon. *Silsilatul Haramain*. 3-5.
- <https://islam.nu.or.id/post/read/103727/istighotsah-definisi-macam-dan-dalilnya>.
Diakses: Jumat, 19 Maret 2021. Pukul 16.24.
- Maluf Elyas, Papa Luis. (1998). Libanon: El Mucheg, Beirut. *Munjid fi al Lughah wa al Alam*, 591.
- Umari, Barmawie. (1993). Solo: Romadloni. *Sistematika Tasawuf*. 174.
- Umiarso, & Abdul Wahab. (2011). Yogyakarta: Ar-Ruzz Media. 182-190.
- Wahab, Ibn Muhammad Abdul. (1969). Darul Arabiyah. *Kitab Tauhid*. 33.