

**MUJAHADAH SEBAGAI TERAPI KECEMASAN MENGHADAPI
KEMATIAN PADA LANJUT USIA DI MAJLIS MUJAHADAH BIL
MUSTHOFA PONDOK PESANTREN ALI MAKSUM KRAPYAK
YOGYAKARTA**



SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
Untuk Memenuhi Sebagai Syarat-Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Strata I**

Oleh:

**Zida Nusrotina
NIM. 10220061**

Pembimbing

**A. Said Hasan Basri, S. Psi., M. Si
NIP. 19750427 200801 1 008**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA**

2017



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI**

Jl. Marsda Adisucipto, Telp. 0274-515856, Yogyakarta 55281, E-mail: fd@uin-suka.ac.id

PENGESAHAN SKRIPSI/TUGAS AKHIR

Nomor: B-489/Un.02/DD/PP.01.3/02/2017

Skripsi/Tugas Akhir dengan judul:

**Mujahadah Sebagai Terapi Kecemasan Menghadapi Kematian pada Lanjut Usia di
Majlis Mujahadah Bil Musthofa Pondok Pesantren Ali Maksum Krapyak Yogyakarta**

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Zida Nusrotina
NIM/Jurusan : 10220061/BKI
Telah dimunaqasyahkan pada : Selasa, 21 Februari 2017
Nilai Munaqasyah : 95 (A)

dan dinyatakan diterima oleh Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

TIM MUNAQASYAH

Ketua Sidang/Penguji I,

A. Said Hasan Basri, S.Psi.,M.Si.

NIP 19750427 200801 1 008

Penguji II,

Slamet, S.Ag, M.Si.

NIP 19691214 199803 1 002

Penguji III,

Drs. H. Abdullah, M.Si.

NIP 19640204 199203 1 004

Yogyakarta, 28 Februari 2017

Dekan,



D. Nurjannah, M.Si.

NIP 196003101987032001



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI

Jl. Marsda Adisucipto, Telp. (0274) 515856, Fax. 0274-552230 Yogyakarta 55281, E-mail: fd@uin-suka.ac.id

SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI

Kepada:
Yth. Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
Di Yogyakarta

Assalamu 'alaikum Wr.Wb

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi saudara:

Nama : Zida Nusrotina

NIM : 10220061

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam

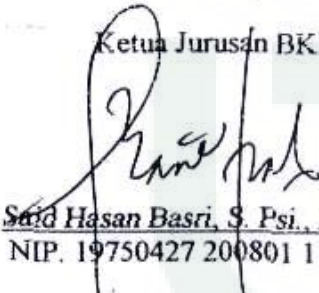
Judul Proposal : *Mujahadah* Sebagai Terapi Kecemasan Menghadapi Kematian Pada Lanjut Usia di Majelis *Mujahadah Bil Musthofa* Pondok Pesantren Krapyak Yogyakarta.

Sudah dapat diajukan kembali kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam bidang Ilmu Sosial Islam.

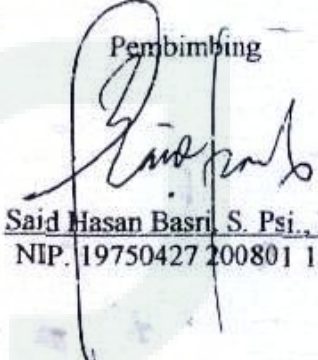
Dengan ini kami berharap agar skripsi tersebut di atas dapat segera dimunaqosyahkan. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Yogyakarta, 17 februari 2017

Ketua Jurusan BKI


Said Hasan Basri, S. Psi., M. Si
NIP. 19750427 200801 1 008

Pembimbing


Said Hasan Basri, S. Psi., M. Si
NIP. 19750427 200801 1 008

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Zida Nusrotina
NIM : 10220061
Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa skripsi saya yang berjudul Mujahadah Sebagai Terapi Kecemasan Menghadapi Kematian Pada Lanjut Usia di Majelis Mujahadah Bil Musthofa Pondok Pesantren Krapyak Yogyakarta adalah hasil karya pribadi dan sepanjang pengetahuan penyusun tidak berisi materi yang dipublikasikan atau ditulis orang lain, kecuali bagian-bagian tertentu yang menyusun ambil sebagai acuan.

Apabila terbukti pernyataan ini tidak benar, maka sepenuhnya menjadi tanggung jawab penyusun.

Yogyakarta, 17 februari 2017


Zida Nusrotina
10220061

HALAMAN PERSEMBAHAN

Karya ini penulis persembahkan untuk:

Kedua orang tua

Bapak H. Muhammad Sjachur

Ibu Hj. Haroyah

yang begitu ikhlas dalam mencintai, menyayangi dan membimbingku
Kakak-kakakku dan adik-adikku yang begitu peduli dan menyayangiku

Sri Sustyaningsih S.E.

Jefredi Ubaid S.E.

Rendy Maurizia S.T.

Zulfan Khoirul Umam S.T.

Triz Yanti Lailiyana S.K.M

Zida Nusrotina S.Sos.I

Isna Zulfiana

Arina Anasia

HALAMAN MOTTO

“Aku mencintai-Mu dengan dua cinta
Cinta karena diriku dan cinta karena diri-Mu
Cinta karena diriku,
Adalah keadaan ku senantiasa mengingat-Mu
Cinta karena-Mu,
Adalah keadaan-Mu mengungkapkan tabir hingga Engkau kulihat
Baik untuk ini, maupun untuk itu pujian bukanlah bagiku
Bagi-Mu-lah pujian untuk kesemuanya”¹

¹ Imam Musbikin, *Rahasia Sholat Bagi Penyembuhan Fisik dan Psikis*, (Yogyakarta; Mitra Pusaka, 2003), hlm 164.

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirohim

Segala puji bagi Allah SWT yang senantiasa menaungi hamba-Nya dengan limpahan kasih sayang, khususnya terhadap penulis sehingga penyusunan skripsi yang berjudul “*Mujahadah* Sebagai Terapi Kecemasan Menghadapi Kematian Pada Lanjut Usia di Majelis Mujahadah Bil Musthofa Pondok Pesantren Ali Maksum Krapyak Yogyakarta.” Telah dapat diselesaikan. Sholawat serta salam semoga senantiasa tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW serta seluruh keluarga, shahabat, tabi’in, dan seluruh generasi kaum muslimin.

Penulisan skripsi ini disusun dengan sebaik-baiknya berdasarkan petunjuk buku “Pedoman Penulisan Skripsi Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta”. Serta mengacu kepada saran dan bimbingan dosen pembimbing skripsi guna memperoleh hasil sebaik mungkin.

Selanjutnya melalui kata pengantar ini dengan tanpa mengurangi rasa hormat, penulis menyampaikan terimakasih yang tiada terhingga kepada pihak-pihak yang telah berperan demi terwujudnya penulisan skripsi ini, khususnya kepada:

1. Prof. Drs. Yudian Wahyudi, M.A., Ph.D. Selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Dr. Nurjannah, M.Si selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

3. A. Said Hasan Basri, S. Psi., M. Si selaku Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, sekaligus selaku Dosen Pembimbing yang telah meluangkan waktu dalam proses penyelesaian skripsi ini.
4. Dr. Irsyadunnas, M.Ag selaku pembimbing akademik.
5. Seluruh dosen yang telah membagi ilmunya terhadap penulis selama berproses di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta Fakultas Dakwah dan Komunikasi Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam.
6. Segenap karyawan yang telah banyak membantu terhadap kelancaran proses belajar-mengajar di lingkungan Fakultas Dakwah dan Komunikasi.
7. K.H. Rifki Ali Alm. (Gus Kelik) pengasuh Majelis Mujahadah Bil Musthofa, Kyai Muhammad Nasir Pengasuh Hadroh An-Najah beserta pengurus dan anggota Majelis *Mujahadah Bil Musthofa* yang banyak membantu dalam proses penyelesaian skripsi ini.
8. K.H. Dr. Zuhdi Mudhor, MA., Nyai Hj. Ida Fatimah Zaenal, M. Si., Drs. H. Abdullah, M.S.i., Dr, Hj. Casmini, M. Si., dan KH. Drs. M. Habib Abdus Syakur, M.Ag. Yang telah berkenan membimbing penulis dalam proses mencari ilmu dan pematangan diri.
9. Keluarga “WALI SONGO” yang telah setia berjuang bersama yang tidak mengenal lelah karena LILLAH.
10. Keluarga “SGLL” yang berkenan membimbing dan berjuang untuk mencari hakikat diri sebagai makhluk yang selalu mencintai penciptanya.

11. Sahabat-sahabati “KODAMA” yang telah setia menemaniku dalam berproses mencari ilmu dan pengabdian masyarakat di Yogyakarta, semoga kekeluargaan kita tetap terjaga.
12. Teman-teman BKI angkatan 2010 yang sudah berproses bersama selama perkuliahan.
13. Teman-teman pengurus PC. IPNU-IPPNU Kota Yogyakarta yang telah setia berjuang bersama untuk mencintai dan mengembangkan Almamater tercinta Nahdhotul Ulama’.
14. Teman-teman Mitra Ummah, Al Mizan, Jam’iyyatud Dakwah Al-Islamiyah Fakultas Dakwah dan Komunikasi yang sudah berproses bersama dalam mencari ilmu.
15. Keluarga “ISAKA” Pekalongan-Krapyak dan MAHAKARYA yang sudah menjadi keluarga di tempat perantauan ini.
16. Keluarga Besar PP. Al-Munawwir Krapyak Yogyakarta dan Keluarga Besar PP. Al Imdad yang berkenan membimbing dan membagi ilmu agama terhadap penulis.
17. Segenap Guru dan Karyawan MA Al Imdad Bantul, yang sudah bekerjasama dalam pengembangan dan pengabdian penulis dalam bidang Bimbingan dan Konseling.
18. Keluarga PAH (Penyuluh agama Honorer) yang telah bersama-sama berjuang dalam berdakwah dan membimbing masyarakat.
19. Guru-guru dan anak-anakku Madrasah Diniyah KODAMA, Madin Al-Ikhlash, Madin Al-Muhtaddin, Madin Al Imdad, TPA Saman, TPA Gemblakan, TPA

Wirokerten, PAUD Al Insan, PAUD Ndasari Budi yang berjuang bersama untuk mencerdaskan anak bangsa.

20. Teman teman Group hadroh KODAMA, Group Hadroh An Najah, Group Hadroh Ar Rohman, Group Hadroh Al Maududi Ria yang telah bersama-sama mensyiarkan agama melalui musik islami.
21. Semua pihak yang telah membantu penulis dalam segala hal baik moril maupun materil yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.
22. Anak-anakku Pondok Pesantren Al-Imdad yang telah memberi kesempatan penulis untuk belajar membimbing dan mencintai kalian.

Teriring harapan semoga amal baiknya diterima di sisi Allah SWT dan mendapatkan balasan yang setimpal. Amin.

Akhirnya penulis berharap apa yang terdapat dalam skripsi ini dapat bermanfaat dan sebagai catatan amal ibadah yang diridhoi-Nya sebagai wujud ikhtiyar mencari ilmu.

Yogyakarta, 27 Desember 2016

Penulis

Zida Nusrotina

ABSTRAK

ZIDA NUSROTINA NIM 10220014 “*Mujahadah* Sebagai Terapi Kecemasan Menghadapi Kematian Pada Lanjut Usia di Majelis Mujahadah Bil Musthofa Pondok Pesantren Krpyak Yogyakarta,” Jurusan Bimbingan Konseling Islam (BKI) Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta 2016.

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan jenis pendekatan deskriptif kualitatif. Subyek penelitian ini adalah dua orang pengurus Majelis Mujahadah Bil Musthofa Pondok Pesantren Krpyak Yogyakarta dan empat orang jamaah yang sedang melakukan tahapan terapi *mujahadah* di Majelis Mujahadah Bil Musthofa Pondok Pesantren Krpyak Yogyakarta. Sedangkan pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan teknik wawancara, observasi dan dokumentasi. Adapun metode pemeriksaan keabsahan data menggunakan teknik triangulasi dan dapat mendapatkan penemuan sebagai berikut: (1) Tahapan terapi *mujahadah* di Majelis Mujahadah Bil Musthofa Pondok Pesantren Krpyak Yogyakarta yaitu niat *mujahadah*, *mujahadah tawassul*, *mujahadah sholawat*, *mujahadah dzikir*, *mujahadah* ceramah agama dan *mujahadah* do'a. (2) Manfaat *mujahadah* sebagai terapi kecemasan menghadapi kematian pada lanjut usia yaitu memperoleh ketenangan dan ketentraman jiwa, mendapatkan ampunan dari Allah SWT dan syafaat Nabi Muhammad SAW, mendekati diri kepada Allah SWT dan Rasulullah SAW dan mendapatkan pengalaman dan pengetahuan ilmu Agama.

Kata Kunci: Terapi *Mujahadah*, Kecemasan Menghadapi Kematian, Lanjut Usia,

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	v
HALAMAN MOTTO	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK	xi
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xiv
 BAB I : PENDAHULUAN	
A. Penegasan Judul	1
B. Latar Belakang Masalah	5
C. Rumusan Masalah	12
D. Tujuan Penelitian	12
E. Manfaat Penelitian	13
F. Kajian Pustaka	13
G. Kerangka Teori	17
H. Metode Penelitian	61
 BAB II : GAMBARAN UMUM MAJLIS MUJAHADAH BIL MUSTHOFA PONDOK PESANTREN ALI MAKSUM KRAPYAK YOGYAKARTA	
A. Selayang Pandang Majelis Mujahadah Bil Musthofa Pondok Pesantren Ali Maksum krapyak	69
1. Berdirinya Pondok Pesantren Ali Maksum Krapyak Yogyakarta	69
2. Sejarah Berdirinya Majelis Mujahadah Bil Musthofa Pondok Pesantren Ali Maksum Krapyak Yogyakarta.....	72

B. Profil Majelis Mujahadah Bil Musthofa	76
1. Perkembangan Majelis Mujahadah Bil Musthofa Menjadi Pusat Terapi.....	76
2. Struktur Organisasi Majelis Mujahadah Bil Musthofa	80
3. Fasilitas Pendukung Terapi Majelis Mujahadah Bil Musthofa	81
4. Kondisi Terapis dan Kondisi Jamaah.....	83
5. Prosedur Penerimaan dan Administrasi Jamaah Majelis Mujahadah Bil Musthofa.....	85
6. Metode Penanganan Terapi <i>Mujahadah</i>	85
7. Kegiatan Terapi <i>Mujahadah</i> di Majelis Mujahadah Bil Musthofa	89
8. Sekilas Tentang Kitab Maulid ad-Diba'iy	96
9. Indikator Kesembuhan	100
10. Hambatan Dan Upaya Yang Dilakukan Dalam Terapi <i>Mujahadah</i>	100
 BAB III: TAHAPAN DAN MANFAAT MUJAHADAH SEBAGAI TERAPI KECEMASAN MENGHADAPI KEMATIAN PADA LANJUT USIA DI MAJLIS MUJAHADAH BIL MUSTHOFA PONDOK PESANTREN ALI MAKSUM KRAPYAK YOGYAKARTA	
A. Tahapan <i>Mujahadah</i> Sebagai Terapi Kecemasan Menghadapi Kematian Pada Lanjut Usia.....	103
B. Manfaat Terapi <i>Mujahadah</i>	117
 BAB IV : PENUTUP	
A. Kesimpulan	129
B. Saran-Saran	129
 DAFTAR PUSTAKA	131
LAMPIRAN-LAMPIRAN	137

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1. Jumlah Jamaah Majelis Mujahadah Bil Musthofa	74
Tabel 2.2. Sarana dan Prasarana Majelis Mujahadah Bil Musthofa	82
Tabel 2.3. Kegiatan Jamaah LANSIA Selama Menjalani Terapi <i>Mujahadah</i> .	90
Tabel 2.4. Betuk perasaan yang dialami jamaah lanjut usia	121
Tabel 2.5. Diskripsi Data Jamaah di Majelis <i>Mujahadah Bil Musthofa</i>	122



BAB I

PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Penelitian ini berjudul “*Mujahadah* Sebagai Terapi Kecemasan Menghadapi Kematian Pada Lanjut Usia di Majelis *Mujahadah Bil Musthofa* Pondok Pesantren Ali Maksum Krapyak Yogyakarta.” Untuk menghindari adanya salah pengertian dalam memahami maksud judul penelitian ini, maka terlebih dahulu akan penulis uraikan beberapa istilah pokok yang terkandung dalam judul tersebut. Hal ini selain untuk lebih mempermudah pemahaman, sekaligus juga untuk mengarahkan pada pengertian yang jelas sesuai dengan yang dikehendaki. Adapun istilah-istilah yang menurut penulis perlu ditegaskan adalah sebagai berikut:

1. *Mujahadah* Sebagai Terapi Kecemasan

Dalam bahasa Arab, kata *mujahadah* merupakan salah satu bentuk *masdar* dari *fi'il madi* جَاهَدَ yang berarti mengerahkan, mencurahkan segenap kemampuan untuk mencapai tujuan.¹ Dalam bahasa Indonesia *mujahadah* diartikan sebagai perjuangan atau usaha menahan hawa nafsu.² Sedangkan menurut istilah *mujahadah* adalah bersungguh-sungguh untuk memerangi hawa nafsu dengan cara berdzikir atau ingat kepada Allah yaitu hati ingat, lisan menyebut dan sikap yang baik dalam meningkatkan ibadah.³

¹ Ahmad Warson Munawwir, *Kamus Al-munawwir*, (Surabaya: Pustaka Progresif, 1997), hlm. 217.

² Peter Salim dan Yenny Salim, *Kamus Indonesia Kontemporer*, (Jakarta: Modern English Press, 1991), hlm. 1002.

³ Al-Hafidh Amdjad, *Al-Asma Al-Husna*, (Semarang: Sufi Jaya, 1997), hlm. 9.

Adapun terapi menurut asal katanya, *therapy* dari bahasa Yunani yang berarti merawat atau mengasuh.⁴ Dalam bahasa Indonesia kata terapi mempunyai makna pengobatan dan penyembuhan.⁵ Sedangkan kecemasan merupakan kata sifat.⁶ Kecemasan berasal dari kata cemas yang memiliki arti tidak tenang di hati (karena takut, khawatir), hati merasa sangat gelisah (takut, khawatir).⁷ Menurut M. Dimiyati Mahmud kecemasan merupakan suatu pikiran yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan kekhawatiran, rasa tidak tenang, dan perasaan yang tidak baik atau tidak enak yang tidak dapat dihindari oleh seseorang.⁸

Berdasarkan uraian di atas yang dimaksud dengan *mujahadah* sebagai terapi kecemasan dalam judul penelitian ini adalah kegiatan atau usaha untuk menahan hawa nafsu dengan cara berdzikir atau ingat kepada Allah yaitu hati ingat, lisan menyebut dan sikap yang baik dalam meningkatkan ibadah sebagai pengobatan atau penyembuhan terhadap suatu pikiran yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan kekhawatiran, rasa tidak tenang, dan perasaan yang tidak baik atau tidak enak yang tidak dapat dihindari oleh seseorang, baik pengobatan secara fisik maupun psikis sehingga mencapai kehidupan yang sukses dan bahagia di dunia maupun di akhirat.

⁴ Singgih D. Gunarsa, *Konseling dan Psikoterapi*, (Jakarta: Gunung Mulia, 1996), hlm. 154.

⁵ Peter Salim dan Yenny Salim, *Kamus Indonesia Kontemporer*, (Jakarta: Modern English Press, 1991), hlm. 497.

⁶ <http://bahasa.cs.ui.ac.id/kbbi/kbbi.php> diakses pada tanggal 13 April 2014 pukul 10.00 WIB.

⁷ Purwadarminta, *Kamus umum Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 1976), hlm. 1036.

⁸ M. Dimiyati Mahmud, *Psikologi Suatu Pengantar*, (Yogyakarta: BPFE-Yogyakarta, 1990), hlm. 235-236.

2. Menghadapi Kematian

Menghadapi berasal dari kata hadap, dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia berarti menjumpai atau mengalami.⁹ Sedangkan menurut Peter Salim menghadapi adalah mengalami bahaya, musibah, kesulitan dan sebagainya.¹⁰ Adapun istilah kematian berasal dari kata mati, dalam Kamus Umum Bahasa Indonesia berarti tidak hidup lagi atau sudah hilang nyawanya. Sedangkan Menurut M. Quraish Shihab kematian mempunyai pengertian terpisahnya antara jasad dengan ruh sehingga jasad tidak lagi mempunyai daya dan hidup, sedangkan jiwa adalah kualitas rohani yang pada saat datang kematian akan bersifat abadi.¹¹

Berdasarkan pengertian di atas menghadapi kematian yang dimaksud penulis dalam penelitian ini adalah mengalami musibah hilangnya nyawa dan tidak hidup lagi (akhir kehidupan).

3. Lanjut Usia

Istilah lanjut usia terdiri dari dua kata yaitu lanjut dan usia, menurut kamus Umum Bahasa Indonesia kata lanjut berarti panjang, lama, tidak berhenti,¹² sedangkan kata usia berarti umur. Adapun lanjut usia adalah usia yang panjang atau sudah tua.¹³ Sedangkan menurut Badan Koordinasi Keluarga Berencana Nasional Kantor Wilayah DIY, lanjut usia

⁹ Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 1989), hlm. 290.

¹⁰ Peter Salim dan Yenny Salim, *Kamus Indonesia Kontemporer*, (Jakarta: Modern English Press, 1991), hlm. 497.

¹¹ M. Quraish Shihab, *Kematian Adalah Nikmat*, (Tangerang: Lentera Hati, 2013), hlm. 8.

¹² W. J. S. Purwadarminta, *Kamus Umum Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 1976), hlm. 662.

¹³ *Ibid*, hlm. 1551.

adalah seseorang yang berusia 60 tahun atau lebih, baik secara fisik masih berkemampuan (potensial) maupun yang karena permasalahannya tidak lagi mampu berperan dalam pembangunan.¹⁴

Adapun lanjut usia yang dimaksud penulis dalam penelitian ini adalah orang yang sudah tua yang berusia 60 tahun atau lebih, baik secara fisik masih mampu mencukupi kebutuhannya sendiri maupun tidak.

4. Majelis Mujahadah Bil Musthofa Pondok Pesantren Ali Maksum Krapyak Yogyakarta

Pondok Pesantren Ali Maksum adalah suatu lembaga pendidikan yang mengajarkan tentang ilmu agama yang didirikan oleh KH. Ali Maksum di Desa Krapyak, Panggunharjo, Kecamatan Sewon, Kabupaten Bantul, Provinsi Yogyakarta.¹⁵ Adapun Majelis Mujahadah Bil Musthofa Pondok Pesantren Ali Maksum adalah tempat berkumpulnya orang banyak yang bersungguh-sungguh dalam beribadah untuk menahan hawa nafsu dengan cara berdzikir atau ingat kepada Allah yaitu hati ingat, lisan menyebut dan sikap yang baik dalam meningkatkan ibadah kepada Allah SWT, yang dipimpin oleh KH. Rifki Ali (Gus Kelik) dan bertempat di Pondok Pesantren Ali Maksum Krapyak Yogyakarta.

Berdasarkan penegasan istilah-istilah diatas, maka yang dimaksud judul “*Mujahadah* Sebagai Terapi Menghadapi Kematian Pada Lanjut Usia Di Majelis Mujahadah Bil Musthofa Pondok Pesantren Ali Maksum

¹⁴ Badan Koordinasi Keluarga Berencana nasional kantor Wilayah DIY, *Buku Penyuluhan Bina Keluarga Lansia*, (Yogyakarta: BKKBN press, 1997), hlm. 2.

¹⁵ Wawancara dengan Bapak Nasir, Asisten Gus Rifki Ali, pada tanggal 10 Februari 2016 pukul 10.00 WIB.

Krapyak Yogyakarta” adalah kegiatan atau usaha untuk menahan hawa nafsu dengan cara berdzikir dan ibadah lainnya guna mendekatkan diri kepada Allah sebagai pengobatan psikis terhadap lanjut usia di Majelis Mujahadah Bil Musthofa Pondok Pesantren Ali Maksum Krapyak Yogyakarta yang memiliki suatu pikiran yang tidak menyenangkan (kekhawatiran) dalam menghadapi kematian.

Berdasarkan penegasan judul tersebut, maka penulis dalam penelitian ini fokus terhadap *mujahadah* yang dilakukan dengan cara berdzikir dan ibadah lainnya sebagai terapi kecemasan menghadapi kematian pada lanjut usia di Majelis Mujahadah Bil Musthofa Pondok Pesantren Ali Maksum Krapyak Yogyakarta.

B. Latar Belakang Masalah

Kematian merupakan satu fenomena yang paling *haq* dan jelas yang telah tertulis di *lauh mahfudz* bagi makhluk hidup. Terutama bagi manusia karena dalam kehidupan manusia adalah satu-satunya yang mengetahui bahwa mereka akan mati dan akan menjalani kehidupan baru setelah kematian. Kematian tidak mengenal usia dan tidak ada yang tahu menahu kapan datangnya. Bila kematian datang menghampiri seseorang, maka tidak ada upaya yang mampu mempercepat dan memperlambat walaupun sebentar. Bahkan tidak akan ada yang mampu lari dari *qadar* kematian. Jika Allah sudah akan mengambil hak-Nya dan berkata: “*Kun..!!!*” Maka segala sesuatu pasti akan terjadi dengan kehendaknya. Hal ini disebutkan di dalam QS. al-Jumu’ah ayat 8.

قُلْ إِنَّ الْمَوْتَ الَّذِي تَفِرُّونَ مِنْهُ فَإِنَّهُ مُلَاقِيكُمْ ثُمَّ تُرَدُّونَ إِلَىٰ عِلْمِ
الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ فَيُنَبِّئُكُمْ بِمَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ ﴿٨﴾

“Katakanlah: "Sesungguhnya kematian yang kamu lari daripadanya, Maka Sesungguhnya kematian itu akan menemui kamu, kemudian kamu akan dikembalikan kepada (Allah), yang mengetahui yang ghaib dan yang nyata, lalu Dia beritakan kepadamu apa yang telah kamu kerjakan". (QS. al-Jumu'ah: 8).¹⁶

Psikologi sebagai sebuah ilmu yang mengkaji pikiran, perasaan, dan perilaku seseorang memandang kematian sebagai peristiwa dahsyat yang sesungguhnya sangat berpengaruh dalam kehidupan seseorang, namun seseorang jarang atau enggan untuk membicarakan secara terang-terangan, karena menurut mereka ketika membahas soal kematian akan menimbulkan sebuah pemberontakan yang menyimpan kepedihan, yaitu kesadaran dan keyakinan bahwa mati pasti akan tiba dan punahlah semua yang dicintai dan dinikmati dalam hidup ini. Kesadaran ini lalu memunculkan sebuah protes berupa penolakan bahwa masing-masing dari mereka tidak mau mati, bahkan berusaha menghindari semua jalan yang mendekatkan ke pintu kematian.¹⁷

Misteri kematian ini akan selalu menjadi hal yang paling dekat, jika seseorang mau menyadarinya. Tetapi sayang sekali dalam era modern ini, dengan begitu banyak gemerlap dunia dan kemajuan teknologi. banyak manusia yang lupa bahkan sengaja untuk melupakan. Barulah ketika manusia menginjak masa lanjut usia, manusia mulai mengingat dan berfikir tentang

¹⁶ QS. Al-Jumu'ah: 08. *Al-Qur'an Al-Karim dan Terjemahan Bahasa Indonesia*. (Kudus : Menara Kudus, 2006). hlm. 553.

¹⁷ Komarun Hidayat, *Psikologi Kematian , Mengubah Ketakutan Menjadi Optimisme*, (Jakarta: PT Mizan Publika, 2013), hlm. XVII-XVIII.

kematian. Di saat-saat itulah, ketika umur sudah tidak lagi muda, kekuatan fisik mulai menyusut, biasanya orang mulai sadar dan muncul penyesalan, mengapa anugerah kesehatan dan fasilitas umur yang telah dilewati tidak digunakan untuk membangun taman kebajikan yang indah dipandang dan menyejahterakan diri, keluarga, dan masyarakat.¹⁸

Adanya kesadaran akan kematian dan rasa penyesalan hidup yang tidak terealisasikan inilah. Maka pada masa lanjut usia akan mengalami kecemasan dalam menghadapi kematian. Yang mana rasa cemas terhadap kematian dapat disebabkan oleh kematian dan apa yang terjadi sesudahnya merupakan misteri, adanya pemikiran tentang sanak keluarga yang akan ditinggal dan boleh jadi juga kecemasan akan kematian muncul karena merasa bahwa tempat yang akan dikunjungi sangat buruk.¹⁹

Pada masa lanjut usia ini merupakan masa yang tidak bisa dielakkan oleh siapapun khususnya bagi yang dikaruniai umur panjang. Yang bisa dilakukan oleh manusia hanyalah menghambat proses menua agar tidak terlalu cepat, karena pada hakikatnya dalam proses menua terjadi suatu kemunduran atau penurunan. Seperti yang diterangkan dalam Al-Qur'an Surat Ar-Rum ayat 54.

❦ اللَّهُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ ضَعْفٍ ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ ضَعْفٍ قُوَّةً ثُمَّ جَعَلَ مِنْ

بَعْدِ قُوَّةٍ ضَعْفًا وَشَيْبَةً سَخَّرَ مَا يَشَاءُ^ط وَهُوَ الْعَلِيمُ الْقَدِيرُ ﴿٥٤﴾

“Allah, Dialah yang menciptakan kamu dari keadaan lemah, kemudian Dia menjadikan (kamu) sesudah keadaan lemah itu menjadi kuat,

¹⁸ Bisri M. Djaelani, *Indahnya Kematian*, (Yogyakarta: Madaniah, 2008), hlm. 45.

¹⁹ Komaruddin Hidayat, *Psikologi Kematian; Mengubah Ketakutan Menjadi optimisme*, (Jakarta: Noura Books, 2012), hlm. XIV-XV

kemudian Dia menjadikan (kamu) sesudah kuat itu lemah (kembali) dan beruban. Dia menciptakan apa yang dikehendaki-Nya dan Dialah yang Maha Mengetahui lagi Maha Kuasa”. (QS. Ar-Rum: 54)²⁰

Menurut Jalaluddin lanjut usia merupakan usia orang yang sudah tidak produktif lagi, kondisi fisik rata-rata sudah menurun sehingga dalam keadaan uzur ini berbagai penyakit mudah menyerang, dengan demikian di lanjut usia terkadang muncul semacam pemikiran atau kecemasan bahwa mereka berada pada sisa-sisa umur menunggu kematian.²¹ Hal inilah yang sering menimbulkan kecemasan pada lanjut usia.

Wawancara pada *Preelemennary*, 20 Januari 2016 mengungkapkan tentang kecemasan menghadapi kematian pada lanjut usia, Tina (62 th) Dulu saat muda sering melupakan dan tidak mengerjakan amal ibadah, hanya memikirkan dunia saja. Sekarang saatnya sudah tua baru ingat dan ingin mengerjakan amal-amal sholih untuk bekal di akhirat nanti. Tetapi karena keadaan fisik sudah melemah kadang tidak bisa maksimal dan tidak banyak melakukan ibadah-ibadah yang lain. Seandainya waktu bisa diputar kembali, saya ingin melakukan amal ibadah yang baik diwaktu muda untuk bekal kehidupan selanjutnya dan pastinya tidak akan merasakan kecemasan yang begitu mendalam di saat ajal menjemput.²²

Perkembangan penduduk lanjut usia di Indonesia sangat menarik diamati. Dari tahun ke tahun jumlahnya cenderung meningkat. Dalam survei BPS (2004) dinyatakan, bahwa jika dilihat dari proporsinya terhadap total penduduk, penduduk usia 60 tahun ke atas mengalami peningkatan dari sekitar 4,5% (5,3 juta jiwa) pada tahun 1971 menjadi 7,4% (14,4 juta) tahun 2000. Pada era “penduduk bertukstur tua”. Bahkan, pada tahun 2020, diproyeksikan proporsinya akan mencapai 11,3% (28,8 juta jiwa). Dari data statistik terlihat

²⁰ QS. Ar-Rum: 54. *Al-Qur'an Al-Karim dan Terjemahan Bahasa Indonesia*. (Kudus : Menara Kudus, 2006). hlm. 410.

²¹ Jalaluddin, *Psikologi Agama*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2002), hlm. 106.

²² Wawancara dengan Ibu Siti, jamaah *Bil Mustofa*, pada tanggal 3 Februari 2016 pukul 20.00 WIB.

bahwa meningkatnya rata-rata umur harapan hidup berdampak pada jumlah penduduk usia lanjut. Dengan demikian Indonesia dewasa ini berada pada masa transisi demografi, yang mengubah struktur penduduk dari penduduk dengan populasi muda menjadi populasi lebih tua.²³

Melihat data perkembangan penduduk lanjut usia di atas, dengan semakin meningkatnya jumlah lanjut usia di Indonesia. Fenomena-fenomena kematian akan menjadi masalah utama bagi lanjut usia di seluruh Indonesia, karena kematian merupakan realitas kehidupan yang tidak dapat dihindari oleh setiap manusia terutama bagi lanjut usia, yang mana dalam masa ini adalah tahap terakhir dari perkembangan manusia. Sehingga sebagian para lanjut usia berusaha untuk mencari solusi atas persoalan-persoalan yang dianggap mengganggu kenyamanan diri dan kegelisahan batin. Dan salah satu alternatif dalam mencari ketenangan diri dan batin adalah melakukan pendekatan agama dan menjadikannya sebagai alternatif dalam mencari ketenangan diri sekaligus kebutuhan bagi jiwanya.²⁴

Oleh karena itu, peran agama dalam kehidupan sehari-hari dapat membentengi individu lanjut usia dari gangguan kecemasan jiwa dan dapat pula mengembalikan kesehatan jiwa yang gelisah atau cemas. Karena semakin dekat seseorang dengan Tuhan dan semakin banyak ibadahnya, maka akan semakin mampu menghadapi kekecewaan dan kesukaran-kesukaran dalam

²³ Siti Partini Suardiman, *Psikologi Usia Lanjut*, (Yogyakarta: Gajah Mada University Press), hlm. 4.

²⁴ Jalaluddin, *Psikologi Agama*, (Jakarta: PT. Raja grafindo, 1997), hlm. 53.

hidupnya. Dengan demikian sebaliknya, semakin jauh orang itu dari agama akan semakin susah baginya untuk mencari ketentraman batin.²⁵

Melihat kondisi yang demikian, maka perlu adanya *mujahadah* dalam beragama yang berupaya membenahi kembali nilai-nilai dan ajaran Islam pada kehidupan manusia. Nilai dan ajaran Islam tersebut bukan hanya dikenal dan dimengerti akan tetapi harus dilembagakan dan dibudidayakan agar berlaku dalam kehidupan sehari-hari. Bagi individu yang hati, pikiran, dan perilakunya selalu merasa terikat dan memperoleh bimbingan Tuhan, kematian sama sekali tidak menakutkan karena dengan berakhirnya episode kehidupan duniawi berarti seseorang setapak menjadi lebih dekat dengan Tuhan yang selalu dicintai dan dirindukan.²⁶

Di sini *mujahadah* dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif terapi untuk mengatasi kecemasan dalam menghadapi kematian pada lanjut usia. Di dalam surat Ar'radu ayat 28 disebutkan.

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾

“(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, Hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram”. (QS. Ar'radu: 28).²⁷

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

²⁵ Zakiah Drajat, *Peranan Agama Dalam Kesehatan mental*, (Jakarta: Gunung Agung, 1983), hlm. 79.

²⁶ Komaruddin Hidayat, *Psikologi Kematian; Mengubah Ketakutan Menjadi optimisme* (Jakarta: Noura Books, 2012), hlm. 125.

²⁷ QS. Ar-Ra'du: 28. *Al-Qur'an Al-Karim dan Terjemahan Bahasa Indonesia*. (Kudus : Menara Kudus, 2006), hlm. 252.

kesusahan hati, mendatangkan kegembiraan serta memiliki kelapangan dada dalam menghadapi berbagai kesulitan. Berdzikir kepada Allah juga menerangi kalbu dan menghiasi wajah dengan keagungan dan masih banyak lagi fungsi dan keutamaan dzikir yang lainnya.²⁸ Oleh karena itu *mujahadah* dengan cara berdzikir dan ritual ibadah yang lain akan menjadikan para lanjut usia mendapatkan ketenangan dan kebahagiaan batin dan akan terlepas dari belenggu kecemasan dalam menghadapi kematian.

Usaha untuk memberikan pelayanan bimbingan dan terapi *mujahadah* telah dilakukan oleh beberapa majlis *mujahadah* di Daerah Istimewa Yogyakarta, antara lain; seperti *Mujahadah Dzikru Ghofilin*, *Mujahadah selasa kliwon* di PP Luqmaniah, *Mujahadah Padang jagad* di PP Al-Munawwir, *Mujahadah* di Korp Dakwah Mahasiswa (KODAMA), *Mujahadah Bil Musthofa* di PP Ali Maksum, dan lainnya.

Di antara sekian banyak majlis *mujahadah*, penulis tertarik untuk meneliti *mujahadah* sebagai terapi kecemasan menghadapi kematian pada lanjut usia di Majelis *Mujahadah Bil Musthofa Pondok Pesantren Ali Maksum Krapyak Yogyakarta*. Asumsinya adalah bahwa *mujahadah* yang dilaksanakan di Majelis *Mujahadah Bil Musthofa* berbeda dengan yang lainnya. Misalnya, *mujahadah* dilaksanakan rutin setiap minggu, banyaknya lanjut usia yang ikut serta dan adanya instrumen alat musik hadroh untuk mengiringi *mujahadah sholawat Ad-Diba'i*. Sehingga penulis ingin mengetahui lebih dalam terkait dengan pelayanan terapi *mujahadah* yang diberikan kepada

²⁸ Dr. Aidh bin Abdullah Al-Qarni, *Hidupkan Hatimu*, (Bandung: Irsyad Baitus Salam, 2005), hlm. 309-313.

lanjut usia yang mengalami kecemasan menghadapi kematian. Karena bertahun-tahun sejak diselenggarakannya pada 2007, majlis ini semakin maju dan diminati oleh banyak orang khususnya lanjut usia.²⁹

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dalam penegasan judul dan latar belakang masalah di atas, maka rumusan masalahnya antara lain:

1. Bagaimana tahapan *mujahadah* sebagai terapi kecemasan menghadapi kematian pada lanjut usia di Majelis Mujahadah Bil Musthofa Pondok Pesantren Ali Maksum Krapyak Yogyakarta?
2. Apa manfaat *mujahadah* sebagai terapi kecemasan menghadapi kematian pada lanjut usia di Majelis Mujahadah Bil Musthofa Pondok Pesantren Ali Maksum Krapyak Yogyakarta?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah penelitian yang telah dirumuskan oleh penulis di atas, maka secara khusus penelitian ini bertujuan untuk:

1. Untuk Mengetahui tahapan *mujahadah* sebagai terapi kecemasan menghadapi kematian pada lanjut usia di Majelis Mujahadah Bil Musthofa Pondok Pesantren Ali Maksum Krapyak Yogyakarta?
2. Untuk mengetahui manfaat *mujahadah* sebagai terapi kecemasan menghadapi kematian pada lanjut usia di Majelis Mujahadah Bil Musthofa Pondok Pesantren Ali Maksum Krapyak Yogyakarta?

²⁹ Wawancara dengan Bapak Nasir, Asisten Gus Rifki Ali, pada tanggal 10 Februari 2016 pukul 10.00 WIB.

E. Kegunaan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah serta tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini maka diharapkan dapat bermanfaat:

1. Secara teoritis diharapkan memberikan kontribusi pengetahuan dalam Bimbingan dan Konseling Islam tentang *mujahadah* sebagai terapi kecemasan menghadapi kematian pada lanjut usia.
2. Secara praktis sebagai acuan dan referensi dalam usaha memberikan informasi kepada masyarakat dan pihak-pihak yang terkait untuk lebih memahami pengaruh *mujahadah* terhadap kecemasan menghadapi kematian pada lanjut usia. Serta memberikan pengalaman dan sarana dalam mengembangkan cakrawala berfikir serta menambah wawasan bagi penulis sebagai calon sarjana sosial Islam.

F. Kajian Pustaka

Kajian tentang *Mujahadah* Sebagai Terapi Kecemasan Menghadapi Kematian pada Lanjut Usia yang penulis lakukan yaitu: skripsi yang disusun oleh Aditya Hapsari, Mahasiswa Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga, yang berjudul Efektivitas Pelatihan Auto Syiar, Makna Kematian dengan Subliminal Teknik *Stand Up Comedy* terhadap Penurunan Kecemasan akan Kematian pada Lanjut Usia. Dalam skripsinya membahas tentang efektivitas subliminal teknik *stand up comedy* terhadap penurunan kecemasan akan kematian pada lanjut usia dengan memberikan sebuah intervensi kepada lanjut usia berupa pelatihan auto syiar: makna kematian dengan subliminal teknik *stand up comedy*. Sampel dalam

penelitian ini adalah 11 lanjut usia jamaah Mushola Qalibun Salim Sribitan Bangunjiwo Kasihan Bantul yang tergabung dalam kelompok eksperimen dengan *one group pre-test post-test design*.

Hasil penelitian ini membuktikan taraf signifikansi sebesar 0,018 (2-tailed) $p = 0,018$ dengan skor Z sebesar -2,371. Hal subliminal teknik *stand up comedy* berpengaruh dalam menurunkan kecemasan akan kematian pada lanjut usia. Penelitian ini membuktikan bahwa pelatihan suto syiar: makna kematian dengan subliminal teknik *stand up comedy* efektif untuk menurunkan kecemasan akan kematian.³⁰

Kemudian skripsi yang berjudul Hubungan Antara Religiusitas dengan Kecemasan tentang Kematian pada Jamaah Tarekat X di Kecamatan Wedi Kabupaten Klaten. Dalam skripsinya membahas tentang hubungan antara religiusitas dengan kecemasan tentang kematian pada jamaah tarekat X.

Hasil penelitian ini yaitu menghasilkan pernyataan tidak ada hubungan antara religiusitas dengan kecemasan menghadapi kematian pada jamaah tarekat X. Hubungan antara kedua variable ini ditunjukkan oleh koefisien hubungan $R = 0,182$ dan $p = 0,140$ ($p > 0,05$). Hubungan kedua variable ini menunjukkan bahwa tidak adanya hubungan antara antara religiusitas dengan kecemasan tentang kematian pada jamaah tarekat X, sehingga hipotesis yang diajukan sebelumnya ditolak. Hasil penelitian menunjukkan bahwa meskipun tingkat religiusitas jamaah tarekat X termasuk tinggi, namun tingkat kecemasan tentang kematian mereka tergolong rendah.³¹

³⁰ Aditya Hapsari, *Efektivitas Pelatihan Auto Syiar, Makna Kematian dengan Subliminal Teknik Stand Up Comedy terhadap Penurunan Kecemasan akan Kematian pada Lanjut Usia*. Skripsi, Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga, 2015.

³¹ Ahmad Syaifuddin, *Hubungan Antara Religiusitas dengan Kecemasan tentang Kematian pada Jamaah Tarekat X di Kecamatan Wedi, Kabupaten Klaten, Jawa Tengah, skripsi*, Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga, 2011.

Penelitian skripsi yang berjudul Studi Motif Jammah Mujahadah malam Kamis majelis Doa dan Ta'lim At-Taqwa (MDTA) di Desa Wonokromo Pleret Bantul Yogyakarta oleh Dwi Rahayu Ningsih, Jurusan Perbandingan Agama Fakultas Ushuluddin Uin Sunan Kalijaga. Dalam penelitian ini lebih menekankan pembahasan tentang motif jamaah dalam mengikuti kegiatan rutin mujahadah malam Kamis Majelis Do'a dan Ta'lim At-Taqwa di desa Wonokromo Pleret Bantul. Adapun bentuk amalan *mujahadah* dalam penelitian ini adalah *tawassul*, al Fatikhah 41 kali, pembacaan dzikir, surat-surat pendek Al-Qur'an, *shalawat*, tahlil, doa, istirahat, dan pengajian umum kitab kuning *Mukrtarul Ahaditin Nabawiyyah*.

Hasil penelitian ini menunjukkan motif jamaah dalam mengikuti mujahadah malam Kamis Majelis Do'a dan Ta'lim At-Taqwa di desa Wonokromo ada tiga. Pertama: motif biogenetis, yaitu motif mencari rizki dan motif mendapatkan keturunan. Kedua: motif sosiogenetis yaitu bergaul, motif lulus UAN, motif jaga parker, motif mempermudah dalam menyelesaikan skripsi, motif beradaptasi dengan lingkungan dan motif menambah pengalaman dari banyak orang. Ketiga: motif teogenetis yaitu, motif memperdalam ilmu agama, motif menjadi manusia yang beriman, motif beribadah kepada Allah SWT, motif naik haji, motif mendekatkan diri kepada Allah SWT.³²

³² Rahayu Ningsih, *Studi Motif Jammah Mujahadah malam Kamis majelis Doa dan Ta'lim At-Taqwa (MDTA) di Desa Wonokromo Pleret Bantul Yogyakarta. Skripsi*, Fakultas Ushuluddin Uin Sunan Kalijaga. 2012.

Penelitian skripsi yang disusun oleh Khaniffudin, Mahasiswa Jurusan Pendidikan Agama Islam, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Sunan Kalijaga, yang berjudul Pembinaan Akhlak Bagi Santri Dalam Kegiatan Mujahadah Jam'iyah Ta'lim Al Mujahadah Jum'at Pon (JTMJP) "Padang Jagad", study di Pondok Pesantren Al-Munawwir Komplek Padang Jagad Krapyak Yogyakarta. Skripsi ini fokus membahas konsep dan metode pembinaan akhlak bagi santri dalam Kegiatan Mujahadah Jam'iyah Ta'lim Al Mujahadah Jum'at Pon (JTMJP) "Padang Jagad, untuk menanamkan nilai-nilai keimanan dan akhlak pada diri santri.

Hasil penelitian ini yaitu bentuk konsep pembinaan akhlak bagi santri dalam kegiatan mujahadah jam'iyah ta'lim mujahadah Jum'at pon (JTMJP) "Padang Jagad dengan berpondasi pada hubungan manusia dengan Allah dan manusia dengan manusia. Adapun metode pembinaan akhlak yang digunakan terdiri dari metode pembiasaan, metode keteladanan, metode ceramah,³³

Lain halnya dengan yang penulis teliti adalah "*Mujahadah Sebagai Terapi Kecemasan Menghadapi Kematian Pada Lanjut Usia di Majelis Mujahadah Bil Musthofa Pondok Pesantren Ali Maksu Krapyak Yogyakarta.*" Dalam skripsi ini penulis membahas tentang bagaimana tahapan mujahadah dan manfaat terapi sebagai terapi kecemasan menghadapi kematian pada lanjut usia di Majelis Mujahadah Bil Musthofa Pondok Pesantren Ali Maksu Krapyak Yogyakarta.

³³Khanifudin, *Pembinaan Akhlak Bagi Santri Dalam Kegiatan Mujahadah Jam'iyah Ta'lim Al Mujahadah Jum'at Pon (JTMJP) "Padang Jagad", study di Pondok Pesantren Al-Munawwir Komplek Padang Jagad Krapyak Yogyakarta. Skripsi*, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Uin Sunan Kalijaga, 2013.

Oleh sebab itu penelitian ini berbeda jika dibandingkan dengan penelitian-penelitian sebelumnya seperti yang disebutkan di atas, perbedaannya antara lain penelitian ini lebih fokus kepada tahapan terapi *mujahadah* yang dilakukan oleh jamaah lanjut usia yang mengalami kecemasan menghadapi kematian. Selain itu penelitian ini fokus terhadap manfaat yang dirasakan oleh jamaah lanjut usia yang mengalami kecemasan menghadapi kematian setelah melakukan tahapan terapi *mujahadah*.

G. Kerangka Teoritik

1. Tinjauan Tentang Mujahadah Sebagai Terapi

a. Pengertian *Mujahadah*

Kata *mujahadah* ditinjau dari sudut bahasa Arab, merupakan salah satu bentuk masdar dari *fi'il madhi jaahada* yang mempunyai tiga bentuk masdar, yaitu: *mujahadatan (mujahadah)*, *jihaadan* dan *jihadan*, yang mempunyai arti yang sama yaitu mencurahkan segala kemampuan.³⁴

Dalam khazanah Islam ada beberapa bentuk aktifitas yang memiliki akar kata yang sama dengan *mujahadah* yakni *jihad* dan *ijtihad*. Ketiga istilah ini berasal dari akar kata yang sama, yakni ج-ه-د yang kemudian berubah menurut *wazannya* masing-masing. Istilah *jihad* berasal dari bentuk *fi'il jahada- yajtahidu- jihaadan* dengan mengikuti *wazan fa'ala- yaf'ulu- fa'lan*. Kemudian *ijtihad* berasal dari

³⁴ Ahmad Warson Munawwir, *Kamus Al-munawwir*, (Surabaya: Pustaka Progresif, 1997), hlm. 217.

bentuk *fi'il ijtahada- yajtahidu- ijtihaadan*, mengikuti *wazan ifta'ala-yaftha'ilu- ifti'aalan*. Sedangkan istilah *mujahadah* berasal dari *jaahada-yujaahidu- mujaahadatan*, mengikuti *wazan faa'ala- yufaa'ilu-mufaa'alatan*.³⁵

Ketiga kata tersebut memiliki konteks makna berbeda-beda, tapi dengan satu karakter yang sama, yakni ketiganya memuat arti perjuangan dengan segenap kesungguhan. Kata *jihad* lebih menekankan pada perjuangan yang sungguh-sungguh pada aspek fisik. Maka kata *jihad* lebih sering berkonotasi perang atau segala perjuangan yang bersifat fisik. Sedangkan kata *ijtihad* lebih memiliki tekanan pada perjuangan intelektual, sehingga dalam dunia fiqih sering muncul istilah *ijtihad* dan *mujtahid* ketika membicarakan sebuah proses pembuatan hukum. Adapun kata *mujahadah* lebih mengarah pada perjuangan spiritual, perjuangan melawan hawa nafsu, perjuangan melawan diri sendiri, dan semacamnya.³⁶ Dengan spesifikasi demikian, seseorang akan sangat sulit menemukan penggunaan kata *mujahadah* dalam dunia peperangan atau intelektual. Kata *mujahadah* lebih banyak dijumpai dalam teks-teks keagamaan yang bersifat tasawuf atau pada praktik-praktik mendekatkan diri kepada Allah SWT.

Untuk mengetahui *mujahadah* secara jelas dan komprehensif maka perlu memahami definisi-definisi *mujahadah* yang dikemukakan

³⁵ Muhtarom Busyro, *Sharaf Metode Krapyak*, (Yogyakarta: Menara Kudus, 2003), hlm. 86.

³⁶ Ahmad Warson Munawwir, *Kamus Al-munawwir*, (Surabaya: Pustaka Progresif, 1997), hlm. 217.

oleh para ahli. Beberapa ilmuwan, seperti Munawir Abdul Fattah berpendapat bahwa definisi *mujahadah* adalah mencurahkan segala kemampuan untuk mencapai segala sesuatu.³⁷ Di dalam buku Kamus Ilmu Tasawuf, Totok Jumantoro dan Samsul Munir Amin mendefinisikan bahwa *mujahadah* adalah perjuangan dan upaya spiritual melawan hawa nafsu dan berbagai kecenderungan jiwa rendah.³⁸ Sedangkan menurut Said Hawa, *mujahadah* adalah sarana mendapatkan hidayah ruhani dari Allah dan mendapatkan ridhonya.³⁹

Berdasarkan pengertian yang telah diuraikan di atas, dapat diambil pengertian bahwa *mujahadah* adalah mencurahkan segala kemampuan dan upaya spiritual untuk melawan hawa nafsu dan berbagai kecenderungan jiwa rendah untuk mendapatkan hidayah ruhani dari Allah dan mendapatkan ridhonya.

b. Amalan Mujahadah

Mujahadah merupakan suatu usaha untuk mendekati diri kepada Allah. Dan barang siapa yang berusaha mendekati diri kepada Allah sesungguhnya Allah benar-benar bersama mereka. Seperti yang diterangkan dalam QS. Al-Ankabut ayat 69.

وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا وَإِنَّ اللَّهَ لَمَعَ الْمُحْسِنِينَ

“Orang-orang yang berjihad untuk (mencari keridhaan) Kami, benar- benar akan Kami tunjukkan kepada mereka jalan-jalan

³⁷ Munawir Abdul Fattah, *Tradisi orang-Orang NU*, (Yogyakarta: PT. LKIS Pelangi Askara, 2006), hlm. 288.

³⁸ Totok Jumantoro dan Samsul Munir Amin, *Kamus Ilmu Tasawuf*, (yogyakarta: Amzah, 2005), hlm, 149.

³⁹ Said Hawa, *Jalan Ruhani, terj. Khoirul Raie dan Ibnu Thoha Ali*, (Bandung: Mizan, 1996), hlm. 154.

kami. dan Sesungguhnya Allah benar-benar beserta orang-orang yang berbuat baik” (QS. Al-Ankabut: 69).⁴⁰

Dalam pelaksanaan *mujahadah* ada beberapa amalan-amalan *mujahadah* yang dapat dilakukan oleh seseorang, di antaranya:⁴¹

1) Tilawatil Qur'an

Tilawatil Qur'an merupakan salah satu amalan *mujahadah* yang dianjurkan oleh nabi Muhammad SAW dan juga suatu perintah Allah SWT kepada umat islam seluruhnya. Karena didalamnya terdapat tuntutan dan pedoman hidup umat manusia. Dari anas bin Malik ra berkata “Rasul bersabda” yang artinya: Sesungguhnya Allah memiliki kekasih dari kalangan manusia. Para sahabat bertanya? Siapakah mereka wahai Rasulullah? Beliau menjawab mereka yang selalu mempelajari Al-Qur'an adalah kekasih Allah dan dijadikan orang yang dekat dengan-Nya (HR. Ibnu Majah).

Adapun tilawatil Qur'an tersebut antara lain: Surat Al-fatihah, surat Al-ikhlas, surat Al-Falaq, surat An-Naas, Ayat Kursi, akhir surat Al-Baqaroh, surat yasin dan lain sebagainya.

2) Ceramah Agama

Ceramah agama dalam berdakwah sering disebut *mauidhah khasanah*. Ceramah agama salah satu teknik yang sering dilakukan para *da'i* atau *Muballigh*, karena cara ini cukup efektif untuk

⁴⁰ QS. Al-Ankabut: 69. *Al-Qur'an Al-Karim dan Terjemahan Bahasa Indonesia*, (Kudus : Menara Kudus, 2006), hlm. 404.

⁴¹ M. Fathul Hilal, *Amalan Mujahadah*, (Yogyakarta: Rosyada Media Yogyakarta, 1997), hlm. 41-46.

menyampaikan pesan-pesan agama yang akan disampaikan pada jama'ah. Sebagaimana telah diketahui, Islam adalah agama yang berkembang, salah satunya melalui dakwah Ajaran Islam mewajibkan kepada umatnya untuk berdakwah baik dengan lisan maupun perbuatan.

3) Sholat

Asal makna sholat menurut bahasa Arab berarti do'a, sedangkan menurut istilah yaitu berhadapan hati kepada Allah sebagai ibadat, yang diwajibkan atas tiap-tiap orang Islam, baik laki-laki maupun perempuan berupa perbuatan, perkataan dan berdasarkan atas syarat-syarat dan rukun tertentu yang dimulai dengan takbir dan diakhiri dengan salam.⁴² Sholat dibagi menjadi dua yaitu sholat wajib dan sholat sunnah, sholat wajib adalah sholat yang harus dikerjakan oleh orang *mukallaf* yaitu lima kali sehari semalam, sedangkan sholat sunnah adalah sholat yang dikerjakan selain lima waktu itu.

4) Dzikir

Pengertian dzikir adalah mendekatkan diri (*Taqarub*) yaitu mengingat Allah SWT dalam hati dan menyebutkan nama-Nya dengan lisan berdasarkan perintah Allah SWT dalam Al-Qur'an dan contoh-contoh yang diajarkan oleh nabi Muhammad SAW. Dzikir tersebut antara lain; *istighfar* (*astaghfirullah 'adhim*),

⁴² Nursahid, *Risalah Tuntunan Shalat Lengkap*, (Semarang: Widya Karya, 2013), hlm. 28.

tasbih (Subhanallah), *tahlil* (La ilaha ilallah), *tahmid* (Alhamdulillah), *takbir* (Allahu Akbar), *taqdis* (Quddusun), *hawqala* (La Haula Wala Quwwata Illah Billah), *hasbala* (Hasbiallah), *tarhim* (Irkhamna ya arkhamarrokhimin), *basmalah* (Bismillahirrohmanirrokhim), dan *qiro'atul Qur'an*.

5) Do'a

Do'a merupakan suatu aspek yang tidak dapat diabaikan dalam rangka *taqarub* dan *mujahadah* di samping dzikir. Do'a yaitu seruan, permohonan atau permintaan yang semata-mata ditunjukkan hanya kepada Allah SWT dalam berbagai hajat dan kebutuhan.

6) Sholawat

Sholawat adalah do'a kepada Allah untuk Nabi Muhammad SAW beserta keluarga dan sahabatnya.⁴³ Serta bukti cinta umat terhadap Nabi Muhammad SAW, yakni seorang nabi yang selalu berseru untuk kebaikan dan mengentaskan manusia dari *kejahiliah*. Nabi Muhammad SAW bersabda "Bahwasanya seutama-utama manusia, orang yang terdekat dengan aku pada hari kiamat adalah mereka yang lebih banyak *bersolawat* kepadaku". (diriwayatkan oleh An-Nasai dan Ibnu Hibban dari Ibnu Mas'udan).

⁴³ Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 1989), hlm. 800.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa bentuk-bentuk mujahadah yang dapat dilakukan ada enam yaitu Tilawatil Qur'an, ceramah agama, sholat, dzikir, do'a, dan solawat.

c. Tahapan-Tahapan Mujahadah

Adapun tahapan-tahapan *mujahadah* menurut Sa'id Hawwa adalah sebagai berikut:⁴⁴

- 1) Bermula dengan menata iman dan mentauhidkan Allah SWT dan bahwa Muhammad SAW benar-benar rasul Allah SWT. Proses pentuhan ini dilaksanakan dengan selalu berdzikir, mengagungkan asma Allah SWT, majlis ta'lim, bermuhasabah kemudian barulah akan sampai kepada marhalah ataupun peringkat *mujahadah* yang kedua.
 - 2) Tingkat *mujahadah* yang kedua yaitu *mujahadah* untuk melaksanakan tugas-tugas yang diwajibkan, mujahadah untuk melaksanakan kewajiban yang difardhukan oleh islam seperti shalat bila telah tiba waktunya, puasa bila telah tiba bulan ramadhan, menunaikan zakat bila telah mencapai nisabnya, menunaikan ibadah haji jika mampu, dan melangsungkan pernikahan jika dorongan seksualitasnya begitu tinggi. Juga *mujahadah* untuk meninggalkan perkara-perkara yang dicegah oleh islam, seperti mencuri, zina, iri, dengki, takabur, dan lainnya. Setelah sempurna *mujahadah* yang pertama tadi yakni *mujahadah*
-

untuk mentauhidkan Allah SWT maka barullah sampai kepada tingkat yang kedua yakni menyempurnakan Islam yang minimal mengerjakan semua yang diwajibkan dan meninggalkan semua yang dilarang oleh Allah SWT di dalam semua aspek kehidupan kita. Diperingkat ini barullah seorang itu dapat melakukan ibadahnya dengan betul, dapat mendirikan sholat lima waktu dengan benar, memberi zakat, berhaji dan melaksanakan amalan Islam dengan benar.⁴⁵

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa tahapan dalam melakukan *mujahadah* ada dua yaitu keimanan dan menegakkan syari'at.

d. Objek *Mujahadah*

Menurut Syaikh Jasim bin Muhammad dkk., *mujahadah* dibagi menjadi lima objek, diantaranya:⁴⁶

1) *Mujahadah* melawan hawa nafsu

Jiwa yang mendorong manusia untuk melakukan kejahatan itulah yang dalam tempat lain disebut oleh Al-Qur'an dengan nafsu amarah. Jiwa inilah yang mendorong kepada keinginan-keinginan yang rendah yang menjurus kepada hal-hal yang negatif.

⁴⁵ Said hawwa, *Jalan Ruhani: Bimbingan Tasawuf untuk para Aktifis*, (Bandung: Mizan, 1996), hal. 154.

⁴⁶ Syaikh Jasim bin Muhammad, dkk., *jihad dan Tobat*, (Jakarta: PT Raja Grafindo, 1997), hlm. 73-74.

Jiwa yang selalu mendorong seseorang untuk melakukan keburukan atau kedurhakaan di dalam Al-Qur'an disebut *fujur*. Di dalam QS. Asy-Syams ayat 7-10 disebutkan:

“Dan jiwa serta penyempurnaannya (ciptaannya). Maka Allah mengilhamkan kepada jiwa itu (jalan) kefasikan dan ketakwaannya. Sesungguhnya beruntunglah orang yang mensucikan jiwa itu, dan sesungguhnya merugilah orang yang mengotorinya”. (QS. Asy-Syams: 7-10).⁴⁷

Hawa nafsu yang tidak terkendali, yang menyebabkan manusia untuk melakukan apa saja untuk memenuhi hawa nafsunya itu tanpa memperdulikan larangan-larangan Allah SWT, dan tanpa memperdulikan *mudharat* bagi dirinya sendiri dan orang lain. Manusia memang memerlukan hawa nafsu, bahkan manusia tidak dapat bertahan hidup jika tidak mempunyai nafsu. Tapi memperturutkan hawa nafsu (nafsu makan, minum, seks, mengumpulkan harta, kekuasaan dan lain sebagainya) tanpa kendali akan merusak manusia itu sendiri. Al-Qur'an memperingatkan jangan sampai kita mempertaruhkan hawa nafsu:

“Terangkanlah kepadaku tentang orang yang menjadikan hawa nafsunya sebagai Tuhannya. Maka Apakah kamu dapat menjadi pemelihara atasnya?, atau Apakah kamu mengira bahwa kebanyakan mereka itu mendengar atau memahami. Mereka itu tidak lain, hanyalah seperti binatang ternak, bahkan mereka lebih sesat jalannya (dari binatang ternak itu)”. Al-Furqon: 43-44).⁴⁸

⁴⁷ QS. Asy-Syams: 7-10. *Al-Qur'an Al-Karim dan Terjemahan Bahasa Indonesia*, (Kudus : Menara Kudus, 2006). hlm. 593.

⁴⁸ QS. Al-Furqon: 43-44. *Al-Qur'an Al-Karim dan Terjemahan Bahasa Indonesia*, (Kudus : Menara Kudus, 2006). hlm. 363-364.

Untuk mengendalikan hawa nafsu diperlukan perjuangan yang tidak pernah mengenal lelah. Karena perang melawan hawa nafsu sendiri jauh lebih berat dari perang menghadapi musuh dari luar.

2) *Mujahadah* melawan setan

Setan yang selalu menggoda umat manusia untuk memperturutkan hawa nafsu sehingga mereka lupa kepada Allah SWT dan selanjutnya lupa pada diri mereka sendiri. Banyak cara dilakukan oleh setan untuk menggoda umat manusia, baik dengan cara menjungkirbalikkan nilai-nilai kebenaran, mencampurkan hak dan bathil, maupun dengan menakut-nakuti manusia untuk menyatakan kebenaran. Tentang ini Allah SWT mengingatkan:

“Sesungguhnya syaitan itu adalah musuh bagimu, maka anggaplah ia musuhmu, karena Sesungguhnya syaitan-syaitan itu hanya mengajak golongannya supaya mereka menjadi penghuni neraka yang menyala-nyala”. Q.S. Fathir: 6)⁴⁹

“Hai orang-orang yang beriman, masuklah kamu ke dalam Islam keseluruhan, dan janganlah kamu turut langkah-langkah syaitan. Sesungguhnya syaitan itu musuh yang nyata bagimu. (Q.S. Al-Baqarah: 208)⁵⁰

3) *Mujahadah* melawan kenikmatan dunia

Kecintaan terhadap dunia yang berlebihan sehingga mengalahkan kecintaan kepada akhirat, padahal keberadaan manusia di dunia hanya bersifat sementara, secara individual

⁴⁹ QS. Fathir: 6. *Al-Qur'an Al-Karim dan Terjemahan Bahasa Indonesia*. (Kudus : Menara Kudus, 2012). hlm. 434.

⁵⁰ QS. Al-Baqarah: 208. *Ibid.* hlm. 32.

sampai ajal menjemput, dan secara umum sampai kiamat datang.

Kehidupan yang abadi adalah kehidupan akhirat.

4) *Mujahadah* melawan golongan orang-orang kafir dan munafik.

Orang-orang kafir dan munafik tidak akan berpuas hati sebelum orang-orang beriman kembali menjadi kufur. Allah SWT menyatakan:

“Sebahagian besar ahli kitab menginginkan agar mereka dapat mengembalikan kamu kepada kekafiran setelah kamu beriman, karena dengki yang (timbul) dari diri mereka sendiri, setelah nyata bagi mereka kebenaran. Maka ma'afkanlah dan biarkanlah mereka, sampai Allah mendatangkan perintah-Nya. Sesungguhnya Allah Maha Kuasa atas segala sesuatu. (Q.S. Al-Baqarah: 109).⁵¹

“Hai Nabi, berjihadlah (melawan) orang-orang kafir dan orang-orang munafik itu, dan bersikap keraslah terhadap mereka. tempat mereka ialah Jahannam. dan itu adalah tempat kembali yang seburuk-buruknya”. (Q.S. Taubah: 73).⁵²

5) *Mujahadah* meluruskan para pendurhaka.

Para pelaku kemaksiatan dan kemungkaran termasuk orang-orang yang mengaku beriman, yang tidak hanya merugikan mereka sendiri, tapi juga merugikan mereka sendiri, tapi juga merugikan masyarakat. Perbuatan mereka dapat mengganggu dan menghambat orang lain melakukan ibadah dan amal kebajikan. Untuk itulah orang-orang yang beriman diperintahkan oleh Allah SWT untuk melakukan *nahi munkar* dan *amar ma'ruf*. Allah berfirman:

⁵¹ QS. Al-Baqarah: 108. *Ibid.* hlm. 17.

⁵² QS. Taubah: 73. *Al-Qur'an Al-Karim dan Terjemahan Bahasa Indonesia.* (Kudus : Menara Kudus, 2012). hlm. 199.

“Dan hendaklah ada di antara kamu segolongan umat yang menyeru kepada kebajikan, menyuruh kepada yang *ma'ruf* dan mencegah dari yang *munkar*, merekalah orang-orang yang beruntung”. (Q.S. Al-Imron: 104).⁵³

Berdasarkan beberapa uraian di atas, objek *mujahadah* ada enam yaitu *mujahadah* melawan hawa nafsu, *mujahadah* melawan setan, *mujahadah* melawan kenikmatan dunia, *mujahadah* melawan golongan orang-orang kafir dan munafik, dan *mujahadah* meluruskan para pendurhaka.

e. Manfaat *Mujahadah*

Orang beriman yang sudah mencapai tingkat yang terpuji dan tinggi (*maqaman mahmudah*). Tingkatan itu hanya dapat diraih dengan *mujahadah*, melatih diri dengan memperbanyak ibadah, *taqarrub* kepada Allah. Orang yang telah melakukan usaha tersebut akan diberikan beberapa mutiara oleh Allah, yaitu:⁵⁴

1) *Maghfirah*

Maghfirah yakni ampunan jiwa yang sudah kembali, taubat menyesali langkah salah dan keliru selama ini, dan tidak akan berbuat lagi, akan diberikan karunia ampunan. Sebagaimana telah disebutkan dalam Q.S. Al-Maidah ayat 9:

وَعَدَ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ هُمْ مَغْفِرَةٌ وَأَجْرٌ عَظِيمٌ ﴿٩﴾

“Allah telah menjanjikan kepada orang-orang yang beriman dan yang beramal saleh, (bahwa) untuk mereka ampunan dan pahala yang besar” (Al-Maidah: 9).⁵⁵

⁵³ QS. Al-Imron: 104. *Ibid*, hlm. 63.

⁵⁴ M. Isa Anshary, *Mujahid dakwah*, (Semarang: CV. Diponegoro, 1995). hlm. 25.

⁵⁵ QS. Al-Maidah: 9. *Ibid*. hlm. 108.

2) *Sakinah*

Sakinah yakni ketenangan jiwa dan ketentraman hati. Sikap ini dijabarkan ke dalam beberapa hal. Dengan tenang dan tentram dalam menghadapi kesulitan yang bagaimanapun besarnya. Sebagaimana telah disebutkan dalam Q.S. Al-Fath ayat 4:

هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَزْدَادُوا إِيمَانًا مَعَ
إِيمَانِهِمْ ۗ وَرَبُّهُمُ جُنُودُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ ۗ وَكَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا ﴿٤﴾

“Dia-lah yang telah menurunkan ketenangan ke dalam hati orang-orang mukmin supaya keimanan mereka bertambah di samping keimanan mereka (yang telah ada). dan kepunyaan Allah-lah tentara langit dan bumi dan adalah Allah Maha mengetahui lagi Maha Bijaksana” (Q.S. Al-Fath: 4).⁵⁶

3) *Istiqomah*

Istiqomah yakni teguh pendirian dan kuat keyakinan.

Pesona dunia tidak merubah pendiriannya, godaan pangkat tidak menggoyahkan hatinya, namun bukan berarti tidak mempunyai visi ke depan. Sebagaimana dijelaskan dalam Q.S.Al-Ahqaf ayat 16.

أُولَئِكَ الَّذِينَ نَتَقَبَّلُ عَنْهُمْ أَحْسَنَ مَا عَمِلُوا وَنَتَجَاوَزُ عَنْ سَيِّئَاتِهِمْ
فِي أَصْحَابِ الْجَنَّةِ ۖ وَعَدَ الصَّادِقُ الَّذِي كَانُوا يُوعَدُونَ ﴿١٦﴾

“Mereka Itulah orang-orang yang Kami terima dari mereka amal yang baik yang telah mereka kerjakan dan Kami ampuni kesalahan-kesalahan mereka, bersama penghuni-penghuni surga, sebagai janji yang benar yang telah dijanjikan kepada mereka”(Q.S.Al-Ahqaf :16)⁵⁷

⁵⁶ QS. Al-Fath: 4. *Al-Qur'an Al-Karim dan Terjemahan Bahasa Indonesia*. (Kudus : Menara Kudus, 2006). hlm. 511.

⁵⁷ QS. Al-Ahqaf: 16. *QS. Al-Qur'an Al-Karim dan Terjemahan Bahasa Indonesia*. (Kudus : Menara Kudus, 2006). hlm. 504.

4) Hikmah.

Hikmah ini tidak diberikan kepada orang sembarangan. Ilmu yang banyak, pengetahuan yang luas, mengetahui seluk beluk agama, tidak bermanfaat bagi manusia dan kepada dirinya jikalau tidak memiliki dan memakai hikmah. Sebagaimana disebutkan dalam Q.S. Al-Baqarah ayat 269.

يُؤْتِي الْحِكْمَةَ مَنْ يَشَاءُ ۚ وَمَنْ يُؤْتَ الْحِكْمَةَ فَقَدْ أُوتِيَ خَيْرًا
كَثِيرًا ۗ وَمَا يَذَّكَّرُ إِلَّا أُولُو الْأَلْبَابِ ﴿٢٦٩﴾

“Allah menganugerahkan Al Hikmah (kefahaman yang dalam tentang Al Quran dan As Sunnah) kepada siapa yang dikehendaki-Nya. dan Barangsiapa yang dianugerahi hikmah, ia benar-benar telah dianugerahi karunia yang banyak. dan hanya orang-orang yang berakallah yang dapat mengambil pelajaran dari firman Allah” (Q.S. Al-Baqarah: 269).⁵⁸

5) Sabar

Sabar yakni tahan dan tabah dalam perjuangan. Dalam kehidupan ini kerap kali bertemu dengan kegagalan dan kejatuhan. Tetapi kita berpantang menyerah, bahkan maju dengan semangat dan tenaga baru. Sebagaimana disebutkan dalam Q.S. Ali-Imron ayat 200.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا أَصْبِرُوا وَصَابِرُوا وَرَابِطُوا وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ
تُفْلِحُونَ ﴿٢٠٠﴾

“Hai orang-orang yang beriman, bersabarlah kamu dan kuatkanlah kesabaranmu dan tetaplah bersiap siaga (di

⁵⁸ QS. Al-Baqarah: 296. *Ibid.* hlm. 45.

perbatasan negerimu) dan bertakwalah kepada Allah, supaya kamu beruntung” (Q.S. Ali –Imron:200).⁵⁹

Berdasarkan uraian di atas, butiran manfaat *mujahadah* ada lima yaitu ampunan, ketenangan jiwa, teguh pendirian dan kuat keyakinan, hikmah dan sabar.

f. Pengertian Terapi

Terapi menurut asal katanya, *therapy* dari bahasa Yunani yang berarti merawat atau mengasuh.⁶⁰ Dalam bahasa Indonesia kata terapi mempunyai makna pengobatan dan penyembuhan,⁶¹ sedangkan dalam bahasa Arab sepadan dengan kata *al istisyfau* yang berasal dari kata syafa - yasyfi - syifaa yang berarti menyembuhkan.⁶² Hal ini juga dipertegas oleh Djohan sebagai serangkaian upaya yang dirancang untuk membantu atau menolong orang. Biasanya kata tersebut digunakan dalam konteks masalah fisik atau mental.⁶³ Sebagaimana firman Allah dalam Al-Qur'an surat Yunus ayat 57:

يَتَأْتِيهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ
وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ

“Hai manusia, Sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang

⁵⁹ QS. Al-Imron:200. QS. *Al-Qur'an Al-Karim dan Terjemahan Bahasa Indonesia*. (Kudus : Menara Kudus, 2006). hlm. 76.

⁶⁰ Singgih D. Gunarsa, *Konseling dan Psikoterapi*, (Jakarta: Gunung Mulia, 1996), hlm. 154.

⁶¹ Peter Salim dan Yenny Salim, *Kamus Indonesia Kontemporer*, (Jakarta: Modern English Press, 1991), hlm. 497.

⁶² Hamdani Bakran, *Konseling dan Psikoterapi Islam*, (Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2004), hlm. 227.

⁶³ Djohan, *Terapi Musik, teori dan Aplikasi*, (Yogyakarta: Galang Pres, 2006), hlm. 24.

berada) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman.” (Q.S. Yunus: 57).⁶⁴

Sedangkan psikoterapi (*psychotherapy*) ialah pengobatan penyakit dengan cara kebathinan.⁶⁵ Menurut J.P Chaplin terapi merupakan penerapan teknik khusus pada penyembuhan penyakit mental atau pada kesulitan-kesulitan penyesuaian diri setiap hari atau penyembuhan lewat keyakinan agama dan diskusi personal dengan para guru atau teman.⁶⁶ Pada pengertian tersebut, psikoterapi selain digunakan untuk penyakit mental juga dapat digunakan untuk membantu mempertahankan dan mengembangkan integritas jiwa, agar tetap tumbuh secara sehat dan memiliki kemampuan penyesuaian diri lebih efektif terhadap lingkungannya.⁶⁷

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa terapi adalah suatu penyembuhan atau usaha jiwa yang mampu memberi solusi dari problem kejiwaan manusia dan menjadi sadar akan dirinya sehingga lebih berkonsentrasi dalam menjalankan ibadah serta mendekatkan diri kepada Allah.

g. Tujuan Terapi

Terapi merupakan pengobatan alam pikiran atau lebih tepatnya perawatan dan pengobatan gangguan psikis melalui metodologi

⁶⁴ QS. Yunus: 57. *Al-Qur'an Al-Karim dan Terjemahan Bahasa Indonesia*. (Kudus : Menara Kudus, 2006). hlm. 215.

⁶⁵ John M Echal dan Hassan Shadily, *Kamus Inggris Indonesia*, (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama. 1994), hlm. 454.

⁶⁶ C.P Caplin, *Kamus Psikologi, terj Kartini Kartono*, (Jakarta: PT Grafindo Persada, 1995), hlm. 407.

⁶⁷ Baharuddin dan Mulyono, *Psikologi Agama dalam perspektif Islam*, (Malang: UIN-Makang Press, 2008), hlm. 235.

psikologis. Adapun tujuan terapi antara lain, menghilangkan atau mengubah gejala penyakit mental, memperantai (perbaiki) tingkah laku yang rusak, dan meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan kepribadian yang positif.⁶⁸

Sedangkan tujuan terapi menurut Gerald Corey di antaranya:

- 1) Konseli menjadi lebih menyadari diri, bergerak ke arah kesadaran yang lebih penuh atas kehidupan batinnya.
- 2) Konseli menerima tanggung jawab yang lebih besar atas siapa dirinya.
- 3) Konseli menjadi lebih berpegang pada kekuatan-kekuatan batin dan pribadinya sendiri.
- 4) Konseli memperjelas nilai-nilainya sendiri.
- 5) Konseli menjadi lebih terintegrasi serta menghadapi dan menangani aspek-aspek dirinya yang terpecah.
- 6) Konseli belajar mengambil resiko yang akan membuka pintu-pintu ke arah cara-cara hidup yang baru.
- 7) Konseli menjadi lebih mempercayai diri serta bersedia mendorong dirinya sendiri untuk melakukan apa yang dipilih untuk dilakukannya.
- 8) Konseli menjadi lebih sadar dan menerima konsekuensi-konsekuensi dari pilihannya.⁶⁹

⁶⁸Baharuddin dan Mulyono, *Psikologi Agama dalam perspektif Islam*, (Malang: UIN-Makang Press, 2008), hlm. 159.

⁶⁹ Corey Gereald, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, (Bandung: PT Refika Aditama, 2010). hlm. 320-321.

Berdasarkan beberapa uraian di atas, dapat disimpulkan tujuan terapi yaitu untuk membantu individu dalam menangani gangguan emosional dengan cara memodifikasi perilaku, pikiran dan emosinya sehingga individu tersebut mampu mengontrol dan mengembangkan dirinya dalam mengatasi masalah.

h. Objek Terapi

Sasaran atau objek yang menjadi fokus penyembuhan, perawatan atau pengobatan dari terapi adalah manusia secara utuh, yakni yang berkaitan atau menyangkut dengan gangguan pada:

- 1) Mental, yaitu yang berhubungan dengan pikiran, akal, ingatan atau proses yang berasosiasi dengan pikiran, akal dan ingatan.⁷⁰
- 2) Spiritual, yaitu yang berhubungan dengan masalah ruh, semangat atau jiwa, religius yang berhubungan dengan agama, keimanan, kesalehan dan menyangkut nilai-nilai transendental.⁷¹
- 3) Moral (akhlak), yaitu suatu keadaan yang melekat pada jiwa manusia, yang dari padanya lahir perbuatan-perbuatan dengan mudah, tanpa melalui proses pemikiran, pertimbangan atau penelitian atau sikap mental atau watak yang terjabarkan dalam bentuk berfikir, berbicara, bertindak laku dan sebagainya sebagai ekspresi jiwa.⁷²

⁷⁰ C. P. Caplin, *Kamus Psikologi*, terj Kartini Kartono, (Jakarta: PT Grafindo Persada, 1995), hlm. 296.

⁷¹ C. P. Caplin, *Kamus Psikologi*, terj Kartini Kartono, (Jakarta: PT Grafindo Persada, 1995), hlm. 480.

⁷² Shodiq, Shalahuddin Chaery, *Kamus Istilah Agung*, (Jakarta: CV. Slentarama, 1983), hlm. 20.

- 4) Fisik (jasmani). Tidak semua gangguan dapat disembuhkan dengan psikoterapi Islam, kecuali memang ada izin Allah SWT.⁷³

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa objek terapi ada empat yaitu mental, spiritual, moral (akhlak) dan fisik (jasmaniah).

i. Macam-Macam Terapi

Terapi dimaksudkan sebagai upaya membantu penyembuhan konseli. Sesuai dengan kaidah-kaidah psikologi, terapi dibagi menjadi tiga macam sesuai dengan tujuannya, yaitu:

1) Terapi supportif

Terapi ini bertujuan memperkuat benteng pertahanan (harga diri atau kepribadian) dan memperluas mekanisme pengendalian dan pengendalian pada penyesuaian diri yang seimbang.⁷⁴ Dengan terapi ini berarti konseli diberi semangat hidup dan keyakinan pada dirinya yang selanjutnya diarahkan pada pengendalian dan penyesuaian diri. Dengan demikian diharapkan bisa menghadapi permasalahannya secara tenang dan terhindari dari perasaan cemas.

2) Terapi Redukatif

Terapi ini bertujuan untuk mengusahakan penyesuaian diri kembali, perubahan tujuan hidup dan menghidupkan potensi

⁷³ M. Hamdan Bakran Adz-Dzaky, *Konseling dan Psikoterapi Islam*, (Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2004), hlm. 251.

⁷⁴ Abdul Aziz Ahyadi, *Psikologi Agama: Kepribadian Muslim Pancasila*, (Bandung: Sinar Baru, 1191), hlm. 161.

kreatif.⁷⁵ Adakalanya seseorang mengalami konflik batin karena kurang bisa menyesuaikan diri. Dengan terapi ini seseorang diupayakan untuk menyesuaikan kembali serta memodifikasi tujuan hidup sehingga dapat melihat alternatif-alternatif lain dalam menempuh jalan hidupnya sehingga potensi kreatifnya dapat hidup.

3) Terapi Rekonstruktif

Terapi ini bertujuan untuk menimbulkan pemahaman terhadap konflik-konflik yang tidak disadari agar terjadi perubahan struktur karakter dan memperluas pertumbuhan kepribadian dengan mengembangkan potensi penyesuaian yang baru.⁷⁶ Dengan memahami dan mengetahui konflik-konflik yang dialami, maka seseorang dapat mencari pemecahan atau merubah cara pandangnya sehingga dapat menyesuaikan diri dengan keadaan baru yang dialami.

j. *Mujahadah* Sebagai Terapi

Mujahadah adalah bukti usaha seorang hamba untuk mendekatkan dirinya kepada Allah, yang didasari ketaatan mengerjakan perintah-Nya dan menjauhi larangan-Nya dengan segala kemampuannya dan kesungguhan hati. Dibalik ruang lingkup *mujahadah*, ternyata didalamnya tersimpan berbagai mukjizat yang sangat agung. Melalui *mujahadah* berbagai manfaat bisa diraih. Selain manfaat yang bisa didapat kelak ketika berada diakhirat, Allah pun

⁷⁵*Ibid.*, hlm. 162.

⁷⁶ Abdul Aziz Ahyadi, *Psikologi Agama: Kepribadian Muslim Pancasila*, (Bandung: Sinar Baru, 1191), hlm. 162.

menampakkan sedikit manfaatnya yang bisa didapat ketika hidup di dunia.⁷⁷

Berdasarkan berbagai penelitian modern baru-baru ini, telah terbukti bahwa setiap pelaksanaan ibadah *mujahadah* dapat mendatangkan berbagai efek positif bagi pelaksanaannya. Bahkan, *mujahadah* pun bisa berperan sebagai obat, baik jasmani maupun rohani. Oleh karena itu tidak mengherankan jika ritual *mujahadah* dikatakan sebagai terapi pengobatan bagi beberapa pakar kesehatan.⁷⁸

Mujahadah adalah mencurahkan segala kemampuan dan upaya spiritual untuk menahan hawa nafsu dan berbagai kecenderungan jiwa rendah untuk mendapatkan hidayah ruhani dari Allah dan mendapatkan ridhonya. Sedangkan terapi adalah suatu penyembuhan atau usaha jiwa yang mampu memberi solusi dari problem kejiwaan manusia dan menjadi sadar akan dirinya sehingga lebih berkonsentrasi dalam menjalankan ibadah serta mendekatkan diri kepada Allah.

Berdasarkan uraian tentang *mujahadah* dan terapi di atas dapat disimpulkan bahwa *mujahadah* sebagai terapi adalah mencurahkan segala kemampuan dan upaya spiritual untuk menahan hawa nafsu dan berbagai kecenderungan jiwa rendah sebagai solusi dari problem kejiwaan manusia dan menjadi sadar akan dirinya sehingga lebih berkonsentrasi dalam menjalankan ibadah serta mendekatkan diri

⁷⁷ Hasan bin Ahmad Hammam, *Terapi dengan Ibadah*, (Solo: PT Aqwam Media Profetika, 2010), hlm. Vi.

⁷⁸ Hasan bin Ahmad Hammam, *Terapi dengan Ibadah*, (Solo: PT Aqwam Media Profetika, 2010), hlm. Vii.

kepada Allah untuk mendapatkan hidayah ruhani dari Allah dan mendapatkan ridhonya.

2. Tinjauan Tentang Kecemasan Menghadapi Kematian

a. Pengertian Kecemasan

Cemas memiliki arti tidak tenang di hati (karena takut, khawatir), hati merasa sangat gelisah (takut, khawatir).⁷⁹ Kecemasan merupakan suatu kondisi seseorang yang mempunyai perasaan takut mendalam dan firasat akan datangnya malapetaka sebagai hasil munculnya perasaan kenangan, keinginan, dan pengalaman yang terdesak dipermukaan kesadaran.⁸⁰

Menurut Frank Tallis kecemasan merupakan ketidakmampuan mengendalikan pikiran buruk yang berulang-ulang dan kecenderungan berfikir bahwa keadaan semakin memburuk.⁸¹

Zakiah Derajat mengemukakan bahwa kecemasan sulit diketahui, tetapi hanya dapat diamati melalui reaksi-reaksi yang ditimbulkannya, baik bersifat psikologis maupun fisiologis.⁸² Sedangkan Dadang Hawari mengungkapkan bahwa manifestasi kecemasan tidak selalu dalam bentuk keluhan-keluhan kejiwaan tetapi juga bisa dalam bentuk keluhan-keluhan fisik.⁸³ Drever mengatakan

⁷⁹ Purwadarminta, *Kamus umum Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 1976), hlm. 1036.

⁸⁰ Dewa Ketut Sukardi, *Kamus Istilah Bimbingan dan Penyuluhan*, (Surabaya: Usaha Nasional, 1993), hlm. 22.

⁸¹ Frank Tallis, *Mengatasi Rasa Cemas*, (Jakarta: Arsan, 1991), hal. 3.

⁸² Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental*, (Jakarta: PT. Gunung Agung, 1982), hlm. 28.

⁸³ Dadang Hawari, *Al-Qur'an dan Ilmu Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, (Jakarta: Dana Bhakti Prima Yasa, 1996), hlm. 44.

bahwa kecemasan adalah suatu keadaan emosi yang kompleks dan kronis yang diiringi kekhawatiran dan ketakutan sebagai komponen utamanya, dicirikan dengan berbagai bentuk kegelisahan dan gangguan gangguan kejiwaan.⁸⁴

Uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah perasaan takut yang mendalam dan firasat akan datangnya malapetaka, serta tidak mampu mengendalikan pikiran buruk yang dapat diamati melalui reaksi-reaksi secara psikis maupun fisik.

b. Gejala-Gejala Kecemasan

Kecemasan mempunyai gejala-gejala gangguan fungsi dari organ-organ tubuh yang dipersarafi oleh sistem saraf otonom (misalnya: Pernafasan, peredaran darah, sistem pencernaan, dan lain sebagainya). Gejala-gejala kecemasan ditandai oleh beberapa faktor yaitu 1) Cemas, takut, khawatir, 2) Firasat buruk, 3) Takut akan fikirannya sendiri. 4) Mudah tersinggung, 5) Tegang, tak bisa istirahat dengan tenang, 6) Gelisah, mudah terkejut, 7) Gangguan tidur dengan mimpi-mimpi yang menegaskan, 8) Gangguan konsentrasi dan daya ingat. 9) Jantung berdebar-debar, dada sesak, nafas sesak, 10) Gangguan pencernaan, 11) Nyeri otot, pegal linu, kaku, perasaan seperti ditusuk-tusuk, berkeringat, badan panas atau dingin. 12) Mulut

⁸⁴ Arif Wibisono, *Hubungan Shalat dengan Kecemasan*, (Jakarta: Studia Jakarta, 1994), hlm. 21.

kering, sukar menelan seolah-olah ada benda yang menyumbat kerongkongan, dan 13) Gangguan seksual (libido meninggi).⁸⁵

Di samping gejala-gejala kecemasan tersebut berikut ini merupakan beberapa fungsi yang dapat dipengaruhi oleh gangguan kecemasan yaitu:

- 1) Suasana hati: Kecemasan, mudah marah, perasaan sangat tegang.
- 2) Pikiran: Khawatir, sukar berkonsentrasi, pikiran kosong, suka membesar-besarkan ancaman, memandang diri sangat sensitif, merasa tidak berdaya.
- 3) Motivasi: Menghindari situasi, ketergantungan tinggi, ingin melarikan diri.
- 4) Perilaku: Gelisah, gugup, kewaspadaan yang berlebihan.
- 5) Gejala biologis: Gerakan otomatis meningkat misalnya, berkeringat, gemetar, pusing, berdebar-debar, mual, mulut kering.⁸⁶

c. Sumber-Sumber Kecemasan

Menurut Zakiyah Daradjat bahwa sumber-sumber kecemasan berasal dari:

- 1) Rasa cemas yang timbul akibat melihat dan mengetahui ada bahaya yang mengancam dirinya. Cemas ini lebih dekat kepada rasa takut, karena sumbernya jelas terlihat dalam fikiran, misalnya ketika

⁸⁵ Dadang Hawari, *Al-Qur'an dan Ilmu Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, (Jakarta: Dana Bhakti Prima Yasa, 1996), hlm. 54.

⁸⁶ Rusda Koto Sutadi, *Terapi Kognitif Untuk depresi dan Kecemasan*, (Semarang: IKIP Semarang Press, 1994), hlm. 8.

seseorang menderita sakit, akan mengalami kecemasan karena kondisi penyakitnya sudah parah.

- 2) Rasa cemas yang berupa penyakit dan terlihat dalam beberapa bentuk misalnya seseorang merasa cemas karena sesuatu yang tidak tertentu, tidak ada hubungan dengan apa-apa dan cemas dalam bentuk takut akan benda-benda atau hal-hal tertentu misalnya takut melihat darah, binatang-binatang kecil dan tempat yang tinggi. Selanjutnya ada pula cemas dalam bentuk ancaman yaitu kecemasan yang menyertai gejala-gejala gangguan penyakit jiwa. Orang merasa cemas karena menyangka akan terjadi sesuatu yang tidak menyenangkan, sehingga merasa terancam oleh sesuatu itu.
- 3) Cemas karena merasa berdosa atau bersalah karena melakukan hal-hal yang berlawanan dengan keyakinan atau hati nurani cemas ini sering menyertai gejala-gejala gangguan jiwa gejala-gejala cemas tersebut ada yang bersifat fisik dan ada pula yang bersifat mental.
- 4) Rasa cemas karena tidak terpenuhinya keinginan-keinginan seksual, karena merasa fisiknya kurang dan karena pengaruh pendidikan waktu kecil.
- 5) Rasa cemas karena sering terjadi frustrasi karena tidak tercapainya yang diinginkan baik material maupun sosial.⁸⁷

⁸⁷ Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental*, (Jakarta: PT. Gunung Agung, 1982), hlm. 27.

d. Kecemasan Menghadapi Kematian

Kematian merupakan pemisahan jiwa dan raga, sehingga raga tidak lagi mempunyai daya dan hidup, sedangkan jiwa adalah kualitas rohani yang pada saat datang kematian akan bersifat abadi.⁸⁸ Dalam buku *Irang-Irang Sekar Panjang* Muhammad Siradj mengungkapkan bahwa kematian memiliki empat makna:

- 1) Kematian adalah terminal akhir hidup manusia di dunia. Kematian akan selalu datang menjemput dengan tiba-tiba, tidak mengenal waktu dan merenggut kebahagiaan yang telah dicapai di dunia.
- 2) Kematian sebagai pelepas. Bukan hanya pelepas ruh dari jasad manusia saja, tetapi juga pelepasan apa yang telah dimiliki dan diraih manusia semasa hidup di dunia.
- 3) Kematian adalah kehidupan yang baru atau awal dari satu perjalanan panjang dalam evolusi manusia, dimana selanjutnya manusia akan memperoleh kehidupan dengan segala macam kenikmatan atau berbagai ragam siksa dan kenistaan.
- 4) Kematian menunjukkan kalau Tuhan adalah penguasa alam di dunia dan alam akhirat. Tuhan berhak kapan saja mencabut nyawa manusia. Jika Tuhan bisa bertindak seperti itu ketika manusia hidup dapat dipastikan Tuhan juga berkuasa terhadap manusia berada dialam kematian. Tuhan dapat saja menjebloskan manusia ke neraka atau memasukkan manusia ke dalam surga.⁸⁹

⁸⁸ M.Quraish Shihab, *Kematian Adalah Nikmat*, (Tangerang: Lentera Hati, 2013), hlm. 8.

⁸⁹ Muhamma Siradj, *Kematian Dalam Irang-Irang Panjang*. (Jakarta: Balai Pustaka, 1976), hlm. 77-81.

Kematian bagi sebagian besar manusia merupakan salah satu hal paling ditakuti, karena segala hal yang berkaitan dengan hal tersebut sebisa mungkin dihindari. Keengganan untuk membicarakan kematian bagi sebagian besar manusia salah satunya adalah karena munculnya anggapan yang menakutkan tentang situasi setelah mati. Ketakutan biasanya berhubungan dengan rasa cemas yang muncul sebagai reaksi kekhawatiran akan tertimpa sesuatu yang menghancurkan, membahayakan, dan menyakitkan.

Begitu pula kecemasan menghadapi kematian, dikala seseorang membayangkan kematian maka yang terfikir adalah kerugian, kehancuran, kesakitan, serta bahaya yang mengiringinya membuat kematian menjadi sesuatu yang sangat menyakitkan.⁹⁰ Yang mana rasa cemas terhadap kematian dapat disebabkan oleh kematian dan apa yang terjadi sesudahnya merupakan misteri, adanya pemikiran tentang sanak keluarga yang akan ditinggal dan boleh jadi juga kecemasan akan kematian muncul karena merasa bahwa tempat yang akan dikunjungi sangat buruk.⁹¹

Para psikolog mengatakan bahwa kecemasan manusia akan kematian sejatinya merupakan ketakutan akan kehilangan pribadi. Seolah-olah manusia takut hilang dari rombongannya, takut bahwa dirinya akan sendirian setelah mati nanti. Kecemasan menghadapi

⁹⁰ Muhammad Fakhurrozi, *The Secret Of kematian*, (jakarta: PT. Wahyu Media. 2010), hlm. 70-71.

⁹¹ Komaruddin Hidayat, *Psikologi Kematian; Mengubah Ketakutan Menjadi optimisme*, (Jakarta: Noura Books, 2012), hlm. XIV-XV

kematian pastinya dialami oleh sebagian besar manusia, tidak terbatas pada usia tertentu, tetapi mungkin ketika usia sudah semakin tua, rasa cemas itu semakin besar apabila seseorang tidak dapat memaknai kehidupan dengan benar. Rasa cemas itu bisa jadi karena masih ada banyak hal yang ingin manusia lakukan, namun ketika dihadapkan pada kematian, seolah semua aktivitas harus berhenti. Rasa cemas dan takut agaknya merupakan bentuk sikap pemberontakan terhadap kematian karena mungkin ada hal yang belum terlaksana.⁹²

Kecemasan menghadapi kematian bukan merupakan pengalaman segelintir orang saja, tetapi rata-rata setiap orang yang akan meninggal akan mengalaminya, walaupun ekspresi-ekspresi ketakutan atau kecemasan terlihat dalam beragam sikap. Pada tahun 1971, Elizabeth Kubler Ross, pernah menerbitkan sebuah buku yang berjudul *Death and Dying*. Dalam buku tersebut, Elizabeth menunjukkan gejala paling umum yang dialami manusia menjelang kematiannya dan meneliti gejala tersebut dari para konselinya. Kemudian membagi lima fase atau momen yang dialami pasien menghadapi kematiannya, yaitu:⁹³

- 1) Penolakan dan penyangkalan. Gejala umum kecemasannya berupa menolak dan menyangkal, tidak menerima keadaan yang terjadi, tidak percaya bahwa hal itu terjadi pada dirinya, tapi orang lain.

⁹² Muhamma Siradj, *Kematian Dalam Irang-Irang Panjang*. (Jakarta: Balai Pustaka, 1976), hlm. 81-82.

⁹³ Siti Partini Suadirman, *Psikologi Usia Lanjut*, (Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, 2011), hlm. 200.

Pada fase ini, penyangkalan pada akhirnya hanya semacam pembelaan sementara.

- 2) Kemarahan, reaksinya berupa gusar dan marah. Gejala umum yang ditampakkan konseli berupa marah-marah, bahkan sampai pada persoalan kebaikan dan kasih sayang Tuhan. Menurutnyanya belum saatnya dia harus berbaring sakit menunggu kematian.
- 3) Tawar menawar, gejala umum yang ditampakkan, contohnya perkataan “ *Tuhan, biarkan saya hidup beberapa tahun lagi, masih banyak hal yang ingin saya lakukan*”. Namun biasanya konseli hanya mengeluh dalam hati, sedang dalam sikapnya tampak begitu tenang, pasrah kepada orang-orang sekitar, seolah-olah sudah menemukan alam kedamaian. Konseli juga dapat mengakui keadaan sebenarnya yang sedang terjadi, walaupun dia berusaha menolaknya.
- 4) Depresi, gejala umumnya manusia berkabung, dirinya berduka cita karena akan kehilangan segala sesuatu yang telah dimilikinya. Konseli bisa menyampaikan perasaan ini kepada orang-orang yang dicintai. Kemudian, pasien akan diam dalam kesunyian dan dalam kedukaan. Inilah fase persiapan menyongsong kematiannya.
- 5) Sikap menerima, gejala umumnya kadang-kadang konseli tanpa reaksi apapun pasrah menerima kematiannya. Inilah pengalaman rasa takut akan kematian yang menghantui banyak orang.

Uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kecemasan menghadapi kematian adalah perasaan takut atau cemas yang mendalam akan datangnya kematian, yang mana rasa cemas terhadap kematian tersebut disebabkan oleh kematian dan apa yang terjadi sesudahnya merupakan misteri, adanya pemikiran tentang sanak keluarga yang akan ditinggal dan boleh jadi juga kecemasan akan kematian muncul karena merasa bahwa tempat yang akan dikunjungi sangat buruk.⁹⁴

3. Tinjauan Tentang Lanjut Usia

a. Pengertian Lanjut Usia

Istilah lanjut usia terdiri dari dua kata yaitu lanjut dan usia, menurut kamus Umum Bahasa Indonesia kata lanjut berarti panjang, lama, tidak berhenti,⁹⁵ sedangkan kata usia berarti umur. Adapun lanjut usia adalah usia yang panjang atau sudah tua.⁹⁶ Proses menua adalah suatu alami pada semua makhluk hidup. Laslett menyatakan bahwa menjadi tua merupakan proses perubahan biologis secara terus menerus yang dialami manusia pada semua tingkatan umur dan waktu, sedangkan lanjut usia adalah istilah untuk tahap akhir dari proses penuaan tersebut.⁹⁷

⁹⁴ Komaruddin Hidayat, *Psikologi Kematian; Mengubah Ketakutan Menjadi Optimisme*, (Jakarta: Noura Books, 2012), hlm. XIV-XV

⁹⁵ W. J. S. Purwadarminta, *Kamus Umum Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 1976), hlm. 662.

⁹⁶ *Ibid.*, hlm. 1551

⁹⁷ Siti Partini Suadirman, *Psikologi Usia Lanjut*, (Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, 2011), hlm.1-1.

Di Indonesia, hal-hal yang terkait dengan usia lanjut diatur dalam suatu undang-undang yaitu Undang-Undang republik Indonesia No. 13 Tahun 1998 tentang kesejahteraan Lanjut Usia. Dalam pasal 1 ayat 2 Undang-undang No. 13 Tahun 1998 tersebut dinyatakan bahwa yang dimaksud dengan lanjut usia adalah seseorang berusia 60 tahun keatas.⁹⁸ Sedangkan menurut Badan Koordinasi Keluarga Berencana nasional kantor Wilayah DIY, lanjut usia adalah seseorang yang berusia 60 tahun atau lebih, baik secara fisik masih berkemampuan (potensial) maupun yang karena permasalahannya tidak lagi mampu berperan dalam pembangunan.⁹⁹

Berdasarkan pendapat di atas penulis dapat menyimpulkan bahwa lanjut usia adalah proses perubahan biologis secara terus menerus yang dialami manusia hingga berusia 60 tahun atau lebih (tahap akhir dari kehidupan), baik secara fisik masih mampu mencukupi kebutuhannya sendiri maupun tidak.

b. Tanda-Tanda Perubahan Pada Lanjut Usia

1) Perubahan fisik

Proses menjadi tua disebabkan oleh faktor biologis yang terdiri dari 3 fase, yaitu fase progresif, fase stabil dan fase regresif.

Dalam fase regresif, mekanisme lebih kearah kemunduran yang dialami oleh sel, komponen terkecil dari tubuh manusia. Usia

⁹⁸ Siti Partini Suadirman, *Psikologi Usia Lanjut*, (Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, 2011), hlm.1-2.

⁹⁹ Badan Koordinasi Keluarga Berencana nasional kantor Wilayah DIY, *Buku Penyuluhan Bina Keluarga Lansia*, (Yogyakarta: BKKBN press, 1997), hlm. 2.

biologis ini sering juga dibedakan atas fase pertumbuhan, fase pematangan dan fase penurunan.

Penurunan pada aspek fisik meliputi perubahan pada kerangka tubuh, tulang menjadi keras dan mudah patah. Sistem syaraf pusat berkurang yang mengakibatkan menurunnya kecepatan belajar dan mengingat sehingga lanjut usia mudah lupa. Kulit kehilangan elastisitasnya, kering dan keriput sehingga tidak tahan panas dan dingin. Organ alat indera mengalami penurunan fungsi sehingga menurun dalam sensitifitas dan efisiensinya. Organ reproduksi menurun potensinya dalam kecepatan yang tidak sama antara pria dan wanita, namun dorongan seksual belum tentu menurun. Kecepatan motorik menurun, sehingga kecepatan reaksi dan koordinasi gerak kurang baik dan terkesan lamban. Menuanya organ tubuh berakibat usia lanjut mudah atau rentan terhadap penyakit-penyakit atau kematian.¹⁰⁰

2) Perubahan Kognitif

Terjadi perubahan ketika seseorang memasuki lanjut usia. Kesulitan dengan fungsi ingatan atau dalam mengekspresikan secara verbal atau berbicara merupakan bentuk-bentuk penurunan fungsi kognitif. Penurunan dalam kecepatan memproses, diakui mempengaruhi banyak aspek kognisi di usia lanjut. Penurunan efisiensi dalam berfikir, dalam hal perhatian, jumlah informasi

¹⁰⁰ Siti Partini Suadirman, *Psikologi Usia Lanjut*, (Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, 2011), hlm. 36-37.

yang dapat dilakukan oleh kerja ingatan (memori), penggunaan strategi memori, dan pengungkapan kembali memori jangka panjang.

Departemen Kesehatan RI (1998) menyatakan bahwa menjadi tua ditandai oleh kemunduran-kemunduran kognitif antara lain sebagai berikut:

- a) Mudah lupa, ingatan tidak berfungsi dengan baik.
 - b) Ingatan kepada hal-hal pada masa muda lebih baik daripada kepada hal-hal yang baru terjadi, yang pertama dilupakan adalah nama-nama.
 - c) Orientasi umum dan persepsi terhadap waktu dan ruang atau tempat mundur, karena daya ingat sudah mundur dan juga karena penglihatan biasanya sudah mundur.
 - d) Meskipun telah mempunyai banyak pengalaman, skor yang dicapai dalam tes intelegensi menjadi lebih rendah.
 - e) Tidak mudah menerima hal-hal atau ide-ide yang baru.¹⁰¹
- 3) Perubahan Sosio-Emosional

Banyak pendapat tentang emosi pada lanjut usia. Sama dengan aspek lain pada lanjut usia, emosi dan lanjut usia juga didominasi dengan tema kehilangan. Lanjut usia dipandang sebagai satu waktu penurunan, kaku, sukar, emosi yang datar, rendahnya energi efektif, rendahnya semangat, dan kecilnya perhatian emosi.

¹⁰¹ Siti Partini Suadirman, *Psikologi Usia Lanjut*, (Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, 2011), hlm. 67-68.

Erik Erikson menyatakan bahwa lanjut usia berada pada tahapan atau fase integritas diri versus hilangnya harapan. Integritas diri adalah satu pencapaian yang didasarkan pada refleksi tentang hidupnya. Dalam hal ini lanjut usia perlu evaluasi, dalam menerima hidupnya seperti halnya menerima akan dekatnya dengan kematian.

Diener Suh menemukan bahwa lanjut usia menemukan kepuasan hidup yang lebih besar dari pada yang lebih muda. Sesuai dengan temuan dari penelitian tersebut, emosi pada lanjut usia adalah kaya, kompleks dan bervariasi. Kalau demikian, tema mana yang lebih baik, emosi untuk lanjut usia dengan menggunakan tema kehilangan atau perolehan? Menurut teori krisis yang normatif, pertumbuhan tergantung bagaimana orang membawakan tugas-tugas perkembangan dalam setiap tahapan hidup dengan satu cara yang sehat secara emosional.¹⁰²

c. Masalah-Masalah Lanjut Usia

Bagi banyak orang lanjut usia, masalah khusus dari lanjut usia dapat menyebabkan tahun-tahun terakhir itu sebagai periode yang penuh tekanan dan kecemasan. Masalah yang pada umumnya dihadapi oleh lanjut usia, antara lain:¹⁰³

¹⁰² Siti Partini Suadirman, *Psikologi Usia Lanjut*, (Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, 2011), hlm. 98-99.

¹⁰³ Siti Partini Suadirman, *Psikologi Usia Lanjut*, (Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, 2011), hlm. 9-15.

1) Masalah Ekonomi

Lanjut usia ditandai dengan menurunnya produktivitas kerja, memasuki masa pensiun atau berhentinya pekerjaan utama. Hal ini berakibat pada menurunnya pendapatan yang kemudian terkait dengan pemenuhan kebutuhan hidup sehari-hari, seperti sandang, pangan, papan, kesehatan, rekreasi dan kebutuhan sosial. Pada sebagian lanjut usia, karena kondisinya yang tidak memungkinkan, berarti masa tua tidak produktif lagi dan berkurang atau bahkan tiada penghasilan, padahal disisi lain, lanjut usia dihadapkan kepada berbagai kebutuhan yang semakin meningkat, seperti kebutuhan akan makanan yang bergizi dan seimbang, pemeriksaan kesehatan secara rutin, perawatan bagi yang menderita penyakit ketuaan, kebutuhan sosial dan rekreasi.

Penghasilan lanjut usia pada umumnya berasal dari pensiun, tabungan, bantuan dari anak atau anggota keluarga lainnya. Bagi lanjut usia yang penghasilannya mencukupi, tidak menjadi masalah. Bagi yang tidak memiliki penghasilan yang mencukupi akan menghadapi masalah. Elisabeth B. Hurlock menyatakan, apabila pendapatan orang lanjut usia secara drastis berkurang maka minat untuk mencari uang tidak lagi berorientasi pada apa yang ingin mereka beli dan untuk membayar simbol status yang biasa dilakukan pada kehidupan

masa muda, tetapi untuk sekedar menjaga agar tetap mandiri. Yang mereka pikirkan yaitu bagaimana mereka dapat tempat tinggal, di mana dan bagaimana mereka tidak tergantung pada saudaranya atau tidak tergantung pada bantuan orang lain.

Secara ekonomis, penduduk lanjut usia dapat diklasifikasikan kepada tingkat ketergantungan atau kemandirian mereka. Dalam kaitan ini penduduk lanjut usia dikelompokkan ke dalam tiga kelompok, yaitu (a) kelompok lanjut usia yang sudah uzur, pikun yaitu:

- a) Mereka yang sudah tidak mampu lagi untuk memenuhi kebutuhan dasar mereka.
- b) Kelompok lanjut usia yang produktif, yaitu mereka mampu memenuhi kebutuhan mereka sendiri dan tidak tergantung pada pihak lain.
- c) Kelompok lanjut usia yang miskin yaitu termasuk mereka yang secara relatif tidak dapat memenuhi kebutuhannya sendiri, seperti pekerjaan atau pendapatan yang tidak dapat menunjang kelangsungan kehidupannya.

2) Masalah Sosial

Memasuki masa tua ditandai dengan berkurangnya kontak sosial, baik dengan anggota keluarga, anggota masyarakat maupun pensiun. Disamping itu kecenderungan meluasnya keluarga inti atau keluarga batih dari pada keluarga

luas juga akan mengurangi kontak sosial masyarakat yang mengarah kepada tatanan masyarakat individualistik, berpengaruh bagi para lanjut usia yang kurang mendapat perhatian, sehingga sering tersisih dari kehidupan masyarakat dan terlantar. Kurangnya kontak sosial ini menimbulkan perasaan kesepian, murung. Hal ini tidak sejalan dengan hakikat manusia sebagai makhluk sosial yang dalam hidupnya selalu membutuhkan kehadiran orang lain.

3) Masalah Kesehatan

Salah satu indikator keberhasilan pembangunan kesehatan di Indonesia adalah meningkatnya usia harapan hidup manusia Indonesia. Peningkatan jumlah penduduk lanjut usia akan diikuti dengan meningkatnya permasalahan kesehatan, seperti masalah kesehatan indera pendengaran dan penglihatan.

Pada lanjut usia terjadi kemunduran sel-sel karena proses penuaan yang berakibat pada kelemahan organ, kemunduran fisik, timbulnya berbagai macam penyakit terutama penyakit degeneratif. Masa tua ditandai oleh penurunan fungsi fisik dan rentan berbagai penyakit. Masalah kesehatan pada umumnya merupakan masalah yang paling dirasakan oleh lanjut usia. Yang diharapkan bagi para lanjut

usia adalah bagaimana agar masa tua dijalani dengan kondisi sehat, bukan dijalani dengan sakit-sakitan.

Kecukupan makan sehat sangat penting, karena pada usia lanjut mengalami penurunan pada nafsu makan. Hal ini terkait dengan menurunnya indera rasa. Indera pencium dan penglihatan juga terganggu yang berakibat pada pemilihan makanan yang berbau tajam atau minat terhadap makanan menurun. Perubahan emosi karena depresi dan kesepian juga membuat nafsu makan menurun. Masalah gigi seperti gigi berlubang, gigi tanggal, gigi palsu sering mengurangi kenyamann saat makan dan menurunkan niat untuk makan. Dengan berbagai masalah yang ada, banyak lanjut usia yang beranggapan berpasrah diri sembari menunggu detik-detik kematian.

4) Masalah psikologi

Masalah psikologi yang dihadapi lanjut usia pada umumnya meliputi: kesepian, terasing dari lingkungan, ketidakberdayaan, perasaan tidak berguna, kurang percaya diri, ketergantungan, keterlantaran terutama bagi usia lanjut yang miskin, dan sebagainya. Kehilangan perhatian dan dukungan dari lingkungan sosial biasanya berkaitan dengan hilangnya jabatan atau kedudukan, dapat menimbulkan konflik atau keguncangan.

Kebutuhan psikologis merupakan kebutuhan akan rasa aman, kebutuhan akan rasa memiliki dan dimiliki serta akan rasa kasih sayang, kebutuhan akan aktualisasi diri. Kebutuhan akan rasa aman meliputi kebutuhan akan keselamatan, seperti keamanan, kemantapan, keter gantungan, perlindungan, bebas dari rasa takut, kecemasan, kekalutan, ketertiban dan sebagainya. Yang intinya terbebas dari rasa takut.

Pada umumnya lanjut usia mengharapkan: panjang umur, semangat hidup, tetap berperan sosial, dihormati, memepertahankan hak dan hartanya, tetap berwibawa, kematian dalam ketenangan dan diterima di sisi Tuhan (*khusnul khotimah*), dan masuk surga. Proses menua yang sering tidak sesuai dengan harapan tersebut, dirasakan sebagai beban mental yang cukup berat. Keinginan untuk lebih dekat dengan Tuhan merupakan kebutuhan lanjut usia.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa masalah-masalah yang dihadapi oleh orang lanjut usia ada empat yaitu masalah ekonomi (kemiskinan), masalah sosial budaya (kesepian), masalah kesehatan (gizi makanan), dan masalah psikologi (ketakutan menghadapi kematian).

4. Perspektif BKI Tentang *Mujahadah* Sebagai Terapi Kecemasan Menghadapi Kematian.

Suatu perkembangan tidak hanya berhenti ketika manusia mencapai kedewasaan fisik pada masa remaja atau kedewasaan sosial pada masa dewasa awal, perubahan tersebut juga terjadi ketika seseorang mulai menginjak lanjut usia. Dengan kata lain, selama manusia berkembang akan mengalami perubahan-perubahan, yang mana perubahan tersebut menuju pada suatu proses ke arah yang lebih sempurna dan tidak dapat diulangi kembali.¹⁰⁴

Pada proses perkembangan akan terjadi perubahan pada fungsi biologis dan motoris, pengamatan dan berfikir, motif-motif dan kehidupan afeksi, hubungan sosial serta integrasi masyarakat. Perubahan fisik yang menyebabkan seseorang berkurang harapan hidupnya disebut proses menjadi tua. Proses ini merupakan sebagian dari pada keseluruhan proses menjadi tua atau lanjut usia.¹⁰⁵

Masa lanjut usia merupakan masa yang tidak bisa dielakkan oleh siapapun khususnya bagi yang dikaruniai umur panjang. Yang bisa dilakukan oleh manusia hanyalah menghambat proses menua agar tidak terlalu cepat, karena pada hakikatnya dalam proses menua terjadi suatu

¹⁰⁴ F. J. Monks – A.M.P. Knoers, Siti rahayu Haditono, *Psikologi Perkembangan; Pengantar Dalam Berbagai Bagiannya*, (Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, 2006), hlm. 1.

¹⁰⁵ F. J. Monks – A.M.P. Knoers, Siti rahayu Haditono, *Psikologi Perkembangan; Pengantar Dalam Berbagai Bagiannya*, (Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, 2006), hlm. 323.

kemunduran atau penurunan. Seperti yang diterangkan dalam Al-Qur'an

Surat Ar-Rum ayat 54:

“Allah, Dialah yang menciptakan kamu dari keadaan lemah, kemudian Dia menjadikan (kamu) sesudah keadaan lemah itu menjadi kuat, kemudian Dia menjadikan (kamu) sesudah kuat itu lemah (kembali) dan beruban. Dia menciptakan apa yang dikehendaki-Nya dan Dialah yang Maha Mengetahui lagi Maha Kuasa.” (QS. Ar-Rum: 54).¹⁰⁶

Kematian mempunyai pengertian terpisahnya antara raga dengan jiwa sehingga raga tidak lagi mempunyai daya dan hidup, sedangkan jiwa adalah kualitas rohani yang pada saat datang kematian akan bersifat abadi.¹⁰⁷ Topik mengenai kematian ini lebih banyak dibicarakan pada golongan lanjut usia jika dibandingkan dengan golongan usia sebelumnya. Sebagian besar lanjut usia mengalami ketakutan, kecemasan, kebingungan dan frustrasi akan datangnya kematian karena kematian menjadi pintu pembatas antara dunia dan alam baka. Menurut Shihab sebagaimana dikutip oleh Hidayat, rasa cemas terhadap kematian dapat disebabkan oleh (a) kematian dan apa yang terjadi sesudahnya merupakan misteri (b) adanya pemikiran tentang sanak keluarga yang akan ditinggal (c) boleh jadi juga kecemasan akan kematian muncul karena merasa bahwa tempat yang akan dikunjungi sangat buruk.¹⁰⁸

Kecemasan akan kematian yang dialami oleh lanjut usia juga dapat berkaitan dengan datangnya kematian itu sendiri, dan dapat pula berkaitan

¹⁰⁶ QS. Ar-Rum: 54. *Al-Qur'an Al-Karim dan Terjemahan Bahasa Indonesia*, (Kudus : Menara Kudus, 2006). hlm. 410.

¹⁰⁷ M.Quraish Shihab, *Kematian Adalah Nikmat*, (Tangerang: Lentera Hati, 2013), hlm. 8.

¹⁰⁸ Komaruddin Hidayat, *Psikologi Kematian; Mengubah Ketakutan Menjadi optimisme*, (Jakarta: Noura Books, 2012), hlm. XIV-XV.

dengan caranya kematian serta rasa sakit atau siksaan yang mungkin menyertai datangnya kematian. Dan ketika memikirkan kematian yang sudah dekat, beberapa lanjut usia akan merasa cemas dan takut. Mereka berharap bila saat meninggal tiba dapat berlangsung dengan wajar dan tenang. Yang penting tidak menyusahkan anak cucu, tidak lewat proses sakit yang lama, dan berharap *khusnul khotimah*, kematian dengan jalan terbaik.¹⁰⁹

Fenomena-fenomena kematian merupakan realitas kehidupan yang tidak dapat dihindari oleh setiap manusia terutama bagi lanjut usia, yang mana dalam masa ini adalah tahap terakhir dari perkembangan manusia, sehingga para lanjut usia berusaha untuk mencari solusi atas persoalan-persoalan yang dianggap mengganggu kenyamanan diri dan kegelisahan batin. Dan salah satu alternatif dalam mencari ketenangan diri dan batin adalah melakukan pendekatan agama (*mujahadah*) dan menjadikannya sebagai alternatif dalam mencari ketenangan diri sekaligus kebutuhan bagi jiwanya.¹¹⁰

Maka dari itu terapi *mujahadah* sangat dibutuhkan sebagai salah satu alternatif dalam mencari ketenangan jiwa bagi para lansia yang mengalami kecemasan dalam menghadapi kematian.

Rancang bangun pengembangan kajian BKI diarahkan pada pembinaan dan penyuluhan dalam rangka mewujudkan masyarakat baru dengan kualifikasi. Pertama, masyarakat yang beriman dan bertaqwa

¹⁰⁹ Siti Partini Suadirman, *Psikologi Usia Lanjut*, (Yogyakarta: Gajah Mada University Press, 2011), hlm. 246.

¹¹⁰ Jalaluddin, *Psikologi Agama*, (Jakarta: PT. Raja grafindo, 1997), hlm. 53.

kepada Tuhan dalam bingkai tatanan masyarakat agamis yang bersifat dinamis dan berorientasi pada moral, demokratis dan beradab yang menghargai dan mengakui hak asasi manusia, tertib dan sadar hukum. Kedua, masyarakat yang sadar sebagai bagian dari masyarakat global yang memiliki semangat kompetitif, penuh persaudaraan dengan semangat universal. Ketiga, masyarakat yang beradab yang menjunjung tinggi nilai-nilai budi luhur yang telah mengakar dalam tatanan masyarakat seperti, bersilaturahmi, persaudaraan, persamaan, adil, baik sangka, rendah hati, tepat janji, lapang dada, dapat dipercaya, harga diri dan dermawan. Keempat, masyarakat yang menghargai pendidikan sebagai proses yang berlangsung sepanjang hayat. Penyelenggaraan pendidikan tidak lagi terkait dengan dimensi ruang dan kelembagaan.¹¹¹ Formulasi ini dapat berhasil jika di mulai dengan manajemen jiwa yang tepat untuk semua masyarakat. Baik anak kecil, remaja, dewasa maupun lanjut usia.

Dalam penelitian ini penulis menfokuskan kajian tentang lanjut usia didalam bimbingan konseling Islam. Melalui terapi *mujahadah* dalam menangani kecemasan menghadapi kematian. Bimbingan konseling Islam, secara konseptual merupakan suatu proses, adanya seseorang yang dipersiapkan secara profesional, membantu orang lain, untuk pemahaman diri, pembuatan keputusan dan pemecahan masalah, pertemuan dari hati ke hati dan hasilnya sangat bergantung pada kualitas hubungan, sehingga definisi bimbingan dan konseling Islam ini menurut penulis adalah suatu

¹¹¹ Kholil Lur Rochman, *Kesehatan Mental*, (Purwokerto: STAIN Press, 2010), hlm. 283-284.

proses hubungan pribadi yang terprogram, antara seorang konselor dengan satu atau lebih konseli di mana konselor dengan bekal pengetahuan profesional dalam bidang ketrampilan dan pengetahuan psikologi yang dikombinasikan dengan pengetahuan keislamannya membantu konseli dalam upaya membantu kesehatan mental.

Dengan kerangka seperti inilah proses pembentukan jiwa yang sehat dengan cara bimbingan dan terapi *mujahadah* seorang guru merupakan salah satu proses bimbingan konseling Islam yang diharapkan mampu memberikan bantuan kepada individu agar terhindar dari tekanan-tekanan kejiwaan. Dari proses ini diharapkan para konselor (guru) mampu memberikan bimbingan secara tepat tentang bentuk-bentuk *mujahadah* dan tahapan-tahapan *mujahadah* agar tidak di salah pahami dan mampu menawarkan beberapa alternatif tentang terapi *mujahadah* yang peduli pada realitas masyarakat. Khususnya lanjut usia dalam penantian kematiannya.

Dalam taraf aplikatif, terapi *mujahadah* terhadap kecemasan menghadapi kematian pada lanjut usia dalam perspektif BKI dapat diformulasikan dalam beberapa bentuk bimbingan.

a) Bimbingan dengan cara mendidik hati

Dari empat unsur rohani, hati merupakan hal yang terpenting. Hatilah yang dapat menembus ruang dan waktu, merasa, berdialog, berinteraksi dengan siapapun, termasuk dengan Tuhan. Perkataan Nabi Muhammad: “ Ketahuilah bahwa di dalam tubuh ini ada segumpal

darah, jika segumpal darah itu baik seluruh tubuh akan baik, namu jika rusak seluruh tubuhpun akan rusak. Ketahuilah ia adalah hati.” Hati yang sehat akan menjadi selamat dan dijanjikan bertemu dengan Tuhan di akhirat. Karena hati yang sehat akan mengalahkan musuh bebuyutan yakni hawa nafsu dan godaan setan.

- b) Bimbingan dengan cara mengenal dan mengaplikasikan bentuk-bentuk terapi *mujahadah*.

Dalam menakhluikkan kecemasan yang dialami oleh lanjut usia dalam menghadapi kematian ada alternatif terapi *mujahadah* yang bisa dijadikan sebagai saran bimbingan konseling, antara lain *mujahadah* dalam bentuk dzikir, *sholawat*, do’a, ceramah agama, dan sebagainya.

H. Metode Penelitian

Metode adalah cara utama yang digunakan untuk mencapai suatu tujuan.¹¹² Sedangkan penelitian adalah usaha untuk menemukan, mengembangkan, dan menguji kebenaran suatu pengetahuan yang dilakukan dengan menggunakan metode ilmiah.¹¹³ Terkait dengan metode penelitian berikut ini beberapa hal yang perlu dijelaskan.

1. Jenis Penelitian

Penelitian ini jika dilihat dari bentuknya adalah penelitian lapangan (*field research*), yaitu suatu penelitian yang bertujuan melakukan studi

¹¹² Winaryo Surahmad, *Pengantar Penelitian Ilmiah*, (Bandung: Tarsito, 1998), hlm. 131.

¹¹³ Sutrisno Hadi, *Metode Penelitian Reseach Jilid 1*, (Yogyakarta: Andi Offset, 2001), hlm. 4.

yang mendalam mengenai suatu unit sosial sedemikian rupa sehingga menghasilkan gambaran-gambaran yang terorganisir dengan baik dan lengkap mengenai unit sosial tersebut.

Adapun metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kualitatif, disebut sebagai metode kualitatif, karena data yang terkumpul dan analisisnya lebih bersifat kualitatif.¹¹⁴ Sedangkan pendekatan yang digunakan oleh penulis adalah menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif, yakni memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subyek penelitian misalnya perilaku, persepsi, motivasi, tindakan, dan lain-lain secara holistik dan dengan cara dekripsi dalam bentuk kata-kata dan bahasa pada suatu konteks khusus yang alamiah.¹¹⁵

2. Subjek dan Objek Penelitian

a. Subjek Penelitian

Subjek penelitian merupakan sumber informasi untuk mencari data dan masukan-masukan dalam mengungkapkan masalah penelitian atau dikenal dengan istilah “informan” yaitu orang yang dimanfaatkan untuk memberi informasi.¹¹⁶ Dan untuk mendapatkan subjek yang representatif atau sesuai, penentuan subjek menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu teknik pengambilan subjek dengan pertimbangan atau kriteria tertentu. Kriteria tertentu adalah orang

¹¹⁴ Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif*, (Bandung: Alfabeta, 2009), hlm. 8.

¹¹⁵ Tohirin, *Metode Penelitian Kualitatif Dalam Pendidikan dan Bimbingan Konseling*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2012), hlm. 3.

¹¹⁶ Lexy J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2004), hlm. 4.

tersebut dianggap paling tahu tentang apa yang diharapkan, atau mungkin sebagai penguasa sehingga akan memudahkan penulis menjelajah objek atau situasi sosial yang diteliti.¹¹⁷

Subjek yang dianggap paling tahu tentang apa yang menjadi tujuan penelitian ini serta tentang tahapan *mujahadah* di Majelis Mujahadah Bil Musthofa adalah:

- 1) Asisten Pimpinan sekaligus sekretaris Majelis Mujahadah Bil Musthofa yaitu Kyai Muhammad Nasir.
- 2) Pimpinan Group Hadroh An Najah Sekaligus seksi bidang perlengkapan yaitu Muhammad Kholil

Subjek lainnya adalah jamaah lanjut usia yang mengalami kecemasan menghadapi kematian yang ditentukan berdasarkan *purposive sampling* dengan kriteria. Adapun pemilihan kriterianya adalah:

- 1) Anggota jamaah Bil Musthofa.
- 2) Usia 60 tahun atau di atas 60 tahun.
- 3) Aktif dalam mengikuti *mujahadah* minimal 1 tahun.

Berdasarkan generalisasi yang dilakukan maka telah ditentukan subjek penelitian ini berjumlah 4 orang atas dasar rekomendasi wakil pimpinan majlis yaitu Kyai Muhammad nasir diantaranya Ibu Rini usia 69 tahun, aktif dalam mengikuti *mujahadah* 6 tahun. Ibu Tina usia 72 tahun, aktif dalam mengikuti *mujahadah* 7 tahun. Ibu Siti usia 62

¹¹⁷ Sugiyono, Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D, (Bandung: Alfabeta, 2009), hlm, 218.

tahun, aktif dalam mengikuti *mujahadah* 3 tahun, Dan Bapak Sakur usia 62 tahun, aktif dalam mengikuti *mujahadah* 5 tahun. Subyek ini diperlukan untuk memperoleh data tentang tahapan *mujahadah* beserta manfaat *mujahadah* terhadap kecemasan menghadapi kematian.¹¹⁸

3. Objek Penelitian

Objek penelitian adalah suatu yang hendak diteliti dalam sebuah penelitian.¹¹⁹ Adapun yang dijadikan objek dalam penelitian ini adalah tahapan kegiatan *mujahadah* dalam upaya sebagai terapi kecemasan menghadapi kematian pada lanjut usia di Majelis Mujahadah Bil Musthofa di Pondok Pesantren Ali Maksum Krapyak Yogyakarta. Sekaligus manfaat *mujahadah* sebagai terapi kecemasan menghadapi kematian pada lanjut usia di Majelis Mujahadah Bil Musthofa di Pondok Pesantren Ali Maksum Krapyak Yogyakarta

4. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan guna mendapatkan data-data yang dibutuhkan dalam penelitian. Adapun teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

a. Observasi

Menurut Suharsimi Arikunto observasi merupakan kegiatan pemuatan perhatian terhadap sesuatu objek dengan menggunakan

¹¹⁸ Wawancara Bapak Nasir , Pada Tanggal 10 Maret 2016 Pukul 09.00 WIB.

¹¹⁹ Khusaini usman dan Punama Setiyadi Akbar, *Metodologi Penelitian Sosial*, (Jakarta: Bumi Aksara, 1996), hlm. 96.

seluruh alat indera.¹²⁰ Metode observasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasi semi partisipan atau partisipatif pasif, dimana dalam rangkaian penelitian penulis melakukan pengamatan dari dua sisi yang berbeda, satu waktu ikut larut dalam aktivitas bersama subjek penelitian, tetapi di waktu lainnya melakukan pengamatan dari luar atau tidak ikut terlibat aktif bersama subjek atau dengan kata lain ketika penulis mengamati dari jarak yang cukup sesuai, tetapi tidak ikut beraktivitas bersama subjek, sementara subjek mengetahui bahwa penulis sedang melakukan observasi.¹²¹

Metode ini digunakan untuk memperoleh data tentang bagaimana tahapan proses kegiatan *mujahadah* yang dilakukan oleh lanjut usia yang mengalami kecemasan menghadapi kematian di Majelis Mujahadah Bil Musthofa di Pondok Pesantren Ali Maksum Krapyak Yogyakarta. Sekaligus data tentang manfaat *mujahadah* yang dapat di peroleh dari respon sikap jamaah lanjut usia disaat melakukan kegiatan *mujahadah*.

b. Wawancara

Wawancara atau kuesioner lisan adalah sebuah dialog yang dilakukan oleh pewawancara untuk memperoleh informasi dari terwawancara.¹²² Adapun jenis wawancara yang digunakan adalah

¹²⁰ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2002), hlm. 133.

¹²¹ Haris herdiansyah, *Metodologi Penelitian Kualitatif Untuk Ilmu Psikologi*, (Jakarta: Salemba Humanika, 2015), hlm. 219.

¹²² Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2002), hlm. 132.

wawancara semi terstruktur atau wawancara bebas terpimpin, pertanyaan terbuka namun ada batasan tema dan alur pembicaraan. Pertanyaan-pertanyaan yang diajukan sudah dipersiapkan secara cermat dan lengkap. Sedang penyampaian pertanyaan dilakukan secara terbuka dan bebas. Sebagai pedoman dalam wawancara ini adalah interview guide yang telah dipersiapkan terlebih dahulu yaitu beberapa catatan pokok yang masih memungkinkan catatan vareasi penyajian pertanyaan itu disesuaikan dengan situasi yang ada.¹²³

Pihak-pihak yang akan diwawancarai oleh penulis sebisa mungkin dipilih orang yang mengetahui permasalahan. Dalam hal ini wawancara diajukan kepada pihak pengurus Bapak Nasir dan Bapak Kholil dan empat jamaah lanjut usia di Majelis *Mujahadah* Bil Musthofa Pondok Pesantren Ali Maksum Krapyak Yogyakarta yakni Ibu Rini, Ibu Tina, Ibu Siti dan Bapak Sakur.

Penggunaan metode wawancara ini untuk memperoleh data tentang:

- 1) Tahapan *mujahadah* sebagai terapi kecemasan pada lanjut usia di Majelis *Mujahadah* Bil Musthofa Pondok Pesantren Ali Maksum Krapyak Yogyakarta.
- 2) Manfaat *mujahadah* sebagai terapi kecemasan pada lanjut usia di Majelis *Mujahadah* Bil Musthofa Pondok Pesantren Ali Maksum Krapyak Yogyakarta.

¹²³ Haris herdiansyah, *Metodologi Penelitian Kualitatif Untuk Ilmu Psikologi*, (Jakarta: Salemba Humanika, 2015), hlm. 190-191.

c. Dokumentasi

Disebut metode dokumentasi apabila ditunjukkan pada penguraian dan penjelasan apa yang telah lalu melalui sumber-sumber dokumen. Metode ini dipergunakan untuk memperoleh data yang sifatnya tertulis dalam buku-buku dan catatan yang tidak terdapat dalam wawancara. Dokumentasi adalah sebagai laporan tertulis dari peristiwa terdiri dari dan pemikiran peristiwa itu dan tertulis dengan sengaja untuk menyampaikan atau menuturkan keterangan mengenai peristiwa-peristiwa tersebut.¹²⁴

Metode ini digunakan untuk memperoleh data tentang gambaran umum, letak geografis, struktur organisasi, kondisi sarana dan prasarana yang terdapat di majlis zikir dan solawat Bil Mustofa di Pondok Pesantren Ali Maksum Krapyak Yogyakarta.

5. Metode Pemeriksaan Keabsahan Data

Dalam penelitian ini digunakan tehnik “triangulasi”. Tehnik triangulasi adalah pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain di luar data itu untuk keperluan pengecekan atau pembandingan terhadap data itu.¹²⁵

Tehnik triangulasi dalam penelitian ini adalah tehnik triangulasi sumber dan metode. Tehnik triangulasi sumber digunakan dengan jalan membandingkan data diperoleh melalui wawancara antara informasi yang satu dengan yang lain. Sedangkan triangulasi metode dilakukan dengan jalan membandingkan data yang diperoleh melalui wawancara, observasi dan dokumentasi.

¹²⁴ Winarto Surakhman, *Dasar dan Teknik Researce*, (Bandung: Tarsito 1978), hlm. 12.

¹²⁵ Lexy J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: PT. Remaja Rosda Karya, 2001), hal. 178.

6. Teknik Analisa Data

Analisa data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, dan dokumentasi, dengan cara mengorganisasikan data ke dalam kategori menjabarkan ke dalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun ke dalam pola, memilih mana yang penting dan yang akan dipelajari, dan membuat kesimpulan sehingga mudah dipahami oleh diri sendiri maupun orang lain.¹²⁶

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah interaktif model Miles dan Michael Huberman yakni terdiri dari:¹²⁷

- a) Pengumpulan data, penelitian ini dilakukan dengan tiga metode yaitu observasi, wawancara dan dokumentasi.
- b) Reduksi data, yaitu proses pemilihan, pemusatan perhatian pada penyederhanaan, pengabstrakan dan transformasi data kasar yang muncul dari catatan-catatan tertulis di lapangan.
- c) Penyajian data, yaitu proses dimana data yang diperoleh, diidentifikasi dan dikategorikan kemudian disajikan dengan kategori yang lainnya.
- d) Penarikan kesimpulan, dilakukan dengan melihat dari hasil reduksi data dan tetap mengacu pada perumusan masalah serta tujuan yang hendak dicapai. Data yang telah tersusun tersebut dihubungkan dan dibandingkan antar satu dengan yang lainnya sehingga mudah ditarik kesimpulan sebagai jawaban dari setiap permasalahan yang ada.

¹²⁶ Sugiyono, *metode penelitian pendidikan*, (Bandung: Alfabeta, 2009), hlm. 335.

¹²⁷ Miles, Matthew B dan A Michael Huberman, *Analisis Data Kualitatif, Buku Sumber tentang Metode-Metode Baru, Terj. Tjetjep Rohendi Rohidi*, (Jakarta: UI Press, 1992), hlm. 17-20.

BAB IV

PENUTUP

Pada bab ini akan diuraikan kesimpulan dan saran-saran sehubungan dengan hasil penelitian yang diperoleh dari penelitian ini.

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, penulis menyimpulkan bahwa tahapan *mujahadah* sebagai terapi kecemasan menghadapi kematian pada lanjut usia di Majelis Mujahadah Bil Musthofa pondok Pesantren Krapyak Yogyakarta adalah niat, terapi *tawasul*, terapi *sholawat*, terapi dzikir, terapi ceramah Agama dan terapi do'a.

Adapun manfaat *mujahadah* sebagai terapi kecemasan menghadapi kematian di pada lanjut usia di Majelis Mujahadah Bil Musthofa pondok Pesantren Krapyak Yogyakarta yaitu:

1. Memperoleh ketenangan dan ketentraman jiwa (*sakinah*).
2. Mendapatkan ampunan dari Allah SWT (*Maghfiroh*) dan syafaat Nabi Muhammad SAW.
3. Mendekatkan diri kepada Allah SWT dan Rasulullah SAW (*Tafakur*).
4. Mendapatkan pengalaman dan pengetahuan ilmu Agama

B. Saran-Saran

1. Bagi Majelis Mujahadah Bil Musthofa Pondok Pesantren Ali Maksum Krapyak Yogyakarta.

Peneliti sangat apresiasi terhadap Majelis *Mujahadah Bil Musthofa* Pondok Pesantren Ali Maksum Krapyak Yogyakarta, karena sudah peduli

terhadap para lanjut usia dan berusaha untuk membantu para lanjut usia agar mendapatkan ketenangan jiwa dalam sisa-sisa hidupnya yakni menghadapi kematian. Namun disini peneliti menyarankan kepada Majelis Mujahadah Bil Musthofa Pondok Pesantren Ali Maksum Krapyak Yogyakarta untuk menambah jumlah para terapis agar pendampingan yang dilakukan lebih intens lagi. Selain itu, mengangkat seorang terapis perempuan karena jamaah lanjut usia yang ada, lebih dominan dari kalangan perempuan.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya.

Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik meneliti hal yang sama dengan penelitian ini hendaknya memperluas cakupan penelitian tidak terbatas pada ruang lingkup terapinya saja, melainkan dilihat dari aspek psikis para pasien (jamaah). Karena penulis melihat bahwa penyembuhan yang paling penting adalah penyembuhan dari aspek psikis pasien (jamaah).

3. Bagi Pemerintah

Bagi pemerintah perlu adanya penanganan dan pendampingan secara khusus kepada para lanjut usia dalam menjalankan hari-hari terakhirnya, yakni menanti kematian. Selain itu tempat-tempat majlis terapi harus mendapatkan dukungan yang lebih karena majlis terapi tersebut sangatlah membantu sekali.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Qur'an Al-Karim dan Terjemahan Bahasa Indonesia.* (Kudus : Menara Kudus, 2006).
- Abdul Aziz Ahyadi, *Psikologi Agama: Kepribadian Muslim Pancasila*, (Bandung: Sinar Baru, 1191).
- Ahmad Warson Munawwir, *Kamus Al-munawwir*, (Surabaya: Pustaka Progresif, 1997).
- Ahmad Zuhdi Muhdhor, *K.H. Ali Maksum Perjuangan dan Pemikiran-Pemikirannya*, (Yogyakarta: Multi Karya Grafika, 1989).
- Amdjad Al-Hafidh , *Al-Asma Al-Husna*, (Semarang: Sufi Jaya, 1997).
- Anita Sahara, *Pengaruh Mujahadah Terhadap Tingkat Ketenangan Jiwa Studi Pada Jamaah JTMJP Padang Jagad di Pondok Pesantren Al-Munawwir Krapyak Yogyakarta*, Skripsi Tidak Diterbitkan, (Yogyakarta: Fakultas Dakwah dan komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2006).
- Arif Wibisono, *Hubungan Shalat dengan Kecemasan*, (Jakarta: Studia Jakarta, 1994).
- Badan Koordinasi Keluarga Berencana nasional kantor Wilayah DIY, *Buku Penyuluhan Bina Keluarga Lansia*, (Yogyakarta: BKKBN press, 1997).
- Baharuddin dan Mulyono, *Psikologi Agama dalam perspektif Islam*, (Malang: UIN-Makang Press, 2008).
- Bisri M. Djaelani, *Indahnya Kematian*, (Yogyakarta: Madaniah, 2008).
- C.P Caplin, *Kamus Psikologi*, terj Kartini Kartono, (Jakarta: PT Grafindo Persada, 1995).

- Corey Gereald, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, (Bandung: PT Refika Aditama, 2010).
- Dadang Hawari, *Al-Qur'an dan Ilmu Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, (Jakarta: Dana Bhakti Prima Yasa, 1996).
- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 1989).
- Dewa Ketut Sukardi, *Kamus Istilah Bimbingan dan Penyuluhan*, (Surabaya: Usaha Nasional, 1993).
- Djohan, *Terapi Musik, teori dan Aplikasi*, (Yogyakarta: Galang Pres, 2006).
- Dr. Aidh bin Abdullah Al-Qarni, *Hidupkan Hatimu*, (Bandung: Irsyad Baitus Salam, 2005).
- Dr. Hamzah Yakub, *Tingkat Ketenangan dan Keadaan Mukmin*, (Jakarta: Pustaka Atisa, 1990).
- F. J. Monks – A.M.P. Knoers, Siti rahayu Haditono, *Psikologi Perkembangan; Pengantar Dalam Berbagai Bagiannya*, (Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, 2006).
- Frank Tallis, *Mengatasi Rasa Cemas*, (Jakarta: Arsan, 1991).
- Hamdani Bakran, *Konseling dan Psikoterapi Islam*, (Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2004).
- Hasan bin Ahmad Hammam, *Terapi dengan Ibadah*, (Solo: PT Aqwam Media Profetika, 2010).
- H. Sulaiman Rajid, *Fiqh Islam*, (Jakarta: Athohiriyah, 1954).
- Jalaluddin, *Psikologi Agama*, (Jakarta: PT. Raja grafindo, 1997).
- Jalaluddin Rahmat, *Retorika Modern*, (Bandung: Rosda Karya, 2000).

- Johana E. Prawitasari, dkk., *Psikoterapi-Pendekatan Konvensional dan Kontemporer*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2012).
- John M Echal dan Hassan Shadily, *Kamus Inggris Indonesia*, (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama. 1994).
- Kholil Lur Rochman, *Kesehatan Mental*, (Purwokerto: STAIN Press, 2010).
- Komaruddin Hidayat, *Psikologi Kematian; Mengubah Ketakutan Menjadi optimisme*, (Jakarta: Noura Books, 2012).
- [Http://bahasa.cs.ui.ac.id/kbbi/kbbi.php](http://bahasa.cs.ui.ac.id/kbbi/kbbi.php) diakses pada tanggal 13 April 2014 pukul 10.00 WIB.
- MA Ali Maksum, *Profil Madrasah Aliyah Ali Maksum Pondok Pesantren Krapyak Yogyakarta*, (Yogyakarta: 2001).
- Ma'ruf Abdul Jalil dan Syahriel. A. *Jihad dan Tobat*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 1997).
- M. Dimiyati Mahmud, *Psikologi Suatu Pengantar*, (Yogyakarta: BPFE-Yogyakarta, 1990).
- M. Hamdan Bakran Adz-Dzaky, *Konseling dan Psikoterapi Islam*, (Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2004).
- Miles, Matthew B dan A Michael Huberman, *Analisis Data Kualitatif, Buku Sumber tentang Metode-Metode Baru*, Terj. Tjetjep Rohendi Rohidi, (Jakarta: UI Press, 1992).
- Muhtarom Busyro, *Sharaf Metode Krapyak*, (Yogyakarta: Menara Kudus, 2003).
- Munawir Abdul Fattah, *Tradisi orang-Orang NU*, (Yogyakarta: PT. LKIS Pelangi Askara, 2006).

Muhammad Fakhurrozi, *The Secret Of kematian*, (jakarta: PT. Wahyu Media, 2010).

Muhamma Siradj, *Kematian Dalam Irang-Irang Panjang*. (Jakarta: Balai Pustaka, 1976).

M.Quraish Shihab, *Kematian Adalah Nikmat*, (Tangerang: Lentera Hati, 2013).

Nursahid, *Risalah Tuntunan Shalat Lengkap*, (Semarang: Widya Karya, 2013).

Peter Salim dan Yenny Salim, *Kamus Indonesia Kontenporer*, (Jakarta: Modern English Press, 1991).

Nurul Fahmi Al Abadi, *Pengaruh Mujahadah Terhadap Pembentukan Keluarga Sakinah Studi Kasus Jamaah Jam'iyatut Ta'lim Wal Mujahadah Malam Selasa di PP Al-Luqmaniyyah Yogyakarta*, Skripsi Tidak Diterbitkan, (Yogyakarta: Fakultas Syariah dan Hukum UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2006).

Khusaini usman dan Punama Setiyadi Akbar, *Metodologi Penelitian Sosial*, (Jakarta: Bumi Aksara, 1996).

Lexy J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2004).

Panitia PSB, *Buku Pedoman Madrasah Tsanawiyah dan Madrasah Aliyah Ali Maksum*, (Yogyakarta: Yayasan Ali Maksum PP. Krapyak, 2006).

Pengurus Pusat PP. Al Munawwir Krapyak Yogyakarta, *Sejarah dan Perkembangan Pondok Pesantren Al Munawwir Krapyak Yogyakarta*, (Yogyakarta: Pengurus Pusat PP. Al Munawwir, 2001).

Pengurus Yayasan Ali Maksum, *Anggaran Dasar Yayasan Ali Maksum Pondok Pesantren Krapyak Yogyakarta*, Bab XII, Pasal 13.

Purwadarminta, *Kamus umum Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 1976).

- Rismintari, *Mujahadah Sebagai Terapi Akhlak Studi Pada Jam'iyah Ta'lim Wal Mujahadah Malam Selasa Di Pondok Pesantren Al-Luqmaniyyah Yogyakarta*, Skripsi Tidak Diterbitkan, (Yogyakarta: Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2008).
- Rusda Koto Sutadi, *Terapi Kognitif Untuk depresi dan Kecemasan*, (Semang: IKIP Semarang Press, 1994).
- Said Hawa, *Jalan Ruhani*, terj. Khoirul Raie dan Ibnu Thoha Ali, (Bandung: Mizan, 1996).
- Shodiq, Shalahuddin Chaery, *Kamus Istilah Agung*, (Jakarta: CV. Slentarama, 1983).
- Singgih D. Gunarsa, *Konseling dan Psikoterapi*, (Jakarta: Gunung Mulia, 1996).
- Siti Partini Suadirman, *Psikologi Usia Lanjut*, (Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, 2011).
- Syaikh Jasim bin Muhammad, dkk., *jihad dan Tobat*, (Jakarta: PT Raja Grafindo, 1997).
- Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif*, (Bandung: Alfabeta, 2009).
- Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2002).
- Sutrisno Hadi, *Metode Penelitian Reseach Jilid 1*, (Yogyakarta: Andi Offset, 2001).
- Totok Jumentoro dan Samsul Munir Amin, *Kamus Ilmu Tasawuf*, (yogyakarta: Amzah, 2005).
- W. J. S. Purwadarminta, *Kamus Umum Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 1976).

Winaryo Surahmad, *Pengantar Penelitian Ilmiah*, (Bandung: Tarsito, 1998).

Zakiah Drajat, *Peranan Agama Dalam Kesehatan mental*, (Jakarta: Gunung Agung, 1983).



INTERVIEW GUIDE

- A. Yang berkaitan dengan Majelis *Mujahadah Bil Musthofa* Pondok Pesantren Ali Maksum Krapyak Yogyakarta (untuk pimpinan atau pengurus majlis *mujahadah*)
1. Data tentang sejarah berdirinya dan tokoh yang meloporinya. (tahun)
 2. Data tentang latar belakang berdirinya, alasan dan tujuan didirikan majlis *mujahadah*.
 3. Data tentang struktur organisasi majlis *mujahadah*.
 4. Data mengenai keadaan pembimbing dan peserta *mujahadah* (klasifikasi jumlah dan daerah asal). Anak-anak, remaja, dewasa, lansia? Santri pondok dan jamaah luar pondok?
 5. Data mengenai manfaat *mujahadah* secara umum.
 6. Data mengenai tempat, waktu dan fasilitas pelaksanaan *mujahadah*.
 7. Data mengenai upaya-upaya yang dilakukan supaya *mujahadah* tetap berlangsung.
 8. Data mengenai sistem pembiayaan dalam pelaksanaan *mujahadah* dan pengelolaan infak.
- B. Yang berkaitan dengan pelaksanaan *mujahadah* (untuk pembimbing)
1. Data tentang tujuan pelaksanaan *mujahadah*.
 2. Data tentang materi yang diberikan.
 3. Data tentang metode yang dipakai dalam pelaksanaan *mujahadah*.
 4. Data tentang tahapan akan proses pelaksanaan *mujahadah* beserta manfaat.
 5. Data tentang indikator kesembuhan.
 6. Data tentang faktor pendukung dan hambatan dalam pelaksanaan *mujahadah*.
- C. Yang berkaitan dengan hasil-hasil pelaksanaan *mujahadah* dalam mempengaruhi ketenangan jiwa (untuk jamaah)

1. Biodata: Nama, Umur, Pendidikan, Jenis kelamin, Alamat, No Telfon, Pekerjaan, Keikutsertaan.
2. Data tentang informasi *mujahadah*.
3. Data tentang alasan mengikuti dan tujuan mengikuti *mujahadah*.
4. Data tentang tahapan *mujahadah*
5. Data tentang perasaan yang dialami saat *mujahadah* berlangsung.
6. Data tentang peran pembimbing.
7. Data tentang hasil yang diperoleh setelah mengikuti *mujahadah* terhadap ketenangan jiwa (manfaat).
8. Data tentang ketertarikan mengikuti *mujahadah*.
9. Data tentang adanya kecemasan menghadapi kematian sebelum dan sesudah mengikuti *mujahadah*.
10. Data tentang manfaat *mujahadah*

PEDOMAN OBSERVASI

1. Observasi terhadap Majelis Mujahadah Bil Musthofa

No	Fasilitas	Ada	Tidak Ada	Keterangan
1.	Masjid			
2.	MCK			
3.	Dapur Umum			
4.	Kursi			
5.	Tikar			
6.	Alat Prasmanan			
7.	Sound System			
8.	Panggung			
9.	Kendaraan			
10.	Alat Hadroh			

2. Observasi terhadap Terapi *Mujahadah*

No	Objek	Keterangan
1.	Tahapan Terapi	<ul style="list-style-type: none"> a. Tahap-tahap terapi <i>mujahadah</i> b. Waktu yang dibutuhkan dalam proses terapi <i>mujahadah</i> c. Peralatan yang digunakan dalam melakukan dalam melakukan terapi <i>mujahadah</i> d. Tempat untuk melakukan terapi <i>mujahadah</i>
2.	Rapport Jamaah	<ul style="list-style-type: none"> a. Sikap awal jamaah b. Respon terhadap terapis/pengasuh c. Respon terhadap pelaksanaan terapi d. Respon terhadap tahapan terapi e. Sikap jamaah setelah melakukan terapi <i>mujahadah</i>

Pondok Pesantren Ali Maksum Krapyak Yogyakarta



K.H. Rifki Ali (Gus Kelik) Memimpin Pembacaan Sholawat Ad-Dziba'i



Kegiatan Majlis Mujahadah Bil Musthofa



Jamaah Majlis Mujahadah Bil Musthofa



DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. Identitas Diri

Nama : Zida Nusrotina
Tempat/Tgl Lahir : Pekalongan, 24 November 1991
Email : Znusrotina@gmail.com.
Nama Ayah : Muhamad Sjachur
Nama Ibu : Haroyah

B. Riwayat Pendidikan

1. SDN 08 Kedungwuni Pekalongan (1997-2003)
2. SMPN 02 Kedungwuni Pekalongan (2003-2006)
3. SMA TAKHASSUS AL-QUR'AN Wonosobo (2006-2009)
4. Salafiah PP Al-Munawwir Krapyak Yogyakarta (2009-2014)
5. Universitas Islam Negeri (UIN) Sunan Kalijaga Yogyakarta Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam (BKI) Fakultas Dakwah dan Komunikasi (2010-2017)

C. Prestasi/Penghargaan

1. Juara I Lomba Bola Volly tingkat Kecamatan tahun 2002
2. Juara II Lomba Atletik Lari Sprint 100 M tingkat Kecamatan tahun 2002
3. Juara III Lomba Bola Volly tingkat Kecamatan tahun 2004
4. Juara I Lomba Bola Volly tingkat Kecamatan tahun 2005
5. Juara Harapan II Lomba Senam SKJ tingkat Kabupaten 2005
6. Juara I Lomba Gerak Jalan tingkat Kecamatan tahun 2008
7. Juara II Lomba Tolak Pluru Putri POPDA Wonosobo tahun 2008
8. Juara III Lomba Tata Upacara Bendera dan Peraturan Baris Beraris Tingkat Kabupaten Wonosobo 2008
9. Juara Harapan I Lomba Pidato Keagamaan Class Metting SMATAQ 2007
10. Juara Harapan I Lomba Pidato Bahasa Jawa PP Al-ASy'ariyyah 2008
11. Pemateri dalam acara Pelatihan Retorika Dakwah di Politeknik ATK Yogyakarta 2014
12. Pemateri dalam acara Pelatihan Leadership di PP Al-Imdad 2015

D. Pengalaman Organisasi

No	Organisasi	Periode	Jabatan
1.	Majlis Baitul Muawanah	2003/2005	Bendahara
2.	IPPNU	2004/2006	Bemdahara
3.	MPK SMPN 02 Kedungwuni	2004/2005	Devisi Keagamaan
4.	PMR SMPN 02 Kedungwuni	2003/2005	Anggota

5.	OSIS SMATAQ	2006/2008	Devisi Keagamaan
6.	PMR SMATAQ	2007/2008	Wakil Ketua
7.	PASTI (PAskibra) SMATAQ	2007/2008	Devisi Keagamaan
8.	KODAMA	2010/2017	Devisi TBM Devisi Kodama Putri Devisi Madin Devisi LPDM
9.	PC. IPPNU Kota	2013/2016	Devisi Pendidikan
10.	MAHAKARYA Ikatan Mahasiswa Pekalongan	2013-2015	Anggota
11.	ISAKA Ikatan Santri Pekalongan	2014-2016	Devisi Pendidikan
12.	Pengurus Komplek R2 PP Al-Munawwir	2010-2014	Devisi Keagamaan Devisi Minat Bakat Devisi Kesantrian
13.	Pengurus PP Al-Imdad	2015-2016	Devisi Kesantrian

E. Pengalaman Kerja

1. Guru PAUD Insan Mulia Yogyakarta 2014-2015
2. PAH (Penyuluh Agama Honorer) 2014-2016
3. Guru BK MA Al-Imdad 2015-2016