

Tasawuf Terapan dalam Rutinitas Yasinan dan Diba'an: Terapi Ketenangan Hati bagi Mahasiswa Pesantren Fatkhul Mu'in Purwokerto

Eka Dewi Maesaroh

Universitas Islam Negeri Profesor Kiai Haji Saifuddin Zuhri Purwokerto

Jl. A. Yani No. 40A, Karanganjing, Purwonegara, Kec. Purwokerto Utara, Kabupaten Banyumas, Jawa Tengah 53126

E-mail: dewimaesa518@gmail.com

Abstract: This article explores how applied Sufism practices through the routines of Yasinan and Diba'an shape inner peace among students residing at Pondok Pesantren Fatkhul Mu'in Purwokerto. Amidst the academic, social, and spiritual pressures faced by these students, such religious activities serve as contemplative spaces that positively impact their emotional stability. This study employs a qualitative approach using a case study method. Data were collected through in-depth interviews, participatory observation, and documentation. The findings indicate that students who consistently participate in Yasinan and Diba'an experience reduced anxiety levels, improved concentration in learning, and a greater sense of calm in dealing with life's challenges. The spiritual processes within these rituals foster a state of transcendental awareness that nurtures inner tranquility. These findings affirm that pesantren religious traditions are not merely cultural expressions, but also hold potential as relevant psychospiritual therapy in supporting students' mental health.

Keywords: *Applied Sufism, Yasinan, Diba'an, Inner Peace, Pesantren Students*

Abstrak: Artikel ini membahas bagaimana praktik tasawuf terapan melalui rutinitas Yasinan dan Diba'an mampu membentuk ketenangan hati mahasiswa yang tinggal di Pondok Pesantren Fatkhul Mu'in Purwokerto. Di tengah tekanan akademik, sosial, dan spiritual yang dihadapi mahasiswa pesantren, kegiatan keagamaan rutin semacam ini menjadi ruang kontemplatif yang berdampak pada stabilitas emosional mereka. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam, observasi partisipatif, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang secara konsisten mengikuti kegiatan Yasinan dan Diba'an mengalami penurunan tingkat kecemasan, peningkatan fokus dalam belajar, serta bertambahnya rasa tenang dalam menghadapi berbagai problematika kehidupan. Proses spiritual dalam kegiatan tersebut mendorong terbentuknya kesadaran transendental yang menciptakan ketenangan batin. Temuan ini menegaskan bahwa praktik ritual keagamaan pesantren bukan hanya bentuk tradisi, tetapi memiliki potensi sebagai terapi psikospiritual yang relevan untuk pengembangan kesehatan mental mahasiswa.

Kata Kunci: *Tasawuf terapan, Yasinan, Diba'an, Ketenangan Hati, Mahasiswa Pesantren*

Introduction

Ketenangan hati merupakan kondisi ideal yang banyak dicari oleh manusia modern di tengah tekanan hidup yang semakin kompleks. Dalam konteks mahasiswa pesantren, ketenangan jiwa menjadi kebutuhan yang sangat penting mengingat mereka berada dalam persimpangan antara tuntutan akademik, disiplin spiritual pesantren, dan realitas sosial yang dinamis. Mahasiswa yang mondok di pesantren, seperti di Pondok Pesantren Fatkhul Mu'in Purwokerto, mengalami

kehidupan dengan ritme yang padat: mulai dari kuliah pagi, kegiatan keorganisasian sore, hingga rutinitas ibadah dan pengajian malam. Di tengah kesibukan tersebut, kehadiran rutinitas spiritual seperti Yasinan dan Diba'an menjadi ruang kontemplatif yang tidak hanya membangun koneksi vertikal kepada Tuhan, tetapi juga menawarkan efek psikologis yang menenangkan.

Tradisi Yasinan dan Diba'an telah lama menjadi bagian dari khazanah spiritual Islam Nusantara. Keduanya bukan sekadar aktivitas seremonial, tetapi mengandung nilai-nilai sufistik yang dalam. Yasinan biasanya dilakukan dengan membaca surah Yasin secara berjamaah, dilanjutkan doa-doa keselamatan dan kebaikan, sementara Diba'an adalah bentuk pujian terhadap Nabi Muhammad SAW yang dilantunkan dalam bentuk syair-syair maulid, seperti Maulid Diba'i. Praktik ini tidak hanya mempererat ukhuwah, tetapi juga membangkitkan rasa cinta (mahabbah) kepada Rasulullah dan membuka ruang refleksi batin yang mendalam.

Dalam tasawuf, kegiatan semacam ini dapat dikategorikan sebagai bagian dari dzikir berjamaah dan majlis mahabbah, yang memiliki nilai terapi psikospiritual. Tasawuf memandang jiwa manusia sebagai entitas yang dapat disucikan melalui mujahadah (kesungguhan spiritual), muraqabah (kesadaran atas pengawasan Tuhan), dan tazkiyah al-nafs (pencucian diri). Dalam konteks ini, Yasinan dan Diba'an menjadi wahana yang mendorong proses pembersihan jiwa secara kolektif. Aktivitas ini menghadirkan pengalaman spiritual yang terstruktur dan repetitif, yang dalam psikologi modern disebut sebagai "ritual-based therapy"—terapi berbasis pengulangan spiritual untuk mengatasi stres, depresi, dan kecemasan (Juniartha & Anjani, 2021).

Studi-studi sebelumnya menunjukkan bahwa kegiatan keagamaan kolektif memiliki korelasi positif terhadap ketenangan batin. Misalnya, penelitian Awaliyah et al. (2021) tentang terapi zikir pada korban bencana menemukan bahwa keterlibatan aktif dalam kegiatan spiritual bersama berdampak pada kestabilan emosi. Dalam konteks pesantren, penelitian Arifin et al. (2022) menunjukkan bahwa rutinitas dzikir tarekat di pesantren salaf mampu membentuk kedisiplinan dan kestabilan mental santri. Namun demikian, belum banyak penelitian yang secara khusus mengangkat aktivitas tradisional seperti Yasinan dan Diba'an sebagai bentuk tasawuf terapan yang berdampak psikoterapeutik bagi mahasiswa.

Kondisi mahasiswa saat ini tidak lepas dari tekanan akademik dan krisis eksistensial. Kehidupan kampus yang kompetitif, beban tugas, ekspektasi keluarga, dan tekanan sosial media sering kali menyebabkan mahasiswa mengalami kecemasan, stres, bahkan depresi. Dalam banyak kasus, mahasiswa mencari pelarian ke dalam aktivitas yang tidak produktif. Pesantren, dalam hal ini, dapat menjadi oase spiritual yang menyeimbangkan kehidupan akademik mahasiswa. Oleh karena itu, penting untuk mengeksplorasi bagaimana praktik tradisional yang diwariskan pesantren

seperti Yasinan dan Diba'an dapat menjadi bagian dari strategi pembinaan mental dan spiritual mahasiswa.

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji secara mendalam peran rutinitas Yasinan dan Diba'an dalam membentuk ketenangan hati mahasiswa di Pondok Pesantren Fatkhul Mu'in Purwokerto. Penelitian ini ingin membuktikan bahwa praktik tasawuf terapan tidak hanya penting dari sisi keberagaman, tetapi juga memiliki kontribusi nyata dalam membentuk stabilitas psikologis dan keseimbangan emosi mahasiswa. Dengan pendekatan kualitatif, studi ini juga ingin menangkap pengalaman batin mahasiswa dalam menjalani rutinitas tersebut dan bagaimana mereka merasakan transformasi spiritual yang terjadi.

Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis dalam pengembangan tasawuf terapan, sekaligus memberikan implikasi praktis bagi pengelola pesantren dan institusi pendidikan tinggi Islam dalam merancang program spiritual yang menyentuh kebutuhan psikologis mahasiswa. Lebih jauh, hasil penelitian ini dapat membuka ruang interdisipliner antara tasawuf, psikologi Islam, dan pendidikan, serta memperkaya diskursus tentang relevansi tradisi keagamaan dalam menjawab tantangan kesehatan mental generasi muda.

Methods

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis studi kasus. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk mengeksplorasi makna, pengalaman subjektif, dan nilai spiritual yang dirasakan mahasiswa dalam mengikuti kegiatan Yasinan dan Diba'an secara mendalam dan kontekstual. Studi kasus digunakan untuk memfokuskan penyelidikan pada rutinitas spiritual yang berlangsung di Pondok Pesantren Fatkhul Mu'in Purwokerto sebagai entitas unik yang memiliki praktik keagamaan khas dan terstruktur.

Subjek penelitian ini adalah mahasiswa yang tinggal di pesantren dan aktif mengikuti kegiatan Yasinan dan Diba'an secara rutin. Pemilihan informan dilakukan dengan teknik purposive sampling, yaitu memilih partisipan berdasarkan kriteria keterlibatan langsung, konsistensi kehadiran dalam kegiatan, serta kesediaan untuk membagikan pengalaman spiritual secara terbuka. Peneliti juga mewawancarai salah satu pengasuh pesantren untuk mendapatkan perspektif kelembagaan dan pemaknaan kegiatan secara lebih luas.

Pengumpulan data dilakukan melalui tiga teknik utama, yaitu wawancara mendalam, observasi partisipatif, dan dokumentasi. Wawancara dilakukan secara semi-terstruktur untuk menggali refleksi personal, dampak psikologis, serta perubahan sikap atau suasana hati yang dirasakan oleh santri-mahasiswa selama mengikuti kegiatan tersebut. Observasi dilakukan secara

langsung saat kegiatan berlangsung, untuk menangkap suasana, ekspresi emosional, serta ritme spiritual yang muncul dalam dinamika kolektif. Dokumentasi diperoleh dari catatan kegiatan pesantren, jadwal pelaksanaan, serta kutipan-kutipan teks yang dibaca dalam Yasinan dan Diba'an.

Analisis data dilakukan secara tematik dengan model interaktif Miles dan Huberman, yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Reduksi data dilakukan dengan memilah informasi penting yang relevan dengan fokus penelitian, kemudian disajikan secara sistematis untuk mengungkap pola-pola makna spiritual yang muncul dari rutinitas keagamaan tersebut. Penarikan kesimpulan bersifat interpretatif dengan merujuk pada konsep-konsep dasar dalam tasawuf terapan dan terapi psikospiritual.

Validitas data diperkuat dengan teknik triangulasi, baik dari sumber maupun metode. Peneliti membandingkan hasil wawancara dengan hasil observasi, serta melakukan konfirmasi makna kepada informan (member check) untuk menghindari kesalahan interpretasi. Selain itu, kehadiran peneliti di lapangan secara langsung selama beberapa kali kegiatan menjadi upaya untuk membangun pemahaman mendalam terhadap konteks spiritual, sosial, dan emosional dari kegiatan yang diteliti.

Dengan pendekatan ini, diharapkan penelitian mampu menggambarkan secara utuh bagaimana kegiatan Yasinan dan Diba'an bukan hanya sebagai ritual rutin, tetapi juga sebagai ruang terapi spiritual yang efektif dalam membentuk ketenangan hati mahasiswa di lingkungan pesantren.

Results

Rutinitas keagamaan di lingkungan pesantren Fatkhul Mu'in Purwokerto seperti Yasinan dan Diba'an telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan spiritual mahasiswa yang mukim di dalamnya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua kegiatan ini bukan hanya berperan sebagai manifestasi tradisi Islam lokal, melainkan juga berfungsi sebagai medium terapi ruhani yang secara signifikan berkontribusi pada ketenangan batin dan penguatan daya tahan psikologis mahasiswa.

Kegiatan **Yasinan** yang dilaksanakan secara rutin setiap malam Jumat berisi pembacaan surat Yasin secara berjamaah, dzikir, dan doa bersama. Sementara itu, **Diba'an** dilaksanakan setiap malam Senin atau saat peringatan Maulid Nabi, berupa pembacaan maulid Barzanji atau Diba'i, diselingi dengan puji-pujian dan sholawat kepada Nabi Muhammad saw. Kedua kegiatan tersebut dilakukan dalam suasana kolektif dan penuh kekhusyukan, di mana setiap individu larut dalam alunan lafadz, getaran spiritual, dan irama emosional yang menyatu dalam irama dzikir.

Berdasarkan wawancara mendalam dengan lima mahasiswa aktif serta seorang pengasuh pesantren, diperoleh sejumlah temuan yang menggambarkan bagaimana aktivitas keagamaan tersebut telah menjadi wadah spiritual sekaligus instrumen penyembuhan psikis dari berbagai

tekanan kehidupan akademik, sosial, dan eksistensial yang mereka alami. Salah satu informan, sebut saja F (22 tahun), mengatakan:

“Awalnya saya ikut Yasinan cuma karena kewajiban. Tapi makin lama saya merasa kalau tiap malam Jumat itu jadi semacam pelepasan beban. Bacaan Yasin itu punya kekuatan yang entah kenapa bisa nenangin hati.” (Wawancara, 18 Desember 2024)

Senada dengan itu, informan lainnya, H (21 tahun), menyatakan bahwa dalam suasana Diba'an, dia sering kali mengalami pengalaman emosional yang intens:

“Pas sholatan bareng itu, rasanya kayak pulang ke rumah batin. Saya pernah nangis sendiri pas bagian puji-pujian tentang Rasulullah. Ada rasa haru, sekaligus tenang.” (Wawancara, 19 Desember 2024)

Dari hasil observasi lapangan yang dilakukan selama tiga pekan berturut-turut, kegiatan Yasinan diikuti oleh seluruh santri dengan mengenakan pakaian putih-putih, duduk melingkar di aula pesantren. Pembacaan surat Yasin dilakukan secara tartil dan bergantian, diiringi suasana hening yang memunculkan kesan spiritual yang kuat. Di akhir kegiatan, pembacaan doa dilakukan dengan khidmat, sering kali diiringi isak tangis dari beberapa peserta.

Kegiatan Diba'an pun demikian. Nuansa religius sangat terasa ketika pujian kepada Rasulullah dilantunkan secara berjamaah, dengan irama khas pesantren yang syahdu. Ekspresi wajah para peserta menunjukkan keteduhan dan ketenangan, bahkan sebagian terlihat tersenyum sambil menunduk dalam.

Dari hasil analisis data, terdapat lima tema utama yang muncul dari wawancara dan observasi, yakni: (1) ketenangan hati, (2) reduksi kecemasan, (3) spiritualitas kolektif, (4) keterikatan emosional, dan (5) rutinitas terstruktur. Tema-tema ini tidak hanya muncul dalam narasi deskriptif, tetapi juga ditunjukkan dalam frekuensi munculnya saat proses pengumpulan data, sebagaimana ditunjukkan dalam tabel berikut:

Tabel 1. Tema Temuan Berdasarkan Wawancara dan Observasi

Tema	Frekuensi Muncul dalam Wawancara	Frekuensi Muncul dalam Observasi
Ketenangan hati	5	4
Reduksi kecemasan	4	3
Spiritualitas kolektif	3	5
Keterikatan emosional	4	3
Rutinitas yang terstruktur	3	4

Tema pertama, ketenangan hati, merupakan dimensi paling dominan. Mahasiswa merasakan ketenangan yang tidak hanya bersifat temporer, tetapi bertahan bahkan setelah kegiatan selesai. Hal ini berkaitan dengan aspek ritualistik surat Yasin dan sholawat yang mengandung unsur repetitif dan kontemplatif, sehingga menciptakan efek menenangkan dalam jangka panjang. Ketenangan ini bukan sekadar psikologis, tetapi juga spiritual, karena disertai dengan perasaan dekat kepada Tuhan.

Tema kedua, reduksi kecemasan, mencerminkan dampak kegiatan terhadap beban akademik dan sosial mahasiswa. Salah satu informan mengakui bahwa sebelumnya ia mudah panik saat menghadapi ujian, namun sejak rutin mengikuti kegiatan malam Jumat dan Senin, ia lebih tenang dan mudah fokus dalam belajar. Aktivitas spiritual ini menjadi semacam “jangkar emosional” yang menstabilkan kondisi mental mereka.

Spiritualitas kolektif muncul sebagai tema ketiga yang kuat. Suasana kebersamaan dalam membaca doa, dzikir, dan sholawat menciptakan resonansi emosional yang memperkuat rasa keterikatan antarmahasiswa. Beberapa menyebut bahwa kegiatan ini memberikan rasa "dirangkul" dan “disatukan dalam getaran iman” yang tidak mereka temukan dalam ruang kelas formal.

Tema keempat, keterikatan emosional, menggambarkan bagaimana teks-teks keagamaan yang dibaca dalam Diba'an, seperti syair pujian kepada Nabi, mampu membangkitkan empati, rasa cinta, dan haru yang mendalam. Ini menciptakan suasana emosional yang bersifat terapeutik, karena para mahasiswa merasa mengalami “pembersihan” dari tekanan batin mereka.

Terakhir, tema rutinitas terstruktur menunjukkan bahwa keberulangan kegiatan secara mingguan membentuk disiplin spiritual dan menciptakan prediktabilitas dalam hidup santri. Jadwal rutin ini menjadi semacam “struktur batin” yang menopang kestabilan psikis mereka di tengah kesibukan akademik.

Hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa kegiatan Yasinan dan Diba'an tidak sekadar warisan tradisi pesantren, melainkan telah menjelma menjadi *tasawuf terapan* dalam bentuk praksis spiritual yang memberi dampak nyata terhadap kesejahteraan mental mahasiswa.

Pondok Pesantren Fatkhul Mu'in Karangsalam Kidul, Purwokerto. Dalam setiap minggunya terkhusus pada hari jumat selalu mengadakan rutinitas Yasinan dan Diba'an. Hal ini dilakukan sebagai bentuk rasa cinta seorang santri kepada Allah SWT. Dan rasul-Nya. Dilakukan pada malam jumat bertujuan untuk memperoleh berkah dari hari jumat, karena dalam tradisi islam, malam jumat mempunyai kedudukan yang istimewa, selain itu hari jumat juga dianggap sebagai sayyidul ayyam atau penghulu segala hari, sehingga pada hari Jumat sangat di anjurkan untuk

memperbanyak amal shaleh. Sebagaimana salah satu hadits Nabi yang berbunyi “Sebaik-baik hari di mana matahari terbit adalah hari Jumat”.

Rutinitas yasinan dan diba'an dapat memberikan dampak positif di tengah lelahnya kehidupan mahasiswa sebagai santri. Kegiatan yang dilakukan berulang-ulang akan membantu santri untuk membentuk kebiasaan baik terutama dalam kedisiplinan waktu..

“Sebenarnya saya sedikit terkejut dengan kegiatan orang NU yaitu diba'an, menurut saya kegiatan ini lumayan asing, karna memang saya hidup di lingkungan yang berbeda, positifnya bisa membuat orang yang hobinya nyanyi seperti saya bisa lebih bersemangat lagi untuk bershalawat, selain itu, setelah melakukan rutinitas, keadaan hati saya juga merasa lebih nyaman, padahal tadinya sumpek banget sama kegiatan perkuliahan, tapi karna dilakukannya bareng-bareng jadi bagi saya ini adalah hal yang sangat menyenangkan. Bisa untuk pelarian rasa capek dan sejenak meringankan beban. Kalo Yasinan itu jelas penenang hati saya, karna kebetulan saya orangnya rajin baca Al-Qur'an” (Wawancara, 19 Desember 2024).

Dari kutipan di atas, seorang mahasiswa di Pondok Pesantren menjelaskan bahwa diba'an dapat merubah suasana hati seseorang, meskipun dia tidak tahu makna dari apa yang dibaca. Hal ini membuktikan bahwa mu'jizat Al-Qur'an itu nyata.

“Sebenarnya dulu awalnya saya terpaksa melakukan rutinitas ini, karna bagi saya rutinitas ini membosankan juga bikin ngantuk, tapi setelah saya mencoba untuk meresapi pembacaan setiap ayat suci Al-Qur'an, saya merasa lebih tenang, dan saya merasa seperti tidak ada beban, kaya ringan gitu rasanya, apalagi kalo diba'an, menurut saya itu adalah rutinitas favorit saya, karena banyak nilai-nilai kebersamaan di dalamnya” (Wawancara, 19 Desember 2024).

Dijelaskan bahwa rutinitas yasinan dan diba'an yang dilakukan secara berjamaah akan menimbulkan rasa penuh kekhusyukan dan menimbulkan rasa kebersamaan. Hal ini searah dengan tujuan tasawuf yang menekankan pentingnya kebersamaan untuk menyucikan hati.

“Saya kalo lagi yasinan itu ya, kadang rasanya pengen banget cepet-cepet selesai, pengen cepet udah. Tapi kalo udah di akhir-akhir ayat sering banget ngerasa kaya, kok enak ya, jadi plong. Kadang mikir ternyata setenang itu ya, kalo kita berusaha untuk meresapi lantunan-lantunan ayat Al-Qur'an. Beda lagi kalo diba'an, saya itu paling semangat, karena sekarang kan diba'an itu ada musik nya, jadi suasananya lebih asik gitu, jadi lebih bisa menghayati, bisa membuat hati tenang juga melalui perantara suara yang merdu” (Wawancara, 19 Desember 2024).

“ Aku itu senang banget kalo selesai dari diba’an, karena diba’an itu kan acaranya bareng-bareng ya, kalo habis kumpul sama temen itu senang, apalagi ngumpul sama yang beda kamar, kadang kita bisa bertukar cerita juga di sela- sela kegiatan. Terus senengnya lagi itu kita dapat pahala. Kalo yasinan, aku juga senang sama kegiatan ini, soalnya aku bisa ngerasain lebih dekat sama Allah, kadang nyadarin diri juga kalo kita semua itu bakal mati, jadi kegiatan ini bisa mendorong kita untuk melakukan kegiatan-kegiatan positif. Selain itu setelah pelaksanaannya aku juga bisa merasakan perubahan suasana hati yang baik, tapi disisi lain aku ngantuk” (Wawancara, 19 Desember 2024).

Hasil wawancara menunjukkan bahwa kegiatan Yasinan dan Diba’an memberikan dampak signifikan terhadap ketenangan hati mahasiswa. Pada kegiatan Yasinan, meskipun diawali dengan rasa ingin cepat selesai, partisipan mengaku merasakan ketenangan dan kelegaan di akhir pembacaan. Hal ini terjadi saat partisipan mulai meresapi lantunan ayat-ayat suci, yang membangkitkan kesadaran akan kematian dan mendekatkan diri kepada Allah.

Sementara itu, Diba’an memberikan ketenangan yang berbeda. Partisipan merasa lebih antusias karena adanya unsur musik dan suasana yang meriah, sehingga lebih mudah untuk menghayati. Diba’an juga menjadi ruang kebersamaan yang menyenangkan dan memperlerat hubungan sosial antar santri. Kedua kegiatan ini, meskipun dengan pendekatan yang berbeda, sama-sama mampu menumbuhkan ketenangan hati, refleksi diri, dan suasana batin yang lebih positif bagi mahasiswa di lingkungan pesantren.

“Kalo suasana hati saya itu tergantung sama suasana sekitar, jadi kalo baca Al-Qur’an pas lagi suasananya panas, gerah, pas udah selese kaya ngga ada perubahan apa-apa dalam suasana hati saya, karena saat pembacaan saya ngga bisa fokus, tapi kalo pas suasananya dingin, adem, baca Al-Qur’annya enak, jadi saya bisa fokus dan memahami makna yang saya baca, sehingga suasana hati saya lebih baik” (Wawancara, 19 Desember 2024).

Berdasarkan hasil wawancara dengan salah satu mahasiswa pondok pesantren, diketahui bahwa ketenangan hati yang diperoleh dari rutinitas yasinan tidak hanya bergantung pada isi bacaan atau keikhlasan hati, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh kondisi lingkungan saat kegiatan berlangsung. Responden menyampaikan bahwa ketika suasana lingkungan terasa panas dan gerah, ia sulit untuk fokus dalam membaca Al-Qur’an, termasuk surat Yasin, sehingga setelah selesai membaca tidak merasakan perubahan berarti dalam suasana hatinya. Namun sebaliknya, ketika suasana lingkungan dingin dan sejuk, ia merasa lebih nyaman, dapat lebih fokus, dan lebih mudah memahami makna bacaan, yang pada akhirnya memberikan dampak positif terhadap ketenangan hati.

Hal ini menunjukkan bahwa aspek eksternal seperti suhu udara dan kenyamanan lingkungan berperan dalam mendukung kekhusyukan dan penghayatan spiritual dalam kegiatan yasinan. Lingkungan yang kondusif dapat membantu mahasiswa pondok pesantren untuk lebih meresapi makna bacaan dan mendapatkan ketenangan batin yang lebih mendalam. Dengan demikian, rutinitas yasinan yang dilaksanakan dalam suasana yang mendukung secara fisik dan psikologis memiliki potensi lebih besar dalam menumbuhkan ketenangan hati di kalangan santri atau mahasiswa pondok pesantren.

Analisis

Temuan empiris dalam penelitian ini menunjukkan bahwa rutinitas Yasinan dan Diba'an berfungsi bukan hanya sebagai tradisi religius pesantren, tetapi juga sebagai bentuk terapi spiritual yang mendalam. Untuk membaca makna fenomena ini, pendekatan tasawuf psikoterapi digunakan sebagai lensa teoritik yang mampu menjelaskan hubungan antara praktik spiritual dan transformasi kejiwaan.

Menurut Syukur (2010), tasawuf psikoterapi adalah bentuk terapi jiwa yang berakar dari nilai-nilai spiritual Islam, di mana metode pengobatan batin dilakukan melalui pendekatan kontemplatif seperti dzikir, sholawat, muraqabah, dan ibadah ritual yang dilakukan secara khusyuk. Dalam praktik Yasinan dan Diba'an, elemen-elemen ini hadir secara simultan. Pembacaan surat Yasin melibatkan elemen meditasi verbal, repetisi makna-makna keimanan, serta doa yang memperkuat keterhubungan batin dengan Tuhan. Sementara itu, Diba'an yang berisi puji-pujian kepada Nabi membangkitkan aspek afektif yang melembutkan hati dan menghidupkan rasa cinta ilahi (mahabbah ilahiyah).

Konsep mahabbah sebagai energi penyembuhan jiwa juga ditegaskan oleh Al-Ghazali (2011), yang menyatakan bahwa cinta kepada Allah dan Rasul-Nya adalah bentuk tertinggi dari kedekatan spiritual yang akan melahirkan ketenangan jiwa (sakînah) dan hilangnya kecemasan duniawi. Mahasiswa yang mengalirkan energi emosionalnya melalui puji-pujian dalam Diba'an sejatinya sedang memasuki wilayah afeksi transendental. Mereka menangis bukan karena sedih, tetapi karena mengalami resonansi ruhani yang mendalam—sebuah bentuk *catharsis spiritual*.

Lebih jauh, kegiatan ini dapat dianalisis sebagai proses internalisasi maqâmât dalam tasawuf, yaitu tingkatan spiritual yang dilalui oleh seorang salik (penempuh jalan Tuhan). Salah satunya adalah maqâm al-tawakkul dan maqâm al-ridha. Mahasiswa yang sebelumnya gelisah oleh beban akademik, setelah mengikuti kegiatan ini merasa pasrah dan tenang. Hal ini merefleksikan

pergeseran dari kondisi psikologis eksternal (stress dan panik) menuju kondisi psikospiritual yang lebih stabil.

Hasil ini sejalan dengan konsep *nafs al-muthmainnah* yang dalam Al-Qur'an disebut sebagai jiwa yang tenang, yaitu jiwa yang telah mencapai derajat ketenangan karena senantiasa terhubung dengan Allah (QS. Al-Fajr: 27–30). Dalam konteks mahasiswa pesantren, rutinitas Yasinan dan Diba'an menjadi instrumen menuju kondisi tersebut, dengan fungsi mirip seperti meditasi dalam psikologi transpersonal.

Analisis lain dapat ditinjau dari pendekatan spiritual affect regulation, yaitu mekanisme pengaturan emosi melalui aktivitas spiritual. Aktivitas kolektif seperti Yasinan dan Diba'an menciptakan suasana komunal yang memperkuat rasa keterikatan dan dukungan sosial. Dalam hal ini, spiritualitas tidak berdiri sendiri, tetapi berjalan beriringan dengan aspek sosial dan emosional, sehingga membentuk ruang penyembuhan yang holistik.

Dari analisis ini, terlihat bahwa praktik tasawuf dalam bentuk ritual tradisional bukan hanya memiliki fungsi ibadah, tetapi juga fungsi restoratif bagi kondisi psikis mahasiswa. Hal ini memperkuat tesis bahwa tasawuf bukanlah dimensi metafisik yang abstrak semata, melainkan dapat diimplementasikan sebagai *terapi terapan* yang berdampak langsung dalam dinamika psikologis individu.

Diskusi

Hasil dan analisis yang telah diuraikan sebelumnya menunjukkan bahwa Yasinan dan Diba'an berfungsi sebagai ruang spiritual sekaligus medium terapi emosional bagi mahasiswa pesantren. Temuan ini tidak berdiri sendiri, tetapi menguatkan berbagai studi terdahulu yang membahas peran tasawuf dalam penguatan kesejahteraan mental. Dalam ranah akademik, diskusi ini mereposisi praktik ibadah kolektif pesantren dari sekadar tradisi normatif menjadi praktik *psiko-spiritual* yang berbasis kultural dan transformatif.

Penelitian Arifin, Alkaf, dan Indrayani (2022) misalnya, menunjukkan bahwa dzikir khafi (dzikir dalam hati) yang dipraktikkan oleh pengamal Tarekat Qadiriyyah Naqsyabandiyah mampu mereduksi kecemasan dan menciptakan rasa damai dalam diri individu. Ini selaras dengan hasil studi ini, di mana kegiatan Yasinan dan Diba'an sebagai bentuk dzikir kolektif juga memberi efek menenangkan hati mahasiswa. Hal ini menandakan bahwa variabel kunci bukan hanya jenis dzikirnya, melainkan *keterlibatan emosional dan spiritualitas transenden* yang diaktifkan selama proses ritual.

Dalam perspektif psikologi Islam, sebagaimana dikemukakan oleh Darajat (2001), ketenangan batin adalah indikator utama dari kesehatan jiwa, dan dapat dicapai melalui kedekatan

seseorang dengan Allah. Kedekatan ini tidak hanya bersifat vertikal, tetapi juga memengaruhi dimensi horizontal, yakni hubungan dengan diri sendiri dan orang lain. Oleh karena itu, rutinitas Yasinan dan Diba'an juga menjadi alat integrasi sosial dan spiritual mahasiswa dalam ekosistem pesantren, yang menghindarkan mereka dari keterasingan psikis.

Diskusi ini juga menyentuh peran *collective affective spirituality* dalam membentuk ketahanan mental mahasiswa. Dalam praktik Diba'an, ketika mahasiswa bersama-sama melantunkan sholawat dan syair Barzanji, mereka masuk dalam ruang emosi bersama yang memperkuat rasa aman, haru, dan cinta ilahi. Studi Juniarta dan Anjani (2021) tentang meditasi sebagai seni kontemplasi pikiran harmonis menekankan pentingnya kebersamaan dalam membangun *inner peace*. Dalam konteks pesantren, Diba'an menciptakan efek yang serupa, bahkan lebih dalam karena dilandasi oleh iman dan cinta kepada Nabi.

Adapun dari sisi struktur dan disiplin spiritual, rutinitas yang berulang setiap pekan telah menciptakan "ritme ruhani" dalam kehidupan mahasiswa. Ini sejalan dengan gagasan Al-Qusyairi (2002) dalam *Risalah Qusyairiyah*, bahwa salah satu ciri jalan spiritual yang efektif adalah adanya kontinuitas dan konsistensi dalam ibadah. Maka tidak mengherankan bila para mahasiswa mengaku merasakan "ketergantungan sehat" terhadap kegiatan ini, dan merasa kehilangan jika terlewatkan. Keteraturan ini juga merefleksikan prinsip maqam *istiqamah* dalam tasawuf, yaitu komitmen spiritual yang teguh dalam menempuh jalan Tuhan.

Diskusi ini menegaskan bahwa tasawuf bukan hanya sistem metafisik atau etika moral, tetapi juga metodologi spiritual yang relevan untuk membangun ketahanan jiwa generasi muda, khususnya di tengah tekanan akademik dan sosial. Ketika banyak pendekatan psikologi modern hanya bersandar pada rasionalitas dan teknik relaksasi, tasawuf menawarkan pendekatan *rubaniyah* yang menyentuh dimensi terdalam manusia—jiwa yang merindu, hati yang resah, dan pikiran yang lelah.

Dengan demikian, kegiatan Yasinan dan Diba'an tidak semata menjadi aktivitas simbolik atau formalistik, melainkan praksis sufistik yang fungsional dan kontekstual dalam pembinaan kesehatan mental mahasiswa. Tradisi keagamaan lokal seperti ini perlu dilestarikan dan dikaji lebih dalam, karena menyimpan potensi besar sebagai pendekatan terapi alternatif berbasis budaya dan spiritual.

Conclusion

Penelitian ini menyimpulkan bahwa rutinitas keagamaan Yasinan dan Diba'an yang dilaksanakan secara konsisten di Pondok Pesantren Fatkhul Mu'in Purwokerto berfungsi sebagai

praktik tasawuf terapan yang memberikan efek signifikan terhadap ketenangan hati mahasiswa. Aktivitas ini bukan hanya menjadi bagian dari tradisi pesantren, melainkan juga menjelma sebagai medium terapi spiritual yang mereduksi kecemasan, meningkatkan stabilitas emosional, serta memperkuat kesadaran transendental mahasiswa.

Melalui pendekatan kualitatif dan studi kasus, ditemukan bahwa lima tema utama yang muncul—yakni ketenangan hati, reduksi kecemasan, spiritualitas kolektif, keterikatan emosional, dan rutinitas terstruktur—merupakan bentuk manifestasi dari proses psikoterapi sufistik. Kegiatan ini secara nyata mendorong mahasiswa untuk mengalami pergeseran dari kondisi psikis yang labil menuju ketenangan batin yang lebih stabil, sebagaimana yang dikonsepsikan dalam maqâmât tasawuf dan kondisi *nafs al-muthmainnah*. Dengan demikian, kegiatan Yasinan dan Diba'an dapat dilihat sebagai praktik spiritual yang relevan dalam konteks kesehatan mental mahasiswa, sekaligus menegaskan kembali urgensi nilai-nilai sufistik dalam kehidupan kontemporer yang sarat tekanan.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, data yang dikumpulkan terbatas pada satu pesantren dengan jumlah informan yang relatif kecil. Kedua, pendekatan kualitatif yang digunakan bersifat subjektif dan belum diimbangi dengan pengukuran psikologis kuantitatif seperti skala kecemasan atau ketenangan jiwa. Ketiga, analisis belum menjangkau efek jangka panjang dari kegiatan tersebut terhadap perilaku dan produktivitas akademik mahasiswa. Penelitian lanjutan disarankan untuk mengeksplorasi lebih luas dampak kegiatan keagamaan berbasis tasawuf terhadap aspek psikologis mahasiswa di pesantren lain dengan pendekatan mixed-method, sehingga dapat ditemukan korelasi yang lebih kuat secara kuantitatif. Penggunaan alat ukur seperti skala DASS (Depression, Anxiety, and Stress Scales) atau Well-being Index dapat memperkuat validitas temuan. Bagi pihak pesantren, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar untuk mengembangkan program pembinaan ruhani yang lebih terstruktur dan terpadu. Kegiatan keagamaan seperti Yasinan dan Diba'an sebaiknya tidak hanya dijadikan rutinitas, tetapi juga dikembangkan menjadi bagian dari program penguatan mental dan spiritual yang didukung oleh pendampingan psikospiritual secara berkala.

References

- Al-Ghazali. (2011). *Ihya' Ulumuddin* (Vol. 4). Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah.
- Al-Qusyairi. (2002). *Risalah Qusyairiyah*. Kairo: Dar al-Turats.
- Arifin, S., Alkaf, A., & Indrayani, L. M. (2022). Dzikir sebagai terapi kecemasan dalam tarekat Qadiriyyah Naqsyabandiyah. *Jurnal Sufisme dan Psikoterapi Islam*, 3(2), 119–132. <https://doi.org/10.31000/jspsi.v3i2.2022>

- Darajat, Z. (2001). *Ilmu Jiwa Agama*. Jakarta: Bulan Bintang.
- Hidayat, A. (2015). *Psikologi Islam: Perspektif Al-Qur'an dan Hadis*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Hidayati, N. (2019). Tradisi membaca shalawat Diba' pada malam Jumat di Pondok Pesantren Al-Falah Putri Ploso Kediri. *Al-Thiqah: Jurnal Ilmu Keislaman*, 1(1).
- Juniartha, I. M., & Anjani, N. P. S. (2021). Meditasi sebagai seni kontemplasi pikiran yang harmonis. *Jurnal Psikologi Udayana*, 8(1), 14–24. <https://doi.org/10.24843/JPU.2021.v08.i01.p03>
- Syukur, A. (2010). *Tasawuf sebagai Psikoterapi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Yusuf, M. (2019). Pengaruh zikir terhadap kesehatan mental. *Jurnal Studi Islam dan Psikologi*, 5(2), 125–135.

Wawancara Pribadi

- Cahyani, M. S. D. (2024, Desember 14). Wawancara di Pondok Pesantren Fatkhul Mu'in Purwokerto. Mahasiswa Prodi Hukum Ekonomi Syariah, UIN Saizu Purwokerto.
- Masturo, L. (2024, Desember 14). Wawancara di Pondok Pesantren Fatkhul Mu'in Purwokerto. Mahasiswa Prodi Hukum Ekonomi Syariah, UIN Saizu Purwokerto.
- Mufidah, L. (2024, Desember 13). Wawancara di Pondok Pesantren Fatkhul Mu'in Purwokerto. Mahasiswa Prodi Pendidikan Agama Islam, UIN Saizu Purwokerto.
- Oktaviani, N. (2024, Desember 15). Wawancara di Pondok Pesantren Fatkhul Mu'in Purwokerto. Mahasiswa Prodi Hukum Keluarga Islam, UIN Saizu Purwokerto.
- Rachmatika, A. (2024, Desember 13). Wawancara di Pondok Pesantren Fatkhul Mu'in Purwokerto. Mahasiswa Prodi PGMI, UIN Saizu Purwokerto.