



**IMPLEMENTASI BIMBINGAN ISLAMI
MELALUI PEMBACAAN *DĀLA'ĪL AL -
KHĀIRĀT* UNTUK MENGATASI
KETENANGAN JIWA LANSIA
DI MAJELIS TAKLIM ASHIDIQIYAH
PEMALANG**



**Duwi Miladiah
NIM. 30522055**

2026

**IMPLEMENTASI BIMBINGAN ISLAMI
MELALUI PEMBACAAN *DĀLA'IL AL -
KHĀIRĀT* UNTUK MENGATASI
KETENANGAN JIWA LANSIA
DI MAJELIS TAKLIM ASHIDIQIYAH
PEMALANG**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Tugas Akhir dan melengkapi Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Satu (S1)
dalam Bimbingan Penyuluhan Islam



Oleh :

DUWI MILADIAH

NIM. 30522055

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN PENYULUHAN ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN
2026**

**IMPLEMENTASI BIMBINGAN ISLAMI
MELALUI PEMBACAAN *DĀLA'IL AL -
KHĀIRĀT* UNTUK MENGATASI
KETENANGAN JIWA LANSIA
DI MAJELIS TAKLIM ASHIDIQIYAH
PEMALANG**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Tugas Akhir dan melengkapi Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Satu (S1)
dalam Bimbingan Penyuluhan Islam



Oleh :

DUWI MILADIAH

NIM. 30522055

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN PENYULUHAN ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN
2026**

SURAT PERNYATAAN KESALIAN SKRIPSI

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Duwi Miladiah
NIM : 30522055
Program Studi : Bimbingan Penyuluhan Islam
Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa skripsi dengan judul **“IMPLEMENTASI BIMBINGAN ISLAMI MELALUI PEMBACAAN *DĀLA’IL AL - KHĀIRĀT* UNTUK MENGATASI KETENANGAN JIWA LANSIA DI MAJELIS TAKLIM ASHIDIQIYAH PEMALANG”** adalah benar hasil karya penulis berdasarkan hasil penelitian. Semua sumber yang digunakan dalam penelitian ini telah dicantumkan sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.

Apabila di kemudian hari pernyataan ini terbukti tidak benar, maka penulis bersedia menerima sanksi yang berlaku di Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.

Pekalongan, 2 Maret 2026

Yang Menyatakan,



Duwi Miladiah
NIM. 30522055

NOTA PEMBIMBING

Mohammad fuad Al Amin, Lc. M.P.I

Jalan Raya Bojong, Duwet, Bojong, Kabupaten Pekalongan

Lamp : 4 (Empat) eksemplar

Hal : Naskah Skripsi Sdri, Duwi Miladiah

Kepada Yth.

Dekan Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah

c.q. Ketua Program Studi BPI (Bimbingan Penyuluhan Islam)

di-PEKALONGAN

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah diadakan penelitian dan perbaikan seperlunya, maka bersama ini kami kirimkan naskah Skripsi Saudari:

Nama : Duwi Miladiah

Nim : 30522055

Jurusan : Bimbingan Penyuluhan Islam (BPI)

Judul : **IMPLEMENTASI BIMBINGAN ISLAMI MELALUI PEMBACAAN *DĀLA'IL AL - KHĀIRĀT* UNTUK MENGATASI KETENANGAN JIWA LANSIA DI MAJELIS TAKLIM ASHIDIQIYAH PEMALANG**

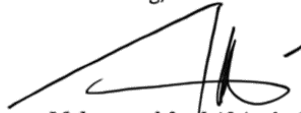
Dengan ini saya mohon agar skripsi saudara/i tersebut dapat segera dimunaqosahkan.

Demikian nota pembimbing ini dibuat untuk digunakan sebagai mana mestinya. Atas perhatiannya, saya ucapkan terimakasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Pekalongan, 23 Februari 2026

Pembimbing,



Mohammad fuad Al Amin, Lc. M.P.I

NIP. 198604152015031005



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
Jl. Pahlawan KM 5 Rowolaku Kajen Kab. Pekalongan Kode Pos 51161
Website: fuad.uinqusdur.ac.id | Email : fuad@uinqusdur.ac.id

PENGESAHAN

Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Universitas Islam Negeri
K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan mengesahkan skripsi saudara/i:

Nama : **DUWI MILADIAH**
NIM : **30522055**
Judul Skripsi : **IMPLEMENTASI BIMBINGAN ISLAMI MELALUI
PEMBACAAN *DĀLĀ'IL AL - KHĀIRĀT* UNTUK
MENGATASI KETENANGAN JIWA LANSIA DI
MAJELIS TAKLIM ASHIDIQIYAH PEMALANG**

yang telah diujikan pada Hari Senin, 09 Maret 2026 dan dinyatakan **LULUS** serta
diterima sebagai salah satu syarat guna memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)
dalam Ilmu Bimbingan Penyuluhan Islam.

Dewan Penguji

Penguji I

Penguji II


Afith Akhwanudin, M. Hum
NIP. 198511242015031005



Cintami Farmawati, M.Psi
NIP. 198608152019032009

Pekalongan, 16 Maret 2026

Disahkan Oleh

Dekan




Dr. Tri Astutik Harvati, M.Ag
NIP. 197411182000032001

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN

Sesuai dengan SKB Menteri Agama RI, Menteri Pendidikan dan Menteri Kebudayaan RI
No. 158/1987 dan No. 0543b/U/1987

A Konsonan

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ا	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	Sa	ś	es (dengan titik diatas)
ج	Jim	J	Je
ح	Ha	H	ha (dengan titik dibawah)
خ	Kha	Kh	Ka dan ha
د	Dal	D	De
ذ	Zal	Z	Zet (dengan titik di atas)
ر	Ra	R	Er
ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es
ش	Syin	Sy	es dan ye

ص	Sad	S	es (dengan titik di bawah)
ض	Dad	DI	de (dengan titik di bawah)
ط	Ta	Th	Te (dengan titi dibawah)
ظ	Za	Zh	Zet (dengan titik dibawah)
ع	„ain	„	Koma terbalik (di atas)
غ	Gain	G	Ge
ف	Fa	F	Ef
ق	Qaf	Q	Ki
ك	Kaf	K	Ka
ل	Lam	L	El
م	Mim	M	Em
ن	Nun	N	En
و	Wau	W	we
ه	Ha	H	Ha
ء	Hamzah		apostrof
ي	Ya	Y	ya

B. Vokal

Vokal bahasa Arab, seperti vokal bahasa Indonesia, terdiri dari vokal tunggal atau *monoftong* dan vokal rangkap atau *diftong*.

1. Vokal Tunggal

Vokal tunggal bahasa Arab yang lambangnya berupa

tanda atau harakat, transliterasinya sebagai berikut:

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
□	Fathah	a	a
□	Kasrah	i	i
□	Dammah	u	u

2. Vokal Rangkap

Vokal rangkap bahasa Arab yang lambangnya berupa gabungan antara harakat dan huruf, transliterasinya berupa gabungan huruf sebagai berikut:

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
يَ...ِ	Fathah dan ya	ai	a dan u
و...ِ	Fathah dan wau	au	a dan u

Contoh:

- كَتَبَ kataba
- فَعَلَ fa`ala
- سَأَلَ suila

C. Maddah

Maddah atau vokal panjang yang lambangnya berupa harakat dan huruf, transliterasinya berupa huruf dan tanda sebagai berikut:

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
اَ...ِ	Fathah dan alif atau ya	ā	a dan garis di atas

...ى	Kasrah dan ya	ī	i dan garis di atas
...و	Dammah dan wau	ū	u dan garis di atas

Contoh:

- قَالَ qāla
- رَمَى ramā
- قِيلَ qīla

D. Ta' Marbutah

Transliterasi untuk ta' marbutah ada dua, yaitu:

1. Ta' marbutah hidup
Ta' marbutah hidup atau yang mendapat harakat fathah, kasrah, dan dammah, transliterasinya adalah "t".
2. Ta' marbutah mati
Ta' marbutah mati atau yang mendapat harakat sukun, transliterasinya adalah "h".
3. Kalau pada kata terakhir dengan ta' marbutah diikuti oleh kata yang menggunakan kata sandang *al* serta bacaan kedua kata itu terpisah, maka ta' marbutah itu ditransliterasikan dengan "h".

Contoh:

- رَوْضَةُ الْأَطْفَالِ raudah al-atfāl/raudahtul atfāl
- الْمَدِينَةُ الْمُنَوَّرَةُ al-madīnah al-munawwarah/al-madīnatul munawwarah
- طَلْحَةَ talhah

E. Syaddah (Tasydid)

Syaddah atau tasydid yang dalam tulisan Arab dilambangkan dengan sebuah tanda, tanda syaddah atau tanda

tasydid, ditransliterasikan dengan huruf, yaitu huruf yang sama dengan huruf yang diberi tanda syaddah itu.

Contoh:

- نَزَّلَ nazzala
- الْبِرُّ al-birr

F. Kata Sandang

Kata sandang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf, yaitu ال, namun dalam transliterasi ini kata sandang itu dibedakan atas:

1. Kata sandang yang diikuti huruf syamsiyah

Kata sandang yang diikuti oleh huruf syamsiyah ditransliterasikan sesuai dengan bunyinya, yaitu huruf “l” diganti dengan huruf yang langsung mengikuti kata sandang itu.

2. Kata sandang yang diikuti huruf qamariyah

Kata sandang yang diikuti oleh huruf qamariyah ditransliterasikan dengan sesuai dengan aturan yang digariskan di depan dan sesuai dengan bunyinya.

Contoh:

- الرَّجُلُ ar-rajulu
- الْقَلَمُ al-qalamu
- الشَّمْسُ asy-syamsu

G. Hamzah

Hamzah ditransliterasikan sebagai apostrof. Namun hal itu hanya berlaku bagi hamzah yang terletak di tengah dan di akhir kata. Sementara hamzah yang terletak di awal kata dilambangkan, karena dalam tulisan Arab berupa alif.

Contoh:

- تَأْخُذُ ta'khuẓu
- سَيِّئٌ syai'un
- النَّوْءُ an-nau'u

H. Penulisan Kata

Pada dasarnya setiap kata, baik fail, isim maupun huruf ditulis terpisah. Hanya kata-kata tertentu yang penulisannya dengan huruf Arab sudah lazim dirangkaikan dengan kata lain karena ada huruf atau harkat yang dihilangkan, maka penulisan kata tersebut dirangkaikan juga dengan kata lain yang mengikutinya.

Contoh:

- وَ إِنَّ اللَّهَ فَهُوَ خَيْرُ الرَّازِقِينَ / Wa innallāha lahuwa khair ar-rāziqīn/
- بِسْمِ اللَّهِ مَجْرَاهَا وَ مُرْسَاهَا / Wa innallāha lahuwa khairurrāziqīn Bismillāhi majrehā wa mursāhā

I. Huruf Kapital

Penggunaan huruf kapital seperti apa yang berlaku dalam EYD, di antaranya: huruf kapital digunakan untuk menuliskan huruf awal nama diri dan permulaan kalimat.

Contoh:

- اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ رَبِّ الْعَالَمِيْنَ / Alhamdu lillāhi rabbi al-`ālamīn/
- الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ / Alhamdu lillāhi rabbil `ālamīn Ar-rahmānir rahīm/Ar-rahmān ar-rahīm

Penggunaan huruf awal kapital untuk Allah hanya berlaku bila dalam tulisan Arabnya memang lengkap demikian dan

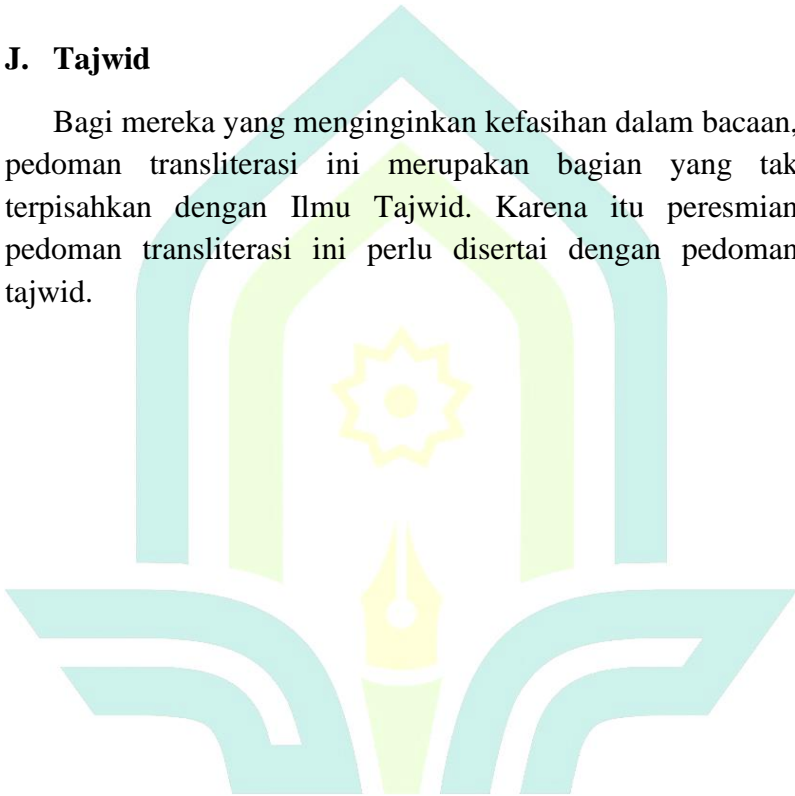
kalau penulisan itu disatukan dengan kata lain sehingga ada huruf atau harakat yang dihilangkan, huruf kapital tidak dipergunakan.

Contoh:

- اللهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ Allaāhu gafūrun rahīm
- لِلّٰهِ الْأُمُورُ جَمِيعًا Lillāhi al-amru jamī`an/Lillāhil-
amru jamī`an

J. Tajwid

Bagi mereka yang menginginkan kefasihan dalam bacaan, pedoman transliterasi ini merupakan bagian yang tak terpisahkan dengan Ilmu Tajwid. Karena itu peresmian pedoman transliterasi ini perlu disertai dengan pedoman tajwid.

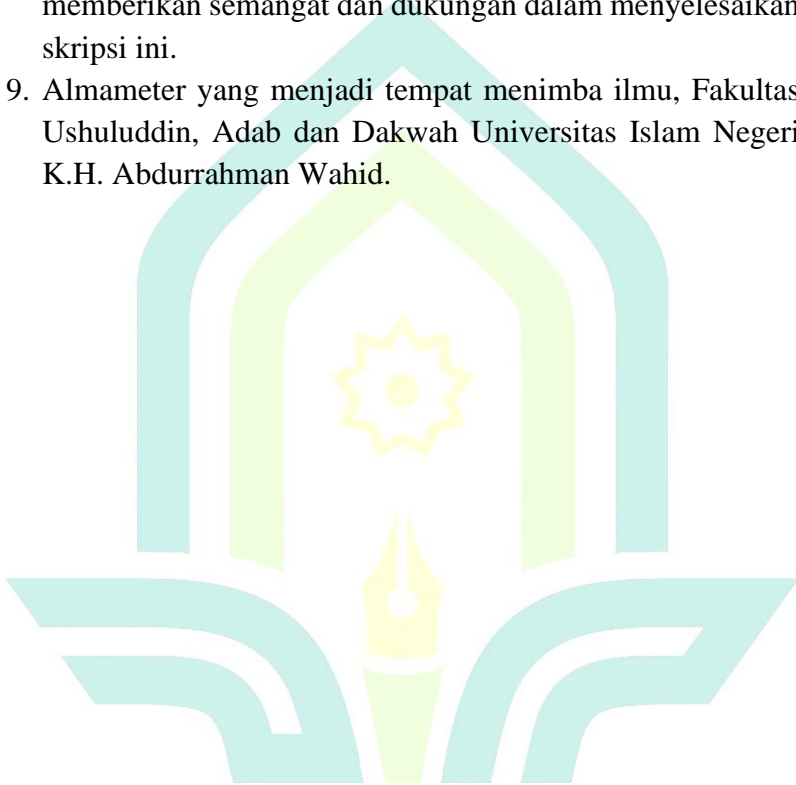


PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirobbil'alamin, Puji Syukur kehadiran Allah SWT atas segala Rahmat dan hiadayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sebagai rasa kasih dan cinta, penulis persembahkan skripsi ini kepada;

1. Kedua orang tua saya, Bapak Mohamad Asrori dan Ibu Diana Ekowati atas segala curahan kasih sayang, memberikan dorongan semangat, penuh dukungan dalam setiap Langkah perjalanan selama di perkuliahan, serta do'a yang tidak henti-hentinya dalam mengiringi setiap Langkah hidup saya.
2. Kakak saya Dias Lutfah Sari yang selalu memberikan do'a dan dukungan dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Seluruh keluarga besar dari bapak dan ibu yang selalu memberikan semangat dan dukungan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.
4. Prof. Dr. H. Ade Dedi Rohayana, M.Ag. sekeluarga selaku pengasuh Asrama An-Nur, tempat penulis bernaung selama menimba ilmu di Pekalongan. Terimakasih atas segala kebaikan, ilmu, kesempatan sehingga penulis bisa menjadi salah satu bagian dari keluarga besar An-Nur.
5. Kepada pembimbing di Asrama An-Nur Putri, Siti Nur Laelatul Qadariah, S.Pd.I, dan teman-teman dari setiap generasi yang selama ini menemani penulis sampai akhir masa studi. Terimakasih atas pengalaman yang kita bangun sehingga menjadi motivasi pengalaman yang tak ternilai harganya.
6. Bapak Mohammad Fuad Al Amin Mohammad Rosyidi, M.P.I. selaku dosen pembimbing yang telah meluangkan waktu, dan bersedia mengarahkan hingga dalam proses penyusunan skripsi dari awal sampai selesai.

7. Dosen Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah terkhusus pada Dosen Prodi Bimbingan Penyuluhan Islam yang telah banyak menyampaikan ilmunya. Tak lupa seluruh staf Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah yang telah banyak membantu dalam masa studi hingga penyelesaian skripsi penulis.
8. Teman – teman mahasiswa BPI Angkatan 2022 yang selalu memberikan semangat dan dukungan dalam menyelesaikan skripsi ini.
9. Almameter yang menjadi tempat menimba ilmu, Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid.



MOTTO

“Kedamaian hati didapat ketika seseorang telah melepaskan diri dari keinginan duniawi dan menetapkan hati hanya kepada Allah”
(Imam Al – Ghazali)



ABSTRAK

Miladiah, Duwi, 2026. Implementasi Bimbingan Islami melalui pembacaan *Dalā'il al-khā'irāt* untuk Mengatasi Ketenangan Jiwa Lansia di Majelis Taklim Ashidiqiyah Pemalang. Skripsi Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah. Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan. Pembimbing Mohammad Fuad Al Amin Mohammad Rosyidi, M.P.I.

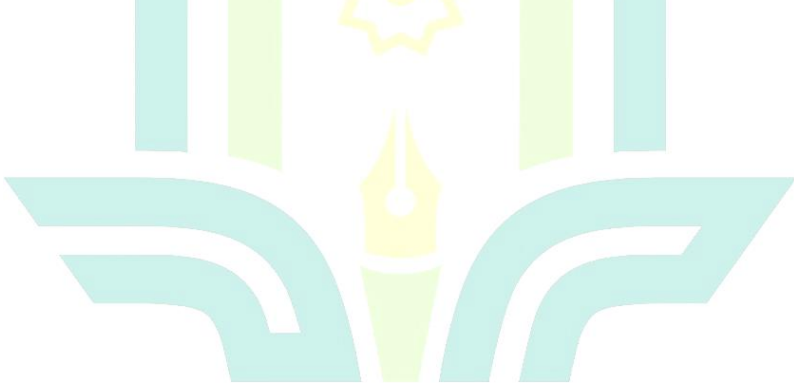
Kata kunci: Bimbingan Islami, *Dalā'il al-khā'irāt*, Ketenangan Jiwa dan lansia.

Ketenangan jiwa menjadi salah satu bentuk keinginan yang senantiasa dicapai oleh setiap manusia. Terutama dalam seorang lansia yang seiring dengan bertambahnya usia, lansia menghadapi banyak tantangan permasalahan kehidupan mereka. Seperti kehilangan anggota keluarga, kesepian, kondisi fisik menurun. Setiap lansia memiliki ketidaktenangan jiwa yang berbeda-beda.

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana gambaran kondisi ketenangan jiwa pada lansia di Majelis Taklim Ashidiqiyah Pemalang? Dan bagaimana implementasi bimbingan islami melalui pembacaan *Dalā'il al-khā'irāt* untuk mengatasi ketenangan jiwa lansia di Majelis Taklim Ashidiqiyah Pemalang? Tujuan penelitian ini untuk mengetahui kondisi ketenangan jiwa pada lansia di Majelis Taklim Ashidiqiyah Pemalang dan untuk mengetahui implementasi bimbingan islami melalui pembacaan *Dalā'il al-khā'irāt* untuk mengatasi ketenangan jiwa lansia di Majelis Taklim Ashidiqiyah Pemalang. Manfaat dari penelitian ini untuk menambah wawasan dalam bidang dakwah islam mengenai hal – hal yang dapat mengatasi ketenangan jiwa lansia.

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian lapangan (*field research*) dengan pendekatan kualitatif deskriptif. Teknik pengumpulan data yang digunakan Adalah observasi, wawancara dan dokumentasi. Analisis yang digunakan adalah Miles dan Huberman, yaitu reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan. Dengan subjek pembimbing agama dan jama'ah lansia.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kondisi ketenangan jiwa lansia sebelum mengikuti bimbingan islami ditandai oleh ketidaktenangan yang berbeda-beda seperti merasakan kesepian, mengalami kegelisahan dan kecemasan terkait kondisi kesehatannya. setelah mengikuti bimbingan islami dan menerapkannya di kehidupan sehari-hari secara rutin serta ketenangan jiwa lansia menjadi lebih baik dari sebelumnya. Adapun pelaksanaan bimbingan islami melalui pembacaan *Dalā'il al-khāirāt* dilaksanakan di Majelis Taklim yang tempatnya di Masjid Baiturrokhim setiap hari jum'at legi dan jum'at kliwon dengan bacaan yang disampaikan oleh pembimbing agama melalui tiga tahapan. Tahap pembukaan diawali dengan pembacaan surat Al-Fatihah Bersama. Tahap inti berupa lantunan wirid dan shalawat dari kitab secara bersama dengan khushyuk. Tahap penutup diisi dengan doa penutup dari kitab dan tausiyah yang mengaitkan isi wirid dengan kehidupan nyata para lansia. bimbingan islami melalui pembacaan *Dalā'il al-khāirāt* sangat bermanfaat untuk lansia dan dapat mengatasi ketenangan jiwa melalui wirid dan shalawat yang terdapat dalam kitab tersebut. Dengan melakukan wirid dan shalawat pada setiap tahapan melalui proses tidak selalu instan.



KATA PENGANTAR

Alhamdulillah segala puji Syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang senantiasa melimpahkan Rahmat, hidayah dan inayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Implementasi Bimbingan Islami melalui Pembacaan *Dālā'il al-khā'irāt* untuk Mengatasi Ketenangan Jiwa lansia di Majelis Taklim Ashidiqiyah Pematang”. Shalawat serta salam senantiasa tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW yang menjadi suri tauladan bagi kita semua. Penulisan skripsi ini dapat selesai semata karena penulis banyak mendapatkan bimbingan dan saran dari berbagai pihak, oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Zainal Mustakim, M.Ag., selaku rektor Universitas Islam Negeri K.H Abdurrahman Wahid Pekalongan.
2. Ibu Dr. Tri Astutik Haryati, M.Ag., selaku Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Universitas Islam Negeri K.H Abdurrahman Wahid Pekalongan.
3. Bapak Dr. Muhammad Rifa'I Subhi, M.Pd.I., selaku Ketua Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam.
4. Bapak Adib Ainullah Fasya, M.Si., selaku Sekretaris Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam.
5. Bapak Mohammad Fuad Al Amin Mohammad Rosyidi, M.P.I. selaku Dosen Pembimbing saya ucapkan terima kasih telah bersedia meluangkan waktu dalam membimbing dan mengarahkan, memberikan masukan dalam membantu penulis dalam proses pembuatan skripsi sampai selesai.
6. Keluarga besar Majelis Taklim Ashidiqiyah Pematang yang telah bersedia memberikan izin menjadi subjek

penelitian dan memberikan bantuan serta dukungan selama proses penelitian.

7. Kepada seluruh pihak yang sudah atau belum disebutkan, penulis menghaturkan banyak terima kasih. Serta do'a dan kebaikan yang diberikan semoga menjadi amal jariyah kebaikan di dunia maupun di akhirat kelak.

Penulis telah berusaha semaksimal mungkin dalam penyusunan skripsi ini. Namun, mengingat dari keterbatasan pengetahuan dan kemampuan yang dimiliki oleh penulis, maka kritik dan saran demi perbaikan skripsi ini sangat diharapkan dari seluruh pihak. Semoga skripsi dari hasil penelitian yang telah dilakukan dapat bermanfaat bagi penulis dan pembaca.

Pekalongan, 02 Februari 2026



Duwi Miladiah
NIM. 30522055

DAFTAR ISI

JUDUL	i
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN	ii
NOTA PEMBIMBING	ii
PENGESAHAN	iv
PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN	v
PERSEMBAHAN	xii
MOTTO	xiv
ABSTRAK	xv
KATA PENGANTAR	xvii
DAFTAR ISI	xix
DAFTAR BAGAN	xxi
DAFTAR LAMPIRAN	xxiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan Penelitian.....	8
D. Kegunaan penelitian.....	8
1. Kegunaan teoritis	8
2. Kegunaan praktis	9
E. Tinjauan Pustaka	10
1. Analisis Teori	10
F. Penelitian yang Relevan	19
G. Kerangka Berpikir.....	24
H. Metode Penelitian.....	27
I. Sistematika Penulisan.....	38

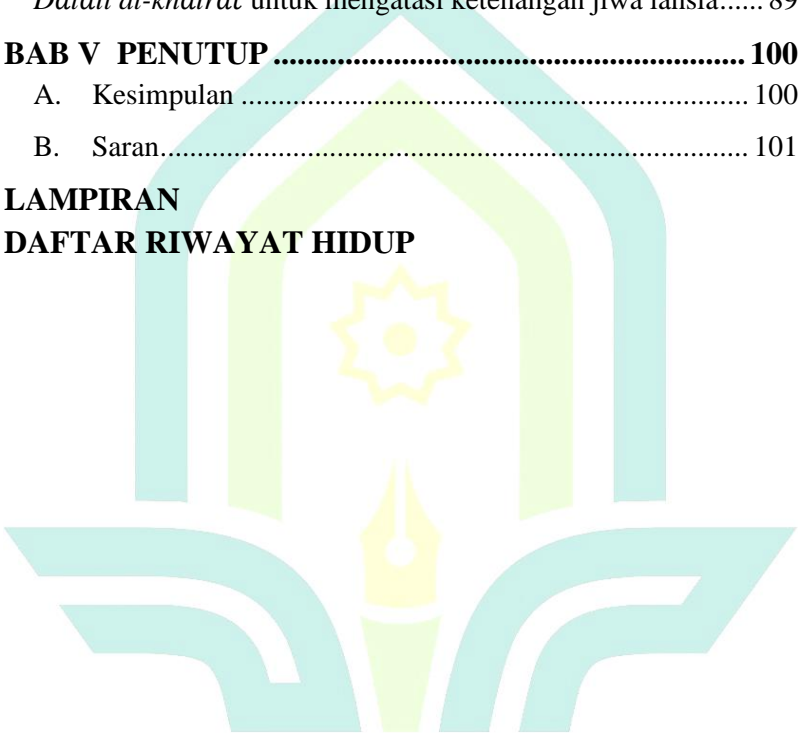
BAB II BIMBINGAN ISLAMI MELALUI PEMBACAAN *DALA'IL AL - KHAIRAT* DAN KETENANGAN JIWA LANSIA 40

- A. Bimbingan Islami Melalui Pembacaan *Dālāil Al-khāirāt* 40
 - 1. Pengertian Bimbingan Islami..... 40
 - 2. Fungsi dan Tujuan Bimbingan Islami..... 41
- B. Ketenangan Jiwa pada Lansia 47
 - 1. Pengertian Ketenangan Jiwa 47
 - 2. Ciri-ciri orang yang memiliki Ketenangan Jiwa 49
 - 3. Faktor yang mempengaruhi Ketenangan Jiwa..... 49
 - 4. Indikator Ketenangan Jiwa..... 56
 - 5. Pengertian Lansia 58
 - 6. Problem yang dihadapi lansia 60

BAB III BIMBINGAN ISLAMI MELALUI PEMBACAAN *DALA'IL AL - KHAIRAT* UNTUK MENGATASI KETENANGAN JIWA LANSIA DI MAJELIS TAKLIM ASHIDIQIYAH PEMALANG..... 63

- A. Gambaran Umum Majelis Taklim Ashidiqiyah Pemalang 63
- B. Implementasi Bimbingan Islami Melalui Kajian Kitab *Dālāil al-khāirāt* untuk mengatasi ketenangan jiwa lansia Majelis Taklim Ashidiqiyah Pemalang 65
 - 1. Kegiatan Majelis Taklim Ashidiqiyah Pemalang .. 65
 - 2. Fungsi dan Tujuan Bimbingan islami melalui kitab *Dālāil al-khāirāt* 70
 - 3. Keutamaan kitab *Dālāil al-khāirāt*..... 72
- C. Kondisi Ketenangan Jiwa pada Lansia di Majelis Taklim Ashidiqiyah Pemalang 73
 - 1. Pengertian Ketenangan Jiwa 73
 - 2. Kondisi Ketenangan Jiwa 74
 - 3. Faktor yang mempengaruhi Ketenangan Jiwa..... 78
 - 4. Indikator Ketenangan Jiwa 79

BAB IV ANALISIS IMPLEMENTASI BIMBINGAN ISLAMIS MELALUI PEMBACAAN <i>DALA'IL AL - KHAIRAT</i> UNTUK MENGATASI KETENANGAN JIWA LANSIA DI MAJELIS TAKLIM ASHIDIQIYAH PEMALANG.....	82
A. Analisis Kondisi Ketenangan Jiwa Lansia di Majelis Taklim Ashidiqiyah Pemalang	82
B. Analisis Pelaksanaan Bimbingan Islami melalui pembacaan <i>Dālā'il al-khāirāt</i> untuk mengatasi ketenangan jiwa lansia.....	89
BAB V PENUTUP.....	100
A. Kesimpulan	100
B. Saran.....	101
LAMPIRAN	
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	



DAFTAR BAGAN

Bagan 1. Kerangka Berpikir.....	26
---------------------------------	----



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Transkrip Wawancara
- Lampiran 2. Hasil Observasi
- Lampiran 3. Catatan Lapangan Penelitian
- Lampiran 4. Jadwal Pelaksanaan Penelitian
- Lampiran 5. Dokumentasi
- Lampiran 6. Surat Telah Melaksanakan penelitian
- Lampiran 7. Surat Hasil Turnitin
- Lampiran 8. Surat Pemeriksaan Skripsi
- Lampiran 9. Daftar RiwayatHidup



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Jiwa manusia menjadi suatu kunci pokok terhadap keberhasilan seseorang dalam mencapai tujuannya. Salah satu masalah yang sering dihadapi manusia, seringkali mengalami kegagalan dalam mencapai sebuah tujuan. Hal ini disebabkan karena ketidaktenangan jiwanya dalam melakukan sesuatu, sehingga jika hal seperti ini terus berlanjut akan dikhawatirkan banyak manusia yang lalai terhadap apa tujuan utamanya hidup di dunia.¹

Ketenangan jiwa dapat diraih dengan senantiasa mengingat Allah, melaksanakan ibadah, serta bersyukur atas setiap karunia-Nya, meliputi shalat, berdzikir, bershalawat, serta mensyukuri seluruh nikmat yang diberikan oleh Allah SWT.² Apabila seseorang memiliki ketenangan batin, ia akan menyikapi setiap persoalan dengan bijak, tidak dilanda kegelisahan, karena ia meyakini bahwa Allah senantiasa mendampingi. Selanjutnya ketenangan jiwa juga ditandai dengan perasaan hati dan keadaan tenang, aman dan mewujudkan keseimbangan di dunia maupun di akhirat sebagai jiwa tersebut menjadi

¹ Burhanuddin, "Zikir Dan Ketenangan Jiwa (Solusi Islam Mengatasi Kegelisahan Dan Kegagalan Jiwa)" *Mimbar: Jurnal Media Intelektual Muslim dan Bimbingan Rohani* 6, no. 1 (2020):25.

² Herman Beni, "Layanan Bimbingan Rohani Islam Dalam Meningkatkan Ketenangan Jiwa Pada Lansia Di Panti Wredha Siti Khadijah Kota Cirebon" *Prophetic: Profesional, Empaty, Islamic Counseling Jurnal* 4, no. 2 (2021):185.

tentram menurut dari Imam Al-Ghazali.³

Pandangan lansia terhadap konsep kehidupan dan kematian memiliki peran penting dalam kesiapan mereka menghadapi akhir hayat. Rasa kesepian yang dialami dapat menjadi hambatan dalam mencapai proses penuaan yang optimal. Yang dimaksud dengan “kesiapan menghadapi kematian” ialah kondisi di mana lansia telah menerima dengan ikhlas akan datangnya kematian, serta mempersiapkan diri secara mental dan spiritual agar ketika saat itu tiba, tidak muncul penyesalan.⁴

Perilaku pada orang lanjut usia mengalami berbagai perubahan yang dipengaruhi oleh faktor fisik, psikologis, sosial, dan kognitif. Seiring bertambahnya usia, lansia cenderung mengalami perubahan emosional seperti mudah cemas, merasa kesepian, dan menarik diri dari lingkungan sosial. penurunan fungsi kognitif seperti sering lupa dan sulit berkonsentrasi. namun perilaku prososial yang dilakukan telah membawa dalam jangka Panjang dan dapat memiliki konsekuensi sosial yang positif. Ketika lanjut usia terlibat dalam kegiatan prososial, mereka akan menerima umpan balik positif dari lingkungannya.⁵

Berdasarkan klasifikasi dari *World Health Organization* (WHO), masa lanjut usia dibedakan menjadi empat kategori, yaitu: Usia 45–60 tahun

³ Kasori Mujahid dan Farid Al Fani, “Konsep Jiwa Menurut Imam Ghazali,” *Tsaqofah: Jurnal Penelitian Guru Indonesia* 5, no. 2 (2025): 4.

⁴ Wa Ode Annisa Maharani et al., “Perspektif Psikologi Islam Tentang Kesiapan Diri Menghadapi Kematian,” *Nathiqiyah: Jurnal Psikologi Islam* 7, no. 2 (2024): 142.

⁵ Ila Nurlaila Hidayat dan Witrin Gamayanti, “Dengki, Bersyukur Dan Kualitas Hidup Orang Yang Mengalami Psikosomatik,” *PSYMPATHIC : Jurnal Ilmiah Psikologi* 7, no. 1 (2020): 92.

(*middle age* / setengah baya), Usia 60–75 tahun (*elderly* / usia lanjut), Usia 75–90 tahun (*old* / tua), dan Usia di atas 90 tahun (*very old* / sangat tua). Dalam kurun waktu setengah abad terakhir, Indonesia mengalami peningkatan signifikan dalam jumlah penduduk lansia. Data tahun 2021 menunjukkan bahwa 10,82% penduduk Indonesia, atau sekitar 29,3 juta jiwa, termasuk dalam kategori lanjut usia. Sedangkan penelitian dari Ana Laela Nurohmawati ditemukan hasil bahwa rendahnya ketenangan jiwa pada subjek sebanyak 43,3%.⁶

Beberapa faktor yang mempengaruhi jiwa lansia tidak tenang dari salah satu lansia di Majelis Taklim Ashidiqiyah Pematang dilihat dari segi usia. Lansia mengalami kemunduran fisik maupun psikologis. Dari segi yang dirasakan lansia merasa pada kondisi perasaan lansia tersebut, contohnya selalu tidak sabar dalam kondisi apapun, merasa kesepian dalam kehidupannya, merasa menjadi beban dalam keluarganya, serta kesulitan akan beraktifitas secara fisik. Hal ini berdampak negatif pada kondisi psikologis lansia yang bisa mengganggu ketenangan dalam pikirannya.⁷

Berdasarkan hasil wawancara dengan pembimbing agama di Majelis Taklim Ashidiqiyah Pematang, diperoleh keterangan bahwa sebagian lansia di majelis tersebut mengalami penurunan

⁶ Emi Sururiyah Mahmudah, “Upaya Meningkatkan Ketenangan Jiwa Santri Melalui Mujahadah Dzikirul Ghofilin Di Pondok Pesantren Darul Huda Mayak Ponorogo” *Skripsi*: (Institut Agama Islam Negeri (Iain) Ponorogo, 2022): 41.

⁷ Wawancara dengan Subjek lansia pada tanggal 26 November 2025 di rumah Lansia.

kemampuan seperti daya ingat, pendengaran, dan kelancaran berbicara. Kondisi tersebut sering kali membuat mereka mudah tersinggung, mudah marah, serta merasa kesepian. Akibat dari keadaan ini, para lansia cenderung merasa bahwa usia mereka tidak akan lama lagi, dan sering memikirkan tentang kematian, yang pada akhirnya meningkatkan kesadaran mereka akan semakin dekatnya akhir kehidupan.⁸

Kondisi tersebut perlu segera diperbaiki agar permasalahan yang dialami para lansia dapat diatasi dengan baik. Upaya ini bertujuan untuk mengarahkan lansia agar semakin mendekatkan diri kepada Allah SWT, sehingga terbentuk kepribadian muslim yang sempurna di masa lanjut usia dan tercapai ketenangan jiwa. Ketenangan batin menjadi kebutuhan yang sangat penting bagi para lansia di Majelis Taklim Ashidiqiyah Pemalang. Dalam menghadapi kematian, tidak sedikit di antara mereka yang mengalami kebingungan, ketakutan, serta kecemasan. Oleh karena itu, muncul berbagai persoalan seperti bagaimana membimbing para lansia agar mampu mengabdikan diri kepada Allah SWT, serta bagaimana memberikan dorongan semangat kepada mereka yang diliputi kecemasan, rasa takut, dan emosi yang tidak stabil.

Berdasarkan wawancara awal maka pelaksanaan kajian keagamaan sangat penting untuk dilaksanakan, dan diarahkan tentang kajian islami. Pada masa lanjut usia kebanyakan lansia

⁸ Asrori Pembimbing Agama Islam di Majelis Taklim Ashidiyah Pemalang, Wawancara pribadi, tempat Majelis Taklim Ashidiqiyah Pemalang, pada tanggal 14 Oktober 2025.

menginginkan untuk menikmati kehidupan masa kini dengan rasa yang lebih tenang, kondisi ketenangan jiwanya stabil dan selalu mendekati diri kepada Allah SWT sehingga merasa hidupnya menjadi tenang dan tentram. Kegiatan melalui kajian keagamaan yang dilaksanakan dapat mengarahkan untuk menuju kepribadian seseorang muslim yang sempurna di masa lanjut usia. sebagai salah satu bentuk pendekatan bimbingan islami diharapkan bisa berjalan dengan lancar dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari melalui pembacaan yang terbuka, yaitu melalui pembacaan *Dalā'il al-khāirāt* di Majelis Taklim Ashidiqiyah Pemalang yang disampaikan oleh pembimbing agama.⁹

Di dalam kajian pembacaan *Dalā'il al-khāirāt* tersebut terdapat beberapa metode seperti bersholawat, berdzikir sebagai jalan penolong pada ketenangan jiwa di usia lanjut. Mengingat Allah SWT (berdzikir) adalah cara terbaik untuk mendapatkan ketenangan hati. Ketika seseorang menyebut nama Allah, maka jiwanya akan merasa damai. Dalam keadaan takut atau cemas, jika ia melantunkan dzikir dan membaca ta'awudz untuk memohon perlindungan kepada Allah SWT, maka hatinya akan menjadi tenang. Begitu pula ketika seseorang berbuat dosa, dengan berdzikir melalui istighfar dan taubat, ia dapat menenangkan pikirannya, karena dzikir menjadi penolong dalam menghadapi kesulitan hidup.¹⁰

⁹ Asrori Pembimbing Agama di Majelis Taklim Ashidiqiyah Pemalang, Wawancara pribadi, tempat Majelis Taklim Ashidiqiyah Pemalang, pada tanggal 15 Oktober 2025.

¹⁰ Faisal Aushafi, "Pengaruh Dzikir Terhadap Ketenangan Jiwa Pedagang Pasar Johor Pasca Kebakaran" (*Skripsi*: Universitas Islam

Upaya bimbingan yang diberikan kepada lansia bertujuan agar mereka dapat memahami diri, tidak berputus asa, dan menemukan tujuan hidup. Hal ini penting agar mereka konsisten dalam menjalankan ajaran Islam sebagai bekal di masa depan. Di lembaga pengajian Ashidiqiyah, lansia memiliki tradisi membaca naskah *Dalā'il al-Khairāt*. Tradisi ini berfungsi sebagai media pembinaan rohani yang bertujuan untuk menumbuhkan kedamaian batin dan kestabilan emosional. Kegiatan tersebut terlaksana secara serempak setiap Kamis Kliwon, dihadiri oleh seluruh anggota jamaah dan dibimbing oleh pembimbing agama. Apabila amalan ini dijalani dengan niat tulus dan kesungguhan spiritual, maka kaum lanjut usia akan memperoleh keteduhan hati dan rasa damai yang lebih mendalam dibandingkan waktu sebelumnya.¹¹

Dalā'il al-Khairāt merupakan kumpulan doa dan shalawat Nabi yang dijadikan panduan spiritual dalam kehidupan sehari-hari. Karya ini ditulis oleh ulama besar asal Maroko, Syekh Sulaiman al-Jazuli, dan penyebarannya sampai ke Nusantara, di mana kitab tersebut banyak dipelajari di pesantren-pesantren tradisional, khususnya di wilayah Aceh. Salah satu ritual keagamaan masyarakat Arab yang diwarisi hingga kini ialah pembacaan teks *Dalā'il al-Khairāt* secara bersama-sama.¹²

Negeri Walisongo Semarang, 2017) : 45.

¹¹ Yumi Ketua Pengurus di Majelis Taklim Ashidiqiyah Pemalang, wawancara pribadi, tempat di Majelis Taklim Ashidiqiyah, pada tanggal 26 November 2025.

¹² Abdul Jalil, "Organisasi Sosial Dala'il Khairat," *INFERENSI: Jurnal Penelitian Sosial Keagamaan* 5, no. 1 (2020): 82.

Karya ini memiliki judul lengkap *Dalā'il al-Khairāt wa Syawāriqul Anwār fī Dhikr ash-Shalāt 'alā an-Nabīyyil Mukhtār*, yang berarti “petunjuk menuju kebaikan dan pancaran cahaya dalam membaca shalawat atas Nabi pilihan.” Berdasarkan beberapa catatan sejarah, penyusunan kitab *Dalā'il al-Khairāt* berawal dari sebuah peristiwa yang dialami oleh Syekh Sulaiman al-Jazuli. Dikisahkan bahwa suatu ketika, beliau hendak melaksanakan shalat dan pergi menuju sebuah sumur untuk berwudhu, peristiwa inilah yang kemudian menjadi awal lahirnya karya monumental tersebut.¹³

Melalui pembacaan kitab *Dalā'il al-khairāt* yang dilaksanakan di Majelis Taklim Ashidiqiyah Pemalang, jama'ah lansia kembali untuk merefleksikan diri tujuan hidup mereka, memperbaiki keimanan, serta memperoleh kebahagiaan dalam hidupnya. dalam kegiatan kajian ini, jama'ah lansia mengikuti arahan dari pembimbing agama yang ada di Majelis Taklim Ashidiqiyah sebagai bentuk sarana dalam membentuk terpenuhnya ketenangan dalam hati yang dapat dirasakan dan rasa harga diri sebagai kebutuhan jiwa manusia.

Berdasarkan latar belakang dari permasalahan di atas, maka peneliti melakukan penelitian tentang implementasi bimbingan islami melalui pembacaan *Dalā'il al-khairāt* untuk mengatasi ketenangan jiwa lansia di Majelis Taklim Ashidiqiyah Pemalang. Peneliti fokus pada segi implementasi bimbingan islami melalui pembacaan *Dalā'il al-khairāt* untuk

¹³ Moh Ali Ghafir, “Analisis Keajaiban Kitab Dalā'il Al-Khairāt Karya Al-Imam Al-Jazuli,” *SYAIKHUNA: Jurnal Pendidikan Dan Pranata Islam* 11, no. 2 (2020): 235.

mengatasi ketenangan jiwa lansia.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian konteks permasalahan yang telah dijelaskan sebelumnya, maka peneliti menetapkan rumusan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran kondisi ketenangan jiwa pada lansia di Majelis Taklim Ashidiqiyah Pemalang?
2. Bagaimana implementasi bimbingan islami melalui pembacaan *Dalā'il al-khāirāt* untuk mengatasi ketenangan jiwa lansia di Majelis Taklim Ashidiqiyah Pemalang?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui kondisi ketenangan jiwa pada lansia di Majelis Taklim Ashidiqiyah Pemalang.
2. Untuk mengetahui implementasi bimbingan islami melalui pembacaan *Dalā'il al-khāirāt* untuk mengatasi ketenangan jiwa lansia di Majelis Taklim Ashidiqiyah Pemalang.

D. Kegunaan penelitian

1. Kegunaan teoritis
 - a. Kegunaan teoritis dari penelitian ini untuk menambah wawasan dalam bidang dakwah islam mengenai hal-hal yang dapat mengatasi ketenangan jiwa lansia di Majelis Taklim Ashidiqiyah serta memperluas dan melatih kemampuan dalam bidang penelitian khususnya dalam bidang bimbingan penyuluhan islam.

- b. Bagi peneliti selanjutnya penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber referensi yang berkaitan dengan pelaksanaan bimbingan islami melalui pembacaan kitab *Dalā'il al-khāirāt* dalam mengatasi ketenangan jiwa lansia pada jama'ah Majelis Taklim Ashidiqiyah Pematang.

2. Kegunaan praktis

- a. Bagi jama'ah Majelis Taklim Ashidiqiyah Pematang

Penelitian ini bisa menjadi bermanfaat dalam memahami bimbingan islami dengan melalui pembacaan kitab *Dalā'il al-khāirāt* dan menerapkannya amalan wirid secara rutin di kehidupan sehari-hari untuk mengatasi ketenangan jiwa.

- b. Bagi Majelis Taklim Ashidiqiyah Pematang
Penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan untuk merancang dan mengembangkan kegiatan keagamaan yang lebih relevan dan sesuai dengan kebutuhan spiritual para lansia jama'ah pada Majelis Ashidiqiyah kedepannya.

- c. Bagi Pembimbing Agama

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi panduan dalam menyusun materi, pendekatan, dan metode pembinaan keagamaan dengan kondisi spiritual pada jama'ah lansia yang berkaitan dengan pelaksanaan yang efektif pada bimbingan islami melalui pembacaan kitab *Dalā'il al-khāirāt* dalam mengatasi ketenangan jiwa

lansia pada jama'ah Majelis Taklim Ashidiqiyah Pematang.

E. Tinjauan Pustaka

1. Analisis Teori

- a. Bimbingan islami melalui pembacaan kitab *Dalā'il Al- khāirāt*

Secara etimologi, “bimbingan” berasal dari bahasa arab “*al-irsyad*” yang memiliki makna memberikan petunjuk.¹⁴ sedangkan bimbingan menurut istilah yaitu merujuk pada *term al-irsyad* yang berarti bahwa tingkah laku setiap muslim berupa ajaran dan membantu mencari solusi atas permasalahan kehidupan yang dialami oleh setiap individu secara lisan dan perbuatan dengan cara berlangsung.¹⁵

Bimbingan islami merupakan usaha untuk menolong setiap individu dalam kegiatan belajar. Tujuannya adalah untuk mengembalikan atau mengembangkan fitrah (sifat dasar) mereka. Hal ini dilakukan dengan cara memperkuat iman, akal, dan kemauan yang telah diberikan oleh Allah SWT, sehingga mereka mampu memahami ajaran Allah dan Rasul-Nya, dan akhirnya fitrah dalam diri setiap orang dapat tumbuh dengan kuat dan sesuai (dengan ajaran Islam).dengan ajaran

¹⁴ Tohirin, *Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*, VII (Pekanbaru Riau: PT. Rajagrafindo Persada, 2015): 16.

¹⁵ Aep Kusnawan, *Bimbingan Konseling Islam* (bandung: Simbosa Rekatama Media, 2020) : 54.

Allah SWT.¹⁶

Bimbingan islami memfokuskan pada layanan bimbingan dalam membantu individu yang terarah, sistematis dengan berlandaskan kajian Al-Qur'an dan Hadits sehingga tercapainya kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat. Bimbingan islami di Majelis Taklim Ashidiqiyah Pemalang merupakan sebuah layanan bantuan spiritual yang disampaikan pembimbing agama kepada lansia, supaya dapat menjadi lebih sabar, Ikhlas dan optimis dalam menghadapi suatu masalah dalam hidupnya. Kemudian pelaksanaan Bimbingan islami juga dapat membantu menyurutkan problem dalam berbagai kondisi baik secara psikologis maupun sosial.

Bimbingan islami memfokuskan pada teknik batiniyah dalam hubungannya dengan allah SWT yang lebih diperhatikan pada kehidupan yang religius dengan niat yang ikhlas, dzikir dan wirid secara afirmasi positif dalam pengendalian emosi dan ketenangan jiwa.¹⁷ Adapun dalam bimbingan islami di Majelis Taklim Ashidiqiyah Pemalang merupakan sebuah pelayanan bimbingan spiritual yang diberikan oleh pembimbing agama kepada lansia melalui pembacaan kitab *Dalā'il al- khāirāt* dengan diharapkan lansia akan mendapatkan dukungan perhatian, do'a

¹⁶ Anwar Sutoyo, *Bimbingan Dan Konseling Islami (Teori Dan Praktik)* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2018): 22.

¹⁷ Samsul Munir Amin, *Energi Dzikir: Menenteramkan Jiwa Membangkitkan Optimisme* (Jakarta: Amzah, 2019), 39.

serta bimbingan. Bimbingan islami untuk masyarakat mengkaji dalam bidang agama seperti bidang agama, ibadah, serta akhlaq yang berhubungan dengan agama islam berlandaskan pada nilai-nilai Al-Qur'an dan As-Sunnah berfungsi sebagai pedoman hidup untuk menumbuhkan keimanan, ketenangan batin untuk memperoleh kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat kelak.¹⁸

Bimbingan islami melalui pembacaan kitab *Dalā'il Al-khāirāt* sebagai bentuk pelaksanaan kegiatan yang dilaksanakan oleh para jama'ah lansia di Majelis Taklim Ashidiqiyah Pematang. Banyak diantara para pengamal kitab ini yang mengamalkan secara bersama-sama atau secara berjama'ah. Kitab *Dalā'il Al-khāirāt* mempunyai seni membaca serta dzikir yang dibaca dengan menyesuaikan irama syair yang disampaikan.¹⁹ Keutamaan mengamalkan kitab *Dalā'il al-khāirāt* menurut Syekh Muhammad bin Sulaiman Al-Jazuli sebagai bentuk wirid yang berisi kumpulan doa dan shalawat atas Nabi SAW terdiri dari 8 hizb (wirid) yang dibaca berdasarkan hari, dimulai dari Senin sampai Ahad yang telah menjadi sarana pengantar bagi setiap orang untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT dan penenang jiwa yang dijadikan sebagai bacaan

¹⁸ Muhammad Hulaimi Hatami, "Pendidikan Qur'ani: Kajian Tafsir QS. Al-Qashash Ayat 77 terhadap Nilai Dan Prinsip," *Al-Fahmu: Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir* 4, no. 1 (2025): 4.

¹⁹ Muskhil Ibn Abd Al-Rahman Al-Maraqi, *Dalail Al-Khairat* (Semarang: Toha Putra, 2016), 25.

rutin dalam bentuk kajian keagamaan untuk mengembangkan ketenangan jiwa lansia.²⁰

Melalui pembacaan kitab *Dalā'il al-khā'irāt* di Majelis Taklim Ashidiqiyah Pemalang secara umum dapat dilaksanakan melalui tiga tahapan yaitu²¹ :

- 1) Tahap Pembukaan, menyambut subjek dengan hangat serta menyampaikan apresiasi atas kehadirannya, kemudian dilanjutkan dengan pembacaan do'a sebagai pembuka.
- 2) Tahap inti, pelaksanaan layanan bimbingan islami dengan mengulas materi secara komprehensif dan menyeluruh.
- 3) Tahap Penutup, subjek menyampaikan kesimpulan dari pelaksanaan kegiatan secara tuntas. Pembimbing agama menyampaikan inti dari materi yang disampaikan kemudian kegiatan layanan bimbingan islami ditutup dengan do'a serta mengucapkan salam.²²

b. Ketenangan Jiwa

Ketenangan jiwa dapat dipahami sebagai keadaan batin yang stabil, damai, dan terbebas dari gejolak emosi yang berlebihan. Individu yang memiliki ketenangan dalam jiwanya mampu menghadapi berbagai situasi

²⁰ Bagus Irawan, *Dalail Al-Khairat: Untaian Shalawat Paling Indah Kepada Rasulullah* (Depok: Keira Publishing, 2022), 179.

²¹ Ulul Azam, *Bimbingan Dan Konseling Perkembangan Di Sekolah,(Teori Dan Praktik)* (Yogyakarta: Depublish, 2016), 143.

²² Aunur Rahim Faqih, *Bimbingan Dan Konseling Islam* (Yogyakarta: UII Press, 2016), 54.

hidup dengan sikap sabar, optimis, dan penuh keikhlasan. Kondisi ini tidak hanya mencerminkan keseimbangan psikologis, tetapi juga menggambarkan hubungan yang harmonis antara manusia dengan dirinya sendiri, lingkungannya, dan terutama dengan Tuhannya.²³

Dalam perspektif Islam, ketenangan jiwa bersumber dari kedekatan spiritual kepada Allah SWT. Hati yang senantiasa berdzikir, beriman, dan bertawakal akan memperoleh rasa tenteram sebagaimana firman Allah dalam surah Ar-Ra'd ayat 28: "Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenang."

Oleh karena itu, ketenangan batin tidak dapat dicapai semata-mata melalui materi atau hiburan duniawi, melainkan melalui kesadaran ruhani dan ketaatan kepada ajaran agama.²⁴

Selain itu, ketenangan jiwa juga mencerminkan kematangan mental dan emosional seseorang dalam menyikapi permasalahan hidup. Individu yang tenang secara batin mampu mengelola stres, mengendalikan amarah, dan berpikir jernih dalam mengambil keputusan. Jiwa yang tenteram menjadi fondasi bagi kesehatan mental, kebahagiaan, serta kualitas hidup yang lebih bermakna di dunia maupun di akhirat.²⁵

²³ Burhanuddin, "Zikir Dan Ketenangan Jiwa," *Media Intelektual Muslim Dan Bimbingan Rohani* 6, no. 1 (2020): 20.

²⁴ Muhammad Hasan Husen, *Pengobatan Dan Doa Mustajab* (Lamongan: Nawa Litera Publishing, 2023), 172.

²⁵ Mahmudah dan Emi Sururiyah, "Upaya Meningkatkan Ketenangan

Menurut Imam Al-Ghazali jiwa yang tenang ditandai beberapa aspek yang dimiliki oleh individu dalam hidupnya yang tenang. Diantaranya orang yang memiliki sifat-sifat sabar, rasa syukur, tenang, takut larangan tuhan serta sifat-sifat yang menyebabkan selamat.²⁶

Menurut Zakiah Daradjat beberapa aspek ketenangan jiwa yang dapat mempengaruhi dimana individu ingin mencapai jiwa yang tenang antara lain:

- a. Kebahagiaan merupakan keadaan emosional positif yang timbul ketika seseorang merasakan kepuasan batin dan kedamaian hidup. Rasa bahagia tidak selalu bergantung pada banyaknya harta atau pencapaian duniawi, melainkan pada kemampuan menerima kehidupan apa adanya dan mensyukuri setiap nikmat yang diberikan Allah SWT. Dalam islam, kebahagiaan sejati muncul ketika hati dekat dengan Sang Pencipta, karena di sanalah seseorang menemukan makna hidup yang sebenarnya. Orang yang bahagia biasanya memiliki hati yang lapang, pikiran yang tenang, dan mampu melihat segala sesuatu dengan sudut pandang positif.²⁷

Jiwa Santri Melalui Mujahadah Dzikirul Ghofilin Di Pondok Pesantren Darul Huda” *Diss.* (IAIN Ponorogo, 2022): 41.

²⁶ Norma Hasanatul Magfiroh and Achmad Khudori Soleh, “Konsep Kebahagiaan Al Ghazali (Aspek Dan Cara Meraihnya),” *Jurnal Pustaka Nusantara Multidisplin* 3, no. 2 (2025): 5.

²⁷ Zakiah Daradjat, *Ilmu Pendidikan Islam*, XI (Jakarta: Bumi Aksara,

- b. Rasa sukses suatu perasaan bangga dan puas terhadap hasil yang diperoleh setelah melalui usaha dan perjuangan. Keberhasilan bukan hanya diukur dari pencapaian materi, tetapi juga dari kemampuan seseorang mengembangkan potensi dirinya, memperbaiki akhlak, serta memberi manfaat bagi orang lain. Dalam pandangan spiritual, sukses sejati terjadi ketika manusia mampu menjalankan amanah hidup sesuai dengan kehendak Allah SWT. Seseorang yang merasa sukses tidak sombong, melainkan semakin bersyukur dan berkomitmen untuk terus berbuat kebaikan.²⁸
- c. Rasa kasih sayang yaitu sifat lembut yang muncul dari hati dan mendorong seseorang untuk peduli serta berbuat baik kepada sesama makhluk. Sikap ini meliputi cinta kepada keluarga, teman, hewan, dan seluruh ciptaan Allah. Kasih sayang menjadi sumber keharmonisan dalam hubungan sosial, karena menumbuhkan empati, tolong-menolong, dan saling menghargai. Dalam ajaran Islam, kasih sayang adalah cerminan dari sifat Ar-Rahman dan Ar-Rahim yang ditanamkan Allah ke dalam diri manusia agar tercipta kehidupan yang damai dan

2021), 30.

²⁸ Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental* (Jakarta: Gunung Agung, 2016), 12.

penuh cinta.²⁹

- d. Rasa aman menunjukkan perasaan terlindungi dari ancaman, ketakutan, maupun kekhawatiran batin. Keamanan ini tidak hanya bersifat fisik, tetapi juga spiritual di mana seseorang merasa tenang karena yakin akan perlindungan Allah SWT. Jiwa yang aman membuat seseorang mampu berpikir jernih, bersikap rasional, dan tidak mudah panik dalam menghadapi cobaan. Lingkungan yang penuh keadilan, kejujuran, dan kasih sayang juga berperan besar dalam menciptakan rasa aman dalam diri manusia.³⁰
- e. Rasa harga diri bentuk kesadaran seseorang terhadap nilai dan martabat pribadinya sebagai makhluk yang mulia. Individu yang memiliki harga diri tinggi tidak mudah terpengaruh oleh pandangan negatif orang lain, karena ia memahami kelebihan dan kekurangannya secara seimbang. Dalam perspektif Islam, harga diri berakar dari keimanan, sebab kemuliaan sejati tidak ditentukan oleh kedudukan, tetapi oleh ketakwaan kepada Allah SWT. Dengan menjaga kehormatan diri, seseorang akan lebih berhati-hati dalam bertindak dan menjauhi hal-hal

²⁹ Elfi Mu'awanah dan Rifa Hidayah, *Bimbingan Konseling Islami Di Sekolah Dasar* (Jakarta: Bumi Aksara, 2009), 35.

³⁰ Elizabeth B.Hurlock, *Perkembangan Anak* (Jakarta: Erlangga, 2016), 40.

yang merendahkan martabatnya.³¹

- f. Rasa ingin tahu merupakan dorongan alami dalam diri manusia untuk memahami, mempelajari, dan menemukan sesuatu yang baru. Sikap ini menjadi dasar bagi perkembangan ilmu pengetahuan dan kemajuan peradaban. Orang yang memiliki rasa ingin tahu tinggi akan selalu berusaha mencari kebenaran, berpikir kritis, dan tidak cepat puas dengan pengetahuan yang dimiliki. Dengan demikian, rasa ingin tahu menjadi pintu menuju hikmah dan kedewasaan intelektual.³²

Dari sudut pandang psikologi humanistik menurut dari tokoh Abraham Maslow dan Carl Rogers untuk mengatasi ketenangan jiwa pada perspektif agama dengan cara I'tikaf sebagai bentuk aktivitas spiritual untuk mendekatkan diri kepada Allah, bentuk penyerahan diri dan meninggalkan duniawi. I'tikaf sendiri dapat dilakukan dengan cara berdzikir. Dalam pelaksanaan pembacaan kitab *Dālā'il al- khā'irāt* di Majelis Taklim Ashidiqiyah para jama'ah lansia melakukan dengan niat secara bersungguh-sungguh menyebut nama Allah SWT dan mencurahkan semua cinta kasih murni kepada Allah sebagai

³¹ Rudi Ahmad Suryadi, *Ilmu Pendidikan Islam*, 1st ed. (Yogyakarta: Deepublish, 2018), 30.

³² Zakiah Daradjat, *Pendidikan Agama Dalam Pembinaan Mental*, IV (Jakarta: Bulan Bintang, 2016), 55.

bentuk untuk mengatasi ketenangan jiwa, perhatian penuh dan kekhusyukan menjadi elemen penting dalam upaya spiritual manusia. Praktik ini memungkinkan bentuk untuk membantu individu menyadari keberadaan Allah sebagai mengaatasi dari ketenangan jiwa terutama pada lansia dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.³³

F. Penelitian yang Relevan

Sejumlah penelitian sebelumnya menunjukkan adanya keterkaitan dengan kajian yang sedang dilakukan dalam penelitian ini. Kajian terdahulu tersebut membantu peneliti dalam memperjelas arah fokus dan ruang lingkup penelitian yang akan dibahas.

Salah satunya adalah karya Monica, lulusan UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta tahun 2022, penelitian yang berjudul “Tradisi Amaliyah Wirid *Dalā'il al-Khairāt* di Pondok Pesantren Nurul Ummah Putri Kotagede Yogyakarta (Studi Living Hadis).” Dalam penelitiannya, mengkaji fenomena amalan wirid *Dalā'il al-Khairāt* dengan pendekatan living hadis, menggunakan analisis berdasarkan empat tipologi teori tindakan sosial Max Weber untuk memahami bentuk dan makna praktik tersebut secara menyeluruh. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa pelaksanaan wirid *Dalā'il al-Khairāt* memiliki aturan dan tata cara tertentu yang wajib dipenuhi oleh para pengamalnya. Seseorang yang hendak melaksanakan amalan ini terlebih dahulu

³³ Siti Hazar Masyito dan Zulfiana Ilmia Firdausi, “Meningkatkan Ketenangan Spiritual Dan Jiwa Keagamaan Melalui Metode Meditasi : Tinjauan Psikologi Agama,” *Jurnal Kajian Pendidikan Islam* 4, no. 1 (2025): 45.

harus mendapatkan ijazah atau izin dari seorang Mujiz sebagai bentuk legitimasi spiritual.³⁴

Kesamaan antara penelitian terdahulu dan penelitian yang sedang dilakukan terletak pada fokus kajian terhadap wirid *Dalā'il al-Khairāt*. Namun, perbedaannya terletak pada pendekatan dan metode yang digunakan. Penelitian sebelumnya menggunakan studi living hadis sebagai dasar analisis, sedangkan penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif yang lebih menitikberatkan pada pemahaman langsung terhadap praktik dan makna amalan tersebut di lapangan.

Penelitian dari Monica ini mengidentifikasi tentang teori tindakan sosial Max Weber untuk memahami bentuk dan praktik amaliyah wirid *Dalā'il al-Khairāt* di pondok pesantren nurul ummah, sedangkan penelitian peneliti fokus pada pelaksanaan bimbingan islami untuk mengatasi ketenangan jiwa lansia di Majelis Taklim Ashidiqiyah dengan menggunakan teori ketenangan jiwa Abraham Maslow dan Carl Rogers sebagai landasan analisis. Oleh karena itu penelitian dari Monica memberikan peran penting untuk dijadikan sebagai sumber referensi bahwa wirid *Dalā'il al-Khairāt* menjadi tradisi amaliyah santri serta menjadi perbandingan untuk mengetahui bagaimana pelaksanaan bimbingan islami di Majelis Taklim Ashidiqiyah melalui pembacaan kitab *Dalā'il al-Khairāt* untuk mengatasi ketenangan jiwa.

Penelitian relevan lainnya adalah karya Burhanuddin tahun 2020 melalui penelitian berjudul “Zikir dan Ketenangan Jiwa.” Kajian tersebut

³⁴ Monica, “Tradisi Amaliyah Wirid Dalail Al - Khairat Di Pondok Pesantren Nurul Ummah Putri Kotagede Yogyakarta (Studi Living Hadis)” (Skripsi: UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2022): 48.

menggunakan metode penelitian kepustakaan (*library research*) dengan pendekatan kualitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Al-Qur'an berperan sebagai sarana dzikir yang memberikan ketenangan jiwa, sekaligus mempertegas fungsi Al-Qur'an sebagai *syifā'* (penyembuh) dan rahmah (kasih sayang) sebagaimana termuat dalam QS. Al-Isrā' [17]:82.³⁵

Adapun persamaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan penulis ialah sama-sama menyoroti aspek ketenangan jiwa melalui dzikir. Perbedaannya, penelitian terdahulu dilakukan melalui kajian literatur, sedangkan penelitian penulis menggunakan penelitian lapangan (*field research*) untuk memperoleh data empiris secara langsung dari subjek yang diamati.

Penelitian sebelumnya fokus pada dzikir dan ketenangan jiwa sedangkan penelitian penulis fokus pada implementasi bimbingan islami untuk mengembangkan ketenangan jiwa lansia. Oleh karena itu, penelitian ini memberikan peran penting sebagai dasar teoritis bahwa dzikir dapat memberikan ketenangan jiwa.

Penelitian ketiga dilakukan oleh Nisa, A. R. dan rekan-rekan pada tahun 2023 dengan judul "Pengaruh Terapi Sayyidul Istighfar Terhadap Ketenangan Jiwa." Kajian ini memakai pendekatan kualitatif untuk memperoleh pemahaman yang mendalam mengenai efek spiritual dari terapi tersebut. Hasil penelitian memperlihatkan bahwa pelaksanaan terapi Sayyidul Istighfar secara rutin selama sembilan bulan mampu

³⁵ Ria Puspitasari, "Pola Hidup Sehat Menurut Al-Qur'an: (Kajian Maudhu'i Terhadap Ayat-Ayat Kesehatan)," *Jurnal Inovatif* 8, no. 1 (2022): 144.

memberikan perubahan signifikan terhadap kondisi batin subjek penelitian.³⁶

Persamaan antara penelitian ini dan penelitian yang dilakukan penulis terletak pada fokus kajian tentang ketenangan jiwa, sedangkan perbedaannya ada pada objek dan metode amalan. Penelitian terdahulu menyoroti terapi Sayyidul Istighfar, sementara penelitian penulis akan menekankan implementasi pembacaan kitab *Dalā'il al-Khairāt* sebagai media spiritual.

Penelitian dengan pengaruh terapi sayyidul istighfar terhadap ketenangan jiwa sedangkan penelitian penulis meneliti implementasi bimbingan islami untuk mengatasi ketenangan jiwa lansia. Penelitian ini memberikan peran penting sebagai pembanding dari sumber referensi awal bahwa terapi sayyidul istighfar dapat membentuk ketenangan jiwa sedangkan penelitian penulis akan menganalisis bagaimana implementasi bimbingan islami dalam pembacaan kitab *Dalā'il al-Khairāt* diterapkan dalam mengatasi ketenangan jiwa lansia.

Penelitian keempat dilakukan oleh Yuyun Puspita, lulusan UIN Raden Intan Lampung tahun 2024, dengan judul “Layanan Bimbingan Rohani Islam dalam Meningkatkan Ketenangan Jiwa pada Lansia di Lembaga Kesejahteraan Sosial (LKS) Amanah Bunda Pringsewu.” Studi ini merupakan penelitian lapangan (*field research*) yang dilaksanakan secara langsung pada para lansia sebagai responden. Proses penelitian melalui empat tahap, yaitu: (1) Tahap pembentukan, (2) Tahap

³⁶ Ari Kurniawan Rizqi, “Konsep Ketenangan Jiwa Menurut M. Quraish Shihab (Studi Tafsir Al-Mishbah)” (*Skripsi*: IAIN Ponorogo, 2022): 20.

peralihan, (3) Tahap inti, serta (4) Tahap penutup.³⁷

Adapun kesamaan penelitian ini dengan penelitian penulis adalah sama-sama menggunakan metode penelitian lapangan, sedangkan perbedaannya terletak pada fokus kajian. Penelitian terdahulu berpusat pada tahapan bimbingan rohani Islam, sementara penelitian penulis akan lebih menitikberatkan pada penerapan bimbingan islami melalui pembacaan *Dalā'il al-Khairāt* sebagai sarana mengatasi ketenangan jiwa bagi lansia.

Penelitian sebelumnya berfokus pada tahapan bimbingan rohani islam sedangkan penelitian penulis akan menganalisis tentang penerapan bimbingan islami pada pembacaan *Dalā'il al-Khairāt* untuk mengatasi ketenangan jiwa. Oleh karena itu penelitian sebelumnya dapat menjadi sumber referensi awal tahapan dari bimbingan rohani islam untuk membandingkan penelitian penulis dengan menganalisis pelaksanaan bimbingan islami melalui pembacaan kitab *Dalā'il al-Khairāt* untuk mengatasi ketenangan jiwa.

Penelitian kelima dilakukan oleh Sarihat pada tahun 2021 dengan Judul “Rahasia Ketenangan Jiwa dalam Al-Qur'an; kajian tafsir tematik.” Metode penelitian menggunakan *library research* dengan metode tafsir tematik tentang ketenangan jiwa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ditemukan banyak ayat dalam Al-Qur'an yang mengacu pada nafs atau jiwa. Salah satu ayat menunjukkan bahwa jiwa dapat bersifat

³⁷ Dede Iskandar, “Peran Pembimbing Rohani Islam Dalam Memperbaiki Kesehatan Mental Lansia Di Panti Sosial Tresna Wredha Budi Mulia 2 Cengkareng” (*Skripsi: Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah*, 2013): 30.

ketenangan yaitu surat Al-Fajr ayat 27-30.³⁸

Persamaan dari penelitian ini dengan penelitian penulis selanjutnya adalah mengenai ketenangan jiwa, sedangkan pembeda dari penelitian diatas ialah metode yang dipakai penelitian ini yaitu *library research* sedangkan penelitian yang akan dilaksanakan adalah menggunakan *field research*.

Penelitian sebelumnya berfokus pada kajian tafsir Al-Qur'an yang dapat menunjukkan ketenangan jiwa sedangkan penelitian penulis akan fokus pada implementasi bimbingan islami melalui pembacaan kitab *Dalā'il al-Khairāt* untuk mengatasi ketenangan jiwa. Oleh karena itu penelitian ini dapat memberikan peran penting sebagai sumber referensi awal dalam perbandingan untuk mengembangkan ketenangan jiwa.

G. Kerangka Berpikir

Kerangka berpikir merupakan landasan konseptual yang menjelaskan keterkaitan antara teori, variabel, serta faktor-faktor penting yang berhubungan dengan fokus penelitian. Bagian ini berfungsi sebagai peta logis yang menunjukkan arah dan alur hubungan antar unsur yang memengaruhi permasalahan yang dikaji.

Dalam penyusunannya, peneliti menguraikan konsep serta gambaran penelitian secara lebih rinci dan sistematis, sehingga pembaca dapat memahami bagaimana teori-teori yang digunakan menjadi dasar dalam menjelaskan fenomena yang diteliti.³⁹

³⁸ Surihat, "Rahasia Ketenangan Jiwa Dalam Al-Qur'an; Kajian Tafsir Tematik," *MAGHZA: Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir* 6, no. 1 (2021): 36.

³⁹ M.M. Dr. Juliansyah Noor, S.E., *Metodologi Penelitian: Skripsi*,

Studi ini menggunakan kerangka berpikir yang dirancang untuk memandu penelitian dan menjelaskan kaidah-kaidah yang mendasarinya. Penelitian ini menyoroti pentingnya kegiatan Bimbingan Islami (khususnya pembacaan kitab *Dalā'il al-khairāt* di Majelis Taklim Ashidiqiyah) bagi lansia. Aktivitas ini adalah upaya untuk memperkuat ketenangan jiwa mereka. Dengan adanya mengatasi ketenangan jiwa, diharapkan lansia dapat memenuhi berbagai indikator keberhasilan, termasuk mencapai kebahagiaan dalam kehidupan dunia dan akhirat.

Menurut Imam Al-Ghazali kriteria dari ketenangan jiwa meliputi memiliki kesabaran hati dengan ikhlas dan ridha kepada Allah, optimis tidak menyerah setiap menjalani kehidupan. Merasa dekat dengan Allah ditandai dengan berdzikir kepada Allah untuk mendamaikan hati orang yang bertakwa.⁴⁰

Pada penelitian ini, peneliti membuat kerangka berfikir melalui bagan sebagai dasar pemikiran.

Tesis, Disertasi & Karya Ilmiah, 7th ed. (Jakarta: Kencana, 2017), 23.

⁴⁰ Imam Al-Ghazali, *Keajaiban Hati Terjemah Karya Imam Al - Ghazali*, 6th ed. (Jakarta: Tirta Mas, 2015), 25.

Permasalahan lansia di Majelis Taklim Ashidiqiyah Pemalang

1. Kesepian mendalam setelah kehilangan pasangan hidup.
2. Kegelisahan, kurang bersemangat dan kurang percaya diri.
3. Gangguan kondisi kesehatan fisik yang mengalami perubahan pada masa mudanya.
4. Kecemasan terkait kondisi kesehatan



Bimbingan Islami melalui pembacaan kitab *Dālāil al-khāirāt*

1. Tahap pembukaan : Jama'ah lansia berkumpul, membaca surat Al-Fatihah bersama sebagai doa pembuka
2. Tahap inti : Pelantunan wirid dan shalawat dari kitab *Dālāil al-khāirāt* secara khushyuk dan bersama-sama.
3. Tahap penutup : doa penutup dari kitab dan tausiyah yang mengaitkan isi wirid dengan kehidupan nyata para lansia



Ketenangan jiwa

1. Kesabaran : para lansia mulai bersabar dan tidak cepat menyerah dalam menghadapi setiap cobaan kehidupan.
2. Beroptimis : lansia mulai memandang kehidupan dengan lebih positif dan tidak mudah putus asa

3. Dekat dengan Allah : lansia merasakan kedekatan spiritual yang semakin kuat melalui wirid dan shalawat yang diamalkan secara rutin.

Bagan 1.1 Kerangka Berpikir

H. Metode Penelitian

a. Jenis dan pendekatan

Penelitian ini merupakan penelitian lapangan melalui metode kualitatif. Penelitian kualitatif merupakan suatu metode penelitian yang bertujuan untuk memahami berbagai fenomena kehidupan atau interaksi sosial dengan menyusun sebuah representasi yang secara komprehensif dan rumit yang dapat dijelaskan menggunakan narasi serta pandangan mendalam yang diperoleh sumber informan.⁴¹

Pendekatan kualitatif deskriptif dalam penelitian ini digunakan sebagai metode untuk menggali dan menggambarkan data secara mendalam berdasarkan hasil pengamatan serta tanggapan para responden. Tujuan utamanya ialah memperoleh pemahaman yang menyeluruh mengenai pengalaman, pandangan, dan makna yang muncul dari fenomena yang diteliti.⁴² Metode ini tidak hanya menampilkan data berupa angka, tetapi juga menekankan pada uraian naratif yang menjelaskan proses, makna, dan konteks sosial

⁴¹ Lexy J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2008), 157.

⁴² Yuswiyanto, *Metode Penelitian* (Malang: Fakultas Tarbiyah UIN Malang, 2002), 15.

yang melingkupi objek penelitian. Untuk melengkapi penelitian ini peneliti menggunakan pendekatan psikologi agama yaitu pendekatan structural, pendekatan fungsional, pendekatan psiko-analisis.⁴³

Dalam konteks penelitian ini, pendekatan tersebut dimanfaatkan untuk menjelaskan penerapan Bimbingan Islami melalui pembacaan *Dalā'il al-Khairāt* sebagai salah satu sarana spiritual dalam mengatasi ketenangan batin pada kalangan lansia di Majelis Taklim Ashidiqiyah Pemalang. Melalui metode ini, peneliti dapat memahami bagaimana pelaksanaan kegiatan tersebut memberi dampak terhadap kondisi psikologis dan spiritual para jamaah lanjut usia. Sementara itu, penelitian lapangan (*field research*) merupakan proses pengumpulan data yang dilakukan secara langsung di lokasi penelitian. Peneliti terjun ke lapangan untuk mengamati, berinteraksi, dan mencatat fenomena secara ilmiah, sehingga data yang diperoleh bersifat nyata dan kontekstual sesuai dengan keadaan di lingkungan penelitian.⁴⁴

Melalui studi penelitian di lapangan, peneliti dapat mengamati secara langsung di Dengan melakukan penelitian di lapangan, peneliti memiliki kesempatan untuk mengamati secara

⁴³ Douglas A. Bernstein and Peggy W. Nash, *Essentials of Psychology* (New York: Hongton Mifflin Compeny, 1998), 145.

⁴⁴ Slamet Riyanto dan Aglis Andhita Hatmawan, *Metode Riset Penelitian Kuantitatif Penelitian Di Bidang Manajemen, Teknik, Pendidikan Dan Eksperimen* (Yogyakarta: CV. Budi Utama, 2020), 15.

langsung dan mengumpulkan data dari sejumlah narasumber di lokasi studi. Pendekatan yang digunakan adalah penelitian kualitatif, sebuah proses untuk memahami fenomena sosial atau manusia. Tujuannya adalah menyusun gambaran yang kompleks dan menyeluruh, yang disajikan dalam bentuk narasi dan berisi pandangan terperinci yang diperoleh dari berbagai sumber informasi.⁴⁵

Peneliti mendeskripsikan dan menganalisis sumber informasi terkait implementasi Bimbingan islami melalui pembacaan kitab *Dalā'il al-khāirāt* dalam mengatasi ketenangan jiwa pada lansia di Majelis Taklim Ashidiqiyah pemalang sebagai rancangan suatu pandangan gambaran secara menyeluruh.

- b. Sumber data
 - a. Data primer

Menurut Deni Darmawan data primer merujuk pada informasi utama yang peneliti peroleh secara langsung selama proses penelitian. Sifatnya adalah data yang didapatkan langsung dari sumber pertamanya, baik itu perorangan maupun kolektif.⁴⁶ Data-Data primer yang dipakai selanjutnya didasarkan pada hasil penelitian di lapangan pada saat melakukan penelitian secara langsung di Majelis Taklim Ashidiqiyah

⁴⁵ Muhammad Rijal Fadli, "Memahami Desain Metode Penelitian Kualitatif," *Jurnal Humanika, Kajian Ilmiah Mata Kuliah Umum* 21, no. 1 (2021): 35.

⁴⁶ Deni Darmawan, *Metode Penelitian Kuantitatif*, 3rd ed. (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2015), 13.

Pemalang dalam penelitian lapangan ini data primer yang didapatkan sebagai sumber informasi melalui wawancara narasumber secara langsung di Majelis Taklim Ashidiqiyah Pemalang. Peneliti mewawancarai empat orang lansia dan satu pembimbing agama yang pelaksanaannya dijadwalkan setiap hari Jum'at legi dan Jum'at kliwon setelah shalat Dzuhur.

b. Data Sekunder

Sumber Data Sekunder yaitu sumber data yang diperoleh peneliti secara tidak langsung melalui media perantara (diterima dan dicatat oleh pihak lain). Data tersebut dapat diperoleh melalui buku bacaan, maupun dari sumber lain yang berisi sumber dokumen informasi di Majelis Taklim Ashidiqiyah Pemalang. Sumber penelitian data sekunder dapat bersumber dari penelitian yang relevan yang dapat dijadikan sebagai bahan rujukan referensi terkait bimbingan islami melalui pembacaan kitab *Dalā'il al-khāirāt* untuk mengatasi ketenangan jiwa pada lansia. Sumber data sekunder ini dapat dijadikan sebagai bahan pendukung dari data primer sehingga akan mempermudah dalam penelitian ini.⁴⁷

c. Teknik Pengumpulan Data Penelitian

Secara umum, teknik pengumpulan data dilakukan untuk memperoleh informasi yang akurat dan relevan dengan fokus

⁴⁷ Deni Darmawan *Metode Penelitian Kuantitatif*, 3rd ed. (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2015), 16.

penelitian melalui berbagai sumber di lapangan. Pemilihan teknik ini disesuaikan dengan pendekatan dan metode penelitian yang digunakan oleh peneliti. Dalam pelaksanaannya, proses pengumpulan data dilakukan secara terencana, sistematis, dan terarah agar hasil yang diperoleh dapat dipertanggung jawabkan secara ilmiah.

Selain itu, setiap langkah pengumpulan data bertujuan untuk memverifikasi dan menguatkan temuan penelitian berdasarkan fakta yang diperoleh dari lapangan.⁴⁸

Peneliti menggunakan wawancara dengan subjek yang akan diteliti, mengamati situasi sosial, dan mendokumentasikan peristiwa-peristiwa baik sebagai memverifikasi informasi dari berbagai sumber. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tiga metode pengumpulan kualitatif diantaranya sebagai berikut :

a. Wawancara

Wawancara merupakan salah satu teknik dalam pengumpulan data yang dilakukan melalui proses interaksi langsung antara peneliti dengan responden. Teknik ini memungkinkan peneliti untuk memperoleh informasi secara mendalam mengenai pandangan, pengalaman, serta makna yang dirasakan oleh individu

⁴⁸ Mochamad Nashrullah et al., *Metodologi Penelitian Pendidikan*, 1st ed. (Sidoarjo: UMSIDA Press, 2023), 50.

terkait fenomena yang diteliti.⁴⁹ Melalui proses tanya jawab secara tatap muka, peneliti dapat menggali data kualitatif yang bersifat subjektif namun kaya akan makna. Wawancara dapat dilakukan dengan berbagai bentuk, seperti terstruktur, semi-terstruktur, maupun tidak terstruktur, bergantung pada kebutuhan dan desain penelitian.⁵⁰ Dalam pelaksanaannya, peneliti bertindak sebagai pendengar aktif yang berusaha mendorong narasumber untuk berbagi pandangan dan pengalaman secara terbuka. Pada penelitian ini, digunakan jenis wawancara terstruktur, di mana peneliti telah menyiapkan daftar pertanyaan secara rinci, sistematis, dan menggunakan format yang baku. Format ini berfungsi agar proses wawancara berjalan terarah dan hasil yang diperoleh lebih mudah untuk dianalisis.⁵¹ Khusus dalam penelitian ini, wawancara dilakukan untuk mengumpulkan data terkait pelaksanaan Bimbingan islami melalui kegiatan pembacaan kitab *Dalā'il al-Khairāt* sebagai sarana mengatasi ketenangan jiwa bagi para lansia di

⁴⁹ Etta Mamang Sangadji and Sopiah, *Metodologi Penelitian, Pendekatan Praktis Dalam Penelitian* (Yogyakarta: Andi Offset, 2010), 62.

⁵⁰ John W. Creswell, *Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*, ed. Sage Publication, 4th ed., 2009, 35.

⁵¹ Denzin and Lincoln, *Hand Book of Qualitative Research*, 3rd ed. (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2009), 50.

Majelis Taklim Ashidiqiyah Pemalang. Peneliti mewawancarai empat orang lansia dan satu pembimbing agama islam yang pelaksanaannya dijadwalkan setiap hari Jum'at Legi dan Jum'at Kliwon setelah shalat Dzuhur. Wawancara dilakukan dengan panduan daftar pertanyaan yang telah dirancang sebelumnya agar proses pengumpulan data berlangsung sistematis dan relevan dengan tujuan penelitian.

b. Dokumentasi

Sebagai metode pengumpulan data, dokumentasi melibatkan analisis terhadap beragam sumber visual atau tertulis yang berhubungan dengan objek penelitian. Sumber data yang digunakan sangat beragam, seperti arsip, buku, laporan kegiatan, catatan resmi, dan dokumen administratif. Semua sumber ini sangat penting karena mendukung proses analisis data. Melalui teknik ini, peneliti dapat memperoleh informasi pendukung yang bersifat faktual dan historis mengenai peristiwa atau kegiatan yang diteliti.⁵²

Pada penelitian ini peneliti menyajikan dokumen data temuan terkait dari tempat penelitian tentang implementasi bimbingan islami melalui kegiatan

⁵² Rukin, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Surabaya: Yayasan Ahmar Cendekia Indonesia, 2019), 35.

pembacaan kitab *Dalā'il al-khāirāt* untuk mengatasi ketenangan jiwa pada lansia di Majelis Taklim Ashidiqiyah Pemalang. Dokumentasi yang akan dilakukan oleh peneliti guna untuk mengumpulkan data-data dari berbagai hasil media untuk membahas tentang narasumber yang akan diteliti. teknik ini membantu peneliti memahami konteks sosial dari fenomena yang diteliti. Selain itu, dokumentasi juga memungkinkan peneliti untuk memperoleh data yang bersifat autentik dan dapat diverifikasi. Metode ini peneliti menggunakan untuk mengumpulkan data berupa foto-foto dan catatan penting mengenai lansia dan bimbingan islami melalui pembacaan kitab *Dalā'il al-khāirāt* untuk mengatasi ketenangan jiwa pada lansia dari kegiatan awal sampai akhir.

c. Observasi

Kegiatan observasi melibatkan penggunaan indra untuk mengamati tingkah laku subjek penelitian, dengan mempertimbangkan konteks sosial yang menyertainya.⁵³ Sementara itu, Creswell menganggap observasi sebagai teknik pengumpulan data yang memungkinkan peneliti mendapatkan pemahaman yang

⁵³ Rukin, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Surabaya: Yayasan Ahmar Cendekia Indonesia, 2019), 80.

mendalam mengenai pandangan, pengalaman, dan persepsi subjek terhadap suatu fenomena, khususnya dalam penelitian kualitatif.⁵⁴

Peneliti menggunakan observasi secara langsung, dalam penelitian ini peneliti melakukan pengamatan secara langsung pada kegiatan di Majelis Taklim Ashidiqiyah Pemasang yang dilakukan oleh pembimbing agama islam dan para jama'ah lansia. Hal yang akan di amati perilaku kondisi lansia ketika sedang melakukan Bimbingan islami melalui pembacaan kitab *Dālāil al-khāirāt* untuk mengatasi ketenangan jiwa pada lansia dan proses Bimbingan islami melalui pembacaan kitab *Dālāil al-khāirāt* yang akan dilakukan secara langsung oleh pembimbing agama untuk lansia.

d. Teknik analisis data

Menurut Sugiyono, analisis data dalam penelitian kualitatif dilakukan secara induktif, yaitu proses penalaran yang berangkat dari data di lapangan untuk kemudian dikembangkan menjadi pola, kategori, atau kesimpulan tertentu. Secara umum, analisis data kualitatif merupakan proses untuk menelaah, menafsirkan, dan memahami data non-numerik secara menyeluruh, dengan

⁵⁴ John W. Creswell, *Penelitian Kualitatif & Desain Riset: Memilih Diantara Lima Pendekatan* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015), 40.

tujuan memperoleh pemahaman mendalam terhadap fenomena yang diteliti. Pendekatan ini tidak hanya mencari hubungan sebab-akibat, tetapi juga menggali makna dan konteks di balik data yang ditemukan di lapangan.⁵⁵ Sementara itu, Miles dan Huberman mengemukakan model analisis data interaktif, yang mencakup tiga tahapan utama, yaitu:

a. Reduksi Data

Sebagai tahap pertama dalam analisis data kualitatif, reduksi data berfungsi menyederhanakan, memilih, dan menyaring data mentah yang didapatkan dari berbagai teknik pengumpulan seperti dokumentasi, observasi, dan wawancara. Selama tahapan ini, peneliti memusatkan perhatian pada data yang relevan dengan tujuan penelitian sambil mengurangi informasi yang dinilai kurang berkontribusi.⁵⁶ Dalam konteks penelitian ini, peneliti merangkum hasil temuan mengenai implementasi bimbingan islami melalui pembacaan *Dalāil al-Khairāt* pada lansia di Majelis Taklim Ashidiqiyah Pernalang untuk memperoleh gambaran yang

⁵⁵ Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif* (Jakarta: IKAPI, 2019), 230.

⁵⁶ Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif* (Jakarta: IKAPI, 2019), 240.

jas tentang faktor-faktor yang memengaruhi ketenangan jiwa para lansia.

Proses reduksi data yang memerlukan kecerdasan, keluasan serta wawasan. Peneliti dapat berdiskusi dengan rekan sehingga dapat meningkatkan wawasan peneliti yang dapat mereduksi data dengan pengembangan teori serta nilai temuan yang lebih signifikan melalui kajian di Majelis Taklim Ashidiqiyah Pematang.

b. Penyajian data

Penyajian data merupakan tahap lanjutan setelah reduksi, di mana data yang telah diseleksi disusun secara sistematis agar mudah dipahami dan dianalisis. Informasi yang diperoleh disajikan dalam bentuk uraian naratif, tabel, atau kutipan hasil wawancara untuk memperjelas temuan penelitian. Pada penelitian ini, penyajian data dilakukan dengan menampilkan hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi terkait pelaksanaan bimbingan islami melalui pembacaan *Dalāil al-Khairāt* dalam mengatasi ketenangan jiwa lansia.⁵⁷

⁵⁷ Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif* (Jakarta: IKAPI, 2019), 250.

c. Penarikan kesimpulan

Sebagai tahap penutup dalam analisis data kualitatif, penarikan kesimpulan berfungsi menemukan makna mendalam dari data yang sudah direduksi dan disajikan. Peneliti melakukan interpretasi terhadap semua temuan yang didukung oleh data wawancara, observasi, dan dokumentasi. Seluruh interpretasi ini diarahkan untuk menjawab rumusan masalah studi. Kesimpulan disusun secara logis dan reflektif agar menggambarkan hubungan antara bimbingan islami dan mengatasi ketenangan jiwa lansia di Majelis Taklim Ashidiqiyah Pematang.⁵⁸

I. Sistematika Penulisan

Guna untuk dapat memudahkan dan memberikan gambaran mengenai penelitian yang akan dibahas, maka penulis dapat menyusun sistematika penulisan yang terdiri dari lima bab, sebagai berikut:

Bab I. Pendahuluan mencakup serangkaian komponen fundamental yang menjadi dasar studi. Komponen-komponen tersebut meliputi penjelasan mengenai latar belakang masalah, penetapan rumusan masalah dan tujuan penelitian, serta pemaparan

⁵⁸ Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif Dan R&D* (Bandung: Alfabeta, CV, 2019), 253.

kegunaan (manfaat) dari penelitian tersebut. Selain itu, bab ini juga memuat tinjauan pustaka yang relevan, metode penelitian yang digunakan, dan sistematika penulisan keseluruhan laporan.

Bab II. Landasan teori, yaitu memuat tentang Bimbingan Islami, kitab *Dalā'il al-khāirāt* dan Ketenangan jiwa.

Bab III. Hasil Penelitian, menguraikan temuan penelitian lapangan, menyajikan tentang deskripsi singkat pelaksanaan Bimbingan islami di Majelis Taklim Ashidiqiyah Pemalang. Selain itu juga ada temuan yang diperoleh mencakup tentang ketenangan jiwa pada jama'ah lansia dan Implementasi melalui pembacaan kitab *Dalā'il al-khāirāt* untuk mengatasi ketenangan jiwa pada lansia.

Bab IV. Analisis Hasil Penelitian, menyajikan hasil analisis data penelitian yang terdiri dari dua sub bab, yaitu yang pertama tentang analisis ketenangan jiwa pada lansia di Majelis Taklim Ashidiqiyah Pemalang. Kemudian sub bab yang kedua berisi tentang analisis terhadap implementasi Bimbingan islami dalam mengatasi ketenangan jiwa pada lansia.

Bab V. Penutup, menyajikan kesimpulan dari hasil studi, dan saran-saran (rekomendasi).

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian mengenai “Implementasi Bimbingan islami melalui Pembacaan *Dalā'il al-khā'irāt* untuk mengatasi Ketenangan Jiwa Lansia di Majelis Taklim Ashidiqiyah Pematang” dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Ketenangan jiwa jama'ah lansia sebelum mengikuti kegiatan forum bimbingan islami melalui pembacaan *Dalā'il al-khā'irāt* dari semua subjek penelitian masing-masing merasakan bentuk ketidaktenangan jiwa yang berbeda-beda. Seperti mengalami kesepian yang menunjukkan belum terpenuhinya kebutuhan akan rasa kasih sayang dan aman dalam dirinya, kurang percaya diri dengan kondisi yang berkaitan dengan belum terpenuhinya kebutuhan rasa sukses dan rasa bebas dalam dirinya dan kecemasan seputar kondisi kesehatannya. Setelah mengikuti bimbingan islami melalui pembacaan *Dalā'il al-khā'irāt* dan menerapkannya pada kehidupan sehari-hari. Secara keseluruhan, keempat subjek mulai menunjukkan ciri-ciri ketenangan jiwa menurut Imam Al-Ghazali, yaitu tumbuhnya sikap sabar, optimis dalam memandang kehidupan, dan semakin kuatnya perasaan dekat dengan Allah SWT. Meskipun tingkat perkembangannya berbeda-beda pada masing-masing subjek, arah perubahannya jelas menuju kondisi jiwa yang lebih tenang dan damai.

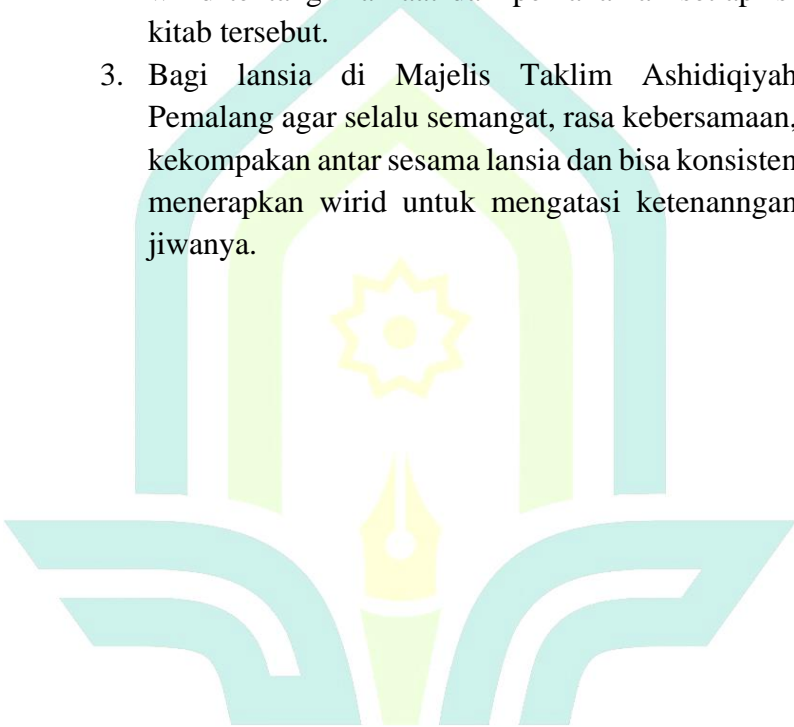
2. Bimbingan islami melalui pembacaan *Dālāil al-khāirāt* di Majelis Taklim Ashidiqiyah Pemalang dilaksanakan rutin setiap hari Jum'at Legi siang pukul 13.20-15.00 dan Jum'at Kliwon siang. Proses pelaksanaan bimbingan menggunakan tahap pembukaan dimulai ketika jama'ah lansia sudah berkumpul dengan membuka kegiatan pembacaan surat Al-Fatihah secara bersama-sama yang di pimpin oleh pembimbing agama. Tahap inti seluruh rangkaian kegiatan, tahap ini seluruh jama'ah lansia Bersama-sama melantunkan wirid dan shalawat dari kitab *Dālāil al-khāirāt* dengan hati yang khusyuk , menirukan bacaan yang dipandu langsung oleh pembimbing agama. Tahap penutup menjadi sesi terakhir dari seluruh rangkaian kegiatan, pembimbing agama memimpin pembacaan doa penutup yang terdapat di bagian akhir kitab *Dālāil al-khāirāt* kemudian disampaikan tausiyah yang mengaitkan isi wirid dengan kehidupan nyata para lansia. pelaksanaan pembacaan kitab *Dālāil al-khāirāt*, jama'ah lansia aktif mengikuti panduan wirid, penyampaian isi dari materi dan penutup do'a bersama. Tujuannya untuk membangun hubungan spiritual dan mendekatkan jama'ah lansia kepada Allah SWT. Meskipun pada setiap tahapan melalui proses, namun tingkat kesabaran dan istiqomah sangat dibutuhkan untuk mengatasi ketenangan jiwa.

B. Saran

1. Bagi peneliti selanjutnya yang akan melaksanakan penelitian dengan tema yang sama diharapkan dapat menyampaikan faktor pendukung dan

penghambat tentang kondisi ketenangan jiwa jama'ah lansia yang dapat digunakan untuk mengatasi ketenangan jiwa lansia.

2. Bagi pembimbing agama diharapkan agar terus memberikan bimbingan islami melalui pembacaan *Dalā'il al-khāirāt* untuk pendekatan spiritual sesuai dengan kebutuhan lansia serta mendorong lansia untuk selalu istiqomah dalam membaca wirid tentang manfaat dari pemahaman setiap isi kitab tersebut.
3. Bagi lansia di Majelis Taklim Ashidiqiyah Pemalang agar selalu semangat, rasa kebersamaan, kekompakan antar sesama lansia dan bisa konsisten menerapkan wirid untuk mengatasi ketenangan jiwanya.



DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, F., Darmiati, D., Arfan, F., & Putri, A. A. Z. (2021). Training and Mentoring of Elderly Posyandu Cadres in Wonomulyo District. *Jurnal Abdidas*, 2(2).
- Al-Ghazali, I. (2017). *Ihya Ulumuddin Terj. Al-Haj Maulana Fazlul Karim* (1st ed.). Marja.
- Al-Maraqi, M. I. A. A.-R. (2016). *Dalail Al-Khairat*. Toha Putra.
- Amin, S. M. (2019). *Energi Dzikir: Menenteramkan Jiwa Membangkitkan Optimisme*. Amzah.
- Asmanidar. (2022). "Dalail Khairat: Makna Syair Dalam Menolak Paham Wahabi di Aceh." *Abrahamic Religions: Jurnal Studi Agama-Agama*, 2(1).
- Azam, U. (2016). *Bimbingan dan Konseling Perkembangan di Sekolah, (Teori dan Praktik)*. Depublish.
- B.Hurlock, E. (2016). *Perkembangan Anak*. Erlangga.
- Beni, H. (2021). *Layanan Bimbingan Rohani Islam dalam Meningkatkan Ketenangan Jiwa pada Lansia Di Pantii Wredha Siti Khadijah Kota Cirebon*. 4(2).
- Burhanuddin. (2020). Zikir Dan Ketenangan Jiwa. *Media Intelektual Muslim Dan Bimbingan Rohani*, 6(1).
- Daradjat, Z. (2021). *Ilmu Pendidikan Islam (XI)*. Bumi Aksara.

- Efendi, M. (2017). *Pemaknaan Shalawat Dalam QS. Al-Ahzab Ayat 56 (Studi Analisa “Shalawat Dalail Al-Khairat” Pondok Pesantren Darul Falah Jekulo Kudus)*. IAIN Kudus.
- Fadli, M. R. (2021). Memahami desain metode penelitian kualitatif. *Jurnal Humanika, Kajian Ilmiah Mata Kuliah Umum*, 21(1).
- Faqih, A. R. (2016). *Bimbingan dan Konseling Islam*. UII Press.
- Ghafir, M. A. (2020). Analisis Keajaiban Kitab Dalâil Al-Khairât Karya Al-Imam Al-Jazuli. *Syaikhuna: Jurnal Pendidikan Dan Pranata Islam*, 11(2).
- Ghazali, I. (2017). *Intisari Ihya Ulumiddin, Terj. Mukhtasar*. PT. Serambi Semesta Distribusi.
- Hanafi, M., Kriswoyo, P. G., & Priyanto, S. (2022). Gambaran Pengetahuan dan Sikap Pendamping Lansia Setelah Menerima Pelatihan tentang Perawatan Kesehatan Lanjut Usia. *Jurnal Kesehatan*, 11(1).
- Hardi, N. F. (2022). Ketenangan Jiwa Dan Psychological Well-Being: Studi Pada Santri Mahasiswa Di Pondok Pesantren. *Jurnal Psikologi*, 1(2).
- Hatami, M. H. (2025). Pendidikan Qur’ani: Kajian Tafsir QS. Al-Qashash Ayat 77 terhadap Nilai dan Prinsip. *Al-Fahmu: Jurnal Ilmu Al-Qur’an Dan Tafsir*, 4(1).

- Hidayat, I. N., & Gamayanti, W. (2020). Dengki, Bersyukur dan Kualitas Hidup Orang yang Mengalami Psikosomatik. *PSYMPATHIC : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(1).
- Hurlock, E. B. (2018). *Psikologi perkembangan, Terjemahan Istiwidayanti & Soedjarwo*. Erlangga.
- Husen, M. H. (2023). *Pengobatan dan Doa Mustajab*. Nawa Litera Publishing.
- Irawan, B. (2022). *Dalail Al-Khairat: Untaian Shalawat Paling Indah Kepada Rasulullah*. Keira Publishing.
- Jalil, A. (2020). Organisasi Sosial Dala'il Khairat. *Inferensi: Jurnal Penelitian Sosial Keagamaan*, 5(1).
- Kasori Mujahid dan Farid Al Fani. (2025). Konsep Jiwa Menurut Imam Ghazali. *Tsaqofah: Jurnal Penelitian Guru Indonesia*, 5(2).
- Kusnawan, A. (2020). *Bimbingan Konseling Islam*. Simbosa Rekatama Media.
- Lestari, I. (2021). *Hubungan Pemberdayaan Lansia Terhadap Kesejahteraan Psikologis Lansia : Pendekatan Studi Literatur*. UIN Alaudin Makasar.
- Maftuhin, A. R. A., & Yazid, S. (2025). Zikir dan Ketenangan Jiwa:Kajian Psikologis. *Ilmiah Pendidikan Islam*, 2(1).
- Magfiroh, N. H., & Soleh, A. K. (2025). Konsep Kebahagiaan Al Ghazali (Aspek dan Cara Meraihnya). *Jurnal Pustaka*

Nusantara Multidisplin, 3(2).

- Mahmudah, & Sururiyah, E. (2022). *Upaya meningkatkan ketenangan jiwa santri melalui mujahadah dzikrul ghofilin di pondok pesantren darul huda*. IAIN Ponorogo.
- Masyito, S. H., & Firdausi, Z. I. (2025). Meningkatkan Ketenangan Spiritual dan Jiwa Keagamaan Melalui Metode Meditasi: Tinjauan Psikologi Agama. *Jurnal Kajian Pendidikan Islam*, 4(1).
- Munir, M. (2020). Konsep Sabar Menurut Al-Ghazalidalam Kitab Ihya Ulum Al-Din. *Jurnal Ilmiah Spiritualis*, 5(2).
- Nashrullah, M., Maharani, O., Rohman, A., Fahyuni, E. F., Nurdyansyah, & Untari, R. S. (2023). *Metodologi Penelitian Pendidikan* (1st ed.). UMSIDA Press.
- Nurlaila, E., & Sari, N. K. (2024). Konsep Ketenangan Jiwa Menurut Al-Qusyairi. *Mutiara: Jurnal Penelitian Dan Karya Ilmiah*, 2(4).
- Pujianti, E. (2022). Etika Dalam Pendidikan Agama Islam. *Jurnal Mubtadiin*, 8(1).
- Puspitasari, R. (2022). Pola Hidup Sehat Menurut Al-Qur'an: (Kajian Maudhu'i Terhadap Ayat-ayat Kesehatan). *Jurnal Inovatif*, 8(1).
- Putri, N. A. A., & Saffana, N. F. (2024). Menganalisis Pengaruh Shalawat Terhadap Ketenangan Jiwa: Pendekatan Psikologis dan Spiritual. *Psycho Aksara*:

Jurnal Psikologi, 2(2).

Ramadani, S., & A'yun, A. Q. (2023). Dhikr As A Therapy to Deal With Anxiety in Pregnant Women. *Spiritual Healing: Jurnal Tasawuf Dan Psikoterapi*, 4(1).

Redeska, Z. (2021). *Ketenangan Jiwa Menurut Al-Ghazali*. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Rizqi, A. K. (2022). *Konsep Ketenangan Jiwa Menurut M. Quraish Shihab (Studi Tafsir Al-Mishbah)*. IAIN Ponorogo.

Rosyidi, H., & Fitriana, Q. A. (2023). Peran Optimisme dan Religiusitas terhadap Kebahagiaan Remaja. *Jurnal Indonesian Psychological Research*, 5(1).

Rukin. (2019). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Yayasan Ahmar Cendekia Indonesia.

Sarosa, S. (2021). *Analisis Data Penelitian Kualitatif*. PT Kanisius.

Seprianto, Warsah, I., & Purnama, D. (2022). Psikoterapi Islam Dan Implikasinya Dalam Bimbingan Dan Konseling. *Muhafadzah: Jurnal Ilmiah Bimbingan Dan Konseling Islam*, 2(2).

Suardiman, S. P. (2016). *Psikologi Usia Lanjut*. Gadjah Mada University Press.

Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif*. IKAPI.

- Surihat. (2021). Rahasia Ketenangan Jiwa dalam Al-Qur'an; Kajian Tafsir Tematik. *MAGHZA: Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir*, 6(1).
- Suryadi, R. A. (2018). *Ilmu Pendidikan Islam* (1st ed.). Deepublish.
- Susilawati. (2017). *Kesehatan Mental Menurut Zakiah Daradjat*. UIN Raden Intan Lampung.
- Sutoyo, A. (2018). *Bimbingan dan KOnseling Islami (Teori dan Praktik)*. Pustaka Pelajar.
- Tanjung, S. (2021). *Bimbingan Konseling Islami di pesantren (I)*. UMSU PRESS.
- Wa Ode Annisa Maharani, Sulaiman, T. P., Vivik Shofiah, & Rajab, K. (2024). Perspektif Psikologi Islam Tentang Kesiapan Diri Menghadapi Kematian. *Nathiqiyah: Jurnal Psikologi Islam*, 7(2).

*Lampiran 8***DAFTAR RIWAYAT HIDUP****IDENTITAS DIRI**

Nama : Duwi Miladiah
NIM : 30522055
Tempat, Tanggal lahir : Pemalang, 20 Mei 2004
Agama : Islam
Alamat : Desa Pesucen, Dukuh Silumbu, RT 011
RW 001, Kecamatan Petarukan, Kabupaten Pemalang.

IDENTITAS ORANG TUA

Nama ayah : Mohamad Asrori
Nama Ibu : Diana Ekowati
Agama : Islam
Alamat : Desa Pesucen, Dukuh Silumbu, RT 011 RW 001,
Kecamatan Petarukan, Kabupaten Pemalang.

RIWAYAT PENDIDIKAN

SD Negeri 03 Pesucen : Lulus Tahun
2016
SMP Negeri 01 Petarukan : Lulus Tahun
2019
SMA Negeri 01 Petarukan : Lulus Tahun
2022
UIN K.H Abdurrahman Wahid Pekalongan : Masuk Tahun
2022

Pekalongan, 2 Maret 2026

Yang Menyatakan,



DUWI MILADIAH
30522055