

**BIMBINGAN ROHANI ISLAM MELALUI KEGIATAN
DZIKIR RATIB AL-ATHAS DALAM MENGEMBANGKAN
KETENANGAN JIWA SANTRI DI MAJELIS TA'LIM
ROUDHLOTUT THOLIBIN KABUPATEN PEKALONGAN**

SKRIPSI

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



Oleh:

SELI SEPTIA NINGSIH
NIM. 30522021

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

**BIMBINGAN ROHANI ISLAM MELALUI KEGIATAN
DZIKIR RATIB AL-ATHAS DALAM MENGEMBANGKAN
KETENANGAN JIWA SANTRI DI MAJELIS TA'LIM
ROUDHLOTUT THOLIBIN KABUPATEN PEKALONGAN**

SKRIPSI

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



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

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Seli Septia Ningsih

NIM : 30522021

Program Studi : Bimbingan Penyuluhan Islam

Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa skripsi dengan judul **“BIMBINGAN ROHANI ISLAM MELALUI KEGIATAN DZIKIR RATIB AL-ATHAS DALAM MENGEMBANGKAN KETENANGAN JIWA SANTRI DI MAJELIS TA’LIM ROUDHLOTUT THOLIBIN KABUPATEN PEKALONGAN”** 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 dikemudian hari pernyataan ini terbukti tidak benar, maka penulis bersedia menerima sanksi yang berlaku di Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.

Pekalongan, 23 Juli 2026

Yang menyatakan,


Seli Septia Ningsih
30522921

NOTA PEMBIMBING

Cintami Farmawati, M.Psi.

**Dusun Bejagan RT. 002 RW. 005 Desa Purwosari, Kec. Comal, Kab.
Pemalang**

Lamp : 4 (Empat) eksemplar

Hal : Naskah Skripsi Sdri. Seli Septia Ningsih

Kepada Yth.

Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah

Ketua Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam

di-

PEKALONGAN

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah diadakan penelitian dan perbaikan seperlunya, maka bersama ini kami kirimkan naskah skripsi saudara:

Nama : Seli Septia Ningsih

NIM : 30522021

Judul : **BIMBINGAN ROHANI ISLAM MELALUI KEGIATAN
DZIKIR RATIB AL-ATHAS DALAM MENGEMBANGKAN
KETENANGAN JIWA SANTRI DI MAJELIS TA'LIM
ROUDHLOTUT THOLIBIN KABUPATEN PEKALONGAN**

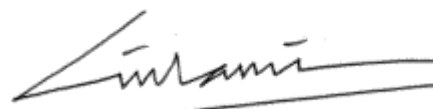
Dengan ini saya mohon agar skripsi saudara tersebut dapat segera dimunaqasyahkan.

Demikian nota pembimbing ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya. Atas perhatiannya, saya ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Pekalongan, 23 Juli 2026

Pembimbing,



Cintami Farmawati, M.Psi
NIP. 198608152019032009



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: fuid.uingondur.ac.id | Email : fuid@uingondur.ac.id

PENGESAHAN

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

Nama : **SELI SEPTIA NINGSIH**
NIM : **30522021**
Judul Skripsi : **BIMBINGAN ROHANI ISLAM MELALUI KEGIATAN
DZIKIR RATIB AL-ATHAS DALAM
MENGEMBANGKAN KETENANGAN JIWA SANTRI
DI MAJELIS TA'LIM ROUDHLOTUT THOLIBIN
KABUPATEN PEKALONGAN**

yang telah diujikan pada Hari Kamis, 16 Juli 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

Nadhifatuz Zulfa, M.Pd
NIP. 198512222015032003

Mohammad Fuad Al Amin, Lc., M.P.I
NIP. 198604152015031005

Pekalongan, 22 Juli 2026

Disahkan Oleh

Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah



Dr. Idris Asyraf Harvati, S.Ag., M.Ag
NIP. 411182000032001

PEDOMAN TRANSLITERASI

Transliterasi dimaksudkan sebagai pengalih-hurufan dari abjad yang satu ke abjad yang lain. Transliterasi Arab-Latin di sini ialah penyalinan huruf-huruf Arab dengan huruf-huruf Latin beserta perangkatnya.

A. Konsonan

Fonem konsonan bahasa Arab yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf. Dalam transliterasi ini sebagian dilambangkan dengan huruf dan sebagian dilambangkan dengan tanda, dan sebagian lagi dilambangkan dengan huruf dan tanda sekaligus.

Berikut ini daftar huruf Arab yang dimaksud dan transliterasinya dengan huruf latin:

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
أ	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	Ša	š	es (dengan titik di atas)
ج	Jim	J	Je
ح	Ḥa	ḥ	ha (dengan titik di bawah)
خ	Kha	Kh	ka dan ha
د	Dal	d	De
ذ	Žal	ž	Zet (dengan titik di atas)
ر	Ra	r	er
ز	Zai	z	zet
س	Sin	s	es
ش	Syin	sy	es dan ye
ص	Šad	š	es (dengan titik di bawah)

ض	Dad	ḍ	de (dengan titik di bawah)
ط	Ṭa	ṭ	te (dengan titik di bawah)
ظ	Za	ẓ	zet (dengan titik di bawah)
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
هـ	Ha	h	ha
ء	Hamzah	‘	apostrof
ي	Ya	y	ye

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
ـَ	Fathah	a	a
ـِ	Kasrah	i	i
ـُ	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...وْ	Fathah dan ya	ai	a dan u
وْ...وْ	Fathah dan wau	au	a dan u

Contoh:

- كَتَبَ kataba
- فَعَلَ fa`ala
- سَأَلَ suila
- كَيْفَ kaifa
- حَوْلَ haula

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
أَ...يَ	Fathah dan alif atau ya	ā	a dan garis di atas
إَ...يَ	Kasrah dan ya	ī	i dan garis di atas
وْ...وْ	Dammah dan wau	ū	u dan garis di atas

Contoh:

- قَالَ qāla
- رَمَى ramā
- قِيلَ qīla
- يَقُولُ yaqūlu

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
- طَلْحَة 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.

Baik diikuti oleh huruf syamsiyah maupun qamariyah, kata sandang ditulis terpisah dari kata yang mengikuti dan dihubungkan dengan tanpa sempang.

Contoh:

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

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
- شَيْءٌ syai'un
- أَنْوَءٌ an-nau'u
- إِنَّ inna

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/
Wa innallāha lahuwa khairurrāziqīn
- بِسْمِ اللَّهِ مَجْرَاهَا وَ مُرْسَاهَا Bismillāhi majrehā wa mursāhā

I. Huruf Kapital

Meskipun dalam sistem tulisan Arab huruf kapital tidak dikenal, dalam transliterasi ini huruf tersebut digunakan juga. Penggunaan huruf kapital seperti apa yang berlaku dalam EYD, di antaranya: huruf kapital digunakan untuk menuliskan huruf awal nama diri dan permulaan kalimat. Bilamana nama diri itu didahului oleh kata sandang, maka yang ditulis dengan huruf kapital tetap huruf awal nama diri tersebut, bukan huruf awal kata sandangnya.

Contoh:

- الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ Alhamdu lillāhi rabbi al-`ālamīn/
Alhamdu lillāhi rabbil `ālamīn
- الرَّحْمَنُ الرَّحِيمُ 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:

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

J. Tajwid

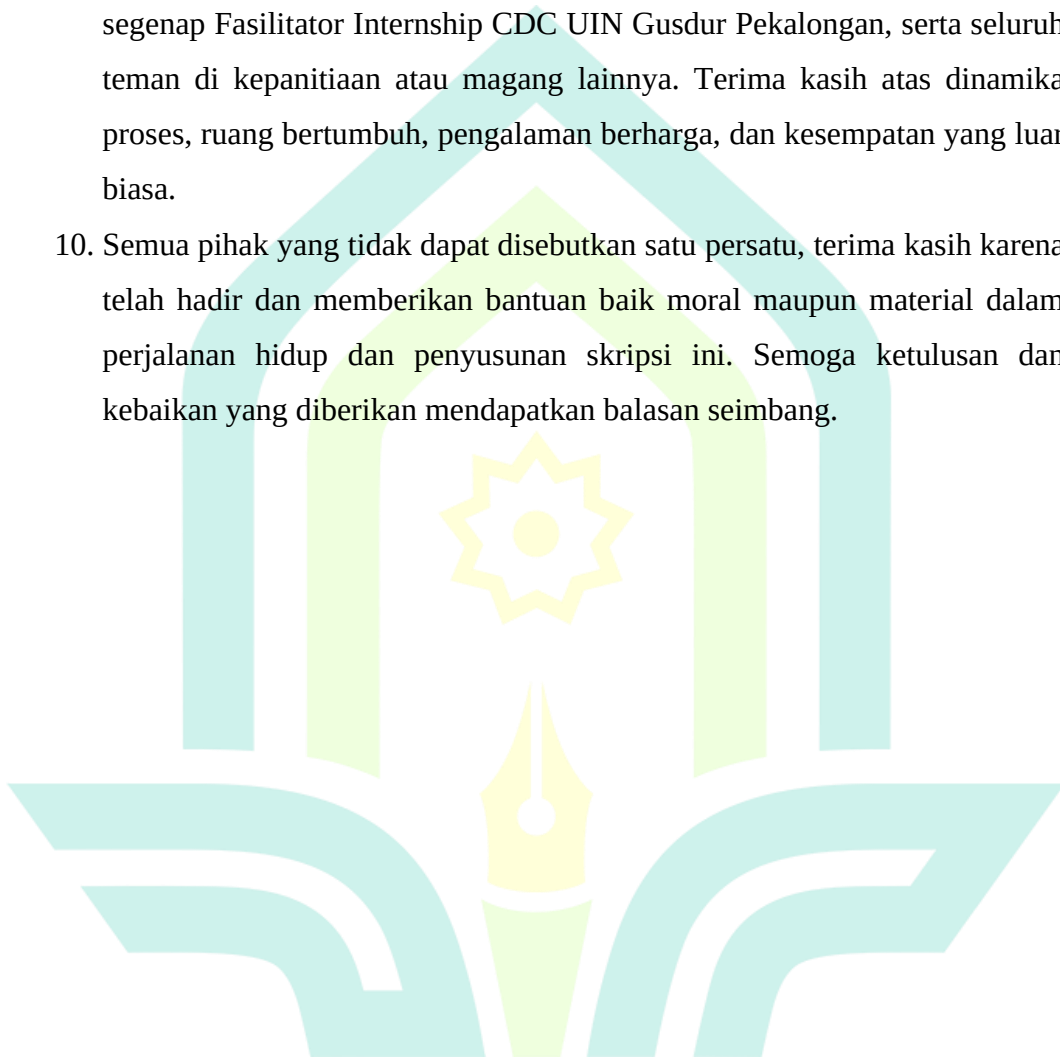
Bagi mereka yang menginginkan kefasihan dalam bacaan, pedoman transliterasi ini merupakan bagian yang tak terpisahkan dengan Ilmu Tajwid. Karena itu peresmian pedoman transliterasi ini perlu disertai dengan pedoman tajwid.

PERSEMBAHAN

Alhamdulillah dengan segala puji kepada Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Dengan kerendahan dan ketulusan hati, persembahkan serta rasa terima kasih saya ucapkan kepada:

1. Tuhan Yang Maha Esa yaitu Allah SWT, karena atas kuasanya dalam memberikan saya ketabahan untuk menyelesaikan perjalanan akademik ini hingga akhir.
2. Diri saya sendiri yang mampu bertahan, tidak menyerah pada rasa lelah, dan terus melangkah maju melewati setiap proses dengan penuh tanggung jawab.
3. Kedua orang tua saya, Ibu Badriyah dan Bapak Mathori yang tidak kenal lelah mendoakan saya. Terima kasih atas cinta kasih yang tidak bersyarat, serta pengorbanan yang tidak mungkin sanggup saya balas. Karya ini sebagian hadiah kecil untuk kalian yang semoga dapat membawa pada hal yang lebih berharga di kemudian hari.
4. Saudara kecil yaitu adik saya Mohammad Faza Maulana yang kadang menjadi teman sekaligus musuh dalam perjalanan saya menyelesaikan skripsi ini.
5. Ibu Cintami Farmawati, M.Psi selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah memberikan ilmu, bimbingan, dan doa sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
6. Ustadz Muhammad Luthfi Amin selaku Pimpinan Majelis Ta'lim Roudhlotut Tholibin saya ucapkan terima kasih atas izin, keterbukaan, dan ilmu luar biasa yang telah diberikan selama proses pengambilan data.
7. Pengasuh Pondok Pesantren Graha Cendekia Al-Karomah yaitu Bapak Kyai Dr. Achwan Baharuddin, M.A dan Ibu Nyai Irfa Ma'alina, M.Pd yang telah menjadi orang tua kedua dalam perjalanan menuntut ilmu ini. Terima kasih atas doa, bimbingan, dan kesempatan yang telah diberikan selama ini. Serta teman-teman seperjuangan di Pondok terima kasih atas kebersamaan dan saling menguatkan dalam menuntut ilmu.

8. Saudara tidak sedarah saya yaitu Hasna Amelia Agustin yang baru kebersamai namun sudah mengalami banyak suka duka bersama dalam menjalani masa perkuliahan ini. Terima kasih atas motivasi dan saran yang tidak pernah lupa diberikan kepada saya.
9. Teman-teman Prodi Bimbingan Penyuluhan Islam, rekan relawan di UKK KSR PMI UIN Gusdur Pekalongan, rekan Pengurus DEMA FUAD, segenap Fasilitator Internship CDC UIN Gusdur Pekalongan, serta seluruh teman di kepanitiaan atau magang lainnya. Terima kasih atas dinamika proses, ruang bertumbuh, pengalaman berharga, dan kesempatan yang luar biasa.
10. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu, terima kasih karena telah hadir dan memberikan bantuan baik moral maupun material dalam perjalanan hidup dan penyusunan skripsi ini. Semoga ketulusan dan kebaikan yang diberikan mendapatkan balasan seimbang.



MOTTO

خَيْرُ النَّاسِ أَنْفَعُهُمْ لِلنَّاسِ

“Sebaik-baiknya manusia adalah yang paling bermanfaat bagi manusia lainnya”

(H.R At-Thabrani)



ABSTRAK

Ningsih, Seli Septia. 2026. Bimbingan Rohani Islam Melalui Kegiatan Dzikir Ratib Al-Athas Dalam Mengembangkan Ketenangan Jiwa Santri Di Majelis Ta'lim Roudhlotut Tholibin Kabupaten Pekalongan. Skripsi Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam. Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah. Universitas Islam Negeri (UIN) K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan. Cintami Farmawati, M.Psi.

Kata Kunci: Bimbingan Rohani Islam, Dzikir Ratib Al-Athas, Ketenangan Jiwa.

Masifnya arus modernisasi dapat memicu kerentanan terhadap ketenangan jiwa pada remaja hingga dewasa awal, termasuk para santri. Di Majelis Ta'lim Roudhlotut Tholibin Kabupaten Pekalongan, para santri dihadapkan dengan beban mental yang berbeda hingga dapat mengalami gangguan pada aspek perasaan, pikiran, dan perilaku. Untuk mengatasi kesenjangan kondisi mental-spiritual ini, Bimbingan Rohani Islam hadir sebagai solusi dengan memanfaatkan media spiritual seperti dzikir. Salah satu amalan rutin yang diterapkan di majelis ini adalah kegiatan dzikir Ratib Al-Athas. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis pelaksanaan Bimbingan Rohani Islam melalui kegiatan dzikir Ratib Al-Athas di Majelis Ta'lim Roudhlotut Tholibin Kabupaten Pekalongan, serta untuk mengetahui gambaran ketenangan jiwa santri sebelum dan sesudah mengikuti kegiatan bimbingan tersebut.

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan jenis penelitian lapangan (*field research*) dan pendekatan studi kasus melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Teknik analisis data yang digunakan mengikuti model Miles dan Huberman, meliputi reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan dan verifikasi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelaksanaan Bimbingan Rohani Islam di Majelis Ta'lim Roudhlotut Tholibin diwujudkan secara terstruktur dalam beberapa tahap kegiatan yang terintegrasi dalam satu rangkaian yaitu kegiatan pembacaan dzikir Ratib Al-Athas meliputi tahap pembukaan, tahap kegiatan inti, dan tahap pengakhiran. Sebelum mengikuti bimbingan, santri menunjukkan gejala gangguan ketenangan jiwa seperti rasa cemas, kesedihan mendalam, pikiran buntu (*overthinking*), hingga emosi yang tidak stabil. Namun, setelah mengikuti bimbingan rohani Islam melalui dzikir Ratib Al-Athas secara berkala, para santri merasakan ketenangan jiwa yang ditandai dengan berkembangnya sikap sabar, optimis, rasa syukur, serta kedekatan spiritual (*tawakkal*) kepada Allah SWT.

KATA PENGANTAR

Puji syukur pada kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Bimbingan Rohani Islam Melalui Kegiatan Dzikir Ratib Al-Athas Dalam Mengembangkan Ketenangan Jiwa Santri Di Majelis Ta’lim Roudhlotut Tholibin Kabupaten Pekalongan”. Sholawat serta salam tetap tercurahkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW yang telah menjadi tauladan bagi umat manusia dalam segala bidang kehidupan.

Skripsi ini disusun penulis dalam rangka memenuhi syarat studi S1 pada Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam Universitas Islam Negeri (UIN) K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan serta untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos). Skripsi ini secara umum membahas mengenai bimbingan rohani Islam dalam meningkatkan ketenangan jiwa.

Penulisan skripsi ini tidak terlepas dari bimbingan, dorongan, dan dukungan dari berbagai pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan tugas akhir ini. Oleh karena itu, dengan kerendahan hati penulis mengucapkan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. H. Zainal Mustakim, M.Ag selaku Rektor Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.
2. Dr. Tri Astutik Haryati, M.Ag selaku Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.
3. Dr. Muhamad Rifa’i Subhi, M.Pd.I selaku Ketua Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan sekaligus Dosen Pembimbing Akademik.
4. Adib ‘Aunillah Fasya, M.Si selaku Sekretaris Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.
5. Cintami Farmawati, M.Psi selaku Dosen Pembimbing Skripsi.
6. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah yang telah memberikan banyak ilmu dan pengalaman baru kepada penulis.

7. Seluruh Staf Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah yang sudah memberikan akses untuk melaksanakan penelitian.

Semoga Allah SWT membalas segala kebaikan dengan pahala yang berlipat. Penulis menyadari bahwa karya ini masih jauh dari sempurna dan terbuka terhadap kritik serta saran yang membangun untuk perbaikan di masa mendatang. Akhir kata, dengan kerendahan hati, karya ini dipersembahkan dengan harapan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan bahasan intelektual Islam.



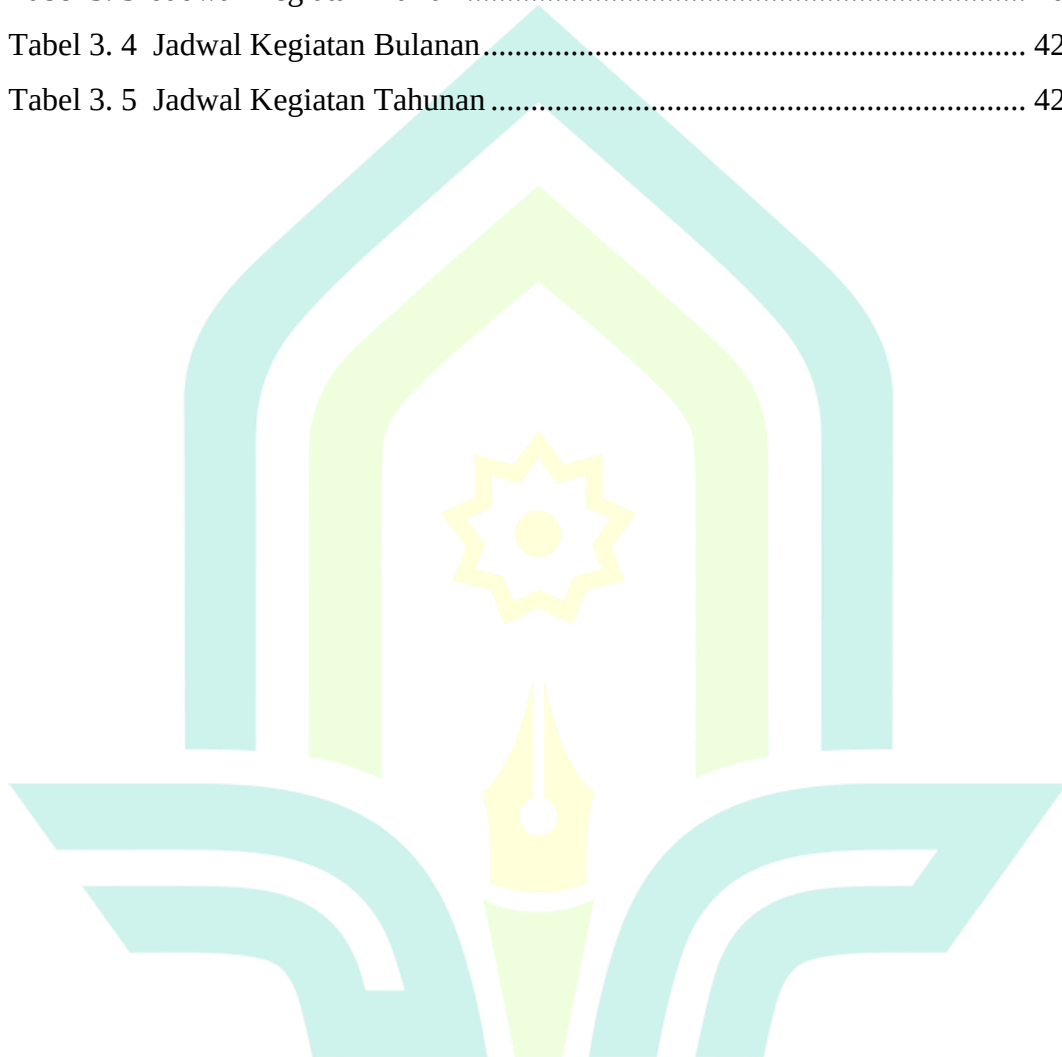
DAFTAR ISI

JUDUL	i
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	ii
NOTA PEMBIMBING	iii
PENGESAHAN	iv
PEDOMAN TRANSLITERASI	v
PERSEMBAHAN.....	xi
MOTTO	xiii
ABSTRAK	xiv
KATA PENGANTAR.....	xv
DAFTAR ISI.....	xvii
DAFTAR TABEL	xix
DAFTAR GAMBAR.....	xx
DAFTAR LAMPIRAN	xxi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Kegunaan Penelitian	5
E. Tinjauan Pustaka	7
F. Metodologi Penelitian.....	17
G Sistematika Pembahasan	21
BAB II BIMBINGAN ROHANI ISLAM DAN KETENANGAN JIWA	23
A. Bimbingan Rohani Islam	23
B. Ketenangan Jiwa	31
BAB III BIMBINGAN ROHANI ISLAM MELALUI KEGIATAN DZIKIR RATIB AL-ATHAS DALAM MENGEMBANGKAN KETENANGAN JIWA SANTRI DI MAJELIS TA'LIM ROUDHLOTUT THOLIBIN KABUPATEN PEKALONGAN	36
A. Gambaran Umum Majelis Ta'lim Roudhlotut Tholibin	36

B. Pelaksanaan Bimbingan Rohani Islam Melalui Kegiatan Dzikir Ratib Al-Athas Dalam Mengembangkan Ketenangan Jiwa Santri Di Majelis Ta'lim Roudhlotut Tholibin	44
C. Gambaran Ketenangan Jiwa Santri Di Majelis Ta'lim Roudhlotut Tholibin	55
BAB IV ANALISIS PELAKSANAAN BIMBINGAN ROHANI ISLAM MELALUI KEGIATAN DZIKIR RATIB AL-ATHAS DALAM MENGEMBANGKAN KETENANGAN JIWA SANTRI DI MAJELIS TA'LIM ROUDHLOTUT THOLIBIN KABUPATEN PEKALONGAN	61
A. Analisis Pelaksanaan Bimbingan Rohani Islam Melalui Kegiatan Dzikir Ratib Al-Athas Dalam Meningkatkan Ketenangan Jiwa Santri Di Majelis Ta'lim Roudhlotut Tholibin	61
B. Analisis Gambaran Ketenangan Jiwa Santri Di Majelis Ta'lim Roudhlotut Tholibin	66
BAB IV PENUTUP	71
A. Kesimpulan	71
B. Saran	72
DAFTAR PUSTAKA	74
LAMPIRAN	76
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	128

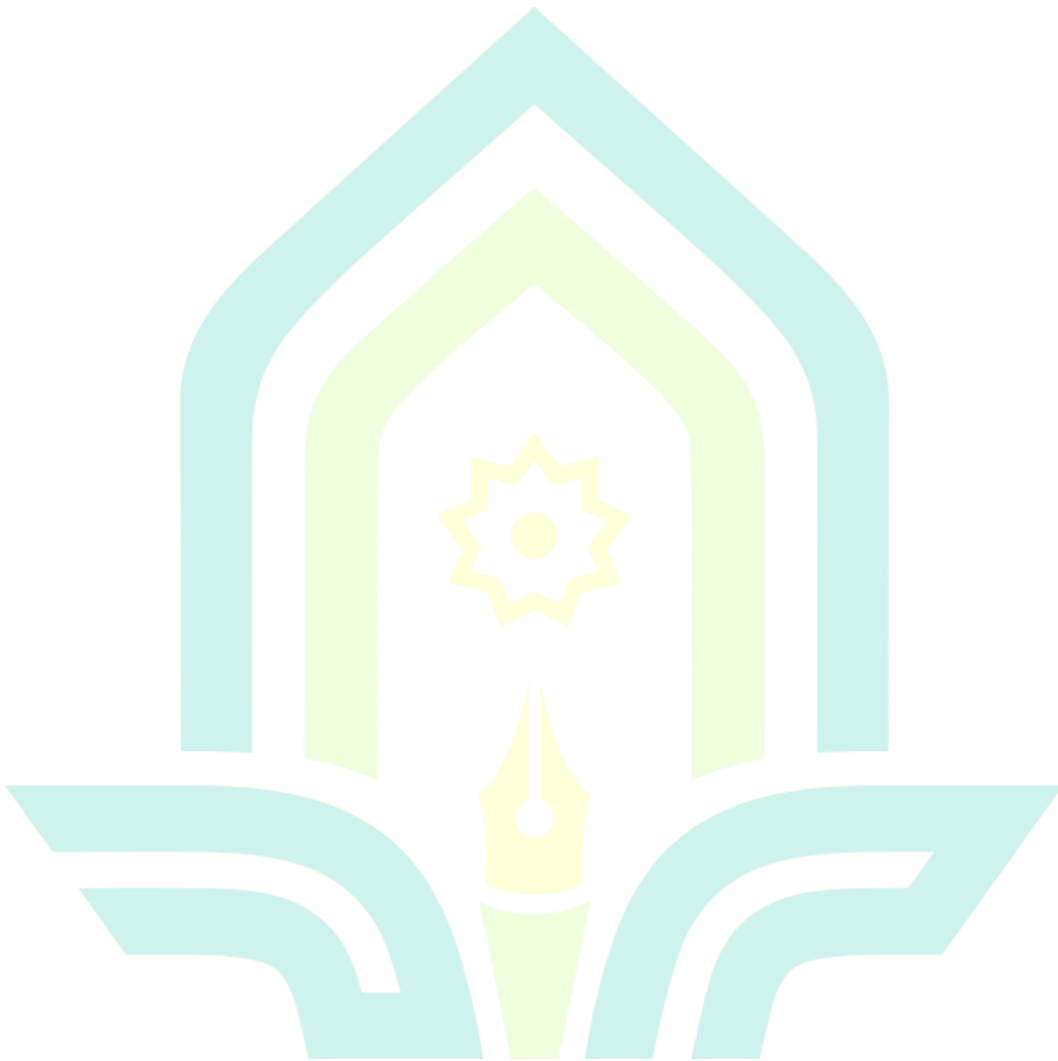
DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Penelitian Relevan.....	11
Tabel 3. 1 Struktur Kepengurusan Majelis Ta'lim Roudhlotut Tholibin periode 2024-2026	37
Tabel 3. 2 Profil <i>Asatidz</i> dan <i>Asatidzah</i>	39
Tabel 3. 3 Jadwal Kegiatan Harian	40
Tabel 3. 4 Jadwal Kegiatan Bulanan.....	42
Tabel 3. 5 Jadwal Kegiatan Tahunan	42



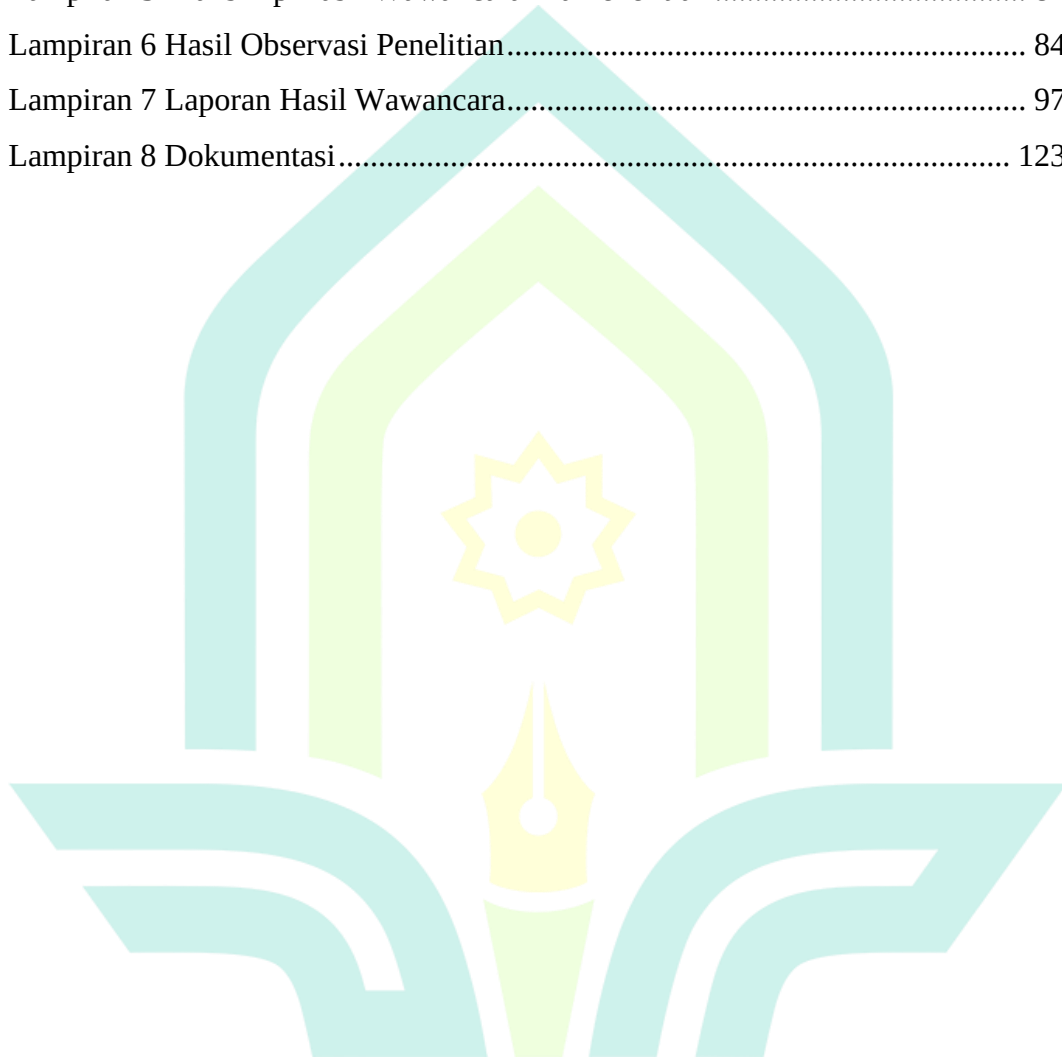
DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. 1 Kerangka Berpikir	16
-------------------------------------	----



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Pedoman Observasi Penelitian	76
Lampiran 2 Pedoman Wawancara	78
Lampiran 3 Pedoman Dokumentasi Penelitian	80
Lampiran 4 Hasil Observasi Pra Penelitian	81
Lampiran 5 Transkrip Hasil Wawancara Pra Penelitian	82
Lampiran 6 Hasil Observasi Penelitian.....	84
Lampiran 7 Laporan Hasil Wawancara.....	97
Lampiran 8 Dokumentasi.....	123



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masifnya arus modernisasi yang ditandai oleh berkembangnya Ilmu Pengetahuan dan Teknologi (IPTEK) menjadikan tuntutan hidup manusia semakin kompleks sehingga berpengaruh pada ketenangan jiwanya. Ketenangan jiwa membawa dampak pada kondisi mental emosional dan spiritualitas seseorang. Krisis kondisi tersebut masih menjadi isu global di Indonesia hingga kini.¹ Berbagai survei dan laporan global, termasuk dari *World Health Organization* (WHO) menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam kasus kecemasan, stress, gangguan perilaku dan depresi terutama di kalangan remaja dan dewasa awal. Berdasarkan survei I-NAMHS (*Indonesia National Adolescent Mental Health Survey*) pada Tahun 2023 menunjukkan bahwa terdapat 54 juta jiwa atau 20% penduduk Indonesia mengalami gangguan mental. Dari data tersebut diketahui pula bahwa masalah gangguan mental banyak dialami usia 15-24 tahun. Masalah ini memiliki tingkat penanganan profesional masih sangat rendah karena hanya 8% dari 20% penderita yang mendapatkan penanganan dari tenaga profesional. Bahkan 9,8% penderita remaja berpikiran untuk bunuh diri. Merujuk pada temuan survei dari I-NAMHS sebagian kecil remaja yang mengalami gangguan mental mencari bantuan ke staf sekolah (38,2%), dokter dan perawat (24,3%), tokoh agama atau ketua adat (20,5%), petugas puskesmas (3,7%), dokter spesialis/dokter spesialis jiwa (2,9%), dan lainnya (2,6%).²

Santri sebagai salah satu pilar intelektual dan spiritual bangsa juga tidak terhindar dari tantangan zaman. Kehidupan di pesantren atau majelis ta'lim meskipun kaya akan nilai-nilai spiritual, kehidupan di luar itupun turut

¹ Abdul Aziz, Kesehatan Mental dan Implikasinya Bagi Masyarakat Modern, *Counselle: Journal of Islamic Guidance and Counseling*, Vol. 2, No. 2 (Pontianak: IAIN Pontianak, 2022), hal. 104.

² Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS), *Laporan Survey Kesehatan Mental Remaja Nasional 2023* (Jakarta: Kementerian Kesehatan Indonesia, 2023), hal. 17.

berpengaruh terhadap ketenangan jiwa santri. Seperti halnya di Majelis Ta'lim Roudhlotut Tholibin yang merupakan salah satu pendidikan informal di Kecamatan Wiradesa memiliki santri dari berbagai macam kalangan usia, yaitu anak-anak, remaja, hingga dewasa. Berdasarkan keterangan yang diperoleh melalui wawancara kepada santri di Majelis Ta'lim Roudhlotut Tholibin bahwa santri di sana terdiri dari berbagai macam kalangan dan disimpulkan memiliki beban mental dengan tuntutan kehidupan yang berbeda-beda. Di sisi lain, santri juga diharuskan belajar ilmu agama, menghafal Al-Qur'an, sekaligus berinteraksi dalam lingkungan komunitas yang dinamis.³

Kondisi masalah santri di tempat penelitian selaras dengan yang diungkapkan oleh Zakiah Daradjat bahwa ketenangan jiwa dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Dari keduanya, faktor internal dianggap paling menentukan dalam mencapai ketenangan jiwa, yaitu bertaqwa, syukur akan ketetapan Allah SWT, bersikap sabar, dan optimis. Adapun faktor eksternal yang mempengaruhi ketenangan jiwa adalah situasi lingkungan, tingkat pendidikan, kondisi ekonomi, situasi sosial, dan politik.

Masalah ketenangan jiwa santri dapat dilihat berdasarkan aspek-aspek berikut yaitu;⁴ gangguan pada aspek perasaan terkait dengan ketenangan mental meliputi rasa cemas, gelisah, bimbang, sedih, dan ragu. Selain gangguan pada aspek pikiran, terdapat gangguan pada aspek pikiran di mana gejala dari segi pikiran meliputi sering lupa, sulit berkonsentrasi, kemampuan berpikir terganggu, dan merasa pikiran buntu. Gangguan pada aspek perilaku juga termasuk di dalamnya yang mencakup penyimpangan perilaku negatif bagi diri sendiri maupun orang lain seperti tindak kriminal, agresivitas (penyerangan), dan perilaku destruktif (merusak).

Berdasarkan kompleksitas masalah tersebut, karena tingkat penanganan tenaga profesional terhadap penderita gangguan mental masih rendah. Maka bantuan tidak terbatas pada penanganan medis saja, namun juga dapat melalui

³ Khofifah, Santri Majelis Ta'lim Roudhlotut Tholibin, Wawancara Pribadi, Pekalongan, 23 Juli 2025. Transkrip hasil wawancara terlampir.

⁴ Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental*, Cet ke-9 (Jakarta: Gunung Agung, 1982), hal. 17-23.

metode non-medis. Artinya metode non-medis atau dengan cara Bimbingan Rohani Islam dapat menjadi solusi alternatif bagi klien untuk mendapatkan ketenangan jiwa. Masalah ini dapat diatasi dengan menyeimbangkan antara kebutuhan jasmani dan rohani individu.⁵ Hal ini selaras dengan pendapat Saiful Akhyar dalam bukunya bahwa tujuan Bimbingan Rohani Islam ialah sebagai sumber pedoman keagamaan klien untuk membantu mengatasi penyelesaian masalah dalam hidupnya serta membantu klien supaya sadar dan bersedia ingin mengamalkan ajaran agamanya.⁶

Secara konseptual, Islam menekankan *tuma'ninah* (ketenangan) sebagai inti dari kebahagiaan sejati. Al-Qur'an dan Hadits mengajarkan bahwa hati yang damai ialah modal utama dalam menjalani kehidupan, menuntut ilmu, dan beribadah. Oleh karena itu, diperlukan sebuah pendekatan bimbingan yang bukan hanya teoritis, tetapi juga praktis dan mendalam untuk menangani permasalahan ini. Bimbingan Rohani Islam hadir sebagai solusi yang relevan karena berlandaskan pada ajaran Islam yang mengintegrasikan aspek spiritual dan psikologis manusia.⁷ Inti dari Bimbingan Rohani adalah *dzikrullah* (mengingat Allah) sebagai pengobatan untuk jiwa.

Hal ini ditegaskan dalam Firman Allah SWT dalam QS. Ar-Rad ayat 28:⁸

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ ۚ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ۚ

Artinya: “(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram.” (QS. Ar-Rad (13) ayat 28).

⁵ Muhammad Faiz Ulu Rosyad, “Bimbingan Agama Islam Melalui Pembacaan Ratibul Haddad Untuk Membentuk Ketenangan Jiwa Jamaah Majelis Ta’lim Darul Farah Estuany”, *Skripsi Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam* (Pekalongan: UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan, 2025), hal. 1.

⁶ Saiful Akhyar, *Konseling Islami dan Kesehatan Mental* (Bandung: Citapustaka Media Perintis, 2011), hal. 85.

⁷ Alfi Wirda Mawaddah, Vivik Shofiah, & Khairunnas Rajab, “Kajian Psikologi Islam: Integrasi Pendekatan Falsafi dan Psikologi Modern”, *NATHIQIYYAH: Jurnal Psikologi Islam*, vol. 7, no. 2 (Riau: UIN Sultan Syarif Kasim Riau, 2024), hal. 171-179.

⁸ Maturidi & Maemunah, “Zikir Sebagai Terapi Penyakit Hati dalam Perspektif Bimbingan Dan Konseling Islam”, *Jurnal At-Taujih: Bimbingan dan Konseling Islam*, vol. 3, no. 1 (Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga, 2020), hal. 78-79.

Dari berbagai bentuk dzikir yang ada dalam ajaran agama Islam, Dzikir Ratib Al-Athas dipilih sebagai fokus penelitian ini karena karakteristiknya yang unik. Ratib Al-Athas merupakan rangkaian dzikir dan doa karya Habib Umar bin Abdurrahman Al-Athas seorang ulama besar dari Yaman. Amalan terstruktur bila rutin dilakukan ini telah terbukti menjadi wasilah bagi banyak orang untuk merasakan ketenangan jiwa.⁹ Di Majelis Ta'lim Roudhlotut Tholibin, pembacaan Ratib Al-Athas adalah kegiatan rutin yang menjadi bagian integral dari pembinaan santri sehingga sangat relevan untuk diteliti sebagai metode Bimbingan Rohani Islam yang konkret.

Metode non-medis atau pengobatan secara spiritual dengan membaca dzikir Ratib Al-Athas ini juga selaras dengan teori Imam Al-Ghazali dalam kitab induknya “Ihya Ulumuddin” yaitu ketenangan jiwa (*tuma'ninah*) dapat dicapai melalui *dzikrullah* (mengingat Allah). Imam Al-Ghazali berpendapat bahwa kunci dari dzikir ialah kehadiran hati yang diwujudkan dengan mengonsentrasikan jiwa kepada Allah, menghilangkan ketergantungan, dan kekhawatiran terhadap entitas duniawi lainnya. Artinya dzikir bermanfaat untuk menenangkan jiwa dan mengarahkan seseorang secara sadar bahwa dirinya sedang menyatu dalam keagungan dan kekuasaan Allah. Dzikir tidak memberi manfaat yang signifikan jika tidak dilaksanakan dengan khushyuk. Oleh karenanya, individu masih akan merasa gelisah dan gamang dalam hati.¹⁰

Dari permasalahan yang telah dipaparkan, peneliti tertarik menentukan penelitian yang berjudul “Bimbingan Rohani Islam melalui kegiatan dzikir Ratib Al-Athas dalam mengembangkan ketenangan jiwa santri di Majelis Ta'lim Roudhlotut Tholibin Kabupaten Pekalongan” dengan tujuan dapat membantu memberikan alternatif bantuan bagi santri dari sisi rohani untuk mencapai ketenangan jiwa sehingga mampu menyelesaikan masalah yang sedang dihadapinya secara mandiri. Untuk menjawab rumusan masalah

⁹ Nur Zuneni, “Bimbingan Rohani Islam Melalui Pembacaan Dzikir Ratib Al-Attas Untuk Mengatasi Kecemasan Menghadapi Kematian Pada Lansia Di Majelis Taklim Nurul Islam Surobayan”, *Skripsi Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam* (Pekalongan: UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan, 2025), hal.6.

¹⁰ Imam Al-Ghazali, *Ihya Ulumuddin*, Bab Ajaibul Qalb Terjemah Ismail Yakub, Jilid 3 (Jakarta: Tirta Mas 1984), hal. 56.

penelitian secara mendalam, penelitian ini akan dilakukan dengan metode kualitatif. Jenis pendekatan yang digunakan ialah pendekatan studi kasus karena penelitian ini akan berfokus pada pemahaman dan makna dari pengalaman jiwa santri sebagai subjek penelitian yang dilakukan dengan wawancara secara mendalam melalui observasi partisipatif. Penelitian ini akan memperlihatkan bahwa proses Bimbingan Rohani Islam dapat terjadi ketika adanya interaksi religius antara manusia dengan pencipta-Nya. Temuan ini akan memperkaya referensi keilmuan Bimbingan Penyuluhan Islam (BPI) dengan model bimbingan yang berbasis spiritual dan melengkapi pendekatan-pendekatan yang sudah ada. Serta dapat menjadi inspirasi bagi para akademisi dan praktisi BPI untuk merumuskan program Bimbingan Rohani yang lebih aplikatif dan kontekstual, khususnya bagi kalangan santri dan masyarakat luas yang membutuhkan ketenangan jiwa di tengah tantangan zaman.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana pelaksanaan bimbingan rohani Islam melalui kegiatan dzikir Ratib Al-Athas dalam mengembangkan ketenangan jiwa santri di Majelis Ta'lim Roudhlotut Tholibin Kabupaten Pekalongan?
2. Bagaimana gambaran ketenangan jiwa santri Majelis Ta'lim Roudhlotut Tholibin sebelum dan sesudah mengikuti kegiatan bimbingan rohani Islam?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk menganalisis pelaksanaan bimbingan rohani Islam melalui kegiatan dzikir Ratib Al-Athas dalam mengembangkan ketenangan jiwa santri di Majelis Ta'lim Roudhlotut Tholibin Kabupaten Pekalongan.
2. Untuk menganalisis gambaran ketenangan jiwa santri Majelis Ta'lim Roudhlotut Tholibin sebelum dan sesudah mengikuti kegiatan bimbingan rohani Islam.

D. Kegunaan Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini memberi manfaat secara teoritis terhadap peningkatan ilmu pengetahuan yang berupa penguatan atau pengujian pada teori yang sudah ada, serta menyumbangkan pemikiran baru dan menjadi referensi

untuk penelitian setelahnya. Hasil temuan ini diharapkan dapat memperluas pemahaman ilmu Bimbingan dan Penyuluhan Islam, khususnya dalam pengembangan metode pengobatan rohani. Temuan ini juga dapat menjadi dasar bagi pengembangan teori baru mengenai integrasi pengobatan holistik berbasis rohani Islam dalam bingkai keilmuan BPI.

2. Manfaat Praktis

a. Klien (santri)

Santri yang menjadi subjek penelitian dapat memperoleh kesadaran yang lebih mendalam mengenai manfaat dzikir Ratib Al-Athas sebagai cara praktis untuk mengelola gangguan mental dan meningkatkan ketenangan jiwa dalam kehidupan sehari-hari bukan hanya sebagai rutinitas sehingga dapat dimanfaatkan secara optimal.

b. Da'i/guru pembimbing

Penelitian ini bisa digunakan sebagai panduan bagi para da'i maupun guru pembimbing di Majelis Ta'lim Roudhotul Tholibin untuk mengoptimalkan program bimbingan rohani dengan merancang kegiatan yang lebih sistematis dan efektif. Di samping itu, penelitian ini juga dapat membantu meningkatkan kompetensi pembimbing dengan memahami secara mendalam mengenai peran mereka sebagai fasilitator yang membantu santri mencapai ketenangan jiwa.

c. Pembaca

Pembaca, baik dari kalangan akademisi, mahasiswa, maupun masyarakat umum akan mendapatkan pemahaman yang lebih holistik dan mendalam mengenai Bimbingan Rohani Islam dari hasil penelitian ini.

d. Peneliti selanjutnya

Manfaat nyata dari penelitian ini dapat menjadi referensi landasan riset bagi peneliti di masa depan yang tertarik untuk mengkaji penelitian serupa. Misalnya ingin melihat dari perspektif lain seperti dilakukan dengan metode penelitian yang lain. Selain itu, riset ini dapat berpotensi

untuk dikembangkan lebih lanjut oleh peneliti berikutnya untuk melakukan eksplorasi yang lebih mendalam dan komprehensif.

E. Tinjauan Pustaka

1. Analisis Teori

a. Bimbingan Rohani Islam

Menurut Cholil, bimbingan rohani Islam ialah proses dukungan spiritual untuk membimbing manusia agar hidup sesuai dengan ketentuan Allah, sehingga individu mendapatkan ketenangan dalam hidupnya baik di dunia dan di akhirat. Oleh karena itu, bimbingan rohani Islam memegang peran krusial dalam mengarahkan manusia untuk menjalankan hidup sesuai dengan ajaran agama.¹¹ Anwar Sutoyo menjelaskan pelaksanaan bimbingan rohani ialah pemberian bantuan secara tulus kepada individu atau kelompok dengan tujuan mendekatkan diri kepada Allah SWT serta membantu individu menemukan dan mengembangkan potensi diri demi mencapai kebahagiaan sejati dan kesejahteraan sosial melalui usaha mandiri. Dengan kata lain, bimbingan rohani Islam berfungsi untuk mendekatkan individu kepada Allah swt melalui berbagai kegiatan yang dapat memperkuat iman, meningkatkan takwa dan membentuk perilaku positif (akhlak mulia). Kegiatan bimbingan rohani Islam dapat diwujudkan melalui pelaksanaan ibadah yang menjadi kewajiban agama seperti sholat, puasa, dzikir, doa, dan *tafakur* (perenungan).¹²

Secara umum, pelaksanaan bimbingan rohani Islam harus melalui beberapa tahapan sebagai berikut:¹³

a) Tahap pembukaan

1) Persiapan dan bina suasana, dilanjutkan doa pembuka

¹¹ Cholil, *Bimbingan dan Konseling Islam* (Yogyakarta: CV Karya Bakti Makmur Indonesia, 2004), hal. 57.

¹² Zuneni, *Bimbingan Rohani Islam Melalui Pembacaan Dzikir Ratib Al-Attas Untuk Mengatasi Kecemasan Menghadapi Kematian Pada Lansia Di Majelis Taklim Nurul Islam Surobayan*, hal. 11-12.

¹³ Ulul Azam, *Bimbingan dan Konseling Perkembangan di Sekolah (Teori dan Praktik)*, Cet. 1, (Yogyakarta: Deepublish, 2016), hal. 141-143.

- 2) Perkenalan dan penetapan konteks atau tujuan pelaksanaan layanan bimbingan rohani Islam
- 3) Menciptakan suasana akrab
- b) Tahap kegiatan Inti
 - 1) Implementasi bentuk, pendekatan, metode, dan teknik layanan bimbingan rohani Islam
 - 2) Stimulasi dan pendalaman materi bimbingan rohani Islam
 - 3) Diskusi dan interaksi kelompok
- c) Tahap pengakhiran
 - 1) Refleksi diri dan penerapan metode bimbingan rohani Islam
 - 2) Pembahasan tindak lanjut
 - 3) Penutup dengan doa

Dzikir yang menjadi salah satu kegiatan utama dalam bimbingan rohani Islam ini bertujuan mendekatkan diri kepada Allah swt. Secara bahasa, dzikir berasal dari kata kerja bahasa Arab yaitu *dzakara* yang memiliki makna luas mencakup mengingat, menyebut, mensucikan, menggabungkan, menjaga, mengerti, memperhatikan, mengenang, mempelajari, mengenal dan memahami. Secara istilah, dzikir (*dzikrullah*) ialah tindakan mengingat Allah dengan tujuan utama untuk mendekatkan diri kepada-Nya. Dalam Al-Qur'an menyatakan bahwa dzikir terdiri dari dzikir lisan, dzikir pikiran, atau dzikir hati yang bukan hanya melibatkan ekspresi membaca lidah saja, dengan duduk, dan merenung. Namun, juga melibatkan perasaan aktif dan kreatif yang lebih luas dengan menunjukkan spiritual yang mendalam.

Menurut Quraish Shihab, orang yang beriman otomatis akan merasakan ketenangan jiwa. Hal ini karena dzikir (mengingat Allah) baik melalui lisan maupun hati memiliki kekuatan untuk menenangkan pelakunya. Melalui dzikir, seseorang akan terbebas dari perasaan negatif seperti keraguan, bimbang, dan khawatir. Menurut Thabathaba'i, ketenangan hati pada surat Ar-Rad ayat 28 hanya dapat dicapai melalui

dzikir yang berlandaskan keimanan¹⁴ Esensi keimanan yang sebenarnya melampaui ranah pengetahuan karena ia merupakan kesadaran hati dan keyakinan spiritual yang kuat terhadap Allah dan ajaran-Nya. Artinya, ketenangan jiwa yang haqiqi bukanlah hasil dari hilangnya masalah hidup, melainkan hasil dari ikatan spiritual yang kuat dengan Sang Pencipta.¹⁵

Dzikir dapat menjadi penyeimbang bagi jiwa dan rohani manusia karena mengandung unsur spiritual yang kuat. Melalui dzikir, individu memusatkan pikiran pada Sang Pencipta hingga muncul perasaan berserah diri (tawakkal), yang kemudian meningkatkan harapan dan ketenangan jiwa. Secara fisik, kondisi tenang ini pada akhirnya dapat meningkatkan kekebalan tubuh seseorang. Klien yang tenang dan percaya diri akan mampu menyelesaikan masalah yang dihadapi secara mandiri.¹⁶

Penelitian ini memfokuskan kajiannya pada Dzikir Ratib Al-Athas yang merupakan kumpulan dzikir karangan Habib Umar bin Abdurrahman Al-Athas. Kitab ini memuat berbagai macam dzikir dan doa yang bertujuan untuk membantu umat Islam dalam memperdalam kehidupan spiritual dan mendekatkan diri kepada Allah. Isinya bersumber dari ayat-ayat Al-Qur'an dan hadits-hadits shahih mencakup berbagai bacaan seperti surat al-Hasyr ayat 21-24, *ta'awudz*, *basmalah*, *hauqolah*, *tasbih*, *asma'ul husna*, *istighfar*, *tawassul*. Pengamalan Ratib Al-Athas secara konsisten dipercaya dapat membawa banyak manfaat, baik di dunia maupun di akhirat. Hal ini karena di dalamnya terkandung konsep-konsep spiritual yang mendalam, seperti menumbuhkan rasa takut dan harapan kepada Allah SWT, pencapaian *ma'rifat*, *musyahadah*, *muraqabah*, taubat, syukur dan sebagainya. Dalam

¹⁴ Thabathaba'i, *Al-Mizan Fi Tafsir Al-Qur'an*, Juz 13, (Beirut: Dar Al-Kutub Al-'Ilmiyyah, 1997), hal. 289.

¹⁵ Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an*, Jilid 6, (Jakarta: Lentera Hati, 2002), hal. 415.

¹⁶ Udin, *Konsep Dzikir dalam Al-Qur'an dan Implikasinya Terhadap Kesehatan*, Cet.1, (Mataram: Sanabil, 2021), hal 19-20.

syarahnya, Kitab Al-Qirthas Syarah Ratib Al-Athas dijelaskan faedah membaca Ratib Al-Athas yaitu diberikan kelapangan dada, dosa-dosanya diharapkan dapat diampuni, hajat-hajatnya akan dikabulkan atas seizin Allah SWT, dan menjaga daerah atau perkampungan dari turunnya musibah.

b. Ketenangan Jiwa

Menurut Zakiah Daradjat, ketenangan jiwa didefinisikan sebagai kondisi terbentuknya keharmonisan yang erat antara dimensi spiritual individu dengan kemampuan praktisnya dalam menghadapi masalah hidup. Di samping itu, individu akan mampu merasakan kebahagiaan dan menyadari kesanggupan dirinya secara positif.¹⁷ Al-Ghazali menjelaskan bahwa al-nafs (jiwa) adalah substansi tunggal yang tidak terbagi dan merupakan substansi roh yang halus. Jiwa memiliki kondisi yang dinamis dan dapat berubah-ubah. Jiwa dapat mendorong manusia menuju kebaikan dan kejelekan saat fungsi *aql* dan *qalb* sedang seimbang. Namun demikian, jiwa sebagai substansi akan selalu ingin kebalikan pada kebaikan, kesucian, dan rindu kepada Allah SWT. Sehingga jika individu memiliki ketenangan jiwa dalam hidupnya maka akan sanggup menyelesaikan suatu kondisi diri dengan tetap merasakan kebahagiaan.¹⁸

Ketenangan jiwa seseorang dapat ditandai dengan ciri-ciri yang diperlihatkan oleh individu. Berikut adalah indikator ketenangan jiwa menurut Imam Al-Ghazali, yaitu:¹⁹

1. Memiliki rasa sabar

Ketenangan jiwa akan memberikan rasa sabar ketika individu menghadapi masalah dalam kehidupan seperti meredam emosi, menahan diri dari perilaku buruk, dan lainnya.

¹⁷ Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental*, hal. 13.

¹⁸ Imam Al-Ghazali, *Ihya Ulumuddin*, Bab Ajaibul Qalb Terjemah Ismail Yakub, Jilid 4 (Jakarta: Tirta Mas 1984), hal. 3.

¹⁹ Ghazali, *Ihya Ulumuddin*, hal. 4.

2. Optimis

Ketenangan jiwa akan memberikan harapan yang kuat pada individu. Oleh karenanya, sikap optimis akan menjadikan individu berpikir bahwa masalah dapat diselesaikan dengan baik dan mudah dilewati.

3. Memiliki rasa syukur

Ketenangan jiwa akan selalu memberikan rasa syukur individu kepada sang pencipta atas segala kondisi dan ketetapan dalam hidupnya.

4. Dekat dengan Allah SWT

Ketenangan jiwa dapat diperoleh dengan mendekatkan diri kepada Allah melalui ikhtiar, berdoa, dan bersabar. Akibatnya hidup akan terasa tenang.

2. Penelitian Yang Relevan

Berdasarkan permasalahan yang sedang dikaji maka, peneliti meneukan beberapa skripsi atau karya tulis yang berkaitan dengan permasalahan peneliti. Beberapa hasil temuan penelitian yang dapat dijadikan sebagai acuan, sebagai berikut:

Tabel 1. 1 Penelitian Relevan

No.	Judul	Persamaan	Perbedaan
1.	Bimbingan Rohani Islam untuk Ketenangan Jiwa Warga Binaan Penulis: Siti Juariyah dan Masnida, Tahun 2023. ²⁰	Membahas mengenai Bimbingan Rohani Islam untuk ketenangan jiwa.	a. Penelitian terdahulu mengkaji beberapa model bimbingan rohani Islam seperti sholat berjamaah, dzikir, mengaji Al-Qur'an, dan terapi doa sedangkan dalam skripsi peneliti hanya berfokus pada satu model bimbingan rohani Islam yaitu dzikir. b. Terdapat perbedaan pada sasaran atau subjek penelitian dan lokasi

²⁰ Siti Juariyah dan Masnida, "Bimbingan Rohani Islam Untuk Ketenangan Jiwa Warga Binaan", *Jurnal At Taujih: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, vol. 3, no. 2, (Kalimantan Selatan: Institut Agama Islam Darussalam Martapura, 2023), hal. 53-59.

			penelitian, di mana penelitian terdahulu berfokus pada warga binaan di Lapas, sedangkan dalam penelitian skripsi peneliti memilih santri di Majelis Ta'lim.
2.	Pengaruh Dzikir Ratib Al-Attas Terhadap Penurunan Kecemasan Menghadapi Ujian Di Pondok Pesantren Salafiyah Kauman Pemalang Penulis: Vera Agustina, Tahun 2022.²¹	Menjadikan Ratib Al-Attas sebagai metode pendekatan	a. Adanya persamaan dengan penelitian terdahulu namun tetap berbeda karena penelitian skripsi peneliti berpedoman pada pendekatan bimbingan rohani Islam sedangkan penelitian terdahulu tidak. b. Perbedaan pada fokus capaian penelitian, di mana penelitian terdahulu menginginkan adanya penurunan kecemasan saat menghadapi ujian sedangkan capaian penelitian skripsi peneliti adalah untuk meningkatkan ketenangan jiwa santri. c. Perbedaan penggunaan metode penelitian. Di mana penelitian terdahulu memilih metode penelitian kuantitatif yang berfokus pada pengukuran, sedangkan penelitian skripsi peneliti menggunakan metode penelitian kualitatif karena ingin berfokus pada interpretasi makna pengalaman subjek terhadap suatu fenomena. d. Walaupun subjek penelitian sama-sama santri, namun lokasi penelitian berbeda. Di mana penelitian terdahulu memilih Pondok Pesantren Salafiyah Kauman

²¹ Vera agustina, "Pengaruh Dzikir Ratib Al-Attas Terhadap Penurunan Kecemasan Menghadapi Ujian Di Pondok Pesantren Salafiyah Kauman Pemalang", *Skripsi Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi* (Semarang: UIN Walisongo Semarang, 2022), hal. 1-59.

			Pemalang, sedangkan penelitian skripsi peneliti memilih Majelis Ta'lim Roudhlotut Tholibin Pekalongan.
3.	Bimbingan Rohani Islam melalui Pembacaan Dzikir Ratib Al-Attas untuk Mengatasi Kecemasan Menghadapi Kematian Pada Lansia Di Majelis Taklim Nurul Islam Surobayan Penulis: Nur Zuneni, Tahun 2025. ²²	Mengkaji mengenai Bimbingan Rohani Islam melalui pembacaan dzikir Ratib Al-Attas.	a. Perbedaan pada fokus capaian penelitian. Di mana penelitian skripsi peneliti berfokus dalam mengembangkan ketenangan jiwa sedangkan penelitian terdahulu berfokus untuk mengatasi kecemasan menghadapi kematian. b. Subjek penelitian terdahulu adalah jamaah lansia di Majelis Taklim Nurul Islam Surobayan sedangkan penelitian skripsi peneliti adalah santri remaja-dewasa di Majelis Ta'lim Roudhlotut Tholibin.
4.	Tradisi Pembacaan Dzikir Ratib Al-Attas Terhadap Ketenangan Jiwa Santri Di Pondok Pesantren Al-Haromain Semende Muara Enim (Studi Living Qur'an) Penulis: Amzul Hairur Rahman, Tahun 2024. ²³	Mengkaji dzikir Ratib Al-Attas Terhadap Ketenangan Jiwa Santri	a. Penelitian skripsi peneliti tetap berpedoman pada pendekatan Bimbingan Rohani Islam. b. Walaupun subjek penelitian sama-sama santri, namun lokasi penelitian berbeda. Di mana penelitian terdahulu memilih Pondok Pesantren Al-Haromain Semende Muara Enim, sedangkan penelitian skripsi peneliti memilih Majelis Ta'lim Roudhlotut Tholibin Pekalongan. c. Perbedaan penggunaan metode penelitian. Di mana penelitian terdahulu

²² Nur Zuneni, *Bimbingan Rohani Islam Melalui Pembacaan Dzikir Ratib Al-Attas Untuk Mengatasi Kecemasan Menghadapi Kematian Pada Lansia Di Majelis Taklim Nurul Islam Surobayan*, hal. 1-107.

²³ Amzul Hairur Rahman, "Tradisi Pembacaan Dzikir Ratib Al-Attas Terhadap Ketenangan Jiwa Santri Di Pondok Pesantren Al-Haromain Semende Muara Enim (Studi Living Qur'an)", *Skripsi Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir* (Bengkulu: IAIN Curup, 2024), hal. 1-86.

			menggunakan Studi Living Qur'an karena berfokus mengkaji Al-Qur'an melalui praktik sosial budaya, sedangkan pendekatan studi kasus dipilih sebagai metode penelitian skripsi peneliti karena bertujuan untuk menghasilkan pemahaman pengalaman subjektif individu terhadap suatu fenomena.
5.	Penerapan Metode Ruqyah Melalui Bimbingan Rohani Islam Pada Jama'ah Majlis Ta'lim Dziqrulghofilin Masjid At-Tawwab Brimob Simongan, Kecamatan Semarang Barat Penulis: Maryatul Kibtyah dan Rizka Azzahra Umaydi, Tahun 2024.²⁴	Mengkaji Bimbingan Rohani Islam	a. Perbedaan penggunaan metode Bimbingan Rohani Islam. Di mana penelitian terdahulu dengan metode Ruqyah sedangkan penelitian skripsi peneliti menggunakan metode Dzikir Ratib Al-Athas. b. Perbedaan lokasi dan subjek penelitian. Di mana penelitian skripsi peneliti memilih Majelis Ta'lim Roudhlotut Tholibin Pekalongan dengan santri dari kalangan remaja-dewasa, sedangkan penelitian terdahulu di Majelis Ta'lim Dziqrulghofilin Masjid At-Tawwab Brimob Simongan, Kecamatan Semarang Barat dengan jamaah dewasa-lansia.

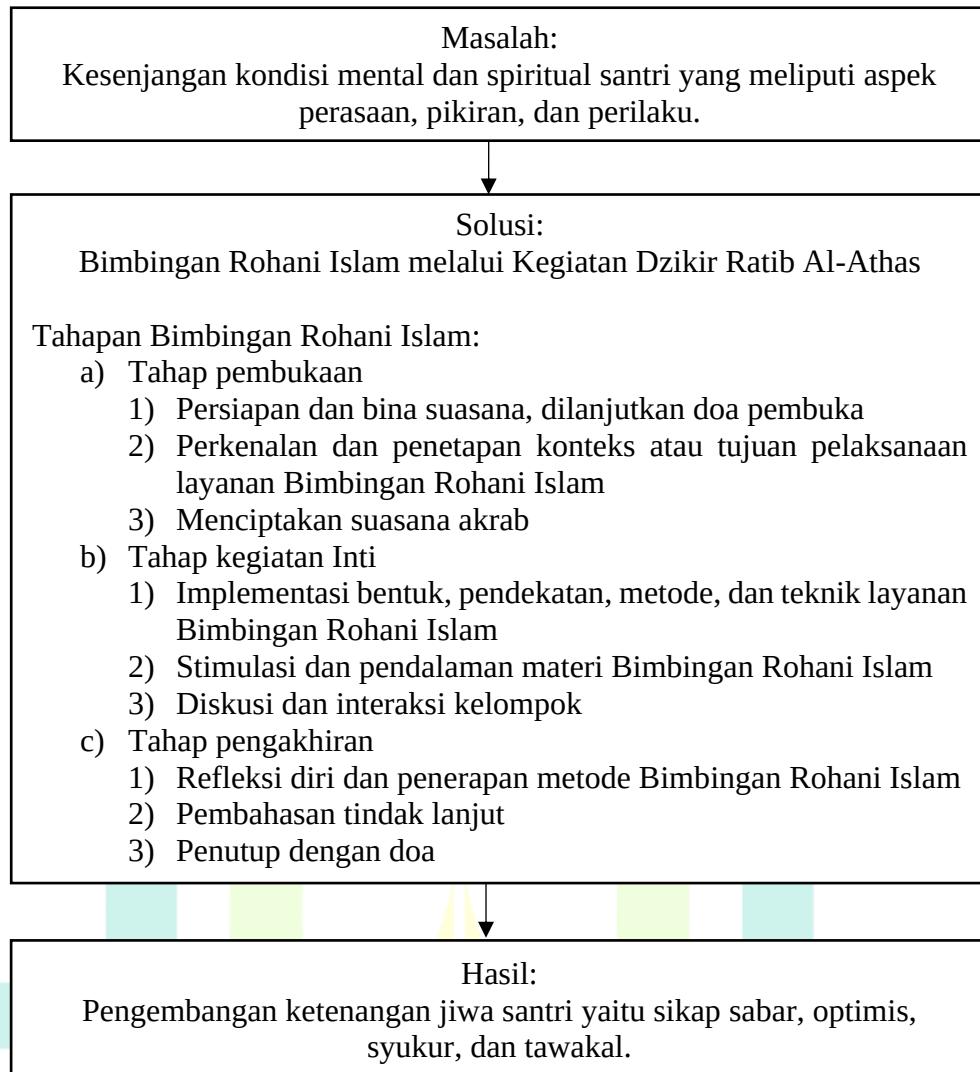
²⁴ Maryatul Kibtyah dan Rizka Azzahra Umaydi, "Penerapan Metode Ruqyah Melalui Bimbingan Rohani Islam Pada Jama'ah Majlis Ta'lim Dziqrulghofilin Masjid At-Tawwab Brimob Simongan, Kecamatan Semarang Barat", *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, vol. 14, no. 1, (Surabaya: UIN Sunan Ampel Surabaya, 2024), hal. 57-71.

3. Kerangka Berpikir

Kerangka berpikir penelitian ini bermula dari fenomena problem modernitas yang dihadapi santri yaitu terjadinya ketidakseimbangan antara kondisi mental dan spiritual santri. Terjadinya ketidakseimbangan antara kondisi mental dan spiritual artinya terdapat masalah pada ketenangan jiwa santri. Secara ideal, santri diharapkan mengalami ketenangan jiwa (*tuma'ninah*) sebagai landasan utama dalam beribadah dan menuntut ilmu. Namun, faktanya santri di Majelis Ta'lim Roudhotul Tholibin menunjukkan adanya kerentanan yang berdasar pada teori ketenangan jiwa Zakiah Daradjat di mana kondisi ketenangan jiwa dapat terlihat dari gangguan dalam aspek perasaan, pikiran, dan perilaku. Di mana hal ini dalam pandangan teoritis Imam Al Ghazali disebabkan oleh ketidakseimbangan antara kondisi mental dan spiritual individu karena tidak terjalinnya hubungan rohani antara individu dengan pencipta-Nya.

Untuk mengatasi kesenjangan ini, diajukan Bimbingan Rohani Islam sebagai solusi yang akan dilakukan melalui kegiatan dzikir Ratib Al-Athas sesuai pendapat Cholil. Dalam pelaksanaan Bimbingan Rohani Islam melalui kegiatan dzikir Ratib Al-Athas, menurut pendapat Ulul Azam terdapat beberapa tahapan yang harus dilalui yaitu tahap pembukaan, kegiatan inti, dan pengakhiran. Teori dari Imam Al-Ghazali menyebutkan bahwa partisipasi aktif dan kesungguhan dalam proses Bimbingan Rohani Islam akan memberikan dampak bagi individu terhadap ketenangan jiwa yang diperolehnya yaitu berkembangnya sikap sabar, optimis, syukur, dan tawakkal pada diri santri.

Berdasarkan hasil uraian di atas, maka kerangka berpikir dalam penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 1. 1 Kerangka Berpikir

F. Metodologi Penelitian

1. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan jenis penelitian lapangan (*field research*). Menurut Creswell, penelitian kualitatif ialah upaya untuk mengeksplorasi dan menginterpretasikan makna di balik perilaku individu atau kelompok dalam konteks masalah sosial.²⁵ Moloeng mendefinisikannya sebagai riset yang bertujuan untuk memahami fenomena yang dialami oleh subjek penelitian secara holistik seperti perilaku, persepsi, motivasi, tindakan, dan lainnya kemudian diinterpretasikan sesuai konteks alamiahnya. Riset kualitatif ini dimulai dari data yang dikumpulkan kemudian dijelaskan oleh teori yang sudah ada dan pada akhirnya menghasilkan teori baru.²⁶

Pendekatan studi kasus dipilih dalam pelaksanaan penelitian ini karena berfungsi untuk mendalami suatu fenomena atau kegiatan secara langsung di tempat kejadian dengan cara memproses data secara faktual dan objektif sesuai dengan persepsi pengalaman subjek penelitian. Pendekatan ini relevan karena fokusnya ialah memahami interaksi antara manusia (baik individu maupun kelompok) dalam berkomunikasi melalui simbol, tanda, atau alat. Peneliti secara khusus akan menganalisis Dzikir Ratib Al-Athas sebagai praktik Bimbingan Rohani Islam yang bersifat tradisional, kemudian mengaitkannya dengan ilmu Bimbingan Penyuluhan Islam (BPI) di Majelis Ta'lim Roudhlotut Tholibin, dengan sasaran akhir mengembangkan ketenangan jiwa santri.

²⁵ Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2022), hal. 4.

²⁶ Abdul Fattah Nasution, *Metode Penelitian Kualitatif*, Cet.1, (Bandung: Harfa Creative, 2023), hal. 34

2. Sumber Data

Data riset ini dihasilkan dari berbagai sumber, yaitu sebagai berikut:²⁷

a. Sumber Data Primer

Sumber data primer riset ini memuat informasi yang didapat di lokasi penelitian secara langsung. Data lapangan tersebut didapatkan melalui teknik wawancara mendalam dan observasi. narasumber utama yang menjadi sumber data meliputi 3 santri dengan indikator masing-masing 2 santri putra, 1 santri putri, dan 1 pembimbing. Para narasumber diambil dengan karakteristik yang ditentukan oleh peneliti seperti mampu memberikan informasi secara rinci, rutin mengikuti kegiatan pembacaan dzikir Ratib Al-Athas, bersedia memberikan informasi, termasuk usia rentang 15-24 tahun. Selain itu, 3 narasumber santri yang terpilih sebagai sampel didapatkan saat observasi pra penelitian, di mana sampel tersebut masih menunjukkan sikap ketidaktenangan jiwa baik berupa aspek perasaan, pikiran, maupun perilaku. Peneliti juga mengumpulkan data primer melalui observasi partisipan langsung selama pelaksanaan proses bimbingan.

b. Sumber Data Sekunder

Informasi yang diklasifikasikan sebagai data sekunder didapatkan secara tidak langsung yaitu dari narasumber dan memiliki fungsi krusial sebagai referensi penunjang dalam mengkaji permasalahan utama. Dalam konteks penelitian ini, data sekunder diperoleh dari 1 pengurus Majelis Ta'lim, dokumen internal Majelis Ta'lim (meliputi catatan kegiatan, santri, dan pembimbing), catatan lapangan pribadi peneliti, serta berbagai literatur dan dokumentasi terkait. Dokumentasi eksternal mencakup buku, publikasi ilmiah (*e-book*, jurnal, skripsi, tesis), artikel,

²⁷ Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D*, hal. 308.

dan laporan berita yang relevan dengan konsep Ketenangan Jiwa, Ratib Al-Athas, Masalah Mental, dan Bimbingan Rohani Islam.

3. Teknik Pengumpulan Data

Proses pengumpulan data pada penelitian kualitatif lebih berpedoman pada fakta-fakta lapangan daripada kerangka teori yang sudah ada. Fakta empiris inilah yang nantinya akan digunakan untuk membangun hipotesis atau teori baru. Menurut Sugiyono, penelitian ini menggunakan tiga teknik utama dalam pengumpulan data:²⁸

a. Observasi

Observasi adalah metode pengumpulan data dengan cara mengamati objek penelitian secara langsung di lapangan menggunakan indra peneliti. Penelitian ini secara spesifik menggunakan observasi partisipatif yaitu peneliti mengamati langsung proses bimbingan rohani Islam melalui kegiatan dzikir Ratib Al-Athas serta gejala ketenangan jiwa santri.

b. Wawancara

Melalui wawancara, peneliti dapat menggali informasi lebih mendalam mengenai interpretasi partisipan terhadap situasi dan kegiatan yang terjadi, hal yang mungkin sulit didapatkan hanya melalui observasi. Teknik yang digunakan adalah wawancara semi terstruktur. Di mana teknik wawancara ini dilakukan secara terstruktur namun fleksibel sesuai kondisi lapangan. Wawancara ini menggunakan daftar pertanyaan terbuka sebagai panduan. Selain itu, peneliti dapat mengembangkan atau menambahkan pertanyaan lain berdasarkan jawaban yang diberikan narasumber untuk menemukan permasalahan secara mendalam. Sehingga memungkinkan mendapat pemahaman yang lebih terbuka mengenai pendapat, ide, dan pemikiran narasumber. Teknik wawancara akan digunakan kepada narasumber seperti pembimbing guna mengetahui informasi proses Bimbingan Rohani

²⁸ Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D*, hal. 104-141.

Islam, wawancara pengurus guna mengetahui informasi tambahan mengenai gambaran lokasi penelitian, dan wawancara santri untuk mengeksplorasi pemahaman makna dari kegiatan Bimbingan Rohani Islam serta perasaan kondisi jiwanya.

c. Dokumentasi

Dokumentasi menurut Sugiyono ialah catatan mengenai peristiwa yang telah berlalu, baik berupa buku, gambar, atau karya lainnya. Fungsi dokumentasi dalam penelitian ialah sebagai pendukung data sebelumnya yang telah diperoleh. Dokumen dapat berupa bukti fisik atau non-fisik, seperti foto, video, gambar, atau catatan yang relevan dengan subjek dan objek penelitian. Manfaat dokumentasi dari penelitian ini untuk mengumpulkan bukti pendukung seperti profil majelis, jadwal kegiatan, atau catatan jumlah santri.

4. Teknik Analisis Data

Menurut Bogdan, analisis data kualitatif ialah langkah-langkah yang tersusun untuk mengumpulkan dan mengolah data yang telah diperoleh selama proses penelitian. Dengan adanya analisis data, hasil penelitian akan lebih mudah dipahami untuk dikomunikasikan kepada pihak lain.²⁹ Model analisis data penelitian ini dikembangkan oleh Miles dan Huberman yang dilakukan secara berkelanjutan dan interaktif, yaitu data dikumpulkan hingga datanya jenuh atau tuntas. Model analisis Miles dan Huberman mencakup beberapa tahapan, yaitu:³⁰

a. Reduksi data

Setelah pengumpulan data, data akan direduksi dengan melibatkan pemilihan dan penyederhanaan data agar sesuai dengan fokus penelitian. Hasil dari reduksi data akan memberikan gambaran yang lebih jelas dalam memudahkan peneliti untuk melanjutkan ke tahap berikutnya.

²⁹ Taylor, Steven J., Robert Bogdan, dan Marjorie L. DeVault, *Introduction to Qualitative Research Methods: A Guidebook and Resource*, (United States of America, 2015), hal. 119-143.

³⁰ Matthew B. Milles dan A. Michael Huberman, *Qualitative Data Analysis: An Expanded Sourcebook*, Edisi Kedua (California: Sage Publication, 1994), hal. 10-28.

b. Penyajian data

Penyajian data akan dilakukan setelah data direduksi yang dijelaskan dalam bentuk deskripsi, tabel, grafik, dan sebagainya. Sehingga, data akan terintegrasikan dalam bentuk pola hubungan untuk memudahkan memahami data.

c. Penarikan kesimpulan dan verifikasi

Kesimpulan awal penelitian masih bersifat sementara dan dapat berubah. Namun, jika terdapat bukti yang valid dan konsisten untuk mendukung kesimpulan awal maka kesimpulan dapat dianggap kredibel dan mampu menjawab secara tepat rumusan masalah penelitian.³¹

G. Sistematika Pembahasan

Sebagai garis besar keseluruhan bab dalam memudahkan dan memahami kepenulisan ini, maka peneliti mengajukan pembahasan yang sistematis sebagai berikut:

BAB I. Memuat pendahuluan dengan menjelaskan latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, analisis teori, penelitian terdahulu, metode penelitian, dan struktur sistematika pembahasan.

BAB II. Memuat landasan teori penelitian yaitu Bimbingan Rohani Islam dan ketenangan jiwa yang meliputi dua sub bab. Sub bab pertama meliputi bimbingan rohani Islam melalui kegiatan dzikir Ratib Al-Athas yang terdiri dari definisi bimbingan rohani Islam, pendekatan, metode, tahapan, dan materi bimbingan rohani Islam, serta kajian dzikir Ratib Al-Athas. Sub bab kedua meliputi ketenangan jiwa yang terdiri dari definisi, gejala, dan metode dalam meningkatkan ketenangan jiwa.

BAB III. Mengkaji mengenai data yang diperoleh di lapangan mengenai bimbingan rohani Islam melalui kegiatan dzikir Ratib Al-Athas dalam mengembangkan ketenangan jiwa santri di Majelis Ta'lim Roudhlotut Tholibin yang meliputi tiga sub bab. Sub bab pertama mendeskripsikan gambaran umum

³¹ Zuchri Abdussamad, *Metode Penelitian Kualitatif*, cet.1 (Makassar: Syakir Media Press, 2021), hal. 176-181.

Majelis Ta'lim Roudhlotut Tholibin, sub bab kedua mengenai pelaksanaan bimbingan rohani Islam melalui kegiatan dzikir Ratib Al-Athas dalam mengembangkan ketenangan jiwa santri di Majelis Ta'lim Roudhlotut Tholibin Kabupaten Pekalongan, dengan sub bab ketiga mengenai gambaran ketenangan jiwa santri Majelis Ta'lim Roudhlotut Tholibin Kabupaten Pekalongan sebelum dan sesudah mengikuti bimbingan rohani Islam.

BAB IV. Memuat analisis teori dengan data hasil temuan mengenai bimbingan rohani Islam melalui kegiatan dzikir Ratib Al-Athas dalam mengembangkan ketenangan jiwa santri di Majelis Ta'lim Roudhlotut Tholibin Kabupaten Pekalongan.

BAB V. Penutup terdiri dari kesimpulan dan saran.



BAB IV

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil temuan, analisis, dan pembahasan yang telah dipaparkan pada bab sebelumnya mengenai pelaksanaan Bimbingan Rohani Islam melalui kegiatan dzikir Ratib Al-Athas dalam mengembangkan ketenangan jiwa santri di Majelis Ta'lim Roudhlotut Tholibin dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Pelaksanaan Bimbingan Rohani Islam melalui kegiatan dzikir Ratib Al-Athas dalam mengembangkan ketenangan jiwa santri di Majelis Ta'lim Roudhlotut Tholibin telah dilaksanakan dalam satu kesatuan rangkaian secara sistematis melalui tiga tahapan, yaitu tahap pembukaan, tahap kegiatan inti, dan tahap pengakhiran. Pada tahap pembukaan, para santri membangun suasana yang kondusif, membuka kegiatan dengan doa, serta menyampaikan tujuan pelaksanaan bimbingan. Tahap inti diisi dengan pembacaan Dzikir Ratib Al-Athas secara berjamaah yang dilanjutkan dengan penyampaian mauidhoh hasanah atau pendalaman materi keagamaan oleh pembimbing mengenai aqidah, akhlak, maupun syariah. Selanjutnya, pada tahap pengakhiran refleksi diri, tindak lanjut serta doa penutup. Pelaksanaan bimbingan tersebut menunjukkan bahwa Dzikir Ratib Al-Athas tidak hanya menjadi amalan rutin, tetapi juga menjadi media bimbingan rohani yang mampu membantu santri mendekatkan diri kepada Allah SWT sekaligus memperkuat kondisi mental dan spiritual mereka.
2. Gambaran ketenangan jiwa santri sebelum dan sesudah mengikuti Bimbingan Rohani Islam melalui kegiatan dzikir Ratib Al-Athas di Majelis Ta'lim Roudhlotut Tholibin menunjukkan adanya perubahan kondisi santri. Sebelum mengikuti kegiatan tersebut, sejumlah santri mengalami berbagai gangguan ketenangan jiwa dari aspek perasaan, pikiran, dan perilaku seperti rasa cemas, gelisah, sedih, overthinking, sulit berkonsentrasi, serta emosi yang kurang stabil akibat masalah kehidupan yang dialami. Setelah mengikuti bimbingan secara berkala, para santri merasakan perkembangan ketenangan jiwa yang

positif yang ditandai dengan munculnya sikap sabar dalam menghadapi masalah, tumbuhnya rasa optimis terhadap masa depan, meningkatnya rasa syukur atas ketetapan Allah SWT, serta semakin kuatnya sikap tawakal dan kedekatan spiritual kepada Allah SWT. Dengan demikian, Bimbingan Rohani Islam melalui kegiatan Dzikir Ratib Al-Athas memberikan kontribusi positif dalam mengembangkan ketenangan jiwa santri di Majelis Ta'lim Roudhlotut Tholibin Kabupaten Pekalongan.

B. Saran

1. Bagi program studi Bimbingan Penyuluhan Islam

Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai salah satu referensi dalam pengembangan keilmuan Bimbingan Rohani Islam, khususnya yang berkaitan dengan penerapan metode dzikir sebagai media bimbingan rohani Islam. Selain itu, Program Studi BPI diharapkan dapat memperkuat pembelajaran yang mengintegrasikan pendekatan spiritual dengan pendekatan bimbingan, konseling, maupun penyuluhan sehingga mahasiswa memiliki bekal teoritis dan praktis dalam memberikan layanan bimbingan kepada masyarakat. Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat mendorong lahirnya penelitian lanjutan mengenai efektivitas berbagai metode Bimbingan Rohani Islam pada beragam kelompok sasaran dan permasalahan psikologis maupun spiritual sehingga dapat memperkaya bidang keilmuan Bimbingan Penyuluhan Islam.

2. Bagi klien atau santri Majelis Ta'lim Roudhlotut Tholibin

Para santri dapat terus menjaga komitmen keistiqamahan dalam menghadiri bimbingan rohani dan mengamalkan bacaan dzikir Ratib Al-Athas tidak hanya saat berada di majelis, melainkan menjadikannya sebagai wirid harian pribadi di rumah. Santri disarankan untuk terus memperdalam pemahaman makna dari bacaan ratib dan mengaplikasikan internalisasi nilai sabar, syukur, optimis, dan tawakkal yang didapat dari bimbingan asatidz ke dalam realitas penyelesaian konflik kehidupan sehari-hari.

3. Bagi pembimbing atau asatidz

Saran kepada pembimbing yaitu agar dapat mempertahankan rutinitas pelaksanaan kegiatan dzikir Ratib Al-Athas yang telah berjalan dan mampu membentuk rasa percaya diri santri. Selain itu pembimbing dapat lebih mengoptimalkan metode komunikasi tidak langsung seperti melalui media whatsapp atau *platform* digital lainnya dengan membagikan materi *mauidhoh hasanah*nya sehingga dapat diakses oleh lingkup yang lebih luas.

4. Bagi pembaca

Penelitian ini dapat membuka kesadaran masyarakat luas bahwa amalan spiritual tradisional seperti dzikir Ratib Al-Athas bukan sekadar kegiatan keagamaan kelompok tertentu, melainkan salah satu metode pembinaan rohani yang aplikatif. Masyarakat awam yang sedang menghadapi masalah kehidupan, stresor kerja, maupun kecemasan, disarankan untuk mulai merutinkan dzikir terstruktur ini sesuai julukan dzikir Ratib Al-Athas yaitu dzikir pagi sore secara mandiri di rumah demi menjaga stabilitas ketenangan batin.

5. Bagi peneliti selanjutnya

Mengingat penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif-studi kasus yang berfokus pada pemahaman subjektif dari segelintir narasumber santri informal (usia remaja-dewasa), peneliti selanjutnya disarankan untuk memperluas fokus penelitian. Peneliti berikutnya dapat mengombinasikan metode ini ke dalam penelitian kuantitatif seperti metode eksperimen atau korelasional untuk mengukur tingkat efektivitas dzikir Ratib Al-Athas terhadap variabel psikologis lainnya agar memperkaya khazanah keilmuan Bimbingan Penyuluhan Islam (BPI).

DAFTAR PUSTAKA

- Abdussamad, Z. (2021). *Metode Penelitian Kualitatif*. Cet.1. Makassar: Syakir Media Press.
- Al-Ghazali, I. (1984). *Ihya Ulumuddin Bab Ajaibul Qalb Terjemah Ismail Yakub*, Jilid 4. Jakarta: Tirta Mas.
- Al-Ghazali. (2021). *Ihya Ulum Al-Din*, III, Beirut: Dar Al-Kutub Al-Islami.
- Agustina, V. (2022). *Pengaruh Dzikir Ratib Al-Attas Terhadap Penurunan Kecemasan Menghadapi Ujian Di Pondok Pesantren Salafiyah Kauman Pemalang*, Skripsi Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi. Semarang: UIN Walisongo Semarang.
- Akhyar, S. (2011). *Konseling Islami dan Kesehatan Mental*. Bandung: Citapustaka Media Perintis.
- Amin, Muhammad Luthfi. (2025). Pembimbing di Majelis Ta'lim Roudhlotut Tholibin. Wawancara Pribadi. 8 Desember.
- Azam, U. (2016). *Bimbingan dan Konseling Perkembangan di Sekolah (Teori dan Praktik)*, Cet. 1. Yogyakarta: Deepublish.
- Aziz, A. (2022). *Kesehatan Mental dan Implikasinya Bagi Masyarakat Modern*. 2(2). Pontianak: IAIN Pontianak.
- Cholil. (2004). *Bimbingan dan Konseling Islam*. Yogyakarta: Karya Bakti Makmur Indonesia.
- Daradjat, Z. (1982). *Kesehatan Mental*. Cet ke-9. Jakarta: Gunung Agung.
- Hana, Muhammad Auval. (2026). Pengurus di Majelis Ta'lim Roudhlotut Tholibin. Wawancara Pribadi. 13 Maret.
- Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS). (2023). *Laporan Survey Kesehatan Mental Remaja Nasional 2023*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Indonesia.
- Juariyah, S. & Musnida. (2023) *Bimbingan Rohani Islam Untuk Ketenangan Jiwa Warga Binaan*. Jurnal At Taujih: Jurnal Bimbingan Konseling Islam. 3(2). Kalimantan Selatan: Institut Agama Islam Martapura.
- Khofifah. Santri Majelis Ta'lim Roudhlotut Tholibin. Wawancara Pribadi. Pekalongan. 23 Juli 2025.
- Kibtyah, M., & Umaydi, R.A. (2024). *Penerapan Metode Ruqyah Melalui Bimbingan Rohani Islam Pada Jama'ah Majelis Ta'lim Dzikrulqhofilin Masjid At-Tawwab Brimob Simongan, Kecamatan Semarang Barat*. Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam. 14(1). Surabaya: UIN Sunan Ampel Surabaya.
- Maturidi & Maemunah. (2020). *Zikir Sebagai Terapi Penyakit Hati dalam Perspektif Bimbingan Dan Konseling Islam*. Jurnal At-Taujih: Bimbingan dan Konseling Islam. 3(1). Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga.

- Mawaddah, A.W., Shofiah, V., & Rajab, K. (2024). *Kajian Psikologi Islam: Integrasi Pendekatan Falsafi dan Psikologi Modern*. NATHIQIYYAH: Jurnal Psikologi Islam. 7(2). Riau: UIN Sultan Syarif Kasim Riau.
- MAZ. (2026). Santri di Majelis Ta'lim Roudhlotut Tholibin. Wawancara Pribadi. 13 Maret.
- Milles, M.B & Huberman, A.M. (1004). *Qualitative Data Analysis: An Expanded Sourcebook*. Edisi Kedua. California: Sage Publication.
- MM. (2026). Santri di Majelis Ta'lim Roudhlotut Tholibin. Wawancara Pribadi. 13 Maret.
- MUN. (2026). Santri di Majelis Ta'lim Roudhlotut Tholibin. Wawancara Pribadi. 13 Maret.
- Nasution, A.F. (2023). *Metode Penelitian Kualitatif*. Cet.1. Bandung: Harfa Creative.
- Rahman, A.H. (2024). *Tradisi Pembacaan Dzikir Ratib Al-Attas Terhadap Ketenangan Jiwa Santri Di Pondok Pesantren Al-Haromain Semende Muara Enim (Studi Living Qur'an)*. Skripsi Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir. Bengkulu: IAIN Curup.
- Rosyad, F.U. (2025). *Bimbingan Agama Islam melalui Pembacaan Ratibul Haddad untuk Membentuk Ketenangan Jiwa Jamaah Majelis Ta'lim Darul Farah Estuany*. Skripsi Program Studi Bimbingan dan Penyuluhan Islam. Pekalongan: UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.
- Shihab, Q. (2002). *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an*. Jilid 6. Jakarta: Lentera Hati.
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Taylor, dkk. (2015). *Introduction to Qualitative Research Methods: A Guidebook and Resource*. United States of America.
- Thabathaba'i. (1997) *Al-Mizan Fi Tafsir Al-Qur'an*. Juz 13. Beirut: Dar Al-Kutub Al-'Ilmiyyah.
- Udin. (2021). *Konsep Dzikir dalam Al-Qur'an dan Implikasinya Terhadap Kesehatan*. Cet.1. Mataram: Sanabil.
- Zuneni, N. (2025). *Bimbingan Rohani Islam melalui Pembacaan Dzikir Ratib Al-Attas untuk Mengatasi Kecemasan Menghadapi Kematian Pada Lansia Di Majelis Taklim Nurul Islam Surobayan*. Skripsi Program Studi Bimbingan dan Penyuluhan Islam. Pekalongan: UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.