

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dzikir dianggap sebagai salah satu metode utama yang dapat dibaca untuk mencapai ketenangan jiwa. Menurut Sayyid Sabiq dzikir adalah mengingat Allah, yakni apa yang dilakukan oleh hati dan lisan berupa tasbih atau mensucikan Allah ta'ala, memuji dan menyanjung-Nya, menyebut sifat-sifat kebesaran dan keagungan serta sifat-sifat keindahan dan kesempurnaan yang telah dimiliki-Nya.¹ Dzikir dianggap sebagai bentuk terapi spiritual yang efektif untuk mengatasi keresahan dan kegelisahan sebagaimana dalam QS. Ar-Ra'd ayat 28 yang menegaskan bahwa —hanya dengan mengingat Allah, hati menjadi tenteram. Dzikir membantu seseorang untuk fokus pada kekuatan ilahi, mengalihkan perhatian dari masalah duniawi, dan menciptakan rasa damai dalam hati, sehingga dzikir tidak hanya memiliki manfaat secara spiritual tetapi juga memberikan dampak secara psikologis.

Ada dua jenis mengingat Allah atau berzikir. Pertama, zikir dengan hati (zikir bil qalb), yaitu kondisi hati yang senantiasa terjaga untuk mengingat Allah. Zikir ini bisa dilakukan kapan saja dan di mana saja tanpa terikat oleh waktu maupun tempat. Kedua, zikir dengan lisan (zikir bil lisan), yaitu melafalkan kata-kata tertentu yang dapat membangkitkan hati untuk mengingat

¹ Sayyid Shabiq, *Fiqih Sunnah Jilid 4, penerjemah Mahyuddin Syaf* (Bandung: Al-Ma'rif, 1988), 132.

Allah. Pola zikir ini biasanya dilakukan di waktu dan tempat tertentu, seperti berdzikir di masjid setelah menunaikan shalat wajib atau dzikir rutinan yang biasa di baca bersama sama.²

Bentuk dzikir sangat beragam, Di Indonesia, keberagaman ini terlihat jelas dalam majelis-majelis taklim yang tersebar. Setiap majelis taklim sering kali memiliki amalan dzikir tersendiri yang diwariskan dari para ulama dan tradisi setempat. Ada majelis yang fokus pada pembacaan tahlil, tahmid, dan takbir, sementara yang lain lebih menonjolkan dzikir seperti asmaul husna atau shalawat kepada Nabi Muhammad ﷺ. Beberapa majelis mengajarkan hizib-hizib tertentu, sementara lainnya mengutamakan dzikir dengan suasana khushyuk dan reflektif dalam keheningan.

Salah satu bentuk dzikir yang terkenal di Indonesia adalah istighosah, istighotah merupakan susunan dari beberapa dzikir yang dibaca untuk memohon pertolongan Allah SWT dalam menghadapi berbagai masalah. Di Indonesia, istighosah telah menjadi bagian dari tradisi keagamaan yang banyak diamalkan oleh umat Islam. Salah satu istighosah yang memiliki keistimewaan adalah istighosah karya KH. Hasyim Asy'ari.³ Istighosah ini disusun dengan mengintegrasikan berbagai bentuk dzikir dan doa, seperti pembacaan Asmaul Husna, istighfar, hingga syair qasidah karya As-Sayyid Abdullah bin Thohir. menjadikan istighosah KH. Hasyim Asy'ari sebagai salah satu amalan yang memiliki banyak *fadhilah* atau keutamaan.⁴

² Muniruddin, "Bentuk Zikir Dan Fungsinya dalam Kehidupan Seorang Muslim," *Jurnal Pengembangan Masyarakat*, Volume V, No. 5, Tahun 2018.

³ Hasil Wawancara dengan Akhmad Zaiuddin, Pendiri Majelis Dzikir Santri Langgar Doyong, (Jombang, 27 Desember 2024)

⁴ Ibid.

Istighosah yang dirumuskan oleh KH Hasyim Asy'ari, pembacaan dimulai dengan Asmaul Husna, dilanjutkan dengan istighfar, dan diakhiri dengan syair qasidah karya As-Sayyid Al-Habib Abdullah bin Husain bin Thohir Ba 'Alawi yang terdapat dalam kitab Manaqib Syaikh Abdul Qadir Al-Jailani. Menurut Agus Zaky Hadziq, amalan istighosah yang disusun oleh KH Hasyim Asy'ari mungkin belum banyak dikenal oleh masyarakat luas. Namun, diyakini bahwa istighosah tersebut telah tersebar di kalangan santri pendiri Pesantren Tebuireng, Jombang. Salah satunya adalah Akhmad Zainuddin, beliau mendapatkan ijazah langsung dari KH Zaki Hadzik, cucu KH Hasyim Asy'ari. KH. Zaki Hadzik juga menuturkan bahwa istighosah memiliki banyak fadhilah yang bagi beberapa orang sulit untuk dinalar menggunakan logika menurut KH Zaki Hadzik, juga bisa membuat seseorang hidupnya tenang dan rezekinya dimudahkan. "Kalau ingin hidup tenteram ya istighosah, rezekinya susah ya istighosah, hidupnya ruwet ya istighosah," (kalau ingin hidupnya tentram ya istighosah, rezekinya susah ya istighosah, hidupnya rumit ya istighosah) jelas salah satu cucu Mbah Hasyim Asy'ari ini beliau memberikan contoh salah satu PKBM yang ada di Jombang yang muridnya menjadi semakin banyak semenjak kepala sekolah nya rutin membaca amaliyah istighosah ini.⁵

Istighosah KH. Hasyim Asy'ari di Majelis Dzikir Santri Langgar Doyong, Dusun Babatan, Desa Kedawong, Kabupaten Jombang, merupakan

⁵ Ibid.

kegiatan amalan rutin yang dilaksanakan setiap malam Kamis Pon. Salah satu santri Langgar Doyong mengungkapkan bahwa pelaksanaan istighosah secara konsisten dan khusyu memberikan dampak positif pada ketenangan batin, ini menunjukkan adanya hubungan antara intensitas pembacaan istighosah dengan kondisi jiwa yang lebih damai, karena Istighosah yang dilakukan dengan khusyu⁶ memiliki esensi yang selaras dengan konsep doa dan ibadah sebagai sarana psikoterapi, khususnya melalui pengaturan pernapasan yang terjadi secara alami selama proses istighosah berlangsung.

Dalam istighosah, suasana khusyu⁶ tercipta ketika seseorang benar-benar menghayati setiap doa dan zikir yang diucapkan, melibatkan konsentrasi mendalam dan pengelolaan perasaan. Kondisi khusyu⁶ ini tidak hanya mendorong seseorang untuk fokus secara mental, tetapi juga memengaruhi tubuh secara fisik melalui gerakan dan ritme pernapasan yang tenang dan teratur. Saat berzikir dalam istighosah, intensitas napas melambat, diiringi dengan pengaturan embusan napas yang stabil. Pengaturan ini membantu otak memasuki gelombang Alpha, yang dikenal sebagai kondisi rileks dan tenang, sehingga memberikan efek terapeutik pada jiwa. Oleh karena itu, istighosah yang dilakukan dengan penuh khusyu⁶ mampu menciptakan ketenangan batin, mengurangi ketegangan, dan memberikan rasa damai. Proses ini menjadi bentuk terapi spiritual yang tidak hanya mendekatkan seseorang kepada Allah tetapi juga membantu menjaga kesehatan mental dan emosional melalui harmonisasi antara pikiran, jiwa, dan tubuh.⁶

⁶ Ahmad Saifuddin, *Psikologi agama: Implementasi psikologi untuk memahami perilaku agama*. (Kencana, 2019).

Selain itu istighosah juga dapat membantu seseorang mengendalikan emosi dengan cara yang mirip dengan konsep pengendalian diri dalam psikoterapi. Istighosah berperan dalam meningkatkan kesadaran diri, sehingga seseorang bisa lebih memahami dan mengelola dorongan atau impuls yang mungkin memicu perilaku tidak terkendali. Saat berdzikir, seseorang berkomunikasi dengan Tuhan yang Maha Kuasa, yang membuatnya menyadari keterbatasan diri dan kebutuhan akan pertolongan. Proses ini membantu seseorang mengenali dorongan dalam dirinya yang dapat mengganggu ketenangan batin dan sikap yang baik. Dengan meningkatkan kesadaran diri melalui istighosah, seseorang dapat lebih mengontrol emosinya, menyeimbangkan keinginan dengan nilai-nilai yang diyakini, serta menghadapi kenyataan dengan lebih bijak. Ini merupakan bentuk penguatan untuk memperkuat kepribadian, sehingga dorongan negatif tidak mendominasi dan merugikan diri sendiri maupun orang lain.⁷ Selain itu menurut Al Ghazali dzikir atau istighasah adalah satu metode utama yang dianjurkan untuk mencapai ketenangan jiwa.⁸

Istighosah KH. Hasyim Asy'ari di Majelis Dzikir Santri Langgar Doyong, Dusun Babatan, Desa Kedawong, Kabupaten Jombang, merupakan kegiatan amalan rutin yang dilaksanakan setiap malam Kamis Pon. Salah satu

⁷ Ibid.

⁸ Abu Hamid Al-Ghazali, *Ihya' Ulumiddin* (Beirut: Darul Fikr, 2018 M/1439 H-1440 H), Juz III, 70-71.

santri Langgar Doyong mengungkapkan bahwa pelaksanaan istighosah secara konsisten dan khusyu memberikan dampak positif pada ketenangan batin, ini menunjukkan adanya hubungan antara intensitas pembacaan istighosah dengan kondisi jiwa yang lebih damai, karena Istighosah yang dilakukan dengan khusyu memiliki esensi yang selaras dengan konsep doa dan ibadah sebagai sarana psikoterapi, khususnya melalui pengaturan pernapasan yang terjadi secara alami selama proses istighosah berlangsung.

Sebagai bentuk analisis terhadap pengaruh istighosah terhadap ketenangan jiwa, pengalaman anggota majelis menunjukkan perubahan signifikan dalam kehidupan mereka. Pendiri majelis, H. Akhmad Zainuddin, mengungkapkan bahwa awalnya hanya sekitar 20 orang yang mengikuti kegiatan ini, tetapi jumlahnya terus bertambah hingga lebih dari 40 orang. Keanggotaan majelis pun beragam, mencakup berbagai profesi dan latar belakang sosial, menunjukkan daya tarik dan relevansi istighosah dalam kehidupan modern.⁹

Salah satu jamaah, NA, berbagi pengalamannya setelah mengamalkan istighosah secara rutin sejak awal tahun 2023. Sebelum mengamalkannya, ia sering mengalami kecemasan dan kesulitan finansial. Namun, setelah istiqomah dalam membaca istighosah setiap selesai shalat Maghrib, ia merasakan perubahan besar dalam hidupnya. Ia mulai merasa lebih tenang, pekerjaannya menjadi lebih lancar, dan keyakinannya kepada Allah semakin kuat. *“sak durunge ngamalno kehidupan ku berantakan, Alhamdulillah sak*

⁹ Hasil Wawancara dengan Akhmad Zainuddin, Pendiri Majelis Dzikir Santri Langgar Doyong, (Jombang, 27 Desember 2024)

marine ngamalno, kerjoan gak tau sepi, nang ati yo ayem, terus saiki aku yo merasa kabeh enek seng nuntutn, wes gak tau wedi soale yakin”(sebelum aku mengamalkan, kehidupanku berantakan, Alhamdulillah setelah mengamalkan kerjaan tidak pernah sepi, di hati juga tenang, sekarang aku merasa semua ada yang menuntun, sudah tidak pernah takut karena yakin).

Dampak positif ini memperlihatkan bahwa istighosah bukan hanya praktik spiritual, tetapi juga menjadi sarana untuk mencapai kestabilan emosional dan mental. Lebih lanjut, NA menyatakan bahwa setelah rutin mengamalkan istighosah, ia merasa lebih mampu mengendalikan emosi dan menjauhi perbuatan negatif. Sikapnya terhadap kehidupan berubah menjadi lebih sabar dan penuh rasa syukur “*Saiki nek kate nakal rodok isin, male kadu ngerem, Saiki aku yo mulai iso ngerem emosi, wes gak muring muring an, terus saiki tak usahakno sak iso ku shodqoh titik titik, bersyukur secara financial wes ketoto*” (sekarang kalau mau nakal agak malu, jadi harus ngerem, terus sekarang tak usahakan sebisaku shodaqoh sedikit sedikit, bersyukur karena secara financial sudah tertata) ”.

Perubahan ini menggambarkan bagaimana istighosah tidak hanya berfungsi sebagai doa, tetapi juga sebagai bentuk terapi spiritual yang memberikan ketenangan, meningkatkan ketahanan dalam menghadapi tantangan, serta membangun kepercayaan diri dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, istighosah KH. Hasyim Asy‘ari bukan hanya sebuah ritual keagamaan, tetapi juga memiliki dimensi psikologis yang signifikan. Praktiknya memberikan efek menenangkan, membentuk pola pikir

yang lebih positif, serta mendorong individu untuk lebih dekat kepada Allah dalam menghadapi berbagai aspek kehidupan.¹⁰

Apa yang dirasakan NA dalam wawancara tersebut mencerminkan aspek-aspek ketenangan jiwa sebagaimana yang dijelaskan oleh Imam Al-Ghazali. Ketenangan jiwa ini mencakup kemampuan untuk bebas dari kegelisahan, tetap optimis, serta bersikap sabar dan bersyukur dalam berbagai keadaan. Hal ini menunjukkan adanya kedalaman spiritual yang membawa ketentraman dan keselarasan dengan nilai-nilai kehidupan yang dijalankan oleh NA setelah mengamalkan dan membaca istighosah KH Hasyim Asyari.¹¹

Berdasarkan pemaparan tersebut maka dapat diasumsikan Istighosah yang diamalkan dalam Majelis Dzikir Santri Langgar Doyong diyakini membawa ketenangan jiwa. Tetapi hal tersebut perlu dibuktikan secara empiris, sehingga penelitian ini berusaha mengkaji lebih dalam pengaruh intensitas pembacaan terhadap ketenangan jiwa, Aspek "intensitas pembacaan" menjadi variabel yang menarik untuk diteliti dalam penelitian pengaruh intensitas pembacaan istighosah KH Hasyim Asyari terhadap ketenangan jiwa santri langgar doyong, karena dapat mengukur hubungan antara keteraturan dalam praktik istighosah dengan tingkat ketenangan jiwa yang dirasakan individu.

Konsistensi dalam membaca istighosah berpotensi meningkatkan efektivitasnya dalam memberikan ketenangan, sementara dari perspektif psikologi, intensitas pembacaan dapat menggambarkan variasi efek

¹⁰ Hasil Wawancara dengan NA, Anggota Majelis Dzikir Santri Langgar Doyong, (Jombang, 27 Desember 2024)

¹¹ Al-Ghazali, *Ihya Ulumuddin Bab Ajaibul Qolbi Terj. Ismail Yakub* (Jakarta: Tirta Mas, 1984), 4.

berdasarkan durasi dan keterlibatan emosional seseorang, yang berpengaruh terhadap pengalaman subjektif ketenangan jiwa. Dalam konteks kesehatan mental, meneliti intensitas pembacaan istighosah juga dapat memberikan wawasan tentang bagaimana praktik ini dapat menjadi strategi coping dalam mengelola stres dan meningkatkan kesejahteraan mental. Oleh karena itu, aspek ini menjadi penting untuk diteliti guna memahami secara ilmiah dan empiris sejauh mana praktik istighosah berkontribusi terhadap ketenangan jiwa.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan yang telah disampaikan, rumusan masalah yang dapat diajukan dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana intensitas pembacaan istighosah santri Langgar Doyong?
2. Bagaimana ketenangan jiwa santri Langgar Doyong?
3. Apakah terdapat pengaruh intensitas pembacaan istighosah KH Hasyim Asyari terhadap ketenangan jiwa santri Langgar Doyong?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah telah diajukan, tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk Mengetahui intensitas pembacaan santri Langgar Doyong.
2. Untuk mengetahui ketenangan jiwa santri Langgar Doyong.

3. Untuk mengetahui apakah intensitas pembacaan istighosah KH. Hasyim Asyari dapat mempengaruhi ketenangan jiwa anggota majelis dzikir santri Langgar Doyong.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini dapat dibagi ke dalam dua kategori utama, yaitu manfaat teoritis dan praktis. Berikut penjelasan manfaat bagi mahasiswa, peneliti lain, dan anggota majelis dzikir:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu menambah khazanah keilmuan psikologi dan untuk memperluas pemahaman teori, terutama mengenai dampak istighosah terhadap ketenangan jiwa.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini juga memberikan manfaat langsung yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, terutama bagi anggota majelis dzikir dan lingkungan akademis:

- a. Subjek

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan refleksi dan evaluasi bagi santri Langgar Doyong dalam memahami pengaruh intensitas pembacaan istighosah KH Hasyim Asy'ari terhadap ketenangan jiwa mereka. Selain itu, hasil penelitian ini dapat berfungsi sebagai afirmasi diri, mendorong konsistensi dalam mengamalkan istighosah, serta meningkatkan kesadaran akan manfaatnya bagi ketenangan jiwa.

- b. Lembaga

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu referensi dalam memahami pengaruh intensitas pembacaan istighosah KH Hasyim Asy'ari terhadap ketenangan jiwa santri Langgar Doyong. Selain itu, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan refleksi dan evaluasi bagi pengelola Langgar Doyong untuk mempertahankan atau mengembangkan praktik istighosah guna meningkatkan ketenangan santri langgar doyong.

c. Peneliti Lain

Penelitian ini dapat digunakan untuk referensi melakukan penelitian yang sama dengan variable , subjek, atau tempat yang berbeda, sehingga dapat dapat menjadikan pembaharuan dalam lingkup penelitian psikologi.

E. Penelitian Terdahulu

Pada metode penelitian ini terdapat uraian tentang pola dan rancangan penelitian, bahan atau materi penelitian, alat, jalannya penelitian, dan analisis hasil penelitian.

Telaah pustaka merupakan komponen esensial dalam kegiatan ilmiah, yang bertujuan untuk memberikan pemahaman serta menetapkan cakupan dari sumber referensi yang dipakai, khususnya yang relevan dengan topik penelitian yang sedang dikaji.¹²

¹² Abudin Nata, *Metodologi Studi Islam*, (Jakarta : Raja Grafindo Persada, 2000), Hal. 125.

1. Penelitian yang dilakukan oleh Maula Sari dan Marhaban pada (2023) berjudul *The Self Purification Through Dhikr in the Perspective of Imam Al-Ghazali*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui penyucian diri melalui zikir dalam perspektif Imam Al-Ghazali, serta memahami makna dan kebajikan zikir. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif dan analitis, serta pengumpulan data melalui studi literatur dan analisis konten. Hasil penelitian menunjukkan bahwa zikir sebagai bentuk mengingat Allah memiliki peran signifikan dalam menenangkan jiwa, menciptakan rasa damai dan tenang, memurnikan hati, meningkatkan kecerdasan emosional, serta membantu individu lebih terfokus pada sifat-sifat ilahi. Hal ini memperkuat hubungan spiritual dengan Allah dan memberikan ketenangan batin yang mendalam.

Persamaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya terletak pada teori yang digunakan, yaitu teori ketenangan jiwa menurut Imam Al-Ghazali. Perbedaannya terletak pada metode yang digunakan, fokus fenomena, dan lokasi penelitian. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dan membahas zikir secara umum, bukan istighosah KH. Hasyim Asy'ari, serta dilakukan di tempat yang berbeda.

2. Penelitian oleh Meta Malihatul Maslahat dan Vina Noor Laila (2022) berjudul *Dhikr Therapy in the Treatment of Anxiety Disorders in Adolescents*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi peran dzikir dalam mengurangi tingkat kecemasan pada remaja serta mengevaluasi dampaknya terhadap perubahan kehidupan mereka. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif jenis penelitian lapangan

dengan teknik pengumpulan data melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi dzikir memberikan dampak positif, antara lain perbaikan perilaku, ketenangan emosional, peningkatan motivasi untuk pulih, dan penurunan tingkat kecemasan.

Persamaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah penggunaan variabel X yang sama, yaitu ketenangan jiwa. Perbedaannya terletak pada variabel Y yang digunakan—penelitian ini tidak membahas istighosah KH. Hasyim Asy'ari dan subjeknya adalah remaja, bukan anggota majelis dzikir dengan rentang usia beragam. Selain itu, metode yang digunakan berbeda karena penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif.

3. Penelitian oleh Mursyid dan tim pada (2022) berjudul *Pengaruh Zikir Lazimah Terhadap Ketenangan Jiwa Para Santri Yang Terkena Stres*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh zikir lazimah terhadap ketenangan jiwa santri yang mengalami stres. Metode yang digunakan adalah kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Hasil penelitian menunjukkan bahwa zikir lazimah berpengaruh terhadap kesehatan jiwa santri, dibuktikan dengan adanya perubahan positif pada santri yang sebelumnya mengalami stres setelah mengamalkan zikir lazimah.

Persamaan dengan penelitian sebelumnya adalah pada variabel Y yang sama, yaitu ketenangan jiwa, dan penggunaan metode kuantitatif. Perbedaannya terletak pada subjek penelitian yang merupakan santri

secara umum dan lokasi penelitian yang berada di Pondok Pesantren Al-Falah Biru, Tarekat Tijaniyah, Garut, bukan di Majelis Dzikir Santri Langgar Doyong.

4. Penelitian yang dilakukan oleh Ersya Heryana dan tim (2022) berjudul Konsep Dzikir Sebagai Terapi Gangguan Bipolar. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji bagaimana dzikir dapat dijadikan terapi bagi individu dengan gangguan bipolar. Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif deskriptif dengan pendekatan tematik atau maudhui. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dzikir mampu menciptakan rasa damai, memengaruhi pikiran dan hati, meningkatkan kejernihan berpikir serta keseimbangan emosional, yang membantu individu dalam mengelola emosinya secara efektif.

Persamaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya terletak pada fenomena yang sama, yakni dzikir sebagai sumber ketenangan jiwa. Perbedaannya terletak pada subjek penelitian yang merupakan individu dengan gangguan bipolar, bukan anggota majelis dzikir, serta perbedaan metode penelitian yang digunakan, yaitu kualitatif, bukan kuantitatif.

5. Penelitian oleh Tiya Indriani dan tim (2024) berjudul *Dhikr Therapy: Overcoming Life Anxiety with Islamic Counseling Based on QS Ar-Ra'd Verse 28*. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis peran dzikir dalam mengatasi kecemasan hidup berdasarkan konseling Islam dan QS Ar-Ra'd ayat 28. Metode yang digunakan adalah tinjauan literatur dengan pengumpulan data dari artikel-artikel di Google Scholar menggunakan daftar periksa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dzikir, termasuk

istighfar, membawa ketenangan, kedamaian, dan kenyamanan bagi hati serta berperan sebagai penyejuk jiwa. Praktik ini efektif dalam mengurangi kecemasan hidup jika digabungkan dalam konseling Islam.

Persamaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya terletak pada fenomena yang sama, yaitu membahas dzikir dan ketenangan jiwa. Perbedaannya terletak pada variabel Y, yaitu kajian terhadap QS Ar-Ra'd: 28, bukan istighosah KH. Hasyim Asy'ari. Dari segi metode, penelitian ini menggunakan studi literatur, sementara penelitian sebelumnya menggunakan pendekatan kuantitatif.

F. Definisi Operasional

1. Intensitas Pembacaan Istighosah KH Hasyim Asyari

Intensitas Pembacaan Istighosah KH Hasyim Asy'ari adalah praktik rutin atau terjadwal dalam mengamalkan Istighosah karya KH Hasyim Asy'ari, pada penelitian ini intensitas pembacaan diukur dari aspek intensitas menurut Azjen seperti frekuensi, penghayatan, durasi, dan perhatian. Skor yang tinggi dari hasil pengukuran menggunakan kuisioner menunjukkan intensitas pembacaan istighosah KH Hasyim Asyari, sedangkan skor yang rendah menunjukkan rendahnya intensitas pembacaan istighosah KH Hasyim Asy'ari.

2. Ketenangan Jiwa

Ketenangan jiwa merupakan kondisi batin yang tentram, bebas dari kegelisahan, mampu memandang kedepan dengan perspektif positif serta memiliki kemampuan menerima kenyataan secara positif sesuai dengan

ajaran islam. Ketenangan jiwa dalam penelitian ini diukur menggunakan kuisioner yang disusun berdasarkan aspek aspek ketenangan jiwa menurut Al Ghazali, tidak gelisah, optimis, sabar dan bersyukur, skor yang tinggi dari hasil pengukuran menggunakan kuisioner menunjukkan santri langgar doyong merasakan ketenangan jiwa, sedangkan skor yang rendah menunjukkan santri langgar doyong tidak merasakan ketenangan jiwa.