

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Landasan Teori

1. Intensitas Pembacaan

a. Pengertian Intensitas Pembacaan

Intensitas berasal dari kosa kata bahasa Inggris “*intensity*” yang bermakna kehebatan, sedangkan dalam kamus besar Bahasa Indonesia intensitas memiliki arti keadaan tingkatan atau ukuran intensnya,¹³ dalam Bahasa Indonesia, *intensitas* dapat dimaknai sebagai tingkat keseriusan, ketekunan, dan semangat yang ditunjukkan seseorang dalam melakukan suatu kegiatan. Hal ini mencerminkan sikap yang penuh kesungguhan, kekuatan yang tinggi, serta energi yang besar dalam menjalankan aktivitas tertentu. Dengan demikian, intensitas menggambarkan kualitas pelaksanaan suatu tindakan yang dilakukan dengan konsentrasi, daya upaya, dan dedikasi yang mendalam.¹⁴ Intensitas juga memiliki arti kondisi seseorang untuk melakukan sesuatu dengan kesungguhan hatinya (kesungguhan niat) dalam melakukan suatu pekerjaan atau seberapa banyak dan sering seseorang melakukan pekerjaannya yang ada, dengan serius dan sepenuh

¹³ Tim Redaksi, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 2008), 560.

¹⁴ Ashari M. Hafi, *Kamus Psychology* (Surabaya: Usaha Nasional, 1996), 297.

hati untuk mencapai tujuan yang ideal.¹⁵ Menurut James P. Chaplin, intensitas yaitu kekuatan yang mendukung suatu pendapat atau suatu sikap.¹⁶

Referensi lain menyebutkan bahwa *intensity* atau intensitas memiliki makna sifat kuantitatif dari pengindraan yang berhubungan dengan perangsangnya; kekuatan perilaku atau pengalaan seperti intensitas suatu reaksi emosional.¹⁷ Dengan kata lain, intensitas menggambarkan tingkat kekuatan atau kedalaman reaksi yang dirasakan atau ditunjukkan seseorang dalam menanggapi rangsangan tertentu. Dari beberapa penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa intensitas memiliki arti gambaran seberapa sering serta lamanya seseorang mengerjakan suatu kegiatan yang mempunyai tujuan tertentu untuk mencapai hasil yang memuaskan.

Sedangkan Membaca berasal dari kata baca yang dalam kamus besar Bahasa Indonesia memiliki arti suatu kegiatan yang melibatkan fungsi indera penglihatan untuk melihat sebuah teks bacaan dan proses mendalami dan memahami isi teks baik bersuara maupun tidak (dalam hati). Membaca juga dapat diartikan sebagai wadah untuk mengungkapkan suatu imajinasi seorang penulis yang kemudian dapat dibaca dan disukai khalayak ramai.¹⁸ Membaca merupakan suatu

¹⁵ Fatma Fauziyyah. "Hubungan Intensitas Zikir dengan Kontrol Diri Pada Remaja Awal Di Ponpes Al-Itqon Tlogosari Wetan Pedurungan Semarang". Skripsi. (Semarang: Uin Walisongo Semarang, 2016), 12.

¹⁶ James P. Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2011), 16.

¹⁷ Gita Susilawati Dewi, Muhammad Aulia Rahman, *Kamus Lengkap Psikologi* (Yogyakarta: Anak Hebat Nusantara, 2023), 230.

¹⁸ Tim Redaksi, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 2008), 113.

aktivitas yang melibatkan fungsi indera penglihatan untuk melihat sebuah teks bacaan dan proses mendalami dan memahami isi teks baik bersuara maupun tidak (dalam hati). Membaca merupakan wadah untuk mengungkapkan suatu imajinasi seorang penulis yang kemudian dapat dibaca dan disukai khalayak ramai.¹⁹ Membaca juga dapat pula diartikan sebagai suatu cara yang dipakai untuk berinteraksi dengan diri kita sendiri dan orang lain yaitu mengkomunikasikan makna yang terkandung atau tersirat pada lambang-lambang tertulis. Selain itu membaca dapat pula dianggap sebagai suatu tahap untuk memahami yang tersirat dalam yang tersurat, melihat pikiran yang terkandung di dalam kata-kata yang tertulis.²⁰

Berdasarkan pengertian pengertian di atas intensitas pembacaan dapat disimpulkan sebagai tingkat keseriusan, ketekunan, dan semangat seseorang dalam memahami makna yang tersirat maupun tersurat dalam teks. Intensitas ini mencerminkan sikap penuh kesungguhan dan energi yang tinggi untuk menggali pikiran, ide, serta pesan yang terkandung di balik kata-kata tertulis, sehingga pembacaan tidak hanya menjadi aktivitas mekanis, tetapi juga proses reflektif yang mendalam.

¹⁹ Rusman Noortyani, *Dasar Dasar Mmembaca*, (Yogyakarta:K-Media,2022), 1.

²⁰ Hanum Hanifa Sukma Dan Lily Aulya Puspita, *Keterampilan Membaca Dan Menulis*, (Yogyakarta:K-Media,2023), 7.

Jika dihubungkan dengan intensitas pembacaan istighosah KH Hasyim Asyari, berdasarkan pengertian intensitas dan di atas, intensitas pembacaan istighosah dapat disimpulkan sebagai tingkat keseriusan, ketekunan, dan semangat seseorang dalam menghayati setiap lafaz istighosah yang dibaca. Intensitas ini mencerminkan sikap penuh kesungguhan, kekuatan spiritual, serta energi batin yang besar untuk memahami makna yang tersirat maupun tersurat dalam setiap bacaan istighosah, sehingga pembacaan istighosah tidak hanya menjadi rutinitas lisan, tetapi juga sebuah proses mendalam yang menghubungkan hati, pikiran, dan spiritualitas kepada Allah SWT.

Suatu perilaku dilakukan karena adanya niat (intensi) dalam diri individu. Intensi tersebut merupakan indikator seberapa besar usaha yang akan dilakukan seseorang untuk mewujudkan perilaku tertentu. Dalam konteks ini, intensitas pembacaan misalnya istighosah dapat dipahami sebagai cerminan dari niat individu untuk secara konsisten melakukan praktik tersebut dalam kehidupan sehari-hari.²¹

Ajzen menjelaskan bahwa niat terbentuk dari tiga faktor utama, yaitu:

- 1) Sikap terhadap perilaku: yaitu sejauh mana seseorang menilai bahwa membaca dzikir atau istighosah membawa dampak positif, seperti ketenangan jiwa, ketenteraman hati, atau manfaat spiritual

²¹ Icek Ajzen, *The Theory Of Planned Behaviour*, (Organizational Behavior And Human Decision Processes, 1991)

lainnya. Semakin positif penilaian tersebut, semakin kuat pula intensitas pembacaan.

- 2) Norma subjektif: yaitu tekanan sosial yang dirasakan seseorang untuk membaca dzikir atau istighosah. Jika lingkungan sosial seperti keluarga, guru agama, atau komunitas menganjurkan dan menghargai perilaku tersebut, maka intensi dan frekuensi pembacaan cenderung meningkat.
- 3) Kontrol perilaku yang dipersepsikan: yaitu keyakinan individu mengenai kemampuannya dalam melakukan praktik tersebut, seperti memiliki waktu yang cukup, menguasai bacaan, atau merasa nyaman melakukannya secara rutin. Ketika seseorang merasa mampu dan tidak terhambat, intensitas pembacaan akan lebih tinggi.

b. Aspek Intensitas Pembacaan

Menurut Ajzen aspek intensitas meliputi beberapa aspek yaitu perhatian, penghayatan, durasi, dan frekuensi:²²

1) Perhatian

Perhatian adalah fokus atau ketertarikan individu terhadap suatu objek tertentu yang menjadi pusat perilaku. Dalam konteks intensitas pembacaan istighosah, perhatian tercermin melalui konsentrasi penuh selama melafalkan istighosah, di mana

²² Azjen, *Attitude, Personality And Behaviour*, (Milton Keynes: Open University, 1991), 144.

individu memberikan perhatian sepenuhnya kepada lafaz-lafaz yang diucapkan, baik secara lisan maupun batin.

2) Penghayatan

Penghayatan merujuk pada proses pemahaman mendalam dan penyerapan informasi yang diterima, kemudian diolah menjadi pengetahuan atau pengalaman baru. Dalam pembacaan istighosah, penghayatan terlihat ketika individu tidak hanya melafalkan lafaz tetapi juga memahami maknanya, menghayati pesan spiritualnya, dan merasakan dampaknya pada ketenangan jiwa serta hubungan spiritual dengan Allah.

3) Durasi

Durasi mengacu pada lamanya waktu yang dihabiskan seseorang dalam melakukan suatu aktivitas. Dalam intensitas pembacaan istighosah, durasi menunjukkan seberapa lama waktu yang dialokasikan oleh individu untuk melafalkan istighosah. Durasi yang ideal memungkinkan individu mencapai kekhusyukan dan penghayatan maksimal selama pembacaan.

4) Frekuensi

Frekuensi adalah jumlah pengulangan suatu perilaku dalam rentang waktu tertentu. Dalam hal pembacaan istighosah, frekuensi mencerminkan seberapa sering individu melaksanakan istighosah, seperti harian, mingguan, atau sesuai dengan jadwal tertentu. Frekuensi yang konsisten menunjukkan dedikasi dan keterikatan individu pada praktik ibadah ini.

2. Istighosah KH Hasyim Asyari

a. Pengertian Istighosah

Istighosah secara bahasa berasal dari kata bahasa arab yakni الْغَوْثُ atau طَلَبُ الْغَوْثِ yang memiliki makna pertolongan atau bantuan, secara istilah istighosah dapat diartikan memohon agar dijauhkan dari kejahatan dan kecelakaan,²³ menurut Ibnu Taiyyah istighosah bermakna meminta bantuan atau pertolongan ketika tertimpa musibah atau bencana. Menurut Sambas ia menuliskan bahwa makna istighosah adalah suatu permohonan atau permintaan yang dilantunkan ketika dalam keadaan *urgent* atau mendesak, kesulitan, keterpurukan dan kondisi ketika sudah tidak ada lagi harapan,²⁴ dari berbagai definisi diatas dapat disimpulkan bahwa istighosah merupakan kumpulan dzikir yang disusun dan dibaca sebagai permohonan pertolongan.

b. Jenis Istighosah Berdasarkan Dalil

1) Istighosah yang Diperintahkan

Yaitu istighosah yang ditujukan kepada Allah SWT, dalilnya terdapat dalam al quran surat al Anfal ayat 9 yang artinya “Ingatlah) ketika kamu memohon pertolongan kepada Tuhanmu, lalu Dia mengabulkan doamu, 'Sesungguhnya Aku akan

²³ Hamdani, *Buku Kecil Tauhid Dalam Islam*, (Ebqoriebooks,2016), 24.

²⁴ Sambas Dan Sukayyat, *Quantum Doa*, (Jakarta:Mizan,2003), 125.

mendatangkan bala bantuan kepadamu dengan seribu malaikat yang datang berturut-turut, juga dalam surat Al Anam ayat 40-41 yang artinya (Terangkanlah kepadaku, jika datang azab Allah kepadamu atau datang Kiamat kepadamu, apakah kamu menyeru (tuhan) selain Allah, jika kamu orang-orang yang benar?, tidak! Hanya kepada-Nya kamu akan memohon, maka Dia akan menghilangkan bahaya yang karenanya kamu berdoa kepada-Nya, jika Dia menghendaki, dan kamu akan melupakan apa yang kamu persekutukan (dengan-Nya)”.

2) Istighosah yang Diperbolehkan

Yaitu istighosah yang ditujukan kepada seseorang yang memiliki sifat dan keistimewaan tertentu atau bisa disebut orang yang sholeh, dalil dari istighosah ini menceritakan tentang kaum bani israil yang beristighosah kepada nabi Musa untuk mengalahkan musuhnya yaitu firaun, terdapat pada surat Al Qashas ayat 15 yang artinya “Dan dia (Musa) masuk ke kota ketika penduduknya sedang lengah, lalu dia mendapati dua orang laki-laki yang sedang berkelahi; yang satu dari golongannya (Bani Israil) dan yang lain dari musuhnya. Maka orang yang dari golongannya meminta pertolongan kepadanya untuk melawan orang yang dari musuhnya. Lalu Musa meninju orang itu dan menyebabkan kematiannya. (Musa) berkata, 'Ini adalah perbuatan setan. Sesungguhnya setan itu adalah musuh yang menyesatkan lagi nyata (permusuhannya).”

3) Istighosah yang Dilarang

Yakni istighosah kepada selain Allah dan seseorang yang memiliki sifat dan keistimewaan tertentu (orang sholeh), seperti kepada jin atau kepada sesuatu yang buruk, karena hal tersebut termasuk perbuatan musyrik.²⁵

c. Istighosah KH Hasyim Asyari

1) Sejarah Istighosah KH Hasyim Asyari

Di antara sekian banyak amalan istighosah yang dikenal di lingkungan Nahdlatul Ulama, terdapat satu wirid istighosah yang memiliki nilai historis dan spiritual istimewa. Wirid ini disusun oleh Hadratussyaikh KH. Muhammad Hasyim Asy'ari, pendiri Nahdlatul Ulama sekaligus pengasuh pertama Pondok Pesantren Tebuireng. Wirid tersebut bukan hanya kumpulan doa semata, melainkan juga mencerminkan kecermatan dan kedalaman spiritual Hadratussyaikh dalam merespons tantangan zaman, sekaligus upaya menjaga spiritualitas santri dan umat Islam Indonesia.²⁶

Salah satu tokoh yang tercatat menerima ijazah wirid istighosah ini adalah Kiai Luqman, pengasuh Pondok Tremas, yang

²⁵ Zainuri Ihsan Dan Mokhtar Hidayat, *Surat Yasin Tahlil Dan Istighosah Untuk Berbagai Keperluan*, (Yogyakarta: Al Barakah 2013), 10.

²⁶ Muhammad Abror Rosyidin, "Ijazah Langka, Istighosah KH. M. Hasyim Asy'ari," *Tebuireng Online*, 30 Agustus 2018, diakses 19 Juni 2025, <https://tebuireng.online/ijazah-langka-istighosah-kh-m-hasyim-asyari/>.

mendapatkannya dalam sebuah pertemuan penting dengan Kiai Fahrudin Dasuki, seorang kiai sepuh alumni Tebuireng asal Ponorogo. Kisah ini bermula pada Selasa, 23 Syawal 1435 H, saat Kiai Luqman melakukan perjalanan ke luar kota dengan agenda padat: sowan ke salah satu kiai sepuh di Ponorogo, takziyah ke Magetan atas wafatnya KH. Uzairon (Pengasuh Pesantren Temboro), dan mengisi pengajian HUT Kemerdekaan RI di Wonogiri. Perjalanan tersebut ditemani oleh istri beliau serta seorang dokumentator perjalanan.

Setibanya di Ponorogo, Kiai Luqman terlebih dahulu bersilaturahmi ke rumah Gus Munir, keluarga Pondok Jenes, dan bersama-sama menuju ndalem Kiai Fahrudin, Pengasuh Pesantren Thoriqul Huda, Cekok, Babadan. Tujuan utama sowan ini adalah untuk ngalap barokah serta mencari informasi tentang wirid istighosah karya Hadratussyaikh KH. Hasyim Asy'ari yang disebut-sebut sudah sulit ditemukan teks aslinya bahkan di lingkungan Pondok Tebuireng sendiri. Sehari sebelumnya, Kiai Luqman sempat berdiskusi intens dengan Gus Zaki Hadzik salah satu cucu Hadratussyaikh yang saat itu menjadi pengasuh Pondok Pesantren Al-Masyhuriyah. Diskusi tersebut menyingkap kabar bahwa ada kemungkinan seorang santri senior Tebuireng, yaitu Kiai Fahrudin, masih menyimpan dan mengamalkan wirid istighosah tersebut. Maka dengan niat kuat dan adab penuh

takzim, Kiai Luqman sowan langsung ke kediaman Kiai Fahrudin

Dalam suasana ndalem yang teduh dan akrab, berlangsung perbincangan hangat antara dua kiai beda generasi. Kiai Fahrudin mengenang masa-masa nyantri di Tebuireng dan hubungan personalnya dengan KH. Kholiq Hasyim, salah satu putra Hadratussyaikh yang dikenal memiliki kedalaman ilmu dan spiritualitas tinggi. Bahkan Kiai Fahrudin juga menjadi saksi pernikahan KH. Harits Dimyathi ayah Kiai Luqmandengan Nyai Fathimah, putri Hadratussyaikh KH. Hasyim Asy'ari. Dengan penuh kerendahan hati, Kiai Luqman kemudian memohon ijazah wirid istighosah yang pernah disusun oleh Hadratussyaikh. Permintaan ini disambut Kiai Fahrudin dengan kasih dan kepercayaan. Beliau mengiyakan bahwa dirinya pernah menerima ijazah langsung dari KH. Kholiq Hasyim, yang pada gilirannya mendapat ijazah dari ayahnya, KH. Hasyim Asy'ari.

Sebuah secarik kertas berisi teks wirid istighosah diserahkan kepada Kiai Luqman. Proses ijazah dilakukan dengan penuh kekhusyukan, diawali dengan bacaan basmallah dan shalawat, lalu disusul dengan pembacaan satu per satu wirid istighosah yang dimulai dari Asmaul Husna dan istighfar. Kiai Fahrudin juga menyampaikan sejumlah penjelasan dan tashih atas bacaan-bacaan tersebut.

Setelah membaca dan memahami wirid itu, Kiai Luqman dengan mantap mengucapkan “Qobiltu”, sebagai bentuk penerimaan atas ijazah yang diberikan. Maka sejak saat itu, sanad wirid istighosah tersebut kembali tersambung: dari Hadratussyaikh KH. Hasyim Asy’ari – KH. Kholiq Hasyim – KH. Fahrudin Dasuki – KH. Luqman Tremas. Beberapa bulan setelah peristiwa tersebut, Kiai Fahrudin wafat. Namun sebelum wafat, beliau juga sempat mewariskan ijazah istighosah ini kepada dzuriyyah Tebuireng lainnya, yakni Gus Zaki Hadzik. Dengan demikian, wirid istighosah tersebut telah “dikembalikan” ke dua rumah besar tempat awal ia disusun dan ditumbuhsururkan: Tebuireng dan Tremas.²⁷

Sejak saat itu, wirid istighosah KH. Hasyim Asy’ari mulai diamalkan kembali secara berjamaah oleh para santri Pondok Tremas setiap malam Selasa Kliwon, dipimpin langsung oleh Kiai Luqman. Tradisi ini tidak hanya menjadi pengikat spiritual antar generasi pesantren, tetapi juga menjadi simbol kontinuitas sanad keilmuan dan ruh perjuangan yang diwariskan oleh Hadratussyaikh. Menurut penuturan Gus Zaki, wirid ini bukanlah wirid biasa. Konon, Hadratussyaikh KH. Hasyim Asy’ari menyusun dan mengijazahkan istighosah ini sebagai bagian dari upaya membentengi umat Islam Indonesia, khususnya warga

²⁷ Syarif Abdurrahman, “Kisah Ijazah Istighosah KH. Hasyim Asy’ari yang Sempat Hilang,” *Tebuireng.co*, 20 Juni 2021, diakses 19 Juni 2025, <https://www.tebuireng.co/kisah-ijazah-istighosah-kh-hasyim-asyari-yang-sempat-hilang/>.

Nahdlatul Ulama, dari berbagai guncangan dan cobaan besar yang diprediksi akan datang. Maka, tak hanya sebagai warisan spiritual, wirid istighosah ini juga merupakan bentuk ikhtiar historis dan sosial dalam menjaga keutuhan umat dan bangsa.

2) Bacaan Istighosah

Istighāsah pada dasarnya memiliki kesamaan dengan doa-doa lainnya. Namun, secara substansi, Istighāsah mengandung makna yang lebih mendalam, bukan sekadar doa biasa. Orang yang melaksanakan Istighāsah umumnya memiliki harapan atau hajat yang besar. Oleh karena itu, Istighāsah biasanya dilakukan secara kolektif, melibatkan banyak orang, dan diawali dengan berbagai dzikir, seperti istighfar, shalawat, tahlil, serta dzikir lainnya. Tujuannya adalah memohon pertolongan dan pengabulan doa dari Allah. Inilah yang membedakan Istighāsah dari dzikir pada umumnya.²⁸

Konon, sejarah lahirnya istighosah KH Hasim Asyari bermula ketika KH Hasyim Asy'ari memprediksi akan terjadi gonjang-ganjing yang melanda Indonesia, khususnya Nahdlatul Ulama.²⁹ Pada Akhirnya , beliau merumuskan doa Istighāsah sebagai bentuk permohonan pertolongan kepada Allah. Istighāsah yang disusun oleh KH Hasyim Asy'ari bukan sekadar doa biasa, tetapi

²⁸ Maskur Ade Saputra, “Pengaruh Kegiatan Istighosah Terhadap Kecerdasan Spiritual Siswa Di Sman I Pacet Mojokerto”, (Skripsi S1 Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan Uin Sunan Ampel Surabaya, 2018), H. 26

juga menjadi sarana untuk memperkuat ketakwaan, menumbuhkan kebersamaan, serta memperkokoh keyakinan akan pertolongan Allah. Doa ini mengandung berbagai dzikir khusus, seperti asmaul husna, isighfar, tahlil dan doa-doa lainnya, yang mencerminkan permohonan mendalam, terutama dalam situasi darurat atau ketika membutuhkan pertolongan besar. Dengan sifatnya yang kolektif, dilaksanakan secara berjamaah, dan bertujuan untuk memohon perlindungan serta petunjuk Allah, Istighāsh ini menjadi bagian dari tradisi permohonan spiritual dalam menghadapi berbagai tantangan, baik bagi individu, masyarakat, maupun bangsa.

Berikut adalah bacaan istighosah KH Hasyim Asyari:

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

أَسْمَاءُ الْحُسْنَى ١ x

أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ الْعَظِيمَ الَّذِي لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ وَأَتُوبُ إِلَيْهِ ٣

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ الْمَلِكُ الْقُدُّوسُ ١١ x

يَا اللَّهُ يَا حَيُّ يَا قَيُّومُ، يَا ذَا الْجَلَالِ وَالْإِكْرَامِ ١١ x

بِسْمِ اللَّهِ بِعَوْنِ اللَّهِ، اللَّهُ يَا حَفِيزُ ١١

إِلَهَنَا يَا سَيِّدَنَا أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ/ الظَّالِمِينَ/ الْمُنَافِقِينَ ١١

يَا حَنَّانُ، يَا مَنَّانُ، يَا دَيَّانُ ٧ x

السَّلَامُ عَلَيْكُمْ يَا رَجَالَ الْعَيْبِ، يَا أَيُّهَا الْأَرْوَاحُ الْمُقَدَّسَةُ، أَعِثُّوْنِي بِالْعَوْتَةِ،

وَانظُرْنِي بِالنَّظَرَةِ، يَا رُقَبَاءُ، يَا نُقَبَاءُ، يَا نُجَبَاءُ

أَوْتَادُ، يَا عَوْتُ، يَا قُطْبُ، أَعِثُّوْنِي بِالْعَوْتَةِ بِحَقِّ مُحَمَّدٍ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ

يَا أَبْدَلِيَا ٣,

يَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ، يَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ، بَلِّغْ عَلَى الْمُسْلِمِينَ

٣

3) Tata cara Istighosah

Istighosah KH Hasyim Asyari memiliki tata cara dan bacaan yang berbeda dengan istighosah yang biasa dikenal Masyarakat, diantaranya:

- a) Membaca tawasul.
- b) Dilanjutkan dengan Asmaul Husna,
- c) Kemudian wirid istighosah. Pada bagian tertentu, seperti penyebutan nama-nama wali, pembacaan dilakukan dengan suara lantang.
- d) Istighosah diakhiri dengan qoshidah karya As-Sayyid Al-Habib Abdullah bin Husain bin Thohir Ba'alawi yang terdapat dalam kitab Manaqib Syaikh Abdul Qadir Al-Jailani.

3. Ketenangan Jiwa

a. Pengertian Ketenangan Jiwa

Ketenangan berasal dari kata dasar “tenang” dapat imbuhan ke-an. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) kata “tenang” memiliki arti tidak gelisah, tidak rusuh, tidak kacau, tidak ribut, aman dan tentram yang berkaitan dengan hati dan suatu

keadaan. Dalam bahasa Arab, ketenangan diistilahkan *ath thuma'ninah* yang berarti ketentraman hati kepada sesuatu dan tidak terguncang atau resah.³⁰

Jiwa, dalam kajian psikologi, sering kali diidentifikasi sebagai aspek intrinsik yang berhubungan erat dengan tingkah laku manusia. Psikologi memusatkan perhatian pada pengamatan dan analisis tindakan manusia yang dianggap sebagai manifestasi atau gejala dari kondisi internal jiwa. Teori-teori psikologi terkemuka seperti psikoanalisis, behaviorisme, dan humanisme sepakat bahwa jiwa merupakan entitas fundamental di balik setiap perilaku manusia. Jiwa berfungsi sebagai penggerak, penentu, dan dasar dari tindakan individu.³¹

Dalam Islam, jiwa dipahami melalui konsep *an-nafs* sebagaimana dirumuskan dalam bahasa Arab. Menurut Imam Al-Ghazali, jiwa adalah substansi yang sangat halus dengan kemampuan untuk mengetahui dan merasakan.³² Jiwa merupakan hakikat kemanusiaan manusia itu sendiri, mendefinisikan manusia bukan hanya sebagai makhluk fisiologis tetapi juga sebagai makhluk spiritual, psikologis dengan kapasitas untuk berpikir, merasakan, dan memahami.

Pandangan ini dapat disejajarkan dengan gagasan Wasty Soemanto yang mendeskripsikan jiwa sebagai kekuatan internal dalam diri manusia yang menggerakkan tubuh dan menjadi sumber

³⁰ Umi Kulsum. "Ketenangan Jiwa Pada Kesuksesan Pendidikan Remaja".(2015), 4.

³¹ Irwanto,Dkk. *Psikologi Umum*, (Jakarta: Pt Gramedia Pustaka Utama. 1991), 3.

³² Imam Ghazali. *Keajaiban Hati. (Terj.) Nur Hichmah, Dari Ajaib Al-Qolb*, (Jakarta: Tirta Mas. 1984), 3.

dorongan setiap tingkah laku. Jiwa, dalam pengertian ini, adalah pusat dinamika yang mengatur bagaimana individu bertindak, bereaksi, dan berinteraksi.³³ Oleh karena itu, fungsi jiwa dapat diamati melalui ekspresi tingkah laku yang terlihat, meskipun substansinya bersifat abstrak dan tidak kasat mata.

Secara keseluruhan, jiwa mencakup seluruh aspek rohani manusia, seperti hati, akal pikiran, emosi, dan perasaan. Jiwa adalah inti eksistensi manusia yang memengaruhi tindakan, keputusan, serta cara manusia menghadapi realitas. Dalam konteks ini, jiwa menjadi entitas dinamis yang terus berinteraksi dengan pengalaman dan lingkungan eksternal.

Keseimbangan dalam fungsi-fungsi jiwa menjadi kunci utama terciptanya kesehatan jiwa atau kesehatan mental. Ketenangan jiwa dapat diartikan sebagai keadaan di mana individu memiliki integrasi harmonis antara berbagai aspek dalam dirinya. Keadaan ini memungkinkan individu untuk berpikir positif, bijaksana dalam menghadapi masalah, serta fleksibel dalam menyesuaikan diri terhadap dinamika lingkungan. Individu yang sehat secara mental cenderung memiliki kemampuan untuk mencapai kebahagiaan subjektif dan menjalani kehidupan dengan rasa kepuasan.

³³ Wasty Soemanto. *Pengantar Psikologi*. (Jakarta: Bina Aksara, 1998), 15.

Zakiah Daradjat memberikan definisi teoretis yang sejalan. Ia menyatakan bahwa ketenangan mental adalah keadaan di mana terjadi keharmonisan mendalam antara berbagai elemen jiwa. Hal ini memungkinkan individu untuk menghadapi tantangan hidup secara efektif, merasakan kebahagiaan yang autentik, dan memiliki keyakinan pada potensi serta kemampuan dirinya. Dalam keadaan ini, seseorang tidak hanya mampu menyelesaikan masalah secara konstruktif, tetapi juga menunjukkan resiliensi dalam menghadapi situasi sulit.³⁴

Kesehatan mental atau ketenangan jiwa adalah kondisi ideal yang dicirikan oleh keseimbangan, harmoni, dan integrasi fungsi-fungsi jiwa. Individu yang mencapai kondisi ini tidak hanya mampu menerima kenyataan hidup sebagaimana adanya, tetapi juga memiliki kapasitas untuk mengatasi berbagai kesulitan dengan keberanian, ketenangan, dan rasa percaya diri. Lebih jauh, mereka menunjukkan kemampuan adaptasi tinggi terhadap perubahan lingkungan, yang menjadi indikator penting stabilitas jiwa yang sehat.

³⁴ Zakiyah Daradjat. *Kesehatan Mental*. (Jakarta: Gunung Agung 1983), 13.

b. Aspek Ketenangan Jiwa

Aspek-aspek dalam ketenangan jiwa menurut Imam Al-Ghozali yaitu antara lain:

1) Memiliki rasa sabar.

Sabar memiliki definisi bertahan diri untuk menjalankan berbagai ketaatan, menjauhi larangan dan menghadapi berbagai ujian dengan rela dan pasrah,³⁵ jiwa yang tenang menjadikan manusia hidup lebih sabar, karena percaya sepenuhnya kepada Allah swt, saat menjalani cobaan.

2) Optimis

Optimis memiliki definisi keyakinan dan harapan akan hal-hal baik dan menyenangkan didasarkan pada pola pikir positif, yang mendorong individu menuju kebaikan, meningkatkan rasa percaya diri, dan membantu mereka dalam menyelesaikan masalah.³⁶ Harapan tersebut ditujukan pada segala sesuatu yang akan dihadapi di dalam kehidupan. Sikap optimis akan membuat seseorang berpikir bahkan masalah akan teratasi dengan baik. Meskipun orang tersebut sedang tidak dalam kondisi yang baik. Berkat sikap optimis, semua akan dirasa mudah untuk dijalani.³⁷

³⁵ Sukino, "Konsep Sabar Dalam Al-Quran Dan Kontekstualisasinya Dalam Tujuan Hidup Manusia Melalui Pendidikan", *Jurnal Ruhama* Volume 1 No.1, Mei 2018

³⁶ A.Syakur, "Metode Ketenangan Jiwa: Suatu Perbandingan Antara Al –Ghazali Dan Sigmund Freud", *Islamica: Jurnal Studi Keislaman*, 1, No.2 (2007), 162-174

³⁷ Rahmat Ilyas, "Zikir Dan Ketenangan Jiwa: Telaah Pemikiran Al-Ghazali", *Jurnal Dakwah Dan Pengembangan Sosial Kemanusiaan*, Vol. 8, No. 1,(2017), 98-99.

3) Memiliki rasa Syukur

Syukur memiliki definisi sebagai perasaan berterima kasih, perasaan nyaman dan menyenangkan atas respon yang diterima, dimana hadiah itu bermakna dan bermanfaat sehingga menjadikan perasaan positif,³⁸ Seseorang yang tenang jiwanya , akan senantiasa bersyukur atas apa saja yang terjadi kepadanya.

4) Tidak Gelisah

Ketika gelisah diartikan sebagai respons emosional yang muncul saat seseorang menghadapi situasi yang mengancam, maka "tidak gelisah" merupakan kondisi yang berlawanan. Dalam situasi terancam, seseorang yang tidak gelisah mampu menjaga ketenangan dan berpikir secara jernih.³⁹

Jadi aspek ketenangan jiwa adalah tanda-tanda yang dimiliki oleh seseorang dalam hidupnya yang tenang. Aspek ketenangan jiwa dapat tercermin melalui perilaku yang ditunjukkan oleh individu, biasa orang yang mempunyai ketenangan jiwa yang tinggi pasti memiliki sifat sabar, rasa bersyukur yang besar, tenang dalam menghadapi masalah. Hal tersebut seperti yang sudah dijelaskan oleh imam Al-Ghozali.

³⁸ Martin E.P. Seligman, *Authentic Happiness: Menciptakan Kebahagiaan Dengan Psikologipositif*, (Bandung: Pt Mizan Pustaka, 2005).

³⁹ Ramli Hassan, *Pengantar Psikiatri*, (Kuala Lumpur: Dewan Bahasa Dan Pustaka, 1990), 11.

c. Faktor yang mempengaruhi Ketenangan Jiwa

Menurut Zakiah Daradjat dan Kartini Kartono ada beberapa faktor yang mempengaruhi ketenangan jiwa di mana orang yang ingin mencapai ketenangan jiwa harus memenuhi beberapa faktor tersebut antara lain:⁴⁰

1) Faktor agama

Agama merupakan sebagai kebutuhan jiwa (psikis) manusia, yang akan mengatur dan mengendalikan sikap, kelakuan dan cara menghadapi tiap-tiap masalah.⁴¹ Dengan demikian, di dalam agama ada larangan yang harus di jauhi, karena di dalam nya terdapat dampak negatif dari kehidupan manusia. Dan juga ada perintah yang harus ditaati karena di dalamnya ada kebaikan bagi orang yang melakukan.⁴² Orang yang beriman dan bertaqwa kepada Allah SWT secara benar, di dalam hatinya tidak akan diliputi rasa takut dan gelisah. Ia merasa yakin bahwa keimanan dan ketaqwaannya itu akan membawa kelegaan dan ketenangan batinnya.

⁴⁰ Zakiyah Daradjat, *Pendidikan Agama Dalam Pembinaan Mental*. Cet Iv, (Jakarta: Bulan Bintang, 1982), 52.

⁴¹ Ibid.

⁴² Ibid.

2) Terpenuhinya Kebutuhan Manusia

Ketenangan dalam hati dapat dirasakan apabila kebutuhan manusia baik yang bersifat fisik maupun psikis terpenuhi. Apabila kebutuhan tersebut tidak terpenuhi akan mengakibatkan kegelisahan dalam jiwa yang akan berdampak pada terganggunya ketenangan hidup. Menurut Kartini Kartono kebutuhan-kebutuhan yang harus terpenuhi oleh manusia adalah:⁴³

a) Terpenuhinya kebutuhan pokok

Hal ini karena setiap manusia pasti memiliki dorongan-dorongan akan kebutuhan pokok. Dorongan-dorongan akan kebutuhan pokok tersebut menuntut pemenuhan, sehingga jiwa menjadi tenang dan akan menurunkan ketegangan-ketegangan jiwa jika kebutuhan tersebut terpenuhi.

b) Tercapainya kepuasan,

Setiap orang pasti menginginkan kepuasan, baik yang berupa jasmaniah maupun yang bersifat psikis, seperti kenyang, aman terlindungi, ingin mendapat simpati dan diakui harkatnya. Pendeknya ingin puas di segala bidang.

⁴³ Kartini Kartono Dan Jenny Andari, *Hygiene Mental Dan Kesehatan Mental Dalam Islam*, (Bandung: Mandar Maju, 1989), Hlm. 29-30

c) Posisi status sosial

Setiap individu selalu berusaha mencari posisi sosial dalam lingkungannya. Tiap manusia membutuhkan cinta kasih dan simpati. Sebab cinta kasih dan simpati menumbuhkan rasa diri aman, berani optimis, percaya diri.

4. Santri Langgar Doyong

Santri Langgar Doyong merupakan sebutan bagi anggota jamaah majelis dzikir yang tergabung dalam majelis dzikir santri langgar doyong. Nama Santri Langgar Doyong berasal dari sejarah tempat rutinan mereka dalam melaksanakan pembacaan istighosah, yang berlokasi di dekat sebuah langgar atau mushola yang hampir roboh. Kondisi bangunan yang miring dalam istilah setempat disebut "doyong" inilah yang kemudian menginspirasi pendiri majelis untuk menamakan komunitas ini dengan sebutan Santri Langgar Doyong. Nama tersebut tidak hanya merepresentasikan asal-usul tempat mereka, tetapi juga menjadi identitas yang melekat pada para jamaahnya.⁴⁴

Pada mulanya, amalan majelis ini hanya diamalkan oleh keluarga terdekat. Namun, seiring berjalannya waktu, pendiri majelis ini mulai mengijazahkan amalan tersebut kepada orang-orang lain. Dari sinilah majelis ini terbentuk dan berkembang secara alami dari mulut ke mulut hingga semakin menyebar. Dengan bertambahnya jumlah anggota,

⁴⁴ Hasil Wawancara dengan Az Pendiri Majelis Dzikir Santri Langgar Doyong Pada 2 Januari 2025.

kegiatan utama mereka pun semakin terstruktur, dan hingga kini mereka secara rutin mengadakan pembacaan istighosah setiap malam Jumat Pon.

Keanggotaan Santri Langgar Doyong sangat beragam, mencakup berbagai latar belakang profesi dan status sosial, mulai dari pejabat kepolisian seperti Wakapolres, pegawai negeri sipil (PNS), mahasiswa, pedagang, hingga guru. Meskipun berasal dari kalangan yang berbeda, mereka memiliki tujuan yang sama, yaitu melaksanakan pembacaan istighosah secara rutin. Kegiatan utama mereka berlangsung setiap malam Jumat Pon, di mana para anggota berkumpul di langgar tersebut untuk berdoa dan berdzikir bersama.

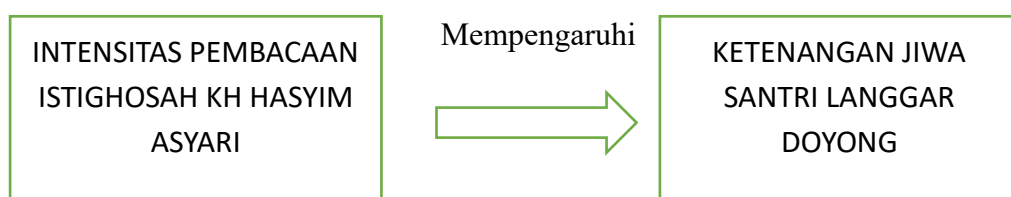
Tidak jarang pula, setelah mendapatkan ijazah, para anggota yang berasal dari berbagai daerah kemudian mendirikan majelis dzikir dengan amalan yang sama di tempat mereka masing-masing. Hal ini semakin memperluas jangkauan majelis dan menyebarkan manfaat spiritual yang lebih luas kepada masyarakat. Dengan demikian, keberadaan Santri Langgar Doyong tidak hanya menjadi wadah pembinaan ruhani bagi anggotanya, tetapi juga menjadi inspirasi bagi terbentuknya komunitas dzikir lainnya di berbagai daerah.

B. Variabel Penelitian

Terdapat dua variable pada penelitian ini yakni intensitas pembacaan istighosah KH Hasyim Asyari sebagai variable *Independent* (bebas) dan ketenangan jiwa santri langgar doyong sebagai variable *Dependent* (Terikat), Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara

intensitas pembacaan istighosah dengan ketenangan jiwa santri. Dalam hal ini, intensitas pembacaan istighosah berperan sebagai variabel independen yang diduga memengaruhi, sementara ketenangan jiwa santri merupakan variabel dependen yang diukur sebagai hasil dari pengaruh tersebut.

C. Kerangka Berfikir



Intensitas pembacaan istighosah KH Hasyim Asy'ari (variabel X) merujuk pada seberapa sering dan konsisten santri langgar doyong mengikuti majelis dzikir dan mengamalkanya ketika di rumah. Istighosah diyakini dapat memberikan efek spiritual yang mendalam, sehingga semakin tinggi intensitas pembacaannya, semakin besar kemungkinan nilai-nilai ketenangan jiwa terinternalisasi dalam diri santri. Sementara itu, ketenangan jiwa santri Langgar Doyong (variabel Y) merupakan kondisi psikologis yang ditandai dengan perasaan damai, stabil secara emosional, dan terbebas dari kecemasan. Dalam kerangka berpikir ini, diasumsikan bahwa semakin sering santri membaca atau mengikuti istighosah, maka semakin besar peluang mereka merasakan ketenangan jiwa yang lebih baik, karena praktik spiritual seperti dzikir dan doa terbukti secara psikologis memberikan efek relaksasi, kedamaian batin, serta memperkuat koneksi spiritual yang menenangkan hati.

D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis didefinisikan sebagai suatu gagasan atau pernyataan sementara terhadap hubungan dua variabel atau lebih yang diuji kebenarannya. Sehingga berdasarkan pemaparan yang ada maka hipotesis dari penelitian ini adalah:

Ho : Tidak ada pengaruh Intensitas pembacaan istighosah KH Hasyim Asyari terhadap ketenangan jiwa santri langgar doyong.

Ha : Ada pengaruh Intensitas pembacaan istighosah KH Hasyim Asyari terhadap ketenangan jiwa santri langgar doyong.