

**BIMBINGAN ROHANI ISLAM DALAM MENINGKATKAN
PSYCHOLOGICAL WELL BEING JAMAAH MAJELIS TA'LIM
BAITUNNAIM BANGETAYU SEMARANG**



SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Sebagai Persyaratan

Guna Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos.)

Jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam (BPI)

Disusun oleh :

Maulida fitriyani

1801016089

**FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
SEMARANG**

2025

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

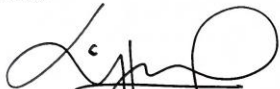
BIMBINGAN ROHANI ISLAM DALAM MENINGKATKAN *PSYCHOLOGICAL WELL BEING* PADA JAMAAH MAJELIS TA'LIM BAITUNNAIM BAGETAYU SEMARANG

Disusun Oleh:
Maulida Fitriyani
1801016089

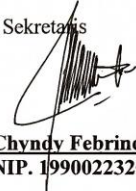
Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada Kamis, 26 Juni 2025 dan dinyatakan telah
LULUS memenuhi syarat guna memperoleh gelar Sarjana Sosial (S. Sos)

Susunan Dewan Penguji

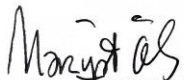
Ketua


Dr. Ema Hidayanti, S.Sos.I., M.S.I
NIP. 198203072007102001

Sekretaris


Chyndy Febrindasari, S.Pd., M.A
NIP. 199002232020122007

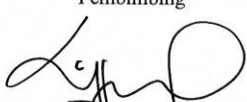
Penguji I


Dra. Marvatul Kibtiyah, M.Pd
NIP. 196801131994032001

Penguji II


Hj. Mahmudah, S.Ag., M.Pd
NIP. 197011291998032001

Mengetahui
Pembimbing


Dr. Ema Hidayanti, S.Sos.I., M.S.I
NIP. 198203072007102001

Disahkan oleh
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi
15 Juli 2025


Dekan Dr. H. Moh. Fauzi, M.Ag
NIP. 197205171998031003

HALAMAN PERNYATAAN

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Maulida Fitriyani

NIM : 1801016089

Jurusan : Bimbingan dan Penyuluhan Islam

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Bimbingan Rohani Islam dalam Meningkatkan Psychological Well Being pada jamaah majelis ta’lim baitunnaim Bagetayu Semarang” merupakan hasil karya saya sendiri yang diajukan untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos.) di Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang dan di dalamnya tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi di lembaga pendidikan lainnya. Pengetahuan yang diperoleh dari hasil penerbitan maupun yang belum atau tidak diterbitkan, sumbernya dijelaskan di dalam tulisan dan daftar pustaka.

Semarang, 12 Juni 2025

Penulis



Maulida Fitriyani

NIM: 1801016089

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Alhamdulillah rabbil'alamin, puji beserta syukur peneliti panjatkan kehadiran Allah Subhanahu Wa Ta'ala atas segala limpahan rahmat, taufiq, hidayah dan inayyah-Nya, yang telah memberikan kesehatan dan keberkahan umur sehingga peneliti dapat menyusun dan menyelesaikan skripsi ini dengan segala keterbatasannya. Shalawat dan salam peneliti sanjungkan kepada junjungan Nabi Besar Muhammad Shalallahu 'Alaihi Wa Sallam beserta keluarga dan para sahabat yang telah berjuang demi tegaknya ajaran agama Islam dan juga telah memberikan suri tauladan yang baik melalui sunnahnya sehingga membawa kesejahteraan di permukaan bumi ini. Skripsi yang sangat sederhana ini peneliti ajukan untuk memenuhi dan melengkapi salah satu persyaratan guna memperoleh gelar sarjana S1 Prodi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.

Dalam rangka penyelesaian penulisan skripsi ini peneliti menyadari adanya banyak rintangan dan hambatan yang harus dilewati. Namun, pada akhirnya dengan izin Allah Subhanahu Wa Ta'ala selalu ada jalan kemudahan, serta tak lepas juga ada berbagai bantuan dan kerjasama dari berbagai pihak sehingga skripsi ini dapat terselesaikan. Selanjutnya, dalam penyelesaian skripsi yang sangat sederhana ini peneliti sangat berhutang budi kepada semua pihak yang telah turut memberikan petunjuk, bimbingan dan motivasi yang sangat berharga dan berguna dari awal hingga akhir, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu, pada kesempatan ini peneliti ingin mengucapkan ribuan terima kasih yang tidak terhingga kepada:

1. Prof. Dr. Nizar, M.Ag. selaku Rektor UIN Walisongo Semarang
2. Prof. Dr. H. Moh. Fauzi, M.Ag. selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang.

3. Dr. Ema Hidayanti, S.Sos.I., M.S.I. selaku ketua program studi Bimbingan dan Penyuluhan Islam sekaligus wali studi dan dosen pembimbing yang telah bersedia meluangkan waktu, pikiran, serta tenaga dengan sabar dan ikhlas membimbing dan mengarahkan penulis, serta Hj. Widayat Mintarsih, M.Pd. selaku sekretaris program studi Bimbingan dan Penyuluhan Islam.
4. Dosen dan segenap civitas akademika di lingkungan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang yang telah memberikan ilmunya sebagai bekal penulis dan telah membantu kelancaran penulisan skripsi ini.
5. Pihak Majelis Ta'lim Baitunnaim Bangetayu Semarang yang telah memberikan izin penulis untuk melakukan penelitian, terima kasih atas sikap kooperatifnya dalam membantu kelancaran penelitian ini.
6. Teristimewa kepada keluarga besar yang telah terus memberikan semangat dan dukungannya kepada peneliti sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini. Bapak Ishom Heru Prasetyo, Ibu Mugiati, Mbah Marwiyah, Slamet Sugiono, Adik Faneza Aulia Dara, dan keluarga besar yang senantiasa mendoakan, menasehati, dan memberi semangat serta dukungan untuk menyelesaikan studi.
7. Sahabat terbaik saya Livi Rofiatul Aliyah, Nur Leli Hikmawati, Khozainatul Muna, Fiki Dhakiati, Tia Febrianingsih, Zafia Hanum, Nur Laela Khoerunnisa, Nurul Khasanah dan Nailis Solikhah yang selalu memberikan support dan menjadi teman terbaik selama ini yang selalu mendukung dalam berbagai keadaan.
8. Rekan-rekan mahasiswa Bimbingan dan Penyuluhan Islam, terkhusus BPI-C angkatan 2018 yang telah bersama-sama berjuang di masa studi ini.
9. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu dan memberikan dukungan penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis tidak dapat memberikan balasan apa-apa selain ucapan terima kasih dan iringan do'a semoga Allah SWT yang membalas semua kebaikan

yang telah diberikan kepada penulis dengan balasan yang lebih baik dan dicatat sebagai amal shaleh. Tidak ada yang sempurna di dunia ini, begitu pula peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan karena keterbatasan ilmu dan literatur yang dimiliki peneliti. Oleh karena itu, peneliti sangat mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari para pembaca demi kesempurnaan di masa yang akan datang. Akhirnya, hanya kepada Allah Subhanahu Wa Ta'ala jualah peneliti berserah diri dan semoga kita semua selalu berada dalam naungan-Nya. Amin-amin Ya Rabbal A'alam.

Semarang, 23 Juni 2025

Penulis

Maulida Fitriyani

NIM. 1801016089

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk orang-orang yang saya sayangi dan saya cintai yang telah menemani di setiap perjuangan saya. Orang-orang yang selalu memberikan waktu, dukungan motivasi, serta tidak lupa do'a yang tiada henti untuk keberhasilan perjuangan saya, yaitu:

1. Kedua orang tua saya, Bapak Ishom Heru Prasetyo dan Ibu Mugiati yang selalu mendukung putrinya untuk menyelesaikan studi dan mendoakan untuk kesuksesan anak-anaknya.
2. Diri saya sendiri, Maulida Fitriyani yang tidak selalu kuat, namun mau bertahan dan berjuang sampai titik ini dengan memberikan upaya terbaik.
3. Almamater tercinta program studi Bimbingan dan Penyuluhan Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang yang telah memberikan banyak ilmu dan pengalaman kepada penulis selama menempuh studi di UIN Walisongo Semarang.

MOTTO

كُتِبَ عَلَيْكُمُ الْقِتَالُ وَهُوَ كُرْهُ لَكُمْ وَعَسَىٰ أَن تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ وَعَسَىٰ أَن تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَّكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ ﴿٢١٦﴾

Diwajibkan atas kamu berperang, padahal itu tidak menyenangkan bagimu. Tetapi boleh jadi kamu tidak menyukai sesuatu, padahal itu baik bagimu, dan boleh jadi kamu menyukai sesuatu, padahal itu tidak baik bagimu. Allah mengetahui, sedang kamu tidak mengetahui. (QS. Al-Baqarah: 216)

ABSTRAK

Maulida Fitriyani (1801016089) Bimbingan Rohani Islam Dalam Meningkatkan *Psychological Well Being* Pada Jamaah Majelis Ta'lim Baitunnaim Bagetayu Semarang

Jamaah Majelis Ta'lim Baitunnaim Bagetayu Semarang merupakan makhluk sosial yang didalam kehidupannya akan menemukan berbagai masalah dan apabila tidak dapat mengatasi masalah itu akan berakibat adanya perasaan cemas yang berlebihan oleh karena itu dibutuhkan peningkatan *psychological well being* melalui bimbingan rohani Islam. Maka dari itu peneliti tertarik untuk meneliti mengenai pelaksanaan bimbingan rohani Islam dalam meningkatkan *psychological well being* jamaah majelis ta'lim baitunnaim Bagetayu Semarang.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pelaksanaan bimbingan rohani Islam dalam meningkatkan *psychological well being* jamaah majelis ta'lim Baitunnaim Bagetayu Semarang. Manfaat penelitian ini sebagai upaya ilmiah dalam rangka menambah wawasan khazanah keilmuan dibidang bimbingan rohani Islam dan *psychological well being*. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan metode studi kasus. Sumber data yang digunakan yaitu sumber data primer meliputi pembimbing dan para jamaah, sumber data sekunder meliputi seluruh data yang menunjang bimbingan rohani Islam dalam meningkatkan *psychological well being*. Teknik pengumpulan data melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi.

Hasil dari penelitian menunjukkan bimbingan rohani Islam dalam meningkatkan *psychological well being* pada jamaah majelis dilaksanakan menggunakan metode langsung dan metode tidak langsung. Metode langsung meliputi bimbingan kelompok dengan ceramah, ketauladanan, diskusi dan tanya jawab, bimbingan individu dengan jamaah mengunjungi kediaman pembimbing, sedangkan metode bimbingan tidak langsung yaitu dengan video dakwah dari pembimbing yang dapat diakses secara online. Adapun materi yang disampaikan meliputi akidah (pengamalan rukun iman dalam kehidupan sehari-hari.) akhlak (meneladani akhlak rasulullah SAW) dan Syariah (menjaga hubungan dengan Allah SWT, dengan oranglain maupun lingkungan sekitar). Materi yang diberikan dan metode yang diterapkan sudah disesuaikan dengan permasalahan para jamaah sehingga dapat meningkatkan *psychological well being* ditandai dengan Penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, penguasaan lingkungan, kemandirian, tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi.

Kata Kunci :Bimbingan Rohani Islam, *Psychological well being*, Jamaah Majelis.

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
PERSEMBAHAN.....	vii
MOTTO	viii
ABSTRAK	ix
DAFTAR ISI.....	1
BAB I.....	3
PENDAHULUAN.....	3
A. Latar Belakang	3
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan Penelitian	8
D. Manfaat Penelitian	8
E. Tinjauan Pustaka	9
F. Metode Penelitian.....	12
G. Sistematika Penulisan	19
BAB II	21
KERANGKA TEORITIK.....	21
A. Bimbingan Rohani Islam.....	21
1. Pengertian Bimbingan Rohani Islam.....	21
2. Dasar Pelaksanaan Bimbingan Rohani Islam.....	23
3. Fungsi Bimbingan Rohani Islam	24
4. Tujuan Bimbingan Rohani Islam	26
5. Metode Bimbingan Rohani Islam.....	27
6. Materi Bimbingan rohani Islam.....	29
B. <i>Psychological Well Being</i>	31
1. Pengertian <i>Psychological Well Being</i>	31
2. Dimensi-Dimensi <i>psychological well-being</i>	34
3. Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi <i>psychological well being</i>	37
BAB III.....	40

HASIL PENELITIAN	40
A. Gambaran Umum Majelis Ta'lim Baitunnaim Bangetayu Semarang	40
1. Profil Majelis Ta'lim Baitunnaim Bangetayu Semarang	40
2. Struktur Organisasi Majelis Ta'lim Baitunnaim Bangetayu Semarang .	40
3. Visi Misi dan Tujuan Majelis Ta'lim Baitunnaim Bangetayu Semarang	41
4. Sarana dan Prasarana Majelis Ta'lim Baitunnaim Bangetayu Semarang	42
B. Pelaksanaan Bimbingan Rohani Islam dalam Meningkatkan Psychological Well Being Jamaah Majelis Ta'lim Baitunnaim Bangetayu Semarang.....	43
1. Proses Pelaksanaan Bimbingan Rohani Islam dalam Meningkatkan Psychological Well Being Jamaah Majelis Ta'lim Baitunnaim Bangetayu Semarang	43
2. Hasil Pelaksanaan Bimbingan Rohani Islam Dalam Meningkatkan Psychological Well Being Jamaah Majelis Ta'lim	55
BAB IV	72
ANALISIS HASIL	72
A. Analisis Bimbingan Rohani Islam Dalam Meningkatkan Psychological Well Being Jamaah Majelis Ta'lim Baitunnaim Bangetayu Semarang	72
BAB V.....	83
PENUTUP.....	83
A. Kesimpulan	83
B. Saran	84
DAFTAR PUSTAKA	85
LAMPIRAN-LAMPIRAN	89
Lampiran 1 Pedoman Wawancara.....	89
Lampiran 2 Dokumentasi kegiatan dan wawancara	92
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	94

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Manusia merupakan makhluk yang memiliki kebutuhan dalam menjalankan kehidupannya, dimana manusia selalu mengikuti perubahan jaman yang situasi dan keadaannya tidak dapat diprediksi sebelumnya, beberapa sifat dan keharusan terjadi dalam kehidupannya yang membuat manusia dituntut untuk selalu memenuhi kebutuhannya(Effendi, 2022).

Pada zaman sekarang ini kehidupan manusia didunia ini semakin kompleks dengan berbagai fenomena yang terjadi. Mereka melakukan berbagai aktivitas guna memenuhi kebutuhan dirinya .segala aktivitas yang dilakukan oleh manusia berpengaruh pada dirinya sendiri maupun pada orang lain. Hal tersebut disebabkan karena manusia adalah makhluk sosial yang membutuhkan orang lain, tak jarang interaksi yang dilakukan kepada sesama oranglain memunculkan berbagai probelamatika didalamnya (Nikodemus, 2023).

Setiap orang yang diberikan kehidupan oleh Allah SWT, mereka selalu menghadapi berbagai tantangan dalam hidup, masalah seperti ini biasanya berasal dari diri sendiri, seperti rasa sakit, kekecewaan merasa tidak mampu dan perasaan yang tidak menyenangkan lainnya, dalam menghadapi tantangan hidup beberapa orang menunjukkan kekuatan dan ketabahan ,tipe orang tersebut dapat tumbuh menjadi orang yang baik dan tulus ,selalu berusaha untuk berfikir positif dan memiliki emosi yang stabil dan percaya bahwa setiap masalah memiliki jalan keluarnya ,namun ada juga segilintir orang yang memiliki keraguan dan ketidakmampuan dalam menghadapi permasalahan mereka sehingga menyebabkan mudah menyerah kemudian orang-orang ini berperilaku agresif ,pendendam,putus asa dan emosional yang tidak stabil, bahkan kadang-kadang dapat menyebabkan gangguan kesehatan mental(Aqilah & Seruni, 2023).

Gangguan mental adalah ketika seseorang mengalami gangguan pada pemikiran, perasaan, mood dan kemampuan berinteraksi dengan orang lain

dalam fungsi sehari-hari mereka, kesehatan mental adalah kondisi yang memungkinkan perkembangan fisik (biologis), intelektual (rasio/kognitif), emosional (*affective*) dan spiritual (agama) yang optimal dan perkembangan tersebut berjalan selaras dengan kondisi orang lain. kesehatan mental didefinisikan sebagai keserasian yang nyata antara fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian diri antara manusia dengan dirinya sendiri dan lingkungannya, ini didasarkan pada iman dan ketaqwaan yang bertujuan untuk mencapai kehidupan yang memiliki makna baik di dunia maupun akhirat (Aqilah & Seruni, 2023). Untuk berbagai masalah psikologis yang dapat mengganggu kesehatan mental diperlukan langkah preventif yakni untuk mencegah terjadinya gangguan kesehatan mental hal ini juga berguna agar mereka mampu melakukan penyelesaian Stressor dengan cara yang baik dan tepat, salah satu penanganannya adalah dengan dilakukan peningkatan kesejahteraan psikologis atau *psychological well being* (Mailoa, 2023).

kehidupan manusia sehari-hari tentu tidak akan lepas dari kondisi kesejahteraan psikologisnya permasalahan yang ada di kehidupan sehari-hari seringkali menimbulkan perasaan Rasa cemas merupakan salah satu bentuk gangguan psikologis yang ditandai dengan rasa takut, khawatir, dan gugup yang tidak berkesudahan. Rasa cemas dapat muncul akibat trauma di masa lalu maupun ancaman yang dapat terjadi kapan saja (Umam, 2021). adanya kesejahteraan psikologis yang baik tentu diharapkan dapat meningkatkan taraf hidup tiap individu baik secara mental maupun fisik sehingga terwujudlah perasaan bahagia yang stabil untuk menjalani kehidupan sehari-hari.

Huppert dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa individu yang memiliki kebahagiaan cenderung menjalani hidup dengan lebih baik dan dapat menghasilkan pendapatan yang lebih tinggi, lebih aktif dalam acara sosial, serta terlihat lebih produktif jika dibandingkan dengan individu yang tidak bahagia, hal ini membuktikan bahwa pentingnya peran kesejahteraan psikologis terhadap keberlangsungan hidup setiap individu dalam menjalani kegiatan sehari-harinya (Nuraini, 2024).

Menurut pendapat Ryff yang dimaksud dengan *psychological well being* atau kesejahteraan psikologis adalah kondisi dimana individu sapat menerima kekuatan dan kelemahan yang ada pada dirinya sendiri, memiliki tujuan hidup dapat mengembangkan hubungan positif dengan orang lain dapat menjadi pribadi yang mandiri mampu mengendalikan lingkungannya dan terus bertumbuh secara personal(Mayasari, 2014).

Pengamalan agama dalam kehidupan sehari-hari dapat membantu seseorang mengembalikan kesehatan mentalnya sebab semakin dekat seseorang dengan tuhan dan beribadah lebih banyak ,jiwanya menjadi lebih tenang dan dia lebih mampu menghadapi kekecewaan dan tantangan dalam hidup demikian pula semakin jauh seseorang dari agama maka semakin sulit untuk menemukan ketenangan batin alqur-an dianggap sebagai syifa atau obat dalam agama islam untuk menyembuhkan segala penyakit fisik maupun rohani(Aqilah & Seruni, 2023).

Gejala gangguan kesehatan mental tentu saja dapat terjadi oleh siapa saja salah satunya adalah beberapa jamaah majelis ta'lim Baitunnaim Bagetayu Semarang, problem yang terjadi pada ketiga jamaah yang peneliti wawancara berasal dari peristiwa sehari-hari yang muncul akibat tekanan, seperti tanggung jawab menjadi seorang istri sekaligus orangtua, ketidakstabilan ekonomi, kurangnya komunikasi antar anggota keluarga, tugas-tugas kebutuhan rumah tangga, kenaikan harga bahan bakar, tuntutan pekerjaan, dan tuntutan dari istri atau keluarga adanya masalah antara keluarga dan tetangga sekitar, seseorang yang tidak memiliki keterampilan yang cukup untuk mengatasi ancaman atau tekanan tersebut dapat menyebabkan rangkaian respons dan penyesuaian yang tidak stabil. Hal ini bisa berujung pada munculnya perasaan-perasaan depresi, frustrasi dan kecemasan yang berlebihan (hasil wawancara dengan saudari LL,NH,MI, 26 oktober 2024)).

Manusia adalah makhluk yang paling sempurna yang Allah diptakan dibanding dengan yang lainnya ,karena manusia memiliki pikiran dan perasaan yang tidak dimiliki oleh makhluk lainnya. Allah SWT menurunkan agama islam sebagai penuntun bagi manusia agar mereka tidak mudah tersesat

agama merupakan tolak ukur bagi seseorang untuk melakukan suatu perbuatan karena didalam agama terkandung aturan yang Allah SWT berikan dalam menjalani hidup aturan tersebut bukan hanya meliputi hubungan manusia dengan Allah SWT tetapi juga mengatur hubungan antara manusia dan manusia lainya beserta lingkungannya.

Gejala-gejala tidak tenang jiwa seseorang yang mudah cemas ,takut emosi yang meluap tak terkendali sehingga ia tidak dapat mengatasi dirinya sendiri dan merugikan orang lain, maka seseorang itu membutuhkan pembimbing dalam proses penegenalan diri dan agama ,dibutuhkan berbagai proses untuk mengenal agama islam yakni dengan bantuan pembimbing yang memberikan pemahaman yang dapat diterima oleh orang tersebut sehingga dijadikan acuan dalam hidup ,maka seseorang yang memiliki jiwa yang tenang dapat terhindar dari gejala gangguan kesehatan mental akibat kurangnya kesejahteraan psikologis (Zulkifli, 2019).

Jalaludin dalam bukunya menyatakan bahwa agama merupakan salah satu faktor pengendalian diri, agama mutlak dibutuhkan sebagai kepastian norma dan tuntutan hidup yang sehat dan benar. Agama merupakan kebutuhan psikologis, karena hidup dengan seperangkat aturan, moral, etika, dan nilai-nilai spiritual dapat menjadikan kondisi mental seimbang, sehat, dan tenteram(Halik, 2020). Menjalani kehidupan sehari-hari tentu tidak terlepas dari adanya permasalahan. Untuk menghadapi permasalahan tersebut, di depan manusia telah terbentang berbagai petunjuk pemecahan dan penyelesaian terhadap masalah kehidupan yang dihadapi manusia. Namun, karena tidak semua masalah dapat diselesaikan oleh manusia secara mandiri, maka ia memerlukan bantuan seorang ahli yang berkompeten sesuai dengan jenis masalah yang dihadapi atau dengan kata lain membutuhkan bimbingan dari orang lain(Anwar, 2019).

Bimbingan rohani Islam yakni suatu proses pemberian bantuan kepada individu maupun kelompok yang sedang mengalami kesulitan ataupun sedang kurang baik secara lahiriyah maupun batiniyyah yang menyangkut kehidupannya dimasa saat ini maupun masa yang akan mendatang dengan

pengertian lain dikatakan bahwa bimbingan rohani Islam terpolakan berdasakanr dari keyakinan ataupun kepercayaan dan juga kegiatan ibadah spiritual dari implementasinya dalam kehidupan social sehari-hari, orang-orang yang berhubungan erat dengan agama mereka akan berusaha menjalani kehidupannya sesuai dengan ketentuan syariat Islam(Jaya, 2000).

Pengajian rutin atau perkumpulan majelis ta'lim menjadi salah satu dari banyaknya bentuk kegiatan yang didalamnya terdapat bimbingan rohani Islam yang bertujuan untuk mengajak dan membeimbing para jamaahnya agar menjadi lebih dekat dengan jalan yang diajarkan oleh rasulullah SAW yang akan mengantarkan pada kebahagiaan dunia maupun akhirat(Putrie & Sari, 2023).

Para anggota jamaah majelis ta'lim Bagetayu Semarang didominasi oleh jamaah berusia antara 40 - 60 tahun. Masa pada usia tersebut pada akhirnya akan ditandai oleh perubahan jasmani dan mental Pada usia 60 tahun biasanya terjadi penurunan kekuatan fisik, sering pula diikuti oleh penurunan daya ingat. Walaupun dewasa ini banyak yang mengalami perubahan- perubahan tersebut lebih lambat dari pada masa lalu, namun garis batas tradisionalnya masih nampak(Labina et al., 2018).

Menurut penuturan Bapak NS sebagai berikut:“problem yang sering kita temui pada jamaah tentu saja beragam ya mba, mulai dari permasalahan rumah tangga, permasalahan dengan masyarakat sekitar, maupun permasalahan dengan diri sendiri. Oleh karena itu pemberian materi yang ada di majelis ini pun beragam mba menyesuaikan problem-problem yang ada dimasyarakat sekitar” (wawancara dengan Bapak NS, 26 oktober 2024) agama berfungsi untuk memenuhi kebutuhan dasar manusia, seperti memberikan bimbingan dalam hidup, menolong dalam kesulitan, dan menetralkan batin. Agama juga berfungsi untuk memenuhi kebutuhan jiwa manusia karena manusia pada dasarnya memerlukan kebutuhan jasmaniah (fisik) dan rohaniyah (psikologis dan sosial).

Agama juga berfungsi sebagai petunjuk bagi mereka tersesat sehingga agama dapat memberikan bantuan kepada mereka yang mengalami berbagai permasalahan hidup. Beberapa alasan inilah yang menjadikan peneliti tertarik untuk melakukan sebuah penelitian tentang bimbingan rohani Islam dalam meningkatkan *psychological well being* pada jamaah majelis ta'lim Baitunnaim Bagetayu Semarang, sehingga begitu peneliti memberi judul pada penelitian ini yaitu "**Bimbingan Rohani Islam Dalam Meningkatkan *Psychological Well Being* Jamaah Majelis Ta'lim Baitunnaim Bangetayu Semarang**"

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dipaparkan, maka yang menjadi rumusan masalah yaitu "Bagaimana pelaksanaan bimbingan rohani Islam dalam meningkatkan *psychological well being* jamaah majelis ta'lim baitunnaim Bangetayu Semarang?"

C. Tujuan Penelitian

Mengacu pada rumusan masalah di atas, maka tujuan yang hendak dicapai dari penelitian ini yaitu "Untuk menjelaskan pelaksanaan bimbingan rohani Islam dalam meningkatkan *psychological well being* jamaah majelis ta'lim baitunnaim Bangetayu Semarang."

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang dapat diambil dari penelitian ini adalah :

1. Secara Teoretis

- a. Menambah wawasan pengembangan keilmuan berkaitan dengan bimbingan rohani Islam dalam melayani klien populasi khusus yaitu jamaah majelis ta'lim.
- b. memperkaya khazanah ilmu dakwah khususnya pengembangan keilmuan di Jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam (BPI) yang berkaitan dengan bimbingan rohani Islam dalam meningkatkan *Psychological well being* jamaah majelis ta'lim.

- c. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan penelitian selanjutnya untuk memperdalam pembahasan mengenai bimbingan rohani Islam dalam meningkatkan *psychological well being* jamaah majelis ta'lim.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi penulis penelitian ini dapat menambah pengetahuan dan wawasan mengenai pelaksanaan bimbingan rohani Islam pada jamaah majelis ta'lim.
- b. Bagi individu yang memiliki permasalahan kesejahteraan psikologis, penelitian ini dapat menjadi sumber referensi bagaimana bimbingan rohani Islam dalam meningkatkan *psychological well being*.
- c. Bagi pembimbing, penyuluh dan konselor sebagai gambaran dalam menentukan strategi yang sesuai dalam melaksanakan aktivitas dakwah dan bimbingan rohani Islam dalam meningkatkan *psychological well being* jamaah majelis ta'lim.

E. Tinjauan Pustaka

Tinjauan pustaka merupakan sebuah aktivitas untuk meninjau maupun mengkaji kembali berbagai literatur yang telah dipublikasikan oleh akademisi atau peneliti terkait topik yang akan kita teliti tinjauan pustaka merupakan ringkasan tertulis mengenai artikel, jurnal, buku, maupun dokumen lain yang mendeskripsikan teori serta informasi baik masa lalu maupun saat ini, serta mengorganisasikan pustaka kedalam topik dan dokumen yang dibutuhkan untuk penelitian Pada bagian ini berdasarkan dengan pengamatan yang peneliti lakukan terdapat beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian ini yaitu :

1. Penelitian skripsi oleh Anggi Krisna Adelia Hamidah pada tahun 2024 dengan judul “Bimbingan Agama Islam Melalui Kitab Birrul Walidain dalam Mengembangkan Parenting Islami Jamaah Di Majelis Ta’lim Al-iman” jurusan bimbingan dan konseling Islam, fakultas dakwah dan komunikasi UIN walisongo Semarang. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kualitatif deskriptif. Berdasarkan penelitian diperoleh hasil bahwa setelah mengikuti bimbingan melalui kitab birrul walidain

jamaah mengalami perubahan dalam mendidik anak-anaknya dengan penerapan materi yang sudah diberikan.

2. Penelitian skripsi oleh Rahayu Puji Astuti Pada tahun 2024 dengan judul''Bimbingan Mental dalam Menumbuhkan Self Esteem pada Anak Terlantar di Panti Pelayanan Sosial Anak (PPSA) Kumuda Putera Puteri Magelang'' jurusan bimbingan dan konseling Islam, fakultas dakwah dan komunikasi UIN walisongo Semarang. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Penelitian rahayu Puji Astuti bertujuan untuk mengetahui bagaimana pelaksanaan bimbingan mental dalam menumbuhkan self esteem di Panti Pelayanan Sosial Anak (PPSA) Kumuda Putera Puteri Magelang. Persamaanya sama-sama membahas tentang bimbingan perbedaannya yaitu terdapat pada tempat dan fokus penelitiannya, penelitian rahayu puji astuti bertempat di magelang dan membahas cara menumbuhkan sedangkan peneliti membahas tentang Bimbingan Rohani Islam dalam meningkatkan *psychological well being* pada Jamaah majelis ta'lim baitunnaim Bagetayu Semarang.
3. Penelitian oleh, Aisyah Raihan Fadilla pada tahun 2023 dengan judul ''Gambaran *Psychological Well-Being* pada Mahasiswa Baru di Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry''jurusan bimbingan dan konseling islam ,fakultas dakwah dan komunikasi UIN AR-RANIRY Banda Aceh. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode kualitatif deskriptif. Penelitian Aisyah Raihan bertujuan untuk mengetahui bagaimana gambaran *psychological well-being* pada mahasiswa baru di Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Ar Raniry. Hasil yang didapatkan dari penelitian ini adalah upaya yang dilakukan oleh mahasiswa baru untuk meningkatkan *psychological well-being* diantaranya, membutuhkan orang lain untuk berbicara dan bercerita mengenai hal apapun sehingga mendapatkan arahan dan masukan, mengendalikan pikiran agar tetap tenang dan santai, meminimalisir apapun yang terjadi dengan baik, meyakinkan dan

memotivasi diri sendiri, serta melakukan kegiatan-kegiatan yang positif. Persamaan penelitian ini dengan peneliti terletak pada variable penelitiannya yaitu membahas terkait *psychological well being*, perbedaannya terletak pada subjek penelitian yaitu mahasiswa akhir dan jamaah majelis ta'lim.

4. penelitian skripsi oleh, siti ridha zatiya lubis pada tahun 2023 dengan judul “Gambaran *Psychological Well Being* Pada Mahasiswa Aktivis Kemanusiaan Di Ranah Kebencanaan.” Jurusan psikologi fakultas kedokteran Universitas Malikussaleh Aceh Utara. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian kualitatif deskriptif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dimensi dan factor apa saja yang mempengaruhi *psychological well being* pada mahasiswa aktivis kemanusiaan di ranah kebencanaan. Hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa subjek penelitian memiliki gambaran *psychological well-being* yang baik pada saat menjadi mahasiswa relawan. Gambaran *psychological well-being* yang diperoleh mencakup penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan terhadap lingkungan, tujuan hidup dan pengembangan pribadi. Persamaan penelitian ini dengan penulis adalah pada objek penelitian yang diambil yaitu terkait dengan *psychological well being* dan perbedaannya terletak pada subjek dan tempat penelitiannya.
5. Penelitian skripsi oleh, Muthiah Fidinillah pada tahun 2024 dengan judul “Pengaruh Bimbingan Agama Terhadap *Psychological Well Being* Pada Remaja di Lembaga Amil Zakat Rumah Yatim Dhuafa (LAZ RYDHA) Kabupaten Tangerang”. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif, Penelitian ini menggunakan jenis penelitian dengan metode penelitian survey, Hasil penelitian ini adalah bahwa Terdapat pengaruh signifikan antara Bimbingan Agama terhadap *Psychological Well Being* Pada Remaja di Lembaga Amil Zakat Rumah-Yatim Dhuafa (LAZ RYDHA), dengan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$ yang

mengartikan bahwa terdapat pengaruh antara variabel Bimbingan Agama (X) terhadap *Psychological Well Being* (Y) secara positif dan searah.

Persamaan penelitian ini terletak pada objeknya yaitu sama-sama mengkaji terkait *psychological well being* dan perbedaannya terletak pada metode penelitiannya.

F. Metode Penelitian

1. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Jenis penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif. pendekatan kualitatif adalah metode penelitian untuk berlandaskan pada filsafat postpositivisme, digunakan meneliti pada kondisi objek yang alamiah, (sebagai lawannya adalah eksperimen) peneliti berperan sebagai instrumen kunci, pengambilan sampel sumber data dilakukan secara *purposive* dan *snowball*, teknik pengumpulan dengan triangulasi (gabungan), analisis data bersifat induktif/kualitatif, dan hasil penelitian kualitatif lebih menekankan makna dari pada generalisasi (Sugiyono, 2016).

Metode penelitian yang dipakai dalam penelitian ini adalah metode studi kasus. Studi kasus merupakan suatu proses pengumpulan data dan informasi secara mendalam, mendetail, intensif, holistic, dan sistematis tentang orang, kejadian, *social setting* (latar sosial), atau kelompok dengan menggunakan berbagai metode dan teknik serta banyak sumber informasi untuk memahami secara efektif bagaimana orang, kejadian, latar alami (*social setting*) itu beroperasi atau berfungsi sesuai dengan konteksnya (Yusuf, 2021). Dengan ini penelitian ini menitikberatkan pada bagaimana bimbingan rohani Islam dalam meningkatkan *psychological well being* jamaah majelis ta'lim Baitunnaim Bangetayu Semarang.

2. Sumber Data

Dalam penelitian ini sumber data diperoleh dari data primer dan data sekunder, sebagai berikut:

- a. Sumber data primer

Data primer adalah data yang diperoleh langsung dari subjek penelitian dengan menggunakan alat pengukuran atau alat pengambilan data langsung dari subyek sebagai sumber informasi yang dicari. Artinya data tersebut diperoleh dari sumber asli. (Azwar, 2009). Data primer dalam peneilitian ini adalah seluruh data yang berhubungan dengan bimbingan rohani Islam dalam meningkatkan *psychological well being* pada jamaah majelis ta'lim baitunnaim Bangetayu Semarang. Pada penelitian ini sumber data primer yang akan digunakan oleh peneliti adalah melalui wawancara dengan pembimbing dan jamaah majelis ta'lim sebanyak 4 responden yang melakukan bimbingan rohani Islam di majelis ta'lim Bangetayu Semarang.

Kriteria informan dalam penelitian ini disusun dalam tabel berikut ini:

Tabel 2 Informan dan Kriteria Informan

Informan	Kriteria Informan
Pembimbing	1) Mengetahui sejarah berdirinya majelis ta'lim 2) Berkecimpung di majelis ta'lim Bangetayu Semarang
Ustadz	1. Merupakan ustadz yang selalu memimpin jalannya serangkaian acara majelis ta'lim Bangetayu Semarang
Anggota Jamaah Majelis	1. Responden termasuk anggota majelis ta'lim Bangetayu Semarang 2. Sudah mengikuti kegiatan majelis ta'lim minimal selama 6 bulan 3. Anggota jamaah majelis

	ta'lim yang berumur sekitar 40-60 tahun yang mengikuti kegiatan bimbingan rohani Islam di majelis ta'lim Baitunnaim Bangetayu Semarang.
--	--

b. Sumber data sekunder

Data sekunder dapat dikatakan sebagai data kedua, data sekunder adalah data yang diperoleh lewat pihak lain tidak langsung diperoleh peneliti dari subjek penelitiannya. Data sekunder didapatkan melalui buku- buku, arsip, laporan, jurnal dan lain-lain baik yang telah di publikasikan maupun belum (Azwar, 2009). Data sekunder yang akan dipergunakan dalam penelitian ini diperoleh peneliti dari sumber-sumber literatur berupa jurnal- jurnal ilmiah, buku- buku literatur, arsip dokumen, artikel online dan referensi yang relevan mengenai bimbingan rohani Islam dalam meningkatkan *psychological well being* pada jamaah majelis ta'lim.

4. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini meliputi tiga teknik yaitu sebagai berikut:

a. Wawancara

Nazir (dalam Edi, 2016) mendefinisikan wawancara sebagai proses memperoleh keterangan untuk tujuan penelitian dengan cara tanya jawab sambil bertatap muka antara si penanya atau pewawancara dengan si penjawab atau responden dengan menggunakan alat yang dinamakan *interview guide* (panduan wawancara). Wawancara direncanakan untuk melakukan pemeriksaan mendalam terhadap sumber data, khususnya untuk mengeksplorasi informasi yang belum terungkap selama observasi. Wawancara dilakukan untuk memperoleh informasi mengenai data-data yang terkait dengan

semua aspek bimbingan rohani Islam dalam meningkatkan *psychological well being* pada jamaah majelis ta'lim Baitunnaim Bangetayu Semarang.

b. Observasi

Observasi adalah sebuah kegiatan yang terencana dan terfokus untuk melihat dan mencatat serangkaian perilaku ataupun jalanya sebuah sistem yang memiliki tujuan tertentu, serta mengungkap apa yang ada di balik munculnya perilaku dan landasan suatu sistem tersebut (Herdiansyah, 2015). Peneliti melakukan teknik observasi ini dengan melihat langsung kondisi aktivitas bimbingan rohani Islam yang dilakukan oleh para pembina dan ustadz dalam mengembangkan dakwahnya. Selain itu penulis akan ikut serta dalam kajian-kajian rutin yang akan diselenggarakan oleh majelis ta'lim baitunnaim Bangetayu Semarang untuk mendapatkan data yang valid. Selain itu penulis akan mengamati secara langsung proses bimbingan rohani Islam didalam kajian tersebut sehingga dapat meningkatkan *psychological well being* para jamaahnya.

c. Dokumentasi

Menurut (Mamik, 2014) mengemukakan bahwa dokumentasi digunakan peneliti untuk memperoleh data langsung dari tempat, meliputi buku-buku yang relevan, peraturan-peraturan, laporan kegiatan, foto-foto, film dokumentar, dan data yang relevan penelitian. Dalam penelitian kualitatif studi dokumen merupakan pelengkap dari penggunaan metode observasi dan wawancara. Tujuan diadakannya dokumentasi adalah guna memperoleh data yang orisinil sesuai dengan fakta di lapangan. Data dokumentasi dalam penelitian ini adalah dokumen yang ada relevansinya dengan penelitian yang dilakukan peneliti yaitu buku, video, arsip, dokumen, dan foto-foto kegiatan bimbingan rohani Islam dalam meningkatkan *psychological well being* jamaah majelis ta'lim baitunnaim Selain itu, peneliti juga menggunakan dokumentasi yang berkaitan dengan sejarah, struktur organisasi, visi

mi, arsip-arsip penelitian, data bimbingan rohani, profil majelis, dan gambar yang terkait dengan pelaksanaan bimbingan rohani Islam dalam meningkatkan *psychological well being* pada jamaah majelis ta'lim Baitunnaim Bangetayu Semarang.

5. Teknik Keabsahan Data

Untuk memeriksa keabsahan data dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik triangulasi data, yang mana teknik ini merupakan penggabungan dari teknik-teknik pengumpulan data dan sumber data. Sumber data dalam penelitian ini meliputi pembimbing rohani, serta para jamaah majelis ta'lim baitunnaim Bangetayu Semarang. Melalui teknik ini, peneliti mengumpulkan data dan menguji keabsahannya dengan menggunakan cara dan sumber pengumpulan data yang berbeda. Teknik triangulasi data ini tidak bertujuan untuk menemukan fakta mengenai fenomena yang diteliti, melainkan tujuannya adalah agar peneliti dapat memahami penemuannya(Sugiyono, 2015).

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan dua teknik triangulasi, yaitu :

a. Triangulasi Teknik

Triangulasi Teknik dilaksanakan dengan cara membandingkan informasi atau data dengan cara yang berbeda. Metode yang dikenal oleh peneliti dalam penelitian kualitatif adalah metode wawancara, observasi, dan dokumentasi. Dalam mendapatkan informasi yang dapat dipercaya dan gambaran secara lengkap mengenai suatu informasi, peneliti dapat menggunakan metode wawancara bebas dan wawancara terstruktur. Selain itu, peneliti juga dapat menggunakan metode observasi atau pengamatan untuk memastikan kebenarannya, atau bisa menggunakan narasumber yang berbeda pula. Dengan berbagai perspektif atau sudut pandang ini harapannya hasil yang diperoleh bisa mendekati kebenaran.

b. Trianggulasi sumber

Trianggulasi pertama yang dibahas dalam menguji data dari beberapa informan yang akan dimintai informasinya ialah trianggulasi sumber. Trianggulasi sumber dilaksanakan dengan cara memeriksa data yang didapatkan selama penelitian melalui berbagai sumber atau informan, sehingga dapat meningkatkan kredibilitas data. Peneliti dapat mengumpulkan data dari berbagai informan dengan teknik yang sama. Pada penelitian ini, untuk menguji kredibilitas data mengenai pelaksanaan bimbingan agama Islam, maka peneliti dapat mewawancarai pembimbing rohani Islam dan para jamaah majelis ta'lim Baitunnaim Bangetayu Semarang. dalam memperoleh data tersebut. Dalam kasus ini, setelah peneliti mengumpulkan data dari beberapa sumber tersebut, maka kemudian data tersebut harus digambarkan, dikategorikan, dan dievaluasi dari berbagai perspektif, sehingga dapat memperoleh suatu kesimpulan yang selanjutnya diajukan kesepakatan dengan ketiga sumber data tersebut (member check).

6. Teknik Analisis Data

Menurut Sugiyono (dalam Setiawan, 2018) analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, dan dokumentasi, dengan cara mengorganisasikan data kedalam kategori, menjabarkan kedalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun kedalam pola, memilih mana yang penting dan yang akan dipelajari, dan membuat kesimpulan sehingga mudah dipahami oleh diri sendiri maupun orang lain. Secara umum Miles & Huberman beranggapan bahwa analisis terdiri dari tiga alur kegiatan yang terjadi secara bersamaan, yaitu: reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan/verifikasi.

a. Reduksi data

Reduksi data adalah merangkum, mengurangi atau memilih informasi yang relevan dan signifikan, fokus pada hal yang penting, serta mengidentifikasi tema dan pola penelitian. Dengan mereduksi data, akan memberikan gambaran yang lebih terperinci dan memudahkan peneliti untuk melakukan pengumpulan data selanjutnya, dan mencarinya jika diperlukan. Peneliti mendapatkan data sesuai dengan tujuan penelitian yang telah ditetapkan yaitu terkait bimbingan rohani Islam dalam meningkatkan *psychological well being* jamaah majelis ta'lim Baitunnaim Bangetayu Semarang. Data-data tersebut diperoleh dari hasil observasi, wawancara dan dokumentasi.

b. *Data Display* (Penyajian Data)

Penyajian data merupakan upaya penyusunan, pengumpulan informasi kedalam suatu matrik atau konfigurasi yang mudah dipahami. Penyajian data bisa dilakukan dalam bentuk uraian singkat, bagan, hubungan antar kategori dan lainnya. Dalam penelitian kualitatif yang paling sering digunakan dalam menyajikan data adalah dengan teks yang bersifat naratif. Penyajian data dilakukan dengan menyederhanakan informasi yang kompleks kedalam suatu bentuk yang lebih mudah dipahami. Pada tahap ini peneliti diharapkan mampu menyajikan data berkaitan dengan proses bimbingan rohani islam dalam meningkatkan *psychological well being* pada jamaah majelis ta'lim Baitunnaim Bangetayu Semarang.

c. *Conclusion Drawing/Verification* (Kesimpulan atau Verifikasi Data)

Menurut Miles and Huberman, langkah ketiga dalam analisis data kualitatif adalah penarikan kesimpulan/ verifikasi. Kesimpulan dalam penelitian kualitatif adalah temuan baru yang belum pernah ada sebelumnya. Temuan tersebut dapat berupa deskripsi atau gambaran mengenai suatu objek yang sebelumnya belum terlalu jelas atau belum diketahui dengan pasti. Melalui penelitian kualitatif, objek tersebut dapat dipahami secara lebih mendalam dan detail, sehingga dapat ditemukan hubungan kausal atau interaktif. Temuan tersebut juga

dapat membantu pembentukan hipotesis atau teori baru yang dapat digunakan sebagai dasar untuk penelitian lebih lanjut. Pada tahap ini penelitian diharapkan mampu menjawab rumusan masalah dengan jelas yang juga merupakan penggambaran yang lebih jelas tentang objek, dapat berupa hubungan kausal, hipotesis atau teori. Pada tahap ini, penelitian diharapkan dapat menjawab rumusan penelitian dengan lebih jelas berkaitan dengan bimbingan rohani islam dalam meningkatkan *psychological well being* jamaah majelis ta'lim Bangetayu Semarang.

G. Sistematika Penulisan

Memberikan gambaran yang jelas dan menyeluruh, agar pembaca dapat memahami dengan jelas tentang penelitian ini, maka dari itu peneliti membagi kerangka penelitan menjadi tiga bagian yaitu bagian awal utama dan bagian akhir. Bagian awal terdiri dari halaman judul, halaman persetujuan pembimbing, halaman pengesahan, halaman pernyataan, kata pengantar, persembahan, motto, abstrak dan daftar isi. Sedangkan bagian utama penelitian terdiri dari lima bab klasifikasi sebgai berikut :

BAB I : PENDAHULUAN

Pada bab ini, peneliti akan menjelaskan terkait dengan latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, tinjauan pustaka, metode penelitian dan sistematika penulisan skripsi.

BAB II : LANDASAN TEORI

Pada kajian pustakan ini terdiri dari tiga sub bab. Pertama yaitu pengertian bimbingan rohani Islam, dasar landasan bimbingan rohani Islam, fungsi bimbingan rohani Islam, tujuan bimbingan rohani Islam metode bimbingan rohani Islam dan materi dan bimbingan rohani Islam. Kedua *psychological well-being* meliputi: pengertian *psychological well being* dimensi *psychological well-being* dan faktor yang mempengaruhi *psychological well-being*.

BAB III : GAMBARAN UMUM DAN DATA PENELITIAN

Pada bab ini terdiri dari dua sub bab Sub bab *pertama* yaitu gambaran umum majelis ta'lim baitunnaim Bangetayu Semarang meliputi: sejarah dan perkembangan majelis ta'lim baitunnaim Bangetayu kota Semarang, visi misi dan kegiatan majelis ta'lim baitunnaim Bangetayu Semarang serta keadaan pengurus/pembimbing dan anggota jamaah majelis ta'lim Bangetayu Semarang.

Sub bab kedua berisi tentang paparan data meliputi bimbingan rohani Islam dalam meningkatkan *psychological well-being* pada jamaah majelis ta'lim Bangetayu Semarang.

BAB IV : ANALISIS dan HASIL PENELITIAN

Bab ini berisi analisis dan mendeskripsikan tentang bimbingan rohani Islam dalam meningkatkan *psychological well being* pada jamaah majelis ta'lim Bangetayu Semarang.

BAB V : PENUTUP

Bab ini berisi kesimpulan hasil analisis dan saran-saran sebagai rekomendasi yang didasarkan pada temuan penelitian, kata penutup, riwayat penulis serta daftar pustaka dan lampiran-lampiran yang terkait dengan penelitian.

BAB II

KERANGKA TEORITIK

A. Bimbingan Rohani Islam

1. Pengertian Bimbingan Rohani Islam

Bimbingan ditinjau dari segi bahasa atau etimologi berasal dari bahasa Inggris yaitu kata “*guidance*” atau “*to guide*” yang artinya menunjukkan, membimbing atau menuntun orang lain ke jalan yang benar. Rohani berasal dari kata bahasa Arab (ruhu) yang mempunyai arti (mental). Dalam KBBI disebutkan bahwa arti bimbingan adalah petunjuk (penjelasan) cara mengerjakan sesuatu, artinya menunjukkan, memberi jalan atau menuntun orang lain ke arah tujuan yang bermanfaat (Hidayanti, 2014). Menurut Prayitno dan Ermran Amti (dalam Tarmizi, 2018) bimbingan merupakan proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh orang yang ahli kepada seseorang individu atau beberapa orang individu baik anak, remaja maupun dewasa agar orang yang dibimbing dapat mengembangkan kemampuan yang ada pada dirinya dan mandiri dengan memanfaatkan kekuatan individu dan sarana yang ada dan dapat dikembangkan berdasarkan norma-norma yang berlaku.

Walgito mendefinisikan dalam bukunya “bimbingan dan penyuluhan dalam sekolah” bahwa bimbingan adalah bantuan pertolongan yang diberikan kepada individu atau sekumpulan individu dalam menghindari atau mengatasi kesulitan-kesulitan di dalam hidupnya agar dalam mencapai kesejahteraan hidupnya (Walgito, 2004).

Adapun kata Rohani berasal dari kata “ruh” yang artinya suatu unsur yang ada pada jasad yang diciptakan Tuhan sebagai penyebab adanya hidup (kehidupan) (KBBI, 2007: 960). Pandangan Sufi kata “ruh” adalah esensi kehidupan, ia bukan tubuh secara fisik atau otak, dan fikiran serta ingatan. Ruh memiliki dunia yang berbeda berasal dari Tuhan dan seluruhnya milik Tuhan (Muinuddin, 1999: 42).

Firman Allah tentang ruh sebagai asal manusia yang bersifat ruhaniyah dalam surat Al Hijr ayat 29

فَإِذَا سَوَّيْتُهُ وَنَفَخْتُ فِيهِ مِنْ رُوحِي فَقَعُوا لَهُ سَاجِدِينَ

Artinya: Maka apabila aku telah menyempurnakan kejadiannya, dan telah meniup kan kedalamnya ruh (ciptaan)-Ku, Maka tunduklah kamu kepadanya dengan bersujud (Departemen Agama RI,1997:264).

Menurut Imam Ghazali yang dikutip oleh Jamaluddin Kafie mengatakan ruh mempunyai dua pengertian ruh jasmani dan ruh rohani, yang dimaksud ruh jasmani adalah zat yang halus yang berpusat di ruangan hati dan menjalar keseluruh tubuh, karena manusia dapat bergerak (hidup) dan dapat merasakan perasaan dan dapat berfikir atau mempunyai kegiatan kegiatan hidup kejiwaan, sedangkan ruh rohani adalah sebagian dari hal yang ghoib dengan ruh ini manusia dapat mengenalnya dirinya sendiri dan mengenal Tuhan serta menyadari keberadaan orang lain (berkepribadian dan berketuhanan), serta bertanggung jawab atas tingkah laku (Kaffie, 1993: 15)

Adapun bimbingan rohani Islam menurut beberapa Ahli dapat dikemukakan sebagai berikut:

Menurut Arifin (dalam (Hidayati, 2014) bimbingan rohani adalah segala kegiatan yang dilakukan oleh seseorang dalam rangka memberikan bantuan kepada orang lain yang mengalami kesulitan rohaniyah dalam lingkungan hidupnya, agar orang tersebut mampu mengatasinya sendiri karena timbul pada diri pribadinya suatu harapan kebahagiaan hidup saat sekarang dan masa depan.

Bimbingan rohani Islam merupakan bagian dari bimbingan Islam. Bimbingan rohani juga bisa disebut upaya membentuk mental higienis individu di mana dengan keadaan mental yang higienis itu diharapkan akan membantu proses penyembuhan sakit pasien. Berkenaan dengan hal itu, bimbingan rohani yang diperlukan bagi mereka adalah bimbingan rohani yang dapat memberikan ketenteraman jiwa dan itu banyak terdapat dalam

ajaran agama, karena agama merupakan kebutuhan psikis manusia(Hidayati, 2014)

Menurut Musnamar (dalam (Hidayati, 2014) Bimbingan rohani Islam merupakan proses pemberian bantuan spiritual terhadap rohani atau jiwa agar mampu hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah, sehingga dapat mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan di akhirat. Bimbingan rohani Islam merupakan bagian dari bimbingan Islam.

Menurut Hidayanti (dalam Styana et al., 2017) bimbingan kerohanian Islam adalah proses pemberian bantuan pada pasien dan keluarganya yang mengalami kelemahan iman/spiritual karena dihadapkan pada ujian kehidupan yang berupa sakit dan berbagai problematika yang mengiringinya agar mereka mampu menjalankan ujian tersebut sesuai dengan tuntunan ajaran Islam.

Berdasarkan pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa bimbingan rohani Islam merupakan pemberian bantuan yang dilakukan untuk memecahkan masalah atau mencari solusi atas permasalahan yang dialami individu dengan bekal potensi dan fitrah agama yang dimilikinya secara optimal dengan menggunakan nilai-nilai ajaran islam yang mampu memebangkitkan spiritual dalam dirinya, sehingga individu akan mendapat dorongan dan mampu mengatasi masalah yang dihadapinya serta akan mendapatkan kehidupan yang selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah SWT, sehingga mencapai kebahagiaan hidup didunia dan akhirat.

2. Dasar Pelaksanaan Bimbingan Rohani Islam

Seluruh umat Islam sepakat bahwa al-Qur`an dan hadis, kedua duanya merupakan pedoman bagi umat Islam, untuk menjalankan seluruh aktifitasnya sepanjang rentang kehidupannya. Bahkan urusan yang bersifat privasi pun al-Qur`an juga memberikan pedoman, untuk diikuti oleh umat Islam dengan tanpa paksaan agar hidupnya bahagia di dunia dan di akhirat.

Diantara dasar-dasar bimbingan dan konseling dalam al-Qur'an adalah sebagai berikut:

أُدْعُ إِلَى سَبِيلِ رَبِّكَ بِالْحُكْمَةِ وَالْمَوْعِظَةِ الْحَسَنَةِ وَجَادِلْهُمْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ

إِنَّ رَبَّكَ هُوَ أَعْلَمُ بِمَنْ ضَلَّ عَنْ سَبِيلِهِ وَهُوَ أَعْلَمُ بِالْمُهْتَدِينَ ﴿١٢٥﴾

Artinya: Serulah (manusia) kepada jalan Tuhan-mu dengan hikmah dan pelajaran yang baik dan bantahlah mereka dengan cara yang baik. Sesungguhnya Tuhanmu Dialah yang lebih mengetahui tentang siapa yang tersesat dari jalan-Nya dan Dialah yang lebih mengetahui orang-orang yang mendapat petunjuk (Q.S An- Nahl: 125).

عَنْ أَبِي سَعِيدٍ الْخُدْرِيِّ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، قَالَ: سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ يَقُولُ:

«مَنْ رَأَى مِنْكُمْ مُنْكَرًا فَلْيُغَيِّرْهُ بِيَدِهِ، فَإِنْ لَمْ يَسْتَطِعْ فَبِلِسَانِهِ، فَإِنْ لَمْ يَسْتَطِعْ فَبِقَلْبِهِ

وَذَلِكَ أَوْعَى الْإِيمَانِ» رَوَاهُ مُسْلِمٌ.

Artinya: Dari Abu Sa'id Al-Khudri radhiyallahu 'anhu, ia berkata, "Aku mendengar Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda, 'Barangsiapa dari kalian melihat kemungkaran, ubahlah dengan tangannya. Jika tidak bisa, ubahlah dengan lisannya. Jika tidak bisa, ingkarilah dengan hatinya, dan itu merupakan selema-lemahnya iman.'" [HR. Muslim, no. 49]

3. Fungsi Bimbingan Rohani Islam

Menurut Thohari Musnamar (dalam Hatimah & Kurniawan, 2018) fungsi bimbingan rohani Islam diantaranya adalah:

- Fungsi *preventif* yaitu pencegahan yakni mencegah timbulnya masalah pada individu/klien.
- Fungsi *kuratif* yaitu memecahkan atau menanggulangi masalah yang sedang dihadapi individu/klien .
- Fungsi *preservative* yakni membantu individu agar situasi dan kondisi yang semula baik dan kebaikan itu bertahan lama.
- Fungsi *developmental* yakni membantu individu memelihara dan mengembangkan situasi dan kondisi yang lebih baik agar tetap baik

atau menjadi lebih baik ,sehingga tidak memungkinkan menjadi sebab munculnya masalah baginya.

Arifin (dalam Tarmizi, 2018) menjelaskan bahwa dalam pelaksanaan bimbingan rohani Islam ini dapat berjalan dengan baik apabila dapat memerankan dua fungsi secara khusus dan umum, yaitu sebagai berikut:

a. Fungsi umum

- 1) Mengusahakan agar klien (pasien) terhindar dari segala gagasan dan hambatan yang mengancam kelancaran proses perkembangan dan pertumbuhan.
- 2) Membantu memecahkan kesulitan yang sedang dialami oleh setiap pasien.
- 3) Mengungkap tentang kenyataan psikologis dari konseli yang bersangkutan yang menyangkut kemampuan dirinya sendiri. Serta minat perhatiannya terhadap bakat yang dimilikinya yang berhubungan dengan cita-cita yang ingin dicapainya.
- 4) Melakukan pengarahan terhadap pertumbuhan dan perkembangan konseli sesuai dengan kenyataan bakat, minat dan kemampuan yang dimilikinya sampai titik optimal.
- 5) Memberikan informasi tentang segala hal yang diperlukan oleh konseli.

b. Fungsi Khusus

- 1) Fungsi penyaluran yakni fungsi yang menyangkut bantuan kepada klien dalam memilih sesuatu yang sesuai dengan keinginannya, baik masalah pendidikan atau pekerjaan yang sesuai berdasarkan bakat serta kemampuan yang dimiliki individu tersebut.
- 2) Fungsi penyesuaian, dimana klien atau pasien dengan kemajuan dalam perkembangan secara optimal agar mampu memperoleh kesesuaian, pasien dibantu untuk mengenal dan memahami permasalahan yang dihadapi serta mampu memecahkannya

- 3) Fungsi adaptasi, yaitu fungsi yang mampu membuat pasien beradaptasi dengan kemampuan maupun kebutuhan pasien tersebut.

4. Tujuan Bimbingan Rohani Islam

Menurut penelitian Adjeng Awalini Pramestiara (2018) mengungkapkan bahwa bimbingan rohani islam bertujuan untuk:

- a. Menanamkan pemahaman bahwa rasa sedih bukanlah sebuah beban, melainkan peluang bagi seseorang untuk lebih mendekatkan diri kepada Tuhan.
- b. Membantu individu mengembangkan sikap dan perilaku positif, yang mencerminkan hati dan jiwa yang bersih melalui praktik dzikir kepada Allah.
- c. Menyediakan layanan bimbingan yang sesuai guna mendukung tercapainya kesejahteraan secara mental dan spiritual.
- d. Memperkuat kualitas religiusitas individu dengan memperdalam pemahaman tentang ajaran Islam yang telah atau sedang dipelajari.
- e. Membekali individu dengan wawasan untuk menghadapi dan mengatasi kesulitan secara efektif.
- f. Menumbuhkan keyakinan yang mendalam kepada Allah sebagai sumber segala sesuatu dan tujuan akhir kehidupan.
- g. Menjamin rasa nyaman dan kesejahteraan bagi individu. Membimbing individu dalam melaksanakan ibadah seperti dzikir, doa, dan puasa.

Tujuan bimbingan rohani Islam sebagaimana dikemukakan oleh (Adz-Dzaky, 2002) adalah sebagai berikut:

- a. Untuk menghasilkan suatu perubahan, perbaikan ,kesehatan dan kebersihan jiwa dan mental, jiwa menjadi tenang jinak serta tenang dan damai (muthmainnah) bersikap lapang dada (radhiyah) dan mendapatkan pencerahan taufiq hidayah dari tuhanNya (mardhiyah).
- b. Untuk menghasilkan suatu perubahan, perbaikan dan kesopanan tingkah laku yang dapat memberikan manfaat baik kepada diri sendiri,

lingkungan keluarga, lingkungan kerja maupun sosial dan alam sekitarnya.

- c. Untuk menghasilkan kecerdasan rasa (emosi) pada individu sehingga muncul dan berkembang rasa toleransi, kesetiakawanan, tolong menolong dan rasa kasih sayang.
- d. Untuk menghasilkan kecerdasan spiritual pada individu sehingga muncul dan berkembang rasa keinginan untuk berbuat taat kepada Allah SWT, serta tabah dalam menerima ujian-Nya.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa fungsi dan tujuan bimbingan rohani Islam adalah membantu individu untuk mewujudkan dirinya menjadi manusia seutuhnya agar mencapai kebahagiaan di dunia maupun di akhirat.

5. Metode Bimbingan Rohani Islam

Dalam pengertian yang lebih luas, metode bisa diartikan sebagai segala sesuatu atau cara yang digunakan untuk mencapai tujuan-tujuan yang diinginkan. Apabila kita artikan secara bebas metode adalah cara yang telah diatur melalui proses pemikiran untuk mencapai suatu maksud tujuan (Riyadi, 2016). Metode bimbingan sebagaimana yang dikatakan oleh Faqih (2001: 53-54) dikelompokkan menjadi 2 yaitu:

a. Metode langsung

Metode langsung adalah metode yang dilakukan di mana pembimbing (rohaniawan) melakukan komunikasi langsung (bertatap muka dengan pasien) Adapun metode ini meliputi :

- 1) Metode individual Pembimbing dalam hal ini melakukan komunikasi langsung dengan pasien, hal ini dilakukan dengan mempergunakan teknik :
- 2) Percakapan pribadi, yakni pembimbing melakukan dialog langsung tatap muka dengan pembimbing (rohaniawan).

- 3) Kunjungan ke rumah (home visit), yakni pembimbing mengadakan dialog dengan pasiennya tetapi dilaksanakan di rumah pasien dan lingkungannya.
 - 4) Kunjungan dan observasi kerja, yakni pembimbing (rohaniawan) melakukan percakapan individual sekaligus mengamati kerja pasien dan lingkungannya.
- b. Metode kelompok Bimbingan secara kelompok adalah pelayanan yang diberikan kepada klien lebih dari satu orang, baik kelompok kecil, besar, atau sangat besar. Pembimbing melakukan komunikasi langsung dengan pasien dalam kelompok. Hal ini dapat dilakukan dengan teknik-teknik:
- 1) Diskusi kelompok, yaitu rohaniawan melakukan bimbingan dengan cara mengadakan diskusi bersama kelompok pasien yang mempunyai masalah yang sama.
 - 2) Karyawisata, yaitu bimbingan kelompok yang dilakukan secara langsung dengan mempergunakan ajang karyawisata.
 - 3) Sosiodrama, yakni bimbingan dan konseling yang dilakukan dengan cara bermain peran antar pasien untuk memecahkan dan mencegah timbulnya masalah sosial pada pasien.
 - 4) Psikodrama, yaitu bimbingan dan konseling yang dilakukan dengan cara bermain peran antar pasien untuk memecahkan dan mencegah timbulnya masalah psikologi pada pasien.
 - 5) Group Teaching, yaitu pemberian bimbingan dengan memberikan materi bimbingan tertentu (ceramah) kepada kelompok yang telah disiapkan.
- c. Metode tidak langsung
- Metode tidak langsung adalah metode bimbingan yang dilakukan melalui media komunikasi massa. Hal ini dapat dilakukan secara individual maupun kelompok
- 1) Metode individual melalui surat menyurat/ telepon dsb.

- 2) Metode kelompok melalui papan, surat kabar/majalah , brosur, media audio dan televisi.

6. Materi Bimbingan rohani Islam

Materi bimbingan merupakan isi ajakan, anjuran dan ide gerakan dalam rangka mencapai tujuan, dimaksudkan agar manusia mau menerima dan memahami serta mengikuti ajaran tersebut sehingga ajaran Islam ini benar-benar diketahui, difahami, dihayati dan selanjutnya diamalkan sebagai pedoman hidup dan kehidupannya , semua ajaran islam tertuang didalam wahyu yang disampaikan kepada rasulullah yang perwujudannya terkandung didalam al-quran dan sunnah nabi. Secara umum materi bimbingan rohani islam dapat diklasifikasikan menjadi 3 masalah pokok yaitu:

a. Materi akidah

Akidah adalah hal-hal yang wajib dibenarkan oleh hati dan jiwa merasa tentram kepadanya sehingga menjadi keyakinan yang kokoh dan tidak tercampur oleh keraguan, akidah adalah kumpulan dari hukum-hukum kebenaran yang jelas dan dapat diterima akal, pengengaran dan perasaan yang diyakini oleh hati manusia dan dipujinya dapat dipastikan dan ditetapkan kebenarannya serta berlaku untuk selamanya. Akidah merupakan kepercayaan yang mengikat antara jiwa makhluk dengan sang khalik berupa landasan dan petunjuk arah kehidupan jika diumpamakan bangunan maka akidah merupakan pondasinya (Jazair, 2002).

Akidah adalah kepercayaan yang bersih dari kebimbangan dan keraguan di mana hati membenarkannya sehingga timbullah ketenangan jiwa. Akidah merupakan kepercayaan kepada Allah SWT yang mencakup enam kepercayaan atau yang disebut rukun iman, yaitu kepercayaan kepada Allah, malaikat, rasul utusan Allah, kitab yang diturunkan-Nya, hari kiamat serta qada dan qadar Allah(Wahyudi, 2017).

Materi bimbingan akidah yang bisa diterapkan yaitu menanamkan rasa kecintaan kepada Allah SWT dan rasul-Nya, mengenal sifat-sifat dan nama baik Allah serta mengamalkan ajaran al-quran dan hadist sebagai

sumber ajaran Islam sehingga mampu menjalani kehidupan dengan penuh kemantapan dan keteguhan iman serta ketaqwaannya pada Allah SWT dengan demikian cakupan materi yang disampaikan meliputi: Pemantapan keyakinan bahwa alam semesta beserta isinya merupakan ciptaan dan kepunyaan Allah SWT, selanjutnya pemantapan penerimaan bahwa hanya Allah SWT sebagai penolong dan hakim yang adil bagi makhluknya.

b. Materi Akhlak

Akhlak merupakan budi pekerti berupa sifat yang melekat dalam diri seseorang yang dapat melahirkan perilaku yang terpuji maupun tercela bimbingan akhlak memiliki tujuan membina individu agar berperilaku terpuji (mahmudah) dan menghindarkan individu dari perilaku tercela (madzmumah). Dengan cara meneladani akhlak nabi dan rasul khususnya dalam hal sabar menghadapi segala cobaan dan tidak mudah marah serta saling memaafkan.

Muatan materi akhlak yang diberikan mencakup beberapa hal diantaranya: Bertingkah laku baik kepada Allah SWT dengan cara meningkatkan keimanan dan rasa syukur, bertingkah laku baik kepada sesama manusia dengan cara jujur, sopan santun saling menyayangi dan menghargai toleransi, dan yang selanjutnya adalah bertingkah laku baik kepada lingkungan memelihara dan melindunginya serta tidak merusaknya (Nata, 2012)

c. Materi Syariah

Syariah adalah hokum-hukum yang ditetapkan Allah SWT untuk mengatur manusia baik dalam hubungannya dengan Allah dengan sesama manusia maupun dengan alam semesta dan lingkungannya, materi syariah ini ditetapkan oleh Allah untuk para makhluknya baik yang dimuat dalam Alquran maupun dalam sunnah rasul. Syariah biasanya dibagi menjadi 2 subjek yang berhubungan dengan ibadah disebut ibadah dan yang berhubungan dengan kemasyarakatan disebut muamalat.

Materi bimbingan rohani Islam juga mencakup keserasian keselarasan dan keseimbangan antara hubungan manusia dengan Allah

SWT. Hubungan manusia dengan Allah menempati pada posisi prioritas pertama dalam bimbingan ajarannya meliputi iman, Islam, dan ihsan (Nasution, 2020). Hubungan manusia dengan manusia ruang lingkup pengajarannya meliputi pengaturan hak dan kewajiban antar manusia dalam kehidupan bermasyarakat. Hubungan manusia terhadap dirinya sendiri sangat penting yang meliputi rasa tanggung jawab, menjaga dan memelihara yang terdapat dalam dirinya agar nantinya dapat menjaga diri dari hal-hal yang sifatnya menjerumuskannya dalam suatu kehancuran. Hubungan manusia dengan makhluk lain dan lingkungannya yaitu dengan cara mendorong individu untuk mengenal dan memahami alam sekitar agar tumbuh rasa cinta dan mampu menjaga serta melestarikannya serta tidak membuat kerusakan pada lingkungannya (Nikmah et al., 2022).

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa materi bimbingan rohani Islam adalah semua yang terkandung dalam al-Qur'an yaitu akidah, akhlak, dan syari'ah. Melalui materi tersebut, individu mampu mengetahui ajaran-ajaran agama Islam, kemudian mampu memahami, dan mengamalkannya sebagai pedoman dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, maka individu mampu menjadi pribadi yang lebih baik.

B. *Psychological Well Being*

1. *Pengertian Psychological Well Being*

Sebelum memahami tentang kesejahteraan psikologis, perlu diketahui tentang pengertian kata "Sejahtera" dan "Kesejahteraan" itu sendiri. Kata "Sejahtera" dalam Kamus Besar dari Bahasa Indonesia berarti aman, sentosa, makmur; selamat (terlepas segala macam gangguan, kesukaran, dan sebagainya). Sementara kata "Kesejahteraan" berarti hal atau keadaan sejahtera, keamanan, keselamatan, ketentraman, kesenangan hidup, kemakmuran, dan sebagainya.

Pengertian "Sejahtera" menurut Kementerian Koordinator Kesejahteraan Rakyat yaitu suatu kondisi masyarakat yang telah terpenuhi kebutuhan dasarnya. Kebutuhan dasar tersebut berupa kecukupan dan

mutu pangan, sandang, papan, kesehatan, pendidikan, lapangan pekerjaan, dan kebutuhan dasar lainnya seperti lingkungan yang bersih, aman dan nyaman. Juga terpenuhinya hak asasi dan partisipasi serta terwujudnya masyarakat beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa (Fitriani, 2017).

Menurut Ryff (dalam Mayasari, 2014) *psychological well being* adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan kesehatan psikologis individu berdasarkan pemenuhan kriteria fungsi psikologi positif (*positive psychological functioning*). *Psychological well being* sebagai pencapaian tertinggi dari potensi psikologis seseorang. Dimana individu tersebut dapat menerima kekurangan dan kelebihan dari dirinya, sehingga bisa berhubungan hangat dengan orang lain, dapat hidup dengan kemandirian, tidak bergantung pada orang lain, sehingga dapat menciptakan lingkungannya sendiri sesuai keinginan, memiliki tujuan hidup yang jelas, sehingga mampu untuk melalui perkembangan dalam hidupnya dengan baik.

Menurut Huppert (dalam Lavenda, Leli dan Ahmad 2018) berpendapat bahwa kesejahteraan psikologis berarti mampu menjalani hidup dengan baik. Menjalani hidup dengan baik merupakan kombinasi dari perasaan baik dan berfungsi secara efektif. Kesejahteraan psikologis yang berkelanjutan tidak berarti bahwa individu harus selalu merasa baik sepanjang waktu. Pengalaman emosi menyakitkan seperti: rasa kecewa, kehilangan dan kegagalan, diperlukan agar individu mampu mengelola perasaan-perasaan tersebut, dan mampu memberikan pengaruh terhadap kesejahteraan psikologis dalam masa yang Panjang.

Menurut Ryff dan Singer (dalam Zulifatul & Savira, 2015) menjelaskan bahwa tingkat *psychological well being* yang tinggi dapat terlihat pada individu yang memiliki hubungan yang baik dengan lingkungan disekitarnya, memiliki kepercayaan diri yang baik, dapat membangun hubungan personal yang baik dengan orang lain, dan menunjukkan bahwa individu memiliki tujuan pribadi dan tujuan dalam

pekerjaannya. *Psychological well being* berhubungan dengan kepuasan pribadi, harapan, rasa syukur, stabilitas suasana hati, pemaknaan terhadap diri sendiri, harga diri, kegembiraan, kepuasan dan optimisme, termasuk juga mengenali kekuatan dan mengembangkan bakat dan minat yang dimiliki.

Menurut synder (dalam Ramadhani&Djunaedi, 2016) *psychological well being* bukan hanya merupakan ketiadaan penderitaan, namun *psychological well being* meliputi keterikatan aktif dalam dunia, memahami arti dan tujuan hidup, dan hubungan seseorang dalam obyek ataupun orang lain. Berdasarkan beberapa pendapat diatas maka dapat disimpulkan bahwa *psychological well being* adalah kondisi psikologis dari individu yang berfungsi dengan baik dan positif. Individu yang memiliki *psychological well being* menunjukkan sikap positif terhadap diri sendiri dan orang lain, memiliki tujuan dalam hidupnya, memiliki kemampuan mengatur lingkungan, menjalin hubungan yang positif dengan orang lain dan berusaha menggali dan mengembangkan diri.

Berdasarkan pernyataan para ahli, dapat disimpulkan bahwa kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) adalah keadaan psikologis positif yang ditandai dengan penerimaan diri, kemampuan menciptakan hubungan harmonis dengan orang lain, kemampuan mengambil keputusan mandiri, orientasi hidup, dan kemampuan melalui tahap-tahap perkembangan hidup serta merealisasikan tuntutan perkembangan. *Psychological well-being* adalah perasaan seseorang mengenai aktivitas hidup sehari-hari. Aktivitas harian individu dapat mengalami fluktuasi pikiran dan perasaan, mulai dari kondisi mental negatif hingga positif, misalnya dari trauma hingga penerimaan hidup. Hal ini disebut *psychological well-being* (Cynthia & Basaria, 2023).

2. Dimensi-Dimensi *psychological well-being*

Dimensi-dimensi *psychological well-being* menurut Ryff, sebagaimana dikutip oleh Yoseph Pedhu, memaparkan 6 (enam) dimensi-dimensi *psychological well-being*. Adapun keenam dimensi-dimensi tersebut diuraikan sebagai berikut:

a. Penerimaan Diri (*Self-Acceptance*)

Penerimaan diri merujuk pada sikap positif individu terhadap dirinya. Penerimaan diri positif dapat terjadi apabila individu mampu memahami dan menghargai keadaan dirinya sebagaimana adanya serta merasa puas dengan berbagai potensi dan kualitas-kualitas diri yang dimilikinya. Individu yang memiliki dimensi penerimaan diri yang baik ditandai dengan memiliki sikap positif terhadap dirinya, mengakui dan menerima berbagai aspek yang ada dalam dirinya, serta merasa positif dengan kehidupan masa lalunya. Sedangkan, individu yang memiliki dimensi penerimaan diri yang kurang baik ditandai dengan merasa tidak puas dengan dirinya, kecewa terhadap apa yang telah terjadi di masa lalu, mengalami hambatan dalam kualitas kepribadian, dan merasa berbeda dari apa yang ada pada dirinya.

b. Hubungan Positif dengan Orang Lain (*Positive Relations with Others*)

Dimensi hubungan positif dengan orang lain merujuk pada kemampuan individu untuk menjalin hubungan yang baik dengan orang lain. Individu yang memiliki dimensi hubungan positif dengan orang lain yang baik ditandai dengan mampu membina hubungan hangat dan penuh kepercayaan terhadap orang lain, memiliki perhatian terhadap kesejahteraan orang lain, dapat menunjukkan empati, afeksi, serta memahami prinsip memberi dan menerima dalam membangun hubungan dengan orang lain.

Sedangkan, individu yang memiliki dimensi hubungan positif dengan orang lain yang kurang baik ditandai dengan tingkah laku yang tertutup dalam berhubungan dengan orang lain, sulit untuk bersikap hangat, kurang terbuka, terisolasi dan merasa frustrasi dalam membina

hubungan dengan orang lain, tidak dapat memperhatikan kesejahteraan orang lain, dan tidak berkeinginan untuk berkompromi dalam mempertahankan hubungan dengan orang lain. Hubungan interpersonal erat hubungannya dengan komunikasi, dan cara untuk berkomunikasi salah satunya menggunakan lisan. Oleh karena itu Islam menganjurkan umatnya agar senantiasa menjaga lisan untuk mencegah dari hal-hal yang tidak diinginkan.

وَقُلْ لِعِبَادِيَ يَقُولُوا الَّتِي هِيَ أَحْسَنُ إِنَّ الشَّيْطَانَ يَنْزِعُ بَيْنَهُمْ إِنَّ الشَّيْطَانَ
كَانَ لِلْإِنْسَانِ عَدُوًّا مُبِينًا

Artinya: Dan katakanlah kepada hamba-hamba-Ku, "Hendaklah mereka mengucapkan perkataan yang lebih baik (benar). Sungguh, setan itu (selalu) menimbulkan perselisihan di antara mereka. Sungguh, setan adalah musuh yang nyata bagi manusia.(QS Al-Isra ayat 23).

c. Otonomi/Kemandirian (*Autonomy*)

Dimensi otonomi/kemandirian mencakup hal-hal yang berkaitan dengan kemandirian individu dalam menjalani hidupnya. Otonomi/kemandirian merupakan dasar keyakinan bahwa pikiran dan perilaku individu berasal dari dirinya sendiri, serta tanpa adanya kendali dari orang lain. Otonomi/kemandirian merujuk pada kemampuan individu untuk menentukan nasibnya sendiri, mandiri, mengatur perilakunya sendiri, dan mengevaluasi dirinya berdasarkan standar pribadi.

Individu yang memiliki dimensi otonomi/kemandirian yang baik ditandai dengan mampu menentukan dan mengatur perilaku dirinya sendiri, memiliki kemandirian, mampu bertahan terhadap tekanan sosial, mampu mengevaluasi diri sendiri, dan mampu mengambil keputusan tanpa ada campur tangan orang lain. Sedangkan, individu yang memiliki dimensi otonomi/kemandirian yang kurang baik ditandai dengan bergantung pada penilaian orang lain untuk membuat keputusan penting, mudah dipengaruhi oleh tekanan sosial untuk berpikir dan berperilaku dengan cara-cara tertentu.

d. Penguasaan Lingkungan (*Environmental Mastery*)

Individu yang memiliki dimensi penguasaan lingkungan yang baik ditandai dengan mampu mengatur lingkungan, mampu mengendalikan aktivitas eksternal yang ada di lingkungan, termasuk mengatur dan mengendalikan situasi kehidupan sehari-hari, memanfaatkan kesempatan yang ada, serta mampu memilih dan menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kebutuhan pribadi. Sedangkan, individu yang memiliki dimensi penguasaan lingkungan yang kurang baik ditandai dengan mengalami kesulitan dalam mengatur situasi sehari-hari, merasa tidak mampu mengubah atau meningkatkan kualitas lingkungan, serta tidak mampu memanfaatkan peluang dan kesempatan yang ada di lingkungannya.

e. Tujuan Hidup (*Purpose in Life*)

Individu yang memiliki dimensi tujuan hidup yang baik ditandai dengan memiliki tujuan dan arah dalam hidup, merasakan arti dalam hidup masa kini maupun yang telah dijalannya, memiliki keyakinan yang memberikan tujuan hidup, dan memiliki sasaran hidup. Sedangkan, Individu yang memiliki dimensi tujuan hidup yang kurang baik ditandai dengan kehilangan makna hidup, memiliki tujuan dan arah hidup yang tidak jelas, tidak melihat makna yang terkandung untuk hidupnya dari kejadian di masa lampau, dan tidak mempunyai harapan atau kepercayaan yang memberi arti pada kehidupan.

f. Pertumbuhan Pribadi (*Personal Growth*)

Individu yang memiliki dimensi pertumbuhan pribadi yang baik ditandai dengan adanya perasaan mengenai pertumbuhan yang berkesinambungan dalam dirinya, memandang diri sebagai individu yang selalu tumbuh dan berkembang, terbuka terhadap pengalaman-pengalaman baru, memiliki kemampuan menyadari potensi diri yang dimilikinya, dapat merasakan peningkatan yang terjadi pada tingkah lakunya, dan dapat berubah menjadi pribadi yang lebih efektif. Sedangkan, individu yang memiliki dimensi pertumbuhan pribadi yang

kurang baik ditandai dengan merasakan dirinya mengalami stagnasi, tidak melihat peningkatan dan pengembangan diri, merasa bosan dan kehilangan minat terhadap kehidupannya, serta merasa tidak mampu mengembangkan sikap dan tingkah laku yang baik.

3. Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi *psychological well being*

Menurut Ryff, sebagaimana dikutip oleh (Pedhu, 2022) ada beberapa faktor-faktor yang dapat mempengaruhi *psychological well-being* individu, diantaranya adalah:

a. Usia

Ada perbedaan tingkat *psychological well-being* pada individu dari berbagai kelompok usia. Ryff membagi kelompok usia ke dalam tiga bagian yakni dewasa muda (25-29 tahun), dewasa madya (30- 64 tahun), dan dewasa akhir (> 65 tahun). Individu yang berada dalam usia dewasa awal memiliki skor baik pada dimensi penerimaan diri, dimensi tujuan hidup, dan dimensi pertumbuhan pribadi. Sementara pada dimensi hubungan positif dengan orang lain, dimensi penguasaan lingkungan, dan dimensi otonomi memiliki skor kurang baik. Usia dapat mempengaruhi *psikologis well-being*, karena individu menghadapi tantangan dan transisi hidup yang berbeda seiring bertambahnya usia.

b. Jenis Kelamin

Pada perempuan cenderung lebih memiliki *psychological well being* yang baik dibandingkan dengan laki-laki. Hal ini dapat dikaitkan dengan pola pikir yang berpengaruh terhadap strategi koping yang dilakukan dan aktivitas sosial yang dilakukan. Perempuan lebih mampu mengekspresikan emosi dengan curhat kepada orang lain. Perempuan juga lebih senang menjalin relasi sosial dibandingkan dengan laki-laki.

c. Status Sosial Ekonomi

Status sosial ekonomi, termasuk tingkat pendidikan dan pendapatan dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis. Individu yang mempunyai pendidikan lebih tinggi dan jabatan tinggi dalam pekerjaan memiliki gambaran psychological well-being yang baik, terutama pada dimensi tujuan hidup dan dimensi pertumbuhan pribadi. Adanya kesuksesan (termasuk materi) dalam kehidupan individu merupakan faktor protektif yang penting dalam menghadapi stres, tantangan, dan musibah. Sebaliknya, individu yang kurang mempunyai pengalaman dan keberhasilan akan mengalami kerentanan pada psychological well-being.

d. Budaya

Budaya berhubungan dengan norma, nilai dan kebiasaan yang berada dalam masyarakat. Budaya individualistik dan kolektivistik memberikan perbedaan dalam kesejahteraan psikologis. Ada perbedaan tingkat kesejahteraan psikologis antara budaya Barat dan Timur. Pada budaya Timur, dimensi kesejahteraan psikologis yang berorientasi pada diri sendiri (seperti dimensi penerimaan diri dan otonomi) nilainya lebih menonjol pada budaya Barat dibandingkan dengan budaya Timur. Dimensi yang lebih berorientasi pada orang lain (seperti dimensi hubungan positif dengan orang lain) memiliki nilai lebih menonjol pada budaya Timur dibandingkan dengan budaya Barat.

e. Dukungan Sosial

Dukungan sosial merujuk pada gambaran berbagai ungkapan perilaku konstruktif yang diterima individu dari orang-orang yang bermakna dalam hidupnya dukungan sosial adalah hubungan antarindividu yang di dalamnya terdapat saling memberi bantuan, kepercayaan, dan saling menghargai bimbingan dan arahan dari orang lain memiliki peran penting pada kesejahteraan psikologis. Hal ini termasuk dalam perilaku hubungan yang saling memperhatikan,

memfasilitasi, dan mendukung individu untuk bertumbuh secara sehat dan optimal. Dukungan sosial membuat individu dapat memahami dirinya dan mampu menyelesaikan masalah-masalah yang dihadapi dan berhubungan erat dengan dimensi kesejahteraan psikologis yakni membangun hubungan secara positif.

BAB III

HASIL PENELITIAN

A. Gambaran Umum Majelis Ta'lim Baitunnaim Bangetayu Semarang

1. Profil Majelis Ta'lim Baitunnaim Bangetayu Semarang

Majelis Ta'lim Baitunnaim Bangetayu Semarang didirikan oleh bapak KH. Ahmad Siroj pada tahun 1968 yang kemudian dikelola generasi selanjutnya yaitu bapak Nur Siroj Ahmad Fadhil. Majelis ini didirikan pada saat itu melihat dengan kondisi masyarakatnya yang masih awam akan ilmu pengetahuan agama Islam secara mendalam, oleh karena itu diharapkan dengan adanya mejelis ini dapat menjadi suatu wadah dakwah yang memberikan fasilitas belajar memperdalam ilmu pengetahuan tentang Islam, terutama mengenai bimbingan akidah, ibadah, akhlak, fiqih dan muamalah yang selanjutnya diharapkan dapat meningkatkan ketaqwaan anggotanya terhadap Allah SWT dengan harapan yang tadinya tidak menjalankan syari'at agama menjadi mau menjalankannya, kemudian yang tadinya kurang taat menjadi taat menjalankan syari'at-Nya.

Kajian ini di isi oleh pemuka agama yang ahli dalam bidangnya dan diikuti oleh puluhan jamaah yang hadir. Kajian ini dilaksanakan setiap hari jum'at siang dengan tema yang berbeda-beda dan diakhiri sesi tanya jawab sehingga menjawab berbagai persoalan yang dialami para jamaah.

2. Struktur Organisasi Majelis Ta'lim Baitunnaim Bangetayu Semarang

Suatu jamaah perlu adanya struktur organisasi yang akan melaksanakan dan mengatur jalannya roda suatu organisasi supaya organisasi dapat terealisasi dan terkoordinasi secara baik dan rapi, sehingga kemungkinan organisasi tersebut akan mencapai tujuan yang telah diharapkan. Susunan untuk menjalankan roda kepengurusan di Majelis Ta'lim Baitunnaim Bagetayu Semarang ini maka disusunlah suatu

organisasi sebagai berikut : (Data dokumen Majelis Ta'lim Baitunnaim Bangetayu Semarang, dikutip tanggal 12 juni 2025)

Tabel 1.1
Struktur Organisasi Majelis Ta'lim Baitunnaim Bagetayu
Semarang

No	Tugas/Jabatan	Nama
1	Pengasuh	KH. Nur Siroj Ahmad Fadhil
2	Ketua	Mustaqim
3	Sekretaris	Asturiah
4	Bendahara	Attoillah
5	Seksi Pendidikan	Nurhadi

3. Visi Misi dan Tujuan Majelis Ta'lim Baitunnaim Bangetayu Semarang

a. V i s i:

“Menjadikan jamaah yang bertendensi dalam bidang agama, dengan menumbuhkan semangat fastabiqul khairat, meningkatkan ketaqwaan dan membentuk insan sholeh sholehah.”

b. Misi:

- 1) Membekali anggota jama'ah dengan ilmu agama yang kuat yang meliputi aqidah, ibadah, dan akhlaqul karimah
- 2) Menyiapkan anggota jama'ah yang berilmu, beramal, ikhlas, istiqomah serta siap berjuang ditengah masyarakat.
- 3) Membekali anggota jama'ah dengan dasar-dasar kepemimpinan yang kuat dan dasar-dasar manajemen yang bagus serta ketrampilan yang memadai.

c. Tujuan Majelis Ta’lim Baitunnaim Bangetayu Semarang

Adapun tujuan didirikannya majelis ta’lim baitunnaim Bangetayu Semarang adalah:

- 1) Sebagai sarana dakwah yang memadai dalam mengajarkan ilmu agama Islam secara konsisten.
- 2) Untuk meningkatkan keimanan dan ketaqwaan kepada Allah SWT
- 3) Sebagai wadah dalam mengamalkan ajaran agama Islam sesuai syariat dengan tuntunan al-qur’an dan hadist.
- 4) Serta mempererat tali silaturahmi dan memperkuat ukhuwah Islamiyah sesama umat muslim.
- 5) Menumbuhkan rasa cinta, syukur, ikhlas dan tawakal kepada Allah serta mengharapkan keridhoan-Nya.

4. Sarana dan Prasarana Majelis Ta’lim Baitunnaim Bangetayu Semarang

No.	Nama Barang	Jumlah	Keterangan
1.	Al-Qur’an	5	Baik
2.	Kitab Albarjanji	6	Baik
3.	Asmaul Husna	5	Baik
4.	Karpet	2	Baik
5.	Buku Yasin dan Tahlil	15	Baik
8.	Sound system	1	Baik
9.	Mic	2	Baik

(Observasi Peneliti, pada 12 Juni 2025).

B. Pelaksanaan Bimbingan Rohani Islam dalam Meningkatkan *Psychological Well Being* Jamaah Majelis Ta'lim Baitunnaim Bangetayu Semarang

1. Proses Pelaksanaan Bimbingan Rohani Islam dalam Meningkatkan *Psychological Well Being* Jamaah Majelis Ta'lim Baitunnaim Bangetayu Semarang

a. Latar Belakang Bimbingan Rohani Islam

Pada awalnya warga yang bertempat didesa ganginsari ini merupakan pendatang dari daerah pesisir yang cenderung memiliki karakter keras, seringkali perselisihan antar warganya tidak dapat dihindari dan untuk menanggulangi konflik yang berkelanjutan maka terfikirkan oleh almarhum Bapak KH. Ahmad Siroj untuk mengadakan kegiatan rutin yang dihadiri para warganya dengan maksud agar sedikit demi sedikit bisa mendekatkan para warganya agar saling menjaga kerukunan melalui silaturahmi di majelis ta'lim ini.

Melihat fenomena keberagaman anggota jamaah majelis ta'lim baitunnaim yang berasal dari berbagai kalangan dan latar belakang kehidupan sosial yang berbeda, memungkinkan setiap jamaah memiliki problem yang sangat kompleks. Berdasarkan hasil penelitian di lapangan, peneliti menemukan bentuk-bentuk problem jamaah yang disebabkan oleh konflik atau gangguan yang terjadi dalam lingkungan keluarga, tempat tinggal, maupun lingkungan sosial kemasyarakatan. Masalah yang hadir dalam kehidupan sehari-hari dapat memicu datangnya suatu konflik yang dapat membuat hidup terasa berat dan sulit untuk dilalui. Seseorang yang sehat mentalnya akan bereaksi secara positif terhadap situasi yang dihadapi. Sebaliknya jika seseorang tidak mampu mengendalikan situasi yang dihadapi ketika berinteraksi dengan lingkungan sosialnya, maka akan menimbulkan masalah psikologis seperti perasaan takut, cemas, hidup tidak tenang, putus asa, gundah, dan tidak seimbang. Ketidakseimbangan yang terjadi antara kondisi lingkungan sosial dengan kesehatan mental atau psikologisnya akan menimbulkan problem psikologi. Sebagaimana jamaah Majelis sebelumnya masih awan dengan ilmu pengetahuan agama

dengan hadirnya bimbingan rohani ini diharapkan dapat menjadi wadah untuk para warganya agar dapat berpegangan teguh pada al quran dan sunnah dalam menyelesaikan problem sehari hari.

b. Pembimbing

Majelis Ta'lim Baitunnaim memiliki satu pembimbing yaitu Bapak KH. Nur Siroj Ahmad Fadhil beliau menggantikan ayahnya Bapak Kyai H. Ahmad Siroj yang merupakan pendiri pertama majelis ta'lim baitunnaim yang sudah ada sejak tahun 2000 sepeninggal ayahnya Bapak Nur Siroj mulai mengambil alih majelis ta'lim guna meneruskan perjuangan ayahnya yang berkiprah dibidang dakwah, beliau sudah menjadi pembimbing Majlis Ta'lim Baitunnaim sekitar 10 tahun. Pada awalnya warga yang bertempat didesa ganginsari ini merupakan pendatang dari daerah pesisir yang cenderung memiliki karakter keras seringkali perselisihan antar warganya tidak dapat dihindari untuk menanggulangi konflik yang berkelanjutan maka terfikirkan oleh almarhum Bapak KH. Ahmad Siroj untuk mengadakan kegiatan rutin yang dihadiri para warganya dengan maksud agar sedikit demi sedikit bisa mendekatkan para warganya menjaga kerukunan melalui silaturahmi di majelis ta'lim ini. Melihat fenomena keberagaman anggota jamaah majelis ta'lim baitunnaim yang berasal dari berbagai kalangan dan latar belakang kehidupan sosial yang berbeda, memungkinkan setiap jamaah memiliki problem yang sangat kompleks.

Berikut penuturan Bapak NS selaku pembimbing: *"Majelis ta'lim ini awalnya dikelola oleh bapak saya mba sepeninggal beliau ini akhirnya saya yang meneruskan agar semangat dakwah yang ditinggalkan bapak saya tidak padam begitu saya, dengan adanya majelis ilmu ini semoga saya bisa bermanfaat bagi banyak orang, untuk kegiatan bimbingan yang ada disini dilakukan dengan cara memberikan bantuan seperti bimbingan pada umumnya, namun lebih ditujukan untuk rohani atau spiritualnya, agar para jamaah dapat menjalankan kehidupannya sesuai dengan nilai-nilai agama yang dianutnya. Sehingga bisa lebih merasakan kedamaian dan ketenangan dalam dirinya. "(Wawancara dengan Bapak NS, pada 12 Juni 2025).*

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa dengan adanya majelis ini diharapkan dapat menjadi tempat menyampaikan dakwah yang bisa diterima oleh para jamaah yang ingin mendalami pengetahuan agama, dan semoga mater-materi yang sudah disampaikan bisa diterapkan dalam kehidupan sehari-hari dan menjadi bekal di akhirat nantinya.

c. Fungsi dan Tujuan Bimbingan Rohani Islam

Bimbingan rohani Islam yang di berikan kepada jamaah mempunyai tujuan untuk membantu individu agar mampu hidup sesuai dengan petunjuk yang telah diberikan oleh Allah SWT artinya sesuai dengan pedoman yang telah ditentukan Allah SWT melalui rasul-Nya yaitu Al-quran dan hadist selain itu dengan adanya bimbingan ini bertujuan untuk memperdalam ilmu pengetahuan agama islam lewat mater-materi yang diberikan serta membantu para jamaah menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial dan menjalin interaksi yang baik dengan orang lain dengan menjaga ukhuwah islamiyyah sehingga tercipta lingkungan yang harmonis. Hal ini sebagaimana dijelaskan oleh Bapak NS selaku pembimbing yaitu:

"Pemberian bimbingan rohani ini bertujuan untuk membantu para jamaah agar mampu hidup sesuai dengan pedoman yang telah diberikan oleh Allah SWT melalui rasul-Nya yaitu Al-quran dan hadist sehingga tercapai tujuan hidup didunia maupun akhirat, kami juga memberikan fasilitas bagi masyarakat yang ingin memperdalam ilmu pengetahuan agama melalui berbagai materi yang kami berikan yang diharapkan dengan ilmu itu bisa menjadi pedoman bagi mereka dalam mengatasi berbagai masalah yang muncul dalam kehidupan para jamaah. Kami si inginnya bimbingan ini bisa menghasilkan sesuatu perubahan kearah yang lebih baik ya mba mungkin bila ada yang awalnya cuek dengan sekitarnya menjadi lebih sadar untuk saling membantu dengan sesamanya, dan kami disini saling mengingatkan gitu mba untuk mengajak orang-orang sekitar kepada kebaikan dan mencegah atau menasehati bila ada yang melakukan perbuatan yang tidak baik, selain itu kami juga bertujuan untuk membantu menciptakan lingkungan yang rukun mba yang saling menjaga silaturahmi satu sama lain agar tercipta ukhuwah islamiyyah yang melahirkan lingkungan yang harmonis"

Berdasarkan pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa tujuan diselenggarakannya bimbingan rohani islam adalah membantu para jamaah untuk hidup sesuai dengan pedoman yang telah diberikan oleh Allah SWT melalui rasul-Nya yaitu Al-quran dan hadist dan untuk membantu para jamaah menciptakan lingkungan yang positif serta harmonis dengan menjaga kerukunan serta untuk mencegah timbulnya masalah- masalah dalam kehidupan dan menuntun para jamaah untuk memecahkan masalah yang berkaitan dengan kehidupannya dan membantu jamaah memelihara situasi dan kondisi kehidupannya yang telah baik agar tetap baik dan menjadi lebih baik.

d. Materi Bimbingan Rohani Islam

Materi adalah salah satu komponen yang sangat penting dalam rangka membina kerohanian jamaah, karena dalam penyampaian materi harus sesuai dengan kebutuhan jamaah. Isi ajakan dan ide gerakan dimaksudkan agar jamaah mau menerima dan memahami serta mengikuti ajaran tersebut sehingga ajaran Islam ini benar-benar diketahui, difahami, dihayati, dan selanjutnya diamalkan sebagai pedoman dalam menjalani kehidupannya. Materi bimbingan yang diberikan kepada Jamaah Majelis Ta'lim Baitunnaim berpegang pada Al-Quran dan Hadits. Hal ini dijelaskan oleh Bapak NS:

“Materi kajian atau ceramah yang saya berikan disini beragam mba karna kajiannya juga beragam ada kajian tematik itu disesuaikan dengan hari besar Islam, pengajian kita ambil tema peringatan hari besar Islam yang sedang terjadi saat itu apa misalkan bulan dzulhijjah kemarin ya tentang keutamaan berqurban lalu kajian dibulan ramadhan, isra mi'raj, tahun baru islam, nisfu syaban, maulid nabi. Kalau untuk pengajian rutin biasanya saya sesuaikan dengan kebutuhan jamaah, hal hal yang sering dialami jamaah, dan materinya saya ambil dari kitab Hadist, kisah nabi dan rasul yang didalamnya itu mencakup tentang akidah, akhlak dan syari'ah, Materi akidah ini diberikan untuk mendatangkan ketentraman jiwa menjadi keyakinan, Dengan materi akhlak ini kami mendorong para jamaah untuk memilki sikap yang terpuji dengan cara berperilaku baik mencontoh akhlak yang dimiliki oleh nabi Muhammad SAW dan menghindari sikap tercela kepada sesamanya.

Materi syari'ah yang kami berikan itu membahas hukum-hukum yang ditetapkan Allah Ta'ala untuk mengatur manusia baik dalam hubungannya dengan Allah Swt dengan sesama manusia, dengan alam semesta dan lingkungannya.''(Wawancara dengan Bapak NS, pada 11 Juni 2025).



Gambar 1 Penyampaian materi bimbingan Rohani Islam

Selain itu cara membangun hubungan sosial penting diberikan pada para jamaah mengingat sebagai makhluk sosial pasti akan saling membutuhkan orang lain maka dari itu materi tersebut penting diberikan supaya jamaah mampu menjalin hubungan yang positif dengan orang lain seperti yang disampaikan oleh Bapak NS sebagai berikut:

"Disini kita juga mengajarkan kerukunan ya mba adanya kegiatan pengajian rutin ini kan sebagai wadah agar kita mau saling mengenal kanan kiri kita guyub rukun gitulah istilahnya selain kita diharuskan menjaga hubungan dengan allah SWT (hablumminallah) kita juga diwajibkan menjaga hubungan kita kepada sesama mbak (hablumminanas), bagaimana berinteraksi kepada tetangga misalnya bagaimana cara memuliakan tamu, menjaga silaturahmi dan kerukunan antar warga dll, nah memperdalam kajian kelimuan dalam berbagai bidang ini diharapkan dapat menjadi pedoman dalam bermasyarakat dalam kehidupan sehari-hari dan Rasulullah itu sudah menyampaikan lho mba pentingnya silaturahmi itu bagaimana lalu cara kita memuliakan tetangga juga sudah Rasulullah jelaskan tinggal kita saja sebagai umatnya harus manut meneladani beliau'"(Wawancara dengan Bapak NS , 11 juni 2025).

Berdasarkan pernyataan-pernyataan di atas, dapat diambil kesimpulan bahwa materi yang diberikan meliputi: Materi bimbingan akidah yang bisa diterapkan yaitu menanamkan rasa kecintaan pada Allah dan rasul-Nya, mengenalkan sifat-sifat dan nama-nama baik Allah, serta mengamalkan ajaran al-Quran dan Hadis. Sehingga jamaah mampu menjalani kehidupan dengan penuh kemantapan dan keteguhan keimanan serta ketakwaannya pada Allah Swt, dengan demikian cakupan materi yang disampaikan meliputi: Pemantapan penerimaan Allah sebagai wali atau penolong dan hakim yang adil bagi makhluknya. Pemantapan kepatuhan dan ketundukan kepada Allah yang terurai dalam rukun iman.

Akhlak bimbingan akhlak bertujuan membina perilaku terpuji (mahmudah) dan menghindarkan dari perilaku tercela (madzmumah). Dengan meneladani akhlak nabi dan rasul khususnya dalam hal sabar menghadapi ujian dan tidak mudah marah. Muatan materi akhlak yang diberikan mencakup: pertama, bertingkah laku baik kepada Allah dengan cara meningkatkan keimanan dan rasa syukur. Kedua, bertingkah laku baik kepada sesama manusia meliputi jujur, sopan santun, toleransi, saling menyayangi dan menghargai. Ketiga bertingkah laku baik kepada lingkungan yaitu dengan memelihara dan melindungi lingkungan serta tidak merusak keindahan lingkungan. Materi syari'ah dalam bimbingan rohani mencakup keserasian, keselarasan dan keseimbangan antara hubungan manusia dengan Allah yang merupakan hubungan yang vertikal antara manusia dengan penciptanya, menempati prioritas utama dalam bimbingan rohani Islam. Isi ajarannya meliputi iman, islam dan ihsan.

Selanjutnya Hubungan manusia dengan manusia ruang lingkup pengajarannya berkisar pada pengaturan hak dan kewajiban antara manusia dengan manusia dalam kehidupan bermasyarakat. Hubungan manusia dengan dirinya sendiri yaitu dengan memiliki rasa tanggung jawab, menjaga dan memelihara yang terdapat dalam diri manusia agar nantinya dapat menjaga diri dari hal-hal yang sifatnya dapat menjerumuskan kedalam suatu kehancuran, maka hanya dengan diri

sendirilah yang dapat melakukan semua ini. Hubungan manusia dengan makhluk lain dan lingkungannya. Hubungan manusia dengan alam sekitar dengan menjaga kebersihan lingkungan membuang sampah pada tempatnya melestarikan alam dan tidak menyebabkan kerusakan.

e. Metode Bimbingan Rohani Islam

Metode adalah salah satu cara yang dilakukan untuk mencapai suatu tujuan. Metode yang digunakan oleh pembimbing rohani Islam di majlis ta'lim baitunnaim adalah dengan metode langsung dan tidak langsung, metode bimbingan langsung yaitu pembimbing melakukan komunikasi langsung dengan jamaah, Berikut penurutan Bapak NS sebagai pembimbing majelis ta'lim baitunnaim:

“Metode bimbingan agama yang saya gunakan ada metode ceramah, ketauladanan dan diskusi, yang pertama metode ceramah saya menerangkan materi kepada jamaah secara langsung di majlis ta'lim, yang kedua metode teladan ya disitu saya diharuskan mencontohkan hal yang baik kepada para jamaah saya mba dan yang ketiga metode diskusi, dalam bimbingan rohani ini diskusinya langsung ketika saya berceramah ada jamaah yang tanya saya langsung membahasnya mba, selain itu ada juga yang secara tidak langsung biasanya saya membuat video lalu saya upload di platform media social mba” (Wawancara dengan Bapak NS, pada 12 Juni 2025).

Pernyataan di atas dapat dilihat bahwa metode yang digunakan diantaranya yaitu metode ceramah, metode ketauladanan dan metode diskusi, masing-masing memiliki penggunaan yang berbeda, pertama metode ceramah digunakan pada saat pembimbing menyampaikan materi kepada para jamaah secara langsung di majlis ta'lim, kedua metode ketauladanan Bapak NS sebagai pembimbing memberikan contoh yang baik kepada para jamaah, salah satunya beliau sholat fardhu dilaksanakan secara berjamaah di musholla, ketiga metode diskusi, pada saat pembimbing sedang berceramah atau menerangkan materi salah satu jamaah biasanya ada yang bertanya, pembimbing menjawab pertanyaan tersebut dibarengi dengan diskusi para jamaah setelah akhir ceramah.

Metode ini mendukung indikator hubungan dengan orang lain, penguasaan lingkungan dan pertumbuhan pribadi karena dapat melatih para jamaah untuk mengembangkan rasa percaya diri serta melatih untuk berani berinteraksi dengan tetangga sekitar mulai mau mencoba menyampaikan pendapat. Selain itu dengan menggunakan metode ini juga para jamaah dapat saling menjalin keakraban dan silaturahmi dengan masyarakat yang lebih luas.

1) Metode ceramah

Metode ceramah merupakan penyampaian langsung materi dari pembimbing kepada jamaah. Berikut penurutan Bapak NS sebagai pembimbing majlis ta'lim:

“Saya menggunakan metode tersebut ini begini mba, saya menerangkan materi kepada jamaah, materi saya kemas semenarik mungkin agar jamaah tidak mengantuk saya gunakan tutur kata yang mudah dipahami oleh jamaah, lalu saya selingi dengan kisah nabi yang sangat inspiratif saya barengi dengan candaan yang menghibur para jamaah agar tidak bosan” (Wawancara dengan Bapak NS, pada 12 Juni 2025).

Pernyataan di atas dapat dilihat bahwa diharapkan dengan metode ceramah, jamaah mampu memahami materi dengan baik yang dimana dengan materi tersebut jamaah diharapkan dapat mengatasi berbagai problem kehidupannya.



Gambar 2 Pelaksanaan bimbingan rohani dengan metode langsung secara berkelompok dengan ceramah.

2) Metode ketauladanan (uswah hasanah)

Metode ini adalah tindakan atau setiap sesuatu yang dapat ditiru atau diikuti oleh seseorang dari orang lain yang melakukan atau mewujudkannya, sehingga orang yang diikuti disebut harus bisa menjadi suri taulada yang baik. Berikut penurutan Bapak NS sebagai pembimbing majelis ta'lim:

“kalau dengan keteladanan ini saya hanya bisa mencontohkan dengan perbuatan dan perkataan saya sehari-hari mba, akhlak ya seperti bagaimana saya bersikap dengan tetangga bagaimana saya memuliakan tamu bagaimana saya menjaga lisan atau dengan ibadah yang terlihat seperti sholat fardhu berjamaah seperti iyu mba” (Wawancara dengan Bapak NS, pada 12 Juni 2025).

Pernyataan di atas dapat dilihat bahwa dengan metode ketauladanan pembimbing mampu memberikan contoh yang baik kepada jamaahnya, dalam bidang akhlak menjaga lisan maupun perbuatan lalu ibadah yang terlihat seperti sholat fardhu berjamaah diharapkan para jamaah dapat mencontoh segala hal baik dari beliau dan diimplementasikan dengan istiqomah setiap harinya.

3) Metode diskusi

Metode diskusi merupakan metode penunjang bagi metode ceramah dan ketauladanan. Berikut penurutan Bapak NS sebagai pembimbing majelis ta'lim:

“Dalam ceramah itukan pasti ada beberapa materi yang mungkin jamaah ada yang belum faham ya mba, nah disitu nanti bisa ditanyakan bagian mana yang belum faham lalu kita berdiskusi untuk menjawab materi tersebut mba, sampai akhirnya materi tersebut bisa dipahami oleh jamaah dengan baik mba”. (Wawancara dengan Bapak NS, pada 12 Juni 2025)

Berdasarkan pernyataan di atas dalam metode diskusi para jamaah dapat menanyakan materi yang belum dipahaminya melalui sesi tanya jawab. Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa

bimbingan rohani di majlis ta'lim baitunnaim menggunakan metode komunikasi langsung secara kelompok meliputi metode ceramah, keteladanan (uswah hasanah) dan diskusi, dan diharapkan dari ketiga metode tersebut jamaah dapat memahami materi dan melaksanakan ajaran Islam sesuai tuntunan al-qur'an dan hadist.

4) Metode bimbingan individu

Selain dari ketiga metode diatas pembimbing juga menyediakan bimbingan individu bagi jamaah yang ingin bertanya mengenai suatu materi bisa datang langsung kerumah pembimbing. Hal ini bertujuan jika ada permasalahan individu yang sifatnya rahasia bisa disampaikan dengan leluasa saat hanya ada individu tersebut dan pembimbing , diharapkan dengan adanya bimbingan individu ini tidak ada jamaah yang akhirnya memendam semua permasalahannya sendiri karna alasan malu jika menyampaikannya dikhalayak umum.

5) Metode komunikasi tidak langsung

Metode ini menggunakan video yang sudah dibuat oleh pembimbing yang bisa diakses dimedia sosial seperti whatsapp, dengan adanya video ceramah ini diharapkan materi dakwah ini dapat menjangkau seluruh masyarakat dimanapun mereka berada. Hal ini disampaikan oleh Bapak NS dalam wawancaranya sebagai berikut:

“Saya membuat video ceramah ini awalnya karna melihat perkembangan zaman yang semakin maju ya mba, jadi saya dengan tim mulai belajar teknologi juga agar melek dengan trend zaman sekarang, saya sampaikan ceramah yang menarik agar peminatnya semakin tersebar luas dimanapun mereka berada ,ini kan salah satu cara menuntut ilmu yang gampang ya mba tidak perlu kemana-mana karna bisa diakses darimana saja dan kapan saja.” (Wawancara dengan Bapak NJ, pada 12 Juni 2025).

Proses Pelaksanaan Bimbingan Rohani Islam Dalam Meningkatkan Psychological Well Being Pada Jamaah Majelis Ta'lim Baitunnaim Bagetayu Semarang

Tabel 1.1

Unsur	Proses meningkatkan <i>psychological well being</i>	Dimensi <i>psychological well</i>
-------	---	-----------------------------------

		<i>being</i>
Materi	Melalui materi akhlak pembimbing menjelaskan bahwa jamaah harus berusaha untuk mengimani segala qadha dan qadhar yang telah diberikan oleh Allah SWT sebagai suatu ketetapan yang terbaik.	(Penerimaan diri) Kemampuan individu untuk menerima segala kekurangan dan kelebihannya yang ada pada dirinya
	Melalui materi Syariah jamaah dianjurkan untuk menjalin silaturahmi dan menjaga kerukunan dengan orang sekitarnya sebagaimana yang telah diajarkan oleh rasul bagaimana cara memuliakan tetangganya. Materi akhlak dijelaskan oleh pembimbing bahwa sebagai manusia beriman hendaknya dapat terus menerus berlomba dalam kebaikan terus berusaha mencoba memperbaiki diri menjadi pribadi yang berakhlakul karimah.	(Hubungan positif dengan orang lain) kemampuan individu untuk menjalin hubungan yang hangat dengan oranglain. (Penguasaan lingkungan) Kemampuan individu untuk menciptakan lingkungan yang baik bagi dirinya sendiri. (Kemandirian) Kemampuan individu untuk mengambil keputusan dalam hidupnya. (Pertumbuhan pribadi) Kemampuan individu untuk selalu melakukan pengembangan potensi yang ada didalam dirinya. (Tujuan hidup) Kemampuan individu untuk mengarahkan hidupnya menuju yang lebih baik.

Unsur	Proses meningkatkan <i>psychological well being</i>	Dimensi
Metode	Melalui metode langsung: bimbingan kelompok dengan ceramah, keteladanan dan diskusi melatih para jamaah untuk berani menyampaikan pendapatnya ,melatih jamaah untuk berinteraksi dengan orang disekelilingnya.	(Penguasaan lingkungan) Kemampuan individu memiliki lingkungan yang membantu perkembangan dirinya. (Hubungan positif dengan orang lain) kemampuan individu untuk mulai berhubungan dengan berinteraksi dengan orang lain (Kemandirian)kemampuan

	Metode bimbingan individu : Membantu individu agar mau terbuka dengan masalahnya dan membantu individu agar focus dalam mencari solusi untuk masalanya Metode tidak langsung : Memudahkan akses individu untuk menuntut ilmu dimanapun mereka berada	individu mengambil keputusan yang baik untuk dirinya sendiri Penguasaan lingkungan Kemampuan individu menciptakan lingkungan yang baik untuk dirinya Pertumbuhan pribadi Kemampuan individu untuk terus melakukan perubahan dirinya kearah yang lebih baik
--	--	---

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kegiatan bimbingan rohani Islam dapat meningkatkan *psychological well being* dilihat dari pemberian materi dan pelaksanaanya dengan berbagai metode dalam bimbingan rohani. Materi yang dapat meningkatkan *psychological well being* diantaranya adalah akidah, akhlak dan Syariah. Materi akidah dapat membantu jamaah mengimani qadha dan qadhar Allah SWT yang dapat mendukung penerimaan dirinya sendiri materi akhlak memotivasi para jamaah untuk selalu berlomba dalam kebaikan melakukan perubahan positif untuk dirinya dimasa kini maupun untuk masa depan, materi syariah membantu individu untuk mulai berinteraksi dengan orang disekitarnya agar dapat menjalin ukhuwah islamiyah sesuai anjuran rasul dan mendorong individu untuk memiliki hubungan yang positif dengan oranglain.

Metode yang diterapkan dalam penyampaian materi dapat meningkatkan *psychological well being* para jamaah meliputi metode langsung yang terdiri dari bimbingan kelompok dengan ceramah yang dilanjut dengan diskusi tanya jawab yang membantu jamaah untuk

mengutarakan pendapatnya dan membantu jamaah memiliki kemampuan untuk bersosialisasi dan mengembangkan potensi yang ada didalam dirinya.

2. Hasil Pelaksanaan Bimbingan Rohani Islam Dalam Meningkatkan *Psychological Well Being* Jamaah Majelis Ta'lim

a. Kondisi *Psychological Well Being* Jamaah Majelis Ta'lim Baitunnaim Sebelum Mengikuti Bimbingan Rohani Islam

Masalah yang hadir dalam kehidupan sehari-hari dapat memicu datangnya suatu konflik yang dapat membuat hidup terasa berat dan sulit untuk dilalui seseorang yang sehat mentalnya akan bereaksi secara positif terhadap situasi yang dihadapi. Sebaliknya jika seseorang tidak mampu mengendalikan situasi yang dihadapi dalam kehidupannya ,maka akan menimbulkan masalah psikologis seperti perasaan takut, cemas, hidup tidak tenang, putus asa, gundah, dan tidak seimbang. Ketidakseimbangan yang terjadi inilah yang akan menimbulkan problem psikologi sebagaimana jamaah majelis ta'lim baitunnaim memiliki latar belakang kehidupan sosial yang berbeda memungkinkan setiap jamaah memiliki problem yang sangat kompleks. Menurut Ryff (1989) *Psychological well-being* merupakan suatu kondisi individu yang memiliki kemampuan dalam menentukan keputusan hidupnya secara mandiri, mampu menguasai lingkungan secara efektif, mampu menjalin hubungan yang positif dengan orang lain, mampu menentukan dan menjalankan arah dan tujuan hidup, mampu menerima diri secara positif, dan mengembangkan potensinya secara kontinyu dari waktu ke waktu.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti menentukan indikator yang berkaitan dengan *psychological well being* yaitu dimensi penerimaan diri, dimensi kemandirian, dimensi penguasaan lingkungan, dimensi hubungan positif dengan orang lain, dimensi pengembangan pribadi dan dimensi tujuan hidup. Keenam indikator tersebut memiliki representasi pada kondisi *psychological well being* pada jamaah yang merupakan makhluk sosial.

Berikut deskripsi enam indikator *psychological well being* pada jamaah majlis ta'lim sebelum mengikuti bimbingan rohani.

1. **Penerimaan diri (*self-acceptance*)**

Penerimaan diri merujuk pada sikap individu yang mampu memahami dan menghargai keadaannya sebagaimana adanya, merasa puas dengan potensi yang ada menerima segala kekurangan dan kelebihanannya secara utuh dan tulus. Dalam hal ini subyek menunjukkan adanya perasaan kurang menerima diri dan keadaannya dikarenakan musibah yang diterima keluarganya yang membuat ia mau tidak mau harus memutuskan bekerja saat masih duduk dibangku perkuliahan. Esensi dari pernyataan ini dapat dilihat di dalam pengakuan Ibu LL yang berbunyi:

“...saya dulu sempat merasa minder dengan diri saya sendiri mba karna saudara saya itu pinter mba sedangkan saya itu orangnya biasa-biasa saja, saya itu sering membanding-bandingkan diri saya dengan dia tapi kalau sekarang saya cuek ajalah karna kita sudah tidak tinggal serumah lagi” (Wawancara Ibu LL Pada Tanggal 12 Juni 2025).

Perasaan kurangnya penerimaan diri juga dialami oleh beberapa jamaah lain dengan alasan yang berbeda-beda sesuai dengan kondisinya masing-masing kurangnya penerimaan diri juga ditunjukkan oleh Ibu NH dalam wawancaranya sebagai berikut:

“jujur saja saya belum tau ya mba kelebihan saya itu apa karna saya itu orangnya pemalu sekali jadi sampai saat ini belum banyak mencoba hal yang benar-benar saya inginkan atau yang saya anggap berbakat disitu” (Wawancara dengan Ibu NH Pada Tanggal 12 juni 2025).

Pernyataan di atas dapat diambil kesimpulan bahwa Ibu NH memiliki permasalahan yang sama dengan Ibu LL yaitu sama-sama merasa belum memiliki kemampuan menerima dirinya sendiri. Selanjutnya ungkapan dari Ibu MI selaku jamaah sebagai berikut:

“Saya naik turun mba kalau melihat diri saya sendiri kadang saya baik-baik saja dengan keadaan yang sekarang ini tapi juga kadang masih ada penyesalan kenapa tidak mencoba membuat pilihan yang lebih baik lagi untuk memperbaiki masa depan saya(Wawancara dengan Ibu MI, 12 juni 2025).

Selanjutnya Bapak MM sebagai jamaah juga mengungkapkan :

“alhamdulillah saya menerima segala kondisi saya yang seperti ini mba, masih bisa bekerja menafkahi keluarga dengan baik, masih diberi kesehata, rezeki, masih bisa menyekolahkan anak ,bisa beribadah dengan nyaman apapun keadaannya saya syukuri, tentu saja masalah itu akan selalu ada ya mba tapi saya mencoba untuk menghadapi itu dengan tenang semua sudah Allah SWT atur sesuai porsinya” (Wawancara dengan Bapak MM, 12 juni 2025).

Berdasarkan wawancara di atas, dapat disimpulkan bahwa masih banyak para jamaah yang belum mampu menerima keadaan yang ada pada dirinya karna berbagai alasanya yang terjadi pada kehidupannya masing-masing.

2. Hubungan positif dengan orang lain (*positive relation with others*)

Hubungan positif dengan orang lain merujuk pada kemampuan individu untuk menjalin hubungan yang baik dengan orang lain mampu membina hubungan yang hangat dan penuh kepercayaan dengan orang lain, memiliki kepedulian terhadap kesejahteraan orang lain, dapat menunjukkan empati, afeksi, serta memahami prinsip memberi dan menerima dalam hubungan antarpribadi (Pedhu, 2022). Dalam hal ini subyek menunjukan apakah sudah memiliki hubungan yang positif dengan sekitarnya serta dapat berinteraksi dengan baik pada masyarakat terdekatnya, dijelaskan bahwa Ibu LL dan Ibu NH sudah merasa memiliki hubungan yang hangat dengan para tetangga. Esensi dari pernyataan ini dapat dilihat dalam pengakuan Ibu NH yang berbunyi:

“saya kalau sama orang sekitar alhamdulillah hubungannya baik-baik saja mba karna saya juga asli sini jadi dengan orang sekitar sudah akrab saya juga sedang mencoba mengikuti beberapa kegiatan didesa sini untuk mengisi waktu luang(Wawancara dengan Ibu NH, 12 juni 2025).

Berbeda halnya dengan Ibu MI dan Bapak MM yang merasa kesulitan saat memulai untuk menjalin hubungan positif dengan orang lain disebabkan karna mereka tidak pandai dalam memulai komunikasi dan merasa canggung jika harus memulai obrolan terlebih dahulu. Esensi dari

pernyataan ini dapat dilihat di dalam pengakuan Bapak MM yang berbunyi:

“saya itu sebenarnya dalam menjalin hubungan dengan orang sekitar itu baik-baik saja mba, ya karna sayakan orangnya mudah berbaur dengan orang sekitar cuma ya memang satu dua kali pasti adalah terjadi konflik yang menjadikan hubungannya agak renggang ya Namanya juga manusia ya mbak makhluk social pasti ada perbedaan pendapat nungkin karna kesalahfahaman atau hal lainnya ”(Wawancara Bapak MM, 12 Juni 2025).

Berdasarkan wawancara di atas, dapat disimpulkan bahwa para jamaah ada yang sudah berhasil menjalin hubungan yang positif dengan orang lain dan ada juga yang belum sepenuhnya melakukan itu.

3. Kemandirian (autonomy)

Dimensi otonomi mencakup hal-hal yang berkaitan dengan kemandirian individu dalam menjalani hidupnya, individu yang memiliki otonomi yang tinggi adalah individu yang mampu menentukan dan mengatur perilaku dirinya sendiri, memiliki kemandirian, mampu bertahan terhadap tekanan sosial, mampu mengevaluasi diri sendiri, dan mampu mengambil keputusan tanpa adanya campur tangan orang lain (Pedhu, 2022). Dalam hal ini subyek menunjukkan adanya kemampuan untuk menentukan dan mengatur perilaku dirinya dijelaskan bahwa Ibu MI sudah merasa dapat mengatasi tekanan sosial yang terjadi pada dirinya. Esensi dari pernyataan ini dapat dilihat di dalam pengakuan Ibu MI yang berbunyi:

“Saya alhamdulillah bisa bertanggung jawab dengan diri saya sendiri mba artinya saya bisa membawa diri menempatkan posisi saya sesuai keadaan, saya juga bisa membuat keputusan untuk diri saya sendiri dan bisa menentukan arah dan tujuan yang saya inginkan seperti apa”(Wawancara Ibu MI, 12 Juni 2025).

Hal ini juga dirasakan oleh jamaah lainnya Ibu LL dalam wawancaranya menegaskan bahwa :

“Dalam mengambil keputusan itu saya biasanya pikir dulu matang-matang mba kiranya ini yang terbaik atau bukan untuk saya jangan sampai saya sampai menyesal dikemudian harinya, tentu saja sebelum itu saya diskusi dulu dengan keluarga saya ya mba pendapat

mereka bagaimana, tapi kalau sekiranya berbeda pendapat ya saya tetap melakukan yang menjadi pilihan saya ,lha wong yang mau menjalani nantinya itu saya to mba bukan orang lain.(Wawancara Ibu LL, 12 Juni 2025).

Selanjutnya hasil wawancara yang peneliti lakukan dengan Bapak MM mengungkapkan bahwa :

“Dalam menghadapi tekanan sosial itu saya merasa kadangkala bisa menghadapinya dengan baik kadang juga tetep kesusahan mba, misal sedang ada masalah yang datangnya bersamaan ya saya kewalahan untuk menghadapinya, ya paling saya pikirkan terlalu dalam sape kadang pusing, mungkin mempengaruhi kesehatan juga ya mba,tapi ya tetep saya berusaha untuk menyelesaikannya semampu saya segala problema yang ada. Paling kalua sudah suntuk ya saya menghibur diri dulu mencari udara segar sejenak agar pikirannya ga spaneng”(Wawancara Bapak MM, 12 Juni 2025).

Hasil wawancara yang peneliti lakukan dengan Ibu NH mengungkapkan bahwa :

“Saya itu dulu agak kurang nyaman kalua berada ditempat umum mba, saya juga agak pemalu orangnya, selain itu saya juga kelihatannya mungkin cuek karna jarang ngomong. Nah karena kadang beberapa orang jadi salah faham ngiranya saya tidak suka dengan dia padahal aslinya ya biasa saja mba sama semua orang saya tidak mudah membenci atau bagaimana gitu, kalua sama yang sudah akrab saya terbuka dan cerewet sebenarnya, tapi saya juga pilih-pilih teman yang sekiranya satu frekuensi saja mba ,untuk meminimalisir percekcoakan atau perkelahian gitu.”

Berdasarkan wawancara di atas, keempat subyek menunjukkan sikap kemandirian dalam mengambil keputusan serta tidak mudah dipengaruhi oleh penilaian oranglain.

4. Penguasaan lingkungan (*environtmental mastery*).

Penguasaan lingkungan mengacu kepada kemampuan individu untuk mengatur lingkungannya memanfaatkan kesempatan yang ada dalam lingkungan; serta mencipta dan mengontrol lingkungan sesuai dengan kebutuhan. Individu yang tinggi dalam dimensi penguasaan lingkungan mampu mengatur lingkungan, mampu mengendalikan aktivitas eksternal yang berada di lingkungannya termasuk mengatur dan mengendalikan situasi kehidupan sehari hari, memanfaatkan kesempatan yang ada di

lingkungan, serta mampu memilih dan menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kebutuhan pribadi (Pedhu, 2022). Dalam hal ini subyek menunjukkan apakah ia memiliki kemampuan untuk mengatur lingkungannya dan memanfaatkan kesempatan yang ada dijelaskan bahwa ibu LL termasuk pribadi yang aktif dalam kesehariannya beliau menjelaskan dalam wawancaranya yang berbunyi:

''saya itu alhamdulillah orangnya termasuk aktif mba segala kegiatan didesa sebisa mungkin yang bermanfaat saya ikuti karna ya untuk menambah pengalaman berorganisasi ya mba untuk menambah relasi dan saya ikut pengajian ibu-ibu juga karna ingin menambah wawasan ilmu pengetahuan saya tentang agama ,pokoknya kalo ada acara apa saya ikut selagi masih bisa mencari pengalaman sebanyak-banyaknya''(Wawancara Ibu LL, 12 Juni 2025).

Berbeda dengan Ibu LL hal yang terjadi pada Bapak MM justru merasa sebaliknya beliau menjelaskan dalam wawancaranya yang berbunyi:

''saya masih memiliki penyesalan dalam dihidup saya mba karna tidak mengambil kesempatan yang ada waktu itu lebih tepatnya tawaran pekerjaan ya, waktu itu karna ada beberapa hal yang mempengaruhi jadi saya harus melewatkan kesempatan tersebut''

Hasil wawancara yang peneliti lakukan dengan Ibu MI mengungkapkan bahwa :

''Saya itu sebenarnya merasa sedikit jenuh kalau dirumah terus mba soalnya sepi jadi biasanya saya itu suka berkegiatan diluar rumah mba contohnya kegiatan ngaji rutin seperti ini,walaupun saya tidak terlalu banyak mengenal orang didaerah sini tapi alhamdulillah ada satu dua orang yang cocok sama saya dan itu sudah lebih dari cukup.'''

Hasil wawancara yang peneliti lakukan dengan Ibu NH mengungkapkan bahwa :

'saya pernah mba berteman dengan orang yang saya kira baik tapi waktu kami ada kesalahfahaman sedikit ternyata dibelakang saya dia menjelek-jelekan saya, saya sebenarnya sudah tau itu mba tapi ya sampai sekarang saya masih tetap berteman dengan memendam itu semua si mba lha daripada saya ladeni nanti malah jadi masalah lagi kan mba''

Berdasarkan wawancara di atas, dapat disimpulkan bahwa ada beberapa jamaah yang sudah memiliki kemampuan untuk mengatur

lingkungannya dan beberapa yang belum dikarenakan pengalaman yang berbeda masing-masing individu.

5. Tujuan hidup (purpose in life).

Tujuan hidup mengandung makna bahwa individu memiliki pemahaman yang jelas mengenai tujuan hidupnya, memegang keyakinan bahwa individu mampu mencapai tujuan dalam hidupnya, dan merasa bahwa pengalaman hidup di masa lampau dan masa kini memiliki makna. (Pedhu, 2022). Dijelaskan bahwa Ibu NH merasa bahwa masih banyak tujuan hidup yang ingin dicapainya hal ini beliau jelaskan dalam wawancara sebagai berikut:

''Saya itu masih punya banyak hal yang ingin saya dilakukan mba membesarkan anak saya dengan baik salah satunya ,tujuan hidup saya ya anak-anak itu mba. ''

Selain Ibu NH Bapak MM dan Ibu LL juga mengungkapkan hal yang sama, sebagai kepala keluarga, Bapak MM memiliki tujuan hidup untuk membahagiakan keluarga kecilnya begitupun dengan ibu LL.

Esensi dari pernyataan ini dapat dilihat di dalam pengakuan Ibu LL yang berbunyi:

''Alhamdulillah saya masih mempunyai banyak keinginan yang ingin dicapai mba saya masih ingin banyak berkarya dalam masyarakat saya juga masih ingin bermanfaat bagi orang banyak, membahagiakan orangtua dan keluarga kecil saya. (Wawancara dengan Ibu LL, 12 juni 2025).

Lain halnya yang terjadi dengan Ibu MI beliau mengungkapkan dalam wawancaranya sebagai berikut:

''Jujur saja saya ini merasa sudah tidak terlalu punya tujuan yang gimana-gimana mba mungkin karna sudah tua ya jadi ya saya hanya menjalani hari-hari seperti biasa saja menghabiskan waktu dengan keluarga dirumah dan beribadah dengan khuysuk kepada Allah SWT udah itu saja'' (Wawancara dengan Ibu MI, 12 juni 2025).

6. Pertumbuhan pribadi (personal growth).

Dimensi pertumbuhan pribadi ditandai dengan adanya perasaan mengenai pertumbuhan yang berkesinambungan dalam dirinya,

memandang diri sebagai individu yang selalu tumbuh dan berkembang, terbuka terhadap pengalaman-pengalaman baru, memiliki kemampuan dalam menyadari potensi diri yang dimiliki (Pedhu, 2022). Dalam hal ini subyek menunjukkan bahwa ia merasa bahwa dirinya berkembang seiring berjalannya waktu dijelaskan bahwa ibu LL ibu NH dan ibu MI mengalami perubahan setiap harinya dari waktu ke waktu. Esensi dari pernyataan ini dapat dilihat di dalam pengakuan Ibu MI yang berbunyi:

''Hakikatnya manusia itu kan berubah ya mba seiring berjalannya waktu saya juga merasa bahwa saya terus memperbaiki diri setiap harinya kalau ada masalah dalam rumah tangga sebisa mungkin respon saya tidak seperti dulu yang gampang menyalahkan suami saya mba'' (Wawancara dengan Ibu MI, 12 juni 2025).

Sedangnya bapak MM merasakan hal yang berbeda lewat penuturannya yang berbunyi:

''Saya merasa kurang berkembang si mba kalau dalam hal pekerjaan rasanya dari dulu masih disitu-situ saja belum ada perubahan yang signifikan''. (Wawancara dengan Bapak MM, 12 juni 2025).

Guna mempermudah gambaran kondisi *psychological well being* pada jamaah majelis ta'lim baitunnaim, dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 2 Kondisi psychological well being pada jamaah sebelum mengikuti bimbingan rohani Islam

No	Nama	Penerimaan diri	Hubungan positif dengan orang lain	Kemandirian	Penguasaan lingkungan	Tujuan hidup	Pertumbuhan pribadi
1.	Ibu LL	Belum memiliki penerimaan diri yang baik karena keadaan	Sudah Memiliki hubungan yang baik dengan sekitarnya	Sudah merasa mandiri karna memiliki kemampuan pengambilan keputusan untuk diri sendiri	Sudah Senang bersosialisasi dengan lingkungan sekitar	Sudah memiliki banyak hal yang ingin dicapai	Sudah Merasa terus bertumbuh setiap harinya
2.	Ibu	Belum	Sudah	Sudah merasa	Belum	Sudah	Sudah

	NH	memiliki penerimaan diri yang baik karena masih menyalahkan diri sendiri	Senang bersosialisasi dan memiliki hubungan yang baik dengan orang lain daripada kesepian dirumah	bisa mengambil keputusan yang baik untuk dirinya sendiri	merasa aktif berkegiatan karna mengikuti beberapa organisasi	Memiliki tujuan hidup yang baik	Merasa selalu mengupgrade ilmunya sebagai istri dan untuk mendidik anak
3.	Ibu MI	Belum memiliki penerimaan diri yang baik karna masih sering down akibat perkataan mertua	Belum Kurang memiliki banyak hubungan dengan sekitar karna jarang bersosialisasi	Sudah merasa mandiri karna tidak mudah dipengaruhi oleh penilaian oranglain	Sudah memiliki kemampuan untuk berbaur dengan sekitarnya	Belum memiliki tujuan hidup yang jelas	sudah memperbaiki diri seiring berjalannya waktu
4.	Bapak MM	Sudah memiliki penerimaan diri yang baik karna minder dengan penghasilan stri	Belum Memiliki komunikasi yang baik dengan keluarga	Sudah merasa mandiri karna bisa menghadapi tekanan social yang dialaminya	Belum cukup banyak berinteraksi /mengikuti kegiatan karna sibuk bekerja	Sudah memiliki banyak tujuan hidup yang ingin dicapai	Belum Kurang merasa bertumbuh dibidang pekerjaan karna stuck disitu-situ saja

b. Kondisi *Psychological Well Being* Jamaah Majelis Ta'lim Setelah Mengikuti Bimbingan Rohani Islam

Kondisi jamaah majelis ta'lim baitunnaim setelah mengikuti bimbingan rohani, serta diberikan berbagai materi mengenai akhlak, akidah, syariah, serta nasehat terkait rasa syukur, pentingnya menjaga silaturahmi kerukunan antar sesamanya serta materi lain yang disesuaikan dengan kondisi jamaah, pembimbing melihat adanya perubahan dari para jamaahnya yang menurutnya menjadi lebih baik serta lebih bisa mengatasi problem sehari-

harinya dengan lebih bijak. Hal tersebut seperti yang disampaikan oleh Bapak NS selaku pembimbing sebagai berikut:

“...kalau menurut pandangan saya, setelah para jamaah mengikuti bimbingan rohani itu mereka menjadi lebih baik lagi dalam menghadapi segala problematika yang terjadi dalam hidupnya mba yang awalnya masih menyalahkan takdir sekarang perlahan sudah mulai menerimanya dengan ikhlas ,memang tidak instant ya mba prosesnya perlu waktu juga tapi jika sudah menunjukkan adanya perubahan itu sudah alhamdulillah bagi saya ,dan sekarang juga ada yang awalnya pemalu sudah mulai sedikit demi sedikit terbuka berinteraksi dengan yang lainnya ,kadang justru mereka malah didukung oleh sesama jamaah mba makanya mau ikut kegiatan ini dan itu sekarang dia juga sudah mau menyuarakan pendapatnya dimajlis ini ”(Wawancara dengan Bapak NS, 12 juni 2025).

Berdasarkan pernyataan-pernyataan di atas dapat diambil kesimpulan bahwa kondisi *psychological well being* para jamaah setelah mengikuti bimbingan rohani tentunya menjadi lebih baik. Akan tetapi kondisi tersebut tidak langsung terlihat, butuh waktu untuk pembimbing mengamati hal tersebut. Perubahan kondisi tersebut tentunya juga dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya yaitu adanya dukungan dari orang lain. Maka dari itu pembimbing berharap setidaknya para jamaah dapat memahami materi yang disampaikan dalam bimbingan dengan baik, supaya mereka lebih dapat mengatasi segala problem tekanan yang hadir dalam hidupnya serta dalam mengembangkan dirinya menjadi individu yang lebih baik lagi setiap harinya. Peneliti akan menguraikan enam dimensi *psychological well being* menurut Ryff berikut kondisi *psychological well being* pada jamaah majelis ta’lim setelah mengikuti bimbingan rohani Islam :

1. Penerimaan diri (*self-acceptance*)

Penerimaan diri disini peneliti artikan sebagai kemampuan jamaah untuk menerima setiap apa yang ada pada dirinya kemampuan sangat penting untuk dimiliki setiap individu agar tidak terus menerus menyalahkan diri sendiri atas kegagalan yang terjadi dalam hidupnya Setelah mengikuti bimbingan rohani, jamaah terlihat lebih memiliki penerimaan diri yang baik sehingga ia mulai dapat menerima segala

takdirnya dengan ikhlas. Seperti yang disampaikan Ibu LL dan Ibu NH dalam wawancara sebagai berikut:

“ Setelah mengikuti bimbingan rohani saya mulai merasa ada perubahan si ya mba saya mulai menerima segala kelebihan dan kekurangan saya satu persatu walaupun masih naik turun tapi saya terus mencoba memperbaiki diri semampu saya saya kadang jadi malu mba sudah diciptakan oleh Allah SWT dengan sebaik-baiknya tapi malah merasa kurang terus jadi kesannya tidak bersyukur gitu ” (Wawancara dengan Ibu LL dan Ibu NH, 12 juni 2025).

Begitupun dengan yang disampaikan oleh Bapak MM dan Ibu MI mereka secara perlahan sudah mulai bisa menerima apapun yang ada didalam dirinya segala kekurangan dan kelebihanannya diterima dengan baik meskipun memang masih dalam tahap terus belajar setiap harinya.

2. Hubungan positif dengan orang lain (*positive relation with others*)

Hubungan positif dengan orang lain merujuk pada kemampuan individu untuk menjalin hubungan yang baik dengan orang lain. Individu yang memiliki hubungan positif dengan orang lain mampu membina hubungan yang hangat dan penuh kepercayaan dengan orang lain, memiliki kepedulian terhadap kesejahteraan orang lain, dapat menunjukkan empati, Setelah mengikuti bimbingan rohani hal yang terlihat berbeda adalah interaksi yang terjadi antar anggotanya, seseorang yang dulu terlihat diam kurang suka bersosialisasi atau berinteraksi kepada masyarakat lain mulai terbuka untuk mengikuti beberapa kegiatan. Seperti yang disampaikan Ibu MI dan Bapak MM dalam wawancara sebagai berikut:

“Saya sekarang sudah mulai memperbaiki hubungan saya dengan orang sekitar maupun keluarga saya sendiri mba, saya jadi saya jadi sadar bahwa saya itu kepala keluarga sudah kewajiban saya menjaga agar keluarga ini baik-baik saja dan orang didalamnya merasa nyaman tidak canggung lagi ”(Wawancara dengan Bapak MM, 12 Juni 2025)

3. Kemandirian (*autonomy*)

Individu yang memiliki otonomi yang tinggi adalah individu yang mampu menentukan dan mengatur perilaku dirinya sendiri, memiliki kemandirian, mampu bertahan terhadap tekanan sosial, mampu

mengevaluasi diri sendiri dan mampu mengambil keputusan tanpa adanya campur tangan orang lain. Setelah mengikuti bimbingan rohani para jamaah merasa bahwa mereka lebih mandiri dari yang sebelumnya sudah mandiri mereka lebih bisa mengatasi segala masalahnya sendiri dan dapat membuat keputusan untuk diri mereka sendiri seperti yang disampaikan oleh Ibu LL, Ibu NH, Ibu MI dan Bapak MM dalam rangkuman sebagai berikut:

“Alhamdulillah sekarang ini saya semakin lebih baik lagi dalam menghadapi tekanan yang ada ya mba, permasalahan dengan keluarga sudah saya atasi dengan cara yang baik, tidak mudah emosi saya juga semakin bisa mengambil keputusan untuk diri saya sendiri dan mempertanggungjawabkan pilihan saya itu, saya juga sering mengambil kesempatan baik yang datang”

4. Penguasaan lingkungan (*enviromtmental mastery*).

Penguasaan lingkungan mengacu kepada kemampuan individu untuk mengatur lingkungannya; memanfaatkan kesempatan yang ada dalam lingkungan; serta mencipta dan mengontrol lingkungan sesuai dengan kebutuhan. Setelah mengikuti bimbingan rohani para jamaah semakin terbuka dengan lingkungan baru yang lebih positif hal ini dapat terlihat pada keseharian para jamaah dan seperti yang disampaikan oleh Ibu NH dan dalam wawancara sebagai berikut:

“Alhamdulillah mba sekarang saya sudah mulai mau berbaur mengikuti kegiatan lain yang bisa membantu untuk semakin berkembang saya juga sudah meninggalkan segala pertemanan yang toxic dan memilih lingkungan yang dimana disitu saya bisa dihargai, membantu untuk mengembangkan bakat dan potensi saya sendiri agar dapat berguna bagi orang banyak nantinya” (wawancara dengan Ibu NH, 12 Juni 2025).

5. Tujuan hidup

Tujuan hidup mengandung makna bahwa individu memiliki pemahaman yang jelas mengenai tujuan hidupnya, memegang keyakinan bahwa individu mampu mencapai tujuan dalam hidupnya, dan merasa bahwa pengalaman hidup di masa lampau dan masa kini memiliki makna. Hal ini disampaikan oleh Ibu MI sebagai berikut:

“Sekarang saya sudah mulai menjalani kehidupan saya dengan arah yang lebih tertata mba ,kalua dulu saya asal menjalani saja sekarang ini saya juga sudah mulai memiliki hal yang ingin saya wujudkan tentu saja karna pengaruh anak juga ya mba dan nasehat dari Bapak NS juga masih saya ingat betul untuk terus memperbaiki diri” (wawancara dengan Ibu MI 12 juni 2025)

6. Pertumbuhan pribadi (personal growth).

Dimensi pengembangan pribadi meliputi kemampuan individu untuk mengembangkan potensi dirinya secara berkesinambungan, untuk tumbuh dan berkembang sebagai manusia. Hal ini disampaikan oleh Bapak MM sebagai berikut:

“Saya sekarang sudah mulai ikhlas mba dengan keadaan dipekerjaan saya yang memang sudah begitu adanya ,sekarang saya lebih focus untuk memperbaiki diri saya saja , mengenali bakat saya dan mengembangkan potensi terbaik yang saya miliki selama ini yang jarang saya sadari”(wawancara dengan Bapak MM, 12 Juni 2025)

Kondisi *Psychological Well Being* Pada Jamaah Majelis Ta’lim Baitunnaim Setelah Mengikuti Bimbingan Rohani Islam

Tabel 3

Indikator	Subjek	Sebelum	sesudah	Keterangan
Penerimaan diri	Ibu LL	Belum memiliki penerimaan diri karena merasa minder	Sudah mulai memiliki penerimaan diri dan tidak menyalahkan keadaan	Indikator penerimaan diri meningkat
	Ibu NH	Belum memiliki penerimaan diri yang baik karena belum mengenali potensinya	Sudah mulai menerima segala takdir yang Allah SWT berikan	Indikator penerimaan diri bertambah
	Ibu MI	Belum memiliki penerimaan diri karena keputusannya dimasa lalu	Sudah mulai menerima apapun yang ada pada dirinya	Indikator penerimaan diri meningkat

	Bapak MM	Sudah memiliki penerimaan diri yang baik dan bersyukur atas segala kekurangan dan kelebihan	Semakin mengenali diri sendiri dan mengembangkan potensinya mulai menerima segala kekurangannya	Indikator penerimaan diri meningkat
Hubungan positif dengan orang lain	Ibu LL	Sudah memiliki hubungan positif dengan orang disekitarnya	Semakin banyak memiliki hubungan positif dengan orang lain	Indikator hubungan positif dengan orang lain meningkat
	Ibu NH	Sudah memiliki kemampuan bersosialisasi yang baik	Semakin meningkat kegiatan yang dilakukan untuk mencari pengalaman baru	Indikator hubungan positif dengan orang lain meningkat
	Ibu MI	Belum memiliki hubungan positif dengan orang lain karna pemalu	Sudah mulai membiasakan diri untuk berbaur dengan tetangga	Indikator hubungan positif dengan orang lain meningkat
	Bapak MM	Belum memiliki hubungan positif dengan orang lain terutama komunikasi dengan keluarganya	Sudah mulai mengikuti kegiatan untuk berinteraksi dengan warga	Indikator hubungan positif dengan orang lain meningkat
Penguasaan lingkungan	Ibu LL	Sudah memiliki kemampuan untuk mengambil keputusan besar untuk dirinya sendiri	Semakin bisa berbaur pada lingkungannya	Indikator hubungan positif dengan orang lain meningkat
	Ibu NH	Belum memiliki kemampuan untuk keluar dari lingkungan yang kurang baik	Sudah mulai memiliki kemampuan untuk memilih lingkungan yang baik	Indikator hubungan positif dengan orang lain meningkat

	Ibu MI	Sudah memiliki kemampuan memilih lingkungan yang nyaman untuk dirinya	Semakin mampu berkembang pada lingkungannya	Indikator hubungan positif dengan orang lain meningkat
	Bapak MM	Sudah memiliki kemampuan memilih lingkungan yang tidal toxic	Semakin luwes dalam bergaul pada sekitarnya	Indikator hubungan positif dengan orang lain meningkat
kemandirian	Ibu LL	Sudah memiliki kemandirian yang baik	Semakin mampu membuat keputusan yang baik	Indicator kemandirian semakin meningkat
	Ibu NH	Sudah memiliki kemandirian yang baik	Dapat menerima tekanan social dengan lebih baik	Indicator kemandirian semakin meningkat
	Ibu MM	Sudah memiliki kemandirian yang baik Belum memiliki kemampuan mengambil kesempatan yang datang dalam hidupnya	Sudah bisa mangambil kesempatan yang baik untuk pertumbuhan diri	Indicator kemandirian semakin meningkat
	Bapak MM	Belum memiliki kemandirian yang baik	Mulai mampu mengambil kesempatan yang datang	Indicator kemandirian semakin meningkat
Tujuan hidup	Ibu LL	Sudah memiliki tujuan hidup yang ingin dicapai	Semakin semangat dalam mencapai tujuan hidup	Indicator tujuan hidupsemanin meningkat
	Ibu NH	Sudah memiliki kemampuan menata arah hidup ingin dibawa kearah yang lebih baik	Semakin konsisten dalam pengembangan potensi untuk meraih tujuan hidup	Indicator tujuan hidup semakin meningkat

	Ibu MI	Belum memiliki kemampuan mengadakan tujuan hidup	Mulai memiliki tujuan hidup yang ingin diraih	Indicator tujuan hidup semakin meningkat
	Bapak MM	Sudah memiliki sikap optimisme dalam menjalani hidup	Sudah semakin yakin mendekati tujuan hidupnya	Indicator tujuan hidup semakin meningkat
Pertumbuhan pribadi	Ibu LL	Sudah belajar upgrade keilmuannya setiap hari	Semakin baik dalam bersosialisasi pada orang sekitar	Indicator pertumbuhan pribadi semakin meningkat
	Ibu NH	Sudah mulai mengikuti kegiatan yang menaikkan taraf pertumbuhan pribadi	Semakin baik dalam menjaga silaturahmi pada keluarga maupun orang lain	Indicator pertumbuhan pribadi semakin meningkat
	Ibu MI	Sudah banyak belajar melihat hal positif dalam diri	Sudah mulai berkontribusi pada masyarakat	Indicator pertumbuhan pribadi semakin meningkat
	Bapak MM	Belum memiliki pandangan positif untuk mengarah pada pertumbuhan pribadi	Sudah mulai memiliki keinginan untuk tumbuh menjadi pribadi yang lebih baik	Indicator pertumbuhan pribadi semakin meningkat

Maka dari itu mengenai kondisi *psychological well being* pada jamaah majelis ta'lim baitunnaim setelah mengikuti bimbingan rohani jika dilihat dari indikator penerimaan diri dari keempat jamaah semuanya mulai menerima segala baik buruk yang ada didalam dirinya sendiri sudah mulai focus mengembangkan kelebihan yang ada pada diri sendiri, indicator hubungan positif kepada oranglain tiga jamaah sudah memiliki hubungan yang baik sedari awal dan satu jamaah sudah mulai memiliki gubungan yang baik pada oranglain. Selanjutnya pada indicator

kemandirian dari keempat jamaah sudah memiliki kemandirian sedari awal dan semakin meningkat dengan seiring berjalannya waktu.

Sedangkan bapak MM sudah mulai memiliki kemandirian dalam pengambilan keputusan tanpa dipengaruhi oleh orang lain, pada indikator penguasaan lingkungan Ibu MI dan Bapak MM sudah mulai memiliki kemampuan untuk memilih lingkungan mana yang terbaik bagi mereka sedangkan Ibu LL dan Ibu NH semakin memiliki kualitas penguasaan lingkungan yang baik. Pada indikator tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi bapak MM sudah mulai memiliki tujuan hidup dan mampu mengembangkan potensi diri sedangkan tiga jamaah lainnya sudah memiliki itu semua sejak awal.

BAB IV

ANALISIS HASIL

A. Analisis Bimbingan Rohani Islam Dalam Meningkatkan *Psychological Well Being* Jamaah Majelis Ta'lim Baitunnaim Bangetayu Semarang

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi yang dilakukan peneliti mengenai bimbingan rohani islam dalam meningkatkan *psychological well being* pada jamaah majelis ta'lim baitunnaim Bagetayu Semarang, peneliti melakukan wawancara dan observasi langsung dengan para jamaah dan pembimbing majelis ta'lim. Peneliti melakukan wawancara kepada satu pembimbing dan empat orang jamaah majelis ta'lim baitunnaim Bagetayu Semarang. Peneliti memilih empat jamaah tersebut sebagai informan karena sesuai dengan kriteria dalam subjek penelitian ini, yaitu berusia 40-60 tahun dan mengikuti bimbingan rohani dan terdapat perubahan setelah mengikutinya.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa masalah yang dihadapi para jamaah hampir sama, yaitu masalah kehidupan sehari-hari seperti kecemasan yang berlebihan kurangnya penerimaan terhadap diri sendiri maupun keadaan, hubungan yang kurang baik pada orang sekitar, serta ketidakmampuan diri keluar dari lingkungan yang menghambat perkembangan diri. Hal tersebut dialami para jamaah di lingkungan tempat tinggalnya sebagaimana keadaan hidup di perdesaan yang tidak luput dari berbagai macam sifat orang lain. Majelis ta'lim baitunnaim mengadakan bimbingan rohani Islam dengan tujuan supaya mereka dapat mengatasi persoalan hidupnya dengan cara-cara yang baik sesuai dengan tuntunan Allah SWT.

Bimbingan rohani Islam merupakan salah satu bimbingan yang sangat penting untuk diberikan kepada jamaah majelis ta'lim baitunnaim. Hal tersebut dikarenakan dalam bimbingan rohani Islam yang dilaksanakan memuat materi serta metode yang digunakan yang dapat membantu para jamaah dalam meningkatkan *psychological well beingnya*

C. Analisis Tujuan Bimbingan Rohani Islam

Bimbingan rohani Islam yang dilaksanakan dimajelis ta'lim baitunnaim dilaksanakan guna mencapai tujuan yang diharapkan, selain untuk membantu para jamaah dalam memecahkan segala problem kehidupannya bimbingan rohani juga bertujuan mencegah adanya masalah yang mengganggu kesejahteraan psikologis jamaahnya.

Sebagaimana dijelaskan oleh adz-dzaky adalah sebagai berikut:

- a. Untuk menghasilkan suatu perubahan, perbaikan ,kesehatan dan kebersihan jiwa dan mental jiwa menjadi tenang jinak serta damai (muthmainnah) bersikap lapang dada (radhiyah) dan mendapatkan pencerahan taufiq hidayah dari tuhanNya (mardhiyah).
- b. Untuk menghasilkan suatu perubahan, perbaikan dan kesopanan tingkah laku yang dapat memberikan manfaat baik kepada diri sendiri, lingkungan keluarga, lingkungan kerja maupun sosial dan alam sekitarnya.
- c. Untuk menghasilkan kecerdasan rasa (emosi) pada individu sehingga muncul dan berkembang rasa toleransi, kesetiakawanan, tolong menolong dan rasa kasih sayang(Adz-Dzaky, 2002).

Teori tersebut sejalan dengan tujuan dilaksanakannya bimbingan rohani dimajelis ta'lim baitunnaim yang disampaikan oleh Bapak NS bahwa:

“....dilaksanakannya bimbingan rohani ini salah satunya untuk membantu jamaah mengembangkan potensi yang ada pada dirinya dan membantu jamaah untuk hidup selaras dengan ketentuan Allah SWT melalui rasul-Nya yaitu al-quran dan sunnah .”(Wawancara dengan Bapak NS, 12 juni 2025).

Hal tersebut diperkuat oleh pernyataan dari Ibu LL selaku jamaah bahwasanya tujuan dilaksanakannya bimbingan rohani yaitu:

“...salah satunya untuk membantu memecahkan masalah yang kami hadapi sehari-hari dengan tenang dan berlapang dada mba”(wawancara dengan Ibu LL 12 juni 2025)

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti, bimbingan rohani Islam yang dilaksanakan di majelis ta'lim baitunnaim Bagetayu Semarang telah berjalan dengan baik sesuai dengan kebutuhan jamaah Implementasi jamaah dari materi yang telah diberikan juga terlihat dari perilaku para

jamaah dalam kesehariannya. Maka dari itu, dapat disimpulkan bahwa tujuan bimbingan rohani Islam yang ditemukan di lapangan pada saat wawancara dan observasi selaras dengan apa yang ada pada teori. Tujuan bimbingan rohani yaitu untuk membantu serta memotivasi para jamaah majelis ta'lim supaya dapat memecahkan masalah yang ada di kehidupan sehari-hari, sehingga dapat timbul kesejahteraan psikologis bagi para jamaah serta dapat membantu jamaah dalam mengembangkan potensi yang ada pada dirinya.

b. Analisis Fungsi Bimbingan Rohani Islam

Bimbingan bimbingan rohani Islam yang dilaksanakan dimajelis ta'lim memiliki beberapa fungsi yang dapat membantu meningkatkan *psychological well being* para jamaahnya, fungsi utamanya yaitu membantu para jamaah dalam memecahkan problem yang dialami individu dalam kehidupannya. Menurut Thohari Musnamar (dalam Hatimah & Kurniawan, 2018) fungsi bimbingan rohani Islam diantaranya adalah:

1. Fungsi *preventif*

Bimbingan rohani memiliki fungsi preventif dimana bimbingan rohani berfungsi dalam meminimalisir bahkan mencegah para jamaah supaya tidak melakukan perbuatan keji atau tercela yang dapat menyebabkan kerugian bagi dirinya maupun orang sekitarnya.

2. Fungsi kuratif

Bahwa bimbingan rohani Islam berfungsi untuk membantu para jamaah dalam menjaga kondisi kesejahteraan psikologisnya dengan membantunya menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi jamaah dalam proses meningkatkan kesejahteraan psikologisnya, seperti kurangnya penerimaan diri dan retaknya hubungan positif dengan oranglain kurangnya penguasaan lingkungan dll.

3. Fungsi *preservative*

Bimbingan rohani Islam berfungsi dalam menjaga atau mempertahankan kondisi serta perilaku positif yang dimiliki para jamaah agar indikator *psychological well being* yang sudah baik bisa menjadi lebih baik lagi.

4. Fungsi *developmental*

Bimbingan rohani Islam berfungsi dalam mengembangkan diri para jamaah agar mereka dapat mengembangkan potensinya. Meningkatkan aspek-aspek kesejahteraan psikologis yang ada pada dirinya dan dapat menjaga kesejahteraan yang telah baik agar dapat bertahan lama.

Berdasarkan uraian di atas dapat diambil kesimpulan bahwa fungsi bimbingan rohani Islam yang dilaksanakan di majelis ta'lim baitunnaim Bagetayu Semarang yaitu fungsi *preventif* untuk pencegahan terhadap perilaku yang memicu adanya permasalahan dalam kehidupan jamaah sehari-hari, fungsi kuratif untuk membantu menyelesaikan masalah yang dihadapi oleh jamaah, fungsi preservatif untuk mempertahankan kondisi serta kesejahteraan psikologis yang sudah dimiliki oleh para jamaah, dan fungsi *development* untuk membantu jamaah supaya dapat mengembangkan potensi yang dimilikinya melalui berbagai materi yang diberikan selama bimbingan rohani Islam. Fungsi-fungsi tersebut sudah berjalan dengan baik dalam bimbingan rohani Islam yang dilaksanakan di majelis ta'lim baitunnaim Bagetayu Semarang dan sesuai dengan teori yang telah disajikan.

c. Analisis Materi Bimbingan Rohani Islam

Materi bimbingan rohani Islam yang digunakan di majelis ta'lim baitunnaim Bagetayu Semarang pada dasarnya bersumber dari al-Qur'an dan al-Hadits. Materi bimbingan baik dari al-Qur'an maupun al-Hadits yang sesuai untuk disampaikan pada pasien di antaranya mencakup akidah, akhlak dan Syariah. Materi bimbingan tersebut disesuaikan dengan tujuan bimbingan rohani sendiri yaitu membantu para jamaah memecahkan segala persoalan hidupnya selaras dengan petunjuk al-Quran dan Sunnah. Memecahkan masalah disini dapat dilaksanakan dengan meningkatkan kesejahteraan psikologis para jamaah yang berkaitan. Materi bimbingan rohani Islam yang dapat meningkatkan *psychological well being* jamaah majelis ta'lim baitunnaim diantaranya:

1. Materi akidah

Materi akidah dapat membantu dalam meningkatkan indikator penerimaan diri dan pertumbuhan pribadi dalam *psychological well being* hal ini dapat dilihat pada pemberian materi yang meliputi: Penanamkan rasa kecintaan pada Allah dan rasul-Nya, serta mengamalkan ajaran al-Quran dan Hadis sebagai sumber ajaran Islam. Sehingga para jamaah mampu menjalani kehidupan dengan penuh kemantapan dan keteguhan keimanan serta ketakwaannya pada Allah Swt. Pemberian materi ini mendorong para jamaah untuk memiliki kepercayaan yang kuat pada rukun iman yang 6 diantaranya terdapat iman kepada qadha dan qadhar Allah SWT yang merupakan hal yang penting dalam kehidupan sehari-hari dengan mengimani bahwa segala qadha dan qadhar Allah SWT adalah yang terbaik, maka dapat membuat para jamaah memiliki penerimaan diri.

Penerimaan diri diperhitungkan seperti perspektif kesejahteraan psikologis karena diakui secara bersama-sama standar-standar yang dibutuhkan untuk penggabungan keadaan mental, perwujudan diri, kerja optimal, dan kepekaan (Qamar et al., 2022). Penerimaan diri yang baik terhadap apa yang dialaminya di dunia ini hal itu juga dapat membantu jamaah menerima segala apa yang ditetapkan oleh Allah SWT dan fokus hanya pada kelebihan yang dapat membuat para jamaah berkembang sesuai potensi yang ada pada dirinya masing-masing. Oleh karena itu pembimbing menyampaikan materi terkait akidah agar jamaah senantiasa bersyukur atas apa yang ada dalam dirinya segala kekurangan maupun kelebihannya dan mulai memfokuskan diri untuk mengembangkan potensi yang ada pada dirinya. Manfaat penyampaian materi tersebut diantaranya disampaikan oleh Ibu LL selaku jamaah sebagai berikut:

“...kalo menurut saya sangat bermanfaat mba materi terkait dengan akidah ini karna darisana saya sadar betapa sebelumnya saya sangat kurang dalam hal mengimani qadha dan qadhar Allah SWT saya malah mengeluh atas kondisi saya, bukannya mensyukuri segala

nikmat yang telah allah berikan'' (Wawancara dengan Ibu LL, 12 juni 2025).

Berdasarkan pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa materi akidah sangat bermanfaat, Hal tersebut mendukung peningkatan *psychological well being* pada indikator penerimaan diri, penguasaan lingkungan dan hubungan positif dengan oranglain yaitu melalui jamaah berdamai pada kekurangan yang ada pada dirinya.

2. Materi Syariah

...''Dalam pemberian materi Syariah ini saya menekankan pada bagian hablumminanas ya mba yaitu mengenai bagaimana cara supaya jamaah dapat memiliki rasa kerukunan antar sesamanya kepada tetangga maupun oranglain menjalin silaturahmi sesama jamaah atau dengan tetangga sekitar sangatlah bermanfaat agar jamaah memiliki hubungan yang positif dengan orang lain(wawancara bapak NS 12 juni 2025).

Berdasarkan pernyataan Bapak NS selaku pembimbing majelis ta'lim baitunnaim Dapat diketahui bahwa pada pemberian materi syariah ditekankan pada aspek bagaimana menjaga hubungan kepada sesama manusia pemberian materi ini dalam bimbingan rohani sangat diperlukan. Karena pada materi ini jamaah diajarkan bagaimana untuk selalu menjalin silaturahmi kepada orang sekitar, bersosialisasi dan terjun kemasyarakat untuk mendapatkan pengalam dan ilmu baru guna meningkatkan kualitas diri pada jamaah, berbaur dan berinteraksi kepada para tetangga sehingga terciptalah kerukunan dan lingkungan yang harmonis.

Pengalaman agama dalam kehidupan sehari-hari juga dapat dapat membantu orang menghindari gejala sakit (mental) dan mengembalikan kesehatan jiwa (kesehatan mental) Semakin dekat seseorang dengan Tuhan dan beribadah lebih banyak, jiwanya menjadi lebih tenang dan dia lebih mampu menghadapi kekecewaan dan tantangan dalam hidup (Aqilah & Seruni, 2023)

Pada materi ini juga terlihat, diketahui dari pernyataan Ibu MI dan Bapak MM sebagai berikut:

“...alhamdulillah sekarang ini saya sudah mulai belajar berbaur dengan orang sekitar mba, saya sudah mulai mengikuti beberapa kegiatan untuk menjalin silaturahmi dengan orang baru walaupun awalnya terasa canggung tapi karna termotivasi oleh keutamaan menjaga silaturahmi sesuai anjuran nabi saya jadi semangat mba” (Wawancara dengan Ibu MI, 12 juni 2025). “...saya juga sekarang ini mulai menyempatkan diri untuk menyapa warga sekitar mba jika ada kegiatan yang bisa saya ikuti ya saya usahakan untuk datang” (Wawancara dengan Bapak MM, 12 juni 2025).

Berdasarkan pernyataan jamaah tersebut dapat disimpulkan bahwa materi mengenai menjaga silaturahmi bermanfaat untuk jamaah dalam membiasakan dirinya untuk berbaur dengan orang disekitarnya. Menjaga kerukunan dan keharmonisan dengan bersilaturahmi berarti jamaah juga mampu menjalin hubungan yang positif dengan orang lain yang merupakan indikator dari *psychological well being*.

3. Materi akhlak

Materi akhlak yang disampaikan dalam bimbingan rohani pada jamaah majelis ta’lim baitunnaim dapat membantu meningkatkan *psychological well being* pada indikator penerimaan diri dan pertumbuhan pribadi, hubungan positif dengan oranglain, kemandirian dengan pemberian materi akhlak yang meliputi: pembinaan perilaku terpuji (mahmudah) dan menghindarkan dari perilaku tercela (madzmumah). Dengan meneladani akhlak nabi dan rasul khususnya dalam hal sabar menghadapi ujian dan tidak mudah marah.

Muatan materi akhlak yang diberikan mencakup: pertama, bertingkah laku baik kepada Allah dengan cara meningkatkan keimanan dan rasa syukur. Materi ini membantu jamaah dalam meningkatkan indikator penerimaan diri dan pertumbuhan pribadi. Kedua bertingkah laku baik kepada sesama manusia meliputi jujur, sopan santun, toleransi, saling menyayangi dan menghargai. Pemberian materi ini dapat membantu para jamaah meningkatkan indikator

hubungan positif dengan oranglain dan penguasaan lingkungannya. Ketiga, bertingkah laku baik kepada lingkungan yaitu dengan memelihara dan melindungi lingkungan serta tidak merusak keindahan lingkungan(Nata, 2012). Muatan dalam materi ini dapat meningkatkan indicator pertumbuhan pribadi dan penguasaan lingkungan.

Berdasarkan materi diatas dapat disimpulkan bahwa dalam pelaksanaan bimbingan rohani Islam materi yang disampaikan mencakup materi bimbingan akhlak, akidah ,Syariah yang dapat membantu meningkatkan *psychological well being* jamaah majelis ta'lim baitunnaim Bagetayu Semarang.dari materi ini sudah terlihat pada jamaah , hal ini diketahui berdasarkan pernyataan Bapak MM selaku jamaah sebagai berikut:

“...Dalam pemberian materi ini saya diajarkan untuk melaksanakan ibadah dengan baik sesuai dengan tuntunan syariat ,dan saya jadi tau bahwa manusia diciptakan itu sesungguhnya untuk beribadah kepada allah swt ” (Wawancara dengan Bapak MM, 12 juni 2025).

Hal tersebut dapat disimpulkan bahwa pemberian materi bimbingan akhlak berarti materi ini mendukung banyak indicator untuk meningkatkan *psychological well being* seperti penerimaan diri. Penerimaan diri dapat menjadi tolok ukur seberapa jauh individu dapat mengetahui karakter kepribadiannya dan bersedia serta mampu hidup dengan karakter tersebut. Anak dan orang dewasa yang mengetahui kelebihanannya akan dapat lebih leluasa mencegah segala sesuatu yang tidak sesuai dengan dirinya dan menerima segala hal negatif atau kekurangan tanpa menyalahkan orang lain maupun dirinya sendiri(Setyaningrum & Equatora, 2023). Selain itu juga mendukung peningkatan indicator kemandirian, tujuan pribadi dan pertumbuhan pribadi.

d. Analisis Metode bimbingan rohani Islam

Metode bimbingan rohani Islam yang digunakan majelis ta'lim baitunnaim Bagetayu Semarang meliputi bimbingan komunikasi langsung dan bimbingan komunikasi tidak langsung. Bimbingan komunikasi langsung dibagi menjadi 2 bimbingan kelompok dan individu. Bimbingan kelompok yang diadakan di majelis ta'lim baitunnaim Bagetayu Semarang meliputi metode bimbingan ceramah, metode ketauladanan, dan metode diskusi sedangkan untuk bimbingan individual dilaksanakan secara pribadi di rumah pembimbing serta metode bimbingan komunikasi tidak langsung dilaksanakan dengan video dakwah yang dapat diakses di beberapa platform sosial media. Metode bimbingan rohani Islam dapat membantu meningkatkan *psychological well being* hal ini dapat dilihat dari beberapa metode yang digunakan diantaranya:

1. Metode ceramah

Metode ceramah biasanya ditujukan bagi khalayak umum atau dalam bentuk kelompok hal ini sangat efisien dan efektif namun terkadang jika dalam kelompoknya terlalu besar dan media yang digunakan tidak memadai maka akan menjadi kurang kondusif, oleh karenanya jika ingin menggunakan metode ceramah dengan jamaah yang banyak harus memperhatikan media yang mendorong kesuksesan dalam penyampaian materi (Putri et al., 2023) Metode ceramah dapat membantu individu dalam meningkatkan indikator hubungan positif dengan orang lain dan penguasaan lingkungan. Didalam metode ceramah ada sesi tanya jawab yang mendorong individu untuk mulai berani menyuarakan pendapatnya di depan khalayak umum mempererat silaturahmi dengan hadir di majelis secara berkelompok.

2. Metode diskusi dengan metode diskusi membantu meningkatkan *psychological well being* pada indikator penguasaan lingkungan, hubungan positif dengan orang lain dan pertumbuhan pribadi. Selain mendorong para jamaah untuk saling menyuarakan pendapat metode

diskusi juga membantu jamaah untuk kritis dengan pemahaman materi yang diberikan sehingga apabila tercapai maksud dari materi tersebut dapat diamalkan dalam kehidupan sehari-hari dan membantu untuk pertumbuhan pribadi kearah yang lebih baik lagi.

3. Bimbingan komunikasi langsung secara individu dilakukan dengan jamaah mendatangi rumah pembimbing untuk mendapatkan nasehat atas permasalahannya metode ini membantu meningkatkan indicator pertumbuhan pribadi dalam diri individu sebab dengan datangnya jamaah secara individu dengan maksud untuk meminta nasehat guna menyelesaikan masalah yang terjadi padanya artinya individu tersebut memiliki keinginan untuk mengalami perubahan kearah yang lebih baik lagi dan menyelesaikan problem yang menimpa dirinya.
4. Metode bimbingan komunikasi tidak langsung yaitu dengan menonton video ceramah yang sudah disiapkan oleh pembimbing metode bimbingan ini membantu meningkatkan indicator kemandirian dan pertumbuhan pribadi pada jamaah karena dengan metode ini diharapkan jamaah memiliki kesadaran untuk selalu menuntut ilmu dimanapun dan kapanpun dan dengan ilmu yang sudah diperoleh dapat membantu para jamaah menyelesaikan berbagai masalah yang ada dalam kehidupannya.

Dari beberapa metode yang dipakai pada bimbingan rohani Islam di majelis ta'lim Bitunnaim Bangetayu Semarang metode ceramahlah yang paling efektif untuk meningkatkan *psychological well being* para jamaahnya dikarenakan metode ini dapat membantu jamaah bertemu oranglain, saling membaur bersilaturahmi menjaga kerukunan dalam suatu kajian yang mana dapat membantu meningkatkan indicator hubungan positif dengan orang lain.

Berdasarkan uraian di atas ,dapat disimpulkan bahwa bimbingan rohani Islam di majelis ta'lim baitunnaim Bagetayu Semarang ini dapat meningkatkan *psychological well being* pada jamaah majelis. Hal tersebut terlihat dari materi yang diberikan yaitu : materi bimbingan akhlak,akidah dan Syariah. serta metode yang diterapkan yaitu metode langsung

(bimbingan kelompok, bimbingan individu, ceramah, ketauladanan, diskusi, tanya jawab) dan metode tidak langsung (video ceramah) yang mendukung pertumbuhan indikator *psychological well being*, yaitu penerimaan diri yang ditandai dengan kemampuan jamaah dalam menerima segala kekurangan dan kelebihan yang ada pada dirinya sendiri, indikator hubungan positif dengan oranglain yang ditandai dengan perubahan diri individu yang awalnya pemalu jarang bersosialisasi menjadi lebih ramah dan mau membaur menjalin silaturahmi dengan oranglain, indikator penguasaan lingkungan dan kemandirian yang ditandai dengan kemampuan individu mengambil keputusan untuk dirinya sendiri tanpa dipengaruhi oranglain dan dapat memilih lingkungan yang membantu mengembangkan potensi yang ada pada diri, dan indikator tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi yang ditandai dengan kemampuan individu menetapkan arah hidupnya dan memiliki semangat untuk terus mengembangkan potensi yang dimilikinya.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan bimbingan rohani islam di Majelis Ta'lim Baitunnaim Bagetayu Semarang merupakan kegiatan kajian rutin yang dilaksanakan di Majelis Ta'lim Baitunnaim Bangetayu Semarang, bimbingan rohani Islam dalam meningkatkan *psychological well being* pada jamaah majelis dilaksanakan menggunakan metode langsung dan metode tidak langsung. Metode langsung meliputi bimbingan kelompok dengan ceramah, ketauladanan, diskusi dan tanya jawab, bimbingan individu dengan jamaah mengunjungi kediaman pembimbing, sedangkan metode bimbingan tidak langsung yaitu dengan video dakwah dari pembimbing yang dapat diakses secara online. Adapun materi yang disampaikan meliputi akidah (pengamalan rukun iman dalam kehidupan sehari-hari.)

Akhlak (meneladani akhlak rasulullah SAW) dan Syariah (menjaga hubungan dengan Allah SWT, dengan oranglain maupun lingkungan sekitar). Materi yang diberikan dan metode yang diterapkan sudah disesuaikan dengan permasalahan para jamaah sehingga dapat meningkatkan *psychological well being* ditandai dengan penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, penguasaan lingkungan, kemandirian, tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi.

B. Saran

Guna kemajuan dan keberhasilan yang maksimal dalam pelaksanaan bimbingan rohani islam dalam meningkatkan *psychological well being* pada jamaah Majelis Ta'lim Baitunnaim Bangetayu Semarang peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut :

1. Bagi Pihak Majelis Ta'lim Baitunnaim Bangetayu Semarang

Kajian bimbingan rohani Islam yang sudah berjalan perlu dipertahankan dan ditingkatkan lagi baik dari materi, metode ataupun aspek lainnya supaya para jamaah dapat lebih maksimal dalam melakukan proses bimbingan .

2. Bagi Para Jamaah Majelis Ta'lim Baitunnaim Bangetayu Semarang

Dapat lebih semangat dan lebih aktif lagi dalam mengikuti proses pelaksanaan kajian bimbingan rutin yang diselenggarakan oleh majelis ta'lim serta tingkatan implementasi dari materi yang sudah diberikan oleh pembimbing supaya dapat menjadi individu yang bahagia didunia maupun akhirat .

DAFTAR PUSTAKA

- Abuddin Nata, A. (2012). *Akhlak Tasawuf*,. Rajawali Pers.
- Adz-Dzaky, H. B. (2002). *Psikoterapi dan Konseling Islam: Penerapan Metode Sufistik*. Fajar Pustaka baru.
- Anwar, M. F. (2019). *Landasan Bimbingan dan Konseling Islam*. Deepublish.
- Aqilah, S. A., & Seruni, F. P. (2023). *At-Taujih : Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam Peran Konseling Agama Islam Terhadap Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Tingkat Akhir*. 2, 69–82.
- Azwar, S. (2009). *Metode Penelitian*. Pustaka Pelajar.
- Edi, F. R. S. (2016). *Teori Wawancara psikodignostik*. Leutikaprio.
- Effendi, M. Y. (2022). Subjective well-being in muallaf. *Journal of Advanced Guidance and Counseling*, 3(2), 106–124.
<https://doi.org/10.21580/jagc.0.0.0.9178>
- Fitriani, A. (2017). Peran Religiusitas dalam Meningkatkan Psychological Well Being. *Al-Adyan: Jurnal Studi Lintas Agama*, 11(1), 57–80.
- Halik, A. (2020). A counseling service for developing the qona'ah attitude of millennial generation in attaining happiness. *Journal of Advanced Guidance and Counseling*, 1(2), 82. <https://doi.org/10.21580/jagc.2020.1.2.5810>
- Haris Herdiansyah. (2015). *Wawancara, Observasi, dan Focus Groups: Sebagai Instrumen Penggalan Data Kualitatif*. Rajawali pers.
- Hatimah, H., & Kurniawan, R. (2018). Dakwah Melalui Bimbingan Konseling Islam. *Jurnal Al-Qardh*, 2(1), 1–11.
- Hidayanti, E. (2014). *Dasar-dasar Bimbingan Rohani Islam*,. CV Karya Abadi Jaya.
- Hidayati, N. (2014). *Metode Bimbingan Rohani Islam di Rumah Sakit*.

- KONSELING RELIGI: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 5(2), 207–222.
- Jaya, Y. (2000). *Bimbingan Konseling Agama Islam*. Angkasa Raya.
- Jazair, A. B. S. (2002). *Aqidah Mukmin*. Pustaka Al Kautsar.
- Labina, F. O., Kusumawaty, I., Yunike, & Endriyani, S. (2018). Jurnal Ilmu Psikologi dan Kesehatan. *Jurnal Ilmu Psikologi Dan Kesehatan*, 1(1), 39–48.
<https://doi.org/10.54443/sikontan.v1i1.356>
- Mailoa, G. L. J. (2023). PSIKOEDUKASI DAN KONSELING KELOMPOK UNTUK PENINGKATAN KESEHATAN MENTAL PADA DEWASA AWAL. *JURNAL KREATIVITAS PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT*, 6, 4288–4297.
- Mamik. (2014). *Metodologi Kualitatif*. Zifatama Publisher.
- Mayasari, R. (2014). Religiusitas Islam dan Kebahagiaan (Sebuah Telaah dengan Perspektif Psikologi). *Al-Munzir*, 7(2), 81–100.
https://scholar.google.co.id/citations?view_op=view_citation&hl=en&user=iRu258MAAAAJ&citation_for_view=iRu258MAAAAJ:zYLM7Y9cAGgC
- Nasution, M. S. A. N. dan R. H. (2020). *Filsafat Hukum Islam & Maqasid Syariah*. Kencana.
- Nikmah, L., Amalia, N. F., & Azizah, N. (2022). Analisis Bimbingan Rohani Islam dalam Menumbuhkan Karakter Anak di Masa Depan. *Al-Ittizaan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 5(1), 11.
<https://doi.org/10.24014/ittizaan.v5i1.15513>
- Nikodemus. (2023). Etika Relasionalitas Naik Dango Dayak Kanayatn Menurut Konsep Kebahagiaan. *Jurnal Sejarah Dan Pengajarannya*, 2(1), 1–14.
- Nuraini, I. (2024). Pengaruh Kesepian terhadap Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa *The Influence of Loneliness on Psychological Well-Being among College Students Abstrak*. 11(02), 954–965.
- Pedhu, Y. (2022). Kesejahteraan psikologis dalam hidup membiara. 10(1), 65–78.

- Putri, S. A., Al Wafi, S. R. A. W., & Azizah, N. (2023). Pengembangan Spiritualitas Siswa melalui Layanan Bimbingan Rohani Islam dengan Metode Ceramah. *Indonesian Journal of Islamic Counseling*, 5(2), 124–137. <https://doi.org/10.35905/ijic.v5i2.5606>
- Putrie, A. M., & Sari, R. M. (2023). *Bimbingan Agama Dalam Pengajian Rutin Membentuk Kepribadian Muslim Pada Aspek Sosial*. 3(2), 3706–3714.
- Qamar, T., Mariamdar Chethiyar, S. D., & Equatora, M. A. (2022). Perceived stress, emotional intelligence and psychological wellbeing of mental health professionals during covid-19 in Pakistan. *Journal of Advanced Guidance and Counseling*, 3(1), 14–31. <https://doi.org/10.21580/jagc.2022.3.1.9320>
- Riyadi, Y. N. K. dan A. (2016). Metode Bimbingan dan Konseling Islam Dalam Menanamkan Kedisiplinan Sholat Dhuha Pada Anak Hiperaktif di MI Nurul Islam Ngaliyan Semarang. *Jurnal Ilmu Dakwah*, Vol. 36, N(ISSN 1693-8054).
- Setiawan, A. A. & J. (2018). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. CV Jejak.
- Setyaningrum, I. A., & Equatora, M. A. (2023). Building self-acceptance in victims of sexual violence with online guidance. *Journal of Advanced Guidance and Counseling*, 4(1), 13–27. <https://doi.org/10.21580/jagc.2023.4.1.9292>
- Styana, Z. D., Nurkhasanah, Y., & Hidayanti, E. (2017). Bimbingan Rohani Islam Dalam Menumbuhkan Respon Spiritual Adaptif Bagi Pasien Stroke Di Rumah Sakit Islam Jakarta Cempaka Putih. *Jurnal Ilmu Dakwah*, 36(1), 45. <https://doi.org/10.21580/jid.v36i1.1625>
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D* (Cetakan Ke). Alfabeta.
- Sugiyono. (2016). *Memahami Penelitian Kualitatif*. Alfabeta.
- Tarmizi. (2018). *Bimbingan konseling Islami*. Perdana Publishing.

- Tohari Musnamar. (1992). *Dasar-Dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islam*,. UII Press.
- Umam, R. N. (2021). Counseling guidance in improving family stability in facing a covid-19 pandemic. *Journal of Advanced Guidance and Counseling*, 2(2), 123–135. <https://doi.org/10.21580/jagc.2021.2.2.9247>
- Wahyudi, D. (2017). *Pengantar Aqidah Akhlak dan Pembelajarannya*. Lintang Rasi Aksara Books.
- Walgito, B. (2004). *Bimbingan dan penyuluhan disekolah*. Andi Offset.
- Yusuf, A. M. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif & Penelitian Gabungan*. Kencana.
- Zulkifli, Z. (2019). Bimbingan Agama Islam Dalam Meningkatkan Ketenangan Jiwa Warga Binaan Di Lembaga Pemasyarakatan. *Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam*, 1(01), 1. <https://doi.org/10.32332/jbpi.v1i01.1460>

LAMPIRAN-LAMPIRAN

H. Lampiran 1 Pedoman Wawancara

Bimbingan rohani Islam	Proses pemberian bantuan kepada individu tau kelompok dalam mengatasi segala permasalahan yang sedang dialaminya	
<i>Psychological well being</i>	Dimensi penerimaan diri	Kemampuan individu merasa positif atau negative atas dirinya sendiri
	Dimensi hubungan positif dengan orang lain	Kemampuan individu memiliki hubungan yang hangat dan saling dengan orang lain
	Dimensi penguasaan lingkungan	Kemampuan individu memanfaatkan kesempatan dan memilih situasi yang sesuai dengan minatnya
	Dimensi kemandirian	Kemampuan individu membuat pilihan atas dirinya sendiri tanpa terpengaruh penilaian orang lain
	Dimensi tujuan hidup	Kemampuan individu melihat tujuan dan menentukan arah hidupnya
	Dimensi pertumbuhan pribadi	Kemampuan individu terbuka akan pengalaman-pengalam baru dalam hidupnya

A. Pembimbing rohani

1. Apa yang melatar belakangi pelaksanaan kegiatan bimbingan rohani Islam bagi para jamaah?
2. Mengapa bimbingan rohani Islam bermanfaat dalam mengatasi probelamtika kehidupan para jamaah?
3. Apa saja Fungsi dan tujuan dilaksanakannya kegiatan bimbingan rohani islam ini?
4. Apa saja metode yang diterapkan dalam pelaksanaan bimbingan rohani?
5. Materi apa saja yang diberikan dalam pelaksaasn bimbingan rohani ?

6. Apakah materi akhlak dapat membantu penerimaan diri pada jamaah
7. Bagaimana cara yang dilakukan pembimbing agar para jamaah memiliki sikap yang hangat dengan orang disekitarnya ?
8. Apa yang pembimbing contohkan agar para jamaah saling mendukung terciptanya lingkungan harmonis dengan silaturahmi ?
9. Hal apa yang pembimbing berikan supaya para jamaah dapat memiliki tujuan hidup yang jelas Bagaimana pembimbing mengemas kegiatan bimbingan agar para jamaah mau mengikuti kegiatan bimbingan dengan rutin?
10. Bagaimana peran pembimbing agar para jamaah mampu mengembangkan potensi yang ada didalam dirinya ?
11. Bagaimana materi bimbingan mengenai Syariah berpengaruh terhadap meningkatnya kemandirian para jamaah ?
12. Bagaimana perubahan kesejahteraan psikologis yang terlihat pada jamaah setelah mengikuti bimbingan rohani?

B. Jamaah Majelis Ta'lim

1. Bagaimana anda menyikapi keadaan anda (termasuk keadaan yang tidak menyenangkan bagi anda ?
2. Apakah ada hal yang membuat anda merasa tidak dapat menerima kelemahan diri ? (penerimaan diri)
3. Apakah pembimbing mengajarkan suatu hal supaya anda dapat bersikap ramah kepada orang lain? Jika iya, bagaimana? (hubungan positif dengan orang lain)
4. Hal apa yang membuat anda bangga dengan diri sendiri? (penerimaan diri)
5. Seperti apa perilaku orang lain yang membuat anda merasa nyaman dilingkungan tersebut? (penguasaan lingkungan)
6. Bagaimana cara anda mengutarakan pendapat/keinginan kepada orang lain? (kemandirian)
7. Apakah anda pernah merasa ragu/yakin terhadap pendapat/keputusan yang anda miliki? Bagaimana anda menyikapinya? (kemandirian)

8. Hal apa yang membuat anda mau/tertarik mengikuti bimbingan rohani Islam? (penguasaan lingkungan)
9. Materi apa saja yang diberikan dalam kegiatan bimbingan rohani Islam Bagaimana pembimbing mencontohkan materi-materi yang diberikan?
10. Bagaimana cara anda mengimplementasikan materi bimbingan dalam kehidupan sehari-hari?
11. Apakah anda merasa memiliki hubungan yang baik dengan orang disekeliling anda? (saling percaya dan menghormati) Bagaimana cara anda menciptakan hubungan itu? (hubungan positif dengan orang lain)
12. Faktor apa saja yang membuat anda memiliki semangat dalam menjalani kehidupan? (tujuan hidup)
13. Setelah mengikuti kegiatan bimbingan rohani di Majelis Ta'lim bagaimana perubahan yang terjadi dalam diri anda?
14. Menurut anda, apakah bimbingan rohani ini bermanfaat bagi jamaah untuk mengembangkan potensi para jamaahnya?(pertumbuhan pribadi)

Lampiran 2 Dokumentasi kegiatan dan wawancara

Wawancara dengan Pembimbing Rohani



Wawancara dengan Jamaah Majelis Ta'lim



Dokumentasi kegiatan pengajian rutin



DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. Identitas Diri

1. Nama : Maulida Fitriyani
2. TTL : Batang, 26 oktober 1999
3. NIM : 1801016089
4. Alamat : Ds. Kalisalak kec. Limpung Kab. Batang
5. Email : maulidaf811@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

1. SD/MI : SD Negeri 1 Pajomblangan
2. SMP/Mts : MTS NU Al-syaiyyah Plumbon
3. SMA/MA : MA Walisongo Ponorogo
4. Perguruan Tinggi : Universitas Islam Negri Walisongo
Semarang

C. Orang Tua/wali

1. Nama Ayah : Ishom Heru Prasetyo
2. Nama Ibu : Mugiyati

Semarang, 12 Juni 2025

Maulida Fitriyani

NIM:1801016089