

## BAB II KERANGKA TEORI

### A. Deskripsi Teoritik

Untuk memperoleh gambaran tentang permasalahan dan judul yang dibahas, maka diperlukan suatu kajian dan analisis dari beberapa teoriti dan pendapat para ahli.

#### 1. Ketenangan Jiwa

##### a. Pengertian Ketenangan Jiwa

Kata ketenangan berasal dari kata tenang, yang dalam Kamus Besar Indonesia berarti sifat damai. Suatu barang (jurus,dll) dikatakan damai jika memiliki kondisi tenang, yang meliputi hati, pikiran, dan perasaan yang tenang. Kata bahasa Arab untuk ketenangan adalah *Mutmainnah*, yang juga menunjukkan ketenangan pikiran yang tidak gelisah, gugup, atau terguncang. Al-Qur'an menyebut kata "*Mutmainnah*" sebanyak 13 kali, dengan dua pemunculannya muncul dalam satu ayat. Selain itu, Al-Qur'an memuat banyak terminologi yang berkaitan dengan ketenangan, antara lain *Itma'anna*, *Sakana*, *Ittizana*, *Qurrata*, *Hawwana*, *Raghada*, *Waqara*, dan *Rakha'a*.

Istilah jiwa dalam perspektif islam, sering disebut sebagai *nafs*. Pernyataan al-Qur'an tentang *nafs* memiliki berbagai penafsiran, yang selanjutnya menjelaskan apa yang dimaksud dengan mengatakan bahwa jiwa adalah *nafs*. Kata "jiwa" berasal dari akar bahasa Arab "*nafs*", yang juga mengacu pada pelepasan angin yang lembut. Selain itu, kata tersebut juga dapat diterjemahkan sebagai "darah", karena kehilangan darah sama dengan kehilangan jiwa, hati, dan jiwa seseorang. Selain itu, kata "*nafs*" dan jamaknya "*nufus*" dapat merujuk pada jiwa, hati, kehidupan, pribadi, atau pikiran. Kata "jiwa" akan dipahami untuk menandakan hal ini.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Ari Kurniawan Rizqi, "Konsep Ketenangan Jiwa Menurut M. Quraish Shihab (Studi Tafsir Al-Mishbah)", hal 15-16

Ibnu Sina, seorang filosof Muslim, juga mengemukakan pendapatnya tentang nafs, menyatakan bahwa nafs merupakan tahap pertama perkembangan tubuh yang memungkinkan manusia untuk bergerak. Sebaliknya, tubuh adalah alat terbaik kedua di alam semesta untuk menjalankan semua fungsinya. Meski terbuat dari komponen yang berbeda, kelangsungan hidup mereka bergantung satu sama lain. Ibnu Sina menambahkan definisi lain, menyatakan bahwa jiwa adalah substansi spiritual yang keluar dari tubuh dan menghidupkannya sebelum mengubahnya menjadi alat untuk belajar dan memperoleh pengetahuan sehingga keduanya dapat menyatu, disempurnakan, dan mengenal Tuhannya. Jadi di sini, kesempurnaan datang lebih dari sekedar diri dan tubuh. Cara nafs memaknai dan menggunakannya sebagai alat untuk mencari ilmu dan ilmu untuk mengetahui Tuhannya, bagaimanapun, disitulah letak kesempurnaan yang sebenarnya.

Menurut Al-Ghozali, nafs adalah pusat kekuatan yang mencerminkan nafsu manusia atau hewan. Jika nafs hanya dipahami sebagai "jiwa manusia", ia juga dapat dipahami sebagai "manusia pada hakekatnya" atau "pada hakekatnya manusia mengenal Tuhan dan semua objek pengetahuan". Hal itu dapat dijelaskan sebagai berikut: Pertama, dengan mengacu pada nafs, yaitu sesuatu yang menyentuh nafsu, amarah, dan kekuatan manusia. Karena itu manusia harus melawannya. Kedua, nafs (latifah), ketuhanan (Rabbaniyyah), dan spiritualitas yang telah disucikan secara spiritual (ruhaniyah). Ketiga, kualitas ini merupakan bagian dari sifat manusia, yang dirasakan, disadari, dan dipahami. Nafs dengan demikian merupakan jenis materi fisik yang ada (ada), melekat pada manusia (tampak), dan juga tidak tersembunyi. Sementara itu, non-materi yang mengalir ke manusia yang menyendiri.<sup>2</sup>

---

<sup>2</sup> Ari Kurniawan Rizqi, "Konsep Ketenangan Jiwa Menurut M. Quraish Shihab (Studi Tafsir Al-Misbah)", hal 17-18

Dalam kitab tafsirnya, Al-Qurtubi mengemukakan gagasan bahwa kata "tuma'ninah" berarti "tenang dan seimbang", seperti halnya sikap tubuh saat shalat. Menurutnya, memiliki ketenangan pikiran berarti mampu menenangkan pikiran sambil berpegang teguh pada keyakinan. Akibatnya, karena pola pikir ini, seseorang dicegah pergi karena kecemasan.<sup>3</sup>

Oleh karena itu, keadaan di mana seseorang akan merasa tenang akibat bekal yang tenteram, seperti ketenangan jiwa, pikiran, dan juga perasaan, itulah yang dimaksud dengan "ketenangan hati". Orang yang sudah memiliki ketenangan pikiran tidak akan cepat gugup atau terburu-buru dalam menyelesaikan suatu kegiatan karena ketergesaan memiliki cara untuk membuat seseorang merasa tidak nyaman. Jika perasaan seseorang gelisah, pertama-tama mereka harus mengenal Allah dan semua sumber pengetahuan lainnya. Jika seseorang telah mengenal Allah, ia juga akan mengetahui letak tempat kelahiran kembali, yang artinya ketenangan jiwa dapat dicapai dan dialami oleh orang lain.<sup>4</sup>

Maka dapat disimpulkan bahwa, ketenangan jiwa adalah kondisi ketika seseorang tidak memiliki beban dalam beraktivitas yang disertai dengan perasaan bahagia. Ketenangan jiwa seseorang tidak dapat diamati maupun diukur secara langsung. Oleh karena itu, keadaan di mana seseorang akan merasa tenang akibat bekal yang tenteram, seperti ketenangan hati, pikiran, dan juga perasaan, itulah yang dimaksud dengan "ketenangan jiwa".

#### **b. Aspek Ketenangan Jiwa**

Menurut Kartono (1989), individu yang tenang jiwanya dapat dikenali dari sifat-sifat yang khas, yang

---

<sup>3</sup> Rahmat Ilyas, "Zikir dan Ketenangan Jiwa: Telaah atas Pemikiran Al-Ghazali" 8, no. 1 (2017): 17.

<sup>4</sup> Ari Kurniawan Rizqi, "Konsep Ketenangan Jiwa Menurut M. Quraish Shihab (Studi Tafsir Al-Misbah)", hal 19

meliputi kemampuan bertindak secara efektif, adanya tujuan hidup yang jelas, konsep diri yang positif, koordinasi kemampuan dan usaha potensial, kemampuan diri regulasi dan integrasi kepribadian, serta pikiran yang selalu tenang.

Menurut Marie Jahoda dalam bukunya Kartikasari M. Nur Dewi yang berjudul “Kesehatan Mental”, mereka yang tenang secara jiwa menunjukkan ciri-ciri berikut:

- 1) Kepositifan dan kesadaran diri, khususnya kemampuan untuk mengidentifikasi diri secara jelas.

Kesadaran diri secara luas didefinisikan sebagai sejauh mana orang-orang sadar akan keadaan internal dirinya dan internal orang lain. Kesadaran diri merupakan kecenderungan individu yang secara konsisten mengarahkan kesadarannya kedalam atau keluar dirinya. Kemudian kesadaran diri adalah psikologis dimana orang menyadari sikap, perasaan, dan perilaku mereka.<sup>5</sup>

- 2) Perkembangan, pertumbuhan, dan realisasi diri yang sehat.

Menurut Al-Qur'an, pertumbuhan dan perkembangan manusia memiliki pola umum yang dapat diterapkan pada manusia, meskipun terdapat perbedaan individual. Sebuah pola muncul di mana setiap individu beralih dari keadaan yang lemah menuju keadaan yang kuat dan kemudian kembali jatuh kembali. Dengan kata lain, menurut hukum alam, pertumbuhan dan perkembangan adalah pertumbuhan dan penurunan. Ketika seseorang secara berharap mencapai puncak perkembangannya, baik fisik

---

<sup>5</sup> Olfabri, Gus Andri, and Rohana Sitanggang, “Peran Mediasi Kesadaran Diri Untuk Memprediksi Perilaku Kepatuhan Pengendara: Survey Pasca New Normal Covid-19,” *Fokus Bisnis: Media Pengkajian Manajemen Dan Akuntansi* 21, no. 1 (2022): 70, <https://doi.org/10.32639/fokbis.v21i1.131>.

maupun kognitif, dia mulai menurun berangsur-angsur.<sup>6</sup>

Terdapat di dalam Al-Quran sebagai berikut:

❁ اللَّهُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ ضَعْفٍ ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ ضَعْفٍ قُوَّةً ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ قُوَّةٍ ضَعْفًا وَشَيْبَةً يَخْلُقُ مَا يَشَاءُ وَهُوَ الْعَلِيمُ الْقَدِيرُ ﴿٥٤﴾

*Artinya : “Allah-lah yang menciptakan kamu dari keadaan lemah, kemudian Dia menjadikan (kamu) setelah keadaan lemah itu menjadi kuat, kemudian Dia menjadikan (kamu) setelah kuat itu lemah (kembali) dan beruban. Dia menciptakan apa yang Dia kehendaki. Dan Dia Maha Mengetahui, Mahakuasa.” (Qs. Al-Rum [30]: 54)*

- 3) Integrasi diri terdiri dari keseimbangan mental, kesepakatan sudut pandang, dan ketahanan terhadap stresor.

Dalam Islam, kesehatan mental dikaitkan dengan konsep kebahagiaan. Sumber kebahagiaan manusia berasal dari dua arah, yaitu dari manusia dan dari Tuhan. Jadi, kesehatan mental berarti seseorang mampu beradaptasi dengan lingkungannya dan orang-orang di sekitarnya mampu membahagiakan diri sendiri dan orang lain.

Kesehatan mental memengaruhi semua bidang kehidupan yang mengelilingi orang, mulai dari kehidupan pribadi, keluarga, sosial, politik, dan agama hingga pekerjaan dan kehidupan pribadi. Kehidupan mewah dan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi tidak menjamin kebahagiaan manusia. Karena yang bisa menjamin kebahagiaan manusia adalah psikologi,

---

<sup>6</sup> Tamsik Udin, “Mengenal Anak Usia Dini Melalui Pertumbuhan Dan Karakteristiknya,” n.d., 10–11.

akal dan agama manusia. Ketiga faktor tersebut sebagian besar selaras untuk mencapai kebahagiaan manusia di dunia dan di akhirat, karena kebahagiaan yang dicapai bukan hanya kebahagiaan di dunia tetapi juga kebahagiaan di akhirat.<sup>7</sup>

- 4) Komponen otonomi diri adalah komponen yang memungkinkan perilaku bebas atau mengatur diri sendiri.

Otonomi mencakup kemandirian, keseimbangan antara ketergantungan dan kemandirian, dan penerimaan konsekuensi dari tindakan seseorang. Ini melibatkan meminta pertanggungjawaban seseorang atas keputusan, tindakan, pikiran, dan perasaan mereka, sehingga orang harus menghormati kemandirian dan kebebasan orang lain.<sup>8</sup>

- 5) Persepsi realitas yang tidak diselimuti oleh hasrat, empati, dan kesadaran sosial.

Pemikiran berbasis realitas adalah kemampuan individu untuk merevisi asumsi tentang dunia dan mengubah persepsi berdasarkan informasi baru. Kesadaran sosial adalah seseorang yang mampu mewujudkan diri, jiwanya penuh dengan perasaan empati, simpati, kasih sayang dan keinginan untuk membantu orang lain. Perasaan ini berlanjut bahkan ketika orang lain berperilaku buruk terhadapnya. Keinginan ini untuk meningkatkan kesadaran sosial dimana dia memiliki rasa kebersamaan dan membantu sesama.<sup>9</sup>

---

<sup>7</sup> Rossi Delta Fitriana, "KESEIMBANGAN EMOSI DAN KESEHATAN MENTAL MANUSIA DALAM PERSPEKTIF PSIKOLOGI AGAMA" 18, no. 1 (2018): 96.

<sup>8</sup> Mary Edna Fraser, *Prinsip Dan Praktik Keperawatan Kesehatan Jiwa Stuart*, n.d., 41.

<sup>9</sup> Asnah Yuliana, "Teori Abraham Maslow Dalam Analisa Kebutuhan Pemustaka," *Libraria* 6, no. 2 (2016): 363.

- 6) Kemampuan untuk berbaur dan menavigasi lingkungan secara efektif.<sup>10</sup>

Mengontrol lingkungan memungkinkan orang yang sehat merasa sukses dalam peran yang diterima oleh masyarakat. Seseorang dapat mengatasi dunia secara efektif, menyelesaikan masalah pribadi, dan mencapai kepuasan dalam kehidupannya. Manusia harus mampu mengatasi kesepian, agresi, dan frustrasi tanpa merasa terbebani. Seseorang yang berjiwa sehat dapat merespons orang lain, mencintai dan dicintai, membina persahabatan baru, dan puas dengan keterlibatan dalam kelompok sosial.<sup>11</sup>

Menurut Yusuf (1987) dalam penelitiannya Nitia Wahid Siti Syamsiyah yang berjudul *Zikir Al-Haddad dan Ketenangan Jiwa: Studi Fenomenologi Terhadap Jama'ah Majelis Annisa Dukuh Tawangrejo, Desa Pablengan, Kecamatan Matesih*, yaitu yang pertama, dapat diamati adalah aspek fisik, kesehatan mental atau ketenangan jiwa sejalan dengan usia, pertumbuhan fisik normal. Keadaan fisik mampu melaksanakan tanggung jawabnya. memiliki kesehatan yang stabil, artinya mereka tidak memiliki riwayat kesehatan yang panjang atau parah yang membuat aktivitas sehari-hari menjadi sulit.

Aspek psikologis adalah yang kedua, ditandai dengan kesadaran diri dan orang lain memiliki rasa komedi bawaan dan reaktivitas emosional. Mampu menghadapi kehidupan dengan berpikir logis, rasional, imajinatif, dan inovatif tidak memiliki riwayat masalah mental sebelumnya. Bersikaplah adaptif dan tanggap terhadap situasi. Selain merasa bebas untuk memutuskan, menyuarkan pikiran, dan mengambil tindakan.

---

<sup>10</sup> Kartikasari M. Nur Dewi, "Kesehatan Mental", hal 6.

<sup>11</sup> Fraser, *Prinsip Dan Praktik Keperawatan Kesehatan Jiwa Stuart*, 41.

Ketiga, aspek sosial mampu menjalin hubungan yang positif, penuh kasih sayang, dan ramah dengan orang lain. ditandai dengan rasa empati yang kuat dan kepedulian terhadap orang lain, bersemangat untuk membantu mereka yang membutuhkan. menerima dan toleran terhadap orang tanpa memandang status sosial, pendidikan, politik, agama, ras, etnis, atau warna kulit.

Aspek moral-religius adalah yang keempat, percaya pada keberadaan Tuhan dan ikuti instruksi-Nya. kesadaran akan kebajikan seperti jujur, dapat diandalkan, bersyukur, sabar, dan tulus dalam melakukan hal-hal yang baik.

Kemudian, menurut Mujib & Mudzakir (2001) dalam penelitiannya Nitia Wahid Siti Syamsiyah, kemampuan seseorang untuk menghadapi tantangan seiring dengan perubahan masyarakat merupakan komponen stabilitas mental. Misalnya, ketika terjadi bencana, seseorang mungkin mempertimbangkan untuk menyerahkan kendali kepada Allah SWT. Jangan menganggap sesuatu terlalu serius, dan latih kesabaran saat menghadapi masalah hidup yang menantang. Kemampuan bersyukur itu positif dalam menjalani hidup, karena setiap kesulitan pasti diikuti dengan kemudahan, misalnya bersabar menghadapi cobaan ketakutan dan kemiskinan. Dari berbagai perspektif tersebut, terlihat jelas bahwa ketenangan jiwa seseorang dapat ditentukan oleh kesejahteraan fisik, psikologis, sosial, moral, dan religius, kemampuan menghadapi tantangan, tingkat kesabaran, dan pandangan hidup.<sup>12</sup>

Maka dapat di simpulkan bahwa aspek dalam ketenangan jiwa ada 4 yaitu yang pertama aspek fisik, kesehatan mental atau ketenangan jiwa sejalan dengan

---

<sup>12</sup> Nitia Wahid Siti Syamsiyah, “Zikir Ratib Al-Haddad dan Ketenangan Jiwa: Studi Fenomenologi Terhadap Jamaah Majelis Annisa Dukuh Tawangrejo Desa Pablengan Kecamatan Matesih”, hal 30-31.

usia, pertumbuhan fisik normal. Yang kedua, aspek psikologis yaitu mampu menghadapi kehidupan dengan berpikir logis, rasional, imajinatif, dan inovatif tidak memiliki riwayat masalah mental sebelumnya. Yang ketiga, aspek sosial mampu menjalin hubungan yang positif, penuh kasih sayang, dan ramah dengan orang lain. Dan yang ke empat, aspek moral-religius yaitu percaya pada keberadaan Tuhan dan ikuti perintah-Nya.

### c. Faktor Ketenangan Jiwa

Pada dasarnya tidak stabilan mental yang dialami remaja bukanlah suatu sindrom yang berkembang dengan sendirinya; sebaliknya, itu disebabkan oleh keadaan internal dan eksternal. Kejutan mental remaja disebabkan oleh variabel internal yang terkait dengan proses perkembangan fisik yang berkelanjutan. Menerima keadaan tubuhnya yang baru terbentuk dan menyadari bahwa alam telah menganugerahinya dengan ciri-ciri fisik tertentu merupakan salah satu tugas perkembangan yang harus diselesaikan remaja agar menjadi dewasa. Jika mereka merasa karakteristik fisik ini kurang atau tidak proporsional, mereka cenderung membesar-besarkan masalahnya.

Tidak mampuan remaja untuk memenuhi berbagai kebutuhan mereka, harapan yang diberikan oleh masyarakat dan orang tua, hambatan yang akan datang, dan masalah penyesuaian yang membutuhkan kesiapan untuk berhasil atau gagal merupakan kekuatan eksternal yang mengejutkan pikiran remaja. Akibatnya, remaja menjadi takut dan cemas, yang membuat mereka gelisah.

Imam Ghazali menegaskan bahwa jiwa yang damai adalah jiwa yang dicirikan oleh sifat-sifat yang membawa kepada kepuasan dan kebahagiaan. Di antaranya adalah sifat-sifat seperti rasa syukur, ketekunan, takut hukuman, cinta Tuhan, kesiapan untuk mengikuti aturan Tuhan, mengharapkan manfaat, dan bertanggung jawab atas tindakan sendiri

sepanjang hidup seseorang, antara lain. kualitas yang membuat Anda tetap aman. Untuk memperoleh ketenangan jiwa, manusia harus memenuhi sejumlah syarat, menurut Zakiah Daradjat dan Kartini Kartono dalam penelitiannya Ayu Efitasari, faktor ini meliputi:

1) Faktor agama

Agama merupakan kebutuhan jiwa manusia (psikis), yang mengendalikan dan mengatur sikap, tingkah laku dan menangani segala persoalan.<sup>13</sup>

Larangan serupa ada dalam agama yang harus diabaikan karena berdampak buruk bagi kehidupan manusia. Orang yang benar-benar menghormati dan takut kepada Allah (SWT) tidak akan mengalami kekhawatiran atau ketakutan. Dia yakin bahwa pengabdian dan keyakinannya akan mengarah pada kelegaan dan ketenangan batin.

Beribadah secara teratur dapat membantu orang memerangi ketakutan dan kecemasan mereka. Semakin banyak Anda berdoa dan beriman kepada Allah SWT, semakin puas hati Anda. Ini karena doa memiliki kekuatan psiko-religius (spiritual) yang dapat menginspirasi keyakinan diri dan pandangan positif, memberi Anda dorongan untuk menghadapi masa depan. Ini adalah salah satu dari banyak bentuk ibadah yang tersedia. Sebaliknya, tujuan utama shalat adalah untuk mendekatkan diri kepada Allah agar ia dapat menemukan kebahagiaan dan kedamaian dalam hidupnya.

2) Terpenuhinya Kebutuhan-Kebutuhan Manusia

Kebutuhan manusia, termasuk kebutuhan fisiologis dan psikologis, dapat membuat seseorang merasa damai di hati. Jika keinginan-keinginan ini tidak terpenuhi, jiwa akan menjadi marah, yang berdampak mengganggu ketenangan

---

<sup>13</sup> Ayu Efitasari, "Pengaruh Pengamalan Dzikir Terhadap Ketenangan Jiwa Di Majelis Dzakirin Kamulan Durenan Trenggalek", hal 28-29.

hidup. Manusia menurut Kartini Kartono harus memenuhi tuntutan-tuntutan sebagai berikut:

- a) Kebutuhan dasar harus terpenuhi. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa semua manusia pasti memiliki dorongan untuk memenuhi kebutuhan dasarnya. Jika persyaratan ini terpenuhi, jiwa akan menjadi tenang dan ketegangan mental akan berkurang. Keinginan kebutuhan dasar ini harus dipuaskan.
- b) Mencapai kepuasan Setiap orang mencari kepuasan pada tingkat psikologis dan fisik. Seperti, keinginan untuk dipuaskan dalam hubungan seksual, keinginan untuk lengkap, aman, dan terlindungi, keinginan untuk mendapatkan simpati, dan keinginan untuk dijunjung tinggi martabatnya. Pada dasarnya, Anda ingin puas di semua bidang.
- c) Kedudukan dan kedudukan sosial. Setiap orang terus-menerus mencari tempat sosial di lingkungannya. Setiap pribadi manusia membutuhkan kasih sayang dan cinta. Karena kasih sayang dan cinta mendorong keberanian, harapan, dan kepercayaan diri.

Menurut pandangan di atas, variabel yang memenuhi keinginan manusia dan yang terkait dengan agama adalah faktor-faktor yang mempengaruhi ketenangan jiwa (kebutuhan dasar individu, psikosial, dan sosial).

Orang-orang yang dekat dengan agamanya, seperti umat Islam, akan menemukan ketenangan dalam ibadah seremonial yang mereka lakukan. Seperti shalat, membaca Alquran, menjunjung tinggi hubungan interpersonal yang positif, dan lain sebagainya.

Jika seseorang dapat memperoleh apa yang mereka butuhkan, mereka akan dapat menemukan ketenangan pikiran. Jika kesehatan fisik, stabilitas psikologis, dan hubungan sosial seseorang terjaga, mereka akan merasa damai. Namun, jika hubungan sosial tidak sehat, serta kesehatan fisik

dan psikologis, jika berkelanjutan, seseorang akan mengalami perasaan tidak nyaman seperti khawatir, cemas, dan lain sebagainya.<sup>14</sup>

Dari sini dapat disimpulkan bahwa faktor ketenangan adalah kemampuan mencari solusi masalah, kesabaran, serta keimanan dan keyakinan dalam menghadapi masalah pada diri sendiri.

## 2. Dzikir Ratib Al Haddad

### a. Pengertian Dzikir Ratib Al Haddad

Dzikir, menurut penelitiannya Rahmat Ilyas, Dzikir Al Ghazali memiliki dua makna: mengingat dan melakukan upaya yang tulus untuk mengarahkan pikiran dan gagasan seseorang menjauh dari diri sendiri dan menuju Tuhan dan akhirat. Dengan menggunakan dzikir ini, seseorang berharap dapat menghilangkan semua jejak kemanusiaannya dan mengalihkan fokusnya dari dunia yang dicintainya ke alam akhirat yang tidak diketahui. Al-Ghazali mengklaim bahwa karena orang begitu asyik dengan dunia luar, mereka cenderung melupakan Tuhan dan terlibat dalam rayuan terus menerus dari orang lain. Di sisi lain, godaan setan memiliki sedikit ruang untuk eksis ketika manusia memberikan seluruh perhatiannya pada dzikir kepada Tuhan.

Dzikir memiliki awal dan akhir. Dzikir pertamanya membangkitkan perasaan cinta dan kebaikan (kedekatan, kenyamanan, dan kehangatan hubungan). Dzikir pada akhirnya dibawa oleh perasaan cinta dan uns. tambahan berasal dari keduanya.<sup>15</sup>

Menurut Ibnu 'Ata'illah dalam penelitiannya Ifatuddiyannah adalah sarana menghindari kegagalan dengan mengungkapkan perasaan terdalam seseorang

---

<sup>14</sup> Hasan Maulana, "Hubungan Membaca Al-Qur'an Terhadap Ketenangan Jiwa Para Jama'ah Majelis Taklim Al-Hidayah Pondok Pinang Jakarta Selatan", hal 28-29.

<sup>15</sup> Rahmat Ilyas, "Zikir dan Ketenangan Jiwa: Telaah atas Pemikiran Al-Ghazali", hal 94.

melalui penggunaan al-haqq (Allah). Pendapat lain menyatakan bahwa yang dimaksud dengan dzikir adalah menyebut nama Allah dengan lantang atau dalam hati, yang dilakukan dengan mengingat lafz al-jalalah (Allah), sifat-sifat-Nya, hukum-hukum-Nya, dan perbuatan-perbuatan-Nya, atau dengan melakukan hal-hal yang sebanding. tindakan. Peringatan kepada para utusan-Nya, para nabi, para wali, dan orang-orang yang dekat dengan mereka boleh juga dilakukan dalam bentuk doa-doa. Selain itu, melakukan perbuatan tertentu seperti mengingat, membaca, berceramah, dan berbagi cerita dapat mendekatkan seseorang kepada Allah SWT. Imam Abdullah bin Alawi Al-Haddad, seorang pembaharu Islam terkenal, adalah pencipta Ratibul Haddad, yang namanya berasal dari dia. Ia menulis doa dan dzikir-dzikir guna memenuhi permintaan 'Amir dari keluarga Bani Sa'ad, salah seorang muridnya. Seorang anggota Ahlusunnah Wal Jama'ah, Imam Abdullah bin Alawi Al-Haddad adalah seorang Sunni.<sup>16</sup>

Menurut pemikir sufi, itu memiliki dua arti: mengingat lisan, yang melibatkan penyebutan Allah atau bisa juga dinyatakan, dan mengingat sempit, yang diingat secara lisan atau di lidah. setara dengan mengungkapkan tasbih, tahmid, tahlil, takbir, haqalah, dan lain-lain. Selain itu, mengingat dapat dilakukan dengan berbicara dengan hati hadir sambil mengucapkan kata-kata, yaitu dengan membaca kalimat dan menyoroti makna kata yang digunakan untuk mengungkapkan kebesaran Allah. Berbeda dengan dzikir yang secara luas merujuk pada kesadaran akan kehadiran Tuhan dimanapun dan kapanpun itu terjadi serta keesaan-Nya, kebersamaan dalam konteks ini dipahami sebagai pengetahuan-Nya atas semua yang ada di alam semesta ini serta pertolongan dan perlindungan-Nya terhadap hal-hal tersebut pelayannya hambanya yang tunduk.

---

<sup>16</sup> Ifatuddiyannah, "Ayat-Ayat Al-Qur'an dalam Zikir Ratib Al Haddad di Majelis Ta'lim Fadhilatusssholawat (Studi Living Qur'an)", hal 17.

Dzikir, selain sebagai kata kerja, juga merupakan kata benda dengan konotasi narasi atau peristiwa sejarah yang seharusnya menjadi peringatan bagi umat manusia. Bahasa Arab digunakan oleh Allah untuk menurunkan Al-Qur'an yang berisi beberapa peringatan untuk membantu manusia berbudi luhur dan berdzikir (mengingat)-Nya.<sup>17</sup>

Seperti difirmankan dalam Al Qur'an:

وَكَذَلِكَ أَنْزَلْنَاهُ قُرْآنًا عَرَبِيًّا وَصَرَّفْنَا فِيهِ مِنَ الْوَعِيدِ

لَعَلَّهُمْ يَتَّقُونَ أَوْ يُحَدِّثُ بِهِمْ ذِكْرًا

*Artinya : “Dan demikianlah Kami menurunkan Al-Qur'an dalam bahasa Arab, dan Kami telah menjelaskan berulang-ulang di dalamnya sebagian dari ancaman, agar mereka bertakwa, atau agar (Al-Qur'an) itu memberi pengajaran bagi mereka.” (Qs. Thahaa 20:113)*

Ungkapan yang sering digunakan umat Islam. Dalam bahasa, sesuatu yang biasa, teratur, dan terus menerus dilakukan disebut dengan rotiban. Sebaliknya, kumpulan doa-doa yang telah disusun secara mode dan sering dibaca serta konsisten. Kegiatan ratib telah menggantikan kegiatan partai dan hura-hura sebagai bentuk pendekatan moderat. Ritual adalah salah satu dari sekian banyak segi atau komponen agama. Doa-doa dan dzikir yang terkandung dalam ratib merupakan contoh ritis atau ritual ratib yang berhubungan dengan yang sakral dan gaib. Ayat-ayat, doa, dan dzikir ratib ini semuanya disarikan dari Al-Qur'an dan hadits Nabi SAW.<sup>18</sup>

<sup>17</sup> Ali Sodirin, “Praktik Pembacaan Ratib Al-Haddad di Jam'iyah Eling Nurul Huda Pondok Pesantren Darul Hikam Desa Gandasuli Kec. Brebes (Studi Living Hadis)”, hal 26.

<sup>18</sup> Vica Atmanita, “Rituak Keagamaan Rotibul Haddad dan Sholawat didalam Kehidupan Masyarakat SP 1 Desa Makmur Sejahtera Kecamatan Gunung Sahilan Kabupaten Kampar”, hal 3-6.

Kata “ratib” lazim digunakan dalam tasawuf sebagai jenis dzikir yang digunakan oleh seorang guru tarekat atau ulama untuk dibaca oleh seseorang atau individu-individu secara berjamaah pada waktu tertentu sesuai dengan norma-norma yang ditetapkan oleh penyusunnya. Secara umum, dzikir yang disusun dalam ratib terdiri dari doa-doa pilihan dan ayat-ayat Al-Qur'an yang menghubungkan Allah, mensucikan Allah, dan memohon ampunan. Ratib juga memiliki kekuatan untuk memulihkan sihir, menawarkan rezeki, menangkal bahaya, dan menyembuhkan penyakit baik jasmani maupun rohani. Ratib al-Haddad adalah salah satu dari beberapa jenis ratib.

Dzikir Ratib al-Haddad yang berlangsung dalam majelis dzikir adalah amalan mengingat Allah dengan membaca dan merenungkan kumpulan doa-doa dalam Ratibal-Haddad. Kata Arab "dzikir", yang berarti "menyebutkan, mengingat, dan merenungkan", adalah "Dzakara-Yadzku-Dzikran". Dzikir atau dzikrullah secara etimologis dapat dikatakan sebagai tindakan mengingat Allah. Dzikrullah sering dipandang sebagai amal qauliyah melalui interpretasi tertentu dalam tradisi fikih.

Adapun bacaan dzikir Ratib Al Haddad seperti berikut:

رَاتِبُ الْحَدَّادِ  
الْحَبِيبِ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عَلَوِيِّ الْحَدَّادِ

الْفَاحِجَةُ: أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ . بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ .  
الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ . أَلْحَمَّنِ الرَّحِيمِ . مَا لِكَ يَوْمَ الدِّينِ . إِيَّاكَ نَعْبُدُ  
وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ . اهْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيمَ . صِرَاطَ الَّذِينَ أَنْعَمْتَ عَلَيْهِمْ  
غَيْرِ الْمَغْضُوبِ عَلَيْهِمْ وَلَا الضَّالِّينَ . رَبِّ اغْفِرْ لِي وَلِوَالِدَيَّ آمِينَ  
اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ لَا تَأْخُذُهُ سِنَّةٌ وَلَا نَوْمٌ لَهُ مَا فِي

السَّمَوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ مَنْ ذَا الَّذِي يَشْفَعُ عِنْدَهُ إِلَّا بِإِذْنِهِ يَعْلَمُ مَا  
 بَيْنَ أَيْدِيهِمْ وَمَا خَلْفَهُمْ وَلَا يُحِيطُونَ بِشَيْءٍ مِنْ عِلْمِهِ إِلَّا بِمَا شَاءَ  
 وَسِعَ كُرْسِيُّهُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ وَلَا يَئُودُهُ حِفْظُهُمَا وَهُوَ الْعَلِيُّ  
 الْعَظِيمُ.

آمَنَ الرَّسُولُ بِمَا أُنزِلَ إِلَيْهِ مِنْ رَبِّهِ وَالْمُؤْمِنُونَ كُلٌّ آمَنَ بِاللَّهِ وَمَلَائِكَتِهِ  
 وَكُتُبِهِ وَرُسُلِهِ لَا نُفَرِّقُ بَيْنَ أَحَدٍ مِنْ رُسُلِهِ وَقَالُوا سَمِعْنَا وَأَطَعْنَا غُفْرَانَكَ  
 رَبَّنَا وَإِلَيْكَ الْمَصِيرُ .لَا يَكْلِفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ  
 وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا  
 تَحْمِلْ عَلَيْنَا إصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا  
 طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَاعْفُ عَنَّا وَاعْفِرْ لَنَا وَارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى  
 الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ يُحْيِي وَيُمِيتُ  
 وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ

(X3) سُبْحَانَ اللَّهِ وَالْحَمْدُ لِلَّهِ وَلَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَاللَّهُ أَكْبَرُ

سُبْحَانَ اللَّهِ وَبِحَمْدِهِ سُبْحَانَ اللَّهِ الْعَظِيمِ (X3)

رَبَّنَا اغْفِرْ لَنَا وَتُبْ عَلَيْنَا إِنَّكَ أَنْتَ التَّوَّابُ الرَّحِيمُ (X3)

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ، اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَيْهِ وَسَلِّمْ (X3)

أَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللَّهِ التَّامَّاتِ مِنْ شَرِّمَا خَلَقَ (X3)

بِسْمِ اللَّهِ الَّذِي لَا يَضُرُّ مَعَ اسْمِهِ شَيْءٌ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي السَّمَاءِ وَهُوَ

السَّمِيعُ الْعَلِيمُ (X3)

رَضِينَا بِاللَّهِ رَبًّا وَبِالْإِسْلَامِ دِينًا وَبِمُحَمَّدٍ نَبِيًّا (x3)

بِسْمِ اللَّهِ وَالْحَمْدُ لِلَّهِ وَالْحَمْدُ لِلَّهِ وَالشُّرُّ بِمَشِيئَةِ اللَّهِ (x3)

يَا رَبَّنَا وَعَافُ عَنَّا وَامْحُ الَّذِي كَانَ مِنَّا (x3)

يَا ذَا الْجَلَالِ وَالْإِكْرَامِ أَمِتْنَا عَلَى دِينِ الْإِسْلَامِ (x7)

يَا قَوِيُّ يَا مَتِينُ أَكْفِ شَرَّ الظَّالِمِينَ (x3)

أَصْلَحَ اللَّهُ أُمُورَ الْمُسْلِمِينَ صَرَفَ اللَّهُ شَرَّ الْمُؤْذِنِ (x3)

يَا عَلِيُّ يَا كَبِيرُ يَا عَلِيمُ يَا قَدِيرُ يَا سَمِيعُ يَا بَصِيرُ يَا لَطِيفُ يَا خَبِيرُ

(x3)

يَا فَارِجَ الْهَمِّ يَا كَاشِفَ الْغَمِّ يَا مَنْ لِعَبْدِهِ يَغْفِرُ وَيَرْحَمُ (x3)

أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ رَبَّ الْبَرِيَا أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ مِنَ الْخَطَايَا (x4)

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ (x25)

مُحَمَّدٌ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ وَشَرَفَ وَكَرَّمَ وَجَدَّ وَعَظَّمَ

وَرَضِيَ اللَّهُ تَعَالَى عَنْ أَهْلِ بَيْتِهِ الطَّيِّبِينَ الطَّاهِرِينَ وَأَصْحَابِهِ الْأَكْرَمِينَ

الْمُهْتَدِينَ . وَأَزْوَاجِهِ الطَّاهِرَاتِ أُمَّهَاتِ الْمُؤْمِنِينَ . وَالتَّابِعِينَ وَالتَّابِعِينَ

لَهُمْ بِإِحْسَانٍ إِلَى يَوْمِ الدِّينِ وَعَلَيْنَا مَعَهُمْ وَفِيهِمْ بِرَحْمَتِكَ يَا أَرْحَمَ

الرَّاحِمِينَ . بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ . قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ . اللَّهُ الصَّمَدُ . لَمْ

يَلِدْ وَلَمْ يُولَدْ . وَلَمْ يَكُنْ لَهُ كُفُوًا أَحَدٌ (x25)

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ . قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ . مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ . وَمِنْ

شَرَّ غَاسِقٍ إِذَا وَقَبَ . وَمِنْ شَرِّ النَّفَّاثَاتِ فِي الْعُقَدِ . وَمَنْ شَرَّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ . بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ . قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ . مَلِكِ النَّاسِ . إِلَهِ النَّاسِ . مِنْ شَرِّ الْوَسْوَاسِ الْخَنَّاسِ . الَّذِي يُوَسْوِسُ فِي صُدُورِ النَّاسِ . مِنَ الْجِنَّةِ وَالنَّاسِ . الْفَاتِحَةَ إِلَى رُوحِ سَيِّدِنَا الشَّيْخِ الْكَبِيرِ الْقُطْبِ الشَّهِيرِ الْفَقِيهِ الْمُقَدَّمِ مُحَمَّدِ بْنِ عَلِيِّ بَاعْلَوِيِّ وَأَصُولِهِ وَفُرُوعِهِ وَجَمِيعِ سَادَاتِنَا آلِ بَاعْلَوِيِّ ، أَنَّ اللَّهَ يُعَلِّي دَرَجَاتِهِمْ فِي الْجَنَّةِ وَيُعِيدُ عَلَيْنَا مِنْ بَرَكَاتِهِمْ وَأَسْرَارِهِمْ وَأَنْوَارِهِمْ وَعُلُومِهِمْ وَنَفَحَاتِهِمْ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ) . بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ . الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ . الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ . مَا لِكَ يَوْمَ الدِّينِ . إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ . إِهْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيمَ . صِرَاطَ الَّذِينَ أَنْعَمْتَ عَلَيْهِمْ غَيْرِ الْمَغْضُوبِ عَلَيْهِمْ وَلَا الضَّالِّينَ)

الْفَاتِحَةَ إِلَى أَرْوَاحِ سَادَاتِنَا الصُّوفِيَّةِ أَيْنَمَا كَانُوا مِنْ مَشَارِقِ الْأَرْضِ إِلَى مَغَارِبِهَا أَنَّ اللَّهَ يَحْمِيْنَا بِحِمَاتِهِمْ وَيُمِدُّنَا بِمَدَدِهِمْ وَيُعِيدُ عَلَيْنَا مِنْ بَرَكَاتِهِمْ وَأَسْرَارِهِمْ وَأَنْوَارِهِمْ وَعُلُومِهِمْ وَنَفَحَاتِهِمْ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ . (بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ . الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ . الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ . مَا لِكَ يَوْمَ الدِّينِ . إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ . إِهْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيمَ . صِرَاطَ الَّذِينَ أَنْعَمْتَ عَلَيْهِمْ غَيْرِ الْمَغْضُوبِ عَلَيْهِمْ وَلَا الضَّالِّينَ)

الْفَاتِحَةَ إِلَى رُوحِ سَيِّدِنَا الشَّيْخِ الْكَبِيرِ الْقُطْبِ الشَّهِيرِ الْحَبِيبِ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عَلَوِيِّ بْنِ مُحَمَّدِ الْحَدَّادِ صَاحِبِ الرَّاتِبِ وَأَصُولِهِ وَفُرُوعِهِ وَجَمِيعِ سَادَاتِنَا آلِ بَاعْلَوِيِّ أَنَّ اللَّهَ يُعَلِّي دَرَجَاتِهِمْ فِي الْجَنَّةِ وَيُعِيدُ عَلَيْنَا مِنْ بَرَكَاتِهِمْ وَأَسْرَارِهِمْ وَأَنْوَارِهِمْ وَعُلُومِهِمْ وَنَفَحَاتِهِمْ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ) . بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ . الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ . الرَّحْمَنِ

الرَّحِيمِ . مَا لِكَ يَوْمَ الدِّينِ . إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ . اهْدِنَا الصِّرَاطَ  
 الْمُسْتَقِيمَ . صِرَاطَ الَّذِينَ أَنْعَمْتَ عَلَيْهِمْ غَيْرِ الْمَغْضُوبِ عَلَيْهِمْ وَلَا  
 الضَّالِّينَ )

الْفَاحِجَةَ أَنَّ اللَّهَ يُعِيْثُ الْمُسْلِمِيْنَ وَيَرْحَمُ الْمُسْلِمِيْنَ وَيُقْرِجُ عَلَيَّ  
 الْمُسْلِمِيْنَ وَيَشْفِيْ اَمْرَاضَ الْمُسْلِمِيْنَ بِالْعَافِيَةِ وَيُعِزُّرُ اَمْطَارَهُمْ وَيُرْحِصُ  
 اَسْعَارَهُمْ وَيُصْلِحُ سَلَاطِيْنَهُمْ وَيَكْفِيْهِمْ شَرَّ الْفَيْتَنِ وَ الْبَلِيَّاتِ وَ الْمِحَنِ  
 مَا ظَهَرَ مِنْهَا وَمَا بَطَّنَ ، وَ يَحْفَظُ الْحُجَّاجَ وَ الْمَسَافِرِيْنَ وَ الْعُرَاةَ وَ  
 الْمُجَاهِدِيْنَ مِنَ الْمُسْلِمِيْنَ فِي الْبَرِّ وَ الْبَحْرِ وَ الْجَوِّ اَجْمَعِيْنَ . اَنَّ اللَّهَ  
 يُصْحِبُهُمُ السَّلَامَةَ وَ يَزِدُّهُمْ اِلَى اَوْطَانِهِمْ سَالِمِيْنَ اَمِيْنِيْنَ غَائِمِيْنَ وَ  
 اِيَّانَا فِيْ خَيْرٍ وَ عَافِيَةٍ وَ اِلَى اَرْوَاحِ الْوَالِدِيْنَ وَ الْوَالِدِيْكُمْ وَ اَمْوَاتِنَا وَ  
 اَمْوَاتِكُمْ وَ اَمْوَاتِ الْمُسْلِمِيْنَ اَجْمَعِيْنَ . اَنَّ اللَّهَ يَتَغَشَّاهُمْ بِالرَّحْمَةِ وَ  
 الْمَغْفِرَةِ وَ يُسْكِنُهُمُ الْجَنَّةَ وَ يَخْتِمُ لَنَا وَلَكُمْ بِالْحَسَنِيَّ فِيْ خَيْرٍ وَ لَطْفٍ  
 وَ عَافِيَةٍ وَ اِلَى حَضْرَةِ النَّبِيِّ مُحَمَّدٍ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَ سَلَّمَ . بِسْمِ اللهِ  
 الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ . الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِيْنَ . اَلرَّحْمٰنُ الرَّحِيمُ . مَا لِكَ يَوْمَ  
 الدِّينِ . إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ . اهْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيمَ . صِرَاطَ  
 الَّذِينَ أَنْعَمْتَ عَلَيْهِمْ غَيْرِ الْمَغْضُوبِ عَلَيْهِمْ وَلَا الضَّالِّينَ )

بِسْمِ اللهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ . الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِيْنَ ، حَمْدًا يُؤَابِي نِعْمَهُ  
 وَيُكَافِي مَزِيْدَهُ . اَللّٰهُمَّ صَلِّ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى اَهْلِ بَيْتِهِ وَسَلِّمْ .  
 اَللّٰهُمَّ اِنَّا نَسْأَلُكَ بِحَقِّ الْفَاحِجَةِ الْمُعْظَمَةِ وَالسَّبْعِ الْمَثَابِي اَنْ تَفْتَحَ لَنَا  
 بِكُلِّ خَيْرٍ . وَاَنْ تَفْضَلَ عَلَيْنَا بِكُلِّ خَيْرٍ . وَاَنْ تُعَامِلَنَا مُعَامَلَتَكَ لِاَهْلِ  
 الْخَيْرِ . وَاَنْ تَجْعَلَنَا مِنْ اَهْلِ الْخَيْرِ ، وَاَنْ تَحْفَظَنَا فِي دِيْنِنَا وَنَفْسِنَا وَاَوْلَادِنَا  
 وَاَهْلِيْنَا وَاَصْحَابِنَا وَاَحْبَابِنَا مِنْ كُلِّ مِحْنَةٍ وَ فِتْنَةٍ وَ بُؤْسٍ وَ صَبْرٍ ، اِنَّكَ

وَلِيُّ كُلِّ خَيْرٍ، وَمُعْطٍ لِكُلِّ خَيْرٍ، وَمُتَّقِصِّلٍ بِكُلِّ خَيْرٍ، يَا أَرْحَمَ  
الرَّاحِمِينَ. وَ صَلَّى اللهُ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ وَسَلَّمَ. وَ  
الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ.

اللَّهُمَّ إِنَّا نَسْأَلُكَ رِضَاكَ وَالْجَنَّةَ، وَنَعُوذُ بِكَ مِنْ سَخَطِكَ وَالنَّارِ (X3)  
يَا عَالِمُ السِّرِّ مِنَّا لَا تَهْتِكِ السِّرَّ عَنَّا وَ عَافِنَا وَاعْفُ عَنَّا وَ كُنْ لَنَا  
حَيْثُ كُنَّا (X3)

يَا اللهُ بِهَا يَا اللهُ بِهَا يَا اللهُ بِحُسْنِ الْحَاثِمَةِ (X3)  
يَا لَطِيفًا بِخَلْقِهِ، يَا عَلِيمًا بِخَلْقِهِ، يَا خَيْرًا بِخَلْقِهِ الْطُفِّ بِنَا يَا لَطِيفُ يَا  
عَلِيمُ يَا خَيْرُ (X3)

يَا لَطِيفًا لَمْ يَزَلِ الْطُفُّ بِنَا فِيمَا نَزَلَ، إِنَّكَ لَطِيفٌ لَمْ تَزَلِ الْطُفُّ بِنَا وَ  
الْمُسْلِمِينَ (X3)  
جَزَى اللهُ سَيِّدَنَا مُحَمَّدًا عَنَّا خَيْرًا، جَزَى اللهُ سَيِّدَنَا مُحَمَّدًا عَنَّا مَا هُوَ  
أَهْلُهُ (X3)

الْحَمْدُ لِلَّهِ عَلَى نِعْمَةِ الْإِيمَانِ وَ الْإِسْلَامِ وَ تَوْفِيقِهِ وَكَفَى بِهَا مِنْ نِعْمَةٍ

*Artinya :*

- 1) Dengan menyebut nama Allah Yang Maha Pemurah lagi Maha Penyayang. Segala puji bagi Allah Tuhan semesta alam. Maha Pengasih lagi Maha Penyayang. Yang memiliki (merajai) hari pembalasan. Hanya kepada Engkaulah kami menyembah, dan hanya kepada Engkaulah kami mohon pertolongan. Tunjukilah kamijalan yang lurus. (Yaitu) jalan orang-orang yang telah Engkau anugerahkan ni'mat kepada mereka. bukan (jalan) mereka yang dimurkai dan bukan (pula jalan) mereka yang sesat. Amiin.
- 2) Allah, tidak ada Tuhan melainkan Dia. YangHidup Kekal lagi terus-menerus mengurus (makhluk-Nya), tidak mengantuk dan tidak tidur. Kepunyaan-Nya apa

yang di langit dan di bumi. Siapakah yang dapat memberi syafa'at di sisi Allah tanpa izin-Nya ? Allah mengetahui apa-apa yang dihadapan mereka dan dibelakang mereka, dan mereka tidak mengetahui apa-apa dari ilmu Allah melainkan apa yang dikehendaki-Nya. Kekuasaan Allah meliputi langit dan bumi. Dan Allah tidak merasa berat memelihara keduanya, dan Allah Maha Tinggi lagi Maha Besar.

- 3) Rasulullah saw telah memiliki iman yang kuat kepada al-Qur'an yang diturunkan kepada beliau oleh Allah. Demikian pula dengan orang-orang yang beriman, mereka semua mempercayai Allah, malaikat-malaikat-Nya, kitab-kitab-Nya, dan rasul-rasul-Nya. Mereka berdoa, "Ya Tuhan kami, ampunilah kami, dan kepada Engkau kami kembali." Allah tidak memberikan beban yang berlebihan kepada seseorang, tapi sesuai dengan kemampuannya. Seseorang akan mendapatkan pahala dari kebaikan yang dia usahakan dan juga akan mendapatkan hukuman dari kejahatan yang dia perbuat. Mereka juga berdoa, "Ya Tuhan kami, janganlah Engkau bebankan kepada kami beban yang berat seperti yang Engkau bebankan kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami hal-hal yang tidak dapat kami tanggung. Maafkanlah kami, ampunilah kami, dan limpahkanlah rahmat kepada kami. Engkaulah pelindung kami, maka berilah kami kemenangan atas orang-orang kafir."
- 4) Tidak ada Tuhan, yang sebenarnya berhak di ibadahi. kecuali Allah yang tunggal. tiada sekutu bagi-Nya. Segala puji hanya milik-Nya. Dialah yang menghidupkan dan mematikan dan Dialah yang sangat berkuasa atas segala sesuatu.
- 5) Maha Suci Allah. dan segala Puji bagi Allah. tiada Tuhan yang berhak diibadahi kecuali Allah. dan Allah Maha Besar.
- 6) Maha Suci Allah dan segala Puji bagi-Nya. Maha Suci Allah yang Maha Agung.

- 7) Ya Allah. ampunilah dosaku dan berikan aku taubat. Sesungguhnya Engkau Maha Pengampun lagi Penyayang.
- 8) Wahai Tuhan kami, berilah shalawat (rahmat-Mu) kepada nabi Muhammad. ya Tuhan kami, berilah shalawat (rahmat-Mu) dan kesejahteraan-Mu kepadanya.
- 9) Aku berlindung dengan kalimat Allah yang sempurna. dari kejahatan apa-apa yang diciptakan-Nya.
- 10) (Aku menjalani hidup pada siang dan malam hari ini) dengan nama Allah yang tidak ada sesuatupun dapat memberi mudharat, baik di bumi maupun di langit. Dan Dia-lah Tuhan Yang Maha Mendegar lagi Maha Mengetahui.
- 11) Kami rela Allah sebagai Tuhan kami, islam sebagai agama kami, dan Nabi Muhammad sebagai nabi kami.
- 12) Dengan nama Allah dan segala Puji hanya tertentu bagi Allah dan segala kebaikan dan kejahatan adalah dengan kehendak Allah.
- 13) Kami (menyatakan) beriman kepada Allah dan hari akhir, dan kami bertobat kepada Allah lahir maupun batin.
- 14) Ya Tuhan kami. berilah maaf dan hapuskanlah apa-apa yang ada pada kami (dosa-dosa).
- 15) Wahai Tuhan yang mempunyai sifat ke-Agungan dan sifat Pemurah, matikanlah kami dalam agama Islam.
- 16) Ya Tuhan yang Maha Kuat lagi Maha Gagah, hindarkanlah kami dari kejahatan orang-orang yang zalim.
- 17) Semoga Allah memperbaiki semua urusan kaum muslimin dan menghindarkan mereka dari kejahatan orang-orang yang suka mengganggu.
- 18) Ya Tuhan yang Maha Tinggi lagi Maha Besar, Maha Mengetahui lagi Maha Berkuasa, Maha Mendengar lagi Maha Melihat, Maha Lemah-Lembut lagi Maha Mengamati.
- 19) Wahai Tuhan yang menyenangkan dari duka cita, lagi melapangkan dada dari rasa sempit. Wahai Tuhan yang suka mengampuni dan menyayangi hamba-hamba-Nya.

- 20) Aku mohon ampunan Allah, Tuhan Pencipta sekalian makhluk. aku mohon ampunan Allah dari segala kesalahan.
- 21) Tidak ada Tuhan selain Allah. Muhammad adalah utusan Allah. semoga Allah melimpahkan shalawat dan kesejahteraan kepadanya, serta memuliakan dan menjunjungnya, mengagungkan dan membesarkannya. Semoga pula Allah meridhai para sahabat Rasulullah semuanya dan semua orang yang mengikuti jejak mereka dengan kebaikan hingga hari kiamat, dan semoga kamipun bersama mereka. Dengan rahmat-Mu kabulkanlah permohonan kami itu, wahai Yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang.
- 22) Katakanlah (wahai Muhammad), bahwa Allah itu satu, Allah tempat bergantung segala sesuatu. tidak beranak dan tidak pula diperanakkan, dan tidak sesuatupun yang menyamai-Nya.
- 23) Katakanlah (wahai Muhammad), aku berlindung kepada Tuhan yang menguasai waktu subuh, dari kejahatan apa yang diciptakan-Nya, dari kejahatan malam apabila telah gelap gulita, dari kejahatan wanita-wanita tukang tenung yang meniup pada buhul-buhul. dan dari kejahatan orang yang dengki apabila ia dengki.
- 24) Katakanlah (wahai Muhammad), aku berlindung kepada Tuhannya manusia, Raja manusia. Tuhan manusia. dari kejahatan (bisikan setan yang biasa bersembunyi, yang membisikkan (kejahatan) ke dalam dada manusia, dari golongan jin dan manusia.
- 25) Al-Fatihah bagi pemuka kami, kekasih kita dan pemberi syafaat kepada kami, Rasulullah Muhammad ibni 'Abdillah. semoga Allah melimpahkan shalawat serta salam 'atasnya, keluarganya, para sahabatnya, istri-istrinya, serta keturunannya. Semoga Allah meninggikan derajat mereka di surga dan memberikan manfaat kepada kita dengan rahasia-rahasia mereka, cahaya-cahaya mereka. dan ilmu-ilmu mereka, dalam urusan agama serta di dunia dan di akhirat dan menjadikan kita termasuk dalam kelompok mereka, memberikan kepada kita rasa cinta kepada mereka,

mematikan kita dalam keadaan memegang agama (ajaran) mereka, dan mengumpulkan kita dalam kelompok mereka (Al-Fatihah).

- 26) Al-Fatihah bagi pemuka kami, al-Faqih al-Muqaddam Muhammad bin Ali bani Alawiy serta orang-orang tuanya, anak keturunannya. serta semua orang-orang yang mempunyai hak-hak atas mereka, semoga Allah mengampuni mereka, menyayangi mereka, meninggikan derajat mereka di surga dan memberikan manfaat kepada kami dengan rahasia-rahasia mereka. cahaya-cahaya mereka, dan ilmu-ilmu mereka. serta anugrah-anugrah mereka dalam urusan agama di dunia dan di akhirat (al-Fatihah).
- 27) Al-Fatihah bagi pemuka kami. kekasih kami serta sandaran kami shohibul ratib quthbil irsyad al-habib Abdullah bin Alwi al-Haddad serta orang-orang tuanya, anak keturunannya, serta semua orang yang mempunyai hak atas mereka, semoga Allah menyayangi mereka dan meninggikan derajat mereka di surga, serta memberikan manfaat kepada kami dengan rahasia-rahasia mereka, cahaya-cahaya mereka, dan ilmu-ilmu mereka, dalam urusan agama di dunia dan di akhirat (al-Fatihah).
- 28) Al-Fatihah bagi para auliya dan shalihin, serta para pemimpin yang memberi petunjuk, kemudian bagi orang-orang tua kami, guru-guru kami (yang kami tuakan). pengajar-pengajar kami dan semua orang yang mempunyai hak atas kami. Serta bagi orang-orang yang meninggal di negeri ini dari orang muslimin, muslimat, mu'minin, mu'minat, semoga Allah mengampuni mereka. menyayangi mereka, dan meninggikan derajat mereka di surga dan memberikan manfaat kepada kami dengan rahasia-rahasia mereka, cahaya-cahaya mereka, dan ilmu-ilmu mereka dalam urusan agama dan akhirat (al-Fatihah).
- 29) Dengan nama Allah yang Maha Pengasih dan Penyayang. Segala Puji bagi Allah seru sekalian alam. Pujian yang menyempurnakan nikmat-nikmat-Nya dan mencukupkan kelebihan-Nya. Wahai Tuhan kami, segala puji hanya untuk-Mu sebagaimana layaknya

pujian itu untuk kebesaran kedudukan-Mu dan keagungan kekuasaan-Mu. Maha Suci Engkau, kami tidak dapat menghaturkan pujian untuk-Mu sebagaimana Engkau memuji diri-Mu, segala puji bagi-Mu hingga Engkau rela, segala puji bagi-Mu setelah Engkau rela. Ya Allah, limpahkanlah shalawat serta salam kepada nabi Muhammad saw sebagai pemuka kami dalam orang-orang terdahulu, limpahkan shalawat serta salam kepada nabi Muhammad saw sebagai pemuka kami dalam akhir zaman, limpahkan shalawat serta salam kepada nabi Muhammad saw sebagai pemuka kami dalam tiap waktu dan masa, limpahkan shalawat serta salam kepada nabi Muhammad saw sebagai pemuka kami di kalangan para malaikat di hari kiamat dan limpahkan shalawat serta salam kepada nabi Muhammad saw sebagai pemuka kami hingga Engkau mewarisi bumi dan siapa saja yang ada di dalamnya karena Engkau adalah sebaik-baik pewaris. Ya Allah, kami mohon penjagaan-Mu dan kami menitipkan agama, tubuh, jiwa, harta, keluarga, serta apapun yang telah Engkau berikan kepada kami. Ya Allah, jadikanlah kami dan mereka dalam pemeliharaan. keamanan. perlindungan, dalam lingkaran naungan-Mu dari kejahatan setan yang sangat durhaka, orang sombong yang keras kepala, orang yang memiliki ketajaman mata dan orang yang durhaka serta kejahatan, sesungguhnya Engkau Maha Kuasa atas segala sesuatu. Ya Allah. liputilah kami dengan taqwa dan istiqomah, serta lindungilah kami dari hal-hal yang mendatangkan penyesalan sekarang ataupun .yang akan datang, sesungguhnya Engkau Maha Mendengar do'a. Ya Allah, dengan penuh keindahan dan keagungan-Mu limpahkanlah shalawat atas pemuka kami nabi Muhammad, keluarga, serta sahabatnya. dan anugerahkan kepada kami kesempatan mengikui jejaknya lahir dan batin, wahai yang Maha Mengasih diantara para pengasih dengan anugerah. kesucian dan kemuliaan-Mu yang jauh dari apa yang telah mereka sifatkan. Salam

- sejahtera untuk para utusan serta segala puji bagi Allah Tuhan seru sekalian alam.
- 30) Wahai Tuhan kami, sesungguhnya kami mohon keridhaan dan surga-Mu dan berlingung kepada-Mu dari api neraka.
  - 31) Ya Allah yang Maha Mengetahui segala rahasia kami, janganlah kiranya Engkau bongkar tirai rahasia kami. berilah kami 'afiat dan maafkanlah kami. dan lindungilah kami dimanapun kami berada.
  - 32) Ya Allah, demi kalimat Tauhid itu karuniakanlah kami husnul khatimah.
  - 33) Ya Allah, yang Maha Lembut senantiasa berlembutlah kepada kami dalam segala hal yang turun (kepada kami), karena sesungguhnya Engkau Maha Lemah-Lembut, senantiasa berlemah-lembutlah kepada kami dan juga kepada segenap kaum muslimin.
  - 34) Wahai Tuhan yang Maha Lemah-lembut kepada setiap makhluk-Nya. wahai Tuhan yang Maha Mengetahui keadaan setiap makhluk-Nya, wahai Tuhan yang Maha Telititerhadap makhluk-Nya. berlemah-lembutlah kepada kami. ya Tuhan yang Maha Lemah-lembut, Maha Mengetahui lagi Maha Teliti.
  - 35) Wahai Tuhan yang mengamankan orang-orang yang takut, karuniakanlah kami rasa aman dari rasa takut. Wahai Tuhan yang mengamankan orang-orang yang takut, selamatkanlah kami dari apa-apa yang Kami takuti. Wahai Tuhan yang mengamankan orang-orang yang takut, hindarkanlah kami dari segala yang kami takuti.<sup>19</sup>

Dibandingkan Al-Ghazali, nama al-Haddad mungkin masih sedikit asing bagi kebanyakan orang, namun jika merujuk pada sebuah karya berupa wirid atau untaian yang sering dibacakan di masjid-masjid seluruh nusantara, khususnya di kalangan warga NU, mereka juga tidak asing lagi dengan nama fenomenal wirid yaitu wirid Ratib al-Haddad yang disusun oleh

---

<sup>19</sup> Al-'Allamah al-Imam al-Habib Abdullah bin Alawi Al-Haddad, *Ratib al-Haddad dan Terjemahnya Disertai Wirdul Latif*, Hal 3-48.

seorang ulama besar yang berasal dari Tarim-Hadramaut di selatan Yaman, seorang ulama sekaligus sufi dari kalangan habaib yang merupakan sekelompok orang yang diyakini atau dianggap bahwa mereka termasuk dalam garis keturunan Nabi Muhammad SAW.<sup>20</sup>

Dapat di simpulkan dengan pengertian di atas yaitu Dzikir Ratib Al Haddad merupakan kegiatan para santri di pondok pesantren atau para majelis dzikir yang bertujuan untuk amalan mengingat Allah dengan membaca dan merenungkan kumpulan do'a-do'a dengan bacaan tertentu yaitu dzikir Ratib Al-Haddad.

#### **b. Tatacara Dzikir Ratib Al Haddad**

Seseorang yang akan mengamalkan zikir menggunakan aturan dan adab baik lahir maupun batin untuk menjadikan zikirnya lebih unggul. Orang yang berdzikir dihimbau untuk berada dalam kondisi yang sebaik-baiknya. Jika mereka duduk, mereka harus menghadap kiblat, duduk dalam posisi muram, damai dan anggun, dan menundukkan kepala.

Adab-adab dalam berdzikir yang harus diperhatikan antara lain sebagai berikut, agar berdzikir bersahaja dan membekas di hati hingga memukul seseorang ketika dalam keadaan berdzikir:

- 1) Kekhidmatan adab, mengungkapkan makna-makna yang terbaca dalam hati, dan mempertimbangkan materi yang terkandung dalam bacaan dzikir guna mencapai maksud dan tujuan guna mencapai ketenangan jiwa.
- 2) Secara alami merendahkan suara sambil mempertahankan fokus, kesadaran tinggi, dan harapan, tanpa dialihkan oleh apa pun atau siapa pun kecuali Tuhan.
- 3) Jika dzikir dilakukan bersamaan dengan berjamaah, maka ikutilah tajwid dan iramanya

---

<sup>20</sup> Nasrul Fahmi, "Penerapan Sosiologi Pengetahuan Dalam Tradisi Pembacaan Dzikir Ratib Al-Haddad (Studi Living Qur'an di PPTI Al-Falah Salatiga)", hal 472-473

secara bersamaan. Hal ini dilakukan dengan sengaja untuk menjaga ritme dan menghindari penyimpangan dari bacaan yang benar.

- 4) Kenakan pakaian bersih, pergi ke tempat yang tepat pada waktu yang tepat, dan pertahankan kondisi ini untuk memastikan tidak ada yang mengganggu dan tujuannya murni.
- 5) Agar efek dzikir tetap ada di hatinya selamanya, dzikir harus dilakukan dengan penuh kerendahan hati dan kesopanan serta menghayati bacaan.

Jika adab-adab dzikir dijunjung dengan baik, maka dzikir tersebut dapat bermanfaat dan meninggalkan pengaruh pada hati yang membuatnya terasa nikmat, tenteram, dan lapang berkat rahmat Allah. Bentuk dzikir lain yang harus diperhatikan antara lain:

- 1) Berpakaian rapi.
- 2) Berbadan suci.
- 3) Berbau yang wangi atau enak (parfum).
- 4) Memilih tempat yang bersih.
- 5) Menghadap kiblat.
- 6) Fokuskan semua pikiran anda pada dzikir.
- 7) Khusyu dan beradab.
- 8) Mantadaburi makna-maknanya.
- 9) Menjaga lafadz-lafadz yang dibaca agar tidak mengganggu orang lain.<sup>21</sup>

Maka dapat di simpulkan dalam tata cara Dzikir Ratib Al-Haddad yaitu kekhidmatan dalam adab, merendahkan suara dan fokus, memperhatikan tajwid dan iramanya, berpakaian yang rapi, sopan, bersih, pergi ke tempat yang tepat pada waktu yang tepat, dan pertahankan kondisi ini untuk memastikan tidak ada yang mengganggu dan tujuannya murni. Agar efek dzikir tetap ada di hatinya selamanya, dzikir harus dilakukan dengan penuh kerendahan hati dan kesopanan serta menghayati bacaan.

---

<sup>21</sup> Ali Sodirin, "Praktik Pembacaan Ratib Al-Haddad di Jam'iyah Eling Nurul Huda Pondok Pesantren Darul Hikam Desa Gandasuli Kec. Brebes (Studi Living Hadis)", hal 38-40

### 3. Konflik Peran Ganda

Dalam kehidupan sehari-hari, kita semua pasti tidak akan pernah lepas dan jauh dari yang namanya pertentangan (konflik). Pertentangan tersebut muncul karena manusia sendiri adalah makhluk sosial yang tidak akan terlepas dari sebuah interaksi antara satu dengan yang lainnya. Robbin (1996) menyatakan bahwa pertentangan adalah suatu proses di mana konflik muncul dari suatu ide yang dianggap memiliki efek negatif. Dari sini dapat disimpulkan bahwa konflik biasanya merupakan benturan simultan dari dua kepentingan yang berbeda dan dapat berdampak negatif. Konflik dapat terjadi karena adanya perbedaan suatu interaksi atau kejadian yang menyebabkan terjadinya konflik atau perbedaan pendapat. Pada intinya, pertentangan itu sendiri tidak hanya akan membawa dampak negatif saja, tapi juga terkadang akan membawa dampak yang positif.<sup>22</sup>

Tumbuhnya norma sebagai posisi atau posisi individu dengan harapan adalah peran. Konflik peran terjadi ketika harapan dan peran yang dimainkan tidak sesuai. Konflik peran didefinisikan sebagai konflik yang terjadi ketika seseorang diberi peran yang tidak konsisten dengan perilaku peran yang sesuai. Konflik peran ganda terjadi ketika seseorang berjuang untuk menjaga keseimbangan antara dua atau lebih fungsi yang dimilikinya. Hal ini ditandai dengan penurunan kesehatan psikologis dan fisik seseorang.<sup>23</sup>

Peran ganda adalah sikap dalam menghadapi dua hal yang berbeda yaitu pekerjaan dan tanggung jawab keluarga. Kemudian ditegaskannya kembali oleh Roos dan Gatta makin meningkatnya fenomena peran ganda karena makin meningkatnya derajat tingkat akademis yang dimiliki

---

<sup>22</sup> Febian Mejion Fadul, "Hubungan Antara Problem-focused Coping Dengan Konflik Peran Ganda Wanita PNS", 2019.

<sup>23</sup> Arfiena Rusinta, Harsono, and Tri Maryati, "Pengaruh Konflik Peran Ganda Terhadap Kinerja Pegawai Wanita Dengan Stres Kerja Sebagai Variabel Pemeditasi Di Dinas Pendapatan Pengelolaan Keuangan Dan Aset Kabupaten Kulon Progo," *Statistical Field Theor*, vol. 53, 2019, 8.

oleh seorang wanita dengan jenis kelamin sebagai pembeda yang membuat dirinya terdiskriminasi.<sup>24</sup>

Konflik peran ganda ini terjadi ketika seseorang merasakan ketegangan terhadap peran yang lebih dari satu pada saat bersamaan. Terdapat tiga jenis konflik peran, antara lain : a.) *Timebased conflict* yakni waktu yang diperlukan untuk menjalankan salah satu tuntutan dapat mengurangi waktu untuk menjalankan tuntutan yang lainnya; b.) *Strain-based conflict* yakni terjadinya tekanan dari salah satu peran mempengaruhi kinerja peran lainnya; c.) *Behavior-based conflict* yakni berhubungan dengan ketidaksesuaian antara pola perilaku dengan yang diinginkan oleh kedua bagian (perkuliahan dan pesantren).<sup>25</sup>

a. *Time-based conflict* (Konflik yang Berbasis Waktu)

Manajemen waktu merupakan aspek yang sangat penting dalam menjalankan aktivitas kehidupan, terutama dalam peran yang tidak dapat digantikan oleh peran lain. Terdapat dua jenis konflik yang berbasis waktu, yaitu tekanan waktu yang terkait dengan kedudukan pada salah satu peran, yang mengakibatkan seseorang tidak dapat memenuhi harapan pada peran lain dan menimbulkan ketidaknyamanan dalam menjalankan peran tersebut. Terkadang, meskipun secara nyata dapat memenuhi tuntutan dari peran lain, ketegangan waktu pada satu peran yang dijalankan dapat menyebabkan kesulitan dalam memenuhi tuntutan peran yang lain.<sup>26</sup>

b. *Strain-based conflict* (Konflik Berbasis Tegangan)

*Strain-based conflict* merupakan situasi konflik yang terjadi akibat adanya tekanan yang berasal dari peran yang dijalankan seseorang. Hal ini dapat mempengaruhi kinerja individu dalam peran lainnya, sehingga terjadi pertentangan antara satu peran dengan yang lainnya karena adanya ketegangan yang

---

<sup>24</sup> Flora Grace Putrianti, Kesuksesan Peran Ganda Wanita Karir Ditinjau Dari Dukungan Suami, Optimisme, dan Strategi Coping, *Jurnal Ilmiah Berskala Psikologi*, Vol.9 No.1 (Yogyakarta:mei 2007) hal:4

<sup>25</sup> Nurul Ramadhani Chintya Sabrina, “Tingkat Kesabaran Dan Resiliensi Pada Mahasiswa Yang Tinggal Di Pondok Pesantren,” *Bitkom Research* (Universitas Muhammadiyah Malang, 2018), 3.

<sup>26</sup> Greenhaus J.H & Beutell N.J (1985). “Sources of Conflict Between Work and Family Roles”, *The Academy of Management Review*, Vol. 10, No. 1. (Jan., 1985), pp. 76-88, Hal. 77-80.

diakibatkan oleh fokus pada satu peran tertentu sehingga sulit memenuhi tuntutan peran yang lain.<sup>27</sup>

c. *Behavior-Based Conflict* (Konflik Berdasarkan Perilaku)

Terjadi ketika ada perbedaan dalam perilaku yang diharapkan dari seseorang dalam peran tertentu, yang menghasilkan konflik dengan individu tersebut. Sebagai contoh, dalam konteks pendidikan, seseorang diharapkan untuk menjadi mahasiswa yang cerdas, aktif, analitis, logis, dan kritis. Namun, dalam konteks pekerjaan, seseorang diharapkan untuk menjadi pekerja yang cerdas, rajin, dan cepat tanggap.<sup>28</sup>

Simpulan dari konflik peran ganda adalah sebuah bentuk konflik dimana terjadi tekanan-tekanan yang saling bertentangan antara peran-peran yang dimainkan oleh seseorang dari peran satu dan satunya, seseorang berjuang untuk menjaga keseimbangan antara dua atau lebih peran yang dimilikinya.

#### 4. Santri

##### a. Pengertian Santri

Santri umumnya dianggap sebagai sebutan untuk pemuda yang melanjutkan pelajaran agama di pesantren. Namun, mereka harus mampu menghadapi segala perubahan dan laju kemajuan teknologi yang semakin cepat karena hidup di era milenial. Sangat penting untuk mengakui keberadaan siswa milenial untuk secara aktif mempromosikan pertumbuhan mereka dan menghasilkan solusi inovatif. Selain rajin menghafal Alquran, mengikuti pelajaran agama yang ketat seperti yang terdapat di Kitab Kuning, akhlak, adab, dan tawadhu, mahasiswa milenial juga perlu melek digital. Santri kudet seharusnya tidak menjadi bagian dari literasi informasi karena siswa milenial

---

<sup>27</sup> Greenhaus J.H & Beutell N.J (1985). "Sources of Conflict Between Work and Family Roles", *The Academy of Management Review*, Vol. 10, No. 1. (Jan., 1985), pp. 76-88, Hal. 80-81.

<sup>28</sup> Greenhaus J.H & Beutell N.J (1985). "Sources of Conflict Between Work and Family Roles", *The Academy of Management Review*, Vol. 10, No. 1. (Jan., 1985), pp. 76-88, Hal. 81-82.

harus dapat menggabungkan pelajaran agama dengan pendidikan umum.<sup>29</sup>

Pada kenyataannya, kata “santri” memiliki dua arti atau konotasi. Pertama adalah santri, yaitu muslim saleh yang serius menerima Islam dan rajin menjalankan ajarannya sambil membersihkan aqidah (keyakinan) mereka dari syirik (menyekutukan Tuhan) di tempat tinggal mereka. Santri dibedakan dengan cara ini dari anggota yang disebut "abangan" kategori, atau mereka yang lebih dipengaruhi oleh norma-norma budaya Jawa sebelum Islam, khususnya yang diambil dari mistisisme Hindu dan Buddha. Kedua, santri adalah ulama yang mengikuti lembaga pesantren yang mengamalkan agama Islam. atau mereka yang menjadi santri pesantren. Meski memiliki penampilan yang berbeda, keduanya jelas memiliki sifat yang sama-sama patuh dalam menjalankan tugasnya.

Santri di pesantren juga merupakan komponen penting karena orang shaleh tidak bisa disebut sebagai "kyai" sampai ia mempunyai pesantren dan murid yang tinggal di sana untuk belajar sastra klasik dan ilmu-ilmu agama lainnya, bahkan tanpa buku-buku agama klasik. Karena santri saat ini belajar lebih dari sekedar ilmu-ilmu agama Islam, terutama di pesantren-pesantren (khalaf) kontemporer.

Santri digunakan dalam pengertian kedua dalam konteks topik ini, yaitu santri yang bersekolah atau belajar di pesantren. Santri sering kali terbagi menjadi dua golongan, yaitu (1) santri mukim dan (2) santri kalong, sesuai dengan tempat tinggalnya di lingkungan pesantren.

Santri yang mukim bersekolah di pesantren karena jaraknya dari rumah menghalangi mereka untuk kembali ke sana. Mukim santri senior, atau mereka yang paling lama tinggal di pesantren, biasanya berasal dari kelompok yang berbeda yang bertugas mengawasi urusan sehari-hari pesantren dan mengajar murid

---

<sup>29</sup> Tantomi Simamora, “Santri Milenial. Cerdas, Berprestasi dan Berkarakter”, hal 25, 2019

junior tentang kitab suci utama dan sekunder. Menjadi bagian dari komunitas pesantren memerlukan tanggung jawab tambahan khusus karena ada norma interaksi sosial sehari-hari yang harus diikuti oleh setiap orang di pesantren. Aturan tersebut berbeda dengan tatanan sosial masyarakat baik di dalam maupun di luar pesantren.<sup>30</sup>

Santri *kalong* yaitu para santri yang berasal dari desa-desa di sekeliling pesantren, yang biasanya tidak menetap di pesantren. Dalam mengikuti pelajaran di pesantren, mereka bolak-balik (pulang-pergi) dari rumahnya sendiri. Karena rumahnya yang dekat dengan pesantren, mereka memungkinkan untuk mengikuti pelajaran di pesantren dengan cara datang langsung ke pesantren dan kemudian setelah waktu belajarnya selesai mereka pulang.

Dalam penelitian ini peneliti hanya memilih santri mukim karena pembahasan dalam penelitian kali ini hanyalah santri yang berada di dalam pesantren. Jadi dapat disimpulkan bahwa dalam pengertian santri kali ini adalah sebutan bagi seseorang yang mengikuti pendidikan agama islam di pesantren. Santri biasanya menetap di tempat tersebut hingga pendidikannya selesai. Biasanya santri setelah menyelesaikan masa belajarnya di pesantren, mereka akan mengabdikan ke pesantren dengan menjadi pengurus.

## B. Penelitian Terdahulu

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu, penulis menemukan beberapa skripsi dan jurnal yang memiliki kesamaan dengan penelitian yang dilakukan oleh penulis, termasuk diantaranya:

Skripsi yang ditulis oleh Nitia Wahid Siti Syamsiyah (2021) mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Dakwah UIN Raden Mas Said Surakarta yang berjudul, *Zikir Ratib Al-Haddad dan Ketenangan Jiwa: Studi Fenomenologi Terhadap Jamaah Majelis Annisa Dukuh Tawangrejo, Desa Pablengan,*

---

<sup>30</sup> Hariadi, "Evolusi Pesantren Studi Kepemimpinan Kiai Berbasis Orientasi ESQ", hal 24-25, 2015

*Kecamatan Matesih.* Adapun penelitian ini menggunakan pendekatan metode kualitatif-fenomenologi melalui teknik *purposive sampling* sedangkan penelitian dilakukan di Dukuh Tawangrejo, Desa Pablengan, Kecamatan Matesih dengan subjek penelitian pada Jama'ah Majelis Annisa. Adapun hasil dari penelitian ini adalah tipologi pengalaman pengamal zikir Ratib al-Haddad pada aspek fisiologis, sosial-psikologis, psikologis, spiritual, dan kebersamaan. Tipologi tersebut memunculkan perubahan perilaku kearah yang lebih baik dan terciptanya ketenangan jiwa. Selain itu, keberadaan imam majelis dengan intonasi suara, gaya penyampaian, dan pengetahuannya turut berkontribusi terciptanya kondisi psikologis jamaah. Adapun persamaan antara penelitian Syamsiah dengan penelitian kali ini adalah, kedua peneliti menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi serta membahas mengenai aplikasi dzikir dan ketenangan jiwa. Namun demikian, terdapat beberapa perbedaan, antara lain yaitu dalam penelitian kali ini, dilakukan di Ngembalrejo Bae Kudus dengan subjek penelitian pada mahasiswa santriwati di Pondok Pesantren El Fath El Islami.

Jurnal yang di tulis oleh Vita Atmanita (2019) mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Riau yang berjudul, *Ritual Keagamaan Ratibul Haddad dan Sholawat di Dalam Kehidupan Masyarakat SP 1 Desa Makmur Sejahtera Kecamatan Gunung Sahilan Kabupaten Kampar*; Adapun penelitian ini menggunakan pendekatan metode kualitatif deskriptif sedangkan penelitian dilakukan di Desa Makmur Sejahtera, Kecamatan Gunung Sahila, Kabupaten Kampar dengan subjek penelitian pada masyarakat SP 1. Adapun hasil dari penelitian ini adalah dalam ritual ini terdapat beberapa hal yang penting yaitu, adanya fungsi Ratibul Haddad dan Sholawat bagi anggota majelisnya dan bagi para pengguna pada hari-hari tertentu. Ritual Ratibul Haddad dan Sholawat dilaksanakan satu hari didalam satu minggu. Pelaksanaan dimulai dari pukul delapan malam atau setelah waktu isya' hingga selesai. Fungsi Ratibul Haddad dan Sholawat bagi anggota majelisnya adalah sebagai sarana menumbuhkan dan menambah rasa cinta kepada Allah SWT dan Nabi Muhammad SAW. Fungsi Ratibul Haddad dan

Sholawat bagi para penggunanya pada hari-hari tertentu adalah dapat mengajarkan kepada jiwa yang masih bersih untuk senantiasa mengingat dan mencintai Allah SWT dan Nabi Muhammad SAW. Susunan pelaksanaan Ratibul Haddad dan Sholawat adalah pembukaan, hadhiyah, dzikir ratib al-Haddad, sholawat, pembacaan maulid dibaa'i, ceramah, mahallul qiyam, do'a, dan penutup. Adapun persamaan antara penelitian Atmanita dengan penelitian kali ini adalah, kedua peneliti menggunakan metode kualitatif serta membahas mengenai aplikasi dzikir. Namun demikian, terdapat beberapa perbedaan, antara lain yaitu dalam penelitian kali ini, membahas tentang ketenangan jiwa di lakukan di Ngembalrejo Bae Kudus dengan subjek penelitian pada mahasiswa santriwati di Pondok Pesantren El Fath El Islami.

Jurnal yang ditulis oleh Nada Maula I. W, dewi Izzati F, Nasrul Fahmi, Ahmad Ramdani (2021) mahasiswa IAIN Salatiga yang berjudul *Penerapan Prinsip Sosiologi Pengetahuan Dalam Tradisi Pembacaan Dzikir Ratib Al-Haddad (Studi Living Quran Di PPTI Al-Falah Salatiga)*, Adapun penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan pendekatan etnograf sedangkan penelitian dilakukan di PPTI Al-Falah Salatiga dengan subjek penelitian Studi Living Qur'an. Adapun hasil dari penelitian ini adalah pada mujahadah dzikir ratib al-Haddad ini sangat relevan, peneliti menggunakan analisis teori sosiologi pengetahuan Karl mannhein, yang mencakup 3 aspek yakni beberapa makna di antaranya, makna Objektif sebagai kegiatan atau rutinitas yang harus dilaksanakan, makna Ekspresif bisa membuat hati tenang, mendapat pahala dan berperilaku lebih baik, makna Dokumenter mereka tidak menyadari makna yang tersirat atau tersembunyi di dalam tradisi tersebut, sehingga aktor atau pelaku tindakan tidak menyadari bahwa apa yang dilakukannya itu merupakan suatu ekspresi yang menunjukkan kepada kebudayaan pelestarian al-Qur'an dalam lingkup pesantren. Adapun persamaan antara penelitian Ramdani dengan penelitian kali ini adalah, kedua peneliti menggunakan metode kualitatif serta membahas mengenai aplikasi dzikir. Namun demikian, terdapat beberapa perbedaan, antara lain yaitu dalam penelitian kali ini, membahas tentang kondisi ketenangan jiwa yang di lakukan di Ngembalrejo Bae Kudus

dengan subjek penelitian pada mahasiswa santriwati di Pondok Pesantren El Fath El Islami dan lebih mendalami aspek pengalaman pribadi dengan pendekatan fenomenologis, sedangkan penelitian di atas menggunakan pendekatan nilai sosial.

Skripsi yang ditulis oleh Ali Sodirin (2018) mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang yang berjudul *Praktik Pembacaan Ratib Al-Haddad di Jam'iyah Eling Nurul Huda Pondok Pesantren Darul Hikam Desa Gandasuli Kec. Brebes*, Adapun dalam penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan pendekatan living hadis sedangkan penelitian dilakukan di Desa Gandasuli, Kecamatan Brebes dengan subjek penelitian pada Jam'iyah Eling Nurul Huda Pondok Pesantren Darul Hikam. Adapun hasil dari penelitian ini adalah mengungkapkan bahwa dzikir Ratib al-Haddad merupakan kumpulan do'a-do'a. Selain itu, dzikir Ratib al-Haddad juga mempunyai banyak manfaat yaitu, bisa digunakan untuk memohon segala kebutuhan, Allah akan memberikan kenikmatan dan kebaikan dalam urusan dunia dan akhirat, untuk mengajarkan dan melatih kita untuk selalu ingat kepada Allah, membersihkan jiwa manusia, serta untuk memberikan kedamaian pada hati manusia. Adapun persamaan antara penelitian Sodirin dengan penelitian kali ini adalah, kedua peneliti menggunakan metode kualitatif serta membahas mengenai gambaran aplikasi dzikir. Namun demikian, terdapat beberapa perbedaan, antara lain yaitu dalam penelitian kali ini, membahas tentang kondisi ketenangan jiwa dan lebih mendalami dalam aspek pengalaman pribadi dan menggunakan pendekatan fenomenologi yang dilakukan di Ngembalrejo Bae Kudus dengan subjek penelitian pada mahasiswa santriwati di Pondok Pesantren El Fath El Islami. Sedangkan penelitian di atas menggunakan pendekatan living hadits.

Jurnal ini di tulis oleh Dewi Nur Indah Sari (2020) mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan IAIN Salatiga yang berjudul *Pengaruh Pembiasaan Dzikir Ratibul Haddad Terhadap Ketenangan Jiwa Jama'ah Masjid Sabilul Muhtadien Di Dusun Jetis Desa Slogo Kecamatan Tanon Kabupaten Sragen (2020)*, Adapun penelitian ini menggunakan metode kualitatif sedangkan penelitian

dilakukan di Dusun Jetis, Desa Slogo, Kecamatan Tanon, Kabupaten Sragen dengan subjek penelitian pada Pemimpin dzikir Ratibul Haddad dan Jama'ah. Adapun hasil dari penelian ini adalah pengaruh pembiasaan dzikir yang terlihat setelah jama'ah rutin melaksanakan dzikir yaitu jiwa menjadi tenang, perasaan lebih nyaman, dalam menjalankan aktivitas sehari-hari pun menjadi lebih santai dan tidak gegabah, menimbulkan semangat dalam beribadah, lebih tawaduk kepada Allah SWT, menjadikan pribadi yang lebih sabar, selalu mensyukuri nikmat yang telah Allah SWT berikan. Sedangkan pengaruh pembiasaan dzikir bagi jama'ah yang belum rutin mengikuti kegiatan dzikir yaitu hati menjadi tenang dan nyaman. Untuk mendapatkan pengaruh dzikir secara maksimal, maka dibutuhkan perilaku secara terus menerus yaitu mulai dari seringnya mengamalkan dzikir akan menjadikan seseorang terhubung dengan Allah SWT sehingga memiliki perasaan yang selalu merasa akan kehadiran Allah SWT. Adapun persamaan antara penelitian Sari dengan penelitian kali ini adalah, kedua peneliti menggunakan metode kualitatif serta membahas mengenai aplikasi dzikir dan ketenangan jiwa. Namun demikian, terdapat beberapa perbedaan, antara lain yaitu dalam penelitian kali ini, dilakukan di Ngembalrejo Bae Kudus dengan subjek penelitian pada mahasiswa santriwati di Pondok Pesantren El Fath El Islami.

### C. Kerangka Berpikir

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengaji ketenangan jiwa dan ingatan Ratib al-Haddad. Dzikir secara umum merujuk pada upaya mengingat Tuhan dengan maksud mengalami berbagai bentuk kedekatan dengan-Nya. Pujian kepada Allah SWT, mengingat kebesaran-Nya, dan meditasi pada keberadaan-Nya adalah semua bentuk komunikasi. Ayat suci Alquran, asmaulhusna, shalawat Nabi Muhammad SAW, istiqhfar, takbir, tasbih, tahmid, dan tahlil adalah beberapa contoh bacaan hafalan. Yang dimaksud dengan "ratib" adalah sekelompok kalimat dzikir yang disusun oleh para ahli tertentu. Ini termasuk Ratib al-Haddad.

Zikir Ratib al-Haddad adalah amalan membaca sekelompok kalimat tertentu yang ditulis oleh al-Habib Abdullah bin Alwi al-Haddad untuk mengingat Tuhan. Itu bisa

dilakukan secara verbal dan mental, sendiri atau dengan orang lain dalam kelompok. Pengulangan bacaan dzikir dalam Ratib al-Haddad sesuai dengan kategori umum bacaan dzikir.

Mahasiswa santri dengan berbagai macam tuntutan yang berbeda dari mahasiswa biasa, membuat mereka sering kali menghadapi kondisi psikologis yang tidak stabil. Hal ini membuat mereka sering kali bertemu dengan masalah dan hambatan yang dialami dari diri individu sendiri maupun dari lingkungan ataupun orang lain. Dan tanpa disadari pula berulang kali individu menemukan jalan keluar permasalahannya tersebut entah itu solusi yang tepat atau tidak.

Konflik yang dialami mahasiswa santri ini merupakan konflik peran ganda yaitu situasi dimana individu tidak bisa menstabilkan dirinya antara kondisi kampus dengan aturan pondok, ditandai dengan penurunan kondisi psikologis dan fisik dari individu tersebut. Keadaan psikologis atau ketenangan jiwa seseorang yang berdamai dengan diri sendiri dapat dilihat dari kemampuannya dalam mengendalikan emosi dan pikirannya, kesadaran tentang bagaimana dirinya tumbuh sebagai individu, kapasitas interaksi sosial, dan kapasitas untuk berkembang menjadi individu yang matang dan mandiri.

**Gambar 2. 1**  
**Kerangka Berfikir**

