

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hakikatnya manusia harus taat pada Allah SWT, sehingga tidak bisa mengabaikan kewajiban dalam beribadah. Manusia diciptakan bukan hanya untuk hidup dan menghadapi kematian, tapi juga untuk bertanggung jawab terhadap penciptanya dengan beribadah. Dalam islam, tujuan utama semua aktivitas manusia adalah untuk mengabdikan kepada Allah SWT.

Pondok Pesantren Manba'ul Qur'an Desa Klutuk, Kecamatan Tambakboyo, Kabupaten Tuban, tidak terkecuali menjadi tempat yang menyadari bahwa pentingnya ibadah merupakan aktivitas penting yang harus dilakukan para santri, dikarenakan pribadi santri akan menjadi contoh untuk masyarakat sekitarnya, sejalan dengan tujuan pendidikan di pesantren ialah menjadikan manusia yang mempunyai pribadi islami dan sanggup dalam ilmu agama, serta mampu menjadi mubaligh Islam masyarakat sekitar dengan amal dan ilmunya.¹

Umat manusia telah diberkahi oleh Allah SWT dengan kapasitas untuk bebas, memungkinkannya untuk bertindak baik secara positif maupun negatif. Setiap manusia yang diciptakan Allah SWT, pada akhirnya akan mendapatkan berbagai berkah dari penciptanya dan akan bersaksi melawan kemanusiaan dalam berbagai bentuk kesedihan, ketakutan, dan kecemasan sambil memprovokasi berbagai konflik sebagai bagian dari proses pendewasaan.²

Kemajuan Informasi dan teknologi adalah salah satu alasan mengapa orang mengalami psikologis yang berbeda dan sangat terkait dengan masalah dalam hidupnya, bahkan sampai membuat seseorang lebih rentan saat menggunakan media sosial. Gejala bisa berupa merasa cepat stres karena berbagai alasan, salah satunya adalah ketika kita sering membandingkan kehidupan pribadi dengan media sosial.

¹ Arifin, M., *Kapita Selekta Pendidikan Umum dan Agama*, (Semarang: Toha Putra, 1991), h. 110-111.

² Sheila Hariry et al., *Terapi Penyembuhan Diri Dalam Mengatasi Stres Perspektif Psikologi Islam*, Jurnal Pendidikan dan Konseling Vol.5, No. 1, 2023.

Tidak mampu dibantah lagi, bahwa seseorang dapat kehilangan haknya dari kebutuhan akan ruang spiritual karena kemajuan teknologi dan pengetahuan yang cepat dalam gaya hidup. Namun, seseorang tidak akan mengalami ketenangan psikologis jika dia hanya memperhatikan urusan dunia.³

Pada masa remaja menuju dewasa awal, seringkali seseorang mengalami kecemasan yang tidak biasa atau ketakutan akan masa depan dan arah hidupnya. Dampak dari masa peralihan ini dapat berupa depresi, kecemasan berlebihan (*Overthinking*), perasaan tidak aman (*insecure*), kurangnya motivasi, dan perasaan terisolasi.⁴

Selain semua itu, tidak menutup kemungkinan bahwa stres atau masalah psikologis dapat mempengaruhi seseorang pada usia berapa pun seperti saat remaja, dewasa, atau orang tua. Dalam hal ini, spiritualitas diperlukan untuk menangani beragam gangguan psikologis menggunakan proses meditasi salah satunya.⁵ Salah satu pengobatan gangguan psikologis yang dianjurkan di dalam Al-Qur'an ialah di saat terjadi masalah dalam ketenangan jiwa dapat melakukan dzikir. Dengan berdzikir, pengendalian diri sendiri dapat dilakukan, dapat mencegah kemungkaran, menjadikan individu lebih sabar, dan lapang dada. Oleh karenanya, dengan berdzikir dapat digunakan untuk sarana ketenangan dan ketentraman dalam jiwa.⁶

Doa dan dzikir disebut sebagai *Healing Word* dalam psikologi, salah satu otoritas psikologi yakni Drossy, mengklaim bahwa *Healing Word* adalah kata-kata yang menyembuhkan dengan menggunakan doa, dzikir, dan meditasi sebagai alternatif penyembuhan penyakit fisik dan psikis. Menurut Haryanto, dzikir adalah salah satu bentuk

³ *Ibid.*

⁴ Nabila Netrianda Heryadi, *Strategi Dalam Menghadapi Faith and Faith Journal : A Strategy in Dealing with Qualiter Life-Crisis*, Vol. 7, no. 1, 2021, h. 31.

⁵ Daimul Ikhsan, et. al., *Model Psikoterapi Zikir Dalam Meningkatkan Kesehatan Mental (Zikir Psychotherapy in Increasing Mental Health)*, *Academica Journal of Multidisciplinary Studies*, Vol. 1, No. 2, 2017, h. 275.

⁶ Alfian Dhany Misbakhuddin dan Siti Arofah, *Zikir Sebagai Terapi Penderita Skizofrenia (Living Alquran Di Unit Pelaksana Teknis Rehabilitasi Sosial Eks-Psikotik Dinas Sosial Provinsi Jawa Timur)*, *Spiritualita* Vol. 2, No. 1, 2018. h. 3.

meditasi spiritual dimana seseorang memusatkan perhatiannya pada Allah SWT. Menurut Zohar, dzikir dan doa membantu kita menghadapi situasi saat ini, baik itu suka maupun duka, serta menghadapi diri kita sendiri.⁷ Dzikir tidak hanya memberikan ketenangan dan kedamaian batin, tetapi juga membantu seseorang mengendalikan perilakunya sesuai dengan ketentuan Allah SWT, baik berupa perintah maupun larangan-Nya.⁸

Al-Ghazali menguraikan empat keutamaan dzikir yakni, pertama menerima pengampunan, kedua dapat membantu seseorang menjadi kurang ceroboh dan mudah dilupakan, ketiga dapat menginspirasi dan memberi energi seseorang untuk mengatasi tantangan hidup secara langsung, dan keempat dapat menjadikan jiwa lebih tentram. Al-Ghazali menyatakan bahwa secara etimologis, dzikir berarti mengingat atau mengingatkan, sedangkan menurut istilah adalah upaya sungguh-sungguh untuk mengalihkan fokus dari dunia dan pikiran-pikiran duniawi menuju Tuhan dan kehidupan akhirat.⁹

Dzikir ialah proses penstabilan iman, Allah SWT menjelaskan dalam Q.S Al Ahzab:41-43

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا (٤١) وَسَبِّحُوهُ بُكْرَةً وَأَصِيلًا (٤٢) هُوَ الَّذِي يُصَلِّي عَلَيْكُمْ وَمَلَائِكَتُهُ لِيُخْرِجَكُم مِّنَ الظُّلُمَاتِ إِلَى النُّورِ وَكَانَ بِالْمُؤْمِنِينَ رَحِيمًا

Yang artinya : *“Hai orang-orang yang beriman, berzikirlah (dengan menyebut nama) Allah, zikir yang sebanyak-banyaknya. Dan bertasbihlah kepada-Nya diwaktu pagi dan petang. Dialah yang memberi rahmat*

⁷ Hamid, Anwar, and Dan Fasikhah, *Metode Dzikir Untuk Mengurangi Stres Pada Wanita Single Parent*, Prosiding Seminar Nasional Psikologi Islami 2012, 2012, h. 12, <https://publikasiilmiah.ums.ac.id/xmlui/handle/11617/1747>.

⁸ *Ibid.*

⁹ Agus Jamaludin, et. al., *Konsep Zikir (Studi Analisis Al-Quran)*, *Geneologi PAI*, Jurnal Pendidikan Agama Islam Vol. 7, No. 1, 2020, h. 30, <http://jurnal.uinbanten.ac.id/index.php/geneologi/article/view/2376/1911>

kepadamu dan malaikat-Nya (memohonkan ampunan untukmu), supaya Dia mengeluarkan kamu dari kegelapan kepada cahaya (yang terang). Dan Dia Maha Penyayang kepada orang-orang yang beriman”

Ayat ini memberikan garis besar bahwa semua ibadah manusia kepada Tuhan adalah ungkapan kasih sayang Allah SWT kepada semua makhlukNya. Namun, pada kenyataannya, masih banyak orang yang mengabaikan tuntunan ini (dzikir). Selain itu, beberapa orang masih banyak tidak tahu apa itu maksud dzikir atau hanya menganggapnya sebagai pengulangan frasa yang tidak berarti yang dibaca tanpa emosi atau pemahaman, dan akan terkesan kurang bermakna bagi sebagian orang.¹⁰

Dzikir Ratib al-Athos adalah bentuk dzikir yang sering dibaca di Pesantren tanah air bersamaan dengan Ratib al-Hadad. Ulama-ulama banyak yang menyarankan umat islam untuk mengamalkan dzikir ini agar mendekatkan diri kepada Allah SWT. Selain itu, membiasakan diri dengan dzikir ratib ini dapat memberikan ketenangan jiwa. Banyak keutamaan dzikir Ratib al-Athos yang diajarkan para ulama-ulama terdahulu dan yang diakui. Dzikir ini diyakini dapat menjadi sarana terkabulnya doa kepada Allah SWT, dan dzikir Ratib al-Athos dikumpulkan dari ayat-ayat Al-Qur'an dan hadis-hadis shahih Rasulullah SAW.¹¹

Pondok Pesantren Manba'ul Qur'an yang berada di Desa Klutuk, Kecamatan Tambakboyo, Kabupaten Tuban, sangat mengutamakan berdzikir, terutama untuk bacaan dzikir wirid Ratib al-Athos. Disamping berdzikir sebagai bentuk ibadah, Pondok Pesantren ini juga percaya bahwa dengan mengamalkan dzikir Ratib al-Athos yang dibaca setelah sholat shubuh disetiap hari jum'at dan diikuti seluruh santri Pondok Pesantren Manba'ul Qur'an, akan mendatangkan

¹⁰ Abdul Ghoni, *Zikir Sebagai Solusi Dalam Perspektif Al-Qur'an, Ulumul Qur'an: Jurnal Kajian Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir* Vol. 1, No. 1, 2021, h. 108.

¹¹ *Ibid.*

penyembuhan dan ketentraman hati yang nantinya akan berdampak positif pada kondisi psikologis santri Pondok Pesantren Manba'ul Qur'an. Dan Pondok Pesantren ini, menekankan agar santri dapat belajar dengan khidmat atau fokus tanpa gangguan dari apapun, oleh karenanya seluruh santri tidak diperbolehkan membawa alat komunikasi ketika berada di pondok.

Dari penjelasan di atas, penulis tertarik untuk meneliti bagaimana kesejahteraan psikologis santri di Pondok Pesantren Manba'ul Qur'an Desa Klutuk, Kecamatan Tambakboyo, Kabupaten Tuban. Dengan ini penulis merumuskan judul sebagai berikut: "Dampak Dzikir Ratib al-Athos Untuk Menumbuhkan Kesejahteraan Psikologis Santri Pondok Pesantren Manba'ul Qur'an Di Desa Klutuk, Kecamatan Tambakboyo, Tuban".

B. Fokus Penelitian

Berdasarkan latar belakang di atas, dalam penelitian ini berfokus pada Pondok Pesantren Manba'ul Qur'an di Desa Klutuk Kecamatan Tambakboyo Kabupaten Tuban sebagai tempat penelitian, santri sebagai pelaku, *dzikir Ratib al-Athos* sebagai kegiatan.

1. Pelaksanaan *dzikir Ratib al-Athos* dalam menumbuhkan kesejahteraan psikologis santri di Pondok Pesantren Manba'ul Qur'an Desa Klutuk, Kecamatan Tambakboyo, Kabupaten Tuban.
2. Dampak *dzikir Ratib al-Athos* dalam menumbuhkan kesejahteraan psikologis santri di Pondok Pesantren Manba'ul Qur'an Desa Klutuk, Kecamatan Tambakboyo Kabupaten Tuban.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan konteks yang telah dijelaskan, peneliti merumuskan rumusan masalah yang nantinya akan diteliti dalam skripsi, yakni sebagai berikut:

1. Bagaimana pelaksanaan dzikir Ratib al-Athos di Pondok Pesantren Manba'ul Qur'an Desa Klutuk, Kecamatan Tambakboyo, Tuban?
2. Bagaimana dampak dzikir Ratib al-Athos dalam menumbuhkan kesejahteraan psikologis santri di Pondok

Pesantren Manba'ul Qur'an Desa Klutuk,
Kecamatan Tambakboyo, Tuban?

D. Tujuan Penelitian

Dari perumusan masalah diatas, penulis bertujuan untuk mencapai tujuan dalam penulisan skripsi ini, yakni sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui pelaksanaan dzikir Ratib al-Athos di Pondok Pesantren Manba'ul Qur'an Desa Klutuk, Kecamatan Tambakboyo, Tuban.
2. Untuk mengetahui dampak dzikir Ratib al-Athos dalam menumbuhkan kesejahteraan psikologis di Pondok Pesantren Manba'ul Qur'an Desa Klutuk, Kecamatan Tambakboyo, Tuban.

E. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian yang ingin dicapai, diharapkan penelitian ini dapat memberikan manfaat yang bermanfaat. Adapun manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Secara teoritis
 - a. Secara akademik, penelitian ini diharapkan dapat memberikan sebuah pemikiran dan memperluas suatu pemahaman dalam bidang keilmuan, khususnya mengenai dzikir Ratib al-Athos santri Pondok Pesantren Manba'ul Qur'an Desa Klutuk, Kecamatan Tambakboyo, Tuban.
 - b. Secara sosial, penelitian ini diharapkan dapat dijadikan salah satu referensi penting dan pertimbangan bagi semua pihak untuk lebih memahami penerapan dzikir Ratib al-Athos santri Pondok Pesantren Manba'ul Qur'an Desa Klutuk, Kecamatan Tambakboyo, Tuban.
2. Secara praktis
 - a. Bagi peneliti, diharapkan dapat mendorong pengetahuan dan memberi pemahaman yang jelas kepada pembaca mengenai manfaat dzikir Ratib al-Athos dapat dijadikan sebagai metode dalam menumbuhkan kesejahteraan psikologis.

- b. Bagi mahasiswa, diharapkan mampu mengamalkan dzikir Ratib al-Athos kepada diri sendiri maupun orang lain, untuk tujuan memberikan kesejahteraan psikologis dan sebagai usaha untuk lebih dekat kepada Allah SWT.

F. Sistematika Penelitian

Sistematika penulisan dirancang untuk memfasilitasi pemahaman dan analisis penelitian. Dalam penelitian ini, sistematika penulisan terdiri dari lima bab, dimana masing-masing bab memiliki uraian sebagai berikut :

1. Bab I Pendahuluan
Bab ini berfungsi sebagai kata pengantar yang sebagian besar membahas elemen-elemen penting dari penelitian, termasuk latar belakang masalah, fokus penelitian, perumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan sistematika penelitian.
2. Bab II Landasan Teori
Dalam bab ini berisi landasan-landasan teori yang terkait dengan judul, penelitian terdahulu dan kerangka berfikir.
3. Bab III Metode Penelitian
Dalam bab ini berisikan tentang pengembangan metodologi yang terdiri dari setting penelitian, subyek penelitian, sumber data dan jenis data serta metode analisis data.
4. Bab IV Hasil Penelitian dan Pembahasan
Dalam bab ini berisi mengenai cara mengatasi gambaran obyek penelitian. Deskripsi data penelitian dan analisis data penelitian mengenai “Dampak Dzikir Ratib al-Athos Untuk Menumbuhkan Kesejahteraan Psikologis Santri di Pondok Pesantren Manba’ul Qur’an Desa Klutuk, Kecamatan Tambakboyo, Kabupaten Tuban”.
5. Bab V Penutup
Bab ini berisikan tentang kesimpulan dari serangkaian pembahasan skripsi berdasarkan analisis yang telah dilakukan serta saran-saran kepada obyek penelitian atau bagi peneliti selanjutnya.