

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Konsep Dzikir Ratib al-Athos dalam Perspektif Tasawuf

1. Pengertian Dzikir Ratib al-Athos

Dzikir berasal dari kata *dzakara*, *yadzakuru*, *dzukr/dzikr* dalam bahasa Arab, yang merujuk pada tindakan menggunakan lisan (seperti menyebut, menuturkan, mengatakan) dan hati (mengingat dan menyebut). Arti dzikir melibatkan usaha untuk membersihkan dan memuliakan, serta mencakup mengingat dan mengucapkan nama Allah SWT. Dzikir adalah bentuk ibadah yang dilakukan dengan hati dan lisan, yang tidak terbatas oleh waktu atau tempat.¹ Orang yang beriman dalam berdzikir adalah mereka yang secara konsisten mengingat Tuhan mereka, baik dalam posisi berdiri, duduk, atau bahkan berbaring. Oleh karena itu, dzikir bukan hanya sekadar ibadah yang diucapkan melalui kata-kata, tetapi juga dirasakan dalam hati. Imam Nawawi menegaskan bahwa yang lebih utama adalah melakukan dzikir dengan hati dan lisan secara bersamaan. Jika harus memilih salah satunya, dzikir hati menjadi prioritas.² Namun, penting untuk menghadirkan makna dzikir dalam hati dan memahami maksudnya sebagai suatu upaya dalam berdzikir. Al-Ghazali menjelaskan bahwa dzikir merupakan salah satu metode yang sangat kuat dan bertujuan sebagai sarana untuk mendekatkan diri kepada Allah yang Maha Agung. Dzikir juga dianggap sebagai tiang utama dalam suatu tarekat, di mana seseorang tidak akan mencapai Allah kecuali dengan konsisten mengingat-Nya melalui dzikir.³ Ibnu Qoyyim mengungkapkan bahwa hati seseorang dapat "berkarat" seperti logam besi dan perak, dan dzikir menjadi alat untuk membersihkannya. Dzikir memiliki kemampuan

¹ Kamila, 'Praktik Pembacaan Dzikir Ratib Al- Attas Di Msdrasah Diniyah Tarbiyah Islamiyyah Kauman Warungasem Batang', 2021.

² Ahmad Prawoto and others, 'Pengaruh Kegiatan Berdzikir Terhadap Perilaku Keagamaan Mojokerto', *Menara Tebuireng: Jurnal Ilmu Keislaman*, 15.2 (2020), 139–64.

³ Syahdan and Daeng Siti Mulkiah, 'Dzikir Dan Fikir Dalam Pespektif Imam Al Gozali', 5.2 (2023), 1–20.

untuk membersihkan hati yang terkontaminasi, menjadikannya bersih seperti permata. Karat pada hati disebabkan oleh kelalaian dan dosa, dan satu-satunya cara untuk membersihkannya adalah dengan berdzikir dan beristighfar, yaitu memohon ampunan kepada Allah SWT.⁴

Pada dasarnya, praktik dzikir adalah sesuatu yang sangat sederhana, dapat dilakukan dalam berbagai posisi seperti duduk, berbaring, atau berdiri, baik dalam keadaan sakit atau sehat. Dzikir juga bisa dilakukan kapan saja dan di mana saja. Oleh karena itu, dzikir diakui sebagai amalan yang paling mudah dilakukan, namun tetap dianggap sebagai amalan yang paling mulia dan utama.⁵ Dzikir yang memiliki inti tauhid diibaratkan sebagai pohon yang menghasilkan pengetahuan dan pengalaman yang membimbing individu menuju Allah SWT. Tidak ada cara lain untuk mencapai hasilnya selain melalui praktik dzikir. Semakin besar dan kuat praktik dzikir tersebut, semakin banyak hasil yang akan dihasilkannya (Yazid bin Abdul Qadir Jawas, 2003). Meskipun perintah untuk mengingat Allah SWT dan menyebut-Nya banyak disebutkan dalam Al-Qur'an dan Hadis Rasulullah SAW, namun sayangnya masih banyak umat Islam yang mengabaikan praktik ini. Beberapa dari mereka menganggapnya sebagai kegiatan yang tidak berarti dan pemborosan waktu. Al-Qur'an bahkan menyatakan bahwa orang yang enggan mengingat Allah dan menyebut-Nya termasuk dalam kelompok yang lalai. Untuk membangkitkan semangat dalam praktik mengingat Allah dan menyebut-Nya, penting untuk menyucikan nama Allah SAW.

Dzikir Ratib al-Athos adalah salah satu bentuk dzikir yang memiliki keistimewaan tersendiri dalam konteks kehidupan santri. Santri, sebagai individu yang mengabdikan diri dalam pendidikan agama, seringkali menghadapi berbagai tekanan dan tuntutan akademis serta

⁴ Rofiq, A. (2023). Tafakur dan Dzikir dalam Mencapai Ketenangan Hidup. *Conseils: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 3(1), 1-12.

⁵ Hanna Aisyah, 'Dzikir Sebagai Teknik Meditasi Sufistik dalam Meningkatkan Kualitas Energi Tubuh Hanna Aisyah UIN Sunan Gunung Djati Bandung', 2022, 213–25.

spiritual. Pengaruh Dzikir Ratib al-Athos terhadap kesejahteraan psikologis santri dapat dilihat dari beberapa aspek. Pertama-tama, dzikir Ratib al-Athos memberikan kesempatan kepada santri untuk menenangkan pikiran dan hati. Dalam melibatkan diri dalam dzikir, santri diajak untuk fokus pada pengingat dan penghormatan kepada Allah. Aktivitas ini dapat menjadi peluang untuk melepaskan beban pikiran, stress, dan kecemasan yang mungkin muncul akibat tuntutan akademis atau lingkungan pondok pesantren. Selain itu, dzikir Ratib al-Athos juga dapat membangun kebersamaan dan solidaritas antara sesama santri.⁶ Saat melibatkan diri dalam dzikir bersama-sama, santri merasakan kebersamaan spiritual yang memperkuat ikatan sosial di antara mereka. Hal ini dapat mengurangi rasa kesepian dan memberikan dukungan emosional, terutama bagi santri yang jauh dari keluarga. Dzikir juga dapat meningkatkan kecintaan dan ketakwaan kepada Allah. Ketika santri meresapi makna-makna dzikir, hal ini dapat memberikan makna hidup yang lebih dalam dan menyediakan landasan spiritual bagi kesejahteraan psikologis. Kesejahteraan psikologis yang didasarkan pada ketakwaan dan hubungan spiritual yang kuat dapat membantu santri menghadapi tantangan hidup dengan lebih tenang dan penuh keyakinan.⁷

Selain itu, dzikir juga dapat meningkatkan konsentrasi dan ketenangan batin santri. Dengan terbiasa melibatkan diri dalam aktivitas dzikir, santri dapat mengembangkan kemampuan untuk fokus pada satu hal dan mengurangi gangguan pikiran yang tidak perlu. Hal ini dapat membantu dalam meningkatkan performa akademis dan membentuk karakter yang lebih stabil. Namun, perlu diingat bahwa pengaruh dzikir Ratib al-Athos terhadap kesejahteraan psikologis santri dapat bervariasi tergantung pada faktor individu, konteks lingkungan, dan tingkat pemahaman terhadap nilai-nilai spiritual yang terkandung

⁶ Hamid, Anwar, and Dan Fasikhah, 'Metode Dzikir Untuk Mengurangi Stres Pada Wanita', *Prosiding Seminar Nasional Psikologi Islami 2012*, 2012, 11–20.

⁷ al-Jauziyah, I. Q. (2023). *Dzikir: Cahaya Kehidupan*. Gema Insani.

dalam dzikir tersebut. Oleh karena itu, pendekatan yang holistik dan terpadu, yang mencakup aspek-aspek psikologis, sosial, dan spiritual, dapat menjadi landasan yang lebih kokoh dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis santri secara keseluruhan.⁸

Dzikir Ratib Al-Athos, yang disusun oleh Al-Habib Umar bin Abdurrahman Al-Attas, merupakan salah satu bacaan dzikir yang sering diamalkan oleh umat Muslim di seluruh dunia, termasuk yang populer di Indonesia. "Ratib" merujuk pada sejumlah bacaan dzikir yang disusun oleh seorang guru tarekat atau ulama. Ratib adalah susunan zikir yang ringkas dan al-Attas bermakna bersin, kerana pengasasnya yaitu Habib Umar bersin semasa dalam kandungan ibunya (Al-'Atṭās, H. A. H., t.t; Azra, 2008) Zikrullah adalah Sultan al-Qurbi (method utama) mendekatkan diri kepada Allah S.W.T, merupakan dasar ilmu Ihsan bagi mencapai reda Allah S.W.T. (Muhammad, 2013).⁹

Dzikir ratib al-athos menjadi menjadi amalan yang berterusan diamalkan oleh para penduduk Kota Huraidah, Yaman secara berjamaah samada di Masjid, Madrasah serta rumah-rumah di sana sehingga hari ini. Amalan berjamaah selepas solat isyak, manakala selepas maghrib pada bulan Ramadhan (Al-'Atṭās, A.-H. S. M., 2014; Al-Haddād, a.-H. S. A. B., 2013). Amalan tarekat ini terus berkembang sehingga ke Burma, Indonesia, Malaysia, Singapura dan Brunei Darul Salam (Al-'Atṭās, S. M., 2008). Adapun para Habaib yang membangunkan pesantren atau jamaah ta'lim di Palembang, Jawa Barat, Jawa Tengah dan Jawa Timur,

⁸ Niskaromah, N. (2023). Memaknai Selfhealing Dengan Dzikir. *Journal Of Innovation Research And Knowledge*, 3(2), 149-164.

⁹ Mohsin,M.A, (2016), *Ratib Al attas menurut perspektif Alquran dan hadis*

https://www.researchgate.net/publication/306358759_Ratib_al-Attas_Menurut_Perspektif_al-Quran_dan_Hadis?enrichId=rgreq-862453bc0479d317c52d28c2a7d988de-XXX&enrichSource=Y292ZXJQYWdlOzMwNmM1ODc1OTtBUzozOTc3OTQyMzQ5MTI3NzZAMTQ3MTg1Mjk0NDQ0MQ%3D%3D&el=1_x_2&esc=publicationCoverPdf

Indonesia juga menjadikan Ratib al-Attas sebagai amalan benteng kerohanian

Pengamalan ratib al athos ini yang kebiasaannya diketuai oleh pembimbing yang berkelayakan dengan mendapat ijazah guru untuk membimbing para jamaah. Pembimbing juga akan memberikan bimbingan melalui tazkirah ringkas dan membaca hajat bagi tujuan perhimpunan tersebut, kemudian akan memulakan dengan membaca al-Fatihah secara beramai-ramai sebagai mengambil keberkatan untuk membuka majlis.

Dzikir dapat dianggap sebagai terapi sufistik yang efektif untuk penyembuhan kerana melalui praktik dzikir, dzikir adalah makanan bagi hati yang sihat dan ubat penawar bagi hati yang sakit (AlHabshi, 2007).¹⁰ Dengan dzikir seseorang dapat merasakan ketenangan jiwa dan kebahagiaan. Dzikir diyakini mampu membersihkan sifat-sifat buruk dalam diri seseorang, meredakan pikiran, serta menghapus dosa. Oleh karena itu, dzikir memberikan sejumlah keuntungan bagi manusia di era modern ini, baik sebagai upaya mendekatkan diri kepada Allah maupun sebagai metode terapi untuk penyembuhan fisik dan psikis¹¹.

2. Keutamaan Dzikir Ratib Al-Athos

Ratib Al-Athos adalah sebuah kumpulan bacaan dzikir atau wirid yang disusun oleh Al-Habib Umar bin Abdurrahman Al-Athos. Kumpulan Ratib ini mencakup doa-doa yang dianggap mustajab, yang bersumber dari Al-Qur'an dan As-Sunnah Nabi Muhammad SAW. Bacaan dzikir ini telah di kenal luas dan banyak diamalkan oleh masyarakat. Al-Habib Umar bin Abdurrahman Al-Athos, seorang kyai asal Yaman yang lahir di Hadramaut pada tahun 992 H. Beliau dikenal sebagai individu yang rendah hati dan tidak mencolok. Salah satu karyanya yang masih terkenal hingga saat ini adalah Ratib Al-Athos. Keistimewaan membaca Ratib Al-Athos ini terletak pada waktu setelah sholat isya'. Ratib Al-Athos merupakan salah satu dzikir yang diterapkan di pondok pesantren Manba'ul

¹⁰ Ibid

¹¹ Sabarudin, S. (2023). Konsep Dzikir Perspektif Hadis. Minaret Journal Of Religious Studies, 1(1).

Qur'an Tambakboyo Tuban. Dzikir ini secara rutin dibaca sekali seminggu, yaitu pada jum'at pagi setelah sholat shubuh berjamaah, melibatkan seluruh santri yang dipimpin oleh pengurus pondok.

Terdapat beberapa keutamaan dalam dzikir Ratib Al-Athos ini, di antaranya sebagai berikut:

a. Washilah Mempermudah Kesulitan

Membaca Ratib Al-Athos dianggap sebagai solusi untuk setiap masalah. Kemudahan dalam menghadapi kesulitan dirasakan sebagai hasil dari ketenangan jiwa yang Allah SWT anugerahkan kepada individu yang menerapkannya. Dengan melakukan dzikir ini, santri yang merasa cemas menghadapi ujian madrasah diharapkan mendapatkan kemudahan dalam mengerjakan ujian tersebut.¹²

b. Penjagaan Secara Lahir dan Batin

Syaikh Ali bin Abdullah Baroos menyatakan bahwa membaca dzikir Ratib Al-Athos di suatu lingkungan dapat memberikan perlindungan dari berbagai risiko dan bahaya. Dia menekankan bahwa kesuksesan dalam proses pembelajaran bisa terwujud ketika santri memiliki ketenangan batin. Untuk mencapai ketenangan tersebut, santri disarankan untuk berdzikir kepada Allah SWT. Jiwa yang tenang akan memudahkan santri dalam memahami materi pelajaran, sedangkan sebaliknya, jika jiwa tidak tenang, hal ini dapat mengganggu proses belajar santri.¹³

Ratib Al-Athos merupakan karya yang dikompilasi oleh Al-Imam Al-A'rif Billah Al-Allamah Al-Habib Umar bin Abdurrahman Al-Athos. Karya ini merangkum serangkaian dzikir dan doa yang dirancang dengan tujuan untuk melindungi umat Islam dari pengaruh-pengaruh yang dapat menyimpang dari ajaran yang benar. Kumpulan dzikir, doa, dan wirid dalam Ratib Al-Athos disusun berdasarkan ajaran Al-Qur'an dan hadis Nabi yang sahih. Melalui praktik dzikir Ratib Al-Athos secara konsisten, seorang Muslim diharapkan dapat merasakan manfaat yang signifikan,

¹² M. Ali Zainal Abidin, 'Ratib Al-Atthas: Penyusun, Faedah, Dan Cara Mengamalkannya', *Nuonline*, 2020.

¹³ Abdkadir Alhamid, 'Nama Syech Ali Baros Bukti Keridhoanku (Penyusun Ratib Al'athos)', *Ba'alawi*, 2013.

baik dalam kehidupan dunia maupun kehidupan akhirat.

Tradisi membaca dzikir Ratib Al-Athos umumnya dilakukan setelah shalat Isya, suatu kebiasaan yang diwariskan secara turun-temurun oleh Habib Husein dan para pengikutnya, kecuali selama bulan Ramadhan. Di bulan Ramadhan, bacaan Ratib Al-Athos diutamakan sebelum pelaksanaan shalat Isya. Praktik ini mencerminkan komitmen untuk meningkatkan ketakwaan dan mengokohkan ikatan spiritual dengan Allah SWT.¹⁴ Ratib Al-Athos menjadi alat yang efektif untuk memperkokoh spiritualitas umat Islam, mengingat kandungannya yang didasarkan pada sumber-sumber keagamaan utama. Dengan memasukkan elemen-elemen ini ke dalam kehidupan sehari-hari, umat Muslim diharapkan dapat menghadapi tantangan dan godaan dengan kekuatan spiritual yang lebih besar. Penting untuk memahami bahwa Ratib Al-Athos bukan hanya sekadar rangkaian kata-kata, tetapi juga merupakan sarana untuk mendekatkan diri kepada Tuhan dan memperkuat ikatan batin dengan-Nya. Keberlanjutan dalam melaksanakan dzikir ini menjadi kunci untuk meraih manfaat yang terkandung dalam praktik tersebut.¹⁵

Dengan merawat warisan spiritual seperti Ratib Al-Athos, umat Islam dapat mempertahankan dan memperkaya tradisi keagamaan mereka. Dengan keyakinan dan amalan yang benar, praktik dzikir ini diharapkan dapat membimbing umat Islam menuju kehidupan yang lebih berarti dan penuh keberkahan, tidak hanya dalam aspek keagamaan, tetapi juga dalam kehidupan sehari-hari.¹⁶

Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya, berpegang teguh pada praktik dzikir Ratib Al-Athos secara konsisten akan membawa manfaat besar bagi seorang Muslim, baik dalam kehidupan dunia maupun kehidupan akhirat.

¹⁴ Arif Rahman H, 'Sejarah Dan Keutamaan Dzikir Ratib Al Attas', *Pecihitam*, 2019.

¹⁵ M. Ali Zainal Abidin, 'Ratib Al-Atthas: Penyusun, Faedah, Dan Cara Mengamalkannya', *Nuonline*, 2020.

¹⁶ Ari Siswoyo, 'Manfaat Zikir Dan Do'a Menurut Quraish Shihab Bagi Kesehatan Mental', *Skripsi IAIN Walisongo*, 2008, 41.

3. Manfaat Dzikir Secara Umum

Beberapa manfaat yang dapat diperoleh dari membaca dzikir dan salah satunya yakni membaca Dzikir Ratib Al Athos adalah sebagai berikut:

- a. Umur Panjang dan Akhir Hidup yang Baik
Mengamalkan dzikir Ratib Al-Athos dihubungkan dengan manfaat panjang umur dan akhir hidup yang baik, atau yang dikenal sebagai husnul khatimah.¹⁷
- b. Permohonan Dikabulkan
Bagi mereka yang memiliki doa dan permohonan khusus kepada Allah SWT, dzikir Ratib Al-Athos diyakini dapat menyebabkan dikabulkannya permintaan tersebut. Para tokoh salaf menyebutkan bahwa dzikir ini telah terbukti efektif ketika dibaca sebanyak 41 kali untuk menyampaikan segala jenis permohonan.
- c. Perlindungan dari Marabahaya
Dzikir Ratib Al-Athos juga dianggap memberikan perlindungan dari berbagai ancaman dan bahaya, mulai dari perlindungan rumah dari kebakaran dan pencurian hingga perlindungan dari sihir, ular, serta segala bentuk kejahatan dan ancaman lainnya.¹⁸
- d. Pengampunan Dosa
Mengamalkan Ratib Al-Athos diyakini dapat menyebabkan pengampunan Allah terhadap dosa-dosa, sebanyak apapun dosa itu, seperti buih di laut. Oleh karena itu, dengan membaca dzikir ini, dosa-dosa yang disadari atau bahkan yang tidak disadari dapat diampuni oleh Allah.
- e. Ketenangan Hati dan Kelancaran Urusan
Manfaat lain dari mengamalkan dzikir Ratib Al-Athos adalah mendapatkan ketenangan hati. Dengan hati yang tenteram, segala urusan hidup akan terasa lebih mudah. Kehadiran perlindungan dari segala hal negatif, bencana, kejahatan, serta gangguan lainnya

¹⁷ M Abror, 'Ratib Al Athas Beserta Bacaan Dan Khasiat Juga Cara Mengamalkannya', *Sahabatmuslim.Id*, 2020.

¹⁸ M Abror. Abror.

diharapkan dapat mempermudah jalannya segala urusan.

f. Untuk Mendapatkan Jodoh

Rotib Al athos dapat juga diamalkan sebagai wasilah (sarana perantara) untuk memohon kepada Allah agar mempermudah kita mendapatkan jodoh. Dijelaskan oleh Habib Ali Zaenal Abidin Al Hamid, orang yang beramal dengan ratib al athos termasuk melaksanakan amal sholeh, melaksanakan amal sholeh dapat menjadi tawasul kita untuk memohon kepada Allah atas segala hajat kita. Sesuai janji Allah dalam Q.S Almaidah ayat 35

يٰۤاَيُّهَا الَّذِيْنَ ءَامَنُوْا اَتَّقُوا اللّٰهَ وَابْتَغُوْا ۤاِلَيْهِ
اَلْوَسِيْلَةَ وَجْهَدُوْا ۤفِيْ سَبِيْلِهِ لَعَلَّكُمْ تَفْلِحُوْنَ

Artinya: “Wahai orang-orang yang beriman bertakwalah kepada Allah dan carilah (wasilah) jalan mendekatkan diri kepada-Nya dan berjihadlah (berjuang di jalan Allah) supaya kamu beruntung”. Cara mengamalkan ratib al athos untuk mendapatkan jodoh dengan dibaca 41 kali.¹⁹

Dengan demikian, praktik dzikir Ratib Al-Athos bukan hanya menjanjikan manfaat rohaniah, tetapi juga memberikan dampak positif dalam kehidupan sehari-hari, menciptakan kondisi spiritual dan mental yang lebih baik untuk individu yang mengamalkannya.²⁰

Cara Mengamalkan Ratib Al dapat dilakukan dengan membacanya secara samar atau pelan-pelan tatkala seseorang membaca dzikir ini sendirian. Sedangkan saat membaca secara berjamaah, maka dibaca dengan suara sedang, tidak terlalu pelan tapi juga tidak terlalu keras.

¹⁹ Jalan Iman, Mengamalkan Ratib al-Athos Agar Dia Menjadi Jodoh Saya?! Habib Ali Zaenal Abidin Al Hamid, <https://youtu.be/7ZHmAPuRrg?si=ZmPQro0XKKr4JLEN>

²⁰ M Abror. ‘Ratib Al Athas Beserta Bacaan Dan Khasiat Juga Cara Mengamalkannya’, *Sahabatmuslim.Id*, 2020.

Rangkaian zikir rātib al-Aṭṭās sebagai berikut:

- Diawali dengan membaca al-Fatihah.
- Dilanjutkan membaca zikir rātib al-Attas.
- Setelah membaca zikir rātib dilanjutkan membaca doa-doa.
- Lalu di tutup dengan membaca selawat nariyah.²¹

4. Bacaan Dzikir Ratib Al-Athos

Adapun teks bacaan dzikir Ratib al-Athos sesuai dengan yang dimuat dalam kitab Sabiil al-Muhtadin fi Dzikri Ad'iyati Ahli al-Yamiin karangan Sayyid Abdullah bin Alawi bin Hasan al-Athas²² adalah sebagai berikut:

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
الْفَاتِحَةُ إِلَى حَضْرَةِ النَّبِيِّ مُحَمَّدٍ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ ،
أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ
بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ أَلْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ الرَّحْمَنِ
الرَّحِيمِ مَلِكِ يَوْمِ الدِّينِ إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ اهْدِنَا
الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيمَ صِرَاطَ الَّذِينَ أَنْعَمْتَ عَلَيْهِمْ غَيْرِ
الْمَغْضُوبِ عَلَيْهِمْ وَلَا الضَّالِّينَ²³
لَوْ أَنْزَلْنَا هَذَا الْقُرْآنَ عَلَى جَبَلٍ لَرَأَيْنَاهُ خَاشِعًا مُتَصَدِّعًا مِنْ
خَشْيَةِ اللَّهِ وَتِلْكَ الْأَمْثَالُ نَضْرِبُهَا لِلنَّاسِ لَعَلَّهُمْ يَتَفَكَّرُونَ

²¹ Iis Kholisoh Tusadiyah, “Pengaruh Tradisi Pembacaan Tiga Dzikir Ratib (Rātib al-Haddād, Rātib al-Aṭṭās dan Rātib al-‘Aydūs) Terhadap Santri-Santri Pesantren Modern Ummul Quro Al-Islami ”, (Jakarta: UIN Jakarta, 2020)

²² Aang Rifkiyal, ‘Download Ratib Al Attas (PDF): Arab, Latin, Lengkap’, *Santripedia.Com*, 2022.

²³ ‘Surah Al-Fatihah Arab Terjemahan Dan Artinya’, *Surahqur'an.Com*.

هُوَ اللَّهُ الَّذِي لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ عَالِمُ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ هُوَ الرَّحْمَنُ
الرَّحِيمُ هُوَ اللَّهُ الَّذِي لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْمَلِكُ الْقُدُّوسُ السَّلَامُ
الْمُؤْمِنُ الْمُهَيَّمِنُ الْعَزِيزُ الْجَبَّارُ الْمُتَكَبِّرُ سُبْحَانَ اللَّهِ عَمَّا
يُشْرِكُونَ هُوَ اللَّهُ الْخَالِقُ الْبَارِئُ الْمُصَوِّرُ لَهُ الْأَسْمَاءُ الْحُسْنَى
يُسَبِّحُ لَهُ مَا فِي السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَهُوَ الْعَزِيزُ الْحَكِيمُ

Andaikata Kami turunkan Qur'an ini di atas gunung, niscaya kamu akan melihatnya tunduk dan terpecah-pecah kerana sangat takut kepada Allah. Dan perumpamaan-perumpamaan itu Kami buat untuk manusia, agar supaya mereka berpikir. Dialah Allah, yang tiada Tuhan kecuali Dia. Yang Maha Mengetahui yang samar dan yang nyata. Dialah Yang Maha Pengasih lagi Penyayang. Dialah Allah yang tiada Tuhan kecuali Dia Raja yang Maha suci, yang Maha sejahtera, yang mengaruniakan keamanan, yang Maha memelihara, Yang Maha Perkasa, Yang Maha Kuasa. Yang memiliki segala keagungan. Maha suci Allah dari segala apa yang mereka sekutukan. Dialah yang menciptkan, Yang mengadakan, Yang membentuk rupa, yang mempunyai nama-nama yang bagus. Bertasbih kepada-Nya apa yang ada dilangit dan dibumi, dan Dialah yang Maha Perkasa dan Maha bijaksana.

أَعُوذُ بِاللَّهِ السَّمِيعِ الْعَلِيمِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ (ثَلَاثًا)

Aku berlindung pada Allah Yang Maha Mendengar lagi Maha Mengetahui dari godaan Syaiton yang terkutuk

أَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللَّهِ التَّامَّاتِ مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ (ثَلَاثًا)

Aku berlindung dengan kalimat-kalimat Allah Yang sempurna dari kejelekan sesuatu yang diciptakan.

بِسْمِ اللَّهِ الَّذِي لَا يَضُرُّ مَعَ اسْمِهِ شَيْءٌ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي السَّمَاءِ وَهُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ (ثَلَاثًا)

Dengan nama Allah tidak akan bisa mencelakakan apa-apa pun di bumi dan di langit bersama nama-Nya. Dia Maha Mendengar dan Maha Melihat

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ وَلَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ الْعَلِيِّ الْعَظِيمِ (عَشْرًا)

Dengan nama Allah yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang. Tiada daya dan tiada kekuatan kecuali dari Allah Yang Maha Tinggi lagi Maha Agung

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ (ثَلَاثًا)

Dengan nama Allah yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang.

بِسْمِ اللَّهِ تَحَصَّنَا بِاللَّهِ بِسْمِ اللَّهِ تَوَكَّلْنَا عَلَى اللَّهِ (ثَلَاثًا)

Dengan nama Allah aku berindung dengan Allah, Dengan nama Allah aku berserah diri kepada Allah

بِسْمِ اللَّهِ آمَنَّا بِاللَّهِ وَمَنْ يُؤْمِنُ بِاللَّهِ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِ (ثَلَاثًا)

Dengan nama Allah aku beriman kepada Allah. Barang siapa yang beriman kepada Allah maka tiada takut baginya.

سُبْحَانَ اللَّهِ عَزَّ اللَّهُ سُبْحَانَ اللَّهِ جَلَّ اللَّهُ (ثَلَاثًا)

Maha suci Allah, Maha Mulia Allah, Maha suci Allah Maha Agung Allah

سُبْحَانَ اللَّهِ وَبِحَمْدِهِ سُبْحَانَ اللَّهِ الْعَظِيمِ (ثَلَاثًا)

Maha suci Allah dan memuji kepada-Nya, Maha suci Allah yang Maha Agung

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

Maha suci Allah dan segala puji bagi Allah dan Tiada Tuhan kecuali Allah, dan Allah Maha Agung

يَا لَطِيفًا بِخَلْقِهِ يَا عَلِيمًا بِخَلْقِهِ يَا خَبِيرًا بِخَلْقِهِ يَا لَطِيفًا بِنَا
يَا لَطِيفُ يَا عَلِيمُ يَا خَبِيرُ (ثَلَاثًا)

Wahai dzat yang Maha Pengasih dengan Makhlu-Nya wahai yang mengetahui dengan makhlu-Nya wahai yang maha waspada dengan makhlu-Nya, kasihanilah kami wahai yang Maha Pengasih, wahai yang Maha Mengetahui wahai yang maha waspada

يَا لَطِيفًا لَمْ يَزَلْ لَطِيفًا بِنَا فِيمَا نَزَلَ إِنَّكَ لَطِيفٌ لَمْ تَزَلْ
لَطِيفًا بِنَا وَالْمُسْلِمِينَ (ثَلَاثًا)

Wahai dzat yang maha pengasih yang tiada putus, kasihanilah kami dengan perkara yang engkau turunkan, karena sesungguhnya engkau adalah dzat yang maha pengasih selamanya, maka kasihanilah kami dan seluruh orang islam

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ (٤٠ مَرَّةً)

Tiada Tuhan yang disembah selain Allah SWT

مُحَمَّدٌ رَسُولُ اللَّهِ (مَرَّةً)

Muhammad utusan Allah SWT

حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ (سَبْعًا)

Yang mencukupi kami adalah Allah dan sebaik-baik dzat yang dipasrahkan

اَللّٰهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ اَللّٰهُمَّ صَلِّ عَلَيْهِ وَسَلِّمْ (١١ مَرَّةً)

Wahai Allah berilah rahmat atas junjungan kami Muhammad, Yaa Allah limpahkan rahmat kepadanya dan kesejahteraan

أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ (١١) مَرَّةً

Aku mohon ampun kepadamu Ya Allah

تَائِبُونَ إِلَى اللَّهِ (ثَلَاثًا)

Semoga aku termasuk golongan orang-orang yang bertobat kepada Allah

يَا اللَّهُ بِهَا يَا اللَّهُ بِهَا يَا اللَّهُ بِحُسْنِ خَاتِمَةِ (ثَلَاثًا)

Wahai Allah dengan kalimatMu, Wahai Allah dengan kalimatMu, Wahai Allah dengan kebaikan di akhir hayat

عُفْرَانِكَ رَبَّنَا وَإِلَيْكَ الْمَصِيرُ لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا هَا
مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ
أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إَصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ
قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَاعْفُ عَنَّا وَاعْفِرْ لَنَا
وَارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ²⁴

Aku mohon ampunan-Mu wahai Tuhan kami, dan kepada-Mu lah tempat kembali. Tiada memaksa Allah kepada seseorang kecuali kadar kemampuannya, baginya apa yang dikerjakan, dan baginya siksa sesuatu dikerjakan/dilakukan Wahai Tuhan kami janganlah Engkau siksa aku bila mana aku lupa atau aku salah. Wahai Tuhan kami janganlah Engkau bebankan pada kami beban yang berat sebagaimana Engkau bebankan pada orang-orang sebelum kami, Wahai Tuhan kami janganlah Engkau pikulkan pada kami, apa

²⁴ Aang Rifkiyal. 'Download Ratib Al Attas (PDF): Arab, Latin, Lengkap', *Santripedia.com*, 2022.

yang tak sanggup kami memikulnya, maafkanlah kami dan ampunilah kami dan Rahmatilah kami, Engkau penolong kami, maka tolonglah kami terhadap kaum yang kafir.²⁵

Kemudian dilanjutkan dengan tawasul,

الْفَاتِحَةُ

إِلَى رُوحِ سَيِّدِنَا وَحَبِيبِنَا وَشَفِيعِنَا رَسُولِ اللَّهِ مُحَمَّدِ بْنِ عَبْدِ
اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَأَصْحَابِهِ وَأَزْوَاجِهِ وَذُرِّيَّتِهِ بِأَنَّ اللَّهَ
يُعْلِي دَرَجَاتِهِمْ فِي الْجَنَّةِ وَيَنْفَعُنَا بِأَسْرَارِهِمْ وَأَنْوَارِهِمْ وَعُلُومِهِمْ
فِي الدِّينِ وَالْدُنْيَا وَالْآخِرَةِ وَيَجْعَلُنَا مِنْ حَزْبِهِمْ وَيَرْزُقُنَا مَحَبَّتَهُمْ
وَيَتَوَقَّأَنَا عَلَى مِلَّتِهِمْ وَيَحْشُرُنَا فِي زُمْرَتِهِمْ. الْفَاتِحَةُ أَتَابَكُمُ اللَّهُ

الْفَاتِحَةُ

إِلَى رُوحِ سَيِّدِنَا الْمُهَاجِرِ إِلَى اللَّهِ أَحْمَدُ بْنُ عِيسَى وَإِلَى رُوحِ
سَيِّدِنَا الْأَسْتَاذِ الْأَعْظَمِ الْفَقِيهِ الْمُقَدَّمِ مُحَمَّدِ بْنِ عَلِيٍّ
بَاعْلَوِي وَأَصُولِهِمْ وَفُرُوعِهِمْ وَذَوِي الْحُقُوقِ عَلَيْهِمْ أَجْمَعِينَ أَنَّ
اللَّهَ يَغْفِرُهُمْ وَيَرْحَمُهُمْ وَيُعْلِي دَرَجَاتِهِمْ فِي الْجَنَّةِ وَيَنْفَعُنَا
بِأَسْرَارِهِمْ وَأَنْوَارِهِمْ وَعُلُومِهِمْ فِي الدِّينِ وَالْدُنْيَا وَالْآخِرَةِ.
الْفَاتِحَةُ أَتَابَكُمُ اللَّهُ.

²⁵ mabruri pudyas salim, 'Bacaan Ratib Al-Attas Arab, Latin Dan Terjemah, Berikut Sejumlah Manfaatnya', *Liputan6/Islami*, 2023.

الْفَاتِحَةُ

إِلَى رُوحِ سَيِّدِنَا وَحَبِيبِنَا وَبَرَكَّتِنَا صَاحِبِ الرَّاتِبِ قُطْبِ
الْأَنْفَاسِ الْحَبِيبِ عُمَرُ بْنُ عَبْدِ الرَّحْمَنِ الْعَطَّاسِ ثُمَّ إِلَى رُوحِ
الشَّيْخِ عَلِيِّ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ بَارَاسٍ وَأَصُولِهِمَا وَفُرُوعِهِمَا وَدَوَى
الْحَقُوقِ عَلَيْهِمَا أَجْمَعِينَ أَنَّ اللَّهَ يَغْفِرُهُمْ وَيَرْحَمُهُمْ وَيُعْلِي
دَرَجَاتِهِمْ فِي الْجَنَّةِ وَيَنْفَعُنَا بِأَسْرَارِهِمْ وَأَنْوَارِهِمْ وَعُلُومِهِمْ
وَنَفَحَاتِهِمْ فِي الدِّينِ وَالْدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ. الْفَاتِحَةُ أَنَابُكُمُ اللَّهُ.

الْفَاتِحَةُ

إِلَى أَرْوَاحِ الْأَوْلِيَاءِ وَالشُّهَدَاءِ وَالصَّالِحِينَ وَالْأَيِّمَةِ الرَّاشِدِينَ ثُمَّ
إِلَى أَرْوَاحِ وَالِدَيْنَا وَمَشَائِخِنَا وَمُعَلِّمِنَا وَدَوَى الْحَقُوقِ عَلَيْنَا
أَجْمَعِينَ ثُمَّ إِلَى أَرْوَاحِ أَمْوَاتِ أَهْلِ هَذِهِ الْبَلَدَةِ مِنَ الْمُؤْمِنِينَ
وَالْمُؤْمِنَاتِ وَالْمُسْلِمِينَ وَالْمُسْلِمَاتِ أَنَّ اللَّهَ يَغْفِرُهُمْ
وَيَرْحَمُهُمْ وَيُعْلِي دَرَجَاتِهِمْ فِي الْجَنَّةِ وَيَنْفَعُنَا بِأَسْرَارِهِمْ
وَأَنْوَارِهِمْ وَعُلُومِهِمْ فِي الدِّينِ وَالْدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ. الْفَاتِحَةُ
أَنَابُكُمُ اللَّهُ

الْفَاتِحَةُ

بِالْقَبُولِ وَتَمَامِ كُلِّ سُؤْلِ وَمَأْمُولٍ وَصَلَاحِ الشَّانِ ظَاهِرًا
وَبَاطِنًا فِي الدِّينِ وَالْدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ دَافِعَةً لِكُلِّ شَرٍّ جَالِيَةٍ لِكُلِّ

خَيْرٌ لَّنَا وَلَا خَبَابَنَا وَلِوَالِدَيْنَا وَمَشَائِحِنَا فِي الدِّينِ مَعَ اللُّطْفِ
وَالْعَافِيَةِ وَعَلَى نِيَّةٍ أَنَّ اللَّهَ يُنَوِّرُ قُلُوبَنَا وَقَوْلَيْنَا مَعَ التَّقَى
وَالْهُدَى وَالْعَفَافِ وَالْمَوْتِ عَلَى دِينِ الْإِسْلَامِ وَالْإِيمَانِ بِلَا
مِحْنَةٍ وَلَا إِمْتِحَانٍ بِحَقِّ سَيِّدِ وَلَدِ عَدْنَانَ وَلِكُلِّ نِيَّةٍ صَالِحَةٍ.
وَالِى حَضْرَةِ الْحَبِيبِ مُحَمَّدٍ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ. الْفَاتِحَةُ
أَنَابَكُمْ اللَّهُ.

Kemudian dilanjutkan dengan doa,

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ حَمْدًا يُوَافِي نِعَمَهُ وَيُكَافِيءُ مَزِيدَهُ يَا
رَبَّنَا لَكَ الْحَمْدُ كَمَا يَنْبَغِي لِجَلَالِ وَجْهِكَ وَلِعَظِيمِ سُلْطَانِكَ
سُبْحَانَكَ لَا تُحْصِي ثَنَاءً عَلَيْكَ أَنْتَ كَمَا أَثْنَيْتَ عَلَى
نَفْسِكَ فَلَكَ الْحَمْدُ حَتَّى تَرْضَى وَلَكَ الْحَمْدُ إِذَا رَضِيتَ
وَلَكَ الْحَمْدُ بَعْدَ الرِّضَى. اَللّٰهُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ عَلَى سَيِّدِنَا
مُحَمَّدٍ فِي الْأَوَّلِينَ وَصَلِّ وَسَلِّمْ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ فِي الْآخِرِينَ
وَصَلِّ وَسَلِّمْ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ فِي كُلِّ وَقْتٍ وَحِينٍ وَصَلِّ
وَسَلِّمْ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ فِي الْمَلَأِ الْأَعْلَى إِلَى يَوْمِ الدِّينِ
وَصَلِّ وَسَلِّمْ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ حَتَّى تَرِثَ الْأَرْضَ وَمَنْ
عَلَيْهَا وَأَنْتَ خَيْرُ الْوَارِثِينَ. اَللّٰهُمَّ إِنَّا نَسْتَخْفُظُكَ
وَنَسْتَوْدِعُكَ أَدْيَانَنَا وَأَبْدَانَنَا وَأَنْفُسَنَا وَأَمْوَالَنَا وَأَهْلَنَا وَكُلَّ شَيْءٍ

أَعْطَيْتَنَا. اللَّهُمَّ اجْعَلْنَا وَإِيَّاهُمْ فِي كَنْفِكَ وَأَمَانِكَ وَعِيَاذِكَ
وَجَوَارِكَ مِنْ كُلِّ شَيْطَانٍ مَرِيدٍ وَجَبَّارٍ عَيْنِدٍ وَذِي عَيْنٍ وَذِي
بَغْيٍ وَمِنْ شَرِّ كُلِّ ذِي شَرٍّ إِنَّكَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ.
اللَّهُمَّ حُطَّنَا بِالتَّقْوَى وَالْإِسْتِقَامَةِ وَأَعِزَّنَا مِنْ مُوْجِبَاتِ
النَّدَامَةِ فِي الْحَالِ وَالْمَالِ إِنَّكَ سَمِيعُ الدُّعَاءِ. وَصَلَّى اللَّهُمَّ
بِجَمَالِكَ وَجَلَالِكَ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ
أَجْمَعِينَ وَارْزُقْنَا كَمَالَ الْمَتَابَعَةِ لَهُ ظَاهِرًا وَبَاطِنًا يَا أَرْحَمَ
الرَّاحِمِينَ بِفَضْلِ سُبْحَانَ رَبِّكَ رَبِّ الْعِزَّةِ عَمَّا يَصِفُونَ وَسَلَامٌ
عَلَى الْمُرْسَلِينَ وَالْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ²⁶

B. Kesejahteraan Psikologis
1. Pengertian Kesejahteraan Psikologis

Kesejahteraan psikologis (*psychology well being*) merujuk pada kemampuan individu dalam menerima diri sendiri tanpa syarat, membangun hubungan yang positif dengan orang lain, mengatasi tekanan sosial, mengendalikan faktor-faktor lingkungan eksternal, menemukan makna dalam hidup, dan terus berupaya mengembangkan potensi diri.²⁷

Menurut perspektif tasawuf, kesejahteraan psikologis diartikan sebagai kemampuan manusia untuk menyatukan dan mengimbangi potensi diri yang diberikan Tuhan, sehingga pikiran dan batinnya disinari oleh pengetahuan dan cahaya Illahi. Selain itu, dalam tasawuf manusia diharapkan memiliki kepribadian yang sesuai dengan

²⁶ Aang Rifkiyal. Download Ratib Al Attas (PDF): Arab, Latin, Lengkap', *Santripedia.com*, 2022.

²⁷ Merina Ramdhani, 'Kesejahteraan Psikologis (Psychological Well-Being) Pada Wanita Muslimah Bali Lanjut Usia Tidak Menikah', 2009, 14–69.

ketentuan Illahi, tidak hanya dipengaruhi oleh lingkungan tetapi juga oleh dimensi batiniah, serta adanya campur tangan atau kehendak Tuhan Yang Maha Esa.²⁸

Kesejahteraan psikologis mencerminkan kondisi kehidupan mental dan emosional yang optimal. Ini melibatkan sejumlah faktor yang saling terkait, dan pencapaian kesejahteraan psikologis memerlukan pemahaman mendalam serta tindakan yang sesuai untuk merawat dan mengembangkan aspek-aspek tersebut.

2. Dimensi Kesejahteraan Psikologis

Kesejahteraan psikologis meliputi enam dimensi kesehatan yang berbeda. Yaitu otonomi, penguasaan lingkungan, pertumbuhan pribadi, hubungan positif dengan orang lain, tujuan hidup, penerimaan diri. Selain itu, penelitian ini terdapat temuan baru yang menyoroti faktor-faktor kesejahteraan psikologis manusia, seperti usia dan jenis kelamin. Selain itu, adanya pengaruh positif dan negatif serta tingkat kepuasan hidup juga memainkan peran tersendiri.²⁹

Keenam dimensi tersebut dijelaskan sebagai berikut:

a. Penerimaan Diri (*self-acceptance*)

Konsep penerimaan diri berkaitan dengan sejauh mana individu mempertimbangkan karakteristik pribadinya, merasa mampu, dan bersedia hidup sesuai dengan karakteristik tersebut (Hurlock, 1999). Penerimaan diri adalah salah satu dimensi utama kesehatan mental. Oleh karena itu, penerimaan diri mengacu pada sikap positif seseorang terhadap dirinya sendiri. Penerimaan diri yang positif terjadi ketika individu mampu memahami dan menghargai dirinya apa adanya (Supratiknya, 1995) dan merasa puas dengan berbagai potensi dan kualitas yang dimilikinya (Chaplin, 1999).³⁰

²⁸ Meta Malihatul Maslahat, 'Manusia Holistik Dalam Perspektif Psikologi dan Tasawuf', *Syifa Al-Qulub*, 2019.

²⁹ Corey L.M. Keyes, Dov Shmotkin, and Carol D. Ryff, 'Optimizing Well-Being: The Empirical Encounter of Two Traditions', *Journal of Personality and Social Psychology*, 2002.

³⁰ Yoseph Pedhu, 'Kesejahteraan Psikologis Dalam Hidup Membiara', *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 10.1 (2022), 65.

- b. 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, afeksi, serta memahami prinsip memberi dan menerima dalam hubungan antar pribadi.

Hubungan positif dengan orang lain juga terdapat hubungan yang saling memberi dan menerima dalam interaksinya. Kesejahteraan psikologis berhubungan dengan hubungan personal, interaksi sosial, dan kepuasan hidup (Hoyer & Roodin, 2009; Cavanaugh & Blanchard-Fields, 2015).

- c. Kemandirian (*autonomy*)

Dimensi otonomi mencakup hal-hal yang berkaitan dengan kemandirian individu dalam menjalani hidupnya. Seseorang yang dapat berpikir dan berperilaku dengan cara tertentu seperti melawan tekanan sosial, dapat mengevaluasi yang terjadi dalam kehidupannya sendiri, dapat menunjukkan bahwa telah berhasil dalam dimensi otonomi ini.

- d. Penguasaan lingkungan (*environtmental mastery*)

Penguasaan lingkungan merujuk pada kemampuan seseorang untuk mengelola lingkungannya; memanfaatkan peluang yang tersedia dalam lingkungan; dan menciptakan serta mengendalikan lingkungan sesuai kebutuhan. Individu yang memiliki tingkat penguasaan lingkungan yang tinggi dapat mengatur lingkungan sekitarnya, mengendalikan aktivitas eksternal yang terjadi dalam lingkungan tersebut, termasuk mengatur dan mengelola situasi sehari-hari, memanfaatkan peluang yang ada di lingkungan, serta mampu memilih dan menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kebutuhan pribadi.

- e. Tujuan hidup (*purpose in life*)

Dimensi tujuan hidup mencakup keyakinan individu bahwa hidupnya memiliki tujuan dan makna di dalam hidupnya. Menurut Ryff (1989, 2014; dalam Ryan & Deci, 2001), Ryff dan Keyes (1995), Ryff dan Singer (1996, 2008) tujuan hidup mencakup pemahaman yang tegas tentang arah hidup seseorang, memegang keyakinan bahwa individu memiliki kemampuan untuk mencapai tujuan dalam hidupnya, dan merasa bahwa pengalaman hidup baik di masa lalu maupun sekarang memiliki arti yang signifikan.

f. Pertumbuhan pribadi (*personal growth*)

Dimensi ini mencerminkan kapasitas seseorang untuk mengoptimalkan potensi mereka dan tumbuh menjadi individu yang lebih baik lagi. Pertumbuhan pribadi menunjukkan kemampuan individu untuk terus berkembang dan menggali potensi yang ada di dalam dirinya. Dimensi pertumbuhan pribadi berlandaskan pada gagasan bahwa individu terus berproses untuk mengembangkan dirinya secara menyeluruh.³¹

Banyak faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis seseorang diantaranya adalah dukungan sosial, religiusitas, status ekonomi, dan rasa syukur. Menggabungkan elemen-elemen ini ke dalam kehidupan sehari-hari adalah langkah penting dalam perjalanan mencapai kesejahteraan psikologis. Kesadaran diri, manajemen emosi, hubungan interpersonal yang positif, dan pemahaman akan makna hidup semuanya saling melengkapi. Dengan memprioritaskan kesehatan mental, individu dapat membangun fondasi yang kokoh untuk kesejahteraan psikologis yang berkelanjutan.³²

C. Perkembangan Psikologis Santri

Pesantren adalah istilah yang terbentuk dari kata “*santri*” dengan tambahan awalan “*pe-*” dan akhiran “*-an*”, yang mengacu pada tempat tinggal santri, menurut penjelasan Zamakhsyari Dhofier. Menurut John E., istilah “*santri*”

³¹ Yoseph Pedhu. Pedhu.

³² Syaikh 'Abdullah bin Shalih al-Fauzan, ‘Indahnya Bersyukur: Bagaimana Meraihnya?’, *Marja*, 2016.

sendiri berasal dari bahasa Tamil yang berarti “guru ngaji”. Istilah santri berasal dari kata “*cantrik*”, yang menggambarkan seseorang yang selalu menemani guru mereka dan mengikuti kemana guru pergi dan menetap.³³

Santri adalah istilah yang merujuk kepada para pelajar di pesantren, tempat pendidikan Islam tradisional di Indonesia. Makna kata ini mencakup lebih dari sekadar identitas sebagai pelajar di pesantren; santri juga merangkul nilai-nilai agama, etika, dan pendidikan karakter. Dalam konteks keberagaman Indonesia, santri memiliki peran penting dalam mempertahankan kearifan lokal sambil memperdalam pemahaman agama.

Sistem Pendidikan dan pengajaran di pondok pesantren menekankan bahwa seluruh aktifitas yang dilaksanakan dalam pesantren adalah ibadah. Tujuan dan karakteristik sistem Pendidikan di pondok pesantren juga diharapkan dapat mencetak santri dengan karakter yang kuat, yaitu santri yang dapat langsung berdayaguna bagi masyarakat. Untuk dapat membentuk karakter yang kuat pada santri, dibutuhkan kesejahteraan psikologis.

Kesejahteraan psikologis adalah suatu keadaan saat individu mampu menerima dirinya, memiliki kemandirian pada tekanan dalam hidupnya, mampu membentuk hubungan hangat dengan orang lain, mampu mengontrol lingkungan, memiliki tujuan hidup dan mampu merealisasikan potensi dirinya secara kontinyu (Ryff, 1989). definisi normatif kesejahteraan psikologis santri yaitu santri yang memiliki afek positif dalam emosi maupun suasana hati, sehingga muncul kepuasan terhadap diri sendiri dan menerima keadaan dirinya sebagai santri. Hal ini membuatnya mampu menjalin hubungan dengan lingkungan pondok, dapat berfungsi secara efektif di pesantren dalam bentuk terlibat aktif dengan kegiatan pondok serta dapat menghadapi dan mengatasi masalah yang ditemui (Fattah, 2020).

Artikel ini akan mengulas peran dan kehidupan santri dalam masyarakat. Pesantren merupakan lembaga pendidikan

³³ Muhammad Nurul Huda dan Muhammad Turhan Yani, ‘Pelanggaran Santri Terhadap Peraturan Tata Tertib Pondok Pesantren Tarbiyatut Tholabah Kranji Lamongan’, *Jurnal Kajian Moral Dan Kewarganegaraan*, 02 (2015), 743.

yang menempatkan agama sebagai inti kurikulum. Santri belajar tidak hanya tentang aspek-aspek agama, seperti Al-Qur'an, hadits, dan ilmu keislaman lainnya, tetapi juga memahami prinsip-prinsip etika Islam yang membentuk karakter mereka.³⁴ Pembelajaran ini menciptakan fondasi yang kuat bagi pengembangan spiritual dan moral. Kehidupan santri di pesantren harus dengan nilai kedisiplinan. Mereka mengikuti jadwal harian yang ketat, termasuk waktu untuk belajar, beribadah, dan beraktivitas. Kedisiplinan ini tidak hanya membangun tanggung jawab pribadi tetapi juga membentuk pola pikir yang terstruktur dan terorganisir. Pendidikan di pesantren tidak hanya memusatkan perhatian pada kecerdasan akademis tetapi juga pada pengembangan kecerdasan emosional dan sosial. Santri diajarkan untuk memahami emosi mereka sendiri dan orang lain, membentuk hubungan sosial yang baik, dan menanggapi perubahan dengan bijaksana.³⁵

Keseluruhan pengalaman santri bertujuan untuk mencapai pencapaian spiritual dan kedalaman agama. Mereka tidak hanya mempelajari ajaran-ajaran agama tetapi juga diberikan kesempatan untuk mempraktikkan ajaran tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Ini mencakup ritual ibadah, doa, dan amalan-amalan lain yang menguatkan ikatan spiritual mereka. Santri belajar untuk menjadi mandiri dan bertanggung jawab terhadap diri mereka sendiri. Mereka diberikan kepercayaan untuk mengelola waktu, mengatur aktivitas, dan menjalani kehidupan sehari-hari mereka. Ini membantu mengembangkan kepemimpinan dan kemandirian mereka.³⁶

Pesantren menjadi lanskap di mana karakter dan etika seseorang dibentuk dengan cermat. Prinsip-prinsip kejujuran, integritas, dan kebaikan hati menjadi bagian integral dari pendidikan santri. Mereka diajarkan untuk menjadi individu yang berkontribusi positif bagi masyarakat. Pendidikan

³⁴ rahma ambar Nabila, 'Asal-Usul Kata Santri, Dari Istilah Jawa Hingga Sanskerta', *DetikHikmah*, 2023.

³⁵ R Zamzani, *Pengaruh Kecerdasan Emosional Dan Penyesuaian Diri Terhadap Minat Belajar Santri Dan Santriwati Kelas XII Di Pondok Pesantren Nurul Haramain NW ...*, 2021.

³⁶ Hikmatul Maulidina, *Pola Pendidikan Pesantren Menanamkan Sikap Tanggung Jawab Santri Dalam Menjaga Fasilitas Belajar Di Asrama*, 2, 2019, 1–13.

pesantren tidak hanya mempersiapkan santri secara individu tetapi juga mendorong mereka untuk berperan aktif dalam masyarakat. Mereka diajarkan untuk memberikan kontribusi positif, baik dalam konteks keagamaan maupun dalam pemberdayaan masyarakat.

Dalam konteks globalisasi dan perubahan sosial yang cepat, peran santri tetap relevan. Mereka membawa tradisi kearifan lokal dan nilai-nilai Islam sambil tetap terbuka terhadap perubahan dan kemajuan. Santri memainkan peran kunci dalam mempertahankan identitas budaya dan agama, sambil juga menjadi bagian integral dari perubahan positif yang dibawa oleh pendidikan modern. Santri adalah penjaga tradisi dan kearifan lokal, yang terus berinovasi untuk membawa manfaat bagi diri mereka sendiri, komunitas, dan masyarakat pada umumnya. Mereka adalah pewaris dan pelopor nilai-nilai yang menciptakan kehidupan yang bermakna, seimbang, dan bermartabat.

D. Penelitian Terdahulu

Penelitian yang dilakukan peneliti bukanlah penelitian yang pertama kalinya, ada beberapa penelitian terdahulu yang peneliti temukan satu tema dengan penelitian ini. Adapun hasil penelitian terdahulu yang relevan dengan tema yang akan diteliti:

Pertama: Skripsi yang berjudul *“Pengaruh Dzikir Ratib al-Attas Terhadap Penurunan Kecemasan Menghadapi Ujian Di Pondok Pesantren Salafiyah Kauman Pemalang”* yang ditulis oleh Vera Agustina Mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang pada tahun 2022. Penulis menjelaskan dalam bukunya bahwa dzikir adalah suatu cara yang bertujuan untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT. Bacaan dzikir Ratib Al-Athos merupakan salah satu bacaan dzikir yang banyak diamalkan oleh masyarakat muslim di seluruh dunia, termasuk salah satu bacaan dzikir terpopuler di Indonesia. Dzikir Ratib al-Athos dapat dijadikan sebagai obat sufi dan dianggap mujarab dalam menyembuhkan seseorang karena melalui dzikir tersebut seseorang merasakan ketenangan jiwa dan kebahagiaan. Dzikir ini juga diyakini dapat menghilangkan keburukan dalam tubuh manusia, dapat dijadikan sebagai obat penenang pikiran, dan

dengan dzikir dosa-dosa seseorang dapat dihilangkan dan dihilangkan. Bisa kita ketahui bahwa Dzikir Ratib al-Athos memberikan banyak manfaat dan sarana mendekatkan diri kepada Allah SWT serta dapat pula dijadikan sebagai terapi penyembuhan fisik maupun psikis seseorang.³⁷

Kedua, skripsi yang berjudul *“Peran Dzikir Ratibul Attas Terhadap Religiositas Jam’iyyah Nurusa’adah Putri Desa Kalisapu, Kecamatan Slawi, Kabupaten Tegal”* yang ditulis oleh Avindhy Novianti Faradhea Mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta pada tahun 2022. Di dalam tulisannya penulis memaparkan bahwa, dzikir Ratibul Athos bisa melatih rasa tanggung jawab baik di dalam rutinan maupun di luar rutinan. Dzikir Ratibul Athos dapat membuat seseorang lebih bisa bersabar dan lebih giat dalam menjalankan kewajiban agama. Selama mengamalkan dzikir Ratibul Athos banyak merasakan adanya perubahan di dalam diri seperti berkurangnya perasaan gelisah, menjadi tenang, nyaman dan merasa dilindungi oleh Allah SWT.³⁸

Ketiga, skripsi yang berjudul *“Dampak Bersyukur bagi Kesejahteraan Psikologis Jama’ah Pengajian Al-Hikam di Pondok Pesantren At-Taqy Kalipucang Jepara”* yang ditulis oleh Amalia Surya Siwi Mahasiswa Fakultas Ushuluddin Institut Agama Islam Negeri Kudus pada tahun 2022. Di dalam tulisannya penulis memaparkan bahwa, bersyukur memiliki dampak terhadap Kesejahteraan Psikologis bagi para jamaah pengajian kitab al-Hikam. Bersyukur menjadikan kondisi jasmani dan rohani lebih terkontrol sehingga para jamaah bisa merasakan kesejahteraan psikologis seperti menikmati hidup, bahagia, tenang, rajin beribadah, berfikiran positif, mengurangi emosi buruk, merasakan nikmat, senang, sejahtera, tentram, taqwa, merasa cukup, rukun dengan rumah tangga, peduli sesama makhluk, dan ikhlas. Selain itu, menjadi lebih mudah dalam menyikapi peristiwa atau segala permasalahan yang

³⁷ Vera Agustina, ‘Pengaruh Dzikir Ratib al-Athos Terhadap Penurunan Kecemasan Menghadapi Ujian Di Pondok Pesantren Salafiyah Kauman Pemalang’, 2022.

³⁸ Avindhy Novianti Faradhea, ‘Peran Zikir Ratibul Attas Terhadap Religiositas Jam’iyyah Nurusa’adah Putri Desa Kalisapu, Kecamatan Slawi, Kabupaten Tegal’, 2022.

terjadi dalam hidup. Rasa syukur juga sebagai kekuatan positif yang akan menguntungkan terhadap diri sehingga meningkatkan kesejahteraan.³⁹

Keempat, jurnal dengan judul “*Rasa Syukur Kaitannya Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Guru Honorer Sekolah Dasar*” yang di tulis oleh Asti Aisyah dan Rohmatun Chisol Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang pada tahun 2018. Di dalam tulisannya penulis memaparkan bahwa, hubungan dari rasa syukur dengan kesejahteraan psikologis merupakan suatu hubungan yang positif. Penulis menjelaskan dalam buku tersebut bahwa dzikir merupakan suatu cara yang bertujuan untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT. Bacaan dzikir Ratib Al-Athos merupakan salah satu bacaan dzikir yang banyak diamalkan oleh masyarakat muslim di seluruh dunia, termasuk salah satu bacaan dzikir terpopuler di Indonesia. Dzikir Ratib al-Athos dapat dijadikan sebagai obat sufi dan diyakini ampuh menyembuhkan orang karena melalui dzikir ini seseorang merasakan ketenangan jiwa dan kebahagiaan. Dzikir ini juga diyakini dapat menghilangkan keburukan pada tubuh manusia, dapat dijadikan obat penenang pikiran, dan melalui dzikir dosa-dosa seseorang dapat dihilangkan dan dihilangkan.⁴⁰

Berdasarkan beberapa penelitian yang telah disebutkan di atas, adapun perbedaan penelitian terdahulu dengan penelitian yang peneliti lakukan memiliki kesamaan dan perbedaan. Persamaan penelitian terdahulu dengan penelitian ini terletak pada satu variabel yang sama, yaitu sama-sama meneliti mengenai dzikir Ratib al-Athos. Sedangkan perbedaan penelitian terdahulu dan penelitian ini adalah membahas tentang dampak dzikir Ratib al-Athos untuk menumbuhkan kesejahteraan psikologis pada santri Pondok Pesantren Manba’ul Qur’an Desa Klutuk, Kecamatan Tambakboyo, Kabupaten Tuban sebagai tempat penelitian.

³⁹ Amalia surya Siwi, ‘Dampak Bersyukur Bagi Kesejahteraan Psikologis Jama’ah Pengajian Kitab Al-Hikam Di Pondok Pesantren At-Taqq Kalipucang Jepara’, 2022.

⁴⁰ Asti Aisyah and Rohmatun Chisol, ‘Rasa Syukur Kaitannya Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Guru Honorer Sekolah Dasar’, *Proyeksi*, 13.2 (2020), 109.

E. Kerangka Berpikir

Berdasarkan permasalahan yang telah di ungkapkan oleh peneliti bahwasanya ratib Al Athos merupakan bentuk dzikir dan wirid yang bertujuan untuk mendekatkan diri dengan Allah. Kegiatan ini dapat memberikan pengalaman spiritual yang mendalam dan meningkatkan keimanan santri. Melalui pengulangan dzikir, santri dapat mencapai keadaan ketenangan batin. Hal ini dapat memberikan dampak positif terhadap kesejahteraan psikologis, mengurangi stres dan kecemasan. Dzikir dan wirid dapat membantu santri dalam mengelola emosinya, sehingga mampu menghadapi tantangan hidup dengan lebih tenang dan bijak. Melakukan amalan spiritual seperti Ratib Al Athos dapat memberikan kepuasan hati dan rasa kedamaian, yang pada gilirannya meningkatkan kesejahteraan emosional.

Penulis memaparkan suatu teori yang mengulas tentang Dampak Dzikir Ratib al-Athos untuk Menumbuhkan Kesejahteraan Psikologis di Pondok Pesantren Manba’ul Qur’an Desa Klutuk, Kecamatan Tambakboyo, Kabupaten Tuban. Penulis menyajikan kerangka berpikir dalam bentuk skema agar konsep penelitian lebih mudah dipahami oleh pembaca. Adapun skema tersebut adalah sebagai berikut:

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir

