

BAB II KAJIAN TEORI

A. *Psychological Well Being*

1. Pengertian *Psychological Well Being*

Psychological Well Being adalah keadaan pada individu yang digambarkan dengan adanya rasa bahagia, kepuasan, tingkat stres yang rendah, sehat secara fisik dan mental, serta kualitas hidup yang baik,¹ dengan kata lain Kesejahteraan Psikologis. Sebelum membahas lebih dalam tentang Kesejahteraan Psikologis, kita perlu terlebih dahulu mengerti tentang arti sejahtera. Kata “Sejahtera” berarti aman sentosa dan makmur, selamat (terlepas dari segala macam gangguan). Sedangkan “kesejahteraan” berarti hal atau keadaan sejahtera, keamanan, keselamatan, ketenteraman, makmur, dan sebagainya.²

Kesejahteraan dan kebahagiaan adalah hal yang sangat diinginkan oleh setiap individu. *Psychological well being* yang juga dikenal sebagai kesejahteraan psikologis, adalah ukuran multidimensi dari perkembangan psikologi dan kesehatan mental, termasuk ukuran tingkat kemandirian dan hubungan positif dengan orang lain.³

Menurut Ryff (1989) yang dikutip dari buku *Minfulness, Stres, Dan Kesejahteraan Psikologis Para Pekerja* karya Arni dan Noor Rochmah Ida Ayu Trisno Putri Nur Rahmawati *psychological well being* adalah suatu kondisi seseorang yang tidak hanya bebas dari tekanan atau masalah-masalah mental saja, tetapi lebih ke seseorang yang mempunyai kemampuan menerima diri sendiri maupun kehidupannya di masa lalu (*self-acceptance*), pengembangan atau pertumbuhan diri (*personal growth*), keyakinan bahwa hidupnya bermakna dan memiliki tujuan (*purpose in life*), memiliki kualitas hubungan positif dengan orang lain (*positive relationship with others*), kapasitas untuk mengatur kehidupannya dan

¹ Nur Rahmawati. 12

²Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. 1996. Kamus Besar Bahasa Indonesia, Edisi Kedua. Jakarta, Peneliti Balai Pustaka

³ Arni dan Noor Rochmah Ida Ayu Trisno Putri Nur Rahmawati, *Minfulness, Stres, Dan Kesejahteraan Psikologis Para Pekerja*, Cetakan Pertama, (Yogyakarta: CV Budi Utama, 2020), p. 11.

lingkungannya secara efektif (*environmental mastery*), dan kemampuan untuk menentukan tindakan sendiri (*autonomy*).⁴

Konsep Ryff tentang *psychological well being* merujuk pada pandangan Rogers tentang orang yang berfungsi penuh (*fully-functioning person*), pandangan Maslow tentang aktualisasi diri (*self actualization*), pandangan Jung tentang individuasi (*individuation*), konsep Allport tentang kematangan, konsep Erikson dalam menggambarkan individu yang mencapai integrasi dibanding putus asa, konsep Neugarten tentang kepuasan hidup, serta kriteria positif individu yang bermental sehat yang dikemukakan Johada.

Psychological well being merupakan terjemahan dari kesejahteraan psikologis. Kata *well being* adalah kondisi yang baik dari kebahagiaan (*happines*), karena lebih dari jangka panjang, terdiri atas banyak kebahagiaan dan menunjukkan penyesuaian yang baik dengan sumber lingkungannya. Kebahagiaan ini menunjukkan kondisi mental yang positif.⁵

Merujuk kepada pendekatan Freudian, ketidakbahagiaan menunjukkan adanya banyak distorsi terhadap kondisi subjektif dan mekanisme pertahanan diri. Anak yang memiliki kesejahteraan psikologis akan merasa lebih bahagia dan dapat menikmati kegiatan belajar dengan menyenangkan. Menurut Bradburn & Caplovitz (Moore, 1992) yang dikutip dari buku Bimbingan konseling karya Dede Rahmat Hidayat dan Herdi ini, terdapat dua dimensi dari kesejahteraan psikologis, yaitu dimensi positif dan dimensi negatif. Dimensi positif dari kesejahteraan psikologis adalah:

- a. Merasakan kesenangan karena dapat menyelesaikan suatu tugas tertentu
- b. Memiliki penghargaan diri
- c. Memiliki gairah hidup
- d. Dalam kondisi puncak
- e. Mengetahui apa yang akan dilakukan.

Sementara dimensi negatif ditandai oleh:

- 1) Jenuh
- 2) Marah karena dikritik

⁴ Agustin Wahyuningsih Endang R. Surjaningrum, M.Appl. Psych. "Kesejahteraan Psikologis Pada Orang dengan Lupus (*Odapus*) Wanita Usia Dewasa Awal Berstatus Menikah", Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental Vol.2 No.01, Februari 2013. Surabaya. Universitas Airlangga, 3

⁵ Rahmat Hidayat. 91

- 3) Tidak dapat istirahat
- 4) Kesepian
- 5) Merasa di bawah kontrol orang lain
- 6) Merasa depresi dan tidak bahagia.

Konsekuensi dari kesejahteraan psikologis memiliki dua dimensi juga, yaitu positif dan negatif, Konsekuensi positif yang muncul berupa perasaan bahagia, yang kemudian akan berimplikasi kepada motivasi dan berbagai hal positif. Sedangkan konsekuensi negatif yang akan muncul adalah:

- a. Suasana hati yang berubah-ubah
- b. Perasaan tidak puas dengan kehidupannya
- c. Kekhawatiran yang berlebihan
- d. Berbagai bentuk gangguan fisik, seperti sakit kepala, berdebar-debar, rasa linu dan nyeri di sekujur tubuh
- e. Kecemasan terefleksi dalam bentuk perasaan tertekan, gemetar, susah tidur, lesu dan tidak bergairah.⁶

2. Dimensi *Psychological Well Being*

Kesejahteraan Psikologis adalah kondisi individu yang ditandai dengan kesejahteraan, kepuasan dalam hidup, dan tidak adanya gejala depresi. Kondisi ini dipengaruhi oleh fungsi psikologis yang positif (*Positif psychological functioning*). Dari 6 dimensi kesejahteraan yang dikemukakan oleh Ryff yang (dikutip dari buku *Minfulness, Stres, Dan Kesejahteraan Psikologis Para Pekerja*).⁷ Komponen kesejahteraan psikologis yang positif meliputi dimensi sebagai berikut:

a. **Penerimaan diri (*Self-acceptance*)**

Aspek penerimaan diri ini didefinisikan sebagai aspek inti dari kesehatan mental dan juga merupakan aspek inti individu yang mencapai aktualisasi diri yang berfungsi secara optimal, dan matang. Aspek ini juga menekankan penerimaan diri masa lalu. Sehingga individu dengan penerimaan diri yang baik memiliki sifat-sifat positif terhadap dirinya dan menerima berbagai aspek dirinya, termasuk sifat baik dan buruk.⁸

⁶Dede ; dan Herdi Rahmat Hidayat, *BIMBINGAN KONSELING*, Edisi Kedua (Bandung: PT Remaja Rusdakarya Offset, 2014). 92

⁷ Arni dan Noor Rochmah Ida Ayu Trisno Putri Nur Rahmawati, *Minfulness, Stres, Dan Kesejahteraan Psikologis Para Pekerja*, Cetakan Pertama, (Yogyakarta: CV Budi Utama, 2020), p. 12

⁸ Nur Rahmawati. 12

b. Hubungan positif dengan orang lain (*Positive relations with others*)

Hubungan positif dengan orang lain, yang didefinisikan sebagai kemampuan untuk mencintai, dianggap sebagai ciri penting kesehatan mental. Individu yang memiliki aspek hubungan yang baik dengan orang lain dapat memiliki hubungan yang hangat, memuaskan, dapat dipercaya dengan orang lain, peduli terhadap kesejahteraan mereka, empati, kasih sayang, dan keintiman. Ditandai dengan memahami konsep memberi dengan menerima dengan menerima hubungan interpersonal.⁹

c. Otonomi (*Autonomy*)

Individu yang sudah mencapai aktualisasi diri dideskripsikan sebagai orang yang menampilkan sikap otonomi (*autonomy*). Individu yang berfungsi secara lengkap ini juga dideskripsikan memiliki internal *locus of control* dalam mengevaluasi dirinya. Artinya, individu mengevaluasi diri mereka sendiri berdasarkan kriteria mereka sendiri, daripada mencari persetujuan orang lain. Individu dengan tingkat otonomi yang tinggi mandiri, tahan terhadap tekanan sosial, berpikir dan bertindak dengan cara tertentu, mengatur perilaku mereka, dan mengevaluasi diri mereka sendiri menggunakan kriteria pribadi.¹⁰

d. Penguasaan Lingkungan (*Environmental Mastery*)

Penguasaan lingkungan adalah kemampuan untuk memilih atau menciptakan lingkungan sesuai dengan kebutuhan dan keinginan individu dan dapat didefinisikan sebagai salah satu ciri kesehatan mental. Penguasaan lingkungan yang baik dapat dilihat dari sejauh mana lingkungan tersebut tersedia bagi individu, atau individu yang dapat mengambil keuntungan dari lingkungan tersebut. Individu juga dapat mengekspresikan dirinya secara kreatif melalui aktivitas fisik dan mental.¹¹

e. Tujuan Hidup (*Purpose of Life*)

Tujuan hidup atau kata lain makna hidup menekankan pentingnya keyakinan yang memberikan pengertian dan pemahaman yang jelas tentang makna dan tujuan hidup. Individu yang memiliki tujuan hidup yang

⁹ Nur Rahmawati. 12

¹⁰ Nur Rahmawati. 13

¹¹ Nur Rahmawati. 13

baik memiliki tujuan dan cita-cita hidup serta merasa bahwa hidup ini bermakna saat ini dan di masa lalu. Individu ini juga memiliki keyakinan tertentu yang dapat membuat hidup lebih bermakna.¹²

f. Pertumbuhan Pribadi (*Personal Growth*)

Individu yang berfungsi optimal secara psikologis harus tumbuh dan mengembangkan potensinya agar dapat tumbuh dan berkembang. Memaksimalkan semua bakat dan kemampuan individu adalah penting untuk kesejahteraan psikologis. Mereka yang mencari pengalaman-pengalaman baru berarti bahwa individu berkembang, tidak hanya mencari titik stasioner di mana semua masalah diselesaikan. Individu dengan pertumbuhan diri yang baik (individu dengan pertumbuhan diri dan emosi yang baik) memiliki emosi yang berkembang, melihat dirinya sebagai orang yang sedang berkembang, mengenali potensinya, dan menjadi dirinya sendiri dari waktu ke waktu.¹³

g. Faktor-faktor yang mempengaruhi *psychological well being*

Faktor-faktor yang mempengaruhi *psychological well being* dari beberapa kepustakaan:

1) Makna Hidup

Menurut Ryff (1989), pemberian arti terhadap pengalaman hidup member kontribusi yang sangat besar terhadap tercapainya *psychological well being*. Salah satu pengalaman hidup yang dapat membantu adalah pengalaman memaafkan orang lain dalam kehidupan sosial dengan pemulihan hubungan antar individu.

2) Faktor Demografis

Grafis mencakup beberapa area seperti usia, jenis kelamin, budaya dan status ekonomi. Ryff (1989) menyatakan bahwa faktor-faktor demografis seperti perbedaan usia, jenis kelamin dan budaya memiliki kontribusi yang bervariasi terhadap *psychological well being*.

¹² Nur Rahmawati. 13

¹³Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.

3) Kesehatan Fisik

Grossi dkk (2012) mengemukakan bahwa kesehatan fisik juga mempengaruhi kesehatan mental. Kesehatan fisik memainkan peran penting dalam menentukan stress dan kesejahteraan psikologis. Selain itu, ternyata kesehatan mental dikaitkan dengan tidak adanya penyakit.

4) Pendidikan

Tingkat pendidikan juga mempengaruhi kesehatan mental. Mereka memiliki informasi yang lebih baik ketika individu mengejar pendidikan di tingkat atau tingkat yang lebih tinggi. Dengan begitu, individu akan memiliki kesadaran yang lebih baik untuk membuat pilihan. Hal ini mempengaruhi penentuan nasib sendiri dan perilaku pemeliharaan kesehatan. Hal inilah yang mempengaruhi perkembangan *psychological well being*. (Grossi dkk, 2012)

5) Agama dan Spiritualitas

Ivtzan, Chan, Gardner, dan Prashar (2013) menyatakan bahwa agama dan spiritualitas memiliki juga turut mempengaruhi *psychological well being*. Terdapat hubungan positif yang kuat diantaranya karena *psychological well being* dapat tercipta ketika ada pengembangan spiritualitas.¹⁴

6) Kepribadian

Ciri-ciri kepribadian mewakili kecenderungan seseorang terhadap pola perilaku dan pikiran yang stabil yang tidak didasarkan pada kebaikan dan keburukannya. (Schmutte dan Ryff dalam Salami, 2011). Penelitian yang dilakukan Salami (2011) menunjukkan bahwa faktor kepribadian memiliki hubungan yang signifikan dengan *psychological well being*.¹⁵

3. *Psychological well being* dalam Perspektif Islam

Dalam al-Qur'an, bahasan tentang *psychological well being* disebutkan dalam ayat berikut ini:

¹⁴ R Hafeez, A. dan Rafique, 'Spirituality and Religiosity as Predictors of Psychological Well-Being', *Journal Psychology*, 3 (2013), 285–96.

¹⁵ Muchlisin Riadi, 'Psychological Well-Being', *Kajian Pustaka*, 2015.

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ

تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾

Artinya : (yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram” (Ar-Raddu: 28)¹⁶

Dari ayat di atas, kesehatan jiwa dapat diartikan sebagai: Hati yang damai, di mana orang merasakan kedamaian batin hanya mengingat Tuhannya yaitu Allah SWT. Dapat diambil kesimpulan dari ayat di atas adalah bahwa di hadapan semua dengan nama Allah, maka sesuatunya akan lebih mudah dan enteng.

Sebagaimana definisi kesejahteraan psikologis sendiri, bahwasanya ada yang mengatakan bahwa kesejahteraan psikologis dapat di refleksikan dengan rasa bahagia, dan rasa bahagia dalam al-Qur’an juga digambarkan dalam ketenangan hati atau ketentraman hati.

B. Dzikir Ratib Al Aydrus

1. Pengertian Dzikir

Arti dzikir dari segi bahasa, dzikir berasal dari kata *dzakara, yadzкуру, dzukr/dzikr* yang artinya merupakan perbuatan dengan lisan(menyebut, menuturkan, mengatakan) dan dengan hati (mengingat dan menyebut). Kemudian ada yang berpendapat bahwa *dzukr (bidlammi)* saja, yang dapat diartikan pekerjaan hati dan lisan, sedang dzkir (*bilkasri*) dapat diartikan khusus pekerjaan lisan. Sedangkan dari segi peristilahan, dzikir tidak terlalu jauh pengertiannya dengan makna-makna *lughawi-*nya semula. Bahkan di dalam kamus modern seperti al-Munawir, al- Munjid, dan sebagainya, sudah pula menggunakan pengertian-pengertianistilahseperti *adz-*

¹⁶ Syamil Qur’an Cordova Al-Qur’an Dan Terjemahnya. 252

dzikir dengan arti bertasbih, mengagungkan Allah swt. dan seterusnya.¹⁷

Menurut pengertian psikologis, dzikir (ingatan) sebagai "suatu daya jiwa kita yang dapat menerima, menyimpan dan memproduksi kembali pengertian pengertian atau tanggapan-tanggapan kita."¹⁸

Sebagai fungsi intelektual, ingatan kita akan apa yang telah dipelajari, informasi dan pengalaman sebelumnya memungkinkan kita untuk memecahkan problema problema baru yang kita hadapi. Juga sangat membantu kita dalam melangkah maju untuk memperoleh informasi informasi dan menerima realitas baru. Namun dalam pengertian di sini, perkataan dzikir yang dimaksud adalah "dzikir Allah", atau mengingat Allah. Dalam al-Qur'an banyak dijumpai ungkapan-ungkapan yang menganjurkan untuk berdzikir.¹⁹

Banyak ayat al-Qur'an yang berisi perintah Allah SWT. agar manusia senantiasa berdzikir kepada Allah dan mengingat-Nya. Beberapa di antaranya adalah surat An-Nisa' ayat 103, Al-Ma'idah ayat 4, Al-Hajj ayat 36 dan Al-Jumu'ah ayat 10.

فَإِذَا قَضَيْتُمُ الصَّلَاةَ فَادْكُرُوا اللَّهَ قِيَمًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِكُمْ

Artinya : Apabila kamu telah menyelesaikan salat(mu), ingatlah Allah ketika kamu berdiri...(Q.S. Annisa' Ayat 103)²⁰

وَادْكُرُوا اسْمَ اللَّهِ عَلَيْهِ ...

Artinya : Dan sebutlah nama Allah (waktu melepaskannya)... (Q.S. Al-Maidah Ayat 4)²¹

¹⁷Joko S. Kahhar&Gilang Cita Madinah, *Berdzikir kepada Allah Kajian Spiritual* Masalah

Dzikir dan Majelis Dzikir (Yogyakarta: Sajadah_press, 2007) 01.

¹⁸ Agus Suyanto, *Psikologi Umum* (Jakarta: Aksara Baru, 1979).

¹⁹ Sukmadjaja dan Rosy Yusuf Asj'ari, *Indeks Al-Qur'an* (Bandung: Pustaka Salman, 1984).

²⁰ Syamil *Qur'an Cordova Al-Qur'an Dan Terjemahnya*. 95

²¹ Syamil *Qur'an Cordova Al-Qur'an Dan Terjemahnya*. 107

فَاذْكُرُوا اسْمَ اللَّهِ عَلَيْهَا صَوَّافٍ ۗ

Artinya : Maka sebutlah nama Allah (ketika kamu akan menyembelihnya) dalam keadaan berdiri (dan kaki-kaki telah terikat).(Q.S.Al Hajj Ayat 36)²²

وَاذْكُرُوا اللَّهَ كَثِيرًا لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ

Artinya : ...dan ingatlah Allah banyak-banyak agar kamu beruntung. (Al Jumuah Ayat 10).²³

2. Implementasi Dzikir

Apabila diperluas lagi pengertiannya, dzikir meliputi juga do'a dan sembahyang (shalat). Karena di dalamnya unsur "ingat" terasa dominan sekali. Dengan demikian, terlalu sempitlah jika mengartikan dzikir melulu pada wacana mewiridkan bacaan-bacaan, sambil duduk berjam jam. Akan tetapi, antara dzikir, doa dan sembahyang, merupakan satu pengertian bentuk komunikasi antara manusia dengan Tuhannya, kendati pun dengan corak dan tata cara tersendiri. Tata cara sembahyang akan berbeda dengan berdo'a atau berdzikir namun dapat pula dirangkaikan antara ketiganya.²⁴

Misalnya, sesai orang melakukan shalat, disunnahkan untuk berdzikir dan berdo'a. Dzikir sehabis shalat ini sepanjang ajaran Rasulullah saw adalah membaca *tasbih*, *tahmid*, *takbir* dengan bilangan tertentu, serta ditambah dengan *istighfar*, *tahlil-tahlil* dan doa-doa, Selain itu, pengertian bahwa shalat sama dengan dzikir, diperoleh dari hadits yang diriwayatkan oleh Abu Sa'id al-Khudry, yang menyatakan bahwa Rasulullah saw telah bersabda:

إِذَا أَيَقَظَ الرَّجُلُ أَهْلَهُ مِنَ اللَّيْلِ فَصَلِّ يَا أَوْ صَلَّى رَكَعَتَيْنِ جَمِيعًا كُتِبَ فِي الذَّاكِرِينَ وَالذَّاكِرَاتِ

Artinya: "Apabila seseorang membangunkan keluarganya (istrinya) pada malam hari, lalu mereka lalu melaksanakan shalat dua rakaat secara berjamaah,

²² Syamil Qur'an Cordova Al-Qur'an Dan Terjemahnya. 336

²³ Syamil Qur'an Cordova Al-Qur'an Dan Terjemahnya. 554

²⁴ Drs. M. Afif Anshori, *Dzikir Demi Kedamaian Jiwa*, Edisi I (Yogyakarta: PUSTAKA PELAJAR, 2003). 36

maka mereka akan dicatat oleh Allah termasuk golongan orang-orang yang banyak berdzikir."²⁵

Namun demikian, dari sekian banyak jenis dzikir, yang paling utama adalah ucapan *lâ ilâha illa Allâh*. Ini didasarkan pada hadits Nabi saw:

وَعَنْ جَابِرِ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ : سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ : أَفْضَلُ الذِّكْرِ : لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ (رَوَاهُ التِّرْمِذِيُّ)

“Dari Jabir radhiyallahu ‘anhu, ia berkata, bahwa ia mendengar Rasulullah shallallahu ‘alaihi wa sallam bersabda, “Dzikir yang paling utama adalah *laa ilaha illallah* (tidak ada sesembahan yang berhak disembah selain Allah).” (HR. Tirmidzi no. 3383)²⁶

Bagi kalangan ahli tasawuf atau tarekat, dzikir semacam itulah yang senantiasa diamalkan dalam kehidupan sehari-hari, dengan tidak meninggalkan ibadah-ibadah lainnya, dalam rangka membersihkan jiwa dari nafsu nafsu yang dapat merusakkan iman.

3. Ratib Al Aydrus

a. Pengertian Ratib

Ratib secara bahasa adalah hal yang dilakukan secara rutin, terus menerus, keteraturan dan berkesinambungan. Sebagai perbandingan, kita sering juga mendengar istilah imam ratib masjid. Nah, maksudnya adalah imam yang rutin di suatu masjid. Sedangkan arti ratib secara istilah adalah kumpulan lafadz-lafadz al-Qur’an, dzikir dan doa yang disusun sedemikian rupa dan dibaca secara teratur dan rutin. Boleh dibilang bahwa ratib itu artinya adalah kumpulan doa dan dzikir yang dibaca rutin.

Menurut Habib Mundzir, ketua pimpinan majelis Rasulullah, karena kumpulan doa ini semakin menyebar dan meluas, dan memang dibaca secara terus menerus,

²⁵ Imam Al Nawawi Al-Adzkar, *Trans. M. Tarsi Hawi*, cetakan I (Bandung: PT. Alma’ruf, 1984).

²⁶ Wahyu Prastyawati, Putri Asti, ““Laa Illaha Illallah” Dzikir Paling Utama Yang Disukai Allah SWT, Masuk Surga Lewat Pintu Mana Saja’, *TribunStyle.Com*, 2021 <[16](https://style.tribunnews.com/2021/07/23/laa-illaha-illallah-dzikir-paling-utama-yang-disukai-allah-swt-masuk-surga-lewat-pintu-mana-saja.></p>
</div>
<div data-bbox=)

maka dinamakan ratib, lalu dialek kita menamakannya ratiban, doa ratib, ratib al-Haddad, ratib al-Atthos, ratib al-Aydrus, dan gelar gelar lainnya. Padahal mereka yang merangkumnya itu tak menamakannya demikian, namun karena bahasa sebutan dari waktu ke waktu yang menamakannya dengan nama itu.²⁷

b. Ratib Al-Aydrus

Ratib Al-Aydrus merupakan sebuah kumpulan doa, wirid dan dzikir yang disusun oleh al-Habib al-Imam Abdullah bin Abu Bakar al-Aydrus al-Akbar yang lahir di Tarim, Hadramaut, Yaman pada 10 Dzulhijah 811-865 H/1391-1445 M dan meninggal dunia sewaktu dalam perjalanannya menuju *syahir* di sebuah daerah yang bernama Abul, pada hari ahad sebelum dzuhur tanggal 12 ramadhan tahun 865 H, dalam usia 55 tahun.²⁸ Beliau adalah imam para wali dan orang-orang saleh, sandaran utama para qutub, maha guru tempat pertolongan para wali besar, julukan beliau adalah Abu Muhammad, Gelar Alaydrus sendiri bermakna ketua orang-orang tasawuf.

Beliau mempelajari Al-Qur'an pada As-Sayyid Al Mukasyif Muhammad bin Umar Ba'alawy, menimba ilmu fiqih dari Al Faqih Sa'ad bin Ubaidilah bin Abi Ubaid. Al Faqih Abdullah Baharawah, Al-Faqih Abdullah Baghusyair, Al-Faqih Ali bin Muhammad Abu Amar dan ulama lainnya. Beliau mempelajari kitab Tanbih, Minhaj dan Al-Khulasah bahkan buku-buku ini beliau pelajari berkali-kali, beliau sangat mencintai dan memiliki I'tiqat pada para penulisnya.²⁹ Beliau menimba ilmu tasawuf dari pamannya Syeikh Umar Al-Muhdar dan mendapat pendidikan langsung dari pamannya, beliau mempelajari buku-buku Imam Ghazali terutama kitab Ihya Ulumuddin, dikarenakan banyak membaca buku ini hampir saja beliau hafal di luar kepala. beliau banyak memuji buku (Ihya Ulumuddin) ini dan memuji penulisnya, semoga berkat karunia dan kemurahan-Nya, Allah memberi kita keberkahan, melindungi diri kita dari keburukan berkat mereka semua.³⁰

²⁷Ratiban.blogspot.com 08.39 30 Januari 2022

²⁸Husin Al-Hamid. 14

²⁹Husin Al-Hamid. 11

³⁰Husin Al-Hamid. 11-12

Adapun keutamaan dzikir Ratib ini ialah barang siapa yang membaca setiap selesai shalat subuh dan magrib maka segala niat dan hajatnya akan segera dikabulkan oleh Allah SWT, serta akan diberikan ketenangan dalam jiwanya, diberikan kemudahan dalam mencari ilmu dan diluaskan rezekinya, dan meninggal dalam keadaan husnul khatimah.³¹

- c. Untaian nasehat al-Habib al-Imam Abdullah bin Abu Bakar al-Aydrus
- 1) Hendaknya engkau selalu membaca Al-Qur'an siang dan malam.
 - 2) Tanda kebahagiaan, perolehan taufik, ilmu dan amal adalah budi pekerti yang luhur karena itulah yang menghidupkan hati.
 - 3) Tanda kecerdasan adalah berdiam diri, tanda rasa takut adalah banyak bersedih, tanda pengharapan adalah banyak ibadah, tanda kezuhudan adalah sifat qana'ah, tanda kedermawanan ialah berkorban untuk berbuat baik dan meraih ridha Allah, dan tanda taubat adalah banyak menyesal.
 - 4) Hendaknya engkau senang membaca cerita-cerita para shalihin dan apa-apa yang menjadikanmu takut kepada Allah, zuhud di dunia, menjadikanmu cinta dengan amalan untuk persiapan akhiratmu, menjadikanmu dapat melihat aib-aib yang ada pada dirimu.
 - 5) Hendaknya engkau birrul walidain (berbakti kepada kedua orang tuamu), paling sedikitnya birrul walidain adalah berbicara yang baik kepada kedua orangtuamu, merendahkan diri dihadapan kedua orang tuamu, menahan diri dihadapan mereka dan paling utamanya adalah melaksanakan apa-apa yang mereka inginkan dan banyak berbuat kebaikan terhadap mereka.
 - 6) Hendaknya engkau berbudi pekerti yang baik terhadap setiap muslim, menunjukkan rasa kasih sayang terhadap setiap makhluk ciptaan Allah ta'ala walaupun itu hanya seekor binatang.³²

³¹Husin Al-Hamid. 15

³²Husin Al-Hamid. 16

C. Penelitian Terdahulu

Penelitian yang dilakukan oleh peneliti ini bukanlah merupakan penelitian yang pertama kalinya, ada beberapa penelitian terdahulu yang telah peneliti temukan satu tema dengan penelitian ini. Akan tetapi, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Peran Ratib Al Aydrus terhadap Kesejahteraan Psikologis (*Psychological Well Being*). Sebagai acuan, berikut merupakan hasil-hasil penelitian terdahulu yang relevan dengan tema penelitian yang akan diteliti:

Pertama: Skripsi yang berjudul “Pengaruh Dzikir Ratib Al Haddad terhadap *Psychological well being* pada Jamaah Majelis Al- Awwabien Palembang Darussalam” yang ditulis oleh Abdul Hadi Mahasiswa Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang Pada Tahun 2018. Dalam Skripsi tersebut, Peneliti menggunakan Dzikir Ratib Al Haddad, dan melakukan penelitian kepada Jamaah Majelis Al-Awwabien Palembang. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif yaitu penelitian yang menggunakan analisis data yang berbentuk mumerik/amgka. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui seberapa Pengaruh Dzikir Ratib Al Haddad terhadap *Psychological well being* pada Jamaah Majelis Al- Awwabien Palembang Darussalam. Dari Hasil Penelitian ini adalah : Isi Kandungan Dzikir Ratib Al Haddad sebagian besar bersumber dari Al-Qur’an, Hadits Nabi Muhammad SAW, dan kumpulan do’a-do’a yang dikarang Ulama’ yang kemudian di rangkum dalam Dzikir Ratib Al Haddad. Jamaah Majelis Al-Awwabien sebagian diantara jama’ahnya adalah dahulu ada yang menjadi preman minim pengetahuan agama, keberadaannya dalam masyarakat yang ekstrem, mengalami kesulitan ekonomi, mengalami gangguan kejiwaan, dan kurangnya pengendalian jiwa. Setelah rutin mengikuti kegiatan berdzikir Ratib Al Haddad dan Kegiatan yang lain yang ada di Majekis Al-Awwabien, ada perubahan perilaku yang signifikan dalam *Psychological Well Being* pada Jama’ah Majelis Al-Awwabien dalam menjalani kehidupan mereka sehari- hari. Yaitu, dapat diketahui bahwa kategori variable dzikir ratib al-Haddad terhadap *psychological well being* jama’ah majelis al-Awwabien Palembang Darussalam adalah: Intensitas tinggi 60% dengan jumlah 18 orang responden dan yang termasuk intensitas sedang yaitu sebanyak 37% dengan jumlah 11 orang responden dan intensitas rendah sebanyak 3% dengan jumlah responden sebanyak 1 orang. Melihat

dari data tersebut besar kemungkinan ada pengaruh menjadi pribadi yang mempunyai kesejahteraan jiwa dan mampu menghadapi permasalahan hidup dengan tenang jika sering melaksanakan pembacaan dzikir terkhusus dzikir ratib al-Haddad secara berjama'ah maupun sendirian³³

Kedua: Skripsi yang berjudul “Kesejahteraan Psikologis (*Psychological Well Being*) Orang Tua dengan Anak ADHD (*Attention Deficit Hyperactive Disorder*) di Surabaya.” Yang ditulis oleh Devi Tri Wangyuningtyas Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang pada tahun 2016. Dalam Skripsi tersebut, peneliti juga mengambil Kesejahteraan Psikologis (*Psychological Well Being*) antara orang tua dan anak ADHD, yang bertujuan untuk mengetahui gambaran dimensi-dimensi *Psychological Well Being* orang tua dengan anak ADHD, dan untuk mengetahui factor apa saja yang mempengaruhi *Psychological Well Being* orang tua dengan anak ADHD. Jenis penelitian ini, Berdasarkan permasalahan dan tujuan penelitian, peneliti menggunakan metode kualitatif yaitu data dikumpulkan dengan latar alami (*Natural Setting*) sebagai sumber data langsung. Prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif yang berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang yang di observasi dan perilaku yang dapat di observasi. Hasil Penelitian ini menunjukkan bahwa kedua orang tua dari anak ADHD mampu mencapai tahap penerimaan diri, memiliki hubungan positif dengan orang lain, mandiri, penguasaan terhadap lingkungan, memiliki tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi sehingga orang tua memiliki harapan menuju *Psychological Well Being* untuk terus menuntun kemampuan anak dengan harapan bisa berkembang seperti teman sebaya nya. Faktor yang mempengaruhi *Psychological Well Being* orang tua dengan anak ADHD yaitu kepribadian, religiutas, dukungan social dan tingkat pendidikan dan pekerjaan. Disinilah orang tua akan berperan penting agar dapat mengambil sikap yang tepat pada keadaannya yang berkenan dalam hidupnya.³⁴

³³ Abdul Hadi_13520001 *Pengaruh Dzikir Ratib Al Haddad terhadap Psychological well being pada Jamaah Majelis Al- Awwabien Palembang Darussalam*. Skripsi S1 Prodi Bimbingan Penyuluhan Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang, 2018.

³⁴Devi Tri Wangyuningtyas_11410072, *Kesejahteraan Psikologis (Psychological Well Being) Orang Tua dengan Anak ADHD (Attention Deficit Hyperactive Disorder) di Surabaya*. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, 2016.

Ketiga: Skripsi yang berjudul “Pengaruh tradisi pembacaan tiga dzikir Ratib (Ratib Al Haddad Ratib Al Attas, dan Ratib Al Aydrus) Terhadap santri-santri Pesantren Modern Ummul Quro Al Islami” yang ditulis oleh Iis Kholisoh Tusadiyah Mahasiswa Program studi Ilmu Al-Qur’an dan Tafsir Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta pada tahun 2020. Dalam skripsi tersebut peneliti juga menggunakan dzikir Ratib Al Aydrus, bahkan bukan hanya satu Ratib, melainkan tiga Ratib sekaligus yaitu Ratib Al Haddad Ratib Al Attas. Peneliti meneliti terhadap santri-santri Pesantren Modern Ummul Quro Al Islami yang bertujuan untuk mengetahui kegiatan pembacaan dzikir ratib di Pesantren Ummul Quro Al- Islami, dan juga untuk mengetahui pengaruh kegiatan pembacaan dzikir ratib terhadap santri-santri. Jenis penelitian ini penulis menggunakan metode penelitian lapangan (*field research*) dengan menggunakan metode kualitatif, yakni prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari responden yang penulis rasa cocok untuk dijadikan sumber penelitian. Hasil penelitian ini berdasarkan temuan data yang penulis peroleh dari para informan, santri-santri memahami sedikit-sedikit makna dzikir ratib melalui penerangan dan dengan ajaran yang disampaikan para guru. Santri-santri merasakan pengaruh yang positif dalam kehidupan sehari-hari setelah rutin membacakan tiga zikir Ratib. Pengaruh positif dalam kehidupan santri-santri mungkin dalam hal bisa langsung tangkap ketika di jelaskan oleh para guru, ada yang berpendapat ketika wawancara dzikir ratib bisa menjaga diri kita dari roh halus, ada juga yang berpendapat dapat menenangkan diri, dan lain sebagainya.³⁵

Perbedaan penelitian terdahulu dengan penelitian yang sedang dilakukan adalah penelitian ini berkaitan dengan peran dzikir ratib al Aydrus terhadap Kesejahteraan Psikologis (*Psychological well being*) pada masyarakat yang mengikuti Dzikir Ratib Al Aydrus di Majelis Rohmatul Ummah Desa Rengging Pecangaan Jepara. Sehingga peneliti berusaha untuk menyelidiki atau meneliti permasalahan yang diangkat dalam penelitian ini secara mendalam dan kompleks. Oleh karena itu, penelitian ini

³⁵Iis Kholisoh Tusadiyah_11140340000145, *Pengaruh tradisi pembacaan tiga dzikir Ratib (Ratib Al Haddad Ratib Al Attas, dan Ratib Al Aydrus) Terhadap santri-santri Pesantren Modern Ummul Quro Al Islami*, Program studi Ilmu Al-Qur’an dan Tafsir Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta, 2020.

menggunakan pendekatan penelitian kualitatif deskriptif sufi dimana data yang diperoleh berupa kalimat bukan angka, dan semua penjelasan diberikan dari perspektif sufi.

D. Kerangka Berpikir

Kesejahteraan dan kebahagiaan merupakan sesuatu yang sangat ingin dimiliki oleh setiap manusia, termasuk kesejahteraan psikologis (*Psychological Well Being*) yang sudah kita bahas dari awal dalam proposal penelitian ini. Hampir semua orang mencari cara untuk kebahagiaan psikologis dirinya sendiri, termasuk mengikuti kegiatan mengaji di masjid, di majlis, dan pengajian-pengajian lainnya. Penulis kali ini akan mengambil contoh jama'ah yang mengikuti kegiatan dzikir ratib yang ada di Majelis Rohmatul Ummah, Apakah ada peran dzikir ratib terhadap kesejahteraan psikologis (*psychological well being*) bagi jama'ah majlis Rohmatul Ummah di Desa Rengging Pecangaan Jepara? Penulis menyajikan kerangka berpikir dalam bentuk skema agar konsep penelitian dapat mudah dipahami oleh pembaca. Adapun skema tersebut adalah sebagai berikut:

