

**KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS (PSYCHOLOGICAL WELL-BEING) PADA
PEMBACA DZIKIR RATIB AL-HADDAD**



SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

Disusun Oleh:

Savira Layyina Risqa

NIM 19107010098

Dosen Pembimbing:

Ismatul Izzah, S.Th.I., M.A.

NIP 19840703 201503 2 002

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA**

2024

HALAMAN PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 585300 Fax. (0274) 519571 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-1288/Un.02/DSH/PP.00.9/08/2024

Tugas Akhir dengan judul : Kesejahteraan Psikologis (*Psychological Well-being*) pada Pembaca Dzikir *Ratib Al-Haddad*

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : SAVIRA LAYYINA RISQA
Nomor Induk Mahasiswa : 19107010098
Telah diujikan pada : Kamis, 22 Agustus 2024
Nilai ujian Tugas Akhir : A-

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang

Ismatul Izzah, S.Th.I., M.A.
SIGNED

Valid ID: 66cd50162559f

Pengaji I

Valid ID: 66cc720b684cb
Muslim Hidayat, M.A.
SIGNED



Pengaji II

Valid ID: 66cc5968813a6
Candra Indraswari, S.Psi., M.Psi., Psi.
SIGNED



Yogyakarta, 22 Agustus 2024
UIN Sunan Kalijaga
Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

Valid ID: 66cd5f5264f8c
Dr. Mochamad Sodik, S.Sos., M.Si.
SIGNED

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini adalah:

Nama : Savira Layyina Risqa

NIM : 19107010098

Prodi : Psikologi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa selama melakukan penelitian dan dalam membuat laporan penelitian, saya tidak melanggar etika akademik seperti penjiplakan, pemalsuan data, dan manipulasi. Jika dikemudian hari saya terbukti melanggar kode etik akademik, maka saya sanggup menerima konsekuensi berupa dicabutnya gelar kesarjanaan yang telah saya peroleh.

Yogyakarta, 9 Agustus 2024

Yang menyatakan



Savira Layyina Risqa

NIM 19107010098

SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI

SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI / TUGAS AKHIR

Hal : Persetujuan Skripsi/Tugas Akhir
Lamp : -

Kepada
Yth. Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
Di Yogyakarta

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi Saudara:

Nama : Savira Layyina Risqa
NIM : 19107010098
Judul Skripsi : Kesejahteraan Psikologis (*Psychological Well-being*) pada Pembaca Dzikir Ratib Al-Haddaad

sudah dapat diajukan kembali kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam Program Studi Psikologi.

Dengan ini kami mengharap agar skripsi / tugas akhir Saudara tersebut di atas dapat segera dimunaqasyahkan. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Yogyakarta, 9 Agustus 2024
Pembimbing


Ismatul Izzah, S.Th.I., M.A
NIP. 19840703 201503 2 002

NOTA DINAS PEMBIMBING SKRIPSI

Kepada

Yth. Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

di Tempat

Assalamu 'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh,

Setelah memeriksa, mengarahkan, dan melakukan perbaikan seperlunya, maka saya selaku pembimbing skripsi saudari:

Nama : Savira Layyina Risqa

NIM : 19107010098

Prodi : Psikologi

Judul : Kesejahteraan Psikologis (*Psychological Well-being*) pada Pembaca Dzikir Ratib Al-Haddad

Telah dapat diajukan kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta untuk memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar sarjana strata satu (S1) Psikologi. Harapan saya semoga saudari tersebut segera dipanggil untuk mempertanggung jawabkan skripsinya dalam sidang munaqosyah.

Wassalamu 'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh,

Yogyakarta, 9 Agustus 2024

Pembimbing



Ismatul Izzah, S.Th.I., M.A.

NIP. 19840703 201503 2 002

The Psychological Well-being of The Readers of Ratib Al-Haddad

Savira Layyina Risqa

19107010098

ABSTRACT

A healthy mankind is one who can bring themselves into the situation and environment in which they belong. Healthy is not only physical things and free from any diseases, but also mentally healthy, it is called psychological well-being. Psychologically well-being consists of at least six aspects of psychological well-being based on theory. In Islam, the term psychological well-being is known based on one of the verses in the Qur'an: *verily, in the remembrance of Allah do hearts find rest* (13.28). Many things can be done as a coping for the difficulty in life. As a Muslim, there is some ritual called *dhikr* (praying; remembrance of Allah). This study aims to describe the psychological well-being of the readers of ratib al-Haddad. The informants in this study are the readers of Ratib al-Haddad by reading it regularly. This study used qualitative phenomenological methods. For the data techniques, interviews and documentation was used in this study. The results obtained that each informants has psychological well-being. Another finding in this research there was a dynamic difference between the informants that are a readers of ratib al-Haddad generally and the informant who has high level of understanding and meaning of ratib Al-Haddad.

Keywords: Psychological Well-being, Prayer, Ratib Al-Haddad.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

MOTTO

من لم تكن له بداية محرقة

لم تكن له نهاية مشرقة

“Siapa yang di awal permulaannya tidak ‘terbakar’

Maka ia di akhir perjalanannya tak akan ‘bersinar’.”

—Ibn Athoillah As-Sakandary

“*Carpe diem, seize the day.*”

—*The Dead Poets Society, 1989*

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

HALAMAN PERSEMPAHAN

*Kupersembahkan karya terbaikku, dari usaha keras yang kulakukan terbaikku,
Hari demi hari, bulan demi bulan, tahun demi tahun, telah banyak yang dilalui,
Semakin terasah kemampuanku, semakin jelas apa yang menjadi tujuanku.
Keluargaku, khususnya Bunda & Ayah, kakak bisa sampai disini karena doa kalian,
Ini untuk kalian...*

*Terima kasih kuucapkan untuk Dosen Pembimbing Skripsi yang supportif dan
senantiasa memahami juga memotivasi kami Mahasiswa yang dibimbingnya,
Ibu Ismatul Izzah, S.Th.I., M.A., Kami tidak akan pernah melupakan jasa-jasamu.*

*Kepada para Dosen yang berperan penting dalam memberikan ilmu berharganya,
Kepada Fakultas, dan Almamater UIN Sunan Kalijaga.
Tiada kata yang mampu kuucapkan, hanya dua hal yang kupinta kepada Allah,
Ridho dan rahmat Allah semoga senantiasa menaungi.*

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA
Bersinarlah selalu..

KATA PENGANTAR

Assalamu 'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh,

Puji syukur kehadirat Ilahi Rabbi Allah SWT atas limpahan rahmat, hidayah, dan inayahNya, serta shalawat dan salam dihaturkan kepada junjungan Besar Nabi Agung Nabi Muhammad SAW yang senantiasa dinanti-nantikan syafaatNya.

Alhamdulillah dengan kuasaNya penulis dapat menyelesaikan penelitian ini dengan baik yang berjudul ***“Kesejahteraan Psikologis pada Pembaca Dzikir Ratib Al-Haddad”*** sebagai salah satu syarat mendapat gelar akademik strata satu (S1) Program Studi Psikologi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan, doa, dukungan, dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis hendak menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Mochamad Sodik, S.Sos., M.Si. selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta beserta jajarannya.
2. Ibu Lisnawati, M.Psi., selaku Ketua Program Studi Psikologi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Ibu Ismatul Izzah, S.Th.I., M.A., selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang banyak berjasa juga senantiasa mencurahkan dan mengarahkan waktu, ilmu, tenaga, dan nasihatnya untuk penulis sehingga skripsi dapat terselesaikan dengan baik.
4. Bapak Muslim Hidayat, M.A., selaku Dosen Penguji I.
5. Ibu Candra Indraswari, S.Psi., M.Psi., Psi., selaku Dosen Penguji II.
6. Ibu Sara Palila S.Psi., M.A., selaku Dosen Pembimbing Akademik.
7. Segenap Dosen dan Staff beserta jajarannya yang telah memberikan ilmu dan pengalamannya yang berharga, serta membantu terlaksananya pelbagai urusan dan kegiatan selama peneliti menempa pendidikan S1 di Kampus ini.

8. Para Dosen, pengurus Lab Psikologi, dan teman-teman Asisten, terima kasih atas pengalamannya, ilmunya, motivasinya, serta kesabarannya melatih dan membimbing penulis selama proses asistensi berlangsung.
9. Para Guru bijaksana di Sekolah tempat penulis menempa pendidikan jenjang sebelumnya, yang baik nan bijaksana yang memberikan ilmu dan bekalnya bagi penulis untuk dapat melanjutkan pendidikan ke jenjang selanjutnya di perguruan tinggi yang selalu diimpikan.
10. Bunda, Ayah, Eyang Ibu, Eyang Umi, Naeng, Budhe Amni, Keluarga Besar Bani Thoha, dan Para *Aghniya*', tiada kata yang mampu kuucapkan, tiada upaya yang bisa kulakukan untuk membalas semua jasa, tenaga, jerih payah, doa, dukungan, dan kepercayaan kepada penulis sampai detik ini dan selamanya. Semoga perjuangan kalian dibayarkan oleh Allah dengan ridho dan pahalaNya dan terkabulkan segala doa.
11. Informan dalam penelitian ini, Informan Bapak AR, Bapak AIS, dan Bapak JS, yang bersedia menjadi informan & mencerahkan pengalamannya hingga pada tahap selesainya laporan penelitian.
12. Teman-teman seperjuangan, teman untuk segalanya, khususnya untuk Tyas, Kamila, Ocha, Irene, Yulia, teman-teman Psikologi C '19, ciwi-ciwi KKN ku. The moment we share is such a precious thing ever. See you on top guys!
13. Deretan playlist favorit yang setia menemani skripsi, dan juga diri sendiri, terima kasih sudah bersama dan kooperatif sejak awal. *Keep going Vira!* -Bukan karena aku pantas atau mampu, tapi karena kuasa dan kasih sayang Allah.

Semoga segala kebaikan dan kemurahan hati beliau-beliau senantiasa mendapatkan berkah dan ridho Allah juga Rasulnya. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna karena keterbatasan ilmu yang penulis miliki. Penulis berharap saran dan kritik yang sifatnya membangun demi kebaikan penyusunan laporan penelitian.

Akhir Kalam,

Wassalamu 'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Yogyakarta, 9 Agustus 2024

Penulis,



Savira Layyina Risqa

19107010098



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iii
SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI	iv
NOTA DINAS PEMBIMBING SKRIPSI	v
MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
INTISARI	xvi
ABSTRACT	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	10
A. Studi Literatur	10
B. Kesejahteraan Psikologis	20
1. Pengertian Kesejahteraan Psikologis.....	20
2. Dimensi-dimensi Kesejahteraan Psikologis	23
3. Faktor-faktor yang mempengaruhi Kesejahteraan Psikologis	26
C. Dzikir.....	29

D. Ratib	30
1. Pengertian Ratib	30
2. Biografi Al-Imam Al-Habib Abdullah Bin Alwi Al-Haddad	31
3. Ratib Al-Haddad Al-Ratib Al-Syahir.....	35
E.Kerangka Teoritik	37
F. Pertanyaan Penelitian	44
BAB III METODE PENELITIAN	45
A.Jenis dan Pendekatan Penelitian.....	45
B.Informan dan Setting Penelitian.....	46
C.Metode dan Teknik Pengumpulan Data.....	47
D.Teknik Analisis dan Interpretasi Data.....	48
E. Keabsahan Data Penelitian.....	50
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	52
A.Orientasi Kancah dan Persiapan Penelitian.....	52
B.Pelaksanaan Penelitian	54
C.Hasil Penelitian	55
1. Informan AR	55
2. Informan AIS.....	73
3. Informan JS	90
D.Pembahasan.....	109
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	122
A.Kesimpulan	122
B.Saran.....	123
Daftar Pustaka	124
LAMPIRAN	130
CURRICULUM VITAE	258

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Data Diri Informan.....	52
Tabel 2. Proses Pengambilan Data.....	55



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Teoritik.....	43
Gambar 2. Dinamika Psikologis Kesejahteraan Psikologis Informan AR.....	72
Gambar 3. Dinamika Psikologis Kesejahteraan Psikologis Informan AIS.....	89
Gambar 4. Dinamika Psikologis Kesejahteraan Psikologis Informan JS.....	108
Gambar 5. Dinamika Psikologis Kesejahteraan Psikologis pada Pembaca Dzikir Ratib Al-Haddad.....	121



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kesejahteraan psikologis merupakan salah satu faktor utama yang menjadi penentu dan penanda kebahagiaan dan keselarasan dalam hidup seseorang. Kesejahteraan psikologis tidak hanya mengenai mental yang sejahtera, tetapi dari sini adanya psikologis seseorang yang sejahtera dapat membawa individu untuk menerima dirinya sendiri, mengaktualisasikan dirinya, memiliki makna dan tujuan hidup, mampu mengembangkan diri secara mandiri, dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya, dan dapat bersosialisasi dengan baik bersama orang lain (Ryff & Singer, 2008). Dengan adanya kesejahteraan psikologis (*Psychological well-being*), individu dapat menjalani kehidupan sehari-harinya dengan pembawaan diri yang matang, tenang, selaras sehingga ia mampu membawa dirinya ke dalam kehidupannya. Dengan hal ini mengindikasikan kesejahteraan psikologis memiliki hubungan dengan emosi positif, termasuk kemampuan dalam menyesuaikan diri dapat membangun seseorang untuk melakukan aktivitasnya dengan baik (Runi, 2017).

Menurut Kementerian Koordinator Kesejahteraan Rakyat, sejahtera yakni sebuah kondisi dimana masyarakat sudah terpenuhi kebutuhan dasarnya seperti kebutuhan sandang, pangan, papan, pendidikan, pekerjaan, dan lain sebagainya. Kata “*Sejahtera*” dan “*Kesejahteraan*” sendiri adalah dua kata yang berbeda. Dalam KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia), “*Sejahtera*” bermakna sentosa,

makmur, aman, selamat dari segala macam gangguan, kesukaran. Sedangkan “Kesejahteraan” memiliki arti yaitu kondisi dimana sejahtera, keselamatan, keamanan, ketentraman, kemakmuran, kesenangan hidup. Kesejahteraan terdiri dari kesejahteraan fisik atau lahiriyah, dan kesejahteraan psikis atau bathiniyah, atau dalam hal ini biasa disebut dengan kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*).

Beberapa teori yang mengungkap istilah kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) atau PWB ini, salah satunya teori yang cukup terkenal yang dicetuskan oleh Ryff & Singer. Ryff & Singer membagi dimensi *psychological well-being* menjadi 6 dimensi, yaitu dimensi penerimaan diri yang indikatornya dapat dilihat dari aktualisasi diri individu yang matang. Yang kedua Dimensi Hubungan Positif dengan orang lain, yang mana jika seseorang mampu bersikap hangat dan percaya, memiliki empati, afeksi, keintiman, dan mampu memahami pemberian dan penerimaan dalam suatu hubungan berarti menurut teori seseorang bisa dikatakan memiliki kesejahteraan psikologis. Ketiga, Dimensi Otonomi (Kemandirian), yang berarti kemampuan individu dalam mengambil keputusan sendiri dan mandiri, mampu berfikir, bersikap, dan berperilaku sesuai standar yang berlaku di masyarakat. Keempat, Dimensi Penguasaan Lingkungan berarti kemampuan individu mampu secara otonom memahami keadaan lingkungannya dan mengatur situasi sekitarnya. Kelima, Dimensi Tujuan Hidup, dan yang keenam adalah Dimensi Pengembangan Pribadi, merupakan kemampuan

untuk tumbuh dan mengembangkan potensi-potensi dalam dirinya secara berkesinampungan.

Manusia yang sehat adalah manusia yang bisa membawa dirinya ke dalam situasi dan lingkungan dimana ia berada (Bennet, 1976). Sehat tidak hanya sehat secara fisik yang terbebas dari penyakit, tetapi juga sehat secara mental, sejahtera secara psikologis. Kesejahteraan psikologis menurut Carol D. Ryff (1989) adalah kondisi yang mana seorang individu memiliki sikap positif terhadap dirinya dan orang lain, memiliki tujuan hidup, dapat mengatur tingkah lakunya, dapat membuat keputusan secara mandiri, dapat menciptakan, mengatur lingkungan yang kompatibel sesuai dengan kebutuhannya, dapat membuat hidup mereka lebih bermakna, serta berusaha untuk mewujudkan pengembangan terhadap dirinya sendiri. Manusia dapat dikatakan memiliki kesejahteraan psikologis yang baik adalah jika terbebas dari kecemasan disamping bebas dari kesehatan mental yang negatif. Poin yang lebih penting dalam kesejahteraan psikologis yang masuk pada kategori dimensi-dimensi kesejahteraan psikologis adalah tentang bagaimana individu memiliki rasa akan penerimaan diri, otonomi, merasa nyaman, damai, bahagia berdasarkan penilaian subjektif, bagaimana individu melihat potensi yang ada pada diri, dan bagaimana cara ia berhubungan positif dengan orang lain (Daniella, 2012).

Menurut data statistik yang di dapat di lapangan berdasarkan survey Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS), sebanyak satu dari tiga orang remaja di Indonesia berusia 10-17 tahun memiliki masalah

kesehatan mental, yang mana jumlah tersebut setara dengan 2,45 juta dari 15,5 juta remaja di Indonesia mengalami masalah kesehatan mental. Gangguan mental seperti gangguan cemas paling banyak diderita oleh remaja sebesar 3,7%, yang merupakan gabungan dari fobia sosial dan gangguan cemas menyeluruh. Kemudian diikuti oleh gangguan depresi mayor sebesar 1%, gangguan perilaku dengan proporsi 0.9%, PTSD (*Post-Traumatic Stress Disorder*) sebesar 0.5%, juga remaja dengan ADHD (*Attention Deficit Hyperactivity Disorder*) dengan presentasi 0.5% (Rizaty, DataIndonesia, Oktober 2020).

Dilansir dari Media Databoks berdasarkan aplikasi Populix terhadap 1.005 responden dewasa yang berusia sekitar 18-54 tahun dengan kategori pekerja 60.5%, pelajar 26%, lajang 50%, dan menikah 40% di seluruh Indonesia. Dari hasil survei kepada 1.005 responden ini mayoritas sebesar 59% responden mengatakan masalah terkait finansial atau keuangan merupakan pemicu utama masalah mental yang mereka alami, faktor kedua adalah kesepian dengan persentase sebesar 46%. Faktor pemicu lainnya yakni diantaranya perubahan suasana hati dengan persentase 26%, menurunnya kualitas tidur dan nafsu makan sebesar 19%, cemas dan ketakutan berlebihan sebesar 18%, kelelahan parah sebesar 10%, merasa bingung, pelupa, dan pemarah sebesar 8%. Begitu pula menurut fakta dari Departemen Kesehatan, kesejahteraan psikologis masyarakat Indonesia masih berada pada kategori rendah dengan meningkatnya persentase PTM (Penyakit Tidak Menular) dalam semua jenjang usia seperti stroke, jantung koroner, kanker, dan diabetes. Selain itu meningkatnya angka bunuh diri menjadi salah satu kriteria rendahnya

kesejahteraan psikologis masyarakat Indonesia setidaknya tercatat 800 ribu kasus orang meninggal karena bunuh diri (<https://www.cnnindonesia.com>).

Hal ini menunjukkan bahwa masih terdapat sejumlah masyarakat yang tidak memenuhi indikator sejahtera secara psikologis. Idealnya kesejahteraan psikologis terlahir dari kombinasi antara perasaan senang, puas dengan hidupnya, mendapatkan dukungan, fungsi berfikir yang optimal dan mental serta fisik yang sehat (Huppert, 2009). Kesejahteraan psikologis berkaitan dengan emosi positif, yang demikian dapat membantu individu dalam memecahkan persoalan dalam hidupnya (Runi et al., 2017). Seseorang yang sejahtera secara psikologis setidaknya memenuhi beberapa indikator kesejahteraan psikologis menurut Carol D. Ryff (1989). Menurut Ryff (1989), tiap individu dapat menjadi sejahtera dengan menerima dirinya apa adanya baik dan buruknya, memiliki hubungan yang positif dengan orang lain, mandiri atau independen, memiliki tujuan hidup, mampu “bertumbuh”, dan mampu mengendalikan lingkungan.

Berdasarkan hasil penelitian mengenai *Psychological Well-being* yang mengacu pada teori Ryff bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi PWB adalah kepribadian, sedangkan faktor lainnya adalah status sosial ekonomi, jaringan sosial, kompetensi diri, jenis kelamin, dan religiusitas. Hasil studi oleh Seybold dan Hill dikatakan bahwa ada asosiasi positif antara religiusitas dengan *well-being*, kepuasan dalam pernikahan, dan keberfungsian secara psikologis, juga asosiasi negatif dengan bunuh diri, kriminalitas, penyimpangan, dan penggunaan obat-obatan terlarang. Hal ini mengacu kepada penelitian yang dilakukan oleh George

dan Segler tentang 100 responden menunjukkan strategi masalah yang mereka hadapi adalah dengan sering melakukan kegiatan yang berhubungan dengan aktivitas keagamaan. Hal ini menunjukkan adanya hubungan yang positif antara kondisi psikologis individu dengan keagamaan.

Dalam islam, secara ekplisit Al-Qur'an telah mengenal istilah *Psychological Well-Being* yang tertuang dalam Firman Allah SWT Surah A-Ra'du ayat 28 yang tejemahannya berbunyi "*Yaitu orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenram*" (Q.S. Ar-Ra'du: 28).

Dari ayat diatas mengimplikasikan bahwa hati yang tenram merupakan kondisi psikologis yang sejahtera dengan mengingat Tuhannya, yaitu Allah SWT. Hati yang tenram menunjukkan jiwa yang tenang. Begitu pula dalam membentengi diri dari permasalahan hidup yang terjadi banyak yang bisa kita lakukan, salah satunya adalah dengan ibadah dan berdzikir kepada Allah SWT. Ada banyak macam dzikir yang berkembang di Indonesia dan dunia, salah satunya adalah dzikir Ratib Al-Haddad. Dzikir Ratib Al-Haddad disusun oleh Al-Imam Al-Habib Abdullah bin Alwi bin Muhammad Al-Haddad pada tahun 27 Ramadhan 1071 Hijriyah di Tarim, Yaman. Kandungan di dalam dzikir Ratib Al-Haddad bersumber dari Al-Qur'an, Hadist sahih Rasulullah SAW, serta kumpulan do'a- do'a para ulama yang dirangkum dalam susunan dzikir Ratib Al-Haddad. Banyak para ulama yang menganjurkan mengamalkan bacaan Ratib Al-Haddad ini karena di dalamnya

terkandung bacaan-bacaan yang diajarkan oleh Rasulullah SAW yang memberikan *fadhilah* (keutamaan) dan manfaat bagi pembacanya.

Hal ini diibaratkan sebagai “*senjata*” yang diasah setiap harinya akan menjadi tajam dan mencapai sasarannya. Sama dengan dzikir ini, jika diamalkan setiap hari secara istiqomah maka akan merasakan manfaat dan keberkahannya dari Allah melalui bacaan dzikir pada Ratib Al-Haddad. Ritual-ritual ibadah dan bacaan dzikir merupakan suatu hal yang musti dijaga oleh setiap muslim. Kedua hal ini bagaikan “*jimat*” yang wajib dipegang teguh supaya manusia tidak tersesat dan terbawa arus gemerlapnya dunia yang melalaikan ini.

Dengan penelitian ini, peneliti hendak mengungkap gambaran **“Kesejahteraan Psikologis pada Pembaca Dzikir Ratib Al-Haddad”**.

B. Rumusan Masalah

Sesuai dengan latar belakang masalah tersebut, maka isi dari rumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

Bagaimana gambaran kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) pada informan yang rutin membaca dzikir Ratib Al-Haddad?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah:

Untuk memperoleh gambaran mengenai kesejahteraan psikologis (*psychological well being*) pada informan yang rutin membaca dzikir Ratib Al-Haddad.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini akan memberikan sumbangan terhadap keilmuan psikologi, terutama di bidang ilmu Psikologi Klinis, Psikologi Agama, dan Psikologi Positif yang berkaitan dengan kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) seseorang, dan tentang bagaimana implikasi dari bacaan dzikir Ratib Al-Haddad terhadap kesejahteraan psikologis pembacanya.

2. Manfaat praktis

a. Bagi Subjek Penelitian

Bagi subjek penelitian dapat memberikan gambaran mengenai kesejahteraan psikologis yang berkaitan dengan dzikir atau ritual keislaman, salah satunya dengan dzikir Ratib Al-Haddad.

b. Bagi Pembaca

Dapat memberikan gambaran kepada masyarakat tentang kesejahteraan psikologis yang dapat diperoleh salah satunya dengan rutin membaca dzikir Ratib Al-Haddad.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini diharapkan mampu menjadikan referensi untuk menyempurnakan apa yang tidak menjadi fokus dalam penelitian ini seperti faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis ataupun metode yang terkait.



BAB V **KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kesejahteraan psikologis pada pembaca dzikir ratib al-Haddad. Kesejahteraan psikologis merupakan keberfungsian psikologi positif yang mencakup 6 dimensi yaitu dimensi penerimaan diri, otonomi/kemandirian, pertumbuhan pribadi, tujuan hidup, hubungan dengan orang lain, dan penguasaan lingkungan. Ketiga informan dalam penelitian ini memiliki latar belakang dan alasan yang berbeda untuk memulai rutin membaca dzikir ratib al-Haddad. Alasan ketiga informan dalam rutin membaca ratib Al-Haddad dianalisis menggunakan teori modeling milik Bandura (1977) dan teori Fitrah dalam psikologi islam yang menyatakan bahwasannya individu dalam bertindak meniru apa yang lingkungannya perlihatkan. Sedangkan pada teori fitrah dalam psikologi islam menunjukan bahwa individu terlahir membawa potensi kecenderungan menjadi manusia jahat atau baik tergantung interaksi dengan lingkungan sekitarnya. Sedangkan dinamika dalam melaksanakan ritual ketiga informan dianalisis menggunakan teori milik Glock & Stark (1968) tentang konsep religiusitas.

Hasil dari penelitian ini mengungkapkan 6 dimensi kesejahteraan psikologis pada ketiga informan dan memunculkan dinamika perbedaan antara informan yang menjadi individu pembaca ratib secara umum dengan informan

yang memiliki tingkat pemahaman dan penghayatan lebih dalam terhadap ratib al-Haddad.

B. Saran

Penelitian ini jauh dari kata sempurna dan masih memiliki kekurangan. Saran dari peneliti untuk para peneliti di luar sana agar dapat meneliti terkait tema yang kurang menjadi fokus dalam penelitian ini, seperti metode ataupun faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis, juga untuk memperbanyak penelitian yang berkaitan dengan ritual keislaman untuk memperluas khazanah ilmu pengetahuan khususnya dalam ilmu psikologi, dan saran dari peneliti bagi pembaca agar dapat memberikan tentang kesejahteraan psikologis yang dapat diperoleh salah satunya dengan rutin membaca dzikir Ratib Al-Haddad.



Daftar Pustaka

Al Afify, Muhammad Faiz. (2018). Konsep Fitrah dalam Psikologi Islam. *Jurnal Peradaban Islam Tsaqafah*. 2 (14), 279-298. DOI <https://dx.doi.org/10.21111/tsaqafah.v1i4i2.2641>

Alda, Risma Sevtilani. (2022). Hubungan Antara *Locus of Control Internal* dengan Kesejahteraan Psikologi pada Remaja. [Skripsi] Universitas Islam Negeri Raden Intan: Lampung.

Alfikalia. (2020). Perspektif dalam Kesejahteraan Psikologis Manusia: Suatu Pengantar. [Prosiding] Sekolah Pascasarjana IKIP Budi Utomo Malang.

Alwisol. 2006. *Psikologi Kepribadian*. Malang: UMM Press.

Anggraeni, N. (2016). *Layanan Pendidikan Inklusif bagi Peserta Didik Tunanetra* (Doctoral dissertation, Universitas Pendidikan Indonesia).

Ansani, H. Muhammad Samsir. (2022). Bandura's Modeling Theory. *Jurnal Multidisplin Madani (MUDIMA)*, 2 (7), 3067-3080. DOI <https://doi.org/10.55927/mudima.v2i7.692>

Anwar, S. S. (Ed.). (2019). *Ratib al-Haddad: Alhabib Abdullah bin Alawi al-Haddad*. Qudwah Press.

Anwarudin, I. (2010). *Nilai Budaya dalam Tradisi Tenun Sambas sebagai Sumber Pembelajaran Pendidikan IPS* (Doctoral dissertation, Universitas pendidikan indonesia).

Atikasari, F. (2021). Religiusitas dan kesejahteraan psikologis dimediasi oleh kebahagiaan siswa. *JIPM: Jurnal Ilmiah Psikomuda Connectedness*, 1(1), 15-27.

Bożek A, Nowak PF and Blukacz M (2020) The Relationship Between Spirituality, Health-Related Behavior, and Psychological Well-Being. *Front. Psychol.* 11:1997. doi: 10.3389/fpsyg.2020.01997

Cholili, Abd. Hamid. (2023) *Pengaruh Gratitude (Kebersyukuran) dalam Islam terhadap Psychological Well-being pada Mahasiswa Tingkat Akhir*. 6(2). 548-557. DOI 10.54298/jk.v6i2.3936

Estikomah., Alimatus Sahrah. (2019). Pengaruh Persepsi Pengembangan Karier terhadap Kesejahteraan Psikologis Polisi Wanita di Mapolda DIY. [Prosiding] Seminar Nasional Pakar ke 2 Tahun 2019 Sosial dan Humaniora.

Fitriani, A. (2016). Peran religiusitas dalam meningkatkan psychological well being. *Al-Adyan: Jurnal Studi Lintas Agama*, 11(1), 57-80.

Hadi, Abdul (2018). Pengaruh Dzikir Ratib Al-Haddad terhadap Psychological Well-Being pada Jama'ah Majelis Al-Awwabien Palembang Darussalam. [Skripsi] UIN Raden Fatah Palembang.

Kurniasari, Epi dkk. (2019). Gambaran Umum Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice & Research*, 3(2), 52-58.

Lakdawala, Y., Qasmi, A., & Chettiar, C. (2018). Relationship between Islamic spirituality and psychological well-being, depression and anxiety. *Indian Journal of Mental Health* 5(1):114. DOI:[10.30877/IJMH.5.1.2018.114-118](https://doi.org/10.30877/IJMH.5.1.2018.114-118)

Monika Monika, et. al. (2023). Psychological Well-being of Adolescents. *Journal for ReAttach Therapy and Developmental Diversities*. 6(7). DOI 10.53555/jrtdd.v6i7s.2157

Pedhu, Yoseph. (2022). Kesejahteraan Psikologis dalam Hidup Membriara. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*. 10(1), 65-78.

Pramudita, E. (2021). Upaya Penanaman Nilai-nilai Spiritual Keagamaan melalui Kegiatan Rutinan Zikir Ratib Al-Haddad dalam Membentuk Akhlak Santri di Pondok Pesantren Assyafi'iyah Durisawo Ponorogo.

Ramadhani, Tia. (2016). Kesejahteraan Psikologis (Psychological Well-being) Siswa yang Orangtuanya Bercerai (Studi Deskriptif yang Dilakukan pada Siswa di SMK Negeri 26 Pembangunan Jakarta). [Skripsi] Universitas Negeri Jakarta: Jakarta.

Runi, C., Vescovelli, F., Carpi, V., & Masoni, L. (2017). Exploring psychological well-being and positive emotions in school children using a narrative approach. *Indo-Pacific Journal of Phenomenology*, 7222 (June).

<https://doi.org/10.1080/20797222.2017.1299287>

Ryff, Carol 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. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.57.6.1069>

Ryff, C. D., & Singer, B. (1996). Psychological Well-Being: Meaning, Measurement, and Implications for Psychotherapy Research. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 65(1), 14-23. <https://doi.org/10.1159/000289026>

Ryff, C. D., Corey Lee M Keyes. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 69(4), 719-727.
<https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.69.4.719>

Saputra, Anri., dkk. (2019). Qalbu dalam Kajian Psikologi Islam. *Al-Fikra: Jurnal Ilmiah Keislaman*. 18(1). 37-51. DOI 10.24014/af.v18.i1.7154.

Shodiq. (2014). Pengukuran Keimanan: Perspektif Psikologi. *Nadwa Jurnal Pendidikan Islam*. 8(1).

Sitepu, A. (2021). Hubungan antara Spiritualitas dengan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa.

Supriyanto, A. D. (2018). *Hubungan antara Spiritualitas dengan kesejahteraan Psikologis pada anggota PKK Cenderawasih I Dusun Ponjen Kidul* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).

Samsuri, Suriadi. (2020). Hakikat Fitrah Manusia dalam Islam. *Al-Ishlah Jurnal Pendidikan Islam*. 18(1), 1693-7449.

Thoha, Ahmad Johan Faidlony. *Kebermaknaan Hidup Pada Family Caregiver Orang Dengan Gangguan Jiwa (ODGJ)* (Doctoral dissertation, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta).

Vera, A. P. (2018). Dzikir Ratib Al-Haddad dalam meningkatkan Ketenangan Jiwa Jama'ah Warga Emas di Yayasan Al-Jenderami Dengkil Selangor Malaysia.

Widyawati, Sri dkk. (2022). Studi Deskriptif: Kesejahteraan Psikologis pada Remaja. *Jurnal Psibernetika*, 15(1), 59-65. DOI 10.30813/psibernetika.v1i5.3298

Wright, T.A., Bonett D. G. (2007) Job Satisfaction and Psychological Well-being As Nonadditive Predictors of Workplace Turnover. *Journal of Management*, 33(2). 143.

Pengertian Sejahtera dan Kesejahteraan <https://kbki.web.id/sejahtera> akses 20 Januari 2023.

Data Kesejahteraan Psikologis Remaja di Indonesia
<https://dataindonesia.id/ragam/detail/survei-1-dari-3-remaja-indonesia-punya-masalah-kesehatan-mental> akses 09 Februari 2023.

Arti Kata Ratib menurut KBBI <https://www.kbbi.co.id/arti-kata/ratib> Akses 17 Februari 2023.

Ensiklopedi Islam: Ratib (1)

<https://khazanah.republika.co.id/berita/dunia-islam/khazanah/12/10/18/mc3eah-ensiklopedi-islam-ratib-1> akses 17 Februari 2023.

Ratibul Haddad: Sejarah, Penyusun, dan Keutamaannya <https://islam.nu.or.id/shalawat-wirid/ratibul-haddad-sejarah-penyusun-dan-keutamaannya-7dyds> akses 17 Februari 2023.

