

**ZIKIR RATIB AL-HADDAD DAN KETENANGAN JIWA: STUDI  
FENOMENOLOGI TERHADAP JAMAAH MAJELIS ANNISA DUKUH  
TAWANGREJO, DESA PABLENGAN, KECAMATAN MATESIH**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi  
Fakultas Ushuluddin dan Dakwah  
Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta  
Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat  
Guna memperoleh Gelar Sarjana Agama (S. Ag)



Oleh:

**NITIA WAHID SITI SYAMSIYAH**

**NIM. 17.11.3.1.038**

**PROGRAM STUDI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI  
FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN MAS SAID SURAKARTA  
2021**

## NOTA PEMBIMBING

**Ahmad Saifuddin, M.Psi., Psikolog**  
**Dosen Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi**  
**Institut Agama Islam Negeri Surakarta**

### NOTA PEMBIMBING

**Hal : Skripsi Saudari Nitia Wahid Siti Syamsiyah**  
**Lamp : -**

Kepada Yth,  
Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah  
Institut Agama Islam Negeri Surakarta

*Assalamu'alaikum Warohmatullahi Wabarakatuh*

Dengan hormat, bersama dengan surat ini kami beritahukan bahwa setelah membaca, menganalisis, membimbing dan melakukan perbaikan seperti ini, kami mengambil keputusan skripsi saudari:

Nama : Nitia Wahid Siti Syamsiyah

NIM : 171131038

Judul : Zikir Ratib al-Haddad dan Ketenangan Jiwa : Studi Fenomenologi Terhadap  
Jamaah Majelis Annisa dukuh Tawangrejo, desa Pablengan, kecamatan Matesih

Dengan ini kami menilai skripsi tersebut sudah dapat dimunaqsyahkan sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Agama (S.Ag.) dalam bidang Tasawuf dan Psikoterapi

*Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh*

Surakarta, 21 September 2021

 Pembimbing

**Ahmad Saifuddin, M.Psi., Psikolog**

NIP. 1990802 201801 1 001

## SURAT PERNYATAAN BUKAN PLAGIASI

### SURAT PERNYATAAN BUKAN PLAGIASI

*Assalammu'alaikum Wr. Wb.*

Yang bertanda tangan di bawah ini :

NAMA : NITIA WAHID SITI SYAMSIYAH

NIM : 171131038

PRODI : TASAWUF dan PSIKOTERAPI

FAKULTAS : USHULUDDIN DAN DAKWAH

Menyatakan bahwa penelitian skripsi berjudul **“ZIKIR RATIB AL-HADDAD DAN KETENANGAN JIWA: STUDI FENOMENOLOGI TERHADAP JAMAAH MAJELIS ANNISA DUKUH TAWANGREJO, DESA PABLENGAN, KECAMATAN MATESIH”**

Benar-benar bukan merupakan plagiasi dan belum pernah diteliti sebelumnya. Apabila di kemudian hari diketahui bahwa skripsi ini merupakan plagiasi, saya bersedia menerima sanksi sesuai peraturan yang berlaku.

Demikian surat ini dibuat dengan sesungguhnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

*Wassalammu'alaikum Wr. Wb.*

Surakarta, 30 September 2021



Nitia Wahid Siti Syamsiyah

## HALAMAN PENGESAHAN

### HALAMAN PENGESAHAN

ZIKIR RATIB AL-HADDAD DAN KETENANGAN JIWA : STUDI  
FENOMENOLOGI TERHADAP JAMA'AH MAJELIS ANNISA DUKUH  
TAWANGREJO, DESA PABLENGAN, KECAMATAN MATESI

Disusun Oleh

Nitia Wahid Siti Syamsiyah

NIM. 17.11.31.038

Telah dimunaqosyahkan di depan Dewan Penguji Skripsi  
Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Dakwah

Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Surakarta

Pada hari/ tanggal Selasa, 21 September 2021

Dan dinyatakan telah memenuhi persyaratan

Guna memperoleh gelar Sarjana Agama (S. Ag)

Surakarta, 30 September 2021

Penguji Utama

Prof. Dr. H. Syamsul Bakri, M. Ag

NIP. 19710105 199803 1 001

Penguji I/ Ketua Sidang

Ahmad Saifuddin, M. Psi, PSIKOLOG

NIP. 19900802 201801 1 001

Penguji II/ Sekretaris Sidang

Siti Fathomah, S. Th.I, M.A.

NIP. 19830223 201701 2 167

Mengetahui,

Dean Fakultas Ushuluddin dan Dakwah



Dr. Isah, M. Ag

NIP. 19730522 200312 1 001

## **MOTTO**

“Keajaiban akan menyapa siapapun yang berjuang dan mempercayainya”

*(Abah Ali)*

## **PERSEMBAHAN**

Dengan mengucapkan *alhamdulillah* *rabbi'l'alamin*, atas segala karunia Allah SWT. Tiada henti mengharap kasih sayang dan keridhoan-Nya. Shalawat dan salam atas junjungan, Baginda Nabi Muhammad SAW. Manusia terkasih, muara cinta, penuntun umat manusia. Maka, sekecil karya ini dengan tulus saya persembahkan kepada Bapak dan Ibu juga adekku satu-satunya, cinta suci yang selalu mengalir tiada henti, yang kasihnya tulus sepanjang masa, dan kesabarannya seluas samudra. Segala dukungan moril dan materil yang selalu ada untuk saya. Sehingga dengan restunya, saya dapat menyelesaikan masa studi di Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta. Kepada guru-guru, keluarga besar, juga sahabat-sahabat saya yang tidak dapat saya sebut satu-persatu, yang memberi banyak dukungan dan motivasi.

## **KATA PENGANTAR**

Segala puji bagi Allah SWT yang telah memberikan nikmat Iman, Islam, dan kesehatan yang tidak terhingga kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sholawat serta salam selalu tercurahkan kepada Baginda Nabi Muhammad SAW yang dengan kesabaran membimbing umatnya dari zaman kegelapan menuju zaman terang benderang. Tidak lupa pula para keluarga beliau, sahabat, dan juga para pengikutnya yang setia hingga akhir zaman.

Sebagai manusia, penulis sadari tidak luput akan kesalahan. Begitupula dalam penyusunan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna sebab kekurangan-kekurangannya. Namun berkat bimbingan dan bantuan serta dukungan dari beberapa pihak, akhirnya skripsi ini dapat terselesaikan. Karena itu, penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih dan rasa hormat mendalam kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Mudhofir Abdullah, M. Pd, selaku Rektor Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta.
2. Bapak Islah, M Ag, selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta.
3. Bapak Supriyanto, M. UD, selaku Ketua Progam Studi Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta.
4. Bapak Nur Kafid, S. TH. I., M. Sc, selaku Wali Studi terima kasih atas segala ilmu yang diajarkan selama ini.
5. Bapak Ahmad Saifuddin, M. Psi. Psikolog, selaku Wali Studi sekaligus Dosen Pembimbing Skripsi, yang dengan segenap hati bersedia meluangkan waktu dan tenaga memberikan arahan, semangat, serta membimbing penulis hingga terselesaikannya skripsi ini.
6. Bapak Drs. H. Ahmad Hudaya, M.Ag, Bapak Prof. Dr. KH. Syamsul Bakri, S.Ag., M.Ag, dan Ibu Siti Fathonah, M.A selaku dosen penguji, terimakasih atas segala masukan untuk penulisan skripsi ini.

7. Seluruh Dosen Prodi Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta.
8. Seluruh staff bagian akademik yang memudahkan administrasi bagi penulis dan segala keperluan peneliti dalam urusan akademik.
9. Kedua orang tua penulis, Bapak Istamar Zuhdi dan Ibu Ngatini tercinta yang selalu memberikan dukungan dan doanya. Juga adik penulis, Muhammad Sirodjudin Zuhdi yang terkadang penulis repoti.
10. Semua subjek pada penelitian ini berinisial W, S, D, dan IM.
11. Teman-teman mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta, terutama angkatan 2017.
12. Semua pihak yang telah memberikan dukungan secara tidak langsung dalam proses penulisan skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Semoga semua kebaikan, jasa dan bantuan yang diberikan mendapatkan balasan terbaik dari Allah SWT.

Skripsi ini ditulis dengan sepenuh hati dan kesungguhan. Namun penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis, pembaca, dan pihak yang membutuhkan. Kritik dan saran yang membangun penulis harapkan guna perbaikan pada masa yang akan datang.

Sukoharjo, September 2021

Penulis

## ABSTRAK

Modernisasi berdampak pada kekeringan karakter dan spiritual, berujung pada kehampaan dan kehilangan makna hidup dan seringkali merasakan kegelisahan dan kekhawatiran yang mendalam. Pada konteks tersebut zikir dijadikan referensi dan solusi keluar, salah satunya adalah majelis Annisa yang mengamalkan zikir Ratib al-Haddad. Tujuan penelitian adalah mendeskripsikan tipologi pengalaman jamaah dan kontribusi imam mejelis atas tercapainya ketenangan jiwa jamaah majelis Annisa setelah mengamalkan zikir Ratib al-Haddad.

Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif-fenomenologi. Subjek penelitian sebanyak empat orang, dipilih melalui teknik *purposive sampling* yang tentunya merupakan bagian dari jamaah majelis Annisa. Pengumpulan data dengan wawancara semi-terstruktur, observasi, dan dokumentasi. Data dianalisis dengan tiga tahapan: reduksi data, *data display*, dan penarikan kesimpulan. Sedangkan keabsahan data dikaji dengan triangulasi sumber dan metode.

Hasil penelitian: tipologi pengalaman pengamal zikir Ratib al-Haddad pada aspek fisiologis, sosial-psikologis, psikologis, spiritual, dan kebersamaan. Tipologi tersebut memunculkan perubahan perilaku kearah yang lebih baik dan terciptanya ketenangan jiwa. Selain itu, keberadaan imam majelis dengan intonasi suara, gaya penyampaian, dan pengetahuannya turut berkontribusi terciptanya kondisi psikologis jamaah.

Kata kunci : Ketenangan jiwa, Zikir Ratib al-Haddad, Zikir sebagai Penyembuhan

## **ABSTRACT**

Modernization has an impact on character and spiritual dryness, leading to emptiness and loss of meaning in life and often feeling deep anxiety and worry. In this context, remembrance is used as a reference and solution, one of which is the Annisa assembly which practices the remembrance of Ratib al-Haddad. The purpose of the study was to describe the typology of the congregation's experience and the contribution of the assembly priest to the achievement of peace of mind of the Annisa assembly congregation after practicing the remembrance of Ratib al-Haddad.

The research method used is qualitative-phenomenological. The research subjects were four people, selected through a purposive sampling technique which of course was part of the Annisa assembly congregation. Collecting data with semi-structured interviews, observation, and documentation. The data were analyzed in three stages: data reduction, data display, and drawing conclusions. Meanwhile, the validity of the data was assessed by triangulation of sources and methods.

The results of the study: the typology of the experience of the remembrance of Ratib al-Haddad on the physiological, socio-psychological, psychological, spiritual, and togetherness aspects. This typology leads to changes in behavior for the better and creates peace of mind. In addition, the presence of the imam of the assembly with his voice intonation, delivery style, and knowledge also contributes to the creation of the psychological condition of the congregation.

Keywords: Peace of mind, Zikr Ratib al-Haddad, Zikr as Healing

## DAFTAR ISI

NOTA PEMBIMBING .....	ii
SURAT PERNYATAAN BUKAN PLAGIASI .....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
MOTTO .....	v
PERSEMBAHAN .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
ABSTRAK .....	ix
ABSTRACT .....	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
PEDOMAN TRANSLITERASI .....	xv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	7
C. Tujuan Penelitian .....	8
D. Manfaat dan Kegunaan Penelitian .....	8
BAB II.....	9
TINJAUAN PUSTAKA DAN LANDASAN TEORI.....	9
A. Tinjauan Pustaka .....	9
B. Landasan Teori.....	16
1. Zikir .....	16
2. Ratib al-Haddad.....	25

3. Ketenangan Jiwa.....	28
4. Kerangka Berpikir .....	33
BAGAN KERANGKA BERPIKIR.....	42
BAB III .....	43
METODE PENELITIAN.....	43
A. Jenis Penelitian.....	43
B. Teknik Pengumpulan Data.....	44
C. Keabsahan Data.....	49
D. Teknik Analisis Data.....	50
BAB IV .....	52
PEMBAHASAN .....	52
A. Sejarah Majelis Annisa Dukuh Tawangrejo, Desa Pablengan, Kecamatan Matesih .....	52
B. Deskripsi Data Hasil Penelitian dan Tema-tema yang Muncul .....	55
C. Sintesis Tema yang Muncul .....	86
D. Analisis Data Penelitian .....	91
1. Tipologi Pengalaman Jamaah Majelis Annisa Dukuh Tawangrejo, Desa Pablengan, Kecamatan Matesih ketika Membaca Zikir Ratib al-Haddad dan Ketenangan Jiwanya .....	92
2. Kontribusi Imam Mejlis Atas Tercapainya Ketenangan Jiwa Jamaah Majelis Annisa Dukuh Tawangrejo, Desa Pablengan, Kecamatan Matesih	108
BAB V.....	124
PENUTUPAN.....	124
DAFTAR PUSTAKA .....	126

VERBATIM WAWANCARA.....	130
REDUKSI DATA .....	153
META Matriks Analisis Lintas Situs.....	164
META Matriks Analisis Imam Majelis .....	175
DOKUMENTASI .....	187
INVORMED CONSENT.....	189
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	191

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Karakteristik Subjek Penelitian.....	44
Tabel 2. Panduan Wawancara Penelitian .....	45
Tabel 3. Lembar Catatan Observasi .....	49

## PEDOMAN TRANSLITERASI

Pedoman Transliterasi Arab Latin yang merupakan hasil keputusan bersama (SKB) Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan R.I. Nomor: 158 Tahun 1987 dan Nomor: 0543b/U/1987.

### 1. Konsonan

Daftar huruf bahasa Arab dan transliterasinya ke dalam huruf Latin dapat dilihat pada halaman berikut :

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ا	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	Ša	Š	Es (dengan titik di atas)
ج	Jim	J	Je
ح	Ĥa	Ĥ	Ha (dengan titik di bawah)
خ	Kha	Kh	Ka dan Ha
د	Dal	D	De
ذ	Žal	Ž	Zet (dengan titik di atas)
ر	Ra	R	Er
ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es
ش	Syin	Sy	Es dan Ya
ص	Šad	Š	Es (dengan titik di bawah)
ض	Ḍad	Ḍ	De (dengan titik di bawah)
ط	Ṭ	Ṭ	Te (dengan titik di bawah)
ظ	Ẓa	Ẓ	Zet (dengan titik di bawah)
ع	'Ain	'	apostrof terbalik
غ	Gain	G	Ge
ف	Fa	F	Ef

ق	Qaf	Q	Qi
ك	Kaf	K	Ka
ل	Lam	L	El
م	Mim	M	Em
ن	Nun	N	En
و	Wau	W	We
ه	Ha	H	Ha
ء	Hamzah	ـ'	Apostrof
ي	Ya	Y	Ye

Hamzah (ء) yang terletak di awal kata mengikuti vokalnya tanpa diberi tanda apa pun. Jika ia terletak di tengah atau di akhir, maka ditulis dengan tanda (').

## 2. Vokal

Vokal bahasa Arab, seperti vokal bahasa Indonesia, terdiri atas vokal tunggal atau monoftong dan vokal rangkap atau diftong.

Vokal tunggal bahasa Arab yang lambangnya berupa tanda atau harakat, transliterasinya sebagai berikut:

Tanda	Nama	Huruf Latin	Nama
أ	<i>Fathah</i>	A	A
إ	<i>Kasrah</i>	I	I
أ	<i>Dammah</i>	U	U

Vokal rangkap bahasa Arab yang lambangnya berupa gabungan antara harakat dan huruf, transliterasinya berupa gabungan huruf, yaitu :

Tanda	Nama	Huruf Latin	Nama
أَي	<i>Fathah dan ya</i>	Ai	A dan I
أَوْ	<i>Fathah dan wau</i>	Au	A dan U
Contoh	كَيْف : <i>kaifa</i>	هَوْل : <i>hau-la</i>	

### 3. Maddah

*Maddah* atau vokal panjang yang lambangnya berupa harkat dan huruf, transliterasinya berupa huruf dan tanda, yaitu :

Tanda	Nama	Huruf Latin	Nama
آ ... ا ... ع	<i>Fathah dan alif atau ya</i>	ā	a dan garis di atas
ي	<i>Fathah dan ya</i>	ī	i dan garis di atas
و	<i>Fathah dan wau</i>	ū	u dan garis di atas
Contoh	رَمَا : <i>ramā</i>	قِيلَ : <i>qīla</i>	يَمُوتُ : <i>yamūtu</i>

### 4. Ta marbutah

Transliterasi untuk *ta marbutah* ada dua, yaitu: *ta marbutah* yang hidup atau mendapat harkat *fathah*, *kasrah*, dan *ḍammah*, transliterasinya adalah [t]. Sedangkan *ta marbutah* yang mati atau mendapat harkat *sukun*, transliterasinya adalah [h].

Kalau pada kata yang berakhir dengan *ta marbutah* diikuti oleh kata yang menggunakan kata sandang *al-*serta bacaan kedua kata itu terpisah, maka *ta marbutah* itu ditransliterasikan dengan *ha* (h). Contoh :

رَوْضَةَ الْأَطْفَالِ : <i>rauḍah al-atfāl</i>	الْحِكْمَةُ : <i>al-ḥikmah</i>
الْمَدِينَةُ الْفَاضِلَةُ : <i>al-madīnah al-fāḍilah</i>	

### 5. Syaddah (Tasydīd)

*Syaddah* atau *tasydīd* yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan sebuah tanda *tasydil* (ّ), dalam transliterasi ini dilambangkan dengan perulangan huruf (konsonan ganda) yang diberi tanda *syaddah*.

رَبَّنَا : <i>rabbānā</i>	الْحَقُّ : <i>al-ḥaqq</i>
نَجِّنَا : <i>najjānā</i>	الْحَجُّ : <i>al-ḥajj</i>

Jika huruf ع ber-*tasydid* di akhir sebuah kata dan didahului oleh huruf *kasrah*, maka ia ditransliterasi seperti huruf *maddah* (ī). Contoh : عَلِيٌّ dibaca 'Alī (bukan "Aliyy atau 'Aly), عَرَبِيٌّ dibaca 'Arabī (bukan 'Arabiyy atau 'Araby).

## 6. Kata Sandang

Kata sandang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf (*alif lam ma'arifah*). Dalam pedoman transliterasi ini, kata sandang ditransliterasi seperti biasa, al-, baik ketika ia diikuti oleh huruf syamsiah maupun huruf qamariah. Kata sandang tidak mengikuti bunyi huruf langsung yang mengikutinya. Kata sandang ditulis terpisah dari kata yang mengikutinya dan dihubungkan dengan garis mendatar (-). Contohnya *al-syamsu* (bukan *asy-syamsu*): الشَّمْسُ *al-zalzalah* (bukan *az-zalzalah*): الزَّلْزَلَةُ *al-falsafah*: الْفَلْسَفَةُ

## 7. Hamzah

Aturan transliterasi huruf hamzah menjadi apostrof (') hanya berlaku bagi hamzah yang terletak di tengah dan akhir kata. Namun, bila hamzah terletak di awal kata, ia tidak dilambangkan, karena dalam tulisan Arab ia berupa alif. Contohnya: شَيْءٌ : *syai'un* : أُمِرْتُ : *umirtu*

## 8. Penulisan Kata Arab yang Lazim digunakan dalam Bahasa Indonesia

Kata, istilah atau kalimat Arab yang ditransliterasi adalah kata, istilah atau kalimat yang belum dibakukan dalam bahasa Indonesia. Kata, istilah atau kalimat yang sudah lazim dan menjadi bagian dari pembendaharaan bahasa Indonesia, atau sudah sering ditulis dalam tulisan bahasa Indonesia, tidak lagi ditulis menurut cara transliterasi di atas. Misalnya kata Al-Qur'an (dari al-Qur'ān), Sunnah, khusus dan umum. Namun, bila kata-kata tersebut menjadi bagian dari satu rangkaian teks Arab, maka mereka harus ditransliterasi secara utuh. Contoh: *Fī Zilāl al-Qur'ān, Al-Sunnah qabl al-tadwīn.*

## 9. Lafz al-Jalalah الله

Kata Allah yang didahului partikel seperti huruf *jarr* dan huruf lainnya atau berkedudukan sebagai *mudaf ilaih* (frasa nominal), ditransliterasi tanpa huruf hamzah.

## 10. Huruf Kapital

Walau sistem tulisan Arab tidak mengenal huruf kapital (*All Caps*), dalam transliterasinya huruf-huruf tersebut dikenai ketentuan tentang penggunaan huruf

kapital berdasarkan pedoman ejaan Bahasa Indonesia yang berlaku (EYD). Huruf kapital, misalnya, digunakan untuk menuliskan huruf awal nama diri (orang, tempat, bulan) dan huruf pertama pada permulaan kalimat. Bila nama diri didahului oleh kata sandang (al-), maka yang ditulis dengan huruf kapital tetap huruf awal nama diri tersebut, bukan huruf awal kata sandangnya. Jika terletak pada awal kalimat, maka huruf A dari kata sandang tersebut menggunakan huruf kapital (Al-). Ketentuan yang sama juga berlaku untuk huruf awal dari judul referensi yang didahului kata sandang al-, baik ketika ditulis dalam teks maupun rujukan.

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Modernisasi merupakan perubahan-perubahan masyarakat yang bergerak dari keadaan tradisional atau dari masyarakat pra modern menuju suatu masyarakat yang modern dalam segala bidang (Matondang, 2019; Sumarni & Gatriyani, 2020). Bergulirnya zaman semacam ini memberikan tontonan baru bagi panggung kehidupan berupa harapan, kesempatan, dan tantangan. Menjanjikan harapan pada perbaikan nasib dan berlimpahnya materi atas kelangsungan hidup. Membuka peluang luas untuk mengaktualisasikan diri sebagai bentuk kesempatan yang diberikan. Bergelut dengan keadaan dan memacu diri bekerja keras untuk mengapai yang diinginkan, sebagai tantangannya.

Manusia modern ditandai dengan mengedepankan berpikir rasional, logis, hedonis, materialis, dan individualis. Mengakibatkan perbedaan interpretasi yang dapat menimbulkan kesenjangan sosial, ekonomi, dan moral dalam kehidupan masyarakat (Matondang, 2019; Zaini, 2017). Sikap mandiri, rasional, dan profesional manusia modern merupakan sikap yang dapat mendorong kemajuan personal. Akan tetapi, sikap tersebut memunculkan kerenggangan hubungan yang terjalin dengan orang lain bahkan Tuhan. Sehingga seiring berjalannya waktu, modernisasi berdampak pada kekeringan

karakter dan spiritual, berujung pada kehampaan dan kehilangan makna hidup (Khalik, 2017; Safi'i, 2020).

Hal ini juga terlihat di Kecamatan Matesih, khususnya di dukuh Tawangrejo. Perdesaan yang jauh dari keramaian, namun aktivitas masyarakatnya tidak tertinggal dari dampak modernisasi. Adanya televisi dan layar genggam (*Hand Phone*) dan jaringan yang memadai mempermudah akses komunikasi dan aktivitas keseharian. Namun terlepas dari itu memberikan dampak pemahaman bahwa ketenangan dan kebahagiaan hidup tergambarkan dan diukur dari banyak sedikitnya materi. Problematika lainnya juga terjadi dalam lingkup keluarga, seperti perilaku minum-minuman keras, pertikaian, kemrosotan ekonomi dan moral anak, serta lalai dalam menjalankan perintah agama. Jika hal ini tidak diimbangi dengan kekuatan spiritual, maka terjadilah kekeringan spiritual yang berdampak pada keterguncangan jiwa. Kekeringan spiritual adalah pengesampingan agama (dimensi spiritual) sebagai tempat kembali yang sesungguhnya, disebabkan lemahnya hingga hilangnya hubungan baik yang terjalin antara hamba (makhluk) dengan Tuhan. Akhirnya demi memenuhi tuntutan hidup dan doktrin materialime, disadari atau tidak mereka seringkali merasakan kegelisahan dan kekhawatiran yang mendalam.

Menjawab kekosongan spiritual tersebut, ajaran tasawuf dijadikan referensi dan solusi dalam mengatasi peroblematika. Sebagaimana pernyataan Khalik (2017) bahwa jalan spiritual menjadi pilihan manusia modern saat membutuhkan jawaban esensial atas eksistensi dirinya dalam kehidupan. Seperti lahirnya masyarakat yang membentuk kelompok-kelompok sendiri

dengan kegiatan keagamaan, dari taklim, pengajaran al-Qur'an, sholawatan, yasinan, dan ratiban. Begitupula terbentuknya majelis Annisa, yang menjadi wadah manusia kembali pada jalan Tuhan dari kehampaan hidup dan kekeringan spiritual. Majelis ini mengajak manusia untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT melalui zikir, pembacaan salawat, dan yasinan setiap minggunya. Jika dikerucutkan, semua kegiatan tersebut merupakan bentuk implementasi ajaran tasawuf (zikir) sebagai upaya seorang hamba mengingat Tuhannya guna memperoleh ketenangan hidup. Sebagaimana firman-Nya dalam Q.S ar-A'Ra'd ayat 28-29 yang berbunyi:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ. الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ  
طُوبَى لَهُمْ وَحُسْنُ مَآبٍ.

*Artinya : “(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram. Orang-orang yang beriman dan beramal saleh, bagi mereka kebahagiaan dan tempat kembali yang baik.”*

Ayat tersebut merupakan petunjuk bagi manusia bahwa semua orang tanpa terkecuali, yang memiliki keyakinan mengakui adanya Allah SWT sebagai Tuhannya akan memperoleh ketenangan batin. Syaratnya pun mudah, yaitu dengan mengingat-Nya dalam kondisi apapun. Kemudian menjalankan perintah dan menjauhi perkara yang dilarang-Nya sebagai bentuk implemetasi keimanannya. Salah satu zikir amalan majelis Annisa adalah zikir Ratib al-Haddad karangan Habib Abdullah bin Alwi al-Haddad. Zikir ini lahir di tengah wadah tarekat dan seseorang yang ingin mengamalkan zikir ini tidak perlu baiat kepada Syaikh. Habib Abdullah bin Alwi al-Haddad sudah memberikan izin kepada masyarakat umum yang ingin mengamalkan ratibnya. Pengamalan zikir

ini juga tidak menuntut berapa lama zikir ini harus dilakukan. Dibaca pada sore hari sudah cukup, terlebih mampu istiqamah setiap harinya (Noupal, 2018). Hal ini menjadi alasan berkembang pesatnya pengamal zikir Ratib al-Haddad di masyarakat. Juga keseluruhan isi dari susunan zikir ini bersandar pada nash-nash al-Qur'an dan as-Sunnah. Maka, tidak ada keraguan bahwa setiap orang yang mengingat Allah SWT akan mendapatkan kemanfaatan.

Fragger (2014) menjelaskan bahwa zikir itu mempunyai empat makna. Perjuangan konstan untuk mengingat Tuhan; upaya memusatkan pikiran dan merasakan kehadiran-Nya; pengulangan doa-doa atau nama-nama Tuhan yang membutuhkan ketulusan niat, kepekaan, dan konsentrasi; dan terlepasnya urusan dunia serta tumbuhnya rasa takut (*khauf*) pada Tuhan. Maka dari itu, tepat jika zikir dan ketenangan jiwa memiliki korelasi. Sebagaimana disampaikan Kumala, Kusprayogi, & Nashori, (2017) bahwa ada pengaruh signifikan antara zikir dengan ketenangan jiwa. Selain itu zikir juga mampu menurunkan tingkat kecemasan dan stres bagi orang yang mengamalkannya (Rochdiat, Hestu, & Lestiawati, 2019; Sulistyawati & Setiyarini, 2019; T. Widyastuti, Hakim, & Lilik, 2019). Hal ini memperkuat adanya hubungan yang erat antara praktik keagamaan dengan kondisi kejiwaan pengamalnya.

Sebagaimana pengalaman yang dirasakan subjek D, salah satu jamaah majelis Ratib al-Haddad. Subjek D menyampaikan adanya perubahan kondisi jiwa pada dirinya setelah mengikuti pembacaan Ratib al-Haddad. Berikut pemaparannya saat dihubungi melalui *Whats App* :

“Dulu saya gak pernah ngikuti pengajian, di rumah sering jengkel, emosian. Setelah ikut rutinan yasinan setiap malam jumat, rasanya adem, tenang, hati rasanya tenang.” (S2, D, W1, 01 Desember 2020)

“... Gitu mbak pengalaman saya ikut pengajian. Dan biar hati saya tenang. Alhamduillah sampai sekarang saya bisa sabar dalam menghadap masalah, tidak emosian. Itu manfaat pengajian buat saya mbak.” (S2, D, W1, 01 Desember 2020)

Pernyataan tersebut penulis konfirmasi ulang saat bertemu langsung dengan subjek. Subjek D menceritakan kembali pengalaman zikirnya, terlebih pengalaman yang dirasakan saat hadir majelis Ratib al-Haddad. Berikut kutipan wawancaranya:

“Beda mbak... . Kalau ratiban itu saya merasakan, teringat berbagai perbuatan saya di masa lalu. Kemudian saya bisa menangis, “Ya Allah... Kenapa saya dulu seperti itu, kenapa saya begitu?” benar-benar bisa mbak, ketika ratiban itu mbak menangis mbak.” (S2, D, W2, 02 Desember 2020)  
“Sungguh, bisa menembus hati mbak. Rasanya itu sejahtera. Saya juga dikasih kertas ratibnya mbak. Ketika pikiran saya kacau, ya saya baca. Kebetulan lagi dan lagi, saat mengamalkan ratib itu saya bisa menangis. Saya juga bisa berpikir mbak... .”problema yang saya hadapi ini bisa jadi bentuk ujian untuk saya, Tuhan sedang menguji saya agar bertambah kesabaran saya.” Setelah itu, hati saya kembali tenang, tidak panas lagi. Seperti itu mbak.” (S2, D, W2, 02 Desember 2020)

Pengalaman serupa juga dirasakan oleh subjek W, selama mengikuti majelis Ratib al-Haddad subjek W mampu belajar menyikapi hal yang terjadi dalam hidup. Subjek W juga merasakan adanya perubahan suasana hati dalam menjalankan perintah agama. Berikut kutipan pernyataannya:

“Tapi *emang bener* ada perubahane kok mbak. Saya itu sekarang pengennya beramal terus. Misal ada info sumbangan untuk masjid, untuk ini untuk itu saya langsung *krentek* untuk membantu. Ya dulu memang beramal, tapi rasanya tidak seperti sekarang mbak. Belum lama ini mbak, saya itu pulang kerja. Sore ya, mendung banget. Saya minta sama Allah SWT, “Ya.. kalau saya belum sampai rumah, jangan hujan dulu”. Saya do’a gitu terus mbak. Saya baca itu mbak, apa itu yang Sallu’alannabi Muhammad itu. Sholawat ya... iya mbak, sholawat itu. Dan Alhamdulillah mbak pas saya baru sampai rumah. Baru masukin motor, hujan e turun mbak. Saya di situ langsung nangis mbak. Allah masih sayang sama saya,

Allah masih mengizinkan saya tidak sakit keuhujan.” (S3, W, W1, 08 Desember 2020)

Selain itu, manfaat hadir majelisan juga menghujani keluarga Subjek W.

Dalam penuturannya, Subjek W menjelaskan adanya perubahan pada suaminya, yaitu menjadi seorang hamba yang lebih baik dari sebelumnya. Berikut penjelasannya:

“Keluarga mbak. Suami saya dulu belum mau sholat. Sekarang kalau kerja udah mau bawa sajadah mbak. Dulu itu sebelum kebuka hatinya, setaip pagi saya *setelkan* sholawatan itu mbak. Sore hari juga. Biar adem hatinya dan alhamdulillah sekarang mau sholat gitu mbak.” (S3, W, W1, 08 Desember 2020)

Subjek W juga menyampaikan, bahwa banyak ilmu baru yang diperoleh selama mengikuti majelis zikir Ratib al-Haddad.

“.... Pokoke *alhamdulillah* mbak, selama ikut majelis ini, banyak ilmu baru yang saya dapatkan.” (S3, W1, 08 Desember 2020)

Berdasarkan pemaparan tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat dampak pengamalan zikir Ratib al-Haddad terhadap hidup seseorang di tengah pola hidup modernisasi saat ini. Baik perubahan kondisi kejiwaan pembacanya maupun keluarga dan lingkungannya. Setelah diklasifikasikan dalam keilmuan psikologi positif perubahan kondisi kejiwaan yang dirasakan terdiri dari kebahagiaan, ketenangan, dan kesejahteraan. Sedangkan manfaat untuk keluarga dan lingkungan, adanya perubahan tingkah laku dan kepribadian anggota keluarga, dan terbentuknya keharmonisan.

Maka dari itu untuk memfokuskan variabel penelitian dengan teori yang akan dipakai dari psikologi positif yang dirasakan jamaah majelis Annisa, disebarlah angket pengelompokan kondisi psikis yang dirasakan jamaah setelah

mengikuti zikir Ratib al-Haddad. Dari 40 angket yang disebar, empat puluh persen (40%) jamaah pembacaan Ratib al-Haddad majelis Annisa merasakan jiwa yang tenang. Hal ini serupa dengan manfaat zikir dan fadilah Ratib al-Haddad yang salah satunya adalah mendatangkan ketenangan jiwa (Muvid, 2016; Sarif, 2007). Dari uraian latar belakang tersebut, penelitian ini penting sebab ada pengalaman personal yang dirasakan individu setelah mengikuti majelis Ratib al-Haddad di tengah kekeringan spiritual akibat dampak modernisasi. Sehingga dapat di perdalam penelitian ini dengan judul, **“Zikir Ratib Al-Haddad Dan Ketenangan Jiwa: Studi Fenomenologi Terhadap Jamaah Majelis Annisa Dukuh Tawangrejo, Desa Pablengan, Kecamatan Matesih”**.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang tersebut berikut pokok persoalan yang dirumuskan:

1. Apa saja tipologi pengalaman jamaah majelis Annisa Dukuh Tawangrejo, Desa Pablengan, Kecamatan Matesih ketika membaca zikir Ratib al-Haddad dan bentuk ketenangan jiwanya?
2. Bagaimana kontribusi imam mejelis atas tercapainya ketenangan jiwa jamaah majelis Annisa Dukuh Tawangrejo, Desa Pablengan, Kecamatan Matesih?

### **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah yang ditetapkan, maka tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Mendeskripsikan tipologi pengalaman jamaah majelis Annisa Dukuh Tawangrejo, Desa Pablengan, Kecamatan Matesih ketika membaca zikir Ratib al-Haddad dan bentuk ketenangan jiwanya.
2. Mendeskripsikan kontribusi imam mejelis atas tercapainya ketenangan jiwa jamaah majelis Annisa Dukuh Tawangrejo, Desa Pablengan, Kecamatan Matesih.

### **D. Manfaat dan Kegunaan Penelitian**

1. **Manfaat akademis**, hasil penelitian ini diharapkan berguna sebagai masukan terhadap aset pengembangan ilmu pengetahuan. Terkait dengan pengalaman psikis dan pengalaman zikir Ratib al-Haddad dalam pengetahuan umum dan agama, khususnya kajian Tasawuf dan Psikoterapi.
2. **Manfaat Praktis**, penelitian ini berguna sebagai pijakan dan referensi bagi para konselor dan terapis dalam melakukan psikoterapi agama. Selain itu, diharapkan masyarakat dukuh Tawangrejo lebih giat dalam mengamalkan pembacaan zikir Ratib al-Haddad, istiqamah dalam menghidupkan majelis-majelis ilmu, dan lebih mampu merasakan serta sadar akan manfaat dari amalan yang mereka amalkan.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA DAN LANDASAN TEORI**

#### **A. Tinjauan Pustaka**

Beberapa penelitian yang relevan dengan topik penelitian ini adalah *pertama*, penelitian Agus Riyadi tahun 2013 berjudul *Zikir dalam al-Qur'an sebagai Terapi Psikoneurotik (Analisis terhadap Fungsi Bimbingan dan Konseling Islam)*. Melalui pendekatan kualitatif kepustakaan diperoleh hasil bahwa zikir menurut al-Qur'an dapat digunakan sebagai terapi terhadap gangguan Psikoneurotik. Unsur ketenangan dalam hati yang dirasakan saat berzikir menjadi kuncinya (Riyadi, 2013).

*Kedua*, penelitian Tamama Rofiqah pada 2016 berjudul *Konseling Religius: Mengatasi Rasa Kecemasan dengan Mengadopsi Terapi Zikir Berbasis Religiopsikoneuroimmunologi*. Dengan studi pustakanya disajikan hasil penelitian bahwa ada keterkaitan peran zikir terhadap agama (*religi*), jiwa (*psikis*,) dan tubuh (*neuroimmunologi*). Zikir dapat menjadi terapi yang efektif dan efisien apabila dilakukan dengan ketulusan atau keikhlasan hati (Rofiqah, 2016).

*Ketiga*, penelitian Ridha Sucinndyasputeri, Citra Indriani Mandala, Anisah Zaqiyatuddinni, dan Andi Muhammad Aditya S pada tahun 2017 dengan judul *Pengaruh Terapi Zikir terhadap Penurunan Stres pada Mahasiswa Magister Profesi Psikologi*. Dengan metode eksperimennya diperoleh hasil, tidak ada pengaruh penurunan stres antara kelompok kontrol maupun kelompok eksperimen dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik atas

terapi zikir yang diberikan (Sucinindyasputeri, Mandala, Zaqiyatuddinni, & Aditya, 2017).

*Keempat*, penelitian fenomenologi oleh Arfah Ibrahim pada 2017 dengan judul *Eksistensi Majelis Zikir dan Pembentukan Akhlak Generasi Muda Kota Banda Aceh*. Zikir menjadi sarana yang dapat mendekatkan masyarakat kepada Allah SWT dan membantu membentuk akhlak generasi muda menjadi pribadi yang lebih baik (Ibrahim, 2017).

*Kelima*, penelitian berjudul *Efektivitas Pelatihan Zikir dalam Meningkatkan Ketenangan Jiwa pada Lansia Penderita Hipertensi* oleh Olivia Dwi Kumala, Yogi Kusprayogi, dan Fuad Nashori pada 2017. Dengan metode kuantitatif eksperimen menghasilkan pernyataan bahwa adanya pengaruh yang signifikan antara zikir dengan ketenangan jiwa. Zikir mampu memberikan kontrol emosi pada responden dalam menyikapi penyimpangan berpikir dan rasa cemas berlebihan (Kumala et al., 2017).

*Keenam*, penelitian berjudul *Model Intervensi Zikir untuk Memperbaiki Kecerdasan Emosional dan Spiritual pada Perawat* oleh Rita Kartikasari, Suharto Taat Putra, Agus Suwandono, Sudiro, Rifki Muslim, & Amin Syukur (2018). Melalui eksperimennya diperoleh hasil bahwa pelatihan zikir yang diberikan kepada perawat selama 2 minggu signifikan meningkatkan persepsi emosional (pengendalian diri) dan spiritual perawat (Kartikasari et al., 2018).

*Ketujuh*, penelitian oleh Muhammad Noupal (2018) dengan judul *Zikir Ratib al-Haddad: Studi Penyebaran Tarekat Haddadiyah di Kota Palembang*. Melalui pendekatan kualitatif fenomenologi menyatakan bahwa perkembangan

penyebaran zikir Ratib al-Haddad di kota Palembang tidak terlepas dari peran seorang guru (Syekh). Penyebarannya dilakukan melalui empat majelis pusat dan jaringan murid-muridnya di setiap masjid, mushola, majelis taklim, maupun rumah (Noupal, 2018).

*Kedelapan*, penelitian Abd Jalaluddin tahun 2018 dengan judul *Ketenangan Jiwa Menurut Fakhr al-Din al-Razi dalam Tafsir Mafatih al-Ghayb*. Melalui metode kualitatif dengan pendekatan tafsir tematik tokoh diperoleh hasil penelitian bahwa ketenangan menurut al-Razi adalah tidak menghiraukan sesuatu yang tidak bermanfaat. Nilai-nilai kebaikan merupakan aktualisasi jiwa yang tenang. Sedang ketenangan jiwa dimaknai sebagai suatu kondisi jiwa yang kokoh. Sikap yang terbentuk saat apa yang sesuai dengan pengharapan tidak membuatnya sombong dan apa yang belum sesuai dengan permintaan tidak membuatnya sedih, cemas, dan gelisah (Jalaluddin, 2018).

*Kesembilan*, penelitian analitis kualitatif: studi pustaka yang dilakukan oleh Ahmad Yani Nasution pada 2018 dengan judul *Analisis Zikir Dan Doa Bersama (Perspektif Empat Madzhab)*. Membahas problematika zikir dan doa bersama yang dianggap bidah dan pendapat empat madzab tentang zikir dan doa bersama setelah shalat fardhu (Nasution, 2018).

*Kesepuluh*, penelitian berjudul *Terapi Zikir sebagai Intervensi untuk Menurunkan Kecemasan pada Lansia* oleh Tria Widyastuti, Moh. Abdul Hakim, dan Salmah Lilik (2019). Dengan metode kuantitatif eksperimen diperoleh hasil bahwa terapi zikir mampu menurunkan tingkat kecemasan lansia

di panti werda dilihat dari hasil skor kecemasan *pretest* ke *posttest* pada kelompok eksperimen (Widyastuti et al., 2019).

*Kesebelas*, penelitian Zulkifli (2019) berjudul *Bimbingan Agama Islam dalam Meningkatkan Ketenangan Jiwa Warga Binaan di Lembaga Permasyarakatan*. Diperoleh hasil bahwa ajaran agama Islam merupakan bentuk upaya terakhir pembinaan terhadap narapidana untuk menunjukkan jalan terang kembali (Zulkifli, 2019).

*Kedua belas*, penelitian berjudul *Intensitas Zikir Ratib al-Haddad dan Kecerdasan Spiritual Santri* oleh Mamay Maesaroh tahun 2019. Mengungkapkan tentang intensitas zikir Ratib al-Haddad, kecerdasan spiritual santri, dan pengaruh intensitas zikir Ratib al-Haddad terhadap kecerdasan spiritual santri Pondok Pesantren Mathla'unnajah Ujungjaya Sumedang. Metode yang digunakan adalah metode survei dengan pendekatan kuantitatif melalui analisis korelasi dan regresi sederhana (Maesaroh, 2019).

*Ketiga belas*, penelitian kuantitatif pada tahun 2019 oleh Alfara Aughlesia Nosantika Ahmad Rusdi berjudul *Koping Religius dan Ketenangan Hati pada Pasien Kanker*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa koping religius positif memiliki hubungan positif dengan ketenangan hati pada pasien kanker. Semakin tinggi penggunaan koping religius positif, maka semakin tinggi pula ketenangan hati pasien kanker (Nosantika & Rusdi, 2019).

*Keempat belas*, penelitian Burhanuddin tahun 2020 berjudul *Zikir dan Ketenangan Jiwa (Solusi Islam Mengatasi Kegelisahan dan Kegalauan Jiwa)*. Metode kualitatif kepustakaan, menggali arti zikir dan ketenangan jiwa serta

hubungan antara keduanya. Memperoleh kesimpulan bahwa kegalauan jiwa dapat diobati dengan zikir kepada Allah SWT dan disertai kekhusyukan (Burhanuddin, 2020).

*Kelima belas*, penelitian Wahyu Rochdiat M, Erika Hestu & Endang Lestiawati (2019) dengan judul *Dhikr As Nursing Intervention To Reduce Stress In Health Science Students*. Melalui pendekatan kuantitatif eksperimennya diperoleh hasil bahwa zikir dapat menurunkan stres kelompok intervensi keperawatan mandiri dalam dukungan spiritual mahasiswa ilmu kesehatan di Indonesia yang mayoritas beragama Islam (Rochdiat et al., 2019).

*Keenam belas*, penelitian tahun 2019 oleh Ririn Afrian Sulistyawati & Sri Setiyarini berjudul *Dhikr Therapy for Reducing Anxiety in Cancer Patients* dengan metode kuantitatif eksperimen menunjukkan hasil adanya pengaruh efektif terapi zikir dalam mengurangi kecemasan pada pasien kanker (Sulistyawati & Setiyarini, 2019).

*Ketujuh belas*, penelitian kualitatif tahun 2020 oleh N L I Puspita & H Aliyah dengan judul *Ngrowot Urgency (Case Study Of Santri Islamic Building School Of Jagad 'Alimussirry) In Achieving Peace Of The Soul* memperoleh hasil bahwa salah satu dampak selama atau setelah melakukan ngerowot para santri Jagad 'Alimussirri adalah menjadi pribadi yang ulet, sabar, dan juga rasa keberkahan dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini tidak lepas dari adanya rasa ikhlas saat menjalankan perintah tirakat ngerowot (Puspita & Aliyah, 2020).

*Kedelapan belas*, penelitian oleh Sri Wahyuni, Anies, Ariawan Soejoenoes, Suhartono Taat Putra & M. Amin Syukur (2018) dengan judul

*Spiritual Dhikr Reduces Stress and Depression Symptom on Primigravidas.*

Melalui pendekatan kuantitatif eksperimennya diperoleh hasil adanya penurunan tingkat stres dan depresi pada ibu hamil pertama setelah mendapatkan asuhan zikir spiritual menjelang persalinan (Wahyuni, Soejoenoes, Putra, & Syukur, 2018).

*Kesembilan belas*, penelitian tahun 2020 oleh Evi Ni'matuzzakiyah berjudul *The Influence of Asmaul Husna Dhikr on Adolescent Emotional Intelligence* melalui metode kuantitatif eksperimennya didapati hasil penelitian bahwa ditemukan adanya perbedaan kecerdasan emosional remaja sebelum dan sesudah melakukan zikir asmaulhusna (Ni'matuzzakiyah, 2020).

*Kedua puluh*, penelitian Arthur Saniotis (2015) berjudul *Understanding Mind/ Body Medicine from Muslim Religious Practices of Salat and Dhikr.* Melalui studi pustakanya diperoleh kesimpulan bahwa pelaksanaan shalat dan zikir signifikan mengurangi kemungkinan penyebab gangguan psiko-fisik (Saniotis, 2015).

*Kedua puluh satu*, penelitian kualitatif fenomenologi oleh Nurul Qomariyyah (2020) dengan judul *Dinamika Psikologis Ketenangan Jiwa Pada Pengikut Tarekat Naqsabandiyah Khalidiyah di Pondok Pesantren Al Manshur Popongan Klaten* memberikan hasil bahwa dinamika ketenangan jiwa pengikut tarekat dapat ditinjau dari 3 aspek: memiliki solusi, sabar, serta keyakinan dan kepercayaan diri. Ketiga aspek tersebut melahirkan teknik *coping* dalam kajian psikologis. Amalan zikir yang dilakukan menjadi satu faktor yang mempengaruhi tercapainya ketenangan jiwa (Qomariyyah, 2020).

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah *pertama*, variabel dalam penelitian ini adalah zikir yang dispesifikkan kepada zikir Ratib al-Haddad dan ketenangan jiwa. Sedangkan sebagian besar penelitian terdahulu fokus pada zikir secara umum. Seperti penelitian Sucinindyasputeri, dkk (2017), menggunakan zikir *astagfirullah*, *subhanallah*, *alhamdulillah*, dan *allahu akbar* sebagai variabel penelitiannya. Kemudian zikir *istighfar* 100x pada penelitian Kumala, dkk (2017). Terdapat kesamaan variabel zikir Ratib al-Haddad pada penelitian Maesaroh (2019). Namun, berbeda pada variabel keduanya, yaitu kecerdasan spiritual. *Kedua*, sebagian besar pendekatan penelitian yang digunakan pada penelitian terdahulu adalah kuantitatif eksperimen dan studi pustaka. Terdapat satu kualitatif fenomenologi yang ditemukan, yakni penelitian Noupal (2018) yang secara garis besar mengupas asal muasal tersebarnya pembacaan Ratib al-Haddad di kota Palembang. Sedangkan dalam penelitian kali ini kualitatif fenomenologi yang digunakan akan menggali secara mendalam tentang zikir Ratib al-Haddad dan ketenangan jiwa pengamalnya.

*Ketiga*, subjek dan tempat penelitian. Subjek penelitian terdahulu adalah mahasiswa, lansia, narapidana, santri, ibu hamil, remaja, pengikut tarekat, dan pasien kanker. Tempat penelitian terdahulu meliputi kampus, rumah sakit, pondok pesantren, dan daerah tertentu. Sedangkan perbedaan pada penelitian ini, subjek adalah jamaah majelis Annisa yang beralamat di dukuh Tawangrejo, desa Pablengan, kecamatan Matesih. *Keempat*, fokus penelitian. Penelitian ini hampir serupa dengan skripsi Qomariyyah (2020). Penelitian tersebut mengkaji

dinamika ketenangan jiwa pengikut tarekat dengan metode fenomenologi. Fokus penelitiannya hanya pada variabel ketenangan jiwa. Sedangkan penelitian ini melibatkan zikir Ratib al-Haddad (variabel utama), di samping variabel ketenangan jiwa. Berdasarkan empat penjelasan tersebut maka penelitian ini dapat dikatakan telah memenuhi syarat originalitas penelitian.

## **B. Landasan Teori**

### **1. Zikir**

#### **a. Pengertian Zikir**

Zikir secara bahasa berasal dari kata *dzakara* yang artinya mengingat, memperhatikan, mengenang, mengambil pelajaran, mengenal atau mengerti. Biasanya dipraktikkan seseorang dengan duduk merenung dan membaca bacaan tertentu. Sedangkan secara istilah, zikir itu suatu ritual pengucapan kalimat tertentu dan tujuannya untuk mengingat Tuhan. Pada dasarnya semua aktivitas yang dilakukan dengan tujuan mengharap rida Allah SWT adalah *dzikrullah* (Amin & Al-Fandi, 2014; Bakri & Saifuddin, 2019). Zikir merupakan perpaduan aktivitas dahir dan batin manusia. Keselarasan ucapan, sikap, dan perbuatan dalam menjalankan peran dan fungsinya sebagai hamba Allah SWT serta kesadaran melaksanakan tugas menjadi khalifah di bumi (Fatoni, 2020). Amalan zikir begitu istimewa sebab tidak dibatasi waktunya. Dapat dilakukan kapan pun dan dalam berbagai keadaan

(Qusyairi & Faruq, 2007). Sebagaimana Allah SWT berfirman dalam QS. Ali Imron ayat 191:

الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ...

“Orang – orang yang mengingat (zikir) Allah, baik dengan berdiri, duduk, dan (atau) berbaring...”

Dari pengertian tersebut dapat dipahami bahwa zikir merupakan aktivitas makhluk dalam mengingat Tuhannya dengan beberapa cara. Misal dengan menyebut nama-Nya ataupun merenungi keberadaan-Nya baik secara batin maupun lisan. Dilakukan saat sendiri maupun bersama-sama dalam satu wadah.

#### b. Klasifikasi Bacaan Zikir

Menurut Amin & Al-Fandi (2014) klasifikasi bacaan zikir terdiri atas *al-Baqiyyatu ash-Shalihah*. Lafaz *al-Baqiyyatu ash-Shalihah*, meliputi bacaan *tasbih*, *tahmid*, *tahlil*, *takbir*, dan *al-hauqalah*. Kemudian bacaan *istighfar*, yakni menundukkan hati, jiwa, dan pikiran kepada Allah SWT dengan penuh harap memohon ampunan-Nya atas segala dosa dan salah yang dilakukan, baik secara sengaja maupun lupa. Bacaan *isti'adzah*, meminta dan memohon perlindungan Allah SWT dari segala perkara yang tidak menyenangkan, memohon perlindungan-Nya dari segala hal yang tidak baik, dan segala sesuatu yang menghalangi jalan ketaatan kepada-Nya. Zikir *basmallah*, membaca *basmallah* sebelum memulai aktivitas merupakan bentuk permohonan keridaan Allah SWT untuk kemudahan pada pekerjaan yang dilakukan.

Zikir *hasballah*, bacaan zikir yang menunjukkan bahwa hanya Allah SWT tempat bergantung dan berlandung segala makhluk. Zikir dengan Ayat-ayat al-Qur'an, yaitu mengkaji, membaca, dan memikirkan ayat-ayat Allah SWT yang terkandung dalam al-Qur'an juga merupakan bentuk zikir. Ayat-ayat al-Qur'an merupakan bukti keagungan dan kebesaran Tuhan penguasa alam. Zikir asmaulhusna, sembilan puluh sembilan nama-nama Allah SWT yang agung dan menggambarkan sifat-sifatnya.

Subandi (2009) menjelaskan macam-macam lafaz zikir secara umum meliputi membaca ayat-ayat suci yang terkandung di dalam al-Qur'an, menyebut nama-nama Allah SWT (asmaulhusna) secara berulang-ulang, membaca shalawat atas Nabi Muhammad SAW, membaca kalimat istiqhfar, takbir, tasbih, tahmid, tahlil, dan qoilullah. Dari penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa macam bacaan zikir adalah membaca ayat-ayat al-Qur'an, asmaulhusna, shalawat, kalimat istiqhfar, takbir, tasbih, tahmid, tahlil, dan basmalah.

c. Aspek Zikir

Subandi (2016) mengelompokkan aspek-aspek pengalaman beragama seseorang dalam zikir menjadi empat aspek. *Pertama*, aspek pengalaman fisiologis. Pengalaman selama zikir yang mencakup tema: timbulnya gerakan otomatis, penyucian diri, dan pengalaman penyembuhan. *Kedua*, pengalaman sosial-psikologis, pengalaman yang

dirasakan seseorang saat zikir dalam tema: transisi, hilangnya rasa ke-aku-an, pengalaman yang sulit di ungkapkan, pengalaman yang berhubungan dengan problem kehidupan sehari-hari, dan pengalaman yang ada hubungannya dengan suasana emosi. *Ketiga*, pengalaman psikologis, pengalaman yang mencakup tema: pengalaman yang menjangkau masa depan, gangguan dari makhluk halus, dan pengalaman yang berkaitan dengan perubahan kesadaran. *Keempat*, pengalaman spiritual, mencakup tema penyucian agama, keakraban dan kedekatan dengan Tuhan, pemahaman baru tentang ajaran ritual ibadah, pembaharuan moralitas, perasaan di atur oleh Tuhan dan mendapatkan petunjuk Tuhan.

Haryanto (1994 & 2007) juga menyampaikan aspek terapis dalam pengamalan zikir terdiri dari aspek olahraga ditandai dengan munculnya gerakan tubuh yang kuat selama berzikir. Aspek pengakuan dan penyaluran (Katarsis), zikir merupakan metode potensial untuk transformasi radikal atas kesadaran dari kesadaran bangun yang normal kepada perubahan kesadaran. Gerakan tubuh yang ritmis dan pembacaan doa yang berulang menimbulkan pengalaman perubahan kesadaran ditandai dengan perasaan damai, senang, dan bahagia. Adanya pengakuan bahwa Tuhan selalu ada dan bersama orang-orang yang zikir kepada-Nya. Tidak merasakan kesepian, sendirian, selalu ada yang melihatnya, memelihara, memperhatikan, dan menolongnya. Perasaan ini yang membantu proses penyembuhan atau tercapainya

ketenangan jiwa. Aspek meditasi, kondisi fokus hanya kepada Allah SWT yang mempengaruhi sistem tubuh seseorang, seperti syaraf, peredaran darah, pernafasan, pencernaan, otot-otot, dan lain-lain. Haryanto mengaitkan aspek meditasi ini dengan korban penyalahgunaan NAPZA yang mencari kenikmatan, ketenangan, dan pengalaman batin lewat konsumsi narkoba. Temuannya menyatakan bahwa pengalaman, ketenangan, dan kenikmatan yang diperoleh dalam penyalahgunaan narkoba mirip dengan pengalaman saat meditasi.

Sebagaimana penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa aspek pengalaman yang dirasakan seseorang dalam berzikir dan aspek terapeutik zikir dapat dilihat dari pengalaman fisik, psikis, sosial, spiritual, katarsis, dan meditasi.

#### d. Manfaat Zikir

Menurut Muvid (2016) beberapa manfaat zikir secara umum adalah menenangkan hati, ketenangan (*tuma'ninah*) merupakan suasana batin yang damai dalam ketentraman sebab selalu ingat dan dekat dengan Allah SWT; membimbing manusia untuk beraktivitas dengan hatinya. Zikir akan mempersembahkan hati manusia sebagai tempat suci yang di dalamnya alam semesta menjelma sebagai bukti kehadiran Allah SWT, kapan pun dan di mana pun; memperbarui iman; meningkatkan rasa ketaatan kepada Allah SWT; serta ampunan atas segala dosa dan kesalahan.

Fatoni (2020) juga mengemukakan beberapa manfaat zikir yaitu upaya mendekatkan diri kepada Allah SWT. Hakikat zikir adalah mengingat Allah SWT dalam keadaan apapun dan tidak terbatas waktunya. Zikir dapat dilakukan secara dahir maupun batin; obat penyembuh segala penyakit. Zikir mengandung kekuatan spiritual yang membangkitkan rasa percaya diri dan optimisme. Hal ini merupakan modal bagi penyembuhan penyakit disamping obat dan tindakan medis lainnya; penentram batin. Orang yang ingat pada Allah SWT dalam menjalani kehidupannya akan tumbuh sikap rida terhadap takdir hidupnya. Keridaan itu mengiring manusia pada kecapan berpikir. Kondisi ini kemudian meminimalisir timbulnya stres berlebihan yang membuat hati tidak tenang.

Pembersih Hati. Orang yang berzikir sejatinya sedang membersihkan hatinya dari sifat tercela. Kondisi ini menumbuhkan kesadaran dan penyesalan atas dosa-dosa. Cahaya Tuhan akan menempati keadaan hati yang seperti ini. Kemudian merasuk ke seluruh tubuh yang akan melahirkan perbuatan terpuji; mengangkat derajat manusia. Zikir merupakan amalan yang tinggi nilainya dan mulia dalam pandangan Allah SWT. Maka, Allah SWT akan mengangkat derajat orang-orang yang berzikir ke tempat terpuji. Tanda cinta seorang hamba kepada Allah SWT. Satu dari tanda seseorang mencintai sesuatu, ia akan selalu mengingat apa yang dicintainya. Begitupula ketika rasa cinta kepada Tuhan telah tumbuh dalam diri seorang hamba, ia tidak akan

bosan menyebut nama-Nya; pembaharu iman. Kondisi keimanan seseorang itu terkadang di atas dan di bawah, ada saatnya bertambah dan ada kalanya berkurang. Maka, berzikir dapat menjadi sarana untuk menjaga kuantitas iman; mengusir setan. Ketika manusia diliputi bisikan setan yang menyesatkan kemudian ia berzikir. Bisikan itu akan hilang dan berganti dengan pertolongan Tuhan.

Sebagaimana penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa manfaat zikir adalah dapat menenangkan hati, membimbing manusia beraktivitas dengan hatinya, memperbarui iman, meningkatkan ketaatan kepada Allah SWT, memperoleh ampunan Allah SWT, upaya mendekati diri kepada-Nya, obat segala penyakit, membersihkan hati, mengangkat derajat manusia, tanda cinta kepada Allah SWT, dan mengusir setan.

e. Faktor Zikir Sebagai Penyembuhan

Saifuddin (2019) lebih spesifik memberikan penjelasan bahwa zikir dapat menjadi sarana penyembuh gangguan psikologis dengan beberapa faktor. *Pertama*, katarsis. Mencerahkan kembali pikiran-pikiran negatif atau traumatis yang terjadi di masa lalu dan terpendam di alam bawah sadar untuk menciptakan keseimbangan kondisi psikologis seseorang. Terkadang seseorang akan menangis saat berzikir, sebab pengakuan atas salah dan dosanya. Maka, zikir bukan hanya sebatas penyebutan nama Tuhan dalam lisan semata. Penghayatan yang

mendalam sangat berpengaruh dalam memberikan dampak psikologis lebih besar bagi pelaku zikir. *Kedua*, Penerimaan Diri dan Kepasrahan. Dalam psikologi, kepasrahan identik dengan penerimaan diri. Kesadaran dan penerimaan terhadap keterbatasan diri, memunculkan sikap pasrah pada Tuhan. Unsur kepasrahan ini akan membentuk pikiran positif. Membantu menciptakan keseimbangan sejak awal antara harapan dan kejadian yang terjadi dalam kehidupan manusia. *Ketiga*, Restrukturisasi Kognitif. Ketika menjalani kehidupan, tentu saja manusia menyelami naik turun permasalahan. Entah itu kecil maupun besar, baik yang dirasa ringan maupun berat. Situasi ini membuat manusia seringkali mengalami kondisi psikologis yang tidak nyaman, takut, cemas, dan pikiran negatif lainnya tentang masalah tersebut. Pikiran semacam ini dapat diganti dengan pikiran rasional demi kondisi jiwa yang lebih baik.

Dengan mengucapkan kalimat positif saat mengingat dan menyebut nama Tuhan, sebenarnya manusia telah mengucapkan sesuatu yang bertolak belakang dengan pikiran negatifnya. Pada titik ini, muncullah kesadaran bahwa yang dipikirkannya adalah salah. Sehingga muncul dorongan untuk mengganti pikiran irasionalnya dengan pikiran yang lebih rasional. Kondisi pikiran rasional akan mengakibatkan perilaku rasional pula yang akan meningkatkan kesehatan psikologis. Sebagai contoh, saat seseorang tidak yakin mampu bersikap kuat dalam menghadapi masalah, ia berdoa “Ya Tuhan Yang Maha Kuat”. Saat doa

ini diucapkan dengan penghayatan akan membawa kesadaran bahwa Tuhan pasti menguatkan dirinya dalam menghadapi masalah. *Keempat*, Pengendalian Diri dan Emosi. Zikir yang dilakukan secara terus-menerus akan menyebabkan seseorang selalu ingat Tuhan. Kondisi ini membawa seseorang dalam kesadaran penuh bahwa setiap perilakunya selalu diawasi Tuhan. Dengan demikian, setiap pikiran, perkataan, dan perbuatannya menjadi terkendali dan berpeluang kecil melakukan hal abnormal. Dalam kondisi ini seseorang tidak akan merasa cemas dan gangguan psikologis lainnya.

*Kelima*, Pengolahan Pernafasan dan Relaksasi. Pernafasan yang teratur menyebabkan jantung memompa darah secara teratur dan menyebabkan darah mengalir secara ideal. Sehingga pernafasan teratur dalam zikir membantu seseorang dalam kondisi relaksasi dan tidak tegang. *Keenam*, Pergerakan Fisik. Terdapat korelasi antara pergerakan anggota tubuh seseorang saat beribadah (zikir) dengan kondisi kejiwaan. Pergerakan fisik berdampak pada kelancaran aliran darah dan keteraturan detak jantung. Posisi duduk meditas saat berzikir (duduk bersila) membantu seseorang untuk rileks dan fokus sehingga mengurangi ketegangan dan emosi negatif. Berdasarkan penjelasan tersebut, disimpulkan bahwa beberapa faktor zikir sebagai sarana menjaga kondisi psikologis adalah katarsis, penerimaan diri dan kepasrahan, restrukturisasi kognitif, pengendalian diri dan emosi, pengauran pernafasan dan relaksasi, serta pergerakan fisik. Akan tetapi,

perlu diperhatikan beberapa hal yang turut berperan demi tercapainya kondisi jiwa yang optimal. Salah satunya adanya penghayatan yang mendalam dan perbaikan keyakinan.

## **2. Ratib al-Haddad**

### **a. Pengertian Ratib al-Haddad**

Secara istilah, ratib berarti suatu bentuk susunan zikir yang teratur dan disusun oleh seorang Syaikh atau guru tarekat atau ulama untuk dibaca pada waktu-waktu tertentu. Baik dibaca seorangan atau secara berjamaah sesuai aturan yang telah ditentukan oleh penyusunnya. Biasanya zikir yang ada dalam ratib ini terdiri dari ayat-ayat terpilih dari al-Qur'an yang bermakna tahlil (mengesakan Tuhan), tasbih (menyucikan Tuhan), tahmid (memuji Tuhan), istiqlfar (memohon ampunan), shalawat, dan doa-doa pilihan lainnya (Tomi, 2014). Jadi Ratib al-Haddad merupakan kumpulan zikir yang disusun oleh penyusunnya Habib Abdullah bin Alwi al-Haddad. Untuk itu zikir ini dikenal dengan sebutan Ratib al-Haddad.

Habib Abdullah bin Alwi al-Haddad terkenal luas di kalangan kaum Muslimin, khususnya di Tarim, Hadhramaut. Lahir pada malam Senin tanggal 5 Shafar 1044 H. Kelahirannya disambut gembira oleh ulama terkemuka dengan ucapan "matahari telah terbit". Ratib yang disusunnya hanya sekelumit saja dari keluasan pandangan batin yang Allah SWT karuniakan kepadanya. Habib Abdullah bin Alwi al-Haddad

terkenal sebagai ulama yang hidup saleh dan zuhud. Penduduk setempat mengenalnya sebagai penghayat tasawuf (sufi) Islami yang lurus (Haddad, n.d.). Dari pengertian tersebut dapat ditarik pemahaman bahwa zikir Ratib al-Haddad merupakan aktivitas manusia dalam mengingat Tuhan dengan membaca kumpulan kalimat-kalimat tertentu yang disusun oleh al-Habib Abdullah bin Alwi al-Haddad, baik secara batin maupun lisan dan dilakukan secara sendiri maupun berjamaah. Ratib ini mendatangkan manfaat tersendiri bagi pengamalnya.

b. Komposisi Bacaan Ratib al-Haddad

Dalam kitab saku *Munajah dengan Ratib al-Haddad Wirdullathif* komposisi zikir Ratib al-Haddad terdiri atas doa tawasul dan doa penutup ratib. Surah al-Fatihah. Ayat kursi (QS. al-Baqarah: 255). Surah al-Baqarah: 285-286. Surah an-Nisa: 106 dan QS. Hud: 3. Kalimat *istiqhfar, tahlil*, tauhid, dan tasyahud. Surah al-Ikhlash, al-Falaq, dan an-Naas. Lafaz *laa ilaaha illallaahu wahdahu laa syariikalahu, lahul mulku walahul-hamdu yuhyii wa yumiitu wahuwa 'alaa kulli syaiain qadiir*. Lafaz *subhaanallaahi wal hamdu lillaahi wa laa ilaaha illallaahu wallaahu akbar*. Lafaz *subhaanallaahi wa bihamdihii, subhaanallaahil 'azhiim*. Lafaz *allaahumma shalli 'alaa muhammad, allaahumma shalli 'alaihi wa salim*. Lafaz *a'uudzu bikalimaatillaahit-tammaati min syarri maa khalaq*. Lafaz *bismillaahil-ladzii laa*

*yadhurru ma- 'asmihii syai-un fil-ardhi wa laa fis-samaa-i wahuwas samii 'ul 'aliim.*

Lafaz *radhiina billaahi rabban wa bil islaamiina wa bi muhammadin nabiyya*. Lafaz *bismillaahi wal hamdulillaahi wal-khairu wasy-syarru bi masyii-atillaahi*. Lafaz *aamannaa billaahi wal yaumul aakhir tubnaa ilallaahi baathinan wa zhaahiraa*. Lafaz *yaa dzal-jalaali wal-ikraam amitnaa 'alaa diinil islaam*. Lafaz *yaa qawiiyyu yaa matiinu, ikfi syarrazh zhaalimiin*. Lafaz *ashllahallaahu umural muslimiin sharafallaahu syarral mu 'dziin*. Lafaz *yaa 'aliyyu yaa kabiir, ya 'aliimu ya qadiiru, ya samii 'u yaa bashiiru, yaa lathiifu yaa khabiir*. Lafaz *yaa farijal-hammi yaa kaasyifal-ghammi ya man li 'abdihi yaghfiru wa yarham*.

Dari penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa bacaan zikir Ratib al-Haddad terdiri atas doa tawasul dan penutup ratib, surah al-Fatihah, ayat Kursi (QS. al-Baqarah: 255), QS. al-Baqarah: 285-286, QS. an-Nisa: 106 dan QS. Hud: 3, surah al-Ikhlash, surah al-Falaq, surah an-Naas, kalimat *istiqhfar*, *tahlil*, tauhid, dan tasyahud, serta rangkaian kalimat khusus yang disusun oleh Habib Abdullah bin Alwi al-Haddad.

c. Manfaat Raitib al-Haddad

Beberapa manfaat Ratib al-Haddad yang dijelaskan dalam al-Majmu-us Sariful Kamil (Sarif, 2007) adalah mendapatkan keimanan dan keislaman yang kukuh. Mendapat petunjuk, nikmat, dan rida Allah

SWT. Memperoleh pengampunan Allah SWT. Mendapat perlindungan Allah SWT dari segala kejahatan manusia dan setan dalam setiap waktu. Mendapat rasa aman. Mendapat keselamatan dari setiap bahaya dan musibah. Mendapat pemenuhan kebutuhan hidup.

Dari penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa manfaat Ratib al-Haddad adalah diantaranya mengukuhkan keimanan dan keislaman, memperoleh petunjuk, nikmat, rida, dan pengampunan Allah SWT, mendapat rasa aman, mendapat perlindungan Allah SWT dan keselamatan dari segala kejahatan, serta memperoleh pemenuhan kebutuhan hidup.

### **3. Ketenangan Jiwa**

#### **a. Pengertian Ketenangan Jiwa**

Zulkifli (2019) mengartikan ketenangan jiwa sebagai kesehatan mental atau kesehatan jiwa. Sebab orang yang jiwanya tenang berarti orang tersebut mengalami keseimbangan di dalam fungsi-fungsi jiwanya. Tidak mengalami gangguan kejiwaan sehingga mampu berfikir positif, bijak dalam menghadapi persoalan, serta mampu menyesuaikan diri dengan situasi yang dihadapi. Kemudian *Sakinah* dan *Tumakninah* merupakan istilah yang digunakan dalam al-Qur'an terkait ketenangan jiwa. Ia menyimpulkan bahwa yang dimaksud ketenangan jiwa adalah kondisi jiwa yang kokoh dan tidak goyah terhadap apapun. Tidak menghiraukan sesuatu yang tidak memberi manfaat. Elemen ketenangan

jiwa ada tujuh: iman yang membuatnya percaya pada kekuatan yang tak terbatas, zikir yang mengingatkan nikmat yang tak pernah putus, tobat yang menata hidupnya untuk lebih baik, al-Qur'an yang menuntunnya pada jalan ketenangan, do'a memberinya sebuah harapan, ikhlas memberinya ketabahan, dan tawakal memberinya tempat untuk bersandar (Jalaluddin, 2018). Pengertian lain menyatakan bahwa ketenangan jiwa merupakan jiwa yang diwarnai sifat-sifat yang menyebabkan selamat dan bahagia. Sifat-sifat tersebut adalah syukur, sabar, takut dosa/ siksa, cinta Allah SWT, mengharapkan pahala Allah SWT, ridho terhadap takdir Allah SWT, dan memperhitungkan amal perbuatan dirinya selama hidup. Dengan tiga kriterianya berupa sabar, optimis, dan merasa dekat dengan Allah SWT (Kumala et al., 2017).

Yusuf (2018) mendefinisikan ketenangan jiwa sebagai keadaan psikologis seseorang yang ditandai dengan kemampuan dalam mengelola emosi dan pikiran, kesadaran mengembangkan potensi diri, mampu berinteraksi dengan orang, kemampuan untuk membangun dirinya ke arah sosok yang matang, dewasa, mandiri, dan berkontribusi (bermanfaat) bagi kesejahteraan bersama. Keadaan ini meliputi upaya dalam mengatasi stres, berhubungan dengan orang lain, dan saat mengambil keputusan. Mujib & Mudzakir (2001) mengemukakan bahwa *thuma'ninah* hampir memiliki makna serupa dengan *sakinah*, yakni keadaan hati yang tidak kacau dalam segala situasi.

Beberapa pengertian tersebut memberikan gambaran bahwa ketenangan jiwa merupakan kondisi psikologis seseorang yang dapat dilihat dari kemampuannya dalam mengelola emosi dan pikiran, kesadaran mengembangkan potensi diri, kemampuan menjalin interaksi dengan orang lain, dan kemampuan untuk membangun dirinya ke arah sosok yang matang, dewasa, dan mandiri.

b. Aspek – Aspek Ketenangan Jiwa

Menurut Yusuf (1987) aspek ketenangan jiwa atau mental yang sehat dapat dilihat dari *pertama*, aspek fisik. Perkembangan fisik yang normal, yakni sejalan dengan penambahan usia. Keadaan fisik mampu berfungsi dalam melakukan tugas-tugasnya. Memiliki kesehatan yang stabil, dalam artian tidak memiliki riwayat medis berat dan berkepanjangan yang mengganggu aktivitas keseharian. *Kedua*, aspek psikis. Ditandai dengan kesadaran terhadap diri sendiri dan orang lain. Memiliki rasa humor dan respons emosional yang wajar. Mampu berpikir realistis, objektif, kreatif, dan inovatif dalam menyikapi hidupnya. Tidak memiliki riwayat gangguan psikologis. Bersifat terbuka dan fleksibel atas keadaan. Serta memiliki perasaan bebas untuk memilih, menyatakan pendapat, dan bertindak.

*Ketiga*, aspek sosial. Mampu berhubungan dengan orang lain secara sehat, penuh cinta kasih dan persahabatan. Ditandai dengan adanya perasaan empati dan kasih sayang terhadap orang lain, senang

memberi pertolongan kepada orang lain yang memerlukan. Bersifat toleran dan mau menerima orang lain tanpa memandang status sosial, tingkat pendidikan, politik, agama, ras, suku, atau warna kulit. *Keempat*, aspek moral-religius. Memiliki keyakinan adanya Tuhan dan taat mengamalkan ajaran-Nya. Kesadaran berakhak mulia, seperti jujur, amanah, syukur, sabar, dan ikhlas dalam beramal.

Kemudian Mujib & Mudzakir (2001) menyatakan bahwa aspek ketenangan jiwa terdiri dari kemampuan individu menghadapi persoalan seiring perubahan zaman. Misal, ketika seseorang tertimpa musibah ia akan berpikir untuk berserah diri kepada Allah SWT atas musibahnya. Serta tidak berlebihan dalam menghadapi sesuatu; Kemampuan bersabar individu dalam menghadapi persoalan hidup yang berat. Contohnya, sabar dalam menghadapi cobaan akan ketakutan dan kemiskinan; Kemampuan individu bersikap optimis dalam menjalani kehidupan, sejatinya setiap kesulitan pasti bersama dengan kemudahan.

Dari beberapa aspek tersebut dapat diketahui bahwa ketenangan jiwa dalam diri seseorang dapat dilihat dari keadaan fisik, psikis, sosial, moral-religius, kemampuan menghadapi permasalahan, sikap sabar, dan sikap optimis seseorang dalam menjalani hidup.

#### c. Faktor-Faktor Ketenangan Jiwa

Kartono & Andari (1989) mengungkapkan beberapa faktor yang mendukung tercapainya jiwa yang tenang adalah terpenuhinya

kebutuhan pokok, meliputi kebutuhan pokok fisik, psikis, maupun sosial yang menuntut pemuasan. Faktor tercapainya kepuasan, kepuasan jasmani maupun rohani yang mendorong terciptanya keseimbangan dalam diri individu sehingga terbentuklah ketenangan jiwanya. Kemudian faktor posisi dan status sosial, upaya individu dalam mencari posisi sosial atau status sosial yang sesuai dengan harapan dan kemampuan dirinya. Individu membutuhkan simpati dan cinta kasih dalam lingkungan atau ranah sosialnya. Bagaimanapun juga manusia satu dengan lainnya itu saling membutuhkan. Hal ini yang kemudian nantinya menumbuhkan rasa aman, berani, optimis, dan percaya diri.

Sedangkan menurut Darajat (1996), faktor eksternal yang mempengaruhi ketenangan jiwa adalah ekonomi, ditandai dengan perasaan gelisah dan susah (tidak tenang) ketika terjadi kemerosotan ekonomi. Faktor keadaan sosial, mencakup interaksi yang terjalin antara individu dengan lingkungan dan masyarakat. Faktor agama, kekuatan spiritual yang meminimalisir terjadinya kekosongan jiwa yang menyebabkan gangguan psikologis. Faktor keluarga, keadaan keluarga yang turut berdampak pada kondisi psikis individu. Faktor politik, dampak problematika yang terjadi di dalam hubungan individu dan orang lain (rekan kerja). Dari penjelasan tersebut faktor ketenangan jiwa dipengaruhi oleh tercapainya kebutuhan pokok seseorang, tercapainya kepuasan, dan keadaan sosial (posisi atau kedudukan sosial), ekonomi, agama, keluarga, dan politik.

#### **4. Kerangka Berpikir**

Fokus penelitian ini adalah mengkaji zikir Ratib al-Haddad dan ketenangan jiwa. Zikir secara umum berarti upaya mengingat Tuhan yang mengandung harapan merasakan kedekatan dengan-Nya melalui bermacam cara. Komunikasi yang dilakukan dapat berupa mengagungkan nama Allah SWT, mengingat kebesaran, dan merenungi keberadaan-Nya. Macam lafaz zikir meliputi membaca ayat-ayat suci al-Qur'an, asmaulhusna, shalawat atas Nabi Muhammad SAW, istiqhfar, takbir, tasbih, tahmid, dan tahlil. Kumpulan kalimat-kalimat zikir yang disusun oleh ulama tertentu disebut dengan ratib. Salah satunya adalah Ratib al-Haddad.

Zikir Ratib al-Haddad merupakan aktivitas manusia dalam mengingat Tuhan dengan membaca kumpulan kalimat-kalimat tertentu yang disusun oleh al-Habib Abdullah bin Alwi al-Haddad. Dilakukan secara batin maupun lisan dan secara sendiri maupun berjamaah. Susunan lafaz zikir yang ada dalam Ratib al-Haddad pun sejalan dengan macam-macam lafaz zikir secara umum yang disampaikan Subandi (2009) dan dibaca secara berulang pada bilangan tertentu.

Sedangkan ketenangan jiwa merupakan kondisi psikologis seseorang yang dapat dilihat dari kemampuannya dalam mengelola emosi dan pikiran, kesadaran mengembangkan potensi diri, kemampuan menjalin interaksi dengan orang lain, dan kemampuan untuk membangun dirinya ke arah sosok yang matang, dewasa, dan mandiri.

Menurut Subandi (2016) aspek pengalaman zikir seseorang dapat dilihat dari pengalaman fisiologis, pengalaman sosial-psikologis, pengalaman psikologis, dan pengalaman spiritual. Kemudian Saifuddin (2019) menjelaskan bahwa aktivitas ibadah dapat menjadi sarana terapeutik jika dilakukan secara maksimal dengan enam faktor yang mempengaruhinya. Faktor tersebut adalah katarsis, penerimaan diri dan kepasrahan, restrukturisasi kognitif, pengendalian diri dan emosi, pengolahan pernafasan dan relaksasi, serta pergerakan fisik.

Berdasarkan penjelasan tersebut, untuk menjelaskan zikir Ratib al-Haddad dan ketenangan jiwa pengamalnya akan dikaji melalui aspek dan faktor yang mempengaruhinya dengan melibatkan teori penghayatan. Menurut Ancok & Suroso (2011) penghayatan atau pengalaman dalam Islam merupakan dimensi yang merujuk pada seberapa jauh seorang muslim merasakan dan memaknai aktivitas religiusnya. Ditandai dengan perasaan dekat dengan Allah SWT, merasa bahwa doa-doanya sering terkabul, tenteram dan bahagia, pasrah diri secara positif (tawakal) kepada Allah SWT, khusyuk ketika melaksanakan ibadah, perasaan bergetar saat mendengar azan atau bacaan ayat al-Qur'an, syukur kepada Allah SWT, serta perasaan mendapat peringanan dan pertolongan Allah SWT.

Zikir merupakan kesatuan aktivitas yang melibatkan kerja jasmani dan rohani. Tipologi pengalaman orang berzikir akan dijabarkan pada pembahasan berikut. *Pertama*, aspek pengalaman fisiologis. Pada dasarnya, aspek ini dipengaruhi oleh faktor fisik ibadah sebagai saranan

penyembuhan. Terdapat korelasi antara sikap fisik dengan kondisi psikis seseorang. Misalnya, salah satu cara meredakan amarah seseorang saat marah adalah dengan membuat sikap fisiknya lebih rendah daripada saat marah. Ketika ada orang marah dalam kondisi berdiri, maka mintalah duduk untuk meredakan amarahnya. Selain itu pergerakan fisik juga berdampak pada kelancaran aliran darah dan keteraturan detak jantung (Saifuddin, 2019).

Aktivitas fisik saat zikir terlihat dari sikap duduk, gerak kepala, dan badan (Haryanto, 2007; Subandi, 2016). Pergerakan fisik orang yang sedang berzikir berdampak pada terjadinya peregangan otot. Ketika hal ini terjadi, aliran darah dalam tubuh berjalan lancar dan detak jantung menjadi teratur. Di sisi lain, kalimat positif yang diucapkannya akan membawa pada kemampuan berpikir positif. Sehingga terjadi penurunan ketegangan-ketegangan akibat cemas, gelisah, dan perasaan negatif lainnya. Pada faktor zikir sebagai penyembuhan, aktivitas tersebut termasuk dikenal dengan faktor restrukturisasi kognitif. Ditinjau dari aspek fisik ketenangan jiwa yang dikemukakan Yusuf (1987), faktor-faktor tersebut berkontribusi terciptanya kondisi fisik yang mampu bekerja sebagaimana fungsinya dalam aktivitas keseharian dan tercapainya jiwa yang sehat.

*Kedua*, aspek pengalaman sosial-psikologis. Ditandai dengan tema pengalaman yang sulit di ungkapkan, pengalaman yang berhubungan dengan problem kehidupan sehari-hari, dan pengalaman yang ada hubungannya dengan suasana emosi. Aspek kedua ini dipengaruhi oleh

faktor katarsis (pengakuan dan penyaluran kesadaran). Zikir selain sebagai ritual keagamaan juga merupakan bentuk komunikasi antara hamba dengan Tuhannya. Sebagaimana disampaikan Amin & Al-Fandi (2014) bahwa macam bacaan zikir adalah berupa kalimat permohonan ampun (*istiqhfar*), memohon perlindungan (*isti'adzah*), dan mengganggu Tuhan dengan menyebut nama-Nya (*asmaulhusna*).

Ketika interaksi antara seseorang dengan Tuhannya berlangsung, seseorang akan mencurahkan segala perasaan dan pikirannya, baik berupa permohonan (ampunan dan perlindungan) maupun bentuk kekaguman (mengganggu) nama-Nya. Kondisi ini merupakan upaya mengurangi kecemasan, kegelisahan, dan perasaan negatif atas dosa-dosa yang dilakukan. Ditinjau dari aspek fisik ketenangan jiwa, apabila hal ini dilakukan dengan penuh penghayatan, maka akan berkontribusi tercapainya kejiwaan yang sehat.

Selain faktor katarsis, aspek zikir ini juga dipengaruhi oleh faktor restrukturisasi kognitif. Upaya mengganti pikiran irasional dalam memaknai fenomena yang berdampak pada munculnya perasaan pesimis menjadi pikiran rasional (Saifuddin, 2019). Zikir, sebagaimana maknanya merupakan aktivitas mengenal, mengingat, mengenang, dan mempelajari Tuhan melalui hal-hal positif, baik dari segi lafaz ucapannya maupun perenungannya. Kalimat positif yang diucapkan dan kegiatan perpikir positif itu menjadi sarana membantu pola pikiran untuk berpikir positif dan berdampak pada perilaku positif juga.

Ditinjau dari aspek ketenangan jiwa, pikiran dan perilaku positif yang dilakukan secara terus-menerus akan membawa seseorang pada kemampuannya berpikir realistis. Akibatnya, hubungan sosial antara satu orang dengan lainnya dapat terjalin dengan sehat, diliputi rasa empati dan kasih sayang.

*Ketiga*, aspek pengalaman psikologis. Ditandai dengan pengalaman yang menjangkau masa depan dan perubahan kesadaran. Aspek zikir ini dipengaruhi oleh faktor restrukturisasi kognitif (mengganti pikiran irasional menjadi rasional). Zikir merupakan aktivitas positif, baik dari lafaz kalimat maupun metode pengamalannya. Kondisi tersebut menjadi sarana berpikir positif yang berdampak pada perilaku positif. Ditinjau dari aspek ketenangan jiwa, pikiran dan perilaku positif akan membawa seseorang pada kemampuannya menghadapi problematika hidup seiring perubahan zaman, menumbuhkan sikap optimis, dan mampu berpikir realistis. Maka dari itu, semakin sering individu berzikir, kecil pula peluang gangguan psikologisnya.

Selain faktor restrukturisasi kognitif, juga dipengaruhi oleh faktor penerimaan diri dan kepasrahan. Saifuddin (2019) menyatakan bahwa doa dan ibadah dilakukan sebagai sarana usaha manusia dalam mencapai tujuan tertentu. Namun, esensinya setiap doa dan ibadah yang dilakukan disertai dengan sikap kepasrahan atas ketetapan Tuhan. Sebab banyak fenomena ketidakseimbangan kondisi jiwa seseorang yang bermula dari kekecewaan akibat tidak selarasnya antaran harapan dan kenyataan.

Sebagaimana saat zikir, adakalanya seseorang mengamalkan zikir karena suatu hal. Misalnya, untuk kesembuhan penyakit atau terhindar dari musibah dalam jangka waktu tertentu. Akan tetapi, apa yang diharapkan tidak sesuai dengan realita. Maka, penting sekiranya untuk menerapkan unsur kepasrahan dan penerimaan diri seiring usaha (zikir) yang dilakukan. Hal ini untuk menghindari kekecewaan dan menjaga kesehatan psikis. Jika ditinjau dari aspek ketenangan jiwa, pola pikir demikian besar kontribusinya terhadap kesadaran atas diri sendiri dan orang lain serta sikap terbuka menerima keadaan.

*Keempat*, aspek pengalaman spiritual. Aspek keempat ini dipengaruhi oleh faktor restrukturisasi kognitif. Selain itu, dipengaruhi juga oleh faktor pengendalian diri dan emosi. Saifuddin (2019) menjelaskan bahwa pada dasarnya salah satu faktor internal gangguan abnormalitas psikologi adalah kuatnya dorongan dan impuls seseorang yang tidak dapat dikendalikan. Misalnya dorongan mengotori jiwa dan perilaku (melanggar aturan Tuhan) yang menyebabkan dosa dan kecemasan. Begitupula dalam zikir, tujuan tertinggi zikir adalah mengingat Allah SWT dalam setiap keadaan dan waktu. Komunikasi yang terjadi antara seseorang dengan Tuhan ini merupakan tanda keyakinan adanya ketergantungan manusia pada Dzat yang Mahakuasa.

Pemahaman ini menumbuhkan rasa tunduk menjalankan apa yang menjadi anjuran Tuhan. Sehingga, muncul kesadaran mengontrol diri dan emosi dari sesuatu yang mendatangkan dosa dan kecemasan. Faktor

mekanisme pembiasaan juga turut berpengaruh terhadap aspek spiritual pengamalan zikir. Menurut Bakri & Saifuddin (2019) kecemasan dan gangguan psikologis berawal dari akibat perilaku abnormal dan maladaptif yang dilakukan seseorang. Maka dari itu, zikir yang dilakukan secara terus-menerus menyebabkan seseorang selalu mengingat Allah SWT di setiap kondisi dan situasi. Hal ini berdampak pada pola pikiran, ucapan, dan perilaku seseorang untuk menghindari hal-hal negatif. Dilihat dari teori ketenangan jiwa, faktor tersebut berkontribusi menambah keyakinan adanya Tuhan, menjalankan ajaran-Nya, dan kesadaran berakhlak mulia. Seperti, jujur, amanah, syukur, sabar, dan ikhlas dalam beramal.

Berdasarkan penjabaran tersebut, zikir dapat menjadi sarana menjaga kondisi psikologis seseorang. Akan tetapi, perlu diperhatikan beberapa hal yang turut berperan demi tercapainya kondisi jiwa yang optimal, yaitu penghayatan yang mendalam dan perbaikan keyakinan. Riyadi (2013) menyatakan bahwa zikir menurut al-Qur'an dapat digunakan sebagai terapi terhadap gangguan psikoneurotik. Unsur ketenangan dalam hati yang dirasakan saat berzikir menjadi kuncinya. Kumala (2017) juga menyatakan bahwa zikir mampu memberikan kontrol emosi pada responden dalam menyikapi penyimpangan berpikir dan rasa cemas berlebihan. Dari sini dapat ditelusuri zikir Ratib al-Haddad dan ketenangan jiwa pengamalnya. Maka dari itu, hal ini akan dikaji kembali pada pengamalan zikir Ratib al-Haddad yang dilaksanakan jamaah majelis Annisa dukuh Tawangrejo, desa Pablengan, kecamatan Matesih. Majelis Annisa merupakan wadah aktivitas

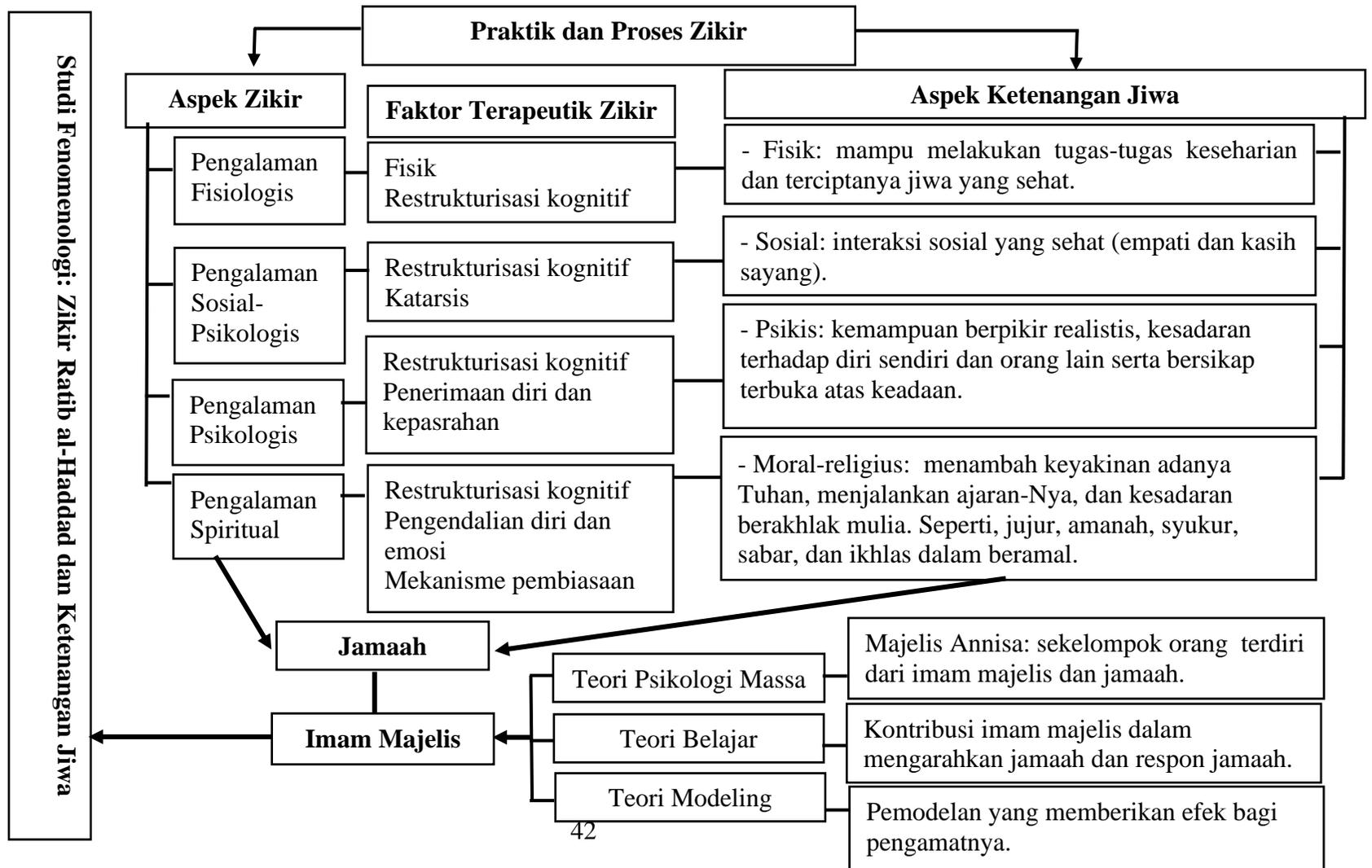
zikir yang dalam pelaksanaannya melibatkan jamaah dan dipimpin oleh seorang imam majelis, dilaksanakan setiap satu minggu sekali. Ditinjau dari pendekatan psikologi, fenomena ini termasuk dalam psikologi komunikasi massa. Suatu ilmu yang menguraikan, meramalkan, dan mengendalikan mental dan perilaku komunikasi yang terjalin diantara sekumpulan orang dan terjadi dalam waktu serta tempat yang sama (Faudia, 2020).

Menurut Ma'arif (2015) salah satu teori psikologi massa yang diterapkan pada komunikasi persuasi dalam dakwah adalah teori belajar. Teori ini mengarah pada sikap yang terdiri dari kognisi (kesadaran dan pemahaman) dan afeksi (kepercayaan dan keinginan untuk bertindak). Persuasi sendiri merupakan bujukan, rayuan, atau upaya meyakinkan pihak lain untuk melakukan sesuatu dengan kesadaran sendiri. Hal mendasar yang perlu diperhatikan dari seorang komunikator adalah kepribadian, pesan, dan teknik penyampaiannya. Sehingga implementasi teori tersebut dalam kontribusi zikir Ratib al-Haddad terhadap ketenangan jiwa jamaah majelis Annisa akan ditinjau dari peran imam/ pemimpin majelis sebagai komunikator dalam menyampaikan tausiah. Dalam pelaksanaannya, pembelajaran berlangsung melalui proses peniruan (*imitation*) atau pemodelan (*modeling*). Inti dari proses ini adalah pencarian perilaku yang diamati, melibatkan proses kognitif untuk modal masa depan, karakteristik model yang diamati memberikan efek bagi pengamatnya, kesadaran memetakan apa yang bisa ditiru dan tidak bisa ditiru dari model yang

diamati. Proses ini melewati empat tahap, yaitu perhatian, representasi, produksi perilaku, dan motivasi (Lesilolo, 2018).

Kaitannya dengan majelis Annisa, proses modeling terjalin dari internalisasi nilai jamaah atas imam majelis yang ditunjuk sebagai pemimpin zikir. Seorang pemimpin dipercaya mampu menjadi panutan bagi yang dipimpin. Pengamatan dapat dilakukan atas sikap dan tutur kata imam majelis saat menuntun zikir, memberikan tausiah, maupun di luar hal tersebut. Kemudian, representasi jamaah atas hasil pengamatan yang diperoleh. Produksi perilaku yang disesuaikan dengan kemampuannya serta motivasi mempertahankan perilaku yang dapat membantu efektifitas program pembelajaran.

## BAGAN KERANGKA BERPIKIR



## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Jenis Penelitian**

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif dengan metode fenomenologi. Penelitian kualitatif mencoba mendeskripsikan kemudian menganalisis suatu peristiwa, fenomena, sikap, persepsi, dan kepercayaan orang baik secara kelompok maupun individual (Bachri, 2010). Fenomenologi secara bahasa, berasal dari bahasa Yunani fenomena atau *phaenesthai* yang artinya menunjukkan, meninggikan, dan memunculkan dirinya sendiri. Pengertian lain, fenomenologi berasal dari kata *phaino*, bermakna menunjukkan dirinya sendiri di dalam dirinya, menempatkan pada terang-benderang, totalitas dari apa yang tampak di balik kita dalam cahaya, dan membawa pada cahaya (Nuryana, Pawito, & Utari, 2019). Pendekatan fenomenologi mencoba menggali pengalaman subjektif manusia dalam memberikan pemahaman terhadap suatu peristiwa dan hubungannya terhadap orang yang berada dalam situasi tersebut (Widyastuti, Hakimi, & Fitriahadi, 2020). Sejalan dengan pengertian di atas, maka penelitian dengan tema zikir dan ketenangan jiwa seseorang ini tepat rasanya jika menggunakan pendekatan fenomenologi untuk menggali informasi secara mendalam. Hingga ditemukan hasil dari zikir Ratib al-Haddad dan kondisi ketenangan jiwa jamaah majelis Annisa dukuh Tawangrejo, desa Pablengan, kecamatan Matesih.

Penentuan partisipan dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. *Purposive sampling* merupakan teknik penentuan sampel penelitian dengan pertimbangan dan kriteria tertentu (Asiri, 2020). Adapun sampel penelitian ini adalah jamaah pembacaan Ratib al-Haddad majelis Annisa dukuh Tawangrejo, desa Pablengan, kecamatan Matesih dengan kriteria sebagai berikut:

Tabel 1. Karakteristik Subjek Penelitian

No.	Karakteristik Subjek
1.	Jamaah majelis Annisa dukuh Tawangrejo, desa Pablengan, kecamatan Matesih.
2.	Perempuan.
3.	Sudah menikah.
4.	Merasakan adanya perubahan psikis sebelum dan sesudah bergabung dengan majelis Annisa dukuh Tawangrejo, desa Pablengan, kecamatan Matesih.
5.	Perolehan angka tertinggi hasil angket kondisi jiwa merujuk pada ketenangan jiwa.
6.	Usia 41-50 tahun.

Sedangkan sumber data dalam penelitian ini adalah data yang diperoleh dari hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi yang berkaitan dengan tema penelitian.

## B. Teknik Pengumpulan Data

### 1. Wawancara

Wawancara merupakan proses komunikasi yang terjadi antara peneliti dengan informan atau subjek penelitian dengan tujuan mengumpulkan informasi sedalam-dalamnya dari subjek (Rahardjo, 2011). Untuk data awal, peneliti melakukan wawancara via *Whats App* hingga kemudian

bertemu secara langsung (tatap muka) dengan informan. Selanjutnya saat memasuki inti penelitian, peneliti menggunakan wawancara semi-terstruktur. Wawancara semi-terstruktur merupakan satu dari tiga teknik wawancara dalam penelitian kualitatif. Secara teoritis teknik wawancara ini masih terikat dengan teori terkait fokus penelitian. Sementara dalam menyusun pertanyaan, peneliti bebas melakukan eksplorasi terhadap informan dengan tetap berada pada dimensi yang diteliti (Hardiansyah, 2015). Penggunaan teknik wawancara yang dipilih berupaya menggali informasi lebih mendalam dengan panduan wawancara yang dikembangkan saat wawancara berlangsung. Tujuannya adalah selain mencari temuan baru di lapangan, diharapkan agar penggalian data yang dilakukan tidak mengaburkan fokus utama penelitian.

Berikut panduan wawancara yang digunakan dalam penelitian ini:

Tabel 2. Panduan Wawancara Penelitian

Fokus Penelitian	: Faktor Terapeutik Zikir		
Nama	:		
Usia	:		
Pekerjaan	:		
No.	Faktor Terapeutik Zikir	Tujuan	Pertanyaan
1.	Fisik	Mengidentifikasi kondisi ketenangan jiwa jamaah majelis Annisa dukuh Tawangrejo ditinjau dari pergerakan fisik saat zikir.	Apakah Anda pernah merasakan pergerakan fisik saat zikir Ratib al-Haddad? Jika iya, apa saja?
2.	Mekanisme pembiasaan	Mengetahui keistiqamahan jamaah majelis Annisa dalam melakukan zikir.	Berapa lama Anda mengamalkan zikir Ratib al-Haddad? Jika tidak membaca zikir, apa yang Anda lakukan?

Fokus Penelitian	: Faktor Terapeutik Zikir		
Nama	:		
Usia	:		
Pekerjaan	:		
No.	Faktor Terapeutik Zikir	Tujuan	Pertanyaan
3.	Pengendalian diri dan emosi	Mengetahui bentuk pengendalian diri dan emosi yang menyebabkan problematika, dosa, dan kecemasan.	Apa ada perubahan sebelum dan sesudah mengiuti zikir majelis Annisa saat menghadapi problematika? Bagaimana Anda menyikapi problematika yang terjadi?
4.	Katarsis	Mengetahui gambaran penghayatan atau kekhusukan jamaah majelis Annisa dalam mengamalkan zikir.	Apa yang Anda lakukan untuk menjaga konsentrasi saat zikir Ratib al-Haddad?
5.	Penerimaan diri dan kepasrahan	Mengetahui pemahaman jamaah majelis terhadap ajaran agama sebelum dan sesudah mengikuti zikir Ratib al-Haddad serta keyakinan terhadap adanya Tuhan. Mengetahui praktik berpikir positif jamaah zikir Ratib al-Haddad majelis Annisa terhadap ketetapan dan intervensi Tuhan atas dirinya.	Apa alasan Anda bergabung dengan majelis Annisa? Adakah perubahan dalam segi agama, sebelum dan sesudah Anda bergabung zikir dengan majelis Annisa? Bagaimana Anda meyakini adanya ketetapan Tuhan?
6.	Restrukturisasi Kognitif	Menggali lebih dalam adakah rekonstruturisasi kognitif yang dilakukan jamaah zikir Ratib al-Haddad majelis Annisa dalam kehidupannya dan bagaimana implementasinya.	Apakah ada perubahan berpikir positif terkait persoalan kehidupan Anda? Jika ada, dalam hal apa?
7.	Peran imam majelis	Mengetahui pandangan jamaah terhadap sosok masing-masing imam majelis.	Bagaimana pandangan Anda terhadap imam mejelis yang dipilih untuk memimpin jalannya zikir?

Fokus Penelitian	: Faktor Terapeutik Zikir		
Nama	:		
Usia	:		
Pekerjaan	:		
No.	Faktor Terapeutik Zikir	Tujuan	Pertanyaan
		Mengetahui internalisasi jamaah atas sosok imam majelis. Menggali nilai-nilai kehidupan imam majelis yang diperoleh jamaah.	Apa yang dapat Anda pelajari dari sosok beliau (imam majelis)?
8.	Teknik penyampaian tausiah	Mengetahui tausiah apa saja yang diberikan imam majelis kepada jamaah majelis Annisa. Menggali alasan setiap pilihan tema tausiah imam majelis yang disampaikan.	Biasanya tausiah apa saja yang Anda (imam majelis) sampaikan? Adakah sistematika pemilihan tema tausiah?

Fokus Penelitian	: Aspek Ketenangan Jiwa		
Nama	:		
Usia	:		
Pekerjaan	:		
No.	Aspek Ketenangan Jiwa	Tujuan	Pertanyaan
1.	Fisik	Mengidentifikasi kondisi ketenangan jiwa yang dirasakan jamaah majelis Annisa dukuh Tawangrejo dilihat dari aktivitas kesehariannya.	Apakah aktivitas keseharian Anda? Apakah Anda memiliki riwayat sakit yang berkepanjangan? Yang dirasa mengganggu aktivitas Anda?
2.	Psikis	Menggali lebih dalam gambaran psikis jamaah majelis Annisa dukuh Tawangrejo yang menggambarkan ketenangan jiwa setelah bergabung dengan zikir Ratib al-Haddad majelis Annisa.	Adakah perubahan perasaan yang Anda rasakan sebelum dan sesudah zikir Rotib al-Haddad? Jika iya, apa yang Anda rasakan saat zikir berlangsung? Bagaimana kondisi perasaan yang Anda rasakan saat zikir?

Fokus Penelitian	: Aspek Ketenangan Jiwa		
Nama	:		
Usia	:		
Pekerjaan	:		
No.	Aspek Ketenangan Jiwa	Tujuan	Pertanyaan
3.	Sosial	Mengetahui gambaran kontribusi hubungan sosial jamaah majelis Annisa yang mendukung terciptanya ketenangan jiwa.	Problem apa saja yang terjadi dalam lingkup sosial Anda? Bagaimana hubungan Anda dengan lingkungan sosial Anda?
4.	Moral–Religius	Mengidentifikasi kondisi ketenangan jiwa jamaah majelis Annisa dukuh Tawangrejo ditinjau dari proses dan praktik beragama mereka.	Apakah Anda mersa dekat dengan Tuhan setelah bergabung dengan majelis Annisa? Bagaimana Anda meyakini adanya Tuhan dalam hidup Anda?

## 2. Observasi

Hakikat observasi merupakan adanya pengamatan terhadap sebjek penelitian atau infroman yang melibatkan pancaindera peneliti guna mendapatkan informasi yang diperlukan. Proses observasi tidak melibatkan pengajuan pertanyaan atau interaksi langsung dengan individu yang diteliti (Indranata, 2008). Hasil observasi berupa kejadian, aktivitas, objek, kondisi, peristiwa, maupun suasana dan perasaan tertentu seseorang. Observasi yang dilakukan peneliti adalah observasi partisipan. Peneliti turut serta mengikuti jalannya majelis zikir Ratib al-Haddad yang dilaksanakan setiap Selasa malam selepas magrib. Beberapa hal yang peneliti amati adalah proses awal (pembukaan) ritual zikir yang dipimpin oleh seorang imam, disebut dengan imam mejelis. Kemudian pembacaan zikir yang tertulis dalam kitab

Munajah Ratib al-Haddad secara bersama-sama. Terakhir, ditutup dengan tausiah dari imam majelis, pembagian makanan, dan dilanjut dengan salat isya' berjamaah. Adapun panduan observasi dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 3. Lembar Catatan Observasi

Tempat	Fleksibel
Hari/ Tanggal	Fleksibel
Waktu	Fleksibel
Tujuan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengamati lokasi penelitian dengan lebih dekat.</li> <li>2. Mengamati kondisi sekitar penelitian secara langsung.</li> <li>3. Mengamati bentuk zikir yang dilakukan jamaah Majelis Annisa dukuh Tawangrejo.</li> <li>4. Mengamati secara langsung kondisi jamaah selama mengikuti ritual zikir.</li> <li>5. Mengamati imam majelis dalam memimpin zikir dan penyampaian tausiah.</li> <li>6. Mengamati hubungan sosial jamaah majelis Annisa dalam masyarakat.</li> </ol>

### 3. Dokumentasi

Dokumentasi dalam penelitian ini digunakan untuk mengumpulkan asal-usul berdirinya mejelis Annisa, jumlah jamaah, agenda kegiatan yang dilaksanakan majelis serta mengumpulkan data-tertulis (literatur) yang ada hubungannya dengan penelitian ini.

### C. Keabsahan Data

Salah satu teknik pemeriksaan kebenaran data adalah triangulasi. Teknik ini memanfaatkan hal-hal lain di luar data yang diperoleh sebagai pembanding (Mukhtar, 2007). Triangulasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Triangulasi sumber, merupakan proses membandingkan data hasil wawancara dengan data hasil pengamatan. Kemudian membandingkan ucapan subjek saat di depan umum dan saat sendiri. Membandingkan keadaan dan perspektif seseorang dengan berbagai pendapat dan pandangan orang lain. Membandingkan hasil wawancara dengan isi dokumen lainnya. Pada tahap ini, peneliti mencoba mengklarifikasi kebenaran data yang diperoleh di lapangan dengan mewawancarai jamaah, imam majelis, masyarakat terdekat, dan keluarga informan yang bersangkutan.
2. Triangulasi metode. Pengecekan hasil data yang ditemukan dengan beberapa teknik pengumpulan data dengan cara membandingkan hasil penelitian dari beberapa sumber dan metode yang sama. Triangulasi metode dalam penelitian ini adalah wawancara, observasi, dan dokumentasi.

#### **D. Teknik Analisis Data**

Morisson mengungkapkan bahwa analisis data kualitatif dimulai sejak peneliti terjun ke lapangan baik saat observasi, wawancara, mempelajari dokumen maupun hasil data rekaman yang diperoleh. Kemudian pada saat data terkumpul terdapat tiga tahap analisis data sebagaimana diungkapkan Miles dan Huberman (Morissan, 2019):

##### **1. Reduksi Data**

Kegiatan mengolah data dengan cara memilih dan memilah data penting dan tidak penting, dalam artian yang sesuai dengan fokus penelitian. Kemudian fokus terhadap data tertentu untuk menyederhanakan data.

Selanjutnya merumuskan gagasan umum terhadap fenomena yang diteliti dari hasil data temuan. Tahap terakhir yaitu menyajikan gagasan umum data yang diperoleh ke dalam tampilan data. Pada tahap ini, peneliti akan memilih data yang berkaitan dengan mekanisme zikir bermanfaat pada ketenangan jiwa. Selanjutnya, peneliti mengelompokkan data yang sesuai dengan fokus penelitian untuk mempermudah membaca data hasil temuan lapangan. Jika dirasa ada data yang kurang, peneliti dapat melakukan wawancara kembali dengan informan untuk melengkapi data penelitian.

## 2. Data Display

Merupakan penyajian data hasil penelitian ke dalam kata, kalimat, atau diagram dengan tujuan melihat pola sistematis dan hubungan timbal balik dari data penelitian yang telah direduksi. Selain itu, data display juga berfungsi untuk mempermudah peneliti membaca hasil temuan penelitian. Pada penelitian ini, peneliti akan menyajikan data hasil reduksi bersama dengan hasil observasi ke dalam pola yang mudah untuk dibaca.

## 3. Penarikan Kesimpulan dan Verifikasi

Merupakan pemberian makna terhadap data penelitian, mengkonfirmasi ketepatan pemaknaan data yang dilakukan peneliti, dan memeriksa kembali (verifikasi) apakah data yang disajikan sudah sesuai dengan tujuan penelitian dan hasil temuan di lapangan. Tahapan ini, peneliti akan melakukan analisis data berdasarkan hasil wawancara dan juga verifikasi temuan di lapangan tentang mekanisme zikir Ratib al-Haddad bermanfaat pada ketenangan jiwa jamaah majelis Annisa.

## **BAB IV**

### **PEMBAHASAN**

#### **A. Sejarah Majelis Annisa Dukuh Tawangrejo, Desa Pablengan, Kecamatan Matesih**

Terbentuknya majelis Annisa Dukuh Tawangrejo, Desa Pablengan, Kecamatan Matesih menjawab antusias beragama masyarakat setempat empat tahun silam yang begitu tinggi. Saat itu, sebagian masyarakat rela berjalan kaki menghadiri majelis zikir di desa tetangga yang jaraknya lumayan jauh. Tak kenal lelah, mereka rutin mengikuti kegiatan keagamaan tersebut. Suatu ketika terlintas dibenak salah satu jamaah untuk membentuk kelompok praktik keagamaan sendiri di kampung mereka. Besar harapan bahwa bukan hanya mereka (segelintir orang) saja yang merasakan manfaat dari pengamalan praktik keagamaan tersebut. Namun, juga masyarakat setempat dapat merasakan adanya manfaat serupa. Dalam situasi itulah mereka dipertemukan dengan Kyai D, tokoh masyarakat yang aktif dalam kajian keislaman, khususnya dalam zikir ratiban. Beliau merupakan murid dari Habib Nuch al-Haddad atau yang dikenal dengan Raden Nuch al-Haddad, keturunan langsung Habib Abdullah bin Alwi al-Haddad yang berada di Semanggi, Pasar Kliwon, Surakarta. Singkat cerita, dengan niat mendekatkan diri kepada Allah SWT beberapa jamaah didampingi Kyai D silaturahmi ke rumah Habib Nuch al-Haddad sekaligus meminta baiat ijazah Ratib al-Haddad. Walaupun pengarang Ratib al-Haddad sudah memberikan izin secara menyeluruh bagi siapa saja yang ingin mengamalkan ratibnya, jamaah majelis Annisa menginginkan adanya baiat langsung dari

keturunan al-Haddad. Mereka meyakini bahwa tersimpan keberkahan tersendiri dengan adanya baiat tersebut. Sejauh perjalanannya, jamaah majelis Annisa mencapai angka seratus dan adakalanya lebih. Namun, saat ini hanya terkisar 50 jamaah yang masih aktif (istikamah). Angka ini masih menunjukkan kenormalan dan cukup bagus jika dilihat dari padatnya kegiatan yang dilakukan. Pasanya pengamalan zikir Ratib al-Haddad majelis Annisa dilaksanakan setiap satu minggu sekali di luar kegiatan lainnya. Sedangkan keseluruhan kegiatan majelis Annisa ada tiga kali pelaksanaan kegiatan dalam satu minggu. Selasa malam pembacaan Ratib al-Haddad, Kamis malam pembacaan surah Yasin dan tahlil, serta Sabtu malam pembacaan Sholawat al-Barzanji.

Kegiatan majelis ini dilaksanakan di masjid, suasana yang tenang jauh dari keramaian sebab berada di tengah pemukiman penduduk. Majelis dimulai selesai salat maghrib dan berakhir lebih kurang pukul 20.00 WIB. Pelaksanaan zikir dipimpin oleh seorang imam majelis, pun demikian keberadaan imam majelis penting bagi terlaksananya zikir Ratib al-Haddad. Pasanya, jika tidak ada imam majelis proses zikir tidak bisa berjalan. Namun sejauh ini, belum terjadi kasus ketidakhadiran imam majelis. Biasanya ketua majelis sudah mencari *badal* (pengganti) jika imam yang bertugas berhalangan hadir. Jamaah zikir Ratib ini didominasi oleh ibu-ibu dari usia 25-60 an tahun, selain adek-adek remaja dan anak-anak. Imam majelis adalah satu-satunya jamaah laki-laki dewasa. Sebelum prosesi zikir dimulai, penting sekiranya jamaah merapikan posisi duduk mereka. Di mana jamaah duduk sejajar menghadap kiblat,

sedangkan imam majelis berada di depan mimbar imam salat menghadap jamaah. Tidak ada dinding pembatas antara imam majelis dengan jamaah dan posisi duduk keduanya setara, yakni sama-sama duduk di karpet. Selain itu, imam majelis kerap mengingatkan jamaah untuk mengambil wudhu terlebih dahulu sebelum zikir Ratib al-Haddad dimulai, juga *mewanti-wanti* jamaah untuk menjaga wudhunya. Imam juga memberikan nasehat (stimulus) kepada jamaah untuk bersungguh-sungguh niat berzikir, mengharap manfaat dan ridha Allah SWT. Semoga zikir yang dibaca menjadi wasilah (perantara) dimudahkannya urusan dan terkabulnya keinginan.

Zikir dibaca dengan suara keras (*zikh jahr*) dan berirama pelan. Sehingga proses zikir berlangsung dengan hidmat, di mana imam majelis dengan khusyuk memimpin jalannya zikir. Begitupula jamaah, menjaga konsentrasi zikirnya dengan berbagai cara, seperti menyimak kitab yang dipegang, memejamkan mata pada kalimat-kalimat tertentu, dan memperhatikan intruksi imam majelis. Namun, tidak selamanya konsentrasi jamaah terjaga dari awal hingga akhir zikir. Ada jamaah yang di pertengahan zikir menguap, memejamkan mata, dan ternyata tidur. Ada pula yang tidak segan-segan bersandar pada dinding masjid karena tidak kuat menahan kantuknya. Lain dari itu, ada jamaah yang konsentrasinya pecah sebab lalu-lalang anak-anak kecil yang lewat di sampingnya dan adanya majelis di dalam majelis (obrolan antar jamaah) walau dengan suara berbisik.

Dari gambaran tersebut dapat dikatakan bahwa kondisi pelaksanaan zikir jamaah majelis Annisa sama sebagaimana suasana majelis pada umumnya,

terlebih dalam hal konsentrasi. Walau dalam ruang dan waktu yang sama, tingkat penghayatan masing-masing jamaah tidak selalu sama. Baik yang sudah berupaya untuk konsentrasi maupun yang belum mampu konsentrasi sepenuhnya saat zikir berlangsung.

## **B. Deskripsi Data Hasil Penelitian dan Tema-tema yang Muncul**

### **1. Subjek W**

Subjek W 41 (tahun) adalah seorang ibu rumah tangga. Mengajar di TPQ tiga kali dalam sepekan dan membuat keset dari kain perca merupakan kesibukan hariannya, selain mengurus rumah. W hidup di tengah keluarga yang memperhatikan agama. Suaminya lulusan pesantren dan mendapat amanah masyarakat untuk menjadi imam yasinan. Kedua anaknya disekolahkan di sekolah yang banyak ilmu agamanya. Walau dengan jarak tempuh yang lebih jauh, W tetap menyekolahkan anaknya di sana dan bersedia antar-jemput. Kesibukan lainnya adalah bergabung dengan organisasi Muslimat NU wilayah Matesih. Bersama rekannya, W merintis majelis Annisa yang usianya lebih dari empat tahun. Berikut adalah tema-tema hasil wawancara Subjek W:

#### **a. Tema 1. Majelis diadakan karena minimnya keagamaan**

Alasan perintisan majelis zikir ini adalah kesadaran kurangnya ilmu agama yang dimiliki dan minimnya kegiatan keagamaan di wilayah tempat tinggal Subjek S. Sedangkan aktivitas keagamaan di tempat lain

berjalan dengan baik. Berikut kutipan penjelasan awal didirikannya majelis Annisa:

“Awal mulanyakan, kala itu di daerah sini belum ada kegiatan apa-apa *nggeh*. Sedangkan teman-teman tetangga lainnya itu ada *pengosan* (pengajian) seperti itu. Terus saya dan teman-teman (daerah sini) itu berinisiatif mengadakan agar bisa seperti tempat-tempat lainnya begitu. Terus akhirnya kita mulai dari nol, dari yang jamaahnya sedikit kemudian sedikit demi sedikit bertambah. Hingga bisa sampai seperti sekarang ini. Biar tambah ilmunya sedikit demi sedikit juga. Tidak hanya begini-begini saja.” (SU. S1-W-W1: L.10-16)

b. Tema 2. Kegiatan rutin majelis Annisa

Salah satu kegiatan yang dipilih majelis Annisa adalah zikir Ratib al-Haddad. Zikir ini mengindik pada majelis Nurul Ummah di Bangsri yang dilaksanakan setiap malam Sabtu kliwon. Alasan lain yaitu sebab zikir ini dirasa mudah dibaca untuk masyarakat awam. Dalam pelaksanaannya, selesai zikir Ratib al-Haddad disambung dengan tausiah dari imam majelis dan diakhiri dengan salat isya’ berjamaah.

Sebagaimana pemaparan berikut:

“Kalau Ratib Al Haddad itu pertama kali diajari pak Daroni. Kan di sini waktu itu setiap Jumat malam (malam Sabtu) itu ikut ke Bagsri (pengajian ratib Al Haddad). Jadi sudah terbiasa begitu. Kan itu muda, kalau ibu-ibu begini zikiran yang mudah ya itu. Tidak kesulitan begitu.” (SU. S1-W-W1: L.20-23) “Ya baca Ratib al-Haddad itu mbak. Terus ada pengajian di akhir. Terus salat isya’ berjamaah.” (SU. S1-W-W2: L.4-5)

c. Tema 3. Berdoa sesampainya kalimat nawainahu dan meletakkan tangan kanan di dada kiri ketika membaca zikir ke-19

Secara teknis, zikir Ratib al-Haddad yang diamalkan majelis Annisa diawali dengan mukadimah yang dibaca imam majelis dan

dipersilahkan berdoa sesampainya kalimat *nawainahu*. Begitu pula yang Subjek W lakukan, mengutarakan permintaannya kepada Allah khususnya dikuatkan iman dan Islamnya. Selain itu, ketika membaca zikir yang ke-19 juga dianjurkan meletakkan tangan kanan di dada kiri. Subjek W meyakini hal itu sebagai upaya menghilangkan penyakit hati.

Berikut kutipan wawancaranya:

”Ohiya mbak. Selesai al-fatihah al-fatihah itu, pas imamnya mimpin *nawainahu* diminta berdoa. Biasanya *imam e* itu berhenti, terus jamaah dinasehati untuk berdoa.” (SU. S1-W-W2: L.8-10)  
“Ya doa mbak. Sak *permintaan e*. Beda-beda permintaan. *Sing* penting minta kuat imam Islam mbak.” (SU. S1-W-W2: L.12-13)  
“Iya mbak. Pas baca *ya farijalham* sampai akhir itu. Niatnya menghilangkan kotoran hati mbak.” (SU. S1-W-W2: L.16-17)  
“Rasanya apa ya mbak? Ya namanya manusia tidak lepas dari salah to mbak. Tak yakini, niat menghilangkan kotoran hati mbak.” (SU. S1-W-W2: L.19-20)

d. Tema 4. Istikamah mengamalkan zikir Ratib al-Haddad

Selesai pada sejarah berdirinya majelis Annisa, Subjek W menyampaikan pengalamannya selama mengikuti kegiatan zikir yang diikutinya. Subjek W sebelumnya sudah mengenal Ratib al-Haddad, akan tetapi baru istikamah mengamalkan setelah berdirinya majelis Annisa, berikut kutipannya:

“Sebelumnya sudah tahu, tapi jarang mengamalkan. Tapi ketika tahu di Bangsri itu yang sebulan sekali. Mulai rutin diamalkan. Dan tambah kenal lagi setelah ada majelis di masjid ini.” (SU. S1-W-W1: L.53-55)

e. Tema 5. Perubahan suasana fisik dan psikis yang dirasakan

Selama bergabung dengan majelis Annisa subjek W merasakan perubahan suasana psikis maupun fisik. Di antara perubahan suasana

psikisnya adalah ketenangan batin dan kesadaran beribadah kepada Allah, berikut kutipan wawancaranya:

“Perasaan hati jadi enak, *ayem*. Ibarat ketika kita ada masalah, sedikit demi sedikit mereda.” (SU. S1-W-W1: L.37-38) “Rasanya tenang mbak. Enak. *Alhamdulillah* bisa ibadah, mendekat Allah. Walau hanya seminggu sekali.” (SU. S1-W-W2: L.27-28)

Problematika lain yang dirasakan subjek W adalah mudah emosi. Setelah bergabung dengan majelis Annisa subjek W mampu mengontrol emosi, terlebih ketika berinteraksi dengan masyarakat.

Berikut pemaparannya:

“... masalah mudah emosi itu mbak. Kalau seperti itu, sedikit demi sedikit bisa mengontrol emosinya, terutama ya itu. Kalau orang kampung seperti di sini kan biasanya banyak gibah apalagi ibu-ibu. Selama mengikuti zikir Ratib Al Haddad itu bisa dikurangi sedikit demi sedikit.” (SU. S1-W-W1: L.40-43) “Hehe.. namanya bermasyarakat mbak. Sudah biasa. Ya *wes gak papa*. Penting kita yang tidak memulai duluan. *Insyaa Allah* baik-baik.” (SU. S1-W-W2: L.32-33)

Sedangkan dalam masalah fisik, subjek W memiliki riwayat asam lambung juga mudah masuk angin. Ketika sakit namun masih kuat untuk hadir majelis, subjek W tetap berangkat dan mampu merasakan kondisi badan membaik. Berikut kutipan wawancaranya:

“Asam lambung dan mudah masuk angin.” (SU. S1-W-W1: L.45) “Misal pas kambuh itu ada dorongan dari hati untuk tetap berangkat majelisan. Nanti setelah itu, *alhamdulillah rabil'amin* sembuh. Dibadan enak.” (SU. S1-W-W1: L.48-50)

f. Tema 6. Perasaan menyesal jika tidak hadir majelisan

Penyesalan juga dirasakan subjek W saat tidak dapat hadir di majelis, juga Subjek W berharap mampu istikamah mengamalkan Ratib al-Haddad. Sebagaimana ungkapan berikut:

“Yang dirasakan paling jadi orang bodoh. *Getun* kenapa gak bisa berangkat. Kecewa dan *eman-eman*.” (SU. S1-W-W1: L.68-69)  
“Ya Allah mbak. Saya itu masih bodoh. Ya ratiban itu cuma malam rabu saja to. Mudah-mudahan bisa istikamah mbak.” (SU. S1-W-W2: L.37-38)

g. Tema 7. Pergerakan kepala saat zikir *laa illahailah*

Selama zikir Ratib al-Haddad berlangsung, terjadi pergerakan kepala saat Subjek W melafazkan zikir *laa illahailah*, di luar zikir Ratib al-Haddad Subjek W juga merasakan hal serupa ketika zikir *laa illahillah* selesai salat. Berikut kutipannya:

“Tidak ii mbak. Paling kepala pas *laa illahailah* itu.” (SU. S1-W-W2: L.23) “Sudah biasa begitu mbak. Pas zikiran salat ya begitu.” (SU. S1-W-W2: L.25)

h. Tema 8. Merasa dekat dan diawasi Allah

Setelah aktif zikir Ratib al-Haddad di majelis Annisa, Subjek W mampu merasa dekat dekat dengan Allah dibandingkan sebelumnya. Seperti contoh, merasa ditegur saat ghibah dan muncul perasaan tidak tenang saat ghibah. Pernyataan itu diungkapkan dalam kutipan wawancara berikut:

“Ya kalau dibandingkan dulu itu beda mbak. Dulu belum bisa mengamalkan Ratiban itu. Sekarang *alhamdulillah* bisa. Itukan hal baik to mbak. Ibadah itu perintah Allah mbak.” (SU. S1-W-W2: L.45-48) “Iya mbak. Saya itu kan sudah pengajian, Ratiban, kalau mau berbuat salah kadang merasa ditegur. Tapi ya tidak semua begitu. Contohnya, pas ghibah mbak.” (SU. S1-W-W2:

L.49-51). “Oh itu mbak. Kan kita itu ilmunya masih kurang, masih bodoh to mbak. Maka pengajian, mendekat ke Allah. Lha kalau ingin dekat dengan Allah ya jalankan perintahnya. Kan diterangkan kalau ghiban itu tidak bagus mbak.” (SU. S1-W-W3: L.8-10). “Ya, saya merasa tidak tenang kalau pas ghiban itu mbak. Dan benar, pas coba dipraktikkan, rasanya dengan lainnya (hubungan) itu enak mbak.” (SU. S1-W-W3: L.12-13).

i. Tema 9. Kesadaran subjek W atas takdir Allah

Subjek W berupaya menyikapi takdir hidup yang digariskan Allah atas dirinya sebaik mungkin. Subjek W menyadari bahwa tidak semua keinginan terkabulkan. Namun, subjek W tetap berharap diberikan kekuatan dalam menghadapi segala hal yang terjadi. Berikut pemaparannya:

“*Alhamdulillah* mbak, bisa mikir sedikit-sedikit. Namanya keinginan itu, kadang ya dikabulke. Tapi ya tidak semua begitu. Tapi *alhamdulillah* mudah-mudahan diberi kuat mbak.” (SU. S1-W-W2: L.54-56)

j. Tema 10. Upaya Subjek W fokus dengan zikir yang dilakukan

Tidak semua hal dapat dilakukan dengan sempurna, begitu pula ketika Subjek W melakukan zikir Ratib al-Haddad. Ada saatnya subjek W berusaha mengatur kondisi fokusnya dalam mengamalkan zikir. Upaya yang dilakukan Subjek W adalah menyimak zikir dengan kitab yang dipegangnya, terkadang memejamkan mata, juga sesekali memerhatikan intruksi imam majelis dan membangun kesadaran bahwa dirinya sedang berzikir. Sebagaimana pemaparannya berikut:

“Ya baca kitab e mbak. Kadang ya pejam mata. Terus kadang fokus ke imam majelis mbak. Sadar kalau lagi zikiran mbak.” (SU. S1-W-W2: L.60-61)

Beberapa data observasi terkait Subjek W mengacu pada pertama insta status subjek via *story Whats App*, seperti subjek membagikan *quotes* kehidupan dan harapan (hidup sederhana tanpa hutang, lebih mendamaikan daripada kelihatan kaya tapi banyak hutang; Ya Allah lindungilah kami semua semoga di bulan yang penuh berkah ini Engkau berikan kami kesehatan dan rizkimu yang halal; *paringi* kuat *lan* sabar Ya Allah; jangan lihat kiri dan kanan, tapi lihatlah dirimu sendiri sa,paikamu memperbaiki diri sendiri; sabar dan syukur itu memang mudah diucapkan. Namun sulit untuk dilakukan. Belajar dan terus belajar. *Sek* penting yakin *lan bismillah*; buat sahabatku semuanya semoga dimudahkan dalam menghadapi masalah. *Seng* penting yakin bahwa Allah selalu bersama kita; dll), pada bidang sosial selain pengajian, subjek turut terlihat aktif sebagai guru ngaji dan organisasi NU. Subjek turut menyiarkan agama ketika ramadhan lalu, dengan simaan al-Qur'an di masjid dan buka bersama. Hal ini secara tidak langsung menggambarkan upaya subjek mengatasi problematika yang dihadapi dan interaksi sosial yang terjalin. Yakni dengan tetap menyadari keberadaan dan intervensi Allah disetiap keadaan.

Kemudian ketika zikir berlangsung, Subjek W terlihat menggelengkan kepala, menyimak zikir dengan kitab yang dipegangnya, juga memerhatikan intruksi imam majelis (meletakkan tangan di dada kiri).

## 2. Subjek S

Subjek ini seorang ibu rumah tangga berusia 43 tahun yang hidup dengan suami dan dua anaknya. Selain sebagai ibu rumah tangga, S sibuk menyiapkan dagangan bakso yang akan dijual suaminya. Kesibukan ini berjalan lebih kurang sepuluh tahun. Dua tahun terakhir kesibukan harian S bertambah dengan merawat cucu semata wayangnya. S juga merupakan perintis majelis Annisa bersama dengan subjek W dan rekan lainnya. Alasan S turut mendirikan majelis ilmu adalah kesadarannya untuk lebih dekat dengan ajaran agama. Bagaimana pun kehidupan S sejak kecil bukan berasal dari keluarga yang lekat akan pendidikan agama. Pendidikan S terhenti di Sekolah Dasar, sebab keterbatasan orang tua membiayai pendidikan anaknya. Pasalnya S merupakan anak kedua dari empat bersaudara. Kala itu, selepas Sekolah Dasar Subjek S dituntut untuk mencari tambahan biaya hidup dengan belajar membatik. Taman pendidikan al-Qur'an sebagai pendidikan agama pertama subjek S pun hanya musiman, menunggu liburan para guru yang pulang dari pesantren. Selepas itu tidak ada TPQ dikarenakan tidak adanya tenaga pendidik. Berikut tema-tema yang ditemukan dari hasil wawancara dengan subjek S:

- a. Tema 1. Kegiatan majelis Annisa dan keberadaan imam majelis dalam setiap kegiatan pokok yang dilaksanakan

Majelis Annisa berdiri dengan tiga kegiatan pokok, yaitu Ratiban, Yasinan, dan Shalawatan. Setiap kegiatan majelis Annisa dipimpin oleh seorang imam yang ditunjuk oleh ketua majelis. Keberadaan pemimpin

majelis ini berarti bagi jamaah selama kegiatan berlangsung. Pasalnya sebagian jamaah belum bisa melafazkan amalan yang dibaca. Sedangkan sebagian yang bisa belum berani untuk memimpin jalannya majelis. Jika memang benar-benar tidak ada pemimpin, maka sistemnya mengaji bersama. Sejauh ini, rutinan Ratiban belum pernah terhambat oleh ketidakhadiran imam majelis. Berikut penjelasannya:

“Kan ibu-ibu sini belum pada bisa mbak. Seperti saya juga ini. Ya bisa, tapi gak seperti pak ustadnya mbak. Kalau semisal terpaksa pak ustadnya tidak ada, ya latihan bareng-bareng.” (SU. S2-S -W1: L.24-26) “...Yasinan, Ratiban, karo Shalawatan mbak. Nek Yasinan sing mimpin mas Harto.” (SU. S2-S -W1: L.14-15) “Belum mbak. Ada terus selama ini. Ya cuma yang sholawat itu, kalau pak Daroni tidak ada ya dipimpin mb Yuni sendiri. Kalau yasinan ya tetap mas Harto.” (SU. S2-S -W1: L.29-31)

- b. Tema 2. Pembacaan Ratib dimulai jika imam sudah hadir dan majelis ditutup dengan tausiah

Sedangkan prosesi Ratiban akan dimulai jika pemimpin majelis sudah hadir. Tausiah tentang ilmu agama disampaikan setelah pembacaan Ratib al-Haddad selesai. Berikut kutipannya:

“Langsung mbak. Asal pak Daroni sudah hadir, langsung dimulai.” (SU. S2-S-W1: L.38) “Tausiah. Ya sodaqah, fiqih, shalat, dan lain-lain. Tergantung seng mimpin.” (SU. S2-S -W1: L.40)

- c. Tema 3. Intonasi imam majelis saat memimpin zikir mempengaruhi suasana hati

Secara teknis, perbedaan intonasi pemimpin majelis dalam mentalkin jamaah saat zikir berlangsung juga berpengaruh pada konsentrasi jamaah. Sebagaimana penjelasan subjek S berikut:

“Cepet bacanya, jadi ketinggalan dan gak fokus. Kalau yang lain kan bareng-bareng. Jadi nuntun jamaah e. Kalau pak Mukid baca sendiri, jadi ketinggalan mbak. Makannya akhir-akhir ini pak Mukid jarang diminta untuk mimpin.” (SU. S2-S -W1: L.44-47)

d. Tema 4. Problematika berat yang dirasakan Subjek

Kemudian pengalaman subjek S selama bergabung dengan majelis Annisa. Diantara problem batin yang dirasa paling pilu akhir-akhir ini adalah kondisi kegagalan pernikahan anak pertamanya. Pasalnya pernikahan anak perempuannya berakhir dalam rentan waktu lebih kurang baru 1 tahun berjalan. Suami subjek S sering emosi dalam situasi seperti itu. Tekanan batin melihat anak perempuannya dipermainkan laki-laki dan meninggalkan cucu bayi untuknya. Kondisi ini yang memicu kekacauan batin keluarga subjek S. Berikut pemaparannya:

“...*Gak pasti to mbak. Jungkir walik. Nek lagi susah biasane kan ya mikirne ekonomi mbak. Dulu pak e itu sitik-sitik ngamuk mbak. Emosine duwur. Sak iki wes beda mbak, wes berkurang. Apalagi Fitri selepas nikah itu mbak. Ya ngono kae to...*” (SU. S2-S -W1: L.72-75)

e. Tema 5. Perubahan suasana perasaan yang dirasakan

Sejauh perjalanan mengikuti zikir Ratib al-Haddad, Subjek S mampu merasakan perubahan suasana batin yang lebih baik. Terutama saat menghadapi persoalan hidup yang dirasa cukup memukul. Suasana membaik juga dirasakan anggota keluarga lainnya, suami yang lebih sabar dan kondisi psikis anak perempuannya yang mulai membaik setelah bertemu pasangan baru. Berikut kutipannya:

“Ya.. *rasane Alhamdulillah neng ati ayem* mbak. Apa *menekh* kondisi keluarga seperti ini. Pakde sedikit-sedikit tidak mudah marah. Seng Fitria *yo uwes* pasangan lagi. Seng Fahmi ya kami rawat baik-baik. Pakde juga *rezeki e lancar, jualan e laris* mbak.” (SU. S2-S -W1: L.78-81)

f. Tema 6. Perubahan kesadaran atas takdir Tuhan

Kesadaran atas takdir Tuhan juga semakin mudah dirasakan subjek S. Bahwa namanya kehidupan manusia pasti sudah diatur dan semoga selalu dalam lindungan Tuhan. Berikut pernyataannya:

“Namanya manusia ya mbak, *wes alhamdulillah* kuat sampai saat ini. Gusti pasti punya jalan-Nya sendiri mbak. Mudah-mudahan tetap diberi kekuatan menjalani hidup.” (SU. S2-S -W1: L.84-86)

g. Tema 7. Bergerak dengan sadar saat membaca tahlil dan meletakkan tangan di dada

Tidak sebagaimana subjek lainnya, Subjek S merasakan pergerakan badan ketika zikir berlangsung secara sadar. Juga sebagaimana subjek lainnya, Subjek S melakukan intruksi imam majelis untuk meletakkan tangan kanan di dada kiri ketika membaca zikir yang ke-19. Berikut kutipan wawancaranya:

“*Nek* bergerak iya mbak. Tapi sadar ii. Kan pas zikir ada nadanya itu, tubuhnya ini gerak-gerak. Biasanya pas tahlil. Terus pas meletakkan tangan ke dada.” (SU. S2-S -W2: L.12-14)

h. Tema 8. Tidak ada riwayat sakit serius

Subjek S tidak memiliki riwayat sakit serius yang dapat mengganggu aktivitas kesehariannya. Sebagaimana pernyataan berikut:

“*Alhamdulillah*, tidak mbak. Sehat *alhamdulillah*. Pernah sakit paling masuk angin, pilek begitu.” (SU. S2-S -W2: L.23-24)

i. Tema 9. Kesadaran Subjek S akan perceraian anaknya

Subjek S membutuhkan waktu cukup lama untuk menyadari problematika keluarga yang sedang dihadapi. Subjek S baru percaya bahwa pernikahan anak perempuannya sudah berakhir dalam waktu satu tahun. Berikut penjelasannya:

“Lama mbak saya sadar kalau Fitria dan suaminya memang harus berpisah. Lha nikah belum lama lho mbak.” (SU. S2-S –W2: L.32-33) “Lebih kurang satu tahun kayaknya mbak. Lha Fahmi masih bayi itu ditinggal bapaknya.” (SU. S2-S –W2: L.35-36)

j. Tema 10. Implementasi nilai-nilai tausiah imam majelis oleh Subjek S

Subjek S berupaya mengimplementasikan tausiah sabar dan tawakal yang disampaikan imam mejelis saat rutinan majelis Annisa yang dipadukan dengan kondisi subjek menghadapi problem keluarga. Berikut pemaparannya:

“Sak sakit-sakitnya saya. Mesti masih sakit Fitria mbak. Ya saya kudu kuat, biar Fitria kuat mbak. Terus pas ngaji itu sudah dijelaskan takdinya manusia sudah ditulis Allah. Tidak ada cobaan di luar batas kemampuan manusia. Saya yakin saja mbak, ini ujian keluarga saya. Sabar pelan-pelan bakal panen hasilnya mbak.” (SU. S2-S –W2: L.38-42)

Hasil observasi Subjek S terdiri dari, terlihat di samping rumahnya ada gerobak bakso yang sering digunakan suaminya untuk mencari nafkah. Selain itu subjek merupakan nenek dari satu cucu yang subjek rawat dengan penuh perhatian. Beberapa kali cucunya bertingkah manja di pangkuan subjek di sela wawancara. Saat peneliti melanjutkan perbincangan dengan anak subjek, terlihat sang cucu merengek tidak mau tidur kalau tidak dengan neneknya. Subjek dengan sabar membujuk

cucunya agar tidak rewel dan segera tidur, walau harus dengan mengendongnya ke sana ke mari.

Kemudian saat bercerita tentang problematika anak perempuannya, subjek terlihat berkaca-kaca dan “*gregetan*” saat membahas menantunya. Ketika zikir Ratib al-Haddad, Subjek S terlihat mengikuti intruksi imam meletakkan tangan di dada dan tubuhnya bergerak saat tahlil.

### 3. Subjek D

Subjek D bukan merupakan perintis majelis Annisa bersama Subjek W dan S. D bergabung dengan majelis Annisa pada tahun kedua sejak berdirinya majelis. Subjek D (41 tahun) adalah seorang ibu yang hidup dengan suami, anak, dan mertuanya. Aktivitas kesehariannya mengurus rumah dan adakalanya berdagang pakaian di tempat wisata. Kesibukan lainnya sebatas perkumpulan masyarakat setempat, PKK dan pengajian. Keikutsertaan Subjek D di majelis Annisa berawal dari keinginannya memperbaiki diri dan keluarga. Palsanya D merasa tertekan dengan suaminya yang belum menjalankan perintah agama dan mabuk-mabukan hingga sempat lepas dari tanggung jawab sebagai kepala keluarga. Banyaknya ibu-ibu yang turut hadir di majelis Annisa menjadi semangat lain untuk D. Berikut tema-tema hasil wawancara Subjek D:

- a. Tema 1. Ada perubahan pada anggota keluarga setelah bergabung dengan majelis Annisa

Terjadi perubahan pada suami, setelah satu tahun subjek D bergabung dengan majelis Annisa. Suaminya berhenti mabuk-mabukan dan mulai bekerja untuk keluarga. Terlepas dari penyebab berubahnya suami adalah majelis Annisa atau bukan, subjek D bersyukur atas hal itu. Harapannya pun masih tinggi untuk kesadaran suaminya. Berikut kutipan wawancaranya:

“Ya tidak tahu ya mbak, tapi *alhamdulillah e* sekarang sudah berubah. Tapi belum mau salat mbak. Mudah-mudahan *wae* segera sadar.” (SU. S3-D-W1: L.31-32)

- b. Tema 2. Merasakan perubahan psikis dan fisik saat membaca Ratib al-Haddad

Ketika berzikir, subjek D teringat perbuatan masa lalunya yang masih jauh dari ajaran agama. Adakalanya subjek D menangis saat teringat perbuatan masa lalu ataupun ketika menghadapi problematika yang dirasa berat. Subjek D merasa nyama ketika zikir mampu berpikir positif bahwa kejadian yang menimpa dirinya bukan lain bentuk kasih sayang Tuhan untuk menempa kesabarannya. Subjek D juga merasakan ketentraman, terlebih zikir dilakukan secara bersama-sama. Berikut pemaparannya:

“Saya ingat apa-apa yang saya lakukan dulu mbak. Terus bisa nangis, rasanya sampai ke hati. Beneran itu mbak. Rasanya nyaman, tenang. Terus ketika baca saya bisa mikir, masalah yang saya alami ini bentuk ujian Allah, untuk menambah kesabaranku. Setelah itu hatiku rasanya tidak panas lagi mbak.” (SU. S3-D-W1: L.38-41) “Pas hatinya *sumpek* mbak. Bisa sampai nangis-nangis.”

(SU. S3-D-W1: L.47) “*Ayem* mbak. Kan bareng-bareng kompak begitu.” (SU. S3-D-W1: L.74)

Subjek D tidak memiliki riwayat sakit serius. Namun Subjek D juga merasakan kondisi fisiknya membaik ketika tidak enak badan (sakit ringan) dan tetap pergi majelisan. Menurutnya rasa suka saat datang ke majelis menjadi kunci membaiknya kesehatan. Berikut pernyataannya:

“Kalau untuk sakit tertentu gak ada mbak. *Alhamdulillah* gak ada riwayat sakit serius.” (SU. S3-D-W1: L.62-63) “Iya hadir mbak. Selama masih kuat jalan. Saya *orang e* suka pengajian. Jadi dari rasa suka itu dulu, sakitnya membaik. Kan seneng dulu to mbak.” (SU. S3-D-W1: L.66-67)

c. Tema 3. Subjek D tidak lagi sering bertengkar dengan suami

Setelah bergabung dengan majelis Annisa, intensitas problem antara Subjek D dan suami berkurang. Subjek D lebih sabar saat menghadapi suami. Peralnya hampir setiap hari Subjek D bertengkar dengan suami dalam persoalan kecil ataupun besar. Menurutnya Subjek D, dia adalah sosok perempuan dengan tabiat keras. Sebagaimana hasil wawancara berikut:

“*Hoo* mbak. Iya. Jadi adanya Cuma kon sabar lagi. Sekarang saya tidak sering bertengkar dengan suami mbak. Dulu itu, ibarat e setiap hari berantem. Apalagi saya *wong-wongane* seperti ini, banter kalau bicara.” (SU. S3-D-W1: L.43-44) “Ceritanya itu mbak. Paling tak ingat-ingat itu tausiah sabar pak ustad mbak. Keadaanku ya seperti yang *tak* ceritakan dulu itu to mbak. Jadi pas marah itu, kan pengenku banyak mbak. Ingin *dingerteni* suami, ingin dia berubah, tidak *sepet* lihat aktivitas hariannya. *Tak* minta kerjo begitu lho mbak, kan punya tanggungan to. Tapi ya tak terima mbak, upaya menghidupi keluarga mbak. Tapi aku sakin mbak, pasti bakal berubah, tidak *ngono wae* mbak. Intine ya itu mbak, *dipupus* sendiri mbak. Bagaimana pun dia suamiku, ada aku istrinya, dan anak-anak. Ada mertua juga mbak.” (SU. S3-D-W2: L.2-9) “Iya mbak, apa ya begitu itu sebutannya. Pokok sudah tidak mudah emosi mbak. Walau lihat suami di rumah

aktivitasnya begitu-begitu saja. *Tak* praktikkan pelan-pelan mbak. Kalau tidak begitu, sudah berantakan mbak. Tidak bisa bertahan sampai sekarang. Ya sebisaku mbak, jualan baju di Giribangun itu mbak.” (SU. S3-D-W2: L.11-15)

d. Tema 4. Membaca Ratib al-Haddad setiap malam Rabu

Subjek D membaca Ratib al-Haddad secara bersama-sama dengan jamaah majelis, setiap Selasa malam. Berikut kutipannya:

“Ya dibaca sama-sama to mbak, pas malam Rabu itu.” (SU. S3-D-W1: L.49)

e. Tema 5. Badan bergerak saat membaca zikir *lā ilāha illā Allāh*

Saat zikir Ratib al-Haddad berlangsung Subjek D merasakan badannya ikut bergerak sesampainya lafaz *lā ilāha illā Allāh*. Sebagaimana pemaparan berikut:

“Ohiya mbak. Pas zikiran *lā ilāha illā Allāh* itu. Kan lama zikirannya itu.” (SU. S3-D-W1: L.51)

f. Tema 6. Berdoa sesampainya kalimat *nawainahu* dan meletakkan tangan kanan di dada kiri saat membaca lafaz *Yā farij al-hammi*.

Sebagaimana arahan dari imam majelis bahwa dalam mukadimah sebelum pembacaan zikir Ratib al-Haddad sesampainya lafaz *nawainahu* dan ketika zikir berlangsung saat membaca kalimat ke-19 Ratib al-Haddad dianjurkan meletakkan tangan kanan di dada kiri masing-masing dengan niat menghilangkan kotoran-kotoran hati. Begitupula yang dilakukan Subjek D saat hadir di majelis, mempraktikkan arahan imam majelis dan meyakini hal itu. Berikut kutipan wawancaranya:

“Iya mbak. Setiap begitukan imamnya *ngandani* untuk doa.” (SU. S3-D-W1: L.54) “Ya sama. Itu sudah dicontohkan imamnya.” (SU. S3-D-W1: L.56) “Katanya imamnya, buat menghilangkan penyakit hati mbak. Makannya waktu zikiran itu tangannya ditekan, sedikit. Pas zikiran itu.” (SU. S3-D-W1: L.58-59)

g. Tema 7. Alasan bergabung majelis Annisa adalah untuk berubah

Subjek D menyatakan bahwa dirinya bukan merupakan pribadi yang dekat dengan agama. Pada mulanya pun merasa malu untuk mendekati majelis Annisa. Subek D merasa latar belakang agamanya tidak memadai dan kondisi keluarga yang kurang harmonis. Maka dari itu tujuannya bergabung dengan majelis Annisa untuk mengubah kondisi dirinya juga keluarga. Terlebih saat Subjek D menghadapi problem yang serius dan lingkungan tempat tinggalnya mendukung akan hal itu. Sebab bertemu dengan jamaah lain itu memberikan kesan nyaman untuk subjek. Berikut pemaparannya:

“Ingin berubah mbak. Saya dulu jauh dari agama. *Ndelalah* di sini ada majelis itu. Walau awalnya malu mbak, *minder* dengan lain. Tapi ternyata teman-temannya juga banyak. Pas ketemu bisa kumpul itu menyenangkan. Apalagi pas rumah *sumpek*.” (SU. S3-D-W1: L.70-72) “Dulu pernah ikut Ratiban di Matesih mbak, ditempat pak Mahmud (nama samaran). Terus di sini ngadain itu to tapi sudah lumayan, saya baru ikut. Awalnya *perkewuh* mbak. Kan saya begitu (masa lalu). Ingin mendekati, tapi belum berani. Terus jamaahnya banyak, ya saya ikut-ikut. *Alhamdulillah* mbak, ketemu teman-teman itu rasanya enak. Apa lagi seminggu sekali mbak.” (SU. S3-D-W2: L.17-22) “Senang mbak, kalau ingat masa lalu saya itu. Saya juga agama kurang banyak mbak. Belum bisa apa-apa. Dapat ilmu baru mbak, yang bisa saya terapkan dihidup. Tambah yakin dengan Allah mbak.” (SU. S3-D-W2: L.27-29) “Iya mbak, makannya seneng saya hadir Ratiban itu. Tambah ilmu ya tambah *sedulur* mbak.” (SU. S3-D-W2: L.34-35)

h. Tema 8. Perubahan kesadaran menjalankan perintah agama.

Terkait ketaatan menjalankan perintah agama, Subjek D bukan pribadi yang taat sejak awal. Bukan hanya malas-malasan menjalankan perintah agama, bahkan Subjek D lalai dalam mendirikan salat. Sekarang Subjek D sadar bahwa menjalankan perintah agama merupakan suatu kewajiban dan kerugian yang didapat jika meninggalkan. Berikut kutipan wawancaranya:

“Dulu males-malesan mbak. Pernah tidak salat juga. Sekarang kalau bisa segera dilaksanakan. Jangan ditinggal-tinggal.” (SU. S3-D-W1: L.77-78) “Lha itu kan kewajiban mbak. Sudah harusnya dijalankan, kalau ditinggalkan ya rugi nanti.” (SU. S3-D-W1: L.80-81)

i. Tema 9. Merasa dekat dengan Allah setelah mengamalkan Ratib al-Haddad dan teringat dosa

Subjek D merasakan lebih dekan dengan agama, dekat dengan Allah setelah mengamalkan Ratib al-Haddad. Keyakinan Subjek D tumbuh bahwa zikir itu salah satu jalan mengingat Allah. Zikir juga menjadi obat meringankan beban, ketika ditimpa masalah. Sebagaimana pemaparan berikut:

“Iya dekat mbak.” (SU. S3-D-W1: L.84) “Ya kan zikir itu salah satu jalan mengingat Tuhan mbak. Hidup itu pasti ada masalah mbak. Pas zikir begitu, perlahan beban hidup yang dirasakan itu berkurang mbak. Kalau ada masalah kan lama masalahnya. Nanti ada jalan keluar e mbak.” (SU. S3-D-W1: L.85-88) “Saya ingat apa-apa yang saya lakukan dulu mbak. Terus bisa nangis, rasanya sampai ke hati. Beneran itu mbak.” (SU. S3-D-W1: L.38-39) “Iya pernah. Pas banyak masalah itu. Sampai nangis juga. Rasanya campur-campur.” (SU. S3-D-W1: L.92-93)

j. Tema 10. Kesadaran mensyukuri keadaan yang terjadi

Setelah mengamalkan zikir Ratib al-Haddad, Subjek D mampu berpikir positif bahwa setiap perkara yang terjadi itu terbaik bagi dirinya. Juga intensitas mengeluh Subjek D atas kondisi yang dihadapi lebih sedikit dan berupaya meyakini bahwa hal itu akan berakhir.

Berikut kutipannya:

“Ya di syukuri saja. Itu yang terbaik bagi Allah untuk saya.” (SU. S3-D-W1: L.100) “...Sebelum ikut zikir sering *ngeluhnya*. Tapi setelah ikut rutinan zikir, ya masih mengeluh tapi berusaha yakin kalau itu akan berakhir.” (SU. S3-D-W1: L.103-104)

k. Tema 11. Perubahan pemikiran bahwa tidak ada yang tidak mungkin di tangan Allah.

Subjek D meyakini bahwa setiap usaha kebaikan akan tercapai, kapanpun waktunya. Begitupula permohonannya untuk ditunjukkan ke jalan yang benar bagi dirinya dan keluarga. Saat ini harapan itu terlihat atas izin Allah. Dari keluarga yang jauh akan ajaran agama, hingga dipertemukan majelis Annisa dan perubahan pada anggota keluarganya.

Berikut kutipan wawancaranya:

“Ada mbak. Salah satunya waktu itu keluarga saya bukan keluarga yang taat dalam menjalankan agama. Saya mintanya ya keluarga itu kompak mendekatkan diri pada Allah dan *alhamdulillah* seperti sekarang ini. Suami sudah berubah. Anak-anak mulai suka agama juga mbak. Semuanya kan perempuan.” (SU. S3-D-W1: L.109-113)

Data observasi terkait Subjek D terlihat dari, pertama kondisi subjek saat antusias bercerita tentang awal mula zikir Ratib al-Haddad.

Beberapa cerita disampaikan dalam balutan senyuman. Hingga pada akhirnya subjek menangis saat bercerita meresapi pengalamannya ketika zikir. Subjek juga menanggis saat bercerita tentang problem keluarga yang sering dihadapinya. Terlebih pertengkaran yang terjadi dengan suaminya.

#### 4. Subjek MS

Subjek keempat adalah MS (46 Tahun) merupakan pengasuh pondok pesantren di Karangpandan. Aktivitas kesehariannya selama puluhan tahun terakhir adalah mengaji dan pendakwah. Kehidupannya lekat dengan pendidikan agama, begitu pula dengan keluarganya. Sejauh perjalanannya, MS beserta rekannya sukses mendirikan beberapa majelis binaan yang fokus mengamalkan zikir Ratib al-Haddad. Saat ini ada 50 titik majelis binaannya di wilayah Karanganyar. Secara bergantian MS diminta untuk memimpin jalannya rutinan majelis dari majelis satu ke majelis lain. Subjek MS sering berpindah tempat majelis sebanyak tiga kali dalam sehari, dilain kesibukannya mengajar para santri.

Hasil wawancara yang diperoleh dari Subjek MS adalah pengertian zikir Ratib al-Haddad, keutamaan-keutamaan mengamalkan Ratib al-Haddad, sanad keilmuan Ratib al-Haddad yang diamalkannya, teknis pembacaan Ratib al-Haddad, intonasi saat membacanya, dan tips mengajak jamaah mengamalkan Ratib al-Haddad. Berikut adalah penjabaran tema-tema hasil wawancara Subjek MS sebagai seorang imam majelis zikir Ratib al-Haddad :

a. Tema 1. Pengertian zikir Ratib al-Haddad

Ratib al-Haddad secara istilah adalah kumpulan zikir yang disusun oleh Abdullah bin Alwi bin Muhammad al-Haddad dari Yaman, dari Hadramaut. Ratib ini merupakan wirid yang sanadnya sampai kepada Rasulullah dan banyak menjadi pegangan (wirid) para Habaib atau pun Kyai pesantren. Berikut penjelasannya:

“Zikir al-Haddad, Ratibul Haddad ini adalah satu kumpulan zikir yang disusun oleh alhabib Abdullah bin Alwi bin Muhammad al-Haddad dari Yaman, dari Hadramaut. Yang semuanya para habaib, para kyai-kyai sepuh, para kyai-kyai pesantren itu rata-rata memiliki sanad atau sandaran ilmu sampai beliau. Apalagi hababib, itu dipastikan para habib memiliki pegangan wirid dari Rasulullah yang dikumpulkan oleh Habib Abdullah bin Alwi bin Muhammad al-Haddad.” (SU.S4-IM.MS-W1: L.15-21)

Sedangkan secara bahasa, ratib berarti sesuatu yang runtut, artinya dalam membaca kalimat-kalimatnya harus runtut dan tertib tidak boleh diacak sekehendak hati. Bagian awal dibaca di awal, begitupula bagian akhirnya. Ratib diartikan juga sesuatu yang kuat, maksudnya adalah seseorang yang mengamalkan zikir Ratib ini menjadikan kuat mental dan fisiknya dalam menghadapi berbagai masalah dan cobaan hidup. sebagaimana uraian berikut:

“Ratib itu artinya sesuatu yang urut. Jadi sesuatu yang urut, sehingga tidak boleh dibolak-balik secara harus tertib, yang awal di awalkan, yang tengah di tengahkan, yang akhir di akhirkan. Itu Ratib. Atau ratib itu bisa bermakna sesuatu yang kuat, *mbregeget gitu*. Ada hantaman apapun dia tetap kuat. Itu makna dari ratib. Jadi bisa bermakna urut, bisa bermakna perkasa, sangat perkasa.” (SU.S4-IM.MS-W1: L.33-38) “Dalam artian, berbagai macam musibah, berbagai macam ujian dalam kehidupan dengan berbekal Ratibul Haddad itu dia bisa menjadi perkasa. Dia

menjadi kuat dengan zikir-zikir tersebut. Jadi kuat mentalnya, kuat badannya, dan seterusnya untuk menghadapi ujian-ujian kehidupan.” (SU.S4-IM.MS-W1: L.86-89)

Al-Haddad secara bahasa berarti pandai besi, sebagaimana sejarahnya Habib Abdullah terkenal sebagai orang yang menempa besi, besi yang dimaksud adalah hati. Beliau mengibaratkan hati yang sakit itu dengan besi yang berkarat. Karatnya hati itu disebabkan oleh aktivitas seseorang yang melahirkan sifat sombong, riya, ujub, suka mengeluh, dan lainnya. Inilah yang dinamakan *amrotul qulb* (penyakit hati). Karat yang dibiarkan menumpuk itu lama-kelamaan akan melapukkan besi. Begitu pula dengan penyakit-penyakit hati. Maka untuk memberiskannya butuh dibakar dan ditempa dengan zikir. Sebagaimana penjelasan dalam kutipan wawancara berikut:

“Al-Haddad itu artinya pandai besi. Jadi orang yang memiliki satu profesi pandai besi. Karena Habib Abdullah itu orangnya terkenal dengan istilah *haddadul qulb*, yaitu orang yang menempa besi, tapi besinya ini adalah hati.” (SU.S4-IM.MS-W1: L.39-42) “Hati itu kalau sakit, maka dikatakan dalam al-Qur’an *fahiya kal hijaroti auasaddu qoswah*, hati itu lebih keras dari pada batu. Lha lebih keras dari pada batu itu apa? Besi, besi, besi. Maka ketika hati itu lebih keras dari pada batu, yaitu besi. Maka cara membersihkan besi itu, caranya salah satunya itu harus ditempa, dipandai. Panas dan ditempa. Maka itu kotoran-kotoran hati itu akan hilang. Kotoran-kotoran hati itu akan hilang, yaitu apa? Namanya *amrotul qulb*, penyakit-penyakit hati. Sombong, riya, ujub, ya to? Mengeluh dan seterusnya. Itu namanya penyakit hati. Itu kalau dibiarkan itu dia seperti karat.” (SU.S4-IM.MS-W1: L.42-50) “Karat itu bisa menghancurkan melapukkan besi yang begitu keras. Maka dalam al-Qur’an *kalabalrona’aala qulubihim makanu yaksibun*. Yang menjadikan *ron* atau karat dalam hati itu adalah *makanu yaksibun*, aktivitas atau profesi seseorang. Dari itu orang itu memiliki profesi, aktivitas, kegiatan pokok. Itu berpotensi untuk mengotori hati. Seorang pedagang itu di sana bisa mengotori hati. Seorang guru, bahkan seorang ustad, seorang kyai itu berpotensi hatinya menjadi kotor. Lha itu harus

dihilangkan.” (SU.S4-IM.MS-W1: L.50-57) “...Harus dikikis dengan sesuatu yang bisa menghilangkan penyakit hati, yaitu salah satunya dengan zikir ini, zikir Ratibul Haddad ini. Karena sudah sangat mashur, kalau itu dibaca secara istiqamah itu bisa menjadikan hati ini menjadi *qalbin salim*, hati yang selamat hati yang bersih. Yaitu terhindar dari penyakit-penyakit hati. Itu yang pertama.” (SU.S4-IM.MS-W1: L.59-64)

b. Tema 2. Ratib al-Haddad dijadikan wasilah untuk memohon sesuatu

Kemudian al-Haddad, tukang pandai besi selain untuk menghilangkan karat juga bisa memesan olahan besi sesuai keinginan. Begitu pula Ratib al-Haddad jika dibaca secara istikamah bisa menjadi perantara memohon kepada Allah SWT atas suatu keinginan. Berikut penjelasannya:

“...yang namanya tukang pandai itu selain untuk menghilangkan kotoran-kotoran atau karat. Itu dia, dia bisa dipakai untuk, dibuat apapun sesuai pesanan. Pandai itu mau buat apa? Mau buat sabit, bisa. Mau buat pisau, bisa. Mau buat cangkul, bisa. Bawa saja besi gelondongan ke tukang pandai. Maka akan menjadi sesuatu yang berguna, bermanfaat sesuai pesanan, keinginan. Begitu pula Ratib al-Haddad itu biasa dipakai untuk tawasul. Biasa dipakai untuk perantara untuk memesan sesuatu keinginan kepada Allah SWT. Sehingga untuk bisa terkabulnya hajat, salah satunya dengan membaca secara istiqamah dan mujahaddah sungguh-sungguh dengan Ratibul Haddad.” (SU.S4-IM.MS-W1: L.65-74)

c. Tema 3. Susunan Ratib al-Haddad bersandar pada al-Qur’an dan Hadis dan masing-masing kalimat dibaca berulang (3,4, atau 7 kali)

Kumpulan zikir dalam Ratib al-Haddad ini bersandar pada al-Qur’an dan Hadis. Masing-masing kalimatnya dibaca berulang (3,4,7 kali) sesuai ketentuan pengarangnya. Maksud dari aturan pembacaan perbilangannya tersebut adalah layaknya gigi pada kunci untuk membuka pintu. Zikir Ratib al-Haddad ini besar manfaatnya di akhir zaman ini,

khususnya bagi orang-orang awam untuk mendekatkan diri kepada Allah. Berikut kutipan penjelasannya:

“Di sana terdapat beberapa kumpulan zikir, beberapa redaksi yang semuanya itu disandarkan oleh tuntunan al-Qur’an maupun tuntunan al-Hadist semua zikirnya itu. Adapun jumlahnya itu bervariasi. Ada yang satu zikir itu dibaca 3 kali, ada yang dibaca 4 kali, ada yang dibaca 7 kali. Itu menurut ee... apa namanya? Ketentuan dari pengarangnya atau penutur zikir tersebut” (SU.S4-IM.MS-W1: L.21-26) “Karena itu adalah pembuka. Namanya kunci itu, giginya itu melihat berapa lubang di dalam lubang kunci itu. Jadi misal lubangnya itu tiga, berarti gigi kuncinya mestinya juga harus tiga. Sehingga baru bisa membuka pintu yang tertutup itu. Jadi zikir-zikir ini bermanfaat sekali, khususnya untuk orang-orang awam. Untuk pegangan di akhir zaman. Untuk bergantung dan bersambung dengan Allah SWT. *Niku* zikir Ratib al-Haddad.” (SU.S4-IM.MS-W1: L.27-33)

d. Tema 4. Tiadak ada syarat khusus untuk mengamalkan Ratib al-Haddad

Tidak ada syarat khusus untuk mengamalkan zikir Ratib al-Haddad, walau pada zamannya zikir ini hanya diamalkan oleh orang-orang khusus (habaib). Di wilayah Solo, zikir Ratib al-Haddad berkembang pesat di tengah masyarakat umum sejak dibawa masuk oleh Habib Nuch al-Haddad. Hal ini disebabkan susunan kalimatnya yang familiar dan mudah diingat. Sebagaimana pemaparan Subjek MS berikut:

“Tidak ada syarat khusus. Tapi dalam sejarahnya dulu kebanyakan dipakai oleh orang-orang khusus. Wirid ini wirid orang-orang khawas, orang khusus. Khususnya dzuriah Nabi, para habaib. Ini setahu saya nggeh, setahu saya. Jadi di Rembang itu juga ada, di Blora itu juga ada. Tapi rata-rata dipakai untuk wirid, pegangan para Kyai dan para santri internal pondok. Terus mulai Habib Nuch Al-Haddad inilah di bumikan. Yang di Pasar Kliwon itu, di Solo. Setahu saya itu beliau terus memasyarakatkan Ratib Haddad. Membumikan memasyarakatkan Ratib Haddad, hampir kayak-kayak sekarang tidak menjadi wirid atau pegangan orang khawas, sudah menjadi umum semua. Setiap ada kegiatan-

kegiatan itu pakainya Ratib Haddad. Karena mungkin nganu nggeh, merasakan manfaatnya Ratib Haddad. Jadi mereka itu gak usah disuruh-suruh itu mintanya pakai ini, mintanya pakai ini. Karena lafaznya itu sangat familiar sekali di telinga. Tinggal urut-urutannya. Itu mbah-mbah sepuh, mbah-mbah sepuh itu hamper semuanya hafal. Jadi hafalannya memang sangat mudah karena lafaznya familiar, biasa didengar oleh telinga.” (SU.S4-IM.MS-W2: L.15-30)

e. Tema 5. Ratib dibaca dengan suara keras (*jahr*)

Kembali secara teknis, pembacaan zikir Ratib al-Haddad ini lebih baik dibaca dengan suara keras dan bersama-sama sebagaimana anjuran para guru. Prosesnya adalah imam menuntun jamaah dalam melafazkan kalimat-kalimat zikirnya. Berikut kutipan wawancaranya:

“Ratibul Haddad itu dianjurkan oleh guru untuk dibaca secara bersama-sama, itu berarti mengeluarkan suara. Jadi ada beberapa teknis wirid, salah satunya teknis wirid Ratibul Haddad itu bagusnya dibaca bersama-sama. Tapi kalau ada imamnya, maka dibaca dipimpin oleh imamnya. Dipimpin oleh imam yang ada pengulangan bacaan sekali, tiga kali, atau empat kali. Maka imam pada bacaan yang pertama imam membaca duluan, kemudian para pengulangan kedua atau berikutnya diikuti jamaah secara umum. Begitu sampai pada bacaan pengulangan terkahir dibaca bersama-sama antara imam dengan jamaah. Jelasnya seperti ditalqin. Imam menuntun jamaahnya. Pertama oleh imam, terus diikuti bersama-sama oleh jamaah.” (SU.S4-IM.MS-W2: L.4-13)

f. Tema 6. Intonasi pembacaan zikir Ratib al-Haddad yang bersandar pada putra Habib Nuch al-Haddad

Pada mulanya tidak ada ketentuan atau aturan intonasi melafazkan zikir Ratib al-Haddad. Intonasi membaca lafaz zikir Ratib yang bersandar pada Habib Nuch al-Haddad dimulai sejak kedua putra beliau diminta berdakwah di lapangan. Hingga sekarang secara otomatis intonasi tersebut diikuti oleh jamaah. Adanya perbedaan ini berdampak

pada kekompakan dan keseragaman jamaah sehingga lebih menyentuh hati. Terlebih memang intonasi tersebut ada sanadnya. Sebagaimana penjelasan berikut:

“...nada-nada itu, kalau dulu, kalau kita itu yang penting baca. Tapi setelah Habib Nuch mengizinkan dua putranya, khususnya di Solo Raya ini yang jalan kan langsung dipimpin oleh dua putranya Habib Nuch, Habib Syech bin Nuch al-Haddad dan Habib Alwi bin Nuch al-Haddad. Kalau yang Nurul Ummah di sini, kebetulan yang ditunjuk Habib Syech bin Nuch al-Haddad. Nah itu memakai nada khusus yang dipakai sampai sekarang ini. Itu seingat saya gak ada seragam semacam itu. Terus akhirnya setelah kedua putra beliau terjun memiliki nada yang sama, akhirnya semua jamaah ya otomatis mengikuti. Sehingga sekarang nadanya hampir semuanya sama. Itu semenjak Habib Nuch mengizinkan dua putranya itu.” (SU.S4-IM.MS-W2: L.54-63) “...lebih seragam. Lebih kompak. Terus memang lebih menyentuh ya, lebih menyentuh. Karena apa-apa itu kalau ada sanad gurunya itu kan berbeda. Sentuhan sampai hati ada di situ. Walaupun secara dohir gak masuk akal. Tapi kalau kita praktikkan sendiri setelah ada nada itu, rasanya nggeh di hati itu berbeda. Karena nadanya itu juga ternyata kita ada sandaran guru. Gurunya bacanya kaya gini, muridnya ikut. Maka itu menjadi salah satu sanad, sanad nada juga begitu.” (SU.S4-IM.MS-W2: L.66-72)

- g. Tema 7. Adanya tambahan doa-doa khusus untuk Ratib al-Haddad yang bersanad pada Habib Nuch al-Haddad

Secara sandaran guru, zikir Ratib al-Haddad yang dipakai bersandar pada Habib Nuch al-Haddad. Maka dari itu, terdapat tambahan doa-doa yang biasa dipakai oleh ulama-ulama tasawuf dan perbedaan pada kalimat kiriman al-fatihah yang ditujukan pada guru masing-masing. Akan tetapi, pada intinya perbedaan itu hanya secara khusus (sanad). Sedangkan secara umum intinya sama. Berikut penjelasannya:

“...Itu dari Habib Nuch sendiri. Kalau Ratib Haddad itukan mulai, pertama dari Fatihah terkahir sampai *Allahumma innanasaluka ridhoka wal jannah....* Hanya sampai itu mestinya ratib, sama Habib Nuch terus ditambah ada *Ya Allahubiha, Ya Allahubiha* sampai *Ya amanalkhaiyin* itu tambahan, itu bukan Ratib Haddad itu. Itu tambahan doa yang biasa dipakai oleh para ulama-ulama tasawuf, itu biasa dipakai untuk dibaca setelah Ratib Haddad tapi bukan Ratib Haddad. Mulai dari *Allahumma innanasaluka ridhoka wal jannah..* itu titik sampai situ Ratib Haddad. Terus hadrohnya itu juga berbeda-beda. Dari guru dengan guru lain, dari guru satu dengan guru lain berbeda-beda. Ada guru dari Habib Lutfi itu berbeda hadrohnya. Habib Nuch al-Haddad itu berbeda. Kalau kami memakai yang dari Habib Nuch yang sekarang sudah bermasyarakat di Solo Raya ini.” (SU.S4-IM.MS-W2: L.34-45) “Nggeh, Habib Nuch al-Haddad. Karena juga kebetulan marganya juga sama dengan pemilik Ratib itukan, sama-sama al-Haddad. Kalau pengarang Ratib itukan Habib Abdullah bin Alawy bin Muhammad al-Haddad. Kebetulan Habib Nuch juga al-Haddad. Kalau diitung secara baris keturunan nasab, itu kurang lebih 8 keturunan sekarang Habib Nuch itu, 8 keturunan dari pemilik Ratib itu. Hampir semua, khususnya Habaib, para Habib itu pegangan utamanya Ratib Haddad, hampir dipastikan. Dengan pegangan-pegangan yang lain, tapi pegangan khusus itu Ratib Haddad.” (SU.S4-IM.MS-W2: L.75-82) “...*Mboten, mboten.* Karena itu secara umum sama. Hanya secara khusus mungkin dia mendapatkan dari siapa gitu kan? Guru-gurunya itu yang di *Fatihahi.*” (SU.S4-IM.MS-W2: L.48-50)

- h. Tema 8. Berhenti sejenak dan mengikrarkan permohonan sesampainya kalimat *nawainahu*. Meletakkan tangan kanan di dada kiri pada kalimat tertentu

Secara teknis, pembacaan Ratib al-Haddad yang bersandar pada Habib Nuch al-Haddad dimulai dengan mukadimah dan pada kalimat tertentu (red. *nawainahu*) berhenti sejenak untuk megikrarkan keinginan masing-masing jamaah dalam hatinya. Kemudian sesampainya kalimat *Yā farij al-hammi Yā kāsyif al-ghammi Yā man li-’abdihi Yaghfiru wa Yarḥam* telapak tangan kanan diletakkan di dada kiri sembari ditekan.

Harapannya adalah segala penyakit hati dikeluarkan oleh Allah SWT.

Berikut kutipannya:

“Secara teknis kalau di sana pertama itu mukadimah, mukadimah itu permohonan ya itu. Biasanya dipakai di Ratib yang dicetak oleh beliau Habib Nuch al-Haddad itu dipermulaan awalnya itu ada satu *nasalullah subhanallahuwata’ala biniyatin Fatimah* dan seterusnya itu pas pada *nawainahu* saya meniatkan membaca Ratib al-Haddad niatnya ini. Maka beliau memberikan tuntunan berhenti sebentar. Semuanya keinginan hajat diikrarkan dalam hati kepada Allah SWT. itu ketika *nawainahu* saya meniatkan baca Ratibul Haddad ini, yang pertama.” (SU.S4-IM.MS-W1: L94-101.) “Terus yang kedua, kalau bacaan-bacaan semuanya sudah ada hitungan, itu teknis juga. Sudah ada hitungan-hitungan. Hanya saja pada zikir yang kedua puluh, *Ya kasifalqoh, Ya farijalham, ya kasifalqhom, Ya manligabdihi yaqghfiru waya ham*. Beliau guru sebagai sandaran sanad itu memberikan satu dawuh, epek-epek ini. Tangan yang kanan diletakkan di dada yang kiri. Sambil ditekan sedikit. Harapannya apa? harapannya adalah apapun yang keluar dari hati, yang berada dikir ini. Unek-unek, segala sesuatu yang sumpek tanpa sebab itu dihilangkan oleh Allah SWT.” (SU.S4-IM.MS-W1: L.102-109)

i. Tema 9. Tips mengajak jamaah mengamalkan zikir Ratib al-Haddad

Sedangkan teknis mengajak dan membangun pola pikir jamaah untuk mengamalkan Ratib al-Haddad ini dimulai dengan ta’aruf, ta’alluf, ada takalluf. Ta’aruf ini adalah perkenalan dengan jamaah, menyampaikan maksud kedatangannya, menjelaskan apa yang dibawanya, model pengajian yang seperti apa. Kalau sudah terjalin kepercayaan, selanjutnya adalah ta’alluf (dilenturkan). Membangun kedekatan yang lebih dengan jamaah, membantu apa yang menjadi problem jamaah, peduli dengan kondisi mereka, dan membantu sebisanya. Setelah itu takalluf, berasal dari kata *kulfah* yang artinya dipaksa. Ketika interaksi terbangun, sudah muncul percaya, maka

diajak kemanapun lebih mudah. Sesi inilah materi Ratib al-Haddad disampaikan, dipraktikkan, dan dirasakan manfaatnya. Secara lebih jelasnya dalam pemaparan berikut:

“...Maka kalau yang pertama dalam dakwah atau apapun itu namanya ada ta’aruf. Ada ta’alluf, ada takalluf. Yang pertama ta’aruf. Dikenalkan dulu. Harus kenal sama pembawanya, kenal sama ustad kyainya yang memberikan pengajaran. Mengenal sampai lumayan dalam. Kenalan dululah. Tak kenal maka tak sayang itu benar. Maka ta’aruf. Kalau sudah percaya, kalau sudah percaya maka ta’alluf. Ta’alluf itu dilenturkan. Setelah kenal maka semua keinginan mereka, semua hajat mereka kita berusaha untuk peduli. Untuk ikut terlibat menyelesaikan atau membantu meringankan. Begitu. Setelah begitu baru namanya takalluf. Takalluf itu artinya dari kata *kulfah*, dipaksa. Nek wis kenal, wes percaya, diajak kemana pasti mau. Laa.. dari situ terus kita masukkan materi Ratibul Haddad. Terus dikasih tentang Ratibul Haddad itu apa, artinya bagaimana. Terus sandaran sanadnya sampai Rasulullah itu yang mana. Terus dalil alqur’annya yang dimana. Semuanya kalau sudah mapan semuanya baru praktik. Praktik ini minimal siklus atau perputaran dia, mereka itu berapa hari dalam seminggu. Ya mungkin seminggu satu kali.” (SU.S4-IM.MS-W1: L.117-133)

j. Tema 10. Ada dua majelis, majelis zikir dan ilmu di setiap pertemuan

Kemudian dalam setiap pertemuan terdapat dua majelis, majelis zikir dan majelis ilmu. Pengamalan zikir Ratib al-Haddad akan otomatis dilakukan ketika pengamalnya sudah bisa merasakan manfaat dari apa yang mereka kerjakan. Berikut kutipan penjelasan wawancaranya:

“...Maka setiap pertemuan itu dibagi dua. Kalau waktunya itu satu jam. Maka setengah jam untuk Ratib, setengah jam lagi dipakai untuk materi ilmu. Nah..itu begitu terus. Terus begitu, minimal dibaca bersama dalam setiap pertemuan. Kalau sudah merasakan manfaatnya, karena itu harus dipraktikkan itu. Kalau dipraktikkan minimal satu minggu sekali, kalau sudah nyantol begitu. Itu pasti dengan sendirinya mau membaca harian di rumah masing-masing. Itu otomatis. Maka harus kenal terlebih dahulu. Terus akhirnya *dielluk*, terus akhirnya diajak kemana pun mau. Dan itu yang sudah kita jalankan begitu...” (SU.S4-IM.MS-W1: L.133-141)

k. Tema 13. Materi tausiah yang disampaikan

Satu rutinan majelis, selain ada majelis zikir, terdapat pula majelis ilmu tentang syariah, ubudiyah, akidahnya, yaitu tentang keimanan tentang akhlak tentang tasawuf. Strategi yang dipakai adalah pertama materi yang disampaikan membuat jamaah suka terlebih dahulu dengan majelis ilmu. Kedua, materi disampaikan secara urut dengan suatu panduan yang simpel dan mudah dicerna, seperti kitab fasholatan yang dikaji secara pelan-pelan. Selanjutnya, dengan adanya kitab-kitab panduan yang selesai dikaji tersebut jamaah bisa memiliki perpustakaan rumah. Sebagaimana penjelasan berikut:

“...Ya ubudiyah, syariah, ubudiyah, akidahnya, yaitu tentang keimanan tentang akhlak tentang tasawuf. Kalau dulu kita, yang penting kita sampaikan. Tidak ada sistematika dalam penyampaian mejelis ilmu. Yang penting kita, mereka itu seneng dululah. Kalau sekarang, kalau saya nggeh. Kalau saya sudah usahakan sudah ada panduan, kita carikan buku yang ringan-ringan tapi mereka punya, jadi tidak hanya ngaji telinga, karena mereka itu orang-orang sepuh, orang-orang repot di rumah tangganya masing-masing. Kalau sekedar ilmu rungon, selesai majelis hilang. Maka kita usahakan untuk memiliki buku panduan. Buku panduan itu kita baca secara urut, terus kita terangkan pelan-pelan.” (SU.S4-IM.MS-W2:L.98-117) “...akhirnya kita carikan buku panduan yang ringan yang simpel dan mudah dicerna.” (SU.S4-IM.MS-W2: L.112-113) “Sehingga mereka memiliki kaya perpustakaan keluarga dan menjadi bacaan keluarga turuntemurun, itu harapannya.” (SU.S4-IM.MS-W2: L.118-120)

l. Tema 14. Manfaat mengamalkan Ratib al-Haddad

Manfaat Ratib al-Haddad yang dirasakan jamaah terkait dengan perubahan hidup setelah mengamalkan Ratib al-Haddad juga

disampaikan oleh subjek MS. Perubahan dalam segi rizki, jodoh, problematika rumah tangga, dan sebagainya. Berikut pemaparannya:

“Banyak-banyak sekali. Banyak sekali. Mereka mengalami sesuatu yang aneh-aneh itu banyak sekali. Terkait dengan mungkin penyakit, dohir bahkan.” (SU.S4-IM.MS-W1: L.167-169) “...Itu semuanya mereka merasakan mungkin nyambungnya ke Ratib al-Haddad begitu. “Ustad, pak Yai setelah kami beristiqamah alhamdulillah begini.” Manfaatnya bisa dirasakan, rizkinya *minkhidu layahtasip*, dari tempat-tempat yang tidak disangka-sangka. Yang sudah dianggap tidak mungkin menjadi mungkin. Mereka nyambungnya ke Ratib al-Haddad. Artinya mungkin ini, gak tahu ya pendapat yang tahu kan hanya Allah. Yang menjadi pembuka itu yang tahu hanya Allah. Tapi mereka itu *alhamdulillah* nyambungnya setelah mengikuti bersama dengan istiqamah dengan sungguh-sungguh Ratibul Haddad. Maka pintu-pintu itu terbuka. Pintu-pintu itu terbuka. Dan banyak sekali, salah satunya itu mungkin yang sering saya sampaikan itu kalau belum memiliki anak atau bahkan dia sendiri belum ada jodoh, itu kita perintahkan begitu.” (SU.S4-IM.MS-W1: L.169-181)

Data observasi Subjek MS diperoleh dari, pertama model tausiah yang dibawakan subjek dikemas dalam penyampaian santai dan adakalanya jenaka. Hal ini peneliti temui bukan hanya ketika di majelis Annisa. Namun juga ketika rutinan majelis kediaman subjek. Kedua, saat wawancara di kediaman subjek, banyak tamu-tamu berkunjung untuk silaturahmi dan meminta petuah subjek. Ketiga, kehidupan subjek sederhana dan lekat dengan agama. Kediaman subjek digunakan sebagai tempat belajar agama (TPQ) dan madrasah untuk masyarakat sekitar. Sisi keagamaan subjek terlihat dari unggahan status *Whats App* yang berisi nasehat kehidupan. Saat ini subjek sukses mendirikan gerakan 3S (Sehari Sedekah Seribu) yang dipergunakan untuk

pembangunan madrasah. Slogan yang selalu digencarkan subjek adalah LBM (Lancar Barokah Manfaat).

Demikian deskripsi data hasil penelitian yang diperoleh dari keempat subjek sesuai dengan tema yang dikaji.

### **C. Sintesis Tema yang Muncul**

Untuk memperoleh gambaran studi fenomenologi terkait zikir Ratib al-Haddad dan ketenangan jiwa pengamalnya, berikut dikelompokkan tema-tema yang muncul ke dalam tiga episode:

#### **1. Episode Sebelum**

Episode ini menggambarkan kondisi subjek sebelum bergabung dengan Majelis Annisa dan mengamalkan Ratib al-Haddad. Beberapa tema yang muncul pada episode ini adalah *pertama*, gambaran pemahaman ajaran agama dan kesadaran menjalankan perintah agama. Ditandai dengan sebagian subjek minim pengetahuan agama, bukan merupakan orang yang kental akan pemahaman agama, dan bukan berasal dari keluarga yang kental ajaran agama (Subjek S dan D). Pemahaman Subjek S dan D tentang ajaran agama sebatas mengetahui adanya perintah salat, ngaji, puasa, dan sedekah secara umum serta kewajiban menjalankannya. Terlepas dari itu, tak jarang Subjek S dan D masih lalai melaksanakan kewajiban salat walau Subjek S dan D faham bahwa meninggalkan salat itu perbuatan terlarang. Juga untuk keinginan mengaji dan bergabung dengan majelis-majelis ilmu, tidak terlintas dibenak subjek.

*Kedua*, kondisi psikis terkait sikap menghadapi problematika kehidupan. Problem ketiga subjek beranekaragam mulai dari problem pribadi, keluarga, hingga masyarakat sekitar. Ketiga subjek mengungkapkan bahwa masing-masing masih banyak mengeluh dan belum siap menghadapi problem yang terjadi. Dalam artian, keseluruhan subjek banyak berpikir negatif yang mengakibatkan timbulnya perilaku negatif pula ketika berhadapan dengan problematika kehidupan. Misalkan pemaparan Subjek W dan S yang masih mudah terpancing emosinya ketika terjadi permasalahan keluarga dan merasa baik-baik saja ketika mengunjing orang lain. Kemudian Subjek D yang mengedepankan ego dan sering bertengkar dengan suami, bahkan di depan anak mereka.

*Ketiga*, kondisi fisik. Secara keseluruhan ketiga subjek memiliki fisik yang normal, dalam artian berkembang mengikuti usia dan tidak ada riwayat sakit akut. Adakalanya hanya sakit masuk angin dan naiknya asam lambung.

## 2. Episode Ketika

Episode ini adalah episode ketika subjek mengikuti prosesi zikir Ratib al-Haddad secara bersama-sama setiap seminggu sekali di majelis Annisa. Episode ini menggambarkan respons fisik maupun psikis masing-masing subjek saat zikiran berlangsung. *Respons fisik*, tema yang muncul adalah menangis, pergerakan kepala saat zikir *lā ilāha illā Allāh* gerakan tangan diletakkan di dada ketika membaca kalimat zikir tertentu, dan penyembuhan sakit ringan (asam lambung naik dan masuk angin).

*Respons psikis*, merupakan kondisi subjek yang berhubungan dengan suasana perasaan dan kesadaran. Tema yang muncul meliputi penyesalan atas dosa-dosa yang dilakukan, kesadaran berpikir jernih, merasakan kenyamanan hati, kesadaran bersabar, bersyukur, dan kemampuan mengutarakan keinginan. Kondisi ini dirasakan subjek ketika mereka mengamalkan zikir Ratib al-Haddad di majelis Annisa beberapa kali. Untuk berada pada kondisi tersebut tidak terlepas dari upaya penghayatan yang dilakukan subjek serta latar belakang suasana perasaan ketika zikir tersebut dilakukan (misalkan kebetulan sedang menghadapi problem yang serius). Maka pengalaman psikis yang dirasakan setiap waktunya tidak selalu sama.

### 3. Episode Sesudah

Merupakan episode setelah subjek bergabung dengan majelis Annisa dan mengamalkan zikir Ratib al-Haddad. Tema yang muncul pada episode ini adalah menjadi pribadi yang lebih baik. Ditandai dengan tumbuhnya kesadaran mempelajari agama dan mengamalkan perintah-Nya. Serta upaya pengendalian emosi-emosi negatif ketika berhadapan dengan persoalan kehidupan. Kondisi tersebut mendorong subjek menumbuhkan kemampuan menyikapi problematika kehidupan dengan baik dan meminimalisir tumpukan emosi negatif dalam diri. Seperti, menjadi pribadi yang lebih berhati-hati dalam bertindak ketika berhadapan dengan problematika, menyadari adanya intervensi Tuhan atas takdir dirinya, upaya menjalin

interaksi yang baik dengan sesama (mengurangi intensitas ghibah dan bertengkar dengan suami), serta taat menjalankan kewajiban agama.

Sehingga hubungan personal dengan Tuhan dan hubungan sosial dengan keluarga maupun masyarakat terjalin dengan sehat. Kemampuan tersebut berkontribusi terhadap kondisi ketenangan jiwa subjek. Pasalnya tekanan-tekanan negatif yang mengganggu kesehatan psikis maupun fisik subjek dapat diminimalisir, sehingga terbentuk kondisi stabil yang memberi kenyamanan dalam diri subjek.

Sedangkan tema-tema yang muncul dari imam majelis selaku komunikator dalam memimpin jalannya zikir Ratib al-Haddad untuk menunjang ketenangan jiwa jamaah adalah sebagai berikut:

1. Episode awal

Episode ketika imam majelis membangun hubungan dengan jamaah sebelum mengamalkan zikir Ratib al-Haddad. Pada tahap ini imam majelis melakukan pendekatan dengan tiga tahap yaitu *ta'aruf*, *ta'alluf*, dan *takalluf*. Tujuan utamanya adalah terjalinnya interaksi antara imam majelis dan jamaah sehingga tercipta komunikasi yang bagus di antara keduanya. Keterbukaan dan ketersediaan jamaah menerima kehadiran imam majelis begitu penting demi terciptanya majelis yang nyaman. Perkenalan yang terjalin meliputi perkenalan personal imam majelis, tujuan majelis (zikir Ratib al-Haddad), proses kegiatan (majelis zikir dan ilmu), serta manfaat adanya majelis Ratib al-Haddad.

## 2. Episode zikir

Episode ini terfokus pada teknik imam majelis menuntun jalannya zikir Ratib al-Haddad. Sesuai dengan sanad Ratib al-Haddad imam majelis yang bersambung pada Habib Nuch al-Haddad, maka terdapat beberapa tambahan doa-doa khusus yang tidak mempengaruhi susunan utama kalimat Ratib al-Haddad. Seperti tambahan kalimat mukadimah di awal pembacaan, berhenti sejenak dan mengikrarkan permohonan sesampainya lafaz *nawainahu*, meletakkan tangan kanan di dada kiri saat membaca zikir *Yā farij al-hammi Yā kāsyif al-ghammi Yā man li-'abdihi Yaghfiru wa Yarham*, pembacaan zikir dengan suara keras dan menerapkan sistem talkin (imam membaca, jamaah mengikuti), serta menggunakan intonasi khusus yang bersanad kepada putra Habib Nuch al-Haddad.

## 3. Episode akhir

Episode ini mengarah pada nasehat-nasehat keagamaan yang diberikan imam majelis setelah prosesi zikiran Ratib al-Haddad dilaksanakan. Tidak ada sistematika khusus dalam penyampaian tausiah. Namun, kunci dari materi yang disampaikan adalah bisa membuat jamaah merasa suka terhadap majelis ilmu terlebih dahulu. Pada episode ini imam mejelis memberikan tausiah yang mudah dicerna jamaah dan dengan model penyampaian yang santai, agar jamaah tidak bosan mendengarkan dan dapat meresapi serta mengamalkan ilmu yang diperoleh. Materi tausiah berkaitan dengan kajian keislaman dalam menjalani kehidupan, seperti kewajiban

seorang hamba, cerminan berakhlak baik beserta balasan dari perilaku sabar, syukur, tawakal, dan sebagainya.

#### **D. Analisis Data Penelitian**

Zikir merupakan perpaduan aktivitas dahir dan batin manusia pada keselarasan ucapan, sikap, dan perbuatan dalam menjalankan peran dan fungsinya sebagai hamba Allah SWT yang tidak terlepas dari kesadaran melaksanakan tugasnya sebagai khalifah di bumi (Fatoni, 2020). Zikir juga dimaknai suatu ritual pengucapan kalimat tertentu dan tujuannya untuk mengingat Allah. Pada dasarnya semua aktivitas yang dilakukan dengan tujuan mengharap rida Allah SWT adalah *dzikrullah* (Amin & Al-Fandi, 2014; Bakri & Saifuddin, 2019).

Ratib al-Haddad merupakan salah satu kumpulan zikir yang disusun oleh Habib Abdullah bin Alawy bin Muhammad al-Haddad dari Yaman, Hadramaut (Haddad, n.d.) yang keseluruhan isinya bersandar pada al-Qur'an dan Hadis. Zikir Ratib al-Haddad merupakan aktivitas manusia dalam mengingat Tuhan dengan membaca kumpulan kalimat-kalimat tertentu yang disusun oleh al-Habib Abdullah bin Alwi al-Haddad, baik secara batin maupun lisan dan dilakukan secara sendiri maupun berjamaah. Begitupula yang disampaikan subjek MS berikut:

“...Ratibul Haddad ini adalah satu kumpulan zikir yang disusun oleh alhabib Abdullah bin Alawy bin Muhammad al-Haddad dari Yaman, dari Hadramaut. Yang semuanya para habaib, para kyai-kyai sepuh, para kyai-kyai pesantren itu rata-rata memiliki sanad atau sandaran ilmu sampai beliau. Apalagi hababib, itu dipastikan para habib memiliki pegangan

wirid dari Rasulullah yang dikumpulkan oleh Habib Abdullah bin Alawy bin Muhammad al-Haddad.” (SU.S4-IM.MS-W1.L:13-18)

“Di sana terdapat beberapa kumpulan zikir, beberapa redaksi yang semuanya itu disandarkan oleh tuntunan al-Qur’an maupun tuntunan al-Hadist semua zikirnya itu...” (SU.S4-IM.MS-W1.L:18-20)

Setiap amal ibadah mendatangkan kebaikan bagi pengamalnya, begitupula salah satu manfaat zikir yang dikemukakan Muvid (2016) adalah menenangkan jiwa. Ketenangan jiwa diartikan sebagai kondisi psikologis seseorang yang dapat dilihat dari kemampuannya dalam mengelola emosi dan pikiran, kesadaran mengembangkan potensi diri, kemampuan menjalin interaksi dengan orang lain, dan kemampuan untuk membangun dirinya ke arah sosok yang matang, dewasa, dan mandiri (Jalaluddin, 2018; Yusuf, 2018; Zulkifli, 2019).

### **1. Tipologi Pengalaman Jamaah Majelis Annisa Dukuh Tawangrejo, Desa Pablengan, Kecamatan Matesih ketika Membaca Zikir Ratib al-Haddad dan Ketenangan Jiwanya**

Pembahasan ini akan mendeskripsikan hubungan sebab-akibat antara aspek pengalaman zikir dan aspek ketenangan jiwa. Subandi (2016) menjelaskan bahwa aktivitas zikir dapat berdampak pada kesehatan seseorang diliputi oleh empat aspek yaitu pengalaman fisiologis, pengalaman sosial-psikologis, pengalaman psikologis, dan pengalaman spiritual. Sedangkan ketenangan jiwa merujuk pada teori Yusuf (1987) terdiri dari aspek fisik, psikis, sosial, dan moral-spiritual.

*Pertama*, pengalaman fisiologis yang secara umum mencakup pergerakan fisik, penyucian diri, dan penyembuhan (Subandi, 2016).

Disebutkan bahwa aktivitas fisik saat zikir terlihat dari sikap duduk, gerak kepala, dan badan (Haryanto, 2007; Subandi, 2016). Pengalaman tersebut berkaitan dengan munculnya pergerakan fisik otomatis yang kemudian ditafsirkan sebagai bentuk penyucian diri mengapai kesembuhan. Seperti, munculnya gerakan serupa bela diri, berwudhu, dan gerakan membersihkan badan secara berulang (Subandi, 2009). Sedangkan aktivitas fisik jamaah majelis Annisa saat zikir Ratib al-Haddad berupa sikap duduk bersila, tenang, menghadap kiblat, konsentrasi dengan memejamkan mata/ fokus menyimak bacaan zikir/ memperhatikan imam majelis dan mengikuti intruksi yang diberikannya, munculnya gerakan menggelengkan kepala ketika zikir, dan menyengaja meletakkan tangan di dada.

Pada dasarnya, aspek ini dipengaruhi oleh faktor fisik ibadah sebagai sarana penyembuhan. Sebagaimana disampaikan Bakri & Saifuddin (2019) bahwa gerakan badan tertentu berdampak pada terjadinya peregangan otot dan kelancaran aliran darah yang berdampak pada kondisi psikis. Faktor fisik jamaah majelis Annisa terlihat dari pengalaman munculnya gerakan badan dan menggelengkan kepala ketika zikir *lā ilāha illā Allāh* yang dirasakan Subjek W dan D. Kondisi ini terjadi ketika subjek terbawa suasana dan menikmati ritme bacaan zikir yang diamalkannya. Biasanya memejamkan mata/ fokus menyimak bacaan zikir dan memperhatikan intruksi imam majelis menjadi kunci konsentrasi subjek sebagai gambaran penghayatan. Kondisi fokus menikmati sesuatu yang dikerjakan menjadi sarana menghantarkan seseorang pada kondisi relaks

dan menurunnya ketegangan dalam dirinya hingga terciptanya kondisi psikis yang stabil.

Gerakan fisik lainnya adalah meletakkan tangan kanan di dada kiri. Gerakan ini merupakan intruksi imam majelis kepada jamaah ketika membaca zikir Ratib yang ke-19 sebagai upaya mengeluarkan kotoran-kotoran hati yang jika dibiarkan dapat menimbulkan tekanan batin. Faktor fisik ini dipengaruhi juga oleh faktor restrukturisasi kognitif, yakni upaya subjek meyakini manfaat gerakan tangan yang dilakukan. Juga kalimat zikir Ratib al-Haddad yang dibaca merupakan kalimat-kalimat positif yang akan membawa pada kemampuan subjek untuk berpikir positif. Dalam paradigma psikologi, kondisi berpikir positif tersebut mampu menghadirkan ketenangan jiwa subjek. Ditandai dengan terjadinya penurunan akan ketegangan-ketegangan yang timbul dari kotoran hati seperti cemas, gelisah, dan perasaan negatif lainnya sehingga kondisi psikisnya stabil. Hal ini sebagaimana pengalaman subjek W, S, dan D yang turut meletakkan tangan kanannya di dada kiri dan meyakini bersamaan dengan gerakan tersebut penyakit hati yang menyebabkan perasaan negatif dalam dirinya keluar sehingga subjek merasa "*plong*". Maka dari itu, subjek W, S, dan D memaparkan pengalaman penyembuhan saat zikir. Di mana saat sakit (asam lambung dan masuk angin) namun tetap hadir majelis dan fokus dengan zikir yang dibacanya, kondisi fisik dan psikisnya berangsur membaik.

Merujuk pada aspek fisiologis berzikir yang dipengaruhi oleh faktor fisik ibadah sebagai saranan penyembuhan bahwa keadaan psikis seseorang

yang stabil berkontribusi terhadap kondisi fisik yang sehat. Sebagaimana disampaikan Saifuddin (2019) terdapat korelasi antara sikap fisik dengan kondisi psikis seseorang. Misalnya, untuk meredakan kemarahan seseorang adalah dengan membuat posisi fisiknya lebih rendah daripada saat marah. Jika orang marah dalam kondisi berdiri, maka untuk meredakan kemarahannya dengan diminta duduk. Begitupula ketika pengamal zikir Ratib al-Haddad terbawa suasana dan menikmati bacaan zikir yang diamalkan sehingga memunculkan gerakan badan dan kepala serta gerakan tangan menyentuh dan sedikit menekan dada. Ditinjau dari aspek fisik ketenangan jiwa yang dikemukakan Yusuf (1987), faktor-faktor tersebut berkontribusi terciptanya kondisi fisik yang mampu bekerja sebagaimana fungsinya dalam aktivitas keseharian dan tercapainya jiwa yang sehat. Begitupula aktivitas keseharian Subjek W, S, dan D berjalan normal, dari mengurus rumah, mengajar TPQ, aktif organisasi Muslimat, menyiapkan dagangan bakso, mengasuh cucu, dan berjualan pakaian di tempat wisata. Itulah bentuk ketenangan jiwa jamaah majelis Annisa ditinjau dari aspek fisiologis zikir dan aspek fisik ketenangan jiwa.

*Kedua*, aspek pengalaman sosial-psikologis. Pengalaman yang dirasakan saat zikir dalam tema transisi, hilangnya rasa ke-aku-an, pengalaman yang sulit diungkapkan, pengalaman yang berhubungan dengan problem kehidupan sehari-hari, dan pengalaman yang berhubungan dengan suasana emosi (Subandi, 2016). Contoh pengalaman transisi seperti, motivasi yang kuat mengamalkan zikir dan mempelajari serta menyebarkan

agama Islam (haus agama), merasa menemukan petunjuk dan jalan yang paling benar, munculnya pemahaman bahwa urusan akhirat lebih difokuskan dari pada urusan duniawi. Hilangnya rasa ke-aku-an, dimaknai munculnya kesadaran bahwa manusia hanya sebagai mediator dalam melakukan suatu hal. Sedangkan penguasa mutlaknyanya hanyalah Tuahn semata (Subandi, 2009). Aspek ini berhubungan dengan interaksi yang terjalin antara jamaah majelis Annisa dengan orang lain, dalam hal ini adalah dengan keluarga/ masyarakat setempat. Sintesis tema yang muncul pada aspek sosial ini adalah mengurangi intensitas ghibah dan bertengkar dengan suami, berkeyakinan baik pada orang lain, dan upaya mengontrol emosi.

Aspek kedua ini dipengaruhi oleh faktor restrukturisasi kognitif. Upaya mengganti pikiran irasioal dalam memaknai fenomena yang berdampak pada munculnya perasaan pesimis menjadi pikiran rasional (Saifuddin, 2019). Pikiran negatif, seperti terburu-buru dalam bertindak, mengedepankan ego, dan tidak dapat melihat realitas kehidupan yang muncul dalam keseharian subjek. Merupakan respons atas hal-hal yang tidak sesuai dengan keinginan dan ketidakmampuan subjek menghadapi persoalan, sehingga memicu timbulnya emosi yang tidak terkontrol dan perilaku menyimpang. Misalkan, problematika rumah tangga, pertengkaran dengan suami, hingga kebiasaan buruk di masyarakat (ghibah).

Zikir, sebagaimana maknanya merupakan aktivitas mengenal, mengingat, mengenang, dan mempelajari Tuhan melalui hal-hal positif, baik dari segi lafaz ucapannya maupun perenungannya. Kalimat positif yang diucapkan dan kegiatan berpikir positif tersebut menjadi sarana menumbuhkan cara pandang positif dan berdampak juga pada perilaku positif (Bakri & Saifuddin, 2019). Bagaimana pun zikir Ratib al-Haddad merupakan aktivitas positif yang menyalurkan energi positif bagi pengamalnya. Sebagai contoh, pengalaman berkurangnya intensitas ghibah yang disampaikan subjek W. Menurutnya, zikir merupakan upaya mendekatkan diri dengan Allah. Sedangkan membicarakan keburukan orang lain merupakan hal buruk dan setelahnya menimbulkan perasaan gelisah. Maka dari itu, untuk menjaga kedekatan dengan Allah, Subjek W mengurangi intensitas ghibahnya. Perbaikan kebiasaan buruk yang dilakukan Subjek W membawa pada suasana hati yang tidak bisa diungkapkannya. Pola berpikir positif dan kontrol diri tersebut yang berkontribusi terhadap ketenangan jiwa Subjek W.

Subjek D juga mengungkapkan pengalaman berkurangnya intensitas bertengkar dengan suami. Peralnya Subjek D menyadari bahwa dirinya tipe perempuan yang “ceplas-ceplos”, tegas, dan keras dalam berkeinginan. Maka dari itu, ketika dihadapkan dengan suami yang tidak bijak dalam memimpin rumah tangga, kurangnya tanggung jawab keluarga, dan suka mabuk membuat Subjek D mudah tersulut emosi. Pertengkaran kerap terjadi ketika Subjek D menuntut nafkah dari suaminya dalam mengayomi rumah

tangga tidak sesuai harapan. Kondisi tersebut yang menyebabkan Subjek D berpikir keras untuk memenuhi kebutuhan hidup ke depan dan merasa tertekan dengan kondisi rumah tangganya, terlebih dengan perilaku suaminya. Subjek D merasa beban batin yang dirasakan begitu berat dan mengakibatkan tumpukan emosi negatif dalam dirinya. Hingga suatu ketika Subjek D bergabung dengan zikir Ratib al-Haddad majelis Annisa. Beberapa kali hadir majelis, Subjek D perlahan menenumukan kenyamanan ketika zikir. Terlebih sistem zikir yang dibaca secara bersama-sama memberikan suasana yang berbeda bagi subbjek D, rasanya sampai meresap ke hati. Dalam kondisi nyaman tersebut, terkadang Subjek D mampu meresapi problematika yang dihadapinya. Dapat dikatakan Subjek D mampu berpikir jernih dan menemukan titik terang dari persoalannya. Seperti contoh dalam menyikapi perilaku suaminya, Subjek D mampu berpikir bahwa hal tersebut merupakan ujian bagi Subjek D. Maka dari itu, Subjek D lebih sabar dalam menghadapi suamiya dan berupaya mengontrol dirinya ketika berhadapan dengan suaminya serta tidak menuntut nafkah darinya. Subjek D juga yakin bahwa suatu saat suaminya akan berubah menjadi pribadi yang lebih baik dan bertanggung jawab. Pemahaman inilah yang membuat intensitas bertengkar Subjek D dengan suaminya berkurang.

Faktor katarsis juga terlibat dalam aspek pengalaman sosial-psikologis ini. Sebagaimana disampaikan Subjek MS bahwa ada waktu di mana jamaah diminta untuk berdoa sebelum memasuki zikir Ratib al-Haddad, yaitu sesampainya lafaz *nawainahu*. Momen ini yang membawa

jamaah mencurahkan keinginannya dan hanya dirinya dengan Tuhan yang tahu. Zikir selain sebagai ritual keagamaan juga merupakan bentuk komunikasi antara hamba dengan Tuhannya. Sebagaimana disampaikan Amin & Al-Fandi (2014) bahwa macam bacaan zikir adalah berupa kalimat permohonan ampun (*istiqhfar*), memohon perlindungan (*isti'adzah*), dan menggangungkan Tuhan dengan menyebut nama-Nya (*asmaulhusna*). Ketika interaksi antara seseorang dengan Tuhannya berlangsung, seseorang akan mencurahkan segala perasaan dan pikirannya, baik berupa permohonan (ampunan dan perlindungan) maupun bentuk kekaguman (menggangungkan) nama-Nya. Kondisi ini merupakan upaya mengurangi kecemasan, kegelisahan, dan perasaan negatif atas dosa-dosa yang dilakukan. Sebagaimana pengalaman Subjek W, S, dan D yang turut memanjatkan doa ketika sampai pada kalimat *nawainahu*. Juga pengalaman Subjek D yang menangis, ketika memohon ampunan atas perbuatan-perbuatan masa lalunya. Pengalaman-pengalaman tersebut merupakan bentuk beban batin yang memunculkan tekanan pada diri subjek sehingga memunculkan ketidaktenangan jiwa. Maka, kondisi katarsis menjadi sarana Subjek W, S, dan D mengelurkan beban batin yang terpendam dalam dirinya sebagai upaya memperoleh ketenangan jiwa.

Ditinjau dari aspek ketenangan jiwa, pikiran dan perilaku positif yang dilakukan secara terus-menerus akan membawa seseorang pada kemampuannya berpikir realistis. Akibatnya, hubungan sosial antara satu orang dengan lainnya dapat terjalin dengan sehat, diliputi rasa empati dan

kasih sayang. Maka, bentuk ketenangan jiwa jamaah majelis Annisa pada aspek sosial-psikologis ini berupa berkurangnya intensitas ghibah dan bertengkar dengan suami, dan upaya mengontrol emosi (mengeluarkan beban batin dengan bedoa).

Selain itu interaksi yang terjalin dengan imam majelis yang turut berkontribusi dalam pencapaian ketenangan jiwa jamaah. Pasalnya pelaksanaan zikir Ratib al-Haddad jamaah majelis Annisa dilakukan secara bersama-sama dalam tempo waktu tertentu dan terdiri dari serangkaian kegiatan yang melibatkan seorang pemimpin (imam majelis) sebagai pemandu jalannya zikir. Terkait penjelasan kontribusi imam majelis atas tercapainya ketenangan jiwa jamaah majelis Annisa akan diuraikan pada pembahasan sub bab selanjutnya.

*Ketiga*, aspek pengalaman psikologis. Mencakup tema pengalaman yang menjangkau masa depan, gangguan dari makhluk halus, dan pengalaman yang berkaitan dengan perubahan kesadaran (Subandi, 2016). Seperti pengalaman menjadi orang baru, dimaknai sebagai lenyapnya beban pikiran dan hati yang mengganggu kehidupan di masa lalu (Subandi, 2009). Sintesis tema jamaah majelis Annisa yang muncul di aspek ketiga adalah merasakan ketenangan, syukur, kenyamanan hati, kemampuan berpikir jernih, kesadaran untuk sabar, merasakan beban hidup membaik, keyakinan bahwa problem yang dialami akan berakhir, dan sarana mengutarakan permohonan.

Aspek zikir ini dipengaruhi oleh faktor restrukturisasi kognitif (mengganti pikiran irasional menjadi rasional). Ditinjau dari aspek ketenangan jiwa, pikiran dan perilaku positif akan membawa seseorang pada kemampuannya menghadapi problematika hidup seiring perubahan zaman, menumbuhkan sikap optimis, dan mampu berpikir realistis (Yusuf, 1987). Kegalauan jiwa dapat diobati dengan zikir kepada Allah SWT dan disertai kekhusyukan (Burhanuddin, 2020). Maka dari itu, semakin sering individu berzikir, kecil pula peluang gangguan psikologisnya. Sebagaimana disampaikan bahwa terdapat pengaruh signifikan antara zikir dengan ketenangan jiwa. Zikir mampu memberikan kontrol emosi pada responden dalam menyikapi penyimpangan berpikir dan rasa cemas berlebihan (Kumala et al., 2017). Aktivitas zikir juga signifikan meningkatkan persepsi emosional (pengendalian diri) dan spiritual, serta menurunkan tingkat kecemasan (Kartikasari et al., 2018; T. Widyastuti et al., 2019).

Sebagai contoh, Subjek D yang menyatakan bahwa rasa suka menghadiri majelis zikir yang tertanan dalam pikirannya, membuat suasana hatinya senang. Terlebih kondisi senang saat zikir menumbuhkan kenyamanan sehingga muncul kemampuan berpikir Subjek D dalam memaknai hal-hal yang terjadi dalam hidupnya. Salah satunya adalah persoalan rumah tangga yang menimpa dirinya. Subjek D menyatakan bahwa dirinya lebih sabar, siap melanjutkan hidup, dan menyelesaikan persoalan dengan suaminya secara baik serta tidak mudah terpancing emosi.

Subjek D juga meyakini bahwa segala problematika yang dihadapi akan menemukan titik terang.

Dipengaruhi juga oleh faktor penerimaan diri dan kepasrahan. Dalam paradigma tasawuf disebut juga dengan kanaah. Suatu sikap menerima dengan rela segala kondisi dan merasa cukup dengan yang dimilikinya. Saifuddin (2019) menyatakan bahwa kanaah dapat digunakan sebagai psikoterapi kecemasan, ketakutan, dan perilaku ambisius. Ketika jamaah majelis Annisa mampu berpikir realistis dalam menghadapi problematika hidupnya dengan mengedepankan sikap rela atas takdir Tuhan, maka ketegangan, kecemasan, dan ketakutan emosioanal atas kehidupannya akan berkurang. Sebagaimana pemaparan Subjek S dan D terkait persoalan rumah tangganya yang dirasa berat. Setelah mengamalkan zikir Ratib al-Haddad, Subjek S dan D mampu mengupayakan dan menanamkan keyakinan bahwa segala hal yang terjadi dalam hidupnya sudah ditetapkan Allah dan ada hikmah dibalik ketetapan-Nya. Walau tidak mudah dalam implementasinya, namun Subjek S dan D mulai menyadari dan berupaya menjalankan keyakinan tersebut. Jika ditinjau dari aspek ketenangan jiwa, pola pikir demikian besar kontribusinya terhadap kesadaran atas diri sendiri dan orang lain serta sikap terbuka menerima keadaan.

*Keempat*, aspek pengalaman spiritual yang mencakup tema penyucian agama, keakraban dan kedekatan dengan Tuhan, pemahaman baru tentang ajaran ritual ibadah, pembaharuan moralitas, dan perasaan di atur oleh Tuhan serta mendapatkan petunjuk-Nya (Subandi, 2016). Seperti contoh,

bersihnya ilmu-ilmu kanuragan yang dimiliki seseorang sebelum mengamalkan zikir; pemahaman baru bahwa salat dan wudhu bukan sekedar ritual agama, namun dimaknai sebuah proses pembersihan tubuh fisik dan spiritual; pemahaman mengenai ayat-ayat al-Qur'an semakin dalam; munculnya perasaan cinta, gembira, bahagia, dan nikmat; emosi positif mendalam yang muncul bercampur dengan perasaan takut, sedih, dan menyesali perbuatan dosa; upaya menginternalisasikan sifat-sifat Allah (Subandi, 2009). Sintesis tema jamaah majelis Annisa yang muncul terkait aspek spiritual ini adalah menangis saat zikir berlangsung, teringat perbuatan di masa lalu yang menyimpang dari ajaran agama, munculnya kemampuan berpikir bahwa Allah selalu bersama hambanya, keyakinan bahwa Allah tidak akan memberi cobaan di luar batas kemampuan manusia, dan menambah pengetahuan ilmu agama.

Aspek keempat ini dipengaruhi oleh faktor restrukturisasi kognitif. Selain itu, dipengaruhi juga oleh faktor pengendalian diri dan emosi. Zikir merupakan upaya menjali komunikasi ikatan batin antara hamba dengan Allah sehingga memunculkan rasa merasa dekat dengan Allah. Proses zikir memberikan dampak positif bagi manusia untuk ketenangan jiwa (Rajab & Saari, 2017) Tujuan tertinggi zikir adalah mengingat Allah SWT dalam setiap keadaan dan waktu. Begitupula dalam zikir Ratib al-Haddad, komunikasi yang terjadi antara hamba dengan Tuhan ini merupakan tanda keyakinan adanya ketergantungan manusia pada Dzat yang Maha Kuasa.

Pemahaman ini menumbuhkan rasa tunduk menjalankan perintah Tuhan. Sehingga, muncul kesadaran mengontrol diri dan emosi dari sesuatu yang mendatangkan dosa dan kecemasan. Zikir yang dilakukan secara terus-menerus menyebabkan seseorang selalu mengingat Allah SWT di setiap kondisi dan situasi. Hal ini berdampak pada pola pikiran, ucapan, dan perilaku seseorang untuk menghindari hal-hal negatif (Bakri & Saifuddin, 2019). Sama halnya Ratib al-Haddad, susunan zikir yang dibaca merupakan bagian dari kalimat positif. Terdiri dari ayat-ayat al-Qur'an yang bermakna tahlil (mengesakan Tuhan), tasbih (menyucikan Tuhan), tahmid (memuji Tuhan), istiqlfar (memohon ampunan), shalawat, dan doa-doa pilihan lainnya (Tomi, 2014).

Pengalaman pada aspek ini dipaparkan Subjek W, S, dan D yang terkadang menangis saat zikir berlangsung. Adakalanya Subjek W dan D teringat akan perbuatannya di masa lalu yang menyimpang dari ajaran agama. Subjek S dengan problematika keluarga anak perempuannya. Mengamalkan zikir Ratib al-Haddad menumbuhkan kenyamanan pada diri subjek. Sehingga subjek mampu berpikir positif, seperti bahwa Allah selalu bersamanya dan tidak akan memberi cobaan di luar batas kemampuannya, takdir manusia berada di tangan Allah dan sudah diatur oleh-Nya, menjalankan kewajiban sesuai dengan ajaran agama, merasa lebih dekat dengan Allah, sabar dalam menjalani hidup, dan merasa diawasi oleh Allah. Maka wajib bagi manusia meyakini adanya Allah dan berupaya menjadi insan yang baik. Dilihat dari teori ketenangan jiwa, faktor tersebut

berkontribusi menambah keyakinan adanya Tuhan, menjalankan ajaran-Nya, dan kesadaran berakhlak mulia. Seperti, jujur, amanah, syukur, sabar, dan ikhlas dalam beramal. Berdasarkan penjabaran tersebut, zikir dapat menjadi sarana menjaga kondisi psikologis seseorang. Akan tetapi, perlu diperhatikan beberapa hal yang turut berperan demi tercapainya kondisi jiwa yang optimal, yaitu penghayatan yang mendalam dan perbaikan keyakinan.

Tipologi pengalaman zikir sebagaimana diungkapkan pada pembahasan tersebut mengacu pada empat aspek yang disampaikan Subandi (2016). Terdapat beberapa kesamaan hasil temuan lapangan jamaah majelis Annisa dengan penjelasan masing-masing aspek yang diungkapkan Subandi. Seperti, penyembuhan dan pergerakan fisik (aspek fisiologis). Pengalaman yang sulit diungkapkan, pengalaman yang berhubungan dengan problem kehidupan sehari-hari, dan pengalaman yang ada hubungannya dengan suasana emosi (aspek sosial-psikologis). Pengalaman yang menjangkau masa depan dan perubahan kesadaran (aspek psikologis). Keakraban dan kedekatan dengan Tuhan, pemahaman baru tentang ajaran ritual ibadah, pembaharuan moralitas, perasaan di atur oleh Tuhan dan mendapatkan petunjuk Tuhan (aspek spiritual). Aspek lain yang muncul dalam tipologi pengalaman zikir jamaah majelis Annisa namun tidak ada di pembahasan aspek pengalaman zikir yang disampaikan Subandi (2016), yaitu aspek kebersamaan.

Sistem bentuk (formasi) pertemuan dengan duduk sama-sama di lantai saling berhadapan antara imam majelis dan jamaah memberi nuansa setara, menghilangkan jarak psikologis, dan terbentuknya interaksi emosional yang harmonis. Sebagaimana dikatakan bahwa *halaqah* (majelis) menjadi sebuah alternatif pendidikan keislaman yang merakyat tanpa melihat latar belakang pendidikan ekonomi, sosial atau budaya (Rosmanah, 2013). Posisi duduk imam majelis yang menyatu dengan jamaah dan wajah saling berhadapan, menjadi peluang terciptanya suasana akrab secara fisik maupaun emosional. Aspek kebersamaan ini mempunyai nilai terapeutik, dalam psikologi dikenal dengan efek terapi kelompok (*group therapy*). Jamaah dapat merasakan adanya orang lain yang memiliki masalah yang sama dengan dirinya. Suasana seperti ini sangat penting bagi mereka yang bermasalah untuk meningkatkan keterbukaan diri dan motivasi dalam upaya proses penyembuhan, sehingga perasaan negatif akan keterasingan dan kecemasan dapat diminimalisir (Rosmanah, 2013). Sebagaimana pemaparan subjek D yang menceritakan bahwa pada mulanya malu untuk bergabung dengan majelis Annisa sebab latar belakang keluarganya. Akan tetapi, kemauan untuk memperbaiki diri dan keluarga mendorongnya untuk mendekat dengan majelis Annisa. Hingga pada akhirnya Subjek D memutuskan bergabung dan dapat merasakan adanya rasa kekeluargaan yang dibangun di dalam majelis menjadi pemacu semangatnya untuk berubah.

Pelaksanaan zikir yang dibaca secara bersama-sama dan dilakukan berkala setiap minggunya, menumbuhkan interaksi lebih dekat antara satu jamaah dengan jamaah lain. Sehingga memunculkan rasa kasih sayang sesama jamaah majelis dengan kesadaran bahwa mereka adalah satu kesatuan yang berkumpul mengharap manfaat dari zikir Ratib al-Haddad yang diamalkan. Perjumpaan yang terjadi ini menjadi sarana bertegur sapa dan mengeratkan silaturahmi. Sebagai contoh, pemaparan Subjek W ketika ada acara syukuran disalah satu warga, maka jamaah majelis diminta hadir mengisi acara. Model perkumpulan yang terjalin tersebut memberikan kesan persaudaraan dan saling berbagi.

Penjelasan tersebut memberi pemahaman bahwa suatu majelis dapat dijadikan sebagai media menumbuhkan internalisasi nilai-nilai agama dan memperoleh dukungan sosial sebagaimana tersebut, sehingga berkurangnya beban batin yang dirasakan seseorang.

Temuan lain dari hasil lapangan jamaah majelis Annisa adalah terkait manfaat Ratib al-Haddad sebagai penyembuhan yang tidak ditemukan pada penjelasan Sarif (2007). Manfaat Ratib al-Haddad yang disampaikan Sarif adalah mengukuhkan keimanan dan keislaman, memperoleh petunjuk, nikmat, rida, dan pengampunan Allah SWT, mendapat rasa aman, mendapat perlindungan Allah SWT dan keselamatan dari segala kejahatan, serta memperoleh pemenuhan kebutuhan hidup. Hal ini yang penting diketahui bahwa salah satu pengalaman zikir Ratib al-Haddad yang dirasakan jamaah majelis Annisa adalah sebagai media penyembuhan baik fisik maupun

psikis. Sebagaimana pernyataan Subjek W yang sembuh dari sakit asam lambung, Subjek S dan D yang sembuh dari sakit masuk angin. Serta pengalaman ketiga subjek yang sembuh dari tekanan psikis yang berat. Rofiqah (2016) juga menyampaikan bahwa zikir dapat menjadi terapi yang efektif dan efisien apabila dilakukan dengan ketulusan atau keikhlasan hati

## **2. Kontribusi Imam Majelis Atas Tercapainya Ketenangan Jiwa Jamaah Majelis Annisa Dukuh Tawangrejo, Desa Pablengan, Kecamatan Matesih**

Majelis Annisa merupakan sekumpulan orang yang bertemu, berkumpul di suatu tempat dengan tujuan yang sama walau dengan latar belakang (status sosial, ekonomi, kondisi fisik, dan psikis) berbeda. Sekelompok orang ini terjalin dalam hubungan antara jamaah dan imam majelis. Fenomena ini termasuk dalam psikologi massa dengan teori belajar yang melibatkan komunikator (imam majelis) dan pihak lain/ pendengar (jamaah). Pembahasan kontribusi imam majelis atas tercapainya ketenangan jiwa jamaah majelis Annisa akan diuraikan pada pembahasan berikut:

*Episode pertama*, merupakan episode awal saling mengenal antara imam majelis dan jamaah. Interaksi yang dibangun melibatkan tiga tahap yang dinamakan dengan *ta'aruf*, *ta'alluf*, dan *takalluf*. *Ta'aruf* merupakan upaya pendekatan yang isinya mengenalkan dan mengajak jamaah menyukai majelis-majelis zikir ataupun ilmu. *Ta'alluf* adalah membangun kedekatan yang lebih dengan jamaah, membantu menemukan titik terang

problem jamaah dan membangun kepedulian terhadap kondisi mereka. *Takalluf*, berasal dari kata *kulfah* yang artinya dipaksa. Ketika interaksi terbangun, sudah muncul percaya, maka diajak kemanapun lebih mudah termasuk dalam mengamalkan zikir Ratib ak-Haddad. Inilah teknik berdakwah MS sebagaimana kutipan hasil wawancara berikut:

“...kalau yang pertama dalam dakwah atau apapun itu namanya ada ta’aruf, ada ta’alluf, ada takalluf...” (SU.S4-IM.MS-W1:L.99-100)

Tujuan utama episode ini adalah membangun kesadaran dan pemahaman jamaah akan pentingnya majelis zikir dan ilmu. Juga membangun kepercayaan jamaah untuk mengamalkan zikir Ratib al-Haddad dan merasakan manfaatnya. Metode ini sesuai dengan teori belajar yang diterapkan pada komunikasi persuasi dalam dakwah. Ma’arif (2015) menyatakan bahwa teori belajar mengarah pada sikap yang terdiri dari kognisi (kesadaran dan pemahaman) dan afeksi (kepercayaan dan keinginan untuk bertindak). Ketika *mindset* jamaah majelis Annisa sudah terbentuk untuk mengamalkan zikir Ratib al-Haddad dengan kesadaran individual dan dapat merasakan manfaat amalannya inilah gambaran teori persuasi. Dijelaskan bahwa persuasi merupakan bujukan, rayuan, atau upaya meyakinkan pihak lain untuk melakukan sesuatu dengan kesadaran sendiri (Ma’arif, 2015).

Kaitannya dengan ketenangan jiwa, kesadaran jamaah untuk mengamalkan dan percaya adanya manfaat dari zikir Ratib al-Haddad merupakan sikap yang mendorong terbentuknya pola pikir positif atas suatu hal yang dilakukan. Kalimat zikir yang dilafazkan juga mengandung makna-

makna positif. Sehingga pikiran negatif yang menyebabkan ketidaktenangan jiwa akan tergantikan dengan adanya pikiran positif tersebut. Sikap seseorang yang selalu berpikir positif dan mengucapkan kalimat positif diyakini merespons alam bawah sadar untuk menghasilkan pikiran serta emosi positif pula. Emosi positif merangsang kerja *limbic* dalam menghasilkan hormon *endorphine* yang menimbulkan perasaan nyaman dan meredam gejolak kejiwaan (Bakri & Saifuddin, 2019; Patimah, Suryani, & Nuraeni, 2015)

Sebagaimana pengalaman subjek W, S, dan D yang merasakan kondisi psikis maupun sosialnya membaik setelah mengamalkan zikir Ratib al-Haddad. Terlebih teknik pelaksanaan zikir yang dilakukan secara bersama-sama dalam suatu tempat dan dipimpin oleh seorang imam majelis memberikan kesan tersendiri bagi ketiga subjek. Peralnya keberadaan imam majelis membawa pengaruh besar bagi terlaksananya zikir Ratib al-Haddad yang dilakukan jamaah majelis Annisa. Imam majelis layaknya konselor dalam konsultasi psikologi. Salah satu tugas konselor adalah membantu mendapatkan *insight* (pemahaman) jamaah yang berupa pemahaman terhadap diri sendiri (Rosmanah, 2013). Seperti pemaparan Subjek S ketika menghapai perceraian anak perempuannya. Subjek S merasa bahwa hal tersebut merupakan pukulan batin yang berat bagi dirinya. Hingga Subjek S menyadari bahwa problematika tersebut nyata adanya dan harus dihadapi. Ketika imam majelis memberikan tausiah tentang sabar dan tawakal, Subjek S merasa mendapat pencerahan dan pemahaman baru dalam menyikapi

persoalan yang menimpa keluarganya. Begitu pula Subjek W memaparkan hal serupa ketika imam majelis menyampaikan bahwa Allah selalu bersama manusia dan tidak akan meninggalkannya dan setiap perbuatan manusia akan dipertanggungjawabkan. Subjek W serasa diingatkan ketika sedang ghibah dan mudah tersulut emosi saat menghadai anak-anaknya. Maka, Subjek W berupaya mengontrol diri saat berhadapan dengan anak-anaknya, juga menyaring bahan komunikasi dengan orang lain. Kondisi tersebut yang membuat Subjek S dan W mampu menstimulus pola pikir positif, sehingga tekanan batin yang dirasakan berkurang.

Maka dari itu, ketika sosok imam majelis dirasa kurang memberikan kesan saat memimpin jalannya zikir, maka tidak akan diminta memimpin jalannya zikir pada pertemuan selanjutnya. Sebagai contoh, pemaparan Subjek S terkait perbedaan intonasi pemimpin majelis dalam mentalkin jamaah saat zikir berlangsung juga berpengaruh pada konsentrasi jamaah. Berikut kutipan pemaparannya:

“Cepet bacanya, jadi ketinggalan dan gak fokus. Kalau yang lain kan bareng-bareng. Jadi nuntun jamaah e. Kalau pak Mukid baca sendiri, jadi ketinggalan mbak. Makannya akhir-akhir ini pak Mukid jarang diminta untuk mimpin.” (SU. S2-S -W1: L.44-47)

Besar artinya episode awal (pendekatan) saling mengenal antara imam majelis dan jamaah dalam pelaksanaan zikir. Dimana sekiranya jamaah memperhatikan, memilah, dan memilih kriteria imam majelis yang mampu membawa pada suasana berzikir yang lebih nyama dan dapat merasakan manfaatnya.

*Episode kedua*, fokus pada pelaksanaan zikir. Sebagai pihak yang ditunjuk untuk memimpin jalannya majelis, seorang imam majelis menggunakan teknik tertentu untuk membantu jamaah merasakan nikmatnya berzikir. Ratib al-Haddad yang diamalkan bersandar kepada Habib Nuch al-Haddad sebagai salah satu keturunan langsung pengarang Ratib al-Haddad. Maka saat berzikir terdapat tambahan doa-doa khusus dari Habib Nuch al-Haddad. Seperti tambahan kalimat mukadimah di awal pembacaan, berhenti sejenak dan mengikrarkan permohonan sesampainya lafaz *nawainahu*, meletakkan tangan kanan di dada kiri saat membaca zikir *Yā farij al-hammi Yā kāsyif al-ghammi Yā man li-'abdihi Yaghfiru wa Yarḥam* yang dimaksudkan untuk menghilangkan penyakit-penyakit hati, zikir dibaca dengan suara keras dengan sistem talqin serta menggunakan nada yang bersanad kepada putra Habib Nuch al-Haddad.

Ketika membaca kalimat *nawainahu*, jamaah diminta berdoa memanjatkan keinginan masing-masing. Bakri & Saifuddin (2019) menjelaskan bahwa dalam paradigma psikodinamika doa berfungsi sebagai katarsis. Menurut Rosmanah (2013), katarsis merupakan pelepasan emosi-emosi yang terpendam di alam bawah sadar. Saat berdoa, seseorang dapat mengutarakan keinginan atas masalah yang sedang dihadapinya dengan bebas. Tidak terbatas bentuk permohonan yang dipanjatkan, bahkan untuk perkara yang tidak bisa diungkapkan kepada orang lain. Kondisi katarsis tersebut dalam paradigma psikodinamika penting bagi orang-orang yang sedang mengalami masalah emosional. Dikarenakan tekanan batin yang

terjadi pada individu kerap menimbulkan represi (pengalihan masalah dari alam sadar ke alam bawah sadar). Keadaan ini yang mengganggu kesehatan psikis seseorang dan menyebabkan ketidaktenangan jiwa. Maka, untuk meredakan tekanan batin, salah satu solusinya adalah dengan katasis (meluapkan masalah yang ada di alam bawah sadar untuk disadari dan dihadapi dengan keyakinan di alam sadar) saat berdoa (Bakri & Saifuddin, 2019).

Sebagaimana pengalaman Subjek W, S, dan D yang turut berdoa sesampainya kalimat *nawainahu*. Subjek merasa lega ketika berdoa, mengutarakan keinginan-keinginannya. Bahkan keinginan yang tidak dapat diutarakan secara bebas. Subjek berkeyakinan bahwa Allah mendengar dan mengabulkan doanya. Terlepas dari hal itu, subjek meyakini bahwa takdir Allah terbaik baginya. Doa adalah simbol harapan (optimisme), maka kemampuan subjek berdoa dan mengungkapkan keinginannya, akan berdampak pada berkurangnya tekanan batin yang dirasakannya. Hidupnya akan terhindan dari stres, depresi, frustrasi atau gangguan-gangguan jiwa lainnya karena pada hakekatnya ia telah memiliki kemampuan *coping stres* yang baik (Rosmanah, 2013).

Meletakkan tangan kanan di dada kiri dan sedikit ditekan ketika membaca lafaz *yaa farijal-hammi yaa kaasyifal-ghammi ya man li'abdihi yaghfiru wa yarham* dimaksudkan untuk menghilangkan penyakit-penyakit hati yang menyebabkan terganggunya kesehatan jiwa. Keberhasilan teknik tersebut dipengaruhi oleh unsur restrukturisasi kognitif. Dalam paradigma

psikologi, restrukturisasi kognitif merupakan upaya mengganti pikiran irasional menjadi pikiran rasional (Bakri & Saifuddin, 2019; Saifuddin, 2019). Ketika Subjek W, S, dan D meletakkan tangan kanan di dada kiri saat membaca zikir Ratib yang ke-19 sebagaimana anjuran imam majelis. Juga meyakini maksud dari meletakkan tangan kanan di dada adalah upaya menghilangkan kotoran hati dan percaya bahwa hal itu dapat terjadi. Keyakinan yang dibangunnya tersebut merupakan bagian dari unsur restrukturisasi kognitif saat zikir.

Dalam paradigma psikologi massa, kondisi ini termasuk dalam teori belajar. Menurut Ma'arif (2015) teori belajar merupakan salah satu teori psikologi massa yang diterapkan pada komunikasi persuasi dalam dakwah. Teori ini mengarah pada sikap yang terdiri dari kognisi (kesadaran dan pemahaman) dan afeksi (kepercayaan dan keinginan untuk bertindak). Persuasi sendiri merupakan bujukan, rayuan, atau upaya meyakinkan pihak lain untuk melakukan sesuatu dengan kesadaran sendiri. Hal mendasar yang perlu diperhatikan dari seorang komunikator adalah kepribadian, pesan, dan teknik penyampaiannya. Sehingga implementasi teori tersebut dalam kontribusi zikir Ratib al-Haddad terhadap ketenangan jiwa jamaah majelis Annisa adalah mencakup hal-hal berkaitan dengan teknik pelaksanaan zikir Ratib al-Haddad yang disampaikan imam majelis sebagai komunikator dan diimplementasikan jamaah sebagai penerima pesan. Dalam hal kepribadian, imam majelis dipandang sebagai pribadi yang baik, guru yang mengayomi jamaah, dan berkarisma, sehingga komunikasi antara imam majelis dan

jamaah terjalin harmonis. Pesan tausiah yang disampaikan imam majelis tidak terlepas dari bekal perjalanan hidup manusia, sehingga jamaah dapat mengimplementasikan tausiah yang diberikan sesuai dengan kondisi riil keseharian. Teknik penyampaian yang digunakan imam majelis dalam memberikan tausiah turut disesuaikan dengan kondisi jamaah, seperti dibawakan dengan pembawaan santai dan interaksi tidak hanya berlaku satu arah, sehingga jamaah diberi kesempatan untuk merespon imam majelis. Sebagai seorang komunikator, imam majelis turut memperhatikan durasi tausiah untuk menghindari suasana membosankan.

Selain itu pembacaan zikir dengan suara keras dibaca bersama-sama dan menerapkan sistem talkin (imam membaca, jamaah mengikuti) serta menggunakan nada khusus yang bersناد kepada putra Habib Nuch al-Haddad juga mempengaruhi suasana hati pembacanya. Sebagaimana pernyataan Subjek MS selaku imam majelis juga Subjek S bahwa keseragaman nada bacaan dan kekompakan jamaah turut membentuk suasana yang menyentuh hati dan membawa pada titik fokus yang lebih mendalam. Subjek S menambahkan bahwa ketika dipimpin imam majelis yang intonasi bacaannya tidak seragam membuat suasana tidak nyaman, dikarenakan sulit untuk konsentrasi.

Pada konteks ini intonasi bacaan zikir yang diucapkan imam majelis merupakan bagian dari unsur musik dengan tempo cepat-lambat dan bernada. Saifuddin (2019) menyatakan bahwa musik dapat menjadi teknik psikoterapi sebab mengeluarkan vibrasi sebagai sarana berekspresi dan

mengungkapkan perasaan. Begitupula intonasi pelafazan zikir Ratib al-Haddad yang bertempo lambat ataupun adakalanya cepat ini membantu jamaah masuk dalam penghayatan yang lebih mendalam, menghantarkan pada kesadaran atas Tuhan ataupun kesadaran akan kesalahan-kesalahan yang dilakukan. Secara fisik, ditandai dengan wajah menunduk, mata terpejam, dan mengeluarkan air mata. Terlebih intonasi zikir yang diamalkan bersandar pada seorang guru. Dalam ajaran tasawuf, peran guru begitu berarti bagi para muridnya. Guru laksana dokter dan ajaran tasawufnya bagaikan obat bagi seorang murid (Frager, 2014). Maka dari itu, hal ini yang mendorong terbentuknya ketenangan jiwa pengamal zikir Ratib al-Haddad majelis Annisa yang imam majelisnya menggunakan nada khusus dari putra keterunan pengarang Ratib al-Haddad. Beberapa teknik tertentu saat membaca zikir Ratib al-Haddad pada pembahasan yang telah disampaikan merupakan upaya imam majelis membawa jamaah pada titik kenikmatan berzikir untuk mengurangi tekanan batin demi terbentuknya ketenangan jiwa.

*Episode akhir*, merupakan episode tausiah ketika rangkaian zikir Ratib al-Haddad selesai. Tidak ada sistematika khusus dalam penyampaian tausiah. Hal terpenting adalah materi tausiah yang diberikan mudah diterima dan difahami jamaah. Sebab kunci utama dari materi yang disampaikan adalah menumbuhkan rasa suka jamaah terhadap majelis ilmu dan zikir. Ketika rasa suka itu sudah tumbuh, maka lambat laun tumbuhlah keinginan

mengamalkan ajaran agama yang didengar. Saat itulah, jamaah mampu merasakan manfaat dari aktivitas positif yang mereka lakukan.

Sebagai contoh tausiah tentang kesabaran, syukur, dan tawakal dalam menghadapi cobaan. Perkara ini yang tidak dapat dipungkiri dari kehidupan manusia sehari-hari. Sebagaimana disampaikan Saifuddin (2019) bahwa dalam ibadah dan doa terdapat unsur penerimaan diri dan kepasrahan. Setiap berdoa dan ibadah, manusia diminta untuk menghadirkan rasa 'pasrah' atas takdir Tuhan. Unsur kepasrahan ini mengandung nilai penting berpikir positif. Ketika individu mampu berpikir positif atas hidupnya, maka tekanan yang menguncang psikologisnya akan berkurang dan perlahan membaik.

Begitupula materi tausiah yang sering ditekankan imam majelis terhadap jamaah majelis Annisa agar tidak terjebak dalam kumbang kegelisahan, sabar, syukur, dan tawakal dalam menjalani kehidupan. Kemampuan berpikir positif menstimulus kepositifan di alam bawah sadar dan mengurangi tekanan negatif yang menyebabkan ketidaktenangan jiwa. Sebagai contoh, pengalaman Subjek S dan D yang masing-masing memiliki problem serius dalam lingkup keluarga. Subjek S dengan permasalahannya kegagalan berumah tangga anak perempuannya dan Subjek D problem keluarga dengan suaminya. Menyikapi hal itu, mereka turut berupaya mengimplementasikan nilai-nilai tausiah yang disampaikan imam majelis.

Subjek S berupaya menyadari adanya problematika yang dihadapi, bahwa memang perjalanan rumah tangga putri pertama dengan suaminya harus berhenti dalam waktu lebih kurang satu tahun. Kemudian Subjek S

mengimplementasikan nilai-nilai taushiah (sabar dan tawakal) yang diberikan imam majelis sebagai jalan keluar dari problematika yang dihadapi. Ketika Subjek S teringat dengan kondisi anak pertamanya yang dirasa sangat berat. Subjek S perlahan memasrahkan kehidupan rumah tangga anaknya kepada Allah semata. Sebagaimana disampaikan imam majelis bahwa cobaan manusai tidak akan melebihi batas kemampuannya. Juga kesabaran orang-orang yang beriman akan membuahkan hasil pada akhirnya. Tausiah tersebut yang mengetuk kesadaran Subjek S dan harus melepaskan beban batinnya demi kelanjutan kehidupannya dan putrinya. Bagaimana pun anak perempuannya yang harus lebih dikuatkan batinnya.

Subjek D juga menyadari hal yang sama bahwa pertengkaran yang terjadi dengan suami disebabkan tidak adanya satu pihak yang ingin mengalah. Mengedepankan ego masing-masing menjadi pemicu semakin runyam dan seringnya pertengkaran terjadi. Setelah mendengarkan taushiah imam majelis tentang sabar, Subjek D berupaya mengontrol diri, tidak mudah terpancing emosinya dengan melihat tingkah laku suaminya sehari-hari. Subjek D juga menyadari lunturnya tanggung jawab suaminya sebagai kepala rumah tangga. Sehingga Subjek D tidak menuntut kewajiban suaminya sebagai kepala rumah tangga. Untuk memnuhi kehidupan sehari-harinya, Subjek D berusaha mengais rezeki dengan berjualan souvenir di tempat wisata. Kesadaran tersebut yang kemudian membuat intensitas bertengkar antara Subjek D dengan suami berkurang. Kesadaran positif

yang muncul setelah menyimak dan mengimplementasikan nilai-nilai taushiah yang didengarkan sehingga mengubah cara berpikir subjek membuat tekanan-tekanan batin berkurang. Sehingga subjek mampu menjalani kehidupannya dengan lebih optimis.

Sedangkan trait personaliti pendakwah dalam banyak literatur merujuk pada akhlak sebagai modal pokok berdakwah yang diajarkan Nabi Muhammad SAW. Berkepribadian dan berakhlak baik selayaknya melekat pada diri seseorang yang dikenal masyarakat dan dipercaya membawa perubahan. Sebab prioritas pendakwah bukanlah penampilan dan aksesoris lahiriah melainkan karakter mulia (Al-Faruqi, 2020).

Kondisi ini yang dinamakan teori belajar dalam paradigma psikologi. Pembelajaran berlangsung melalui proses peniruan (*imitation*) atau pemodelan (*modeling*). Inti dari proses ini adalah pencarian perilaku yang diamati, melibatkan proses kognitif untuk modal masa depan, karakteristik model yang diamati memberikan efek bagi pengamatnya, kesadaran memetakan sesuatu yang bisa ditiru dan tidak bisa ditiru dari model yang diamati. Proses ini melewati empat tahap, yaitu perhatian, representasi, produksi perilaku, dan motivasi (Lesilolo, 2018). Inilah bentuk internalisasi nilai jamaah atas imam majelis yang ditunjuk sebagai pemimpin zikir. Tahap perhatian, konteks ini merujuk pada sikap jamaah (subjek) dalam mengamati kepribadian dan kehidupan imam majelis, bahkan kondisi keluarga imam majelis. Berlanjut pada tahap representasi, yakni ketika subjek mampu menerjemahkan hasil pengamatan terhadap kepribadian

imam majelis dan mengaitkan kondisi imam majelis dengan kondisi subjek. Kemudian subjek dapat mengambil pelajaran dari hasil pengamatannya sehingga berlanjut pada tahap produksi perilaku. Tahapan di mana subjek berupaya menciptakan perilaku baru dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi dan merupakan buah hasil pengamatan atas imam majelis sebagai model. Tahap motivasi, merupakan kemampuan subjek memperkuat dan mempertahankan perilaku yang dibentuk.

Sebagaimana pemaparan Subjek W dan S yang memiliki kesan tersendiri kepada imam majelis. Dari hasil pengamatannya, Subjek W dan S menyampaikan bahwa kehidupan imam majelis sederhana. Namun jiwa tidak cinta dunia terlihat dalam dirinya. Tempat tinggal Subjek W dan S lebih nyaman dari pada rumah imam mejelis. Pendapatan keluarga Subjek W dan S lebih tetap dibanding pendapatan imam mejelis yang kerja serabutan. Jumlah keluarga imam majelis lebih banyak dibandingkan jumlah keluarga Subjek W. Namun dalam kondisi tersebut, imam majelis masih bisa menyisihkan pendapatannya untuk dakwah di jalan Allah. Seperti, bersedia mengisi pengajian tanpa menyebutkan besaran imbalan, memperhatikan pendidikan anaknya dengan menyekolahkan anaknya di pesantren, serta menyediakan dan merawat masjid untuk ibadah warga setempat. Kondisi tersebut mengetuk kesadaran Subjek W bahwa menjadi insan yang taat kepada Allah tidak diukur dari besaran materi yang dimiliki. Maka, tidak segan ketika Subjek W memutuskan menyekolahkan anaknya di sekolah formal yang berbasis agama walau jarak tempuh jauh. Sehingga

Subjek W harus membagi waktunya untuk mengantar-jemput anaknya dan Subjek W tidak mempersoalkan besaran biaya bagi pendidikan anaknya.

Subjek S turut memaparkan bahwa menurutnya imam majelis yang ditunjuk memimpin jalannya zikir Ratib al-Haddad merupakan sosok yang berkepribadian baik, santun interaksi sosialnya, juga mencerminkan tausiah yang dibawakan. Seperti, tausiah imam majelis terkait istikamah mengamalkan Ratib al-Haddad. Bukan hanya dirinya yang menjaga amalan Ratib, akan tetapi keluarganya turut serta menjaga amalan ratib. Pernah suatu ketika istri imam majelis menghampiri Subjek S dan menyampaikan pesan untuk menjaga amalan zikir Ratib. Apabila dikarenakan suatu hal tidak dapat hadir, maka diusahakan mengganti zikir Ratib di lain waktu. Disampaikan pula oleh Subjek W bahwa keluarga imam majelis sering silaturahmi ke Pasar Kliwon, tempat Habib Nuch al-Haddad. Hal tersebut menjadi motivasi Subjek W dan S dalam menjaga amalan Ratib al-Haddad, salah satunya dengan berusaha hadir di majelis Annisa. Fenomena tersebut sejalan dengan pendapat yang menyatakan bahwa ma'du akan menerima dakwah yang disampaikan dan mengamati tingkah laku pendakwah (Aziz & Ismail, 2018).

Esensi zikir sebagai laku spiritual memperoleh ketenangan jiwa bagi pengamalnya sudah termaktub dalam kitab Allah dan memunculkan energi positif yang bermanfaat bagi kesehatan, penyembuhan, serta spiritualitas (Bakri, 2020). Namun demikian, perlu adanya proses yang menghantarkan mencapai inti puncak zikir dan kalangan sufi menamainya dengan *riyadloh*

dan *mujahadah*. Bakri (2020) menjelaskan bahwa terdapat fase-fase para sufi dalam melakoni praktik tasawuf. *Pertama, al-Bidayah* (fase awal) upaya mendekatkan diri secara fitrah kepada Allah SWT. Berkaitan dengan adanya kemauan dan dorongan melakukan praktik ibadah esoterik untuk membersihkan jiwa dan mengapai kemurnian hati. *Kedua, al-Mujahadah*, merupakan fase perjuangan jiwa satu tingkat lebih dalam dengan penghayatan dan kesungguhan esoterik. *Ketiga, fase adz-dzaqah*, yakni ketika seorang yang menempuh laku sufi didominasi oleh pengalaman spiritual.

Begitupula sekiranya praktik tasawuf dengan zikir Ratib al-Haddad yang diamalkan jamaah majelis Annisa dapat dilihat samapai fase manakah amalan tersebut. Pada kenyataannya tidak semua jamaah majelis Annisa mampu merasakan manfaat zikir yang diamalkan. Di mana laku spiritual dalam wadah majelis yang sebenarnya memiliki esensi mendalam hanya dimaknai terbatas sebagai formalitas fenomena sosial. Terbukti dari jumlah keseluruhan data awal yang dikumpulkan hanya empat puluh persen jamaah majelis Annisa mampu merasakan perubahan kesehatan, penyembuhan, dan spiritualitas. Hal ini penting sekiranya untuk menumbuhkan pemahaman baru bahwa terdapat fase dan proses yang harus di tempuh untuk memperoleh ketenangan jiwa, terlebih dalam laku-laku para sufi (zikir) sebagaimana dalam pemaparan sebelumnya.

Ketidakkampuan individu merasakan esensi zikir atau disebut dengan pengalaman ma'rifat dipengaruhi oleh faktor yang mengikutinya.

Misal, ketika jamaah majelis Annisa tidak dapat fokus, baik tidur saat zikir berlangsung atau mengobrol dengan jamaah lain. Hal ini menunjukkan minimnya penghayatan saat zikir berlangsung sehingga esensi zikir tidak sampai menembus jiwanya. Sedangkan, unsur penghayatan atau ma'rifat penting dalam menemukan titik tertinggi penghambaan, terlebih terkait penyembuhan psikis. Senada dengan hal tersebut Bakri (2020) menjelaskan bahwa tingkat pengalaman dan penghayatan kejiwaan (psiko-spiritual) manusia itu berbeda. *Pertama*, penghayatan awam (ma'rifat awam) merupakan pengalaman dan pengetahuan manusia kebanyakan yang bertumpu pada tauhid dan sifatnya dasar. *Kedua*, ma'rifat Ulama (pengetahuan ulama), yakni kemampuan mencapai pengetahuan yang meyakinkan tentang Tuhan, didapat dengan epistemologis dan mantiq. Namun belum mampu merasakan kelezatannya. *Ketiga*, ma'rifat Sufi (pengetahuan *'arif billah*) tingkatan tertinggi mengenal dan merasakan kehadiran Tuhan dalam hati. Pengetahuan ini langsung diperoleh dari anugrah, kemurahan Tuhan.

Demikian untuk dijadikan faham bahwa keberadaan esensi dari praktik tasawuf memiliki fase dan tingkatan sehingga manusia benar-benar memperoleh ketenang jiwa, sebagai balasan dari upaya mendekatkan diri kepada Allah SWT. Sehingga pengalaman persoal yang dirasakan satu dengan lainnya tidak sama.

## **BAB V**

### **PENUTUPAN**

#### **A. Kesimpulan**

Zikir Ratib al-Haddad merupakan satu aktivitas yang dapat berkontribusi dalam mengapai ketenangan jiwa, sehingga terbentuk kesehatan jasmani dan rohani. Akan tetapi, pengalaman tersebut tidak dapat diamati dan diukur secara langsung. Pengalaman seorang pengamal zikir Ratib al-Haddad mengapai ketenangan jiwa dapat dideskripsikan dari hubungan sebab akibat dari aspek zikir sebagai penyembuhan dan aspek ketenangan jiwa. *Pertama*, aspek pengalaman fisiologis zikir berkontribusi dalam tercapainya aspek fisik ketenangan jiwa. *Kedua*, aspek sosial-psikologis pengalaman zikir berkontribusi pada aspek sosial ketenangan jiwa. *Ketiga*, aspek pengalaman psikologis zikir berkontribusi terhadap aspek psikis ketenangan jiwa. *Keempat*, aspek spiritual zikir berkontribusi atas aspek moral-religius ketenangan jiwa. Dari empat aspek tersebut ditemukan aspek baru pada pengalaman jamaah zikir Ratib al-Haddad majelis Annisa, yakni aspek pengalaman kebersamaan yang berkontribusi pada aspek motivasi penyembuhan ketenangan jiwa.

Keberadaan imam majelis zikir Ratib al-Haddad majelis Annisa turut berkontribusi dalam pencapaian ketenangan jiwa jamaahnya. Hal tersebut dapat ditelusuri melalui teori modeling dalam sistem pelaksanaan zikirnya. Diperoleh hasil penelitian terkait imam majelis dalam tiga episode, yakni episode pertama berkaitan dengan pembentukan proses awal interaksi antara imam majelis dan

jamaah. Episode kedua, berkaitan dengan sistem pelaksanaan zikir yang dibawakan imam majelis ketika memimpin zikir. Episode ketiga, berkaitan dengan tema tausiah dan model penyampaian tausiah yang diberikan imam majelis.

## **B. Saran**

Untuk penelitian selanjutnya, dengan tema serupa dapat memperdalam penelitian dengan teori yang lain yang terkait, mempersiapkan panduan wawancara yang lebih matang yang mampu memperdalam pengalihan data, dan hasil observasi yang lebih rinci untuk menguatkan hasil penelitian. Kemudian untuk subjek penelitian, semoga istikamah menjaga amalan zikir yang sudah berjalan, mampu merasakan manfaat zikir yang diamalkan, dan kesadaran menjaga kesehatan jasmani serta rohani baik melalui amalan zikir maupun interaksi sesama. Terlebih strategi yang disiapkan dalam menghadapi arus kehidupan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Al-Faruqi, M. U. (2020). Pendidikan Akhlaq Pendakwah dalam Surat Maryam Ayat 41-50 Menurut Tarsir Fathul Qodir. *El-Tarbawi*, 13(2), 149–174. <https://doi.org/10.20885/tarbawi.vol13.iss2.art3>
- Amin, S. M., & Al-Fandi, H. (2014). *Energi Dzikir* (2nd ed.). Jakarta: Amzah.
- Ancok, D., & Suroso, F. N. (2011). *Psikologi Islami* (8th ed.). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Asiri, L. (2020). Pelaksanaan Mitigasi Bencana Kebakaran pada Dinas Pemadam Kebakaran Kabupaten Buton. *Jurnal Studi Kepemerintahan*, 3(2), 28–40.
- Aziz, I. U. M. A., & Ismail, Z. (2018). Trait Personaliti Pendakwah Muslim: Satu Sorotan Literatur. *Al-Hikmah*, 10(1), 34–54.
- Bachri, B. S. (2010). Meyakinkan Validitas Data Melalui Triangulasi pada Penelitian Kualitatif. *Urnal Teknologi Pendidikan*, 10(1), 46–62.
- Bakri, S. (2020). *Akhlak Tasawuf: Dimensi Spiritual dalam Kesejarahan Islam* (1st ed.). Sukoharjo: EFUDEPRESS.
- Bakri, S., & Saifuddin, A. (2019a). *Sufi Healing: Integrasi Tasawuf dan Psikoterapi dalam Penyembuhan Psikis dan Fisik* (1st ed.). Depok: Rajawali Pers.
- Bakri, S., & Saifuddin, A. (2019b). *Sufi Healing Integrasi Tasawuf dan Psikologi dalam Penyembuhan Psikis dan Fisik*. Depok: PT RajaGrafindo Persada.
- Bakri, S., & Wahyudi, M. A. (2021). THE CONTRIBUTION OF SUFISM IN FACING COVID-19 PANDEMIC. *Spiritual Healing : Jurnal Tasawuf Dan Psikoterapi*, 1(2), 59-66.
- Wahyudi, M. A., & Bakri, S. (2021). Psikoterapi Sufistik dalam Pengobatan Reiki pada Masa Pandemi. *Syifa Al-Qulub: Jurnal Studi Psikoterapi Sufistik*, 6(1), 63–73. <https://journal.uinsgd.ac.id/index.php/syifa-al-qulub>
- Burhanuddin. (2020). Zikir dan Ketenangan Jiwa (Solusi Islam Mengatasi Kegelisahan dan Kegalauan Jiwa). *Jurnal Media Intelektual Muslim Dan Bimbingan Rohani*, 6(1), 15–25.
- Darajat, Z. (1996). *Kesehatan Mental*. Toko Gunung Agung.
- Fatoni. (2020). *Integrasi Zikir dan Pikir Dasar Pengembangan Pendidikan Islam*. (A. Faqih, Ed.) (1st ed.). Lombok Tengah: Forum Pemuda Aswaja.
- Faudia, N. N. (2020). Peran Psikologi Massa Bagi Pembimbing Ibadah Haji. *Jurnal*

- Balai Diklat Keagamaan Jakarta*, 2(2), 91–101.
- Frager, R. (2014). *Psikologi Sufi untuk Transformasi Hati, Jiwa, dan Ruh* (1st ed.). Jakarta: Zaman.
- Haddad, al A. al I. as S. A. bin A. al. (n.d.). *Munajah dengan Ratib al Haddad Wirdullatif*.
- Hardiansyah, H. (2015). *Metodologi Penelitian Kualitatif untuk Ilmu Psikologi*. (Rosidah, Ed.). Jakarta: Salemba Humanika.
- Haryanto, S. (1994). *Hubungan Antara Lama Pembinaan dengan Ketergantungan pada Narkotika*. UGM: Yogyakarta.
- Haryanto, S. (2007). *Psikologi Shalat* (5th ed.). Yogyakarta: Mitra Pustaka.
- Ibrahim, A. (2017). Eksistensi Majelis Zikir dan Pembentukan Akhlak Generasi Muda Kota Banda Aceh. *Substantia*, 19(2), 119–133.
- Indranata, I. (2008). *Pendekatan Kualitatif untuk Pengendalian Kualitas*.
- Jalaluddin, A. (2018). Ketenangan Jiwa menurut Fakhr al - Din al - Razi dalam Tafsir Mafatih al - Ghayb.
- Kartikasari, R., Putra, S. T., Suwandono, A., Sudiro, Muslim, R., & Syukur, A. (2018). Model Intervensi Zikir untuk Memperbaiki Kecerdasan Emosional dan Spiritual pada Perawat. *Jurnal Keperawatan*, 10(2), 130–137.
- Kartono, K., & Andari, J. (1989). *Hygiene Mental dan Kesehatan Mental dalam Islam*. Bandung: Mandar Maju.
- Khalik, M. F. (2017). Reposisi Agama Sebagai Sumber Spiritualitas Masyarakat Modern. *Ash-Shahabah: Jurnal Pendidikan Dan Studi Islam*, 3(1), 1–8.
- Kumala, O. D., Kusprayogi, Y., & Nashori, F. (2017). Efektivitas Pelatihan Dzikir dalam Meningkatkan Ketenangan Jiwa pada Lansia Penderita Hipertensi. *Psymphatic*, 4(1), 55–66. <https://doi.org/10.15575/psy.v4i1.1260>
- Lesilolo, H. J. (2018). Penerapan Teori Belajar Sosial Albert Bandura dalam Proses Belajar mengajar di Sekolah. *Kenosis*, 4(2), 186–202.
- Ma'arif, B. S. (2015). *Psikologi Komunikasi Dakwah*. (I. T. Nugraha, Ed.) (1st ed.). Bandung: Simbiosis Rekatama Media.
- Maesaroh, M. (2019). Intensitas Dzikir Ratib Al-Haddad dan Kecerdasan Spiritual Santri, 7(1), 61–84.
- Matondang, A. (2019). Dampak Modernisasi Terhadap Kehidupan Sosial Masyarakat. *Wahana Inovasi*, 8(2), 188–194.
- Morissan. (2019). *Riset Kualitatif*. (Suraya, F. Hamid, & E. Bassar, Eds.) (1st ed.). Jakarta: Prenadamedia Group.
- Mujib, A., & Mudzakir, J. (2001). *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam* (1st ed.). Jakarta: RajaGrafindo Persada.
- Mukhtar. (2007). *Bimbingan Skripsi, Tesis, dan Artikel Ilmiah : Panduan Berbasis*

*Penelitian Kualitatif Lapangan dan Perpustakaan.*

- Muvid, M. B. (2016a). *Strategi dan Metode Kaum Sufi dalam Mendidik Jiwa : Sebuah Proses untuk Menata dan Mensucikan Rohani agar Mendapatkan Pancaran Nur Illahi*. Jawa Barat: Goresan Pena.
- Muvid, M. B. (2016b). *Strategi dan Metode Kaum Sufi dalam Mendidik Jiwa : Sebuah Proses untuk Menata dan Mensucikan Rohani agar Mendapatkan Pancaran Nur Illahi*. Jawa Barat: Goresan Pena.
- Nasution, A. Y. (2018). Analisis Zikir dan Doa Bersama (Perspektif Empat Madzhab). *Jurnal Madani*, 1(1), 33–54.
- Ni'matuzzakiah, E. (2020). The Influence of Asmaul Husna Dhikr on Adolescent Emotional Intelligence. *International Journal of Social Science and Religion (IJSSR)*, 1(1), 47–54.
- Nosantika, A. A., & Rusdi, A. (2019). Koping Religius dan Ketenangan Hati pada Pasien Kanker. *Naskah Publikasi*.
- Noupal, M. (2018). Zikir Ratib Haddad : Studi Penyebaran Tarekat Haddadiyah di Kota Palembang, 24, 103–114.
- Nuryana, A., Pawito, P., & Utari, P. (2019). Pengantar Metode Penelitian Kepada Suatu Pengertian yang Mendalam Mengenai Konsep Fenomenologi. *Ensains Journal*, 2(1), 19. <https://doi.org/10.31848/ensains.v2i1.148>
- Patimah, I., Suryani, & Nuraeni, A. (2015). Pengaruh Relaksasi Dzikir terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Gagal Ginjal Kronis yang Menjalani Hemodialisa, 3, 18–24.
- Puspita, N. L. I., & Aliyah, H. (2020). Ngrowot Urgency (Case Study of Islamic Building School of Jagad 'Alimussirry) in Achieving Peace of The Soul. *JOURNAL INTELLECTUAL SUFISM RESEARCH (JISR)*, 3(1), 62–67.
- Qomariyyah, N. (2020). *Dinamika Psikologis Ketenangan Jiwa Pada Pengikut Tarekat Naqsabandiyah Khalidiyah di Pondok Pesantren Al Manshur Popongan Klaten*. Institut Agama Islam Negeri Surakarta.
- Qusyairi, A. Q. A. K. H. al-, & Faruq, U. (2007). *Risalah Qusyairiyah : Sumber Kajian Ilmu Tasawuf*. Jakarta: Pustaka Alami.
- Rahardjo, M. (2011). Metode Pengumpulan Data Penelitian Kualitatif. *Materi Kuliah Metodologi Penelitian PPs. UIN Maliki Malang*, 1–4.
- Rajab, K., & Saari, C. Z. (2017). Islamic psychotherapy formulation : considering the Shifaul Qalbi Perak Malaysia psychotherapy model. *Indonesian Journal of Islam and Muslim Societies*, 7(2), 175–200. <https://doi.org/10.18326/ijjims.v7i2.175-200>
- Riyadi, A. (2013). Zikir dalam al-Qur'an sebagai Terapi Psikoneurotik (Analisis terhadap Fungsi Bimbingan dan Konseling Islam). *Konseling Religi*, 4(1), 33–52.
- Rochdiat, W., Hestu, E., & Lestiawati, E. (2019). Dhikr as Nursing Intervention to

- Reduce Stress in Health Science Students. *Juenal INJEC*, 4(1), 1–8.
- Rofiqah, T. (2016). Konseling Religius : Mengatasi Rasa Kecemasan Dengan Mengadopsi Terapi Zikir Berbasis Religiopsikoneuroimunologi. *Jurnal KOPASTA*, 3(2), 75–85.
- Rosmanah, M. (2013). Pendekatan Halaqah dalam Konseling Islam dengan Coping Stress sebagai Ilustrasi. *Intizar*, 19(2), 301–322.
- Safi'i, I. (2020). Grup Shalawat Sebagai Media Dakwah Bagi Masyarakat di Era Milenial (Studi Kasus Pada Jam'iyah Shalawat Benning Situbondo). *Jurnal Komunikasi Dan Penyiaran Islam, INSUD*, 1(2), 70–88.
- Saifuddin, A. (2019). *Psikologi Agama: Implementasi Psikologi untuk Memahami Perilaku Beragama*. Jakarta Timur: Prenadamedia Group.
- Saniotis, A. (2015). Understanding Mind / Body Medicine from Muslim Religious Practices of Salat and Dhikr. *J Relig Health*. <https://doi.org/10.1007/s10943-014-9992-2>
- Sarif, A.-J. (2007). *Al-Majmu-us Sariful Kamil*. (H. Wahid, A. Haidar, & A. Dahlan, Eds.). Bandung: CV Penerbit Jumanatul 'Ali-ART.
- Subandi. (2016). *Psikologi Agama dan Kesehatan Mental* (2nd ed.). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Subandi, M. A. (2009). *Psikologi Dzikir : Studi Fenomenologi Pengalaman Transformasi Religius* (1st ed.). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Sucinindyasputeri, R., Mandala, C. I., Zaqiyatuddinni, A., & Aditya, A. M. (2017). Pengaruh Terapi Zikir terhadap Penurunan Stres pada Mahasiswa Magister Profesi Psikologi. *Inquiry*, 8(1), 30–41.
- Sulistyawati, R. A., & Setiyarini, S. (2019). Dhikr Therapy for Reducing Anxiety in Cancer Patients. *Asia-Pacific Journal of Oncology Nursing*, 6(4), 411–416. <https://doi.org/10.4103/apjon.apjon>
- Sumarni, N. L. P., & Gatriyani, N. P. (2020). Modernisasi Banten Gebogan Umat Hindu di Karangasem. *Jurnal Lampuhyang*, 11(1), 1–13.
- Tomi. (2014). *Faradje'*. Jakarta: Feliz Book.
- Wahyuni, S., Soejoenoes, A., Putra, S. T., & Syukur, M. A. (2018). Spiritual Dhikr Reduces Stress and Depression Symptom on Primigravidas. *P J M H S*, 12(3), 1368–1371.
- Widyastuti, D. E., Hakimi, M., & Fitriahadi, E. (2020). Studi Kualitatif: Persepsi Ibu yang Tinggal dengan Nenek Mengenai ASI. *Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan 'Aisyiyah*, 16(1), 96–110.
- Widyastuti, T., Hakim, M. A., & Lilik, S. (2019). Terapi Zikir sebagai Intervensi untuk Menurunkan Kecemasan pada Lansia. *Gadjah Mada Journal Of Professional Psychology*, 5(2), 147–157. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.13543>

- Yusuf, S. (1987). *Pribadi yang Mantap dan Pribadi yang Normal*. (Surya, Ed.). Bandung: Jurusan PPB FIP IKIP Bandung.
- Yusuf, S. (2018). *Kesehatan Mental Perspektif Psikologis dan Agama*. (Kuswandi, Ed.) (1st ed.). Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Zaini, M. Z. (2017). Kekeringan Spiritual Derita Manusia Modern.
- Zulkifli. (2019). Bimbingan Agama Islam dalam Meningkatkan Ketenangan Jiwa Warga Binaan di Lembaga Permasyarakatan. *Bimbingan Penyuluhan Islam*, 1(1), 1–22.

## **VERBATIM WAWANCARA**

## **REDUKSI DATA**

## **META MATRIKS ANALISIS LINTAS SITUS**

## **META MATRIKS ANALISIS IMAM MAJELIS**

## **DOKUMENTASI**

## **INVORMED CONSENT**

## **DAFTAR RIWAYAT HIDUP**