

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kesejahteraan psikologis (*Psychological well being*) merupakan elemen penting dalam mengevaluasi kondisi mental dan kualitas hidup seseorang. Dalam perspektif psikologi positif, istilah ini menggambarkan situasi ideal ketika individu dapat menjalani hidup dengan ketenangan batin, memiliki arah dan tujuan yang jelas, serta menjalin hubungan sosial yang sehat dan bermakna. Ryff dan Keyes (1995) mengemukakan bahwa *psychological well being* terdiri dari enam aspek utama, yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan sesama, kemandirian, penguasaan lingkungan, kebermaknaan hidup, dan perkembangan pribadi. Keenam komponen tersebut bekerja secara sinergis untuk membentuk pribadi yang matang secara emosional, spiritual, dan sosial.

Dalam Islam, kesejahteraan jiwa bukan hanya sekadar kebahagiaan duniawi, tetapi juga ketenangan hati yang diperoleh melalui hubungan spiritual dengan Allah SWT. Salah satu bentuk pendekatan spiritual dalam Islam yang diyakini memberikan ketenteraman batin adalah melalui zikir, yaitu aktivitas mengingat Allah melalui lafaz-lafaz suci seperti *tasbih*, *tahlil*, *istighfar*, dan *shalawat*. Zikir bukan hanya sebuah ritual spiritual, tetapi juga sarana refleksi diri, penguatan jiwa, dan penyeimbang mental. Dalam praktik psikologi Islam, zikir dianggap sebagai teknik spiritual yang dapat menguatkan nilai-nilai kejiwaan serta mengurangi tekanan batin. Al-Qur'an menegaskan dalam QS. Ar-Ra'd ayat 28:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya: "Orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram." (Q.S Ar-Ra'd: 28)

Dengan ayat ini Hamka menjelaskan bahwa dengan iman menyebabkan senantiasa ingat kepada Allah, atau zikir iman menyebabkan hati kita mempunyai pusat ingatan atau tujuan ingatan. Dan ingatan kepada tuhan itu menimbulkan ketenteraman, dan dengan sendirinya hilanglah segala macam kegelisahan, fikiran kusut, putus asa, ketakutan, kecemasan, keragu-raguan dan duka cita, ketenteraman hati adalah pokok kesehatan rohani dan jasmani. Ragu dan gelisah adalah pangkal segala penyakit orang lain tidak dapat menolong orang yang meracun haknya sendiri dengan kegelisahan. Kalau hati telah ditumbuhi penyakit dan tidak segera diobati, maka celakalah yang akan menimpa. Hati yang sakit akan bertambah sakit. Dan puncak segala penyakit adalah kufur akan nikmat Allah (Hamka, 2015).

Ayat ini menunjukkan hubungan erat antara zikir dan ketenangan batin, yang selaras dengan konsep kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*). Dalam psikologi, ketenangan batin merupakan bagian penting dari kesejahteraan mental, yang mencakup perasaan damai, pengurangan stress, serta peningkatan makna hidup dan hubungan sosial.

Salah satu bentuk zikir yang tumbuh dalam budaya lokal dan berkembang secara turun-temurun adalah zikir Ratib Saman, yang diamalkan oleh masyarakat Desa Tanjung Pauh, Kabupaten Kerinci. Tradisi ini tidak hanya berfungsi sebagai praktik ibadah, tetapi juga merefleksikan identitas budaya masyarakat serta

mencerminkan nilai-nilai lokal yang diwariskan secara turun-temurun. Pelaksanaannya biasa dilakukan setiap hari kedua Idul Fitri di (TPU) atau dalam acara tradisi seperti ziarah kubur, kenduri, dan malam 15 Ramadhan. Zikir Ratib Saman mengandung dimensi spiritual, estetika, dan sosial yang tercermin dari keselarasan gerak tubuh dan lantunan zikir yang dilakukan secara bersama-sama. Praktik ini dipercaya memberikan kekuatan batin dan keseimbangan psikologis bagi masyarakat setempat, sekaligus berperan sebagai jembatan budaya yang menyatukan generasi terdahulu dengan generasi masa kini.

Berdasarkan data awal hasil observasi partisipatif, data yang didapat berdasarkan wawancara dengan tokoh masyarakat termasuk Kepala Desa, serta kajian terhadap beberapa sumber seperti penelitian oleh Yolla Ramadani dan Hafizah (2025), Helmina (2016), artikel di Tribun Jambi (2024), dan informasi umum dari Wikipedia Ratib Saman Kerinci, dapat disimpulkan bahwa partisipasi masyarakat Desa Tanjung Pauh dalam pelaksanaan Zikir Ratib Saman menunjukkan adanya peningkatan dari tahun ke tahun. Meskipun tidak seluruh sumber menyebutkan angka secara eksplisit, hasil triangulasi data menunjukkan bahwa $\pm 85\%$ masyarakat lokal aktif mengikuti kegiatan ini setiap tahun. Partisipasi ini bahkan meningkat sekitar $\pm 66\%$ dalam rentang waktu 2015–2024, dengan estimasi jumlah peserta mencapai ± 500 orang pada tahun 2024. Selain itu, $\pm 90\%$ perantau yang kembali ke desa saat Idul Fitri mengakui bahwa Ratib Saman merupakan daya tarik utama mereka untuk pulang kampung, karena kegiatan ini bukan hanya bentuk ibadah, tetapi juga menjadi momentum spiritual dan sosial yang sangat berharga bagi masyarakat Tanjung Pauh.

Namun, di balik kekuatan spiritual yang diyakini membawa ketenangan dan keseimbangan batin, terdapat dinamika sosial yang memunculkan kontradiksi. Wawancara awal dengan beberapa warga menunjukkan adanya tekanan sosial yang mengiringi praktik zikir ini. Norma yang berkembang menyatakan bahwa warga desa yang tidak ikut serta dalam Ratib Saman akan dianggap melanggar adat, bahkan bisa mengalami pengucilan sosial. Salah satu informan menyatakan bahwa meskipun tidak memahami sepenuhnya makna dari zikir tersebut, ia merasa wajib ikut agar tetap diakui sebagai bagian dari warga desa tersebut. Kondisi ini menjadi menarik untuk dikaji lebih lanjut karena keterpaksaan dalam praktik spiritual justru berpotensi menimbulkan ketegangan psikologis yang bertolak belakang dengan tujuan utama dari kesejahteraan jiwa.

Fenomena tersebut mencerminkan keberadaan dua dimensi dalam praktik zikir Ratib Saman. Di satu sisi, tradisi ini berfungsi sebagai instrumen penguatan spiritual dan sosial, namun di sisi lain ia juga merepresentasikan struktur sosial yang berpotensi menimbulkan tekanan psikologis. Ditinjau dari perspektif psikologi sosial, zikir Ratib Saman dapat dipahami sebagai bentuk *coping religius kolektif*, yakni mekanisme masyarakat Desa Tanjung Pauh dalam merespons dan mengelola stres melalui aktivitas spiritual bersama. Partisipasi dalam praktik ini memberikan rasa aman terhadap individu, memperkuat koneksi sosial individu, dan membentuk identitas komunal bagi individu. Akan tetapi, apabila pelaksanaan tradisi ini disertai dengan norma sosial yang bersifat menekan atau memaksa, maka dapat menimbulkan disonansi psikologis berupa konflik batin, keraguan

diri, bahkan stres yang bertentangan dengan nilai-nilai spiritual yang diemban oleh praktik tersebut.

Namun, karena data kuantitatif yang secara spesifik mengukur pengaruh Zikir Ratib Saman terhadap *psychological well-being* di Kerinci masih sangat terbatas. Penelitian ini hendak mengisi celah tersebut dengan pendekatan kualitatif deskriptif, melalui teknik observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi terhadap warga Desa Tanjung Pauh yang telah mengikuti zikir Ratib Saman minimal tujuh kali. Dengan metode ini, peneliti dapat menangkap pengalaman subjektif dan makna mendalam dari zikir sebagai praktik spiritual dan sosial.

Berdasarkan uraian diatas serta fenomena yang terjadi di Desa Tanjung Pauh, terlihat bahwa praktik zikir Ratib Saman bukan hanya sekadar ritual keagamaan, tetapi juga memiliki dampak signifikan terhadap kesejahteraan mental dan sosial masyarakat. menjadi relevan untuk mengkaji sejauh mana praktik Zikir Ratib Saman berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis masyarakat Desa Tanjung Pauh, baik dalam konteks pribadi maupun kelompok. Penelitian ini tidak semata-mata bertujuan untuk menelaahnya sebagai bagian dari warisan budaya, tetapi juga sebagai suatu bentuk pendekatan spiritual yang memberikan dampak konkret terhadap aspek-aspek kesejahteraan psikologis sebagaimana dijelaskan dalam teori Ryff. Oleh karena itu, penelitian ini akan meneliti sejauh mana praktik zikir Ratib Saman berkontribusi terhadap peningkatan *psychological well-being* masyarakat Desa Tanjung Pauh. Dengan demikian, penelitian ini akan

mengangkat judul **“Zikir Ratib Saman sebagai Praktik Spiritual untuk Meningkatkan *Psychological Well Being* di Tanjung Pauh, Kerinci.”**

B. Rumusan Masalah

Dalam penelitian ini yang menjadi rumusan masalah adalah Bagaimana pengaruh praktik spiritual Zikir Ratib Saman terhadap *psychological well being* pada masyarakat desa Tanjung Pauh.

C. Fokus Masalah

Agar terarahnya penelitian ini maka diperlukan batasan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana zikir Ratib Saman sebagai praktik spiritual meningkatkan aspek penerimaan diri (*self-acceptance*) masyarakat desa Tanjung Pauh?
2. Bagaimana zikir Ratib Saman sebagai praktik spiritual meningkatkan aspek hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*) masyarakat desa Tanjung Pauh?
3. Bagaimana zikir Ratib Saman sebagai praktik spiritual meningkatkan aspek otonomi/kemandirian (*autonomy*) masyarakat desa Tanjung Pauh?
4. Bagaimana zikir Ratib Saman sebagai praktik spiritual meningkatkan aspek penguasaan lingkungan (*environmental mastery*) masyarakat desa Tanjung Pauh?
5. Bagaimana zikir Ratib Saman sebagai praktik spiritual meningkatkan aspek tujuan hidup (*purpose in life*) masyarakat desa Tanjung Pauh?

6. Bagaimana zikir Ratib Saman sebagai praktik spiritual meningkatkan aspek pertumbuhan pribadi (*personal growth*) masyarakat desa Tanjung Pauh?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas maka tujuan dalam penelitian ini secara umum adalah:

1. Untuk mengetahui bagaimana zikir Ratib Saman sebagai praktik spiritual meningkatkan aspek penerimaan diri (*self-acceptance*) masyarakat desa Tanjung Pauh?
2. Untuk mengetahui bagaimana zikir Ratib Saman sebagai praktik spiritual meningkatkan aspek hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*) masyarakat desa Tanjung Pauh?
3. Untuk mengetahui bagaimana zikir Ratib Saman sebagai praktik spiritual meningkatkan aspek otonomi/kemandirian (*autonomy*) masyarakat desa Tanjung Pauh?
4. Untuk mengetahui bagaimana zikir Ratib Saman sebagai praktik spiritual meningkatkan aspek penguasaan lingkungan (*environmental mastery*) masyarakat desa Tanjung Pauh?
5. Untuk mengetahui bagaimana zikir Ratib Saman sebagai praktik spiritual meningkatkan aspek tujuan hidup (*purpose in life*) masyarakat desa Tanjung Pauh?

6. Untuk mengetahui bagaimana zikir Ratib Saman sebagai praktik spiritual meningkatkan aspek pertumbuhan pribadi (*personal growth*) masyarakat desa Tanjung Pauh?

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran bagi pengembangan teori, khususnya teori tentang *psychological well being* atau teori psikologi positif, psikologi sosial, psikologi perkembangan dan psikologi klinis. Serta dapat menjadi sumber referensi bagi penelitian selanjutnya terutama mengenai *psychological well being* pada masyarakat yang melakukan zikir Ratib Saman.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi informan, penelitian ini dapat menjadikan wawasan baru bagi mahasiswa/i, dosen, maupun lembaga-lembaga Agama untuk sebagai acuan bagi mereka dan untuk mengetahui lebih dalam tentang dimensi dan faktor yang mempengaruhi *psychological well being* pada masyarakat yang melakukan zikir Ratib Saman.
- b. Bagi Peneliti, hasil dari penelitian ini memberikan manfaat bagi peneliti karena menggambarkan secara mendalam bagaimana zikir Ratib Saman sebagai praktik spiritual untuk meningkatkan *Psychological Well Being* di Tanjung Pauh, Kerinci, serta dapat mengimplikasikan ilmu yang diperoleh dalam perkuliahan dengan

mempresentasikan seperti pada mata kuliah psikologi sosial, psikologi komunitas, psikologi positif, dan psikologi Perkembangan.

F. Signifikansi dan Keunikan Penelitian

Penelitian yang dilakukan di salah satu Desa yang ada di Kabupaten Kerinci ini yakni Desa Tanjung Pauh merupakan penelitian yang membahas mengenai zikir Ratib Saman, Penelitian ini unik karena kurangnya penelitian yang dilakukan pada zikir Ratib Saman terutama mengenai *Psychological Well Being* ini. Penelitian ini sangat penting untuk dilakukan mengingat zikir Ratib Saman merupakan tradisi turun temurun yang wajib dilaksanakan oleh masyarakat sekitar desa tersebut. Padahal zikir yang lain tidak menjadi sesuatu keharusan di desa itu, namun berbeda dengan zikir Ratib Saman, masyarakat sering kali takut dikucilkan jika tidak menjalankan tradisi itu.

G. Penjelasan Judul

Agar tidak mengalami kekeliruan dalam memahami kata-kata yang penulis gunakan dalam penelitian ini, maka penulis perlu menjelaskan judul pada penelitian ini yaitu :

Psychological Well Being : Kondisi individu yang ditandai dengan adanya perasaan bahagia, kepuasan hidup dan tidak ada gejala depresi. Kondisi tersebut dipengaruhi oleh pemenuhan kriteria fungsi psikologi positif, seperti penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi/kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi.

Zikir Ratib Saman : Ratib Saman merupakan sebuah tradisi ritual keagamaan di Desa Tanjung Pauh yang dilaksanakan sebagai wujud ungkapan rasa syukur dan ungkapan rindu pada keluarga yang sudah berpulang kepangkuan yang maha esa. Zikir Ratib Saman memiliki tempat penting dalam tradisi masyarakat di desa tersebut.

Mengapa Ratib Saman ini yang menjadi fokus kajian atau penelitian yang penulis lakukan? Karena di samping Ratib Saman telah menjadi atau dikategorikan sebagai salah satu kearifan lokal masyarakat Tanjung Pauh, juga Ratib Saman memang terlihat lebih khas dibandingkan ajaran-ajaran tarekat lainnya yang ada di wilayah Kabupaten Kerinci. Ratib Saman juga mampu menjadi penarik minat bagi masyarakat Tanjung Pauh untuk dapat tetap taat dalam beribadah atau menjalankan agamanya, terlepas dari syar'at atau tidaknya ajaran tersebut.

H. Sistematika Penulisan

BAB I : Berisikan pendahuluan, yang terdiri dari latar belakang, identifikasi masalah, rumusan masalah, batasan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika penulisan.

BAB II : Tinjauan pustaka, yang terdiri teori-teori yang berkaitan dengan variabel penelitian, hubungan antara variabel, penelitian yang relevan, kerangka konseptual, dan hipotesis penelitian

BABIII : Metodologi penelitian, yang terdiri dari penjelasan mengenai jenis penelitian yang digunakan, definisi operasional populasi dan sampel, serta instrumen penelitian

BABIV : Hasil penelitian dan pembahasan, yang terdiri dari pelaksanaan penelitian, hasil penelitian, dan pembahasan

BABV : Kesimpulan dan saran.





UIN IMAM BONJOL
PADANG