

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan wawancara yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa zikir Ratib Saman merupakan praktik spiritual yang berperan penting dalam meningkatkan *psychological well-being* masyarakat Kerinci. Hal ini dapat terlihat dari enam aspek-aspek dan empat faktor-faktor yang pada umumnya terlihat dari ketiga subjek. Dari enam faktor yang ada, hanya empat yang berpengaruh pada ketiga subjek diantara nya yaitu faktor dukungan sosial, faktor kompetensi pribadi, faktor religiusitas dan faktor kepribadian.

Pertama, pencapaian pada aspek penerimaan diri ini memperlihatkan bahwa subjek memiliki fondasi emosional yang stabil dan sehat, yang menjadi landasan penting bagi aktualisasi diri dan kesejahteraan psikologis secara menyeluruh.

Kedua, Aspek hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*) yang merupakan dimensi esensial dalam *psychological well-being* menunjukkan perkembangan yang baik pada ketiga subjek penelitian. Berdasarkan indikator seperti kemampuan berbagi perasaan, menjalin hubungan hangat dan penuh kasih, serta adanya dukungan emosional, ketiga subjek menunjukkan kapasitas interpersonal yang sehat dan adaptif. Mereka mampu membangun interaksi yang hangat, saling mendukung, serta

mengekspresikan emosi secara terbuka kepada orang-orang di sekitar mereka, khususnya dalam lingkungan keluarga.

Ketiga, aspek otonomi atau kemandirian (*autonomy*) sebagai salah satu dimensi dalam *psychological well-being* tercermin secara kuat pada ketiga subjek dalam penelitian ini. Dengan indikator seperti kemampuan membuat keputusan secara mandiri, memiliki rasa percaya diri yang stabil, serta mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial maupun situasional, subjek menunjukkan tingkat regulasi diri yang baik. Mereka mampu bertindak berdasarkan penilaian pribadi tanpa ketergantungan yang berlebihan terhadap pengaruh eksternal, yang menandakan kematangan dalam proses individuasi. Kepercayaan diri yang mereka miliki memperkuat kapasitas untuk menetapkan arah hidup, sementara fleksibilitas dalam menyesuaikan diri memperlihatkan ketahanan adaptif dalam menghadapi dinamika lingkungan. Dengan demikian, aspek kemandirian ini tidak hanya mencerminkan kemampuan dalam mengambil keputusan secara otonom, tetapi juga menjadi indikator penting dari integritas psikologis dan keseimbangan internal dalam kehidupan sehari-hari.

Keempat, aspek penguasaan lingkungan (*environmental mastery*) sebagai bagian penting dari *psychological well-being* terlihat pada kemampuan ketiga subjek dalam memahami, menyesuaikan, dan merespons situasi sekitarnya secara adaptif. Mereka mampu mengelola stres dengan tenang, menggunakan strategi koping yang efektif, serta menunjukkan kontrol diri yang baik saat menghadapi perubahan dan mengambil keputusan penting.

Kelima, aspek tujuan hidup (*purpose in life*) tercermin dari kemampuan ketiga subjek dalam menetapkan arah hidup yang jelas serta memaknai setiap pengalaman sebagai bagian dari rencana yang lebih besar. Mereka menunjukkan sikap ikhlas dalam menjalani kehidupan, serta meyakini bahwa setiap peristiwa memiliki nilai dan maksud tertentu yang memperkaya makna hidup mereka. Hal ini menunjukkan bahwa subjek tidak hanya memiliki visi jangka panjang, tetapi juga mampu menjaga motivasi dan ketahanan psikologis dalam menghadapi tantangan. *Psychological well-being*, menjelaskan keberadaan tujuan hidup yang bermakna menjadi landasan penting bagi pertumbuhan dan integritas diri. Oleh karena itu, ketiga subjek menunjukkan pencapaian yang baik dalam dimensi ini sebagai indikator kematangan psikologis.

Keenam, aspek pertumbuhan pribadi (*personal growth*) terlihat dari kemampuan ketiga subjek dalam mengatasi hambatan hidup dan terus berkembang secara psikologis. Mereka mampu menjadikan setiap tantangan sebagai peluang pembelajaran, serta menunjukkan fleksibilitas dan daya juang dalam prosesnya.

B. Saran

1. Saran Teoritis

Diharapkan untuk terus mengembangkan dan meneliti teori dan pendekatan zikir Ratib Saman sebagai bagian dari rutinitas spiritual, karena kegiatan ini terbukti memberikan manfaat psikologis seperti

ketenangan batin, pengendalian emosi, dan peningkatan kualitas hidup secara menyeluruh.

Penelitian ini dapat dikembangkan lebih lanjut dengan melibatkan sampel yang lebih luas dan pendekatan kuantitatif atau mixed method untuk mengukur secara objektif pengaruh zikir terhadap dimensi psychological well-being lainnya.

2. Saran Praktis

Pihak Ulama dan Pendidik harus memiliki peran dalam membimbing masyarakat untuk memahami nilai-nilai spiritual dan psikologis yang terkandung dalam Ratib Saman. Hal ini penting agar zikir tidak hanya menjadi kegiatan simbolis, tetapi juga menjadi praktik reflektif yang meningkatkan kualitas jiwa.

Secara Praktis Pemerintah, Lembaga Budaya dan Agama Disarankan untuk memberikan dukungan terhadap pelestarian Ratib Saman sebagai warisan budaya dan sarana peningkatan kesejahteraan masyarakat, misalnya melalui program pembinaan keagamaan dan pemberdayaan komunitas berbasis kearifan lokal.

Serta, Disarankan untuk mengintegrasikan pendekatan spiritual seperti zikir Ratib Saman dalam kegiatan pembinaan mental dan psikologis, khususnya dalam konteks lokal, agar pendekatan yang digunakan lebih kontekstual, relevan, dan berdampak pada keseimbangan jiwa peserta didik maupun masyarakat umum.

DAFTAR PUSTAKA

- Abubakar, Rifa'i. (2021). Pengantar Metodologi Penelitian. Yogyakarta: SUKAPERS UIN Sunan Kali Jaga.
- Abidin, Z., et. al., (2022). *Well-Being Konsep, Penelitian, dan Penerapannya di Indonesia*. PT REMAJA ROSDAKARYA.
- Aditya, R., Sahidin, L., & Marhan, C. (2022). *Self-Compassion dan Psychological Well-Being Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi*. *Jurnal Sublimapsi*, 3(1), 1–11.
- Andrew, Muhammad, Lukman Hakim, and Sofia Hayati. "The Tradition of Zikir Ratib Saman in the Sammaniyah Order at the Great Mosque of Palembang". *Spiritual Healing : Jurnal Tasawuf dan Psikoterapi* 4, no. 2 (December 6, 2023): 67-77. Accessed February 19, 2025. <https://openrecruitment.radenfatah.ac.id/index.php/SH/article/view/18424>.
- Al-Farabi. (2008). *Ara Ahl al-Madina al-Fadila* [Pandangan-pandangannya tentang negara utama]. Diterjemahkan oleh Ahmad Syalabi. Jakarta: Pustaka Firdaus.
- Ali ibn Muhammad, A. J. (1992). *At-Ta'rifat fi 'Ilm at-Tasawwuf*. Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah.
- Anisa, L. N. (2023). The psychological well-being in building resilience of Indonesian Muslim families: A study of Hussein Muhammad's thought. *De Jure: Jurnal Hukum dan Syar'iah*, 15(1), 163-177. <https://doi.org/10.18860/j-fsh.v15i1.22102>
- Artati, K. B., & Herdi, H. (2023). Psychological Well-Being Peserta Didik Sekolah Dasar Dan Implikasinya Terhadap Program Bimbingan Dan Konseling. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia*, 9(2), 261–272. <https://doi.org/10.31602/jmbkan.v9i2.11412>
- Ardani, Tristiadi Ardi, and Istiqomah. (2020) Psikologi Positif Perspektif Kesehatan Mental Islam. Bandung: PT REMAJA ROSDAKARYA.
- Aulia, Syifa, dan Ria Utami Panjaitan. (2019). Kesejahteraan psikologis dan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(2):127. doi: 10.26714/jkj.7.2.2019.127-134.
- Aulia, S., & Panjaitan, R. U. (2019). Hubungan antara stres akademik dan psychological well-being pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Insight*, 2(1), 25–33.
- Azra, A. (2004). *Jaringan ulama Timur Tengah dan Kepulauan Nusantara abad XVII dan XVIII melacak akar-akar pembaruan pemikiran Islam di Indonesia*.

Kencana.

- Bisri, M. (2022). Pengaruh Zikie terhadap Ketenangan dan Kebahagiaan Manusia, Perspektif Qurani. *Ulumuddin: Jurnal Ilmu-ilmu Keislaman*, 7(2). <https://doi.org/10.47200/ulumuddin.v7i2.189>.
- Brim, O., G. Ryff, C., D. & Kessler, R., C. (2004). *How Healthy Are We? "A Nation Study Of Well-Being At Midlife"*. Chicago: The University of Chicago Press.
- Bua, S. T., & Huwae, A. (2023). Dimensi Big Five Personality dan psychological well-being mahasiswa rantau asal daerah 3T. *Journal of Psychology and Instruction*, 7(3), 131-139. <https://doi.org/10.23887/jpai.v5i2>
- Catherine Marshall and Gretchen B. Rossman, (1999) *"Designing Qualitative Research 3e"*. California: Sage Publication Inc
- Elfida, D., Milla, M. N., Mansoer, W. W. D., & Takwin, B. (2021). Adaptasi dan Uji Properti Psikometrik The PERMA-Profilier pada Orang Indonesia *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 10(1), 81–10
- Fajar Sirot & Ira Darmawati. (2015) "Psychological Well-Being pada Aktivis Dakwah Kampus". *Character: Jurnal Penelitian Psikologi (Online)*. Vol. 03. No. 03.
- Fajar, S., & Darmawati, I. (2015). Hubungan aktivitas dakwah dengan psychological well-being pada mahasiswa. *Psikoborneo*, 3(2), 115–124.
- Fajhriani, D., Mawaddah, N., & Lestari, A. (2020). Psychological well-being mahasiswa selama pembelajaran daring di masa pandemi. *Jurnal Psikologi Insight*, 3(2), 95–105.
- Fajhriani et al. (2020) *"Psychological Well-Being Mahasiswa dalam Menjalani Kuliah Daring untuk Mencegah Penyebaran Virus Corona (Studi terhadap Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam UIN Imam Bonjol Padang)"*. Vol.04. No. 04.
- Fatchiatuzahro. (2022). Psychological well-being dalam Q.S. At-Tin. *Jurnal Al-Mubin*, 5(1), 1-10.
- Fitriani, A. (2016). Peran Religiusitas dalam Meningkatkan *Psychological*. *Al-Adyan: Jurnal Studi Lintas Agama*, xi(1), 57–80.
- Ghoniayah, Z., & Savira, S. I. (2015). Gambaran *Psychological Well Being* pada Perempuan yang Memiliki Anak Down Syndrome Gambaran *Psychological Well Being* pada Perempuan yang Memiliki Anak Down Syndrome Siti Ina Savira. *Character*, 3(2), 1–8.
- Hamka. (2015). *Tafsir Al-Azhar Jilid I Cet. 1*. Depok: Gema Insani
- Hamka. (2015). *Tafsir Al-Azhar Jilid V Cet. 1*. Depok: Gema Insani

- Hanani, Luthfia. (2023) *Psychological Well Being Dalam Perspektif Islam*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim
- Hardani, dkk (2020) *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*. Yogyakarta: CV.Pustaka Ilmu Grup
- Haris, H. (2020). *Metodologi Penelitian Kualitatif Untuk Ilmu Psikologi*. Salemba Humanika.
- Haryoko, dkk. (2020). *Analisis Data Penelitian Kualitatif: Konsep, Teknik, dan Prosedur Analisis*. Makassar: Badan Penerbit Universitas Negeri Makassar.
- Helmina, R. (2016). Ratib Saman sebagai warisan budaya lokal masyarakat Kerinci. *Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*, 4(3), 211–219.
- Helmina, H. (2017). Eksistensi Ratib Saman Sebagai Kearifan Lokal Dalam Mempengaruhi Sosial Budaya Keberagamaan Masyarakat Tanjung Pauh Pada Era Modern. *Islamika : Jurnal Ilmu-Ilmu Keislaman*, 16(1), 1–16. <https://doi.org/10.32939/islamika.v16i1.113>
- Indrawati, T. (2019). Pengaruh Resiliensi dan Religiusitas Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Guru di PAUD Rawan Bencana ROB. *Al-Athfaal: Jurnal Ilmiah Pendidikan Anak Usia Dini*, 2(2), 71–82. <https://doi.org/10.24042/ajipaud.v2i2.5226>
- Ismuniar, C., & Ardiwinata, E. (2021). Gambaran *Psychological Well-Being* Mahasiswa Selama Proses Perkuliahan Online Guna Untuk Melihat Learning Loss Di Universitas Borneo Tarakan. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia*, 7(3), 105. <https://doi.org/10.31602/jmbkan.v7i3.5807>
- Julianto, E. (2020). *Konsep Diri, Remaja, dan Pergaulan Sehat*. JePe Press Media Utama.
- Maria, Y & Eunike S. T. S. (2022). Peosen Penerimaan Diri pada Individu Dewasa Muda yang Mengalami *Survivors Guilt* Akibat Pandemi COVID-19. *Jurnal Ilmiah Psikologi MANASA*, 11(2), 38-50.
- Moleong, J, Lexy.(2014). *Metode Penelitian Kualitatif*, Edisi Revisi. PT Remaja Rosdakarya, Bandung.
- Mullah, I. (2020). Menemukan Kedamaian Jiwa: Integrasi Konseling dan Zikir untuk Kesehatan Mental. *Care Education: Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 10(10).
- Nurhayati, S., Azizah, N., & Hanifah, L. (2021). Spiritualitas dan ketahanan psikologis: Studi pada komunitas pengamal zikir. *Jurnal Psikologi Islam*, 8(1), 45–56
- Nurdiani, N. (2014). Teknik sampling snowball dalam penelitian lapangan.

- ComTech*, 5(2), 87-94.
- Pargament, K. I. (1997). *The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice*. The Guilford Press.
- Pratiwi, F. D., Rahmah, N., & Susanti, Y. (2021). Peran pelestarian budaya lokal dalam keseimbangan psikologis masyarakat. *Jurnal Psikologi Sosial dan Budaya*, 7(2), 137–149.
- Pratiwi, I., Sakinah, S., Syarifuddin, & Supriyanto. (2021). The preservation of Ratib Saman in Palembang, 2000-2019. *IHiS (Indonesian Historical Studies)*, 5(2), 86-94. <https://doi.org/10.2579/4213>
- Qamariyah, N. (2018). *Berzikirlah! Pasti Hatimu akan Tenang*. Laksana.
- Rifa'i, I. (2016). Mengenal Kamus Arab-Indonesia Mahmud Yunus Kata Kunci : *JURNAL AQLAM -Journal of Islam and Plurality*, 2, 37.
- Ruhil Fithry. (2022). Intervensi Terapi zikir dalam Meningkatkan Psychological Well Being Lansia: Literatur Review. *Nathiqiyyah*, 5(1), 1-8. <https://doi.org/10.46781/nathiqiyyah.v5i1.390>
- Ryff, C. D. (1989). *Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Ryff, C.D., Keyes, C.L.M., & Shmotkin, D (2002). Optimizing Well-Being: The Emperical Encounter Of Two Traditions. *Journal Of personality and Social Psychology*, 82(6), 1007 - 1022.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. New York: Free Press.
- Siregar, M. (2023). Peran zikir Ratib Saman dalam memperkuat kohesi sosial dan ketahanan spiritual masyarakat. *Jurnal Studi Islam dan Budaya Nusantara*, 5(1), 44–58.
- Siregar, S. U. (2023). Eksistensi dan fungsi sosial ritual Ratib Samman pada masyarakat Desa Sei Paham Kecamatan Sei Kepayang Kabupaten Asahan. *Islamijah: Journal of Islamic Social Sciences*, 4(2), 136-151. <https://doi.org/10.30821/islamijah.v2i2.17067>
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, penerbit Alfabeta, Bandung

- Suherdi, & Agung, I. M. (2023). Religiositas Islami dan psychological well-being pada lansia (studi pada jemaah lansia mengikuti suluk). *Jurnal Riset Mahasiswa Psikologi*, 2(2), 1-10.
- Sulung, U, & Muspawi, M. (2024). Memahami Sumber Data Penelitian: Primer, Sekunder, dan Tersier. *Edu research*, 5(3), 110-116. <https://doi.org/10.47827/jer.v5i3.238>
- Tanjung, A. F., Situmorang, J. J., Putri, M. A., Tanjung, A. F., & Rokan, M. K. (2024). Moderasi Beragama : Menenal Ratib Saman Sebagai Sebuah Tradisi Keagamaan Pada Tariqat Naqsabandiyah Di Desa Besilam, Kec.Padang Tualang, Kab. Langkat. *Journal of Human And Education*, 4(5), 379–384.
- Ulfah, M., Maimanah, & Fadhila, M. (2024). Kesejahteraan Psikologis Anggota Yasinan yang Mengikuti Kegiatan Keagamaan di Masa Pandemi. *Jurnal Al Husna*, 5(1), 28–41. <https://doi.org/10.18592/jah.v5i1.6803>
- Wahyuni, I. Aliahardi, W., Candra., Isnaini., Saddam., & Muhammad Nizaar. (2024). Pembentukan Karakter Religius, Disiplin, dan Mandiri Siswa Taman Kanak-kanak dalam Budaya Begibung pada Suku Sasak. *Al-Riwayah*, 16(2), 167-184.
- Waseso, P. N. F. A., & Ahsani, N. (2023). Peran religiusitas dalam meningkatkan psychological well-being santri putri program tahfidz Al-Qur'an di Pondok Pesantren Nurul Islam Jember. *Psychospiritual: Journal of Trends in Islamic Psychological Research*, 2(2), 113-124.
- Winasari, I., Sanulita, H., & Ismunandar. (2015). Analisis struktur tari Ratib Saman dalam upacara berobat kampung masyarakat Melayu Sambas Kalimantan Barat. *Jurnal UNTAN*.



UIN IMAM BONJOL
PADANG