

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Secara alami di era modernisasi ini sikap hedonisme tidak hanya menghampiri remaja awal saja namun tak dapat dipungkiri bahwa usia dewasa madya juga merasakan perbedaan yang signifikan antara dirinya sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar. Jika manusia modern sudah terkena dengan sikap hedonisme maka orang tersebut akan terus menerus merasa kekurangan, tidak merasakan ketenangan batin, selalu merasa gelisah juga mempunyai tingkat kepercayaan diri yang sangat rendah. Dan jika pada fase usia dewasa madya tidak memiliki prinsip hidup yang jelas dan kuat dalam dirinya maka hal-hal tersebut akan mempengaruhi goncangan jiwa yang begitu hebat dan akan menyebabkan terganggunya kesehatan mental.

Pada kenyataannya, di era modern ini tidak semua manusia mampu beradaptasi dengan kemajuan zaman modern, terlebih pada fase usia dewasa madya. Sehingga diperlukan perubahan mentalitas dan sikap untuk hidup di masa kini. Penyebab utama sikap lalai terhadap Allah Swt akan menyebabkan setiap manusia terlalu sering mengikuti hawa nafsunya dan melakukan apa saja, bahkan jika hal itu yang akan menyebabkan dirinya dirugikan di dunia maupun di akhirat. Tindakan tersebut juga nantinya yang akan menimbulkan stres dan gangguan jiwa pada usia dewasa madya, oleh karenanya setiap orang harus memenuhi kebutuhan rohani untuk mencapai ketenangan pikiran dan hati agar tidak menjadi manusia yang tidak memahami arti hidup, tujuan hidup, dan bagaimana memanfaatkan waktu hidup yang singkat ini dengan sebaiknya.

Pada dasarnya manusia merupakan makhluk rohani dan makhluk jasmani. Sebagai makhluk jasmani manusia memerlukan sesuatu yang bersifat material sedangkan sebagai makhluk spiritual manusia membutuhkan sesuatu yang bersifat immaterial. Hal ini sejalan dengan ajaran Tasawuf yang menekankan sisi spiritual

fitrah manusia, yang pada hakikatnya adalah condong bertasawuf (Asmaran, 2012:17).

Manusia akan merasakan kehampaan dalam jiwanya apabila dalam hidupnya hanya mengandalkan ilmu materi saja tanpa mengimbangnya dengan ilmu-ilmu agama. Karena pada dasarnya jalan menuju kehidupan dan kebahagiaan yang hakiki harus dengan landasan iman yang kokoh dan kuat, jiwa yang tenang, kehidupan yang aman akan membawa kita menuju kebahagiaan dunia hingga akhirat.

Permasalahan-permasalahan yang dialami setiap individu sangat beragam, setiap hari permasalahan manusia semakin rumit, baik itu permasalahan individu, pekerjaan, keluarga, ekonomi, keagamaan dan permasalahan-permasalahan lainnya. Permasalahan-permasalahan itulah yang membuat hati manusia menjadi tidak tenang. Hambatan-hambatan manusia dalam mencapai setiap keinginannya membuat hati manusia menjadi cemas dan mengakibatkan terganggunya ketenangan hati dan pikiran.

Setiap manusia ingin memiliki kesehatan mental dalam dirinya terlebih pada fase usia Dewasa Madya. Manusia yang memiliki kesehatan mental yaitu manusia yang memiliki kesehatan jasmani dan rohani yang baik. Kesehatan jasmani setiap manusia akan terlihat pada setiap aktivitas yang ia kerjakan, jika setiap aktivitas yang ia kerjakan tidak menimbulkan keluhan rasa sakit pada fisiknya maka dia dikategorikan sehat secara jasmani. Sedangkan kesehatan rohani ditandai dengan perasaan hati yang tenang, aman, nyaman dan selalu berhusnudzon terhadap segala sesuatu yang menimpanya.

Usia dewasa madya merupakan salah satu usia yang sangat rentan terkena masalah kesehatan mental karena pada masa usia dewasa madya permasalahan hidup akan sangat kompleks, beberapa diantara mereka ada yang mempunyai ikatan pernikahan yang baik dan membersarkan anak-anak mereka dengan penuh syukur, namun ada beberapa diantara mereka yang masih memikirkan nasib pernikahannya. Bahkan tak banyak diantara usia dewasa madya yang memilih untuk bercerai

karena beberapa faktor internal maupun eksternal. Alhasil, menjaga kesehatan mental bagi usia dewasa madya sangatlah penting

Dalam Psikologi perkembangan fase kehidupan dewasa terbagi menjadi beberapa tahap yaitu dewasa awal, dewasa madya dan dewasa lanjut. Usia dewasa madya berusia 35-40 tahun dan akan berakhir disekitar usia 60 tahun. Usia paruh baya atau usia dewasa madya merupakan masa panjang dalam siklus hidup seseorang, biasanya usia ini terbagi menjadi dua sub periode yaitu usia rata-rata awal sekitar 35-50 tahun dan usia rata-rata akhir yaitu 50-60 tahun. Pada akhirnya masa dewasa madya ditandai dengan adanya perubahan fisik dan mental serta konflik psikologis yang terjadi adalah generativitas vs stagnas.

Namun menurut Hurlock masa dewasa madya juga dikenal sebagai usia paruh baya, adalah waktu yang lama dalam hidup seseorang yang biasanya berlangsung antara 40 sampai 60 tahun. Dimana pada usia ini ditandai dengan berbagai transformasi fisik dan mental (Hurlock, 1999:320).

Semua manusia pastinya pernah memiliki rasa cemas dan ketidakmampuan untuk mengatasi dan menghilangkan perasaan-perasaan cemas. Ketika dalam keadaan tersebut pastinya setiap manusia sangat mendambakan sebuah ketenangan. Gangguan mental (ketidak senangan atau kegelisahan hidup) tidak melulu tergantung kepada faktor-faktor luar: sosial, ekonomi, politik, adat kebiasaan, dan faktor orang lain, melainkan lebih tergantung kepada cara pandang dan sikap kita dalam menghadapi faktor-faktor tersebut.

Seorang psikologi muslim Zakiah Darajat (1990:15-16) pernah mengatakan bahwa ketenangan hidup, ketentraman jiwa dan kebahagiaan adalah sumber utama kesehatan jiwa atau mental. Sebaliknya, kegelisahan merupakan penyebab utama timbulnya gejala-gejala penyakit kejiwaan (Usman Najati 1992:426).

kecemasan merupakan perasaan tegang yang berhubungan dengan ketakutan, kekhawatiran, perasaan-perasaan bersalah, perasaan tidak aman dan kebutuhan akan kepastian. Kecemasan merupakan perwujudan dari emosi yang terjadi ketika seseorang mengalami perasaan frustrasi dan mengalami konflik batin sehingga

mengakibatkan terjadinya rasa takut yang berlebihan, terkejut, tidak berdaya, terus merasa bersalah, terancam dan sebagainya (Semiun, 2010:263).

Kecemasan merupakan salah satu masalah psikologis yang tidak asing lagi dalam kehidupan masyarakat terlebih pada usia dewasa madya. Perasaan-perasaan cemas yang dirasakan oleh setiap masyarakat pada usia dewasa madya di desa cikedokan kabupaten Bekasi tentunya berbeda beda, hasil wawancara yang dilakukan peneliti dengan beberapa responden pada usia dewasa madya di desa cikedokan kabupaten bekasi mengaku khawatir dan cemas dengan kehidupannya dan kehidupan anaknya. Beberapa responden meraskan kecemasan akibat takut ditinggalkan anak anaknya pergi bersama suaminya tinggal di luar kota yang cukup jauh, mereka khawatir kesepian dihari tua tanpa anak. Dan banyak diantara responden lainnya merasa cemas akibat Ekonomi, Kesehatan, Sosial dan tuntutan hidup di era modern yang hedonisme sehingga menimbulkan perasaan perasaan negatif.

Manusia telah diberi petunjuk oleh Agama tentang bagaimana menjaga kesehatan jasmani dan rohaninya. Manusia yang mengikuti ajaran agama akan memiliki kesehatan jasmani dan rohani yang baik, sedangkan manusia yang tidak mengikuti ajaran agama akan lebih terkena penyakit hati yang dapat mengganggu kesehatan mental dan jiwanya. Maka dibutuhkan langkah langkah yang dapat membantu manusia bangkit dari keterpurukan masalah duniawi. Dan harus ada langkah-langkah yang dapat menjadi obat bagi manusia yang kesehatan mental dan jiwanya sedang terganggu yaitu dengan melalui pendekatan keagamaan yang dapat membantu manusia untuk lebih memahami makna kehidupan.

Setiap muslim harus menyadari bahwa Allah telah menakdirkan segala sesuatu yang terjadi sesuai dengan kehendak-Nya. Kebahagiaan atau kesenangan, kemudahan atau kesulitan, ketenangan atau kecemasan semuanya atas ketetapan Allah. Tidak ada pilihan selain berdoa memohon pertolongan dan petunjuk Allah Swt dan senantiasa mendekatkan diri kepada-Nya dengan memperbanyak berdzikir.

Allah Subhanahu Wa Ta'ala berfirman:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا وَسَبِّحُوهُ بُكْرَةً وَأَصِيلًا
هُوَ الَّذِي يُصَلِّي عَلَيْكُمْ وَمَلَائِكَتُهُ لِيُخْرِجَكُمْ مِنَ الظُّلُمَاتِ إِلَى النُّورِ
وَكَانَ بِالْمُؤْمِنِينَ رَحِيمًا

Artinya : "Wahai orang-orang yang beriman! Ingatlah kepada Allah, dengan mengingat (nama-Nya) sebanyak-banyaknya. Dan bertasbilah kepada-Nya pada waktu pagi dan petang. Dialah yang memberi rahmat kepadamu dan para malaikat-Nya (memohonkan ampunn untukumu), agar Dia mengeluarkan kamu dari kegelapan kepada cahaya (yang terang). Dan Dia Maha Penyayang kepada orang-orang yang beriman." (QS. Al-Ahzab 33: Ayat 41-43).

Dari ayat tersebut dapat disimpulkan bahwa Allah memerintah kepada orang-orang beriman untuk memperbanyak berdzikir kepada-Nya. Karena dzikir adalah amalan yang paling mudah untuk dilakukan. Allah memberikan perintah kepada semua orang yang beriman untuk berdzikir mengingat Allah dengan menyebut nama-Nya secara berulang-ulang dengan hati dan lidah disetiap keadaan. Karena Allah lah satu-satunya yang menganugrahkan semua berkah yang tidak terbatas kepada hamba-hambanya.

Allah Subhanau Wa Ta'ala :

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ ۗ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

"(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram." (QS. Ar-Ra'd 13: Ayat 28).

Dari ayat tersebut dapat disimpulkan bahwa hati akan tentram bagi orang-orang yang beriman dan mengingat Allah. Kehidupan akan tentram dan bebas dari kekhawatiran, ketakutan dan kecemasan apabila dihati kita ada Allah. Ketenangan yang mereka rasakan akan membuat perlakuan mereka menjadi lebih baik, lebih bahagia dan lebih bijak. Pada intinya ketika kita mengingat Allah kita akan mendapatkan kebahagiaan didunia dan akhirat.

Allah Subhanahu Wa Ta'ala berfirman :

فَإِذَا قَضَيْتُمُ الصَّلَاةَ فَادْكُرُوا اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِكُمْ ۚ فَإِذَا
اطْمَأَنَّكُمْ فَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ ۚ إِنَّ الصَّلَاةَ كَانَتْ عَلَىٰ الْمُؤْمِنِينَ كِتَابًا مَّوْفُوتًا

Artinya "Maka apabila kamu telah menyelesaikan shalat(mu), ingatlah Allah di waktu berdiri, di waktu duduk dan di waktu berbaring. Kemudian apabila kamu telah merasa aman, maka dirikanlah shalat itu (sebagaimana biasa). Sesungguhnya shalat itu adalah fardhu yang ditentukan waktunya atas orang-orang yang beriman" (QS.An-Nisa 4:103)

Dan dalam ayat lain Allah Berfirman :

وَادْكُرْ رَبَّكَ فِي نَفْسِكَ تَضَرُّعًا وَخِيفَةً وَدُونَ الْجَهْرِ مِنَ الْقَوْلِ بِالْغُدُوِّ
وَالْآصَالِ وَلَا تَكُن مِنَ الْغَافِلِينَ

Artinya "Dan sebutlah (nama) Tuhanmu dalam hatimu dengan merendahkan diri dan rasa takut, dan dengan tidak mengeraskan suara, di waktu pagi dan petang, dan janganlah kamu termasuk orang-orang yang lalai" (QS. Al-A'raf 7:205)

Menurut kedua ayat diatas bahwa dzikrullah harus dilakukan dengan berdiri, duduk atau berbaring, terlepas dari tempat, waktu, atau kondisinya. Bahkan diperkuat dengan kalimat "janganlah kamu termasuk orang yang lalai". Selain itu, kedua ayat ini menyatakan bahwa manusia harus selalu ingat setiap saat kepadanya. Mereka yang mengabaikan Allah SWT dan melupakan-Nya akan diperlakukan hina.

Selain ayat-ayat al-Qur'an diatas banyak sekali hadist Nabi Muhammad yang menjelaskan keutamaan dzikir antara lain :

"Banyakkanlah olehmu berdzikir (menyebut nama Allah) disegenap keadaanmu karena tidak ada satu amal yang lebih disukai Allah dan tidak ada yang melepaskan hamba dari segala sesuatu (bencana) di dunia dan akhirat selain berdzikir menyebut nama Allah" (H.R.Attabrani) (Subadin, 2009:38).

Dzikir membantu tubuh menghilangkan endapan yang tersisa dari makan yang terlalu banyak dan menggunakan zat-zat terlarang. Saat endapan kotor itu terbakar sehingga hanya yang baiklah yang bertahan, barulah ia bisa mendengar senandung dzikir dari semua organ tubuhnya. Ketika dzikir sudah menguasai dia akan sibuk melenyapkan apapun yang menjadi musuhnya, seperti air bertemu dengan api. Setelah itu akan terdengar berbagai macam suara, seperti suara dedaunan yang ditiup angin, gemuruh api, gemerisik air dan gemuruh angin. Karena struktur tubuh manusia terdiri dari unsur mulia dan hina. Ketika suara itu terdengar berarti Dia tengah memuji dan mencusikan nama Allah dengan lisannya. Itulah efek dzikir baik yang dilakukan secara lisan.

Ada banyak sekali bacaan-bacaan dzikir salah satunya yaitu Ratib al-Haddad karya Al-Habib Abdullah bin Alwi bin Muhammad al-Haddad (1055-1132) Ia seorang ulama yang tidak diragukan lagi keilmuannya, beliau memiliki sifat zuhud, wara' serta kebersihan hati yang luar biasa. Ratib al-Haddad adalah salah satu komposisi dzikir yang paling banyak dibaca dikalangan ummat Islam di berbagai majlis dzikrullah dan pondok pesantren yang berkembang di Indonesia. Ratib al-Haddad juga telah diamalkan oleh kalangan alim ulama dan para habaib di Indonesia bahkan dzikir Ratib al-Haddad ini telah diamalkan sebagian besar para kaum muslimin diberbagai seluruh dunia. Banyak dari para alim ulama yang telah mengamalkan dan mendawamkan Ratib Al-Habib Abdullah bin Alwi Al-Haddad ini merasakan berbagai macam hasiat baik hisiyah dan maknawiyah, dzohir dan bathin.

Susunan kalimat kalimat dzikir yang terdapat didalam Ratib al-Haddad tidak jauh berbeda dengan dzikir-dzikir yang terdapat pada Ratib al-Atthos, Ratib alaydrus al-Akbar, dan Ratib alaydur al-Adni. Karena semua kalimat-kalimat dzikir yang terdapat di Ratib tersebut semuanya bersumber dari al-Qur'an dan Hadist Nabi Muhammad Saw. Maka dengan membacanya sama dengan telah mengamalkan bacaan-bacaan yang telah diajarkan oleh Rosulullah Saw yang tentunya mempunyai banyak manfaat untuk kehidupan sehari-hari. Ratib al-

Haddad mempunyai keistimewaannya tersendiri yaitu didalamnya terdapat dzikir atau do'a khusus yaitu:

يَا اللَّهُ بِهَا يَا اللَّهُ بِهَا - يَا اللَّهُ بِحُسْنِ الْخَاتِمَةِ

Artinya :” Wahai Allah, dengan mereka (Ahlul Bait) Wahai Allah dengan mereka, Wahai Allah berilah kami akhir yang baik (Husnul Khotimah)”

Bacaan diatas adalah doa untuk mengingat bahwa setiap orang pada akhirnya akan meninggal, terutama orang yang sudah tua, yang biasanya dianggap mendekati kematian. Ketika kita mengamalkan dzikir yang dibaca rutin setiap hari tentunya dzikir tersebut akan menjadi bagian dari diri kita yang tidak bisa terpisahkan. Dengan mengamalkannya setiap hari akan membuat diri kita menjadi lebih tenang dan keberkahannya pun akan terasa dibandingkan dengan suatu dzikir yang hanya dibaca sekali atau dibaca ketika hanya dibutuhkan saja. Ibarat sebuah pisau yang diasah setiap hari secara teratur, dzikir yang diamalkan setiap hari secara *istiqomah* akan menjadi semakin “tajam” dan akan siap digunakan kapan saja.

Berdasarkan pengamatan penulis bahwa Majelis Ta'lim Al-Barkah Cikarang Barat Kabupaten Bekasi mempunyai sesuatu yang istimewa untuk meningkatkan ketenangan jiwa, majlis ta'lim al-Barkah menggunakan sistem pengajian dikhususkan untuk para orang tua dewasa madya, dan sebagian masyarakat tersebut juga memiliki keinginan untuk bisa meningkatkan ketenangan jiwa. Karena masih banyak orang tua dewasa madya yang masih belum bisa menyesuaikan diri dengan kehidupan masa kini oleh karenanya masyarakat disana berusaha untuk membentengi diri dengan membaca Ratib al-Haddad.

Pengajian Majelis Ta'lim Al-Barkah inilah merupakan salah satu pokok kajian dalam penelitian ini. Oleh karena itu, dzikir Ratib al-Haddad layak untuk di praktikan oleh para dewasa madya karena akan dilakukan dengan sungguh-sungguh untuk mencapai kekhusyuan dan dimaksudkan sebagai sarana mempersiapkan diri menghadapi kematian dengan tenang. Dengan demikian penulis mengambil judul **“Pengaruh Ratib Al-Haddad Sebagai Terapi Pada Gangguan Kecemasan Pada Usia Dewasa Madya”**

B. Perumusan Masalah

Dengan latar belakang di atas mengenai Ratib al-Haddad sebagai terapi pada gangguan kecemasan di Desa Cikedokan Kecamatan Cikarang Barat Kabupaten Bekasi maka peneliti dapat merumuskan suatu masalah sebagai berikut :

1. Apakah terdapat perbedaan tingkat kecemasan pada usia dewasa madya antara sebelum diberikan terapi dzikir Ratib al-Haddad dengan sesudah diberikan terapi dzikir Ratib al-Haddad pada kelompok eksperimen di majlis ta'lim al-Barkah Desa Cikedokan Kecamatan Cikarang Barat Kabupaten Bekasi.
2. Apakah terdapat perbedaan pada usia dewasa madya antara kelompok eksperimen yang diberikan terapi dzikir Ratib al-Haddad dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan terapi dzikir Ratib al-Haddad di Majliis Ta'lim al-Barkah Desa Cikedokan Kecamatan Cikarang Barat Kabupaten Bekasi.

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan Rumusan Masalah diatas maka tujuan penelitian ini yaitu:

1. Menganalisis perbedaan tingkat kecemasan pada usia dewasa madya antara sebelum diberikan terapi dzikir Ratib Al-Haddad dengan sesudah diberikan terapi zikir Ratib Al-Haddad pada kelompok eksperimen di Majlis Ta'lim al-Barkah Desa Cikedokan Kecamatan Cikarang Barat Kabupaten Bekasi
2. Menganalisis perbedaan tingkat kecemasan pada usia dewasa madya antara kelompok eksperimen yang diberikan terapi dzikir Ratib al-Haddad dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan terapi dzikir Ratib al-Haddad di Majlis Ta'lim al-Barkah Desa Cikedokan Kecamatan Cikarang Barat Kabupaten Bekasi.

D. Manfaat Penelitian

Ada beberapa manfaat dari penelitian ini diantaranya yaitu :

- a. Manfaat secara teoritis, penelitian ini diharapkan agar dapat dijadikan sebagai rujukan atau referensi baru untuk memperluas khasanah pemikiran,

ilmu, dan amalan keagamaan yang berbasis “amaliyyah”, khususnya bagi civitas akademika Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung.

- b. Manfaat secara praktis, penelitian diharapkan dapat dijadikan suatu model atau metode yang dapat digunakan sebagai terapi alternatif yang terkait peningkatan kesehatan jiwa masyarakat.
- c. Manfaat secara Akademik, penelitian ini dapat menjadi suatu bahan untuk para ilmuan dan para peneliti lainnya yang kaitannya dengan pengembangan ilmu dalam teori-teori kesehatan mental.

E. Penelitian Terdahulu

Selain sebagai kajian ilmiah, penelitian ini juga melakukan kajian literatur terhadap karya-karya lain yang sebelumnya telah membahas tentang Dzikir Ratib al-Haddad karya Al-Habib Abdullah bin Alwi bin Muhammad al-Haddad (1055-1132) seperti :

1. Sri Utami (H 000050009) Judul Skripsi “Pengaruh Dzikir Ratib al-Haddad Terhadap Kesehatan Mental Masyarakat Korban Gempa (Studi Kasus Majelis Dzikir Al-Ghifary Bengkulu) Ushuluddin Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Surakarta pada tahun 2010. Penelitian ini merupakan penelitian lapangan atau juga disebut dengan *field research* yang bersifat deskriptif kualitatif. Di dalam skripsi ini penulis menjelaskan tentang bagaimana pengaruh dzikir Ratib al-Haddad terhadap kesehatan mental pada Masyarakat yang terkena gempa. Berbeda dengan peneliti penulis yang meneliti tentang Sejauh mana pengaruh Ratib al-Haddad dalam mengatasi gangguan kecemasan pada usia dewasa madya jamaah majlis ta’lim al-Barkah desa cikedokan kec.cikarang barat kab.bekasi serta bagaimana tahap-tahap pelaksanaan pembacaan Ratib al-Hadadd sebagai terapi pada gangguan kecemasan pada usia dewasa madya jamaah majlis ta’lim al-Barkah desa cikedokan kec.cikarang barat kab.bekasi

2. Ali Sodirin (NIM 134211064) Judul Skripsi "Peraktik Pembacaan Ratib al-Haddad di Jam'iyah Eling Nurul Huda Pondok Pesantren Darul Hikam Desa Gandasuli Kecamatan Brebes (Studi Living Hadist) Tafsir dan Hadist Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang pada tahun 2018. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Didalam skripsi ini penulis menjelaskan tentang bagaimana praktik pembacaan Ratib al-Haddad dan apa makna Dzikir ratib al-Haddad bagi kehidupan jama'ah Eling Nurul Huda. Berbeda dengan peneliti penulis meneliti tentang Sejauh mana pengaruh Ratib al-Haddad dalam mengatasi gangguan kecemasan pada usia dewasa madya jamaah majlis ta'lim al-Barkah desa cikedokan kec.cikarang barat kab.bekasi serta bagaimana tahap-tahap pelaksanaan pembacaan Ratib al-Hadadd sebagai terapi pada gangguan kecemasan pada usia dewasa madya jamaah majlis ta'lim al-Barkah desa cikedokan kec.cikarang barat kab.bekasi
3. Ira Riswana (NIM:11632200957) Judul Skripsi "Pengaruh Pembacaan Dzikir Ratib al-Haddad di Pondok Pesantren al-Muanawwarah pekanbaru (Studi Living Qur'an Terhadap Kegiatan Keputrian) Ilmu al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau pada tahun 2020. Penelitian ini merupakan penelitian lapangan atau juga disebut dengan *field research* yang bersifat deskriptif kualitatif. Didalam skripsi tersebut penulis menjelaskan bagaimana pandangan musfassir tentang ayat-ayat al-Qur'an dalam Ratib al-Haddad praktik pembacaan ayat-ayat al-Qur'an dalam dzikir Ratib al-Haddad dan pengaruh membaca ratib al-Haddad yang didalamnya terdapat surah-surah dan ayat-ayat al-Qur'an pilihan bagi kehidupan santriwati di Pondok al-Munawwarah Pekanbaru. Bebeda dengan peneliti penulis yang menjelaskan tentang Sejauh mana pengaruh Ratib al-Haddad dalam mengatasi gangguan kecemasan pada usia dewasa madya jamaah majlis ta'lim al-Barkah desa cikedokan kec.cikarang barat kab.bekasi serta bagaimana tahap-tahap pelaksanaan pembacaan Ratib al-Hadadd sebagai

terapi pada gangguan kecemasan pada usia dewasa madya jamaah majlis ta'lim al-Barkah desa cikedokan kec.cikarang barat kab.bekasi.

4. Azima Prisma Vera (NIM:14220046) Judul Skripsi “Dzikir Ratib al-Haddad Dalam Meningkatkan Ketenangan Jiwa Jama'ah Warga Emas Di Yayasan Al-Jenderami Dengkil Selangor Malaysia. Program Studin Bimbingan Konselin Islam Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta 2018. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif. Didalam skripsi tersebut penulis menjelaskan bagaimana tahap-tahap pelaksanaan dzikir Ratib al-Haddad untuk meningkatkan ketenangan jiwa pada jamaah diyayasan al-jenderami dengkil selemgor malaysa. Berbeda dengan peneliti penulis yang menjelaskan tentang Sejauh mana pengaruh Ratib al-Haddad dalam mengatasi gangguan kecemasan pada usia dewasa madya jamaah majlis ta'lim al-Barkah desa cikedokan kec.cikarang barat kab.bekasi serta bagaimana tahap-tahap pelaksanaan pembacaan Ratib al-Hadadd sebagai terapi pada gangguan kecemasan pada usia dewasa madya jamaah majlis ta'lim al-Barkah desa cikedokan kec.cikarang barat kab.bekasi.
5. Iis Kholisoh Tusadiyah (11140340000145) Judul Skripsi “Pengaruh Tradisi Pembacaan Tiga Zikir Ratib (Ratib al-haddad, Ratib al-Atthos, Ratib al-Aydrus) Terhadap Santri-Santri Pesantren Modern Ummul Quro al-Islami Studi Ilmu al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta 2020. Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif. Skripsi ini menjelaskan bagaimana sejarah pembacaan zikir ratib di Pesantren Moderen Ummul quro al-Islami, serta pengaruh pembacaan zikir ratib terhadap santri-santri. Berbeda dengan peneliti penulis yang menjelaskan tentang Sejauh mana pengaruh Ratib al-Haddad dalam mengatasi gangguan kecemasan pada usia dewasa madya jamaah majlis ta'lim al-Barkah desa cikedokan kec.cikarang barat kab.bekasi serta bagaimana tahap-tahap pelaksanaan pembacaan Ratib al-Hadadd sebagai terapi pada gangguan kecemasan pada usia dewasa madya

jamaah majlis ta'lim al-Barkah desa cikedokan kec.cikarang barat kab.bekasi

6. Romolo (NIM 019114139) Judul Skripsi “Studi Deskriptif Kecemasan Wanita Dewasa Madya Terhadap Proses Penuaan Eksternal” Studi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta 2008. Penelitian ini menggunakan penelitian Deskripti. Penelitian ini menjelaskan seberapa tinggi kecemasan yang terjadi pada wanita dewasa madya dalam menghadapi proses penuaan eksternal. Berbeda dengan peneliti penulis yang menjelaskan tentang Sejauh mana pengaruh Ratib al-Haddad dalam mengatasi gangguan kecemasan pada usia dewasa madya jamaah majlis ta'lim al-Barkah desa cikedokan kec.cikarang barat kab.bekasi serta bagaimana tahap-tahap pelaksanaan pembacaan Ratib al-Hadadd sebagai terapi pada gangguan kecemasan pada usia dewasa madya jamaah majlis ta'lim al-Barkah desa cikedokan kec.cikarang barat kab.bekasi.
7. Liza Meriza, Maya Khairani, Dahlia, Syarifah Faradina (2019) judul artikel “Religiulitas Dan Kecemasan Kematian Pada Dewasa Madya” penerbit jurnal an-Nafs Jurnal Psikologi. Jurnal ini menggunakan teori metode kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Hasil dan pembahasan artikel ini yaitu semakin tinggi tingkat religiulitas maka akan semakin rendah kecemasan pada usia dewasa madya.
8. Muhammad Naufal (105034001249) Judul Skripsi “Pengaruh Dzikir Terhadap Kesehatan Perspektif Hadist (Studi Kasus Pengaruh Dzikir Ratib al-Atthos di Majelis Ta'lim wal-Aurad al-Husain Lemah Abang Cikarang Utara Kab.Bekasi) Studi Fakultas Ushuluddin Universiat Islam Negri Jakarta tahun 2011. Skripsi ini menggunakan penelitian kualitatif. Peneliti mengkhususkan pengaruh dzikir berdasarkan kitab al-Qirthos bagi yang menggunakan dzikir Ratib. Berbeda dengan peneliti penulis yang menjelaskan tentang Sejauh mana pengaruh Ratib al-Haddad dalam mengatasi gangguan kecemasan pada usia dewasa madya jamaah majlis

ta'lim al-Barkah desa cikedokan kec.cikarang barat kab.bekasi serta bagaimana tahap-tahap pelaksanaan pembacaan Ratib al-Hadadd sebagai terapi pada gangguan kecemasan pada usia dewasa madya jamaah majlis ta'lim al-Barkah desa cikedokan kec.cikarang barat kab.bekasi

9. Novy Werdiningtias Palupi, Rufaida Nur Futriana, Saelan (2018) Judul Artikel “Pengaruh Dzikir Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Desa Buran Kecamatan Tasikmalaya Kabupaten Karangayar” Penerbit Jurnal Studi Sarjana Keperawatan STIKes Kusuma Husada Surakarta. Jurnal ini menggunakan teori metode penelitian kualitatif dengan menggunakan rancangan penelitian Quasi Eksperimental dengan Pre and Post Test Without Control. Hasil dan pembahasan atikel ini yaitu sebelum diberikan dzikir mayoritas responden mengalami tingkat kecemasan yang tinggi, setelah diberikan dzikir tingkat kecemasan menurun.
10. Iffatuddiyannah (11150340000073) Judul Skripsi “Ayat-Ayat Al-Qur’an Dalam Zikir Ratib Al-Haddad di Majelis Ta’lim Fadhilatussolawat” Program Studi Ilmu Al-Qur’an dan Tafsir Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negri Syarif Hidayatullah Jakarta tahun 2021. Skripsi ini menggunakan teori metode kualitatif. Hasil dan pembahasan skripsi ini yaitu amalan hamba allah yang paling utama dan tujuan membacanya untuk mendapatkan ridho Allah dan fokus penelitiannya kepada bagaimana pemahaman serta dampak zikir Ratib al-Haddad dalam kehidupan jamaah. Berbeda dengan peneliti penulis yang menjelaskan tentang Sejauh mana pengaruh Ratib al-Haddad dalam mengatasi gangguan kecemasan pada usia dewasa madya jamaah majlis ta'lim al-Barkah desa cikedokan kec.cikarang barat kab.bekasi serta bagaimana tahap-tahap pelaksanaan pembacaan Ratib al-Hadadd sebagai terapi pada gangguan kecemasan pada usia dewasa madya jamaah majlis ta'lim al-Barkah desa cikedokan kec.cikarang barat kab.bekasi.

F. Kerangka Berfikir

Periode yang mengikuti puncak dari kematangan manusia dewasa awal adalah usia 40 tahun yang juga disebut dengan usia dewasa madya dengan rentang usia 40 hingga 60 tahun. (Thahir, 2018:167). selama periode ini seseorang menghadapi tiga jenis tugas, yaitu penilaian kembali masa lalu, perubahan struktur kehidupan, dan proses individuasi. (Saleh, 2019:141).

Masa dewasa madya ditandai dengan perubahan fisik, mental dan minat (Hurlock, 1980, Masyukorh, 2021:123). Selama masa dewasa madya ini, isu dan permasalahan yang muncul semakin beragam. Permasalahan yang semakin kompleks dengan kehidupan kerja dan rumah tangga serta masyarakat yang tidak kompetitif seperti yang diharapkan seringkali membuat orang dewasa madya lebih rentan terhadap cemas dan stres selama ini. Oleh karena itu, masa dewasa madya juga disebut dengan fase stres (Hurlock, 2007, Masyukroh, 2021:124-125).

Usia Madya mengalami era baru yang sangat berbeda dengan kondisi dimana mereka dibesarkan sebelumnya. Kemampuan individu untuk beradaptasi bergantung pada dasar-dasar yang diajarkan pada tahap awal kehidupan terutama adaptasi sosial. Kesehatan mental yang baik juga sangat penting dimasa dewasa madya karena sangat berpengaruh untuk beradaptasi dilingkungan dengan peran baru.

Pada masa usia dewasa madya umumnya seringkali mengalami kesepian. Kesepian ini terjadi karena anak-anaknya tidak lagi tinggal bersama mereka, mereka cenderung merasa terasingkan. Namun kasus seperti ini tidak terjadi ketika anak-anak yang sudah menikah memilih untuk tinggal bersama orang tuanya (Hurlock, 2007, Masyukroh, 2021:124-125).

Proses penuaan menimbulkan berbagai permasalahan yang dialami oleh setiap manusia dewasa madya sebagai akibatnya terjadinya pergeseran yang signifikan dalam segala aspek kehidupannya, termasuk penurunan kemampuan fisik yang juga berdampak pada perubahan psikologis, sosial dan ekonomi. Orang yang tidak siap hidup pada masa penuaan dapat mengalami ketegangan psikologis akibat

perubahan tersebut, yang dapat menimbulkan gangguan kecemasan dan perasaan sedih, depresi, kesepian hingga putus asa (Fatma Laili, 2014: 149).

Sebuah studi oleh Senderson dan Barlow mengatakan bahwa seseorang yang memiliki gangguan kecemasan sering dikaitkan dengan penyakit dalam kehidupan sehari-hari berlangsung hingga 6 bulan. Perasaan yang selalu dipenuhi dengan kekhawatiran. Mereka akan mudah mengalami stres walaupun hanya ada satu masalah yang sederhana (Halgin & Withbourne, 1994).

Penelitian Harrington dkk tentang orang-orang dengan kecemasan, yang disajikan dalam bukunya *Brain and Religion: Unresolved Problems*, diyakini bahwa penderitanya memiliki God Spot di sistem Saraf pusat (otak) memungkinkan mereka untuk berdoa dengan dzikir yang tenang (Hawari:2002).

Oleh karena itu, dzikir sebenarnya adalah bentuk psikoterapi yang setara dengan meditasi. Meditasi dianggap sebagai pengobatan alternatif untuk mengatasi masalah kecemasan dan stres yang menyebabkan psikoneurosis. Dengan membandingkan gelombang otak sebelum dan sesudah meditasi, sejumlah penelitian mencoba menentukan bagaimana dzikir atau meditasi memengaruhinya. Menurut temuan, otak menghasilkan lebih banyak gelombang alfa setelah meditasi, yang berhubungan dengan keadaan tenang atau relaksasi (Haryanto, 2002:85).

Dzikir adalah kehadiran hati, dan ini harus menjadi tujuan utama bagi pelaku yang mengamalkannya yang artinya dia harus berusaha keras untuk merealisasikannya, memikirkan makna dzikir yang dibacanya, dan memahami maknanya. Memikirkan makna dzikir ketika sedang melakukannya merupakan hal yang dianjurkan, sebagaimana dianjurkan pula ketika sedang membaca al-Qur'an, mengingat keduanya mempunyai tujuan yang sama. Karena itu menurut pendapat yang sahih dan terpilih, orang yang berdzikir disunnahkan memanjangkan ucapannya dalam mengucapkan *Laa Ilaaha Illallaah* (Tidak ada Tuhan selain Allah) dikatakan demikian karena di dalamnya terkandung kesempatan untuk memikirkan maknanya; pendapat ulama Salaf dan para Imam dari kalangan ulama Khalaf mengenai masalah ini sudah terkenal (Imam Nawawi 2010:22).

Gangguan kecemasan dapat diobati dengan berbagai psikoterapi, termasuk terapi kognitif, baik untuk remaja maupun dewasa. Namun bagi usia dewasa madya Psikoterapi dzikir adalah jenis terapi yang berbeda yang dapat membantu dengan gangguan kecemasan dan dapat mengatasi masalah kesehatan mental mereka. Efek menenangkan akan dicapai bagi pelakunya melalui psikoterapi dzikir. Kalimat kalimat *Thayyibah* yang dibacakan berkali kali mengandung makna kepasrahan yang mendalam kepada Tuhan atas kekuasaan dan kasih sayang-Nya agar para wanita dan pria usia dewasa madya tidak mengalami rasa takut, khawatir, atau cemas seiring bertambahnya usia. Sugest positif yang berkontribusi pada pengembangan kekuatan, kepercayaan diri, dan pandangan optimis pada lansia juga dimunculkan melalui dzikir untuk membantu mereka menghadapi penuaan dengan lebih baik dan berkualitas (Fatma Laili, 2014:149).

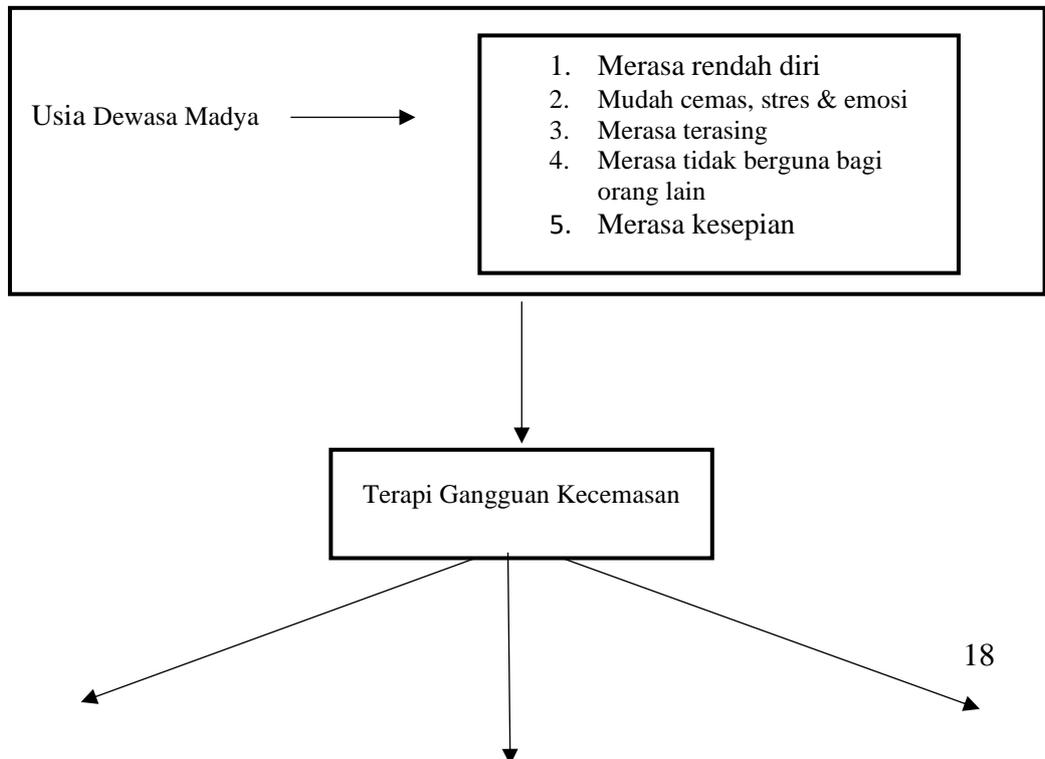
Ratib Al-Haddad adalah salah satu dzikir yang sering dibaca oleh ummat Islam. Berbagai manfaat membaca Ratibul Haddad dijelaskan dari berbagai sumber. Antara lain Allah akan melindungi bangsa atau tempat tinggalnya dari berbagai cobaan dan penderitaan. Selain itu akan diberikan kemudahan dalam memecahkan masalah dimasa sekarang dan masa depan (Muhammad Hafil, 2020).

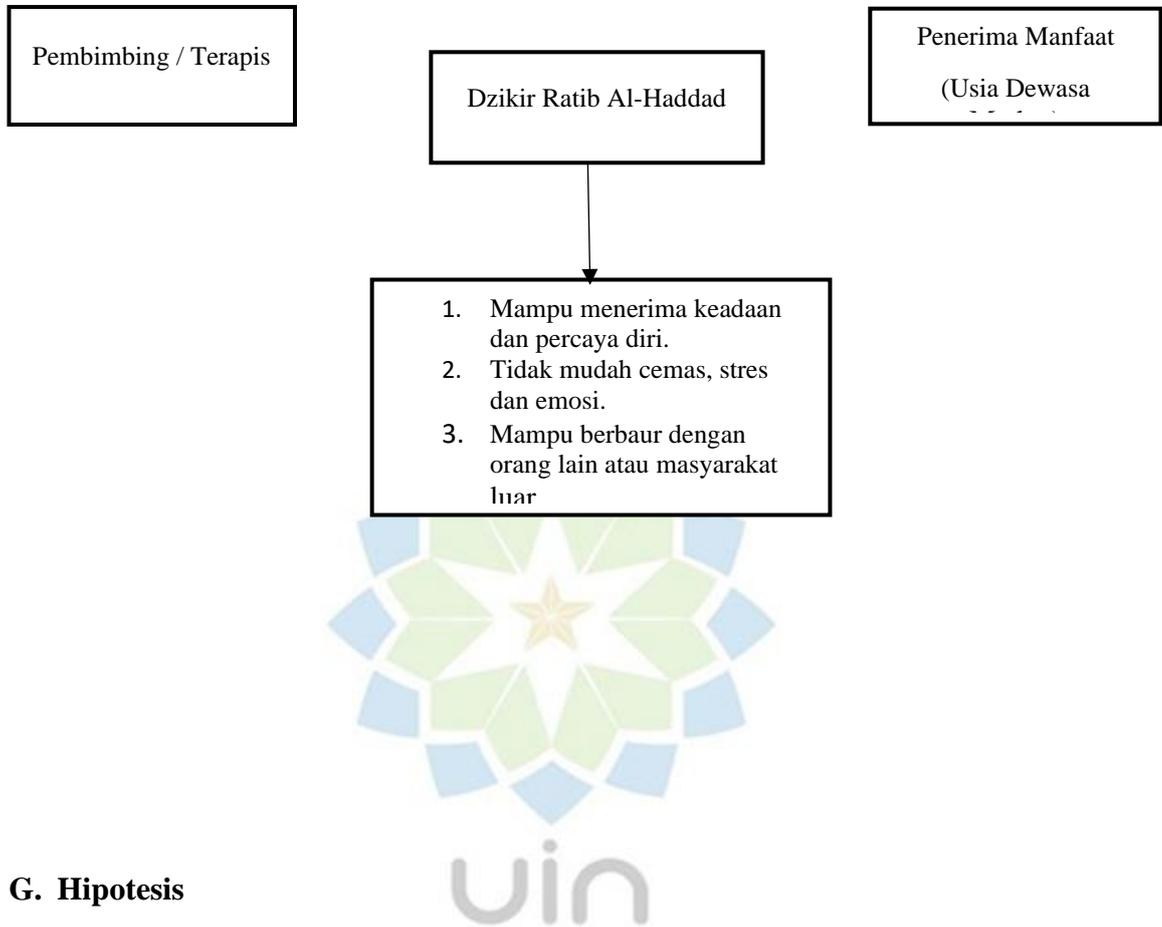
Maka dengan berdasarkan telaah kerangka pemikiran di atas, penulis berasumsi bahwa dzikir Ratib al-Haddad bisa menjadi solusi bagi wanita atau pria usia dewasa madya untuk menurunkan kecemasan yang dialaminya. Karena didalam Ratib al-Haddad ini terdapat ayat ayat al-Qur'an yang tersusun menjadi urutan dzikrullah dan doa-doa yang telah disusun oleh ulama yang tidak diragukan lagi kealiman dan kesholehannya yakni Al-Habib Abdullah bin Alwi bin Muhammad al-Haddad.



UIN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUNAN GUNUNG DJATI

Bagan1.1
Kerangka Berfikir





G. Hipotesis

1. Terdapat perbedaan tingkat Anxiety Disorder antara sebelum diberikan terapi dzikir Ratib al-Haddad dengan sesudah diberikan terapi dzikir Ratib al-Haddad pada kelompok Eksperimen.
2. Terdapat perbedaan tingkat Anxiety Disorder antara kelompok eksperimen yang diberikan terapi dzikir Ratib al-Haddad dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan terapi dzikir Ratib al-Haddad.

H. Sistematika Penulisan

BAB I PENDAHULUAN

- A. Latar Belakang Masalah
- B. Perumusan Masalah
- C. Tujuan Penelitian

- D. Manfaat Penelitian
- E. Tinjauan Pustaka
- F. Kerangka Berfikir
- G. Hi[otesis

BAB II LANDASAN TEORI

- A. Dzikir Ratib Al-Haddad
 - 1. Pengertian Ratib al-Haddad
 - 2. Sejarah Ratib al-Haddad
 - 3. Biografi penyusun dzikir ratib al-Haddad
 - 4. Adab dzikir ratib al-Haddad
 - 5. Pengaruh dzikir ratib al-Haddad Adab
- B. Terapi
- C. Usia Dewasa Madya
- D. Kecemasan

BAB III METODELOGI PENELITIAN

- A. Pendekatan dan Metodologi Penelitian
- B. Jenis dan Sumber Data
- C. Teknik Pengumpulan Data
- D. Teknik Analisis Data

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

- A. Deskripsi Data
- B. Pengujian Hipotesis Penelitian
- C. Pembahasan dan Hasil Penelitian

BAB V PENUTUP

- A. Kesimpulan
- B. Saran

