

**IMPLEMENTASI PEMBIASAAN DZIKIR *RATIB AL-ATHOS*  
DALAM MENGEMBANGKAN *EMOTIONAL QUOTIENT*  
MAJELIS TAKLIM DAWAMUL MUTA'ALLIM  
WARUNGASEM BATANG**

**SKRIPSI**

Diajukan untuk Memenuhi Tugas Akhir dan Melengkapi Syarat  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu (S1)  
dalam Tasawuf dan Psikoterapi



Oleh :

**ATSNA KAMILA KHILMA**

**NIM. 3320030**

**PROGRAM STUDI TASAWUF PSIKOTERAPI  
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN  
2024**

**IMPLEMENTASI PEMBIASAAN DZIKIR *RATIB AL-ATHOS*  
DALAM MENGEMBANGKAN *EMOTIONAL QUOTIENT*  
MAJELIS TAKLIM DAWAMUL MUTA'ALLIM  
WARUNGASEM BATANG**

**SKRIPSI**

Diajukan untuk Memenuhi Tugas Akhir dan Melengkapi Syarat  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu (S1)  
dalam Tasawuf dan Psikoterapi



Oleh :

**ATSNA KAMILA KHILMA**

**NIM. 3320030**

**PROGRAM STUDI TASAWUF PSIKOTERAPI  
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN  
2024**

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Atsna Kamila Khilma

NIM : 3320030

Program Studi : Tasawuf Psikoterapi

Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa skripsi dengan judul **“IMPLEMENTASI PEMBIASAAN DZIKIR *RATIB AL-ATHOS* DALAM MENGEMBANGKAN *EMOTIONAL QUOTIENT* MAJELIS TAKLIM WARUNGASEM BATANG”** adalah benar hasil karya penulis berdasarkan hasil penelitian. Semua sumber yang digunakan dalam penelitian ini telah dicantumkan sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.

Apabila di kemudian hari pernyataan ini terbukti tidak benar, maka penulis bersedia menerima sanksi yang berlaku di Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.

Pekalongan, 2 April 2024

Yang Menyatakan,

A 10,000 Indonesian postage stamp (Meteran Tempel) with a signature over it. The stamp features the Garuda Pancasila emblem and the text '10000', 'METERAN TEMPEL', and the serial number '7C4AAJX668865756'.

Atsna Kamila Khilma  
NIM. 3320030

## NOTA PEMBIMBING

**Dr. Miftakhul Ula, M.Ag**

**Karangjampo jln. Pembangunan RT 01 RW 02 gang 1A Tirta Kabupaten  
Pekalongan**

Lamp : 4 (Empat) eksemplar

Hal : Naskah Skripsi Sdri. Atsna Kamila Khilma

Kepada Yth.

Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah

c.q Ketua Prodi Tasawuf dan Psikoterapi

di-

**PEKALONGAN**

*Assalamu'alaikum Wr. Wb.*

Setelah diadakan penelitian dan perbaikan seperlunya, maka bersama ini kami kirimkan naskah skripsi saudara:

Nama : Atsna Kamila Khilma

NIM : 3320030

Judul : **IMPLEMENTASI PEMBIASAAN DZIKIR RATIB AL-ATHOS  
DALAM MENGEMBANGKAN EMOTIONAL QUOTIENT  
MAJELIS TAKLIM DAWAMUL MUTA'ALLIM**

**WARUNGASEM BATANG**

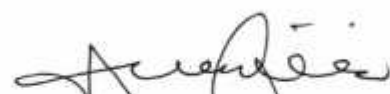
Dengan ini saya mohon agar skripsi saudara/i tersebut dapat segera dimunaqasyahkan.

Demikian nota pembimbing ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya. Atas perhatiannya, saya sampaikan terima kasih.

*Wassalamu'alaikum Wr. Wb.*

Pekalongan, 2 April 2024

Pembimbing,



**Dr. H. Miftakhul Ula, M. Ag**  
**NIP. 19740918200301 1 004**



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI**

**K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN  
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH**

Jl. Pahlawan KM 5 Rowolaku Kajen Kab. Pekalongan Kode Pos 51161

Website: [fuad.uingusdur.ac.id](http://fuad.uingusdur.ac.id) | Email : [fuad@uingusdur.ac.id](mailto:fuad@uingusdur.ac.id)

**PENGESAHAN**

Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Universitas Islam Negeri

K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan mengesahkan skripsi saudara/i:

Nama : **Atsna Kamila *Khilma***

NIM : **3320030**

Judul Skripsi : **IMPLEMENTASI PEMBIASAAN DZIKIR *RATIB AL-ATHOS* DALAM MENGEMBANGKAN *EMOTIONAL QUOTIENT* MAJELIS TAKLIM DAWAMUL MUTA'ALLIM WARUNGASEM BATANG**

yang telah diujikan pada Hari Senin, 6 Mei 2024 dan dinyatakan **LULUS** serta diterima sebagai salah satu syarat guna memperoleh Gelar Sarjana Agama (S. Ag) dalam Ilmu Tasawuf dan Psikoterapi.

Dewan Penguji

Penguji I

Penguji II

*Nadhifatuz Zulfa*  
**Nadhifatuz Zulfa, M. Pd.**  
NIP. 198512222015032003

*Aris Priyanto*  
**Aris Priyanto, M. Ag.**  
NITK. 19880406202001D1025

Pekalongan, 10 Mei 2024

Disahkan Oleh

Dekan



*H. Sam'ani*  
**H. Sam'ani, M.Ag**  
NIP. 197305051999031002

## PEDOMAN TRANSLITERASI

Pedoman transliterasi yang digunakan adalah sistem transliterasi arab- latin berdasarkan SKB Menteri Agama dan Menteri P&K RI No. 158/1987 dan No. 0543 b/U/1987 tertanggal 22 Januari 1988. Transliterasi tersebut digunakan untuk menulis kata-kata Arab yang dipandang belum diserap ke dalam bahasa Indonesia. Kata-kata Arab yang sudah diserap ke dalam bahasa Indonesia sebagaimana terlihat dalam kamus linguistik atau Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI). Secara garis besar pedoman transliterasi itu adalah sebagai berikut.

### A. Konsonan Tunggal

Huruf	Nama	Huruf Latin	Keterangan
ا	Alif	-	tidak dilambangkan
ب	B	b	-
ت	T	t	-
ث		s	s (dengan titik di atasnya)
ج	J m	j	-
ح	H	h	h (dengan titik di
خ	Kh	kh	-
د	Dal	d	-
ذ	al	z	z (dengan titik di atasnya)
ر	R	r	-
ز	Zai	z	-
س	S n	s	-
ش	Sy n	sy	-
ص	d		s (dengan titik di

Huruf	Nama	Huruf Latin	Keterangan
ض	D d	d	d (dengan titik di
ط		t	t (dengan titik di
ظ	Z	z	z (dengan titik di
ع	'Ain	'	koma terbalik (di atas)
غ	Gain	g	-
ف	F	f	-
ق	Q f	q	-
ك	K f	k	-
ل	L m	l	-
م	M m	m	-
ن	N n	n	-
و	W wu	w	-
هـ	H	h	-
ء	Hamzah		apostrof, tetapi lambang ini tidak dipergunakan untuk hamzah di awal kata
ي	Y	y	-

### B. Konsonan Rangkap

Konsonan rangkap, termasuk tanda *syaddah*, ditulis rangkap.

Contoh: أحمدية ditulis *Ahmadiyyah*

### C. T Marbutah di akhir kata

1. Bila dimatikan ditulis *h*, kecuali untuk kata-kata Arab yang sudah terserap menjadi bahasa Indonesia, seperti *salat*, *zakat*, dan sebagainya.

Contoh: جماعة ditulis *jam 'ah*



2. Bila dihidupkan ditulis *t*

Contoh: كرامة الأولياء ditulis *kar matul-auly*

#### D. Vokal Pendek

Fathah ditulis *a*, kasrah ditulis *i*, dan dammah ditulis *u*

#### E. Vokal Panjang

A panjang ditulis *ā*, i panjang ditulis *ī*, dan u panjang ditulis *ū*, masing-masing dengan tanda hubung ( - ) di atasnya.

#### F. Vokal Rangkap

Fathah + y tanpa dua titik yang dimatikan ditulis *ai*

Fathah + w wu mati ditulis *au*

#### G. Vokal-vokal pendek yang berurutan dalam satu kata dipisahkan dengan apostrof ( ' )

Contoh: أأنتم ditulis *a antum*

مؤنث ditulis *mu anna*

#### H. Kata Sandang Alif + Lam

1. Bila diikuti huruf qamariyah ditulis *al-*

Contoh: القرآن ditulis *Al-Qura n*

2. Bila diikuti huruf syamsiyyah, huruf *l* diganti dengan huruf syamsiyyah yang mengikutinya.

Contoh: الشيعة ditulis *asy-Sy ah*

#### I. Huruf Besar

Penulisan huruf besar disesuaikan dengan EYD

#### J. Kata dalam rangkaian frasa atau kalimat

1. Ditulis kata per kata, atau

2. Ditulis menurut bunyi atau pengucapannya dalam rangkaian tersebut.

Contoh: شيخ الإسلام ditulis *Syaikh al-Isl m* atau *Syakhul-Isl m*



## PERSEMBAHAN

Alhamdulillah, puji syukur kepada Allah SWT atas segala rahmat dan hidayah-Nya yang telah memberi kekuatan, kesehatan, dan kesabaran serta Nabi Muhammad SAW yang menjadi suri tauladan untukku dalam mengerjakan skripsi ini. Semoga keberhasilan ini menjadi satu langkah awal untuk masa depan meraih cita-cita. Saya persembahkan karya tulis skripsi ini untuk orang-orang yang berjasa membantu dan do'anya kepada saya:

1. Kedua orang tua saya, Bapak Nurrojiin, S. Pd dan Ibu Ida Hijriyah orang hebat yang senantiasa selalu menjadi penyemangat saya, yang tak henti-hentinya memberikan kasih sayang dengan penuh cinta dan selalu mendukung, mendoakan atas kelancaran setiap perjalanan dan pencapaian di hidup saya.
2. Kepada kakak saya Vinsya Naila Zulfa, S.Pd yang memberi saya pengarahan setiap kali kebingungan dalam penulisan skripsi. Serta adek saya Muhammad Nafis Salju Faza yang selalu memberi energi positif dalam kehidupan saya. Dan keponakan pertama saya Arrumi Anisatu Qolbi yang selalu mengembalikan suasana hati saya menjadi lebih baik setelah lelah mengerjakan tugas akhir ini.
3. Kepada diri saya sendiri, Atsna Kamila Khilma atas segala kerja keras dan semangatnya untuk terus berjuang tidak menyerah dalam mengerjakan tugas akhir ini. Terima kasih telah bersabar dalam setiap prosesnya, maaf telah memaksakan sesuatu yang tidak pernah terbayangkan saat kecil.

4. Kepada Bapak Dr. H. Miftahul Ula, M. Ag, yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan dan pengarahan dalam penyusunan skripsi yang saya kerjakan.
5. Kepada dosen Pembimbing Akademik Ibu Dr. Esti Zaduqisti, M. Si yang telah memberikan arahan selama saya menempuh pendidikan setrata satu ini.
6. Kepada pemimpin serta anggota dzikir *Ratib al-Athos* Majelis Taklim Dawamul Muta'allim Warungasem Batang yang telah memberikan waktunya dan informasi untuk data penelitian yang saya butuhkan untuk mengerjakan penelitian ini.
7. Kepada teman nomor satu saya Fairus Shofa yang selalu memberikan dukungan positif bagi saya. Fairus Shofa telah memberi nasihat, semangat, serta waktunya dalam kebersamai saya saat penyusunan tugas akhir. Mulai dari penyusunan judul, observasi, wawancara dan hingga saat ini. Terima kasih telah memberikan kepercayaan kepada saya bahwa saya bisa melalui ini semua.
8. Kepada teman-teman yang selalu memberi saya dukungan secara emosional yaitu Najah Salma, Nur Indah Aulia, Nabilatul Istianah, Fella Suffah Zain, Salsa Zafira Rizqi, Nailun Ni'mah, dan Nurul Chusna.
9. Kepada teman-teman angkatan 2020 Prodi Tasawuf dan Psikoterapi khususnya Alisha Sekarnurmi Rahmadanti dan Ilaika Karina, dan teman-teman KKN di Pulosari, khususnya Bunya Husadah dan Namira Faradila yang telah menemani selama perkuliahan baik di lingkungan kampus maupun di luar perkuliahan dan memberikan pengalaman kebersamaan.

**MOTTO**

*Dream, you will fully bloom. After all the hardships.*

So Far Away by Agust D



## ABSTRAK

Khilma. Atsna Kamila. Implementasi Pembiasaan Dzikir *Ratib Al-Athos* dalam Mengembangkan *Emotional Quotient* Majelis Taklim Dawamul Muta'allim Warungasem Batang. Skripsi Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi, Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah, Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan. Pembimbing Dr. H. Miftahul Ula, S.Ag

**Kata Kunci:** Dzikir, *Ratib al-Athos*, *Emotional Quotient*

Bukanlah hal baru lagi bahwa dzikir marak dijadikan sebuah terapi bernuansa Islami. Tidak hanya sebagai saran mendekatkan diri kepada Allah saja. Seperti halnya yang dilakukan pada di Majelis Taklim Dawamul Muta'allim Warungasem Batang yang menggunakan metode pembiasaan dzikir *Ratib al-Athos* dalam mengembangkan *emotional quotient* para anggotanya.

Penulis melakukan penelitian dengan dua rumusan masalah yaitu pertama: bagaimana keadaan *emotional quotient* Majelis Taklim Dawamul Muta'allim Warungasem Batang. Rumusan masalah kedua yaitu: bagaimana implementasi pembiasaan dzikir *ratib al-athos* dalam mengembangkan *emotional quotient* Majelis Taklim Dawamul Muta'allim Warungasem Batang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana *emotional quotient* Majelis Taklim, Dawamul Muta'allim Warungasem Batang dan bagaimana implementasi dari pembiasaan dzikir *ratib al-athos* dalam mengembangkan *emotional quotient* Majelis Taklim Dawamul Muta'allim Warungasem Batang.

Penulis melakukan penelitian ini dengan menggunakan pendekatan kualitatif. Sumber data dari penelitian ini didapatkan melalui proses observasi, wawancara dan dokumentasi. Penelitian ini menggunakan analisis data model Miles Huberman di buku metode penelitian Sugiyono.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa *Emotional quotient* anggota kegiatan dzikir *Ratib al-Athos* berkembang, antara sebelum dan sesudah mengikuti kegiatan pembiasaan dzikir *Ratib al-Athos*. Seperti kesadaran diri dari anggota yang tadinya kurang bisa mengidentifikasinya menjadi lebih mengerti dan mengenal perasaannya sendiri. Pada indikator empati juga berkembang, yang awalnya acuh tak acuh akan masalah hidup orang lain menjadi lebih peduli sekitar. Terakhir pada indikator keterampilan sosial yang berkembang setelah mengikuti kegiatan dzikir *Ratib al-Athos* menjadi lebih ramah, dan cenderung membantu menyelesaikan masalah sosial walaupun tidak ada sangkut pautnya dengan individu.

Implementasi dzikir *Ratib al-Athos* dalam mengembangkan *emotional quotient* Majelis Taklim Dawamul Muta'allim Warungasem Batang mampu mengembangkan melalui kebiasaan dzikir *Ratib al-Athos*, hal ini di buktikan rentetan dan teknik-teknik yang dilakukan saat dzikir mampu mengembangkan *emotional quotient*. Keselarasan antara kajian kitab *Safinatun Najah* dan *Washiatul Musthofa* juga mempengaruhi dalam proses pemaknaan dzikir guna mengembangkan *emotional quotient*.

## KATA PENGANTAR

*Assalamu'alaikum Warrohmatullahi Wabarokatuh,*

Segala puji bagi Allah SWT atas limpahan rahmat-Nya yang tak ternilai serta hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi dengan judul “Implementasi Dzikir *Ratib al-Athos* dalam Mengembangkan *Emotional Quotient* Majelis Taklim Dawamul Muta'allim Warungasem Batang”. Penulisan skripsi ini disusun guna memenuhi tugas akhir dan salah satu syarat menyelesaikan studi program Strata Satu (S1), Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi (TP), Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah (FUAD), Universitas Islam Negeri (UIN) K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.

Dalam penulisan skripsi ini, penulis menyadari tanpa adanya do'a, dukungan, dan bantuan dari berbagai pihak, penulisan skripsi ini tidak akan dapat terwujud. Oleh karena itu, perkenankan penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Allah SWT yang tak henti-hentinya memberikan kenikmatan hidup, kesehatan, kekuatan, dan kelancaran kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Prof. Dr. H. Zaenal Mustakim, M. Ag, selaku Rektor Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.
3. Bapak Prof. Dr. H. Sam'ani, M. Ag, selaku Dekan Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.
4. Ibu Cintami Farmawati, M. PSi, selaku Ketua Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.
5. Bapak Aris Priyanto, M. Ag, selaku Sekretaris Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.
6. Ibu Dr. Esti Zaduqisti, M. Si, selaku Wali Dosen penulis.
7. Bapak Dr. H. Miftahul Ula, M. Ag, selaku dosen pembimbing skripsi penulis dengan penuh kesabaran telah membimbing dan mengarahkan selama proses penyusunan skripsi.
8. Segenap Dosen dan Staf Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah.
9. Orang tua, keluarga, dan teman-teman yang selalu mendoakan dan memberikan motivasi.

10. *Last but not least, I wanna thank me. I wanna thank me for believing in me, I wanna thank me for all doing this hard work. I wanna thank me for having no days off. I wanna thank me for never quitting. I wanna thank me for just being me at all times.*

Peneliti menyadari bahwa temuan pada penelitian ini yang diperoleh belum seimbang karena keterbatasan kemampuan peneliti, oleh karena itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk penyempurnaan skripsi ini. Semoga dengan adanya hasil penelitian ini bermanfaat, dan Allah SWT, melipatgandakan pahala bagi kita.

Akhir kata, hanya Allah SWT membalas kebaikan semua pihak yang telah membantu selama proses penulisan skripsi ini. Penulis mengucapkan terima kasih atas bantuan dan do'anya. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan memberikan kontribusi bagi para pembaca pada umumnya, terlebih bagi Program Studi Komunikasi dan Penyiaran Islam Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.

Aamiin, Allahumma Sholi'ala Sayyidina Muhammad.

*Wassalamu'alaikum Warohmatullahi Wabarokatuh*

Pekalongan, 2 April 2024

Penulis



**Atsna Kamila Khilma**  
**NIM. 3320030**

## DAFTAR ISI

<b>COVER</b> .....	i
<b>SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI</b> .....	ii
<b>NOTA PEMBIMBING</b> .....	iii
<b>PENGESAHAN</b> .....	iv
<b>PEDOMAN TRANSLITERASI</b> .....	v
<b>PERSEMBAHAN</b> .....	viii
<b>MOTTO</b> .....	x
<b>ABSTRAK</b> .....	xi
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	xii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	xiv
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xvi
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar belakang masalah .....	1
B. Rumusan Masalah .....	5
C. Tujuan dan Manfaat Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	5
E. Kajian Pustaka .....	7
F. Metode Penelitian.....	15
G. Sistematika Penulisan.....	20
<b>BAB II DZIKIR, RATIB, DAN EMOTONAL QUOTIENT</b> .....	22
A. Dzikir.....	22
B. Ratib.....	26
C. Emotional Quotient.....	29
<b>BAB III IMPLEMENTASI PEMBIASAAN DZIKIR RATIB AL-ATHOS DALAM MENGEMBANGKAN EMOTIONAL QUOTIENT MAJELIS TAKLIM DAWAMUL MUTA'ALLIM WARUNGASEM BATANG.....</b>	<b>38</b>
A. Gambaran umum kegiatan dzikir Ratib al-Athos di Majelis Taklim Dawamul Muta'allim Warungasem Batang .....	38
B. Emotional quotient Majelis Taklim Dawamul Muta'allim Warungasem Batang.....	41



C. Implementasi pembiasaan dzikir Ratib al-Athos dalam mengembangkan emotional quotient Majelis Taklim Dawamul Muta'allim Warungasem Batang.....	48
<b>BAB IV ANALISIS IMPLEMENTASI PEMBIASAAN DZIKIR RATIB AL-ATHOS DALAM MENGEMBANGKAN EMOTIONAL QUOTIENT MAJELIS TAKLIM DAWAMUL MUTA'ALLIM WARUNGASEM BATANG.....</b>	<b>58</b>
A. Analisis Emotional Quotient Majelis Taklim Dawamul Muta'allim Warungasem Batang.....	58
B. Analisis Implementasi Dzikir Ratib al- Athos dalam Mengembangkan Emotional Quotient Majelis Taklim Dawamul Muta'allim Warungasem Batang.....	68
<b>BAB V PENUTUP.....</b>	<b>82</b>
A. Kesimpulan.....	82
B. Saran.....	83
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	
<b>LAMPIRAN</b>	



## DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Kerangka Berpikir.....	15
Tabel 4. 1 Hasil Pra Dan Pasca Mengikuti Kegiatan Dzikir Ratib Al-Athos ..	80



# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar belakang masalah

Manusia disebut juga sebagai makhluk yang beragama, binatang yang ber-Tuhan. Pemikiran tentang *homo religious* itulah yang tertulis dalam buku *The Sacral and The Profane*. Manusia dengan sadar bahwa dia adalah makhluk yang ber-Tuhan dan menganggap bahwa agama adalah sesuatu yang sakral. Selalu ingin menjadi lebih dekat dengan Tuhan melalui beberapa solusi seperti shalat, membaca Al-Qur'an, zakat, puasa, bahkan yang paling mudah untuk dilakukan ialah dengan solusi berdzikir. Kegiatan dzikir ini adalah cara mendekati diri paling mudah, paling praktis, dan paling murah karena bisa dilakukan kapan saja dan di mana saja<sup>1</sup>.

Dzikir diamalkan dengan membaca atau melafalkan bacaan tahmid, tahlil, dan tauhid itulah bentuk atau cara dari seorang hamba yang menyebutkan atau mengingat Allah dengan keagungan dan kesucian Allah SWT baik dari sifat-Nya maupun perbuatan-Nya. Fakta menariknya ialah disebutkan selain menjadi jalan menuju lebih dekat dengan Allah, dzikir juga bisa menjadi trobosan guna mengobati kecemasan. Terapi dzikir merupakan pendekatan spiritual non-farmakologis, murah, non-invasif, dan tanpa efek samping. Pada jurnal *Dhikr Therapy for Reducing Anxiety in Cancer Patients, Public Health and Nursing* karya dari Ririn, dkk juga dijelaskan bahwa dzikir dapat menyucikan hati dari

---

<sup>1</sup> Ach. shodiqil Hafil, Utari Prima Ningrum, The Effectiveness of Therapy Dzikir in Reducing Anxiety Levels in Patients at RSUD Lirboyo Kediri, *Journal of Sufism and Psychotherapy*, Vol. 3, No. 1, 2023 hal. 5

segala sesuatu yang berbau negatif seperti benda maupun emosi yang ada pada diri manusia<sup>2</sup>.

Pembahasan dzikir diatas yang di jelaskan bahwa dzikir juga bisa menjadi salah satu alternatif terapi guna menjauhkan dari segala hal negatif seperti emosi. Maka dapat dikatakan adanya pengaruh pada dzikir ini dapat dirasakan terutama pada *emotional quotient*. Seperti contoh lainnya yang terdapat pada penelitian “Metode Dzikir Spiritual Emosional Model yang Efektif Meningkatkan Kecerdasan Spiritual dan Emosional Pasien Rehabilitasi Narkoba di Rumah Sakit Prof Dr Awaludin Semarang”<sup>3</sup>.

Pada kenyataannya, dzikir bisa menjadi sebuah terobosan yang cukup menjanjikan untuk mengembangkan emosi pada diri sendiri atau bisa dikenal dengan kecerdasan emosional atau *emotional quotient* (EQ). Dzikir yang cukup fenomenal ialah dzikir *Ratib Al-Athos*. Dzikir tersebut telah dirangkai oleh al-Habib Umar bin Abdurrahman al-Attas yang disusun atas tujuan membentengi diri pembacanya akan segala hal yang melenceng dari apa yang sudah pernah diajarkan para terdahulunya<sup>4</sup>. Pada umumnya dzikir *Ratib al-Athos* dimulai dengan mengirim tawasul kepada Nabi Muhammad SAW, yang kemudian tawasul kepada penyusun dzikir dan tawasul tambahan kepada para kyai yang dianggap berjasa dalam memberi ilmu agama. Kemudia dzikir *Ratib al-Athos* ini

---

<sup>2</sup> Ririn Afrian Sulistyawati, Probosuseno, Sri Setiyarini, Dhikr Therapy for Reducing Anxiety in Cancer Patients, *Journal Public Health and Nursing*, UGM, Yogyakarta, Indonesia, 2019, hal. 2

<sup>3</sup> Istiqomah, Anies, Ahmad Yudianto, M. Sakundarno Adi, Peningkatan Kecerdasan Spiritual dan Emosional Pasien Rehabilitasi Narkoba Melalui Dzikir Spiritual and Emotional Model (SPIEM), *Jurnal: Keperawatan*, Vol. 14, No. 2, 2022

<sup>4</sup> Habib Zein bin Husain al Hamid, *Menyikapi Rahasia Dzikir dan Doa dalam Ratib Al-Attas*, Surabaya: Cahaya Ilmu publisher, 2015

dimulai dengan bacaan *أَعُوذُ بِاللَّهِ السَّمِيعِ الْعَلِيمِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ* yang dibaca sebanyak 3 kali, dan bacaan-bacaan lain yang tidak kalah menakjubkannya<sup>5</sup>.

Berbicara mengenai *emotional quotient*, terdengar sangat dekat dengan bagaimana cara berinteraksi sebagai bentuk wujud dari makhluk sosial. Setiap individu minimal akan melakukan interaksi dengan cara berkomunikasi. Tidak hanya bermodalkan akan kecerdasan secara intelektual seseorang saja, melainkan juga pentingnya mempunyai modal kecerdasan secara emosional pada setiap individu. Karena, dengan berkomunikasi akan melibatkan setidaknya keterampilan emosi untuk mengatur perasaan yang datang dari luar, yang bisa saja mempengaruhi perasaan individu saat melakukan interaksi tersebut<sup>6</sup>.

Setiap individu memiliki kesempatan untuk mengembangkan *emotional quotient*, karena dapat dipelajari kapan saja dan di mana saja. Baik dari individu yang pemalu, tidak peka akan situasi keadaan atau emosi, pemarah, ataupun individu yang sulit bergaul. Dengan usaha dan motivasi juga dapat mengembangkan *emotional quotient* individu. Sama seperti pendapat seorang pimpinan pembacaan dzikir pada Majelis Taklim Dawamul Muta'allim Warungasem Batang yang setuju bahwa *emotional quotient* dapat dikembangkan. Seperti salah satu yang dipakai pada kegiatan tersebut adalah dengan cara pembacaan dzikir *Ratib al-Athos*<sup>7</sup>.

---

<sup>5</sup> Sodri Al-Makarim, Pemimpin Kegiatan dzikir *Ratib al-Athos* Majelis Taklim Dawamul Muta'allim, Wawancara pribadi, Warungasem Batang, 21 November 2023

<sup>6</sup> Selvi Pertiwi, *Skripsi: Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap Komunikasi Antar Pribadi pada Siswa Kelas X B Jurusan Perhotelan di SMK Pelita Salatiga*, Universitas Kristen Satya Wacana, tahun 2017, hal. 2

<sup>7</sup> Sodri Al-Makarim, Pemimpin kegiatan *Ratib al-Athos*, wawancara pribadi, Warungasem Batang, 21 November 2023

Problematika yang ada pada anggota Majelis Taklim Dawamul Muta'allim yaitu belum berkembangnya *emotional quotient* yang ditandai dengan masih terdapat individu yang belum bisa mengidentifikasi perasaannya sendiri, mereka tidak dapat mengidentifikasi apa yang membuat bahagia, marah, atau sedih. Selain itu juga terlihat sikap yang acuh dengan sekitar, seperti contohnya mereka akan berpikir ulang apabila terdapat seseorang yang membutuhkan bantuan secara finansial, namun dirinya sendiri secara finansial juga masih kurang. Dengan demikian juga mengakibatkan kurangnya keterampilan social, contoh tidak peka apabila ada orang yang sedang berselisih. Mereka cenderung tidak ingin mengetahui masalah orang lain di sekitar.<sup>8</sup>

Sehingga pembacaan dzikir ini menjadi salah satu terobosan untuk membantu mengembangkan beberapa indikator *emotional quotient* yang kurang pada jamaah kegiatan tersebut<sup>9</sup>. Maka penelitian kali ini ialah peneliti akan menungkap bagaimana *emotional quotient* dari anggota kegiatan dzikir *Ratib al-Athos* dan bagaimana dzikir ini dapat membantu perkembangan *emotional quotient* dari anggota. Sehingga peneliti mengangkat judul yaitu **IMPLEMENTASI PEMBIASAAN DZIKIR RATIB AL-ATHOS DALAM MENGEMBANGKAN *EMOTIONAL QUOTIENT* MAJELIS TAKLIM DAWAMMUL MUTA'ALLIM WARUNGASEM BATANG.**

---

<sup>8</sup> Sodri Al-Makarim, Pemimpin kegiatan *Ratib al-Athos*, wawancara pribadi, Warungasem Batang, 21 November 2023

<sup>9</sup> Sodri Al-Makarim, Pemimpin kegiatan *Ratib al-Athos*, wawancara pribadi, Warungasem Batang, 21 November 2023

## B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana keadaan *emotional quotient* pada Majelis Taklim Dawamul Muta'allim Warungasem Batang?
2. Bagaimana implementasi pembiasaan dzikir *Ratib al-Athos* dalam mengembangkan *emotional quotient* Majelis Taklim Dawamul Muta'allim Warungasem Batang?

## C. Tujuan dan Manfaat Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui *emotional quotient* Majelis Taklim Dawamul Muta'llim Warungasem Batang.
2. Untuk menganalisis hasil implementasi dari pembiasaan dzikir *Ratib al-Athos* dalam mengembangkan *emotional quotient* Majelis Taklim Dawamul Muta'allim Warungasem Batang.

## D. Manfaat Penelitian

Setelah melihat tujuan penelitian diatas, maka penelitian ini di harapkan membawa manfaat dan mashlahah, diantaranya :

### 1. Manfaat Teoritis

Menjadi sarana atau bahan untuk menambah wawasan ilmu pengetahuan, mampu memberi wacana keilmuan dalam bidang Tasawuf dan Psikoterapi, wacana pemikiran serta pengembangan mengenai dzikir *Ratib al-Athos* dalam mengembangkan *emotional quotient*.



## 2. Manfaat Praktis

Dengan adanya penelitian dzikir *Ratib al-Athos* sebagai media untuk mengembangkan *emotional quotient* pada Majelis Taklim Dawamul Muta'allim Warungasem Batang ini mampu memberikan sebuah solusi dari sebuah pertanyaan, dan informasi masukan baik bagi:

- a. Bagi anggota kegiatan dzikir *Ratib al-Athos* dalam mengembangkan *emotional quotient* Majelis Taklim Dawamul Muta'allim Warungasem Batang, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai temuan untuk menambah semangat para anggota dalam berkegiatan dzikir guna mengembangkan *emotional quotient* nya.
- b. Bagi pendiri dan pemimpin kegiatan dzikir *Ratib al-Athos* dalam mengembangkan *emotional quotient* Majelis Taklim Dawamul Muta'allim Warungasem Batang, hasil penelitian ini dapat digunakan pemimpin dan pendiri kegiatan untuk bahan evaluasi dalam pelaksanaan kegiatan dzikir *Ratib al-Athos*.
- c. Bagi pembaca, hasil penelitian ini berguna untuk menambah literatur di bidang pendidikan terutama yang bersangkutan dengan dzikir *Ratib al-Athos* dalam mengembangkan *emotional quotient*.
- d. Bagi peneliti selanjutnya, dapat dijadikan sebagai acuan bagi penelitian berikutnya atau penelitian lain yang mengkaji lebih rinci lagi mengenai dzikir *Ratib al-Athos* dalam mengembangkan *emotional quotient* atau menerapkan metode lain untuk pengembangan *emotional quotient*.

## E. Kajian Pustaka

### 1. Analisis teori

#### a. Dzikir *Ratib Al-athos*

Seperti yang sudah dipaparkan pada latar belakang bahwa salah satu jenis dzikir yang terkenal adalah *Ratib Al-athos*. Di mana dzikir merupakan kumpulan doa-doa yang bertujuan memperoleh benteng dalam diri setiap individu. Dapat mengenai hal-hal yang bisa saja menjauhkan individu tersebut dari beberapa faham yang melenceng dari ajaran yang telah ditetapkan para pendahulunya. Kumpulan dzikir yang berisi doa serta wirid ini dirangkai berdasarkan Al-Qur'an dan hadis shahih Nabi dengan kemudian hilangnya kewaswasan bagi siapapun yang mengamalkannya<sup>10</sup>.

*Ratib al-Athos* mempunyai beberapa nama yaitu benteng kehidupan, pintu mendekati diri kepada Allah Subhanahu Wa Ta'ala, kemuliaan yang dihadapi, kelereng merah, magnet rahasia bagi yang terus mengamalkannya di malam hari dan pada siang hari, peti segala rezeki merupakan obat penawar yang sangat mujarab<sup>11</sup>. Pengertian dari *Ratib* sendiri yaitu bacaan-bacaan pendek yang stabil dengan jumlah bilangan yang sedikit oleh karena itu pelaksanaan dzikir ini bisa dilakukan pada waktu pagi, sore, ataupun malam hari. Sedangkan *al-Athos* memiliki arti

<sup>10</sup> Habib Zein bin Husain al Hamid, *Menyikapi Rahasia Dzikir dan Doa dalam Ratib Al-Attas*, Surabaya: Cahaya Ilmu publisher, 2015, hal. 8

<sup>11</sup> Nina Nur Kamila, *Skripsi: Praktik Pembacaan Dzikir Ratib Al+Attas di Madrasah Diniyah Tarbiyah Islamiyah Kauman Warungasem Batang (Studi living Qur'an)*, Semarang: UIN Walisongo Semarang, 2021, hal. 35

"yang bersin" hal ini dinisbatkan kepada pembuat *Ratib* tersebut yaitu Al-Habib Umar bin Abdurrahman<sup>12</sup>.

Dalam pembacaan dzikir *Ratib al-Athos* harus disertakan niat yang ikhlas dan tulus dalam hati, saat membaca dzikir tersebut fokuskan niat untuk mendekatkan diri kepada Allah dan meningkatkan keimanan. Sebenarnya dzikir bisa dilakukan kapan saja namun lebih dianjurkan setelah salat tahajud dan waktu-waktu yang diberkahi seperti contohnya malam Jumat. Tempat yang dipilih dalam melaksanakan dzikir juga harus bersih dan tenang hal ini membantu meningkatkan konsentrasi dan ketenangan batin<sup>13</sup>.

Pada prakteknya dzikir *Ratib al-Athos* ini dapat dibaca secara mandiri ataupun berkelompok, dalam berkelompok biasanya ada satu orang yang akan memimpin. Selain itu saat membaca diusahakan untuk memahami makna dan arti dari dzikir *Ratib al-Athos*, dengan melibatkan batin dan hati buatlah dzikir ini sebagai sarana untuk mendekatkan diri kepada Allah bukan hanya sebagai rutinitas tanpa makna<sup>14</sup>.

#### b. *Emotional Quotient*

Goleman dalam mendefinisikan *emotional quotient* sebagai kemampuan memotivasi diri dan bertahan menghadapi frustrasi, mengendalikan dorongan hati yang muncul dan tidak melebih-lebihkan

<sup>12</sup> Avindhy Novianti Faradhea, *Skripsi: Peran Zikir Ratibul Attas Terhadap Religiusitas Jam'iyah Nurusa'adah Putri Desa kalisapu, Kecamatan Slawi, Kabupaten Tegal, Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta, 2022, hal. 16*

<sup>13</sup> Avindhy Novianti Faradhe, *Skripsi: Peran Zikir Ratibul...*, hal. 16

<sup>14</sup> Avindhy Novianti Faradhe, *Skripsi: Peran Zikir Ratibul...*, hal. 16

sesuatu hal yang dianggapnya senang, sehingga dapat mengatur suasana hati dan menjaga agar beban stres tidak melumpuhkan kemampuan berpikir empati, dan berdoa<sup>15</sup>. Seperti yang sudah tertuliskan di latarbelakang bahwa *Emotional Quotient* dapat juga berpengaruh akan kecerdasan akademik individu.

*Emotional Quotient* ini berperan sangat banyak dalam menyeimbangkan *IQ*. Meskipun Kecerdasan Intelektual tinggi akan tetapi memiliki kecerdasan emosi yang rendah, maka itu tidak akan banyak membantu. Karena seperti yang kita ketahui bahwa banyak orang pintar namun belum tentu dapat mengontrol emosinya.

Dalam mengukur *emotional quotient* seseorang pasti terdapat standar atau komponennya. Terdapat lima indikator yang digunakan dalam mengukur kecerdasan emosional atau *emotional quotient* menurut Daniel Goleman. Yaitu: (1) Mengenali diri atau kesadaran diri (2) Mengelola emosi atau pengaturan diri (3) Memotivasi diri sendiri (4) Mengenali emosi orang lain atau empati (5) Membina hubungan atau memiliki keterampilan sosial<sup>16</sup>. Tingkat kecerdasan seseorang berbeda-beda juga dikarenakan adanya faktor yaitu faktor internal yang mencakup psikis

---

<sup>15</sup> Ovie Arieska, Fatrica Syafri, Zubaedi, Pengembangan Kecerdasan Emosional (Emotional Quotient) Daniel Golmen Pada Anak Usia Dini Dalam Tinjauan Pendidikan Islam, *Jurnal of Early Childhood Islamic Education*, Vol. 1, No. 2, 2018, hal. 106

<sup>16</sup> Wulandari, Burhanuddin, Nuryanti Mustari, Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap Kinerja Pegawai di Kantor Kecamatan Sape Kabupaten Bima, *Jurnal Universitas Muhammadiyah Makassar*, vol. 2, no. 1, tahun 2021

emosional seseorang dan faktor eksternal yang berasal dari lingkungan, Pendidikan, pengalaman, dan dukungan keluarga<sup>17</sup>.

## 2. Penelitian terdahulu

Dari permasalahan yang akan penulis teliti, setidaknya penulis perlu memaparkan beberapa penelitian terdahulu yang setema. Guna dapat melihat di mana letak perbedaan penelitian yang akan penulis lakukan dengan penelitian terdahulu, berikut pemaparannya:

Pertama, Skripsi penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Rasid berjudul “Hubungan Antara Dzikir dengan Kecerdasan Emosional pada Mahasiswa”. Hasilnya ialah bahwa terdapat signifikan antara hubungan dzikir dengan kecerdasan emosional mahasiswa, hubungan yang positif tersebut menunjukkan bahwa semakin sering membaca dzikir maka semakin bagus pula kecerdasan emosionalnya dan sebaliknya. Persamaan dengan penelitian yang akan penulis lakukan ialah mengangkat tema dzikir dalam mengembangkan kecerdasan emosional seseorang. Sedangkan perbedaannya ialah pada penelitian yang sebelumnya menggunakan metode kuantitatif sedangkan pada penelitian kali ini menggunakan metode kualitatif<sup>18</sup>.

Kedua, Pada jurnal penelitian yang dilakukan oleh Zakarias El bilad dan Dony Apriatama yang berjudul “Terapi Dzikir Tarekat Qadariyah Wa Naqsabandiyah dalam Meningkatkan Kecerdasan Emosional”. Hasil dari

---

<sup>17</sup> Enda Yuliati, Herman Lusa, Sri Dadu, Hubungan Antara Pola Asuh Orang Tua dengan Kecerdasan Emosional (Emotional Inteligence) Siswa Kelas V SDN 50 Kota Bengkulu, *Jurnal Riset Pendidikan Dasar*, tahun 2018, hal. 237

<sup>18</sup> Muhammad Rasid, *Skripsi: Hubungan Antara Dzikir Dengan Kecerdasan Emosional Pada Mahasiswa*, Riau: Universitas Islam Riau, 2019

penelitian tersebut ialah bahwa kecerdasan emosional dapat dikembangkan dengan pembacaan dzikir tarekat Qodiriyah Wa Naqsabandiyah. Yang pada mulanya santri Pondok Pesantren Miftahus Sudur Palangkaraya yang dikategorikan memiliki kecerdasan emosional di tingkat sedang kemudian meningkat setelah diberikan terapi pikiran secara intensif selama satu bulan penuh. Persamaan pada penelitian yang akan penulis lakukan ialah mengangkat tema dzikir dalam mengembangkan kecerdasan emosional seseorang. Sedangkan perbedaannya ialah pada penelitian yang sebelumnya dilakukan di Pondok Pesantren Miftahus Sudur Palangka Raya Suralaya. Sedangkan pada penelitian yang kali ini dilakukan di Desa Pandan sari Kec. Warungasem Batang<sup>19</sup>.

Ketiga, Pada jurnal penelitian yang dilakukan oleh Ach. Shodiqil Hafil dan Utari Prima Ningrum yang berjudul “Efektivitas Terapi Dzikir dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan pada Pasien di RSUD Lirboyo Kediri”. Hasil dalam penelitian tersebut ialah bahwa terdapat pengaruh dari terapi dzikir dalam menurunkan tingkat kecemasan. Dapat dilihat dan diamati dengan bukti adanya perubahan atau penurunan tingkat kecemasan setelah dilakukan. Persamaan dengan penelitian yang akan dilakukan ialah dzikir sebagai salah satu terobosan terapi. Perbedaannya ialah pada penelitian sebelumnya digunakann untuk tingkat kecemasan, sedangkan penelitian yang kali ini akan

---

<sup>19</sup> Cecep Zakarias, Dony Apriatma, Terapi Zikir Tarekat Qadariyah Naqsabandiyah dalam Peningkatan Kecerdasan Emosional, Esoterik: *Jurnal Akhlak dan Tasawuf*, Vol. 6, No. 2, 2020

mengupas tentang bagaimana dzikir dapat mengembangkan kecerdasan emosional<sup>20</sup>.

Keempat, Pada jurnal penelitian yang dilakukan oleh Nurbiah Eka Susanti dan Nurlina yang berjudul “the Effect of Dzikir on Mental Emotional on Toddlers”. Menghasilkan kesimpulan bahwa terdapat pengaruh dzikir terhadap mental emosional pada balita yang berusia 3 sampai 5 tahun pada saat dzikir rutin dilaksanakan setiap hari utamanya setelah setelah 5 waktu, sebelum tidur, dan saat emosional balita dalam keadaan yang labil. Persamaan dan penelitian yang akan dilakukan ialah mengangkat tentang tema dzikir sebagai terobosan terapi guna mengembangkan kecerdasan emosional. Sedangkan perbedaannya ialah pada penelitian sebelumnya menggunakan subjek balita sedangkan pada penelitian kali ini subjeknya adalah orang dewasa<sup>21</sup>.

Kelima, Pada skripsi penelitian yang dilakukan oleh Rika Apriliyani yang berjudul “Relaksasi Dzikir untuk Menurunkan Kecemasan dan Meningkatkan Kebahagiaan pada Mahasiswa”. Terdapat perbedaan *gain score* kecemasan antara kelompok kontrol dengan kelompok eksperimen yang mengikuti terapi relaksasi dzikir pada mahasiswa. Dan tidak ada perbedaan *gain score* kebahagiaan antara kelompok kontrol dengan kelompok eksperimen yang mengikuti terapi relaksasi dzikir pada

---

<sup>20</sup> Ach. shodiqil Hafil, Utari Prima Ningrum, The Effectiveness of Therapy Dzikir in Reducing Anxiety Levels in Patients at RSUD Lirboyo Kediri, *Journal of Sufism and Psychotherapy*, Vol. 3, No. 1, 2023

<sup>21</sup> Nurbiah Eka Susanty, Nurlina, The effect of dzikir on mental emosional on toddlers, *Jurnal Voice of Midwifery* Vol.12 No. 2, tahun 2022



mahasiswa. Persamaan pada penelitian sebelumnya ialah mengangkat tema dzikir sebagai terapi. Perbedaannya pada penelitian sebelumnya menggunakan metode kuantitatif, sedangkan pada penelitian kali ini menggunakan metode kualitatif<sup>22</sup>.

### 3. Kerangka berpikir

Kerangka pemikiran adalah alur pikir peneliti sebagai dasar-dasar pemikiran untuk memperkuat sub fokus yang menjadi latar belakang dari penelitian ini. Didalam penelitian kualitatif, dibutuhkan sebuah landasan yang mendasari penelitian agar penelitian lebih terarah. Oleh karena hal itu dibutuhkan kerangka pemikiran untuk mengembangkan konteks dan konsep penelitian lebih lanjut sehingga dapat memperjelas konteks penelitian, metodologi, serta penggunaan teori dalam penelitian.

Menurut Ary Ginanjar bahwa *emotional quotient* adalah kemampuan merasakan, memahami dan secara efektif menerapkan daya dan kepekaan emosi sebagai sumber energi, emosi koneksi dan pengaruh yang manusiawi<sup>23</sup>. *Emotional quotient* yang terdapat pada Majelis Taklim Dawamul Muta'allim Warungasem Batang ialah tidak mampu mengidentifikasi perasaannya sendiri sehingga kurangnya kesadaran diri. Cenderung bersikap tidak berempati bahkan dengan permasalahan yang ada disekitar<sup>24</sup>.

---

<sup>22</sup> Rika Apriliyani, Skripsi: *Relaksasi Dzikir untuk Menurunkan Kecemasan dan Meningkatkan Kebahagiaan pada Mahasiswa*, Universitas Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2019

<sup>23</sup> Ermi Yantiek, Kecerdasan Emosi, Kecerdasan Spiritual dan Perilaku Remaja, *Jurnal Psikologi Indonesia*, Vol. 3, no. 1, tahun 2014, hal. 25

<sup>24</sup> Sodri Al-Makarim, Pemimpin kegiatan *Ratib al-Athos*, wawancara pribadi, Warungasem Batang, 21 November 2023

Seperti yang sudah dipaparkan sebelumnya bahwa *emotional quotient* dapat diasah atau dikembangkan. Dikutip dari Kabat-Zain, J. (2013) *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday live. New york: Hyperion* yang mengungkapkan bahwa dalam mengembangkan kecerdasan emosional sendiri sebenarnya bisa dilakukan dengan beberapa cara terapi atau alternatif seperti terapi kognitif perilaku (CBT), *mindfulness*, *self-help Therapy*, terapi relaksasi dan meditasi<sup>25</sup>. Sedangkan yang dilakukan di lapangan ialah relaksasi dan meditasi berupa pembacaan dzikir *Ratib Al Athos*.

Hasil yang diharapkan dengan rutin melakukan kegiatan pembiasaan dzikir *Ratib al-Athos* para anggota dapat mengembangkan *emotional quotient*. Hal ini ditunjukkan dari 5 indikator menurut Golemen (2016:45) meliputi mengenali diri atau kesadaran diri, mengelola emosi atau pengaturan diri, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain atau empati, mampu membina hubungan atau keterampilan sosial<sup>26</sup>. Adapun deskripsi secara singkat dari kerangka berpikir dapat dilihat dari bagian berikut:

---

<sup>25</sup> David, D Brums, *Feeling Good: The New Mood Therapy*, New York: Avon Books 2019

<sup>26</sup> Wulandari, Burhanuddin, Nuryanti Mustari, *Pengaruh Kecerdasan Emosional, ...*, hal. 5

Kecerdasan emosional sebelum pembacaan dzikir	Pembiasaan	Kecerdasan emosional sesudah pembacaan dzikir
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Belum memiliki kesadaran diri</li> <li>2. Belum empati</li> <li>3. Belum memiliki keterampilan sosial</li> </ol>	Pembiasaan pembacaan dzikir <i>Ratib al-Athos</i>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Berkembangnya kesadaran diri</li> <li>2. Berkembangnya pengelolaan emosi</li> <li>3. Berkembangnya motivasi</li> <li>4. Berkembangnya empati</li> <li>5. Berkembangnya keterampilan sosial</li> </ol>

Tabel 1. 1 kerangka berpikir

## F. Metode Penelitian

### 1. Jenis Penelitian

Penelitian ini adalah *Field Research* (penelitian lapangan) Metode yang digunakan dalam pengumpulan data adalah pengamatan langsung yang biasa dikenal dengan sebutan observasi, metode ini adalah peneliti langsung mengumpulkan data melalui sumber data yang menggunakan data primer, seperti wawancara dengan responden<sup>27</sup>.

<sup>27</sup>Abdul Rohim Tualeka, *Metodologi Penelitian Kesehatan dan Keselamatan Kerja*, Surabaya: Airlangga University Press, 2019, Hal. 24

## 2. Pendekatan Penelitian

Pendekatan yang diterapkan merupakan pendekatan kualitatif dengan fenomenologi, pendekatan tersebut ialah bentuk keilmuan yang berusaha mencari hakikat atau esensi dari apa yang ada dibalik segala macam bentuk manifestasi agama dalam kehidupan manusia bumi. Fenomenologi dalam artian luas adalah sebuah aliran dalam sejarah filsafat kontemporer yang dasarnya itu diletakan oleh Edmund Husserl.

Dalam artian yang lebih kompleks, fenomenologi merupakan sebuah epistemologi yang pada ahirnya kembali kepada sesuatu yang sifatnya idealistis dan lebih cenderung menggunakan intuisi untuk mencapai pengetahuan<sup>28</sup>. Pendekatan fenomenologi memiliki struktur kesadaran sebagaimana yang dialami oleh pelaku, sehingga, fenomenologi memiliki keterkaitan yang kuat dengan pengetahuan tentang sesuatu sejauh menampilkan diri dalam pengalaman.

## 3. Sumber Data

### a. Data Primer

Dikarenakan dalam penelitian yang penulis lakukan adalah penelitian lapangan, maka sudah jelas bahwa sumber data utama yang digunakan berkaitan erat dengan kegiatan tersebut. Maka peneliti membutuhkan seorang yang terlibat langsung dengan kegiatan seperti

---

<sup>28</sup>Mulyadi, Kontribusi Filsafat Dalam Sutdi Agama Islam: Telaah Pendekatan Fenomenologi, *Jurnal Studi Keislaman* Vol xix, No 1, 2010, Hal 165-166

pendiri kegiatan pembiasaan pembacaan dzikir, pemimpin kegiatan, dan 4 anggota pada kegiatan dzikir *Ratib al-Athos* tersebut.

#### b. Data Sekunder

Sumber data dalam penelitian ini adalah data sekunder yang mana data sekunder merupakan karya yang hasilnya adalah berupa buku, jurnal maupun yang lain dan bukan tangan pertama peneliti yang memiliki keterkaitan dengan tema<sup>29</sup>. Selain itu peneliti juga memerlukan data dari seorang yang tidak terlibat langsung dengan kegiatan tersebut seperti contohnya adalah dari pihak keluarga yang menyediakan tempat untuk berjalannya kegiatan dzikir *Ratib al-Athos* tersebut.

### 4. Teknik Pengumpulan Data

#### a. Observasi

Observasi yaitu sebuah metode dalam pengumpulan data melalui penghimpunan bahan-bahan keterangan yang dilakukan dengan pengamatan secara langsung oleh peneliti terhadap fenomena-fenomena yang dijadikan objek pengamatan<sup>30</sup>.

Jenis observasi yang akan dilakukan oleh peneliti ialah observasi non partisipan, peneliti hanya akan mengamati tanpa ikut aktif dalam kegiatan, Langkah-langkah yang digunakan ialah merincikan tujuan observasi, menentukan variabel yang akan diamati, memilih metode observasi, merencanakan lokasi dan waktu observasi, mencatat semua informasi yang

<sup>29</sup> Andi Prastowo, *Metode Penelitian Kualitatif dalam persepektif Rancangan Penelitian*, Jogjakarta: Ar-ruzz Media, 2014, Hal. 209

<sup>30</sup> Djaali dan Pudji Muljono, *Pengukuran Dalam Bidang Pendidikan*, Jakarta; Grasindo, hal.16

relevan, menganalisis data observasi, korelasikan dengan data lain seperti hasil wawancara cara dan penelitian terdahulu. Hal ini dilakukan untuk memperoleh data tentang bagaimana proses kegiatan dzikir *Ratib al-Athos* yang dilakukan dan mengamati kondisi *emotional quotient* Majelis Taklim Dawamul Muta'allim Warungasem Batang.

b. Wawancara (*Interview*)

Wawancara menjadi hal yang pokok dalam penelitian yang dilaksanakan, sebab penelitian yang dilakukan berhubungan erat pada pelaku. Wawancara yang dimaksud adalah sebuah kegiatan interaksi sosial yang bertujuan memperoleh informasi antara peneliti dengan yang diteliti<sup>31</sup>. Dalam penelitian ini, teknik wawancara digunakan untuk mengupas dan menyelidik tentang bagaimana kecerdasan emosional Majelis Taklim Dawamul Mutua'allim Warungasem Batang yang mengikuti kegiatan pembiasaan pembacaan dzikir *Ratib al-Athos*. Jenis wawancara yang akan dilakukan peneliti ialah wawancara tidak terstruktur guna mengetahui lebih dalam apa saja yang belum dipahami atau mengerti oleh peneliti.

c. Dokumentasi

Dokumentasi yang dilakukan oleh peneliti dapat berupa audio maupun visual yang mana nantinya di kemudian hari diperlukan oleh peneliti maupun orang lain yang membutuhkan. Dalam penelitian ini,

---

<sup>31</sup> Fandi Rosi Sarwo Edi, *Teori Wawancara Psikodignostik*, Yogyakarta:Leutikaprio, 2016, hal.2

Dokumentasi digunakan sebagai bukti adanya peningkatan kecerdasan spiritual yang ditandai dengan adanya perubahan-perubahan sebagaimana yang ada dalam indikator kecerdasan spiritual. Dokumentasi dalam penelitian kali ini ialah buku bacaan dzikir *Ratib al-Athos*, foto saat wawancara dan kegiatan dzikir *Ratib al-Athos*.

d. Teknik Analisis

Menggunakan analisis data model Miles Huberman di buku metode penelitian Prof Sugiyono<sup>32</sup> yaitu analisis yang dilakukan secara siklus, dimulai dari tahap satu sampai tiga, kemudian kembali ke tahap satu. Adapun tahapannya sebagai berikut:

- 1) Reduksi data, pemilihan dan pemusatan data yang akan diteliti dengan meringkas data yang didapatkan baik dengan catatan lapangan maupun hasil wawancara. Dalam hal ini peneliti mengambil data di lapangan dengan observasi, wawancara, dan dokumentasi, kemudian menyeleksi data yang sesuai dengan rumusan masalah tentang dzikir *Ratib al-Athos* dalam mengembangkan *Emotional Quotient* Majelis Taklim Dawamul Muta'allim Warungasem Batang.
- 2) Penyajian data, mendeskripsikan informasi dalam bentuk narasi guna pemberian makna atau menjelaskan terhadap data yang sudah diketahui dan dianalisis. Peneliti akan mendeskripsikan hasil lapangan dan melakukan analisis menggunakan teori yang relevan dengan tema.

---

<sup>32</sup> Sugiyono, Metode Penelitian Kualitatif, 2017, hal. 134



- 3) Penarikan kesimpulan, Upaya dalam memberikan penjelasan utama atau hal yang penting terhadap data yang telah disajikan yang tentunya juga sudah *diverifikasi*. Dalam hal ini peneliti merumuskan atau menyimpulkan data yang sesuai dengan rumusan masalah.

### G. Sistematika Penulisan

Berikut susunan sistematika penulisan yang digunakan penulis dalam mempermudah pembaca:

Bab I berisi pendahuluan yang didalamnya terdapat latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, kegunaan penelitian, kajian pustaka, metode penelitan dan sistematika penulisan.

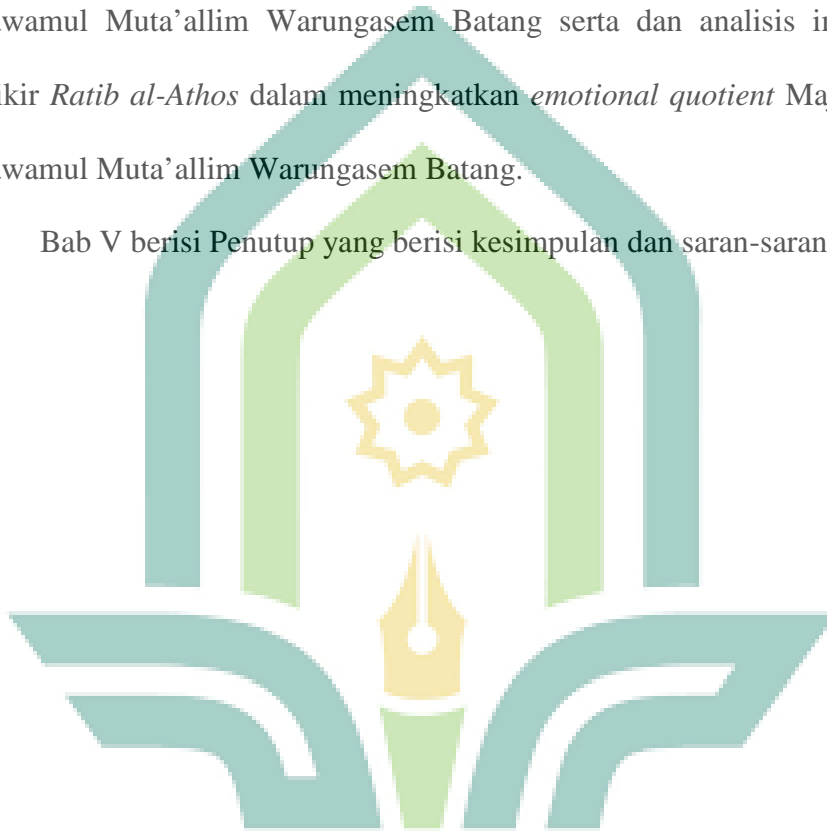
Bab II *dzikir Ratib al-Athos* dan *Emotional Quotient* berisi mengenai tinjauan secara umum tentang dzikir dalam mengembangkan *emotional quotient* dan terbagi menjadi 2 sub bab. Sub bab Pertama membahas mengenai dzikir yang berkaitan dengan nilai-nilai spiritual meliputi definisi, bacaan atau teks dzikir *Ratib al-Athos*, manfaat, waktu pembacaan dan durasi setiap satu kali bacaan. Untuk sub bab kedua membahas tentang *emotional quotient* meliputi definisi, aspek, faktor penyebab, dan cara meningkatkan kecerdasan emosional.

Bab III Implementasi Pmbiasaan Dzikir *Ratib al-Athos* dalam Mengembangkan *Emotional Quotient*, terdiri dari (A) gambaran tempat penelitian seperti profi desa Pandansari, dzikir *Ratib al-Athos* dan Sejarah berdiirinya kegiatan pembiasaan dzikir *Ratib al-Athos*, (B) kondisi *emosional quotient* Majelis Taklim Dawamul Muta'allim Warungasem Batang, dan (C)

Implementasi dzikir *Ratib al-Athos* dapat mengembangkan kecerdasan emosional dari para anggota kegiatan pembacaan dzikir tersebut.

Bab IV Analisis Implementasi Pembiasaan Dzikir *Ratib al-Athos* dalam Mengembangkan *Emotional Quotient* Majelis Taklim Dawamul Muta'allim Warungasem Batang, penelitian meliputi *emotional quotient* Majelis Taklim Dawamul Muta'allim Warungasem Batang serta dan analisis implementasi dzikir *Ratib al-Athos* dalam meningkatkan *emotional quotient* Majelis Taklim Dawamul Muta'allim Warungasem Batang.

Bab V berisi Penutup yang berisi kesimpulan dan saran-saran.



## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan penulisan skripsi ini, dapat diambil kesimpulan dari dua hal yaitu:

1. *Emotional quotient* anggota kegiatan dzikir *Ratib al-Athos* berkembang, antara sebelum dan sesudah mengikuti kegiatan pembiasaan dzikir *Ratib al-Athos*. Seperti mengembangkannya kesadaran diri dari anggota yang tadinya kurang bisa mengidentifikasinya menjadi lebih mengerti dan mengenal perasaannya sendiri. Lalu pada indikator empati juga berkembang dengan yang awalnya sangat acuh akan masalah hidup orang lain menjadi lebih peduli sekitar. Lalu terakhir pada indikator keterampilan sosial yang berkembang setelah mengikuti kegiatan dzikir *Ratib al-Athos* menjadi lebih ramah, dan cenderung akan membantu menyelesaikan masalah sosial walaupun tidak ada sangkut pautnya dengan individu dari para anggota.
2. Implementasi dzikir *Ratib al-Athos* dalam mengembangkan *emotional quotient* Majelis Taklim Dawamul Muta'allim Warungasem Batang mampu mengembangkan melalui kebiasaan dzikir *Ratib al-Athos*, hal ini di buktikan rentetan dan teknik-teknik yang dilakukan saat dzikir mampu mengembangkan *emotional quotient*. Keselarasan antara kajian kitab *Safinatun Najah* dan *Washiatul Musthofa* juga mempengaruhi dalam proses pemaknaan dzikir guna mengembangkan *emotional quotient*.

## B. Saran

Melalui skripsi ini, Ada beberapa saran yang direkomendasikan yaitu:

1. Bagi para anggota kegiatan dzikir *Ratib al-Athos* Majelis Taklim Dawamul Muta'allim Warungasem Batang agar menjaga dan melestarikan salah satu jenis dzikir kepada umat muslim, karena dzikir menjadi meditasi islam yang cukup populer untuk dikembangkan dan dikenal serta dipraktekkan oleh hal layak umum secara luas.
2. Untuk fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah agar memfasilitasi mahasiswa yang memiliki kemampuan dzikir untuk mengadakan kegiatan tersebut menjadi sebuah salah satu jenis UKM. Yang dimana nantinya membuka peluang meditasi dengan berdzikir.
3. Untuk jurusan Tasawuf dan Psikoterapi kepada pimpinan kepala prodi, agar semaksimal mungkin memberikan dukungan dengan memberikan fasilitas untuk menunjang terlaksananya dzikir sebagai meditasi. Sehingga program studi menjadi lebih diketahui banyak orang.
4. Bagi mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi, agar mewajibkan diri untuk mengikuti kegiatan dzikir karena merupakan salah satu ciri khas dari TP itu sendiri. Dan untuk riset bahwa meditasi dzikir menjadi salah satu sarana terapi yang cocok dengan kebutuhan mahasiswa TP.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agustriani, Dewi, Linda Aulitatul Fauziyah, *Pengembalian Kecerdasan Emosional dan Spiritual Menuju Insan Kamil Prespektif Ary Ginanjar Agustian*, *Journal of Psychology and Islamic Science*, Vol. 6, No. 2, Tahun 2022.
- Al-Jufri, M, *Kupas Tuntas Ratib Al-Haddad*. Tangerang: Penerbit Telaga Cinta, 2021
- Al-makarim, Sodri, Pemimpin kegiatan dzikir *Ratib al-Athos* Desa Pandansari Kec. Warungasem Batang, wawancara pribadi, Warungasem, Batang, 16 Februari 2024
- Amin, S. M., & Al-Fandi, H, *Energi Dzikir Menentramkan Jiwa Membangkitkan Optimisme* (M. Dzikirullah, Ed.), Jakarta: Amzah, 2014
- Andriani, Asna, Kecerdasan Emosional (Emotional Quotient) Dalam Peningkatan Prestasi Belajar, *Jurnal Edukasi*, Vol. 2, No. 1, 2014
- Anies, Istiqomah, Ahmad Yudianto, M. Sakundarno Adi, *Peningkatan Kecerdasan Spiritual dan Emosional Pasien Rehabilitasi Narkoba Melalui Dzikir Spiritual and Emotional Model (SPIEM)*, *Jurnal: Keperawatan*, Vol. 14, No. 2, 2022
- Apriliyani, Rika, Skripsi: *Relaksasi Dzikir untuk Menurunkan Kecemasan dan Meningkatkan Kebahagiaan pada Mahasiswa*, Universitas Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2019
- Arieska, Ovi, Fatrica Syafri, Zubaedi, Pengembangan Kecerdasan Emosional (*Emotional Quotient*) Daniel Goleman Pada Anak Usia Dini Dalam Tinjauan Pendidikan Islam, *Journal Of Early Childhood Islamic Education*, Vol. 1, No. 2, 2019
- Ariyanto, I, Rizki, M. A, Kecerdasan Emosional pada Siswa SD: Studi Kasus di Sekolah X. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 2022, 8(1), 10-20.
- Burhanuddin, Wulandari, Nuryanti Mustari, *Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap Kinerja Pegawai di Kantor Kecamatan Sape Kabupaten Bima*, *Jurnal Universitas Muhammadiyah Makassar*, vol. 2, no. 1, tahun 2021
- Burns, D. D. *Feeling Good: The New Mood Therapy*, New York: Avon Books, 2019
- Dino, Anggota kegiatan dzikir *Ratib al-Athos* Desa Pandansari, Kec. Warungasem Batang, Wawancara pribadi, Warungasem Batang 16 Februari 2024
- Djaali dan Pudji Muljono, *Pengukuran Dalam Bidang Pendidikan*, Jakarta; Grasindo.

- Dodi, Tetangga Saudara Udin anggota kegiatan dzikir *Ratib al-Athos* Desa Pandansari Kec. Warungasem Batang, Wawancara pribadi Warungasem Batang, 2 Maret 2024
- Edi, Fandi, Rosi, Sarwo, *Teori Wawancara Psikodignostik*, Yogyakarta:Leutikaprio, 2016
- Faradhea, Avindhy Novianti, Peran zikir Ratibul Attas Terhadap Religiositas Jam'iyah Nurusa'adah Putri Desa Kalisapu Kecamatan Slawi Kabupaten Tegal, *Skripsi: UIN Raden Mas Said Surakarta*, 2022
- Hafil, Ach. shodiqil, Utari Prima Ningrum, *The Effectiveness of Therapy Dzikir in Reducing Anxiety Levels in Patients at RSUD Lirboyo Kediri*, *Journal of Sufism and Psychotherapy*, Vol. 3, No. 1, 2023
- Haryati, Sri, *pengembangan intelegensi majemuk dalam proses pembelajaran*, *Ragam jurnal pengembangan Humaniora* Vol. 14 No.2, 2014
- Ifatuddiyannah, Ayat-Ayat Al-Qur'an dalam Zikir Ratib Al-Haddad di Majelis Fadhilatusscholawat (Studi Living Qur'an), *Skripsi: UIN Syarif Hidayatullah Jakarta*, 2021
- Ilham, Muhammad, Anggota kegiatan dzikir *Ratib al-Athos* Desa Pandansari Kec. Warungasem Batang, Wawancara pribadi, Warungasem Batang 16 Februari 2024
- Jamilah, Ibu dari pemimpin kegiatan dzikir Ratib al-Athos Desa Pandansari Kec. Warungasem Batang, Wawancara pribadi Warungasem Batang 2 Maret 2024.
- Kamila, Nina, Nur, Praktik Pembacaan Dzikir *Ratib Al-Attas* di Madrasah Diniyah Tarbiyah Islamiyah Kauman Warungasem Batang (Studi living Qur'an), *Skripsi: Semarang: UIN Walisongo Semarang*, 2021
- Karlina, Lina, Yuliana, dan Nur Nikmah, *Dzikir Relaxation To Develop Emotional Intelligence In Overcoming Bullying Problems In Adolescents*, *Proceeding 1st International Conference on Islamic Guidance and Counseling*, 2018
- Maesaroh, M, Intensitas Dzikir Ratib Al-Haddad dan Kecerdasan Spiritual Santri. *Irsyad: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Konseling, Dan Psikoterapi Islam*, 2019
- Mardiah, Siti, Ainun, Fadhilah Zikir Dalam Pengendalian Emosi Ditinjau Dari Kitab Tazkiyatun Nafs Karangan Said Hawa, *Skripsi: UIN AR-RANIRY Darussalam Banda-Aceh*, 2022
- Mishar, Mishar, Yuni R. Bangun, Create the EQ Modeling Instrument Based on Goleman and Bar-On Models and Psychological Defense Mechanisme, *Procedia: Social and Behavioral Sciences 11, SBM, ITB, Indonesia*, 2019

- Mulyadi, Kontribusi Filsafat Dalam Sutdi Agama Islam: Telaah Pendekatan Fenomenologi, *Jurnal Studi Keislaman* Vol xix, No 1, 2010
- NU Online, <https://quran.nu.or.id/al-ahzab/42>, diakses pada tanggal 9 November 2023
- Periwi, Selvi, Skripsi: *Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap Komunikasi Antar Pribadi pada Siswa Kelas X B Jurusan Perhotelan di SMK Pelita Salatiga*, Universitas Kristen Satya Wacana, tahun 2017
- Permatasari, L, Hubungan Antara Kecerdasan Emosional dan Prestasi Akademik Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 2021
- Prastowo, Andi, *Metode Penelitian Kualitatif dalam persepektif Rancangan Penelitian*, Jogjakarta: Ar-ruzz Media, 2014
- Rasid, Muhammad, Skripsi: *Hubungan Antara Dzikir Dengan Kecerdasan Emosional Pada Mahasiswa*, Riau: Universitas Islam Riau, 2019
- Rizal, M. Syaiful, Budaya Pembacaan Dzikir Ratibul Hadad di Dusun Canga'an Tahun 1975-2019, *Skripsi*: UIN K.H. Achmad Siddiq Jember, 2023
- Safari, Musnizar Safari, Ari Hestaliana R, The Effect of Emotional Intelligence on the Learning Achievement of Insafuddin Junior High School Students In Terms of Gender, *Jurnal Ilmiah Pendidikan Anak*, Vol. 4, No. 6, 2019
- Sakhowi, Muhammad, Anggota kegiatan dzikir *Ratib al-Athos* Desa Pandansari Kec. Warungasem Batang, Wawancara Pribadi, 16 Februari 2024
- Sodirin, Ali Sodirin, Praktik Pembacaan Ratib Al-Hadad di Jamiyah Eling Nurul Huda Pondok Pesantren Darul Hikam Desa Gandasuli Kec. Brebes (studi living Hadis), *Skripsi*: UIN Walisongo Semarang, 2018.
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif*, 2017
- Sulistyawati, Ririn Afrian, Probosuseno, Sri Setiyarini, *Dhikr Therapy for Reducing Anxiety in Cancer Patients*, *Journal Public Health and Nursing*, UGM, Yogyakarta, Indonesia, 2019
- Susanty, Nurbiah, Eka, Nurlina, *The effect of dzikir on mental emosional on toddlers*, *Jurnal Voice of Midwifery* Vol.12 No. 2, tahun 2022
- Tualeka, Abdul, Rohim, *Metodologi Penelitian Kesehatan dan Keselamatan Kerja*, Surabaya: Airlangga University Press, 2019
- Udin, Anggota kegiatan dzikir *Ratib al-Athos* Desa Pandansari Kec. Warungasem Batang, Wawancara Pribadi, 16 Februari 2024

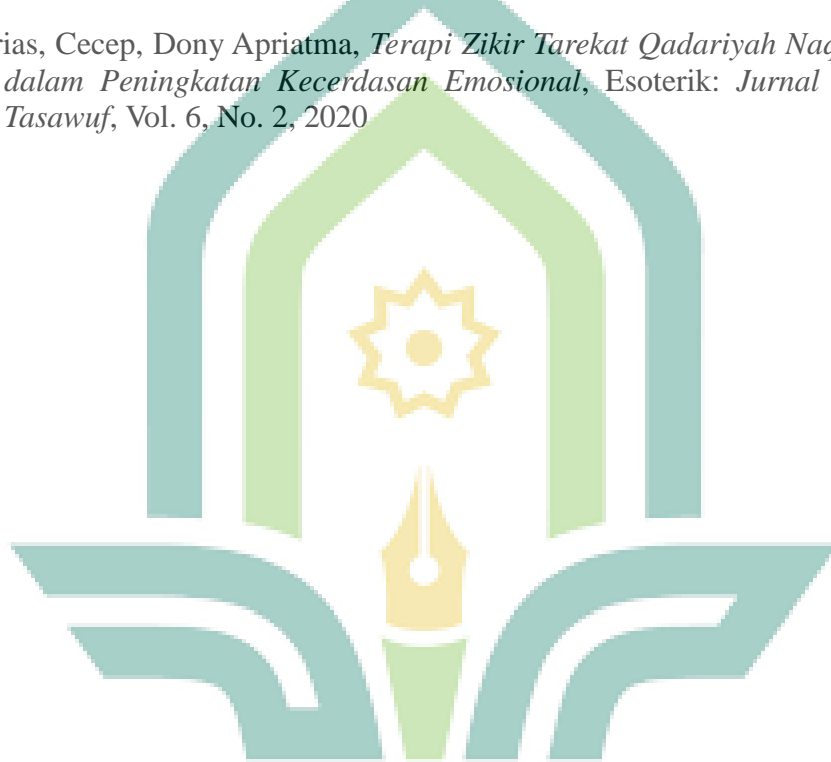
Udin, MS, *Konsep Dzikir dalam Al-Quran dan Implikasinya Terhadap Kesehatan*, Sanabil, Mataram, 2021

Yantiek, Ermi, *Kecerdasan Emosi, Kecerdasan Spiritual dan Perilaku Remaja*, *Jurnal Psikologi Indonesia*, Vol. 3, no. 1, tahun 2014

Yuliati, Enda, Herman Lusa, Sri Dadu, *Hubungan Antara Pola Asuh Orang Tua dengan Kecerdasan Emosional (Emotional Intelligence) Siswa Kelas V SDN 50 Kota Bengkulu*, *Jurnal Riset Pendidikan Dasar*, tahun 2018

Zaen, Habib, bin Husain al Hamid, *Menyikapi Rahasia Dzikir dan Doa dalam Ratib Al-Attas*, Surabaya: Cahaya Ilmu publisher, 2015

Zakarias, Cecep, Dony Apriatma, *Terapi Zikir Tarekat Qadariyah Naqsabandiyah dalam Peningkatan Kecerdasan Emosional*, *Esoterik: Jurnal Akhlak dan Tasawuf*, Vol. 6, No. 2, 2020





## AMPIRAN-LAMPIRAN

### LAMPIRAN 1

#### TEKS ATAU KITAB DZIKIR *RATIB AL-ATHOS*



سبحان الله عما يشركون. هو الله الخالق البرئ  
المضور له الأسماء الحسنى وسبح له ما هي  
السموات والأرض وهو العزيز الحكيم.

- أعوذ بالله السميع العليم من الشيطان الرجيم × ٣.
- أعوذ بكلمات الله التامة من شر ما خلق × ٣.
- بسم الله الذي لا يضر مع اسمه شيء في الأرض  
ولا في السماء وهو السميع العليم × ٤٠/٣.
- بسم الله الرحمن الرحيم ولا حول ولا قوة إلا بالله العلي  
ال العظيم × ١٠٠/٧.
- بسم الله الرحمن الرحيم × ٣.
- بسم الله تحفظ بالله بسم الله تؤكلن بالله × ٣.
- بسم الله آمنا بالله ومن يؤمن بالله ولا خوف عليه × ٣.
- سبحان الله عز الله سبحانه الله جل الله × ٣.

العصا ثم إلى خضرة كاهي سيلان بن مخين  
وإلى خضرة كاهي نخروي بن حسن وإلى خضرة  
خامد بن بن كاهي سيلان وإلى خضرة كاهي  
حسن زوموزي بن كاهي سيلان وإلى خضرة  
سفا الله نخروي بن نخروي بهم الناحية...

- أعوذ بالله السميع العليم من الشيطان الرجيم × ٣.
- بسم الله الرحمن الرحيم لو أنزلنا هذا القرآن على  
جبل لرأيته خائبا متصدعا من خشية الله وتلك  
الأمثال نظيرة للتائب لعلمهم يتكفرون هو الله الذي  
لا إله إلا هو عالم الغيب والشهادة هو الرحمن  
الرحيم هو الله الذي لا إله إلا هو الملك القدوس  
السلام المؤمن المهيمن العزيز الجبار المتكبر

تخلع علينا إصرًا كما حملته على الذين من قبلنا  
رنا ولا تحبنا ما لا طاعة لنا به وأعف عنا واخبر  
لنا وإخفنا أنت فوَدَّنا فاضربنا على القوم الكافرين.  
لا إله إلا الله محمد رسول الله × ٣. لا إله إلا الله  
× ٥. الله الله × ٢٥. لا إله إلا الله محمد رسول الله  
× ٣. صلى الله عليه وسلم.

الفاتحة إلى روح سيدنا وحبيبنا وصديقنا رسول  
الله صلى الله عليه وسلم وآله وأصحابه وأزواجه  
وذرئهم بأن الله تعالى يقبل ذراتهم في الجنة وتلقنا  
بأسرارهم وأنوارهم وعلمهم في البئر والنبأ والآخرة  
وتجعلنا من جزيهم وورثتنا محبتهم ويزودنا على  
ملئهم ويخبرنا في زمراتهم الفاتحة ألكم الله....

سبحان الله وبحمده سبحان الله العظيم × ٣.  
سبحان الله والحمد لله ولا إله إلا الله والله أكبر  
× ٤. يا لطيف يا خبير يا عليم يا كريم يا ذا الجلال  
الإكرام لم يزل أفاض به وقد نزل إن شاء الله على  
نبي الأنبياء والصلوة × ٣. لا إله إلا الله. لا إله  
إلا الله. لا إله إلا الله. لا إله إلا الله (١٠٠/٤).  
حسبت الله ونعم الوكيل × ٧. اللهم صل على محمد  
الهدى صل عليه وسلم × ١١. أستغفر الله × ١١.  
الثانون إلى الله. يا الله يا ذا الجلال والإكرام يا الله  
يحسن الخلق × ٣. عذرك ربنا واليك النصير لا  
يكلف الله نفسا إلا بشئها ما كتبت وعليها ما  
أكتبت ربنا لا تواجدها إن نسيت أو أخطأ ربنا لا

وعلوهم في البين والنبأ والآخرة الفاتحة أياكم  
الله...

ثم إلى أزواج الأولياء والشهداء والصلحين  
والأئمة الزاهدين ثم إلى أزواج والدينا ومدابحننا  
ومعلمينا وذوي الخلق علينا أجمعين ثم إلى أزواج  
أموات المؤمنين والمؤمنات والمسلمين والمسلمات  
إن الله يعجز لهم ويرحمهم ويفعل درجاتهم في الجنة  
ويتقنا بأسرارهم وأقاربهم وعلوهم في الدين والنبأ  
والآخرة الفاتحة أياكم الله...

ثم الفاتحة بالتبوي وتقام كل سنة ومائة  
ومضاجح الشان شاهرا وناطنا في الدين والنبأ  
والآخرة دافعة لكل شر خالية لكل خير لنا

ثم إلى روح سيدنا الفقيه المقدم محمد ابن علي  
بأعلاوي وأصوله وفروعه وجميع ساداتنا آل ابن  
علاوي وذوي الخلق عليهم أجمعين إن الله يعجز  
لهم ويرحمهم ويفعل درجاتهم في الجنة ويتقنا  
بأسرارهم وأقاربهم وعلوهم في الدين والنبأ والآخرة  
الفاتحة أياكم الله...

ثم إلى روح سيدنا وحبينا وزكياتنا صاحب  
الزاهب قطب الأناس الخبيب عترو ابن عتيد  
الرحمن العباسي ثم إلى روح الشيخ علي ابن عتيد  
الله نازس وأصولهما وفروعهما وذوي الخلق  
عليهما أجمعين إن الله يعجز لهم ويرحمهم ويفعل  
درجاتهم في الجنة ويتقنا بأسرارهم وأقاربهم

عليك أنت كما أثبتت على نفسك فلك الحمد حتى  
يرضى ذلك الحمد بدأ وحيث ذلك الحمد عند الرضا  
الله صل وسلم على سيدنا محمد في الأولين وصل  
وسلم على سيدنا محمد في الآخرين وصل وسلم  
على سيدنا محمد في كل وقت وحيز وصل وسلم  
على سيدنا محمد في الملا الأعلى إلى يوم الدين  
وصل وسلم على سيدنا محمد حتى ترف الأرض  
ومن عليها وأنت خير الوارثين اللهم لا تسخطك  
وتسودتلك أدياننا وأبداننا وألسنتنا وأهلنا وأولادنا  
وأموالنا وكل شيء أعطيتنا اللهم اجعلنا وإوهم في  
كفك وأمانك وعبادتك وجوارك من كل سلطان  
غريب وجبار غيب وذئ غيب وذئ غيب ومن شر كل  
ذئ شر إنك على كل شيء قدير اللهم جعلنا

والأحباء وبوالدينا ومدابحننا في الدين مع الطيب  
والعافية وعلى يده إن الله يتوز قلوبنا وقولنا مع  
التي والهدى والعفاف والتموت على دين الإسلام  
والإيمان بلا محنة ولا امتحان بحق سيد ولد عدنان  
ولكل بيتة صالحه وأبي حضرة الحبيب سيدنا  
ومولانا محمد صلى الله عليه وسلم ومن وآله  
الذاتة أياكم الله...

### ﴿ دعاء رجب العباس ﴾

بسم الله الرحمن الرحيم الحمد لله رب العالمين  
حمدا شاكرا حمدا قاعبرا حمدا يوافي بعمه  
ويكافئ مزيته يا ربنا لك الحمد كما ينبغي لجلال  
عزتك وأوقار سلطانك سبحانك لا تحصى ثناء



الزافيح الغمر - الخذل الشميع - البصير الحكم - الغدر  
 الصلطف الخبير الخليل الغصبة الغفور الشكور  
 العلي الأكبر الحفيظ القليل الحبيب الخليل  
 الكريم - الرقيب المحيب - الواسع الحكيم - المؤيد  
 السعيد - الباعث الشهيد - الحق الوكيل - العزير  
 السنين الولي الحميد الفخيم المبدئ العبد  
 المعني العليم العلي التوفيق الواحد العابد  
 الواحد الأحد الضمير القادر المنصور المقدم  
 المؤخر الأول الآخر الظاهر الباطن الولي  
 الصافي - المرادف - المتب - المتعب - الغفور  
 الرؤف - ذاك الملك - ذو الجلال والإكرام -  
 المنسطح الجامع العفي الشفيق الغضبي الباع  
 الطاهر الشافع التوفيق الهادي التدينه الباقي الوارث

بالمؤمن والأستقامه وأعدا من فوجيات التذانه في  
 الحال والسلك إنك سميع السماء. وصل اللهم بحالك  
 وجاراتك علي سبيلك محفد وعلم آله وصحبه  
 أجمعين وأزفنا كمال الشافعه له طاهرا ونجدا يا  
 أرحم الراحمين والحمد لله رب العالمين.

﴿ الأسماء الحسنی ﴾

نسب لله الرحمن الرحيم. تسألك يا رب الله الذي  
 لإله ألهو الرحمن الرحيم الملك القدوس  
 السلام المؤمن - المنور العزير - العزيز الشكور -  
 الخالق الباقى - المنصور العزير - القهار الوهاب -  
 الوهاب الشافع العظيم القابض الباطن الخافض

يارب وزنه ما هو عجا  
 يارب وعظيما لمن سيب  
 يارب يا سابع دسقا  
 يارب فمشا بسويه  
 يارب وشكك حنك  
 يارب وزلفنا كسهاده  
 يارب وضعي على نضج  
 يارب لحسنه بالنضج  
 يارب وارحمنا حل منس  
 يارب لا تفسح رحما  
 يارب عفا نرويه  
 يارب حنكنا وانك  
 يارب اجزنا من عذابك  
 يارب حنكنا بالسنه  
 يارب وانك على ما يدي  
 يارب عفا عليه وسن

الرحيم - الصبور الذي قد نبت عن الأشيا ذلقة  
 وفكرت عن مساقاة الأفعال صفاته واحد لا من  
 دله اللهم اعرف عك الشوء بما يحدث وكيف يحدث  
 ربك على ما نشاء فوير ٣× يا بقا العزير وا بعم  
 النصير ٢× رب اعطني وارحمني وبق علي ١١×  
 اللهم يا تسالك رضا والمخلة وتوذلك من سخطك  
 والكر ٣× يا عالم السرمد لانك السمر عفا وعافنا  
 وانك عفا وانظرنا حيث كنا ٣×

﴿ مولد النباي ﴾

يارب صل على محمد  
 يارب ليلة البسمة  
 يارب واخر غير صفاته  
 يارب واخر غير الشلاله  
 يارب صل على محمد  
 يارب خصة والبسمة  
 يارب واخر غير الشلاله  
 يارب واخر غير الشلاله

يا أمن الخائرين أمة منا خاف ٢× يا امان  
 الخائرين سلمنا والمسلمين. ربيك يا الله ربنا  
 وبالإسلام أمة وبمحمد نبيك ورسلنا ٣×

إِلَهِهِ فَاسْأَلِ الْعَيْبَاتِ  
وَتُوْرِيَا هُدَى الْقَلْبِ  
إِلَهِهِ أَنْزِلِ الْفُتْرَانَ  
وَجَبِّبْنَا عَنِ السَّيْرَانِ  
إِلَهِهِ سَتِيلِ الْعَفْوَ  
وَجَبِّبْنَا عَنِ الْأَسْوَا  
إِلَهِهِ تَعَدِّ التَّنَا  
وَأَذِخْنَا مَعَ الْخُورَا  
إِلَهِهِ مَا لَنَا رَيْبُ  
أَجِبْنَا لَا لَنَا سُبْحُ  
إِلَهِهِ صَلِّينَ سَلِّمْ  
وَأَلَّا لَوْ الْقَصْبِ تَحْسَمُ

وَرَيْنَا أَوْرِنَا الرُّوبَا  
يَسْتَلِ الْقَضِيلِ يَا اللهُ  
مِنَ الْأَرْجَائِ وَأَلْكَرَانَ  
يَسْتَلِ الْقَضِيلِ يَا اللهُ  
مِنَ الْأَوْهَامِ وَالْأَهْوَا  
يَسْتَلِ الْقَضِيلِ يَا اللهُ  
وَأَهْوَا لَنَا تَنْتَرَا  
يَسْتَلِ الْقَضِيلِ يَا اللهُ  
يَسْأَلُكَ مَا لَنَا حُجُبُ  
يَسْتَلِ الْقَضِيلِ يَا اللهُ  
عَلَى الْبَعُوْرَةِ الْفُتْرَانَ  
يَسْتَلِ الْقَضِيلِ يَا اللهُ

### بِسْمِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

سَلَامَةً مَعَ سَلَامِ اللهُ  
مَعْتَدَمُغْ عُرَاةُ أَللهُ  
إِلَهِهِ تَحْسِبُ الْفَضْلَةَ  
وَكُنْشِبُ الْقَهْمِ وَالْغَمَّةُ  
إِلَهِهِ سَلَامَةُ الْبَعْدَةَ  
وَمِنْ هَوْلِ وَمِنْ هُدْمَةُ  
إِلَهِهِ تَحْسِبُ الرَّحْمَةَ  
فَأَسْفُزْ مِنْ الْكُرْبَةَ  
إِلَهِهِ وَتَحْسِبُ الدُّنْيَا  
وَلَا تُنْشِمُ يَا الْعَرِيَا  
إِلَهِهِ أَصْلِحِ الْأَوْلَادَ  
وَتَوَقِّعْهُمْ بِعِلْسِ الْعَادِ

عَلَى الْبَعُوْرَةِ بِالْمِلَّةِ  
عَلَى الْأَسْمِ يَا اللهُ  
بِرَمْحِ الْبَهْلِ وَالرِّقْمَةَ  
يَسْتَلِ الْقَضِيلِ يَا اللهُ  
مِنَ السُّبُوْرَا وَمِنْ لَمْتَةُ  
يَسْتَلِ الْقَضِيلِ يَا اللهُ  
عَلَى مَن حَافِظُ الْكُرْمَةَ  
يَسْتَلِ الْقَضِيلِ يَا اللهُ  
لَنَا تَزَادَا إِلَى الْعَلِيَا  
يَسْتَلِ الْقَضِيلِ يَا اللهُ  
وَسَلِّحْهُمْ مِنَ الْأَشْدَادِ  
يَسْتَلِ الْقَضِيلِ يَا اللهُ



## LAMPIRAN II

### DOKUMENTASI KEGIATAN DAN WAWANCARA



Kegiatan dzikir *Ratib al-Athos*, obserbasi 8 Februari 2024



Muhammad Sodri al-Makarim, wawancara pribadi, Jumat 16 Februari 2024



Dino, wawancara pribadi, Jumat 16 Februari 2024



Muhammad Sakhawi, wawancara pribadi. 16 Februari 2024



Muhammad Udin, wawancara pribadi, 16 Februari 2024





Muhammad Ilham, wawancara pribadi 16 Februari 2024



Ibu Jamilah, wawancara pribadi, 2 Maret 2024



Dodi, wawancara pribadi, 2 Maret 2024





### LAMPIRAN III

#### TRANSKIP WAWANCARA

1. Nama Narasumber: Muhammad Sodri al-Makarim

Pemimpin kegiatan dzikir *Ratib al-Athos* Majelis Taklim Dawamul Muta'allim Warungasem Batang.

NO.	Pertanyaan	Jawaban
1.	Apakah menurut anda mengenali diri sendiri itu penting?	Barang siapa yang mengenal dirinya maka mengenal Tuhan Nya, jadi kalau mau dekat sama Allah saya pikir harus kenal dulu siapa dirinya, bisa tahu apa yang disukai apa yang tidak jadikan kalau mau ngibadah juga enak, dalam kondisi yang nyaman.
2.	Apa yang biasanya membuat anda bahagia, dan sedih ataupun marah?	Saat melihat semua kondisi teratur, orang-orang disekitar saya senang saya ikut senang, yang membuat sedih atau marah saat melihat orang tua saya kesusahan apalagi kalau saya tidak bisa membantu banyak, saya marah sama diri saya sendiri.
4.	Bagaimana cara anda mengatasi emosi atau meredakan emosi amarah?	Saya akan tata satu persatu masalahnya, lalu cari akarnya ada di mana mba. Jadi daripada marah saya benahi perasaan saya sendiri.
5.	Apakah setelah mengikuti dzikir <i>ratib al-athos</i> terdapat perubahan saat anda mengatasi emosi atau mengendalikan rasa amarah?	Lebih mudah dalam menemukan akar masalah pastinya.
6.	Bagaimana cara anda memotivasi diri anda sendiri saat mengalami kegagalan?	Saya selalu ingat Q.S al-Insyirah ayat 5 dan 6 mba.
7.	Apakah setelah mengikuti dzikir <i>ratib al-athos</i> terdapat perubahan cara anda	Saya selalu pesan sama mereka bahwa hidup itu kan memang tidak melulu diatas terus, seneng terus, bahagia terus,

	memotivasi diri anda sendiri saat mengalami kegagalan?	enak terus, kadang sebaliknya. Dalam semua fase itu harus dinikmati semua biar tidak gampang stress, kalau capek ya istirahat dulu otak juga seperti badan butuh istirahat. Tapi ya kembali lagi kehidupan harus terus berjalan, jadi memotivasi diri sendiri paling mudah ya surah al-Insyirah ayat 5 dan 6.
8.	Apa yang anda lakukan saat anda menjumpai seseorang yang membutuhkan bantuan secara finansial namun anda sendiri sedang kesusahan secara ekonomi?	Saya bantu sebisa dan seada yang saya punya.
9.	Apakah setelah mengikuti kegiatan dzikir <i>ratib al-athos</i> merubah <i>mindset</i> anda mengenai hal diatas berubah?	Sama kurang lebih, cuma kadang orang hanya ingin didengar jadi saya cuma bantu dengar saja. Saya melayani sesuai kebutuhan orang tersebut saja.
10.	Apakah anda akan cenderung menyapa orang terlebih dahulu?	Saya akan menyapa si mba, walau sekadar senyum dan mengucapkan salam.
11.	Apakah setelah mengikuti kegiatan dzikir <i>ratib al-athos</i> anda menjadi lebih ramah dengan menyapa orang terlebih dahulu?	Sama, baik sebelum ataupun sesudah saya tetep menyapa orang lain, bahkan yang tidak kenal tapi kok ndilalah papasan mata, ya saya sapa dengan senyum.
12.	Apakah anda akan membantu seseorang yang sedang berselisih walau itu tidak ada sangkut pautnya dengan anda?	Seperti yang sudah dikatakan tadi saya melayani kebutuhan orang disekitar saya, jadi tentunya saya membantu menyelesaikan urusan mereka.
13.	Apakah setelah mengikuti kegiatan dzikir <i>ratib al-athos</i> merubah <i>mindset</i> anda mengenai hal yang diatas?	Sama mba seperti yang saya katakan sudah-sudah. Baik sebelum atau sesudah saya tetap seperti ini.

14.	<p>Apa yang perlu disiapkan sebelum mengikuti kegiatan dzikir <i>Ratib al-Athos</i>?</p>	<p>Meh deket sama Allah harus suci dong, minimal wudhu, dan yang paling utama ya niatnya, hatinya juga harus bersih, biar bersih luar dalam.</p>
15.	<p>Apakah pembacaan dzikir ini memerlukan untuk mengirim tawasul?</p>	<p>Kita orang NU ya tawasul dong tentunya, biasanya aku tawasul ke kyai-kyai ponpes Ribatul Muta'allimin Pekalongan dan ponpes Roudhotul Ulum Cidahu.</p>
16.	<p>Apakah ada teknik khusus saat pembacaan dzikir <i>Ratib al-Athos</i> ini?</p>	<p>Tidak ada teknik khusus, semua bacaannya juga hampir sama dengan dzikir pada umumnya. Hanya saja saya ngikut dengan yang ada di Ponpes Ribatul Muta'allimin baik secara nada ataupun yang lainnya. Paling yang jadi pembeda yaitu setelahnya kita membaca istighosah bantaniyah (karya syekh Dimiyathi Al Bantani).</p>
17.	<p>Apakah terdapat durasi yang ditentukan saat pembacaan dzikir <i>Ratib al-Athos</i> ini?</p>	<p>Biar tidak terlalu malem yo kita usahakan mulai ba'da Isya' cepet sekitar jam 20.00 WIB takutnya kemalaman sih, satu jam buat dzikir dan ngobrol-ngobrol santai, lalu dilanjut ngaji kitab.</p>
18.	<p>Apakah terdapat tambahan kegiatan selain pembacaan dzikir <i>Ratib al-Athos</i> ini?</p>	<p>Untuk menambah pengetahuan dan ke imanan saya coba tambah dengan mengkaji dua kitab yang diselang seling, terkhusus kitab Washilatun Musthofa supaya membantu saat berdzikir merasakan kehadiran Allah dihati biar waktu dzikir tidak cuma diamankan dimulut saja.</p>
19.	<p>Apakah menurut anda pengalaman hidup itu penting?</p>	<p>Alhamdulillah, karena dari kecil sudah mendapat bekal ilmu agama jadi sudah terbiasa. Saya merasa selalu dekat dan dijaga sama yang di atas. Dari pengalaman yang banyak tersebut bisa</p>

		dijadikan pembelajaran untuk ke depannya dalam bertindak.
--	--	---

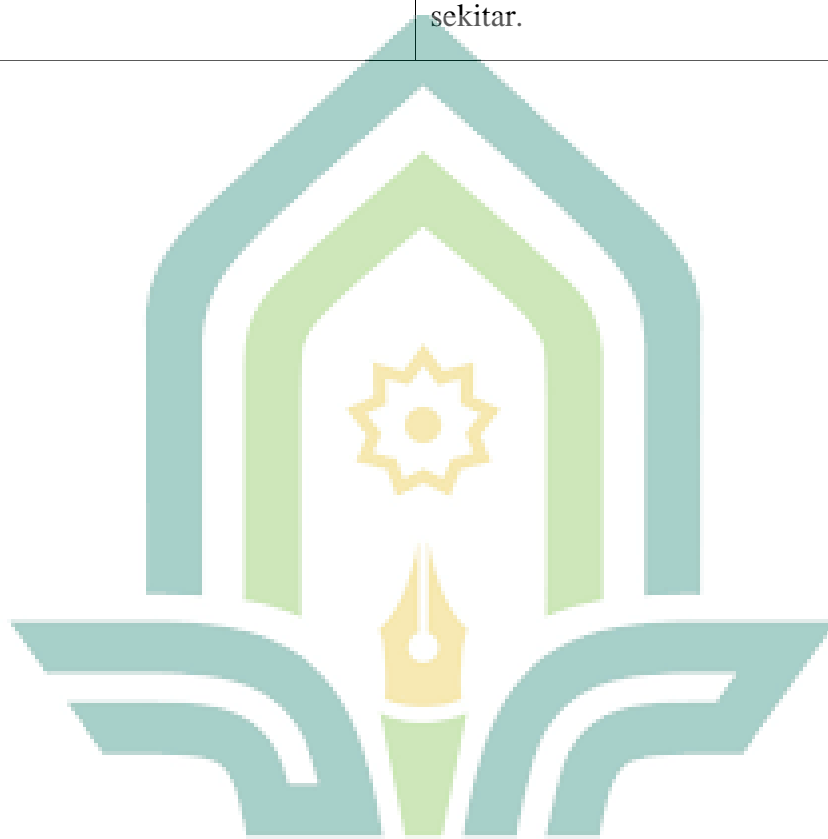


2. Nama narasumber: Dino  
 Anggota kegiatan dzikir *Ratib al-Athos* Majelis Taklim Dawamul Muta'allim Warungasem Batang.

NO.	Pertanyaan	Jawaban
1.	Apa yang biasanya membuat anda bahagia, dan sedih ataupun marah?	Saya bahagia saat bisa bersilaturahmi dan sedih saat sendirian, ndak ketemu orang-orang terdekat.
2.	Apakah setelah mengikuti kegiatan dzikir <i>ratib al-athos</i> anda lebih menyadari apa yang membuat anda merasa bahagia, sedih, ataupun marah?	Saya setelah mengikuti kegiatan senang mba jadi bisa bersilaturahmi, seperti tujuan awal ikut ini biar bisa menjaga silaturahmi.
3.	Bagaimana cara anda mengatasi emosi atau meredakan emosi amarah?	Saya biasanya akan diam dulu selagi perasaan negatifnya bisa saya kendalikan sendiri. Tapi kalau sekiranya sudah mau meledak saya cari kegiatan positif seperti ikut dzikir seperti ini supaya mendatangkan hal yang baik juga, ketimbang ngamuk.
4.	Apakah setelah mengikuti dzikir <i>ratib al-athos</i> terdapat perubahan saat anda mengatasi emosi atau mengendalikan rasa amarah?	Pastinya saya jadi lebih positif mba, saat saya sudah mau ngamuk meledak lah saya ikut dzikir biar emosinya reda.
5.	Bagaimana cara anda memotivasi diri anda sendiri untuk mencapai apa yang anda inginkan?	Saya biasanya akan fokuskan ke tujuan awal si mbma, jadi kalua gagal saya jadi mikir dulu saya pingin banget mencapai ini, jadi pas gagal saya semangat lagi.
6.	Apakah setelah mengikuti dzikir <i>ratib al-athos</i> terdapat perubahan cara anda memotivasi diri anda sendiri untuk mencapai sesuatu yang anda inginkan?	Kurang lebih masih sama mba seperti itu, Cuma setelah dzikiran kan ada sesi cerita lah saat itu bisa saling tukar semangat juga jadi ya lebih semangat.

7.	<p>Apa yang anda lakukan saat anda menjumpai seseorang yang membutuhkan bantuan secara finansial namun anda sendiri sedang kesusahan secara ekonomi?</p>	<p>Saya bakal tetep bantu mba meski waktu itu keuangan tidak stabil, saya percaya hukum timbal balik manusia soalnya.</p>
8.	<p>Apakah setelah mengikuti kegiatan dzikir <i>ratib al-athos</i> merubah <i>mindset</i> anda mengenai hal diatas berubah?</p>	<p>Saya jadi lebih legowo saat membantu mba, semua tak kembalikan ke Allah.</p>
9.	<p>Apakah anda akan cenderung menyapa orang terlebih dahulu?</p>	<p>Saya akan menyapa dulu mba, dulu diajarinnya seperti itu sama bapak ibu.</p>
10.	<p>Apakah setelah mengikuti kegiatan dzikir <i>ratib al-athos</i> anda menjadi lebih ramah dengan menyapa orang terlebih dahulu?</p>	<p>Sama si mba baik sesudah atau sebelum ikut kegiatan, saya memang suka menyapa orang terlebih dahulu.</p>
11.	<p>Apakah anda akan membantu seseorang yang sedang berselisih walau itu tidak ada sangkut pautnya dengan anda?</p>	<p>Karena saya juga tidak suka keributan, jadi saya juga akan membantu mendamaikan atau mencari solusi untuk orang yang sedang berselisih, walau itu tidak ada hubungannya dengan saya.</p>
12.	<p>Apakah setelah mengikuti kegiatan dzikir <i>ratib al-athos</i> merubah <i>mindset</i> anda mengenai hal yang diatas?</p>	<p>Sama saya akan mendengarkan cerita dari mereka dulu untuk bantu cari solusi.</p>
13.	<p>Apakah terdapat faktor yang menyebabkan rasa nyaman saat mengikuti kegiatan tersebut?</p>	<p>Kang Sodri nek menjelaskan sesuau, makna, atau arti apapun itu jelas banget mba bisa diterima oleh otak kalangan awam. Cara menjelaskannya juga santai dan detail.</p>
14.	<p>Apakah yang anda rasakan secara keseluruhan setelah mengikuti kegiatan dzikir tersebut?</p>	<p>Saya nyaman banget mba kalo dzikir, apalagi sekarang sudah berjalan sangat rutin. Hati saya, pikiran saya, ucapan</p>

		saya, Tindakan saya jadi ikut tenang lebih adem aja pokoke mba rasanya.
15.	Apakah setelah mengikuti kegiatan ini menambah pengalaman tersendiri bagi anda?	Alhamdulillah setelah rutin mengikuti ya memang hatinya jadi adem, pembawaannya juga tidak tergesa-gesa seperti dulu. Ikut dzikir menjadikan saya belajar lebih baik untuk saya dan sekitar.





3. Nama narasumber: Muhammad Sakhowi  
 Anggota kegiatan dzikir *Ratib al-Athos* Majelis Taklim Dawamul Muta'allim Warungasem Batang.

NO.	Pertanyaan	Jawaban
1.	Apa yang biasanya membuat anda bahagia, dan sedih ataupun marah?	Saat ikut dzikiran saya sangat merasa bahagia mba, tapi kalua lihat orang tua yang tambah tua tapi saya masih belum nikah seperti sekarang ya sedih.
2.	Apakah setelah mengikuti kegiatan dzikir <i>ratib al-athos</i> anda lebih menyadari apa yang membuat anda merasa bahagia, sedih, ataupun marah?	Sama mba, kan saya bahagia saat ikut dzikir seperti ini.
3.	Bagaimana cara anda mengatasi emosi atau meredakan emosi amarah?	Saya biasanya hitung 1-10 mba, itu menurut saya efektif untuk meredakan emosi.
4.	Apakah setelah mengikuti dzikir <i>ratib al-athos</i> terdapat perubahan saat anda mengatasi emosi atau mengendalikan rasa amarah?	Sama mba, cuma yang tadinya berhitung jadi ganti yaitu dzikiran
5.	Bagaimana cara anda memotivasi diri anda sendiri saat mengalami kegagalan?	Saya selalu menerapkan financial freedom disegala rencana yang akan saya jalankan, jadi ketika gagal tidak susah mengembalikan motivasi yang ada di diri saya mba, apalagi semenjak ikut dzikiran saya selalu yakin pasti Allah kasih jalan keluarnya.
6.	Apakah setelah mengikuti dzikir <i>ratib al-athos</i> terdapat perubahan cara anda memotivasi diri anda saat mengalami kegagalan?	Tidak mba, sebelum atau sesudah mengikuti kegiatan ini saya tetep seperti ini pemikirannya.
7.	Apa yang anda lakukan saat anda menjumpai seseorang	Dulu saya cuek banget mba sampe ibu males curhat ke saya kalua ada apa-apa.

	yang membutuhkan bantuan secara finansial namun anda sendiri sedang kesusahan secara ekonomi?	
8.	Apakah setelah mengikuti kegiatan dzikir <i>ratib al-athos</i> merubah <i>mindset</i> anda mengenai hal diatas berubah?	Saya jujur hanya bisa bantu denger curhatan sambil tak semangatin aja mba, itu juga masih mending soale kata ibu dulu jangankan bantu ngasih, wong dengerin keluh kesah orang lain be aku menghindar seakan tidak mau tahu, jare ibu Alhamdulillah ono perubahane jare. Lagian kadang orang ke cuma butuh didengar si mba ceritanya.
9.	Apakah anda akan cenderung menyapa orang terlebih dahulu?	Kalua menyapa saya bisa, tapi untuk basa basi terlebih dulu saya tidak mba.
10.	Apakah setelah mengikuti kegiatan dzikir <i>ratib al-athos</i> anda menjadi lebih ramah dengan menyapa orang terlebih dahulu?	Sebelum atau sesudah sama mba, Cuma sekarang bas abasi yang penting-penting aja.
11.	Apakah anda akan membantu seseorang yang sedang berselisih walau itu tidak ada sangkut pautnya dengan anda?	Kalau saya ga mau ikut campur mba, kan bukan urusan saya. Takutnya salah dan malah dibilang condong sama salah satu yang berselisih. Jadi saya tim jadi pendengar curhatan mereka aja.
12.	Apakah setelah mengikuti kegiatan dzikir <i>ratib al-athos</i> merubah <i>mindset</i> anda mengenai hal yang diatas?	Setelah ikut kegiatan dzikir tentunya saya jadi lebih peka mba, yang tadinya ndak mau tahu sama sekali jadi sekarang lebih peka dengan mau denger curhatan walaupun saya tidak ikut campur.
13.	Apakah yang anda rasakan secara keseluruhan setelah mengikuti kegiatan dzikir <i>Ratib al-Athos</i> tersebut?	Semenjak ikut dzikir pasti lebih tenang mba perasaannya, seperti dulu kalo ndak punya uang mumet, sekarang ga punya uang biasa tok mumetnya malah

		kalua ndak ikut kegiatan dzikir, rasanya seperti ada yang kurang.
14.	Adakah faktor lain yang menyebabkan nyaman saat membaca dzikir <i>Ratib al-Athos</i> ?	Kang Sodri memang nek bicara kan halus ya mba, jadi waktu kegiatan juga hawane adem, tenang gitu mba.



4. Nama narasumber: Muhammad Udin  
 Anggota kegiatan dzikir *Ratib al-Athos* Majelis Taklim Dawamul Muta'allim Warungasem Batang.

NO.	Pertanyaan	Jawaban
1.	Apa yang biasanya membuat anda bahagia, dan sedih ataupun marah?	Saya bahagia saat ibu saya sehat baik-baik saja karena sekarang Cuma punya ibu saja. Yang membuat sedih atau marah ya sebaliknya.
2.	Apakah setelah mengikuti kegiatan dzikir <i>ratib al-athos</i> anda lebih menyadari apa yang membuay anda merasa bahagia, sedih, ataupun marah?	Dulu itu saya hidup yaudah jalanin aja, setelah ikut ini lebih merasa nyaman. Saya tahu nih “aku bahagia nek koiki berarti kudune koiki” kalau ga “weruh wong tuo ku sedih aku sedih, oh berarti aku kudu nyenengke wong tuo ku ke men aku ojo sedih” dedi aku iso menghindari seng nggawe aku sedih ko ngunu mba
3.	Bagaimana cara anda mengatasi emosi atau meredakan emosi amarah?	Saya orangnya gampang kepikiran dan sakit, jadi lebih baik saya langsung curhat dengan orang yang saya percayai seperti kang Sodri dengan mengikuti dzikiran seperti ini contohnya mba
4.	Apakah setelah mengikuti dzikir <i>ratib al-athos</i> terdapat perubahan saat anda mengatasi emosi atau mengendalikan rasa amarah?	Tidak mba, seperti biasa saya akan mengikuti kegiatan dzikir atau membaca dzikir sendiri di rumah biar tidak berkelanjutan emosinya.
5.	Bagaimana cara anda memotivasi diri anda sendiri untuk mencapai apa yang anda inginkan?	Saya cari solusi mba, say acari tahu yang salah yang bikin gagal di mana baru saya perbaiki. Jadi dengan menemukan solusi saya jadi semangat.
6.	Apakah setelah mengikuti dzikir <i>ratib al-athos</i> terdapat perubahan cara anda memotivasi diri anda sendiri	Karena ada sesi cerita diakhir kegiatan jadi saya lebih mudah cari solusi lewat pengalaman teman-teman yang lain.

	untuk mencapai sesuatu yang anda inginkan?	
7.	Apa yang anda lakukan saat anda menjumpai seseorang yang membutuhkan bantuan secara finansial namun anda sendiri sedang kesusahan secara ekonomi?	Saya pasti bakal bantu walau tidak banyak, karena saya tau rasanya menderita kesusahan itu seperti apa.
8.	Apakah setelah mengikuti kegiatan dzikir <i>ratib al-athos</i> merubah <i>mindset</i> anda mengenai hal diatas berubah?	Masih sama mba, malah semakin tinggi rasa pengen bantuannya.
9.	Apakah anda akan cenderung menyapa orang terlebih dahulu?	Saya laki-laki jadi mungkin sudah dari cetakannya akan selalu mengawali dan membuka topik.
10.	Apakah setelah mengikuti kegiatan dzikir <i>ratib al-athos</i> anda menjadi lebih ramah dengan menyapa orang terlebih dahulu?	Sama mba bakal tetep tak sapa, seperti tadi pas ketemu sampean kan aku dulu yang menyapa.
11.	Apakah anda akan membantu seseorang yang sedang berselisih walau itu tidak ada sangkut pautnya dengan anda?	Saya bantu dengerin penjelasan ke dua belah pihak mba.
12.	Apakah setelah mengikuti kegiatan dzikir <i>ratib al-athos</i> merubah <i>mindset</i> anda mengenai hal yang diatas?	Sama si sebelum atau sesudah saya tetep mendengarkan dari ke dua belah pihak biar tahu yang harus diperbaiki di mana nya.
13.	Apakah setelah mengikuti kegiatan anda mendapat pengalaman secara probadi?	Saya merasa seenggaknya emang hati terasa tenang mba. Walau kadang setelah beberapa hari ya biasa lagi aja rasanya, tapi kalo dibaca lagi adem lagi.

5. Nama narasumber: Muhammad Ilham  
 Anggota kegiatan dzikir *Ratib al-Athos* Majelis Taklim Dawamul Muta'allim Warungasem Batang.

NO.	Pertanyaan	Jawaban
1.	Apa yang biasanya membuat anda bahagia, dan sedih ataupun marah?	Saya bahagia saat ketemu teman, sedih dan marah saat tidak diajak ketemu dengan teman. Saya merasa seperti sedang dijauhi soalnya.
2.	Apakah setelah mengikuti kegiatan dzikir <i>ratib al-athos</i> anda lebih menyadari apa yang membuay anda merasa bahagia, sedih, ataupun marah?	Sama si mba perasaan bahagias, sedih, atau marah saya masih sama sebelum atau sesudah mengikuti kegiatan dzikir ini.
3.	Bagaimana cara anda mengatasi emosi atau meredakan emosi amarah?	Saya biasanya curhat ke kang Sodri mba dengan ikut kegiatan dzikir ini.
4.	Apakah setelah mengikuti dzikir <i>ratib al-athos</i> terdapat peruubahan saat anda mengatasi emosi atau mengendalikan rasa amarah?	Dari dulu curhat ke kang Sodri, karena kang Sodri buat kegiatan ini saya jadinya sekalian ikut aja.
5.	Bagaimana cara anda memotivasi diri anda saat mengalami kegagalan?	Saya biasanya selalu ingat kata kang Sodri yang bilang setiap kesusahan aka nada kemudahan. Jadi kala sedang gagal saya berusaha ber- <i>khusnuhzon</i> sama Allah saja mba.
6.	Apakah setelah mengikuti dzikir <i>ratib al-athos</i> terdapat perubahan cara anda memotivasi diri anda saat mengalami kegagalan?	Kalau dzikirnya sambil diresapi mba, waduh seketika batin tenang, pikiran juga ikut plong, kalau ada masalah kita bisa lebih bijaksana, semuanya tertata dan hawane juga jadi positif sama rencana Allah.
7.	Apa yang anda lakukan saat anda menjumpai seseorang yang membutuhkan bantuan	Saya diam diri dulu merenungkan, saat saya merasa sudah cukup saya semangat

	secara finansial namun anda sendiri sedang kesusahan secara ekonomi?	lagi, say acari yang biking agal dimana nya, baru saya perbaiki.
8.	Apakah setelah mengikuti kegiatan dzikir <i>ratib al-athos</i> merubah <i>mindset</i> anda mengenai hal diatas berubah?	Sama mba seperti itu dari dulu, ya sambil curhat ke kang Sodri.
9.	Apakah anda akan cenderung menyapa orang terlebih dahulu?	Dulu si tidak mba, saya pemalu soalnya dulu kata ibu.
10.	Apakah setelah mengikuti kegiatan dzikir <i>ratib al-athos</i> anda menjadi lebih ramah dengan menyapa orang terlebih dahulu?	Saya biasanya cuma senyum mba walau tidak basa basi panjang lebar. Itu juga baru-baru aja setelah saya banyak aktifitas kegiatan di luar seperti ikut dzikiran di kang Sodri ini.
11.	Apakah anda akan membantu seseorang yang sedang berselisih walau itu tidak ada sangkut pautnya dengan anda?	Saya akan mencoba meluruskan setelah mendengar cerita dari ke duanya mba.
12.	Apakah setelah mengikuti kegiatan dzikir <i>ratib al-athos</i> merubah <i>mindset</i> anda mengenai hal yang diatas?	Sama seperti itu mba, saya akan bantu setelah menemukan titik terangnya.
13.	Apakah menurut anda faktor pendidikan juga penting dalam mengembangkan <i>emotional quotient</i> ?	Mencari ilmu akhirat juga tidak kalah penting, siapa saja bisa menjadi guru, dimana saja bisa menjadi sekolah. Ilmu bisa didapet dari siapa saja. Salah satunya dengan kegiatan berikut.
14.	Apakah terdapat pengalaman tersendiri setelah mengikuti kegiatan tersebut?	Saya ikut dzikiran sama kang Sodri kalua sedang kosong mba, biarpun kosong tapi tetep bisa ada kegiatan positif. Dan itu membawa pengaruh positif untuk pengalaman hidup saya.

6. Nama narasumber: Jamilah  
Orang tua pemimpin kegiatan dzikir *Ratib al-Athos* Majelis Taklim Dawamul Muta'allim Warungasem Batang.

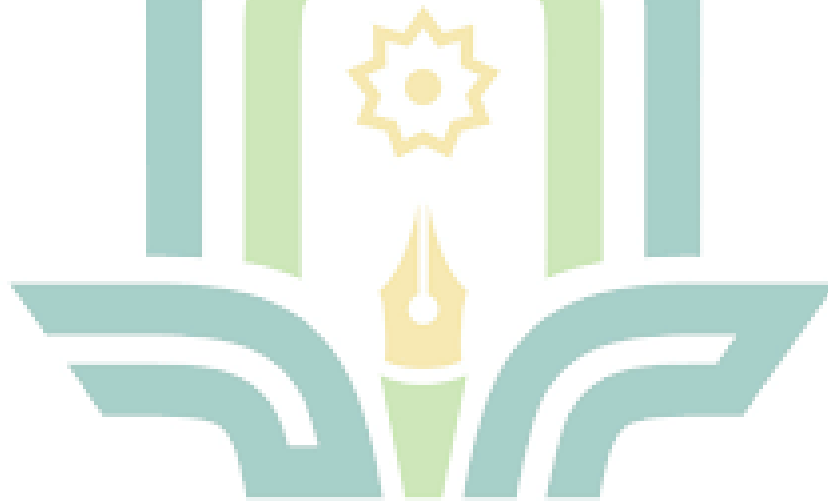
NO.	Pertanyaan	Jawaban
1.	Bagaimana respon anda mengenai kegiatan dzikir <i>Ratib al-Athos</i> ?	Selagi apa yang dilakukan membawa manfaat untuk diri sendiri dan orang lain saya pasti dukung mba, apalagi dzikir kan banyak manfaatnya.
2.	Apakah anda yakin kegiatan ini tidak mengganggu anda?	Sama sekali tidak, saya senang anak saya bisa bermanfaat untuk orang lain.





7. Nama responden: Dodi  
Tetangga dari saudara Dino anggota kegiatan dzikir *Ratib al-Athos* Majelis Taklim Dawamul Muta'allim Warungasem Batang.

NO.	Pertanyaan	Jawaban
1.	Bagaimana respon anda mengenai kegiatan dzikir <i>Ratib al-Athos</i> ?	Dzikir kan kegiatan positif yo mba, kami malah seneng, apalagi aku pribadi. Jadi anak muda disini tuh tambah aktif dalam kegiatan agama, ajang memperbaiki akhlaq men tambah apik yo mba.
2.	Apakah anda yakin kegiatan ini tidak mengganggu anda?	Tidak sama sekali mba, sekitar rumah jadi hidup karena ada kegiatan positif ini mba.



## MAJELIS TAKLIM DAWAMUL MUTA'ALLIM

Alamat: Dukuh Limbangan, RT 11/RW 04 Desa Pandansari Kec. Warungasem Batang

Kode Pos: 51252

### SURAT KETERANGAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, Kepala Majelis Taklim Dawamul Muta'allim di Desa Pandansari Kec. Warungasem Batang, dengan ini menerangkan sebenarnya bahwa mahasiswa yang beridentitas:

Nama : Atsna Kamila Khilma

Nim : 332030

Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah

Prodi : Tasawuf dan Psikoterapi

Universitas : UIN K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN

Yang bersangkutan telah melakukan penelitian di Majelis Ta'lim Dawamul Muta'allim di Desa Pandansari Kecamatan Warungasem Batang, pada tanggal 20 November 2023 s/d 25 Februari 2024, dalam rangka memperoleh data untuk penyusunan skripsi dengan judul **"Implementasi Pembiasaan Dzikir *Ratib al-Athos* dalam Mengembangkan *Emotional Quoteint* Majelis Taklim Dawamul Muta'allim Warungasem Batang"**.

Demikian surat keterangan ini kami buat dengan sebenarnya dan diberikan kepada yang bersangkutan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pekalongan, 2 April 2024

Pemimpin Majelis Taklim

Dawamul Muta'allim



Muhammad Sodri Al-Makarim



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN  
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH  
Jl. Pahlawan KM. 5 Rowolaku Kajen Kab. Pekalongan Kode Pos 51161  
Website: fuad.uingusdur.ac.id | email : fuad@uingusdur.ac.id

**SURAT KETERANGAN SIMILARITY CHECKING**

Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah (FUAD) UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan menerangkan bahwa proposal skripsi atas nama mahasiswa:

Nama : Atsna Kamila Khilma  
Nim : 3320030  
Prodi : Tasawuf dan Psikoterapi  
Judul : Implementasi Pembiasaan Dzikir Ratib al-Athos dalam Mengembangkan Emotional Quotient Masyarakat Desa Pandansari Kec. Warungasem Batang

telah melalui tahap *plagiarism checking* menggunakan aplikasi Turnitin, dengan keterangan:

Waktu Submit : 2 April 2024

Hasil (Similarity) : 24 %

Oleh karenanya naskah tersebut dinyatakan **LOLOS** dari plagiarisme. Surat Keterangan ini berlaku selama 1 (satu) semester sejak diterbitkan untuk dijadikan sebagai syarat pendaftaran seminar proposal skripsi.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Pekalongan, 19 Maret 2024.

.....  
a.n Dekan,  
Ketua Prodi Tasawuf dan Psikoterapi



.....  
Cantani Farmawati, M.Psi



LEMBAR PEMERIKSAAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Drs. H. S. Kohar  
NIP : 196607152003021001  
Pangkat, Golongan, Ruang : Penata TK.I (III/d)  
Jabatan : JFT PTP / Sub Koordinator Akma FUAD

Dengan ini menerangkan bahwa:

Nama : Atsna Kamila Khilma  
NIM : 3320030  
Program Studi : Tasawuf dan Psikoterapi  
Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah

Telah selesai melaksanakan pemeriksaan Skripsi sesuai dengan aturan yang disahkan dan diterapkan di Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah. Oleh karena itu, untuk selanjutnya skripsi saudara/i segera dijilid sesuai dengan warna fakultas dan kode warna yang ditetapkan oleh STATUTA UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan. Atas perhatian dan kerja sama saudara/i, kami ucapkan terima kasih.

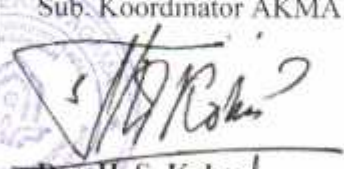
Pekalongan, 21 Juni 2024

Mengetahui,

a.n. Dekan

Sub. Koordinator AKMA FUAD



  
Drs. H. S. Kohar

NIP. 196607152003021001

## DAFTAR RIWAYAT HIDUP

### IDENTITAS DIRI

Nama : Atsna Kamila Khilma  
Tempat/Tanggal Lahir: Pemalang, 11 Januari 2002  
Agama : Islam  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Alamat : Rt. 01 Rw. 03, Desa Kauman Kec. Comal Kab. Pemalang  
Email : [atsnaakml@gmail.com](mailto:atsnaakml@gmail.com)

Orang Tua :

1. Nama Ayah : Nurrojiin, S. Pd
2. Nama Ibu : Ida Hijriyah

### RIWAYAT PENDIDIKAN

1. SDN 05 Purwoharjo Comal Lulus tahun 2014
2. MTs. Ribatul Muta'allimin Pekalongan Lulus tahun 2017
3. MA. Ribatul Muta'allimin Pekalongan Lulus tahun 2020
4. Tercatat sebagai mahasiswa Strata Satu (S1) pada Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Program Studi Komunikasi dan Penyiaran Islam Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan tahun 2020/2021

Demikian daftar riwayat hidup ini dibuat dengan sebenar-benarnya.

Pekalongan, 2 April 2024

Penulis



**ATSNA KAMILA KHILMA**  
**NIM. 3320030**