

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pada era modern ini, banyak sekali permasalahan-permasalahan yang dialami oleh mahasiswa. Masalah yang terkait dengan mahasiswa diantaranya yaitu masalah akademik, keluarga, teman sebaya, serta lingkungan. Mahasiswa adalah mereka yang berada pada masa transisi dari remaja akhir menuju dewasa awal yang mencakup banyak sekali aspek mulai dari pendidikan, karir, perubahan tingkah laku, fisik, seksualitas dan lain-lain. Mereka dituntut untuk hidup mandiri dan bertanggung jawab atas diri mereka dalam menyelesaikan masalah serta matang dalam pengambilan keputusan. Dari semua permasalahan yang ada pada masa dewasa awal diperlukan kontrol sebagai pengendali dari dalam dirinya.

Mahasiswa termasuk dalam masa perkembangan dewasa awal. Masa dewasa awal yakni mereka yang berada pada usia 19-30 tahun.¹ Memasuki masa dewasa awal dengan tugas yang sangat kompleks, individu memerlukan kontrol dalam segala tingkah lakunya. Kemampuan mengambil suatu keputusan dalam bertindak tidak sepenuhnya terbangun pada kaum muda. Apabila seorang individu tidak dapat menyelesaikan masalah yang begitu kompleks, maka akan menyebabkan dia merasa kurang berguna, rendah diri dan tidak percaya diri. Ketika individu tersebut dapat menyelesaikan persoalan dengan baik, maka mereka memiliki kontrol diri yang baik, karena mampu mempertimbangkan

¹Hurlock, E.B. *Psikologi Perkembangan, Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta 2002: Penerbit Erlangga. Hal 245

segala sesuatu dengan matang dan tidak menyimpang dari aturan yang berlaku dalam masyarakat.

Mahasiswa yang dimaksud dalam hal ini adalah musyrifah. Musyrifah adalah mahasiswa yang mendaftarkan diri untuk menjadi seorang pembimbing bagi mahasiswa semester satu dan dua, yaitu mereka yang masih berdomisili di asrama (*ma'had*).² Musyrifah adalah mereka yang berjihad untuk membantu pengasuh *Ma'had* Sunan Ampel Al-Ali untuk membimbing dan membina mahasiswapada dua semester yang agar menjadi generasi muslim yang berakhlaqul karimah bagi darinya maupun orang lain.

Musyrifah mempunyai tanggung jawab yang sangat berat. Tanggung jawab yang harus diprioritaskan sebagai musyrifah adalah membimbing dan mengontrol seluruh mahasantri setiap harinya. Di sisi lain, musyrifah juga memiliki tanggung jawab sebagai mahasiswa yang masih menempuh di bangku perkuliahan. Tentunya musyrifah juga mempunyai tugas yang sifatnya personal maupun kelompok. Sehingga musyrifah harus benar-benar dapat mengatur waktu serta mengontrol dirinya agar selalu semangat dengan segala tanggung jawab yang harus di embannya.³

Setiap hari musyrifah harus menjadi *uswah*(teladan) bagi semua mahasantri. Aktivitas yang dilakukan musyrifah yaitu mulai dari membangunkan mahasantri untuk berjama'ah shubuh ke masjid, dilanjutkan dengan *shobahul lughoh* dan ta'lim (Afkar dan Al-Qur'an). Musyrifah juga mempunyai kegiatan khusus seperti mengaji, membuat kegiatan ma'hadi, ekstrakurikuler ma'had, dan

² Hasil wawancara pada murobbiyah. Ma'had Putri. Tanggal 11 Februari 2014. Pukul 12.30.

³ Ibid.

lain-lain. Semua kegiatan yang di mulai dari pagi sampai malam ini tentunya membutuhkan penyeimbangan antara fisik dan psikologis bagi para musyrifah.⁴

Ketika musyrifah tidak dapat menyeimbangkan antara urusan yang ada di ma'had dan dikampus, maka akibatnya mereka kehilangan kontrol, timbul perasaan tidak bersemangat yang menyebabkan musyrifah lalai atas tanggung jawabnya, tidak mengikuti beberapa kegiatan yang ada di ma'had, dan merasa stres dengan banyaknya tugas dikampus dan di ma'had serta merasa jenuh dengan kegiatan yang monoton.

Kontrol diri merupakan suatu kecakapan individu dalam kepekaan membaca situasi diri dan lingkungannya. Selain itu, kemampuan untuk mengontrol dan mengelola faktor-faktor perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi untuk menampilkan diri dan melakukan sosialisasi kemampuan untuk mengendalikan perilaku, kecenderungan menarik perhatian, keinginan mengubah perilaku agar sesuai dengan orang lain, menyenangkan orang lain, selalu konform dengan orang lain, dan menutupi perasaannya⁵.

Kontrol kognitif merupakan aspek yang penting dalam kontrol diri. Dalam hal kontrol kognitif, individu harus mampu mengolah informasi yang tidak diinginkan. Aspek ini terbagi dalam dua penilaian yaitu memperoleh informasi dan melakukan penilaian. Dalam hal ini, seorang musyrifah diharuskan mempunyai kemampuan kontrol kognitif yang baik agar dapat menafsirkan atau menilai suatu keadaan atau peristiwa yang bernilai negatif atau positif agar tidak terjadi hal-hal yang sifatnya menyimpang.

⁴ Ibid.

⁵ M. Nur & Rini. 2010. *Teori-Teori Psikologi*. Joyjakarta:Ar-Ruzz media. Hal:21-22.

Menurut Hurlock, kontrol diri merupakan kemampuan untuk mengatur, membimbing dan mengarahkan perilaku-perilaku melalui pertimbangan kognitif sehingga bisa membawa ke arah perilaku positif.⁶ Agar individu mempunyai kontrol diri yang baik, individu harus dapat mengendalikan emosi serta dorongan-dorongan yang ada dalam dirinya.

Pada hakikatnya manusia terdiri dari dua unsur, yaitu jasmani dan rohani. Keduanya membutuhkan nutrisi agar senantiasa sehat. Wujud unsur jasmani berupa pengendalian fisik dengan cara melatih diri menghadapi permasalahan terhadap suatu respon dari luar atau yang ditimbulkan dari pengaruh lingkungan. Sedangkan bentuk nutrisi bagi rohani adalah dzikir yang merupakan perangkat agar membuat kalbu bersih dari karat berupa lalai dan mengikuti hawa nafsu.⁷

Kontrol diri berkaitan dengan bagaimana individu mengendalikan emosi serta dorongan dari dalam diri. Dalam konsep ilmiah, pengendalian emosi berarti mengarahkan energi emosi kedalam saluran ekspresi yang bermanfaat dan dapat diterima secara sosial. Oleh karena itu, ketika merasa malas dan sulit bangkit dari kejenuhan aktivitasnya, maka musyriah diharapkan dapat mengendalikan semua dorongan-dorongan yang menghambat dirinya untuk melakukan hal-hal yang tidak bermanfaat serta dapat mengatur dirinya di hadapan mahasantri maupun orang lain.

Memperbanyak berdzikir dapat membantu individu memiliki kontrol diri yang baik, sehingga mereka dapat mengontrol emosi, dapat mengatur dan

⁶Masruroh. 2012. *Pengaruh Intensitas Mengikuti Mujahadah Nihadlul Mustagfirin Terhadap Kontrol Diri Santri Di Pondok Pesantren Nurul Hidayah Sidayu Batang*. Skripsi. Semarang.: Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam Fakultas Dakwah IAIN Walisongo Semarang.

⁷Luqman Junaidi. *The Power Of Wirid*. Jakarta, Hikmah :2007. Hal 10.

membimbing dirinya untuk menghindari hal-hal yang negatif. Dzikir dapat membuat hati menjadi tenang, sehingga bisa menemukan solusi atas permasalahan yang mereka hadapi. Pada bacaan dzikir terdapat makna yang sifatnya *preventif* (pencegahan) dan agar tidak mudah mengalami kegoncangan jiwa disaat mengalami masalah berupa musibah dari Allah maupun masalah kehidupan.⁸

Dzikir secara etimologis berasal dari kata *dzakara*, yang berarti menyebut mengingat, memperhatikan, mengenang, mengambil pelajaran, mengenal atau mengerti. Dzikir dalam pengertian mengingat Allah sebaiknya dilakukan setiap saat baik secara lisan maupun dalam hati. Artinya kegiatan apapun yang dilakukan oleh seseorang muslim sebaiknya jangan sampai melupakan Allah. Sedangkan dalam pengertian terminologi dzikir seringkali dimaknai sebagai suatu amalan atau amal *qauliyah* melalui bacaan-bacaan tertentu untuk mengingat Allah.⁹

Dzikir dalam arti sempit memiliki makna menyebut *asma-asma* Allah yang Agung dalam berbagai kesempatan. Sedangkan dalam arti luas, dzikir mencakup pengertian mengingat segala keagungan dan kasih sayang Allah SWT yang telah diberikan kepada kita, sambil mentaati segala perintah-Nya dan menjauhi larangan-Nya.

Menurut al-Ashfahani, dzikir adalah menghadirkan sesuatu baik dalam bentuk perasaan (hati) maupun perbuatan¹⁰. Dalam ajaran agama Islam dikenal juga suatu amalan ibadah ritual khusus yang disebut dzikir.

Menurut At- Thabathabai mengemukakan dua makna yang terkandung

⁸Maghfuron.2008.*Pengaruh Intensitas Dzikir Asma 'ul Husna Terhadap Kontrol Diri Pada Jama 'ah Majelis Dzikir Di Masjid Agung Jawa Tengah*.Skripsi. Semarang: Fakultas Dakwah Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam IAIN Walisongo Semarang.

⁹Syamsul Munir Amin dkk.*Energi Dzikir*. Jakarta: Amzah, 2008. Hal 11.

¹⁰Abdul Mujib. *Nuansa-Nuasa Psikologi Islam*. Jakarta:Grafindo Persada, 2002. Hal 236.

dalam lafadz dzikir: pertama, kegiatan psikologis yang memungkinkan seseorang memelihara makna sesuatu yang diyakini berdasarkan pengetahuannya atau ia berusaha hadir padanya (*istikdhar*), kedua, hadirnya sesuatu pada hati dan ucapan seseorang. Dzikir dalam hati disebut *dzikir qalb*, sedang dalam ucapan disebut dengan *dzikir lisan*.¹¹

Ada banyak cara yang dilakukan untuk berdzikir. Membaca ayat-ayat suci dalam kitab suci Al-Qur'an merupakan bentuk dzikir yang paling umum. Sebagian kaum muslim berdzikir dengan menyebut nama Allah berulang-ulang, baik *ismu dzat* (Nama Allah), maupun nama-nama baik dan indah (*asmaul-husna*). Sebagian menggunakan sholawat kepada Nabi Muhammad, membaca *astghfirullohal adzim* (Ya Allah ampunilah dosa-dosaku), *Allahu akbar* (Allah Maha besar), *subhanallah* (Mahasuci Allah), *Alhamdulillah* (segala puji bagi Allah), *laa khawla wa la quwwata illa billah* (tiada daya dan upaya selain dari kekuatan Allah), atau *laa illa ha illa Allah* (tiada tuhan selain Allah).¹²

Dzikir dapat mengembalikan kesadaran seseorang yang hilang, sebab aktivitas dzikir mendorong seseorang untuk mengingat, menyebut kembali hal-hal yang tersembunyi dalam hatinya. Dzikir juga mampu mengingatkan seseorang bahwa yang membuat dan menyembuhkan penyakit hanyalah Allah SWT semata, sehingga dzikir mampu memberi sugesti penyembuhannya. Karena itulah maka Allah SWT menyerukan kepada hamba-Nya agar bertanya kepada orang-orang *ahl al-dzikir* jika tidak mengetahui penyakit dan penyembuhannya (QS. An-Nahl:43). Melakukan dzikir sama nilainya dengan terapi relaksasi (*relaxation*

¹¹Ibid. hal 236.

¹²Subandi. *Psikologi Dzikir*. Jakarta: Pustaka Belajar. 2009. Hal 34.

therapy), yaitu bentuk terapi dengan menekankan upaya mengantarkan individu bagaimana cara ia harus beristirahat dan bersantai-santai melalui pengurangan ketegangan atau tekanan psikologis.

Menurut Anshori, dzikir bermanfaat mengontrol perilaku. Pengaruh yang ditimbulkan secara konstan akan mampu mengontrol perilaku seseorang dalam kehidupan sehari-hari. Seorang yang melupakan dzikir atau lupa kepada Tuhan, terkadang tanpa sadar dapat berbuat maksiat, namun kala ingat kepada Tuhan kesadaran dirinya sebagai hamba Tuhan akan muncul kembali.¹³

Menurut Anshori, dzikir dapat mengontrol diri seseorang karena dengan berdzikir seseorang akan selalu ingat kepada Allah sehingga seseorang tersebut dapat mengendalikan segala pikiran, emosi dan perbuatannya, sehingga apabila seseorang tidak dapat meraih apa yang diinginkan, jiwanya tidak akan terganggu¹⁴. Untuk itu ketika individu sering melakukan dzikir, maka individu tersebut dapat dengan mudah mengontrol segala emosinya sehingga individu tidak melakukan perbuatan yang menyimpang dari aturan masyarakat.

Dengan berdzikir inilah musyrifah dapat mengontrol seluruh tindakan yang sifatnya negatif di hadapan semua orang dan kemudian disalurkan pada ekspresi yang positif dan dapat diterima oleh lingkungan. Ketika mulai jenuh dengan kehidupan yang monoton, maka dengan berdzikir mengingat-Nya musyrifah akan menyadari bahwa Allah selalu bersama-Nya. Selain itu, dengan

¹³Millatina. 2008. *Dzikir Dan Pengendalian stress*. Skripsi. Semarang: Program Srata I Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam Fakultas Dakwah IAIN Walisongo Semarang.

¹⁴Maghfuron.2008. *Pengaruh Intensitas Dzikir Asma 'ul Husna Terhadap Kontrol Diri Pada Jama'ah Majelis Dzikir Di Masjid Agung Jawa Tengah*. Skripsi. Semarang: Fakultas Dakwah Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam IAIN Walisongo Semarang.

berdzikir, maka akan timbul perasaan semangat, percaya pada diri sendiri, teguh, tenang, tentram, dan bahagia¹⁵. Karena sebenarnya Allah tidak akan memberikan cobaan kepada seorang hamba di luar batas kemampuan hambanya tersebut.

Penelitian Maghfuron (2008) yang berjudul Pengaruh Intensitas Dzikir *Al-Asma'ul Husna* Terhadap Kontrol Diri Pada Jama'ah Majelis Dzikir Di Masjid Agung Jawa Tengah terbukti bahwa intensitas dzikir *Asma'ul Husna* berpengaruh terhadap kontrol diri pada jama'ah majelis dzikir di Masjid Agung Jawa Tengah. Sedangkan hasil rata-rata tentang kontrol diri pada jama'ah majelis dzikir di Masjid Agung Jawa Tengah kualifikasi kontrol dirinya adalah sedang.

Selanjutnya penelitian yang dilakukan Masrurroh (2012) yang berjudul Pengaruh Intensitas Mujahadah Nihadlul Mustaghfirin Terhadap Kontrol Diri Santri di Pondok Pesantren Nurul Hidayah Sidayu Batang menunjukkan bahwa hasil rata-rata intensitas mengikuti Mujahadah Nihadlul Mustaghfirin di Pondok Pesantren Sidayu batang kualifikasi intensitasnya tinggi. Sedangkan untuk kontrol diri santri yang mengikuti Mujahadah Nihadlul Mustaghfirin nilai kualifikasinya sedang. Hal ini membuktikan bahwa ada pengaruh antara Intensitas Mujahadah Nihadlul Mustaghfirin Terhadap Kontrol Diri Santri di Pondok Pesantren Nurul Hidayah Sidayu Batang.

Senada penelitian yang tertera di atas, penelitian Abdul, dkk (2012) yang berjudul Metode Dzikir Untuk Mengurangi Stres Pada Wanita *Single Parent* terbukti bahwa metode dzikir mampu mengurangi stress pada wanita *single parent* dan membantu mengurangi tingkat gejala keseringan stress.

¹⁵ Dr. Khairunnas Rajab. Psikologi Ibadah. Jakarta, Amzah: 2011. Hal 118.

Penelitian yang saya lakukan ini merupakan penelitian baru dalam disiplin ilmu psikologi islam, dengan menguji dua variable yaitu apakah ada hubungan antara dzikir dengan kontrol diri pada individu. Pentingnya kontrol diri pada zaman modern ini guna untuk mengantarkan individu pada pribadi baik, agar tidak mudah terpengaruh pada hal-hal yang negatif.

Penelitian yang saya lakukan hampir sama dengan penelitian yang pernah dilakukan sebelumnya, tetapi metode, subjek, dan lokasi penelitian yang saya gunakan berbeda dengan sebelumnya. Pada penelitian sebelumnya metode yang digunakan adalah deskriptif kualitatif dan eksperimen. Subjek yang digunakan pada penelitian sebelumnya adalah kelompok majelis dzikir, dan tempat yang digunakan untuk penelitian juga berbeda. Sedangkan metode yang saya gunakan penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, subjek yang saya gunakan adalah seorang mahasiswa yang sekaligus menjadi seorang tutor atau pembimbing pada sebuah Universitas. Oleh karena itu, penelitian ini berbeda dengan penelitian sebelumnya.

Berdasarkan latar belakang dan fenomena di atas, peneliti melihat bahwa terdapat hubungan antara dzikir dengan kontrol diri, maka muncul pertanyaan “apakah ada hubungan antara dzikir dengan kontrol diri pada musyrifah Ma’had Sunan Ampel Al-‘Aly UIN Maulana Malik Ibrahim Malang”?

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijabarkan di atas, maka peneliti akan mengungkapkan permasalahan yaitu :

1. Bagaimana tingkat aktivitas dzikir pada musyrifah Ma'had Sunan Ampel Al-'Ali UIN Maulana Malik Ibrahim Malang?
2. Bagaimana tingkat kemampuan kontrol diri musyrifah Ma'had Sunan Ampel Al-'Ali UIN Maulana Malik Ibrahim Malang?
3. Apakah ada hubungan antara dzikir dengan kontrol diri musyrifah Ma'had Sunan Ampel Al-'Ali UIN Maulana Malik Ibrahim Malang?

C. Tujuan

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui serta mendalami lebih jauh manfaat dari berdzikir sebagai salah satu sarana untuk mengontrol diri individu ketika menghadapi suatu masalah.

D. Manfaat

1. Manfaat secara teoritis yaitu untuk mengembangkan konsep-konsep serta teori keilmuan psikologi guna memberikan pengetahuan serta wacana baru khususnya dalam bidang Psikologi Islam.
2. Manfaat secara praktis yaitu sebagai salah satu cara individu dalam mengontrol diri agar tidak melakukan hal-hal yang menyimpang dari norma sosial dan agama, karena manusia adalah makhluk yang sering lupa. Oleh karena itu, dengan seringnya seseorang berdzikir maka ia akan selalu menjaga dirinya dari pengaruh buruk yang ada dilingkungannya.