

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kontrol Diri

a. Pengertian Kontrol Diri

Manusia adalah makhluk sosial yang pada umumnya saling membutuhkan antara yang satu dengan yang lainnya. Dalam berinteraksi dengan orang lain, individu berusaha menampilkan perilaku yang dianggap baik bagi dirinya maupun orang lain. Seringkali, individu kehilangan kontrol dalam berbicara dan berperilaku. Adanya kontrol diri berguna untuk membantu individu dalam mengatasi berbagai hal buruk yang kemungkinan terjadi. Kontrol diri berkaitan dengan bagaimana individu mengendalikan emosi atau dorongan-dorongan yang berasal dari dalam dirinya. Oleh karena itu, kontrol diri membantu kita agar dapat berperilaku dengan baik dan tidak menyimpang dari norma yang ada dimasyarakat.

Kontrol diri merupakan suatu kecakapan individu dalam kepekaan membaca situasi diri dan lingkungannya. Selain itu, juga 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 perasaannya.¹

¹ M. Nur & Rini. 2010. *Teori-Teori Psikologi*. Joyjakarta: Ar-Ruzz media. Hal:22.

Kontrol diri diartikan sebagai kemampuan menekan atau merintang impuls-impuls atau tingkah laku yang impulsif.²Kontrol diri secara spesifik berhubungan dengan usaha untuk mengarahkan perilaku, khususnya dalam menahan dorongan/impuls dan melawan gangguan atau godaan yang muncul.³

Menurut Berk (1993), kontrol diri adalah kemampuan individu untuk menahan keinginan atau dorongan sesaat yang bertentangan dengan tingkah laku yang tidak sesuai dengan norma sosial.⁴

Messina & messina (2003) menyatakan bahwa kontrol diri adalah seperangkat tingkah laku yang berfokus pada keberhasilan mengubah diri pribadi, keberhasilan menangkalkan pengrusakan diri (*self-distruction*) perasaan mampu pada dirinya, perasaan mampu pada dirinya sendiri, perasaan mampu (*autonomy*) atau bebas dari pengaruh orang lain, kebebasan menentukan tujuan, kemampuan, kemampuan untuk memisahkan perasaan dan pikiran rasional, serta perangkat tingkah laku yang berfokus pada tanggung jawab atas diri pribadi.⁵

Calhoun dan Acocella (1990) dalam Rini mendefinisikan kontrol diri (*self-control*) sebagai pengaturan proses-proses fisik, psikologis, dan perilaku seseorang, dengan kata lain serangkaian proses yang membentuk dirinya sendiri. Goldfried dan Merbaum mendefinisikan kontrol diri sebagai suatu kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur, dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa individu ke arah konsekuensi positif. Kontrol diri juga

² Meirina Ramadhani. 2013. *Penerapan Teknik Kontrol Diri Untuk Mengerangi Konsumsi Rokok Pada Kategori Perokok Ringan*. Jurnal Sains dan Praktik Psikologi. Universitas Muhammadiyah Malang.

³ Ibid.

⁴ M. Rizki Nurul Huda. 2011. *Pengaruh Tingkat Religiusitas dan Kontrol Diri Terhadap Perilaku Seksual Remaja Pada Siswa SMA Islam Al Ma'arif Singosari Malang*. Skripsi Tidak diterbitkan. Malang: Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang.

⁵ Ibid.

menggambarkan keputusan individu yang melalui pertimbangan kognitif untuk menyatukan perilaku yang telah disusun untuk meningkatkan hasil dan tujuan tertentu seperti yang diinginkan.⁶

Sydney dan Gangestad (1986) mengatakan bahwa konsep mengenai kontrol diri secara langsung sangat relevan untuk melihat hubungan antara pribadi dengan lingkungan masyarakat dalam mengatur kesan masyarakat yang sesuai dengan isyarat situasional dalam bersikap dan berpendirian yang efektif.⁷

Menurut Mahoney dan Thoresen dalam Robert (1975), kontrol diri merupakan jalinan yang secara utuh (*integrative*) yang dilakukan individu terhadap lingkungannya. Individu dengan tingkat kontrol diri tinggi sangat memperhatikan cara-cara yang tepat untuk berperilaku dalam situasi yang bervariasi. Individu cenderung akan mengubah perilakunya sesuai dengan permintaan situasi sosial yang kemudian dapat mengatur kesan yang dibuat perilakunya lebih responsif terhadap petunjuk situasional, lebih fleksibel, berusaha untuk memperlancar interaksi sosial, bersikap hangat, dan terbuka.⁸

Berdasarkan pengertian-pengertian dari beberapa ahli di atas dapat disimpulkan bahwa kontrol diri kemampuan individu untuk mengatur, membimbing, dan mengarahkan perilaku ke arah yang positif dengan melibatkan fungsi fisik dan psikologis agar dapat memberikan kesan yang baik bagi masyarakat. Selain itu, kontrol diri juga merupakan kemampuan menahan emosi serta menahan impuls/dorongan agar individu dapat membaca situasi yang ada dan bertindak laku sesuai dengan norma sosial yang ada disekitarnya.

⁶ M. Nur & Rini. 2010. *Teori-Teori Psikologi*. Joyjakarta:Ar-Ruzz media. Hal:22

⁷ Ibid.

⁸ M. Nur & Rini. 2010. *Teori-Teori Psikologi*. Joyjakarta:Ar-Ruzz media. Hal:22-23

b. Jenis-Jenis Kontrol Diri

Menurut Block and Block ada tiga jenis kontrol diri yaitu⁹ :

- a. *Over control*, yaitu kontrol yang berlebihan dan menyebabkan seseorang banyak mengontrol dan menahan diri untuk bereaksi terhadap suatu stimulus.
- b. *Under control*, yaitu kecenderungan untuk melepaskan impuls yang bebas tanpa perhitungan yang masak.
- c. *Appropriate control*, yaitu kontrol yang memungkinkan individu mengendalikan impulsnya secara tepat.

Dari penjabaran jenis-jenis kontrol diri maka, dapat diambil kesimpulan bahwa jenis kontrol diri yaitu *over control*, *under control*, dan *appropriate control*.

c. Teknik-Teknik Kontrol Diri

Skinner mengemukakan beberapa teknik yang dapat digunakan untuk melepaskan kontrol diri yaitu :

- a. Pengendalian dan Pertolongan Fisik

Proses dimana individu mengontrol tingkah laku dengan cara pengendalian fisik seseorang bersosialisasi dengan orang lain dengan melatih diri untuk menerima apa adanya, berusaha menghadapi permasalahan dengan cara pengendalian fisik terhadap suatu respon yang dikontrol. Eksistensi dan kekuatan tingkah laku dapat dijelaskan dengan menunjuk pada pengaruh lingkungan yang menghalangi respon.

⁹ M. Nur & Rini. 2010. *Teori-Teori Psikologi*. Joyjakarta:Ar-Ruzz media. Hal 31.

b. Perubahan Stimulus

Selain membuat respon yang mungkin dan tidak mungkin, kita dapat membuat atau menghapus peluang. Dalam mengerjakannya kita memanipulasi baik satu hal yang mendatangkan ataupun yang membedakan stimulus.

c. Penggunaan Stimulus Aversif

Seseorang dapat mengontrol diri sendiri dengan menciptakan stimulus verbal yang mempunyai pengaruh pada diri. Kita mengkondisikan reaksi aversif dalam diri kita dengan memadukan stimulus pada cara-cara yang tepat.¹⁰

Selain teknik kontrol diri yang telah dibahas di atas, terdapat tiga teknik kontrol diri yang dikemukakan oleh Cormier & Cormier :

1. *Self Monitoring*

Merupakan suatu proses dimana individu mengamati dan peka terhadap segala sesuatu tentang dirinya dan interaksinya dengan lingkungan. Self monitoring bersifat reaktif, yaitu tindakan yang selalu mencatat perilaku dapat menyebabkan perubahan, meskipun tidak ada keinginan untuk berusaha sendiri untuk mengadakan perubahan. Dalam *self monitoring*, individu dapat memberi dirinya sendiri penguat internal yang otomatis.

2. *Self Reward*

Merupakan suatu teknik dimana individu mengatur dan memperkuat perilakunya dengan segala akibat yang dihasilkan. *Self reward* adalah cara

¹⁰ Lutfiana Fitri. 2011. *Pengaruh Interaksi Pembina Dengan Santri Terhadap Kontrol Diri Santri Pondok Pesantren Tebuireng Jombang*. Skripsi Tidak Diterbitkan. Malang: Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Malang..

mengubah perilaku yang dapat dilakukan dengan member hadiah atau hal-hal yang menyenangkan apabila perilaku yang diinginkan berhasil.

3. *Stimulus Control*

Suatu teknik yang digunakan untuk mengurangi atau meningkatkan perilaku tertentu. Stimulus kontrol menekankan pada pengaturan kembali atau modifikasi lingkungan yang ditetapkan untuk menjadikan suatu hal yang tidak mungkin atau tidak menguntungkan tingkah laku yang biasa terjadi.¹¹

Mengontrol diri sangat secara kontinu diperlukan dalam diri individu karena dua alasan. Pertama, individu hidup bersama kelompok sehingga dalam memuaskan keinginannya individu harus mengontrol perilakunya agar tidak mengganggu kenyamanan orang lain. Kedua, masyarakat mendorong individu untuk secara konstan menyusun standar yang lebih baik bagi dirinya. Ketika berusaha memenuhi tuntutan, dibuat pengontrolan diri agar dalam proses pencapaian standar tersebut individu tidak melakukan hal-hal yang menyimpang.

Jadi, teknik-teknik yang dapat digunakan untuk mengontrol diri menurut Skinner ada tiga yaitu pengendalian dan pertolongan fisik, perubahan stimulus, penggunaan stimulus aversif, sedangkan teknik kontrol diri menurut Cormier & Cormier yaitu *self monitoring, self reward, dan stimulus control*.

d. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kontrol Diri

Sebagaimana faktor psikologis lainnya, kontrol diri dipengaruhi pula oleh beberapa faktor, yaitu faktor internal dan eksternal.¹²

¹¹Ibid.

¹² M. Nur & Rini. 2010. *Teori-Teori Psikologi*. Joyjakarta:Ar-Ruzz media. Hal:32.

1. Faktor Internal

Faktor internal yang mempengaruhi kontrol diri adalah faktor usia dan kematangan. Semakin bertambahnya usia seseorang maka akan semakin baik kontrol dirinya. Individu yang secara psikologis juga akan mampu mengontrol perilakunya karena telah mampu mempertimbangkan mana hal yang baik dan tidak baik baginya.

2. Faktor Eksternal

Faktor eksternal meliputi lingkungan keluarga. Dalam lingkungan keluarga terutama orangtua akan menentukan bagaimana kemampuan kontrol diri seseorang. Bila orangtua menerapkan kepada anaknya sikap disiplin secara intens sejak dini dan orangtua bersikap konsisten terhadap semua konsekuensi yang dilakukan anak bila menyimpang dari yang sudah ditetapkan, maka sikap konsisten ini akan diinternalisasikan oleh anak, akan menjadi kontrol bagi dirinya. Teladan dan contoh yang paling penting. Orangtua yang tidak mampu dan tidak mau mengontrol emosinya terhadap anak akan semakin memperburuk keadaan.

Berdasarkan paparan di atas dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi kontrol diri adalah keluarga, usia, dan kematangan. Semakin usia bertambah maka kemampuan untuk mengontrol diri semakin baik.

e. Aspek-Aspek Kontrol Diri

Sedangkan menurut Averill terdapat tiga aspek kontrol diri, yaitu :

a. Kontrol Kognitif (*Cognitif Control*)

Yaitu kemampuan individu mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi, menilai, atau menghubungkan suatu kejadian dalam

suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologis atau mengurangi tekanan. Aspek ini terdiri dari dua penilaian yaitu memperoleh informasi dan melakukan penilaian. Dengan informasi yang dimiliki oleh individu mengenai suatu keadaan yang tidak menyenangkan individu dapat mengantisipasi keadaan tersebut dengan berbagai pertimbangan. Melakukan penilaian berarti individu berusaha menilai dan menafsirkan suatu keadaan atau peristiwa dengan cara memperhatikan segi – segi positif secara subyektif.

b. Kontrol Diri dalam Mengambil Keputusan (*Decisional Control*)

Yaitu kemampuan untuk memilih suatu tindakan berdasarkan sesuatu yang diyakini atau disetujui. Kontrol diri dalam menentukan pilihan akan berfungsi baik dengan adanya suatu kesempatan, kebebasan atau kemungkinan pada diri individu untuk memilih berbagai kemungkinan tindakan.

c. Kontrol Perilaku (*Behavioral Control*)

Merupakan kesiapan tersedianya suatu respon yang dapat secara langsung mempengaruhi atau memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan. Kemampuan mengontrol perilaku ini diperinci menjadi dua komponen, yaitu mengatur pelaksanaan (*regulated administration*) dan kemampuan memodifikasi stimulus (*stimulus modifiability*). Kemampuan mengatur pelaksanaan merupakan kemampuan individu untuk menentukan siapa yang mengendalikan situasi atau keadaan dirinya sendiri atau aturan perilaku dengan menggunakan kemampuan dirinya dan bila tidak mampu individu akan menggunakan sumber eksternal, kemampuan mengatur stimulus merupakan kemampuan untuk mengetahui bagaimana dan kapan suatu stimulus yang tidak dikehendaki dihadapi.

Ada beberapa cara yang dapat digunakan, yaitu mencegah atau menjauhi stimulus, menempatkan tenggang waktu diantara rangkaian stimulus yang sedang berlangsung, menghentikan stimulus sebelum waktunya berakhir dan membatasi intensitasnya.

Dapat ditarik kesimpulan bahwa aspek-aspek yang terdapat dalam kontrol diri adalah adanya kontrol kognitif, kontrol diri dalam pengambilan keputusan, dan kontrol perilaku. Sedangkan untuk mengukur kontrol diri yaitu kemampuan mengontrol perilaku, kemampuan mengontrol stimulus, kemampuan mengantisipasi suatu peristiwa atau kejadian, kemampuan menafsirkan peristiwa atau kejadian, dan kemampuan mengambil keputusan.

f. Kontrol Diri Dalam Perspektif Islam

Sebagaimana dijelaskan dalam Al-qur'an bahwa manusia adalah makhluk yang paling mulia, yang diciptakan Allah dalam kondisi yang paling baik dan sempurna. Kepada kita Allah menganugerahkan berbagai potensi luar biasa yang tidak ada dan tidak dimiliki oleh makhluk lain di dunia ini. Setiap manusia diciptakan dalam keadaan yang *fitrah* (suci) yang berarti manusia di anugerahi naluri untuk beragama yang lurus, yaitu tauhid. Akan tetapi, dalam menjalani kehidupan seringkali manusia gagal dalam mengendalikan bisikan hawa nafsu dan larut pada rayuan setan yang mengajaknya berbuat maksiat dan dosa.

Mengikuti dorongan nafsu dan keinginan setan tanpa memikirkan akibat dari keinginan tersebut merupakan hal yang menyimpang dari fitrah kemanusiaan. Kondisi tersebut sangat berbahaya bagi kehidupan kita sebab, mengabaikan fitrah

dapat menyebabkan hati menjadi beku dan padamnya cahaya fitrah. Sebagaimana firman Allah dalam Al-Qur'an sebagai berikut :

وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ ۖ وَنَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَىٰ ﴿٤٠﴾

Dan adapun orang-orang yang takut kepada kebesaran Tuhannya dan menahan diri dari keinginan hawa nafsunya. (Qs. An-Naaziah:40)

Dari ayat di atas, dapat diambil pelajaran bahwa seorang individu harus mampu mengontrol dirinya dari dorongan-dorongan biologis dan hawa nafsu yang dapat membawanya lupa kepada Tuhan-Nya dan merasa takut atas kebesarannya, sehingga tidak terjerumus ke dalam hal-hal yang negatif dan membawa kepada kemaksiatan. Dengan berdzikir kepada Allahlah individu akan selamat dari keinginan hawa nafsu belaka.

الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكُظُمِينَ الْغَيْظِ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ ۗ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ ﴿١٣٤﴾

Yaitu orang-orang yang menafkahkan (hartanya), baik di waktu lapang maupun sempit, dan orang-orang yang menahan amarahnya dan mema'afkan (kesalahan) orang. Allah menyukai orang-orang yang berbuat kebajikan.(QS. Ali-Imran:134).

Ayat di atas menjelaskan bahwa individu yang mampu menahan amarahnya adalah individu yang memiliki kontrol diri yang baik sehingga dapat menahannya dan menyalurkan emosinya ke dalam emosi yang positif sehingga tidak merugikan diri sendiri maupun lingkungan disekitarnya. Dan seorang berdzikir akan muncul kesadaran dari dalam dirinya sehingga mampu mengendalikan pikiran agar sejalan dengan ajaran islam.

أَدْعُوا رَبَّكُمْ تَضَرُّعًا وَخُفْيَةً إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُعْتَدِينَ ﴿٥٥﴾

Berdoalah kepada Tuhanmu dengan berendah diri dan suara yang lembut. Sesungguhnya Allah tidaklah menyukai orang-orang yang melampaui batas.(QS. Al-A'raf:55).

Dari ayat di atas dapat disimpulkan bahwa secara umum Al-Qur'an menganjurkan kepada semua manusia untuk senantiasa mengontrol segala perilaku dan tindakannya dari bisikan hawa nafsu dan sifat yang berlebihan. Agar individu tidak menjadi budak hawa nafsu akan tetapi, individu itulah yang mengendalikan dorongan-dorongan nafsu tersebut.

Islam telah mengajarkan tentang hukum serta batasan-batas bagi individu agar mempunyai pengendalian diri dalam berperilaku. Yang dimaksud batasan dalam hal ini adalah mengetahui batasan ilmunya, batas kekuatan akalnya, anggota badannya, harta bendanya, batas tingkat derajat kebesarannya dalam segala perkara dan kepentingannya.

B. Dzikir

a. Pengertian Dzikir

Dzikir bukan merupakan sebuah kewajiban yang harus dilakukan oleh ummat muslim, tetapi anjuran untuk selalu berdzikir mengingat-Nya banyak sekali terdapat pada Al-Qur'an maupun Hadits yang shahih. Dalam surat Al-Baqaroh (2:152) menjelaskan bahwa "karena itu, ingatlah kepada-Ku agar Aku juga ingat kepadamu, dan bersyukurlah kepada-Ku, dan janganlah kamu menghindari (nikmat) Ku". Dari ayat tersebut Allah memerintahkan seluruh ummatnya untuk mengingat-Nya, karena sesungguhnya hanya kepada Allahlah manusia kembali.¹³

Dzikir secara etimologi berasal dari kata bahasa Arab *dzakara*, artinya mengingat, memperhatikan, mengenang, mengambil pelajaran, mengenal atau mengerti. Biasanya perilaku dzikir diperlihatkan orang dalam bentuk renungan sambil duduk dengan membaca bacaan tertentu¹⁴. Sedangkan dalam pengertian terminologi dzikir sering dimaknai sebagai suatu amal ucapan atau amal *qauliyah* melalui bacaan-bacaan tertentu untuk mengingat Allah. Berdzikir kepada Allah adalah suatu rangka dari rangkaian iman dan islam yang mendapat perhatian khusus dan istimewa dari Al-Qur'an dan Sunnah.

Hasbi Ash Shiddieqy mengemukakan bahwa dzikir ialah menyebut Allah dengan membaca tasbih (*subhanallah*), membaca tahlil (*la-ilaha illallahu*), membaca tahmid (*alhamdulillah*), membaca taqdis (*quddusun*), membaca takbir (*allahuakbar*), membaca hauqolah (*la haula wala quwwata illa billahi*), membaca

¹³ Luqman Junaidi. *The Power Of Wirid*. Jakarta :Mizan, 2007. Hal 18.

¹⁴Syamsul Munir Amin dkk. *Energy Dzikir*. Jakarta :Amzah, 2008. Hal 11.

hasbalah (*hasbiyallah*), dan membaca doa-doa yang ma'tsur yaitu doa-doa yang diterima dari Nabi saw.¹⁵

Imam Al-Ghozali mengatakan dzikir yaitu ingatan seseorang bahwa Allah mengamati seluruh tindakan dan pikirannya. Dalam arti dzikir tidak lagi menjadi komunikasi sepihak yang dilakukan oleh hamba kepada Tuhan, tetapi mengesankan hubungan timbal balik antara Sang Pencipta dengan ciptaan-Nya.¹⁶

Menurut Abu Bakar Atjeh, dzikir adalah ucapan yang dilakukan dengan lidah atau mengingat Tuhan dengan hati, dengan ucapan atau ingatan yang menyucikan Tuhan dan membersihkannya dari sifat-sifat yang tidak layak untuk-Nya. Selanjutnya, memuji dengan puji-pujian dan sanjungan-sanjungan dengan sifat-sifat yang sempurna, sifat-sifat yang menunjukkan kebesaran dan kemurnian¹⁷.

Hasan Al-Banna seorang tokoh ikhwanul muslim menyatakan bahwa dzikir adalah semua apa saja yang mendekatkan diri kepada Tuhan dan semua ingatan yang menjadikan individu dekat dengan Tuhan. Implikasi dzikir meliputi mengingat, memperhatikan, dan merasa dirinya senantiasa diawasi oleh Tuhan bahkan berpengaruh luas terhadap jiwa dan kesadaran yang kemudian diaktualisasikan pada pola pemikiran dan tingkah laku.¹⁸

Dari definisi dzikir menurut para tokoh di atas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa dzikir adalah suatu kegiatan mengingat Sang Maha Pencipta

¹⁵T. M. Hasbi Ash Shiddieqy. *Pedoman Dzikir dan Doa*. Semarang, Rizki Putra: 2002. Hal 04.

¹⁶ Luqman Junaidi. *The Power Of Wirid*. Jakarta, Hikmah :2007. Hal 04.

¹⁷ Luqman Junaidi. *The Power Of Wirid*. Jakarta, Hikmah :2007. Hal 05-06.

¹⁸ Lisa Deni Ristiningrum. 2012. *Kontribusi Dzikir Dalam Pembentukan Pribadi Muslim*. Skripsi. Yogyakarta: Program Srata 1 Jurusan Pendidikan Agama Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

menggunakan hati atau lisan dengan melalui pujian-pujian atau kalimat *thayyibah* untuk merenungi segala nikmat kebesaran-Nya.

Al-Qur'an memberi petunjuk bahwa dzikir itu bukan hanya ekspresi daya ingatan yang ditampilkan dengan bacaan-bacaan lidah sambil duduk merenung, tetapi lebih dari itu, dzikir bersifat implementatif dalam berbagai variasi yang aktif, kreatif, berikut beberapa penjelasan tentang dzikir :

﴿ ٢٨ ﴾ الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Yaitu orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram.(QS. Al-Ra'du:28).

﴿ ١٠٦ ﴾ إِنَّ اللَّهَ يَأْمُرُ بِالْعَدْلِ وَالْإِحْسَانِ وَإِيتَايِ ذِي الْقُرْبَىٰ وَيَنْهَىٰ عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَالْبَغْيِ يَعِظُكُمْ لَعَلَّكُمْ تَذَكَّرُونَ ﴿١٠٦﴾

Sesungguhnya Allah menyuruh (kamu) Berlaku adil dan berbuat kebajikan, memberi kepada kaum kerabat, dan Allah melarang dari perbuatan keji, kemungkaran dan permusuhan.Dia memberi pengajaran kepadamu agar kamu dapat mengambil pelajaran.(QS. Al-Nahl:90).

﴿ ٢٦٦ ﴾ يُؤْتِي الْحِكْمَةَ مَن يَشَاءُ ۚ وَمَن يُؤْتَ الْحِكْمَةَ فَقَدْ أُوتِيَ خَيْرًا كَثِيرًا ۗ وَمَا يَذَّكَّرُ إِلَّا أُولُو الْأَلْبَابِ ﴿٢٦٦﴾

Allah menganugerahkan Al Hikmah (kefahaman yang dalam tentang Al Quran dan As Sunnah) kepada siapa yang dikehendaki-Nya.dan Barangsiapa yang dianugerahi hikmah, ia benar-benar telah dianugerahi karunia yang banyak. dan

hanya orang-orang yang berakallah yang dapat mengambil pelajaran.(QS.Al-Baqaroh:269).

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa dzikir adalah suatu kegiatan atau perbuatan dalam rangka mengingat Allah, baik dilakukan secara sadar menggunakan hati atau lisan untuk mengharapkan ridha-Nya. Kegiatan mengingat dalam hal ini sebagai kepada manusia akan kebesaran, kesempurnaan dan kemuliaan yang dimiliki-Nya.

b. Macam-Macam Dzikir

Dzikir adalah melepaskan diri dari kelalaian dengan senantiasa menghadirkan kalbu bersama Allah Dzat yang *Haqq*. Seorang hamba mempunyai cara sendiri untuk mendekati diri kepada Allah. Adapun macam-macam berdzikir menurut Ibnu 'Atha'illah adalah :¹⁹

1. Dzikir lisan

Adalah dzikir yang menggunakan kata-kata semata tanpa kehadiran kalbu(*hudhur*). Inilah dzikir lahiriah yang memiliki keutamaan besar seperti yang ditunjukkan oleh beberapa ayat Al-qur'an, hadits, dan *atsar*.

2. Dzikir Hati

Adalah menghadirkan kebesaran dan keagungan Allah dalam diri hingga menyatu dengan seluruh organ dalam tubuh.

3. Dzikir samar (*sir*)

Adalah dzikir tanpa menyadari kehadiran segala sesuatu selain Allah.Wujud dari dzikir *sir* ketika seorang telah terliputi dan tenggelam di

¹⁹ Ibnu 'Atha'illah. *Zikir penentram hati*. Jakarta, Serambi Ilmu Semesta:2000. Hal 30.

dalamnya. Dzikir tersebut masuk ke dalam dirinya dan menyadarkan diri dari kondisi tidak sadar kepada kondisi *hudhur* (hadirnya kalbu). Dan setiap dzikir yang disadari oleh kalbu senantiasa didengar oleh para malaikat.²⁰

Adapun metode dzikir yang sering umum dikalangan para sufi dua yaitu sebagai berikut²¹:

- 1) Dzikir *jahr* disebut juga dengan dzikir lisan, di mana seseorang membaca kalimat-kalimat dzikir secara lahiriah dengan suara yang jelas (kadang cukup jelas).
- 2) Dzikir *khofi* disebut juga dengan dzikir *qolbi* (hati), dimana dzikir tersebut dilakukan dengan menyebut nama Allah berulang-ulang secara batiniah di dalam jiwa, hati, dan ruh.

Selain bentuk dzikir yang telah disebutkan di atas, Al-Qur'an juga mengemukakan ada empat bentuk dzikir yaitu :²²

1. Dzikir pikir (*Tafakkur*)

Al-Qur'an menyatakan bahwa manusia adalah makhluk yang paling unggul, paling mulia, dan tinggi derajat serta kedudukannya, yang telah diciptakan dengan bentuk susunan tubuh yang sangat baik dan sempurna (sebaik-baik bentuk). Dan salah satu dari sekian banyak potensi manusia adalah potensi kecerdasan yaitu kemampuan untuk berpikir. Nabi bersabda, barang siapa yang mengenali dirinya, maka ia akan mengenali siapa Tuhan-Nya. Memanfaatkan akal

²⁰ Ibnu 'Atha'illah. *Zikir penentram hati*. Jakarta, Serambi Ilmu Semesta:2000. Hal 36.

²¹Subandi. Psikologi Dzikir. Yogyakarta, Pustaka Belajar :2009. Hal 35.

²² Samsul Munir Amin. *Energi Dzikir*. Jakarta, Amzah: 2008. Hal 21-33

pikiran untuk berpikir dan memikirkan tentang tanda-tanda keagungan dan kebesaran Allah yang tersebar di alam semesta, memikirkan tentang diri kita sendiri, membaca Al-Qur'an dan mentadabburkannya hingga meresap ke dalam hati, adalah salah satu bentuk dari dzikir kita kepada Allah Swt.

2. Dzikir dengan lisan atau ucapan

Dzikir lisan yaitu dzikir yang diucapkan dengan lisan dan dapat didengar oleh telinga. Dzikir lisan dapat dibedakan menjadi dua yakni (1) menggunakan suara yang pelan (*sirr*) atau berbisik (*hams*) dan (2) dzikir yang dilakukan dengan suara yang keras dan bersama-sama.

3. Dzikir dengan hati atau *qalbu*

Aktivitas mengingat Allah yang dilakukan menggunakan hati atau *qalbu* saja, artinya sebutan itu dilakukan dengan ingatan hati, karena pada dasarnya hati adalah komponen psikis manusia yang harus senantiasa dijaga agar tidak mudah sakit atau bahkan mati, karena sesungguhnya hati ini mudah terserang penyakit dan mati. Hati atau *qalbu* mudah rusak manakala hati tidak diisi energi dan makanan, dan sumber energi yang dibutuhkan hati tiada lain adalah *dzikrullah*.

4. Dzikir dengan amal perbuatan

Setiap perbuatan atau aktivitas yang mengantarkan seseorang yang baik dan dapat mengantarkannya untuk teringat kepada Allah Swt. termasuk dalam dzikir amal adalah berdiskusi seputar agama, membaca buku yang baik dan bermutu, belajar dan mengajar Al-Qur'an dan Hadits, beramal shaleh, menyambung tali silaturahmi dan lain sebagainya.

Dari macam-macam dzikir di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa dzikir dapat dilakukan dengan lisan dan hati atau bahkan menggunakan hati dan lisan, selain itu dzikir juga dapat dilakukan dengan berpikir tentang kebesaran-Nya dan amal perbuatan..

c. Adab Berdzikir

Agar sempurna dzikir seseorang, hendaknya ia menggunakan cara atau adab yang baik. Sebenarnya tidak ada rambu-rambu atau aturan ketat yang mengatur tata cara berdzikir sebagaimana halnya puasa, sholat atau ibadah wajib lainnya, tetapi jika dalam berdzikir tidak menggunakan metode yang tepat, maka akan kesulitan mencapai tujuan yang hakiki. Ada adab yang bersifat lahiriah dan ada pula yang bersifat batiniah²³. Adab yang berkaitan dengan badan (lahiriyah) diantara :

- a) Keadaan suci. Walaupun dalam hukum fiqih melakukan dzikir dalam keadaan tidak suci tetap sah, akan tetapi tidak etis dan sopan jika ketika menyebut dan mengingat Allah Yang Maha Suci, seseorang tidak berada dalam keadaan suci.
- b) Duduk bersila dengan khusyu' dan tunduk menghadap kiblat. Duduk bersila merupakan posisi terbaik untuk berdzikir mengingat Allah swt. posisi bersila seperti terakhir pada waktu sholat yakni duduk *iftirasy*. Dengan duduk bersila merupakan posisi ideal yang membuat tubuh berada dalam keadaan seimbang, sehingga lebih mudah khusyu' dan berkonsentrasi.

²³Luqman junaidi. *The Power of Wirid*. Jakarta, Hikmah:2007. Hal 64-77.

- c) Sebaiknya mata sedikit dipejamkan, sebab memejamkan mata melambangkan ketertutupan terhadap dunia keterbukaan terhadap alam keruhanian.
- d) Melafalkan dzikir secara perlahan dan penuh penghayatan. Menurut Ibnu ‘Athailah, dzikir sebaiknya dilafalkan dengan lidah secara perlahan-lahan karena hal itu sesuai dengan anjuran Rasulullah terhadap kedua sahabat utamanya yaitu Abu Bakar dan Umar. Hal yang paling penting dari cara melafalkan dzikir adalah penghayatannya. Jangan sampai, lidah atau hati melafalkan kalimat-kalimat dzikir akan tetapi lalai untuk menghayati maknanya.
- e) Diam dan jangan berbicara kecuali mengatakan hal yang sangat perlu. Jangan mendengarkan obrolan yang ada disekitar kita. Karena apabila kita menghiraukan mereka maka akan menghancurkan kekhusyu’an, sehingga kita terburu-buru untuk menyelesaikan dzikir tersebut.

Selain kelima adab yang berkenaan dengan aspek badan (lahiriah), ada adab yang berkaitan dengan aspek hati (batiniah). Kelimaa adab tersebut adalah sebagai berikut :

- a) Niat berdzikir. Hanya karena Allahlah kita berdzikir untuk mencari ridha dan cinta-Nya. Langkah yang paling awal adalah meluruskan niat hanya karena Allah Swt. sebagai tujuan utama berdzikir.
- b) Berusaha memahami lafal-lafal dzikir dengan sebaik-baiknya. Meskipun kalimat dzikir hanya terdiri dari dua kata atau empat kata misalnya *Subhanallah*, kita harus memahami dan meresapi

makna lafal tersebut. Karena dzikir merupakan aktivitas kalbu yang berbeda dengan fantasi dan imajinasi.

- c) Mengosongkan ingatan dari segala sesuatu selain Allah. Artinya adalah berusaha untuk melupakan semua urusan yang sudah dan akan dilakukan setelah berdzikir. Sebaiknya kita fokus dan berkonsentrasi namun, hal ini sangat sulit karena kehidupan bersifat dinamis dan tidak statis. Akan ada hal yang datang lagi setelah satu masalah selesai. Dan demikian seterusnya.
- d) Tidak lalai selama berdzikir. Menurut Ibnu 'Athailah As-Sakandari, orang yang lalai ketika berdzikir maka ia mendapatkan hukuman. karena menurutnya, orang itu sama dengan rakyat jelata yang duduk di hadapan raja tanpa etika. Dalam hal ini, individu harus takut kepada Allah daripada kepada raja. Penghormatan kepada atasan jangan sampai melebihi penghormatan keagungan kita kepada Tuhan. Ketika berdzikir harus sadar siapa yang sedang di sucikan, agungkan, dan dipuji.
- e) Berusaha mewujudkan pesan-pesan moral yang terkandung dalam ucapan dzikir dalam sikap hidup. Bacaan-bacaan dzikir yang ditujukan kepada Allah Swt. hakikatnya memiliki dimensi moral yang harus dipraktikkan dalam kehidupan sehari-hari, sehingga dzikir tidak hanya ritual yang dilakukan setelah mendirikan sholat wajib. Akan tetapi, juga menjadi kekuatan yang dapat membentuk karakter dan kepribadian secara elegan.

Dari penjabaran tentang adab lahiriah dan batiniah ketika berdzikir, maka dapat disimpulkan bahwa ada keterkaitan antara adab lahiriah dan batiniah dalam berdzikir. Dzikir bukan hanya mengingat sambil menunduk dan mulut komat-kamit, namun bisa diimplementasikan dalam berbagai variasi kehidupan yang dinamis, aktif, dan kreatif. Implikasi dari berdzikir juga memberikan ketenangan psikologis bagi individu yang berdzikir.

d. Keutamaan Dzikir

Dalam sebuah kitab karya Ibnu Atha'illah As-Sakandari yang berjudul *Miftahu Al-Falah wa Misbahu Al-Arwah*, beliau mencatat setidaknya ada 68 keutamaan atau fadhilah yang didapat bagi seorang yang rajin berdzikir. Faidah ini bertujuan untuk meraih kedamaian kalbu, ketenangan jiwa, kejernihan pikiran, ridha, dan cinta Allah SWT. Enam puluh faidah berdzikir itu adalah²⁴ :

- 1) Mengusir, menangkal, dan menghancurkan setan.
- 2) Membuat Allah ridha dan membuat setan murka.
- 3) Menghilangkan segala kerisauan dan kegelisahan serta mendatangkan kegembiraan dan kesenangan.
- 4) Melenyapkan segala keburukan.
- 5) Memperkuat kalbu dan badan.
- 6) Memperbaiki apa yang tersembunyi dan yang kelihatan.
- 7) Membuat kalbu dan wajah bersinar terang.
- 8) Mempermudah datangnya rizki.
- 9) Mendatangkan wibawa dan ketenangan.

²⁴ Luqman Junaidi. *The Power Of Wirid*. Jakarta, Hikmah: 2007. Hal 09-17.

- 10) Mengilhamkan kebenaran dan sikap istiqomah dalam setiap urusan.
- 11) Memunculkan sikap *muqorrobah* (merasa diawasi Allah) yang mengantarkan pada kondisi ihsan. Yaitu kondisi pada saat hamba menyembah Allah dalam keadaan seolah-olah melihat-Nya.
- 12) Memunculkan keinginan untuk kembali pada Tuhan.
- 13) Membuat seseorang dekat dengan Allah.
- 14) Membuka pintu ma'rifat dalam kalbu.
- 15) Menambah penghormatan dan rasa takut pada Allah.
- 16) Memndatangkan sesuatu yang paling mulia dan paling agung yang dengan itu kalbu manusia menjadi seperti hidupnya tanaman karena hujan. Karena dzikir adalah makanan ruhani bagi manusia sebagaimana nutrisi adalah makanan tubuh.
- 17) Menjadi lampu penerang bagi pikiran dan member petunjuk dalam kegelapan.
- 18) Menghapus dosa dan kesalahan. Sebab, setiap amal kebaikan akan menghapus kesalahan.
- 19) Tasbih, tahlil, dan takbir yang dibaca oleh seorang hamba akan mengangkat derajatnya di tengah-tengah arsy yang mulia.
- 20) Melenyapkan kenestapaan yang diakibatkan oleh adanya jarak antara Allah dan hambanya yang lalai.
- 21) Siapa yang di saat lapang mendekat kepada Allah dengan berdzikir kepada-Nya, Allah pun akan mendekat kepada orang tersebut saat ia dalam kesulitan dan memberikan karunia-Nya.

- 22) Dzikir menjadi penyebab turunnya ketenangan, penyebab adanya naungan para malaikat, penyebab turunnya mereka atas hamba, serta penyebab datangnya limpahan rahmat. Itulah nikmat yang paling besar bagi seorang hamba.
- 23) Menghalangi lidah seseorang untuk melakukan ghibah, berkata dusta, dan melakukan kebatilan lainnya.
- 24) Orang yang berdzikir akan membuat teman duduknya tentram dan bahagia.
- 25) Majelis dzikir tidak membuat seseorang menyesal dan merugi pada hari kiamat.
- 26) Dzikir yang disertai tangis dan ratapan merupakan penyebab bagi seorang untuk mendapatkan naungan *arsy* pada hari pembalasan.
- 27) Orang yang sibuk berdzikir mengingat Allah hingga ia lupa meminta, akan diberi sesuatu yang lebih baik dari yang diberikan kepada mereka yang meminta.
- 28) Gerakan dzikir atas lidah merupakan gerakan yang paling ringan bagi manusia.
- 29) Dzikir merupakan tanaman surga. Sebagaimana dalam hadits disebutkan bahwa tanah surge itu subur dan airnya segar.
- 30) Dzikir menyebabkan seseorang bebas dari api neraka dan selamat dari lupa, baik di dunia maupun akhirat.
- 31) Menjadi cahaya bagi seorang hamba, baik ketika berada di dunia, di alam kubur, ketika dibangkitkan, maupun ketika dikumpulkan kelak.

- 32) Dzikir adalah puncak segala suara, pintu untuk sampai kepada Allah, dan kekuatan bisa menghancurkan hawa nafsu.
- 33) Orang yang berdzikir akan diteguhkan kalbunya, dikuatkan tekadnya, dijauhkan dari kesedihan, dan kesalahan dari setan dan tentaranya.
- 34) Dzikir laksana pohon berbuah makrifat. Ia adalah modal setiap orang arif (orang yang mengenal Allah).
- 35) Allah pun bersama mereka yang berdzikir dengan menganugerahkan kedekatan, cinta, taufik, dan perlindungan-Nya.
- 36) Nilai dzikir sama dengan membebaskan budak, berjihad, mati di jalan Allah dan berinfaq.
- 37) Dzikir adalah puncak, pangkal, dan fondasi syukur.
- 38) Orang yang lidahnya selalu berdzikir serta senantiasa menjaga perintah dan larangan-Nya, maka ia berhak masuk surga, tempat para kekasih dan orang-orang yang dekat dengan-Nya.
- 39) Dzikir bisa menghilangkan sifat keras dalam kalbu dan melunakkannya.
- 40) Apabila kelalaian merupakan penyakit, dzikir adalah obatnya.
- 41) Dzikir adalah sebab dan faktor utama membuat Allah menolong hamba-Nya.
- 42) Menangkal dan menolak segala bencana. Sebaliknya ia dapat mendatangkan nikmat dan semua yang bermanfaat.
- 43) Mempererat hubungan dengan Allah dan para malaikat-Nya yang mulia sehingga seorang hamba bisa keluar dari kegelapan menuju cahaya, serta bisa masuk ke dalam tempat kedamaian (surga).

- 44) Majelis-majelis merupakan taman surga. Bermain-main dalam taman surga membuat Allah ridha.
- 45) Allah membanggakan para pedzikir di hadapan malaikat langit.
- 46) Kedudukan dzikir dibandingkan dengan ibadah-ibadah lainnya lebih tinggi dan lebih mulia.
- 47) Manusia yang paling utama adalah yang paling banyak berdzikir mengingat Allah dalam setiap keadaan.
- 48) Menggantikan semua amal, entah yang terkait dengan harta atau tidak.
- 49) Memperkuat organ-organ tubuh.
- 50) Memudahkan pelaksanaan amal sholeh, mempermudah urusan yang pelik, membuka pintu yang terkunci, serta meringankan kesulitan.
- 51) Memberi rasa aman kepada mereka yang takut sekaligus menjauhkan dari bencana.
- 52) Hamba yang berdzikir dalam berlomba akan sampai lebih cepat.
- 53) Dzikir menjadi penyebab seseorang diakui sebagai hamba-Nya. Sebab, ia menyebutkan keagungan, keindahan, dan pujian untuk-Nya.
- 54) Tempat tinggal di surga dibangun dengan dzikir.
- 55) Dzikir adalah penghalang antara seorang hamba dan api. Seorang hamba berdzikir secara istiqomah, penghalang itu akan menjadi baik dan kokoh. Jika tidak, ia akan lemah dan rapuh.
- 56) Dzikir adalah api yang bekerja aktif. Jika ia masuk dalam sebuah rumah, ia akan memusnahkan semua yang ada di dalamnya serta melenyapkan sisa-sisa makanan yang berlebih, entah karena kekenyangan atau karena

mengonsumsi barang haram. Ia juga memantulkan cahaya yang bersinar terang dan menghilangkan kegelapan.

57) Malaikat memintakan ampunan bagi seorang hamba yang tekun berdzikir dan memuji-Nya.

58) Bumi dan gunung berbangga dengan para penghuni di atasnya yang berdzikir mengingat Allah.

59) Dzikir adalah ciri seorang mukmin yang bersyukur.

60) Orang yang berdzikir akan mendapatkan kenikmatan yang jauh lebih lezat dibandingkan dengan makanan dan minuman.

61) Wajah dan kalbu orang yang berdzikir di dunia ini diliputi oleh cahaya kesenangan. Sementara di akhirat nanti, wajahnya jauh lebih putih dan bersinar daripada bulan.

62) Bumi akan menjadi saksi atas orang yang berdzikir sebagaimana ia menjadi saksi atas orang-orang yang bermaksiat dan orang-orang yang taat.

63) Dzikir bisa mengangkat derajat hamba pada kedudukan yang lebih tinggi.

64) Orang yang berdzikir akan tetap hidup meskipun sudah mati. Sebaliknya orang yang lalai walaupun masih hidup sebetulnya ia tergolong mati.

65) Dzikir menghilangkan rasa dahaga di saat kematian tiba sekaligus memberikan rasa aman dari segala hal.

66) Pedzikir yang berada di tengah-tengah orang lalai seperti rumah yang gelap di dalamnya ada lampu.

67) Pedzikir yang terlalaikan oleh sesuatu bisa mendapatkan hukuman. Hal ini sama seperti orang yang duduk bersama raja tanpa adab.

68) Sesaat saja menghadirkan kalbu dalam dzikir, akan melindungi diri dari maksiat. Walaupun perlindungan tersebut sedikit namun mempunyai manfaat yang sangat besar.

Dari enam puluh delapan keutamaan dari berdzikir maka dapat disimpulkan bahwa keutamaan berdzikir tidak hanya kita peroleh di akhirat saja, akan tetapi keutamaan di dunia juga akan di peroleh bagi individu yang berdzikir dengan penuh penghayatan serta dapat memberikan manfaat bagi kesehatan jasmani dan psikis

C. Hipotesis Penelitian

Penelitian yang menggunakan pendekatan analisis kuantitatif memerlukan suatu prediksi mengenai jawaban terhadap pertanyaan penelitian yang dirumuskan dalam bentuk hipotesis. Hipotesis penelitian merupakan jawaban sementara pertanyaan penelitian. Hipotesis berisi pernyataan mengenai hubungan antara paling sedikit dua variable.²⁵

Hipotesis yang diajukan penelitian ini yaitu terdapat hubungan antara dzikir dengan kontrol diri pada musyrifah Ma'had Sunan Ampel Al-Ali Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

²⁵ Saifuddin Awar. 2007. *Metodol Penelitian*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar. Hal 49.