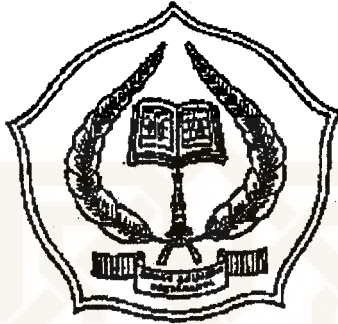


**AKTIVITAS DZIKIR DAN KENDALI EMOSI
(STUDI PADA SANTRI MIRQOT ILMIYAH
AL-ITQON CENGKARENG
JAKARTA BARAT)**



SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Dakwah
Institut Agama Islam Negeri Sunan Kalijaga
Yogyakarta**

**Untuk Memenuhi Sebagian Syarat-Syarat
Guna Memperoleh Gelar Strata Satu Sarjana Sosial Islam
oleh :**

Syahrul Munir

97222227

**BIMBINGAN PENYULUHAN ISLAM
FAKULTAS DAKWAH IAIN SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA**

2003

ABSTRAK

SYAHRUL MUNIR – NIM. 97222227. AKTIVITAS DZIKIR DAN KENDALI EMOSI:
STUDI PADA SANTRI MIRQOT ILMIYAH AL- ITQON CENGKARENG JAKARTA
BARAT. YOGYAKARTA: FAKULTAS DAKWAH, 2003

Remaja umumnya sangat dipengaruhi oleh lingkungan social sebab mereka dalam masa transisi. Emosi mereka cenderung kurang dapat mengatasi diri, tidak lagi memperhatikan keadaan sekitarnya. Diantara sebab kegoncangan emosi adalah konflik yang terjadi dalam kehidupan, baik dari dirinya maupun dari masyarakat. Pengendalian emosi pada remaja tidak terjadi begitu saja tetapi melalui suatu proses belajar. Al Qur'an telah mengarahkan manusia untuk mengatasi dan mengendalikan emosi, yang antara lain dengan dzikir atau sholat, doa-doa dan permohonan ampun kepada Allah yang semua itu sebagai cara pelegaian batin yang akan mengembalikan ketentraman dan ketenangan jiwa.

Penelitian ini adalah penelitian lapangan, dengan populasi nya santri pondok pesantren al Itqon. Metode untuk pengumpulan data menggunakan metode observasi, wawancara dan dokumentasi. Untuk analisa data digunakan metode deskriptif interpretative yaitu dengan mengumpulkan data data yang telah diperoleh dan sekaligus menafsirkannya.

Ibadah dzikir akan melahirkan berbagai macam amalan amalan sholeh dan kebaikan lainnya karena dengan dzikir jiwa akan menjadi tentram dan tenang sebagaimana janji Allah SWT di dalam al Qur'an. Adapun standar pengendalian emosi yang diharapkan para santri yang melakukan dzikir adalah meningkatkan kualitas keimanan, menumbuhkan gairah ibadah, memiliki perilaku yang baik, meningkatkan wawasan intelektual dan ketenangan.

Kata kunci: **dzikir, kendali, emosi, santri, pondok pesantren**

NOTA DINAS

Drs. Muhammad. Hafun

Dosen Fakultas Dakwah

IAIN Suka Yogyakarta

Hal. : Skripsi Saudara Syahrul Munir

Lamp : 5 Eksemplar

Kepada Yang Terhormat:

Bapak Dekan Fak. Dakwah

IAIN Suka Yogyakarta

Di- Yogyakarta

Assalamu'alaikum Wr,Wb.

Setelah membaca dan meneliti, serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami selaku pembimbing skripsi berpendapat bahwa skripsi saudara

Nama : Syahrul Munir

Nim : 97222227

Jurusan : BPI

Judul : **Aktivitas Dzikir Dan Kendali Emosi (Studi Pada Santri Mirqot Ilmiyah Al-Itqon Cengkareng Jakar Barat)**

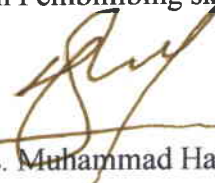
Telah memenuhi syarat untuk diajukan kepada Fakultas Dakwah IAIN sunan kalijaga yogyakarta untuk dimunakosahkan.

Demikian semoga menjadi maklum adanya dan terimakasih.

Wassalamu'alaikum Wr,Wb.

Jogjakarta 20 September 2003

Dosen Pembimbing skripsi



Drs. Muhammad Hafun

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul
Aktivitas Dzikir Dan Kendali Emosi
(Studi Pada Santri Mirqot Ilmiah Al-Itqon Cengkareng Jakarta Barat)

Yang di persiapkan dan di susun oleh:

Syahrul Munir

NIM: 97222227

Telah di munaqosahkan di depan sidang munaqosah

Pada Tanggal: 18 Oktober 2003

21 Sya'ban 1424

Dan telah memenuhi syarat maka di terima dalam

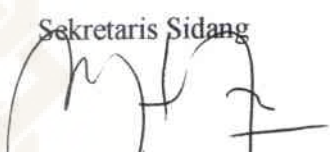
Sidang munaqosah

Ketua Sidang


Drs. Husen Madhal. M.Pd

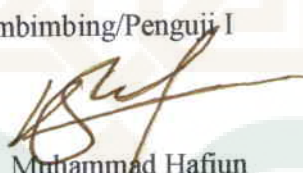
NIP : 150179408

Sekretaris Sidang


Musthofa. S. Ag. M. Si

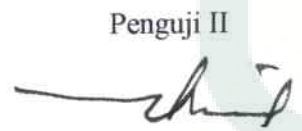
NIP : 150275210

Pembimbing/Penguji I


Drs. Muhammad Hafium

NIP : 150240525

Penguji II


Drs. A. Machfudz Fauzy

NIP : 150189560

Penguji III


Srihatni. S. Ag. M. Si

NIP : 150282648

Jogjakarta 18 Oktober 2003

IAIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Fakultas Dakwah

Dekan




Drs. H. Sukriyanto. AR. M. Hum

NIP : 150088689

KATA PENGANTAR

الحمد لله ربّ العالمين والصّلاة والسلام على اشرف المرسلين
وعلى اله وصحبه اجمعين اما بعد.

Piji syukur Al-hamdulillah kami panjatkan kepada Allah SWT, karena dengan berkat rahmat serta hidayah-Nya, maka kami dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul: **“Aktivitas Dzikir Dan Kendali Emosi (Studi Pada Santri Mirqot Ilmiyah Al-Itqon Cengkareng Jakarta Barat).”**

Penyusunan skripsi ini tidak akan selesai tanpa bantuan dari berbagai pihak baik materil maupun spirituil. Oleh karena itu, kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Drs. H. Sukriyanto, AR, M. Hum, selaku Dekan Fakultas Dakwah IAIN Sunan Kalijaga Yogyakarta beserta stafnya.
2. Ibu Dra. Nurjannah M.Si. Selaku Penasehat Akademik yang selalu memberikan arahan kepada kami.
3. Bapak Drs. Muhammad Hafiun, selaku Pembimbing yang telah memberikan arahan dan bimbingan kepada kami hingga selesainya skripsi ini.
4. Bapak KH. Mahfudz Asirun, selaku Pengasuh pondok pesantren Al-Itqon.
5. Teman-teman Asrama Al-Ma'ruf, Topiq, Andri, Fajrin, Ainun, Ghopur terima kasih atas komputernya. Serta teman-teman yang lain terima kasih dengan kebersamaanya.
6. keluarga besar ABEAS , atas suka dan dukanya selama di jogja.
7. Nova Karnila, dengan perhatian dan kasih sayangnya selama ini.

8. kepada semua pihak yang tidak mungkin kami sebutkan satu persatu, yang sudah membantu sampai selesainya skripsi ini.

Akhirnya kami menyadari bahwasanya dalam penyusunan skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan dan kesalahan. Oleh karena itu kami mengharapkan saran dan kritik sehingga skripsi ini dapat lebih sempurna.

Hanya ucapan do'a kepada Allah yang dapat kami sampaikan, semoga amal baik semua pihak yang ikut membantu kelancaran penyusunan skripsi ini mendapat balasan dari Allah SWT. Amin.

Jogjakarta 20 September 2003

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN NOTA DINAS	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN KATA PENGANTAR	vi
HALAMAN DAFTAR ISI	viii
BAB I : PENDAHULUAN	
A. Penegasan Judul	1
B. Latar Belakang Masalah	3
C. Rumusan Masalah	7
D. Tujuan Penelitian	7
E. Manfaat Penelitian	8
F. Kerangka Teoritik	8
1. Tinjauan umum tentang dzikir	8
a. Pengertian dzikir	8
b. Tujuan dzikir	12
c. Macam-macam dzikir	14
d. Adab berdzikir	15
e. Waktu pelaksanaan dzikir	16
f. Keutamaan dzikir	16

2. Tinjauan umum tentang emosi	21
a. Pengertian emosi	21
b. Jenis-jenis emosi	26
c. Aspek-aspek emosi	30
d. Kendali emosi	30
e. Hubungan antara dzikir dan kendali emosi	32
G. Metode Penelitian	35
1. Pengertian metode penelitian	34
2. Menentukan subyek dan obyek penelitian	34
3. Metode pengumpulan data	35
a. Observasi	36
b. Interview	36
c. Dokumentasi	37
4. Metode analisa data	37
 BAB II : GAMBARAN UMUM PONDOK PESANTREN MIRQOT	
ILMIYAH AL-ITQON JAKARTA BARAT	
A. Letak Geografis	40
B. Sejarah Singkat Berdirinya	40
C. Jenis-jenis Kegiatan	44
D. Strktur Organisasi	47
E. Keadaan Kyai, Ustadz dan Santri	49
F. Keadaan Sarana dan Prasarana	52
G. Aktivitas Berdzikir di Pesantren	54

BAB III : Pelaksanaan Aktivitas Dzikir para Santri Pondok Pesantren

Al-Itqon dalam Mengendalikan Emosi

A. Persiapan Penelitian	55
B. Aktivitas Dzikir diPondok Pesantren Al-Itqon	55
1. Kegiatan sehari-hari para santri	56
2. Kegiatan dzikir para santri	60
C. Materi dan Metode dalam Berdzikir di Pondok Pesantren	
Al-Itqon	63
D. Upaya pengendalian Emosi Santri Melalui Dzikir	
di Pondok Pesantren Al-Itqon	72
1. Jenis-jenis emosi yang di alami oleh santri	73
2. Upaya pengendalian emosi para santri	77
E. Analisa	85

BAB IV : PENUTUP

A. Kesimpulan	92
B. Saran-saran	94
C. Kata penutup	95

DAPTAR PUSTAKA

LAMPIRAN-LAMPIRAN

DAPTAR RIWAYAT HIDUP

BAB I

PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Untuk menghindari kesalah pahaman dan kekeliruan dalam tentang judul skripsi di atas, maka perlu penulis tegaskan beberapa istilah dalam judul ini. Adapun penjelasan tentang istilah-istilah tersebut sebagai berikut :

1. Aktivitas

Aktivitas mempunyai arti "kegiatan bekerja, atau kesungguhan berusaha".¹ Sedangkan yang dimaksud dengan aktivitas dalam judul skripsi ini adalah suatu kegiatan atau kesungguhan berusaha yang dilaksanakan oleh para santri dalam melakukan kegiatan dzikir.

2. Dzikir

Dzikir adalah mengingat, menyebut, mengucapkan (asma Allah). Sedangkan Al-Kala badzi memberikan pengertian bahwa dzikir yang sesungguhnya adalah melupakan semuanya kecuali yang Esa.² Akan tetapi sebenarnya dzikir tidak hanya bermakna seperti yang tersebut di atas lebih dari itu terkandung di dalamnya do'a dan sembayang, sebab do'a dan sembahyang merupakan unsur ingat yang sangat dominan sekali. Sebagaimana disebutkan dalam sebuah hadits.

¹ WJS. Poerwadarminto, *Kamus Bahasa Indonesia*. (Jakarta: PN. Balai pustaka. 1984). Hal.26

² Al-Kala badzi, *Ajaran kaum Sufi*.(Bandung : Mizan 1985) Hal 128.

اذ يقظ الرجل اهله من الليل فصليا او صلى ركعتين
جمعا في الذاكرين الله كثيرا ولذاكرات

Artinya : Apabila seseorang membangun ahlinya (istrinya) pada malam hari. Maka mereka melakukan Sholat dua rokaat, ditulislah mereka berdua pada golongan orang-orang yang berdzikir banyak kepada Allah.³

3. Kendali emosi

Emosi adalah luapan perasaan yang berkembang dan surut di waktu singkat seperti gembira, sedih, haru, cinta, berani yang bersifat subyektif.⁴

Para sarjana Psikologi sependapat bahwa emosi adalah suatu keadaan yang komplek dari organisme yang menyangkut perubahan jasmani yang luas sifatnya, dan pada sisi kejiwaan suatu keadaan terangsang atau pertubasi, di tandai oleh perasaan yang kuat dan biasanya suatu dorongan ke arah suatu bentuk tingkah laku tertentu.⁵

Sedangkan arti kendali emosi pada skripsi ini adalah penekanan reaksi yang tampak terhadap rangsangan yang dapat menimbulkan emosi.

4. Santri Mirqot Ilmiyah Al-Itqon

Santri adalah orang yang belajar untuk mendalami agama islam.⁶
Santri Al-Itqon yang dimaksud disini adalah orang yang menuntut ilmu agama islam dengan sungguh-sungguh dan mengamalkannya

³ Iman Nawawi, *Al-Adzkar*, Trans. (Bandung : PT. AL- Ma'arif.1984). hal 36.

⁴ Dekdikbud, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. (Jakarta: PN. Bala8i pustaka. 1986).
hal. 228

⁵ Jawer Prever, *Kamus Psikologi*.(Jakarta : PT. Bina Aksara) . Hal.133

⁶ Zamaksyari Dhofier, *Tradisi Pesantren*. (Jakarta: LP3S. 1985). Hal. 18

dibawah asuhan seorang kyai atau ustadz. Adapun Mirqot Ilmiah Al-Itqon adalah nama pondok pesantren yang ada di wilayah Kecamatan Cengkareng Jakarta Barat.

Berdasarkan batasan-batasan istilah tersebut diatas maka yang dimaksud dengan judul “ Aktivitas dzikir dan kendali emosi (studi pada santri Mirqot Ilmiah Al-Itqon Cengkareng Jakarta Barat) adalah penelitian untuk mengetahui kegiatan berdzikir yang dilakukan oleh santri Pondok Pesantren Mirqot Ilmiah Al-Itqon, serta usaha atau upaya apa saja yang dilakukan oleh mereka di dalam mengendalikan emosi-emosi yang negatif.

B. Latar Belakang Masalah

Laju globalisasi dan modernisasi yang meliputi hampir seluruh bidang kehidupan manusia mampu menimbulkan perubahan perilaku, gaya hidup, dan nilai-nilai hidup masyarakat. Ada masyarakat yang hidup dalam pola kehidupan modern, adapula yang dapat mengendalikan diri dan sadar akan akibat-akibat negatif dari perkembangan tersebut.

Perubahan tersebut tidak lepas dari kehidupan santri remaja didalam pemenuhan kebutuhan, santri remaja banyak menghadapi masalah. Masalah mereka sangatlah kompleks dari masalah-masalah yang kecil sampai permasalahan yang besar yang mungkin menimbulkan tekanan-tekanan.

Masalah-masalah yang melibatkan santri remaja yang masih sering terjadi seperti: perkelahian sesama santri yang tidak jarang memakan

korban jiwa, Kasus-kasus premanisme dan pemakaian obat-obatan terlarang atau narkoba, Semakin hari semakin banyak terdengar, berbagai upaya untuk mencegah perilaku menyimpang tersebut sudah dilakukan, namun tindak kriminal tersebut terus saja terjadi.

Masalah-masalah santri tersebut tidak lepas dari kondisi mereka yang masih remaja yang berada pada masa krisis, pada masa ini remaja mengalami ketegangan emosi, akibat ketegangan emosi ini remaja sering mengalami masalah-masalah. Jadi untuk dapat mengatasi masalahnya, salah satu cara pokoknya adalah mereka harus belajar mengendalikan emosi, sehingga dorongan dari dalam dirinya di salurkan secara benar, bukan secara tidak benar atau menyimpang dari aturan-aturan yang berlaku.

Remaja umumnya sangat dipengaruhi oleh lingkungan sosial, sebab mereka dalam masa transisi. Emosi mereka cenderung kurang dapat mengatasi diri, tidak lagi memperhatikan keadaan sekitarnya. Ini merupakan salah satu dampak dari teknologi yang menyebabkan mereka kehilangan pengontrol dirinya dalam menghadapi rangsangan-rangsangan negatif dari luar dirinya, meskipun ini merupakan hal yang wajar dalam kehidupan remaja yang akan menuju ke arah kestabilan emosi. Ada remaja yang cepat mendapat ketenangan dan ada pula yang mengalami kesulitan dalam pengendalian emosi.

Diantara sebab-sebab kegoncangan emosi adalah konflik atau pertentangan yang terjadi dalam kehidupan baik yang terjadi pada dirinya maupun yang terjadi dalam masyarakat. Besar dan kecilnya

konflik yang di alami oleh individu satu dengan yang lain berbeda karena kegoncangan emosi masing-masing orang itu berbeda pula.⁷

Pengendalian emosi pada remaja tidak terjadi begitu saja tetapi melalui suatu proses belajar. Al-Qur'an telah mengarahkan manusia untuk menguasai dan mengendalikan emosi. Sebagaimana firman Allah dalam surat An-Fushilat ayat 44.

قل هو للذين امنوا هدى وشفاء قل والذين لا يؤمنون فى اذانهم وقر وهو عليهم عمى قل اولئك ينادون من مكان بعيد

Artinya : *“katakanlah Al-Qur'an itu adalah petunjuk dan penawar bagi orang-orang yang beriman. Dan orang-orang yang tidak beriman pada telinga mereka ada sumbatan, sedangkan Al-Qur'an itu suatu kegelapan bagi mereka . mereka itu adalah (seperti) orang-orang yang di panggil dari tempat yang jauh” (QS. An-Fushilat).*⁸

Agama merupakan penolong yang sangat ampuh untuk mengembalikan ketenangan dan keseimbangan jiwa yang sedang goncang, yaitu dengan cara melakukan pengamalan dzikir atau melakukan sholat, do'a-do'a dan permohonan ampunan kepada Allah yang kesemuanya itu merupakan cara-cara pelega batin yang akan mengembalikan ketentraman dan ketenangan jiwa. Praktek dzikir sudah sering di lakukan oleh umat Islam yang dalam hal ini dzikir yang di maksud adalah perbuatan mengingat Allah dalam bentuk ucapan-ucapan lisan yang mengandung arti pujian dengan menyebutkan nama-nama Allah dan sifat-sifat Allah. Al-qur'an menjelaskan bahwa dengan dzikir seseorang akan tentram jiwanya atau

⁷ Zakiah Daradjat, *Ilmu Jiwa Agama* (Jakarta : Bulan Bintang). hlm 77.

⁸ Departemen Agama RI, *Al-qur'an dan terjemahnya*. (Jakarta: PT. Bumi restu). Hal.779.

tenang hatinya. Tenram dalam artian yang seluas-luasnya atau dengan perkataan lain dengan dzikir seseorang akan sehat mentalnya. Bagaimana hal ini terjadi dalam upaya pengendalian emosi yang di lakukan oleh para santri di pesantren Al-Itqon?. Inilah yang akan penulis bahas dalam skripsi ini.

Dalam Islam di kenal tiga macam dzikir yang pertama adalah dzikir yang diucapkan dengan lisan, dzikir ini di ucapkan dengan suara keras dan dengan gerakan-gerakan tertentu. Sedangkan yang kedua adalah dzikir yang diucapkan dalam hati, dalam hal ini hati di harapkan selalu mengingat Allah SWT, dzikir ini disebut juga dzikir jiwa. Dzikir yang ketiga adalah dzikir yang berupa perbuatan atau semua perbuatan baik yang karena Allah SWT.

Berdasarkan uraian di atas dapat di katakan bahwa remaja yang bermasalah dan banyak menimbulkan kegoncangan, mereka terdorong untuk mencari sesuatu yang mampu memecahkan masalah yang sedang mereka hadapi. Dengan iman yang di realisasikan dalam bentuk pengamalan dzikir ini akan menjadi pengendali sikap, ucapan dan tindakan yang nantinya akan memberi pengaruh yang besar dalam diri remaja. Remaja di harapkan mampu melepaskan diri dari emosi-emosi yang tidak terkendali, sebagaimana Firman Allah dalam surat Ar-Ra'ad ayat 28.

الذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya : *(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tentram dengan mengingat Allah, ingatlah hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tentram”(QS. Ar-Ra'ad).*⁹

Pada umumnya kegiatan berzikir di lakukan oleh orang-orang dewasa atau orang-orang tua, bagaimana pula dengan santri yang tinggal di dalam Pondok Pesantren, apakah hal ini juga berlaku bagi mereka. Dari hal-hal semacam inilah yang melatar belakangi penulis untuk membahas masalah ini. Dan penulis melakukan dan penulis memberi judul skripsi ini “Aktivitas Dzikir dan Kendali Emosi (Studi pada santri di Pesantren Al-Itqon Cengkareng Jakarta Barat)”.

C. Rumusan Masalah

Rumusan masalah berfungsi untuk merumuskan masalah dan memberi batasan secara spesifik masalah yang akan diteliti. Berdasarkan latar belakang masalah yang telah penulis kemukakan tersebut diatas. Maka dapat dirumuskan pokok masalahnya yaitu:

1. Bagaimana kegiatan dzikir pada santri di Pondok Pesantren Mirqot Ilmiyah Al-Itqon.?
2. Bagaimana pengendalian emosi pada santri di Pondok Pesantren Mirqot Ilmiyah Al-Itqon.?

D. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui kegiatan dzikir yang dilakukan oleh santri di Pondok Pesantren Mirqot Ilmiyah Al-Itqon.

⁹ *Ibid.* Hal. 373

2. Untuk mengetahui cara mengendalikan emosi yang dilakukan oleh santri di Pondok Pesantren Mirqot Ilmiah Al-Itqon.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis yang di harapkan dari penelitian ini adalah memberikan informasi bagi ilmu pengetahuan dan memperkaya wawasan teoritik dalam bidang psikologi agama.
2. Manfaat praktis yang di harapkan dari penelitian ini adalah memberikan informasi pada masyarakat dan orang-orang yang dekat dengan kehidupan santri seperti kiyai, para ustad, konselor sekolah, orang tua, dan para da'i agar lebih memahami pengaruh dzikir terhadap pengendalian emosi, selanjutnya di harapkan agar hasil penelitian ini nantinya dapat di gunakan untuk melakukan tindakan preventif terhadap timbulnya kasus yang di alami oleh para santri.

F. Kerangka Teoritik

1. Tinjauan Umum Tantang dzikir

a. Pengertian dzikir.

Dzikir berasal dari bahasa Arab dari kata dzakara, yadzkuru, dzikran yang berarti menyebut dan mengingat. Dzikir yaitu menyebut, menurut, mengingat, menjaga, menyertai perbuatan baik, ucapan lisan, getaran hati, sesuai dengan cara-cara perbuatan baik, yang di ajarkan agama dalam rangka mendekatkan diri kepada Allah.

Pengertian dzikir dalam Islam mempunyai dua arti yaitu: arti sempit dan arti luas adapun dzikir dalam arti sempit adalah ucapan yang dilakukan dengan lidah dan hati atau pengertian yang praktis menyebut nama Allah, membaca Al-Qur'an dan membaca do'a.

Orang yang berdzikir (mengingat Allah) tentu diingat oleh Allah dengan pujian, sanjungan dan cinta, serta dijanjikan kepadanya berupa ampunan dan pahala yang amat besar. Allah SWT berfirman dalam surat Al-Baqarah ayat 152.

فاذكروني اذكركم

Artinya: *"karena itu ingatlah kamu kepadaKu, niscaya Aku ingat (pula kepadamu)". (QS. Al-Baqarah. 125).¹⁰*

Didalam Al-qur'an Allah SWT menjelaskan bahwasanya Allah tidak saja memerintahkan untuk dzikir namun juga diperintahkan untuk memperbanyaknya, hal tersebut dijelaskan dalam surat Al-Ahzab ayat 42.

ياايهاالذين امنوا اذكروا الله ذكرا كثيرا وسبحوه بكرة واصيلا

Artinya: *"hai orang-orang yang beriman, berdzikirlah (dengan menyebut nama) Allah, dzikir yang sebanyak-banyaknya. Dan bertasbihlah kepada-Nya diwaktu pagi dan petang". (QS. Al-ahzab. 42).¹¹*

¹⁰ Ibid. Hal. 38.

¹¹ Ibid. Hal. 674.

Dzikir dalam arti luas adalah kesadaran manusia akan kewajiban-kewajiban agama yang mendorong untuk melaksanakan segala perintah Allah dan meninggalkan segala yang di larangnya. Karena itu semua amal dan perbuatan manusia yang di lakukan dengan niat kepada Allah

Para ahli yang memberikan pengertian khusus dan umum tentang dzikir adalah:

1) Pengertian khusus menurut Ash Shiddiqi:

Dzikir adalah menyebut Allah dengan membaca tasbih (*Subhanallah*) membaca tahlil (*Laa illaaha illallah*) membaca tahmid (*Al hamdulillah*) membaca takbir dan doa-doa.¹²

2) Pengertian umum Imam Hasan Al-Banna:

Yang di maksud dengan dzikir bukanlah dzikir yang berupa ucapan saja (Dzikir Qauli) tetapi taubatpun termasuk dzikir, tafakkur, dan segala perbuatan yang dilakukan dengan perasaan bahwa individu selalu di perhatikan dan di awasi oleh Allah.¹³

Demikian juga dalam the Encyclopedia of Islam mengartikan dzikir dengan perilaku mengingat kemudian mulut menyebut nama yang di ingat tadi secara khusus mengulang-ulang suatu sebutan (nama Allah) dengan bersahutan dan tidak mengenal lelah.¹⁴

¹² Hasby Ash Shiddieqi, *Pedoman Dzikir dan Do'a*.(Jakarta: Bulan Bintang). hal 36.

¹³ Ahmad Syarif Mufid. *Dzikir Sebagai Pembina Kesejahteraan Jiwa*.(Jakarta : PT. Bina Ilmu. 1985). Hal.15.

¹⁴ E.J.Brill, *The Encyclopedia of Islam*,(Leiden 1971). hal 356

Namun dalam pengertian Sukamto.MA. lebih bervariasi lagi. Beliau telah membagi dzikir menjadi empat jenis: dzikir membangkit daya, dzikir kepada hukum Tuhan, dzikir mengambil pelajaran, serta dzikir mengambil proses.¹⁵ Apa yang diajukan oleh Sukamto adalah dzikir secara luas, karena pengertian tersebut menyangkut pengertian tafakkur, persamaan dzikir dengan tafakkur adalah keduanya sama-sama berfungsi intelektual dan perbedaan dzikir dengan tafakkur adalah kalau dzikir lebih menonjolkan segi estetika, yang dalam hal ini adalah hubungan Al-jamal yakni Allah, sedangkan Tafakkur penonjo-lannya terhadap penggunaan daya pikir untuk membaca gejala-gejala alam yang di ciptakan Allah.¹⁶

Pengertian dzikir di perluas tidak hanya bermakna seperti yang telah di sebutkan di atas, lebih dari itu terkandung di dalam do'a dan sholat, sebab dalam do'a dan sholat unsur ingat sangat dominan sekali sebagai mana di sebutkan dalam hadits.

اذ ايقظ الرجل اهله من الليل فصليا او صلى ركعتين
جمعا في الذاكرين الله كثيرا ولذاكرات

Artinya :*"Apabila seseorang membangunkan ahlinya (istrinya) pada malam hari.maka mereka melakukan sholat dua rekaat,di tulislah mereka berdua pada golongan orang-orang yang berdzikir banyak kepada Allah".*¹⁷

Dzikir, doa dan sholat merupakan suatu pengalaman bentuk komunikasi manusia dengan Tuhan, kendati dengan corak dan tata cara

¹⁵ Sukamto M.A Nafsiologi, *Refleksi Analisis Tentang Diri Dan Tingkah Laku Manusia*. (RisalahGusti.1996).Hal 178

tersendiri. Demikian juga dzikir, do'a, sholat di anjurkan dapat untuk di kerjakan secara berurutan di mulai dari melakukan sholat kemudian dzikir dan di teruskan dengan membaca do'a.

b. Tujuan dzikir

Melihat dari segi tujuan akhir setiap ibadah adalah pembinaan taqwa. Bertaqwa mengandung arti menjauhi perbuatan-perbuatan jahat dan melakukan perbuatan baik. Perintah Allah ditujukan kepada perbuatan-perbuatan baik dan laranganNya ditujukan kepada perbuatan jahat. Dengan perkataan lain orang bertaqwa adalah orang yang baik dan berbudi luhur.

Dalam mendekatkan diri kepada Allah, manusia selalu di ingatkan kepada hal-hal yang bersih dan suci. Ibadah yang dilakukan semata-mata ikhlas dan tunduk akan mengantarkan rasa kesucian seseorang menjadi tajam dan kuat, sedangkan jiwa yang suci dapat membentuk perilaku yang baik dan budi pekerti yang luhur. Oleh karena itu ibadah di samping latihan spiritual juga merupakan latihan sikap dan moral.

Demikian pula halnya dengan ibadah dzikir, kegiatan berdzikir bukanlah ucapan verbal dan bukan pula pelepasan renungan dalam lamunan. Dzikir mempunyai motivasi dan tujuan yaitu untuk menciptakan amal sholeh sebagai senjata nafsiologis yang ampuh untuk menanggulangi segala musibah yang menimpa.

¹⁶ Ahmad Syafii Mufid, *Op.cit.* Hal.14

¹⁷ Imam Nawawi, *Loc. Cit.* Hal.36.

Tujuan dzikir adalah untuk mendorong orang yang melakukannya agar senantiasa berbuat kebaikan di dalam hidupnya dan menjauhkan diri dari perbuatan-perbuatan jahat.¹⁸

Menurut Simuh, dzikir dalam tuntutan syari'at dan Al-Qur'an adalah menyebut dan mengingat Allah SWT dalam setiap keadaan melalui nama-nama-Nya yang indah (*Al asmaul husnah*). Maka tujuan berdzikir adalah untuk menjalin ikatan bathin (kejiwaan) antara hamba dengan Allah (*hablummina Allah*), sehingga timbul rasa cinta, hormat dan jiwa muroqqobah (merasa dekat dan diawasi oleh Allah).¹⁹

Maka dengan dzikir iman seorang hamba menjadi hidup, terjalin rasa kedekatan dengan Allah, rasa cinta. Rasa hormat dan dekat ini merupakan benteng atau kendali yang paling kuat dan efektif untuk mengendalikan nafsu-nafsu jeleknya. Sehingga tidak mudah tergoda akan perbuatan haram dan sanggup mengendalikan nafsu amarah dan lawwamah.

Di dalam Al-Qur'an juga di sebutkan bahwa tujuan berdzikir adalah untuk menunjukkan pengabdian yang luhur sebagai manifestasi iman dan taat kepada Allah SWT. Manusia mengidentifikasikan diri dengan berbagai tindakan ketaatan, yakni beribadah

¹⁸ Sukamto MA, Op cit. Hal.54

¹⁹ Simuh, *Tasawwuf dan Perkembangannya Dalam Islam*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 1996). Hal. 113

dan menyembah hanya kepada Allah sebagaimana tujuan penciptaan manusia yaitu untuk menyembah hanya kepada Allah SWT.

c. Macam-macam Dzikir

Ada tiga macam yang berkaitan dengan cara pelaksanaan dzikir yaitu:

- 1) Dzikir dengan menyelaraskan antara lisan dan hati, ini merupakan tingkat dzikir yang paling tinggi.
- 2) Dzikir dengan hati semata.
- 3) Dikir dengan lisan semata.²⁰

Menurut Al-Jauziyah ada tiga tingkat derajat dzikir yaitu:

- 1) Dzikir secara jahir, berupa pujian do'a atau pengawasan. Yang dimaksud jahir adalah apa yang disampaikan lisan sesuai dengan suara hati, jadi tidak sekedar dzikir sebatas lisan belaka. Sedangkan pujian seperti ucapan *Subhanallah, Laa illaaha illallah, Alhamdulillah* dan lain-lain, sedangkan Do'a seperti yang banyak disebutkan dalam Al-quran maupun As-sunnah hal ini sangat banyak jenisnya. Sedangkan pengawasan seperti ucapan Allah bersamaku, Allah melihatku dan lain sebagainya yang dapat menguatkan kebersamaannya dengan Allah, yang intinya pengandung pengawasan terhadap kemaslahatan hati, menjaga adab bersama Allah dan berlindung dari godaan syaitan dan hawa nafsu.

²⁰ Ibnu Qayyim Al-Jauziyah, *Madarijus Salikin: Pendakian Menuju Allah Jilid 3* (Jakarta: Pustaka Al-kausar.1998). Hal. 311

- 2) Dzikir tersembunyi, yaitu membebaskan diri dari segala belenggu, berada bersama Allah dan hati yang senantiasa bermunajat kepada Allah. Yang dimaksudkan tersembunyi disini adalah dzikir hanya dengan hati, ini merupakan buah dari dzikir yang pertama. Sedangkan maksud membersihkan diri dari segala belenggu artinya membebaskan diri dari lalai dan lupa, membebaskan diri dari tabir penghalang antara hati dengan Allah SWT. Senantiasa bermunajat artinya menjadikan hati bermunajat, terkadang dengan cara memuji, mengagungkan dan sebagainya.
- 3) Dzikir yang hakiki, yaitu pengingatan Allah terhadap dirimu, membebaskan diri dari kesaksian dzikirmu dan mengetahui bujukan orang yang berdzikir bahwa ia berada dalam dzikir. Dzikir dalam derajat ini disebut yang hakiki karena dzikir ini dinisbatkan kepada Allah SWT.²¹

d. Adab Dzikir

Ash Shiddiqi menyebutkan ada dua macam adab didalam berdzikir yaitu adab dzikir yang batin dan adab dzikir yang dzahir.²²

- 1) Adab dzikir yang bathin ini merupakan proses kehadiran hati saat berdzikir artinya ketika berdzikir hanya mengingat maksud lafadz dzikir yang diucapkan, untuk itulah perlu

²¹ *Ibid.* Hal 313

²² Hasby Ash Shiddiqi, *Op cit.* Hal. 52

pemahaman maksud lafadz dzikir agar dapat memikirkan maknanya.

2) Adab dzikir zhahir antara lain:

- a) Seyogyanya membersihkan mulut terlebih dahulu
- b) Seyogyanya berke'akuan sebaik-baik kelakuan
- c) Seyogyanya tempat dzikir itu suci dan bersih

e. Waktu Pelaksanaan Dzikir

Orang yang hendak berdzikir sangat perlu mengetahui waktu-waktu yang sangat utama untuk melaksanakan dzikir. Walaupun pada waktu-waktu yang lain tetap dibolehkan untuk berdzikir.

Waktu-waktu yang sangat diutamakan tersebut antara lain:

- 1) Di pagi hari. Sebelum terbitnya matahari, setelah selesai mengerjakan sholat subuh.
- 2) Setelah tergelincirnya matahari. Setelah selesai mengerjakan sholat dzuhur.
- 3) Di waktu petang. Sesudah selesai mengerjakan sholat asar atau sebelum terbenamnya matahari.
- 4) Ketika bangun dari tidur dan ketika terbenamnya matahari.
- 5) Sesudah sholat wajib lima waktu.²³

f. Keutamaan Dzikir

Dzikir adalah sebagai ibadah yang paling penting, sebab orang

²³ Ibid. Hal. 58

tidak dapat mencapai Tuhan tanpa mengingatkan terus-menerus. Dzikir memiliki banyak keutamaan atau fadilah, tentang keutamaan-keutamaan dzikir telah di jelaskan dalam Al-Qur'an dan Al- Hadits. Adapun di antara keutamaan dzikir adalah sebagai berikut :

1) Memperoleh ampunan.

Dalam Al-Qur'an Allah telah menjelaskan bahwa orang-orang yang banyak mengingat Allah akan di beri pahala yang besar seperti dalam surat Al-Ahzab ayat 35.

وَالذَّاكِرِينَ اللَّهَ كَثِيرًا وَالذَّاكِرَاتِ أَعَدَّ اللَّهُ لَهُم مَغْفِرَةً
وَأَجْرًا عَظِيمًا

Artinya : *"laki-laki dan perempuan yang banyak menyebut (nama) Allah. Allah telah menyediakan untuk mereka ampunan dan pahala yang besar" (QS. Al-Ahzab).²⁴*

Ayat di atas menyebutkan bahwa ada beberapa sifat orang mu'min tentang bertakwa, dan salah satu di antaranya adalah banyak berdzikir kepada Allah SWT. setelah itu di sebutkan orang-orang yang mempunyai sifat seperti itu akan di sediakan ampunan sekaligus pahala dari Allah SWT di akhirat kelak.

2) Menjadi tidak lupa (lalai).

Bahwa banyak mengingat nama Allah dengan hati dan dengan perkataan menyebabkan seseorang tidak lupa atau lalai kepada Allah SWT. Dalam hal ini termasuk mengingat untuk melaksanakan segala apa yang di perintahkan dan mengingat

²⁴ Depag RI, *Op.cit.* hal. 073.

untuk menghindari dari perbuatan maksiat. Hal ini di jelaskan dalam Firman Allah surat Al-A'raf ayat 205.

واذكر ربك في نفسك تضرعاً وخيفة ودون الجهر
من القول بالغدو والاصال ولا تكن من الغافلين

Artinya : *“Dan sebutlah (nama) Tuhanmu dalam hatimu dengan merendahkan diri dan rasa takut, dan dengan tidak mengeraskan suara, di waktu pagi dan petang, dan janganlah kamu termasuk orang-orang yang lalai.”*(QS. Al-A'raaf)²⁵

3) Memperoleh semangat dalam menghadapi masalah kehidupan

Hal tersebut secara implisit di jelaskan dalam Al-Qur'an surat Al-Anfaal ayat 45

يا ايها الذين امنوا اذا لقيتم فئة فاثبتوا وذكروا الله
كثيرا لعلكم تفلحون

Artinya : *“Hai orang-orang yang beriman apabila kamu memerangi pasukan (musuh), maka berteguh hatilah kamu dan sebutlah (nama) Allah sebanyak-banyaknya agar kamu beruntung”*(QS. Al-Anfaal).²⁶

Menurut Musthofa Al-Maraqhi menjelaskan pengertian ayat tersebut bahwa perbanyaklah mengingat Allah SWT dengan hati di saat melakukan perang dengan mengingat kekuasaan Allah SWT dan janjinya. Untuk menolong Rasul, orang-orang yang membantu menegakkan Agama Allah, serta mengingat dengan lidah dengan takbir dan tahmid serta memanjatkan do'a

²⁵ Ibid, Hal. 256.

²⁶ Ibid, Hal 268.

dengan yakin, karena dengan demikian itu merupakan cara untuk mendapatkan kemenangan di dunia dan akhirat.²⁷

Jadi meskipun ayat ini kelihatan bersifat khusus ketika orang-orang mukmin sedang dalam melakukan perang, namun mengandung ajaran yang lebih luas tentang pengamalan dzikir dalam hubungannya dengan masalah kehidupan manusia.

4) Menentramkan jiwa.

Bahwa dzikir dapat menentramkan jiwa dan menerangi lubuk hati seseorang, sehingga jiwanya mengarah kepada hal-hal yang baik dan terhindar dari perbuatan maksiat. Hal ini di ungkapkan dalam firman Allah surat Ar- raad. ayat 28.

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ
تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya: "(yaitu) Orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tentram dengan mengingatkan Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tentram" (QS. Ar-raad).²⁸

Dari beberapa ayat yang menyinggung arti dzikir, seperti yang disebutkan di atas dapat dipahami bahwa pengertian dzikir itu bukan sekedar menyebut nama Allah SWT dan sifat-sifat-Nya dengan hati dan lidah. Tapi dzikir itu mempunyai arti yang lebih dalam lagi yakni mencakup semua amal perbuatan manusia atas kesadaran mengingat Allah, yang dengan kesadaran tersebut

²⁷ Musthofa Al-Maraqhi. *Tafsir Al-Maraqhi*, terjemahan. Juz x. Hal. 10

²⁸ 26 Depag. *loc.cit.* Hal. 373

melahirkan sifat mematuhi dan melaksanakan segala perintah-Nya. Seperti kesadaran akan kewajiban untuk menuntut ilmu, berjuang di jalan Allah, dan lain sebagainya.

Dengan adanya anjuran untuk melaksanakan dzikir, berarti memberikan isyarat kepada kita bahwa dzikir itu adalah ibadah. Dan dzikir yang bernilai ibadah mempunyai potensi untuk membahagiakan manusia.

Orang yang lalai berdzikir kepada Allah merupakan tanda-tanda terhalangnya pertolongan dari Allah. Maka, orang yang betul-betul merugi adalah orang yang kehidupan dunianya menggilas kepentingan akhiratnya, sehingga lupa mengingat kepada Allah SWT.

Sedangkan orang yang benar-benar beruntung adalah, orang yang selalu mengingat Allah. Bahkan hal itu merupakan keuntungan yang teramat besar, karena didalam dzikir mengandung banyak nilai yang diantaranya yaitu: pertama, bahwa dzikir kepada Allah itu lebih besar dari apa pun, karena ia merupakan ketaatan paling utama. Sebab secara keseluruhan maksud dari ketaatan itu sendiri adalah melaksanakan dzikir kepada-Nya, dimana dzikir itu merupakan rahasia ketaatan. Kedua, bahwa dengan mengingat Allah, tentu Dia akan mengingat kepada orang yang mengingat-Nya, bahkan daya ingat-Nya lebih besar dari pada orang yang mengingat-Nya tersebut. Ketiga, dzikir memiliki makna bahwa mengingat Allah itu lebih besar dari pada kejahatan dan kemaksiatan

Allah itu lebih besar dari pada kejahatan dan kemaksiatan yang dilakukan terhadap-Nya, bahkan bila dzikir tersebut telah sempurna, ia bisa menghapus semua bentuk kesalahan dan kemaksiatan. Keempat, didalam sholat terdapat dua unsur penting sekaligus berat, yaitu bahwa sholat di satu sisi bisa mencegah dari perkara keji dan mungkar, serta di sisi lain ia mencakup dzikir kepada Allah. Sementara dzikir yang terkandung di dalamnya, ternyata lebih berat.

Dzikir mengandung suatu nilai yang dapat menentramkan jiwa manusia sehingga jiwa itu mengarah kepada hal-hal yang baik dan terhindar dari hal-hal yang maksiat. Karena dengan dzikir itulah dapat menimbulkan perasaan bahwa apa yang di lakukan, semuanya berada dalam pengawasan-Nya sehingga seseorang dapat terhindar dari hal-hal yang tidak sesuai dengan prinsip ajaran islam. Dengan demikian seseorang mudah memperoleh keuntungan dari usahanya dan sekaligus mendapat pahala dari Allah SWT.

2. Tinjauan Umum Tentang Emosi

a. Pengertian emosi

Kata emosi berasal dari perkataan “*emotus*” atau “*emovere*” yang berarti mencerca (“*to stir up*”). Yaitu sesuatu yang mendorong terhadap sesuatu, misalnya emosi gembira mendorong perubahan suasana hati seseorang yang menyebabkan orang itu tertawa. Marah,

di lain pihak merupakan suasana hati untuk menyerang atau mencerca sesuatu.²⁹

Pada umumnya perasan kita sehari-hari di sertai oleh perasaan-perasaan tertentu. Yaitu perasaan senang atau perasaan tidak senang yang selalu menyertai perbuatan-perbuatan kita sehari-hari itu di sebut warna afektif. Warna afektif ini kadang-kadang kuat, kadang-kadang lemah atau samar-samar saja. Dalam hal warna afektif yang kuat, maka perasaan-perasaan menjadi lebih mendalam, lebih luas dan lebih terarah. Perasaan-perasaan yang seperti ini disebut emosi.³⁰ Para psikologi merumuskan emosi secara bervariasi dengan orientasi teoritis yang berbeda-beda, namun dengan persesuaian umum bahwa keadaan emosional merupakan satu reaksi kompleks mengait satu tingkat tinggi kegiatan dan perubahan-perubahan secara mendalam. Serta di barengi perasaan yang kuat, atau di sertai keadaan afektif.³¹

Goleman menyatakan bahwa emosi merupakan kegiatan atau pergulatan pikiran, perasaan, nafsu, setiap keadaan mental yang meluap-luap. Emosi di sini juga merupakan suatu keadaan biologis dan psikologis dan serangkaian kecenderungan untuk bertindak.³²

²⁹ Singgih Dirgagunarsa, *Pengantar Psikologi* (Jakarta: mutiara sumber widya . 1996). Hal.129

³⁰ Sarlito Wiarawan Sarwono. *Pengntar umum Psikologi*. (Jakarta: Bulan Bintang.1976) Hal.51.

³¹ J.P. Chaplin. *Kamus lengkap Psikologi*. (Jakarta: PT. Raja Gravindo Persada. 1999) .Hal.163.

³² Golomen. D. *Kecerdasan Emosional*.(Jakarta: PT.Gramedia).Hal 175.

William James dan *Carl Lange* mengemukakan bahwa perubahan-perubahan psikologis yang terjadi dalam emosi disebabkan oleh karena adanya perubahan-perubahan psikologis. Suatu peristiwa di persepsikan menimbulkan perubahan-perubahan fisiologis dan perubahan-perubahan ini menyebabkan perubahan-perubahan psikologis yang di sebut emosi. Dengan kata lain, menurut James-lange. seseorang bukan tertawa karena senang, melainkan ia senang karena tertawa.³³

Dalam kehidupan sehari-hari kita sering mendengar kata emosi di ucapkan dalam arti negatif atau perasaan yang memucak, misalnya seseorang yang sedang marah dikatakan "orang itu sedang emosi" atau seseorang yang cepat marah dikatakan "orang itu cepat emosi". Hal ini sesuai dengan beberapa definisi emosi seperti "keadaan bergejolak", "gangguan keseimbangan", dan response kuat dan tidak beraturan terhadap stimulus. Ada satu hal yang sama yaitu bahwa pada setiap definisi tersebut keadaan emosional itu menunjukkan penyimpangan dari keadaan yang normal.³⁴

Seperti di kemukakan di atas bahwa emosi atau perasaan itu timbul sebagai akibat atau reaksi terhadap stimulus yang mengenai individu, namun tidak berarti bahwa perasaan itu semata-mata hanya tergantung kepada stimulus dari luar, tetapi ada kalanya sesuatu keadaan yang sama tidak menimbulkan perasaan sama sekali. Karena itu perasaan tidak selalu

³³ Singgih Dirgagunars, *op cit* hlm.132

³⁴ M. Dimiyati Mahmud, *psikologi suatu pengantar*, (jogyakarta: BPEE). Hal.163.

tergantung kepada stimulus yang datang dari luar juga ada faktor-faktor dari pribadi itu sendiri. yaitu

1. Keadaan jasmani individu yang bersangkutan. Kalau keadaan jasmani kurang sehat misalnya, hal ini dapat mempengaruhi sosial perasaan yang ada pada individu itu. Pada umumnya orang yang dalam keadaan sakit, sifatnya lebih perasa bila di bandingkan dengan keadaan jaasmani yang sehat. Suatu peristiwa tidak menimbulkan suatu perasaan pada waktu sehat tetapi dapat menimbulkan suatu perasaan pada waktu individu itu dalam keadaan sakit. Hal ini menunjukan adanya hubungan yang erat antara keadaan jasmani dengan keadaan psikis individu.
2. keadaan dasar individu. Hal ini erat kaitannya dengan struktur pribadi individu, misalnya ada orang yang mudah marah, sebaliknya ada orang yang sukar marah. Sehingga dengan demikian struktur pribadi individu akan turut menentukan mudah tidaknya seseorang mengalami suatu perasaan.
3. keadaanindividu pada suatu waktu, atau keadaan yang temporer seseorang. Misalnya orang yang pada suatu waktu sedang kalut pikirannya, akan mudah sekali terkena perasaan bila di bandingkan dengan individu yang dalam keadaan normal³⁵

Dengan demikian, sesuai dengan definisi di atas, bila seseorang dalam keadaan emosi. Orang tersebut cenderung tidak

³⁵ Bimo Walgito, *Pengantar psikologi Umum*, (Yoyakarta: Andi Offset, 2001). Hal. 141.

mampu menguasai diri dan berfikir jernih. Adapun jenis-jenis emosi yang biasa dirasakan manusia antara lain yaitu: emosi marah, gembira, takut, benci, dan lain sebagainya.

Sardjoe menjelaskan bahwa emosi ialah suatu perasaan yang timbul melebihi batas. Sehingga kadang-kadang tidak dapat menguasai diri dan menyebabkan hubungan pribadi dengan dunia luar menjadi putus. Dengan kata lain orang tidak dapat menyesuaikan diri keadaan sekitarnya. misalnya: seorang ayah membunuh anak kandungnya sendiri karena marah kepada istrinya. Perbuatan ayah semacam itu terjadi karena pribadinya sudah putus dalam hubungannya dengan si anak akibat kemarahannya. Perbuatan sang ayah inilah yang di sebut emosi.³⁶

Perasaan merupakan salah satu fungsi psikis yang penting, karena dapat dirumuskan sebagai warna atau suasana psikis seseorang yang mengiringi, menyertai suatu kegiatan dalam situasi khusus serta berhubungan dengan adanya kesan setelah kegiatan. Dengan perkataan lain perkataan dapat disifatkan sebagai suatu keadaan jiwa sebagai akibat adanya peristiwa-peristiwa yang pada umumnya datang dari luar, dan peristiwa-peristiwa tersebut pada umumnya menimbulkan kegoncangan-kegoncangan pada individu yang bersangkutan. Ini berarti bahwa sebelum seseorang melakukan kegiatan tertentu terdapat perasaan perasaan yang

³⁶ Sardjoe, *Psikologi umum*, (Pasuruan : PT. Garoeda Buana Indah).Hal. 178.

dapat mendorong kemaunnya, mungkin itu gembira, rasa sedih maupun takut. Dalam proses kegiatannya, seseorang disertai oleh adanya perasaan setuju, senang, rileks, atau mungkin juga tidak setuju. Jadi, ada penekanan atau ketegangan.³⁷

Perasaan dan emosi merupakan dua bagian integral dari keseluruhan aspek psikis individu. Sebagai fungsi psikis, perasaan dan emosi sangat berpengaruh pada fungsi psikis yang lain, seperti pengamatan, tanggapan, pemikiran, dan kemauan. Individu akan mengalami pengalaman pengamatan dan tanggapan yang positif jika disertai oleh perasaan dan emosi positif terhadap suatu obyek pengamatan. Suatu kegiatan yang dilakukan mungkin menghasilkan sesuatu yang lebih baik jika disertai perasaan dan emosi yang positif. Timbal baliknya, individu mungkin akan mengalami perasaan dan emosi yang positif maupun negatif, sebagai akibat dari perbuatannya.

Perbedaan antara perasaan dan emosi tidak dapat dinyatakan dengan tegas, karena keduanya merupakan suatu kelangsungan kualitatif yang tidak jelas batasanya. Pada suatu saat tertentu, suatu warna efektif di katakan sebagi perasaan, tetapi juga dapat di katakan sebagai emosi. Oleh karena itu, yang di maksud dengan emosi di sini bukan terbatas pada emosi atau perasaan saja, tetapi meliputi setiap keadaan pada diri seseorang yang di sertai dengan

³⁷ Mahfudh Shalahuddin, Pengantar psikologi umum, (Surabaya: PT. Bina Ilmu). Hal.114.

warna efektif, baik pada tingkat yang lemah (dangkal) maupun pada tingkat yang kuat (mendalam).

Dari uraian di atas dapat di simpulkan adanya persamaan pendapat bahwa emosi merupakan pernyataan perasaan manusia yang sifatnya kompleks dan merupakan pengalaman batin yang dapat di rasakan serta gejala perasaan tersebut dapat di amati, dan tampak dalam tingkah laku setiap individu mempunyai reaksi yang berbeda.

b. Macam-macam emosi

Seperti yang telah penulis jelaskan di muka tentang pengertian emosi, maka di bawah ini akan di jelaskan tentang macam-macam emosi yang di rasakan manusia. Yakni seperti: takut, marah, gembira, benci, cemburu, dengki, penyesalan, sedih, sombong, cinta, gembira.³⁸

1. Emosi takut

Takut adalah perasaan yang mendorong individu untuk menjauhi sesuatu dan sedapat mungkin menghindari kontak dengan hal itu. Takut adalah masalah yang wajar, logis dan perlu untuk menjaga individu dari bahaya yang mungkin terjadi.

Bentuk ekstrem dari takut adalah takut yang patologis yang di sebut fobia. Fobia adalah perasaan takut terhadap hal-hal tertentu yang demikian kuatnya meskipun tidak ada alasan yang nyata, misalnya takut terhadap kerumunan orang atau tempat-tempat ramai dan sebagainya. Takut yang seperti ini merupakan kelainan

³⁸ M. Ustman Najati, Al-Qur'an dan Ilmu jiwa, terj. Ahmad Rofi Ustman. (Bandung: Pustaka. 1985. Hal. 66.

jiwa, namun dalam hal ini penulis tidak akan membahas tentang kelainan jiwa.

2. Emosi marah

Sumber utama dari kemarahan adalah hal-hal yang mengganggu aktivitas seseorang. Dengan demikian ketegangan yang terjadi dalam aktivitas itu tidak mereda bahkan bertambah, untuk menyalurkan ketegangan-ketegangan itu individu yang bersangkutan menjadi marah

Marah adalah keadaan jiwa yang dapat di rasakan oleh setiap orang, akan tetapi antara satu orang dengan lainnya berbeda pada situasi yang menimbulkan marah dalam mengungkapkan kemarahan dan berlainan pula dalam intensitasnya.

3. Emosi benci

Benci adalah emosi yang merupakan lawan dari cinta, benci merupakan pernyataan dari perasaan tidak senang, tidak mau menerima atau perasaan meremehkan dan keinginan untuk menjauhi hal-hal yang membangkitkan perasaan tersebut baik hal itu berupa manusia, benda ataupun manusia.

4. Emosi cemburu

Cemburu adalah emosi yang di dasari oleh kurang adanya keinginan terhadap diri sendiri dan ketakutan akan kehilangan kasih sayang dari seseorang. Orang yang cemburu selalu mempunyai sikap benci terhadap saingannya.

5. Emosi dengki

Dengki atau iri adalah sikap mental yang melahirkan rasa sakit hati apabila ada orang lain mendapatkan kesenangan atau kemuliaan. Dan ingin agar kesenangan atau kemuliaan itu dapat hilang darinya.

Dengki merupakan campuran dari marah, ingin memiliki dan rasa rendah diri. Dengki atau iri hati bukan suatu tindakan lahir, akan tetapi ia adalah keadaan emosi yang di rasakan oleh individu. Ia mempunyai gejala lahir yang kadang-kadang dapat menunjukan perasaan di dalam hati, tetapi hal itu tidak mudah di ketahui karena orang biasanya berusaha untuk menyembunyikan rasa iri itu dengan jalan menyembunyikan segalanya sekuat tenaga.

6. Emosi sedih

Sedih merupakan lawan dari emosi gembira. Rasa sedih ini bisa terjadi apabila seseorang kehilangan orang yang di cintai atau sesuatu yang tinggi nilainya ataupun tertimpa suatu malapetaka, serta gagal dalam merealisasikan suatu urusan yang sangat penting.

7. Emosi penyesalan

Penyesalan merupakan keadaan emosional yang timbul dari perasaan bersalah atau berdosa dan pencelaan terhadap diri sendiri, terhadap apa yang telah di lakukan dan pengandaian seandainya tindakan itu tidak di lakukan.

8. Emosi sombong

Sombong adalah perasaan yang timbul apabila seseorang merasa memiliki keutamaan sedang orang lain mungkin juga memiliki keutamaan tetapi ia merasa lebih utama dari orang lain itu. Kesombongan akan menimbulkan perasaan gembira pada diri sendiri, perasaan akan kebesarannya dan penghinaan terhadap orang lain.

9. Emosi cinta

Cinta memainkan peranan yang penting dalam kehidupan manusia. Cinta adalah landasan hubungan yang erat di masyarakat dalam pembentukan hubungan-hubungan manusiawi. Cinta merupakan pengikat yang kokoh dalam hubungan antara manusia dengan Tuhannya dan membuat ikhlasnya dalam menyembahNya dan mengikuti petunjuk-petunjukNya.

Cinta memiliki makna sebagai suatu daya aktif yang memungkinkan individu memiliki daya penggerak yang meluap manakala ia di hadapkan kepada maksud-maksud yang bermanfaat.

10. Emosi gembira

Gembira adalah ekspresi dari kelegaan yaitu perasaan terbebas dari ketegangan. manusia akan merasakan emosi kegembiraan apabila ia berhasil meraih apa yang di harapkan dan tercapai apa yang di inginkannya baik berupa harta, kekuasaan, keberhasilan ilmu pengetahuan ataupun ilmu dan taqwa. Jadi

kegembiraan merupakan hal yang bercorak relatif dan tergantung pada tujuan-tujuan seseorang dalam kehidupan.

c. Aspek-aspek emosi

Menurut C.T. Morgan, aspek-aspek emosi dapat dibagi dalam 4 (empat) hal yaitu:

1. Emosi adalah sesuatu yang sangat erat hubungannya dengan kondisi tubuh, misalnya denyut jantung, sirkulasi darah dan pernafasan.
2. Emosi adalah sesuatu yang dilakukan atau di ekspresikan, misalnya tersenyum, tertawa, menangis.
3. Emosi adalah sesuatu yang dirasakan, misalnya merasa senang, merasa kecewa.
4. Emosi juga merupakan suatu motif, yaitu mendorong seseorang untuk berbuat sesuatu kalau dia beremosi senang, atau mencengah dia melakukan sesuatu kalau dia tidak senang.³⁹

d. Kendali emosi

Konsep ilmiah tentang pengendalian emosi berarti mengarahkan energi emosi ke saluran ekspresi yang bermanfaat dan dapat di terima secara sosial. Memang konsep ilmiah menitik beratkan pada pengendalian, tetapi hal itu tidak sama artinya dengan penekanan. Apabila orang mengendalikan ekspresi emosi yang tampak, tubuh mereka menjadi persiapan untuk bertindak ke arah pola perilaku yang bermanfaat dan dapat di terima secara sosial.⁴⁰

³⁹ Singgih Dirgagursu. *Op.cit.* Hal. 237

⁴⁰ Elizabeth. B. Hurlock, *Perkembangan anak* . jilid I.(Erlangga 1997) .Hal 231.

Untuk mencapai pengendalian emosi dalam artian yang ilmiah, individu harus memberikan perhatian pada aspek mental dari emosi sebanyak perhatian pada aspek fisik. Sekedar mengekspresikan emosi dalam bentuk yang dapat diterima secara sosial tidaklah cukup. Aspek mental dari emosi juga memerlukan bimbingan. Kalau tidak, keadaan emosional itu akan menyala terus dan menyebabkan seseorang bereaksi emosional terhadap rangsangan yang muncul kemudian. Akibatnya atas kemauan sendiri, orang itu tidak akan sanggup membangkitkan reaksi emosi yang baru. Sebagai contoh, meskipun seseorang telah menemukan cara ekspresi yang dapat diterima secara sosial, hal itu tidak menjamin bahwa ia tidak akan marah lagi. Jika ia masih berfikir tentang sebab kemarahannya, ia akan menjadi semakin marah dan semakin bahwa kemarahannya dapat di benarkan.

Oleh karena itu, jelas bahwa di samping harus belajar bagaimana cara menangani rangsangan yang membangkitkan emosi, individu juga harus belajar bagaimana cara mengatasi reaksi yang biasanya menyertai emosi tersebut. Untuk dapat melakukan hal ini, individu harus mampu menilai rangsangan tersebut dan menentukan apakah reaksi emosi yang akan dilakukan dapat di benarkan atau tidak.⁴¹

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kendali emosi tidak berarti melakukan penekanan emosi yang

⁴¹ Ibid. Hal. 231

berlebihan.karena ini juga akan mengganggu kesehatan spikis dari individu itu sendiri. Individu di harapkan mampu mengelola reaksi emosi yang mungkin akan timbul terutama pada emosi yang negatif.

Dan dapat di katakan bahwa individu yang memiliki kendali emosi yang baik adalah bila ia mampu mengelola emosinya sehingga dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan sosialnya dan sekaligus melegakan dirinya dari energi emosi yang menekannya.

e. Hubungan antara dzikir dan kendali emosi

Sukamto berpendapat bahwa agama merupakan hasil integrasi interaktif antara iman, ilmu dan amal, ketiga unsur tersebut akan menjadi daya kendali dan daya dorong yang sangat kuat. Jika usaha kearah itu sangat minim, maka daya dorongnya semakin lemah.⁴²

Dalam kehidupan sehari-hari sering terlihat berbagai macam peristiwa kejahatan yang semuanya berpanggal dari dorongan hati, maka salah satu obat untuk menghindari penyakit hati ini adalah dengan selalu berdzikir kepada Allah SWT.

Dengan sering berdzikir baik dengan lisan ataupun dengan hati akan di peroleh pengalaman bathin yang mana tidak setiap orang mengalaminya. Dengan berdzikir hijab yang ada dalam hati manusia yang selalu tersangkut pada materi akan terbuka dan menjadi manusia yang selalu dan pandai bersyukur atas segala nikmat, rahmat dan karunia yang telah di berikan oleh Allah Ta'ala, serta membersihkan

⁴² Sukamto MA. *Op. Cit.* Hal. 180

hati dan jiwa manusia dari segala kekotoran perbuatan dan sifat kebinatangan. Dengan demikian dzikir dapat menjadikan hati manusia penuh dengan rasa cinta kasih terhadap sesama.

Dzikir salah satu jembatan penghubung bagi manusia untuk mencari dan mendapatkan ridho Allah SWT. Dzikir membersihkan hati manusia dari rasa sombong, iri, dengki dan sebagainya, serta membuang sifat buruk yang melekat ada diri dan jiwa manusia. Dan yang paling utama dengan berdzikir akan menjadikan manusia yang pandai mengendalikan hawa nafsu.⁴³

Berdasarkan kenyataan di atas menunjukan bahwa adanya hubungan antara pengaruh dari ibadah berdzikir dengan upaya dalam pengendalian emosi.

Situasi di lingkungan pesantren akan mendukung bagi para santri untuk mengembangkan agamanya secara sempurna, santri dapat melakukan aktivitas yang cenderung mendekatkan diri kepada Tuhan dengan mengingat Allah lewat ibadah-ibadah yang sudah menjadi rutinitas dalam lingkungan pondok pesantren.

Dzikir salah satu cara olah bathin untuk menyembuhkan stres dan penyakit psikosematik. Dengan dzikir yaitu dengan cara menyebut asma Allah secara berulang-ulang dengan bertawakal dan berserah diri kepada Allah, maka akan mendapatkan ketenangan

⁴³ AS Rasyid, Dzikir dzn Do'a. (Jakarta: Grafikatama Jaya, 1992). Hal. 8

dan keteduhan jiwa sehingga terhindar dari rasa takut dan rasa cemas serta dari berbagai himpitan hidup yang sedang dihadapi.

Dalam kaitannya dengan emosi, watak yang baik adalah bila dalam diri seseorang telah tertanam nilai-nilai yang baik, dan terbentuk pola penilaian dan kesiapan aksi yang kuat dengan lingkungan yang diasumsikan baik. Dzikir mengingat Allah diharapkan dapat menjadi pemandu seseorang untuk diterima oleh lingkungannya, dengan kata lain antara dzikir dan kendali emosi adalah dua hal yang tidak dapat dipisahkan. Dzikir salah satu cara untuk mengendalikan emosi-emosi yang tidak terkendali sehingga dapat ditarik kesimpulan dari beberapa teori tentang kendali emosi khususnya pada santri yaitu suatu pengaturan proses emosi yang disengaja yang memungkinkan individu menampilkan perilaku yang serasi, baik dari dalam dirinya maupun dengan dunia luar.

Banyak ayat-ayat dalam Al-Qur'an yang menjelaskan tentang pengendalian emosi yang bersifat transendental. Ini berarti bahwa metode yang paling tepat untuk mengendalikan emosi yang berlebihan maupun emosi yang negatif adalah dengan mengingat Allah Ta'ala dan hari akhirat, inilah yang akan mengarahkan manusia untuk tidak melakukan hal-hal yang tidak di ridhai oleh Allah SWT.

Jadi individu yang mampu mengendalikan emosinya adalah individu yang mampu mengelola emosinya sehingga dapat

menguntungkan dirinya dan lingkungannya dalam perkembangan kepribadiannya.

G. Metode Penelitian

1. Menentukan subyek dan obyek penelitian

Dalam penelitian ini yang dijadikan subyek penelitian adalah sebagian dari santri pondok pesantren Al-Itqon, sebagai orang yang berkompeten terhadap pelaksanaan dzikir. Dan peneliti sengaja mengambil sampel sebanyak 5 orang santri. Mereka akan di tanyai tentang pengalaman dzikir yang di ikutinya. Adapun informan yang diminta keterangan adalah:

- 1) Kyai
- 2) Ustadz
- 3) Santri

Pemilihan para informan ini berdasarkan keterangan dari pengasuh pondok pesantren, karena mereka sebagai pelaksana kegiatan tersebut.

Sedang obyek dari penelitian ini adalah pelaksanaan aktivitas dzikir yang dilakukan oleh sebagian santri dalam mengatasi pengendalian emosi dipondok pesantren Al-Itqon.

2. Metode pengumpulan data

Dalam penelitian ini digunakan tehnik pengumpulan data dengan cara observasi, wawancara, serta dokumentasi. Observasi dilakukan secara langsung dilokasi penelitian serta kontinyunya selama beberapa hari. Sedangkan wawancara dengan cara melakukan

dialog secara langsung dengan para informan yang mengurus segala kegiatan dipondok pesantren.

a. Metode Observasi

Metode observasi adalah suatu metode pengumpulan data dengan jalan pengamatan dan pencatatan secara langsung dan sistematis terhadap gejala-gejala obyek yang diselidiki. Dalam penelitian ini penulis menggunakan tehnik non partisipan, dimana peneliti tidak ikut ambil bagian dalam kegiatan yang dilakukan oleh orang yang diselidiki.⁴⁴ Dengan tidak terlibatnya peneliti dalam kegiatan yang dilakukan oleh observets diharapkan dapat memperoleh gambaran objektif tentang keadaan observers, metode ini digunakan sebagai kontrol terhadap interview.

Sedangkan yang menjadi obyek observasi dalam penelitian ini adalah segala sesuatu yang terjadi dalam kegiatan berdzikir sebagian santri dipondok pesantren Al-Itqon seperti tingkat keseringan melakukan, lamanya melakukan.

b. Metode Interview

Metode interview ini merupakan suatu metode pengumpulan data dengan tanya jawab sepihak dan dilaksanakan secara sistematis dengan berdasarkan pada tujuan penelitian, atau dengan kata lain interview adalah metode untuk mendapatkan data dari informan tersebut.

⁴⁴ Sutrisno Hadi, *Metodelogi Research*. (Yogyakarta: PPFE, UGM, 1993). Hal.70

Sedangkan interview yang penulis gunakan adalah interview perorangan (personal interview) yang jika dilihat dari segi proses interaksinya, maka interview dalam penelitian ini termasuk interview bebas terpimpin, artinya wawancara berlangsung dalam suasana santai atau tidak terlalu formal walaupun masih tetap terikat pada pedoman penelitian.

Adapun yang ditanyakan dalam wawancara ini berkisar tentang kegiatan dzikir dalam kaitannya terhadap pengendalian emosi.

c. Metode Dokumentasi

Metode dokumentasi adalah metode yang digunakan dalam penyelidikan yang ditujukan melalui sumber-sumber dokumen.⁴⁵ Metode ini digunakan dengan cara mengambil dokumen, majalah, arsip dan lain-lain sebagainya yang penting dan yang bisa membantu pengumpulan data-data penelitian ini.

Metode ini digunakan untuk memperoleh identitas responden baik nama, usia, serta untuk mengetahui kegiatan-kegiatan lainnya yang pernah dilakukan dipondok pesantren.

3. Metode analisa data

Setelah data terkumpul dengan metode-metode seperti tersebut diatas, maka langkah-langkah selanjutnya adalah menganalisa data tersebut, metode analisa data yang dimaksud adalah suatu cara yang ditempuh untuk mengolah data yang diperoleh dari suatu penelitian,

⁴⁵ Winarno Surahman, *Pengantar penelitian ilmiah*. (Bandung: PT. Tarsito, 1989).
Hal. 132

cara pengolahan data ini tergantung kepada data yang diperoleh serta tujuan penelitian.

Sesuai dengan data yang diperoleh dalam penelitian ini yaitu berupa data kualitatif, maka dalam pengolahan datanya penulis menggunakan metode deskriptif interpretatif, yaitu dengan mengumpulkan data-data yang telah diperoleh dan sekaligus mentafsirkannya.

Dalam analisa ini penulis mengemukakan kegiatan berdzikir yang dilakukan oleh sebagian para santri pondok pesantren Al-Itqon, termasuk di dalamnya tentang materi dan metode dalam pelaksanaan kegiatan berdzikir, serta bagaimana upaya perilaku mereka dalam pengendalian emosinya yang di lakukan oleh mereka.

BAB IV

PENUTUP

A. Kesimpulan

Dari berbagai uraian dalam bab-bab terdahulu, dapat penulis ambil suatu kesimpulan sebagai berikut:

1. Di dalam Al-Qur'an banyak terdapat ayat-ayat yang mengandung perintah dan dasar berdzikir

Al-Qur'an mengajarkan kepada manusia yang beriman untuk selalu berdzikir, baik dengan cara menyebut, mengingat nama-nama-Nya, dan memuji-Nya, serta mensyukuri nikmat-Nya. Dengan demikian dzikir mencakup arti yang luas yakni segala aktivitas mengingat Allah yang meliputi semua bentuk ibadah, baik ritual maupun sosial yang kesemuanya itu merupakan perbuatan baik (amal shalih) yang di perintahkan Allah termasuk di dalamnya menjauhi segala larangan-Nya.

Orang yang beriman yang selalu mengerjakan dzikir dan dengan sebenar-benarnya, dengan khusu' dan ikhlas akan memperoleh faedah atau manfaat yang besar.

Dzikir dalam Al-Qur'an selalu di hubungkan dengan perilaku orang-orang yang beriman, dengan demikian dzikir merupakan salah satu manifestasi keimanan seseorang dan menambah kuat serta tebalnya keimanan seseorang.

2. Para santri pondok pesantren Al-Itqon diwajibkan melakukan aktivitas dzikir yang dilaksanakan sehabis sholat lima waktu dan pada malam jum'at. Dalam pelaksanaan dzikir di pondok pesantren Al-Itqon materi dzikir yang diterapkan meliputi lafadz-lafadz yang diambil dari Al-qur'an, Asmaul Husna maupun kalimah-kalimah thoyyibah. Selain itu para santri dianjurkan juga untuk senantiasa membina diri dan mensucikan ruhaninya lewat sholat, puasa, muhaasabah. Sedangkan metode berdzikir yang diterapkan tetap bersumber dari ajaran Islam yaitu Al-qur'an dan As-sunnah. Yang diawali dengan berwudhu terlebih dahulu, konsentrasi dan khusyu'.
3. Pengendalian emosi sangatlah penting guna menginginkan pengembangan hidup secara normal. Dalam upaya pengendalian emosi oleh para santri dapat dikatakan cukup berhasil dan ini ditentukan oleh keaktifan mereka dalam mengikuti kegiatan berdzikir. Semakin rajin mengikuti dzikir maka akan mendapatkan ketenangan hati dan ketentraman jiwa.
4. Dzikir dengan segala konsekuensinya memiliki peranan yang penting dalam mewujudkan pengendalian emosi seseorang. Dzikir juga dipandang sangat efektif dan berguna dalam menangani penyakit-penyakit psikis (gangguan kejiwaan). Dalam menanggulangi berbagai pengendalian emosi, dzikir dapat berfungsi sebagai preventif (lantaran dzikir merupakan perwujudan dari iman) yang mana iman merupakan tali kendali untuk tidak menuruti keinginan hawa nafsu.

Ibadah dzikir akan melahirkan berbagai macam amalan-amalan sholeh dan kebaikan-kebaikan lainnya karena dengan dzikir, jiwa akan menjadi tentram dan tenang sebagaimana janji Allah SWT di dalam Al-Qur'an.

Adapun standar pengendalian emosi yang di harapkan bagi para santri yang melakukan dzikir adalah: meningkatkan kualitas keimanan, menumbuhkan gairah ibadah, memiliki perilaku yang baik, meningkatkan wawasan intelektual, dan ketenangan.

B. Saran-saran

Berdasarkan dari hasil data di atas kiranya dapat penulis kemukakan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi pengasuh dan para ustadz.

Dalam usaha pembangunan serta pengembangan pesantren pengasuh seyogyanya tidak mengabaikan kesejahteraan para santri, karena bagaimanapun cita-cita santri tentu ingin mendapatkan status sosial yang layak di kemudian hari.

Pendidik dalam memberikan pengajaran, bimbingan, dan arahan hendaknya dengan menggunakan alur dari metode yang telah di ajarkan oleh Al-Qur'an, termasuk di dalamnya mengarahkan emosi para santri untuk menuju terbentuknya pribadi yang berperilaku utama dengan pola taqwa.

2. Bagi para santri

Para santri hendaknya senantiasa mentaati dan mengikuti peraturan-peraturan yang telah ditetapkan oleh pengasuh pondok pesantren. Di antaranya dengan senantiasa mengikuti atau melakukan aktivitas dzikir.

Dengan keberadaan pesantren yang berada di tengah lingkungan masyarakat. Para santri harus selalu menjaga sikap dan perilaku yang baik saat bergaul sesama santri, maupun dengan masyarakat sekitar pesantren.

C. Penutup

Al-hamdulillah puji syukur kehadiran Allah SWT. Karena hanya dengan petunjuk dan ridho-Nya karya skripsi ini dapat penulis selesaikan, meskipun penulis sadar bahwa skripsi ini banyak sekali terdapat kekurangan dan jauh dari pada kesempurnaan. Namun penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan para pembaca pada umumnya. Untuk itu kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan demi kebaikan dan kesempurnaan lebih lanjut.

Akhirnya penulis berdoa'a semoga Allah SWT meridhai dan memberikan hidayah pada setiap langkah dan gerak-gerik di dalam hidup kita semua. Amin.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Aziz Musthofa, *Mahabbatullah Tangga Menuju Cinta Allah*, (Surabaya: PT. Risalah Gusti).
- Abu A'la Al Maududi, *Dasar-dasar Aqidah Islam*, Terjemah Elmin Asegaf, (Jakarta: Media Dakwah. 1986).
- Ahmad Syarif Mufaid, *Dzikir Sebagai Pembina Kesejahteraan Jiwa*. (Surabaya : PT. Bina Ilmu. 1985 .
- Al Ghazali, *Ihya Ulumuddin, Jilid V*, Terjemah Muh Zuhri dkk, (Semarang: PT. Syifa. 1994)
- Al-Kalabadzi, *Ajaran Kaum Sufi*, (Bandung : Mizan. 1985)
- Annas Sudjiono, *Pengantar Statistik Pendidikan*, (Jakarta: Rajawali Pers. 1992)
- AS Rasyid, *Dzikir dan Do'a*, (Jakarta: Grafika Jaya. 1992)
- Bimo Walgito, *Pengantar Psikologi Umum*, (Yogyakarta: Andi Offset. 2001)
- Dep Dik Bud, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. (Jakarta : Balai Pustaka. 1986)
- Departemen Agama RI. *Al-Qur'an dan Terjemahannya*. (Jakarta : PT. Bumi Restu. 1987).
- E.J. Brill, *The Encyclopaedia of Islam*. (Leiden : 1971).
- Elisabeth. B. Hurlock, *Perkembangan Anak Jilid I* (Erlangga. 1997).
- Goleman. D, *Kecerdasan Emosional*. (Jakarta PT. Gramedia.).
- Hadari Nawawi, *Metode Penelitian Sosial*, (Yogyakarta : Gadjah Mada University Press, 1983).
- Hasby Ash Shiddieqi, *Pedoman Dzikir Dan Do'a*. (Jakarta: Bulan Bintang)
- Ibnu Qayyim Al-Jauziyah, *Pendakian menuju Allah Jilid 3* (Jakarta: Pustaka Al-Kausar. 1998).
- Imam Nawawi, *Al-Adzkar*, Trans (Bandung : PT. Al-Ma'ruf. 1984).

- J.P. Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi*. (Jakarta.PT. Rajawali Grapindo 1999).
- Jawer Prever, *Kamus Psikologi* (Jakarta : PT. Bina Aksara).
- Koentjoroningrat, *Metode-metode penelitian masyarakat*, (Jakarta PT.Gramedia, 1993)
- Mahmud Yusuf, *Kamus Arab-Indonesia*. (Jakarta : Hidakarya Agung.1990).
- Muhammad Ali, *Penelitian Pendidikan dan Strategi*, (Bandung: Angkasa,1987).
- M. Ustman Najati, *Al-qur'an dan Ilmu Jiwa*, terj. Ahmad rofi ustman. (Bandung: Pustaka, 1985).
- Musthofa Al-Maraghi. *Tafsir Al-Maraghi*. Terjemahan Juz x.
- Sardjoe, *Psikologi Umum* . (Pasuruan .PT. Garuda Buana Indah).
- Sarlito Wirawan. S, *Pengantar Umum Psikologi*. (Jakarta : Bulan Bintang 1976).
- Simuh, *Tasawwuf dan Perkembangannya Dalam Islam*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 1996).
- Singgih Dirgagunarsa, *Pengantar Psikologi*, (Jakarta : Mutiara Jember Widya, 1996).
- Suharini Arikunto, *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*, (Jakarta: Reneka cipta, 1993).
- Sukanto M.A, *Nafsiologi Refleksi Analisis Tentang Diri Dan Tingkah Laku Manusia*. (Risalah Gusti 1996).
- Sutrisno Hadi, *Metodologi Research, jilid II*, (Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM 1979).
- Tatang M. Amirin, *penyusunan rencana penelitian*, (Jakarta: Rajawali Pers 1990).
- W.J.S. Poerwo Darminto, *Kamus Umum Bahasa Indonesia* (Jakarta : PT. Balai Pustaka. 1988).
- Winarno Surahman, *Pengantar Penelitian Ilmiah*, (Bandung: PT Tarsito 1989).
- Zakiah Daradjat, *Ilmu Jiwa Agama*. (Jakarta : Bulan Bintang.1993).
- Zamaksyari Dhofier, *Tradisi Pesantren*. (Jakarta : LP3S. 1985).