

AKTIVITAS DZIKIR DAN KONTROL DIRI
Studi Kasus pada Tiga Ustadz di Pondok Pesantren Nurul Hidayah Purworejo



SKRIPSI

**Diajukan kepada Fakultas Dakwah
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh
Gelar Sarjana Strata Satu Sosial Islam**

OLEH:

**STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA**

HANIA MARIASANI MAULINDA

NIM: 03220025

**FAKULTAS DAKWAH
JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA**

2008



SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI/TUGAS AKHIR

Hal : Skripsi
Saudari Hania Mariasani Maulinda
Lamp : -

Kepada:
Yth. Dekan Fakultas Dakwah
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
Di Yogyakarta

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

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


Nama : Hania Mariasani Maulinda
NIM : 03220025
Judul Skripsi : **AKTIVITAS DZIKIR DAN KONTROL DIRI**
Studi Kasus pada Tiga Ustadz di Pondok Pesantren Nurul Hidayah Purworejo

sudah dapat diajukan kembali kepada Fakultas Dakwah Jurusan/Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam Sosial Islam.

Dengan ini kami mengharap agar skripsi/tugas akhir saudara tersebut di atas dapat segera dimunaqosahkan. Atas perhatiannya kami ucapkan terimakasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Yogyakarta, 11 Agustus 2008
Pembimbing


Casmini, S.Ag., M.Si.
NIP: 150276309



DEPARTEMEN AGAMA RI
UIN SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA
FAKULTAS DAKWAH
Jl. Marsda Adisucipto, Telepon (0274) 515856 Fax (0274) 552230
Yogyakarta 55221

PENGESAHAN SKRIPSI/TUGAS AKHIR

Nomor: UIN.02/DD/PP.009/1562/2008

Skripsi/Tugas Akhir dengan judul : **AKTIVITAS DZIKIR DAN KONTROL DIRI
(STUDI PADA TIGA USTADZ DI PONDOK
PESANTREN NURUL HIDAYAH
PURWOREJO)**

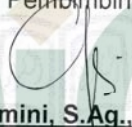
Yang dipersiapkan dan disusun oleh :

Nama : **Hania Mariasani Maulinda**
NIM : 03220025
Telah dimunaqosyahkan pada : Kamis, 28 Agustus 2008
Nilai muaqosyah : B


Dan dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Dakwah UIN Sunan Kalijaga

TIM MUNAQOSYAH

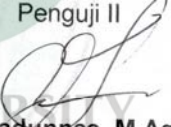
Pembimbing


Casmini, S.Ag., M.Si.
NIP: 150276309

Penguji I


Dra. Nurjannah, M.Si.
NIP: 150232932

Penguji II

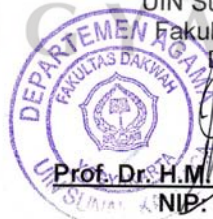

Irsyadunnas, M.Ag.
NIP: 150289261

Yogyakarta, 22 September 2008

UIN Sunan Kalijaga

Fakultas Dakwah

DEKAN




Prof. Dr. H.M. Bahri Ghazali, M.A.
NIP: 150220788

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Hania Mariasani Maulinda
NIM : 03220025
Jurusan : Bimbingan dan Penyuluhan Islam
Fakultas : Dakwah
Alamat : Ds. Banden Rt 02/Rw 01 Triwarno, Banyuurip, Purworejo

Menyatakan dengan sesungguhnya dan sejujurnya bahwa dalam skripsi saya ini dengan judul “Aktivitas Dzikir dan Kontrol Diri (Studi Kasus pada Tiga Ustadz di Pondok Pesantren Nurul Hidayah Purworejo)” adalah asli hasil karya atau penelitian saya sendiri dan bukan plagiasi dari hasil karya orang lain, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Yogyakarta, 22 September 2008

Yang menyatakan



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA
Hania Mariasani Maulinda
NIM: 03220025

ABSTRAKSI

Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap tentang metode atau cara yang digunakan dalam dzikir ustadz, dampaknya terhadap usaha meningkatkan kontrol diri dan hambatan-hambatan yang dialami oleh ustadz dalam meningkatkan kontrol diri pada ustadz di pondok pesantren Nurul Hidayah Purworejo. Teori yang digunakan adalah teori menurut Goleman yang menerangkan bahwa kontrol diri adalah proses mengelola atau menjaga emosi yang mengganggu atau menghambat serta impuls-impulsnya secara benar dan efektif.

Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif kualitatif yang memberikan gambaran berkenaan dengan fakta yang terjadi pada saat penelitian dan mengkaji apa adanya. Metode pengumpulan data dilakukan dengan observasi partisipan, wawancara mendalam (indepth interview), dan dokumentasi dari arsip pondok. Adapun analisis datanya dilakukan secara kualitatif dengan interpretasinya bersifat deskriptif non statistic dengan penyajian pola berpikir induktif yang didukung dengan triangulasi.

Hasil Penelitian menunjukkan bahwa dampak dari dzikir bagi tiga ustadz dalam meningkatkan kontrol diri adalah sangat berarti positif. Disebutkan bahwa dari ketiga kasus yang dialami ustadz ada perbedaan keadaan psikis antara sebelum dan sesudah melakukan dzikir. Jiwa yang semula penuh amarah, emosi tinggi, dapat dikendalikan melalui dzikir yang khushyuk yang semata-mata hanya ingin mendapat ridho dan ampunan dari Allah SWT.

Kata kunci: dzikir, ustadz dan kontrol diri.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

MOTTO

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya: (yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, Hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram.

(QS. Ar-Ra'd (13): 28)

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

PERSEMBAHAN

Skripsi ini penulis persembahkan kepada:

- 1. Abahku tercinta, yang telah mendidik dan mengajarku tentang makna kehidupan dengan penuh keikhlasan dan kesabaran yang tak terhingga.*
- 2. Ibuku tercinta, yang selalu menghiasi setiap perjuanganku dengan do'a, senyum dan kesabarannya.*
- 3. Kakakku Festi Hidayah Kusumaningrum dan Mas R.I, serta keponakanku Yumna Shidqi Arayuku, do'a dan perhatian dari kalian adalah semangat bagiku.*

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, hidayah serta inayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini. Shalawat serta salam semoga tetap terlimpahkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW yang telah berhasil menyampaikan risalah kepada umatnya sehingga menjadi suri tauladan bagi manusia dalam menjalankan peran sebagai khalifah di muka bumi ini.

Skripsi yang berjudul “*Aktivitas Dzikir dan Kontrol Diri (Studi Kasus pada Tiga Ustadz di Pondok Pesantren Nurul Hidayah Purworejo)*” telah selesai ditulis untuk memenuhi sebagian dari syarat-syarat memperoleh gelar sarjana strata satu dalam Ilmu Bimbingan dan Penyuluhan Islam pada Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Selanjutnya dalam penulisan skripsi ini penulis banyak menerima bantuan dan dorongan baik moril maupun materiil dari berbagai pihak, oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. HM Bahri Ghazali, M.A selaku Dekan Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Bapak Nailul Falah, S.Ag, M.Si selaku Ketua Jurusan sekaligus Sekretaris Jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam Fakultas Dakwah UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Bapak Nailul Falah, S.Ag, M.Si selaku Pembimbing Akademik.

4. Ibu Casmini, S.Ag, M.Si selaku dosen pembimbing yang telah banyak memberikan bimbingan, arahan, dan motivasi serta kemudahan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Seluruh dosen Bimbingan dan Penyuluhan Islam yang telah memberikan ilmunya dengan penuh kesabaran serta seluruh staf TU Dakwah yang telah membantu selama penulis berada di bangku kuliah.
6. Bapak KH. Drs. Muh. Achadi Asnawi selaku pimpinan dan pengasuh Pondok Pesantren Nurul Hidayah Purworejo.
7. Saudara M Nurul Huda dan Saudari Aini selaku Lurah Pondok santri putra dan putri serta seluruh pengurus Pondok Pesantren Nurul Hidayah Purworejo.
8. Mas Edi Purwanto, S.H, yang selalu membantu dan memberikan semangat dalam penyelesaian skripsi ini serta setia menemaniku dalam suka maupun duka. *Thanks for all.*
9. Kelompok praktikum Rumah Singgah Ahmad Dahlan, Kelompok KKN Srihardono 20 serta rekan-rekan di BPI angkatan 2003, atas ukhuhannya yang indah selama masa studi bersama di almamater tercinta.
10. Sahabat-sahabat terbaikku Ely, Ita, Septi, Ziah, Anis, dan tak lupa pula Om Heru, Mbak Nunik, serta sahabat-sahabatku lainnya yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu yang selalu memberikan spirit dan motivasi bagi penulis untuk selalu berkembang, maju dan berhasil dalam setiap langkah hidup ini.
11. Pihak-pihak yang telah membantu penulis baik semasa studi maupun dalam menyelesaikan penelitian ini yang tidak sempat penulis sebutkan, akan tetapi semangat dan bantuannya sangat berguna bagi penulis.

Akhirnya dengan segala kelemahan dan kekuatan yang penulis miliki sudah sewajarnya penulis menerima kritik dan saran yang konstruktif, bagi sempurnanya skripsi ini. Penulis juga menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan baik secara penulisan maupun sumber-sumber yang penulis sampaikan. Semoga kritik dan saran yang disampaikan kepada penulis, menjadi bekal pengetahuan dalam penulisan-penulisan di masa yang akan datang.

Mudah-mudahan segala bantuan dan partisipasi yang telah diberikan menjadi amal saleh dan diterima di sisi Allah SWT, Amin.

Yogyakarta, 22 September 2008

Penulis

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN	iv
ABSTRAKSI	v
HALAMAN MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Penegasan Judul	1
B. Latar Belakang Masalah	4
C. Rumusan Masalah	8
D. Tujuan Penelitian.....	8
E. Manfaat Penelitian	9
F. Telaah Pustaka	9
G. Kerangka Teoritik	11
H. Metode Penelitian.....	32
I. Sistematika Pembahasan	38

**BAB II PROFIL USTADZ DI PONDOK PESANTREN NURUL
HIDAYAH PURWOREJO**

A. Gambaran Ustadz di Pondok Pesantren Nurul Hidayah.....	40
B. Profil Tiga Ustadz Kelas I di Pondok Pesantren Nurul Hidayah ...	41
C. Pelaksanaan Pembelajaran di Pondok Pesantren Nurul Hidayah ..	51
D. Kegiatan yang ada di Pondok Pesantren Nurul Hidayah.....	52

**BAB III METODE DZIKIR DAN DAMPAKNYA DALAM
MENINGKATKAN KONTROL DIRI PADA TIGA USTADZ
DI PONDOK PESANTREN NURUL HIDAYAH PURWOREJO**

A. Ustadz M Nurul Huda (A)	53
1. Metode Dzikir Ustadz M Nurul Huda (A).....	53
2. Dampak dari Dzikir yang dilaksanakan dalam Meningkatkan Kontrol Diri	55
3. Hambatan yang dirasakan dalam Meningkatkan Kontrol Diri.	56
B. Ustadz M Nurul Huda (B)	58
1. Metode Dzikir Ustadz M Nurul Huda (B)	58
2. Dampak dari Dzikir yang dilaksanakan dalam Meningkatkan Kontrol Diri	58
3. Hambatan yang dirasakan dalam Meningkatkan Kontrol Diri.	60
C. Ustadz Muslihudin.....	61
1. Metode Dzikir Ustadz Muslihudin	61
2. Dampak dari Dzikir yang dilaksanakan dalam Meningkatkan Kontrol Diri	63
3. Hambatan yang dirasakan dalam Meningkatkan Kontrol Diri.	65

BAB IV PENUTUP

A. Kesimpulan	69
B. Saran-saran.....	71
C. Kata Penutup	72

DAFTAR PUSTAKA	73
-----------------------------	----

LAMPIRAN-LAMPIRAN

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Ustadz Menurut Tingkat Pendidikannya	42
Tabel 2 Daftar Riwayat Hidup Tiga Ustadz	49



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

BAB I

PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Untuk menghindari kesalahpahaman dan kekeliruan dalam penulisan judul skripsi ini, maka perlu penulis tegaskan beberapa istilah dalam judul ini. Adapun penjelasan tentang istilah tersebut adalah sebagai berikut:

1. Aktivitas Dzikir

Aktivitas dapat diartikan sebagai kegiatan bekerja atau kesungguhan berusaha.¹ Adapun yang dimaksud dengan aktivitas dalam penelitian ini adalah suatu kegiatan bekerja atau kesungguhan berusaha yang dilaksanakan oleh para ustadz dalam melakukan kegiatan dzikir untuk meningkatkan kontrol diri.

Sedangkan kata dzikir berasal dari bahasa Arab berbentuk isim mashdar, asal kata dari kata *dzakara-yadzuru-dzikran* yang berarti menyebut atau mengingat atau mengucapkan.² Jadi, maksud dzikir di sini adalah serangkaian kalimat puji-pujian berupa *tasbih, tahmid, tahlil, hauqolah, basmalah*, ayat-ayat Al-Qur'an serta do'a-do'a, yang dianggap mampu dalam memberikan bantuan spiritual kepada ustadz atas masalah psikologisnya yaitu tentang usaha meningkatkan kontrol diri yang dihadapi oleh ustadz di pondok pesantren Nurul Hidayah Purworejo.

¹ WJS. Poerwadarminta, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: PN Balai Pustaka, 1984), hal. 26.

² Mahmud Yunus, *Kamus Bahasa Arab Indonesia*, (Jakarta: PT Hidakarya Agung, 1990), hal. 134.

Dzikir bertujuan untuk mengingat Allah SWT, dan dzikir dapat dibaca melalui lisan (*jahr*) maupun dibaca melalui hati (*khafi*).

Jadi, maksud dari aktivitas dzikir di sini adalah bahwa kegiatan yang dilakukan dengan kesungguhan berusaha melalui membaca serangkaian kalimat puji-pujian yang meliputi *tasbih*, *tahmid*, *tahlil*, *hauqolah*, *basmalah*, ayat-ayat Al-Qur'an serta do'a-do'a yang dapat membantu dalam meningkatkan kontrol diri yang dihadapi oleh ustadz di Pondok Pesantren Nurul Hidayah Purworejo.

2. Kontrol Diri

Kontrol diri (*self control*) dapat diartikan dengan *the ability to control one's behavior or not to show one's feeling: show or exercise great self control in not becoming angry, etc.*³ Kontrol diri yang dimaksudkan adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan tingkah laku, menahan diri, atau tidak memperlihatkan perasaan seseorang, seperti memperlihatkan atau mencoba mengendalikan diri untuk tidak marah dan sebagainya.

3. Studi kasus

Studi kasus atau penelitian kasus adalah suatu penelitian yang memusatkan perhatian pada suatu kasus yang diselidiki dan satu unit yang dipandang sebagai kasus secara mandalam. Kasus bisa terdapat pada satu orang, satu lembaga, satu peristiwa, dan sebagainya.⁴ Surachmad membatasi pendekatan studi kasus sebagai suatu pendekatan dengan

³ AS Hornby, *Oxford Advanced Learners Dictionary of Current English*, (New York: Oxford University Press, 1995), hal. 1066.

⁴ Winarno Surachmad, *Pengantar Penelitian Ilmiah*, (Jakarta: Tarsito, 1985), hal. 143.

memusatkan perhatian pada suatu kasus secara intensif dan rinci.⁵ Dalam penelitian ini, penulis akan menyelidiki tentang metode-metode yang dilakukan oleh ustadz dalam melakukan dzikir, tingkah laku dan sifat yang muncul saat melakukan dzikir, serta dampak dari aktivitas dzikir tersebut dalam meningkatkan kontrol diri dalam diri ustadz khususnya ustadz yang masih berstatus sebagai santri yang mengajarkan materi pada kelas atau madin I dan tinggal di pondok.

4. Ustadz Pondok Pesantren Nurul Hidayah Purworejo

Ustadz adalah guru agama laki-laki, atau guru besar laki-laki yang ada pada suatu lembaga pendidikan khusus, misal pesantren.⁶ Adapun pondok pesantren adalah suatu pusat pengembangan dan penyebaran ilmu-ilmu keislaman yang mempunyai lima elemen dasar tradisi yakni pondok, masjid, santri, pengajian kitab klasik dan kyai.⁷ Pondok Pesantren Nurul Hidayah terletak di Jalan Jenderal Sudirman Gg. Santri Pangen Jurutengah Purworejo. Adapun yang dimaksud dengan ustadz disini adalah guru laki-laki yang mengajarkan ilmu-ilmu ajaran agama Islam di pondok pesantren Nurul Hidayah Purworejo.

Berdasarkan batasan-batasan istilah tersebut di atas, maka yang dimaksud dengan judul “*Aktivitas Dzikir dan Kontrol Diri (Studi kasus pada Tiga Ustadz di Pondok Pesantren Nurul Hidayah Purworejo)*” adalah kegiatan yang dilakukan oleh ustadz dalam membaca serangkaian

⁵ <http://www.wordpress.com/2008/02/08/metode-penelitian-studi-kasus>, hal. 1.

⁶ Peter Salim, *Kamus Bahasa Indonesia Kontemporer*, (Jakarta: Modern English Press, 1991), hal. 1697.

⁷ Zamaksyari Dhofier, *Tradisi Pesantren: Studi dan Pandangan Hidup Kyai*, (Jakarta: LP3ES, 1985), hal. 44.

kalimat puji-pujian yang meliputi *tasbih, tahmid, tahlil, basmalah*, ayat-ayat Al-Qur'an serta do'a-do'a dalam melaksanakan fungsinya untuk memberikan bantuan dalam meningkatkan kemampuan untuk mengendalikan tingkah laku, menahan diri, atau tidak memperlihatkan perasaan dalam diri ustadz di Pondok Pesantren Nurul Hidayah Purworejo.

B. Latar Belakang Masalah

Pada zaman modern dengan teknologi yang serba canggih seperti saat sekarang ini, hampir di seluruh bidang kehidupan manusia mengalami perubahan. Mulai dari perubahan perilaku, gaya hidup, nilai-nilai, norma dalam masyarakat hingga perubahan lingkungan. Oleh karena itu, setiap individu harus mempunyai kemampuan untuk menyikapi setiap perubahan tersebut.

Setiap individu memiliki suatu mekanisme yang dapat membantu mengatur dan mengarahkan perilaku, yaitu kontrol diri. Menurut Goldfried & Marbaum, kontrol diri diartikan sebagai kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa ke arah konsekuensi positif.⁸

Ada individu yang memiliki kontrol diri yang tinggi dan ada individu yang memiliki kontrol diri yang rendah. Sebagai seorang ustadz, bila mempunyai kontrol diri yang tinggi, mereka akan mampu memandu, mengarahkan dan mengatur perilaku dengan baik. Mereka mampu

⁸M. Nur Ghufron, *Hubungan kontrol diri dan Persepsi Remaja terhadap Penerapan Disiplin Orangtua dengan Prokrastinasi Akademik*, dalam <http://www.damandiri.online.08/07/2005>.

menginterpretasikan stimulus yang dihadapi, mempertimbangkan konsekuensinya sehingga mampu memilih tindakan dan melakukannya dengan meminimalkan akibat yang tidak diinginkan. Sebagai ustadz yang baik, dia mampu dalam mengelola setiap emosinya, selalu dapat menahan diri, memberi teladan yang baik kepada para santrinya dan mempunyai kemampuan kontrol diri lebih tinggi dari para santri di pondok.

Individu yang kontrol dirinya rendah tidak mampu mengarahkan dan mengatur perilakunya, sehingga diasumsikan, seorang ustadz dengan kontrol diri yang rendah akan berperilaku lebih bertindak kepada hal.-hal. yang lebih menyenangkan dirinya misalnya menunda-nunda tugas yang seharusnya ia kerjakan terlebih dahulu, yaitu sebagai guru bagi santrinya. Dengan kontrol diri yang rendah, mereka tidak mampu memandu, mengarahkan dan mengatur perilaku. Mereka tidak mampu menginterpretasikan stimulus yang dihadapi, tidak mampu mempertimbangkan konsekuensi yang mungkin dihadapi, sehingga tidak mampu memilih tindakan yang tepat. Secara umum, orang yang mempunyai kontrol diri yang tinggi akan menggunakan waktu yang sesuai dan mengarah pada perilaku yang lebih utama, bila ia seorang ustadz ia akan megajar santrinya dengan baik, sedangkan orang yang mempunyai kontrol diri rendah tidak mampu mengatur dan mengarahkan perilakunya, sehingga akan lebih mementingkan sesuatu yang lebih menyenangkan, dan banyak menunda-nunda.

Hal ini terlihat juga dalam kehidupan sehari-hari ustadz di pondok pesantren Nurul Hidayah Purworejo. Ustadz diharapkan mampu dalam

menginterpretasikan stimulus yang dihadapi, mampu mempertimbangkan konsekuensi yang mungkin dihadapi, sehingga mampu memilih tindakan yang tepat dalam perilakunya. Ustadz juga diharapkan menjadi sosok guru yang ideal yang mempunyai sifat berkasih sayang, kepatikan, menjadi pembimbing yang jujur, terpercaya, tidak pemaarah, memahami jiwa murid, mengetahui perkembangan murid, dan memegang teguh prinsip dan disiplin.⁹ Selain itu juga harus mempunyai kemampuan dalam mengontrol diri lebih baik dari santri-santrinya, lebih dapat mengendalikan diri terhadap emosi-emosinya, karena ustadz sudah lebih banyak menimba ilmu-ilmu agama, dan lebih berpengalaman di pesantren. Ustadz juga seharusnya memberikan tauladan yang baik pada santri-santrinya. Akan tetapi pada kenyataannya, masih banyak ustadz yang tidak dapat mengontrol dirinya dengan baik, tidak mempunyai sifat-sifat yang mencerminkan sebagai guru yang ideal, memberikan contoh yang tidak baik pada santrinya, bahkan sampai melakukan tindakan yang diluar kaidah atau norma-norma agama. Seperti mudah emosi, pemaarah, tidak melakukan tugasnya sebagai guru dengan baik, menunda-nunda pekerjaannya, dan bertindak seenaknya sendiri tanpa memikirkan akibatnya.

Sejalan dengan adanya masalah kurangnya kontrol diri yang dihadapi oleh ustadz di pondok pesantren Nurul Hidayah tersebut, maka diperlukan upaya pengembangannya agar mereka dapat meningkatkan kontrol diri. Oleh karena itu, peran agama dalam kehidupan sehari-hari dapat membantu memecahkan masalah tersebut. Salah satu cara yang dapat dilakukan adalah

⁹ Fathiyah Hasan Sulaiman, *Konsep Pendidikan Al Ghazali* (Jakarta: P3M, 1986), hal. 43-51.

dengan melakukan dzikir. Hal ini dikarenakan dzikir mengandung aspek terapeutik bagi jiwa seseorang, kekhusyukan dalam berdzikir dapat dijadikan sebagai alat untuk mengendalikan diri terhadap setiap emosi yang bergejolak.

Hal ini terlihat dalam suatu kasus dalam penelitian yang dilakukan oleh Rr. Retno Hestningsih. Masalah yang dialami oleh Bapak Dardiri, SE, yang ingin mendapatkan ketenangan jiwa baik dalam menghadapi masalah pribadi atau masalah-masalah kehidupan lainnya. Bapak Dardiri adalah seorang direktur sebuah bank swasta di daerah Jakarta Barat yang berusia 59 tahun. Sudah hampir 5 bulan dia sering marah-marah, susah tidur, sering pusing, bahkan malas untuk bekerja, karena dia cemas, 6 bulan lagi dia akan pensiun. Timbul kecemasan dalam dirinya, jika uang pensiun yang ia terima nantinya tidak mampu mencukupi kebutuhan keluarganya, dan ia menjadi stres. Kemudian ia diajak oleh temannya untuk bergabung dalam majelis dzikir untuk memperoleh ketenangan dalam dirinya. Akhirnya ia bergabung dalam majelis dzikir tersebut. Memang dalam satu bulan ia belum merasakan apa-apa, tetapi setelah berjalan selama dua bulan ia baru merasakan ketenangan, merasakan ketentraman di hati, dan mulai bisa mengendalikan emosinya serta mulai bisa menerima kenyataan bahwa masa pensiun itu pasti akan terjadi sehingga kecemasan-kecemasan telah dilupakan dan dipasrahkan pada Allah SWT.¹⁰

Dengan membaca serangkaian kalimat puji-pujian seperti *tasbih*, *tahmid*, *tahlil*, *basmalah*, ayat-ayat Al-Qur'an, dan do'a-do'a, diharapkan

¹⁰ Rr. Retno Hestningsih, Pengaruh Dzikir terhadap Ketenangan Jiwa, *Skripsi* (tidak diterbitkan), Yogyakarta: Fakultas Dakwah UIN Sunan Kalijaga, 2005, hal. 90-97.

mampu memberikan bantuan spiritual dalam meningkatkan kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa ke arah konsekuensi positif. Dengan senantiasa selalu ingat kepadaNya dalam setiap aspek-aspek kehidupan adalah salah satu cara untuk mendapat rasa tenang dan tenteram yang dapat meningkatkan pengendalian emosi.

Melihat dari latar belakang diatas, penulis merasa tertarik untuk mencoba meneliti tentang peran serangkaian bacaan dzikir dalam meningkatkan kontrol diri pada ustadz, khususnya ustadz di pondok pesantren Nurul Hidayah Purworejo.

C. Rumusan Masalah

1. Bagaimana metode dzikir yang dilaksanakan oleh ustadz di Pondok Pesantren Nurul Hidayah Purworejo?
2. Bagaimana dampak aktivitas dzikir dengan metode dzikir tersebut dalam meningkatkan kontrol diri yang dimiliki oleh ustadz di Pondok pesantren Nurul Hidayah Purworejo?

D. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui metode dzikir yang dilaksanakan oleh ustadz di Pondok Pesantren Nurul Hidayah Purworejo.

2. Untuk mengetahui dampak aktivitas dzikir dengan metode dzikir tersebut dalam meningkatkan kontrol diri yang dimiliki oleh ustadz di Pondok Pesantren Nurul Hidayah Purworejo.

E. Manfaat Penelitian

1. Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dalam bidang ilmu Bimbingan dan Konseling Islam, khususnya dalam bidang peningkatan kontrol diri terhadap ustadz di pondok pesantren melalui kegiatan dzikir.
2. Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan pengetahuan kepada masyarakat dan pihak-pihak terkait lainnya untuk lebih memahami tentang peran serangkaian bacaan dzikir dalam meningkatkan kontrol diri pada para ustadz.

F. Telaah Pustaka

Sepengetahuan penulis, ada beberapa karya tulis yang membahas mengenai dzikir. Diantara yang mempunyai keterkaitan erat adalah "*Aktivitas Dzikir dan Kendali Emosi (Studi pada Santri Mirqot Ilmiah Al Itqon, Cengkareng Jakarta Barat)*". Skripsi ini membahas mengenai kegiatan dzikir yang dilakukan oleh santri pondok pesantren Mirqot Ilmiah Al Itqon, serta usaha atau upaya yang dilakukan santri dalam mengendalikan emosi-emosi

yang negatif.¹¹ Adapun pembahasannya menitikberatkan pada kegiatan sehari-hari santri, kegiatan dzikir, materi dan metode dzikir, upaya pengendalian emosi para santri melalui dzikir serta jenis-jenis emosi yang dialami santri.

Kedua, penelitian tentang “*Introspeksi Diri melalui Dzikir Sebagai Metode Peningkatan Akhlak Muslim*”. Skripsi ini membahas mengenai introspeksi diri dalam dzikir yang mempunyai andil yang besar dalam proses peningkatan akhlak manusia, yakni dengan mengarahkan manusia dalam menimbang-nimbang perilaku baik dan buruk.¹²

Ketiga, “*Hubungan antara Pengamalan Dzikir dengan Pengendalian Emosi (Studi terhadap Siswa MAN Wonosobo Tahun Ajaran 2002/2003)* yang dilakukan oleh Saudari Sholehah pada tahun 2003. Skripsi ini membahas tentang hubungan dzikir dengan pengendalian emosi siswa MAN Wonosobo. Analisisnya menghasilkan kesimpulan bahwa terdapat korelasi atau hubungan yang positif antara pengamalan dzikir dengan pengendalian emosi.¹³

Kajian lain yang membahas tentang masalah dzikir adalah karya M Afif Anshori, dalam bukunya yang berjudul *Dzikir Demi Kedamaian Jiwa*. Buku tersebut mencoba memadukan antara pendekatan psikologi agama dengan dzikir dalam tarekat yang merupakan esensi tasawuf. M Afif Anshori menyatakan bahwa orang yang konsisten dalam berdzikir ternyata mampu

¹¹ Syahrul Munir, *Aktivitas Dzikir dan Kendali Emosi*, Skripsi (tidak diterbitkan), Yogyakarta: Fakultas Dakwah UIN Sunan Kalijaga, 2003, hal. 93.

¹² Ahmad Daroini, *Introspeksi Diri Melalui Dzikir Sebagai Metode Peningkatan Akhlak Muslim*, Skripsi (tidak diterbitkan), Yogyakarta: Fakultas Dakwah UIN Sunan Kalijaga, 2004, hal. 90.

¹³ Sholehah, *Hubungan antara Pengamalan Dzikir dengan Pengendalian Emosi*, Skripsi (tidak diterbitkan), Yogyakarta: Fakultas Dakwah UIN Sunan Kalijaga, 2003, hal. 77.

mengatasi problem kehidupan baik personal maupun sosialnya sehingga nampak dalam kehidupan mereka yang tenang dan bahagia.¹⁴

Berdasarkan penelaahan terhadap karya tulis dan buku di atas, maka skripsi ini berbeda dengan karya tulis yang sudah ada. Sebab dalam skripsi ini, penulis meneliti tentang kegiatan membaca serangkaian kalimat puji-pujian seperti *tasbih, tahmid, tahlil, hauqolah, basmalah*, ayat-ayat Al-Qur'an dan do'a-do'a dalam membantu para ustadz untuk meningkatkan kontrol diri, khususnya ustadz di pondok pesantren Nurul Hidayah Purworejo.

G. Kerangka Teori

1. Tinjauan Umum Tentang Dzikir

a. Pengertian Dzikir

Kata dzikir berasal dari bahasa Arab dari kata *dzakara-yadzkaru-dzikran*, yang berarti menyebut, mengingat dan memberi nasehat. Menurut As Shidieqy, dzikir adalah menyebut nama Allah dengan membaca tasbih (*Subhanallah*), membaca tahmid (*Alhamdulillah*), membaca tahlil (*Laa ilaha illallah*), membaca hauqollah (*Laa haula wala quwwata illa billahi*), membaca basmalah (*Bismillahirrohmanirrohim*), membaca ayat-ayat Al-Qur'an dan membaca do'a- do'a yang matsyur yaitu do'a yang diterima dari Nabi Muhammad SAW.¹⁵

¹⁴ M. Afif Anshori, *Dzikir demi Kedamaian Jiwa: Solusi Tasawuf atas Problema Manusia Modern*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2003), hal. 85-86.

¹⁵ Hasbi As Shidiqy, *Pedoman Dzikir Dan Do'a*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1993), hal. 36.

Pengertian dzikir dalam Islam mempunyai dua arti, yaitu arti sempit dan arti luas. Adapun dzikir dalam arti sempit adalah ucapan yang dilakukan oleh lidah dan hati atau secara praktis diartikan sebagai ucapan menyebut nama Allah, membaca Al-Qur'an dan membaca do'a-do'a. Di dalam Al-Qur'an, Allah SWT menjelaskan bahwa Allah memerintahkan untuk berdzikir dan memperbanyaknya. Hal. ini dijelaskan dalam surat Al Ahzab ayat 41- 42:

يٰۤاَيُّهَا الَّذِيْنَ ءَامَنُوْا اذْكُرُوْا اللّٰهَ ذِكْرًا كَثِيْرًا ﴿٤١﴾ وَسَبِّحُوْهُ بُكْرَةً وَّاَصِيْلًا ﴿٤٢﴾

Artinya: 'Hai orang-orang yang beriman, berdzikirlah (dengan menyebut nama) Allah, dzikir yang sebanyak-banyaknya. Dan bertasbihlah kepadaNya diwaktu pagi dan petang.'(QS. Al Ahzab: 41-42)¹⁶

Dzikir dalam arti luas adalah kesadaran manusia akan kewajiban-kewajiban agama yang mendorong untuk melakukan segala perintah Allah dan menjauhi segala yang dilarang Nya.

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

1) Pengertian khusus menurut Hasby As Shidiqy:

Dzikir adalah menyebut Allah dengan membaca tasbih (*Subhanallah*), membaca tahlil (*Laa illaha illallah*), membaca tahmid (*Alhamdulillah*), membaca takbir, dan do'a-do'a.¹⁷

¹⁶ Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, (Semarang, CV. Toha Putra, 1989), hal. 123.

¹⁷ Hasby As Shidiqy, *Pedoman Dzikir Dan Do'a...*, hal. 36.

2) Pengertian umum Imam Hasan Al Banna:

Dzikir bukanlah dzikir yang berupa ucapan saja (*dzikir qauli*), tetapi taubat pun termasuk dzikir, tafakur dan segala perbuatan yang dilakukan dengan perasaan bahwa individu selalu diperhatikan oleh Allah SWT.¹⁸

Dalam *The Encyclopedia of Islam*, dzikir diartikan sebagai perilaku mengingat, kemudian mulut menyebut nama yang diingat tadi secara khusus mengulang-ulang suatu sebutan (nama Allah) dengan bersahutan dan tidak mengenal lelah.¹⁹

b. Macam-macam dzikir

Ada tiga macam yang berkaitan dengan cara pelaksanaan dzikir, yaitu:

- 1) Dzikir dengan menyelaraskan antara lisan dan hati, ini adalah tingkat dzikir yang tertinggi.
- 2) Dzikir dengan hati semata.
- 3) Dzikir dengan lisan semata.²⁰

Menurut Sukamto, dzikir merupakan peringatan yang manifestasinya bagi orang beriman menjelma menjadi sentuhan nafsiologi untuk kembali pada jalan yang diridhoi-Nya. Adapun dzikir dibagi menjadi tiga tingkatan yaitu:

¹⁸ Ahmad Syarif Mufid, *Dzikir Sebagai Pembina Kesejahteraan Jiwa*, (Jakarta: PT. Bina Ilmu, 1985), hal. 15.

¹⁹ E.J Brill, *The Encyclopedia of Islam*, (Leiden, 1971), hal. 356.

²⁰ Ibnu Qayyim Al Jauziyah, *Madarijus Solikin: Pendakian Menuju Allah, Jilid 3*, (Jakarta: Pustaka Al Kautsar, 1998), hal. 311.

- 1) Dzikir kontemplatif (renungan diri): dzikir untuk menanamkan sifat kebesaran dari Allah ke dalam diri. Firman Allah SWT dalam QS. Al A'raf: 205:

وَأذْكُر رَّبَّكَ فِي نَفْسِكَ تَضَرُّعًا وَخِيفَةً وَدُونَ الْجَهْرِ مِنَ الْقَوْلِ
بِالْغَدُوِّ وَالْأَصَالِ وَلَا تَكُن مِّنَ الْغَافِلِينَ

Artinya: “Dan sebutlah (nama) Tuhanmu dalam hatimu dengan merendahkan diri dengan rasa takut dan dengan tidak mengeraskan suara, diwaktu pagi dan petang, dan janganlah kamu termasuk orang-orang yang lalai.”(QS Al A'Raf: 205)

- 2) Dzikir antisipatif: dzikir yang mengantisipasi alam sekitar, untuk mengungkap ilmu Allah yang ada dibalik alam dan dimanfaatkan.
- 3) Dzikir aplikatif (terapan): dzikir untuk menerapkan hukum Allah dalam berbagai aktivitas yang bersifat dinamis.²¹

Sedangkan menurut Al Jauziyah, ada tiga tingkatan derajat

dzikir, yaitu:

- 1) Dzikir secara jahir, apa yang disampaikan lisan sesuai dengan suara hati, yang berupa pujian seperti ucapan *subhanallah, laa ilaha illallah, alhamdulillah*, dan lain-lain. Juga berupa pengawasan seperti Allah bersamaku, Allah melihatku dan lain sebagainya yang dapat menguatkan kebersamaannya dengan Allah, yang intinya mengandung pengawasan terhadap kemaslahatan hati,

²¹ Sukamto MM dan A Dardiri Hasyim, *Nafsiologi* (Surabaya, Risalah Gusti, 1995), hal. 178.

menjaga adab bersama Allah, dan berlindung dari godaan syetan dan hawa nafsu.

- 2) Dzikir tersembunyi, dzikir hanya dengan hati, yaitu membebaskan diri dari segala belenggu, dari segala lalai dan lupa, membebaskan diri dari tabir penghalang antara hati dengan Allah dengan senantiasa bermunajat mengagungkan asma Allah.
- 3) Dzikir yang hakiki, pengingatan Allah terhadap dirimu, membebaskan diri dari kesaksian dzikirmu dan mengetahui bualan orang yang berdzikir bahwa ia berada dalam dzikir. Dzikir dalam derajat ini disebut hakiki karena dzikir ini dinisbatkan kepada Allah SWT.²²

c. Metode Dzikir

Salah satu keberadaan dzikir dalam kehidupan manusia dipandang mempunyai potensi yang berdimensi. Salah satu potensi tersebut adalah sebagai upaya untuk meningkatkan kualitas ketaqwaan kepada Allah SWT. Al Ghazali mengatakan bahwa “ taqwa dan kebersihan hati adalah satu-satunya jalan untuk mencapai kebahagiaan abadi”.²³

Metode dzikir yang berbentuk taqwa adalah penguasaan, pengendalian, dan pemeliharaan diri manusia akan dorongan emosi dan hawa nafsunya. Taqwa akan mengarahkan manusia kepada pengembangan dirinya, dengan menghindari tingkah laku yang buruk,

²² Ibnu Qayyim Al Jauziah, *Madarijus Solikin: Pendakian Menuju Allah, ...*, hal. 313.

²³ Al Ghazali, *Raudhah Taman Jiwa Kaum Sufi*, Penerj. M Lukman Hakiem, (Surabaya: Risalah Gusti, 1995), hal.28.

yang menyimpang dan tercela. Dzikir adalah ajaran yang diwajibkan kepada umat Islam untuk diamalkan kapan saja dan dimana saja karena mempunyai peran penting dalam upaya mendekatkan diri kepada Allah SWT. Demikian juga Al Ghazali, bahwa metode dzikir dengan amal perbuatan yang paling utama, sebagaimana amal-amal lain, dzikir lisanpun mempunyai lapisan yang saling berdekatan dengan lubuk hati yang dalam.²⁴

Dalam kaitan dengan metode dzikir, manusia harus lebih banyak melakukan amal sholeh berupa ibadah serta harus disertai keimanan hingga mendasar dengan tujuan memperoleh ketenangan hati, mencapai kebahagiaan dan ridhoNya. Cara dzikir memang diperlukan bagi setiap manusia yang benar-benar ingin dekat kepada Allah. Sejalan dengan Al Ghazali, Ibnu Abbas menyatakan bahwa “ Bahwa ingatnya Allah kepadamu, jauh lebih utama daripada ingatnya kamu kepadaNya.²⁵

Adapun metode dzikir yang sesuai dengan ajaran tasawuf Al Ghazali adalah:

1) Dzikir dalam arti melafalkan nama-nama dan sifat dari Allah SWT

Dzikir dalam pengertian ini merupakan arti khusus dan ini yang sering dikenal di kalangan umat Islam. Berdzikir dengan cara ini berarti melafalkan nama-nama Allah berupa *Subhanallah*

²⁴ Al Ghazali, *Theosofia Al Quran*, Penerj. M Lukman Hakiem, (Surabaya: Risalah Gusti,1995), hal.63.

²⁵ Al Ghazali, *Rahasia Dzikir dan Doa*, Penerj. Muh Al Baqir, (Bandung: Karisma, 1914), hal.14.

dengan perkataan dan secara batin, Al Ghazali telah meniadakan penglihatan dzikirnya itu sendiri.²⁶

Jadi, dzikir itu menunjukkan bahwa mengingat Allah dan mensucikannya menjadikan seseorang dekat kepada Allah. Ketika kondisi mengingat Allah, manusia akan selalu taat dan patuh dalam melaksanakan kewajiban-kewajiban agamanya. Demikian juga banyak mengingat Allah berarti selalu mengingatkan diri untuk menghindari hal-hal yang dilarang agama. Dengan kata lain, dzikir kepada Allah merupakan upaya memelihara diri dari perbuatan yang munkar dapat teratasi. Jika dzikir seperti itu terrealisasikan dalam kehidupan manusia, maka manusia itu telah berada pada tingkatan taqwa.

- 2) Dzikir dalam arti kesadaran mematuhi dan melaksanakan perintah-perintah Allah.

Dzikir di sini, diartikan sebagai arti umum, dimana dzikir dilakukan mencakup semua amal perbuatan yang dilakukan dengan niat baik dan ikhlas. Al Ghazali memberikan prinsip dari seorang Shalik berupa: “Memperbanyak dzikir lewat lisan secara total, sehingga dzikir tersebut dapat mengalir ke seluruh anggota tubuh hingga mengalir ke jantung hatinya”.²⁷

Oleh karena itu, mengerjakan sholat, puasa, zakat, haji, dan amal-amal ibadah lainnya merupakan salah satu bentuk dari dzikir.

²⁶ Al Ghazali, *Raudhah Taman Jiwa Kaum Sufi*..., hal.23.

²⁷ Ibid, hal.23

Dzikir juga berarti selalu berupaya untuk tidak melupakan Allah di setiap kesempatan.

Sedangkan menurut Al Qur'an dan As Sunah, metode dzikir dapat dilakukan dengan cara berniat semat-mata hanya karena mencari ridho Allah SWT tanpa maksud dan tujuan lain. Dalam keadaan bersih, suci lahir batin, khusyuk kepada Allah, selalu senantiasa mengingat kebesarannya, menghadap kiblat, menundukkan kepala dan seluruh anggota tubuhnya tenang. Seorang hamba dituntut untuk senantiasa berdzikir dalam semua hal, keadaan dan pada setiap waktu. Dalam Al-Qur'an dijelaskan tentang metode dzikir sebagai berikut:

أَدْعُوا رَبَّكُمْ تَضَرُّعًا وَخُفْيَةً إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُعْتَدِينَ

Artinya: “Berdoalah kamu (mohon) kepada Tuhanmu dengan merendahkan diri dan suara lembut. Sesungguhnya Allah tidak suka terhadap orang yang melampaui batas.”(QS. AL A' Raf: 55)²⁸

d. Adab Dzikir

Untuk mencapai kesempurnaan dalam berdzikir, baik yang lahir maupun batin, seseorang harus memelihara dan melaksanakan tata tertib dalam berdzikir. Adapun adab orang berdzikir adalah:

Adab dzikir lahiriah:

²⁸ Moh. Rifai, *Terjemahan / Tafsir Al-Qur'an*, (Semarang: CV. Wicaksana, 1993), hal., 299.

- 1) Seyogyanya orang berdzikir berkelakuan dengan sebaik-baiknya, duduk menghadap kiblat dengan khusyuk dan menghinakan diri di hadapan Allah, tenang dan menundukkan kepala.
- 2) Seyogyanya membersihkan mulutnya sebelum ia memulai berdzikir.
- 3) Seyogyanya tempat dzikir bersih dan suci dari najis.

Adab dzikir batiniah:

Apabila seseorang hendak berdzikir, hendaklah ia menghadirkan hatinya mengingat makna dari dzikir itu saat lidah menyebut sebutan-Nya, lantaran itu memohonkan maksud lafal-lafal yang disebutnya, agar dapat memikirkan maknanya. Syarat mutlak untuk memperoleh pahala dzikir adalah mengetahui makna dan memahaminya.²⁹

e. Waktu Pelaksanaan dzikir

Waktu yang sangat utama jika orang hendak berdzikir adalah:

- 1) Di pagi hari, sebelum terbitnya matahari, setelah shalat subuh.
- 2) Setelah tergelincirnya matahari, setelah selesai shalat dhuhur.
- 3) Di waktu petang, setelah selesai shalat asyar dan sebelum terbenamnya matahari.
- 4) Ketika terbangun dari tidur, dan ketika terbenamnya matahari.
- 5) Sesudah shalat wajib lima waktu.³⁰

²⁹ Hasby As Shidieqy, *Pedoman Dzikir Dan Do'a...*, hal. 52.

³⁰ Hasbi As Shidiqy, *Pedoman Dzikir Dan Do'a...*, hal. 58.

f. Keutamaan (fadzilah) dzikir

Dzikir mempunyai keutamaan atau fadzilah dimana dijelaskan dalam Al-Qur'an dan Al Hadis sebagai berikut:

- 3) Dzikrullah adalah sebagai sarana komunikasi untuk mendekatkan diri kepada Allah.³¹

فَاذْكُرُونِي أَذْكَرْكُمْ وَأَشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ ﴿١٥٢﴾

Artinya: “Karena itu ingatlah kamu pada-Ku, niscaya Aku ingat kepadamu dan bersyukurlah kepadaKu dan janganlah kamu mengingkari (nikmat)-Ku.” (QS Al Baqarah: 152)³²

- 4) Dzikrullah, menjadi golongan yang unggul, berdasarkan hadis Rasulullah, ternyata golongan yang unggul (al mufarridun) adalah mereka yang banyak melakukan dzikir.

Rasulullah bersabda: “Terlebih dahulu maju adalah al mufarridun”, dan kemudian para sahabat bertanya: “Siapakah al mufarridun itu ya rasulullah?”, Sabda Rasulullah: “Mereka yang banyak dzikrullah, pria dan wanita.”³³

- 5) Dzikrullah, Allah menyediakan ampunan dan pahala yang banyak bagi mereka yang banyak melakukan dzikir. Di jelaskan dalam Al-Qur'an:

... وَالذَّاكِرِينَ اللَّهَ كَثِيرًا وَالذَّاكِرَاتِ أَعَدَّ اللَّهُ لَهُمْ مَغْفِرَةً وَأَجْرًا عَظِيمًا

³¹ Ibid, hal. 38.

³² Departemen Agama Republik Indonesia, *Al Quran dan terjemahnya...*, hal. 38.

³³ Ma'mun Daud, *Hadis Shahih Muslim Terjemah*, (Terjemah Selangor, Malaysia, 1982), hal. 250

Artinya “... laki-laki dan perempuan yang banyak menyebut (nama)Allah, maka Allah telah menyediakan bagi mereka ampunan dan pahala yang besar.” (QS. Al Ahzab: 35)³⁴

- 4) Dzikrullah, dapat membentengi diri dari siksa api neraka. Maksudnya adalah seseorang yang selalu berdzikir semata-mata karena Allah, maka Allah akan memberi jaminan dirinya akan terbebas dari api neraka.(HR. Bukhori) ³⁵
- 5) Dzikrullah memberikan motivasi bagi seseorang untuk senantiasa berbuat kebaikan di dalam hidupnya dan menjauhkan diri dari perbuatan-perbuatan munkar.
- 6) Dzikrullah dapat menjalin ikatan batin (kejiwaan) antara hamba dengan Allah (Hablumminallah), sehingga timbul persaan cinta, hormat, dan jiwa yang muroqobah (merasa dekat dan diawasi oleh Allah).³⁶
- 7) Dzikir menunjukkan pengabdian yang luhur sebagai manifestasi iman dan taat kepada Allah, manusia mengidentifikasi diri dengan berbagai tindakan ketaatan, yakni dengan beribadah dan hanya menyembah kepada Allah sebagaimana tujuan penciptaan manusia itu sendiri yaitu untuk menyembah hanya kepada Allah SWT, dalam Al-Quran surat Adz Dzariat ayat 56:

وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ ﴿٥٦﴾

³⁴ Hasby As Shidieqy, *Pedoman Dzikir dan Do'a...*, hal. 673 .

³⁵ M.Nur, *Mukhtar Al Hadis*, (Surabaya, Bina Ilmu, 1987), hal. 441.

³⁶ Simuh, *Tasawuf dan Perkembangannya dalam Islam*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 1996), hal. 113-114.

Artinya: *Dan Aku tidak menciptakan jin dan manusia melainkan supaya mereka mengabdikan kepada-Ku.*

Jadi, segala aktivitas manusia yang mengaku beriman kepada Allah adalah sebagai wujud pengabdian dan ibadah kepada ASWT semata. Dengan demikian, dzikir menunjukkan bukti dan mencari ridlo dari Allah sehinggal memperoleh kebahagiaan di dunia dan akhirat dan semua itu bertujuan untuk mendekatkan diri kepada Allah.

2. Tinjauan Umum tentang Kontrol Diri

a. Pengertian Kontrol Diri

Kontrol diri (*self control*) dapat didefinisikan sebagai *managing or keeping disruptive emotions and impulses in check effectively*.³⁷ Atau dalam Bahasa Indonesia dapat diartikan sebagai proses mengelola atau menjaga emosi- emosi yang mengganggu atau menghambat dan impuls-impulsnya secara benar dan efektif.

Kontrol diri juga merupakan suatu kecakapan individu dalam kepekaan membaca situasi diri dan lingkungannya serta kemampuan untuk mengontrol dan mengelola faktor-faktor perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi untuk menampilkan diri dalam melakukan sosialisasi. Kemampuan untuk mengendalikan perilaku, kecenderungan untuk menarik perhatian. Keinginan untuk mengubah perilaku agar sesuai untuk orang lain, menyenangkan orang lain, selalu konform dengan orang lain, dan menutup perasaannya.

³⁷ Daniel Goleman, *Working with Emotional Intelligence*, (Bloomsbury: London, 1998), hal. 82.

Calhoun dan Acocella mendefinisikan kontrol diri (*self-control*) sebagai pengaturan proses-proses fisik, psikologis, dan perilaku seseorang dengan kata lain serangkaian proses yang membentuk dirinya sendiri. Goldfried juga 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 menggambarkan keputusan individu yang melalui pertimbangan kognitif untuk menyatukan perilaku yang telah disusun untuk meningkatkan hasil dan tujuan tertentu seperti yang diinginkan.³⁸

Berdasarkan penjelasan di atas, maka kontrol diri dapat diartikan sebagai suatu aktivitas pengendalian tingkah laku. Pengendalian tingkah laku mengandung makna yaitu melakukan pertimbangan-pertimbangan terlebih dahulu sebelum memutuskan sesuatu untuk bertindak. Semakin tinggi kontrol diri seseorang, makin intens pengendalian terhadap tingkah laku.

b. Kompetensi-kompetensi kontrol diri

Kompetensi-kompetensi berikut ini mencerminkan langkah-langkah dari kesadaran diri menuju kendali diri (*self control*):

- 1) Pengaturan diri: mengelola emosi dan menahan impuls negatif.

Sikap yang harus dimiliki:

³⁸ M. Nur Ghufron, *Hubungan kontrol diri dan Persepsi Remaja terhadap Penerapan Disiplin Orangtua dengan Prokrastinasi Akademik*, dalam <http://www.damandiri.online.08/07/2005>.

- a) Berhenti menuruti impuls-impuls bila menghasilkan perilaku yang tidak produktif.
 - b) Tetap tenang, positif dan tidak bingung, bahkan pada masa yang sangat sulit sekalipun.
 - c) Mengelola emosi yang menyusahkan dan mengurangi kecemasan saat mengalami emosi-emosi ini.
 - d) Stabil, berpikir tenang, yakni tetap terfokus meski di bawah tekanan sekalipun.
- 2) Keaslian: jujur pada diri sendiri dan orang lain. Sikap yang harus dimiliki:
- a) Membangun kepercayaan melalui keandalan dan perilaku yang sesuai.
 - b) Bertindak etis, tidak melakukan tindakan yang tercela dan tanpa keraguan terhadap motif-motif sendiri.
 - c) Mengakui kekurangan diri sendiri dan menghadapi tindakan yang tidak etis dari orang lain.
 - d) Memegang teguh nilai-nilai bahkan pada saat sikap itu tergolong minoritas dalam lingkungan.
 - e) Mengantisipasi kesalahan yang terkadang dilakukan dan memiliki rasa humor dan menghayatinya.
- 3) Keterhandalan: Menerima tanggung jawab dan mengakui prestasi diri sendiri. Sikap yang harus dimiliki:

- a) Menerima tanggung jawab atas tindakan-tindakan dan kepasifan bila perlu.
 - b) Menghilangkan kesenjangan komunikasi dan memegang teguh janji.
 - c) Berusaha sekuat tenaga untuk mencapai tujuan.
 - d) Menentukan skala prioritas dalam lingkungan kerja dan sehari-hari.
- 4) Fleksibilitas: memahami dan adaptif terhadap perubahan. Sikap yang harus dimiliki:
- a) Menguraikan potensi perubahan dalam perencanaan
 - b) Mampu melepaskan, menerima pergeseran skala prioritas dan derap perubahan yang menantang.
 - c) Mampu beradaptasi dalam cara bagaimana menghadapi peristiwa atau orang yang berbeda.
 - d) Terbuka menghadapi isu-isu perubahan dan mengeksplorasi implikasi-implikasi pribadi.
 - e) Inovatif menghadapi perubahan dengan aktif merumuskan dan menyebarkan gagasan-gagasan.
- 5) Motivasi diri: mengembangkan wawasan secara positif. Sikap yang harus dimiliki:
- a) Memiliki dorongan untuk selalu memperbaiki atau memenuhi standar yang tinggi.
 - b) Memperlihatkan komitmen dalam semua hubungan.

- c) Mencari peluang terlebih dahulu, bukan mencari masalah.
- d) Memperlihatkan keuletan dalam mencapai tujuan dan kemauan memecahkan hambatan dan kemunduran.

c. Jenis dan Aspek Kontrol Diri

Averill (Herlina Siwi, 2000) menyebut kontrol diri dengan sebutan kontrol personal, yaitu kontrol perilaku (*behavior control*), kontrol kognitif (*Cognitive control*) dan mengontrol keputusan (*decisional control*).

1) *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. 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 di antara rangkaian stimulus yang sedang berlangsung, menghentikan stimulus sebelum waktunya berakhir dan membatasi intensitasnya.

2) *Cognitive control*

Merupakan kemampuan individu dalam 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 atas dua komponen, yaitu memperoleh informasi (*information gain*) dan melakukan penilaian (*appraisal*). 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.

3) *Decisional Control*

Merupakan kemampuan seseorang untuk memilih hasil atau suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau disetujuinya, kontrol diri dalam menentukan pilihan akan berfungsi baik dengan adanya suatu kesempatan, kebebasan atau kemungkinan pada diri individu untuk memilih berbagai kemungkinan tindakan.

Menurut Block dan Block, ada tiga jenis kualitas kontrol diri, yaitu *over control*, *under control*, dan *appropriate control*. *Over control* merupakan kontrol diri yang dilakukan oleh individu secara berlebihan yang menyebabkan individu banyak menahan diri dalam bereaksi terhadap stimulus. *Under control* merupakan suatu kecenderungan individu untuk melepaskan impulsivitas dengan bebas tanpa perhitungan yang masak. *Appropriate control* merupakan kontrol individu dalam upaya mengendalikan impuls secara tepat.

Dari uraian dan penjelasan di atas, maka untuk mengukur kontrol diri digunakan aspek-aspek sebagai berikut:

- 1) Kemampuan mengontrol perilaku
- 2) Kemampuan mengontrol stimulus
- 3) Kemampuan mengantisipasi suatu peristiwa atau kejadian
- 4) Kemampuan menafsirkan peristiwa atau kejadian
- 5) Kemampuan mengambil keputusan

d. Faktor-faktor yang mempengaruhi Kontrol Diri

Sebagaimana faktor psikologis lainnya, kontrol diri dipengaruhi oleh beberapa faktor. Secara garis besarnya faktor-faktor yang mempengaruhi kontrol diri ini terdiri dari faktor internal (dari diri individu), dan faktor eksternal (lingkungan individu).

1) Faktor internal

Faktor internal yang ikut andil terhadap kontrol diri adalah usia. Semakin bertambah usia seseorang maka, semakin baik kemampuan mengontrol diri seseorang itu.

2) Faktor eksternal.

Faktor eksternal ini diantaranya adalah lingkungan keluarga dan lingkungan sekitarnya. Lingkungan keluarga terutama orangtua menentukan bagaimana kemampuan mengontrol diri seseorang, sedangkan dari sekitarnya bisa berasal dari teman sebayanya dan masyarakat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa persepsi remaja terhadap penerapan disiplin orang tua yang semakin demokratis cenderung diikuti tingginya kemampuan mengontrol dirinya. Demikian ini maka, bila orang tua menerapkan disiplin kepada anaknya sikap disiplin secara intens sejak dini, dan orangtua tetap konsisten terhadap semua konsekuensi yang dilakukan anak bila ia menyimpang dari yang sudah ditetapkan, maka sikap konsisten ini akan diinternalisasi oleh anak dan kemudian akan menjadi kontrol diri baginya.

3. Hubungan Dzikir dengan Kontrol Diri yang dimiliki oleh Ustadz

Di samping mempunyai arti penting bagi pemeliharaan kemurnian dan kesucian ego, dzikrullah mempunyai arti untuk senantiasa ingat kepada Allah, juga mempunyai makna penting bagi peningkatan dan pembinaan kemampuan kontrol diri (*self control*). Sebab ketika orang

membiasakan dirinya untuk ingat kepada Allah dengan penuh kesadaran berarti dia telah secara sadar mengembangkan dan membina kemampuan mekanisme kontrol diri dalam dirinya, yaitu dengan cara selalu ingat dan merasa takut bahwa setiap apa yang dilakukan berada dalam pengawasan Allah, sehingga dapat terhindar dari hal-hal yang tidak sesuai dengan prinsip-prinsip ajaran Islam.

Bahwa inti masalahnya di sini bukan menyangkut soal apakah kemampuan kontrol diri ada sebelum dzikir atau sesudahnya, tetapi bahwa kebiasaan dzikir yang dilakukan berdasarkan kesadaran beragama itu turut membina dan melatih kemampuan kontrol diri. Hal ini berkaitan dengan asumsi teoritis, bahwa kemampuan kontrol diri itu bisa menguat dan bisa melemah dalam diri seseorang. Dalam teori kesehatan mental, kemampuan kontrol diri merupakan prasyarat penting menuju kehidupan mental yang sehat. Kemampuan ini bisa dibina dan ditingkatkan melalui kebiasaan tertentu,³⁹ termasuk melalui kebiasaan untuk selalu ingat kepada Allah (*Dzikrullah*).

Seseorang yang terlatih dalam mekanisme kontrol diri akan bisa menjadi “tuan” bagi berbagai emosi yang bergejolak dalam dirinya. Dengan demikian dia akan tumbuh menjadi pribadi yang sehat mentalnya. Sebaliknya, orang yang lupa kepada Allah maka ia tidak akan terlatih dalam mekanisme kontrol dirinya. Kondisi ini akan mengakibatkan

³⁹ Kartini Kartono, *Hygiene Mental*, (Bandung: Mandar Maju, 2000), hal. 264-265.

kemampuan kontrol dirinya tidak berkembang dan menjadi lemah sehingga ketika berbagai gejolak emosi dirinya muncul, maka dia tidak akan mampu mengontrol dirinya secara efektif dan akan terjerumus menjadi “budak “emosi dalam dirinya.

Dan bagi seorang ustadz, dia bisa mengendalikan perilakunya dan mengamalkan tugasnya dengan baik. Dia mampu menerapkan diri sebagai ustadz yang baik dan benar. Adapun ciri-ciri ustadz yang baik dan benar adalah sebagai berikut:

- a. Tidak menjelek-jelekan orang non muslim.
- b. Senantiasa lemah lembut, sopan dan simpatik.
- c. Bersikap rendah hati dan tidak sombong.
- d. Sabar dan pemaaf.
- e. Merangkul semua umat.
- f. Tidak pernah memaksa.
- g. Berdo'a dengan santun dan lembut.
- h. Tahu betul Qur'an dan menggunakannya sebagai acuan.
- i. Tidak meminta bayaran.
- j. Menyerukan apa yang sudah dilakukannya.⁴⁰

Sehubungan dengan itu, puncak dari pembinaan dan peningkatan kemampuan mekanisme kontrol diri yang dialami oleh ustadz, yang ditetapkan oleh syariat Islam salah satunya adalah melalui ibadah dzikir.

⁴⁰ <http://www.nofieiman.com/2006/09/ciri-ciri-ustadz-yang-baik-dan-benar/05/05/2008>, hal. 1-5.

Dalam ibadah dzikir orang tidak hanya dituntut untuk mengendalikan atau mengontrol diri untuk tetap ingat kepada Allah dalam keadaan apapun. Para ahli tasawuf telah mengakui bahwa dzikir merupakan sarana yang cukup efektif untuk membina dan meningkatkan kemampuan mekanisme kontrol diri pada diri seseorang.

Dzikir juga dapat digunakan sebagai metode terapi bagi gangguan mental. Akan tetapi, meskipun dzikir pada dasarnya memiliki kecanggihan yang lebih tinggi dalam membina dan meningkatkan kemampuan mekanisme kontrol diri dibanding komitmen untuk tidak melakukan perbuatan yang dapat menjauhkan diri dari mengingat Allah atau lalai kepada Allah. Namun secara hipotesis, dapat dikatakan bahwa orang yang belum atau tidak terlatih dalam disiplin dan kontrol diri untuk senantiasa selalu ingat kepada Allah dalam keadaan apapun akan sulit menjalankan dzikir secara sempurna atau otentik.

Hal. ini berarti dalam hubungan dengan dzikir ada dua tahap pembinaan dan pengembangan kemampuan mekanisme kontrol diri, yaitu komitmen untuk tidak melakukan perbuatan yang dapat menjauhkan diri dari mengingat Allah, dan komitmen menjalankan ibadah dzikir.

H. Metode Penelitian

1. Jenis Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian kasus yang bertujuan untuk mempelajari atau meneliti secara langsung terhadap suatu keadaan atau

kejadian tentang fenomena-fenomena sosial yang sedang terjadi dengan menganalisis suatu kasus secara mendalam atau rinci dan hasilnya dapat dibuktikan secara ilmiah. Penelitian ini bersifat deskriptif kualitatif yang memberikan gambaran berkenaan dengan fakta, keadaan, dan fenomena yang terjadi saat penelitian berlangsung dan mengkajinya dengan apa adanya.

Dalam penelitian ini penulis menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologis yang bertujuan untuk mengungkapkan pengalaman pribadi seseorang dalam melakukan aktivitas dzikir dalam meningkatkan kontrol diri dalam dirinya. Pendekatan fenomenologis menekankan pada aspek subjektif perilaku seseorang.⁴¹ Hal ini dipilih dengan asumsi bahwa kontrol diri menyangkut masalah kehidupan batin yang mendalam sehingga sulit untuk diteliti secara seksama terlepas dari pengaruh subyektivitas, meskipun harus tetap obyektif. Dengan demikian, penelitian ini lebih terbuka dan menerima segala apa yang diungkapkan, baik pengalaman, perasaan-perasaan dan pandangan mereka sebagai data yang valid dari subyek penelitian.

2. Subyek dan Obyek Penelitian

Subyek penelitian adalah keseluruhan dari sumber informasi yang dapat memberikan data yang sesuai dengan masalah yang diteliti.⁴² Dalam hal. ini, yang dijadikan sebagai subyek penelitian adalah tiga orang ustadz

⁴¹ PL. Lexy Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Rosdakarya, 2000), hal. 9.

⁴²Suharsini Arikunto, *Prosedur Penelitian suatu pendekatan Praktek*, Jakarta, Bina Aksara, 1989, hal.143.

remaja, yang mengajar materi dasar untuk kelas I yang masih berstatus sebagai santri senior, dan tinggal menetap di dalam pondok.

Adapun ustadz tersebut adalah Muhammad Nurul Huda (A) yang berstatus sebagai mahasiswa semester III di Universitas Muhammadiyah Purworejo (UMP), Muhammad Nurul Huda (B) yang berstatus sebagai siswa kelas XII di MAN I Purworejo, dan Muslikhudin yang berstatus sebagai mahasiswa semester IV di Sekolah Tinggi Agama Islam Nahdlatul Ulama (STAINU). Masing-masing subyek yang diteliti adalah dengan latar belakang yang berbeda, mencakup keluarga, pendidikan dan organisasi yang diikutinya.

Sumber informasi yang lain adalah Bapak KH Drs. Muh Achadi Asnawi selaku pimpinan pondok atau pengasuh, Saudara Siti Nur Aini selaku lurah pondok putri serta seluruh pengurus harian pondok baik putra maupun putri. Adapun materi yang ditanyakan adalah mengenai gambaran umum dan seluk beluk yang berhubungan dengan Pondok Pesantren Nurul Hidayah.

Obyek penelitian ini adalah hal yang akan diteliti dari suatu organisme, lembaga, kasus atau gejala tertentu. Sedangkan yang menjadi obyek penelitian dari skripsi ini adalah metode yang dilaksanakan dalam melakukan dzikir dan dampak metode dzikir tersebut dalam meningkatkan kontrol diri pada tiga ustadz di Pondok Pesantren Nurul Hidayah Purworejo.

3. Metode Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini penulis menggunakan metode pengumpulan data dengan cara sebagai berikut:

a. Observasi

Metode observasi adalah metode pengumpulan data dengan mengamati dan mencatat secara sistematis suatu fenomena yang diteliti. Artinya disengaja dan terencana bukan hanya kebetulan melihat secara sepintas.⁴³

Dalam penelitian ini penulis memilih teknik observasi partisipan, dimana peneliti ikut terlibat langsung pada kegiatan subyek atau aktif dalam kegiatan-kegiatan keagamaan yang dilakukan oleh orang yang diselidiki.⁴⁴ Penulis ikut dalam kegiatan dzikir yang dilakukan oleh ustad, mengamati setiap perilaku yang nampak dalam kegiatan dzikir tersebut serta mengamati setiap perubahan sifat dan perilaku baik selama atau setelah melakukan kegiatan dzikir. Selain itu, peneliti sebagai pengamat melakukan pendekatan secara individu kemudian mempersiapkan wawancara untuk mengumpulkan data.

Hal ini diharapkan agar dapat memperoleh gambaran obyektif dari keadaan obyek yang diteliti. Sedangkan yang menjadi obyek observasi adalah ustadz yang sedang melakukan kegiatan dzikir dan mengalami masalah kurangnya kontrol diri. Observasi dilakukan

⁴³ Winarno Surakhman, *Pengantar Penelitian Ilmiah Dasar Metode dan Teknik*, (Bandung: CV. Tarsito, 1989), hal. 165.

⁴⁴ M. Amin Abdullah, dkk, *Metodologi Penelitian Agama: Pendekatan Multidisipliner*, (Yogyakarta, Lembaga Penelitian UIN Sunan Kalijaga, 2005), hal. 205.

melalui pengamatan mengenai kegiatan sehari-harinya, caranya menghadapi masalah, sifat-sifat yang nampak dalam dirinya di pondok pesantren.

b. Wawancara

Metode wawancara adalah metode pengumpulan data dengan cara tanya jawab secara sepihak dan dilaksanakan secara sistematis dengan berdasar pada tujuan penelitian yaitu untuk mendapatkan data dari informan tersebut.⁴⁵

Wawancara dalam penelitian ini adalah dengan cara wawancara yang mendalam (*indept interview*), peneliti bebas mengadakan wawancara dengan tetap berpijak pada catatan mengenai pokok-pokok yang ditanyakan. Wawancara ini dilakukan kepada tiga ustadz, pimpinan atau pengasuh pondok, dan lurah pondok serta pengurus harian pondok. Metode ini bertujuan untuk mengetahui gambaran yang berkaitan dengan sikap dan perilaku yang terperinci tentang kegiatan membaca serangkaian bacaan dzikir dalam meningkatkan kontrol diri pada tiga ustadz di pondok pesantren Nurul Hidayah Purworejo.

c. Dokumentasi

Metode dokumentasi adalah metode pengumpulan data untuk memperoleh informasi atau data yang ditujukan melalui sumber-sumber dokumen.⁴⁶ Metode ini dilakukan dengan mengambil dokumen

⁴⁵ M Subana dan Sudrajat, *Dasar-dasar Penelitian Ilmiah*, (Bandung: Pustaka Setia, 2001), hal. 142.

⁴⁶ Winarno Surakhman, *Pengantar Penelitian Ilmiah Dasar Metode dan Teknik*, (Bandung: CV. Tarsito, 1989), hal. 132.

dalam pondok pesantren dan arsip-arsip penting lainnya yang bisa membantu pengumpulan data, seperti data tentang kegiatan dzikir yang dilakukan di pondok pesantren, tugas-tugas ustadz di pondok dan kegiatan pendukung lainnya.

Metode ini juga digunakan dalam penelitian sebagai sumber data karena dalam banyak hal dokumentasi dapat dimanfaatkan untuk menguji bahkan menafsirkan.⁴⁷ Metode ini digunakan untuk memperoleh data mengenai sejarah, letak geografis, struktur organisasi, keadaan ustadz dalam pondok serta data lainnya yang berhubungan dengan penelitian ini.

4. Metode Analisa Data

Seluruh data yang ada dianalisis secara kualitatif untuk menggambarkan proses kegiatan dzikir dan perkembangan kontrol diri yang dialami oleh setiap subyek / ustadz dan kajian psikologis dari tema-tema yang muncul dari setiap cerita atau kasus.

Adapun langkah-langkah dalam analisa data adalah menelaah seluruh data yang telah tersedia dari berbagai sumber yaitu interview, observasi dan dokumentasi; mengadakan reduksi data dengan jalan abstraksi. Abstraksi merupakan untuk membuat rangkuman yang inti dari data yang diperoleh; menyusun data dalam satuan-satuan kemudian dikategorikan; kemudian mengadakan pemeriksaan keabsahan.⁴⁸ Untuk interpretasi atau penafsiran datanya, penulis menggunakan metode analisa

⁴⁷ PL. Lexy Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif....* , hal. 160-162.

⁴⁸ PL. Lexy Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif....* , hal. 247.

data kualitatif yang bersifat analisis deskriptif non statistik dengan penyajian pola berpikir dari khusus ke umum (*Induktif*).

Selain itu, untuk memperoleh sumber data yang *shahih*, digunakan juga metode triangulasi. Metode dengan mencocokkan kembali antara hasil wawancara dengan ustad melalui bukti dokumen atau pendapat lain dari informan, hingga sampai titik jenuh, sehingga dapat disimpulkan secara proporsional.⁴⁹ Triangulasi ini penulis gunakan untuk mencari informasi tentang kehidupan sehari-hari dari subyek penelitian.

I. Sistematika Pembahasan

Untuk memudahkan dalam memahami skripsi dan untuk mengetahui hubungan antara bagian yang satu dengan yang lainnya, maka penulis menggunakan sistematika pembahasan sebagai berikut:

Pada bab I tentang pendahuluan, yang berisi tentang penegasan judul, latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, telaah pustaka, kerangka teori, metode penelitian dan sistematika pembahasan.

Pada bab II berisi tentang gambaran umum Pondok Pesantren Nurul Hidayah Purworejo. Dalam bab ini akan dijelaskan tentang gambaran ustadz di pondok, profil dan latar belakang tiga ustadz, pelaksanaan pengajaran di pondok, serta aktivitas dzikir yang ada di pondok pesantren Nurul Hidayah Purworejo.

⁴⁹ M Amin Abdullah, *Metodologi Penelitian Agama...*, hal. 223.

Pada bab III, berisi pembahasan yang berisi tentang Metode atau cara yang digunakan dalam Dzikir oleh (1).M Nurul Huda (A), (2). M Nurul Huda (B), dan (3). Muslikhudin, dampak dari metode dzikir yang digunakan oleh tiga ustadz dalam meningkatkan kontrol diri, dan hambatan yang dialami oleh ustadz dalam meningkatkan kontrol diri.

Pada bab IV berisi tentang penutup yang mencakup kesimpulan dan saran-saran dan kata penutup.

Pada bagian terakhir berisi daftar pustaka, lampiran-lampiran dan daftar riwayat hidup



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

dzikir yang dilakukan khusyuk dan hanya bertujuan untuk mendekatkan diri kepada Allah.

2. Dampak yang diperoleh dari dzikir dalam meningkatkan kontrol diri

Dampak yang dirasakan oleh tiga ustadz tersebut adalah sebagai berikut:

- a. Hati merasa tenang dan tenteram
- b. Dzikir dapat meredam emosi, menjernihkan pikiran dan menahan timbulnya emosi yang meledak-ledak.
- c. Dengan memahami arti dzikir ke dalam hati, maka akan muncul perasaan bahwa apapun perilaku kita selalu mendapat pengawasan dari Allah sehingga dapat mengendalikan arah perilaku kita menjadi perilaku yang baik sebagai hamba yang bertaqwa kepadaNya.
- d. Dzikir dapat menjadi obat pengontrol diri untuk melakukan perbuatan yang baik
- e. Dapat mengendalikan amarah sehingga dapat menjalankan tugas sebagai ustadz yang baik dan benar.

3. Hambatan ustadz dalam meningkatkan kontrol diri

Hambatan berasal dari faktor intern dan ekstern individu. Adapun faktor intern berasal dari emosi yang bergejolak dalam diri ustadz itu sendiri dan faktor ekstern berasal dari orang yang sering membuat emosi. Untuk mengendalikan emosi tersebut, bisa dengan cara menarik nafas dalam-dalam membaca istighfar sebanyak-banyaknya dan kemudian berwudlu.

B. Saran-Saran

1. Saran kepada ustadz

Dianjurkan kepada ketiga ustadz agar lebih intensif dalam mengontrol emosi dan mengontrol perilakunya agar bisa menjadi teladan yang baik bagi santri. Selain itu juga, hendaknya ustadz memiliki sifat yang baik, agar bisa memberikan ncontoh kepada teman santri lainnya. Untuk para ustadz, selain mengajarkan materi yang disampaikan kepada santri, hendaknya diamalkan juga dalam dirinya dan perbuatannya. Dianjurkan juga agar lebih aktif dalam mengajar dan membimbing para santri.

2. Saran kepada pimpinan dan pengurus pondok

Hendaknya antara pengurus dan ustadz memiliki kerjasama yang kooperatif agar tercipta suasana yang menyenangkan di dalam pondok. Membantu ustadz dalam mengarahkan dan membimbing santri, dan ikut mananamkan perilaku positif bagi seluruh warga pondok.

3. Saran kepada teman santri

Menciptakan lingkungan pondok pesantren yang harmonis baik secara intern ataupun ekstern. Menjaga pergaulan dengan sesama santri dengan baik agar tercipta suasana yang aman dan nyaman di pondok.

C. Kata Penutup

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas limpahan rahmat dan hidayah-Nya yang pada akhirnya skripsi ini dapat terselesaikan.

Tidak lupa penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu menyelesaikan skripsi ini. Selain itu penulis menyadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan dan kesalahan, walaupun penulis mengerjakan semaksimal mungkin Hal ini dikarenakan keterbatasan kemampuan yang penulis miliki. Oleh karena itu saran dan kritik yang bersifat membangun senantiasa penulis harapkan demi kesempurnaan skripsi ini.

Akhirnya penulis berharap mudah-mudahan skripsi ini bermanfaat bagi penulis pada khususnya serta bagi pembaca pada umumnya. Amiin.



DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, M Amin dkk, *Metodologi Penelitian Agama: Pendekatan Multidisipliner*, Yogyakarta: Lembaga Penelitian UIN Sunan Kalijaga, 2005.
- Al Ghazali, *Raudhah Taman Jiwa Kaum Sufi*, Penerj. Lukman Hakiem, Surabaya: Risalah Gusti, 1995.
- , *Rahasia Dzikir dan Doa*, Penerj. Muh Al Baqir, Bandung: Karisma, 1914.
- , *Theosofia Al Quran*, Penerj. Lukman Hakiem, Surabaya: Risalah Gusti, 1995.
- Al Hijjaj, Abi Husain Muslim, *Shahih Muslim: Bab Iman*, Beirut: Daar El Fikr.
- Al Zaujjiah, Ibnu Qayyim, *Madaryis Solihin: Pendakian Menuju Allah Jilid 3*, Jakarta: Pustaka Al Kautsar, 1998.
- Anshori, M. Afif, *Dzikir demi Kedamaian Jiwa: Solusi Tasawuf atas Problema Manusia Modern*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2003
- As Shiddiqy, Hasby, *Pedoman Dzikir dan Do'a*, Jakarta: Bulan Bintang, 1982.
- Ayyub, Syekh Hasan, diterjemahkan oleh Abdul Rosyad Shiddiq, *Fikih Ibadah*, Jakarta: Pustaka Al Kautsar, 2006.
- Brill, E. J, *The Encyclopedia of Islam*, Leiden, 1971.
- Daroini, Ahmad, *Introspeksi Diri Melalui Dzikir Sebagai Peningkatan Diri Akhlak Muslim*, *Skripsi* (tidak diterbitkan), Yogyakarta: Fakultas Dakwah UIN sunan Kalijaga, 2004.
- Daud, Ma'mun, *Hadis Shohih Muslim: Terjemah*, Terjemah Selangor, Malaysia, 1982
- Departemen Agama RI, *Al Qur'an dan Terjemahnya*, Semarang: CV. Toha Putra, 1989.
- Dhofir, Zamaksyari, *Tradisi Pesantren*, Jakarta: LP3S, 1985.
- Faqih, Ainur Rahim, *Bimbingan dan Konseling Dalam Islam*, Yogyakarta: UII Press, 2001.

- Ghufron, M. Nur, *Hubungan kontrol diri dan Persepsi Remaja terhadap Penerapan Disiplin Orangtua dengan Prokrastinasi Akademik*, dalam [http:// www.damandiri.online.08/07/2005](http://www.damandiri.online.08/07/2005).
- Goleman, Daniel, *Working with Emotional Intelligence*, London: Bloomsbury, 1998.
- Hasan Sulaiman, Fathiah, *Konsep Pendidikan Al Ghazali*, Jakarta: P3M, 1986.
- Herlina Siwi, W, Hubungan Kontrol Diri dengan Kecenderungan Kecanduan Internet, *Skripsi* (tidak diterbitkan), Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gajah Mada, 2000.
- Hestningsih, Rr. Retno, Pengaruh Dzikir terhadap Ketenangan Jiwa, *Skripsi* (tidak diterbitkan) Yogyakarta: Fakultas Dakwah UIN Sunan Kalijaga, 2005.
- Hornby, AS, *Oxford Advanced Learners Dictionary of Current English*, New York, Oxford University press, 1995.
- <http://www.nofieiman.com/2006/09/ciri-ciri-ustad-yang-baik-dan-benar/05/05/2008>
- <http://www.wordpress.com/2008/02/08/metode-penelitian-studi-kasus>
- Hurlock, Elizabeth. B. *Adolescent Development*, New York: M G.Hill Company Inc, 1969.
- Kartono, Kartini. *Hygiene Mental*, Bandung: Mandar Maju, 2000.
- Moleong, P.L, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Bandung: Rosdakarya, 2000.
- Mufid, Ahmad Syarif, *Dzikir Sebagai Pembina Kesejahteraan Jiwa*, Jakarta: PT Bina Ilmu, 1985.
- Munir, Syahrul, Aktivitas Dzikir dan Kendali Emosi, *Skripsi* (tidak diterbitkan), Yogyakarta: Fakultas Dakwah UIN Sunan Kalijaga, 2003.
- Nur, M, *Mukhtar Al Hadis*, Surabaya: Bina Ilmu, 1987.
- Poerwadarminta, WJS, *Kamus Umum Bahasa Indonesia*, Jakarta: PN Balai Pustaka, 1984.
- Rifai, Moh, *Terjemah/Tafsir Al Qur'an*, Semarang: CV. Wicaksana, 1993.
- Salim, Peter. *Kamus Bahasa Indonesia Kontemporer*, Jakarta: Modern English Press, 1991

- Sholehah, Hubungan antara Pengamalan Dzikir dengan Pengendalian Emosi, *Skripsi* (tidak diterbitkan), Yogyakarta: Fakultas Dakwah UIN Sunan Kalijaga, 2003.
- Simuh, *Tasawuf dan Perkembangannya dalam Islam*, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 1996.
- Solihin, M. *Terapi Sufistik: Penyembuhan Penyakit Kejiwaan Perspektif Tasawuf*, Bandung: CV.Pustaka Setia, 2004.
- Subana, M dan Sudrajat, *Dasar-dasar Penelitian Ilmiah*, Bandung: Pustaka Setia, 2001.
- Subandi, M.A, *Psikoterapi: Pendekatan Konvensional dan Kontemporer*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2003.
- Sukanto, MM dan A Dardiri Hasyim, *Nafsiologi*, Surabaya: Risalah Gusti, 1995.
- Surahman, Winarno, *Pengantar Penelitian Ilmiah Dasar Metode dan teknik*, Bandung: PT Tarsito, 1989.
- Yunus, Mahmud, *Kamus Arab Indonesia*, Jakarta: PT Hidakarya Agung, 1990.

