

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa remaja merupakan masa yang rentan akan keadaan emosi yang labil dan penuh guncangan. Hal ini terbukti dari banyaknya remaja yang melakukan perbuatan hanya dengan mengandalkan emosi saja. Bahkan tak jarang seorang remaja tiba-tiba marah dan sangat sedih saat dinasehati oleh orang tua atau guru mereka. Saat menghadapi kemarahannya tersebut, remaja akan cenderung mengambil keputusan yang buruk dan mereka harus menanggung risiko dari keputusan itu. Setelah remaja mampu mencapai kematangan emosinya, maka seseorang akan mampu mencapai tingkatan yang lebih baik dalam mengontrol dirinya. Karena remaja dengan tingkat kematangan emosional tinggi, maka remaja tersebut mampu menahan dorongan dari dalam dirinya dan berfikir sebelum bertindak, sehingga orang tersebut melakukan hal yang benar, dan kecil kemungkinan mengambil tindakan yang akan menimbulkan akibat buruk. Dengan demikian kematangan emosi sangat berperan penting dalam mengembangkan kontrol diri pada remaja (Borba, 2010).

Menurut Monks (2010), remaja madya adalah individu yang berusia antara 15 - 18 tahun yang sedang mengalami masa peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa. Remaja madya berada pada tahap dimana individu melalui perkembangannya dengan ditandai perkembangan kemampuan berfikir yang baru. Pada masa ini teman sebaya masih berperan penting namun individu sudah lebih

mampu mengarahkan diri sendiri (*self directed*). Remaja juga mulai mengembangkan kematangan tingkah laku, belajar mengendalikan impulsivitas yang dimana bertindak berdasarkan insting, dan membuat keputusan - keputusan awal yang berkaitan dengan sekolah dan pekerjaan yang kelak ingin ia capai. Selain itu penerimaan dari lawan jenis menjadi penting bagi individu (Agustiani, 2010). Remaja dalam tahap pertengahan atau madya, cenderung mudah terpengaruh, cenderung berada dalam kondisi kebingungan dan terhalang dari pembentukan kode moral karena ketidakkonsistenan dalam konsep benar dan salah yang ditemukannya dalam kehidupan sehari - hari, cenderung tidak bisa mempertimbangkan keputusan secara matang. Keraguan semacam ini juga jelas dalam sikap terhadap aturan seperti perilaku remaja yang mudah berubah - ubah. Corak keagamaan pada tahap ini ditandai dengan adanya pertimbangan sosial dalam kehidupan keagamaan mereka timbul konflik antara pertimbangan moral dan material. Pada tahap ini mulai tumbuh semacam kesadaran akan kewajiban untuk mempertahankan aturan - aturan yang ada, namun belum dapat mempertanggungjawabkan secara pribadi (Monks, 2010). Oleh karena itu, kontrol diri sangat diperlukan pada remaja usia madya ini.

Chaplin (2011) menjelaskan bahwa kontrol diri adalah kemampuan individu untuk membimbing tingkah lakunya sendiri atau kemampuan untuk menekan tingkah laku *impulsive*. Kontrol diri adalah kemampuan mengendalikan pikiran dan tindakan agar dapat menahan dorongan dari dalam maupun dari luar sehingga dapat bertindak dengan benar (Borba, 2010). Menurut Mahoney & Thoresen (dalam Ghufroon & Risnawita, 2012), kontrol diri merupakan jalinan yang secara utuh

(*integrative*) yang dilakukan individu terhadap lingkungannya. Menurut Averill (1973) ada 3 (tiga) aspek dalam kontrol diri dengan sebutan kontrol personal, yaitu; *behavior control*, *cognitive control*, dan *deccisional control*.

Lemahnya kontrol diri siswa dapat dilihat dari hasil penelitian Astria (2014), terdapat 25,06% siswa memiliki kontrol diri sedang dan 15,93% siswa memiliki kontrol diri rendah, Kemudian penelitian dari Elani (2015), kontrol diri siswa berada pada kategori rendah 39,1% dang sangat rendah 13,8%. Keinginan setiap individu yang ditunjukkan melalui prestasi-prestasi yang di perolehnya. Kesuksesan bagi seorang siswa apabila mampu menunjukkan prestasi melalui hasil belajar yang baik dan mencapai kriteria ketuntasan minimal (KKM) serta jauh dari terutama akademik (Mifthakul, 2017).

Peneliti melakukan wawancara pada bulan Maret 2021 pada 25 Remaja Muslim Yogyakarta. Hasil wawancara menunjukkan bahwa 20 remaja menunjukkan adanya masalah kontrol diri pada remaja. Hasil wawancara tersebut mengacu pada aspek dari Averill (1973) yaitu; *behavior control*, *cognitive control*, dan *deccisional control*. Pada aspek *behavior control*, subjek merasa bahwa dirinya tidak mampu mengontrol perilakunya. Subjek merasa bahwa dirinya masih labil dan juga belum mampu memutuskan segala sesuatunya. Pada aspek *cognitive control*, subjek belum mampu mampu mempertimbangkan apapun yang terjadi dalam hidupnya. Subjek belum mampu mengelola informasi dengan baik. Hal ini yang membuat subjek merasa belum mampu mengontrol dirinya. Pada aspek *deccisional control*, subjek belum mampu bertindak dalam melakukan sesuatu. Subjek belum mampu memutuskan antara yang terbaik dan terburuk. Subjek selalu

terpengaruh oleh orang lain. Maka, subjek belum bisa memutuskan sesuatu secara baik. Berdasarkan uraian diatas menunjukkan bahwa 20 dari 25 remaja menunjukkan adanya masalah kontrol diri pada remaja.

Menurut Kartono (2002) remaja umumnya kurang memiliki kontrol diri, karena tidak kuat dalam mengontrol dirinya remaja cenderung melampiaskan semua keinginannya dalam berbagai cara tanpa memikirkan apakah perilaku tersebut menyimpang atau membahayakan dirinya dan masyarakat umum. Remaja diharapkan dapat mengontrol dirinya dengan optimal agar menghindarkan individu dari penyimpangan perilaku sekaligus juga menjadikan individu dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan. Pentingnya meningkatkan kontrol diri pada remaja. Hal ini dikarenakan bahwa Remaja yang memiliki kontrol diri, akan memungkinkan remaja dapat mengendalikan diri dari perilaku-perilaku yang melanggar aturan dan norma-norma yang ada di masyarakat (Marsela & Supriatna, 2019).

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kontrol diri menurut Nasichah (1990) yaitu Orientasi Religius, Pola asuh orang tua, Faktor kognitif. Salah satu faktor yang mempengaruhi kontrol diri adalah orientasi religius. Hal ini dikarenakan bahwa Shariff & Norenzayan (2007) menyatakan bahwa orientasi religius adalah aspek penting dari semua masyarakat dan sangat mempengaruhi kehidupan individu. Namun, tidak ada cukup pengetahuan ilmiah tentang dampak dan pengaruh agama terhadap proses psikologis. Memahami bagaimana konsep Tuhan atau yang ilahi memengaruhi kognisi seseorang dan dapat digunakan dalam penerapan pendekatan psikologis. Penelitian Lewis & Cruise (2006) menemukan

bahwa agama secara signifikan memengaruhi tingkat kebahagiaan dan kepuasan hidup seseorang. Pada tahun-tahun sebelumnya, satu-satunya wilayah yang peduli dengan peran agama dalam kehidupan individu adalah psikologi agama. Dengan munculnya psikologi positif, bagaimanapun, minat dalam agama dan implikasinya untuk kebahagiaan dan kepuasan hidup telah berkembang pesat. Salah satu orientasi religius adalah intensitas dzikir.

Chaplin (2011), berpendapat bahwa intensitas adalah suatu sifat kuantitatif dari suatu pengindraan yang berhubungan dengan intensitas perangsangnya. Menurut bahasa kata “Dzikir” berarti “mengingat atau menyebut” (Muttaqin & Ghazali, 2013). Ash-Shiddieqy (2010) menjelaskan bahwa berdzikir memiliki pengertian mengucapkan lafal - lafal dzikir dan mengingat Allah dalam setiap waktu, kapanpun dan dimanapun, *khauf* dan *roja'* (takut dan berharap hanya kepada-Nya), dan merasa yakin bahwa manusia selalu dibawah kehendak Allah dalam segala hal dan urusannya. Lafadz dzikir adalah bacaan yang suci untuk mengingat Allah. Berdzikir adalah melakukan atau membaca bacaan yang suci yang menyebabkan seseorang ingat kepada Allah dengan segala kebesaran-Nya (Sukmono, 2010). Berdasarkan pengertian - pengertian dzikir di atas, maka dapat disimpulkan intensitas dzikir adalah sifat kuantitatif yang mengucapkan kalimat-kalimat *thayyibah*, di antaranya bacaan tasbih, tahmid, tahlil, takbir dan lain sebagainya yang dibaca secara rutin berjamaah atau sendirian. Dzikir yang berarti mengingat, secara normatif bisa berpengaruh baik yakni membuat hati menjadi tenteram. Hati yang tenteram merupakan salah satu ciri dari kesehatan mental. Jadi, dzikir berarti “ingat”. Nasr (2010) menyatakan bahwa ada 3 aspek intensitas dzikir

yaitu; 1) Dzikir lisan, 2) Mengingat Tuhan (*tadabbur*), 3) Perasaan terhubungkan secara intens (*tafakur*).

Dalam berdzikir diperlukan intensitas. Chaplin (2011), berpendapat bahwa intensitas adalah suatu sifat kuantitatif dari suatu pengindraan, yang berhubungan dengan intensitas perangsangnya. Pengaruh dzikir terhadap kesehatan mental dan kesadaran (kontrol diri) juga dipengaruhi oleh rutinitas (intensitas) melaksanakan dzikir tersebut. Dzikir merupakan salah satu ajaran agama. Hubungan antara kejiwaan dan agama dalam kaitannya dengan hubungan antara agama sebagai keyakinan dan kesehatan jiwa, terletak pada sikap penyerahan diri seseorang terhadap suatu kekuasaan Yang Maha Tinggi. Sikap pasrah yang serupa itu diduga akan memberi sikap optimis pada diri seseorang sehingga muncul perasaan positif seperti rasa bahagia, rasa senang, puas, sukses, merasa dicintai atau rasa aman.

Intensitas dzikir akan membuka kesadaran lain atau *Altered States of Consciousness* (ASC). Menurut Subandi (2010), suatu kesadaran yang berubah atau yang berbeda dengan kesadaran atau pengendalian diri (kontrol diri) orang dalam keadaan normal. Umumnya, dalam pembahasan psikologi, hanya menaruh perhatian pada kesadaran yang “abnormal” saja, yaitu kesadaran orang yang mengalami gangguan jiwa. Sedangkan kesadaran “supernormal” yaitu kesadaran yang dimiliki pada individu yang memiliki tingkat kerohanian yang tinggi. Pengalaman ASC ini muncul akibat pengalaman dzikir, baik dari akibat dzikir, maupun terjadi sesudahnya. Perubahan kognitif yang terjadi adalah dengan menghilangnya pikiran - pikiran negatif, kemudian teralihkan untuk mengingat Allah SWT, sehingga menimbulkan rasa khusyuk. Perubahan suasana hati pada

individu terjadi pada saat sesudahnya akan memunculkan afek positif berupa *enjoying* (tenang, bahagia, damai) bahkan muncul rasa cinta kepada Allah (Subandi, 2010).

Proses dzikir mempengaruhi kesehatan mental dan juga kesadaran atau pengendalian diri (kontrol diri) salah satunya dijelaskan pada penjelasan dzikir dan napas. Penggunaan dari pernapasan selama berdzikir bermanfaat mengurangi ketegangan, mencapai ketenangan atau kedamaian, mengembangkan konsentrasi, mengembangkan sikap toleransi, empati dan mengubah di sekitar diri sendiri, mengembangkan diri dari kesadaran dan pengendalian diri itu sendiri. Hal ini merupakan suatu sumbangan teknik dan telah banyak digunakan dalam konteks jasa kesehatan. Dzikir sebenarnya merupakan suatu teknik yang memfokuskan konsentrasi dan pada praktik dengan menggunakan pernapasan teratur pada sisa kesadaran atau kontrol diri seseorang (Sukmono, 2010).

Berdasarkan penjelasan di atas, maka, peneliti akan melakukan penelitian dengan judul “Hubungan antara Intensitas Dzikir dengan Kontrol Diri pada Remaja di Kota Yogyakarta”. Rumusan dari penelitian ini adalah : apakah ada hubungan antara intensitas dzikir dengan kontrol diri pada remaja di Kota Yogyakarta ?

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara intensitas dzikir dengan kontrol diri pada remaja di Kota Yogyakarta.

2. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini dapat dibedakan menjadi 2 (dua) bagian, yaitu manfaat teoritis dan manfaat praktis :

a. Manfaat Teoritis

Hasil Penelitian ini secara teoritis diharapkan dapat memberikan manfaat pada kemajuan dan memperkaya kajian ilmu psikologi klinis atau kejiwaan terkait dengan hubungan antara intensitas dzikir dengan kontrol diri pada remaja dan dapat digunakan untuk mengembangkan teori psikologis, khususnya di bidang psikologi klinis atau kejiwaan.

b. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini secara praktis diharapkan dapat menyumbangkan pemikiran terhadap pencarian pemecahan masalah mengenai hubungan antara intensitas dzikir dengan kontrol diri pada remaja. Selanjutnya hasil penelitian ini diharapkan menjadi acuan bagi penyusunan program pemecahan masalah klinis atau kejiwaan terkait efek intensitas dzikir terhadap kontrol diri pada remaja.