**HUBUNGAN ANTARA INTENSITAS DZIKIR DENGAN KONTROL DIRI PADA REMAJA DI KOTA YOGYAKARTA**

***THE RELATIONSHIP BETWEEN THE INTENSITY OF DHIKR AND SELF-CONTROL IN ADOLESCENTS IN YOGYAKARTA***

**Rita Abriani Pramono**

**Universitas Mercu Buana Yogyakarta**

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara intensitas dzikir dengan kontrol diri pada remaja di Yogyakarta. Hipotesis dalam penelitian ini adalah adanya hubungan positif antara intensitas dzikir dengan kontrol diri. Semakin tinggi intensitas dzikir maka semakin tinggi kontrol diri dan sebaliknya semakin rendah intensitas dzikir maka semakin rendah kontrol diri. Metode pengumpulan data dalam penelitian menggunakan skala dan ada pun skala psikologis dalam penelitian ini yaitu skala intensitas dzikir dan skala kontrol diri. sebesar r = 0,466, p <0,01 menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif yang sangat signifikan antara intensitas dzikir dengan kontrol diri pada remaja. Semakin tinggi intensitas dzikir cenderung semakin tinggi kontrol diri pada remaja dan sebaliknya semakin rendah intensitas dzikir maka semakin rendah kontrol diri pada remaja. Hipotesis penelitian tersebut diterima.Berdasarkan hasil analisis data dalam penelitian ini menunjukkan koefisien determinasi atau (R2)sebesar 0,217 yang menunjukkan bahwa sumbangan intensitas dzikir terhadap kontrol diri sebesar 21,7%.

**Kata Kunci : Kontrol Diri, Intensitas Dzikir**

***ABSTRACT***

*This study aims to find out the relationship between the intensity of dhikr and self-control in adolescents in Yogyakarta. The hypothesis in this study is that there is a positive relationship between the intensity of dhikr and self-control. The higher the intensity of dhikr, the higher the self-control and vice versa the lower the intensity of dhikr, the lower the self-control. The method of data collection in the study uses scale and there is also psychological scale in this study, namely the intensity scale of dhikr and the scale of self-control. by r = 0.466, p <0.01 indicates that there is a very significant positive correlation between the intensity of dhikr and self-control in adolescents. The higher the intensity of dhikr tends to be the higher the self-control in adolescents and on the contrary the lower the intensity of dhikr, the lower the self-control in adolescents. The research hypothesis is accepted. Based on the results of the data analysis in this study showed a coefficient of determination or (R2) of 0.217 which showed that the contribution of dhikr intensity to self-control was 21.7%.*

***Keywords : Self Control, Dhikr Intensity***

**Pendahuluan**

Remaja dalam tahap pertengahan atau madya, cenderung mudah terpengaruh, cenderung berada dalam kondisi kebingungan dan terhalang dari pembentukan kode moral karena ketidak konsistenan 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.

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 Goldfried & Merbaum (Fauziyyah, 2016), kontrol diri sebagai suatu kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa individu ke arah konsekuensi positif. Menurut Mahoney & Thoresen (Ghufron & Risnawita, 2012), kontrol diri merupakan jalinan yang secara utuh *(integrative)* yang dilakukan individu terhadap lingkungannya. Seseorang yang memiliki kontrol diri yang tinggi dapat mengendalikan perilaku, emosi, serta dapat menafsirkan dan melakukan antisipasi atas kejadian yang mungkin terjadi. Individu yang kontrol dirinya rendah tidak mampu mengatur prilaku, sehingga akan melakukan hal - hal yang menyenangkan dirinya saja. Hal ini dikarenakan kontrol diri melibatkan tigal hal. Pertama, memilih dengan sengaja. Kedua, pilihan antara dua perilaku yang bertentangan; satu perilaku menawarkan kepuasan dengan segera, sedangkan perilaku yang lain menawarkan ganjaran jangka panjang. Ketiga, memanipulasi stimulus agar suatu perilaku kurang mungkin dilakukan sedangkan perilaku yang lain lebih mungkin dilakukan (Skinner dalam Widiana *et al.,* 2010).

Menurut Messina & Messina (2013) menyatakan bahwa pengendalian diri (kontrol diri) berfungsi untuk membatasi individu untuk bertingkah laku negative, individu yang mempunyai kontrol diri baik akan terhindar dari berbagai tingkah laku negatif termasuk melanggar aturan yang diterapkan di suatu tempat. Pengendalian diri memiliki arti sebagai kemampuan individu menahan dorongan atau keinginan untuk bertingkah laku yang tidak sesuai dengan norma sosial. Individu yang memiliki kontrol diri yang tinggi akan mampu mengarahkan dan mengatur perilakunya. Individu tersebut mampu menginterpretasikan stimulus yang dihadapi dan mempertimbangkan konsekuensinya. Sebaliknya individu yang memiliki kontrol diri yang rendah, tidak mampu mengatur dan mengarahkan perilakunya serta tidak mampu menginterpretasikan stimulus yang dihadapi. Individu dengan kontrol diri tinggi sangat sangat memperhatikan cara - cara yang tepat untuk berperilaku dalam situasi yang bervariasi. Individu cenderung akan mengubah perilakunya sesuai dengan permintaan situasi sosial yang kemudian dapat mengatur kesan yang dibuat perilakunya lebih responsif terhadap petunjuk situasional, lebih fleksibel, berusaha untuk memperlancar interaksi sosial, bersikap hangat, dan terbuka. Kemampuan mengontrol diri pada remaja juga berkembang seiring dengan berkembangnya emosi. Remaja dikatakan sudah mencapai kematangan emosi bila pada akhir tidak “meledakkan” emosinya dihadapan orang lain, melainkan menunggu saat serta tempat yang lebih tepat untuk mengungkapkan emosinya dengan cara-cara yang lebih dapat diterima.

Dimensi spiritual dari agama lebih khusus dalam praktiknya, menggunakan psikoterapi religius. Menurut Hawari (2014) psikoterapi religius yang dkenal sekarang dalam bentuk doa dan dzikir mempunyai nilai psikoterapeutik lebih tinggi daripada psikoterapi psikiatrik yang berbasis konvensional. Doa dan *dzikir*, akan meningkatkan kesadaran atau kontrol dirinya. Salah satu ajaran agama yang berkaitan dengan kesehatan mental dan kontrol diri adalah berdzikir. Kata dzikr dalam berbagai bentuknya ditemukan dalam Al-Quran tidak kurang dari 280 kali. Kata tersebut pada mulanya digunakan oleh pengguna bahasa Arab dalam arti sinonim *lupa.* Ada juga sebagian pakar yang berpendapat bahwa kata itu pada mulanya berarti *mengucapkan dengan lidah / menyebut sesuatu.* Makna ini kemudian berkembang menjadi “mengingat”, karena mengingat sesuatu seringkali mengantar lidah menyebutnya. Demikian juga, menyebut dengan lidah dapat mengantar hati untuk mengingat lebih banyak lagi apa yang disebut - sebut itu (Shihab, 2010). Setiap individu masing memiliki kebutuhan dasar akan sifat kerohanian (*basic* *spiritual needs*) baik pada individu yang beragama, maupun yang ateis sekalipun. Karena kebutuhan akan rasa aman, ketenangan menjalani hidup, tenteram, terlindungi, bebas dari masalah yang menyebabkan stres, cemas, depresif dan lainya (Hawari, 2014).

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.

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?. AdapunTujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara intensitas dzikir dengan kontrol diri pada remaja di Kota Yogyakart. Manfaat penelitian ini dapat dibedakan menjadi 2 (dua) bagian, yaitu manfaat teoritis dan manfaat praktis. Manfaat Teoritis yaitu 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. Manfaat Praktis dalam penelitian ini 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.

**Metode Penelitian**

***Subjek dalam penelitian ini adalah remaja di Yogyakarta.*** Metode pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan metode kuantitatif yang dilakukan dengan menyebarkan skala berbentuk kuesioner kepada para subjek penelitian. Setiap subjek penelitian ini diharapkan mengisi masing - masing alat ukur tersebut secara lengkap. Penelitian ini menggunakan 2 (dua) skala, yaitu skala kontrol diri dan skala intensitas dzikir. Pada skala kontrol diri, Peneliti melakukan uji coba pada dua skala tersebut. Peneliti melakukan uji coba pada tanggal 29 Maret 2021 sampai dengan 31 Maret 2021 kepada Remaja beragama Islam. Hasil uji coba diperoleh bahwa dari 24 aitem awal yang analisis menunjukkan bahwa ada 7 aitem yang gugur yaitu aitem no 2,4,7,9,10,11,23 dengan indeks daya beda yang digunakan dalam aitem adalah 0,200. Daya beda aitem bergerak dari 0,201 sampai dengan 0,493. Reliabilitas pada hasil uji coba diperoleh 0,821. Sedangkan padas skala intensitas dzikir, Peneliti melakukan uji coba pada tanggal 28 Maret 2021 sampai dengan 30 Maret 2021 kepada Remaja beragama Islam. Hasil uji coba diperoleh bahwa dari 24 aitem awal yang analisis menunjukkan bahwa ada 5 aitem yang gugur yaitu aitem no 13,14,18,20,21 dengan indeks daya beda yang digunakan dalam aitem adalah 0,300. Daya beda aitem bergerak dari 0,368 sampai dengan 0,576. Reliabilitas pada hasil uji coba diperoleh 0,879.

Metode analisis data dalam penelitian ini menggunakan *product momet pearson correlation* untuk mengetahui apakah ada hubungan antara variabel intensitas dzikir dengan kontrol diri (Sugiyono, 2017). Analisis ini dimaksudkan untuk membuktikan hipotesis penelitian bahwa intensitas dzikir memiliki hubungan positif dan signifikan terhadap kontrol diri subjek. Sebelum melakukan pengujian hipotesis, maka terlebih dahulu akan diuji normalitas data dengan menggunakan uji *One Sample Kolmogorove Smirnove Test* dan uji linearitas data menggunakan uji *Linearity* (Santoso, 2017).

Alat ukur yang digunakan untuk mengambil data harus dipastikan dulu validitas dan reliabilitasnya sebagai dasar untuk mempercayai bahwa alat ukur tersebut memang layak dipergunakan dalam penelitian. Validitas diartikan sejauhmana skala tersebut menghasilkan data yang akurat (tepat) dan cermat sesuai dengan fungsi ukurnya. Suatu tes atau instrumen pengukur dapat dikatakan mempunyai validitas tinggi apabila alat tersebut menjalankan fungsi ukurnya, atau memberikan hasil ukur, yang sesuai dengan maksud dilakukannya pengukuran tersebut. Sebaliknya tes yang menghasilkan data yang tidak relevan dengan tujuan pengukuran dikatakan sebagai tes yang memiliki validitas rendah (Azwar, 2010).

Untuk melakukan uji validitas aitem dari kedua alat ukur dilakukan dengan menguji validitas isi *(content validity)* dan validitas muka. Validitas isi merupakan validitas yang diestimasi lewat pengujian terhadap isi tes dengan analisa rasional atau lewat *professional judgment*, sedangkan validitas muka merupakan pengujian yang didasarkan pada penilaian terhadap format penampilan *(appearance)* tes. Meskipun validitas muka ini memiliki taraf signifikansi yang paling rendah, namun hal itu dapat memancing motivasi individu yang menjadi responden untuk bersungguh-sungguh dalam pengisian kuesioner (Azwar, 2010).

Selain itu, seleksi butir aitem yang akan digunakan dalam penelitian juga dilakukan dengan menggunakan indeks daya beda aitem, yang didapat melalui pengujian statistik dengan bantuan *SPSS for Windows,* sehingga didapat koefisien *corrected item-total correlation.* Dari hasil uji validitas dapat diketahui bahwa nilai rhitung ≥ r-tabel, maka aitem pertanyaan dalam kuesioner pada item-item pertanyaan variabel tingkat pengetahuan adalah valid, sedangkan jika rxy nilai rhitung < r-tabel, maka aitem pertanyaan dalam kuesioner tersebut tidak valid.

Uji reliabilitas dimaksudkan untuk mengukur tingkat keajegan alat ukur yang pada dasarnya menunjukkan sejauh mana suatu pengukuran dapat memberi hasil yang relatif tidak berbeda bila dilakukan pengukuran ulang pada subjek yang sama (Azwar, 2010)*.* Pengujian reliabilitas skala ini memakai teknik *Alpha Cronbach* dengan bantuan *SPSS for Windows*. Instrumen penelitian dinyatakan reliabel apabila nilai ralpha > 0,60. Perhitungan reliabilitas alat ukur penelitian ini dilakukan dengan bantuan *sofware* program komputer.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara intensitas dzikir dengan kontrol diri pada remaja. Hasil analisis yang dilakukan dengan menggunakan metode korelasi *product moment pearson* dengan koefisien korelasi sebesar r = 0,466, p <0,01 menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif yang sangat signifikan antara intensitas dzikir dengan kontrol diri pada remaja. Semakin tinggi intensitas dzikir cenderung semakin tinggi kontrol diri pada remaja dan sebaliknya semakin rendah intensitas dzikir maka semakin rendah kontrol diri pada remaja. Hipotesis penelitian tersebut diterima.

Intensitas dzikir merupakan variabel yang memiliki sumbangan positif terhadap kontrol diri. Hasil penelitian dari Aziz & Hotifah (2003) menunjukkan bahwa dzikir bisa dijadikan sebagai metode dalam meningkatkan kontrol diri pada individu, hal ini bisa dipahami karena dzikir dapat meningkatkan konsentrasi, semangat hidup dan memperoleh keseimbangan emosional. Pengembangan kontrol diri sangat penting bagi orang-orang yang mengalami masalah psikologis yang berkaitan dengan kesulitan dalam mengendalikan diri dan salah satu cara untuk mendapatkan kontrol diri yang baik adalah dengan berdzikir (Aziz & Hotifah, 2003).

Berdasarkan hasil analisis data dalam penelitian ini menunjukkan koefisien determinasi atau (R2)sebesar 0,217 yang menunjukkan bahwa sumbangan intensitas dzikir terhadap kontrol diri sebesar 21,7%, sementara sisanya 88,3 % dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Maka, hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti menunjukkan bahwa adanya hubungan antara intensitas dzikir dengan kontrol diri pada remaja. Tingginya intensitas dzikir menunjukkan kecenderungan kontrol diri yang tinggi dan sebalinya rendahnya intensitas dzikir menunjukkan rendah nya kontrol diri pada remaja. Maka, hasil analisis data yang dilakukan peneliti menunjukkan adanya hubungan yang sangat signifikan serta diterimanya hipotesis penelitian.

Averill (1973) mengatakan kontrol diri merupakan faktor psikologis sederhana yang di dalamnya tercakup tiga konsep yang berbeda tentang kemampuan individu untuk memodifikasi perilaku, kemampuan individu dalam mengelola informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi serta kemampuan individu untuk memilih suatu tindakan berdasarkan suatu yang diyakini. Beberapa para ahli menyatakan bahwa kontrol diri merupakan konsep yang diaplikasikan pada analisis pemecahan masalah, kemampuan berpikir dan kreativitas seseorang. Kontrol diri merupakan prosedur pengembangan tingkah laku yang dilakukan individu terhadap dirinya dalam usaha pengembangan diri yang optimal. Kontrol diri dianggap sebagai ketrampilan yang sangat berharga, dengan menggunakan kontrol diri seseorang akan menjadi penguasa baik bagi dirinya sendiri maupun lingkungan di luar dirinya.

Aspek - aspek intensitas dzikir yaitu mengingat Tuhan *(tadabbur)* berpengaruh terhadap kontrol diri dimana perenungan yang menyeluruh untuk mengetahui maksud dan makna dari suatu ungkapan secara menyeluruh. *Tadabbur* di sini biasa dilakukan dengan mengeksplorasi ciptaan-ciptaan Allah Subhanahu Wa Ta’ala. Tanda-tanda dari *tadabbur* sendiri adalah seorang yang melakukannya akan merasa bahagia dan tenang, bertambah iman, bertambah kekhusyu’an, dan takut kepada Allah. Asdie (1992) menjelaskan bahwa dzikir adalah salah satu perbuatan yang bernilai ibadah untuk melakukan olah batin yang dapat digunkan untuk menyembuhkan gangguan-gangguan psikologis seperti gangguan psikosomatik dan stres. Dengan sembuhnya gangguan-gangguan psikologis seperti gangguan psikosomatik dan stres, maka akan dapat meningkatkan kesadaran atau pengendalian diri (kontrol diri) seseorang. Hal ini didukung dengan hasil dari lapangan yang dimana subjek merasa tenang ketika mendengarkan dzikir. Selain itu juga, subjek merasa bahwa dzikir dapat membuatnya jauh lebih bahagia dan tenang yang dimana semakin bertambah iman dan semakin merasa damai ketika mendengarkannya. Mengingat Allah Swt dapat membuat subjek jauh lebih baik dan damai.

Aspek - aspek intensitas dzikir yaitu perasaan terhubungkan secara intens (*tafakur*)berpengaruh terhadap kontrol diri dimana memikirkan atau mengamati dalam dzikir. Tafakkur juga memiliki arti merenungkan segala ciptaan, kebaikan, dan keagungan Allah Subhanahu Wa Ta’ala. Perasaan dekat sekali dengan Allah SWT sewaktu melakukan dzikir. Individu yang *taqarrub* merasa bahwa Allah SWT begitu dekat, bahkan sampai lebih dekat dari urat lehernya sendiri. Hal ini didukung dengan hasil penelitian dilapangan bahwa subjek merasa dirinya terhubung dengan Allah Swt. Hal ini dikarenakan bahwa ketika subjek berdzikir dirinya merasa bahwa Allah ada disampingnya. Subjek merasa bahwa dirinya jauh lebih tenang ketika mendekatkan diri kepada Allah Swt. Subjek merasa bahwa Allah Swt senantiasa selalu ada membantu dalam dirinya disaat ada masalah.

Hanley dan Spatis (Aziz & Hotifah, 2005) menyatakan bahwa salah satu cara untuk memiliki kontrol diri yang positif adalah dengan melakukan meditasi. Meditasi adalah teknik atau metode latihan yang digunakan untuk melatih perhatian agar dapat meningkatkan taraf kesadaran, yang selanjutnya dapat membawa proses-proses mental dapat lebih terkontrol. Meditasi tersebut identik dengan dzikir, karena meditasi dan dzikir terdapat beberapa kesamaan, yakni pada upaya konsentrasi pikiran pada obyek tertentu, upaya melepaskan atau menjauhkan diri dari segala keruwetan dan gangguan lahir-batin ataupun segala sesuatu yang menggangu pikiran, dan mengulang kata-kata atau makna obyek tertentu (Aziz & Yuliati, 2005).

Dzikir hanya dilakukan oleh orang Islam yang bertujuan agar selalu mengingat pada Allah serta merenungkan segala ciptaan-Nya agar berfaedah bagi kesehatan jasmani dan rohani yang tidak dapat di rasakan oleh mereka yang melakukan meditasi. Sedangkan meditasi dilakukan oleh orang Hindu dan Budha yang sebenarnya kegiatan itu merupakan latihan-latihan spiritual dalam agama tersebut. Dan faedahnyapun juga hanya terletak kesehatan jasmaniah, karena pada perkembangannya meditasi digunakan untuk penyembuhan di bidang psikologi (Badri, 1996).

Kategorisasi data dalam penelitian menunjukkan remaja yang memiliki kontrol diri dalam kategori tinggi sebesar 87% (87 subjek), kategori sedang sebesar 11% (11 subjek) dan kategori rendah sebesar 2% (2 subjek). Hal ini menunjukkan bahwa subjek dalam penelitian sebagian besar memiliki kontrol diri pada kategori tinggi. Remaja yang memiliki intensitas dzikir dalam kategori tinggi sebesar 77% (77 subjek), kategori sedang sebesar 23% (23 subjek) dan kategori rendah sebesar 0% (0 subjek). Hal ini menunjukkan bahwa subjek dalam penelitian sebagian besar memiliki intensitas dzikir pada kategori tinggi. Seseorang yang memiliki kontrol diri dan intensitas dzikir yang tinggi mampu mengontrol dirinya serta taat akan agama yang dimana mampu berdzikir dan mengingat Allah Swt. Sebaliknya apabila berada pada kategori rendah hal ini menunjukkan bahwa tidak mmapu mengontrol dirinya dan tidak pernah berdzikir dan mengingat pada Allah Swt. Hal ini menunjukkan bahwa untuk mempertahankan intensitas dzikir perlunya ada kontrol diri. Hal ini dikarenakan bahwa seseorang yang memiliki kontrol diri yang tinggi dapat membuat individu lebih dekat dengan Tuhan. Kontrol diri yang tinggi membuat individu mampu melakukan sesuatu yang secara spiritualitas dan rajin beragama (Rahman, 2013).

Penelitian ini memiliki keterbatasan. Adapaun keterbatasan dalam penelitian ini yang dimana sebaran subjek yang susah dikarenakan masa pandemi covid yang dituntut melalui media sosial. Terkadang ada beberapa subjek yang tidak merespon pesan dari peneliti dikarenakan masih adanya kegiatan yang dilakukan oleh responden.

**PENUTUP**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang positif antara intensitas dzikir dengan kontrol diri pada Remaja. Hasil penelitian yang diperoleh adalah 0,466, p <0,01. Hal ini menunjukkan semakin tinggi intensitas dzikir maka cenderung semakin tinggi kontrol diri pada remaja dan begitu juga sebaliknya semakin rendah intensitas dzikir maka cenderung semakin rendah juga kontrol diri pada remaja. Salah satu faktor yang mempengaruhi kontrol diri adalah intensitas dzikir. Intensitas Dzikir memiliki kontribusi sebanyak 21,7% sedangkan sisanya 88,3% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Adapun saran dalam penelitian ini adalah Remaja diharapkan dapat meningkatkan kontrol diri dengan adanya intensitas dzikir. Cara meningkatkan intensitas dzikir dengan adanya mampu mengontrol dirinya untuk mengingat Tuhan, dengan mendengarkan dzikir dan rajin sholat serta mengontrol diri dalam membaca alquran. Dengan berdizkir dan mengingat Tuhan dalam segala hal, dapat membuat remaja sadar akan adanya Tuhan serta mengontrol dirinya. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat mencari variabel lagi selain intensitas dzikir. Selain itu juga, untuk penelitian selanjutnya diharapkan dapat menggali masalah lain yang terkait dengan remaja dan kontrol diri dan teori yang digunakan lebih *uptodate*

**DAFTAR PUSTAKA**

Agustiani, H. (2010). *Psikologi perkembangan: pendekatan ekologi kaitannya dengan konsep diri pada remaja.* Bandung: Refika Aditama.

Averill,J.F. (1973). Personal control over averssive stimuli and it’s relationship to stress. *Psychological Bulletin*. *80*(1):286-303.

Aziz, R dan Yuliati, H (2005). Hubungan dzikir dengan kontrol diri santri manula di pesantren roudlotul ’ulum Kediri, *Jurnal Psikologi Islami, 1*

Azwar, S. (2010). *Penyusunan skala psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Ash-Shiddieqy, HM. (2010). *Pedoman dzikir dan doa*. Jakarta: Bulan Bintang.

Borba, M. (2010). *Membangun Kecerdasan moral: tujuh kebajikan utama agar anak bermoral tinggi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.

Calhoun, F.J., & Acocella, J.R. (1995). *Pshychology of adjusment and human relationship.* Semarang: IKIP Press.

Chaplin, J. (2011). *Kamus lengkap psikologi*. Jakarta: Rajagrafindo Persada.

Dewi, AK. 2016. Hubungan kontrol diri dengan perilaku seksual pranikah pada mahasiswa Universitas Negeri Semarang. *Developmental and clinical Psychology.* Vol.3(1):13-17.

Elani. (2015). Kontrol diri dengan perilaku kenakalan remaja. *Jurnal Psikologi. 1*(2), 1-2.

Fauziyyah, F. (2016). *Hubungan intensitas dzikir dengan kontrol diri pada remaja awal di Ponpes Al-Itqon Tlogosari Wetan Pedurungan Semarang.* http://www.eprints.walisongo.ac.id. Diunduh 18 Oktober Juli 2020.

Gunarsa, SD. (2014). *Dari anak sampai usia lanjut*. Jakarta: Gunung Mulia.

Ghufron, M., & Risnawita, R. (2012). *Teori-teori psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.

Hawari, D. (2014). *Dimensi religi dalam praktek psikiatri dan psikologi.* Jakarta: Balai Penerbitan FKUI.

Kamus besar bahasa indonesia *online*. (2017). *Kbbi.web.id.* Diakses pada 18 Oktober Juli 2020.

Lazarus, RS. (1976). *Patern of adjusment*. Tokyo: McGraw Hill Koga Kusha, Ltd.

Lewis, C. A., & Cruise, S. M. (2006). Religion and happiness: consensus, contradictions, comments and concerns. *Mental Health, Religion & Culture*, 9(3), 213–225. doi:10.1080/13694670600615276

Miftakhul. (2017). Tingkat kontrol diri remaja. *Jurnal Ilmiah. 3*(2), 1-2.

Monks, FJ., Knoers, AMP., Haditono, & Siti Rahayu. (2010). *Psikologi* *perkembangan*. Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada.

Muttaqin, Z., & Ghazali M. (2013). *Do’a dan dzikir*. Yogyakarta: Mitra Pustaka.

Messina, JJ., & Messina, CM. (2013). Developing self-control. *Http://www.coping.org/control/selfcont.htm*. Diakses pada 18 Juli 2020.

Nasr, S. (2010). *The garden of truth: mereguk sari tasawuf*. Bandung: Mizan.

Nasichah, U. 1990. Hubungan persepsi remaja terhadap penerapan disiplin orangtua dengan kemampuan mengontrol diri. Skripsi. Yogyakarta. Fakultas Psikologi UGM.

Sugiyono. (2017). *Metode penelitian bisnis*. Bandung: Alfabeta.

Shariff, A. F., & Norenzayan, A. (2007). *God is watching you. Psychological Science, 18(9), 803–809.* doi:10.1111/j.1467-9280.2007.01983.x

Subandi, MA. (2010). *Zikir pembelah dada*. Yogyakarta: Campus Press.

Subandi, MA. (2010). *Psikologi dzikir.* Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Sukmono, RJ. (2010). *Psikologi zikir*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.

Supratiwi, M., Makmuroch, Tri RA. (2011). Perilaku seksual remaja ditinjau dari efektivitas komunikasi dengan orang tua dan kontrol diri di SMA 5 Surakarta. *Naskah Publikasi Penelitian.* Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret.

Shihab, MQ. (2010). *Wawasan Al-Qur’an tentang zikir & doa.* Jakarta: Lentera Hati.

Widiana, HS., Retnowati, S., & Hidayat R. (2010). Kontrol diri dan kecenderungan kecanduan internet. *Indonsian Psycologycal Journal. 1*(1):6-16.