

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Kontrol Diri**

##### **1. Pengertian Kontrol Diri**

Calhoun dan Acocella (1990) mengartikan kontrol diri sebagai pengaturan proses-proses fisik, psikologis dan perilaku seseorang. Dengan kata lain merupakan serangkaian proses membentuk diri sendiri.

Burger (1989) mendefinisikan kontrol diri sebagai kemampuan yang di rasakan dapat mengubah kejadian secara signifikan. Individu dianggap mempunyai kemampuan dalam mengelola perilakunya. Kemampuan tersebut membuat individu mampu memodifikasi kemampuan yang dihadapinya sehingga berubah sesuai kemauannya.

Pendapat tersebut sesuai dengan pendapat Goldfield dan Merbaum (dalam Afrianti,1999) yang mendefinisikan kontrol diri sebagai suatu proses yang menjadikan individu sebagai agen utama dalam memandu, mengarahkan dan mengatur perilaku utamanya yang dapat membawa ke arah konsekuensi positif. Suatu perilaku kadangkala menghasilkan konsekuensi yang positif tetapi mungkin juga menghasilkan konsekuensi negatif. Oleh karenanya kontrol diri selain berupa kemampuan untuk mendapatkan konsekuensi positif juga merupakan kemampuan untuk mengatasi konsekuensi negatif.

Seperti yang diungkapkan oleh Rodin (dalam Sarafino,1990), kontrol diri adalah perasaan bahwa seseorang dapat membuat keputusan dan mengambil

tindakan yang efektif untuk menghasilkan akibat yang di inginkan dan menghindari akibat yang tidak diinginkan.

Berdasarkan uraian di atas dapat dikemukakan bahwa kontrol diri adalah kemampuan individu untuk memandu, mengarahkan dan mengatur perilakunya dalam menghadapi stimulus sehingga menghasilkan akibat yang di inginkan dan menghindari akibat yang tidak di inginkan.

## 2. Aspek-aspek Kontrol Diri

Berdasarkan konsep Averril tentang kontrol diri (dalam Gustinawati, 1990) terdapat tiga aspek,yaitu:

- a. Kontrol Perilaku (*behavior control*), yaitu semua kemampuan untuk memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan. Dalam kontrol perilaku (*behavior control*) ada dua komponen. Pertama, kemampuan mengatur pelaksanaan, yaitu kemampuan untuk menentukan siapa yang mengendalikan situasi. Individu yang mempunyai kemampuan kontrol diri yang baik akan mampu mengatur perilaku dengan kemampuan dirinya. Kedua, kemampuan memodifikasi stimulus, yaitu kemampuan untuk menghadapi stimulus yang tidak di inginkan dengan cara mencegah atau menjauhi sebagian dari stimulus, menempatkan tenggang waktu di antara rangkaian stimulus yang berlangsung, menghentikan stimulus sebelum berakhir dan membatasi intensitas stimulus.
- b. Kontrol Kognitif (*cognitive control*) adalah kemampuan individu dalam mengolah informasi dengan cara menginterpretasi, menilai atau menggabungkan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologis. Dalam kontrol kognitif terdapat dua komponen. Pertama,

kemampuan memperoleh informasi yaitu informasi yang di miliki individu. Mengenai suatu keadaan akan membuat individu mampu mengadaptasi keadaan dengan pertimbangan. Kedua, kemampuan melakukan penilaian yaitu penilaian yang dilakukan seorang individu merupakan usaha untuk menilai dan menafsirkan keadaan dengan memperhatikan segi-segi positif secara subjektif.

Kontrol Kognitif dibagi menjadi tiga bagian, yaitu:

1. Kontrol Stimulus

Kemampuan dalam mengolah informasi yang datang, didapat serta tidak diinginkan untuk mengurangi tekanan yang terjadi dari informasi yang ada, yang menurut individu tersebut kurang menyenangkan atau mengganggu.

2. Mengantisipasi suatu peristiwa

Kemampuan individu dalam mengantisipasi suatu keadaan dimana keadaan tersebut baik atau tidak menurut individu itu. Dengan berbagai pertimbangan melalui pengetahuan yang diperoleh.

3. Menafsirkan suatu peristiwa

Kemampuan individu dalam menilai dan menafsirkan suatu keadaan atau peristiwa yang terjadi.

- c. Kemampuan mengontrol keputusan (*decisional control*) adalah kemampuan seseorang untuk memilih suatu tindakan berdasarkan pada suatu yang di yakini atau di setujuinya. Kemampuan mengontrol keputusan akan baik apabila terdapat kesempatan, kebebasan atau kemungkinan dalam diri individu untuk memilih berbagai kemungkinan tindakan.

Berdasarkan uraian di atas, maka aspek-aspek dalam kontrol diri terdiri atas kemampuan mengontrol perilaku, kemampuan mengontrol kognitif, dan

kemampuan mengambil keputusan. Kemampuan mengontrol kognitif dibagi menjaditiga, yaitu kemampuan mengontrol stimulus, kemampuan mengantisipasi suatu peristiwa, dan kemampuan menafsirkan suatu peristiwa. Dengan demikian aspek-aspek kontrol diri yang akan diukur dalam penelitian ini adalah:

- a. Kemampuan mengontrol perilaku, <sup>u</sup>
- b. Kemampuan mengontrol stimulus, <sup>^</sup>
- c. Kemampuan mengantisipasi suatu peristiwa, <sup>~</sup>
- d. Kemampuan menafsirkan suatu peristiwa, <sup>e</sup>
- e. Kemampuan mengambil keputusan.

### 3. Jenis-jenis Kontrol Diri

Block dan Block (dalam Gustinawati, 1990) menjelaskan ada tiga jenis kontrol, yaitu:

a. *Over control:*

adalah kontrol yang berlebihan yang menyebabkan seseorang banyak mengontrol dan menahan diri untuk bereaksi terhadap suatu stimulus.

b. *Under control:*

adalah kecenderungan untuk melepaskan impuls dengan bebas tanpa perhitungan yang masak.

c. *Appropriate control:*

adalah kontrol yang memungkinkan individu mengendalikan impulsnya dengan tepat.

#### 4. Pengertian Remaja

Istilah remaja atau *Adolescence* berasal dari bahasa Latin *adolescere* kata bendanya, *adolescencia* yang berarti remaja yang tumbuh atau tumbuh menjadi dewasa (Hurlock, 1980). Piaget (dalam Hurlock, 1980) mengatakan istilah *adolescence*, seperti yang digunakan saat ini, mempunyai arti yang lebih luas, mencakup kematangan mental, emosional, sosial dan fisik. Sedangkan Erikson (dalam Gunarsa, 2001) mengemukakan bahwa masa remaja adalah masa dimana terbentuk suatu perasaan baru mengenai identitas. Identitas mencakup cara hidup pribadi yang dialami sendiri dan sulit dikenal oleh orang lain.

Secara umum, Gunarsa (2001) menggambarkan bahwa masa remaja mempunyai batasan umur antara 12 sampai 22 tahun, dari fase awal masa remaja sampai dengan fase akhir masa remaja mencakup seluruh perkembangan psikis yang terjadi pada masa tersebut.

Dari uraian diatas maka dapat disimpulkan remaja adalah masa dimana seseorang tumbuh menjadi dewasa dan memiliki kematangan perkembangan psikis dan berusia 12 sampai 22 tahun.

#### 5. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kontrol Diri

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kontrol diri: Orientasi Religius, Pola asuh orang tua, Faktor kognitif (Nasichah, 1990):

##### a. Orientasi Religius

Bergin (1980) berpendapat bahwa orientasi religius dapat memiliki beberapa konsekuensi positif, termasuk terhadap variable kepribadian seperti kecemasan, kontrol diri, keyakinan irasional dan sifat kepribadian lain.

Hasil penelitian McClain (dalam Bergin, Masters dan Richard, 1987) menunjukkan bahwa orientasi religius berkorelasi positif dengan kontrol diri, disamping itu penelitian tersebut menunjukkan pula adanya hubungan antara orientasi religius dan kepribadian positif.

Banyak ahli yang berpendapat bahwa agama mempunyai peranan sangat besar bagi kehidupan manusia. Subandi (1988) menyatakan bahwa kehidupan beragama memberikan kekuatan jiwa bagi seseorang untuk menghadapi tantangan dan cobaan hidup, memberikan bantuan moral dalam menghadapi krisis, serta menimbulkan sikap rela menerima kenyataan yang telah ditakdirkan Tuhan. Pemecahan permasalahan hidup melalui keagamaan akan meningkatkan kehidupan itu sendiri ke dalam nilai spiritual sehingga seseorang akan memperoleh keseimbangan mental dari keyakinannya itu.

Menurut Daradjat (1978) agama yang ditanamkan sejak kecil kepada anak-anak akan mempengaruhi kepribadiannya, akan bertindak sebagai pengontrol dalam menghadapi segala keinginan dan dorongan yang timbul, keyakinan terhadap agama tersebut akan mengatur sikap dan tingkah laku secara otomatis dari dalam.

#### b. Pengaruh Pola Asuh Orang tua

Beberapa sudi korelasional membuktikan adanya hubungan orang tua terhadap kontrol diri anak. Hurlock (1973) menyatakan bahwa disiplin yang diterapkan orang tua merupakan hal penting dalam kehidupan karena dapat mengembangkan *self control* dan *self direction*, sehingga seseorang bisa mempertanggungjawabkan dengan baik segala tindakan yang dilakukannya.

c. Faktor Kognitif

Faktor kognitif memberikan sumbangan terhadap kemampuan mengontrol diri individu. Elkind dan Weiner (1978) menyatakan individu tidak dilahirkan dalam konsep benar dan salah atau dalam suatu pemahaman tentang perilaku yang diperbolehkan atau dilarang. Kemasakan kognitif yang terjadi selama masa prasekolah dan masa kanak-kanak tengah, secara bertahap dapat meningkatkan kapasitas individu untuk membuat pertimbangan-pertimbangan sosial dan mengontrol perilakunya. Ketika beranjak dewasa, individu telah memasuki perguruan tinggi akan memiliki kemampuan berfikir lebih kompleks dan kemampuan intelektual yang lebih besar.

Cara berfikir individu terhadap stimulus dapat membedakan kemampuan mereka dalam mengontrol diri. Individu yang mempunyai kemampuan berfikir positif dalam menghadapi suatu situasi dengan stimulus tertentu, akan lebih mampu mengendalikan dirinya dan dapat meneruskan kegiatannya dalam situasi tersebut. Hal ini dimungkinkan karena berpikir positif meliputi ide-ide dan kreativitas, termasuk ide individu dalam membuat perencanaan ketika bertindak. Sehubungan dengan pernyataan tersebut Mischel dkk. (dalam Kail dan Nelson, 1993), menyatakan bahwa kemampuan individu untuk mengendalikan diri dipengaruhi perencanaan yang baik dalam bertindak. Individu dapat melakukan berbagai usaha untuk mengendalikan dirinya dengan berusaha untuk tidak melihat stimulus, berusaha untuk tidak menyentuh stimulus atau melakukan kegiatan yang dapat mengalihkan perhatian dari stimulus. Kegiatan tersebut merupakan perilaku efektif sehingga individu mampu mengontrol perilaku.

Berdasarkan uraian diatas dapat diambil kesimpulan bahwa ada tiga faktor yang mempengaruhi kontrol diri, yaitu orientasi religius, pengaruh pola

asuh orang tua, dan faktor kognitif. Intensitas *berdzikir* merupakan bagian dari orientasi religius

## B. Intensitas Dzikir

### 1. Pengertian Intensitas Dzikir

#### a. Pengertian Intensitas

Kata intensitas berasal dari bahasa Inggris *intensity*. Dalam *Webster Dictionary* (1995) arti kata *intensity* adalah *the quality or condition of being intense* (kualitas atau kondisi yang menunjukkan keseringan). Dalam kamus bahasa Indonesia karangan Poerwodarminto (1989) kata intensitas artinya derajat yang menunjukkan frekuensi dan lama waktu sesuatu dilakukan.

Sementara itu Azwar (1998) berpendapat bahwa suatu intensitas ditunjukkan oleh adanya karakteristik yang meliputi arah, konsentrasi dan spontanitas, dimana pada setiap orang tidaklah sama. Gerungan (1998) menegaskan bahwa intensitas sebenarnya merupakan motif-motif yang timbul melalui minat, dan perhatiannya, mempunyai perasaan yang besar dalam menentukan objek apa yang ingin individu atau subjek ingin lihat, dengar dan amati.

Berdasarkan uraian diatas maka dapat disimpulkan intensitas adalah kualitas atau kondisi yang menunjukkan frekuensi, lama waktu perbuatan, minat dan konsentrasi usaha yang ada dalam diri individu, yang mendorongnya melakukan usaha.

#### b. Pengertian Dzikir

*Dzikir* berasal dari bahasa Arab, dari kata *dzakara*, *yadzkaru*, dan *dzikran* yang berarti sebut dan ingat (Munawir, 1984). *Dzikir*, yaitu menyebut,



menuturkan, mengingat, menjaga, mengerti, perbuatan baik, ucapan lisan, getaran hati sesuai dengan cara-cara yang di ajarkan agama, dalam rangka mendekatkan diri kepada Allah SWT, upaya untuk ingat kepada Allah SWT.

Secara umum, *dzikir* merupakan perbuatan untuk mengingat Allah atas keagungan-Nya yang meliputi hampir semua bentuk ibadah dan perbuatan baik seperti *tasbih*, *tahmid*, *sholat*, membaca doa, melakukan perbuatan baik dan menghindarkan diri dari perbuatan yang mungkar. Adapun arti secara khusus *dzikir* adalah menyebut Nama Allah SWT sebanyak-banyaknya dengan tata tertib, metode, rukun dan syaratnya (Ihsani, 2000).

Kegiatan *dzikir* merupakan perwujudan nilai ibadah. Hal ini tercantum dalam Surat Al-Ahzab (33) ayat 41 yang berbunyi: "*Hai orang-orang yang beriman berdzikirlah dengan menyebut Nama-Ku, dzikir yang sebanyak-banyaknya.*"

Di sebutkan pula dalam Surat An-Nisa (4) ayat 103: "*Maka apabila kamu menyelesaikan sholatmu, dzikir (ingatlah) Allah diwaktu berdiri, diwaktu duduk, diwaktu berbaring. Kemudian apabila kamu telah merasa aman, maka dirikanlah sholat sebagaimana biasa, sesungguhnya sholat itu adalah fardlu yang telah di tentukan waktunya atas orang-orang yang beriman.*"

*Dzikir* yang di maksud dalam penelitian ini adalah menyebut Allah dengan bacaan atau doa-doa tertentu yang di kerjakan setelah selesai sholat atau pada waktu-waktu tertentu, termasuk di dalamnya membaca ayat suci Al Qur'an.

Adapun *dzikir* ada tiga macam, antara lain:

1. *Dzikir jahri*, yaitu mengingat Allah dalam bentuk ucapan lisan yang mengandung arti pujian. Contohnya mengucapkan *tahlil*, *tasbih*, *tahmid* dan *takbir*.
2. *Dzikir khafi*, yaitu *dzikir* yang dilakukan secara khusuk oleh getaran hati.
3. *Dzikir hakiki*, yaitu *dzikir* yang di lakukan oleh seluruh jiwa raga, lahir dan batin.

Ahli Tasawuf (Abdullah,1991 ) membagi *dzikir* menjadi tiga cara:

- a. *Dzikir* lisan, yaitu dengan mengucapkan lafadz Allah, misalnya *laa Haaha illailah* yang di ucapkan dengan lisan yang berpusat di lisan, dzikir semacam ini di kenal dengan dzikir *nafs bat*.
- b. *Dzikir* rahasia, yaitu *dzikir* yang sifatnya tersembunyi sehingga lidah tidak di gerakkan, tidak ada kata yang keluar.
- c. *Dzikir qalbi*, yaitu *dzikir* yang berpusat di hati, di mana bergerak-gerak menyebut asma Allah SWT. Oleh karena itu dzikir ini di kenal dengan *dzikir ismu dzat*.

*Dzikir qalbi* ada yang menyebut *dzikir* kesehatan jiwa karena *dzikir* ini berpusat pada hati dan rasa (As'ad,1985). Namun penulis mengambil kesimpulan bahwa beberapa macam *dzikir* tersebut mempunyai persamaan antara *dzikir jahri* dengan *dzikir* lisan, *dzikir khafi* dengan *dzikir qalbu* dan *dzikir hakiki* dengan *dzikir* rahasia.

Dari uraian diatas maka dapat diambil kesimpulan bahwa *dzikir* adalah menyebut, menuturkan, mengingat, menjaga, mengerti, perbuatan baik, ucapan lisan, getaran hati sesuai dengan cara-cara yang di ajarkan agama, dalam rangka mendekatkan diri kepada Allah SWT, dan perbuatan untuk mengingat Allah atas keagungan-Nya yang meliputi hampir semua bentuk ibadah dan perbuatan baik

### **c. Pengertian Intensitas Dzikir**

Dari uraian diatas maka dapat disimpulkan intensitas *dzikir* adalah frekuensi dan lama usaha yang dimiliki individu untuk menyebut, mengingat, menjaga, mengerti, perbuatan baik, ucapan lisan, getaran hati sesuai dengan cara-cara yang di ajarkan agama, untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT,

dan perbuatan untuk mengingat Allah atas keagungan-Nya yang meliputi hampir semua bentuk ibadah dan perbuatan baik.

## 2. Aspek-aspek Intensitas Dzikir

Dalam pengamalan *dzikir*, ada beberapa aspek yang diambil dari beberapa teori yang membahas tentang *dzikir*, antara lain di jelaskan oleh Abubakar (1991), Shieddieqy (1992), Zahri (1991) sebagai berikut:

- a. *Niat*, yaitu adanya kemauan yang kuat di dalam hati untuk melakukan *dzikir* setelah usai shalat.
- b. *Taqarrub*, yaitu sewaktu *dzikir* individu merasa dekat sekali dengan Allah SWT.
- c. *Tadlaru'*, yaitu berdzikir dengan tenang dan merasa rendah di hadapan-Nya.
- d. *Liqa'*, yaitu merasa berjumpa (berkumpul) dengan-Nya saat berdzikir.
- e. *Ihsan*, yaitu perasaan seolah-olah melihat Allah kalau tidak maka seolah-olah Allah yang melihatnya saat melakukan *dzikir*.
- f. *Khauf*, yaitu sewaktu berdzikir benar-benar merasa takut akan kekuasaan dan kekuatan-Nya.
- g. *Tawadlu'*, yaitu dengan merendahkan diri di hadapan Allah dan di hadapan manusia.

Keuntungan dan kemuliaan seorang individu akan di capai apabila selalu dalam adab terhadap Tuhan, yaitu selama masih melakukan *dzikir*, karena dalam kandungannya terdapat beberapa komponen yang membuat individu akan selalu berada dalam ketenangan, ketentraman dan keyakinan di hatinya akan kuat dan teguh.

### 3. Manfaat Dzikir

*Dzikir* salah satu cara olah batin. Dengan berdzikir yaitu dengan cara menyebut asma Allah secara berulang-ulang dengan bertawakal dan berserah diri kepada Allah maka akan mendapatkan ketenangan dan keteduhan jiwa sehingga terhindar dari berbagai himpitan hidup yang sedang di hadapi (Afrianti, 1999).

Menurut Ihsani (2000) manfaat *dzikrullah* adalah:

- a. Sebagai sarana berkomunikasi untuk mendapatkan diri kepada Allah, seperti firman Allah: *"Karena itu, ingatlah kamu kepada-Ku niscaya Aku ingat (pula) kepadamu, dan bersyukurlah kepada-Ku, dan janganlah kamu mengingkari (nikmat)-Ku"* (Al Baqarah:152).
- b. Orang yang senantiasa berdzikir kepada Allah menjadi golongan yang unggul (*mufarridun*) sebagaimana hadits Nabi Muhammad SAW: *"Rasulullah bersabda: Terlebih dahulu maju adalah mufarridun. Para sahabat bertanya siapakah mufarridun itu ya Rasulullah? Sabda Rasulullah yaitu mereka yang banyak melakukan dzikrullah pria dan wanita."*
- c. Allah menyediakan ampunan dan pahala bagi orang berdzikir sebagaimana firman Allah: *"...laki-laki dan perempuan yang banyak menyebut (nama) Allah, Allah telah menyediakan untuk mereka ampunan dan pahala yang besar."* (Al Ahzab: 35).
- d. Dengan *dzikrullah* membentengi diri dari segala siksa dan bencana, sebagaimana hadits Nabi: *"La ilaaha illallah (kalimat Allah) adalah perkataan-Ku dan ia adalah Aku, siapa yang menyebutnya masuklah ia kedalam benteng-Ku terpelihara ia dari siksa-Ku"* (HR.Ibnu Hajar).

e. Dengan *dzikrullah* menunda datangnya hari kiamat, betapa dahsyatnya kekuatan dari dzikir ini, ini terungkap dalam hadist Nabi: "*Tiada akan datang hah kiamat, kecuali bila tidak ada lagi orang yang menyebut Allah*" (HR Bukhori dan Muslim)

Adanya penelitian tentang pelaksanaan *dzikir* dan beberapa ayat maupun hadits yang menyatakan manfaat dari pelaksanaan *dzikir*, penulis dapat menyimpulkan bahwa *dzikir* dapat memberikan suatu perubahan yang positif pada diri individu jika dilakukan dengan baik dan benar.

### **C. Hubungan Antara Intensitas Dzikir Dengan Kontrol Diri**

Seseorang yang berdzikir diharapkan mempunyai kepribadian yang seimbang, utuh, damai dan tenteram sehingga dapat terhindar dari gangguan kejiwaan. Ketika individu terbebas dari gangguan kejiwaan maka ia dapat mengoptimalkan segala potensi dirinya. Jadi dapat dikatakan peningkatan aktivitas *dzikir* dapat mengatasi berbagai problema dalam kehidupan, tahan terhadap derita kehidupan dan dapat menerima dengan ikhlas.

*Dzikir* merupakan salah satu cara olah batin untuk menyembuhkan stres dan penyakit psikosomatik (Asdie, 1997). Dengan berdzikir misalnya dengan cara menyebut asma Allah secara berulang-ulang dengan bertawakal dan berserah diri kepada Allah maka akan terjadi perubahan secara fisiologis dan psikologis. Menurut Ancok (dalam As'ad, 1985), berdzikir akan mempengaruhi gelombang otak, dan getar-getar religius, mampu menata motivasi serta mengembalikan percaya diri. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian dari Pitts & Lure (dalam As'ad, 1985) bahwa orang yang melakukan *dzikir* atau samadhi,

maka konsumsi oksigen Sdan otak akan memproduksi gelombang *Alpha* (*Alpha Wave*), efek gelombang *Alpha* adalah terjadinya penurunan laktat darah.

Secara umum individu yang memiliki intensitas *dzikir* yang tinggi akan lebih dapat mengontrol dirinya kearah yang lebih baik dan jauh dari penyakit kejiwaan. Sedangkan individu yang memiliki intensitas *dzikir* yang rendah akan lebih rentan kejiwaannya dan kurang mampu mengontrol diri dalam kehidupannya dan mudah untuk terpengaruh dan terlibat kenakalan, karena remaja tidak dapat menyeleksi dan mengendalikan emosi serta dorongan-dorongan dari dalam dirinya. Bila kontrol diri remaja tidak berfungsi, maka remaja tidak dapat menyeleksi mana yang baik dan mana yang tidak baik. Dengan demikian, bagi individu setiap waktu yang berjalan tidak putus dari ibadah. Karena ber*dzikir* termasuk salah satu ibadah yang dapat dilakukan sepanjang hidup seperti halnya membaca Al-Qur'an dan berdoa. Maka tidak ada ruang waktu lagi kecuali digunakan untuk beribadah.

Pengertian ibadah seperti yang terakhir itulah yang segaris dengan ketetapan Allah SWT dalam Al-Qur'an: "*Dan tidaklah Aku ciptakan Jin dan Manusia kecuali untuk beribadah.*" (QS. Adz-Dzaariyat:56) dan dalam ayat lain pula disebutkan, "*Katakanlah, sesungguhnya Shalatku, Ibadahku, Hidupku, dan Matiku hanya karena (dan untuk) Allah, Tuhan Semesta Alam.*" (QS. Al-An'am: 162).

Apabila seorang individu benar-benar mengerjakan *dzikir* dengan cara-cara yang dikehendaki oleh Allah dan Rasul-Nya, maka ia akan mendapatkan keutamaan-keutamaan yang dikaruniakan kepada individu yang melakukannya. Di antara keutamaan-keutamaan itu adalah, memelihara diri dari was-was dan membentengi diri dari maksiat, membimbing hati dan dengan mengingat dan

menyebut Allah, melepas diri dari azab, memperoleh penjagaan dari para Malaikat, memberikan sinaran kepada hati dan menghilangkan kekeruhan jiwa, melepaskan diri dari rasa sesal, dan lain-lain ([www.hidayatullah.com](http://www.hidayatullah.com)).

*Berdzikir* secara tidak langsung akan membukakan pintu hati yang akan mempunyai dampak positif terhadap perilaku bagi orang yang mengerjakannya. Individu akan lebih berhati-hati dalam bertindak dan dapat mengontrol dirinya dan menjaga dirinya dari perbuatan maksiat, karena Nur Ilahi dapat menembus hatinya sehingga ia akan selalu ingat dan takut kepada Allah SWT. Perbuatannya akan mendapatkan dan mendatangkan kebahagiaan dunia dan akhirat.

Menurut William James (dalam [www.e-psikologi.com](http://www.e-psikologi.com)) agama dan segala macam kegiatan di dalamnya sebagai sumber semangat memiliki jiwa yang sehat, yang penuh gairah, terlibat, bersemangat tinggi dan meluap dengan vitalitas. Sikap jiwa sebagai sikap yang positif, optimis, spontan serta bahagia. Selain membawa individu kepada jiwa yang sehat, ia juga berpendapat bahwa dapat membuka suatu dimensi kehidupan yang paling fundamental dan peluang untuk mencapai serta mengintegrasikannya secara kreatif dan selaras kedalam dunia pribadinya.

Kontrol diri mempunyai peran yang penting terhadap diri seseorang karena merupakan suatu pegangan dalam menghadapi kehidupan. Seseorang yang mempunyai kontrol diri yang baik akan dapat mengendalikan impuls-impuls dan stimulus-stimulus yang ada dan diarahkan sesuai dengan norma-norma yang ada dan berlaku dimasyarakat.

### C. Hipotesis

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah "Ada hubungan yang positif antara intensitas dzikir dengan kontrol diri remaja". Semakin tinggi intensitas *dzikir* maka semakin tinggi kontrol diri sebaliknya semakin rendah intensitas *dzikir* maka semakin rendah pula kontrol diri seseorang.

