

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### A. Dzikir *Ism adz-Dzat* untuk Meningkatkan Regulasi Diri Remaja di Lembaga Pembinaan Khusus Anak Klas 1A Blitar

##### 1. Pengertian Dzikir *Ism adz-Dzat*

Berdzikir kepada Allah adalah suatu rangka dari rangkaian iman dan islam yang mendapat perhatian khusus dari Alquran dan sunnah. Maka dari itu dijelaskan dalam ayat-ayat Alquran sebagai berikut:

- a. Alquran menjelaskan dzikir berarti membangkitkan daya ingatan:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya: “Dengan mengingat Allah, hati orang-orang yang beriman menjadi tenang. Ketahuilah dengan mengingat Allah, hati menjadi tenang. (QS. Ar-Ra’d (13): 28)<sup>1</sup>

Sebagaimana diketahui bahwa dengan hati yang tenang secara otomatis akan membangkitkan daya ingat.<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup>Samsul Munir Amin dan Haryanto Al-Fandi, *Energi Dzikir*, (Jakarta: Amzah, 2008), hlm.12.

<sup>2</sup>Ibid., hlm.12.

- b. Dzikir berarti pula ingat akan hukum-hukum Allah:

إِنَّ اللَّهَ يَأْمُرُ بِالْعَدْلِ وَالْإِحْسَانِ وَإِيتَاءِ ذِي الْقُرْبَىٰ وَيَنْهَىٰ عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَالْبَغْيِ  
يُعِظُكُم لَعَلَّكُمْ تَتَذَكَّرُونَ

Artinya: “Sesungguhnya Allah menyuruh (kamu) berlaku adil dan berbuat kebajikan, memberi kaum kerabat, dan Allah melarang perbuatan keji, kemungkaran dan permusuhan. Dan memberi pengajaran kepada kamu agar kamu dzikir (mengambil pelajaran). (QS. An-Nahl (16): 90)<sup>3</sup>

- c. Dzikir juga berarti mengambil pelajaran atau peringatan:

يُؤْتِي الْحِكْمَةَ مَنْ يَشَاءُ وَمَنْ يُؤْتَ الْحِكْمَةَ فَقَدْ أُوتِيَ خَيْرًا كَثِيرًا وَمَا يَذَّكَّرُ إِلَّا أُولُو الْأَلْبَابِ

Artinya: “Allah memberikan hikmah kepada orang atau siapa dikendaki-Nya. Dan barang siapa yang di beri hikmah, sungguh telah diberi kebajikan yang banyak. Dan tak ada yang dapat mengambil pelajaran kecuali orang-orang yang berakal. (QS. Al-Baqarah (2): 269)<sup>4</sup>

- d. Dzikir dinamakan sebagai peringatan seperti terdapat dalam firman

Allah SWT:

أَوْعَجِبْتُمْ أَنْ جَاءَكُمْ ذِكْرٌ مِنْ رَبِّكُمْ عَلَىٰ رَجُلٍ مِنْكُمْ لِيُنذِرَكُمْ وَاذْكُرُوا

Artinya: “Dan apakah anda (tidak percaya) dan heran akan datang kepadamu peringatan dari Tuhanmu dengan perantara seorang laki-laki (Muhammad) dari golonganmu agar dia memberi peringatan padamu...” (QS.Al-A’raf (7):69)<sup>5</sup>

Mir Valiuddin dalam bukunya *Contemplative Disciplines in Sufism*, Terjemahan: M.S Nasrulloh, Dzikir *Ism adz-Dzat* adalah dzikir dengan mengucapkan *Allah* dalam hati (*qalb*). *Allah* adalah nama diri Tuhan,

<sup>3</sup>Ibid., hlm.12.

<sup>4</sup>Ibid., hlm.12.

<sup>5</sup>Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi*, ... hlm. 236.

yang menunjukkan Zat Allah serta semua sifat-Nya berkaitan dengan-Nya.<sup>6</sup> Itulah sebabnya Nama *Allah* disebut sebagai Nama Paling Agung (*al-ism al-a'zham*). Kemenyeluruhan ini tidaklah dijumpai pada Nama lainnya manapun. Karena itulah, para Syekh dalam berbagai tarekat lebih suka melantunkan nama Zat Ilahi, yakni *Allah*.<sup>7</sup>

Sa'id Hawwa dalam bukunya *Tarbiyatunar-Ruhiyah Mesir* terjemahan dari Khairul Rafie' M. dan Ibnu Thaha Ali, nama diri Zat Ilahi adalah *Isim Mufrad*. Kata lain dari *Isim Mufrad* adalah dzikir *Ism adz-Dzat* yang merupakan mengingat sat-satunya nama yang menunjukkan Zat Allah, sifat-sifat-Nya, asma-asma-Nya dan *af al-Nya*, dimana nama-nama yang lain menunjukkan pada Zat dan sifat-sifat-Nya saja, kemudian selain Allah tidak ada yang diberi nama Allah. Ia merupakan *Isim* tunggal dari nama-nama Allah lainnya.<sup>8</sup>

Berdasarkan uraian diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa dzikir merupakan bentuk dalam mengingat Allah, menyebut nama Allah dalam hati. Sebab Ia merupakan nama tunggal dari nama-nama Allah lainnya.

---

<sup>6</sup>Mir Valiuddin, *Contemplative Disciplines in Sufism*, Terjemahan: M.S Nasrulloh, (Bandung: Pustaka Hidayah, 2000), hlm.101.

<sup>7</sup>Ibid., hlm.102.

<sup>8</sup>Sa'id Hawwa, *Tarbiyatunar-Ruhiyah*, Terjemahan:Khairul Rafie' M. dan Ibnu Thaha Ali, ... hlm.320.

## 2. Jenis-jenis Dzikir

Rifai dan Sukanto membagi berdasarkan dapat dilakukannya dzikir menjadi 2 macam, yaitu sebagai berikut:

1. Secara kuantitatif, artinya menyebut nama Allah SWT dengan jumlah dan bilangan tertentu.
2. Secara kualitatif, artinya berdzikir melalui penghayatan yang terdiri atas 3 tingkatan, yaitu sebagai berikut:<sup>9</sup>
  - 1) Dzikir kontemplatif (perenungan mendalam), artinya ketika kita membaca tasbih, tahmid, tahlil, istighfar, disertai dengan penghayatan bahwa kita sangat kecil dibandingkan Allah SWT.
  - 2) Dzikir antisipatif, artinya kita menanggapi segala hal yang terjadi diseluruh alam raya sebagai aktivitas dan kehendak Allah SWT, dengan mempersepsikan melalui pikiran, perasaan, dan tindakan.
  - 3) Dzikir aplikatif, artinya kita senantiasa mengingat Allah SWT ketika melakukan segala sesuatu dan dihubungkan dengan salah satu sifat-sifat Allah yang Maha Mulia.

Para ahli tasawuf membagi model dzikir menjadi tiga tingkatan yaitu sebagai berikut:

---

<sup>9</sup>Ibid., hlm.237.

- a. Dzikir lisan, artinya kita menyebut nama Allah SWT dengan kalimat secara lisan, dan diri sendiri maupun orang lain dapat mendengarkannya. Dzikir lisan ini disebut dengan dzikir *nafi'isbat*.
- b. Dzikir hati, artinya aktivitas dzikir kita dilakukan di dalam hati dan hanya diri sendiri yang memahaminya. Dzikir hati ini disebut dengan dzikir *Ism adz-Dzat*.<sup>10</sup>
- c. Dzikir rahasia, artinya dzikir ini dilakukan yang sifatnya tersembunyi, sehingga lidah, pikiran tidak bisa mengikutinya. Pada dzikir ini tercapainya penghayatan yang dalam diluar batas kesadaran, sehingga terucap hanya kata *hu-hu, ha-ha*, dan seterusnya.

Berdasarkan uraian diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa dalam melakukan dzikir terdapat dua cara yaitu dengan mengucap nama Allah SWT dan menghayatinya. Model yang digunakan dalam melakukan dzikir yaitu dengan lisan, hati dan rahasia.

### **3. Niat Dzikir**

Pelaksanaan dzikir bukan semata-mata hanya disebabkan karena faktor lingkungan, namun juga kebutuhan akan diri. Sehingga dalam

---

<sup>10</sup>Ibid., hlm.238.

melakukan dzikir, perlu niat yang menjadi akar kekuatan dalam diri.

Adapun niat dalam berdzikir sebagai berikut:

- a. Adanya kemauan, keinginan yang kuat di dalam hati untuk melakukan dzikir atas dasar mencari ridha dan kasih dari Allah. Dalam ilmu psikologi dikenal dengan istilah intensi (*intensional*).<sup>11</sup>
- b. Memohon pertolongan dan perlindungan dari Allah, sebagaimana terdapat dalam firman-Nya:

وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ إِنَّ الَّذِينَ يَسْتَكْبِرُونَ عَنْ عِبَادَتِي سَيَدْخُلُونَ جَهَنَّمَ دَاخِرِينَ

Artinya: “Dan Tuhanmu berfirman, “Berdoalah kepada-Ku, niscaya akan Aku perkenankan bagimu. Sesungguhnya orang-orang yang sombong tidak mau menyembah-Ku akan masuk neraka Jahannam dalam keadaan hina dina.”<sup>12</sup>

- c. Mendapatkan rahmat dari Allah, sebagaimana diterangkan hadis Nabi SAW:

“Barangsiapa hadir di suatu majlis, didalamnya dia tidak mau mengingat Allah, berarti dia telah jatuh dari rahmat Allah, dan barangsiapa yang tidur di ranjang, dan dia tidak mengingat Allah di tempat itu, maka ia telah dijatuhkan dari rahmat-Nya.” (HR. Abu Dawud)<sup>13</sup>

Abu Hurairah dan Abu Said r.a memberitahukan bahwa mereka menyaksikan dan mendengar baginda Rasulullah s.a.w bersabda:

“Tidak ada Jemaah yang duduk sambil berdzikirullah melainkan dikerumunilah mereka oleh malaikat, diliputinya mereka

---

<sup>11</sup>Ibid., hlm.244.

<sup>12</sup>Mushaf Madinah, *Al-Qur'an Terjemah dan Tafsir*, (Bandung: Jabal, 2010), hlm.474.

<sup>13</sup>Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi*, ... hlm.243.

dengan rahmat, diturunkan ke atas mereka ketenangan dan disebutkan mereka oleh Allah s.w.t dihadapan mereka yang berada disisi-Nya.”<sup>14</sup>

Berdasarkan uraian diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa niat dalam berdzikir adalah adanya keinginan dalam diri, mendapatkan perlindungan secara lahir dan batin, dan mengharapkan untuk mendapatkan rahmat dari Allah semata.

#### 4. Tujuan Dzikir

Tujuan dzikir dimaksudkan untuk memberikan pedoman bagi gerak langkah kegiatan dzikir. Menurut para ahli sebagai berikut:

- a. Ahmad Chodjim mengatakan bahwa dalam dzikir yang dituju adalah pengalaman batin, sifatnya “*experienced*” rasa yang dialami bukan empiris. Sesuatu yang empiris bisa diamati melalui percobaan atau “*experiment*”. Hasil yang dirasakan oleh orang yang berdzikir sulit disampaikan dengan kata-kata kepada orang lain atau kelompok gerakan dzikir yang lain. jadi pengalaman pedzikir tidak dapat diamati secara empiris.<sup>15</sup>
- b. Menurut Imam Ghazali, yang artinya: “(ingatlah hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenang) adanya ketenangan jiwa di

---

<sup>14</sup>Raisul Muhadditsin Allama,dkk, *Fadhaele-Dzikir*, Terjemahan: Yaqoob Ansari, (Malaysia: Fazal Mohammed Bros, 1999), hlm.41.

<sup>15</sup>Ahmad Muthohar, *Pencegahan Korban Narkoba Melalui Terapi Dzikir* dalam <http://ejournal.iain-jember.ac.id/index.php/altatwir/article/viewFile/81/75> di akses pada Jum’at 22 Desember 2017 pukul 19:45 WIB, (Jember: Al-Tatwir, Vol.2 No.1 2015), hlm.4.

dalam mengingat Allah dan adanya rasa takut di dalam mengingat Allah.

- c. Dalam bukunya Mir Valiuddin, "dzikir dan kontemplasi dalam tasawuf" menyebutkan bahwa tujuan mengingat Allah adalah kecintaan kepada *Dzat* yang selalu disebut-sebut, sehingga pengetahuan tentang-Nya dan juga kecintaan kepada-Nya bisa dikembangkan dan bisa tercapai kedekatan kepada-Nya.<sup>16</sup>

Berdasarkan uraian diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa tujuan dari dzikir adalah pengalaman batin dalam diri seseorang, ketenangan jiwa dan adanya rasa takut di dalam mengingat Allah, serta kecintaan kepada Dzat-nya, sehingga pengetahuan tentang-Nya dan juga kecintaan kepada-Nya bisa dikembangkan dan bisa tercapai kedekatan kepada-Nya.

## 5. Tata Cara Berdzikir yang Dianjurkan dalam Mengerjakan

- a. Berniat semata-mata hanya mencari ridha Allah SWT tanpa maksud tujuan yang lainnya. Disampaikan pula oleh Hasrat Anas r.a bahwa baginda Rasulullah s.a.w bersabda:

“Orang-orang yang berkumpul untuk berzikrulloh hanya dengan tujuan mendapatkan keredzaan-Nya maka seorang malaikat berseru dari langit bahwa dosa-dosamu telah diampunkan dan kejahatan-kejahatanmu telah digantikan dengan kebaikan.”<sup>17</sup>

---

<sup>16</sup>Ibid., hlm.5.

<sup>17</sup>Raisul Muhadditsin Allama,dkk, *Fadhaele-Dzikir*, Terjemahan: Yaqoob Ansari,... hlm.47.

Berdasarkan uraian di atas maka, berdzikir dengan semata-mata mencari ridha Allah akan mendapatkan suatu kebaikan atas izin-Nya. Tentunya, semua yang diberikan oleh-Nya adalah suatu kebaikan dan kebahagiaan yang sesungguhnya.

- b. Melakukannya dengan penuh konsentrasi dan penghayatan mendalam terhadap maknanya. Hal ini dilakukan dengan menghayati arti dari kalimat dzikir yang diucapkan. Adapun dalil Al-Qur'an yang menyebutkan sebagai berikut:

وَادْكُرْ اسْمَ رَبِّكَ وَتَبَيَّنْ لَهُ تَبْيِيلاً

“Sebutlah nama Tuhanmu, dan beribadatlah kepada-Nya dengan penuh ketekunan (yakni peruntukkanlah perhubungan dengan Allah).” (QS. Al-Muzzamil (73): 8)<sup>18</sup>

- c. Melakukan dengan bersikap *tadlarru'* dengan suara yang pelan dengan sikap merendahkan diri dan hati.

وَادْكُرْ رَبَّكَ فِي نَفْسِكَ تَضَرُّعًا وَخِيفَةً وَدُونَ الْجَهْرِ مِنَ الْقَوْلِ بِالْغُدُوِّ وَالْآصَالِ وَلَا تَكُنْ مِنَ الْغَافِلِينَ

“Dan ingatlah Tuhanmu dalam hatimu dengan rendah diri dan rasa takut, dan dengan tidak mengeraskan suara, pada waktu pagi dan petang, dan janganlah kamu termasuk orang-orang yang lengah. (QS. Al-A'raf (7): 205).<sup>19</sup>

- d. Menggunakan lafal-lafal dzikir sesuai dengan yang dituntunkan oleh syara' dan menyesuaikan yang dibaca dengan waktu, tempat serta

<sup>18</sup>Ibid., hlm.21.

<sup>19</sup>Mushaf Madinah, *Al-Qur'an, Tafsir dan Terjemah untuk Wanita*,... hlm.176.

situasinya sendiri-sendiri, tanpa mengada-adakan dengan yang lainnya.

Seperti sabda Nabi SAW:

مَنْ أَحَدَثَ فِي أَمْرِنَا هَذَا مَا لَيْسَ مِنْهُ فَهُوَ رَدٌّ

“Barangsiapa yang mengada-adakan dalam agama kami ini sesuatu yang tidak ada tuntunan didalamnya, maka dia itu tertolak.” (HR. Bukhari da Muslim)<sup>20</sup>

Prosedur dzikir *Ism adz-Dzat* (nama Zat) ialah bahwa seseorang mesti menyentuh langit-langit mulut dengan lidahnya, dan mencamkan maka nama *Allah* yang diberkahi (Yang tidak menyerupai entitas apapun dan taka da satu entitas pun menyerupai-Nya; Yang tidak menyerupai sesuatu dan tak ada sesuatu pun menyerupai-Nya; Yang tidak bisa diukur dan dibatasi; Yang diliputi arah; yang tidak menyerupai badan; Yang tunggal tanpa ada tandingan; Yang terpisah tanpa ada keserupaan) dan mestilah mengarahkan hatinya kepada Allah Yang Maha Kuasa serta tenggelam dalam dzikir *Ism adz-Dzat*.<sup>21</sup>

*Jangan usapkan kesturi pada badan, usapkan pada hati,*

*Apakah kesturi itu? Nama suci-Nya yang penuh keagungan.*

(Rumi)

Sehingga dalam berdzikir *Ism adz-Dzat* tidaklah mengucap dan berniat untuk jasmani dan segala sesuatu yang bersifat materi, namun

---

<sup>20</sup>Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi*,... hlm.239.

<sup>21</sup>Ibid., hlm.143.

hanya semata-mata karena Allah Ta'ala. Mengulang-ulang *Ism adz-Dzat* dengan mengucapkan kata-kata dengan penuh kerendahan hati dan keimanan, untuk bercakap-cakap dengan Allah:

*Ya Allah, Engkau dan keridhaan-Mu sajalah satu-satunya  
tujuanku.*

*Anugerahkan kepadaku cinta dan pengetahuan-Mu.*<sup>22</sup>

Khwaja Mir Dard mengatakan bahwa sebelum memulai dzikir, dengan segenap kerendahan hati dan keimanan merenungkan kekurangan-kekurangannya sendiri, menghadapkan wajahnya kepada Allah. Nama Allah sebagai sarana untuk mendekatkan diri kepada-Nya serta memusatkan pada dzikir dan berkata:

*Meski hati tidak mengetahui realitas,*

*Segenap langkah pencarian pun terus menempuh jalan;*

*Wahai Tuhan! Entah Engkau memberi kami Rahmat-Mu atau  
tidak,*

*Kami akan mengulang-ulang nama-Mu, “Allah, Allah!”*<sup>23</sup>

Berdasarkan uraian diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa dzikir *Ism adz-Dzat* merupakan bentuk mengingat Allah, mendekat dengan-Nya

---

<sup>22</sup>Ibid., hlm.143.

<sup>23</sup>Ibid., hlm.144.

dan bersama-Nya dengan mengucapkan nama Zat (dzikir *Ism adz-Dzat*) yaitu “Allah” di dalam hati dan hanya hati diri sendirilah yang memahaminya.

## 6. Manfaat Dzikir

Menurut Hanna Djumhanna Bastaman manfaat yang diperoleh dari pelaksanaan dzikir adalah sebagai berikut:<sup>24</sup>

- a. Dzikirullah sebagai sarana komunikasi untuk mendekatkan diri kepada Allah
- b. Menjadi golongan yang unggul
- c. Allah menyediakan ampunan dan pahala yang banyak bagi mereka yang banyak melakukan dzikirullah
- d. Dzikirullah membentengi diri dari segala siksa dan bencana
- e. Dzikirullah menunda datangnya hari kiamat

Di antara fadhilah dzikir seperti yang dinukilkan oleh Ibnu Qoyyim dalam kitab *Al Wabil Ash-Shayyib Minal Katimatil Thayyib*, ia menjelaskan:<sup>25</sup>

- a. Mampu mengusir setan yang merongrong kalbu (hati) manusia
- b. Mendapatkan ridha dari yang Maha Rahman
- c. Melenyapkan kecemasan dan kegelisahan kalbu (hati)

---

<sup>24</sup>Ahmad Mutohar, *Pecegahan Korban Narkoba melalui Terapi Dzikir*, ... hlm.7.

<sup>25</sup>Ibid., hlm.7.

- d. Menghidupkan *mahabbah* dengan ruhul Islam
- e. Mewariskan inabah kembali kepada Allah

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa manfaat dzikir yaitu dekat dengan Allah, meningkatkan *mahabbah* kepada Allah, membentengi diri dari sifat duniawi, dan menunda datangnya hari kiamat.

## **B. Regulasi Diri Remaja di Lembaga Pembinaan Khusus Anak Klas 1A Blitar**

### **1. Pengertian Regulasi Diri**

Regulasi diri merupakan proses dimana seseorang dapat mengatur pencapaian dan aksi mereka sendiri: menentukan target untuk diri mereka, mengevaluasi kesuksesan mereka saat mencapai target tersebut, dan memberikan penghargaan pada diri mereka sendiri karena telah mencapai tujuan tersebut.<sup>26</sup> Regulasi diri diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk mengontrol perilakunya sendiri. Regulasi diri merupakan motivasi internal yang berakibat pada timbulnya keinginan seseorang untuk menentukan tujuan-tujuan dalam hidupnya, merencanakan strategi yang akan digunakan, serta mengevaluasi dan memodifikasi perilaku yang akan dilakukan.<sup>27</sup>

---

<sup>26</sup>Howard S. Friedman dan Miriam W. Schustack, *Personality Classic Theories and Modern Research*, Terjemahan Fransiska Dian Ikarini, Maria Hany, dan Andreas Provita Prima, (Jakarta: Erlangga, 2006), hlm.284.

<sup>27</sup>Afini Dwi Alfiana, *Regulasi Diri Mahasiswa Ditinjau dari Keikutsertaan dalam Organisasi Kemahasiswaan*, dalam <http://ejournal.umm.ac.id/index.php/jipt/article/download/1581/1682> di akses pada Senin 26

Regulasi diri merupakan tingkah laku manusia dipengaruhi oleh adanya pola interaksi manusia serta adanya kemampuan manusia dalam berpikir dan mengatur perilakunya sendiri.<sup>28</sup> Hergenhann berpendapat, *self regulation behavior* adalah proses mengatur dan mengendalikan perilaku manusia. Sedangkan menurut Kowalski, *self regulation behavior* diartikan sebagai tugas seseorang untuk mengubah respon-respon, seperti mengendalikan impuls-impuls perilaku, menahan hasrat, mengontrol pikiran, dan mengubah emosi. Watson berpendapat *self regulation behavior* adalah intruksi diri untuk mengadakan perubahan pada perilaku seseorang.<sup>29</sup>

Zimmerman berpendapat bahwa pengelolaan diri berkaitan dengan pembangkitan diri baik pikiran, perasaan serta tindakan yang direncanakan dan adanya timbal balik yang disesuaikan pada pencapaian tujuan personal. Menurut Purdie dkk teori pengelolaan diri memfokuskan perhatian pada mengapa dan bagaimana individu berinisiatif dan mengontrol terhadap segala perilaku mereka sendiri. Suryani berpendapat bahwa pengelolaan diri atau *self regulation* bukan merupakan kemampuan mental seperti inteligensi atau keterampilan

---

Desember 2017 pukul 06:22 WIB (Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan: Universitas Muhammadiyah Malang, Vol.01 No.02 2013), hlm.246.

<sup>28</sup>Ibid., hlm.248.

<sup>29</sup>Tri Wulandari dan Anita Zulkaida, *Self Regulated Behavior*, dalam <http://publication.gunadarma.ac.id/handle/123456789/481> di akses pada Rabu 10 Januari 2018 pukul 12:30 WIB, (Jurnal Proceeding Psikologi, Ekonomi, Sastra, Arsitek dan Sipil: Universitas Gunadarma, vol.2 2007), hlm.B52.

akademik seperti keterampilan membaca, melainkan proses pengarahan atau pengintruksian diri individu untuk mengubah kemampuan mental yang dimilikinya menjadi keterampilan dalam suatu bentuk aktivitas.<sup>30</sup>

Menurut Bandura, dalam regulasi diri terdapat strategi reaktif dan proaktif.<sup>31</sup> Strategi reaktif dipakai untuk mencapai tujuan, namun ketika tujuan hampir tercapai strategi proaktif menentukan tujuan baru yang lebih tinggi. Strategi proaktif membimbing tingkah laku dan memotivasi supaya dapat memobilisasi kemampuan dan usahanya.

Berdasarkan uraian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa regulasi diri merupakan upaya individu untuk mengontrol diri, mengelola diri, dan mengendalikan impuls-implus negative, serta diubah menjadi keterampilan-keterampilan dalam suatu bentuk aktivitas positif.

## **2. Aspek-Aspek Regulasi Diri**

Menurut Zimmerman pengelolaan diri mencakup tiga aspek yang diaplikasikan dalam belajar, antara lain:

---

<sup>30</sup>M. Nur Ghufron dan Rini Risnawita S, *Teori-Teori Psikologi*, ... hlm.58.

<sup>31</sup>Alwisol, *Psikologi Kepribadian*, (Malang:UMM Press, 2005), hlm.341.

a. Metakognitif

Matlin mengatakan metakognisi adalah pemahaman dan kesadaran tentang proses kognitif atau pikiran tentang berpikir. Zimmerman dan Pons menambahkan bahwa poin metakognitif bagi individu yang melakukan pengelolaan diri adalah individu yang merencanakan, mengorganisasi, mengukur diri, dan mengintruksikan diri sebagai kebutuhan selama proses perilakunya.<sup>32</sup>

Metakognitif merupakan bagian dari kemampuan individu ketika memikirkan untuk merancang, atau merencanakan tindakan yang ingin dilakukan. Pada penelitian yang dilakukan oleh Araujo yang membandingkan beberapa aspek yang mendasari pembentukan regulasi diri, didapatkan bahwa metkognitif memainkan peranan penting sebagai pembentuk regulasi diri seseorang.<sup>33</sup>

b. Motivasi

Devi dan Ryan mengemukakan bahwa motivasi adalah fungsi dari kebutuhan dasar untuk mengontrol dan berkaitan dengan kemampuan yang ada pada setiap diri individu. Sedangkan

---

<sup>32</sup>M. Nur Ghufron dan Rini Risnawita S, *Teori-Teori Psikologi*, ... hlm.60.

<sup>33</sup>Abdul Manab, *Seminar ASEAN Psychology & Humanity* dalam <http://anzdoc.com/memahami-regulasi-diri-sebuah-tinjauan-konseptual.html>.diakses pada Selasa, 09 Januari 2018 pukul 19:40 WIB, (Malang: Psychology Forum UMM, 2016), hlm.9.

Zimmerman dan Pons mengemukakan bahwa keuntungan motivasi ini adalah individu memiliki motivasi intrinsik, otonomi, dan kepercayaan diri tinggi terhadap kemampuan dalam melakukan sesuatu.<sup>34</sup>

Motivasi merupakan faktor penentu dalam melakukan tindakan ataupun sebagai serangkaian usaha yang mungkin berasal dari rangsangan luar ataupun berasal dari individu sendiri, motivasi bisa berupa hadiah atau hukuman. Penelitian yang dilakukan oleh Pintrich & De Grot menghasilkan bahwa motivasi merupakan serapan dari serangkaian kognitif individu. Motivasi yang baik menghasilkan prestasi. Keluarga ataupun orang tua merupakan unsur penting dalam membangun motivasi pada regulasi diri anak maupun remaja.<sup>35</sup>

### c. Perilaku

Perilaku menurut Zimmerman dan Schank merupakan upaya individu untuk mengatur diri, menyeleksi, dan memanfaatkan maupun menciptakan lingkungan yang mendukung aktivitasnya.

Perilaku dalam aspek regulasi diri merupakan tindakan positif yang dilakukan oleh seseorang. Tindakan positif merupakan

---

<sup>34</sup>Ibid., hlm.60.

<sup>35</sup>Abdul Manab, *Seminar ASEAN Psychology & Humanity*, ... hlm.9.

tindakan yang dilakukan individu ketika telah menyeleksi dan menghasilkan perilaku yang dapat diterima oleh lingkungan masyarakat ataupun sesuai dengan tujuan yang diharapkan semakin besar dan optimal juga yang dikerahkan individu dalam melakukan suatu aktivitas maka akan meningkatkan regulasi diri individu itu tersebut.<sup>36</sup>

Berdasarkan uraian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa aspek yang termasuk dalam regulasi diri terdiri dari metakognisi, yaitu bagaimana individu mengukur, mengatur, dan membimbing dirinya dalam beraktivitas. Motivasi merupakan strategi dalam menjaga diri. Sedangkan perilaku, bagaimana individu dapat memanfaatkan lingkungannya untuk menyusun serta mendukung aktivitasnya.

### **3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Regulasi diri**

Tingkah laku manusia adalah hasil yang dipengaruhi oleh dua faktor, antara lain:

- a. Faktor eksternal dalam regulasi diri. Pertama, memberikan standar untuk mengevaluasi tingkah laku. Faktor lingkungan berinteraksi dengan pengaruh-pengaruh pribadi, membentuk standar evaluasi diri seseorang. Kedua, faktor eksternal mempengaruhi regulasi diri dalam bentuk penguatan. Hadiah intrinsik tidak selalu memberi kepuasan, orang membutuhkan intensif yang berasal dari lingkungan eksternal.

---

<sup>36</sup>Ibid., hlm.9.

Standart tingkah laku dan penguatan biasanya bekerja sama; ketika orang dapat mencapai standar tingkah laku tersebut, perlu penguatan agar tingkah laku semacam itu menjadi pilihan untuk dilakukannya lagi.<sup>37</sup>

b. Faktor internal dalam regulasi diri. Bandura mengemukakan tiga bentuk pengaruh internal, antara lain:

- 1) Observasi diri (*self observation*). Dilakukan berdasarkan faktor kualitas penampilan, kuantitas penampilan, dan orisinalitas tingkah laku diri.<sup>38</sup>
- 2) Proses penilaian atau mengadili tingkah laku (*judgmental process*) adalah melihat kesesuaian tingkah laku dengan standart pribadi, membandingkan tingkah laku dengan norma standart atau dengan tingkah laku orang lain, menilai berdasarkan pentingnya suatu aktivitas, dan memberi atribusi performansi.<sup>39</sup>
- 3) Reaksi diri afektif (*self respons*).berdasarkan pengamatan dan *judgment* itu, orang mengevaluasi diri sendiri positif atau negatif, dan kemudian menghadahi atau menghukum diri sendiri. Bisa terjadi tidak muncul reaksi afektif, karena fungsi kognitif membuat

---

<sup>37</sup>Alwisol, *Psikologi Kepribadian*,... hlm.342.

<sup>38</sup>Ibid., hlm.342.

<sup>39</sup>bid., hlm.342.

keseimbangan yang mempengaruhi evaluasi positif atau negatif menjadi kurang bermakna secara individual.<sup>40</sup>

Menurut Zimmerman dan Pons ada tiga faktor yang mempengaruhi pengelolaan diri, antara lain:

- a. Pengetahuan individu. Semakin banyak dan beragam pengetahuan yang dimiliki individu akan semakin membantu individu dalam melakukan pengelolaan.
- b. Tingkat kemampuan metakognisi yang dimiliki individu yang semakin tinggi akan membantu pelaksanaan pengelolaan diri dalam individu.
- c. Tujuan yang ingin dicapai, semakin banyak dan kompleks tujuan yang ingin diraih, semakin besar kemungkinan individu melakukan pengelolaan diri.<sup>41</sup>

Berdasarkan uraian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi diri adalah pertama, faktor lingkungan yang berinteraksi dengan pribadi diri, dimana akan membentuk evaluasi diri. Penguatan yang berasal dari lingkungan juga menjadi faktor yang berkerja sama dengan faktor lingkungan ini. *Kedua*, adanya faktor untuk mengobservasi diri, dimana seseorang harus dapat memonitor tingkah lakunya sendiri. *Ketiga*, adanya proses penilaian atau mengadili tingkah laku.

---

<sup>40</sup>Ibid., hlm.344.

<sup>41</sup>M. Nur Ghufro dan Rini Risnawita S, *Teori-Teori Psikologi*, ... hlm.62.

*Keempat*, pengevaluasian diri sendiri dan kemudian merespon dengan menghadiahi atau menghukum diri sendiri.

### C. Landasan Teori

Remaja merupakan masa dimana keinginan-keinginan lebih mendominasi daripada pertimbangan dan intropeksi yang dilakukan. Sebab, masa remaja merupakan masa peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Secara psikologis, pada masa remaja perlu asupan untuk menjadi bekalnya. Baik pengetahuan formal atau pendidikan sekolah maupun pengetahuan non formal yaitu pendidikan orang tua juga berperan penting dalam membentuk psikologis yang matang. Maka dari itu, dapat dijadikan sebagai strategi dalam mengelola diri.

Regulasi diri menjadi jawaban dari persoalan di atas, yaitu menjadi pembangkitan diri baik pikiran, perasaan serta tindakan yang direncanakan dan adanya timbal balik yang disesuaikan pada pencapaian tujuan personal. Regulasi diri bukan merupakan kemampuan mental atau kemampuan akademik, melainkan bagaimana individu mengolah dan mengubah pada suatu bentuk aktivitas. Pendalaman mengenai latar belakang konflik dan mengelola diri secara utuh, regulasi diri dikolaborasikan dengan dzikir *Ism adz-Dzat*. dzikir *Ism adz-Dzat* membantu mengontrol emosi pada diri, dzikir dapat menentramkan, membuat hati menjadi damai.

*Ism adz-Dzat* adalah dzikir dengan mengucap *Allah* dalam hati (*qalb*). *Allah* adalah nama diri Tuhan, yang menunjukkan Zat Allah serta semua sifat-Nya berkaitan dengan-Nya. Prosedur dzikir *Ism adz-Dzat* (nama Zat) ialah

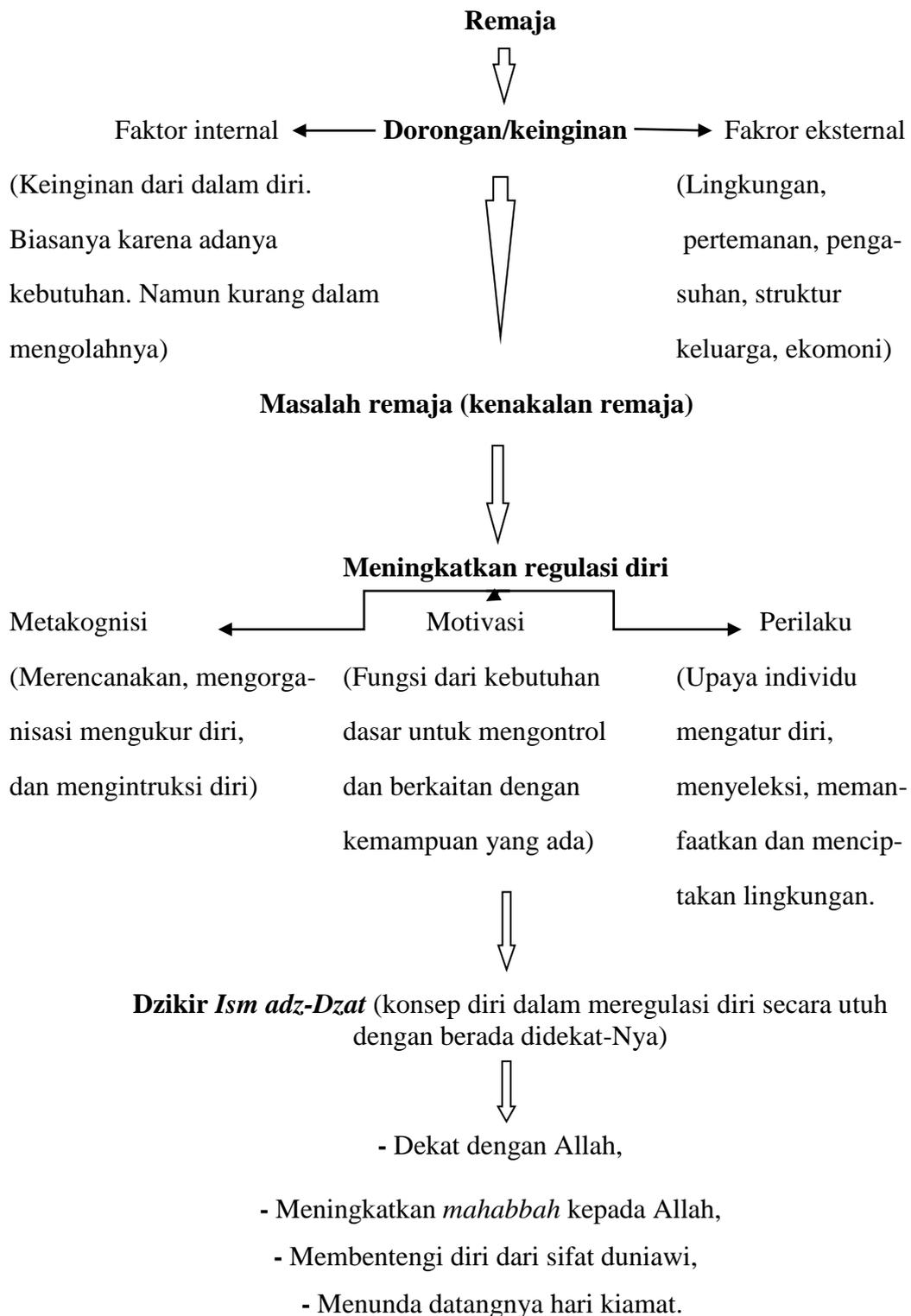
bahwa seseorang mesti menyentuh langit-langit mulut dengan lidahnya, dan mencamkan maka nama *Allah* yang diberkahi dan mestilah mengarahkan hatinya kepada Allah Yang Maha Kuasa serta tenggelam dalam dzikir *Ismu adz-Dzat*.

#### **D. Skema Landasan Teori**

Remaja merupakan masa rentang antara masa anak-anak dengan masa dewasa. Pada masa remaja sering dikaitkan dengan masa berpikir abstrak, yaitu berpikir dengan menghubungkan fungsi kognitif dan pengetahuan dengan kejadian-kejadian nyata di lingkungan sekitar. Sehingga dalam hal ini, terdapat dorongan-dorongan yang dipengaruhi dari faktor internal maupun faktor eksternal diri remaja. Dorongan-dorongan tersebut akan menjadi stimulus awal seorang remaja melakukan suatu tindakan akan keinginannya. Faktor internal diantaranya seperti lingkungan, pertemanan, pengasuhan, struktur keluarga dan ekonomi. Sedangkan faktor eksternal seperti keinginan dalam diri, biasanya karena adanya kebutuhan yang mengharuskan melakukan suatu tindakan tanpa adanya pengelolaan terhadap dirinya.

Dorongan secara internal dan eksternal tanpa diimbangi oleh pengelolaan terhadap diri seorang remaja akan menimbulkan suatu permasalahan yaitu kenakalan remaja. Sehingga dalam penelitian ini memasukkan unsur pengelolaan diri atau regulasi diri dengan tiga aspek yang akan berperan, yaitu metakognitif, motivasi, dan perilaku. Regulasi diri disini

dikolaborasikan dengan terapi dzikir *Ism adz-Dzat*. Adapun skema dalam penelitian ini sebagai berikut:



## E. Hipotesis

Hipotesis merupakan pernyataan mengenai keadaan populasi yang akan diuji kebenarannya berdasarkan data yang diperoleh dari sampel penelitian. Oleh karena itu dalam penelitian yang diuji adalah hipotesis nol. Hipotesis nol merupakan pernyataan tidak adanya perbedaan antara populasi dengan data sampel. Sedangkan lawan dari hipotesis nol adalah hipotesis alternatif, yang menyatakan ada perbedaan antara populasi dan data sampel. Hipotesis nol diberi notasi  $H_0$  dan hipotesis alternatif diberi notasi  $H_a$ .<sup>42</sup> Adapun hipotesis nol ( $H_0$ ) dan hipotesis alternatif ( $H_a$ ) dalam penelitian ini sebagai berikut:

$H_a$ : Dzikir *Ism adz-Dzat* efektif untuk meningkatkan regulasi diri remaja binaan Lembaga Pembinaan Khusus Anak Klas 1A Blitar.

$H_0$ : Dzikir *Ism adz-Dzat* tidak efektif untuk meningkatkan regulasi diri remaja binaan Lembaga Pembinaan Khusus Anak Klas 1A Blitar.

$H_a$ : Terdapat kontribusi dzikir *Ism adz-Dzat* terhadap peningkatan regulasi diri remaja binaan Lembaga Pembinaan Khusus Anak Klas 1A Blitar.

$H_0$ : Tidak Terdapat kontribusi dzikir *Ism adz-Dzat* terhadap peningkatan regulasi diri remaja binaan Lembaga Pembinaan Khusus Anak Klas 1A Blitar.

---

<sup>42</sup>Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2015), hlm.160.

$H_a$ : Terdapat selisih *score* untuk kelompok eksperimen yang diberikan terapi dzikir *Ism adz-Dzat* dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan terapi dzikir *Ism adz-Dzat*

$H_o$ : Tidak terdapat selisih *score* untuk kelompok eksperimen yang diberikan terapi dzikir *Ism adz-Dzat* dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan terapi dzikir *Ism adz-Dzat*