

HUBUNGAN DZIKIR DENGAN KONTROL DIRI PADA MANULA

Oleh:

*Rahmat Aziz dan Yuliati Hotifah**

Abstrak

Tiga perubahan regresi yang dialami oleh manula adalah adanya perubahan fisik, mental dan sosial. Perubahan ini akan berakibat pada kemampuan untuk mengontrol dirinya sendiri. Dzikir sebagai salah satu bentuk terapi dalam islam dianggap mampu berpengaruh pada kontrol diri pada manula.

Kata Kunci : Zikir, kontrol Diri, Terapi

Pendahuluan

Diantara berbagai tugas perkembangan yang dilalui oleh individu, masa usia lanjut merupakan masa yang sulit. Pada umumnya para usia lanjut mempunyai masalah dalam hal penyesuaian diri, hal ini disebabkan adanya berbagai perubahan baik fisik maupun psikis yang menyertai pertambahan usia, selain itu juga diakibatkan oleh berbagai perubahan dalam status yang timbul pada masa itu. Lanjut usia merupakan tahapan terakhir dari tahap-tahap perkembangan yang digambarkan sebagai konflik integritas (rasa puas) yang tercermin selama hidupnya.

Salah satu alasan mengapa usia lanjut dianggap lebih rentan daripada usia madya karena menurut Hurlock (1999) usia lanjut ditandai dengan perubahan fisik dan psikologis tertentu. Efek-efek tersebut menentukan sampai sejauh tertentu, apakah pria atau wanita usia lanjut akan melakukan penyesuaian diri secara baik atau buruk. Akan tetapi, ciri-ciri usia lanjut cenderung menuju dan membawa penyesuaian diri yang buruk dan cenderung membawa kepada kesengsaraan.

Selanjutnya ia menyatakan bahwa usia lanjut lebih cenderung pada hal-hal yang tidak menyenangkan, dan hal ini dapat berimbas pada beberapa aspek penurunan fisik maupun psikis, sehingga tidak sedikit orang usia lanjut yang menjadi cerewet dan serba salah. Hal ini tergantung dari masing-masing individu bagaimana dia mengontrol dirinya dalam melewati masa-masa labil, masa dimana terdapat hal-hal yang kurang menyenangkan, sehingga dibutuhkan *tawakkal* (penerimaan diri) yang baik serta tingkat kontrol diri yang tinggi agar individu tidak terjerumus pada hal-hal negatif yang membawa pada tekanan mental.

**Penulis adalah dosen Fakultas Psikologi UIIS Malang*

Salah satu permasalahan dalam bidang kesehatan jiwa adalah masalah orang lanjut usia (*Elderly people*), karena struktur keluarga tidak memberikan tempat bagi para usia lanjut. Mereka hidup dalam keterasingan, kesepian, isolasi sosial, serta tidak tahu harus berbuat apa untuk mengisi masa tuanya, banyak diantara mereka menunjukkan berbagai gangguan kesehatan jiwa, antara lain depresi yang pada gilirannya menimbulkan rasa putus asa dan tindakan bunuh diri yang diakibatkan karena kurang adanya kontrol dirinya.

Fenomena yang ada dalam menangani masalah manula seringkali aspek moral spiritual diabaikan. Para terapis hanya melihat dari dimensi psikologis saja, sehingga yang timbul hanyalah ketimpangan-ketimpangan akibat dari ketidakseimbangan, dalam hal ini persoalan yang harus ditangani tidak hanya terbatas pada aspek mental-psikologis-sosial saja, tetapi juga telah merambah pada persoalan yang berdimensi moral spiritual (Hawari, 1999)

Esensi psikoterapi (termasuk juga konseling) sebagai suatu bentuk bantuan yang diberikan seseorang kepada orang lain yang mempunyai problem. Psikologi bukanlah monopoli masyarakat barat saja. Berbagai bentuk bantuan tersebut sebenarnya dapat ditemui pada setiap masyarakat dari berbagai budaya. Hal ini dapat dilihat dari peranan yang dilakukan oleh para tokoh spiritual, sesepuh masyarakat dalam masyarakat tradisional.

Dalam masyarakat Islam, praktek psikoterapi juga telah diterapkan bahkan ada yang sudah dilembagakan, fungsi sebagai psikoterapis banyak diperankan oleh para tokoh agama atau ulama, guru, sufi/tarekat atau kyai yang dianggap memiliki kelebihan-kelebihan spiritual atau supranatural. Persoalannya adalah bahwa sistem yang digunakan dan diterapkan itu sering masih bersifat implisit dan belum sistematis. Oleh karena itu, salah satu tugas dari psikolog muslim adalah mengaplikasikan praktek-praktek itu kedalam suatu kerangka ilmiah karena teori dan praktek psikoterapi yang dikenal selama ini tak lain adalah produk dari masyarakat barat baik psikoanalisa, behavioristik, maupun humanistik sehingga belum tentu tepat untuk kondisi masyarakat non-barat.

Psikoterapi Islam tidak hanya memberikan terapi pada orang-orang yang sakit sesuai dengan kriteria mental psikologis-sosial, tetapi juga perlu ikut menangani orang-orang yang sakit secara moral dan spritual. Dengan demikian klien seseorang psikoterapi muslim boleh jadi dikatakan sehat secara mental-psikologi dan sosial, tapi ternyata tingkah lakunya tidak sesuai dengan nilai-nilai moral keagamaan, maka jelas orang tersebut harus diterapi.

Salah satu tujuan psikoterapi adalah memperkuat motivasi untuk melakukan hal-hal yang benar, maka kebenaran disini harus dilihat dari kacamata Islam. Karena teori-teori psikologi pada umumnya sering terlalu berorientasi pada manusia atau antroposentris (Bastaman, 2001), sehingga ukuran kebenarannya juga dari kaca mata manusiawi, bahwa tingkah laku yang perlu diterapi tidak hanya terbatas pada

persoalan psikologis tapi juga moral spriritual, akan memiliki dampak positif bagi usaha pengembangan dan penyempurnaan.

Dari uraian tersebut penulis merasa tertarik untuk meneliti salah satu psikoterapi dalam islam. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana tingkat dzikir dan kontrol diri serta bagaimana hubungan antara keduanya pada manula?

Dzikir

Dzikir berasal dari kata “*dzakara, yadzku, dzikran*” yang artinya mengingat, kemudian disandarkan pada lafadz “Allah” sehingga menjadi “*dzikrullah*”. Dzikir merupakan amalan khas yang mesti ada dalam setiap tarekat, yang dimaksud dengan dzikir dalam suatu tarekat adalah mengingat dan menyebut nama Allah, baik secara lisan maupun secara batin (*jahri dan sirri*) dan diyakini sebagai cara yang paling efektif dan efisien untuk membersihkan jiwa dari segala macam kotoran.

Dzikir yang dimaksud disini yaitu dzikir dalam tarekat *Qodiriyah wa Naqsyabandiyah*. Menurut para ahli tarekat, dzikir adalah bentuk pengabdian yang khas bagi seseorang yang yang jenis dan bentuknya bisa bermacam-macam sesuai dengan keahlian dan kecenderungan masing-masing orang tersebut. Hanya saja yang dituntut dalam memegang suatu tarekat harus bersifat *istiqomah*, karena hanya dengan *istiqomah* seseorang akan mendapatkan hasil dan karunia Allah secara memuaskan (Aqib,1999).

Dzikir yang dimaksud dalam tarekat *Qodiriyah wa Naqsyabandiyah* adalah aktifitas lisan maupun hati untuk menyebut dan mengingat asma Allah baik berupa kalimat maupun nama Allah, dan penyebutan tersebut telah dibai’atkan atau ditalqinkan oleh seseorang *mursyid* (guru) yang *muttasil al-fayd* (bersambung sanad dan berkahnya).

Dalam penelitian ini dzikir diartikan sebagai proses pendekatan diri kepada Allah dengan cara mengingat nikmat-nikmat Tuhan dan atau menyebut *lafadz-lafadz Allah, bertahlil, bertahmid, bertasbih dan bertaqdist*. Aspek dzikir yang diukur adalah:

1. *Frekuensi* yaitu kemampuan melakukan dzikir secara rutin di setiap hari.
2. *Intensitas* yaitu kemampuan untuk mengelimir lingkungan sekitar sehingga mampu menghayati makna kata-kata (khususnya) saat berzikir.
3. *Durasi* yaitu lamanya waktu dan banyaknya lafadz yang diucapkan saat berzikir.

Kontrol Diri

Chaplin(1981), mendefinisikan bahwa kontrol diri adalah kemampuan individu

untuk mengarahkan tingkah lakunya sendiri; kemampuan untuk menekan atau menghambat dorongan yang ada. Sementara itu Marvin dan Merbaum (1973), berpendapat bahwa kontrol diri secara fungsional didefinisikan sebagai konsep dimana ada atau tidak adanya seseorang memiliki kemampuan untuk mengontrol tingkah lakunya yang tidak hanya ditentukan cara atau teknik yang digunakan melainkan berdasarkan konsekuensi dari apa yang mereka lakukan.

Dalam penelitian ini kontrol diri diartikan sebagai suatu kemampuan untuk membimbing tingkah laku dengan cara menekan stimulus yang memicu emosi. Aspek kontrol diri yang diukur dalam penelitian ini mengacu pada teori kontrol diri yang dikemukakan oleh Cormier & Cormier (Catur: 1995: 40) yang menyatakan bahwa kontrol diri dalam prakteknya terdiri dari tiga cara, yaitu:

1. *Self monitoring* yaitu suatu proses dimana individu mengamati dan merasa peka terhadap segala sesuatu tentang diri dan lingkungannya.
2. *Self reward* yaitu suatu proses dimana individu mengatur dan memperkuat perilakunya dengan memberikan hadiah atau hal-hal yang menyenangkan jika keinginan yang diharapkannya berhasil.
3. *Stimulus control* yaitu suatu teknik yang dapat digunakan untuk mengurangi ataupun meningkatkan perilaku tertentu. Stimulus kontrol menekankan pada pengaturan kembali atau modifikasi lingkungan sebagai isyarat khusus atas respon tertentu.

Hipotesis

Berdasarkan uraian diatas maka hipotesis mayor yang diajukan adalah ada hubungan antara dzikir dengan kontrol diri pada manula, sedangkan hipotesis minornya adalah:

1. Ada hubungan antara frekuensi dzikir dengan kontrol diri pada manula.
2. Ada hubungan antara intensitas dzikir dengan kontrol diri pada manula.
3. Ada hubungan antara durasi dzikir dengan kontrol diri pada manula.

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh santri pondok pesantren Raudlotul ulum kelompok manula yang mengikuti tarekat *Qadiriyyah* dan *Naqsyabandiyah* yang berjumlah 150 orang santri. Peneliti menetapkan sampel sebesar 40% dari jumlah populasi, karena populasinya adalah 150 santri manula maka sampelnya 60 orang, adapun teknik pengambilan sampel digunakan teknik random sampling sehingga tiap individu mempunyai kesempatan yang sama untuk menjadi subjek penelitian.

Pengumpulan Data

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian adalah metode angket dengan skala likert sehingga data yang diperoleh berupa data interval. Untuk mengetahui validitas dan reliabilitas angket dilakukan uji coba pada santri manula yang sedang mengikuti tarekat *Qadiriyyah* dan *Naqsyabandiyah* di Pondok Pesantren Raudlotul ulum. Hasil uji coba angket terlihat dari tabel sebagai berikut:

Tabel 1
Hasil uji coba instrumen

Variabel	Indikator	Hasil Uji coba Instrumen			
		Item Asal	Item Gugur	Item Valid	Reliabilitas Alfa
Dzikir	Frekuensi	18	6	12	0.8664
	Intensitas	18	8	10	
	Durasi	18	6	12	
	Jumlah	54	20	34	
Kontrol Diri	Self monitoring	18	2	16	0.8626
	Self reward	18	3	15	
	Stimulus control	18	2	16	
	Jumlah	54	7	47	

Analisis Data

Metode analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah: analisis regresi, dengan alasan untuk mencari koefisien antara 2 variabel yang keduanya merupakan data interval. Dimana variabel X (dzikir) mempunyai 3 sub variabel yaitu frekuensi, intensitas, dan durasi.

Hasil Penelitian

Untuk mengetahui tingkat dzikir dan kontrol diri pada manula digunakan analisis kuantitatif dengan mengelompokkan menjadi tiga kategori, yaitu; rendah, sedang dan tinggi. Pembagian kelompok mendasarkan pada perhitungan mean dan standart deviasi sehingga diperoleh tiga kriteria. Dari perhitungan dengan menggunakan kriteria diatas diperoleh hasil bahwa tingkat dzikir dan kontrol diri pada subjek penelitian berada pada kategori sedang. Hasil selengkapnya dapat terlihat dari tabel di bawah ini.

Tabel 2
Hasil pengelompokan berdasarkan kriteria

No	Kategori	Kriteria	Jumlah	Persentase	
1	Dzikir	Rendah	0-72,14	10	16,67
		Sedang	73,14-88,25	43	71,67
		Tinggi	>89,27	7	11,67
		Total		60	100
2	Kontrol Diri	Rendah	0-32,53	10	16,67
		Sedang	33,53-47,27	41	68,33
		Tinggi	>48,27	9	15,00
		Total		60	100

Hasil pengujian terhadap hipotesis yang menyatakan adanya hubungan intensitas, frekuensi dan durasi dzikir dengan kontrol diri adalah diterima. Analisis regresi dengan taraf signifikansi 5% diperoleh $F=4,645 > F_t=2,780$ artinya ada hubungan antara dzikir dengan kontrol diri pada manula. Untuk mengetahui hubungan tiap-tiap faktor dengan kontrol diri dapat terlihat pada tabel berikut:

Tabel 3
Hasil perhitungan analisis regresi

Faktor	Kontrol Diri (Y)	Beta	Standar Error
Frekuensi (X1)	Kontrol Diri (Y)	0,339	0,217
Intensitas (X2)		0,424	0,309
Durasi (X3)		0,396	0,325

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa frekuensi dzikir memberikan sumbangan paling kecil terhadap kontrol diri, namun demikian harga sebesar itu masih memberikan kontribusi yang cukup besar karena selisih dengan faktor-faktor lainnya tidak terlalu menonjol yang berarti dari ketiga faktor tersebut memberikan sumbangan yang seimbang sebagai prediktor dalam meningkatkan kontrol diri pada manula. Ketiga faktor tersebut harus seimbang, artinya untuk menumbuhkan tingkat kontrol diri yang tangguh salah satu cara ritual dalam Islam adalah dzikir. Dzikir di sini diharapkan memenuhi tiga aspek yaitu frekuensi, intensitas dan durasi. Jika frekuensi ditingkatkan maka intensitas dan durasi juga harus dinaikkan, begitu juga sebaliknya dengan faktor-faktor yang lain.

Pembahasan Hasil

Hasil analisis data diperoleh suatu kesimpulan bahwa ada korelasi yang signifikan antara dzikir dengan kontrol diri pada manula di Pondok Pesantren Raudlotul 'Ulum Kencong Pare Kediri. Hasil penelitian ini sejalan dengan pendapat Thoyibi (2000), yang menyatakan bahwa untuk menumbuhkan kontrol diri yang tangguh, ada beberapa cara diantaranya:

1. *Teknik puasa.* Puasa merupakan salah satu kewajiban ritual umat Islam. Efek positif puasa secara fisik dan psikologis telah diakui oleh para ahli, salah satu diantaranya adalah untuk mengontrol hawa nafsu secara umum. Dalam konteks terapi "puasa" yang berarti pengendalian diri dapat diterapkan untuk mengembangkan kontrol diri terhadap suatu jenis nafsu tertentu.
2. *Teknik paradoks.* Teknik ini dilakukan untuk menumbuhkan kontrol diri terhadap hal-hal yang sangat disukai seseorang. Tujuannya agar seseorang mampu mengendalikan suatu keinginan dengan cara melawan keinginan tersebut.
3. *Teknik dzikrullah.* Teknik ini dilakukan dengan cara mengingat nikmat-nikmat Tuhan dan atau menyebut lafadz-lafadz Allah, bertahlil, bertahmid, bertasbeih dan bertaqdist agar tercipta ketenangan pada dirinya.

Dzikir merupakan suatu cara untuk mendekatkan diri kepada Allah dengan cara mengingat-Nya. Dalam Islam dzikir bukanlah hal yang asing namun sudah merupakan hal yang biasa dilakukan setiap muslim. Dzikir disini lebih berfungsi sebagai metode psikoterapi, karena dengan banyak melakukan dzikir akan menjadi tenang, damai, serta tidak mudah terombang-ambing oleh pengaruh lingkungan dan budaya global, sehingga dapat tertanamkan kontrol diri dengan baik (Aqib, 1999: 219). Al-Quran dengan tegas menyatakan bahwa orang yang berdzikir maka hatinya akan menjadi tenang.

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

"Orang-orang yang taubat yaitu mereka yang beriman, hati mereka menjadi tenang dengan mengingat Allah (dzikrullah). Ingatlah dengan dzikrullah hati menjadi tenang. (Q.S.Ar-Ra'du, 13: 28)

Ayat diatas secara jelas menunjukkan bahwa sesungguhnya dzikir itu mengandung daya terapi yang potensial dan mengarahkan pada ketenangan dan ketentraman hati, selain itu seorang mukmin yang melakukannya juga akan mendapatkan pahala disisi Allah. Secara psikologis, dzikir akan berakibat pada berkembangnya penghayatan akan kehadiran Allah yang senantiasa mengetahui segala tindakan yang nyata (*overt*) dan tindakan yang tersembunyi (*covert*). Ia tidak akan merasa hidup sendirian di dunia ini, karena ada *dzat* yang Maha

Mendengar keluh kesahnya yang mungkin tidak dapat diungkapkan kepada siapapun sehingga berakibat pada ketenangan jiwanya

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dzikir bisa dijadikan sebagai metode dalam meningkatkan kontrol diri pada manula, 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 problem psikologis yang berkaitan dengan kesulitan untuk mengendalikan diri dan salah satu cara untuk mendapatkan kontrol diri yang baik adalah dengan berdzikir.

Penutup

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan pada bab sebelumnya maka dapat diambil suatu kesimpulan bahwa hipotesis yang menyatakan adanya hubungan antara dzikir dengan kontrol diri pada manula adalah diterima, baik dzikir dalam hal frekuensi, intensitas, maupun durasinya.

Berdasarkan hasil temuan tersebut peneliti menyarankan kepada masyarakat pada umumnya untuk lebih memperhatikan pada lansia karena mereka merupakan kelompok yang sedang mengalami masa regresi dalam hidupnya, salah satu yang dilakukan adalah dengan memberikan kesempatan yang luang bagi mereka untuk melakukan dzikir dalam hidupnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Aqib, K., 1999, *Al-Hikmah; Memahami Teosofi Tarekat Qodiriyah wa Naqsyabandiyah*, Surabaya: Dunia Ilmu
- Atkinson, R.L., Atkinson, R.L., Hilgard, E.R., 1996, *Pengantar Psikologi I*, (Terjemah Nurjanah Taufiq & Agus Darma), Jakarta: Erlangga
- Bastaman, H.J., 2001, *Integrasi Psikologi dengan Islam; Menuju Psikologi Islam*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Bastaman, H.J., Subandi, Suroso, F.N., 2001, *Metodologi Psikologi Islam*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Chaplin, J.P., 1981, *Dictionary of Psychology* (7th ed), New York: Dell Publishing Corporation Inc
- Hawari, D., 1999, *Al-Qur'an; Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, Yogyakarta: Dana Bakti.
- Hurlock, E.B., 1999, *Psikologi Perkembangan; Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, (terjemah Istiwidayanti & Soedjarwo), Jakarta: Airlangga.
- Thoyibi, N., 2000, *Psikologi Islam*, Surakarta: Muhammadiyah Press