BAB II

BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM DAN TERAPI DZIKIR

A. Bimbingan dan Konseling Islam

a. Pengertian Bimbingan dan Konseling Islam

Secara etimologis, Bimbingan dan Konseling terdiri atas dua kata yaitu "bimbingan" (terjemahan dari kata *guidance*) dan "konseling" (diadopsi dari kata *counseling*). Secara harfiah istilah *"guidance"* dari akar kata "*guide*" berati mengarahkan *(to direct)*, membantu *(to pilot)*, mengelola *(to manage)*, dan menyetir *(to steer)*.[19]

Dari segi pengertian bimbingan adalah bantuan atau pertolongan yang diberikan kepada individu atau sekelompok individu dalam menghindari atau mengatasi kesulitan-kesulitan dalam hidupnya, agar individu atau sekumpulan individu-individu itu dapat mencapai kesejahteraan hidupnya. [20]

Untuk menjelaskan pengertian bimbingan, maka berikut ini adalah penjelasan dari berbagai pakar diantaranya adalah sebagai berikut:

Miller (1961) dalam surya (1988), menyatakan bahwa bimbingan merupakan proses bantuan terhadap individu untuk mencapai pemahaman diri dan pengarahan diri yang dibutuhkan untuk melakukan penyesuaian

[19] Syamsu Yusuf, LN, *Landasan Bimbingan dan Konseling*, cet.ke 3, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2008), hal. 5.

[20] Bimo Walgito, *Bimbingan dan Penyuluhan di sekolah III*, (Yogyakarta: Andi Offset, 1995), hal. 4.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

diri secara maksimum kepada sekolah (dalam hal ini termasuk maderasah, keluarga dan masyarakat.[21]

Arthur J. Jones (1970) mengartikan bimbingan dalam bukunya Sofyan S. Wilis bahwa dalam proses bimbingan ada dua orang yakni pembimbing dan yang dibimbing, dimana pembimbing membantu si terbimbing sehingga si terbimbing mampu membuat pilihan-pilihan, menyesuaikan diri, dan memecahkan masalah-masalah yang dihadapinya.[22]

Menurut Bimo Walgito bimbingan adalah tuntunan, bantuan atau pertolongan yang diberikan kepada individu atau sekumpulan individu dalam menghindari atau menyatakan kesulitan-kesulitan dalam kehidupannya agar supaya individu tersebut dapat mencapai kebahagiaan.[23]

Menurut Sunaryo Kartadinata, dalam bukunya Syamsu Yusuf LN dan Juntika Nurihsan mengartikan bahwa bimbingan sebagai proses membantu individu untuk mencapai perkembangan optimal.[24]

Dari berbagai pengertian yang dikemukakan oleh para pakar bimbingan dan konseling tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa

---

[21] Thoharin , M.pd, *Bimbingan Dan Konseling di Sekolah Dan madrasah* (berbasis integrasi), (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2007), hal 16-17.

[22] Sofyan S. Wilis, *Konseling Individu Teori dan Praktek*, (Bandung: Alvabeta CV, 2010), hal. 11.

[23] Bimo Walgito, *Bimbingan dan Penyuluhan di sekolah III*, (Yogyakarta: Adi Offset, 1995), hal. 4.

[24] Syamsu Yusuf, *Landasan Bimbingan dan Konseling* , (Bandung: Raja Rosdakarya offet, 2005), hal. 6.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

bimbingan merupakan bantuan yang diberikan seorang pembimbing kepada seorang individu maupun kelompok agar individu maupun kelompok yang dibimbing tersebut dapat mencapai kemandirian dengan mempergunakan berbagai bahan, melalui interaksi, dan pemberian nasehat serta gagasan dalam suasana asuhan dan berdasarkan norma-norma yang berlaku sehingga akan mencapai kebahagiaan dan kesejahteraan hidupnya.

Sedangkan pengertian konseling adalah dalam bahasa Inggris, *Counseling* dikaitkan dengan kata *Counsel* yang diartikan sebagai berikut: nasehat (*to abtain counsel*), anjuran (*to give counsel*), pembicaraan (*to take counsel*). Dengan demikian *counseling* dapat diartikan sebagai pemberian nasehat, pemberian anjuran, dan pembicaraan dengan bertukar pikiran.

Konseling merupakan pelayanan terpenting dalam program bimbingan. Layanan ini memfasilitasi untuk memperoleh bantuan pribadi secara langsung untuk mengatasi masalah yang timbul pada siswa.[25]

Mohammad Surya menyatakan bahwa konseling adalah suatu proses berorientasi belajar, dilakukan dalam suatu lingkungan sosial, antara seseorang dengan seseorang, dimana seorang konselor yang memiliki kemampuan profesional dalam bidang keterampilan dan pengetahuan psikologis, berusaha membantu klien dengan metode yang cocok dengan kebutuhan klien tersebut, dalam hubungaannya dengan keseluruhan program ketenagaan, supaya dapat mempelajari lebih baik

[25] Syamsu Yusuf dan Juntika Nurihsan, *Landasan Bimbingan Dan Konseling*, Cet.ke 3, (Bandung : PT Remaja Rosdakarya, 2008), hal. 21.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

tentang dirinya sendiri, belajar bagaimana memanfaatkan pemahamkan tentang dirinya untuk realistik, sehingga klien dapat menjadi anggota masyarakat yang berbahagia dan lebih produktif.[26]

Dari berbagai pemaparan pengertian konseling dari para tokoh konseling tersebut, dalam pemaparannya tidak jauh beda, yang intinya bahwa konseling itu merupakan suatu proses bantuan yang dilakukan antar pribadi dimana satu orang dibantu oleh satu orang lainnya untuk meningkatkan suatu pemahaman dan kecakapan dalam menemukan suatu masalah yang dihadapi dan menghasilkan sebuah solusi.

Setelah diketahui arti dari bimbingan dan konseling, maka kemudian dalam hai ini, perlu diketahui juga maksud dari penulis dalam mendefinisikan Bimbingan Konseling Islam itu sendiri, adalah sebagai berikut:

Dalam bukunya, Tohari Musnamar mendefinisikan Bimbingan dan Konseling Islam adalah proses pemberian bantuan terhadap individu agar menyadari kembali eksistensinya sebagai makhluk Allah yang seharusnya hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah, sehingga dapat mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat.[27]

---

[26] Saiful Akhyar Lubis, *Konseling Islami Kyai dan Pesantren*, (Yogyakarta : eLSAQ Press, 2007), hal. 38.

[27] Tohari Musnamar, *Dasar-Dasar Konseptual Bimbingan Konseling Islam*, (Yogyakarta: UII Press, 1992), hal. 15.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Menurut Ahmad Mubarok, MA. Dalam bukunya konseling agama teori dan kasus, pengertian Bimbingan Konseling Islam adalah usaha pemberian bantuan kepada seorang atau kelompok orang yang sedang mengalami kesulitan lahir dan batin dalam menjalankan tugas-tugas hidupnya dengan menggunakan pendekatan agama, yakni dengan membangkitkan kekuatan getaran batin didalam dirinya untuk mendorong mengatasi masalah yang dihadapinya.[28]

Maka dari itu makna secara keseluruhan maksud dari Bimbingan dan Konseling Islam itu adalah suatu aktivitas pemberian nasehat dengan atau berupa anjuran-anjuran dan saran-saran dalam bentuk pembicaraan yang *komunikatif* antara konselor dan konseli atau klien.[29] Sedangkan menurut Dra. Hallen A, M.Pd dalam bukunya Drs. Syamsul Munir Amin, M.A. menyatakan bahwa Bimbingan dan Konseling Islami adalah proses pemberian bantuan terarah, kontinu, dan sistematis, kepada setiap individu agar ia dapat mengembangkan potensi atau fitrah beragama yang dimilikinya secara optimal dengan cara menginternalisasikan nilai-nilai yang terkandung di dalam Al Qur'an dan Al Hadits Rasulullah Saw. ke dalam dirinya, sehingga ia dapat hidup selaras dan sesuai dengan tuntunan Al Qur'an, dan Al Hadits.[30]

---

[28] Ahmad Mubarok, *Konseling Agama Teori dan Kasus,* Cet. 1 (Jakarta : Bina Rencana Pariwara, 2002), hal. 4-5.

[29] Hamdan Bakran Adz-Dzaky, *Konseling & Psikoterapi Islam, (*Yogyakarta: Fajar Baru Pustaka, 2006), hal. 180-181.

[30] Drs. Syamsul Munir Amin M.A, *Bimbingan dan Konseling Islam*, (Jakarta : AMZAH, 2010), hal. 23.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Dari beberapa definisi diatas dapat disimpulkan bahwa Bimbingan dan Konseling Islam adalah suatu proses atau aktifitas pemberian bantuan berupa bimbingan kepada individu yang membutuhkan, untuk menyelesaikan masalah yang dihadapinya agar klien dapat mengembangkan potensi akal fikiran dan kejiwaannya, keimanan serta dapat menanggulangi problematika hidupnya dengan baik dan benar secara mandiri berdasarkan Al-Qur'an dan Sunnah Rasul, sehingga dalam hidupnya mendapat petunjuk dari Allah SWT.

b. Tujuan Bimbingan dan Konseling Islam

Secara garis besar tujuan Bimbingan dan Konseling Islam dapat dirumuskan untuk membantu individu mewujudkan dirinya sebagai manusia seutuhnya agar mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan diakhirat. Sedangkan tujuan dari bimbingan dan konseling dalam Islam yang lebih terperinci adalah sebagai berikut:

a. Untuk menghasilkan suatu perbuatan, perbaikan, kesehatan, dan kebersihan jiwa dan mental. Jiwa menjadi tenang, jinak dan damai, bersikap lapang dada dan mendapatkan pencerahan taufik dan hidayah Tuhannya.
b. Untuk menghasilkan suatu perubahan, perbaikan dan kesopanan tingkah laku yang dapat memberikan manfaat baik pada diri sendiri, lingkungan keluarga, lingkungan kerja maupun lingkungan sosial dan alam sekitarnya.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

c. Untuk menghasilkan kecerdasan rasa (emosi) pada individu sehingga muncul dan berkembang rasa toleransi, kesetiakawanan, tolong-menolong dan rasa kasih sayang.
d. Untuk menghasilkan kecerdasan spiritual pada diri individu sehingga muncul dan berkembang rasa keinginan untuk berbuat taat kepada Tuhannya, ketulusan mematuhi segala perintahNya serta ketabahan menerima ujianNya.
e. Untuk menghasilkan potensi Ilahiyah, sehingga dengan potensi itu individu dapat melakukan tugasnya sebagai khalifah dengan baik dan benar, ia dapat dengan baik menanggulangi berbagai persoalan hidup, dan dapat memberikan kemanfaatan dan keselamatan bagi lingkungannya pada berbagai aspek kehidupan.
f. Untuk mengembalikan pola pikir dan kebiasaan konseli yang sesuai dengan Islam (bersumber pada Al-Quran dan paradigma kenabian.[31]

Sedangkan dalam bukunya Bimbingan Dan Konseling Dalam Islam, Aunur Rahim Faqih membagi tujuan Bimbingan dan Konseling Islam dalam tujuan umum dan tujuan khusus.

a. Tujuan umumnya adalah membantu individu mewujudkan dirinya sebagai manusia seutuhnya agar mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan di akherat.
b. Tujuan khususnya adalah:

[31] Syamsu Yusuf dan Juntika Nurihsan, *Landasan Bimbingan Dan Konseling*, Cet.ke 3, (Bandung : PT Remaja Rosdakarya, 2008), hal. 43.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

1) Membantu individu agar tidak menghadapi masalah
2) Membantu individu untuk mengatasi masalah yang dihadapinya
3) Membantu individu memlihara dan mengembangkan situasi dan kondisi yang baik atau yang tetap baik menjadi tetap baik atau menjadi lebih baik, sehingga tidak akan menjadi sumber masalah bagi dirinya dan orang lain. [32]

c. Fungsi Bimbingan dan Konseling Islam

Dilihat dari beragamnya klien maka fungsi Bimbingan dan Konseling Islam secara tradisional dibagi menjadi:

a Fungsi *Preventif* (pencegahan) yaitu membantu individu agar dapat berupaya aktif untuk melakukan pencegahan sebelum mengalami masalah kejiwaan, upaya ini meliputi: pengembangan strategi dan program yang dapat digunakan mengantisipasi resiko hidup yan tidak perlu terjadi.

b Fungsi *Remedial* atau *Rehabilitatif* yaitu konseling banyak memberikan penekanan pada fungsi remedial karena sangat dipengaruhi psikologi klinik dan psikiatri. Fokus peranan remedial adalah: penyesuaian diri, menyembuhkan masalah psikologis yang dihadapi dan mengembalikan kesehatan mental serta mengatasi gangguan emosional.

c Fungsi *Edukatif* (pengembangan atau *developmental*) yaitu berfokus pada membantu meningkatkan keterampilan dalam kehidupan,

[32] Ainur Rahim Faqih, *Bimbingan dan Konseling dalam Islam*, (Jakarta: UII press, 2001), hal. 35-36,

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

mengidentifikasi dan memecahkan masalah hidup serta meningkatkan kemampuan menghadapi transisi dalam kehidupan.[33]

Sedangkan secara umum, fungsi Bimbingan dan Konseling meliputi beberapa aspek, diantaranya sebagai berikut:

a Fungsi pencegahan, yaitu merupakan usaha pencegahan terhadap timbulnya masalah.

b Fungsi penyaluran, bimbingan konseling membantu mendapatkan kesempatan penyaluran pribadi masing-masing.

c Fungsi penyesuaian, bahwa bimbingan konseling membantu tercapainya penyesuaian dengan lingkungannya.

d Fungsi perbaikan, yaitu Bimbingan dan Konseling berusaha untuk memecahkan masalah yang dihadapi.

e Fungsi pengembangan, pelayanan yang diberikan dapat membantu dalam mengembangkan keseluruhan potensi dan keterampilan yang ada dalam diri individu secara lebih terarah.

d. Prinsip Bimbingan dan Konseling Islam

Dalam bukunya Tohari Musnamar menyebutkan prinsip bimbingan dan konseling islam antara lain:

a. Membantu individu untuk mengetahui, mengenal dan memahami keadaan dirinya sesuai dengan hakikatnya (mengingatkan kembali akan fitrahnya).

[33] Hamdan Bakran Adz-dzaky, *Konseling Dan Psikoterapi Islam*, (Yogyakarta: Fajar Baru Pustaka, 2006), hal. 217.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

b. Membantu individu menerima keadaan dirinya sebagaimana adanya, baik dan buruknya, kekuatan dan kelemahannya, sebagai sesuatu yang telah ditakdirkan oleh Allah, namun manusia hendaknya menyadari bahwa diperlukan ikhtiar sehingga dirinya mampu bertawakal kepada Allah SWT.
c. Membantu individu memahami keadaan (situasi dan kondisi) yang dihadapinya.
d. Membantu individu menemukan alternatif pemecahan masalah.
e. Membantu individu mengembangkan kemampuan mengantisipasi masa depan, sehingga mampu memperkirakan kemungkinan yang akan terjadi berdasarkan keadaan sekarang dan memperkirakan akibat yang akan terjadi, sehingga membantu mengingat individu untuk lebih berhati- hati dalam melakukan perbuatan dan bertindak.[34]

B. Terapi Dzikir

1. Pengertian Dzikir

Lafadz *dzikir* berasal dari bahasa Arab yang menurut bahasa memiliki bermacam-macam arti, diantaranya menyebut, mengingat, menuturkan, menjaga, mengerti, dan perbuatan baik. Bahkan lafadz yang tersusun dari akar kata *dzal, kaf,* dan *ra'* dalam al-Qur'an terulang dalam

[34] Tohari Musnamar, *Dasar-Dasar Konseptual Bimbingan Konseling Islam*, (Yogyakarta: UII Press, 1992), hal. 35-40.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

115 kali dengan berbagai bentuknya dan memiliki makna yang beraneka ragam sesuai dengan konteks ayat.[35]

Dzikir menurut istilah Ahli Sufi adalah ingat Asma Allah SWT. dengan sarana apa saja baik secara dhohir atau dalam bathin. Orang yang senantiasa berdzikir maka akan merasa tentram dan tenang dalam hidupnya sebagaimana firman Allah SWT. dalam QS Al-Ra'd ayat 28 yang berbunyi :

ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ وَتَطۡمَئِنُّ قُلُوبُهُم بِذِكۡرِ ٱللَّهِۗ أَلَا بِذِكۡرِ ٱللَّهِ تَطۡمَئِنُّ ٱلۡقُلُوبُ ٢٨

Artinya: "(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tentram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tentram." (QS Al-Ra'd ayat 28)

Teungku Hasbie Ash Shiddiqie dalam bukunya Pedoman Dzikir dan Doa, menjelaskan bahwasannya dzikir adalah menyebut nama Allah dengan membaca tasbih (*subhanaallah*), membaca tahlil (*la ilaha illallahu*), membaca tahmid (*alhamdulillah*), membaca taqdis (*quddusun*), membaca takbir (*allahuakkbar*), membaca hauqollah (*la hawla wala quwwata illa billah*), membaca hasbalah (*hasbiyallah*), membaca

[35] Amin Syukur, *Tasawuf Kontekstual*, (Yogyakarta, Pustaka Pelajar 2003), hal. 277

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

basmalah (*bismillahirrahmanir rahim*), membaca al-qur'an al majid dan membaca doa-doa yang ma'tsur, yaitu doa yang diterimadari Nabi SAW.[36]

Dzikir merupakan ibadah yang paling ringan, sekaligus paling besar kedudukannya dan paling utama di sisi-Nya. Hal ini dikarenakan gerak lidah adalah gerakan yang paling ringan dan paling mudah dari setiap anggota badan lainnya. Seandainya anggota badan lainnya bergerak sebanyak lidah bergerak (karena dzikir), niscaya ia akan letih, dan yang demikian itu tidak mungkin dilakukan.

2. Keutamaan dan Faedah Dzikir

Banyak sekali ayat Al-Quran dan hadits Nabi saw. yang menerangkan keutamaan dari dzikir antara lain sebagai berikut:

Allah berfirman dalam Al-Quran:

فَٱذۡكُرُونِيٓ أَذۡكُرۡكُمۡ وَٱشۡكُرُواْ لِي وَلَا تَكۡفُرُونِ ١٥٢

"Karena itu, ingatlah kamu kepada-Ku niscaya aku ingat (pula) kepadamu, dan bersyukurlah kepada-Ku, dan janganlah kamu mengingkari (nikmat)-Ku." *(QS. Al-Baqarah: 2)*

وَٱلذَّٰكِرِينَ ٱللَّهَ كَثِيرٗا وَٱلذَّٰكِرَٰتِ أَعَدَّ ٱللَّهُ لَهُم مَّغۡفِرَةٗ وَأَجۡرًا عَظِيمًا ٣٥

"laki-laki dan perempuan yang memelihara kehormatannya, laki-laki dan perempuan yang banyak menyebut (nama) Allah, Allah telah menyediakan untuk mereka ampunan dan pahala yang besar." *(QS. Al-Ahzab: 35)*

[36] Teungku Hasbi Ash-Shiddieqiy, *Pedoman Dzikir Dan Doa,* (Jakarta: Bulan Bintang, 1990), hal. 36.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Di antara faedah-faedah dzikir adalah sebagai berikut:

a Mengusir, mengalahkan dan menghancurkan swtan.

b Mendapat keridhaan Allah.

c Menghilangkan rasa susah dan kegelisahan hati.

d Membuat hati menjadi senang, gembira dan tenang.

e Dapat menghapus dan menghilangkan dosa-dosa.

f Dapat menyelamatkan seseorang dari kepayahan di hari kiamat.

g Dzikir merupakan tanaman surga. [37]

3. Bentuk dan Cara Dzikir

Dzikir terbagi menjadi beberapa macam, adapun bentuk dan cara dzikir adalah sebagai berikut:

a. Dzikir dengan hati, yaitu dengan cara bertafakur, memikirkan ciptaan Allah sehingga timbul di dalam fikiran kita bahwa Allah adalah Dzat Yang Maha Kuasa. Semua yang ada di alam semesta ini pastilah ada yang menciptakan, yaitu Allah SWT. Dengan melakukan dzikir seperti ini, keimanan seseorang kepada Allah SWT akan bertambah.

b. Dzikir dengan lisan (ucapan), yaitu dengan cara mengucapkan lafazh-lafazh yang di dalammya mengandung asma Allah yang telah diajarkan oleh Rasulullah kepada ummatnya. Contohnya adalah : mengucapkan tasbih, tahmid, takbir, tahlil, sholawat, membaca Al-Qur'an dan sebagainya.

[37] Shaleh din Ghanim al-Sadian, *Doa Dzikir (Qouli dan Fi'li)*, (Yogyakarta : MITRA PUSTAKA 2004), hal. 3

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

c. Dzikir dengan perbuatan, yaitu dengan cara melakukan apa yang diperintahkan Allah dan menjauhi larangan-laranganNya. Yang harus diingat ialah bahwa semua amalan harus dilandasi dengan niat. Niat melaksanakan amalan-amalan tersebut adalah untuk mendapatkan keridhoan Allah SWT. Dengan demikian menuntut ilmu, mencari nafkah, bersilaturahmi dan amalan-amalan lain yang diperintahkan agama termasuk dalam ruang lingkup dzikir dengan perbuatan.

4. Hubungan Konseling dengan Terapi Dzikir

Menurut Asisi (1994), bahwa dzikir merupakan proses penyadaran diri sebagai hamba Allah, penyembuhan terhadap penyakit kerohanian bahkan penyakit sosial. Dzikir ini selain sebagai pesan bimbingan keagamaan juga sekaligus sebagai salah satu metode terapi penyakit mental. Dzikir dapat menimbulkan ketenangan dan ketentraman dalam jiwa, tak diragukan lagi merupakan obat kegelisahan yang dirasakan manusia saat menghadapi berbagai tekanan dan bahaya hidup, serta tak ada tempat bersandar dan penolong.[38]

Di antara kalimat yang digunakan dalam ber-dzikir adalah:

لا ا له الا الله

“Tidak ada Tuhan selain Allah”.

Penggunaan kalimat tersebut sebagai bentuk dzikir selain didasarkan pada al-Quran juga didasarkan pada hadits Nabi SAW.: “Dzikir

[38] Iqra al-Firdaus, *Rahasia Kekuatan Doa & Dzikir Bagi Kesehatan*, (Jakarta: Laksana 2011), hal. 344

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

yang paling utama ialah membaca lafadz laa ilaaha illallaahu dan doa yang paling utama ialah membaca kalimat alhamdu lillah.” (HR. Imam Tirmidzi, Ibnu Majah, Nasa’i, Ibnu Hiban, dan Hakim dari Jabir). Ber-dzikir sama dengan berobat dan efektivitasnya dapat dibuktikan secara empirik, misalnya dalam penyembuhan tekanan darah tinggi dan peningkatan produktivitas kerja.

Ketekunan kita dalam berdzikir kepada Allah SWT. baik dengan ber-tasbih, ber-takbir, ber-istighfar, ber-doa, maupun membaca al-Quran, akan menimbulkan kesucian dan kebersihan jiwanya serta perasaan aman dan tentram. “(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, Hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tentram.”(QS. Ar-Ra’d : 28)

Pengaruh dzikir tersebut menurut Salim (1995), selain dapat memelihara diri dari kejahatan juga berpengaruh bagi penyembuhan penyakit mental dan penyakit fisik. Fakhruddin (1994) mengemukakan bahwa dzikir itu bagian dari nama al-Quran. Sedangkan al-Quran itu berfungsi sebagai Syifa (Pengobatan) bagi penyakit rohaniyah dan jasmaniyah. Dengan demikian dzikir dengan kalimat tauhid mengandung fungsi yang sama dengan al-Quran sebagai *Adz-Dzikru* yaitu *Syifa* (Pengobatan) .“Dan kami turunkan dari al-Quran suatu yang

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman…" (QS. Al-Israa : 82) [39]

Akan tetapi bagi kita yang ingin mendapat kemudahan dalam rangka mendekatkan diri kepada Allah SWT. tidaklah cukup dengan ber-dzikir di kala shalat saja. Namun, kita harus banyak berdzikir di luar shalat. Hal ini dilakukan dengan memperbanyak tasbih, tahmid, takbir, dan berdoa. Mendekatkan diri kepada Allah SWT. melalui berbagai ibadah, membaca al-Quran, wirid, dan doa akan meningkatkan keimanan di dalam qalbu serta menambah perasaan damai, aman, dan tentram di dalam jiwa.

C. Disiplin Diri

1. Pengertian Disiplin Diri

Menurut WJS Poerwadarminto dalam Kamus Umum Bahasa Indonesia menjelaskan bahwa disiplin adalah latihan batin dan watak dengan maksud supaya segala perbuatannya selalu mentaati tata tertib.[40]

Adapun menurut Moh. Sohchib pula, disiplin berarti membatasi keteraturan dan pengendalian diri berdasarkan nilai-nilai dari agama dan

[39] Syamsuddin Noor, *Rahasia doa-doa dalam Al-Quran*, (Jakarta: Pustaka Al-Mawardi 2009), hal. 261

[40] WJS, Poerwadarminto, *Kamus Umum Bahasa Indonesia* (Jakarta: Pustaka, 1976). hal. 286.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

norma-norma yang berlaku di masyarakat dalam tatanan pergaulan yang memberikan pemaksaan bagi dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.[41]

Elizabeth B. Hurlock menjelaskan bawa disiplin berasal dari kata "disciple" yaitu seorang yang belajar secara sukarela mengikuti seorang pemimpin yakni orang tua dan guru, sedangkan anak sebagai murid yang belajar dari mereka cara hidup yang bermanfaat terutama bagi diri sendiri.[42]

Menurut Bahasa disiplin diri berasal dari dua kata yaitu "*discipline*" yang berarti kepatuhan atau ketaatan terhadap peraturan, dan "self" yang berarti kemampuan diri untuk mengendalikan segala perbuatan yang bertentangan dengan akal dan moral serta norma yang berlaku. Disiplin diri dapat menjauhkan kita dari kemalasan, karena disiplin diri memiliki nilai-nilai yang penting dan universal sehingga keberadaannya menguntungkan bagi diri sendiri maupun orang lain.[43]

Disiplin diri memiliki banyak makna yaitu mampu menggerakkan dan mengatur diri serta waktu sendiri, mampu mengendalikan emosi dan nafsu sendiri. [44]

---

[41] M. Shochib, *Membantu Anak Mengembangkan Disiplin Diri* (Jakarta: Rineka Cipta, 2010), hal. 42.

[42] Elizabeth B. Hurlock, *Perkembangan Anak*, Alih Bahasa Med. Maitasari Tjandra, Dalam *Child Development* (Jakarta: PT Erlangga, 1978), hal. 82.

[43] Thomas Gordon, *Mengajar Anak Berdisiplin Diri di Rumah dan di Sekolah* (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 1996), hal. 3.

[44] Linda dan Richard Eyre, *Mengajarkan Nilai-Nilai Kepada Anak* (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 1995), hal. 64.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Disiplin biasanya dipahami sebagai perilaku dan tata tertib yang sesuai dengan ketaatan dan kepatuhan dalam melakasanakan peraturan atau norma-norma hidup yang diperoleh dari pelatihan.[45] Sebagaimana yang tercantum dalam QS An-Nisa ayat 59, Allah berfirman:

يَـٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُوٓاْ أَطِيعُواْ ٱللَّهَ وَأَطِيعُواْ ٱلرَّسُولَ وَأُوْلِى ٱلۡأَمۡرِ مِنكُمۡۖ ...

﴿٥٩﴾

"Hai orang-orang yang beriman, taatilah Allah dan taatilah Rasul (Nya), dan ulil amri di antara kamu....(QS An-Nisa : 59)

Pada intinya ayat tersebut memerintahkan kepada kita untuk berdisipliin dalam mentaati segala peraturan yang telah ditetapkan.

Berdasarkan pengertian yang telah dijabarkan di atas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa disiplin diri adalah kemampuan diri untuk mematuhi dan mentaati segala tata tertib maupun peraturan yang diperoleh melalui latihan dan pembiasaan.

2. Tujuan dan Kegunaan Disiplin Diri

Disiplin memiliki dua tujuan yaitu:

a. Tujuan jangka pendek

Tujuan jangka pendek dari disiplin ialah membuat anak-anak terlatih dan terkontrol, dengan mengajarkan mereka bentuk-bentuk

[45] Thomas Gordon, *Mengajar Anak Berdisiplin Diri di Rumah dan di Sekolah* (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 1996), hal. 4.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

tingkah laku yang pantas dan yang tidak pantas atau masih asing bagi mereka.

b. Tujuan jangka panjang

Tujuan jangka panjang dari disiplin ialah untuk perkembangan pengendalian diri sendiri dan pengarahan diri sendiri (self control and self direction) yatu dalam hal ini, dimana anak-anak dapat mengarahkan diri sendiri tanpa pengaruh dan pengendalian dari luar. Pengendalian diri berarti menguasai tingkah laku diri sendiri dengan berpedoman pada norma-norma atau aturan-aturan yang jelas. Menanamkan disiplin pada anak bertujuan untuk menolong anak dalam memperoleh keseimbangan antara kebutuhan dan penghargaan terhadap hak-hak orang lain.[46]

Jadi, disiplin berguna bukan hanya demi kepentingan masyarakat sebagai suatu sasaran mutlak tanpa mana suatu kerjasama mustahil teratur, melainkan juga demi kesejahteraan individu sendiri. Melalui disiplin, kita belajar mengendalikan keiinginan, tanpa ini mustahil orang dapat mencapai kebahagiaan.

2. Menanamkan Disiplin Diri

Menanamkan disiplin biasanya menjadi tujuan pokok dalam mendidik anak. Menurut Schaefer, cara yang paling berkesan dan efektif adalah dengna cara pendekatan positif, misalnya dengan memberikan

[46] Charles Schaefer, *Cara Efektif Mendidik dan Mendisiplinkan Anak* (Jakarta: Mitra Utama, 1996), hal. 88.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

contoh, bersikap ramah, memberi semangat, pujian dan hadiah. Cara ini lebih berhasil daripada menggunakan pendekatan negatif, seperti menakut-nakuti, memberi hukuman dan sebagainya.[47]

Penanaman disiplin yang dikemukakan oleh Haimowitz M.L dan Haimowitz N. adalah sebagai berikut: [48]

a. Teknik yang berorientasi pada kasih sayang (*love oriented technique*)

Teknik ini dikenal pula sebagai "menanamkan disiplin dengan meyakinkan tanpa kekuasaan" (*non power assertive discipline*). Memberikan pujian dan menerangkan sebab-sebab sesuatu tingkah laku yang boleh atau tidak boleh dilakukan melalui penalaran dengan dasar kasih saying yang dirasakan oleh anak, akan memperkembangkan rasa tanggungjawab dan disiplin diri yang baik.

Tanggungjawab dan disiplin diri anak bukanlah tugas yang sederhana, karena tanggungjawab dan disiplin diri harus diajarkan dengan sebuah rencana khusus, tetapi tugas itu dapat dipermudahkan dengan memanfaatkan hukum penerapan (*law of reinforcement*), seperti memberi pujian, dan perhatian yang tulus.

b. Teknik yang bersifat material

Teknik ini mempergunakan hadiah-hadiah yang benar-benar berwujud atau hukuman-hukuman fisik. Teknik ini juga dikenal dengan

---

[47] Charles Schaefer, *Bagaimana Mempengaruhi Anak* (Semarang: Dahara Prize, 1994), hal. 36.

[48] James Dobson, *Berani Menerapkan Disiplin* (Jakarta: Interaksara, 2004), hal. 131.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

"menanamkan disiplin dengan meyakinkan melalui kekuasaan (*power assertive discipline*), tingkah laku baru dari luar ditanam dengan paksaan. Anak patuh karena takut dihukum.

3. Indikator Disiplin Diri

Beberapa indikator yang dapat dikemukakan agar disiplin dapat dibina dan dilaksanakan antaranya adalah sebagai berikut: [49]

a. Melaksanakan tata tertib dengan baik, karena tata tertib yang berlaku merupakan aturan dan ketentuan yang harus ditaati.
b. Taat terhadap kebijakan dan kebijaksanaan yang berlaku
c. Berusaha menyesuaikan diri dengan situasi dan kondisi pendidikan yang ada.

Adapun indikator disiplin diri menurut tim MGMP PAI adalah sebagai berikut: [50]

a. Disiplin dalam melaksanakan ibadah

Disiplin dalam beribadah maksudnya berpegang teguh kepada perintah dan larangan Allah maupun Rasulnya, serta melaksanakannya dengan penuh kesadaran dan keikhlasan yang disertai dengan perasaan cinta kepada-Nya. Sebagaimana yang tercantum dalam QS Ali Imran ayat 3:

---

[49] Cece Wijaya, Tabrani Rusyan, *Kemampuan Dasar Guru dalam Proses Belajar dan Mengajar* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 1992), hal. 18-19.

[50] TIM MGMP PAI, *Pendidikan Agama Islam Kelas 3 SMU,* (Surabaya: Bina Siswa, 1998), hal. 26.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

قُلْ إِن كُنتُمْ تُحِبُّونَ ٱللَّهَ فَٱتَّبِعُونِي يُحْبِبْكُمُ ٱللَّهُ وَيَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ وَٱللَّهُ غَفُورٌ رَّحِيمٌ

Katakanlah: "Jika kamu (benar-benar) mencintai Allah, ikutilah aku, niscaya Allah mengasihi dan mengampuni dosa-dosamu". Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang.

b. Disiplin dalam belajar

Seorang yang berdisiplin tidak akan menghabiskan waktunya dengan perkara yang sia-sia melainkan dengan perkara yang berfaedah. Seorang pelajar yang berdisiplin akan rajin dan berdisiplin dalam belajar karena kegiatan belajar adalah prioritas dirinya sebagai seorang pelajar.

c. Disiplin dalam mematuhi tata tertib sekolah

Setiap sekolah memiliki peraturan atau tata tertib yang harus dipatuhi dan ditaati oleh semua pelajar. Pelajar yang berdisiplin adalah pelajar yang mematuhi semua peraturan sekolah.

d. Disiplin dalam mengunakan waktu

Pelajar yang berdisplin akan memanfaatkan setiap waktunya dengan aktifitas dan perkara yang mendatangkan manfaat buat dirinya. Kesadaran akan pentingnya waktu, taat akan peraturan sekolah dan taat ibadah menjadikannya seorang pelajar yang berdisiplin dalam menjaga waktu.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

D. Penelitian Dahulu yang Relevan

1. Efektifitas terapi dzikir dalam menurunkan stress

   Skripsi yang disusun oleh Siti Nur Asia, Jurusan Psikologi Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Tahun 2013.

   Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terapi dzikir efektif menurunkan stress pada wanita menopause. Penelitian ini menggunakan deskriptif kuantitatif dengan teknik analisis independent. Persamaan dari penelitian ini adalah terletak pada terapi dzikir yang digunakan akan tetapi perbedaannya terletak pada terapi digunakan untuk menangani stress sedangkan peneliti menggunakan terapi dzikir untuk peningkatan disiplin diri.

2. Pengaruh metode adz Dzikir terhadap prestasi belajar santri di Taman Pendidikan al Quran Addawwam" Balongmasin Pungging Mojokerto

   Skripsi yang disusun oleh Amul Cusni Zakiyah, Jurusan Pendidikan Agama Islam, Fakultas Tarbiyah, Tahun 2002

   Penelitian ini berupa eksperimen dengan menggunakan metode penelitian kuantitatif digunakan untuk membuktikan ada tidaknya Pengaruh metode adz Dzikir terhadap prestasi belajar santri.

   Persamaan dari penelitian ini adalah sama-sama menggunakan metode kuantitatif dan dengan menggunakan dzikir dan perbedaanya penelitian terdahulu terletak pada penerapan dzikir sebagai pengaruh

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

prestasi belajar sedangkan peneliti menggunakan dzikir untuk peningkatan disiplin diri.

3. Peranan Disiplin Sekolah dalam Menunjang Pembentukan Disiplin Diri pada Siswa (Studi Kasus di Sltp Al-Falah Deltasari Sidoarjo)

Skripsi ini disusun oleh Asma Naily Fauziyah, Fakultas Tarbiyah, Program Studi Kependidikan Islam, IAIN Sunan Ampel, Tahun 2003.

Penelitian ini bertujuan untuk meneliti peranan disiplin sekolah dalam menunjang pembentukan disiplin diri pada siswa di SLTP Al-Falah Deltasari Sidoarjo. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan analisa deskriptif.

Persamaan dari penelitian ini adalah pada pembentukan disiplin diri yang dilakukan oleh peneliti terdahulu akan tetapi mempunyai perbedaan dengan penelitian ini yang terletak pada cara yang digunakan untuk pembentukan disiplin diri, penelitian terdahulu menggunakan peranan disiplin sekolah sedangkan peneliti menggunakan terapi dzikir.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id