

## BAB I PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Dalam kehidupan manusia, tentu saja akan muncul permasalahan yang berasal bukan hanya dari jasmani namun juga permasalahan ruhani. Permasalahan dapat dirasakan oleh berbagai kalangan dari anak, remaja, sampai dewasa termasuk pada santri. Santri merupakan seorang murid yang belajar dan bermukim di pesantren. Santri yang berada di pesantren dikategorikan usia pertumbuhan dan pencarian jati diri. Tahap pertumbuhan dan perkembangan pada masa transisi tentunya akan dialami setiap anak dengan proses yang berbeda-beda. Dimana, proses tersebut dapat menimbulkan pengaruh positif dan negatif.<sup>1</sup> Fase remaja disebut juga dengan masa “mencari jati diri atau face topan badai”.<sup>2</sup> Menurut ahli jiwa menyebut masa remaja merupakan masa guncangan dimana bercampurnya perubahan-perubahan secara emosional. Perubahan ini tidak hanya berasal dari hormon-hormon saja akan tetapi besar kemungkinan berasal dari lingkungan seperti keadaan sosial dan masyarakat.<sup>3</sup>

Fenomena remaja saat ini banyak yang terpengaruh dunia luar yang dapat merusak hubungan sosial, antar kelompok maupun hubungan individual. Masa remaja sangat erat hubungannya dengan cara beradaptasi dengan lingkungan. Tidak dapat dihindari sebagai seorang individu yang sedang di face pencarian diri, remaja banyak dihadapkan permasalahan psikologi maupun sosiologi.<sup>4</sup> Seperti halnya banyaknya hubungan seksual pranikah, mabuk-mabukkan, bolos sekolah dan lain-lainnya. Perilaku tersebut berdampak kepada lingkungan masyarakat dan meninggalkan nilai-nilai

---

<sup>1</sup> Almadina, dkk. “Peranan Khauf Terhadap Kontrol Diri Remaja Pondok Pesantren” *Jurnal Bimbingan Konseling*, 03, 01 (2022), 02.

<sup>2</sup> Ramadona Dwi Marsela dan Mamat Supriatna, “Kontrol Diri: Definisi Dan Faktor,” *Journal Of Innovative Counseling : Theory, Practice& Research* 3, no. 2 (2019): 65–69.

<sup>3</sup> Dzakiah Daradjat, “*Problem Remaja Indonesia*”, (Jakarta: Bulan Bintang, 1974), 148-149.

<sup>4</sup> Muhammad Islam Sulaiman, ‘*Hubungan Kontrol Diri Dengan Kenakalan Pada Remaja Santri Di Pondok Pesantren Daruttaubah Harapan Jaya Bekasi Utara*’, Skripsi: UIN Syarif Hidayatullah, Jakarta, 2014), 11.

spiritual. Begitu pula yang terjadi pada santri di Pondok Pesantren Nurul Jadid dalam penelitiannya Fitriyah, kurangnya santri dalam mengontrol dirinya secara individual seperti halnya emosi yang meluap-luap sampai timbul kericuhan dan pembullying terhadap teman sendiri, mencuri, mengghasab dan yang lain.<sup>5</sup> Oleh sebab itu, para santri yang berada pada fase ini sangat mudah terpengaruh oleh lingkungan dan menimbulkan penyimpangan perilaku.

Ajaran Agama yang dapat diamalkan sebagai salah satu upaya mengontrol dorongan dan keinginan nafsu adalah Zikir. Zikir merupakan salah satu proses meningkatkan taraf kesadaran, kemudian dapat membawa kepada proses-proses mental yang lebih terkontrol. Zikir juga mampu menjaga diri dari segala gangguan yang berasal dari psikis dan fisik ataupun segala sesuatu yang mengganggu pikiran.<sup>6</sup> Zikir dapat menyebabkan perubahan psikologis yang positif seperti menurunnya kegelisahan, agresif, ketertekanan, pandai membawa diri, dapat mengontrol emosional sehingga stabil, percaya diri.<sup>7</sup> Secara psikologis, mudzakhir (orang yang berzikir) adalah seseorang yang terjauh dari ambivalen (goncangan jiwa) akibat dari derita. Selaras dengan psikologi kepribadian dari Sigmund Freud, bahwa orang yang tidak melakukan zikir maka hidupnya akan dipengaruhi Id (*das es*), dan Ego (*das ich*) saja kemudian hanya mengikuti pengaruh alam bawah sadarnya. Dengan banyak dzikir maka super ego akan bekerja sebagai pengontrol perilaku kearah positif.<sup>8</sup>

Setiap individu memiliki cara yang dapat mengatur dan mengarahkan perilaku yakni kontrol diri. Kontrol diri (*Self-Control*) dipahami sebagai kompetensi pribadi setiap individu yang perlu dimiliki untuk berperilaku sesuai dengan norma yang berlaku, artinya perilaku yang baik, konstruktif

---

<sup>5</sup> Lailatul Fitriyah, *Program Wali Asuh Dalam Meningkatkan Kualitas Kontrol Diri Santri Di Pondok Pesantren*, Jurnal Nusantara, Vol. 05, No. 02, (2021), 02.

<sup>6</sup> Machuf syaefudin, “Pembentukan Kontrol Diri Siswa Dengan Pembiasaan Dzikir Zikir Asmaul Husna Dan Shalat Berjama’ah”, jurnal peurawi, 03, 01, (2020), 81-83.

<sup>7</sup> Rizki Joko Sukmono, “Psikologi Dzikir” (Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, 2008), 68.

<sup>8</sup> Rizki Joko Sukmono, “Psikologi Dzikir” (Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, 2008), 70.

serta harmonis dengan orang lain dipengaruhi oleh kompetensi individu dalam mengontrol dirinya.<sup>9</sup> Seorang anak pada umumnya masih belum mempunyai kontrol diri yang baik, sehingga apa saja yang diinginkan, apa saja yang difikirkan, dan apa saja yang didalam hati semua dapat di ekspresikan keluar secara spontan, ketika masa remaja kemampuan mengontrol diri ini sangat diperlukan, karena keinginan dan dorongan nafsu terus berkejolak.<sup>10</sup> Selaras dengan rolison dan scherman yang dikutip ragwan bahwa remaja cenderung terdorong untuk mencoba hal-hal berbahaya karena ingin mencari sensasi untuk kepuasan diri.<sup>11</sup> Maka dari itu, kontrol diri merupakan salah satu kopetensi yang harus dimiliki oleh remaja seperti santri agar dapat mengendalikan diri kearah yang positif. Melihat permasalahan remaja yang disebut dengan pencarian jati diri perlu sekali menanamkan kontrol diri yang baik sebagai upaya untuk mencegah perilaku beresiko. Kontrol diri (*Self-Control*) kearah yang positif dapat dilakukan dengan cara pendekatan spiritual yaitu mengisinya dengan berzikir atau mengamalkan zikir.

Zikir merupakan suatu amal para hamba Allah swt yang paling utama. Kata zikir dalam berbagai bentuknya ditemukan dalam al-Qur'an tidak kurang dari 280 kali. Kata zikir pada mulanya digunakan oleh pengguna bahasa Arab dalam arti sinonim lupa. Ada juga beberapa pakar yang berpendapat bahwa kata tersebut pada mulanya mengucapkan dengan lidah untuk menyebut sesuatu. Kemudian berkembang menjadi mengingat, karena mengingat sesuatu seringkali mengantar lidah menyebut. Demikian juga, menyebut dengan lidah dapat mengantar hati untuk mengingat lebih banyak lagi apa yang disebut-sebut itu.<sup>12</sup>

---

<sup>9</sup> Ulviana, "Pengaruh Kontrol Diri (*Self-Control*) Terhadap Hasil Belajar PKn Kelas V SD INPRES LAYANG II Kecamatan Tallo Kota Makasar", (Skripsi, Universitas Muhammadiyah Makasar, 2018), 01.

<sup>10</sup> Muhammad Islam Sulaiman, 'Hubungan Kontrol Diri Dengan Kenakalan Pada Remaja Santri Di Pondok Pesantren Daruttaubah Harapan Jaya Bekasi Utara', Skripsi: UIN Syarif Hidayatullah, Jakarta, 2014), 03-04.

<sup>11</sup> Ragwan Mohsen Alaydrus, 'Membangun Kontrol Diri Remaja Melalui Pendekatan Islam Dan Neuroscience', *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 22, 2 (2017), 17.

<sup>12</sup> M. Quraish Shihab, "Wawasan Al-Qur'an Tentang Zikir & Doa" (Jakarta: Penerbitan Lentera Hati, 2006), 9.

Zikir memiliki banyak sekali manfaat apabila diamalkan. Hikmah yang terkandung dapat dirasakan langsung lahir maupun batin apabila dilakukan dengan tata cara yang baik dan diamalkan secara terus menerus. Zikir yang dilakukan secara terus menerus serta senantiasa menghadirkan Allah lebih utama dari pada segala macam bentuk ibadah lainnya.<sup>13</sup> Proses Zikir mempengaruhi kesehatan mental salah satunya dijelaskan pada penjelasan Zikir dan nafas. Hal ini maksudnya adalah kesadaran dari penghisapan pernapasan. Penggunaan dari pernapasan selama berzikir bermanfaat mengurangi ketegangan, mencapai ketenangan atau kedamaian, mengembangkan konsentrasi, mengembangkan sikap toleransi, empati, dan mengubah disekitar diri kita, mengembangkan diri dari kesadaran dan pengendalian diri (*self-control*) itu sendiri. Zikir sebenarnya, suatu tehnik yang memfokuskan konsentrasi dan pada praktik dengan menggunakan pernapasan teratur pada sisa kesadaran kita.<sup>14</sup>

Dalam lingkungan pesantren amalan zikir telah menjadi karakter, kebiasaan, dan tradisi rutin dalam rangka meningkatkan ketakwaan diri serta mendapat ridho Allah Swt. selain itu zikir juga untuk membentengi diri dari pengaruh kehidupan modern yang dipandang merusak tata kehidupan umat islam.<sup>15</sup> Dilihat dari problematika yang ada dipesantren banyak sekali santri yang kehilangan jati diri seorang santri. Keadaan di pondok pesantren tidak menjamin santri untuk nyaman dan mau menjalani segala peraturan yang ada di pondok pesantren. sebagai contoh, kasus santri pulang kerumah tanpa izin dari pengurus. Dari hal tersebut dapat menjadi bukti bawa kehidupan di pesantren tidaklah mudah. Bagi santri yang belum bisa mengontrol diri terhadap lingkungan pondok pesantren maka akan muncul rasa cemas,

---

<sup>13</sup> Mir Valiudin, “*Zikir Dan Kontemplasi Dalam Tasawuf*”, (Bandung: Pustaka Hidayah, 1997), 98.

<sup>14</sup> Rizki Joko Sukmono, “*Psikologi Dzikir*” (Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, 2008), 133-139.

<sup>15</sup> Rudi Haryanto, “*Dzikir: Psikoterapi dan Perspektif islam*”, Jurnal alhikam, 09, 02, (2014), 339.

takut, gelisah, tidak bisa tidur, tidak mau makan, dan lain sebagainya.<sup>16</sup>

Kehidupan santri di pondok pesantren yang jauh dari keluarga dengan kurangnya perhatian membuat santri membutuhkan dukungan. Dukungan sosial bagi para santri sangatlah penting, hal tersebut selaras dengan kodratnya manusia adalah makhluk sosial. Dimana dalam kehidupan sehari-hari manusia tidaklah lepas dari hubungan dengan yang lainya.<sup>17</sup> Menurut Horlock salah satu ciri-cirinya adalah mulai memasuki hubungan sebaya (*peer group*), dalam arti sudah memperluas hubungan dengan teman sebaya.<sup>18</sup> Menurut Lestary dan Sugiharti yang dikutip Ragwan menemukan bahwa teman sebaya memiliki pengaruh kuat dalam keputusan remaja dalam kaitanya perilaku beresiko itu sendiri.<sup>19</sup>

Tidak hanya masalah sosiologis saja namun santri juga mengalami masalah psikologis. Dalam kajian psikologi, menjelaskan bagaimana perubahan fisik, emosional, dan kognitif yang sangat signifikan diusia remaja sehingga kemudian digambarkan secara dramatis sebagai masa *storm and stress*. Smetna yang dikutip Ragwan menjelaskan istilah badai dan stress sebagai situasi yang sering dihadapi remaja seperti meningkatnya konflik dengan orang tua, mood yang selalu berubah, dan sering terlibat dalam perilaku beresiko.<sup>20</sup> Beberapa santri yang tinggal dipondok pesantren tidak menutup kemungkinan mengalami salah satu permasalahan yang timbul akibat badai dan stress. Salah satu permasalahan yang dialami santri saat ini adalah perubahan mood atau

---

<sup>16</sup> Etri Yuniatun, “Pengaruh Dzikir Bagi Kesehatan Mental Santri Di Pondok Pesantren Al Hidayah Karangsucu Purwokerto”, (Skripsi, IAIN Purwokerto, 2016), 07-08.

<sup>17</sup> Abu Ahmadi, “Psokologi Sosial”, (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 1991), 53.

<sup>18</sup> Muhammad Islam Sulaiman, ‘Hubungan Kontrol Diri Dengan Kenakalan Pada Remaja Santri Di Pondok Pesantren Daruttaubah Harapan Jaya Bekasi Utara’, (Skripsi: UIN Syarif Hidayatullah, Jakarta, 2014), 04.

<sup>19</sup> Ragwan Mohsen Alaydrus, ‘Membangun Kontrol Diri Remaja Melalui Pendekatan Islam Dan Neuroscience’, *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 22, 2 (2017), 17.

<sup>20</sup> Ragwan Mohsen Alaydrus, ‘Membangun Kontrol Diri Remaja Melalui Pendekatan Islam Dan Neuroscience’, *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 22, 2 (2017), 16.

dalam islam disebut kekosongan ruhani. Dalam al-Qur'an Q.S al Hajj ayat 53 menjelaskan tentang penyebab adanya penyakit ruhani dikarenakan jiwanya tidak mengakui secara penuh, ia dikuasai hawa nafsu, termasuk syahwat yang tidak bisa dikontrol. Akibatnya dapat menimbulkan gangguan stres. Salah satu bentuk gangguan stres adalah depresi seperti murung, cemas, perasaan tak berguna, ketidakberdayaan hidup, kelesuan, dan lain sebagainya.

Sama halnya dengan yang dialami santri saat ini, kekosongan ruhani menyebabkan penyimpangan perilaku seperti tidak fokus ketika menuntut ilmu, sering gabut, dan mengalami kegelisahan akibat tuntutan yang tidak dapat diselesaikan. Penyebab kekosongan ruhani ini menurut beliau karena kurangnya motivasi santri terhadap tujuan dari menuntut ilmu di pesantren. Kekosongan ruhani ini merupakan respons santri akibat ketegang emosi yang tidak dapat di kontrol.<sup>21</sup> Individu yang memiliki kontrol diri rendah rata-rata tidak dapat mengarahkan dan mengatur perilakunya atau berperilaku yang cenderung negatif. Mereka cenderung tidak toleran terhadap perilakunya yang tidak sesuai dengan situasi sosial, menjadi lebih tertutup ketika berinteraksi dengan orang lain dan tidak menampilkan perilaku sesuai dengan dirinya.<sup>22</sup>

Oleh sebab itu, dengan selalu berzikir atau ingat dengan Allah Swt. sumber semua rasa aman dan tentram dengan selalu ingat dengan Allah swt. maka ketentruman, ketenangan akan diperoleh, apabila ketentruman sudah didapat maka gelisah akan sirna. Seperti yang kita ketahui banyak sekali jenis zikir yang telah disusun oleh para ulama salaf diantaranya amalan pagi hari dan amalan malam hari salah satunya adalah amalan *Wird al-Latif*. *Wird al-Latif* merupakan amalan yang sangat mulia karena substansi kandungan ayat suci al-Qur'an dan rangkaian doa. Wird ini bisa diamalkan untuk meminta kepada Allah Swt. agar dikabulkan segala hajat, selain itu wird ini bisa diamalkan untuk mengusir jin

---

<sup>21</sup> Wawancara Kiai Gufron Mulyadi (Pengasuh Pondok Pesantren Darul Falah Ki Ageng Mbodo) 20 Januari 2023 Jam 13.59." transkrip 1

<sup>22</sup> Rois Abdullah Badruddin Yusuf, "*Mujahaddah untuk mengembangkan Kontrol Diri Santri*", (Skripsi, UIN Walisongo, 2019), 03-04.

dengan segala gangguan-gangguannya.<sup>23</sup> Menurut Daradjat, pengamalan zikir merupakan penolong untuk mengendalikan ketenangan dan keseimbangan jiwa yang sedang tergoncang atau tidak stabil emosinya.<sup>24</sup>

Dipondok pesantren Darul Falah Grobogan merupakan salah satu pesantren yang mengamalkan *Wird al-Latif* sebagai zikir harian yang wajib dilaksanakan oleh semua warga pesantren. Dikalangan santri, *Wird al-Latif* ini sangat populer dan menjadi amalan yang dilakukan secara rutin. *Wird al-Latif* adalah salah satu susunan wirid dan zikir oleh ulama mashur al-Imam al-Habib ‘Abd Allah Ibn ‘Alwi al-Haddad. Menurut Abah Gufron, selain lafadznya yang terang dan mudah diamalkan wirid ini menyimpan banyak sekali hikmah yang salah satunya untuk mengontrol diri dari emosional ataupun dari gangguan luar dan sebagai penjagaan. Terdapat kalimat penerang pada wirid tersebut sehingga nyaman dan mudah untuk diamalkan setiap hari.<sup>25</sup> Doa dalam zikir *Wird al-Latif* juga menunjukkan tentang kontrol diri yang didalamnya menjelaskan tentang penjagaan diri sebagai berikut:

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ نَفْسِي، وَمِنْ شَرِّ كُلِّ دَابَّةٍ أَنْتَ آخِذٌ  
بِنَاصِيَّتِهَا، إِنَّ رَبِّي عَلَى صِرَاطٍ مُسْتَقِيمٍ

Artinya: “aku berlindung dari kejahatan pribadiku, dan dari kejahatan segala hewan melata yang ubun-ubunya berada dalam genggamannya, sesungguhnya tuhanku selalu berada atas jalan yang lurus.”<sup>26</sup>

Oleh karena itu, penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang judul skripsi **“Dampak Pengamalan Zikir *Wird al-Latif* Terhadap Kontrol Diri (*Self-Control*) Santri**

<sup>23</sup> Said Maskur dan Shabri Shaleh Anwar, *Wirdul Latief*, al-Imām al-Ḥabīb ‘Abd Allāh Ibn ‘Alawī al-Ḥaddād (Pekan Baru: Qudwah Press, 2019), 04.

<sup>24</sup> Daradjat, Z, *Ilmu Jiwa Agama* (Jakarta: Bulan Bintang, 1996), 23.

<sup>25</sup> Wawancara Kiai Gufron Mulyadi (Pengasuh Pondok Pesantren Darul Falah Ki Ageng Mbodo) 20 Januari 2023 Jam 13.59.” transkrip 1

<sup>26</sup> Pipit Maulidiya, “Bacaan Wird al-Latif Pagi Hari: Lengkap Arab, Latin dan Terjemah”, April 27, 2023, <https://surabaya.tribunnews.com/2023/04/27/bacaan-wirdul-latif-pagi-hari-lengkap-arab-latin-dan-terjemahan?page=4>

## Di Pondok Pesantren Darul Falah Ki Ageng Mbodo Toroh Grobogan”

### B. Fokus Penelitian

Penelitian ini difokuskan pada Dampak Zikir *Wird al-Latif* yang menjadi amalan khusus kaitanya dengan kontrol diri santri di pondok pesantren Darul Falah Grobogan agar pembahasan tidak melebar.

### C. Rumusan Masalah

1. Bagaimana pelaksanaan pengamalan zikir *Wird al-Latif* di Pondok Pesantren Darul Falah Ki Ageng Mbodo Toroh Grobogan?
2. Bagaimana Dampak zikir *Wird al-Latif* terhadap kontrol diri (*self-control*) santri di pondok pesantren Darul Falah Ki Ageng Mbodo Toroh Grobogan?

### D. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui dan mendeskripsikan pelaksanaan pengamalan zikir *Wird al-Latif* di Pondok Pesantren Darul Falah Ki Ageng Mbodo Toroh Grobogan.
2. Untuk mengetahui dan mendeskripsikan Dampak zikir *Wird al-Latif* terhadap kontrol diri santri di pondok pesantren Darul Falah Ki Ageng Mbodo Toroh Grobogan.

### E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis
  - a. Penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat menambah kajian keilmuan, pengetahuan serta wawasan dalam keilmuan tasawuf dan psikoterapi, khususnya mengenai zikir *Wird al-Latif* sebagai amalan di pondok pesantren Darul Falah Ki Ageng Mbodo Toroh Grobogan.
  - b. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi tambahan bagi peneliti-peneliti berikutnya yang ingin meneliti dengan variable yang sama.
2. Manfaat Praktis  
Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi informasi dan pengajaran mengenai Implikasi pengamalan zikir *Wird al-Latif* terhadap kontrol diri santri dipondok



pesantren Darul Falah Ki Ageng Mbodo Toroh Grobogan, serta dapat mengembangkan keilmuan tasawuf dan psikoterapi.

## F. Sistematika Penulisan

Penulisan skripsi ini dibagi dalam beberapa bab yang diharapkan agar dapat memudahkan pembaca dalam memahami skripsi serta tersusun dengan baik dan rapi sehingga memenuhi harapan sebagai karya ilmiah. Penulisan skripsi ini dibagi menjadi lima bab, dimana antara bab satu dengan lainnya saling berkesinambungan. Sistematika penulisan skripsi ini sebagai berikut:

Bab I berisi tentang pendahuluan, bagian ini penulis menjelaskan tentang latar belakang masalah, fokus penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan sistematika penulisan.

Bab II berisi tentang Kajian Pustaka, bagian ini penulis menjelaskan kajian teoritis yang terkait dengan judul yaitu menjelaskan zikir, wirid, *Wird al-Latif*, Kontrol diri, Santri kemudian menjelaskan tentang penelitian terdahulu, dan kerangka berfikir penelitian.

Bab III berisi tentang Metode Penelitian, bagian ini penulis menjelaskan menggunakan metode penelitian dengan pendekatan penelitian kualitatif, sumber data, tehnik pengumpulan data, pengujian keabsahan data, dan tehnik analisis data.

Bab IV berisi tentang Hasil Penelitian dan Pembahasan, bagian ini penulis membahas tentang pelaksanaan dan Dampak zikir *Wird al-Latif* terhadap kontrol diri Santri Pondok Pesantren Darul Falah Ki Ageng Mbodo Toroh Grobogan.

Bab V berisi tentang Penutup, bagian ini penulis membuat kesimpulan penelitian, saran terhadap pihak terkait dan kata penutup.

Bagian akhir terdiri dari daftar pustaka dan lampiran-lampiran pendukung pembuatan skripsi.