

BAB II

TINJAUAN UMUM TENTANG INTENSITAS DZIKIR, KONTROL DIRI, DAN HUBUNGAN ANTARA KEDUANYA

A. Intensitas Dzikir

1. Intensitas

Menurut bahasa intensitas berasal dari bahasa Inggris yaitu intensity yang berarti keseriusan, kesungguhan, ketekunan dan semangat,¹ kedahsyatan, kehebatan, kedalaman, kekuatan dan ketajaman,² keadaan (tingkatan, ukuran), kuatnya, hebatnya, Bergeraknya dan sebagainya.³

Keadaan tingkatan atau ukuran intensinya.⁴ Ukuran disini menggambarkan seberapa sering mengikuti bimbingan rohani Islam. Pengertian intensitas menurut Sudarsono dalam kamus Filsafat dan Psikologi ialah aspek kuantitatif atau kualitas suatu tingkah laku, jumlah intensitas energi fisik

¹ Tim Redaksi Tesaurus Alfabetis Bahasa Indonesia Pusat Bahasa, *Redaksi Tesaurus Alfabetis Bahasa Indonesia Pusat Bahasa* (Bandung: PT. Mizan Pustaka, 2009), h. 242

²Dendy Sugono, *Tesaurus Alfabetis Bahasa Indonesia Pusat Bahasa* (Bandung: Mizan, 2009), h. 242

³ Meity Taqdir Qodratillah, *Kamus Bahasa Indonesia Untuk Pelajar* (Jakarta: Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan 2011), h. 179

⁴Heppy El Rais. *Kamus Ilmiah Populer* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2012), h. 270

yang diperlukan untuk menaikkan rangsangan salah satu indera.⁵

Berdasarkan pengertian tersebut, intensitas dapat diartikan keadaan seseorang untuk melakukan sesuatu dengan kesungguhan hatinya dalam melakukan suatu kegiatan atau seberapa sering seseorang melakukan kegiatan yang ada, dengan sungguh-sungguh untuk mencapai tujuan yang optimal. Dalam penelitian ini istilah intensitas diartikan sebagai seberapa kuat atau kesungguhan seseorang santri dalam melakukan dzikir.

Seseorang yang melakukan kegiatan dengan sungguh-sungguh tentu adanya motivasi yang menjadi pendorong untuk melakukan sesuatu sehingga mencapai tujuan. Motivasi erat kaitannya dengan intensitas, karena seringkali seseorang melakukan kegiatan tersebut disebabkan adanya motivasi yang ingin dicapai.

2. Aspek-aspek Intensitas

a. Motivasi

Dalam Kamus istilah Konseling dan Terapi bahwa motivasi berasal dari bahasa Inggris *motivation* yaitu suatu kecenderungan ke arah tingkah laku mengejar tujuan yang

⁵ Sudarsono, *Kamus Filsafat dan Psikologi* (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 1993), h. 119

muncul dari kondisi-kondisi dalam (batiniah).⁶ Dalam teori Psikologi motivasi merupakan keadaan dalam pribadi seseorang yang mendorong keinginan individu untuk melakukan kegiatan-kegiatan tertentu guna mencapai suatu tujuan.⁷ Al-Banjari mendefinisikan motivasi dalam perspektif batin yaitu dorongan ketuhanan yang menghidupkan spirit untuk merespon berbagai hal yang terimplementasi pada perbuatan dan tindakan yang nyata. Motivasi yang benar akan membangkitkan semangat seorang muslim untuk beribadah dan berserah diri kepada Allah Swt, yang kemudian melahirkan adanya tingkah laku dan mengarahkannya pada suatu tujuan utama, yaitu Allah.⁸

b. Efek kegiatan

Efek disini dalam Kamus Ilmiah Populer berarti akibat, pengaruh, kesan yang timbul.⁹ Jadi, efek adalah pengaruh/kesan apa yang timbul terhadap individu dalam mengikuti kegiatan.

⁶Andi Mappiare, *Kamus Istilah Konseling & Terapi* (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2006), h. 213

⁷ M. Nur Ghufron dan Rini Risnawita S, *Teori-Teori Psikologi* (Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2010), h. 83

⁸ Rachmat Ramadhana al-Banjari, *Membaca Kepribadian Muslim Seperti Membaca Al-Qur'an* (Jogjakarta: Diva Press, 2008), h. 129-130

⁹Heppy El Rais. *Kamus Ilmiah Populer* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2012), h. 162

c. Frekuensi kegiatan

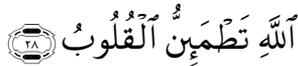
Frekuensi adalah jumlah (kekerapan) dan tindakan yang berulang,¹⁰ atau berapa sering kegiatan dilakukan dalam periode waktu tertentu.¹¹

Jadi aspek-aspek dari intensitas dzikir yaitu adanya motivasi atau dorongan, durasi atau lama waktu yang digunakan dan frekuensi atau seberapa sering seseorang melakukan dzikir kepada Allah.

3. Dzikir

Secara etimologi dzikir berakar pada kata *Dzakara-Yadzuru-Dzikran* yang artinya menyebut, mengucapkan, mengingat.¹² Dzikir dalam mengingat Allah dan keagungan-Nya yang meliputi hampir semua bentuk ibadah dan perbuatan baik seperti shalat, membaca Al Qur'an, berdo'a melakukan perbuatan baik dan menghindarkan diri dari kejahatan. Seperti firman Allah dalam QS. Ar-ra'd ayat 28:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ
 اللَّهُ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ



¹⁰Heppy El Rais. *Kamus Ilmiah Populer*, h. 202

¹¹Abin Syamsuddin Makmun, *Psikologi Kependidikan Perangkat Sistem Pengajaran Modul* (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2002), h. 40

¹² Ahmad Warson Munawwir, *Al-Munawwir, Kamus Bahasa Arab Indonesia*, Cet ke-14 (Surabaya: Pustaka Progressif, 1997), h. 448

“(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram.”¹³

Sedangkan dzikir secara terminologi adalah Dzikir dapat diartikan sebagai pujian, pengagungan dengan mengucapkan Allahu Akbar, *Ibtihal* (syair puji-pujian), *Tadarus* (perenungan), *Tafakur* (pemikiran mendalam) dan pengagungan *Asma* Allah. Dzikir dengan menyebut *Asma* Allah atau apa yang berkaitan dengan-Nya, seperti mengucapkan *Tasbih*, *Tahmid*, *Tahlil*, *Takbir*, *Hauqalah*, dan lain-lain.¹⁴ Dengan seringnya lidah menyebut-nyebut *Asma* Allah maka di antara kalimat-kalimat yang terucapkan itu akan membekas dalam di dalam hati, dan pada gilirannya dapat mengantarkan pada kesadaran kehadiran Allah SWT dan kebesaran-Nya. Apabila dzikir dibaca dengan hanya berserah diri sepenuhnya kepada Allah SWT maka akan dapat membersihkan jiwa dan raga dari semua rayuan setan. Bacaan dzikir tersebut akan membekas pada diri seseorang yang terwujud dalam kehidupan sehari-hari. Seperti firman Allah dalam QS. Al-Baqarah ayat 152:

¹³Yayasan Penyelenggara Penerjemah/Penafsir, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, Departemen Agama 2009, h. 252

¹⁴ Baidi Bukhori, *Dikir Al-Asma' Al-Husna Solusi Atas Problem Agresivitas Remaja* (Semarang: Syair Media Publishing, 2008), h, 51

فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ ﴿١٥٦﴾

*“karena itu, ingatlah kamu kepada-Ku niscaya aku ingat (pula) kepadamu[aku limpahkan rahmat dan ampunan-Ku kepadamu.], dan bersyukurlah kepada-Ku, dan janganlah kamu mengingkari (nikmat)-Ku”*¹⁵

Menurut Ash Shiddiqy zikir adalah mengingat dan mengenangkan nikmat Allah, menyebut nama-Nya menurut *kai fiat* (tata cara) yang disyariatkan. Secara psikologis akibat perbuatan mengingat Allah ini dalam alam kesadaran akan berkembanglah penghayatan akan kehadiran Tuhan yang senantiasa mengetahui segala tindakan yang nyata maupun yang tersembunyi.¹⁶

Menurut Prof. Dr. H. Aboebakar Atjeh, dzikir ialah ucapan yang dilakukan dengan lidah atau mengingat akan Tuhan dengan hati, dengan ucapan atau ingatan yang mensucikan Tuhan dan membersihkannya dari sifat-sifat yang tidak layak untuk-Nya, selanjutnya manusia memuji dengan puji-pujian dan sanjungan-sanjungan dengan sifat-sifat yang sempurna, sifat-sifat yang menunjukkan kebesaran dan kemurnian.¹⁷

¹⁵ Yayasan Penyelenggara Penerjemah/Penafsir, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, Departemen Agama 2009, h. 23

¹⁶ Hasby Ash-Shidiqy, *Pedoman Dzikir dan Doa* (Jakarta: Bulan Bintang), 1989, h. 49

¹⁷ Aboebakar Atjeh, *Pengantar Ilmu Tarekat* (Solo: Ramadhani, 1963), h. 276

a. Jenis-jenis Dzikir

Menurut Ibnu Atha dzikir di bagi menjadi tiga macam yaitu:¹⁸

- 1) Dzikir *Jali* adalah suatu upaya mengingat Allah dalam bentuk ucapan-ucapan lisan yang mengandung arti pujian, rasa syukur, dan do'a kepada Allah SWT. Misalnya dengan membacakan kalimat *Tahlil, Tasbih, Takbir, Al-Asma Al-Husna*, membaca Al Qur'an atau doa lainnya. Adapun sifat dari dzikir *Jali* ini ada yang terikat dan tidak terikat waktu. Dzikir *Jali* yang sifatnya mutlak atau tidak terikat dengan waktu dan tempat misalnya mengucapkan *Tahlil, Tasbih, Tahmid, Takbir Al-Asma Al-Husna* di mana saja dan kapan saja.
- 2) Dzikir *Khafi* adalah dzikir yang dilakukan secara khusus oleh ingatan hati, baik disertai dzikir lisan ataupun tidak. Seseorang yang sudah biasa melakukan dzikir seperti ini hatinya merasa senantiasa memiliki hubungan dengan Allah. Orang itu selalu merasakan kehadiran Allah SWT kapan dan dimana saja.
- 3) Dzikir *Haqiqi* yaitu dzikir yang dilakukan oleh seluruh jiwa raga, lahiriah dan batiniah, kapan dan di mana saja, dengan memperketat upaya untuk memelihara seluruh jiwa raga dari larangan Allah SWT dan

¹⁸ Baidi Bukhori, *Dikir Al-Asma' Al-Husna Solusi Atas Problem Agresivitas Remaja*, h. 50

mengerjakan apa yang diperintahnya. Selain itu tiada yang diingat.

b. Cara Berdzikir

Ash Shiddieqy menyatakan bahwa hendaknya seseorang yang melaksanakan amalan dzikir memelihara adab-adab dzikir yang batin dan adab-adab dzikir Zhahir. Dengan sempurnanya adab-adab itu sempurnalah dzikir seseorang.¹⁹

- 1) Adab-adab dzikir yang Batin, apabila seseorang hendak berdzikir, hendaklah ia menghadirkan hatinya yakni hendaknya hatinya mengingat makna zikir itu di kala lidah mengucapkannya, oleh sebab itu berdzikir harus memahami maksud dan lafal-lafal yang disebutnya agar dapat memahami maknanya.
- 2) Adab-adab dzikir yang Zhahir: bersikap tertib, menghadap kiblat dengan sikap khusuk, tenang dan menundukkan kepala. Tempat berdzikir harus suci dan bersih, terlepas dari segala yang meragukan. Orang-orang yang berdzikir harus membersihkan mulutnya sebelum mulai berdzikir.

c. Manfaat Dzikir

Dzikir sebagai upaya untuk menyingkirkan keadaan lupa kepada Allah SWT didorong oleh rasa cinta yang

¹⁹Hasby Ash-Shidiqy, *Pedoman Dzikir dan Doa* (Jakarta: Bulan Bintang), 1989, h. 52

mendalam kepada-Nya. Menurut Jauziyah dzikir memiliki banyak manfaat diantaranya:²⁰

- 1) Menghilangkan kesedihan dan kegundahan dalam hati.
- 2) Menyembah Allah seolah-olah melihatnya.
- 3) Merasa dekat dengan Allah.
- 4) Menyebabkan rasa pengagungan dan pemuliaan kepada Tuhannya.
- 5) Memudahkan perkara yang sulit meringankan pekerjaan yang berat.
- 6) Menghilangkan rasa takut di hati, memberikan efek yang besar berupa rasa aman.
- 7) Dzikir memberikan kekuatan bagi pelakunya.

4. Intensitas Dzikir

Intensitas berasal dari bahasa Inggris yaitu intensity yang berarti keseriusan, kesungguhan, ketekunan dan semangat,²¹ kedahsyatan, kehebatan, kedalaman, kekuatan dan

²⁰ Mansyur bin Muhammad Al-Muqrin, *Ensiklopedia Ibnu Qoyyim* (Jakarta : Pustaka Azzam, 2014), h. 138

²¹ Tim Redaksi Tesaurus Alfabetis Bahasa Indonesia Pusat Bahasa, *Redaksi Tesaurus Alfabetis Bahasa Indonesia Pusat Bahasa* (Bandung: PT. Mizan Pustaka, 2009), h. 242

ketajaman,²² keadaan (tingkatan, ukuran), kuatnya, hebatnya, Bergeraknya dan sebagainya.²³

Keadaan tingkatan atau ukuran intensinya.²⁴ Ukuran disini menggambarkan seberapa sering mengikuti dzikir. Pengertian intensitas menurut Sudarsono dalam kamus Filsafat dan Psikologi ialah aspek kuantitatif atau kualitas suatu tingkah laku, jumlah intensitas energi fisik yang diperlukan untuk menaikkan rangsangan salah satu indera.²⁵ Jika dilihat dari sifatnya yaitu intensif maka kata *intens* dapat diartikan sungguh–sungguh serta terus menerus dalam mengerjakan sesuatu sehingga memperoleh hasil yang maksimal.

Menurut Ash Shiddiqy dzikir adalah mengingat dan mengenangkan nikmat Allah, menyebut nama-Nya menurut *kai fiat* (tata cara) yang disyariatkan. Secara psikologis akibat perbuatan mengingat Allah ini dalam alam kesadaran akan berkembanglah penghayatan akan kehadiran Tuhan yang

²²Dendy Sugono, *Tesaurus Alfabetis Bahasa Indonesia Pusat Bahasa* (Bandung: Mizan, 2009), h. 242

²³Meity Taqdir Qodratillah, *Kamus Bahasa Indonesia Untuk Pelajar* (Jakarta: Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan 2011), h. 179

²⁴Heppy El Rais. *Kamus Ilmiah Populer* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2012), h. 270

²⁵Sudarsono, *Kamus Filsafat dan Psikologi* (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 1993), h. 119

senantiasa mengetahui segala tindakan yang nyata maupun yang tersembunyi.²⁶

Selain itu pelaksanaan dzikir yang dilakukan dengan sikap rendah hati dan suara yang lembut halus akan membawa dampak relaksasi dan ketenangan bagi mereka yang melakukannya. Oleh karena itu membaca dzikir harus dilakukan dengan penuh konsentrasi, zikir juga harus dilakukan secara teratur dan rutin disertai penghayatan batin dan ketenangan jiwa.²⁷

B. Kontrol Diri Pada Remaja

1. Kontrol Diri

Kontrol diri seringkali diartikan sebagai kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa kearah konsekuensi positif. Kontrol diri juga merupakan salah satu potensi yang dapat dikembangkan dan digunakan individu selama proses-proses dalam kehidupan, termasuk dalam menghadapi kondisi yang terdapat di lingkungan yang berada disekitarnya. Para ahli berpendapat bahwa kontrol diri dapat digunakan sebagai suatu intervensi atau penanganan yang bersifat preventif selain dapat mereduksi efek-efek psikologis yang negative dari stressor-stressor lingkungan.

²⁶ Hasby Ash-Shidiqy, *Pedoman Dzikir dan Doa* (Jakarta: Bulan Bintang), 1989, h. 49

²⁷ Baidi Bukhori, *Dikir Al-Asma' Al-Husna Solusi Atas Problem Agresivitas Remaja*, h, 54

a. Pengertian Kontrol Diri

Menurut kamus psikologi, definisi kontrol diri atau self kontrol adalah kemampuan individu untuk membimbing tingkah laku sendiri, kemampuan untuk merintang implus-implus atau tingkah laku implusif²⁸. Carlson mengartikan kontrol diri sebagai kemampuan seseorang dalam merespon sesuatu, selanjutnya juga dicontohkan, seorang anak dengan sadar menunggu reward yang lebih besar dibandingkan jika dengan segera tetapi mendapat yang lebih kecil dianggap melebihi kemampuan kontrol diri.²⁹

Sementara menurut Goldfried dan Merbaum, mendefinisikan kontrol diri sebagai suatu kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa individu kearah konsekuensi positif. Begitupun dengan pendapat Bandura dan Mischel, sebagaimana dikutip Carlson, yang mengatakan bahwa kontrol diri merupakan kemampuan individu dalam merespon suatu situasi. Demikian pula dengan Piacet yang mengartikan tingkah laku yang dilakukan dengan sengaja dan mempunyai

²⁸J.P, Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi*, Terj. Kartono K, (Jakarta: PT Rajawali Press, 2011), h. 451

²⁹ Ricard Gross, *The Science Of Mind and Behavior*, terj Helly P. Soetjipto & Sri Mulyantini Soetjipto (Yogyakarta: 2012), h. 94

tujuan yang jelas tetapi dibatasi oleh situasi yang khusus sebagai kontrol diri.³⁰

Senada dengan definisi di atas, Thompson mengartikan kontrol diri sebagai suatu keyakinan bahwa seseorang dapat mencapai hasil-hasil yang diinginkan lewat tindakan diri sendiri. Karena itulah menurutnya, perasaan dan kontrol dapat dipengaruhi oleh keadaan situasi, tetapi persepsi kontrol diri terletak pada pribadi orang tersebut, bukan pada situasi. Akibat dari definisi tersebut adalah bahwa seseorang merasa memiliki kontrol diri, ketika seseorang tersebut mampu mengenal apa yang dapat dan tidak dapat dipengaruhi melalui tindakan pribadi dalam sebuah situasi, ketika menfokuskan pada bagian yang dapat melalui tindakan pribadi dan ketika seseorang tersebut yakin jika memiliki kemampuan organisasi supaya berperilaku yang sukses.³¹

Disamping itu kontrol diri merupakan suatu kecakapan individu dalam kepekaan membaca situasi diri dan lingkungannya serta kemampuan untuk mengontrol dan mengelola faktor-faktor perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi untuk menampilkan diri dalam melakukan sosialisasi kemampuan untuk mengendalikan perilaku, kecenderungan untuk menarik perhatian, keinginan untuk

³⁰ Ricard Gross, *The Science Of Mind and Behavior*, h. 96

³¹ B. Smet, *Psikologi Kesehatan* (Jakarta: PT. Grasindo, 1994), h. 38

mengubah perilaku agar sesuai bagi orang lain, menyenangkan orang lain, serta menutup perasannya.

Pada dasarnya sumber terjadinya self kontrol dalam diri seseorang ada 2 (dua) yaitu sumber internal (dalam diri) dan eksternal (di luar diri). Apabila seseorang dalam berperilaku cenderung mengatur perilakunya sendiri dan memiliki standar khusus terhadap perilaku yang dipilih, memberikan ganjaran bila dapat mencapai tujuan dan memberikan hukuman sendiri apabila melakukan kesalahan, maka hal ini menunjukkan bahwa self kontrolnya bersumber dari diri sendiri (internal). Sedangkan apabila individu menjadikan orang lain atau lingkungan sebagai standart perilaku atau penyebab terjadinya perilaku dan ganjaran atau hukuman juga diterima dari orang lain (lingkungan), maka ini menunjukkan bahwa self kontrol yang dimiliki bersumber dari luar diri (eksternal).

b. Aspek-aspek Kontrol Diri

Menurut Sarafino kemampuan mengontrol diri memiliki 5 aspek, yaitu:³²

1) Kemampuan mengontrol perilaku.

Kontrol perilaku adalah kemampuan dalam mengambil tindakan nyata sehingga dapat

³²E. P. Sarafino, *Health Psychology: Biopsychosocial Interaction*. 3rd edition. Hoboken: John Wiley & Sons, Inc, t.th., h. 93.

mengurangi dampak atau akibat dari suatu permasalahan, dapat dilakukan dengan mengurangi intensitas suatu peristiwa atau mempersingkat durasi waktu dari peristiwa tersebut. Dimana individu tersebut dapat mengontrol perilakunya sendiri, sehingga bisa mengurangi stressor-stressor yang ada.

2) Kemampuan mengontrol kognisi.

Kontrol kognisi adalah kemampuan individu dalam memanfaatkan proses berpikir sehingga dapat mempengaruhi atau memodifikasi dampak dari suatu permasalahan. Tindakan mempengaruhi atau memodifikasi dampak dari suatu permasalahan dapat dilakukan dengan cara penolakan (ignore), pelepasan (disassociate), pengalihan (distract), dan pengingkaran (deny) terhadap suatu permasalahan.

3) Kemampuan mengambil keputusan.

Kontrol keputusan adalah kemampuan individu untuk memilih hasil atau tindakan sesuai dengan keyakinannya. Sehingga individu tersebut dapat memastikan bahwa tindakan yang individu lakukan sudah sesuai dengan pemikirannya.

4) Kemampuan mengontrol informasi.

Kontrol informasi adalah kemampuan individu untuk memperoleh informasi mengenai suatu peristiwa yang dapat menimbulkan masalah, informasi mengenai

peristiwa yang terjadi, alasan terjadi, dan konsekuensi yang mungkin muncul dari peristiwa tersebut. Kontrol informasi ini dapat digunakan untuk membantu mengurangi munculnya permasalahan dengan meningkatkan kemampuan individu untuk memprediksi dan mempersiapkan segala kemungkinan yang akan terjadi dari suatu peristiwa.

5) Kontrol retrospective

Kontrol retrospective adalah kemampuan individu dalam mencegah timbulnya permasalahan yang tidak diinginkan dengan cara melihat kembali peristiwa yang telah terjadi sebelumnya. Kontrol retrospective dapat dilakukan dengan cara menelaah kembali penyebab suatu permasalahan yang terjadi.

c. Ciri-ciri Seseorang yang Mempunyai Kontrol Diri

Banyak orang mengkombinasikan sikap mengontrol diri dengan sikap kaku, keras, tegang atau terhambat. Sikap ini tentunya sangat berbeda, karena orang yang bisa mengontrol dirinya, sangat mampu untuk bersikap fleksibel pula. Sementara yang kaku dan terhambat, bisa saja tampil terkontrol, tetapi mudah patah, dan bahkan bisa meledak, lepas kontrol. Orang yang terkontrol biasanya akan tampil terpercaya di pergaulan dan pekerjaan, berintegritas dan yang paling penting, mempunyai daya adaptasi terhadap perubahan.

Menurut Hurlock, ada dua kriteria yang menentukan apakah kontrol emosi dapat diterima secara sosial atau tidak kontrol emosi dapat diterima bila reaksi masyarakat terhadap pengendalian emosi adalah positif. Namun reaksi positif saja tidaklah cukup karenanya perlu diperhatikan kriteria lain, yaitu efek yang muncul setelah mengontrol emosi terhadap kondisi fisik dan praktis, kontrol emosi seharusnya tidak membahayakan fisik, dan psikis individu. Artinya dengan mengontrol emosi kondisi fisik dan psikis individu harus membaik. Dari sinilah ia memaparkan tiga kriteria emosi yang masuk sebagai berikut:³³

- 1) Dapat melakukan kontrol diri yang bisa diterima secara sosial.
- 2) Dapat memahami seberapa banyak kontrol yang dibutuhkan untuk memuaskan kebutuhannya dan sesuai dengan harapan masyarakat.
- 3) Dapat menilai situasi secara kritis sebelum meresponnya dan memutuskan cara beraksi terhadap situasi tersebut.

Kemampuan mengontrol diri sebagaimana diuraikan di atas pada hakikatnya berkembang seiring dengan bertambahnya usia. Salah satu tugas perkembangan yang harus dikuasai remaja adalah

³³ E.B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan*, Edisi 5 (Jakarta: Erlangga, 1990), h. 122

mempelajari apa yang diharapkan oleh kelompok darinya dan kemudian mau membentuk perilakunya agar sesuai dengan harapan sosial tanpa harus dibimbing, diawasi, didorong dan diancam seperti hukuman seperti yang dialami waktu anak-anak. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri kontrol diri adalah sebagai berikut:

- 1) Kemampuan untuk mengontrol perilaku yang ditandai dengan kemampuan menghadapi situasi yang tak diinginkan dengan cara mencegah atau menjauhi situasi tersebut, mampu mengatasi frustrasi dan ledakan emosi.
- 2) Kemampuan menunda kepuasan dengan segera untuk mengatur perilaku agar dapat mencapai sesuatu yang lebih berharga atau lebih diterima oleh masyarakat.
- 3) Kemampuan mengantisipasi peristiwa dengan mengantisipasi keadaan melalui pertimbangan secara objektif.
- 4) Kemampuan menafsirkan peristiwa dengan melakukan penilaian dan penafsiran suatu keadaan dengan cara memperhatikan segi-segi positif secara subjektif.
- 5) Kemampuan mengontrol keputusan dengan cara memilih suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau disetujuinya.

d. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kontrol Diri

Faktor-faktor yang turut mempengaruhi kontrol diri seseorang biasanya disebabkan oleh banyak faktor. Orang yang memiliki kontrol diri pada stimulus atau situasi tertentu belum tentu sama dengan stimulus atau situasi yang lain. Namun pada dasarnya, kontrol diri itu secara garis besar dipengaruhi oleh faktor eksternal dan internal.

Faktor-faktor tersebut disimpulkan dari kutipan pendapat para ahli yang mengungkapkan banyaknya pendapat mengenai kontrol diri. Adapun faktor-faktor internal yang mempengaruhi kontrol diri menurut Buczynski, dikatakan bahwa kontrol diri berkembang secara unik pada masing-masing individu. Dalam hal ini dikemukakan tiga sistem yang mempengaruhi perkembangan kontrol diri, yaitu: *pertama*, hirarki dasar biologi yang telah terorganisasi dan disusun melalui pengalaman evolusi. *Kedua*, yang dikemukakan oleh Mischel dkk, bahwa kontrol diri dipengaruhi usia seseorang. Menurutnya kemampuan kontrol diri akan meningkat seiring dengan bertambahnya usia seseorang. *Ketiga*, masih menurut pendapat Mischel dkk, bahwa kontrol diri dipengaruhi oleh kontrol emosi. Kontrol emosi yang sehat dapat diperoleh bila remaja memiliki kekuatan ego, yaitu

sesuatu kemampuan untuk menahan diri dari tindakan luapan emosi.³⁴

Dari penjelasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kontrol diri seseorang yang bersifat internal, selain dapat dipengaruhi oleh hirarki dasar biologi yang telah terorganisasi dan tersusun melalui pengalaman evolusi, melainkan juga bisa disebabkan oleh kontrol emosi yang sehat diperoleh bila seorang remaja memiliki kekuatan ego, yaitu suatu kemampuan untuk menahan diri dan tindakan luapan emosi.

Sedangkan faktor eksternal yang mempengaruhi kontrol diri seseorang adalah kondisi sosio-emosional lingkungannya, terutama lingkungan keluarga dan kelompok teman sebaya. Apabila lingkungan tersebut cukup kondusif, dalam arti kondisinya diwarnai dengan hubungan yang harmonis, saling mempercayai, saling menghargai, dan penuh tanggung jawab, maka remaja cenderung memiliki kontrol diri yang baik. Hal ini dikarenakan remaja mencapai kematangan emosi oleh faktor-faktor pendukung tersebut.³⁵

Dari keterangan diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa faktor-faktor kontrol diri adalah:

³⁴ Ricard Gross, *The Science Of Mind and Behavior*, h. 99

³⁵ Syamsul L.N. Yusuf, *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja* (Bandung: Rosda Karya, 2001), h. 71

- 1) Kepribadian mempengaruhi kontrol diri dalam konteks bagaimana seseorang dengan tipikal tertentu bereaksi dengan tekanan yang dihadapinya dan berpengaruh pada hasil yang akan diperolehnya.
- 2) Situasi, setiap orang mempunyai strategi yang berbeda pada situasi tertentu, dimana strategi tersebut memiliki karakteristik yang unik.
- 3) Etnis atau budaya mempengaruhi kontrol diri dalam bentuk keyakinan atau pemikiran. Budaya telah mengajarkan nilai-nilai yang akan menjadi salah satu penentu terbentuknya perilaku seseorang, sehingga seseorang yang hidup dalam budaya yang berbeda akan menampilkan reaksi yang berbeda dalam menghadapi situasi yang menekan, begitu pula strategi yang digunakan.

2. Remaja

a. Pengertian Remaja

Fase remaja merupakan segmen perkembangan individu yang sangat penting, yang diawali dengan matanya organ-organ fisik (seksual) sehingga mampu memproduksi. Karena itulah menurut Yusuf, remaja juga merupakan masa perkembangan sikap tergantung (*dependence*) terhadap orang tua ke arah kemandirian (*independence*), minat-minat seksual, perenungan diri,

dan perhatian terhadap nilai-nilai estetika dan isu-isu moral.³⁶

Banyak definisi pengertian remaja yang dikemukakan oleh para ahli. Oleh para ahli tersebut remaja sering dikaitkan atau sering disebut dengan masa remaja (*adolescence*).

Rivai menyebutkan, remaja adalah pemuda pemudi yang berada pada masa perkembangan yang disebut sebagai masa remaja . Masa remaja merupakan masa menuju kedewasaan. Masa ini merupakan tahap perkembangan dalam kehidupan manusia, di mana seseorang tidak dapat disebut sebagai anak kecil lagi, tentu juga belum dapat disebut sebagai orang dewasa. Lebih lanjut Rivai mengatakan bahwa masa remaja merupakan masa pancaroba atau masa peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Ditinjau dari sudut kronologis pembatasan yang relatif fleksibel, masa remaja berlangsung antara 12-20 tahun.³⁷

Hurlock mengemukakan bahwa masa remaja dibagi menjadi dua bagian, yaitu:³⁸

- 1) Awal Masa Remaja, yang berlangsung sekitar umur 13-16 atau 17 tahun.

³⁶ Syamsul L.N. Yusuf, *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*, h. 72

³⁷ Mell S.L. Rivai, *Psikologi Perkembangan Remaja dan Segi Kehidupan Sosial* (Jakarta: Penerbit Aksara, 1987), h. 87.

³⁸E. B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, edisi ke tujuh (Jakarta: Erlangga, 2006), h 38.

- 2) Akhir Masa Remaja, yang dimulai dari umur 16 atau 17-18 tahun.

Sementara itu dalam pandangannya, Sarwono juga memberikan batasan usia remaja mulai usia 11 sampai 24 tahun dan belum menikah. Pertimbangan yang digunakannya dalam mengklasifikasikan usia remaja tersebut adalah:

- 1) Umumnya tanda-tanda seksual sekunder mulai nampak pada usia 11 tahun.
- 2) Usia 11 tahun sudah dianggap akil baligh oleh kebanyakan masyarakat Indonesia baik menurut adat atau agama. Pada usia tersebut mulai ada tanda-tanda penyempurnaan perkembangan jiwa seperti tercapainya identitas diri, fase genital dari perkembangan psikoseksual, puncak perkembangan kognitif serta perkembangan moral.
- 3) Batas usia 24 tahun merupakan batas maksimal untuk memberikan peluang bagi mereka yang masih menggantungkan diri pada orang tua, belum bisa memberi pendapat sendiri, dan belum mempunyai hak-hak penuh sebagai orang dewasa.
- 4) Kebanyakan masyarakat Indonesia menganggap bahwa seseorang yang sudah menikah pada usia berapapun telah diperlakukan sebagai orang dewasa,

baik secara hukum maupun dalam kehidupan masyarakat dan keluarga.³⁹

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa usia remaja awal merupakan suatu tingkat perkembangan, di mana pada masa ini ditentukan oleh adanya kematangan mental, emosional, sosial, dan fisik, sosial yang berlangsung dari umur 11 sampai dengan 17 tahun.

b. Perkembangan Masa Remaja

Berkaitan dengan perkembangan pada masa remaja ini, Yusuf menguraikan tujuh karakteristik dalam perkembangannya, yaitu:⁴⁰

1) Perkembangan Fisik

Masa remaja merupakan salah satu di antara dua masa rintangan kehidupan individu, di mana terjadi pertumbuhan fisik yang sangat pesat. Pada masa remaja, proporsi tubuh individu mencapai proporsi tubuh orang dewasa dalam semua bagiannya. Selain itu terjadi perkembangan seksualitas remaja, ditandai dengan dua ciri, yaitu ciri-ciri seks primer dan ciri-ciri seks sekunder.⁴¹

³⁹ Sarwono S.W, *Psikologi Remaja* (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 1989), h. 9

⁴⁰ Syamsul L.N. Yusuf, *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*, h. 103

⁴¹ Syamsul L.N. Yusuf, *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*, h. 108

2) Perkembangan Sosial

Salah satu tugas perkembangan remaja yang sulit adalah yang berhubungan dengan penyesuaian sosial. Remaja harus menyesuaikan diri dengan lawan jenis dalam hubungan yang sebelumnya belum pernah ada dan harus menyesuaikan dengan orang dewasa diluar lingkungan keluarga dan sekolah.

Pada masa remaja berkembang “*social cognition*”, yaitu kemampuan untuk memahami orang lain. Remaja memahami orang lain sebagai individu yang unik, baik menyangkut sifat-sifat pribadi, minat nilai-nilai maupun perasaannya. Pemahamannya ini, mendorong remaja untuk menjalin hubungan sosial yang lebih akrab dengan mereka (terutama teman sebaya), baik melalui jalinan persahabatan maupun percintaan (pacaran). Dalam hubungan persahabatan, remaja memilih teman yang memiliki kualitas psikologis yang relatif sama dengan dirinya, baik menyangkut *inte rest*, sikap, nilai, kepribadian.

Pada masa ini juga berkembang sikap “*conformity*”, yaitu kecenderungan untuk menyerah atau mengikuti opini, pendapat, nilai, kebiasaan, kegemaran atau keinginan orang lain (teman sebaya). Perkembangan sikap konformitas ini menimbulkan dampak positif maupun yang negatif bagi dirinya.

Dalam proses perkembangan sosial, anak juga dengan sendirinya mempelajari proses penyesuaian diri dengan lingkungannya, baik dilingkungan keluarga, sekolah maupun masyarakat. Perkembangan sosial individu sangat tergantung pada kemampuan individu untuk menyesuaikan diri dengan lingkungannya serta keterampilan mengatasi masalah yang dihadapinya.

Beberapa karakteristik menonjol dari perkembangan social remaja, yaitu sebagai berikut:⁴²

- a) Berkembangnya kesadaran akan kesunyian dan dorongan akan pergaulan.
 - b) Adanya upaya memilih nilai-nilai sosial.
 - c) Meningkatnya ketertarikan pada lawan jenis.
 - d) Mulai cenderung memilih karier tertentu.
- 3) Perkembangan Moral

Istilah moral berasal dari kata latin “mos” (moris), yang berarti adat istiadat, kebiasaan, peraturan atau nilai-nilai atau tatacara kehidupan. Moral pada dasarnya merupakan rangkaian nilai tentang berbagai macam perilaku yang harus dipatuhi dan moral merupakan kaidah norma dan pranta yang mengatur perilaku individu dalam hubungannya dengan kelompok sosial dan masyarakat.

⁴² Syamsul L.N. Yusuf, *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*, h. 106

Moral merupakan standar baik buruk yang ditentukan bagi individu oleh nilai-nilai sosial budaya dimana individu sebagai anggota sosial. Perkembangan moral seorang anak banyak dipengaruhi oleh lingkungan. Anak memperoleh nilai-nilai moral dari lingkungannya, terutama dari orangtuanya. Dia belajar untuk mengenal nilai-nilai dan berperilaku sesuai dengan nilai-nilai tersebut.⁴³

4) Perkembangan Seksual

Remaja berusaha secara total menemukan satu identitas, berupa perwujudan orientasi seksual yang tercermin dari hasrat seksual, emosional, romantis, dan atraksi kasih sayang kepada anggota jenis kelamin yang sama atau berbeda atau keduanya. Seseorang remaja yang tertarik pada anggota jenis kelamin lain disebut heteroseksual. Sebaliknya, seseorang yang tertarik pada anggota jenis kelamin yang sama disebut homoseksual.

5) Perkembangan emosi

Masa remaja merupakan puncak emosionalitas, yaitu perkembangan emosi yang tinggi. Pertumbuhan fisik, terutama organ seksual mempengaruhi berkembangnya emosi atau perasaan-perasaan dan dorongan-dorongan baru yang dialami sebelumnya,

⁴³ Syamsul L.N. Yusuf, *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*, h. 106-

seperti perasaan cinta, rindu, dan keinginan untuk berkenalan lebih intim dengan lawan jenis. Pada usia remaja awal, perkembangan emosinya menunjukkan sifat yang sensitif dan reaktif yang sangat kuat terhadap berbagai peristiwa atau situasi sosial, emosinya bersifat negatif dan temperamental (mudah tersinggung, atau mudah sedih), sedangkan remaja akhir sudah mampu mengendalikan emosinya.

Dalam menghadapi ketidaknyamanan emosional tersebut, tidak sedikit remaja yang mereaksinya secara defensif, sebagai upaya untuk melindungi kelemahan dirinya. Reaksinya itu tampil dalam tingkah laku malasuai (*maladjustment*), seperti: 1) agresif; melawan, keras kepala, bertengkar, berkelahi dan senang mengganggu; dan 2) melarikan diri dari kenyataan melamun, pendiam, senang menyendiri, dan meminum minuman keras dan obat-obat terlarang.

6) Perkembangan kepribadian

Fase remaja merupakan saat yang paling penting bagi perkembangan dan integrasi kepribadian. Faktor-faktor dan pengalaman baru yang tampak terjadinya perubahan kepribadian pada masa remaja, meliputi: 1) perolehan pertumbuhan fisik yang menyerupai masa dewasa; 2) kematangan seksual

yang disertai dengan dorongan-dorongan dan emosi haru; 3) kesadaran terhadap diri sendiri, keinginan untuk mengarahkan diri dan mengevaluasi kembali tentang standar (norma), tujuan, dan cita-cita; 4) kebutuhan persahabatan yang bersifat heteroseksual, berteman dengan pria atau wanita; dan 5) munculnya konflik sebagai dampak dari masa transisi antara masa anak dan masa dewasa.

Masa remaja merupakan saat berkembangnya *identity* (jati diri). Perkembangan *identity* merupakan isu sentral pada remaja yang memberikan dasar bagi masa dewasa. Dapat juga dikatakan sebagai aspek sentral bagi kepribadian yang sehat yang merefleksikan kesadaran diri, kemampuan mengidentifikasi orang lain dan mempelajari tujuannya agar dapat berpartisipasi dalam kebudayaannya.⁴⁴

7) Perkembangan kesadaran beragama

Kemampuan berpikir abstrak remaja memungkinkannya untuk dapat mentransformasikan keyakinan beragamanya. Dia dapat mengapresiasi kualitas keabstrakan Tuhan sebagai Yang Maha Adil, Maha Kasih Sayang. Berkembangnya kesadaran atau keyakinan beragama, seiring dengan dimulainya

⁴⁴ Syamsul L.N. Yusuf, *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*, h. 108

remaja menanyakan atau mempermasalahkan sumber-sumber otoritas dalam kehidupan, seperti pertanyaan “Apakah Tuhan Maha Kuasa, mengapa masih terjadi penderitaan dan kejahatan di dunia ini?”⁴⁵

c. Ciri-Ciri Remaja

Masa remaja tentu saja mempunyai ciri-ciri tertentu yang membedakannya dengan periode sebelum dan sesudahnya. Adapun ciri-ciri tersebut dapat dijelaskan secara singkat berikut ini:⁴⁶

1) Masa Remaja sebagai Periode yang Penting

Beberapa periode menjadi lebih penting dari pada periode-periode lainnya disebabkan oleh akibat langsung dan jangka panjang yang ditimbulkan.

2) Masa Remaja sebagai Periode Peralihan

Peralihan tidak berarti terputus dengan atau berubah dari apa yang telah terjadi sebelumnya, merupakan sebuah peralihan berikutnya.

3) Masa Remaja sebagai Periode Perubahan

Tingkat perubahan dalam sikap dan perilaku masa remaja sejajar dengan tingkat perubahan fisik, antara lain: meningkatnya emosi, perubahan tubuh, perubahan nilai-nilai pada remaja akibatnya berubahnya minat

⁴⁵ Syamsul L.N. Yusuf, *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*, h. 109

⁴⁶ E.B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan*, h. 207-209

dan pola perilaku, bersikap ambivalen terhadap setiap perubahan.

- 4) Masa Remaja sebagai Usia yang Bermasalah
Masalah pada remaja sering menjadi masalah yang sulit diatasi baik oleh anak-anak perempuan maupun laki-laki.
- 5) Masa Remaja sebagai Masa Mencari Identitas
Pada tahun-tahun awal masa remaja, penyesuaian diri dengan kelompok masih tetap penting bagi anak laki-laki dan perempuan.
- 6) Masa Remaja sebagai Masa yang Tidak Realistik
Remaja yang melihat dirin ya sendiri dan orang lain sebagaimana yang ia inginkan dan bukan sebagaimana adanya.
- 7) Masa Remaja sebagai Masa Ambang Dewasa
Dengan semakin mendekatnya usia kematangan yang sah, para remaja menjadi gelisah untuk meninggalkan stereotip belasan tahun dan untuk memberikan kesan bahwa mereka sudah hampir dewasa.

C. Hubungan Intensitas Dzikir dengan Kontrol Diri

Sumber masalah pada remaja adalah adanya pertentangan yang terjadi dalam diri remaja itu sendiri maupun orang lain di lingkungannya. Oleh karena itu, remaja membutuhkan agama sebagai pengendali diri untuk menetapkan kepribadian dan mengontrol perilakunya karena agama juga juga merupakan

integrasi interaktif antara iman, ilmu dan amal yang merupakan daya kendali dan daya dorong.⁴⁷

Agama dalam hal ini diwujudkan dengan dzikir, sedangkan dzikir merupakan salah satu cara mengolah batin dengan menyebut nama Allah secara berulang-ulang dengan tawakkal dan berserah diri kepada Allah SWT. Sehingga mendapatkan ketenangan dan keteduhan jiwa. Pada akhirnya dzikir dapat menghindarkan diri dari rasa takut dan cemas dalam menghadapi berbagai cobaan dan tantangan kehidupan.

Adapun faedah dzikir diantaranya adalah memelihara dan membentengi diri dari maksiat, memberi sinaran pada hati, menghilangkan kekeruan jiwa, menghasilkan rahmat dan inayah dari Allah, dan mendatangkan kebahagiaan di dunia dan akhirat.⁴⁸

Dalam hal ini, kaitannya dengan kontrol diri, perilaku yang baik ialah apabila dalam diri seseorang tertanam nilai-nilai yang baik sehingga terbentuk pola penilaian dengan lingkungan yang diasumsikan baik. Dzikir mengingat Allah diharapkan dapat menjadi pemandu seseorang untuk mengontrol dirinya agar selalu berperilaku yang positif dan sesuai dengan ajaran Islam.

Dzikir adalah satu cara untuk mengendalikan diri yang tidak terkendali. Mengontrol diri pada remaja merupakan usaha yang memungkinkan individu menampilkan perilaku yang seharusnya. Remaja di harapkan dapat mengontrol dirinya dari

⁴⁷ Sukanto, *Nafsiologi: Refleksi Analisis tentang Diri dan Tingkah Laku Manusia* (Surabaya: Risalah Gusti, 1995), h 8

⁴⁸ Hasby Ash-Shidiqy., *Pedoman Dzikir dan Doa*, h 50

tingkah laku yang negatif.⁴⁹ Zikir dapat diartikan sebuah aktivitas untuk melepaskan diri dari kelalaian yaitu dengan senantiasa menghadirkan *Qalbu* bersama *Al-Haq* (Allah). Sehingga zikir dapat menimbulkan ketenangan dan ketentraman jiwa, karena zikir dapat dijadikan obat kegelisahan bagi manusia saat dirinya lemah dan tidak berdaya.⁵⁰

Salah satu jenis zikir *Al-Asma Al-Husna*, yakni mengingat atau menyebut *Al-Asma Al-Husna* secara berulang-ulang baik itu dilakukan dengan lisan, hati atau dengan lisan dan hati menurut Subandi dapat dijadikan sarana untuk menumbuhkan sifat-sifat yang positif pada diri seseorang. Caranya adalah dengan menginternalisasikan sifat-sifat yang tercermin dalam *Al-Asma Al-Husna*. Mengamalkan zikir harus dilakukan secara teratur, sungguh-sungguh, serta menghayati setiap makna yang dibaca sehingga zikir yang diamalkan akan membawa efek bagi pezikir itu sendiri.

Mengamalkan dzikir secara intensif akan membuat remaja menjadi lebih berhati-hati dalam berperilaku sehingga bisa mengontrol dirinya dalam berperilaku negatif. Perasaan bahwa Allah melihat dan merasakan apa yang dirasakan akan menumbuhkan perasaan dekat dengan Allah saat melakukan

⁴⁹ Hurlock, E. B., *Adolescent Development*, Tokyo: McGraw-hill Kogakhusa Ltd, 1973, h 45

⁵⁰ Hasby Ash-Shidiqy., *Pedoman Dzikir dan Doa*, h 52

dzikir. Namun perilaku itu juga terealisasikan dalam perilaku keseharian.⁵¹

D. Hipotesis

Menurut asal kata secara etimologis hypothesis berasal dari kata *hypo* yang berarti kurang dari, dan *thesis* yang berarti pendapat atau pernyataan atau teori. Dari arti kata tersebut hipotesis dapat diartikan sebagai pendapat atau pernyataan atau kesimpulan yang masih kurang atau belum selesai atau masih bersifat sementara.⁵²

Secara teknis hipotesis diartikan sebagai pernyataan mengenai keadaan populasi yang akan diuji keberhasilannya berdasarkan data yang didapat dari sampel penelitian. Dan secara statistik hipotesis diartikan sebagai pernyataan mengenai keadaan parameter (populasi) yang akan diuji melalui statistik sampel. Hipotesis diartikan sebagai jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian.⁵³

Hipotesis dalam penelitian ini adalah ada hubungan positif yang signifikan intensitas dzikir dengan kontrol diri pada remaja awal di Pondok pesantren Al-Itqon Pedurungan Semarang.

⁵¹ Subandi, *Hubungan Antara Tingkat Religiusitas dengan Kecemasan Pada Remaja, Laporan Penelitian*, Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM, t.th, h. 28

⁵² Jusuf Soewadji, *Pengantar Metodologi Penelitian* (Jakarta: Penerbit Mitra Wacana Media, 2012), h. 123

⁵³ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan* (Bandung: Alfabeta, 2012), h. 224