

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Dzikir

1. Pengertian dzikir

Dzikir secara etimologi berasal dari kata bahasa Arab *zakara*, yang artinya mengingat, menyebut, mengisyaratkan, mengagungkan, mensucikan¹. Perilaku dzikir biasanya diperlihatkan orang hanya dalam bentuk renungan sambil duduk dengan membaca bacaan tertentu. Sedangkan secara *terminology*, pengertian dzikir sering dimaknai sebagai suatu amal ucapan atau amal *qauliyah* melalui bacaan-bacaan tertentu untuk mengingat Allah. Berdzikir kepada Allah adalah suatu rangka dari rangkaian Iman dan Islam yang mendapat perhatian khusus dan istimewa dari Al-Qur'an dan Sunnah.²

Dzikir merupakan ibadah hati dan lisan yang tidak mengenal batasan waktu. Bahkan Allah menyifati *ulil albab*, adalah mereka-mereka yang senantiasa menyebut Rabnya, baik dalam keadaan berdiri, duduk bahkan juga berbaring. Oleh karenanya dzikir bukan hanya ibadah yang bersifat *lisaniyah*, namun juga *qalbiyah*. Imam Nawawi menyatakan bahwa dzikir yang afdhal adalah dilakukan bersamaan lisan dan hati, jika salah satunya, maka dzikir hatilah yang lebih utama. Meskipun demikian, menghadirkan maknanya

¹ Ali, Atabik & Ahmad Zuhdi Muhdlor. 1996. *Kamus Kontemporer Arab-Indonesia*. Yogyakarta : Yayasan Ali Maksum Pondok Pesantren Krapyak. h. 933

² Amin, Syamsul Munir dkk. 2008. *Energi Dzikir....* h.11

dalam hati, memahami maksudnya merupakan suatu hal yang harus diupayakan dalam dzikir.³

Chodjim menjelaskan bahwa dzikir berasal dari kata *zakara* yang artinya mengingat, mengisi, atau menuangi, artinya bagi orang yang berdzikir berarti mencoba mengisi dan menuangi pikiran dan hatinya dengan kata-kata suci.⁴ Menurut Solihin dalam kamus tasawuf dijelaskan bahwa dzikir adalah kata yang digunakan untuk menunjuk setiap bentuk pemusatan pikiran pada Tuhan, dzikirpun merupakan prinsip awal untuk seseorang berjalan menuju Tuhan.⁵

Menurut H. Aboe Bakar Atjeh, menjelaskan bahwa dzikir adalah ucapan yang dilakukan dengan lidah atau mengingat akan Tuhan dengan hati, dengan ucapan atau ingatan yang mempersucikan Tuhan dan membersihkannya dari sifat-sifat yang tidak layak untuk-Nya, selanjutnya memuji dengan pujian-pujian dan sanjungan-sanjungan dengan sifat-sifat yang sempurna, sifat-sifat yang menunjukkan kebesaran dan kemurnian.⁶

Menurut Abu Fatiah Al Adnani, menjelaskan bahwa dzikir adalah sebuah aktifitas yang sangat luas dan menyeluruh, bukan hanya sebatas lantunan *tasbih, tahmid, tahlil, takbir, istighfar, hauqalah* (yaitu ucapan *lā ḥaula wa lā quwwata illā billāh*), *istirja'* (yaitu ucapan *innā lillāhi wa innā ilaihi rāji'ūn*), dan doa-doa lainnya, namun lebih dari itu, semua bentuk

³ Nawawi, Ismail. 2008. *Risalah pembersih Jiwa: Terapi Perilaku Lahir dan Batin dalam Perpektif Tasawuf*. Surabaya: Karya Agung Surabaya. h. 244

⁴ Chodjim, Ahmad. 2003. *Alfatihah, Membuka Matahari dengan Surat Pembuka*. Jakarta: PT. Serambi Ilmu Semesta. h. 181

⁵ Solihin dan Rosihon Anwar. 2002. *Kamus Tasawuf*. Bandung: PT. Remaja Rosda Karya. h. 36

⁶ Anshori, M. Afif. 2003. *Dzikir Demi Kedamaian Jiwa Solusi Tasawuf atas Problema Manusia Moderen*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. h.19

ibadah dengan hati, lisan dan anggota badan adalah termasuk bagian dari dzikir.⁷

Syamsul Munir Amin pun menjelaskan bahwa pada dasarnya berdzikir mengingat Allah memiliki llingkup yang sangat luas, atau bahkan bisa dikatakan jika segala aktifitas atau perbuatan yang dilakukan dengan tujuan untuk mengharap ridla Allah adalah *zikhullah*. Dengan demikian, ketika kita menjalankan kewajiban dan perintah agama, seperti melaksanakan shalat wajib atau sunnah, puasa di bulan ramadhan dan puasa sunnah, menjalankan ibadah haji dan umrah, menunaikan zakat, beramal shaleh, berbuat kebajikan, berkata baik, mempelajari ilmu dan lain sebagainya, maka itulah yang dikatakan *zikhullah*.⁸

Dzikir pada dasarnya merupakan amaliah yang selalu terkait dengan berbagai ibadah ritual dalam Islam. Dalam pengertian ini, menurut Michon dzikir berarti suatu bentuk kesadaran yang dimiliki oleh seorang makhluk akan hubungan yang menyatukan seluruh kehidupannya dengan sang Pencipta.⁹

Menurut Subandi, banyak cara yang dilakukan untuk berdzikir kepada Allah. Bentuk dzikir yang paling umum dilakukan adalah membaca ayat-ayat suci Al-Qur'an. Sebagian kaum muslim berdzikir dengan menyebut nama Allah berulang-ulang, baik *ismu zat* (nama Allah), maupun nama-nama yang baik dan indah (*asmā-ul-husnā*). Sebagian membaca shalawat kepada Nabi

⁷ Al-Adnani, Abu Fatiah. 2016. *Zikir Akhir* h. 410

⁸ Amin, Syamsul Munir, dkk. 2008. *Energi Dzikir...* h. 15

⁹ Subandi. 2009. *Psikologi Dzikir*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. h. 33

Muhammad SAW, membaca *istigfar, tahmid, tasbih, takbir, tahlil*, atau membaca *lā ḥaula wa lā quwwata illā billāh*.¹⁰

Muhammad Chirzin mengatakan bahwa lisan merupakan alat untuk berdzikir sedangkan hati adalah tempatnya berdzikir. Dzikir kepada Allah merupakan ibadah bagi keduanya. Sedangkan dzikir itu bermacam-macam bentuknya, diantaranya adalah membaca Al-Qur'an sebagai dzikir paling utama, *bertasbih, tahmid, tahlil, takbir* dan *istigfar*. Semakin banyak mukmin berdzikir kepada Allah, maka semakin besar kecintaan Allah tercurah kepadanya.¹¹

Lebih lanjut lagi Imam Fakhruddin Ar-Razi menjelaskan bahwa dzikir itu terdiri dari tiga unsur, yaitu dzikir dengan lisan, dzikir dengan hati, dan dzikir dengan anggota badan.¹²

Meihat dari beberapa pendapat di atas maka variabel dzikir memiliki beberapa aspek sebagai berikut :

Definisi	Aspek	Sumber/buku/Pakar
Secara <i>terminology</i> , pengertian dzikir adalah sebagai suatu amal ucapan atau amal <i>qauliyah</i> melalui bacaan-bacaan tertentu untuk mengingat Allah. Berdzikir kepada Allah adalah suatu rangka dari rangkaian Iman dan Islam yang mendapat perhatian khusus dan istimewa dari Al-Qur'an dan Sunnah	1. Amal Qauliyah 2. Mengingat Allah	Amin, Syamsul Munir dkk, (2008:11). <i>Energi Dzikir</i>

¹⁰ Subandi. 2009. *Psikologi Dzikir*. h. 34

¹¹ Chirzin, Muhammad. 2000. *Menempuh Jalan Allah*. Yogyakarta: Madani Pustaka Hikmah. h. 149-150

¹² Al-Adnani, Abu Fatiah. 2016. *Zikir Akhir* h. 413

<p>Dzikir adalah ucapan yang dilakukan dengan lidah atau mengingat akan Tuhan dengan hati, dengan ucapan atau ingatan yang memersucikan Tuhan dan membersihkannya dari sifat-sifat yang tidak layak untuk-Nya, selanjutnya memuji dengan pujian-pujian dan sanjungan-sanjungan dengan sifat-sifat yang sempurna, sifat-sifat yang menunjukkan kebesaran dan kemurnian</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ucapan lidah dan hati 2. Mengingat Tuhan 3. Mempersucikan Tuhan 4. Membersihkan diri 5. Memuji dan membesarkan Tuhan 	<p>Anshori, M. Afif, (2003:19) <i>Dzikir Demi Kedamaian Jiwa Solusi Tasawuf atas problema manusia moderen.</i></p>
<p>Dzikir adalah sebuah aktifitas yang sangat luas dan menyeluruh, bukan hanya sebatas lantunan tasbih, tahmid, tahlil, takbir, istighfar, hauqalah (yaitu ucapan <i>laa haula wa laa quwwata illa billah</i>), <i>istirja'</i> (yaitu ucapan <i>inna lillahi wa inna ilaihi raaji'uun</i>), dan doa-doa lainnya, namun lebih dari itu, semua bentuk ibadah dengan hati, lisan dan anggota badan adalah termasuk bagian dari dzikir</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ibadah dengan hati 2. Ibadah dengan lisan 3. Ibadah dengan anggota badan 4. Membaca Tasbih, tahlil, takbir, istighfar, hauqalah dan yang lainnya. 	<p>Al-Adnani, Abu Fatiah, (2016:410) <i>Zikir Akhir Zaman</i></p>
<p>Dzikir adalah suatu bentuk kesadaran yang dimiliki oleh seorang makhluk akan hubungan yang menyatukan seluruh kehidupannya dengan sang Pencipta dengan membaca ayat-ayat suci al-Qur'an, menyebut nama-nama Allah secara berulang-ulang, membaca shalawat Nabi, <i>istighfar</i>, <i>tahmid</i>, <i>tasbih</i>, <i>takbir</i>, <i>tahlil</i>, atau membaca <i>laa haula walaa quwwata illa billah</i>.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menyatukan seluruh kehidupan dengan sang Pencipta 2. Membaca ayat Al-Qur'an 3. Menyebut nama-nama Allah 4. Membaca shalawat Nabi <i>istighfar</i>, <i>tahmid</i>, <i>tasbih</i>, <i>takbir</i>, <i>tahlil</i>, atau membaca <i>laa haula</i> 	<p>Subandi, M.A, (2009:33) <i>Psikologi Dzikir.</i></p>

	<i>walaa quwwata illa billah.</i>	
Dzikir adalah ibadah yang dilakukan oleh lisan dan hati, diantaranya adalah membaca Al-Qur'an sebagai dzikir paling utama, <i>bertasbih, tahmid, tahlil, takbir</i> dan <i>istighfar</i> . Semakin banyak mukmin berdzikir kepada Allah, maka semakin besar kecintaan Allah tercurah kepadanya.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ibadah dengan hati 2. Ibadah dengan lisan 3. Membaca Al-Qur'an 4. <i>Bertasbih, tahmid, tahlil, takbir</i> dan <i>istighfar</i> 	Chirzin, Muhammad, (2000: 149-150), <i>Menempuh Jalan Allah.</i>

Dari beberapa aspek yang terkait dengan dzikir di atas maka dapat diklasifikasikan sesuai dengan sumbernya sebagai berikut :

Aspek	Sumber/buku/Pakar
Amal Qauliyah / ibadah lisan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Amin, Syamsul Munir dkk, (2008:11). <i>Energi Dzikir</i> 2. Anshori, M. Afif, (2003:19) <i>Dzikir Demi Kedamaian Jiwa Solusi Tasawuf atas problema manusia moderen.</i> 3. Al-Adnani, Abu Fatiah, (2016:410) <i>Zikir Akhir Zaman</i> 4. Chirzin, Muhammad, (2000: 149-150), <i>Menempuh Jalan Allah.</i>
Ibadah Hati	<ol style="list-style-type: none"> 1. Anshori, M. Afif, (2003:19) <i>Dzikir Demi Kedamaian Jiwa Solusi Tasawuf atas problema manusia moderen.</i> 2. Al-Adnani, Abu Fatiah, (2016:410) <i>Zikir Akhir Zaman</i> 3. Chirzin, Muhammad, (2000: 149-150), <i>Menempuh Jalan Allah.</i>
Ibadah anggota badan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Al-Adnani, Abu Fatiah, (2016:410) <i>Zikir Akhir Zaman</i> 2. Subandi, M.A, (2009:33) <i>Psikologi Dzikir.</i>
Mengingat Allah	<ol style="list-style-type: none"> 1. Amin, Syamsul Munir dkk, (2008:11). <i>Energi Dzikir</i> 2. Anshori, M. Afif, (2003:19) <i>Dzikir Demi Kedamaian Jiwa Solusi Tasawuf atas problema manusia moderen.</i> 3. Subandi, M.A, (2009:33) <i>Psikologi Dzikir.</i>

Menyebut Nama-nama Allah	1. Subandi, M.A, (2009:33) <i>Psikologi Dzikir</i>
Bertasbih, tahmid, tahlil, takbir dan istighfar.	1. Anshori, M. Afif, (2003:19) <i>Dzikir Demi Kedamaian Jiwa Solusi Tasawuf atas problema manusia moderen.</i> 2. Al-Adnani, Abu Fatiah, (2016:410) <i>Zikir Akhir Zaman</i> 3. Subandi, M.A, (2009:33) <i>Psikologi Dzikir.</i> 4. Chirzin, Muhammad, (2000: 149-150), <i>Menempuh Jalan Allah.</i>
Membersihkan diri	1. Anshori, M. Afif, (2003:19) <i>Dzikir Demi Kedamaian Jiwa Solusi Tasawuf atas problema manusia moderen.</i>

Melihat dari beberapa aspek atau teori-teori tentang dzikir di atas, maka dapat disintesis bahwa yang disebut dengan dzikir adalah segala aktifitas yang dilakukan untuk mengingat Allah, baik berdzikir yang dilakukan dengan lisan (menyebut nama-nama Allah, *bertasbih*, *bertahmid*, *bertakbir*, *bertahlil* dan sebagainya), dzikir dengan hati, maupun berdzikir dengan anggota badan (shalat, puasa, zakat, beramal shaleh dan lain sebagainya) dengan tujuan mengharap ridha Allah.

2. Anjuran dan perintah dzikir dalam Al-Qur'an

Banyak firman Allah dalam ayat-ayat Al-Qur'an yang menjelaskan tentang dzikir dan anjuran atau perintah agar manusia senantiasa selalu berdzikir untuk mengingat-Nya di waktu pagi, petang dan malam hari bahkan setiap saat sesudah mengerjakan shalat, baik ketika sedang berdiri, duduk, maupun berbaring, secara *sir* (dalam hati) maupun dengan lisan (*jahr*). Ayat-ayat tersebut antara lain adalah :

a. Q.S. Thāhā ayat 14

إِنِّي أَنَا اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنَا فَاعْبُدْنِي وَأَقِمِ الصَّلَاةَ لِذِكْرِي ﴿١٤﴾

Artinya: *Sesungguhnya aku ini adalah Allah, tidak ada Tuhan (yang hak) selain Aku, Maka sembahlah aku dan dirikanlah shalat untuk mengingat aku.*¹³

b. Q.S. An-Nisā ayat 103

فَإِذَا قُضِيَتْ الصَّلَاةُ فَادْكُرُوا اللَّهَ قِيَمًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِكُمْ ۚ فَإِذَا
أَطْمَأْنَنْتُمْ فَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ ۚ إِنَّ الصَّلَاةَ كَانَتْ عَلَىٰ الْمُؤْمِنِينَ كِتَابًا
مَّوْقُوتًا ﴿١٠٣﴾

Artinya: “Maka apabila kamu telah menyelesaikan shalat(mu), **ingatlah Allah** di waktu berdiri, di waktu duduk dan di waktu berbaring. kemudian apabila kamu telah merasa aman, Maka dirikanlah shalat itu (sebagaimana biasa). Sesungguhnya shalat itu adalah fardhu yang ditentukan waktunya atas orang-orang yang beriman.”¹⁴

c. Q.S. Al-Jum’ah ayat 10

فَإِذَا قُضِيَتْ الصَّلَاةُ فَانتَشِرُوا فِي الْأَرْضِ وَابْتَغُوا مِن فَضْلِ اللَّهِ وَاذْكُرُوا اللَّهَ
كَثِيرًا لَّعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ ﴿١٠﴾

Artinya: “apabila telah ditunaikan shalat, Maka bertebaranlah kamu di muka bumi; dan carilah karunia Allah dan **ingatlah Allah** banyak-banyak supaya kamu beruntung”.¹⁵

¹³ Saifuddin, Muhammad. 2010. *Syamil Qur’an Terjemah Tafsir Per Kata*. Bandung: Sigma Publishing. h. 313

¹⁴ Saifuddin, Muhammad. 2010. *Syamil Qur’an*. h. 95

¹⁵ Saifuddin, Muhammad. 2010. *Syamil Qur’an*....h. 554

d. Q.S. Al-Ahzab ayat 41

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا ﴿٤١﴾

Artinya: “*Hai orang-orang yang beriman, berzdikirlah (dengan menyebut nama) Allah, zikir yang sebanyak-banyaknya*”.¹⁶

e. Q.S. Al-Baqarah ayat 239

فَإِنْ خِفْتُمْ فَرِجَالًا أَوْ رُكْبَانًا ۖ فَإِذَا أَمِنْتُمْ فَأَذْكُرُوا اللَّهَ كَمَا
عَلَّمَكُمْ مَا لَمْ تَكُونُوا تَعْلَمُونَ ﴿٢٣٩﴾

Artinya: “*Jika kamu dalam Keadaan takut (bahaya), Maka Shalatlah sambil berjalan atau berkendara. kemudian apabila kamu telah aman, Maka sebutlah Allah (shalatlah), sebagaimana Allah telah mengajarkan kepada kamu apa yang belum kamu ketahui*”.¹⁷

f. Q.S. Al-Baqarah ayat 152

فَاذْكُرُونِي اذْكُرْكُمْ وَأَشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ ﴿١٥٢﴾

Artinya: “*Karena itu, ingatlah kamu kepada-Ku niscaya aku ingat (pula) kepadamu, dan bersyukurlah kepada-Ku, dan janganlah kamu mengingkari (nikmat)-Ku*”.¹⁸

g. Q.S. Hud ayat 114

وَأَقِمِ الصَّلَاةَ طَرَفِي النَّهَارِ وَرُفَا مِنَ اللَّيْلِ ۚ إِنَّ الْحَسَنَاتِ يُذْهِبْنَ السَّيِّئَاتِ ۚ
ذَلِكَ ذِكْرِي لِلذَّاكِرِينَ ﴿١١٤﴾

Artinya: “*Dan dirikanlah sembahyang itu pada kedua tepi siang (pagi dan petang) dan pada bahagian permulaan daripada malam. Sesungguhnya*

¹⁶ Saifuddin, Muhammad. 2010. *Syamil Qur'an*.... h. 423

¹⁷ Saifuddin, Muhammad. 2010. *Syamil Qur'an*.... h. 39

¹⁸ Saifuddin, Muhammad. 2010. *Syamil Qur'an*.... h. 23

perbuatan-perbuatan yang baik itu menghapuskan (dosa) perbuatan-perbuatan yang buruk. Itulah peringatan bagi orang-orang yang ingat.”¹⁹
h. Q.S. Al-Insan ayat 25

وَأَذْكُرِ اسْمَ رَبِّكَ بُكْرَةً وَأَصِيلاً ﴿٢٥﴾

Artinya: “dan sebutlah nama Tuhanmu pada (waktu) pagi dan petang.”²⁰

i. Q.S. Ar-Ra’du ayat 28 :

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ

الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾

Artinya : “(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram”.²¹

Kata tenang pada ayat tersebut memiliki dimensi yang sangat luas, yaitu mencakup ketenangan jiwa, kebahagiaan hidup dunia dan akhirat, serta kebahagiaan sempurna yang diinginkan oleh oleh setiap manusia

Ayat lain Allah mengingatkan supaya kita tidak termasuk orang-orang yang rugi dikarenakan kita melupakan dzikir kepada Allah, sebagaimana dijelaskan dalam Q.S. Al-Munafiqun ayat 9 Allah berfirman :

يَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا لَا تُلْهِكُمْ ءَمْوَالُكُمْ وَلَا أَوْلَادُكُمْ عَنْ ذِكْرِ اللَّهِ وَمَنْ

يَفْعَلْ ذَلِكَ فَأُولَئِكَ هُمُ الْخَاسِرُونَ ﴿٩﴾

Artinya: ”Hai orang-orang beriman, janganlah hartamu dan anak-anakmu melalaikan kamu dari mengingat Allah. Barangsiapa yang berbuat demikian Maka mereka Itulah orang-orang yang merugi”.²²

¹⁹ Saifuddin, Muhammad. 2010. *Syamil Qur'an*.... h. 234

²⁰ Saifuddin, Muhammad. 2010. *Syamil Qur'an*.... h. 579

²¹ Saifuddin, Muhammad. 2010. *Syamil Qur'an*.... h. 252

Ayat lain juga menegaskan tentang larangan melupakan dzikir, seperti yang terdapat dalam Q.S. Al-Hasyr ayat 19 Allah berfirman:

وَلَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ نَسُوا اللَّهَ فَأَنْسَاهُمْ أَنْفُسَهُمْ أُولَٰئِكَ هُمُ
الْفَاسِقُونَ ﴿١٩﴾

Artinya: “*dan janganlah kamu seperti orang-orang yang lupa kepada Allah, lalu Allah menjadikan mereka lupa kepada mereka sendiri. mereka Itulah orang-orang yang fasik*”.²³

Dari beberapa ayat di atas dapat dinatakan bahwa dzikir sangat dianjurkan dalam Islam, baik dilakukan pada waktu pagi, siang dan petang, hal itu dilakukan untuk mengingat Allah dan mendekatkan diri kepada-Nya, dengan berdzikir maka seseorang akan mendapatkan ketenangan hati.

3. Dzikir dalam perpektif Al-Qurán dan Hadits

Ketika berbicara tentang konsep dzikir yang diajarkan dan dianjurkan oleh agama maka tidak lepas dari Al-Qurán dan Hadits. Konteks dzikir yang diajarkan dan dianjurkan agama bahwa yang harus diingat dan disebut adalah Allah, sifat-sifat dan perbuatan-Nya. Dalam pelaksanaannya pun harus sesuai dengan tuntunan Islam, baik itu jumlah hitungannya maupun cara pelaksanaannya, artinya ketika berdzikir tidak boleh menentukan dengan jumlah tertentu yang tidak ada tuntunannya dalam Islam dan cara-cara yang tidak dicontohkan oleh Rasul.

²² Saifuddin, Muhammad. 2010. *Syamil Qur'an*.... h. 555

²³ Saifuddin, Muhammad. 2010. *Syamil Qur'an*.... h. 548

Berdzikir merupakan ibadah yang paling ringan dan mudah untuk dilakukan, karena berdzikir dapat dilakukan kapanpun, baik diwaktu pagi, siang, petang ataupun malam hari dan dalam kondisi apapun. Berdzikir boleh dilalukan sambil duduk, berdiri dan berbaring, baik dalam keadaan diam maupun berjalan. Hal ini dijelaskan dalam Firman Allah dalam Q.S Thoha ayat 130 :

فَاصْبِرْ عَلَىٰ مَا يَقُولُونَ وَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ قَبْلَ طُلُوعِ الشَّمْسِ وَقَبْلَ غُرُوبِهَا
وَمِنْ أَنَاءِ اللَّيْلِ فَسَبِّحْ وَأَطْرَافَ النَّهَارِ لَعَلَّكَ تَرْضَىٰ ﴿١٣٠﴾

Artinya: “maka sabarlah kamu atas apa yang mereka katakan, dan bertasbihlah dengan memuji Tuhanmu, sebelum terbit matahari dan sebelum terbenamnya dan bertasbih pulalah pada waktu-waktu di malam hari dan pada waktu-waktu di siang hari, supaya kamu merasa senang”²⁴

Dijelaskan pula dalam Q.S. Al-Fath ayat 9 :

لِتُؤْمِنُوا بِاللَّهِ وَرَسُولِهِ ۖ وَتُعَزِّرُوهُ وَتُوَقِّرُوهُ وَتُسَبِّحُوهُ بُكْرَةً وَأَصِيلًا ﴿٩﴾

Artinya: “supaya kamu sekalian beriman kepada Allah dan Rasul-Nya, menguatkan (agama)Nya, membesarkan-Nya. dan bertasbih kepada-Nya di waktu pagi dan petang.”²⁵

Dalam Q.S Ali Imran Ayat 191 dijelaskan pula :

الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَمًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَوَاتِ
وَالْأَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَذَا بَطِيلاً سُبْحَانَكَ فَقِنَا عَذَابَ النَّارِ ﴿١٩١﴾

Artinya : “(yaitu) orang-orang yang mengingat Allah sambil berdiri atau duduk atau dalam keadan berbaring dan mereka memikirkan tentang penciptaan langit dan bumi (seraya berkata): "Ya Tuhan Kami, Tiadalah

²⁴ Hatta, Ahmad. 2009. *Tafsir Qur'an Per Kata dilengkapi dengan asbabun Nuzul & Terjemah*. Jakarta: Magfirah Pustaka. h. 231

²⁵ Saifuddin, Muhammad. 2010. *Syamil Qur'an* h. 511

*Engkau menciptakan ini dengan sia-sia, Maha suci Engkau, Maka peliharalah Kami dari siksa neraka.*²⁶

Berkaitan dengan cara berdzikir, dalam Q.S. Al-A'raf ayat 205 menjelaskan bahwa dzikir harus dilakukan dengan cara merendahkan diri dan rasa takut serta tidak mengeraskan suara, baik di waktu pagi maupun petang. Selain itu Rasulullah saw pun menjelaskan dalam hadits yang diriwayatkan oleh imam muslim yang artinya :

“dari Abu Musa r.a, dia berkata: kami pernah menyertai Rasulullah saw. dalam suatu perjalanan, tiba-tiba ada seorang yang bertakbir dengan suara keras, lalu Nabi saw berseru, “saudara-saudara, sedang-sedang saja ! karena kalian tidak berdoa pada Tuhan yang tuli dan jauh, tetapi kaian berdoa pada Tuhan Yang Maha Mendengar dan Dekat. (H.R Muslim)²⁷

Jika dilihat dari penjelasan ayat di atas menunjukkan terdapat dua jenis atau bentuk dzikir kepada Allah, *pertama*, dzikir pikir atau *tafakur*, yaitu mengingat Allah dengan cara memikirkan, menelaah dan merenungkan ayat-ayat Allah baik ayat *qauliyah* maupun ayat *kauniyah*. *Kedua*, dzikir secara dengan lisan atau ucapan, yaitu dzikir kepada Allah yang dilakukan dengan cara menyebut dan mengingat Allah secara lisan atau membaca bacaan dzikir tertentu dan dapat didengar telinga orang yang bersangkutan atau orang lain.

Selain dua bentuk dzikir tersebut, ada bentuk lain dalam melakukan dzikir kepada Allah, yaitu dzikir dengan *qalbu* (hati) dan dzikir dengan *amal* (perbuatan). Terkait dengan dzikir *qalbu* dijelaskan dalam firman Allah Q.S Al-A'raf ayat 205 :

²⁶ Saifuddin, Muhammad. 2010. *Syamil Qur'an....* h. 75

²⁷ Al-Mundziri, Imam. 2003. *Ringkasan Shahih Muslim*. Jakarta: Pustaka Amani. h. 1109

وَأَذْكُرُ رَبِّكَ فِي نَفْسِكَ تَضَرُّعًا وَخِيفَةً وَدُونَ الْجَهْرِ مِنَ الْقَوْلِ بِالْغُدُوِّ
وَالْأَصَالِ وَلَا تَكُن مِّنَ الْغَافِلِينَ ﴿٢٠﴾

“dan sebutlah (nama) Tuhanmu dalam hatimu dengan merendahkan diri dan rasa takut, dan dengan tidak mengeraskan suara, di waktu pagi dan petang, dan janganlah kamu Termasuk orang-orang yang lalai”.²⁸

Ibnu Ata’ seorang sufi yang menulis al-Hikam membagi dzikir atas tiga bagian yaitu : dzikir *jail* (dzikir jelas, nyata), dzikir *khafi* (dzikir smar-smar) dan dzikir *haqiqi* (dzikir sebenar-benarnya)²⁹.

a. Dzikir *jail*

Yaitu suatu perbuatan mengingat Allah swt. dalam bentuk ucapan lisan yang mengandung arti pujian, rasa syukur dan do`a kepada Allah swt. yang lebih menampakan suara yang jelas untuk menuntun gerak hati. Mula-mula dzikir ini diucapkan secara lisan, mungkin tanpa dibarengi ingatan hati. Hal ini biasanya dilakukan oleh kebanyakan orang (orang awam) yang dimaksudkan untuk mendorong agar hatinya hadir menyertai ucapan lisan itu.

b. Dzikir *khafi*

Adalah dzikir yang dilakukan secara khusyuk oleh ingatan hati, baik disertai dzikir lisan ataupun tidak. Orang yang sudah mampu melakukan dzikir seperti ini merasa dalam hatinya senantiasa memiliki hubungan dengan Allah swt. Ia selalu merasakan kehadiran Allah swt. kapan dan dimana saja.

c. Dzikir *haqiqi*

²⁸ Saifuddin, Muhammad. 2010. *Syamil Qur’an*.... h. 176

²⁹ _____ . 2005. *Ensiklopedi Islam Jilid 6*. Jakarta: PT Ichtiar Baru van Houve. h. 332

Yaitu dzikir yang dilakukan dengan seluruh jiwa raga, lahiriah dan batiniah, kapan dan dimana saja, dengan memperketat upaya memelihara seluruh jiwa raga dari larangan Allah swt. dan mengerjakan apa yang diperintahkan-Nya. Untuk mencapai tingkatan dzikir *haqiqi* ini perlu melakukan latihan mulai dari tingkat dzikir *jail* dan dzikir *khafi*.

Al-Qur'an menganjurkan supaya berdzikir dengan sebanyak-banyaknya, tidak ditentukan hitungan atau jumlah bacaan yang diulang-ulang dengan jumlah tertentu, kecuali ada beberapa lafadz dzikir yang dibaca dengan jumlah tertentu yang telah dianjurkan dan dalam hadits serta dicontohkan oleh Rasul, seperti bacaan *tasbih*, *tahmid*, *takbir* dibaca tiga puluh tiga kali yang dibaca ketika habis shalat, bacaan *tahlil* seratus kali setiap hari dan lafadz yang lainnya yang sudah jelas dicontohkan oleh Rasul. Namun ketika dzikir ditentukan dalam jumlah tertentu yang tidak ada ketentuannya maka hal tersebut menurut pandangan Muhammadiyah dianggap bid'ah.

Dzikir yang dilakukan di SMP Muhammadiyah 2 Kalasan adalah dengan cara lisan dan hati dengan suara yang lirih (tidak terlalu keras), ini dilakukan dalam rangka pendidikan dan pembiasaan terhadap siswa. Dzikir dilakukan siswa di sekolah baik sebelum shalat maupun sesudah shalat dluha dan dzuhur, dan khusus untuk kelas eksperimen ditambah sebelum pembelajaran dimulai, mereka membaca dzikir *subhānallāh*, *walhamdullillāh*, *wa lā ilāhailallāh*, *wallāhu akbar* dengan cara menundukan kepala dan memejamkan mata, dengan suara yang lirih sambil memahami artinya, hal ini dilakukan hanya sebuah cara supaya mereka bisa khusyu' dalam berdzikir dan

untuk mengukur keefektifan dzikir dan pengaruhnya terhadap konsentrasi belajar siswa.

4. Manfaat dan fungsi dzikir dalam prespektif psikologi

Merujuk pada firman Allah dalam Q.S Ar-Ra'du ayat 28 ditegaskan bahwa "*dengan mengingat Allah hati akan menjadi tentram*". Dari pengertian ayat tersebut dapat dijelaskan secara nyata bahwa orang yang selalu berdzikir (ingat kepada Allah) ia akan mendapatkan ketenangan jiwa.

Subandi mengatakan bahwa tujuan utama dalam melaksanakan dzikir adalah untuk mendekatkan diri kepada Allah melalui pencapaian kondisi jiwa yang penuh kepasrahan, penyerahan diri, atau ikhlas kepada Allah.³⁰ Pendapat tersebut sangat jelas bahwa fungsi dzikir secara psikologis adalah dapat membawa jiwa seseorang menjadi lebih tenang, yaitu jiwa yang penuh dengan kepasrahan dan keikhlasan kepada Allah.

Dzikir dapat mengubah tendensi jiwa dari orientasi dunia luar (lahir) ke arah dunia dalam (batin), mengubah jiwa yang masih kacau, menuju kearah penyatuan jiwa dan akhirnya dapat mengubah kehidupan *religious* dari yang berorientasi pada diri sendiri (*self-centred*) ke arah kehidupan beragama yang berorientasi pada Tuhan (*god-centred*).³¹ Dzikir juga dapat menjadikan emosi lebih terarah, sehingga menjadikan fungsi organ-organ tubuh dapat bekerja dengan teratur dan normal sehingga, pada akhirnya menimbulkan ketenangan

³⁰ Subandi. 2009. *Psikologi Dzikir*.... h. 42

³¹ Subandi. 2009. *Psikologi Dzikir* h. 57-58

batin (jiwa). Dzikir yang dilakukan dengan cara memberdayakan otot, syaraf dan hormon dapat mengakibatkan ketenangan batin atau jiwa.³²

Terkait dengan manfaat dan fungsi dzikir terhadap psikologi, Ibn ‘Athailah menyebutkan ada beberapa manfaat dzikir, di antaranya adalah :

- a. Menghilangkan segala kerisauan dan kegelisahan serta mendatangkan kegembiraan dan kesenangan.
- b. Mendatangkan wibawa dan ketenangan bagi pelakunya
- c. Mengilhamkan kebenaran dan sikap istiqamah dalam setiap urusan
- d. Dzikir dapat memberi rasa aman dari segala kecemasan.³³

Seseorang berdzikir akan merasakan beberapa manfaat, selain merasakan ketenangan batin, juga terdapat manfaat-manfaat lainnya yaitu :³⁴

- a. Dzikir merupakan ketetapan dan syarat kewalian. Artinya, para kekasih Allah itu biasanya selalu istiqamah dalam berdzikir kepada Alla.
- b. Dzikir merupakan kunci dari ibadah-ibadah lain
- c. Dzikir merupakan syarat atau perantara untuk masuk ke hadirat ilahi. Allah adalah Dzat Yang Maha Suci sehinhha Dia tidak dapatdidekati kecuali oleh orang-orang yang suci pula.
- d. Dzikir akan membuka dinding hati dan menciptakan keikhlasan hati yang sempurna.
- e. Menurunkan rahmat Allah, sebagaimana sabda Rasulullah SAW, Órang-orang yang duduk untuk berdzikir, malaikat mengitari mereka, Allah

³² Musthofa. 2013. *Motivasi Dzikir*, Jurnal Al-Tahrir, Vol. 13, No. 1 Mei 2013. h. 172

³³ Masyhudi, In’ammuzahidin. 2006. *Berdzikir dan Sehat ala Ustadz Haryono*. Semarang: Syifa Press. h. 22-26

³⁴ Wahab. 1997. *Menjadi Kekasih Tuhan*. Jakarta: PT Serambi Ilmu Seesta. h. 87-92

mellimpahkan rahmat-Nya, dan Allah juga menyebut (membanggakan) mereka kepada malaikat di sekitarnya”

- f. Menghilangkan kesusahan hati
- g. Melunakan hati, sebagaimana dijeaskan oleh Al-Hakim Abu Muhammad At-Turmudzi dzikir kepada Allah dapat membasahi hati dan melunakannya. Sebaliknya, jika hati kosong dari dzikir, ia akan menjadi panas oleh dorongan nafsu dan pi syahwat sehingga hatinya menjadi kering dan keras.

Nawawi menjelaskan bahwa dzikir itu memiliki keutamaan-keutamaan bagi para pelakunya, antara lain³⁵ :

- a. Dzikir sebagai upaya taqarrub kepada Allah
- b. Sebagai penenang hati

Salah satu fungsi dzikir adalah untuk memberi ketenangan dan ketentraman dalam hati. Setiap manusia pada dasarnya memiliki keinginan untuk mendapatkan kebahagiaan yang sempurna. Keinginan atau kehendak manusia untuk mencari kebahagiaan, ketenangan, ketentraman, merupakan hal yang tidak dapat dipisahkan dari hati manusia.

- c. Dzikir sebagai pembersih hati
- d. Dzikir sebagai pengangkat derajat manusia
- e. Dzikir sebagai pembaru iman
- f. Dzikir sebagai sarana masuk surga
- g. Dzikir sebagai sarana memperoleh syafaat Rasulullah saw.

³⁵ Nawawi, Ismail. 2008. *Risalah* h.114

Menurut Anshori dzikir dapat bermanfaat untuk mengontrol perilaku. Pengaruh yang ditimbulkan secara konstan, akan mampu mengontrol perilaku seseorang dalam kehidupan sehari-hari. Seseorang yang melupakan dzikir atau lupa kepada Allah, terkadang tanpa sadar dapat berbuat maksiat, namun manakala ingat kepada Allah kesadaran akan dirinya sebagai hamba Allah akan muncul kembali.³⁶

Dzikir yang dilandasi dengan kesadaran pikiran serta kesucian hati, yang merupakan entitas (quantum), mengandung daya yang sangat tinggi sehingga mampu menyetrum yang bersangkutan dari lubuk hati yang paling dalam. Selain itu, juga membuat perbuatan lahiriyah dengan pemikiran yang orisinal dan brilian.³⁷

Dzikir dengan mengaktifkan pikiran bawah sadar akan menjadikan pikiran bawah sadar hadir dalam kondisi sadar sehingga secara sengaja dapat merasakan manfaat berbagai kepentingan, seperti lebih dekatnya dengan Allah. Dengan demikian zikir dengan mengaktifkan pikiran menjadikan pikiran tetap jernih dan jiwa menjadi tenang.³⁸

Berdasarkan pada beberapa pendapat tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa fungsi dzikir dalam psikologi adalah dapat mengubah jiwa yang masih kacau menuju ke arah penyatuan jiwa, menjadikan emosi lebih terarah, menghilangkan kerisauan dan kegelisahan, mendatangkan kegembiraan dan kesenangan dan pada akhirnya akan mendatangkan

³⁶ Anshori, Afif. 2003. *Dzikir dan Kedamaian Jiwa*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. h. 33

³⁷ Suyadi. 2008. *Quantum Dzikir*. Yogyakarta: Diva Press. h. 44

³⁸ Mustofa. 2013. *Motivasi Dzikir*. Jurnal. Al-Tahrir, Vol.13, No.1 Mei 2013. h. 183

ketenangan dan ketentruman jiwa bagi para pelakunya. Dengan demikian secara teoritis bahwa dzikir dapat berpengaruh terhadap ketenangan jiwa.

B. Ketenangan Jiwa

1. Pengertian ketenangan jiwa

Kata ketenangan jiwa terdiri dari kata ketengan dan jiwa. Kata ketenangan berasal dari kata tenang yang mendapat imbuhan awalah ke dan akhiran an, tenang berarti diam tak berubah-ubah (diam dan tidak bergerak), tidak gelisah, tidak rusuh, tidak kacau, tidak rebut, aman dan tentram tentang perasaan hati, keadaan dan sebagainya, tenang, ketentraman hati, batin, dan pikiran.³⁹

Secara bahasa jiwa berasal dari kata *psyche* yang berarti jiwa, nyawa atau alat untuk berfikir.⁴⁰ Sedangkan dalam Bahasa Arab sering disebut *an-nafs*. Jika dilihat dari kacamata psikologi, Wasty Soemanto berpendapat bahwa jiwa adalah kekuatan dalam diri yang menjadi penggerak bagi jasad dan tingkah laku manusia, jiwa menumbuhkan sikap dan sifat yang mendorong tingkah laku. Demikian dekatnya fungsi jiwa dengan tingkah laku, maka berfungsinya jiwa dapat diamati dari tingkah laku yang Nampak.⁴¹

Zakiyah Darodjat mengatakan bahwa jiwa adalah seluruh kehidupan batin manusia yang menjadi unsur kehidupan, daya rohaniah yang abstrak yang berfungsi sebagai penggerak manusia dan menjadi simbol kesempurnaan manusia (yang terjadi dari hati, perasaan, pikiran dan angan-angan).⁴²

Kata ketenangan jiwa dapat diartikan sebagai kemampuan untuk menyesuaikan diri sendiri dengan orang lain, masyarakat dan lingkungan di

³⁹ Tim Penyusun Kamus Pusat Pembinaan dan pengembangan Bahasa Indonesia. 1993. Jakarta: Balai Pustaka. h.927

⁴⁰ Irwanto, dkk. 1991. *Psikologi Umum*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama. h. 3

⁴¹ Soemanto. Westy. 1988. *Pengantar Psikologi*. Jakarta : Bina Aksara. h. 15

⁴² Darajat, Zakiyah. 1982. *Kesehatan Mental*. Jakarta: Gunung Agung. h.11-12

mana ia hidup sehingga orang dapat menguasai faktor dalam hidupnya dan menghindarkan tekanan-tekanan perasaan yang membawa faktor frustrasi.⁴³

Jadi ketenangan jiwa / kesehatan mental adalah kesehatan jiwa atau kesehatan mental, karena orang yang jiwanya tenang, tentram berarti orang tersebut mengalami keseimbangan di dalam fungsi-fungsi jiwanya atau orang yang tidak mengalami gangguan kejiwaan sedikitpun sehingga dapat berfikir positif, bijak, dalam menghadapi masalah mampu menyesuaikan diri dengan situasi yang dihadapi serta mampu merasakan kebahagiaan hidup.

Hal tersebut sesuai dengan pandangan Zakiah Darajat bahwa kesehatan mental adalah terwujudnya keharmonisan yang sungguh-sungguh antara faktor jiwa serta mempunyai kesanggupan untuk menghadapi problem-problem yang biasa terjadi dan merasakan secara positif kebahagiaan dan kemampuan dirinya.⁴⁴

Kartini Kartono mengatakan, bahwa mental *hygiene* memiliki tema sentral yaitu bagaimana seseorang memecahkan segenap keruwetan batin manusia yang ditimbulkan oleh berbagai macam kesulitan hidup, serta berusaha mendapatkan kebersihan jiwa dalam pengertian tidak terganggu oleh macam-macam ketegangan, kekuatan serta konflik.⁴⁵

Hamdani menjelaskan bahwa jiwa yang tenang adalah jiwa yang senantiasa mengajak kembali kepada fitrah *ilahiyah* Tuhannya. Indikasi hadirnya jiwa yang tenang pada diri seseorang terlihat pada perilaku, sikap

⁴³ Darajat, Zakiyah. 1982. *Kesehatan Mental* h.11-12

⁴⁴ Darajat, Zakiyah. 1982. *Kesehatan Mental* h.13

⁴⁵ Kartono, Kartini dan Jenny Andari. 1989. *Hygiene Mental dan Kesehatan Mental dalam Islam*. Bandung: Mandiri Maju. h.4

dan gerak-geriknya yang tenang, tepat dan benar. Ia tidak terburu-buru untuk bersikap apriori dan berprasangka negatif.⁴⁶

Menurut imam Al-Ghazali jiwa yang tenang adalah jiwa yang diwarnai dengan sifat-sifat yang menyebabkan selamat dan bahagia, diantaranya adalah sifat syukur, sabar, takut siksa, cinta Tuhan, rela akan hukum Tuhan, mengharap pahala dan memperhitungkan amal perbuatan dirinya selama hidup, dan lain-lain.⁴⁷

Dari beberapa pendapat di atas maka variabel ketenangan jiwa memiliki beberapa aspek sebagai berikut :

Definisi	Aspek	Sumber/buku/ Pakar
Kemampuan untuk menyesuaikan diri sendiri dengan orang lain, masyarakat dan lingkungan di mana ia hidup sehingga orang dapat menguasai faktor dalam hidupnya dan menghindari tekanan-tekanan perasaan yang membawa faktor frustrasi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kemampuan menyesuaikan diri 2. menghindari tekanan perasaan / frustrasi 	Darajat, Zakiyah. (1982:11-12). <i>Kesehatan Mental</i> .
jiwa yang senantiasa mengajak kembali kepada fitrah <i>ilahiyah</i> Tuhannya	Kembali pada fitrah <i>ilahiyah</i>	Adz-Dzaky, Hamdani Bakran. (2006:458) . <i>Konseling dan Psikoterapi Islam</i>
jiwa yang diwarnai dengan sifat-sifat yang menyebabkan selamat dan bahagia, diantaranya adalah sifat syukur, sabar, takut siksa, cinta Tuhan, rela akan hukum	<ol style="list-style-type: none"> 1. Memiliki sifat bahagia 2. Memiliki sifat syukur, sabar, dan rela 	Al-Ghazali. (1984: 123) <i>Ihya Ulumuddin Bab Ajaibul Qalbi</i> . Terj. Ismail Yakub.

⁴⁶ Adz-Dzaky, Hamdani Bakran. 2006. *Konseling dan Psikoterapi Islam*. Jogjakarta: PT Pusatka Baru. h. 458

⁴⁷ Al-Ghazali. 1984. *Ihya Ulumuddin Bab Ajaibul Qalbi*. Terj. Ismail Yakub. Jilid 4. Jakarta: Tirta Mas. h.123

Tuhan, mengharap pahala dan memperhitungkan amal perbuatan dirinya selama hidup, dan lain-lain		
--	--	--

Dari beberapa aspek yang terkait dengan ketenangan jiwa di atas dapat diklasifikasikan sesuai dengan sumbernya sebagai berikut :

Aspek	Sumber/buku/Pakar
Kemampuan menyesuaikan diri	Darajat, Zakiyah. (1982:11-12). <i>Kesehatan Mental</i> .
menghindarkan tekanan perasaan / frustrasi	Darajat, Zakiyah. (1982:11-12). <i>Kesehatan Mental</i> .
Kembali pada fitrah <i>ilahiyyah</i>	Adz-Dzaky, Hamdani Bakran. (2006:458) . <i>Konseling dan Psikoterapi Islam</i>
Memiliki sifat bahagia	Al-Ghazali. (1984: 123) <i>Ihya Ulumuddin Bab Ajaibul Qalbi</i> . Terj. Ismail Yakub.
Memiliki sifat syukur, sabar, dan rela	Al-Ghazali. (1984: 123) <i>Ihya Ulumuddin Bab Ajaibul Qalbi</i> . Terj. Ismail Yakub.

Melihat dari beberapa aspek atau teori-teori tentang ketenangan jiwa di atas maka dapat disintesis bahwa yang disebut dengan ketenangan jiwa adalah kemampuan menyesuaikan diri dan dapat menghindari perasaan frustrasi dan ia sentiasa mengajak kembali pada fitrah *ilahiyyah* serta memiliki sifat atau rasa bahagia, syukur, sabar dan rela terhadap terhadap apa yang telah ditetapkan Tuhan.

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan pula bahwa orang yang memiliki jiwa yang tenang adalah orang yang fungsi-fungsi jiwanya dapat berjalan secara harmonis dan serasi sehingga memunculkan kepribadian yang terintegrasi dengan baik, sebab kepribadian yang terintegrasi dengan baik akan mudah memulihkan macam-macam ketegangan dan konflik-konflik

batin secara spontan dan otomatis, dan mengatur pemecahannya menurut prioritas dan herarkinya, sehingga dengan mudah akan mendapatkan keseimbangan batin dan ketenangan jiwa.

2. Faktor-faktor yang mempengaruhi ketenangan jiwa

Secara garis besar faktor-faktor yang mempengaruhi ketengan jiwa adalah faktor internal dan eksternal. Faktor internal antara lain meliputi: kepribadian, kondisi fisik, perkembangan dan kematangan, kondisi psikologis, keberagamaan, sikap menghadapi program hidup, kebermaknaan hidup, dan keseimbangan berfikir. Adapun faktor eksternal antara lain: keadaan sosial, ekonomi, politik, adat kebiasaan dan sebagainya.⁴⁸

Menurut Zakiyah Daradjat menjelaskan bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi ketenangan jiwa, ketika orang yang ingin mencapai ketenannan jiwa maka harus memenuhi beberapa faktor tersebut antara lain:

a. Faktor agama

Agama adalah kebutuhan jiwa (psikis) manusia, yang akan mengatur dan mengendalikan sikap, kelakuan dan cara menghadapi tiap-tiap masalah.⁴⁹ Termasuk juga ketika ia taat dalam beribadah dan banyak mengingat Allah atau berdzikir dapat mempengaruhi ketengan jiwa.

b. Terpenuhinya kebutuhan manusia

Ketenangan dalam hati dapat dirasakan apabila kebuutuhan-kebutuhan manusia baik yang bersifat fisik maupun psikis terpenuhi. Apabila kebutuhan

⁴⁸ Daradjat, Zakiyah. 2002. *Islam untuk Disiplin Ilmu Kedokteran dan Kesehatan 1*. Jakarta: Direktorat Jendral Kelembagaan Agama Islam. h. 9

⁴⁹ Daradjat, Zakiah. 1982. *Pendidikan Agama dalam Pembinaan Mental*. Jakarta: Bulan Bintang. h.52

tersebut tidak terpenuhi maka akan mengakibatkan kegelisahan dalam jiwa yang akan berdampak pada terganggunya ketenangan hidup.

Sedangkan menurut Kartini Kartono bahwa kebutuhan-kebutuhan yang harus terpenuhi oleh manusia adalah:⁵⁰

- a. Terpenuhinya kebutuhan pokok, hal ini karena setiap manusia pasti memiliki dorongan-dorongan akan kebutuhan pokok. Dorongan-dorongan tersebut menuntut pemenuhan, sehingga jiwa menjadi tenang dan akan menurunkan ketegangan-ketegangan jiwa.
- b. Tercapainya kepuasan, setiap orang pasti menginginkan kepuasan, baik yang berupa jasmaniah ataupun yang bersifat psikis, seperti kenyang, aman terlindungi, ingin mendapat simpati dan diakui harkatnya.
- c. Posisi status sosial, setiap individu selalu berusaha mencari posisi sosial dalam lingkungannya. Tiap manusia membutuhkan cinta kasih dan simpati. Sebab cinta kasih dan simpati akan menumbuhkan rasa diri aman, berani, optimis, percaya diri.⁵¹

Zakiah Daradjat mengatakan bahwa terdapat enam kebutuhan jiwa di mana jika tidak terpenuhi maka akan mengalami ketegangan jiwa. Kebutuhan jiwa tersebut adalah; rasa kasih sayang, rasa aman, rasa harga diri, rasa bebas, rasa sukses, dan rasa ingin tahu.⁵²

Supaya seseorang bisa mencapai ketenangan jiwa maka ia harus terpenuhinya semua kebutuhan-kebutuhan hidupnya, baik itu kebutuhan pokok, kepuasan, sosial, agama, rasa kasih sayang, rasa aman, rasa harga

⁵⁰ Kartono, Kartini dan Jenny Andari. 1989. *Hygiene Mental* h. 29-30

⁵¹ Kartono, Kartini dan Jenny Andari. 1989. *Hygiene Mental* h. 29-30

⁵² Daradjat, Zakiah. 1990. *Kebahagiaan*. Jakarta: Yayasan Pendidikan Islam Ruhama. h.33-35

diri, rasa bebas, rasa sukses dan rasa ingin tahu. Selain itu salah satu faktor yang mempengaruhi ketenangan jiwa adalah faktor agama yang didalamnya terdapat ketaatan beribadah kepada Allah dan berdzikir.

3. Karakteristik ketenangan jiwa

Abdul Majid mengatakan bahwa ada beberapa ciri yang menjadi tolak ukur ketenangan jiwa yaitu kondisi jiwa yang tenang dan tentram dapat digambarkan tiga bentuk, yaitu:⁵³

- b. Adanya kemampuan individu dalam menghadapi perubahan dan persoalan zaman. Jika ia terkena musibah, maka dia selalu tawakkal kepada Allah.
- c. Kemampuan individu dalam bersabar menghadapi persoalan hidup yang berat.
- d. Kemampuan individu untuk optimis dan menganggap baik dalam menempuh kehidupan.

Sedangkan Hakim menjelaskan bahwa karakteristik ketenangan jiwa adalah:⁵⁴

- a. Jiwanya tidak berontak (rileks)
- b. Dapat menerima kenyataan sebagai mana adanya (pasrah)
- c. Selalu bereaksi positif dalam menghadapi setiap masalah.
- d. Mampu menyesuaikan diri dengan kondisi lingkungan, masyarakat, dan norma-norma yang berlaku di masyarakat.
- e. Memahami kelebihan dan kelemahan diri pribadi maupun menjalani kehidupan sesuai dengan batas-batas kemampuan diri.

⁵³ Mujid, Abdul dan Jusuf Mudzakkir. 2001. *Nuansa-nuansa Psikologi Islam*. Jakarta: Raja Grafindo Persada. h.139

⁵⁴ Hakim, Thursan. 2002. *Mengatasi Gangguan Konsentrasi*. Jakarta: Puspa Swara. h.35

f. Hidup harus sesuai dengan ajaran agama.

Dari pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa karakteristik ketenangan jiwa adalah adanya kemampuan seseorang dalam menghadapi problem, dapat menerima kenyataan, tawakkal, sabar, selalu ingat kepada Allah sehingga hati akan merasakan ketentraman dan kedamaian.

C. Konsentrasi Belajar

1. Pengertian konsentrasi belajar

Kata konsentrasi belajar merupakan suatu istilah yang berasal dari dua kata yaitu konsentarsi dan belajar. Konsentrasi dalam bahasa Inggris berasal dari kata *concentrate* yang berarti memusatkan.⁵⁵ Konsentrasi dapat diartikan sebagai atensi (*attention*) yang merupakan sebuah konsep multi-dimensional yang digunakan untuk menggambarkan perbedaan ciri-ciri dan cara-cara merespon dalam sistem kognitif. Margaret W. Matlin menggunakan istilah atensi untuk merujuk pada konsentrasi terhadap suatu tugas mental, di mana individu mencoba untuk meniadakan stimulus lain yang mengganggu serta mengabaikan semua pesan kecuali pesan tertentu.⁵⁶

Menurut Thursan Hakim, konsentrasi dapat diartikan sebagai suatu proses pemusatan pikiran terhadap objek tertentu. Pada dasarnya konsentrasi merupakan kemampuan seseorang untuk mengendalikan kemauan, pikiran, dan perasaan.⁵⁷ Melalui kemampuan tersebut, seseorang

⁵⁵ Team Pustaka Agung Harapan. 2009. *Kamus Lengkap* h.67

⁵⁶ Desmita. 2014. *Psikologi Perkembangan* h. 126

⁵⁷ Hakim, Thursan. 2002. *Mengatasi Gangguan* h. 1

akan mampu memusatkan sebagian besar perhatian pada objek yang dikehendaki.

Menurut Gagne, konsentrasi merupakan salah satu tahap dari suatu proses belajar yang terjadi di sekolah. Konsentrasi erat kaitannya dengan unsur motivasi. Tahap konsentrasi terjadi saat siswa harus memusatkan perhatian, yang telah ada pada tahap motivasi, untuk tertuju pada hal-hal yang relevan dengan apa yang akan dipelajari.⁵⁸

Slameto mengungkapkan bahwa konsentrasi adalah pemusatan pikiran terhadap suatu hal dengan menyampingkan semua hal lainnya yang tidak berhubungan.⁵⁹ Sedangkan Nuryana berpendapat bahwa konsentrasi merupakan keadaan pikiran atau asosiasi terkondisi yang diaktifkan oleh sensasi di dalam tubuh. Untuk mengaktifkan sensasi dalam tubuh perlu keadaan yang rileks dan suasana yang menyenangkan, karena dalam keadaan tegang seseorang tidak akan dapat menggunakan otaknya dengan maksimal karena pikiran menjadi kosong. Konsentrasi belajar merupakan salah satu faktor yang dipercaya dapat membawa keberhasilan anak didik dalam mencapai tujuan pembelajaran. Dengan berkonsentrasi, maka segala hal dapat terekam sebaik-baiknya di dalam memori otak dan selanjutnya dengan mudah dapat dikeluarkan pada saat-saat dibutuhkan.⁶⁰

⁵⁸ Baharudin dan Esa Nur Wahyuni. 2010. *Teori Belajar dan Pembelajaran*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media. h. 17

⁵⁹ Slameto. 2003. *Belajar dan Faktor-faktor* h. 86

⁶⁰ Nuryana, Aryati. Setiyo Purwanto. 2010. *Keefektifan Brain Gym Dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar Pada Anak*. Indigenous. Jurnal Ilmiah Berkala Psikologi Vol. 12, No. 1, Mei 2010. h. 89

Menurut Hendy Susanto mengatakan bahwa konsentrasi merupakan kemampuan seseorang untuk bisa mencurahkan perhatian dalam waktu yang relative lama.⁶¹ Seorang anak dikatakan dapat berkonsentrasi pada pelajaran apabila dapat memusatkan perhatian pada apa yang dipelajari.

Dari beberapa pengertian di atas maka dapat diambil kesimpulan bahwa konsentrasi adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan kemauan, pikiran, dan perasaan dan memusatkan perhatian untuk tertuju objek tertentu dan pada hal-hal yang relevan dengan apa yang akan dipelajari.

Pengertian belajar adalah suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan sebagai hasil lingkungannya.⁶²

Menurut Muhibbin Syah berpendapat bahwa belajar adalah suatu proses adaptasi atau penyesuaian tingkah laku yang berlangsung secara progresif.⁶³ Dalam hal ini jika diterapkan belajar di sekolah, maka ketika siswa melakukan penyesuaian diri atau beradaptasi baik dengan lingkungan sekolah maupun di luar lingkungan sekolah dapat dikatakan belajar.

Menurut Chaplin membatasi belajar dengan dua macam rumusan.

Rumusan pertama adalah *result of practice and experience* (Belajar

⁶¹ Susanto, Hendy. 2006. *Meningkatkan Konsentrasi Siswa Melalui Optimalisasi Modalitas Belajar Siswa*. Jurnal Pendidikan Penabur. Vol. 06. 2006. h. 46

⁶² Slameto. 2013. *Belajar dan Faktor-faktor ...* h.2

⁶³ Syah, Muhibbin. 2014. *Psikologi Pendidikan* h.88

adalah perolehan perubahan tingkah laku yang relatif menetap sebagai akibat latihan dan pengalaman). Rumusan kedua adalah *process of acquiring responses as a result of special practice* (belajar adalah proses memperoleh respons-respons sebagai akibat adanya latihan khusus).⁶⁴

Sedangkan menurut Biggs⁶⁵ mendefinisikan belajar ke dalam tiga macam rumusan, yaitu :

- a. Secara kuantitatif (ditinjau dari sudut jumlah), belajar berarti kegiatan pengisian atau pengembangan kemampuan kognitif dengan fakta sebanyak-banyaknya. Jadi belajar di sini dipandang dari sudut berapa banyak materi yang dikuasai.
- b. Secara Institusional(tinjauan kelembagaan), belajar dipandang sebagai proses validasi (pengabsahan) terhadap penguasaan siswa terhadap materi-materi yang telah ia pelajari. Bukti institusional yang menunjukkan siswa telah belajar dapat diketahui dalam hubungannya dengan proses belajar.
- c. Secara kualitatif (tinjauan mutu), belajar adalah proses memperoleh arti-arti dan pemahaman-pemahaman serta cara-cara menafsirkan dunia di sekeliling siswa. Dalam pengertian ini, belajar difokuskan pada tercapainya daya pikir dan tindakan yang berkualitas untuk memecahkan masalah-masalah yang kini dan nanti dihadapi siswa.

Wittig dalam bukunya *Psychology of Learning* mendefinisikan belajar sebagai *any relatively permanent change in an organism's*

⁶⁴ Syah, Muhibbin. 2015. *Psikologi Belajar*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada. h. 65

⁶⁵ Syah, Muhibbin. 2015. *Psikologi Belajar* h. 67-68

behavioral repertoire that occurs as a result of experience (Belajar adalah perubahan yang relatif menetap yang terjadi dalam segala macam atau keseluruhan tingkah laku suatu organisme sebagai hasil pengalaman.⁶⁶

Ngalim Purwanto⁶⁷ menyampaikan pendapat dari beberapa ahli dan ia mengatakan ada beberapa pengertian tentang belajar :

- a. Morgan dalam buku *Introduction to Psychology* mengatakan bahwa belajar adalah setiap perubahan yang relatif menetap dalam tingkah laku yang terjadi sebagai suatu hasil dari pelatihan atau pengalaman.
- b. Whiterington dalam buku *Educational Psychology* mengemukakan bahwa belajar adalah suatu pembaruan dalam kepribadian yang menyatakan diri sebagai suatu pola dari pada reaksi yang berupa kecakapan, sikap, kebiasaan, kepandaian, atau suatu pengertian.

Berdasarkan dari beberapa pengertian di atas, maka dapat diambil sebuah kesimpulan bahwa belajar adalah suatu proses atau usaha yang dilakukan oleh individu untuk memperoleh suatu hal yang baru dan perubahan tingkah laku secara keseluruhan sebagai hasil dari pelatihan dan pengalaman yang ia dapatkan di lingkungannya .

Konsentrasi belajar berarti memusatkan segenap kekuatan perhatian pada suatu situasi belajar. Unsur motivasi dalam hal ini sangat mendukung terbentuknya proses pemusatan perhatian. Pemusatan perhatian dalam proses konsentrasi tidak hanya perhatian yang sekadarnya. Apabila seseorang dalam belajar hanya memiliki perhatian sekadarnya,

⁶⁶ Syah, Muhibbin. 2015. *Psikologi Belajar* h. 66

⁶⁷ Purwanto, Ngalim. 2013. *Psikologi Pendidikan*. Bandung: Rosdakarya. h.84

maka materi yang masuk ke dalam pikiran mempunyai kecenderungan berkesan, namun hanya samar-sama saja di dalam kesadaran. Lain halnya dengan seseorang yang mampu berkonsentrasi belajar secara penuh, maka kesan yang diperoleh selama proses belajar akan cenderung hidup dan tahan lama (abadi).⁶⁸

Dari beberapa pendapat di atas maka variabel konsentrasi memiliki beberapa aspek sebagai berikut :

Definisi	Aspek	Sumber/buku/pakar
Konsentrasi adalah suatu proses pemusatan pikiran terhadap objek tertentu. Pada dasarnya konsentrasi merupakan kemampuan seseorang untuk mengendalikan kemauan, pikiran, dan perasaan.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pemusatan pikiran 2. Mengendalikan kemauan, pikiran dan perasaan 	Hakim, Thursan. (2002:1). <i>Mengatasi Gangguan</i>
Konsentrasi merupakan salah satu tahap dari suatu proses belajar yang terjadi di sekolah	<ol style="list-style-type: none"> 1. Proses belajar 	Baharudin dan Esa Nur Wahyuni. (2010:17). <i>Teori Belajar dan Pembelajaran</i> . Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
Konsentrasi adalah pemusatan pikiran terhadap suatu hal dengan menyampingkan semua hal lainnya yang tidak berhubungan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pemusatan pikiran 2. Menyampingkan hal yang tidak berhubungan 	Slameto. (2003:86). <i>Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhinya</i> . Jakarta: Rineka Cipta
Konsentrasi merupakan keadaan pikiran atau asosiasi terkondisi yang diaktifkan oleh sensasi di dalam tubuh	<ol style="list-style-type: none"> 1. Keadaan pikiran yang diaktifkan 	Nuryana, Aryati. Setiyo Purwanto. (2010:89). <i>Keefektifan Brain Gym Dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar Pada Anak</i> .

⁶⁸ Sardiman. 2007. *Interaksi & Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta: Raja Grafindo Persada. h.40

		Indigenous. Jurnal Ilmiah Berkala Psikologi Vol. 12, No. 1, Mei 2010.
Konsentrasi merupakan kemampuan seseorang untuk bisa mencurahkan perhatian dalam waktu yang relative lama	1. Mencurahkan perhatian	Susanto, Hendy. (2006: 46). <i>Meningkatkan Konsentrasi Siswa Melalui Optimalisasi Modalitas Belajar Siswa.</i> Jurnal Pendidikan Penabur. Vol. 06.
Belajar adalah suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan sebagai hasil lingkungannya	1. Proses usaha 2. Perubahan tingkah laku	Slameto. (2003:2). <i>Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhinya.</i> Jakarta: Rineka Cipta
Belajar adalah suatu proses adaptasi atau penyesuaian tingkah laku yang berlangsung secara progresif	1. Proses adaptasi 2. Penyesuaian tingkah laku	Syah, Muhibbin. (2014:88). <i>Psikologi Pendidikan dan Pendekatan Baru.</i> Bandung: Remaja Rosdakarya
Belajar adalah perolehan perubahan tingkah laku yang relatif menetap sebagai akibat latihan dan pengalaman serta proses memperoleh respons-respons sebagai akibat adanya latihan khusus	1. Perolehan perubahan tingkah laku 2. Latihan khusus	Syah, Muhibbin. (2015:65). <i>Psikologi Belajar.</i> Jakarta. PT Raja Grafindo Persada.

Dari beberapa aspek yang terkait dengan konsentrasi belajar di atas dapat diklasifikasikan sesuai dengan sumbernya sebagai berikut :

Aspek	Sumber/buku/Pakar
Pemusatan pikiran	1. Hakim, Thursan. (2002:1). <i>Mengatasi Gangguan</i> 2. Slameto. (2003:86). <i>Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhinya</i> . Jakarta: Rineka Cipta
Mengendalikan kemauan dan pikiran	1. Hakim, Thursan. (2002:1). <i>Mengatasi Gangguan</i>
Keadaan pikiran	1. Nuryana, Aryati. Setiyo Purwanto. (2010:89). <i>Keefektifan Brain Gym Dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar Pada Anak</i> . Indigenous. Jurnal Ilmiah Berkala Psikologi Vol. 12, No. 1, Mei 2010.
Mencurahkan perhatian	1. Susanto, Hendy. (2006: 46). <i>Meningkatkan Konsentrasi Siswa Melalui Optimalisasi Modalitas Belajar Siswa</i> . Jurnal Pendidikan Penabur. Vol. 06.
Perubahan tingkah laku	1. Slameto. (2003:2). <i>Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhinya</i> . Jakarta: Rineka Cipta 2. Syah, Muhibbin. (2015:65). <i>Psikologi Belajar</i> . Jakarta. PT Raja Grafindo Persada.
Proses adaptasi	1. Syah, Muhibbin. (2014:88). <i>Psikologi Pendidikan dan Pendekatan Baru</i> . Bandung: Remaja Rosdakarya
Penyesuaian tingkah laku	1. Syah, Muhibbin. (2014:88). <i>Psikologi Pendidikan dan Pendekatan Baru</i> . Bandung: Remaja Rosdakarya
Latihan khusus	1. Syah, Muhibbin. (2015:65). <i>Psikologi Belajar</i> . Jakarta. PT Raja Grafindo Persada.

Melihat dari beberapa aspek atau teori-teori tentang konsentrasi belajar di atas, maka dapat disimpulkan bahwa konsentrasi belajar adalah kemampuan seseorang untuk memusatkan segenap perhatian dan mengendalikan kemauan, pikiran, dan perasaan pada situasi belajar yang

dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan.

2. Aspek – aspek konsentarsi belajar atau pemusatan perhatian

Odom dan Guzman⁶⁹ yang dikutip oleh Nuryana berpendapat bahwa dalam proses perhatian dapat beberapa aspek yang harus diperhatikan, yaitu:

a. Pemusatan atau kontrol perhatian

Perhatian semakin dapat dipertahankan dengan bertambahnya usia. Minat anak juga dapat mempengaruhi perhatiannya.

b. Penyesuaian diri (*adaptability*)

Proses perhatian diperlukan adanya penyaringan informasi yang relevan, meski informasi yang tidak relevan pun sering memberikan keadaan “*incidental learning*”

c. Berencana (*planfulness*)

Strategi mengarahkan perhatian dengan suatu perencanaan yang sistematis dan terorganisir dapat meningkatkan efisiensi penyaringan informasi yang tidak relevan.

d. Adaptasi perhatian dengan bertambahnya usia

Dengan bertambahnya usia anak lebih dapat menggunakan sistem pengolahan informasi yang lebih kompleks dan mampu menyelesaikan fokus perhatiannya dengan informasi yang ada.

⁶⁹ Nuryana, Aryanti. Setyo Purwanto. 2010. *Efektivitas Brain Gym dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar Pada Anak*. Indigenous. Jurnal Ilmiah Berkala Psikologi. Vol. 12, No.1, Mei 2010. h.90

Lain halnya dengan Flanagan yang mengungkapkan bahwa ada beberapa cara untuk meningkatkan konsentrasi⁷⁰, yaitu :

- a. Memberikan kerangka waktu yang jelas agar anak mengetahui dengan pasti berapa lama harus menyelesaikan
- b. Mencegah anak agar tidak terlalu cepat berganti dari satu tugas ke tugas lain dengan cara membatasi pilihan
- c. Mengurangi jumlah gangguan dalam ruangan
- d. Memberikan umpan balik dengan segera memotivasi anak tetap bekerja atau mengarahkan kembali perhatiannya pada tugas yang sedang dikerjakan.
- e. Merencanakan tugas yang lebih kecil dari pada memberikan satu sesi yang panjang
- f. Menetapkan tujuan dan menawarkan hadiah untuk memotivasinya agar terus bekerja

3. Ciri – ciri orang yang memiliki konsentrasi belajar

Jika seseorang memiliki konsentrasi belajar yang baik, maka dia akan mampu menyerap informasi yang lebih mendalam dibandingkan dengan orang yang tidak memiliki konsentrasi. Menurut Abin Syamsuddin menjelaskan bahwa konsentrasi belajar dapat diamati dari berbagai perilaku seperti⁷¹ :

- a. Fokus pandangan: tertuju pada guru, papan tulis dan media
- b. Perhatian: memperhatikan sumber informasi dengan seksama

⁷⁰ Nuryana, Aryanti. Setyo Purwanto. 2010. *Efektivitas Brain Gym* h.90

⁷¹ Syamsuddin, Abin. 2005. *Psikologi Kependidikan Perangkat Sistem Pengajaran Modul*. Bandung : Remadja Rosdakarya. h. 195

- c. Sambutan lisan (*verbal response*): aktif bertanya untuk mencari informasi tambahan
- d. Mampu menjawab dengan baik
- e. Memberikan pernyataan (*statement*) untuk menguatkan, menyetujui, serta menyanggah dengan alasan atau tanpa alasan
- f. Sambutan psikomotorik, ditunjukkan oleh perilaku membuat catatan atau menulis informasi dan membuat jawaban atau pekerjaan.

Menurut Engkoswara⁷² menjelaskan bahwa klasifikasi perilaku belajar yang dapat digunakan sebagai acuan untuk mengetahui ciri-ciri siswa yang memiliki konsentrasi belajar adalah sebagai berikut :

a. Perilaku kognitif

Perilaku kognitif merupakan perilaku yang berkaitan dengan pengetahuan, informasi, dan kecakapan intelektual. Perilaku kognitif yang ditunjukkan oleh siswa yang memiliki konsentrasi belajar antara lain memiliki kesiapan pengetahuan yang dapat segera muncul apabila diperlukan, mampu menafsirkan informasi secara jelas, mengaplikasikan pengetahuan yang diperoleh, dan mampu menganalisis maupun sintesis atas pengetahuan yang diperoleh.

b. Perilaku afektif

Siswa yang memiliki konsentrasi belajar menunjukkan perilaku afektif seperti ; mampu menerima dan memberi perhatian pada objek yang dipelajari, memberikan tanggapan atau respon terhadap bahan pelajaran,

⁷² Rusyan, Tabrani. 1989. *Pendekatan Dalam Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Remaja Rosdakarya. h. 10

mampu mengemukakan suatu pandangan atau mengambil keputusan sebagai integrasi dari kepercayaan, ide dan sikap seseorang.

c. Perilaku psikomotor

Perilaku ini merupakan perilaku yang berhubungan dengan kelincahan motorik siswa yang ditunjukkan oleh gerakan anggota badan yang tepat atau sesuai petunjuk, gerakan yang terkoordinasi secara rapi, dan mampu melakukan komunikasi non verbal (ekspresi muka dan gerakan penuh arti).

d. Perilaku bahasa

Perilaku bahasa siswa yang memiliki konsentrasi belajar ditunjukkan oleh adanya aktivitas bahasa yang terkoordinasi dengan baik dan benar.

Menurut Thursan Hakim dijelaskan bahwa ciri-ciri yang tampak pada siswa yang tidak dapat berkonsentrasi belajar yaitu; tidak tenang dalam mengikuti pelajaran, ada kecenderungan mudah gugup, tidak sabar dan terburu-buru dalam melakukan suatu kegiatan, mudah tergoda oleh hal-hal yang ada disekitar, serta kurang percaya diri.⁷³ Sedangkan Hendra Surya menyebutkan bahwa siswa yang kesulitan dalam melakukan konsentrasi belajar mempunyai ciri-ciri antara lain; minat belajar lemah, gelisah saat belajar, mudah terpengaruh saat lingkungan tidak kondusif, dan pasif dalam belajar.⁷⁴

⁷³ Hakim, Thursan. 2002. *Mengatasi Gangguan.....* h. 15

⁷⁴ Surya, Hendra. 2003. *Kiat Mengajar Anak Belajar dan Berprestasi*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo. h. 23

4. Faktor-faktor yang mempengaruhi konsentrasi belajar

Dalam belajar seorang siswa ada yang memiliki konsentrasi yang tinggi ada yang tidak. Kemampuan berkonsentrasi dapat mempengaruhi kecepatan dalam menangkap materi yang dibutuhkan. Konsentrasi dapat terjadi jika individu ingin menyaring secara kuat dan ingin menangkap kesan penginderaan secara lebih jelas.⁷⁵

Menurut Ach. Sayyi menjelaskan bahwa dengan ketenangan jiwa anak didik mempunyai dampak terhadap konsentrasi belajarnya. Anak didik yang goncang jiwanya dalam mengikuti pembelajaran akan tampak tidak konsentrasi, murung dan bahkan tidak bergairah dalam belajarnya. Dengan timbulnya konsentrasi dalam belajar, maka timbul perhatian siswa terhadap materi pelajaran yang disampaikan guru, mereka senang dan berhasrat dalam mengikuti pelajaran.⁷⁶

Menurut Muhibin Syah bahwa ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi konsentrasi belajar siswa, yaitu :

a. Faktor internal siswa

Yakni faktor yang berasal dari dalam diri siswa sendiri yang meliputi dua aspek, yakni aspek fisiologis yang bersifat jasmaniah dan aspek psikologis yang bersifat rohaniah.

b. Faktor eksternal siswa

⁷⁵ Linschoten, J dan Mansyur. 1983. *Pengantar Ilmu Jiwa*. Bandung: Jemmars. h.27

⁷⁶ Sayyi, Ach. 2016. *Implikasi Pembiasaan Dzikir Terhadap Motivasi Belajar Santri Pondok Pesantren An-Nasyiin Grujugan Larangan Pamekasan*. Jurnal Konseling Indonesia. Vol. 3 No.1 Oktober 2016. h.42

Faktor eksternal siswa juga terdiri dari dua macam, yaitu faktor lingkungan sosial (seperti para guru, para staf administrasi, dan teman-teman sekelas) dan faktor lingkungan nonsosial (seperti gedung sekolah dan letaknya, tempat tinggal siswa dan letaknya, alat-alat belajar, keadaan cuaca dan waktu belajar siswa).

c. Faktor pendekatan belajar

Pendekatan belajar ini dapat dipahami sebagai segala cara atau strategi yang digunakan siswa dalam menunjang keefektifan dan efisiensi proses pembelajaran materi tertentu. Strategi dalam hal ini merupakan seperangkat langkah operasional yang direkayasa sedemikian rupa untuk memecahkan masalah atau mencapai tujuan belajar tertentu⁷⁷.

Sedangkan menurut Thursan Hakim, menjelaskan bahwa konsentrasi belajar dapat dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal⁷⁸.

b. Faktor internal

Faktor internal merupakan faktor yang muncul dalam diri seseorang, dan ini yang menentukan apakah seseorang dapat melakukan konsentrasi belajar dengan baik atau tidak. Adapun yang termasuk ke dalam faktor internal adalah :

1) Faktor jasmaniah, yang terdiri dari :

- a. Kondisi fisik yang prima dan terhindar dari kuman serta penyakit
- b. Cukup istirahat dan tidur

⁷⁷ Syah, Muhibbin. 2015. *Psikologi Belajar* h.145-156

⁷⁸ Hakim, Thursan. 2002. *Mengatasi Gangguan Konsentrasi*. Jakarta: Puspa Swara. h.7

- c. Mengonsumsi makanan yang memenuhi standar gizi yang seimbang
 - d. Panca indera dapat berfungsi dengan baik
 - e. Tidak menderita gangguan fungsi otak dan syaraf
- 2) Faktor rohaniah, yang terdiri dari :
- a. Kondisi kehidupan yang cukup tenang
 - b. Memiliki sifat sabar dan konsisten
 - c. Taat beribadah sebagai unsur pendukung ketenangan.
 - d. Tidak memiliki masalah yang berat
 - e. Memiliki kemauan keras serta tidak mudah putus asa.
- c. Faktor eksternal

Faktor eksternal ini merupakan faktor yang muncul dan berasal dari luar diri seseorang. Adapun yang termasuk dalam faktor eksternal adalah :

- 1) Lingkungan sekitar yang cukup tenang
- 2) Udara yang nyaman dan bebas dari polusi
- 3) Penerangan yang cukup
- 4) Suhu di sekitar lingkungan menunjang kenyamanan
- 5) Dukungan dari orang-orang sekitar.

Melihat dari beberapa aspek yang dapat mempengaruhi konsentrasi belajar siswa, maka tentunya kita sebagai guru atau tenaga pendidik maupun tenaga kependidikan harus bersama-sama untuk mengoptimalkan dan menciptakan kondisi-kondisi yang dapat memberikan kenyamanan, ketenangan dan kesenangan siswa, baik itu kondisi eksternal maupun

internal sehingga siswa dapat mengikuti pelajaran dengan baik dan penuh konsentrasi.

D. Hubungan antara Dzikir, Ketenangan Jiwa dan Konsentrasi Belajar

Merujuk pada firman Allah dalam Q.S Ar-Ra'du ayat 28 ditegaskan bahwa "*dengan mengingat Allah hati akan menjadi tentram*". Dari pengertian ayat tersebut dapat dijelaskan secara nyata bahwa orang yang selalu berdzikir (ingat kepada Allah) ia akan mendapatkan ketenangan jiwa.

Dzikir juga dapat menjadikan emosi lebih terarah, sehingga menjadikan fungsi organ-organ tubuh dapat bekerja dengan teratur dan normal sehingga, pada akhirnya menimbulkan ketenangan batin (jiwa). Dzikir yang dilakukan dengan cara memberdayakan otot, syaraf dan hormon dapat mengakibatkan ketenangan batin atau jiwa.⁷⁹

Dengan demikian salah satu fungsi dzikir adalah untuk memberi ketenangan jiwa atau ketentraman dalam hati. Setiap manusia pada dasarnya memiliki keinginan untuk mendapatkan kebahagiaan yang sempurna. Keinginan atau kehendak manusia untuk mencari kebahagiaan, ketenangan, ketentraman, merupakan hal yang tidak dapat dipisahkan dari hati manusia. Jadi secara teoritis bahwa dzikir dapat berpengaruh terhadap ketenangan jiwa.

Selanjutnya Ach. Sayyi menjelaskan bahwa dengan ketenangan jiwa anak didik mempunyai dampak terhadap konsentrasi belajarnya. Anak didik yang goncang jiwanya dalam mengikuti pembelajaran akan tampak tidak konsentrasi, murung dan bahkan tidak bergairah dalam belajarnya. Dengan

⁷⁹ Musthofa. 2013. *Motivasi Dzikir*, Jurnal Al-Tahrir, Vol. 13, No. 1 Mei 2013. h. 172

timbulnya konsentrasi dalam belajar, maka timbul perhatian siswa terhadap materi pelajaran yang disampaikan guru, mereka senang dan berhasrat dalam mengikuti pelajaran.⁸⁰

Menurut Thursan Hakim menjelaskan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi konsentrasi belajar adalah adanya faktor rohaniah yaitu ketenangan jiwa yang dimiliki oleh seseorang, artinya jika seseorang memiliki ketenangan jiwa maka dia akan memiliki konsentrasi belajar yang baik, dan jika kondisi kejiwaannya terganggu maka secara otomatis akan terganggu pula konsentrasi belajarnya. Dengan demikian dari teori tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa secara teoritis ketenangan jiwa dapat berpengaruh terhadap konsentrasi belajar.

Teori-teori yang telah dijelaskan dari ketiga variabel tersebut memiliki keterkaitan, yaitu dzikir dapat berpengaruh terhadap ketenangan jiwa, dan ketenangan jiwa berpengaruh terhadap konsentrasi belajar, dengan demikian secara otomatis dzikir dapat berpengaruh terhadap konsentrasi belajar.

E. Definisi Konseptual

1. Dzikir

Menurut Abu Fatiah Al-Adnani, menjelaskan bahwa dzikir adalah sebuah aktivitas yang sangat luas dan menyeluruh, bukan hanya sebatas lantunan *tasbiḥ*, *tahmid*, *taḥlil*, *takbir*, *istigfar*, *ḥauqalah* (yaitu ucapan *lā ḥaula wa lā quwwata illā billāh*), *istirja'* (yaitu ucapan *innā lillāhi wa innā ilaihi rāji'ūn*), dan doa-doa lainnya, namun lebih dari itu, semua

⁸⁰ Sayyi, Ach. 2016. *Implikasi Pembiasaan Dzikir Terhadap Motivasi Belajar Santri Pondok Pesantren An-Nasyi'in Grujungan Larangan Pamekasan*. Jurnal Konseling Indonesia. Vol. 3 No.1 Oktober 2016. h.42

bentuk ibadah dengan hati, lisan dan anggota badan adalah termasuk bagian dari dzikir.

2. Ketenangan jiwa

Ketenangan jiwa dapat diartikan sebagai kemampuan untuk menyesuaikan diri sendiri dengan orang lain, masyarakat dan lingkungan di mana ia hidup sehingga orang dapat menguasai faktor dalam hidupnya dan menghindarkan tekanan-tekanan perasaan yang membawa faktor frustrasi.

3. Konsentrasi belajar

Konsentrasi adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan kemauan, pikiran, dan perasaan.

Belajar adalah suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan sebagai hasil lingkungannya.

Konsentrasi belajar berarti memusatkan segenap kekuatan perhatian pada suatu situasi belajar.

F. Definisi Operasional

1. Dzikir

Dzikir adalah segala aktivitas yang dilakukan untuk mengingat Allah, baik berdzikir yang dilakukan dengan lisan (menyebut nama-nama Allah, bertasbih, bertahmid, bertakbir, bertahlil dan sebagainya), dzikir dengan hati, maupun berdzikir dengan anggota badan (shalat, puasa, zakat, beramal shaleh dan lain sebagainya) dengan tujuan mengharap ridha Allah.

2. Ketenangan jiwa

Ketenangan jiwa adalah kemampuan menyesuaikan diri dan dapat menghindarkan perasaan frustrasi dan ia sentiasa mengajak kembali pada fitrah *ilahiyah* serta memiliki sifat atau rasa bahagia, syukur, sabar dan rela terhadap terhadap apa yang telah ditetapkan Tuhan.

3. Konsentrasi belajar

Konsentrasi adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan kemauan, pikiran, dan perasaan dan memusatkan perhatian untuk tertuju objek tertentu dan pada hal-hal yang relevan dengan apa yang akan dipelajari.

Belajar adalah suatu proses atau usaha yang dilakukan oleh individu untuk memperoleh suatu hal yang baru dan perubahan tingkah laku secara keseluruhan sebagai hasil dari pelatihan dan pengalaman yang ia dapatkan di lingkungannya.

Konsentrasi belajar adalah kemampuan seseorang untuk memusatkan segenap perhatian dan mengendalikan kemauan, pikiran, dan perasaan pada situasi belajar yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan.

G. Kerangka Berpikir

Berdasarkan dari beberapa tinjauan teoritis, maka dapat disusun kerangka berpikir bahwa untuk mencapai peningkatan konsentrasi belajar yang baik maka diperlukan adanya ketenangan hati dan pikiran. Salah satu cara yang dilakukan adalah mengajak mereka untuk berdzikir sejenak sebelum proses pembelajaran berlangsung, serta mengajak mereka supaya tidak

meninggalkan shalat fardlu lima waktu. Ketika para siswa diajak untuk berdzikir sejenak sebelum proses pembelajaran berlangsung diharapkan mereka akan merasakan ketenangan hati, pikiran dan perasaan, sehingga mereka mampu mengintegrasikan antara hati, pikiran dan perasaannya ketika belajar serta memiliki atensi yang baik terhadap pelajaran.

Metode dzikir ini berdasarkan pada konsep yang telah Allah berikan, sesuai dengan firman Allah yang tertera dalam Q.S. Ar-Ra'du ayat 28 :


 الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya : “(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram”.⁸¹

Pada konsep ayat tersebut dapat mengandung arti bahwa orang yang selalu berdzikir (ingat pada Allah) akan mendapatkan ketenangan hati (jiwa). Ketika hati (jiwa) seseorang tenang, maka pikiranpun akan merasa lebih tenang. Ketika hati dan pikiran yang tenang dapat meningkatkan daya konsentrasi belajar. Dengan demikian kerangka berpikir dalam penelitian ini adalah jika berdzikir maka akan memiliki ketenangan jiwa, jika memiliki ketenangan jiwa maka akan meningkatkan konsentrasi belajar, jika berdzikir maka akan meningkatkan konsentrasi belajar.

H. Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang

⁸¹ Saifuddin, Muhammad. 2010. *Syamil Qur'an*.... h. 252

relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data.⁸²

Berdasarkan pada kerangka berpikir maka pada penelitian ini menghasilkan sebuah hipotesis yaitu “dzikir dapat berpengaruh terhadap konsentrasi belajar siswa di SMP Muhammadiyah 2 Kalasan Kabupaten Sleman”.

⁸² Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Pendidikan, Pendekatan Kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta. h. 96