

PENINGKATAN KONTROL DIRI SISWA TERHADAP KEGIATAN ZIKIR PAGI DAN PETANG DI SMPIT DAR EL IMAN KOTA PADANG

¹Suci Ade Pajaria, ²Sulaiman

¹Universitas Negeri Padang, Indonesia

²Universitas Negeri Padang, Indonesia

Email: 1suci.adepajaria@gmail.com, 2sulaiman@fis.unp.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.46773/muaddib.v6i3.1040>

Abstract :

This research aims to explore forms of increasing students' self-control regarding morning and evening dhikr activities. This research uses a qualitative method with a case study approach. Research data was taken through direct interviews with twelve informants, namely grade 9 (ninth) students of SMPIT Dar El Iman, Padang City. To strengthen the interview data, the researcher made observations by being directly involved in the morning and evening zikr activities. The research results showed that there were seven forms of increasing students' self-control regarding morning and evening dhikr activities. The seven forms are: i) self-control in monotheism, ii) self-control in studying, iii) self-control in being calm, iv) self-control in being optimistic and having a good opinion of Allah, v) self-control in guarding your words, vi) self-control in maintaining health and vii) self-control in worship. The results of this research can be used as initial data for future researchers in studying different and relevant problems related to these problems.

Keywords: *self-control;remembrance;teenage students*

Abstrak :

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi bentuk-bentuk peningkatan kontrol diri siswa terhadap kegiatan zikir pagi dan petang. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Data penelitian diambil melalui wawancara langsung kepada dua belas orang informan yaitu siswa kelas 9 (sembilan) SMPIT Dar El Iman Kota Padang. Untuk memperkuat data wawancara, peneliti melakukan observasi dengan cara ikut terlibat langsung dalam kegiatan zikir pagi dan petang. Hasil penelitian menunjukkan terdapat tujuh bentuk peningkatan kontrol diri siswa terhadap kegiatan zikir pagi dan petang. Ketujuh bentuk tersebut adalah: i) kontrol diri dalam tauhid, ii) kontrol diri dalam belajar, iii) kontrol diri dalam bersikap tenang, iv) kontrol diri dalam bersikap optimis dan berprasangka baik kepada Allah, v) kontrol diri dalam menjaga lisan, vi) kontrol diri dalam menjaga kesehatan dan vii) kontrol diri dalam beribadah. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai data awal bagi peneliti selanjutnya dalam mengkaji permasalahan yang berbeda dan relevan terkait dengan permasalahan tersebut.

Kata kunci: *kontrol diri; zikir;siswa remaja*

PENDAHULUAN

Kontrol diri sangat penting bagi siswa karena berpengaruh dalam membentuk kepribadian siswa, dengan kontrol diri yang tinggi siswa mampu mengendalikan tindakan nya kearah yang positif. Di sekolah kontrol diri penting

untuk seorang siswa dalam proses pembelajaran pada bidang pendidikan. Sikap ini diperlukan agar setiap siswa berhasil mendisiplinkan dirinya dan memiliki tanggung jawab (Pratiwi et al., 2020). Seorang individu dengan kontrol diri yang tinggi akan berhati-hati, memilih cara-cara yang tepat untuk berperilaku dalam situasi yang beragam (Malihah & Alfiasari, 2018). Selanjutnya sebagai penerus bangsa, siswa dituntut untuk berperilaku positif, kreatif, dan inovatif agar dapat menjadi generasi muda yang akan membuat pembangunan bangsanya menjadi lebih baik (Ni Made & Ni Ketut, 2020).

Namun, kenyataannya pada sekarang ini, banyak ditemukan berita tentang kenakalan siswa pada usia remaja (Asri, 2018). Seringkali kita lihat dan kita dengar beragam bentuk sikap siswa yang keluar dari aturan di banyak sudut tanah air. Semua pelanggaran dan kenakalan yang dilakukan oleh siswa sudah seharusnya diselesaikan secara maksimal oleh guru, orang tua maupun masyarakat, juga diwajibkan membantu setiap siswa agar dapat menjalankan peranannya sebagai seorang pelajar yang berpendidikan, berkarakter, berprestasi serta terhindar dari bentuk kenakalan yang merugikan. Sekolah berfungsi sebagai teladan dalam mencerdaskan setiap generasi sehingga mendapatkan masa depan yang cerah. Akan tetapi, masa depan yang cerah akan sulit diraih jika siswa telah terlibat pada peristiwa yang berkaitan dengan kenakalan yang dapat merugikan dirinya dan sekolah maupun masyarakat sekitar (Putra & Rumondor, 2019).

Kenakalan siswa merupakan kenakalan yang dilakukan oleh anak-anak muda atau usia remaja, yang termasuk dalam gejala sakit (patologis) yang diakibatkan oleh satu bentuk pengabaian sosial, sehingga mereka mengembangkan bentuk tingkah laku yang berlawanan dengan aturan. Bukan hanya kenakalan ringan yang dilakukan oleh mereka seperti bolos sekolah, merokok, minum-minuman keras, atau menggoda lawan jenis, tetapi terkadang mereka juga ikut serta dalam tindak kejahatan yang langsung berhadapan dengan hukum seperti mejambret, melakukan tawuran bagaikan preman, pemerasan, mencuri, merampok, menganiaya, memakai obat-obatan terlarang, bahkan terjebak dalam kehidupan seksual diluar nikah dan bentuk- bentuk

kenakalan lainnya (Hasikin & Wiza, 2022).

Salah satu penyebab dari kenakalan siswa adalah karena kontrol diri yang lemah. Didukung oleh hasil penelitian dari Farid dalam (Syaroh, 2019) menunjukkan semakin rendah kontrol diri maka semakin tinggi kenakalan remaja. Berdasarkan pemaparan di atas, maka perlu adanya campur tangan pendidikan yang dapat menjadi pengarah, pendampingan dan membimbing potensi yang ada pada siswa tersebut ke arah yang positif serta produktif (Akhyar & Marlina Fitri, 2022). Untuk membina atau membangun karakter positif pada siswa harus diikuti dengan pembiasaan pengalaman ibadah bersama di sekolah, seperti kegiatan mengunjungi dan memperhatikan lingkungan sekitar, serta penerapan nilai-nilai dan norma-norma dalam perilaku sehari-hari. Untuk itu perlu adanya usaha pencapaian tujuan tersebut (Fitri Susanty, 2022). Para pakar pendidikan juga sepakat bahwa untuk membentuk moral dan karakter religius yang mana didalam hal tersebut terdapat pengendalian kontrol diri siswa, dapat dilakukan dengan kegiatan pembiasaan (Nurbaiti et al., 2020).

Selanjutnya sebagai salah satu sarana kontrol diri dalam agama islam, zikir dapat dijadikan sebagai sebuah kegiatan pembiasaan keagamaan dalam meningkatkan kontrol diri pada siswa, karena terdapat hubungan antara intensitas zikir dengan kontrol diri pada remaja. Semakin tinggi intensitas zikir menunjukkan kecenderungan kontrol diri yang tinggi dan sebaliknya rendahnya intensitas zikir menunjukkan rendahnya kontrol diri (Pramono, 2017). Salah satu manfaat zikir adalah dapat mengontrol perilaku dan memantapkan iman. Pengaruh yang ditimbulkan secara konstan akan mampu mengontrol perilaku seseorang dalam kehidupan sehari-hari (Chusna & Hakim, 2021). Orang yang banyak berzikir kepada Allah dapat terhindar dari segala tingkah laku yang negatif dan membuat hati menjadi lebih tenang dan damai (Misbakhuddin & Arofah, 2018). Salah satu jenis zikir adalah zikir pagi dan petang. Waktu terbaik untuk melakukan zikir adalah pada pagi dan sore hari, karena keduanya merupakan dua ujung siang. Maka seseorang yang memulai harinya dengan zikir kepada Allah, dan menutup harinya juga dengan zikir kepada Allah, maka

dialah yang lebih terjamin untuk selalu merasa takut kepada Allah (Firdaus, 2023).

Dari penjelasan diatas maka kegiatan pembiasaan zikir di sekolah dapat membantu meningkatkan kontrol diri siswa. Salah satu sekolah yang menerapkan kegiatan keagamaan ibadah zikir adalah SMP IT Dar El Iman kota Padang. Berdasarkan wawancara peneliti kepada kepala sekolah pada tanggal 25 April 2024 bahwa kegiatan zikir pagi dan petang ini merupakan usaha sekolah dalam menanamkan nilai-nilai islam kepada anak-anak terutama dalam hal zikir pagi dan petang, yang mana didalam kandungan makna zikir pagi petang secara umum adalah sebagai benteng diri. Ada beragam usaha yang dilakukan sekolah dalam memperbaiki diri siswa dan mengontrol tingkah laku mereka, seperti pembinaan dan nasehat. Kegiatan zikir pagi dan petang merupakan diantara salah satu usaha sekolah dalam membentuk kontrol diri siswa. Secara umum banyak sedikitnya ada bekas dari apa yang siswa rutin amalkan setiap pagi dan petang. Yakni, ada pengaruhnya terhadap kontrol diri perilaku siswa di SMP IT Dar El Iman Kota Padang.

Peneliti juga melakukan wawancara kepada 4 (empat) orang siswa kelas 3 (tiga) SMP, mereka mengatakan bahwa terdapat dampak kegiatan zikir pagi petang ini kepada diri mereka. Mereka merasa lebih tenang dari sebelum diterapkan dan sesudah diterapkannya zikir ini. Dirumah pun sebelumnya mereka tidak melakukan zikir pagi dan petang secara rutin dengan adanya program ini mereka lebih terlatih dan terbiasa untuk berzikir, oleh karena itu penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi bentuk-bentuk peningkatan kontrol diri siswa terhadap kegiatan zikir pagi dan petang.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Metode kualitatif bertujuan untuk mengungkapkan suatu permasalahan secara mendalam yang akan diuraikan secara deksriptif atau kata-kata bukan dalam bentuk statistik (Arifki, 2023). Teknik yang peneliti lakukan dalam pengumpulan data yaitu observasi, wawancara dan

dokumentasi. Sumber data dalam penelitian ini adalah 12 (dua belas) orang siswa SMPIT Dar El Iman Kota Padang.

Penelitian ini dilaksanakan di SMPIT Dar El-Iman Kota Padang gedung putri disebabkan peneliti lebih leluasa untuk melakukan penelitian secara mendalam karena peneliti akan ikut serta dalam melaksanakan kegiatan zikir pagi dan petang tersebut. Waktu keseluruhan penelitian adalah selama 12 hari (18 Maret - 25 Maret, 18 April - 25 April 2024). Data yang telah diperoleh peneliti kemudian dianalisis dengan reduksi data, penyajian data dan kemudian penarikan kesimpulan. Teknik keabsahan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah triangulasi sumber dan waktu.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Islam mengajarkan pentingnya sikap kendali diri agar seseorang mampu menjadi pribadi yang tidak terus menerus dikendalikan oleh hawa nafsu dan emosi dalam menjalani kehidupan (Silalahi, 2023). Kontrol diri adalah gambaran dari kemampuan individu dalam menghadapi dorongan-dorongan sesaat seperti sebelum membuat keputusan dalam melakukan sesuatu dan mengambil pilihan yang terbaik dari beragam pilihan yang ada, artinya dirinya melakukan pertimbangan terlebih dahulu (Rostarita, 2021). Salah satu kegiatan yang dapat meningkatkan kontrol diri siswa adalah kegiatan zikir pagi dan petang. Proses zikir mempengaruhi kesehatan mental dan juga kesadaran atau pengendalian diri (kontrol diri) (Prmono, 2017). Salah satu sekolah yang menerapkan kegiatan keagamaan ibadah zikir adalah SMP IT Dar El Iman kota Padang. SMP IT Dar El Iman kota Padang adalah sebuah lembaga Pendidikan di bawah naungan Yayasan Dar El Iman dan berdiri pada tahun 2015. SMP IT Dar El Iman beradektasi A. Kegiatan rutin zikir pagi dan petang sudah di laksanakan sekolah sejak awal perjalanan sekolah pada tahun 2015 dan termasuk salah satu program rutin keagamaan.

Dari makna-makna kandungan dalam zikir pagi dan petang yang dijelaskan oleh (Bari, 2021) dapat diklasifikasikan menjadi empat aspek kontrol diri dalam berperilaku, yaitu kontrol diri dalam bertauhid, kontrol diri dalam

belajar, kontrol diri dalam bergaul dan keseharian dan kontrol diri dalam ibadah. Berdasarkan hasil penelitian, peneliti berhasil mengeksplorasi tujuh bentuk peningkatan kontrol diri siswa dari kegiatan zikir pagi dan petang, yaitu :

Kontrol Diri Dalam Bertauhid

Berikut kutipan wawancara peneliti terhadap informan mengenai kontrol diri dalam bertauhid siswa dari kegiatan zikir pagi dan petang :

Tabel 1. Peningkatan Kontrol Diri Bertauhid

Informan	Petikan Wawancara
1	<i>"...Alhamdulillah iya kak, merasa dilindungi dari hal-hal yang berbuat kesyirikan.."</i>
2	<i>"...Iya kak, awalnya sempet pernah baca buku zodiak setelah tau arti dari zikir pagi petang setelah itu tidak baca zodiak lagi."</i>
6	<i>"Iya...karena sudah mendekatkan diri kepada Allah."</i>
7	<i>"...Iya kak, karena contohnya itu banyak sekali doa atau dalil yang menjelaskan tentang bahaya syirik termasuk didalam zikir.."</i>
8	<i>"...iya kak, ada pengaruhnya.."</i>
10	<i>"...Iya kak..jadi terhindarlah dari kesyirikan.. dulu kan potong kuku di malam hari percaya ada mitos bakal gini..bakal gini.. nah semenjak baca zikir sore itu udah ga percaya lagi sama mitos potong kuku malam-malam...atau kayak nyisir rambut nanti kunti dateng..."</i>
11	<i>"..iya kak, lumayan meningkat. Terkadang kalo baca zikir pagi petang itu sambil direnung-renungi jadi lebih merasa terjaga dari kesyirikan."</i>
12	<i>"...ada kak, karena telah mengetahui zikir pagi petang."</i>

Berdasarkan informasi yang peneliti peroleh dari wawancara diatas, dapat disimpulkan bahwa secara umum siswa mengalami peningkatan dalam hal bertauhid ketika mereka rutin melaksanakan zikir pagi dan petang. Berdasarkan hasil observasi peneliti juga tidak temukan mereka berbuat kesyirikan, seperti memakai azimat atau kata-kata yang mengandung kesyirikan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kontrol diri siswa dalam bertauhid mengalami peningkatan. Manfaat yang bisa diraih oleh seorang hamba yang beriman apabila secara senantiasa menjaga amalan zikir sehingga tidak masuk dalam barisan orang

yang lalai dan lupa terhadap Allah adalah dapat memperkuat iman dan memperkokoh tauhid sampai menghujam ke dalam lubuk hati dan memperluas keseluruhan tubuh (Tarwalis, 2017).

Hal tersebut sangat berkaitan dengan program ibadah zikir pagi dan petang yang dilaksanakan secara rutin di SMP IT Dar El Iman Kota Padang. Terdapat waktu khusus yang disediakan disekolah untuk menunjang terjaminnya di laksanakan rutin kegiatan zikir pagi dan petang ini. Seseorang yang senantiasa berzikir pagi dan petang membuat aqidahnya mantap, mengingat terdapat banyak sekali lafal-lafal zikir pagi dan petang yang berisi tentang pengesaan Allah. yang membuat tauhid seorang hamba semakin kokoh disetiap pagi dan petangnya karena setiap pagi dan petang terus melakukan pembaharuan iman. Dengan tauhid, akan lenyap semua hal yang ditakuti dan dikhawatiri oleh seorang hamba (Andirja, 2023).

Mengontrol diri agar mampu tidak berbuat kesyirikan sehingga mampu memurnikan tauhid dengan semurni-murninya adalah hal yang sangat penting. Terlebih di zaman sekarang ini, banyak tontonan-tontonan yang dapat mengerus akidah generasi muda kaum muslimin. Seperti konten-konten youtube, film-film kartun, film-film horor yang mempertontonkan tentang kesyirikan. Seperti menyembah berhala, dewa, meminta kepada benda-benda keramat yang dapat memberikan kekuatan, meminta kepada makhluk, sihir, perdukunan dan tontonan-tontonan lain yang dapat membahayakan mereka (Habibi Hamzah & Shalihah, 2019). Ketika seseorang mempunyai keimanan yang kuat maka pendiriannya akan kokoh dan tidak akan mudah goyah. Hal yang sama dengan seorang pelajar, dalam proses menuntut ilmu tentunya akan ada banyak godaan, entah itu dari masalah ataupun yang lainnya sehingga dapat merubah pendirian dan tujuan awal dirinya. Namun hal itu dapat diatasi dengan memiliki benteng yang kokoh berupa keimanan yang kuat, dengan memiliki benteng yang kuat secara otomatis akan memberi rangsangan pada otak untuk seorang pelajar dapat fokus dalam menuntut ilmu (Maimuna, 2020).

Kontrol Diri Dalam Belajar

Berikut kutipan wawancara peneliti terhadap informan mengenai kontrol diri dalam belajar siswa setelah melaksanakan zikir pagi dan petang :

Tabel 2. Peningkatan Kontrol Diri Dalam Belajar

Informan	Petikan Wawancara
1	<i>"...Iya kak, pas belajar jadi ga gelisah, lebih nyaman..dan merasa lebih bersungguh-sungguh kak."</i>
4	<i>"iya kak jadi ga mudah ngantuk kak kalo sudah zikir pagi. Zikir pagi itu kan kak bikin semangat, karena semangat jadi lebih banyak makan dan jadi ada energi jadi lebih fokus belajar kak."</i>
5	<i>"..iya kak lebih mudah aja masuk pelajaran daripada biasanya kak. merasa dibantu sama Allah."</i>
6	<i>"...Jadi tidak mengeluh dalam belajar aja kak, lebih semangat."</i>
12	<i>"iya kak, lebih fokus dan mudah paham."</i>

Berdasarkan informasi yang peneliti peroleh dari hasil wawancara diatas sebagian siswa mengalami peningkatan dalam kontrol diri dalam belajar. Artinya, kegiatan zikir pagi dan petang juga berdampak pada pengendalian diri siswa ketika belajar. Meskipun tidak seluruh siswa merasakan peningkatan tersebut. Berdasarkan hasil observasi peneliti secara umum kontrol diri mereka dalam belajar cukup bagus, seperti tidak bergurau saat guru menerangkan, fokus ketika guru menjelaskan, memanfaatkan waktu luang dengan baik seperti misalnya guru belum masuk kedalam kelas, siswa terlihat mengisi waktu dengan hal yang bermanfaat seperti belajar, mengulang pembelajaran dan mengajari teman pada materi yang belum dipahami. Hanya 2 (dua) atau 3 (tiga) anak saja yang mengobrol saat guru menerangkan.

Zikir pagi dapat membantu meningkatkan kontrol fokus dan konsentrasi. Apabila siswa fokus, mereka dapat terlibat dalam proses pembelajaran dan pemahaman materi pelajaran dengan baik (Umajjah et al., 2023). Selain itu, waktu pagi merupakan waktu dimana kita memulai aktivitas, untuk dapat memulai aktivitas dengan baik, efektif dan efisien maka kita membutuhkan hati dan pikiran yang tenang, jika tenang maka apapun yang kita lakukan akan terasa menyenangkan dan lebih fokus termasuk juga dalam belajar (Maimuna, 2020). Selaras dengan kegiatan zikir pagi di SMP IT darel iman, waktu melaksanakan

zikir pagi adalah 15 menit sebelum pembelajaran di mulai. Artinya, mereka mempersiapkan diri dahulu sebelum memulai aktivitas belajar dengan berzikir.

Ada terdapat banyak faktor-faktor lain yang menjadi penyebab penentuan tingkat pengendalian siswa dalam belajar untuk bisa mencapai konsentrasi belajar. Seperti motivasi siswa, suasana lingkungan, kesehatan diri, dan lain-lain, meskipun faktor rohaniyah siswa juga tidak bisa diabaikan (Setyani & Ismah, 2018). Sebagian siswa yang merasakan dengan zikir pagi dapat lebih fokus dan mudah memahami pembelajaran selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh (Akbar, 2019) bahwa zikir pagi membuat siswa lebih mudah untuk memahami dan menerima pembelajaran.

Kontrol Diri Dalam Bersikap Tenang

Berikut kutipan wawancara peneliti terhadap informan mengenai kontrol diri dalam bersikap tenang setelah melaksanakan zikir pagi dan petang :

Tabel 3. Peningkatan Kontrol Diri Dalam Bersikap Tenang

Informan	Petikan Wawancara
1	<i>"...Iya kak, alhamdulillah tenang gak gelisah gitu bawaannya kak."</i>
2	<i>"...Iya kak, ana tenang yakin akan pertolongan Allah."</i>
3	<i>"...Iya kak, karena yakin dan percaya dengan takdir Allah. Didalam zikir pagi petang ada doa memohon perlindungan dari Allah yang menimbulkan keberanian dalam diri karena merasa aman."</i>
4	<i>"...lebih tenang ka.. ga tau gimana ininya tapi jadi kayak nyaman aja rasanya.."</i>
5	<i>"...pastinya ada juga kak.karenakan kita udah zikir pagi jadi rasanya itu hidup kita seharian itu sudah terlindungi oleh Allah. Udah ada yang melindungi, jadi ga perlu cemas atau apa."</i>
6, 11, 12	<i>"...Iya kak, bawaannya jadi lebih tenang kak.."</i>
7	<i>"Iya, karena yakin pasti Allah bantu dan pasti ada jalan keluarnya"</i>
8	<i>"...Ada kak, kayak pas ujian jadi lebih tenang, ga terlalu terburu-buru."</i>
9	<i>"...Iya kak, contohnya jadi kalo misal ada tugas mendadak jadi tidak panik kak, yakin pertolongan Allah."</i>

10	<i>"...Iya kak...aku jadi bisa mengontrol diri menjadi lebih tenang, seperti ketika aku ditinggal sendirian dirumah, hani jadi tidak takut dan gelisah lagi jadi lebih berani.."</i>
----	--

Berdasarkan hasil wawancara diatas siswa mengalami peningkatan terhadap kontrol diri dalam bersikap tenang dari kegiatan zikir pagi dan petang. Hal tersebut juga didukung dari hasil observasi peneliti terkait kontrol diri siswa dalam bersikap tenang dan tidak cemas cukup bagus. Peneliti mengamati dalam berperilaku pembawaan siswa tidak terburu-buru dan lebih tenang serta santai. Walaupun jika dalam belajar mereka terkadang terlihat cemas tatkala seperti misalnya disuruh maju kedepan untuk mengulang bacaan shalat. Mereka terlihat cemas dan grogi.

Zikir dapat menentramkan hati dan jiwa serta menghilangkan kesedihan, kegalauan, kerisauan dan ke Gundahan. Terutama dizaman kita sekarang, yang rawan sekali ujian-ujian kehidupan dunia yang sebentar ini membuat kita jadi khawatir dan stress, dengan berzikir dapat membantu kita untuk menghilangkan hal tersebut. Sungguh, besar sekali manfaat yang bisa di peroleh dengan kita banyak berzikir kepada Allah (Andirja, 2023). Jiwa yang tenang disebut juga dengan *muthma"innah* yaitu jiwa yang selalu mendorong untuk segera kembali kepada fitrah ilahiyah Tuhan-Nya. Ciri-ciri jiwa yang tenang pada diri seseorang bisa dilihat dari perilaku, tabiat dan sikap yang tenang, tidak mudah tergesa-gesa, penuh pertimbangan dan perhitungan yang matang, tepat dan benar (Suryani, 2018).

Kontrol Diri Dalam Berpikir Optimis Dan Berprasangka Baik Kepada Allah

Berikut kutipan wawancara peneliti terhadap informan mengenai kontrol diri siswa dalam berpikir optimis dan berprasangka baik kepada Allah setelah melaksanakan zikir pagi dan petang :

Tabel 4. Peningkatan Kontrol Diri Dalam Berpikir Optimis Dan Berprasangka Baik Kepada Allah

Informan	Petikan Wawancara
1	<i>"...Iya kak, lebih nerima, ikut alur gitu kak."</i>
4, 11, 12	<i>"...Iya kak, jadi berprasangka baik kepada Allah.."</i>

3, 10	<i>"...Iya kak... dengan membaca zikir dipagi hari membuat kita berprasangka baik di hari itu."</i>
5	<i>"pastinya iyaa kak, kita jadinya lebih positif thingking apa yang terjadi di hari itu kalo sudah berzikir."</i>
7	<i>"...Iya kak, jadi yakin bahwa segala yang Allah takdir itu yang terbaik."</i>
8	<i>"...Iya, jadi lebih mudah menerima keputusan Allah."</i>
9	<i>"...Iya jadi pas ada cobaan, ikhtiarr aja kak. Serahkan sama Allah."</i>

Berdasarkan hasil wawancara diatas, siswa mengalami peningkatan kontrol diri untuk dapat berpikir optimis dan berprasangka baik kepada Allah setelah rutin zikir pagi dan petang. Zikir bermanfaat terhadap spiritual yaitu menghidupkan semangat dihati, mengurangi kekhawatiran. Emosi dapat dikendalikan dengan bantuan media zikir karena pengalihan dilakukan agar emosi yang negatif tidak semakin berlanjut yaitu terbebas dari tekanan duniawi, kegundahan, merasa menyerah dan menjadi depresi serta dari sisi spiritual dapat menghilangkan masalah psikologis (Aliasan, 2019). Hasil penelitian juga sejalan dengan (Widyastuti et al., 2019) bahwa zikir dapat menumbuhkan sikap optimisme, pikiran negatif berkurang, merasa dimudahkan dalam urusan serta memandang bahwa setiap permasalahan ada jalan keluarnya.

Bagaimana tidak setelah membaca zikir pagi dan petang dapat membuat seseorang berpikir optimis dan berprasangka baik kepada Allah, karena banyak lafal-lafal zikir pagi dan petang yang berisi permohonan seorang hamba untuk diberikan oleh Allah pertolongan, perlindungan dan kemudahan di setiap pagi sebelum memulai aktivitas dan ketika petang hari saat kegelapan tiba. Hal tersebut dapat membuat seorang hamba merasa lebih yakin akan pertolongan-Nya dan menyerahkan semua urusannya kepada penguasa langit dan bumi. Seperti yang dijelaskan oleh (Andirja, 2023) bahwa zikir pagi dan petang dapat memantapkan tauhid. Dengan tauhid yang kokoh akan hilang semua hal yang ditakutkan oleh seorang hamba. Melalui ibadah zikir pagi dan petang dapat melindungi seorang muslim dari keburukan yang kapan saja datang menghampiri, baik yang terlihat ataupun tidak(Fitri, 2020).

Kontrol Diri Dalam Menjaga Lisan

Berikut kutipan wawancara peneliti terhadap informan mengenai kontrol diri dalam menjaga lisan setelah melaksanakan zikir pagi dan petang :

Tabel 5. Peningkatan Kontrol Diri Dalam Menjaga Lisan

Informan	Petikan Wawancara
1	"...Iya kak, dengan zikir itu, kita mengingat Allah selalu mengawasi kak, jadi lebih terkontrol dan terjaga gitu kak."
5	"iyaa kak..zikir pagi petang juga ada pengaruhnya tapi untuk itu ga hanya faktor dari zikir pagi dan petang juga kak tapi ada faktor lain juga..nanti takutnya kayak terdorong lingkungan tu jadinya..."
6	"...Iya jadi lebih mengontrol lisan kak."
7	"...Iya kak, karena apa yang kita ucapkan dan lihat itu pasti Allah dengar."
8	"...Iya jadi lebih berhati-hati dalam berucap."
12	"Insya Allah, iya kak."

Dari hasil wawancara diatas, sebagian siswa mengalami peningkatan dari setelah rutin zikir pagi dan petang yaitu lebih mudah untuk mengontrol lisan. Diperkuat juga dengan hasil observasi peneliti, kontrol diri siswa dalam menjaga lisan sudah bagus seperti dalam berkata dengan ustadzah dengan tutur kata yang baik dan sopan serta tidak peneliti mendengar siswa berkata yang kotor. Meskipun terkadang peneliti melihat dan mendengar hanya satu atau dua siswa teriak-teriak. Namun, secara umum kontrol diri siswa dalam mengontrol lisan sudah bagus.

Waktu yang digunakan untuk berzikir dapat membantu kita memalingkan diri dari hal-hal yang sia-sia , seperti sibuk dengan medsos, sibuk baca berita-berita yang tidak jelas kebenarannya, yang kerap kali isinya adalah kedustaan, adu domba dan penanaman kebencian diantara kaum muslimin, bahkan belum tentu berita-berita itu kita butuhkan (Andirja, 2023).

Salah satu bacaan zikir pagi dan petang yang mengandung makna agar dapat terjaga dari keburukan pendengaran.

اللَّهُمَّ عَافِنِي فِي بَدَنِي، اللَّهُمَّ عَافِنِي فِي سَمْعِي، اللَّهُمَّ عَافِنِي فِي بَصَرِي، لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ
اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْكُفْرِ وَالْفَقْرِ، وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ عَذَابِ الْقَبْرِ، لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ.

Artinya :

“Ya Allah! Selamatkan tubuhku (dari penyakit dan yang tidak aku inginkan). Ya Allah, selamatkan pendengaranku (dari penyakit dan maksiat atau sesuatu yang tidak aku inginkan). Ya Allah, selamatkan penglihatanku, tiada Tuhan (yang berhak disembah) kecuali Engkau. Ya Allah! Sesungguhnya aku berlindung kepada-Mu dari kekufuran dan kefakiran. Aku berlindung kepada-Mu dari siksa kubur, tiada Tuhan (yang berhak disembah) kecuali Engkau.” (Dibaca tiga kali di waktu pagi dan petang).

Makna *Allahumma 'âfinî fi sam'î* mengandung arti memohon kepada Allah untuk menjaga pendengaran kita dari maksiat dan menjadikan setiap apa yang kita dengar itu diridhai Allah. Dengan mendapatkan Ridha Allah, cinta Allah dapat diraih (Bari, 2021)

Kontrol Diri Dalam Menjaga Kesehatan Diri

Berikut kutipan wawancara peneliti terhadap informan mengenai kontrol diri dalam menjaga kesehatan diri setelah melaksanakan zikir pagi dan petang :

Tabel 6. Peningkatan Kontrol Diri Dalam Menjaga Kesehatan Diri

Informan	Petikan Wawancara
3	<i>“...Iya kak, karena dalam zikir pagi petang ada doa untuk kesehatan, jadi terdorong untuk menjaga pola makan dan sebagai bentuk usaha setelah zikir memohon kesehatan untuk menjaga kesehatan diri..”</i>
4	<i>“...Iya kak, kalo zikir pagi itu jadi bikin semangat..ana kan kurang suka makan,jadinya lemas, tapi karena zikir pagi diri ini jadi semangat,jadi banyak juga makannya...”</i>
5	<i>“...iya kak..lebih ke jaga makan, itu kan ada zikir pagi jadi lebih ngontrol.”</i>

Berdasarkan hasil wawancara diatas beberapa siswa mengalami peningkatann kontrol diri dalam menjaga kesehatan dari setelah rutin zikir pagi dan petang. Dari hasil observasi peneliti kontrol diri siswa dalam menjaga kesehatan diri sudah cukup bagus. Seperti mereka membawa botol air minum, mengontrol persediaan air galon, jajan ketika waktu istirahat sehingga ada energi kembali. Siswa mampu mengontrol diri untuk menjaga kesehatan diri selaras

dengan kandungan yang ada di salah satu bacaan zikir pagi dan petang, yaitu terdapat bacaan zikir memohon perlindungan untuk Kesehatan, yaitu :

اللَّهُمَّ عَافِنِي فِي بَدَنِي، اللَّهُمَّ عَافِنِي فِي سَمْعِي، اللَّهُمَّ عَافِنِي فِي بَصَرِي، لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ، اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْكُفْرِ وَالْفَقْرِ، وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ عَذَابِ الْقَبْرِ، لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ.

Artinya :

“Ya Allah! Selamatkan tubuhku (dari penyakit dan yang tidak aku inginkan). Ya Allah, selamatkan pendengaranku (dari penyakit dan maksiat atau sesuatu yang tidak aku inginkan). Ya Allah, selamatkan penglihatanku, tiada Tuhan (yang berhak disembah) kecuali Engkau. Ya Allah! Sesungguhnya aku berlindung kepada-Mu dari kekufuran dan kekafiran. Aku berlindung kepada-Mu dari siksa kubur, tiada Tuhan (yang berhak disembah) kecuali Engkau.” (Dibaca tiga kali di waktu pagi dan petang).

Zikir tersebut berisi permohonan seorang hamba dalam hal kesehatan pada badan, pendengaran dan penglihatan; pengakuan tentang keesaan Allah (tauhid); meminta perlindungan dari kekufuran, kekafiran, dan siksa kubur; dan pengakuan lagi tentang keesaan Allah. Memohon akan kesehatan badan sangat penting karena merupakan sebab ibadah seorang hamba menjadi sempurna. Betapa banyak orang yang ibadahnya tidak bisa dilakukan dengan sempurna karena ia sedang sakit. Permohonan keselamatan dari penyakit pada badan ini mencakup penyakit pada tubuh dan penyakit pada hati (Bari, 2021).

Kontrol Diri Dalam Beribadah

Berikut kutipan wawancara peneliti terhadap informan mengenai kontrol diri dalam beribadah siswa setelah melaksanakan zikir pagi dan petang :

Tabel 7. Peningkatan Kontrol Diri Dalam Beribadah

Informan	Petikan Wawancara
4	<i>“jadi lebih takut meninggalkan yang wajib-wajib kak. Kadang kalo shalat tu ada yang lalai-lalai ada yang nunggu-nunggu dulu..tapi kalo sudah zikir tu kayak ini udah azan jadi langsung shalat. Jadi kayak ada pengingatnaya gitu..”</i>

Berdasarkan wawancara diatas, dampak yang dirasakan siswa ketika rutin zikir pagi dan petang adalah peningkatan kontrol diri dalam ibadah. Dari hasil pengamatan peneliti secara umum dalam hal kontrol diri siswa dalam

menjalankan ibadah cukup baik, seperti siswa melaksanakan shalat zuhur dan ashar tepat waktu. Meskipun hanya satu orang siswa yang merasakan peningkatan tersebut, itu sudah termasuk dalam salah satu bentuk peningkatan kontrol diri siswa dari kegiatan zikir pagi dan petang. Hasil penelitian juga sejalan dengan salah satu kandungan bacaan zikir pagi dan petang, yaitu

أَصْبَحْنَا عَلَىٰ فِطْرَةِ الْإِسْلَامِ وَعَلَىٰ كَلِمَةِ الْإِخْلَاصِ، وَعَلَىٰ دِينِ نَبِيِّنَا مُحَمَّدٍ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، وَعَلَىٰ مِلَّةِ أَبِيْنَا إِبْرَاهِيمَ،
حَنِيفًا مُسْلِمًا وَمَا كَانَ مِنَ الْمُشْرِكِينَ

Artinya:

“Di waktu pagi kami memegang agama Islam, kalimat ikhlas, agama Nabi kita Muhammad صلى الله عليه وسلم, dan agama ayah kami Ibrahim, yang berdiri di atas jalan yang lurus, muslim dan tidak tergolong orang-orang musyrik.”

Zikir ini mengandung makna seorang hamba berkomitmen untuk melaksanakan syariat-syariat Islam, baik yang lahir maupun batin (Bari, 2021). Dengan begitu dirinya dapat mengendalikan diri untuk senantiasa tidak menunda-nunda ibadah. Kontrol diri dalam ibadah artinya senantiasa mampu mengontrol diri untuk tidak menunda-nunda untuk melakukan ibadah, seperti shalat, membaca alquran, bersedekah, puasa sunnah, berbakti kepada orang tua dan lain-lain (Salsabila, 2023).

KESIMPULAN

Kegiatan rutin zikir pagi dan petang merupakan salah satu program keagamaan di SMPIT Dar El Iman Kota Padang yang dapat meningkatkan kontrol diri siswa. Ada tujuh bentuk peningkatan kontrol diri siswa setelah rutin melaksanakan zikir pagi dan petang. Tujuh bentuk peningkatan kontrol diri tersebut, yaitu kontrol diri dalam bertauhid, kontrol diri dalam belajar, kontrol diri dalam bersikap tenang, kontrol diri untuk bersikap optimis dan berprasangka baik kepada Allah, kontrol diri dalam menjaga lisan, kontrol diri dalam menjaga kesehatan diri dan kontrol diri dalam beribadah. Bagi peneliti selanjutnya agar dapat menggunakan metode penelitian kuantitatif untuk mendapatkan lebih banyak sampel dan aspek kontrol diri yang lain dari hasil penelitian sehingga hasil penelitian akan lebih baik lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- akbar. (2019). *Implementasi Kegiatan Dzikir Al-Ma'tsurat Dalam Membentuk Spiritual Siswa Di Sdit Ulul Albab Kertosono Kabupaten Nganjuk*.
- Akhyar, Y., & Marliana Fitri, E. (2022). Strategi Guru Pendidikan Agama Islam Dalam Menanggulangi Kenakalan Siswa Di Smp. *Al-Mutharahah: Jurnal Penelitian Dan Kajian Sosial Keagamaan*, 19(1), 123–129.
- Aliasari. (2019). Pengaruh Dzikir Terhadap Psikologis Muslim [The Effect Of Zikir On Psychological Among Muslims]. *Jurnal Manajemen Dakwah*, 2(1), 79–93.
- Andirja, F. (2023). *Fiqih Zikir Pagi Petang*. Al-Islam Media Dakwah Indonesia.
- Arifki. (2023). *Implementasi Ibadah Shalat Berjamaah Untuk Membangun Karakter Disiplin Siswa Di Mdtu Nurul Huda Ujung Batu Iii Kabupaten Padang Lawas*.
- Asa, F., & Hakim, M. L. (2021). Zikir Dalam Pandangan Islam Dan Sosial. *Jurnal Ilmiah Spiritualis: Jurnal Pemikiran Islam Dan Tasawuf*, 7(1), 69–80.
- Asri, D. N. (2018). Kenakalan Remaja: Suatu Problematika Sosial Di Era Milenial. *Prosiding Sbnk (Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling)*, 2(1), 1–8.
- Bari. (2021). *Tadabbur Dzikir Pagi Dan Petang*. Pustaka Arafah.
- Firdaus. (2023). *Etika Dzikir Dalam Perspektif Al- Qur ' An*. 7(1), 1–13.
- Fitri. (2020). *Hubungan Pemahaman Dzikir Pagi Petang Dengan Pengendalian Emosi Remaja Putri Di Smp It Imam Asy-Syafi'i 2*. 1.
- Fitri Susanty. (2022). Peran Guru Bk Dalam Pelaksanaan Bimbingan Dan Konseling Serta Mengatasi Kenakalan Siswa Di Sma It Raudhatul Ulum Sakatiga Kabupaten Ogan Ilir. *Pustaka: Jurnal Bahasa Dan Pendidikan*, 2(3), 90–110.
- Habibi Hamzah, M., & Shalihah, R. (2019). Urgensi Penanaman Akidah Tauhid Kepada Siswa Telaah Nasehat Luqman Al-Hakim Dalam Kitab Tafsir As Sa'di. *Tsaqofah: Jurnal Pendidikan Islam*, 3(2), 1–9.
- Hasikin, N., & Wiza, R. (2022). Peranan Guru Pendidikan Agama Islam Dalam Menanggulangi Kenakalan Siswa. *An-Nuha*, 2(1), 232–239.
- Maimuna. (2020). Pengaruh Dzikir Lisan Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Di Mts Hasyim Asy'ari Sukodono. In *Journal Of The European Academy Of*

- Dermatology And Venereology* (Vol. 34, Issue 8).
- Malihah, Z., & Alfiasari, A. (2018). Perilaku Cyberbullying Pada Remaja Dan Kaitannya Dengan Kontrol Diri Dan Komunikasi Orang Tua. *Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konsumen*, 11(2), 145-156.
- Misbakhuddin, A. D., & Arofah, S. (2018). Zikir Sebagai Terapi Penderita Skizofrenia (Living Alquran Di Unit Pelaksana Teknis Rehabilitasi Sosial Eks-Psikotik Dinas Sosial Provinsi Jawa Timur). *Spiritualita*, 2(1), 1-19.
- Ni Made, S., & Ni Ketut, S. (2020). Penyimpangan Perilaku Remaja Di Perkotaan. *Kulturistik: Jurnal Bahasa Dan Budaya*, 4(2), 51-59.
- Nurbaiti, R., Alwy, S., & Taulabi, I. (2020). Pembentukan Karakter Religius Siswa Melalui Pembiasaan Aktivitas Keagamaan. *El Bidayah: Journal Of Islamic Elementary Education*, 2(1), 55-66.
- Pramono. (2017). *Naskah Publikasi*.
- Pratiwi, M., Wicaksono, L., & Astuti, I. (2020). Analisis Kontrol Diri Siswa Pada Kelas X Smk Negeri 03 Pontianak. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 9(8), 1-8.
- Putra, A., & Rumondor, P. (2019). Pendidikan Agama Islam Dalam Mencegah Kenakalan Siswa. *Jurnal Educative: Journal Of Educational Studies*, 4(1), 81-94.
- Rostarita. (2021). *Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Perilaku Konsumtif Mahasiswa Pada Masa Pandemi Covid-19*. 10, 6.
- Salsabila. (2023). Sistem Boarding School Dalam Membentuk Kedisiplinan Siswa Di Sma Dar El-Iman Islamic Boarding School Kota Padang. *As-Sabiqun*, 5(3), 704-717.
- Setyani, M. R., & Ismah. (2018). Proses Pembelajaran Matematika Ditinjau Dari Hasil. *Seminar Nasional Pendidikan Matematika 2018*, 01, 73-84.
- Silalahi. (2023). Pengaruh Mujahadah An-Nafs Dan Al-Bi'ah Al-Ijtima'iyah Terhadap Perilaku Pengelolaan Keuangan Pribadi Mahasiswa Dalam Perspektif Ekonomi Islam. *Skripsi*.
- Suryani. (2018). *Manfaat Zikir Bagi Ketenangan Jiwa (Studi Kasus Pada Jamaah Tarekat Syadziliyah Di Pondok Pesantren Hidayatul Mubthadi-Ien Kota Bengkulu*.
- Syaroh, A. U. (2019). Faktor Kontrol Diri Dalam Penggunaan Gadget

- (Smartphone) Pada Siswa. *EMPATI-Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 6(2).
<https://doi.org/10.26877/empati.v6i2.4281>
- Tarwalis. (2017). Dampak Dzikir Terhadap Ketenangan Jiwa (Studi Kasus di Gampong Baet Kecamatan Baitussalam Kabupaten Aceh Besar). *Skripsi*, 1-70.
- Umajjah, N. T., Mas'ud, A. S., & Anggriani, S. (2023). Efektivitas Dzikir Pagi Pada Kegiatan Awal Pembelajaran Terhadap Pemahaman Konsep Fisika Siswa. *Al-Irsyad Journal of Physics Education*, 2(2), 86-93.
<https://doi.org/10.58917/ijpe.v2i2.73>
- Widyastuti, T., Hakim, M. A., & Lilik, S. (2019). Terapi Zikir sebagai Intervensi untuk Menurunkan Kecemasan pada Lansia. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 5(2), 147.
<https://doi.org/10.22146/gamajpp.13543>