

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Kenakalan remaja (*Juvenile Delinquency*)

1. Pengertian

Permasalahan remaja dalam kehidupan manusia membutuhkan perhatian penuh dari berbagai pihak terutama orang tua yang selalu dekat dengan anak-anaknya. Dalam hal ini peran orang tua sangat penting karena orang tua lah yang bertanggung jawab untuk membimbing dan menjaga kehidupan moral anak agar tidak tersesat di kehidupan selanjutnya. Peserta didik yang bersekolah, khususnya Sekolah Menengah Atas (SMA), dapat diperhitungkan perkembangannya saat remaja. Jika peran orang tua diabaikan oleh anak maka akan timbul hal-hal yang tidak diinginkan, seperti kenakalan remaja (*juvenile delinquency*).

Istilah kenakalan remaja (*juvenile delinquency*) dapat diartikan secara etimologis bahwa remaja berarti anak atau remaja, sedangkan *delinquency* berarti pelanggaran anak/remaja. Dengan demikian, secara etimologis merupakan kejahatan terhadap anak. Jika menyangkut subjek atau pelakunya menjadi *juvenile delinquency* artinya kejahatan anak atau anak nakal.²⁶ Secara etimologis definisi telah berubah, tetapi hanya dalam kaitannya dengan aktivitasnya yaitu istilah kejahatan

²⁶ Sudarsono. *Psikologi Remaja*, (Jakarta: Rineka Cipta, 1989).

(*delinquency*) menjadi kenakalan. Fuad Hasan merumuskan *delinquency* sebagai tindakan anti sosial yang dilakukan oleh seorang remaja yang jika dilakukan oleh orang dewasa dikategorikan sebagai tindak pidana.²⁷

Dalam arti yang lebih luas, kenakalan remaja adalah perbuatan/kejahatan/pelanggaran yang dilakukan oleh seorang remaja yang melanggar hukum, anti sosial, tidak bermoral, dan melanggar norma agama. Menurut B. Simanjuntak, dari segi sosiokultural, perbuatan disebut *delinquen* merupakan perbuatan yang bertentangan dengan norma yang ada dalam masyarakat di mana ia hidup, atau perbuatan anti sosial yang mengandung unsur anti normatif.²⁸ Salah satu upaya untuk mendefinisikan kenakalan remaja dilakukan oleh M. Gold dan J, yang menyatakan bahwa kenakalan remaja adalah perbuatan orang yang tidak dewasa yang dengan sengaja melanggar hukum, dan anak itu sendiri mengetahui bahwa jika perbuatannya diketahui oleh aparat hukum, ia dapat dihukum.²⁹

Menurut Dryfoos, istilah kenakalan remaja mengacu pada berbagai macam, dari perilaku yang tidak dapat diterima secara sosial (seperti berlebihan di sekolah), hingga kejahatan status (seperti melarikan diri), hingga tindakan kriminal (seperti pencurian).³⁰ Dalam Inpres Bakolak No. 6/1971 Pedoman 8 pola pengendalian kenakalan remaja diungkapkan terkait dengan kenakalan remaja sebagai berikut:

²⁷ Ibid.,

²⁸ Ibid.,

²⁹ Sarwono, S.W. *Perkembangan Remaja*, (Jakarta: Balai Pustaka, 2001), hlm 120.

³⁰ Santrock, J.W. *Adolescence Perkembangan Remaja*, (Jakarta: Erlangga, 2003). hlm. 84.

kenakalan remaja adalah gangguan perilaku, aktivitas remaja yang bersifat anti sosial yang melanggar hukum sosial, agama dan hukum dalam masyarakat.³¹

Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa masa remaja ialah masa transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, pada masa ini ditandai dengan kecenderungan mendahulukan kesenangan pribadi dikarenakan tingginya rasa ingin tau. Dampak dari hal itu tak jarang remaja mencoba berbagai macam hal, dengan perilaku yang tidak dapat diterima secara sosial, hingga melakukan kejahatan status dan tindakan kriminal. Perilaku pelanggaran ini biasa disebut dengan istilah kenakalan remaja (*Juvenile delinquent*).

2. Faktor yang mempengaruhi kenakalan remaja

Menurut Kartono, menjelaskan beberapa faktor yang mempengaruhi kenakalan remaja:³²

a. Faktor internal

1) Reaksi frustrasi yang negatif

Berikut beberapa reaksi negatif dan frustrasi yang dapat menyebabkan kekacauan pada remaja:

- a) Agresi, yaitu reaksi primitif berupa amarah yang hebat dan luapan emosi, serangan, kekerasan, kegilaan, dan perilaku sadis yang tidak terkendali. Kemarahan yang hebat ini sering mengganggu kecerdasan atau kepribadian anak,

³¹ Willis, S. S. *Remaja dan Masalahnya*, (Bandung: Alfabeta, 2005). hlm. 72.

³² Kartono, K. *Peranan Keluarga Memandu Anak*, (Jakarta: Rajawali Pers, 1992). hlm, 52.

- menimbulkan kekacauan dan kebingungan, yang mengarah pada perkelahian, kekerasan, kekejaman, teror terhadap lingkungan, dan tindakan agresi lainnya.
- b) Regresi, yaitu reaksi primitif, kekanak-kanakan, tidak bergantung pada tingkat usia anak, yang kesemuanya akan mempengaruhi kemampuan anak untuk beradaptasi dengan kondisi lingkungan.
 - c) Fiksasi, yaitu keterikatan pada pola perilaku yang kaku, stereotip, yang tidak wajar. Misalnya ingin hidup sembarangan, bertindak kasar dan kasar, suka menyimpan dendam, melawan suku dan lain-lain.
 - d) Merasionalisasi cara membantu diri sendiri adalah tidak adil dengan melakukan sesuatu yang tidak rasional menjadi rasional. Sedangkan penyebab kegagalan dan kelemahan diri sendiri selalu dicari pada orang lain untuk mempermainkan dan mempertahankan harga dirinya.
 - e) *Justification*, yaitu cara membenarkan diri sendiri dengan alasan yang tidak terkendali.
 - f) Proyeksi, yaitu melempar atau memproyeksikan pikiran negatif, perasaan, harapan, aksi dan kesalahan sendiri kepada orang lain.
 - g) Teknik anggur asam, (*sour grape technique*) yaitu upaya untuk memberikan kualitas buruk pada benda yang tidak

dapat dijangkau meskipun sebenarnya itu adalah barang yang sangat diinginkan.

- h) Teknik jeruk manis, (*sweet orange technique*) yang memberikan kualitas yang lebih baik dan baik untuk semua kegagalan, kesalahan dan kelemahan itu sendiri, untuk alasan yang dapat membelai dan menyenangkan.
- i) Identifikasi, yaitu menyamakan diri sendiri yang selalu gagal dan tidak mampu bereaksi secara memadai terhadap lingkungan.
- j) *Narsisme*, yaitu menganggap diri lebih tinggi, terpenting, maha kuasa, sehingga remaja diliputi rasa cinta diri, sulit bagi mereka untuk mendengarkan argumentasi orang lain, suka meledak dan berkelahi, dan berperilaku bebas.
- k) *Autisme*, kecenderungan untuk benar-benar bersembunyi dari dunia luar dan menganggap diri sendiri baik dan benar.

2) Gangguan observasi dan respon

Gangguan dalam reaksi dan observasi termasuk ilusi, halusinasi, dan gambar palsu (*waanvoorstelling*). Reaksi anak bukanlah cerminan dari realitas lingkungan yang sebenarnya, tetapi dalam bentuk pengolahan mental yang tidak memadai sehingga menghasilkan interpretasi dan pemahaman yang salah. Karena itu, reaksinya cepat marah, menyerang dan berkelahi.

3) Gangguan berpikir dan *intelegenesi*

Berpikir sangat penting untuk orientasi yang sehat dan adaptasi yang bijaksana terhadap persyaratan lingkungan. Orang sehat mampu memperbaiki kesalahan mereka sendiri dengan bantuan pemikiran logis dan mampu membedakan fantasi dari kenyataan. Di sisi lain, orang yang mengalami gangguan mental akan menggunakan pikirannya sendiri untuk membela dan mengoreksi gambaran yang salah dan jawaban yang salah. Akibatnya, reaksi dan perilaku anak menjadi salah, mereka menjadi liar yang tidak terkendali, selalu menggunakan metode dan perkelahian yang ketat dalam menanggapi semua peristiwa.

Orangtua dan pendidik dapat menghambat dan merangsang baik daya pikir maupun kecerdasan anak. Hal tersebut dapat menghambat antara lain penindasan dan penghukuman yang tidak adil terhadap anak, pemberlakuan segala macam larangan yang tidak beralasan, dan lain-lain. Sebaliknya dapat juga dirangsang dengan memberikan kesempatan untuk berpartisipasi dalam pengambilan keputusan, belajar menyelesaikan masalah, menciptakan kesempatan untuk emansipasi, dan memainkan peran lain yang lebih penting.

4) Gangguan emosional

Perasaan berjalan seiring dengan kepuasan harapan, keinginan, dan kebutuhan manusia. Dalam proses memahami makna hidup, perasaan memainkan peran penting, bahkan peran utama. Oleh karena itu, memperhatikan perasaan orang lain sama dengan memperhatikan kebutuhan dan keinginan manusia. Gangguan *mood* ini termasuk *inkontinensia* emosional, labilitas emosional, ketidakpekaan dan akumulasi perasaan, ketakutan dan kecemasan, dan perasaan rendah hati.

b. Faktor eksternal

1) Faktor keluarga

Keluarga merupakan lembaga pertama dan terpenting yang melaksanakan proses sosialisasi dan kebaikan anak. Anak-anak belajar untuk menyadari pentingnya cinta, kasih sayang, kesetiaan, ideologi, bimbingan dan asuhan dari keluarga. Keluarga memiliki pengaruh yang sangat menentukan dalam pembentukan karakter dan kepribadian seorang anak, merupakan unit sosial terkecil yang menjadi pondasi dasar perkembangan anak. Apakah struktur keluarga baik atau buruk, terhadap perkembangan mental dan fisik anak. Sedangkan menurut Santrock, faktor keluarga berpengaruh besar terhadap terjadinya kenakalan remaja. Kurangnya dukungan keluarga, seperti kurangnya perhatian orang tua dalam kegiatan anak,

kurangnya penerapan disiplin yang efektif, kurangnya kasih orang tua dapat menyebabkan kenakalan remaja.³³

2) Faktor Sekolah

Lingkungan sekolah yang tidak menguntungkan antara lain membangun sekolah yang tidak memenuhi persyaratan, kegiatan yang memakan waktu lama di sekolah, perubahan kurikulum yang tidak teratur, guru yang kurang disukai, dan peraturan yang ketat membuat remaja bosan, jengkel dan apatis. Akibatnya, anak-anak terlibat dalam ketidakpatuhan terhadap semua aturan, mereka ingin menjadi liar, mereka ingin berbicara, mereka menjadi agresif, dan mereka juga suka berjuang untuk melepaskan rasa frustrasi dan dendam.

3) Faktor *Milieu* (lingkungan seseorang)

Lingkungan atau lingkungan tidak selalu bermanfaat bagi pendidikan dan perkembangan anak. Lingkungan ini kadang dihuni oleh orang dewasa dengan berbagai latar belakang (seperti remaja, penjahat, dan kelompok anti sosial), yang dapat mempengaruhi terjadinya reaksi emosi buruk anak remaja yang labil. Dengan begitu anak-anak remaja ini mudah terjangkit oleh pola kriminal, asusila dan anti sosial. Jika mereka mendapatkan pengaruh buruk dari film-film dewasa, buku- buku dewasa, bacaan immoral dan sadistis, banyak melihat perbuatan anti

³³ Ibid., Santrock, J.W. *Adolescence*.. 2003.

sosial yang dilakukan oleh orang dewasa, maka mereka dengan mudah akan terjangkit perilaku buruk tersebut.

3. Aspek Aspek Kenakalan Remaja

Menurut Jensen dalam Sarwono membagi kenakalan remaja menjadi empat yaitu:³⁴

- a. Kejahatan yang menyebabkan kerugian fisik bagi orang lain, seperti perkelahian, pemerkosaan, perampokan, pembunuhan, dan lain-lain.
- b. Kenakalan yang menimbulkan kerugian materi seperti pencurian, pencopetan, pemerasan dan lain-lain.
- c. Kejahatan sosial yang tidak menimbulkan kerugian pada orang lain seperti prostitusi, narkoba dan seks bebas
- d. Kejahatan yang bertentangan dengan status seorang anak sebagai pelajar seperti membolos, melarikan diri dari rumah, dan membangkang kepada orang tua mereka.

4. Jenis-jenis Kenakalan Remaja

Menurut Dryfoos, melihat alasan hukum menurutnya kenakalan remaja dibagi menjadi dua bagian yaitu :³⁵

- a. Pelanggaran indeks (*index offenses*),

Adalah kejahatan yang dilakukan oleh pemuda atau orang dewasa, seperti perampokan, pencurian, penyerangan, vandalisme, pemerkosaan, pemerasan, dan pembunuhan.

³⁴ Sarwono, S.W. 1996. Adolescence. Alih bahasa. Shinto B.Adelar dan Sherly Saragih. *Perkembangan Remaja*. Jakarta : Erlangga, 2003. hlm, 102.

³⁵ Santrock, J.W. *Adolescence Perkembangan Remaja*, (Edisi keenam, Jakarta: Erlangga, 2003.) hlm. 72.

b. Pelanggaran status (*status offenses*),

Adalah kegiatan yang tidak seserius pelanggaran indeks, seperti melarikan diri, membolos, minum minuman beralkohol, seks bebas, dan anak yang tidak terkontrol.

Kedua pelanggaran di atas dapat dilakukan oleh anak di bawah umur di bawah usia tertentu yang mengakibatkan mereka diklasifikasikan sebagai pelaku remaja.

5. Penyebab Kenakalan Remaja

Salah satu penyebab kenakalan remaja adalah lingkungan pertemanan. Lingkungan pertemanan dapat berpengaruh besar terhadap perilaku remaja. Malihah, Wilodati, dan Jerry menjelaskan bahwa remaja pada dasarnya bukanlah individu yang menyimpang, mereka melakukan penyimpangan karena interaksi yang intens dengan sekelompok teman yang mencakup remaja mesum dan lingkungan yang buruk.³⁶ Dari interaksi yang intens ini, muncul pola perilaku yang menyimpang dari norma sosial dan dengan sendirinya pada akhirnya muncul.

Menurut Hurlock, salah satu tugas remaja adalah adaptasi sosial dengan lingkungan lain di luar keluarga dan lawan jenis. Oleh karena itu, anak muda akan lebih cenderung bergaul dengan teman

³⁶ Malihah, E., Wilodati., Jerry, G.L. *Kenakalan remaja akibat kelompok pertemanan siswa*, (Forum Ilmu Sosial, 2014), hlm. 15-27.

dibandingkan dengan keluarga. Mereka harus mampu beradaptasi dengan pengaruh kuat yang ada dalam persahabatan mereka.³⁷

B. Perasaan Bersalah (*Guilty Feeling*)

1. Pengertian *Guilty Feeling*

Tangey & Tracy mendefinisikan *Guilty Feeling* sebagai sebuah perasaan emosi yang timbul disebabkan oleh seseorang akibat dari tidak mematuhi aturan yang ada atau pelanggaran standar moral di masyarakat, serta tujuan yang benar.³⁸

Pendapat ini sejalan dengan Xu yang menyatakan bahwa perasaan bersalah ialah bentuk dari instropeksi diri yang timbul dari peristiwa negatif dan refleksi diri seseorang.³⁹ Lebih lanjut, Moordaningsih berpendapat bahwa rasa bersalah merupakan pelanggaran terhadap standar internal individu, yang mengakibatkan penurunan harga diri. Ketika seseorang merasa bersalah, mereka juga mengalami penurunan kepercayaan diri atau harga diri.⁴⁰

Menurut Cohen, rasa bersalah berkaitan dengan perasaan orang yang melakukan perilaku tidak pantas, serta menyakiti orang lain. Perasaan bersalah dan malu dapat membuat seseorang yang melakukan

³⁷ Hurlock, E. B. *Development psychology a lifespan approach (fifth edition)*, (New York: McGraw Hill, 1998).

³⁸ Ramdhanil, N, *Emosi Moral dan Empati Pada Pelaku Perundungan Siber*, Jurnal Psikologi Vol. 43 No. 1, 2016, 66.

³⁹ Xu, H., Begue, L., & Shankland, R, *Guilt and Guiltlessness : An Integrative Review*, Social and Personality Psychology Compass 5, 7, 2011, 440.

⁴⁰ Moordaningsih, *Rasa Bersalah (guilty feeling) Dalam Pengambilan Keputusan Pembelian*, Kognisi Majalah Ilmiah Psikologi, vol 4 no 2, 200, 36.

kesalahan peka terhadap perasaan, penilaian, sikap dan pendapat orang-orang disekitarnya.⁴¹

Sementara itu, Tangney berpendapat bahwa rasa bersalah berbeda dengan rasa malu yang dampaknya dapat dirasakan secara mendalam oleh individu itu sendiri, dan bahwa rasa bersalah diarahkan pada perilaku yang tidak pantas bagi individu dan berdampak buruk pada orang lain. Berdasarkan pendapat Bennedict rasa malu dapat didefinisikan sebagai emosi umum yang dapat muncul sebagai akibat dari pengungkapan publik atau celaan atas kekurangan atau kesalahan yang dibuat, sedangkan rasa bersalah dapat dipahami sebagai pengalaman kecemasan yang ditimbulkan sendiri.⁴² Rasa bersalah juga merupakan emosi yang dapat muncul ketika perilaku berbenturan dengan nilai-nilai tingkah laku yang ada pada umumnya.⁴³

Rasa bersalah menurut Chaplin adalah perasaan emosional yang ada dalam diri seseorang karena melanggar aturan sosial, moral, atau etika yang ada.⁴⁴ Menurut tokoh-tokoh psikoanalisis, rasa bersalah tidak perlu diwaspadai karena ada beberapa rasa bersalah yang bersifat khayalan. Dalam kasus rasa bersalah imajiner, mungkin rasa bersalah yang muncul karena individu membayangkan rasa bersalah yang benar-benar buruk dan kemudian ditekan dalam ketidak sadarannya.

⁴¹ Cohen, T. R., Wolf, S. T., Panter, A. T., & Insko, C. A, *Introducing the GASP Scale : A New Measure of Guilt and Shame Proneness*, Journal of Personality and Social Psychology, 2011.

⁴² Tangney, J. P., Stuewig, J., & Mashek, D. J, *Moral Emotions and Moral Behavior*, Annu Rev Psychol , 2007, hlm, 345.

⁴³ Utami, R. R., & Asih, M. K, *Konsep Diri dan Rasa Bersalah Pada Anak Didik Lembaga Pemasyarakatan Anak Kelas IIA Kutoarjo*, Jurnal Indigenous Volume 1 No. 1 , 2016, hlm, 87.

⁴⁴ Chaplin, J. P, *Kamus Lengkap Psikologi*.Cetakan Ketujuh. Penerjemah Kartini Kartono, Jakarta: PT. Raja Grafindo, 2008. hlm 230.

Karena emosi malu dan bersalah adalah emosi sosial yang, ketika lingkungan tidak memberikan sanksi atau menghukum perilaku ini, mereka dapat bertahan dan bahkan berkembang dalam masyarakat.⁴⁵

Tangney mendefinisikan rasa bersalah dapat ditunjukkan dengan adanya kecenderungan untuk mengevaluasi perilaku individu yang negatif dan berupaya untuk memperbaiki keadaan. Rasa bersalah itu sendiri adalah pemahaman yang berpusat pada orang tersebut dan bertanggung jawab atas tindakannya.⁴⁶ Menurut Sigmund Freud, rasa bersalah dapat terjadi ketika *ego* bertindak melawan norma moral *superego*. Menurutnya rasa bersalah adalah fungsi hati nurani yang diakibatkan oleh pengalaman hukuman yang dijatuhkan oleh orang tua atas perilaku yang tidak pantas. *Superego* adalah cita-cita dan nilai-nilai anak yang dapat dipelajari dari orang tua dan budayanya. Rasa bersalah bisa muncul ketika *ego* bereaksi terhadap rangsangan id yang melanggar *superego*.⁴⁷

Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa rasa bersalah adalah perasaan seperti kecemasan, ketakutan, kekhawatiran, dan menyalahkan diri sendiri yang timbul dari dalam diri individu sebagai akibat dari perilaku negatif, atau melanggar prinsip sosial, moral dan etika terhadap masyarakat dan dirinya sendiri.

⁴⁵ Barlian, I. Y, *Perbedaan Emosi Malu dan Emosi Bersalah pada Generasi Tuan dan Generasi muda*, Jurnal FPSI UI, 2013 . hlm 63.

⁴⁶ Utami, R. R., & Asih, M. K, *Konsep Diri dan Rasa Bersalah Pada Anak Didik Lembaga Pemasarakatan Anak Kelas IIA Kutoarjo*, Jurnal Indigenous, Vol 1 No. 1 , 2016, hlm, 87.

⁴⁷ Ibid, Amalia, R. R, *Sekolah Religi Tingkat Menengah*, Psikoborneo Vol 5 no 4 , 2017, 719-734.

2. Dimensi *Guilty Feeling*

Dahl mengkategorikan dimensi rasa bersalah secara luas menjadi tiga.⁴⁸

a. Perasaan bersalah terhadap diri sendiri.

Self-guilt adalah perasaan di mana seseorang merasa bahwa perilakunya di masyarakat tidak baik, dengan anggapan bahwa perilakunya adalah kejahatan, sehingga dapat timbul tekanan pada perasaannya, seperti kecemasan, ketakutan, dan perasaan tertekan.

b. Kesalahan komunitas (terhadap masyarakat).

Rasa bersalah ini akan berdampak pada seseorang yang telah melanggar standar nilai yang ditetapkan oleh orang tersebut, serta masyarakatnya.

c. Rasa bersalah berhubungan dengan orang lain.

Rasa bersalah tentang orang lain terjadi ketika seseorang merasa bersalah dan menyesal karena telah melakukan sesuatu yang menyakiti orang lain. Rasa bersalah akan muncul dalam diri seseorang apakah pelanggaran tersebut disengaja atau tidak. Rasa bersalah terhadap orang lain dapat mendorong seseorang untuk melakukan hal-hal positif untuk mengurangi rasa bersalahnya.

3. Kategori Perasaan Bersalah (*Guilty Feeling*)

Menurut Narramore, ada rasa bersalah dalam setiap masalah psikologis individu. Yakni, ada dua kesalahan di dalamnya:⁴⁹

⁴⁸ Dahl, D. W., Honea, H., & Manchanda, R. V, *The Nature of Self Reported Guilt in SComsumption Contexts*, Kluwer Academic Publishers , 2003, hlm, 162.

a. Rasa bersalah yang obyektif

Kesalahan obyektif adalah kesalahan yang terjadi karena suatu pelanggaran hukum, baik tertulis maupun tidak tertulis. Rasa bersalah obyektif ini dibagi menjadi empat bagian di antaranya:

- 1) Kesalahan hukum adalah rasa bersalah yang disebabkan oleh pelanggaran hukum dalam masyarakat, seperti pembunuhan, perkelahian, penipuan atau penggelapan dan lain-lain.
- 2) Bersalah sosial adalah perasaan bersalah yang timbul dari perilaku melanggar hukum yang tidak tercatat dalam masyarakat, misalnya menghina, melecehkan, mengancam orang lain yang mungkin tidak memiliki bukti konkret yang tidak dapat dibawa ke pengadilan, tetapi atas perintah nilai atau norma dalam masyarakat.
- 3) Kesalahan pribadi adalah perilaku yang dianggap bertentangan dengan kebenaran yang terkandung dalam hati nurani manusia, misalnya ketika orang tua memukuli anak tanpa alasan yang jelas.
- 4) Kesalahan teologis, atau rasa bersalah yang menjadi masalah karena pelanggaran hukum. Dalam memastikan standar perilaku manusia ketika dilanggar oleh pikiran atau tindakan, masalah muncul bahkan ketika individu tersebut tidak bersalah.

⁴⁹ Syahputra, W. *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Rasa Bersalah Mahasiswa Mengakses Situs Porno*, Skripsi, 2011, hlm, 14-17.

Kebanyakan orang merasa cemas karena mereka mungkin merasa bersalah jika melakukan pelanggaran.

b. Rasa Bersalah Subjektif

Rasa bersalah yang menyebabkan rasa bersalah dan penyesalan pada orang yang dianggap melanggar kebenaran di masyarakat. Rasa bersalah ini dapat menyebabkan perasaan takut, cemas, khawatir, dan bersalah. Akan tetapi, orang yang merasakan kepuasan diri secara subjektif tidak serta merta melakukan kesalahan atau melanggar hukum, nilai dan norma yang berlaku, melainkan merasa bersalah. Narramore membagi rasa bersalah subjektif menjadi tiga bagian, yaitu :⁵⁰

- 1) Rasa takut disebabkan oleh fakta bahwa individu tersebut takut dihukum oleh lingkungan.
- 2) Merasa tidak menghormati dirinya sendiri, rasa bersalah disebabkan oleh tindakan yang seharusnya tidak dilakukannya.
- 3) Merasa ditinggalkan oleh lingkungan, kesepian, pengasingan, atau penolakan, merupakan perasaan bersalah yang disebabkan oleh kesalahan yang dilakukan individu.

Rasa bersalah subjektif dapat menjadi rangsangan bagi seseorang untuk berperilaku baik dan dapat digunakan sebagai pendorong untuk melakukan hal-hal yang baik agar dimaafkan. Rasa bersalah yang bersifat subjektif bisa begitu kuat dan juga lemah,

⁵⁰ Ibid., Syahputra, W, *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi...* hlm, 14-17.

bisa “*appropriate*” memang sesuai atau beralasan, dan juga “*inappropriate*” di mana untuk pelanggaran yang besar individu tidak merasa bersalah, untuk pelanggaran kecil (bahkan mungkin tidak sama sekali) seseorang merasakan amat bersalah.⁵¹

Rasa bersalah subjektif ini tidak selalu berarti buruk, karena perasaan yang muncul bisa menjadi dorongan untuk memperbaiki diri menjadi lebih baik. Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa rasa bersalah dapat dibedakan menjadi dua kategori yaitu objektif dan subjektif. Kesalahan objektif adalah rasa bersalah yang timbul karena pelanggaran hukum sehingga pelaku akan merasa bersalah.

Rasa bersalah subjektif kemudian merupakan perasaan bersalah dan penyesalan pada diri individu yang dapat menimbulkan perasaan seperti kecemasan, ketakutan, kekhawatiran, dan menyalahkan diri sendiri atas perilaku yang dianggap melanggar.

4. Sumber Rasa Bersalah (*Guilty Feeling*)

Menurut Menurut Coleman, sumber kesalahan terbagi dalam dua kelompok utama, yaitu kesalahan pribadi dan kesalahan terkait peran seseorang di masyarakat. Jika menyangkut hubungan pribadi, rasa bersalah bisa muncul tanpa seseorang sadari. Seperti ketika seseorang mengucapkan kata-kata sederhana untuk menghindari kekhawatiran

⁵¹ Rizqi Dewi Rianti, *Rasa Bersalah Pada Wbp (Warga Binaan Pemasarakatan) Narkoba, Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang, 2019*, hlm 17.

atau menghilangkan rasa bersalah, tetapi justru malah menyebabkannya.⁵²

Pada umumnya, merasa bersalah pada seseorang bergantung pada seberapa intim hubungan seseorang dengan orang lain. Dalam hubungan yang intim, akan memudahkan seseorang untuk merasa bersalah. Ini karena seseorang merasa kecewa pada orang yang dicintainya. Jadi, tidak jarang rasa bersalah terutama dimulai dengan hubungan seseorang dengan saudara kandung, orang tua, atau teman dekat.

Tipe kedua adalah rasa bersalah yang berasal dari kesalahan ajaran, harapan, dan kepemimpinan masyarakat. Kebanyakan orang memiliki harga diri yang baik dan buruk. Jika seseorang melakukan sesuatu yang salah menurut konsep ini, rasa bersalah akan muncul. Munculnya *guilty feeling* pada orang yang melakukan tindakan yang tidak tepat terhadap norma sosial yang ada lebih banyak ditimbulkan dengan belajar dari lingkungan seseorang daripada faktor keturunan.

Menurut psikoanalisis, keinginan seperti balas dendam, kecemburuan, iri hati dan kebencian dapat timbul dari perasaan bersalah yang sumber utamanya adalah keinginan tidak sadar untuk menyakiti orang lain. Pandangan ini menunjukkan bahwa orang yang depresi memiliki dorongan dan keinginan anti sosial. Sementara itu, Freud mendeskripsikan rasa bersalah sebagai "intrapsikis" dan proses isolasi (emosi yang disebabkan oleh konflik antara ego dan superego) di mana

⁵² Coleman, V, *Rasa Salah Arcan*, 1982.

"privasi dianggap sebagai bukti intrapsikis. *Guilty feeling* didasarkan pada ketakutan individu untuk menyakiti orang lain dalam mengejar kemungkinan tujuannya yang meskipun terkait dengan beberapa tipe *guilty feeling*.⁵³

Sedangkan menurut Coleman, beberapa penyebab berkembangnya rasa bersalah terbagi dalam beberapa bagian, di antaranya:⁵⁴

a. Orangtua

Tanpa disadari motif orang tua, terkadang hal tersebut dapat menimbulkan rasa bersalah pada anak-anaknya padahal sebenarnya mereka menyayangi anaknya. Bahwa kebanyakan dari seseorang merasa sangat bersalah dalam hubungan seseorang dengan orang tua.

b. Sahabat

Memiliki teman di seseorang terkadang bisa menjadi sumber rasa bersalah karena melakukan apa yang tidak ingin Anda lakukan. Rasa bersalah ini membuat seseorang melakukan segalanya, dan itu membuat seseorang merasa tidak enak karena tidak melakukannya.

c. Masyarakat

Kepedulian sosial atas tanggung jawab seseorang kepada masyarakat juga menjadi penyebab disalahkan. Rasa bersalah yang seseorang alami sebagai akibat dari keinginan untuk memenuhi harapan mereka yang membuat peraturan.

⁵³ Connor, L. E., Berry, J. W., Weiss, J., Bush, M., & Sampson, H, InterPersonal Guilt: The Development of a New Measure, JoUrnal Of Clinical Psychology, Vol. 53 , 1997.

⁵⁴ Ibid.

d. Membangun Pertahanan Diri

Yang paling rentan terhadap rasa bersalah adalah mereka yang kurang percaya pada kemampuan dan kekuatan mereka sendiri.

e. Kemukakan Rasa Bersalah

Respon emosional juga dapat menimbulkan rasa bersalah, hal ini muncul karena seseorang hidup dalam perasaan tersebut, sebaliknya ketika seseorang mengungkapkan rasa bersalah maka seseorang merasa akan membatasi atau menekan reaksi yang muncul.

f. Menuntut diri sendiri

Satu-satunya cara untuk menghindari perasaan bersalah adalah dengan memprioritaskan dan menolak ketika seseorang tidak mampu memenuhi tuntutan atau kewajiban tersebut.

g. Taruh semuanya secara proporsional

Tuntutan yang sudah seseorang buat tapi tidak bisa seseorang penuhi akan membuat seseorang merasa bersalah. Menempatkan rasa bersalah pada porsinya dan memandang dengan perspektif lain.

h. Manusiawi

Seseorang tidak perlu merasa malu atau menghindari rasa bersalah yang seseorang rasakan, tetapi seseorang bisa belajar mengendalikan dan mengurangi kerusakan yang ditimbulkannya. seseorang harus menyadari bahwa kesalahan yang diakibatkannya adalah manusia. Dari penjelasan penyebab rasa bersalah maka dapat

disimpulkan bahwa untuk mengatasi masalah rasa bersalah individu perlu mengetahui dan memahami asal mula rasa bersalah.

Selain itu Zulkifli berpendapat bahwa faktor alam, lingkungan, agama, dan usia dapat menimbulkan rasa bersalah pada individu. Bagi orang yang taat agama, kesalahan mereka akan bekerja dengan baik. Seperti pada orang tua, rasa bersalah lebih fungsional dibandingkan dengan orang yang lebih muda. Selain itu, lingkungan juga dapat berdampak, jika berada di lingkungan yang yang memegang teguh norma-norma kehidupan maka rasa bersalah akan lebih fungsional dibandingkan dengan orang yang berada di lingkungan yang tidak memperhatikan taraf hidup. Faktor pembawaan individu juga dapat mempengaruhi individu. Orang yang tampak *ekstrovert* memiliki rasa bersalah yang kurang berfungsi daripada orang yang *introvert*.⁵⁵

5. Pengaruh Perasaan Bersalah (*Guilty Feeling*)

Coleman mengatakan bahwa rasa bersalah total memiliki beberapa konsekuensi:⁵⁶

a. Perasaan rendah diri

Perasaan bersalah bisa menimbulkan masalah emosional, seperti mengasihani diri sendiri. Banyaknya kemungkinan perasaan bersalah yang mempengaruhi seseorang hanya dapat disamakan dengan jumlah potensi sumber kesalahan. Rasa bersalah tidak hanya menumbuhkan kompleks rendah diri dan rasa tidak aman.

⁵⁵ L. Zulkifli, *Psikologi Perkembangan*, (Bandung: Penerbit Remaja Karya, 1987), hlm. 102.

⁵⁶ Ibid, Coleman, V, *Rasa Salah*, Arcan, 1982.

b. Gangguan fisik yang ditimbulkan.

Rasa bersalah dapat menyebabkan semua jenis kerusakan psikologis. Telah ditemukan bahwa ada hubungan yang kuat antara tekanan mental dan penderitaan fisik. Jadi, tidak sulit untuk menyadari bahwa banyak penyakit fisik berkaitan dengan rasa bersalah. Banyak kasus hubungan antara rasa bersalah dan penyakit fisik tidak langsung teridentifikasi. Banyak penyakit fisik, seperti nyeri dada, gangguan pencernaan, penyakit jantung, diare, sesak napas dan sebagainya, disebabkan oleh stres dan ketegangan.

c. Hal-hal yang baik

Rasa bersalah itu penting dan berguna agar seseorang bisa menahan diri. Tanpa rasa bersalah, seseorang tidak dapat mengembangkan hubungan pribadi atau sosial. Rasa bersalah dapat menuntun seseorang menuju kesuksesan di banyak bidang kehidupan. Rasa bersalah dan ketakutan akan kesalahan itulah yang membuat seseorang jujur dan berhati-hati.

Rasa bersalah juga merupakan salah satu pendorong yang membuat seseorang tetap berhati-hati, bermoral, murah hati, dan sebagainya. Beberapa akibat yang ditimbulkan dari rasa bersalah terbagi menjadi dua, yang pertama adalah efek negatif seperti rendah diri, rasa tidak aman, dan beberapa gangguan fisik seperti penyakit jantung, diare, sesak napas, dan lain-lain.

Selain efek negatif, ada juga efek positif yang bisa muncul dari rasa bersalah yaitu rasa bersalah yang bisa memaksa seseorang untuk belajar dari kesalahan seseorang dan berhati-hati dalam bertindak.

C. Zikir

1. Pengertian Zikir

Zikir adalah salah satu bentuk ibadah yang dilakukan oleh seorang Muslim untuk mendekatkan diri kepada Allah. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, zikir adalah pujian kepada Allah yang diulang terus menerus.⁵⁷ Zikir adalah upaya mendekatkan diri kepada Allah dengan mengingat-Nya. Selain itu, zikir juga dapat berfungsi sebagai metode psikoterapi, dengan melakukan banyak zikir dapat menenangkan hati, dan lingkungan serta tidak akan mudah terpengaruh oleh budaya global.⁵⁸ Menurut Anshori zikir bermanfaat dalam mengontrol Perilaku. Dalam kehidupan sehari-hari, zikir dapat mempengaruhi perilaku seseorang apabila dilakukan dengan konstan. Di sisi lain, seseorang yang melupakan zikir mungkin terkadang tanpa disadari melakukan amoralitas, tetapi ketika dia mengingat Tuhan, kesadarannya tentang dirinya sebagai hamba Tuhan akan kembali.⁵⁹

⁵⁷ Tim Penyusun Kamus Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa, Kamus Besar Bahasa Indonesia, cet. ke-2 (Jakarta: Balai Pustaka, 1989), hlm. 1571

⁵⁸ Anggraini, W.N. & Subandi, *Pengaruh Terapi Relaksasi Zikir untuk Menurunkan Stres pada Penderita Hipertensi Esensial*, Jurnal Intervensi Psikologi, 6(1), 2014, hlm 81-102.

⁵⁹ Afif Anshori, *zikir dan Kedamaian Jiwa*, (Yogyakarta: Pustaka pelajar, 2003), hlm.33

Zikir dalam bahasa berasal dari kata dzakara yang artinya mengingat, memperhatikan, mengetahui, memahami dan mengambil hikmah, dalam Alquran artinya mengingat Allah.⁶⁰ Zikir biasanya dilakukan dalam berbagai bentuk, salah satunya adalah merenungkan dan mengucapkan lafadz-lafadz Allah. Zikir juga dapat digunakan sebagai latihan spiritual individu untuk menggambarkan Allah dengan menyebut nama Allah sambil mengingati keagungan Allah di hati. Al Kalabadhi berkata bahwa "zikir yang benar melupakan semua atribut kecuali Allah," jadi selama proses zikir orang hanya fokus pada Allah dan melupakan semua hal duniawi. Zikir pada umumnya dilakukan dengan menyadari keagungan Allah dan menyadari bahwa Allah selalu mengawasi seseorang, sehingga zikir dilakukan atas nama keagungan Allah.⁶¹

Adapun zikir, secara harfiah berarti mengingat, itu adalah praktik yang terkait dengan ritual pemujaan lainnya. Zikir juga dapat dikatakan sebagai salah satu bentuk kesadaran yang dimiliki seseorang dalam menjalin relasi dengan Tuhannya. Namun secara umum zikir mengingat Allah, memuliakan nama Allah, memuji Allah SWT, dan membangun komunikasi untuk lebih dekat dengan Allah.⁶²

Menurut Abdurahman, zikir mampu membantu mengembalikan kesadaran seseorang untuk mengingat, dan mengurangi hal-hal yang

⁶⁰ Anshori, A, *zikir dan kedamaian jiwa*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2003, hlm 56.

⁶¹ Ibid.,

⁶² Mustofa, A, *zikir Tauhid*, Surabaya: PADMA Press, (2006), hlm 88.

tersembunyi di dalam hati.⁶³ Selain itu, itu terapi zikir sama dengan terapi relaksasi, yaitu salah satu bentuk terapi menekankan upaya untuk menunjukkan kepada pasien apa adanya harus istirahat, rileks, dengan mengurangi stres atau tekanan mental.⁶⁴

Bastaman membagi zikir menjadi dua arti: umum dan khusus. Dalam pengertian umum, zikir adalah tindakan mengingat Allah dan keagungan-Nya, yang meliputi hampir semua bentuk ibadah dan perbuatan baik, seperti tasbih, tahmid, sholat tahajjud, solat taubat, membaca Alquran, sholat, beramal dan menghindari kejahatan. Dalam arti khusus, dzikrullah adalah mengucapkan nama Allah sesering mungkin, sambil memenuhi aturan, cara, rukun, dan syarat.⁶⁵ Dzikrullah adalah perintah Allah dan Rasul-Nya, dan bukanlah ciptaan manusia. Menurut Imam Ibnul Qayyim zikir adalah menghindarkan diri dari kelalaian dan lupa kepada Allah.⁶⁶

Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa zikir adalah bentuk ritual mengingat kepada Allah yang dilakukan dengan cara memuliakan nama Allah, memuji Allah SWT sebagai bentuk kesadaran akan keagungan Allah dengan tujuan untuk meningkatkan hubungan diri dengan Allah.

⁶³ Endah Wulandari dan Fuad Nashori, Pengaruh Terapi Zikir Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Lansia, hlm 241

⁶⁴ Ibid.,

⁶⁵ Bastama, Hanna, *Integrasi Psikologi dengan Islam*, (Yogyakarta: Yy.Insan Kamil, 2001), hlm 113.

⁶⁶ ‘Abdillah, Abu, *Sifat zikir Nabi SAW*, (Bogor : Media Tarbiyah, 2007), hlm, 66.

2. Tujuan Zikir

Zikir adalah kunci amalan untuk selalu mengenal diri sendiri di hadapan Allah, sehingga ketika seseorang mengenal Allah (ma'rifat) maka semakin kuat iman dan cintanya kepada Allah. Tujuan zikir antara lain ketenangan batin, kestabilan mental dan dapat memberikan semangat untuk bekerja terus menerus, menciptakan kedamaian, stabilitas dan semangat.⁶⁷ Sedangkan menurut M. Zain Abdullah tujuan zikir adalah mencari ridha Allah dan mendekatkan diri kepada-Nya.⁶⁸

Tujuan tersebut sebagaimana disebutkan dalam firman Allah surat Arra'd ayat 28 :

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ ۗ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya :“(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat nama Allah-lah hati menjadi tenteram”.⁶⁹

3. Aspek-Aspek Zikir

Nasr membagi aspek zikir menjadi 3 hal, yaitu:

- a. Zikir lisan, secara lisan berarti melafalkan nama-nama Allah atau lafal tertentu yang dapat menggerakkan hati untuk mengingat Allah SWT.
- b. Tadabbur, Tadabbur berarti perenungan untuk menemukan makna dari ungkapan secara keseluruhan. Tadabbur di sini biasanya

⁶⁷ Syamsuddin Noor, Doa, Wirid dan zikir, (Citra Harta Prima, Jakarta: 2006) hlm. 18

⁶⁸ M.Zain Abdullah, Zikir dan Tasawuf, (Qaula Smart Media, Surakarta, cet. 1, 2007), hlm.87

⁶⁹ Departemen Agama RI, Al-Qur'an dan Terjemahan, (Toha Putra, Semarang, 1989), hlm.373

dilakukan dengan merasakan ciptaan Allah Subhanahu Wa Ta'ala. Tanda-tanda tadabbur sendiri adalah orang yang melakukan ini akan merasa bahagia dan damai, menambah keimanan, meningkatkan ketaqwaan, dan bertakwa kepada Allah.

- c. Tafakur, tafakur di sini berarti berpikir atau mengamati dalam zikir. Tafakur juga berarti merenungkan semua ciptaan, kebaikan dan keagungan Allah Subhanahu Wa Ta'ala, atau kemauan untuk berzikir.⁷⁰

4. Bentuk-bentuk Zikir

Zikir adalah pengalaman spiritual yang bisa dinikmati pelaku, inilah yang Allah maksudkan sebagai jaminan. Ibnu Ata', para sufi yang menulis al-Hikam (kata-kata bijak) membagi zikir menjadi tiga bagian zikir diantaranya, zikir jali (murni, nyata), zikir khafi (samar-samar) dan zikir hakiki (sejati).⁷¹

a. Zikir Jali

Adalah tindakan mengingat Allah SWT. Berupa pernyataan lisan yang berarti puji, syukur dan doa kepada Allah SWT. Menampilkan suara yang lebih jelas untuk memandu hati. Awalnya, zikir ini diucapkan secara lisan, mungkin tanpa ingatan hati. Biasanya dilakukan oleh orang biasa (orang awam). Ini untuk menyemangati hatinya untuk mengiringi perkataan yang diucapkan.

⁷⁰ Nashr, Dalam Faridz Anwar, "Hubungan Intensitas zikir Dan Kebahagiaan Pada Mahasiswa Universitas Islam Di Yogyakarta" Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia Yogyakarta 2018, hlm., 27

⁷¹ Ensiklopedi Islam, jilid 6 (Jakarta: PT Ichtiar Baru van Houve) hlm., 332

b. Zikir Khafi

Adalah zikir yang dilakukan dengan sungguh-sungguh oleh pikiran hati, apakah itu disertai dengan zikir verbal atau tidak. Orang yang mampu melakukan zikir dengan cara ini merasa di dalam hatinya bahwa mereka selalu memiliki hubungan dengan Allah SWT. Dia selalu merasakan kehadiran Allah SWT. kapanpun dan dimanapun. Ada pepatah di dunia sufi bahwa ketika seorang sufi melihat suatu benda, ia tidak bisa melihat benda itu, melainkan melihat kekuatan Allah SWT. Artinya, item tersebut tidak digantikan oleh Allah. Tapi pandangan hatinya menembus matanya. tidak hanya melihat objek, tetapi juga menyadari Pencipta yang menciptakannya.

c. Zikir hakiki

Adalah zikir yang dilakukan dengan segenap jiwa raga, lahir batin, kapanpun dan dimanapun, dengan meningkatkan upaya untuk melindungi segenap jiwa raga dari larangan Allah SWT. dan melakukan apa yang dia perintahkan. Selain itu, tidak ada yang diingat kecuali Allah SWT. Untuk mencapai tingkatan hakiki zikir ini, perlu dilakukan latihan.

Adapun bacaan yang dianjurkan dalam zikir lisan menurut Hawari adalah sebagai berikut:⁷²

⁷² Samsul Munir Amin, Energi zikir, (Jakarta: Bumiaksara,2008), hlm. 14.

- a. Membaca *tasbih* (*subhanallah*) yang artinya Maha Kudus dari Allah
- b. Membaca *tahmid* (*alhamdulillah*) yang berarti kemuliaan bagi Allah.
- c. Membaca *tahlil* (*la illaha illallah*) yang artinya tidak ada Tuhan selain Allah.
- d. Membaca *takbir* (*Allahu akbar*) yang artinya Allah Maha Besar.
- e. Membaca *Hauqalah* (*la haula wala quwwata illa billah*) yang artinya tidak ada usaha atau kekuatan selain Allah.
- f. *Hasballah, Hasbiallahu wani'mal wakil*, artinya cukup Allah adalah pelindung terbaik.
- g. Istighfar, *Astaghfirullahal adzim*, artinya saya memohon ampun kepada Allah SWT.
- h. Membaca lafadz *baqiyatussalihah: subhanllah wal hamdulillah walailaha illallah Allahu Akbar* yang artinya maha suci dan puji bagi Allah dan tidak ada Tuhan selain Allah dan Allah Maha Besar.

5. Manfaat Zikir

‘Aidh al-Qarni menyebutkan bahwa *dzikrullah* adalah surga Allah di bumi, barang siapa yang tidak pernah memasukinya, maka tidak pernah masuk surga Allah di akhirat, dan zikir kepada Allah adalah penyelamat jiwa dari berbagai kekhawatiran, kegelisahan, kekhawatiran,

rasa *frustrasi* dan guncangan.⁷³ Zikir adalah jalan pintas termudah menuju kemenangan dan kebahagiaan sejati. Dengan zikir kepada Allah, ketakutan, kebingungan, kecemasan dan kesedihan akan hilang. Bahkan dengan berzikir kepada-Nya, beban hidup dan masalah hidup akan hilang dengan sendirinya.

Menurut Arifin zikir merupakan aktivitas iman diwujudkan oleh zikir hati, akal, lisan dan amali. Jika keempat unsur zikir bekerja dengan benar, yang berarti zikir verbal sering melafalkan, maka pikiran menganggap peristiwa alam atau lingkungan sebagai ciptaan Allah dan hati hidup dengan pengalaman religius yang diwujudkan dengan perbuatan, inilah salah satu cara untuk memperoleh sikap.⁷⁴

Dzikrullah dalam segala bentuknya dapat menuntun pelaku untuk mencapai ketenangan dan kebahagiaan dalam hidup karena Allah akan mengingat orang-orang yang selalu berzikir. Jika Allah mengingat seseorang, maka hatinya akan tenang, tenteram, dan tidak akan diliputi oleh penyakit jantung seperti ketakutan atau kesedihan. Dengan cara ini, dia akan merasakan kebahagiaan sejati dalam hidup, baik di dunia ini maupun di akhirat. Beberapa keutamaan atau manfaat zikir menurut 'Abdillah yang dirinci dalam Al-Qur'an dan as-sunnah, antara lain: Menerima berkah yang melimpah, diingat oleh Allah, menyegarkan hati, dipuji di hadapan malaikat, amalan terpenting, penawar hati,

⁷³ Aidh al-Qarni, *La Tah'zan*, (Jakarta: Qisthi Press, 2006), hlm. 230.

⁷⁴ Basri, *Hubngan Antara zikir dengan Kemampuan Mengatasi Stress*, Skripsi (tidak diterbitkan), (Pekanbaru: Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, 2004).

menghilangkan kecemasan dan kesedihan, serta membawa rasa kelapangan dan kegembiraan.⁷⁵

6. Waktu, Tempat Dan Adab Dalam Berzikir

Zikir kepada Allah sangat ringan dan paling mudah dilakukan, juga merupakan pemujaan yang dalam pelaksanaannya tidak diperlukan syarat atau rukun tertentu. Bahkan Alquran menyatakan bahwa mengingat Allah bisa dilakukan di manapun, kapanpun dan dalam situasi apapun, karena di manapun seseorang berada dan apa yang seseorang lakukan, Allah akan mengetahuinya.

Berzikir kepada Allah adalah ibadah sunah yang tidak dibatasi oleh ruang dan waktu, artinya mengingat Allah dapat terjadi kapanpun dan dimanapun seseorang berada. Zikir sangat baik jika dilakukan pada malam hari namun juga tidak dilarang dilakukan pada siang hari.

a. Waktu terbaik untuk berzikir kepada Allah adalah sebagai berikut:

1) Zikrullah setelah shalat

Diantara waktu-waktu yang sangat baik dan dianjurkan untuk mengingat Allah, yaitu setelah shalat dan sholat wajib dilakukan. Mengingat atau menemani Allah setelah sholat merupakan perbuatan *qauliyah* yang selalu dilakukan Nabi sepanjang hidupnya.

2) Zikrullah saat anda mengalami bencana

Dalam hidup memang sudah ditakdirkan ada hal baik dan buruk, ada bahagia dan malapetaka, namun dibalik semua itu seseorang harus menyadari apa yang Allah putuskan, jadi

⁷⁵ Ibid, 'Abdillah, *Sifat zikir Nabi*, 2007.

ketika seseorang terjerumus ke malapetaka atau kejahatan, seseorang harus segera mengingat Allah ketika itu. terjadi malapetaka karena sebenarnya zikir berdampak positif bagi seseorang. Karena mengingat Tuhan akan menciptakan kesadaran bahwa segala sesuatu adalah milik Allah dan akan kembali kepada-Nya.

3) Sepertiga malam

Sepertiga malam adalah waktu yang tepat untuk merenung dan mengingat Allah, karena saat ini Allah turun ke langit dunia, menyatakan bahwa Allah akan menjawab doa dan mengampuni dosa setiap orang yang meminta dan berdoa memohon ampun pada saat itu.

b. Tempat utama berzikir kepada Allah.

Selain bercerita tentang saat-saat indah dan menasihati seseorang untuk mengingat Allah, Al-Quran dan Hadits juga menjelaskan tempat terpenting untuk mengingat Allah. Beberapa tempat yang baik untuk mengingat Allah meliputi:

1) Masjid

Bagi umat Islam, Masjid adalah tempat ibadah yang suci dan disucikan. Masjid adalah cara terbaik bagi seseorang untuk menyembah Allah melalui berbagai amalan yang ditentukan.

2) Mina dan Masy'arilharam

Selain berada di Masjid, Al-Quran juga menganjurkan agar seseorang banyak mengingat Allah di Masy'arilharam, dan juga

dianjurkan agar seseorang banyak mengingat Allah selama di mina.

3) Rumah

Selain sebagai tempat pertemuan dengan keluarga, tempat berlindung dari panas dan hujan, bagi seorang muslim rumah juga harus menjadi tempat beribadah kepada Allah. Selain itu seseorang diperintahkan untuk merawat rumah dengan sebaik-baiknya, merawatnya disini tidak hanya fisik, tetapi juga menghiasi rumah seseorang dengan banyak mengingat Tuhan dan ibadah lainnya.

c. Adab tata krama dalam berzikir

Adab yang dilakukan dengan cara mengucapkan kalimat yang sesuai dan waktu serta tempat berdasarkan yang dijelaskan oleh Allah dalam Alquran dan dicontohkan oleh Nabi Muhammad. Zikir itu dilakukan dengan sepenuh hati, penuh rasa takut kepada Allah, merendahkan diri (*tadhorru'*) dan dengan suara rendah, sesuai firman Allah dalam Al Qur'an sebagai berikut:

وَأَذْكُرْ رَبَّكَ فِي نَفْسِكَ تَضَرُّعًا وَخِيفَةً وَدُونَ الْجَهْرِ مِنَ الْقَوْلِ بِالْغُدُوِّ
وَأَلْإِصَالِ وَلَا تَكُنْ مِنَ الْغَافِلِينَ

Artinya : “Dan ingatlah Tuhanmu dalam hatimu dengan rendah hati dan rasa takut, dan dengan tidak mengeraskan suara,

pada waktu pagi dan petang, dan janganlah kamu termasuk orang-orang yang lengah.”⁷⁶

Zikir adalah memuji dan melafalkan nama Allah SWT, Tuhan Yang Maha Esa, maka sudah sepatutnya seseorang melakukannya dengan cara yang baik serta menggambarkan kepatuhan dan kerendahan hati seseorang kepada-Nya. Berikut ini adalah cara yang harus seseorang lakukan ketika akan melakukan zikir mengingat Allah:

- 1) Dalam keadaan suci dan bersih, Allah Maha Suci yang mencintai setiap hamba-Nya yang ingin disucikan. Oleh karena itu, seseorang harus suci saat seseorang akan beribadah menyembah Allah.
- 2) Berdasarkan Niat, nilai suatu perbuatan tergantung pada niatnya, artinya jika seseorang melakukan sesuatu berdasarkan niat beribadah kepada Allah, maka perbuatan itu memiliki nilai yang diridhoi oleh Allah. Begitu pula dalam zikir seseorang kepada Allah, jika zikir yang seseorang lakukan berdasarkan niat untuk menyembah Allah, maka beribadah di sisi Allah akan bernilai.
- 3) Dahului dengan memuji Allah dan meminta pengampunan, karena itu ketika seseorang ingin berzikir kepada Allah, seseorang mulai meminta ampun kepada-Nya.

⁷⁶ Hamzah, Yaqub, *Tingkat Ketenangan Dan Kebahagiaan Mukmin*, (Jakarta : CV Atisa, 1992), hlm. 312

- 4) Dilakukan dengan penuh khusyu', dalam zikir kepada Allah, seseorang harus menjadi khusyu' dan *ta'zhim* penuh. Khusyu 'dalam zikir kepada Allah adalah kunci keberhasilan zikir seseorang. Karena pada kenyataannya zikir seseorang tidak bisa berhasil dan meninggalkan kesan yang dalam di hati dan jiwa seseorang serta memberikan pengaruh yang positif kecuali diiringi dengan sikap khusus ”karena hal itu dapat membawa dan menuntun seseorang untuk merasakan kehadiran dan keakraban seseorang dengan Allah.