

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

#### **A. Tinjauan Tentang Dzikir**

##### **1. Pengertian Dzikir**

Dzikir merupakan lafadz yang sering kita lafadzkan setelah melaksanakan sholat. Baik sholat fardhu maupun sholat sunnah. Dzikir merupakan lafadz-lafadz yang baik yang dilafadzkan seseorang dengan tujuan mendekatkan diri kepada Allah.<sup>1</sup> Selain itu dzikir yang dilafadzkan seseorang akan membuat seseorang untuk selalu mengingat Allah. Dalam hal itulah pentingnya melafadzkan dzikir dimanapun dan kapanmu agar manusia selalu senantiasa selalu mengingat Allah.<sup>2</sup>

Ketika seseorang selalu mengingat Allah, maka seseorang akan senantiasa berhati-hati dalam bertindak.<sup>3</sup> Seseorang yang selalu mengingat Allah dalam dirinya akan senantiasa merasa bahwa Allah akan selalu menggawasi hamba-hambanya sehingga manusia akan sangat takut ketika ia melakukan suatu kesalahan. Sehingga dengan adanya rasa takut dalam dirinya, seseorang akan senantiasa berbuat kebaikan serta menghindari hal-hal yang tercela.

Dzikir dapat dilakukan dimanapun dan kapanpun, misalnya ketika kita sambil berjalan, sibuk mengerjakan aktivitas, maupun saat kita mengenderai kendaraan. Sebagaimana firman Allah Swt, sebagai berikut :

---

<sup>1</sup>Daradja,Zakiah, Ilmu Pendidikan Islam, Jakarta : Bumi Aksara,1992.

<sup>2</sup>Amin dkk., *Energi Zikir*, Jakarta : Amzah, 2008.

<sup>3</sup>Ilham, Muhammad Arifin,*Menggapai Kenikmatan Dzikir*, Depok : Intuisi Press, 2003 .

الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ

Artinya :“(yaitu) orang-orang yang mengingat Allah sambil berdiri atau duduk atau dalam keadan berbaring.”(Q.S. Ali.Imran 512).<sup>4</sup>

Dari ayat diatas dapat dijadikan penguat bahwasanya, hendaknya kita senantiasa selalu dzikrullah atau dzikir kepada Allah kapanpun dan dimanapun. Baik dalam keadaan sedih atau bahagia baik dalam keadaan sakit atau sehat. Karena dalam ayat tersebut telah dijelaskan bahwa

---

<sup>4</sup>Al Qur'an Surat Ali Imran 512.

mengingat Allah dapat dilakukan sambil berdiri, duduk, atau dalam keadaan berbaring.

Secara etimologi dzikir berasal dari kata "*Dzakara*" yang memiliki makna ingatan serta mengingat. Sedangkan secara terminologis dzikir memiliki arti ingatan atau suatu latihan spiritual untuk mendekatkan diri kepada Allah.<sup>1</sup> Dalam pengertian lain dzikir merupakan usaha manusia untuk menjauhkan diri dari sikap kelalaian dengan senantiasa menata hati untuk selalu mengingat Allah. Dalam pendapat lain dzikir adalah melafadzkan berulang-ulang nama Allah baik di dalam hati maupun melalui lisan dengan melafadzkannya.<sup>2</sup>

Dzikir merupakan suatu usaha manusia untuk menenangkan hati. Dengan berdzikir seseorang akan senantiasa mengingat Allah Swt. Seperti halnya yang dijelaskan dalam surat Ar-Ra'd ayat 28 :

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ<sup>٣</sup>

Terjemahan : (yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram. (Ar Ra'd ayat 28).<sup>3</sup>

Dzikir dapat dilafadzkan secara lisan ataupun didalam hati. dzikir secara lisan dapat diartikan sebagai dzikir yang dilakukan dengan lidah dengan mengeluarkan suara yang keras atau bisa disebut jahr. Sedangkan dzikir dengan hati merupakan dzikir yang tidak terucap atau tidak bersuara (Khafi).<sup>4</sup> Dzikir hati

<sup>1</sup>Amin Syukur, *Dzikir Menyembuhkan Kankerku*, (Jakarta : Hikmah, 2008).

<sup>2</sup>Moh.Asyari. " *Jurnal Menggali Misteri dibalik dahsyatnya Dzikir* ", 2020.

<sup>3</sup>Qs Ar Ra'd 28.

<sup>4</sup> Al Jauziyah , *Dzikir cahaya Kehidupan*. Jakarta : Gema insani press.2002.

mengingat Allah sepenuhnya dengan hati. Serta selalu mengucapkan dan menyebut nama Allah dimanapun berada .

فَاذْكُرُوا اللَّهَ كَذِكْرِكُمْ آبَاءَكُمْ أَوْ أَشَدَّ ذِكْرًا

Artinya : maka berdzikirlah kamu (dengan menyebut ) Allah, sebagaimana kamu ingat kepada orang tua atau lebih dari itu..(Qs.Al -Baqarah 200).<sup>5</sup>

Dalam penelitian ini terapi dzikir terlebih dahulu diucapkan secara lisan dengan menyebut lafadz Allah, Allah, Allah sebagaimana yang telah disebutkan dalam surah Al Baqarah ayat 200 berdzikirlah dengan menyebut nama Allah. Dalam praktek terapi dzikir seseorang diusahakan untuk menenangkan dirinya terlebih dahulu sehingga seseorang dapat fokus dalam praktek terapi dzikir. Dalam terapi dzikir seseorang melakukan terapi dzikir dengan duduk bersila layaknya seseorang yang berdoa setelah melaksanakan sholat. Setelah itu seseorang diminta untuk tarik nafas dengan panduan terapis. Tarik nafas dilakukan kurang lebih sebanyak 3 kali hingga seseorang benar-benar merasa sangat tenang. Setelah itu terapis memulai memberikan kalimat-kalimat petunjuk kepada client agar client dapat mengikutinya misalnya : hilangkan pikiran-pikiran yang mengganggu serta hilangkan suara-suara yang mengganggu dari luar. Praktek terapi dzikir ini dilakukan kurang lebih 5 menit hingga seseorang benar-benar merasakan efek dari terapi zikir yang dipraktekkan. <sup>6</sup>

Dalam terapi dzikir lafadz Allah pertama kali diucapkan secara lisan. Lalu ketika seseorang telah merasakan ketenangan lafadz Allah diujamkan ke dalam hati dan yang selanjutnya diujamkan kedalam titik latifah yang telah diketahui.

<sup>5</sup>Al-Qur'an Surat Al Baqarah 200.

<sup>6</sup>Praktek dzikir yang diajarkan oleh bapak Asyari dalam matkul praktikum sufi healing tahun 2021.

Terapi dzikir merupakan praktek dzikir bagi para pemula atau orang-orang awam dalam rangka mendekatkan diri kepada Allah. Terapi dzikir akan menghantarkan pada ketenangan diri sehingga stress dalam diri akan mulai menurun.

Dzikir untuk sampai ke hati tentu saja memerlukan waktu yang sangat panjang hingga dzikir tersebut dapat dikirim Allah untuk sampai ke hati.<sup>7</sup> Terapi dzikir ini akan menghantarkan seseorang kepada dzikir khafi ketika seseorang melakukan dzikirnya secara istiqomah. Dzikir Khafi merupakan dzikir yang dilakukan secara khusuk oleh ingatan hati kepada Allah, baik disertai dzikir lisan maupun didalam hati. Seseorang yang telah mampu melakukan dzikir seperti ini hatinya akan senantiasa memiliki hubungan dengan Allah SWT. Ia selalu merasakan kehadiran Allah SWT kapanpun dan di manapun.<sup>8</sup>

Dalam hal ini terapi dzikir dalam praktiknya dilakukan dengan duduk, berdiri, jalan ditempat serta lari kecil. Hal ini sesuai dengan hadist yang telah dipaparkan bahwasannya mengingat Allah dapat sambil duduk berdiri maupun berbaring.<sup>9</sup> Selain itu praktik terapi dzikir dilakukan dengan berlari kecil ataupun jalan ditempat bertujuan agar seseorang senantiasa selalu mengingat Allah. Sehingga seseorang selalu berdzikir kepada Allah dimanapun dan kapanpun dan akan menghantarkan seseorang menuju Dzikir yang haqiqi. Dzikir haqiqi merupakan Dzikir yang dilakukan oleh seluruh jiwa dan raga, kapanpun dan dimanapun dengan tujuan untuk selalu menjadikan diri menjadi baik dengan upaya menjalani perintah Allah dan menjauhi larangan-larangan Allah.<sup>10</sup>

---

<sup>7</sup>Wawancara Bapak Asyari Pada November 2021.

<sup>8</sup>Amin Syukur, *Dzikir Menyembuhkan Kankerku*, (Jakarta : Hikmah, 2008)

<sup>9</sup>Al Jauziyah , *Dzikir cahaya Kehidupan*. Jakarta : Gema insani press.2002.

<sup>10</sup>Amin, Syukur, *Terapi Hati : Dalam seni menata hati* , semarang :Pustaka Nuun bekerja sama dengan Lembkota semarang 2009.

Didalam kitab *ihya ulumuddin* dijelaskan bahwasannya hati manusia akan merasa tenang dan nyaman apabila manusia hatinya dipenuhi dengan dzikir.<sup>11</sup> Sehingga lambat laun manusia akan menuju pada fase makrifat. Dalam kitab *ihya Ulumuddin* terdapat beberapa karakteristik dzikir diantaranya:

1. Dzikir Qauli : yakni menyebut nama Allah dengan lisan, dengan lidah dan menghujamkannya kedalam hati. Dalam dzikir ini seseorang dapat melafadzkan tasbih, tahmid, istigfar dll.<sup>12</sup>
2. Dzikir Qolbi : merupakan dzikir dalam rangka mengingat Allah Swt. dengan bertafakur atau memikirkan ciptaan-Nya. baik yang ada dalam diri kita maupun sekitar kita.
3. Dzikir Jawarih : merupakan dzikir dengan bibir, lidah, dan hati yang berpadu menjadi satu. Melafadzkan lafadz Allah didalam hati dan lisan, sehingga terbukalah batin didalam diri dan senantiasa dekat dengan Allah.

Ketika lisan (lidah) dan qalbi (hati) dalam berdzikir dapat menyatu dengan baik, maka seseorang tersebut telah mengamalkan secara disiplin, ketika seseorang telah disiplin dan istiqomah dalam dzikirnya, maka dengan sendirinya akan meningkat menjadi zikir "a'dla'a" artinya seluruh badannya akan terpelihara dari perbuatan maksiat karena seseorang telah taat untuk berdzikir kepada Allah.<sup>13</sup>

Bagi seseorang yang hatinya telah bersih akan mampu mengontrol dirinya untuk tetap disiplin dalam hal ucapan dll. Beliau akan selalu menselaraskan

---

<sup>11</sup> *Ihya Ulumuddin* Bagian Dzikir dan Doa.

<sup>12</sup> KH. Subhan Makmun Pengasuh Ponpes Assalafiyah Luwungragi Bulakamba Brebes. Topik Ngaji adalah " Dzikir Lisan (, Zikir Hati, Zikir Tindakan", )

<sup>13</sup> M. Solihin, *Terapi Sufistik Penyembuhan Penyakit Kejiwaan Perspektif Tasawuf*, (Bandung: Pustaka Setia, 2004), Hal 29.

perbuatannya. Seseorang yang telah mampu mengontrol dirinya akan menselaraskan perbuatan lahiriyah dengan batiniyah. Maka seseorang akan masuk maqom sabar hingga sampai kepada makrifat.<sup>14</sup>

Imam Qusyairi dalam Risalatul Qusyairiyyah, menyatakan bahwa seseorang hamba mencapai taraf dzikir hati diawali dengan melakukan dzikir lisan. Tetapi dzikir hatilah yang membuahkan pengaruh sejati. Manakala seseorang melakukan dzikir dengan lisan dan hatinya sekaligus, maka ia mencapai kesempurnaan dalam perjalanannya menuju Allah.<sup>15</sup>

Seseorang dapat dikatakan berdzikir kepada Allah apabila hati dan fikirannya ingat kepada Allah, walaupun hal tersebut tidak dalam kondisi dzikir sebagai peakteknya yakni dengan duduk bersila menghadap ke kiblat. Dzikir yang memiliki makna ingat ini dapat dilakukan kapanpun dan dimanapun tanpa terikat ruang dan waktu. Dzikir ini dapat dilakukan sambil beraktifitas, sambil duduk, berjalan dll. Dzikir dalam pengertian ini telah digambarkan didalam Al Qur'an sebagaimana Firman Allah SWT. Dalam surat Al Imran (3) :191 yang artinya : "(Yaitu) orang-orang yang mengingat Allah sambil berdiri atau duduk atau dalam keadaan berbaring dan mereka memikirkan tentang penciptaan langit dan bumi (seraya berkata): "Ya Tuhan Kami, Tiadalah Engkau menciptakan ini dengan sia-sia, Maha suci Engkau, Maka peliharalah Kami dari siksa neraka." (QS. Ali Imran [3]:191).<sup>16</sup>

Dzikir dalam pengertian ingatan hendaknya dilakukan setiap saat dan setiap waktu. Maksudnya kegiatan apapun yang sedang dikerjakan oleh seorang muslim

---

<sup>14</sup>Wawancara bapak Asyari Pada Bulan November 2021.

<sup>15</sup>Ibnu Athailah Al-Sakandari, Terapi Makrifat zikir penentran hati, Jakarta: Zaman, 2013, Hal.32

<sup>16</sup> QS. Ali Imran [3]:191

hendaknya selalu mengingat Allah. Sehingga dalam diri seorang muslim timbulah hati yang cinta beramal shaleh serta takut berbuat dosa dan maksiat kepadaNya. Dari beberapa pengertian dapat ditarik kesimpulan bahwa dzikir merupakan hadirnya hati bersama Allah, kapanpun dan dimanapun serta dalam kondisi apapun. Baik dzikir dilafadzkan dengan lisan maupun didalam hati.<sup>17</sup>

Pada dasarnya rasa tenang dalam diri manusia bukan terletak pada fikiran namun tenang letaknya pada hati. Jika tenang itu letaknya di hati maka seseorang yang sedang berdzikir, dzikirnya harus sampai di hati. Maksud dari sampai di hati ialah dzikir yang diucapkan seseorang harus pada ke hati (sampai dihati ) bukan harus dihati. Mengapa sedemikian karena masih banyak masyarakat awam yang dzikir nya hanya diucapkan atau mungkin belum sampai ke hati.<sup>18</sup> Terapi dzikir ini tidak perlu di baiat. Hal terpentingnya ialah kita mampu mengistiqomahkan. Jika sudah istiqomah maka lambat laun dzikir itu akan dikirim Allah masuk ke hati manusia. Dalam dzikir terdapat 3 esensi diantaranya.

a. Dzikir menghantarkan pada ketenangan

Dengan berdzikir dengan tenang maka perasaan kita akan menjadi tenang. Hal tersebut akan mengantarkan manusia pada kehidupan yang sehat, karena adanya fikiran dan batin yang tenang dalam diri manusia.<sup>19</sup>

b. Dzikir di hati

Dzikir untuk sampai ke hati tentu saja memiliki proses yang sangat panjang. Banyak sebgaiian orang yang berdzikir namun dzikir tersebut belum sampai ke hati. Maka untuk sampai di hati seseorang harus

---

<sup>17</sup>Rodli Alma'arif, Relevansi zikir menurut prof Amin Syukur.

<sup>18</sup>Ibnu Athailah Al-Sakandari, *Terapi Makrifat zikir penentran hati*, Jakarta:Zaman, 2013, Hal.30.

<sup>19</sup>Wawancara Bapak Asyari pada November 2022.



istiqomah sehingga lambat laun dzikir itu akan dikirim Allah sampai ke hati.

c. dzikir masuk hati dan menghantarkan pada ketenangan

Dalam fase ini manusia harus benar-benar beristiqomqah. Hati yang tenang didasari keimanan yang kokoh. Pada hakikatnya dzikir esensinya adalah ingat kepada Allah. Tidak mungkin orang mengingat Allah tanpa adanya keimanan kepada Allah.

Dalam melaksanakan dzikir banyak ragam duduk dalam setiap tarekat. Duduk dalam berdzikir akhirnya dimodifikasi oleh para ahli tarekat menjadi duduk yang beragam misalnya naqsabandiyyah memiliki pola duduk tertentu, dalam tarekat saddiliyyah memiliki pola duduk tertentu. Hal terpenting saat kita melaksanakan terapi dzikir yakni duduk yang kita lakukan dapat membuat kita merasa nyaman dan tentu saja duduk yang sopan sesuai yang dicontohkan Nabi yakni : duduk bersila, duduk istiros atau duduk seperti saat sholat. Dzikir kepada Allah harus ada adabnya, karena saat itu kita sedang ibadah berdzikir atau mengingat Allah sehingga adabnya harus sopan.<sup>20</sup>

### **1. Dzikir sebagai Obat dan Terapi**

Terapi merupakan usaha memulihkan kesehatan seseorang setelah seseorang mengalami sakit.<sup>21</sup> Terapi dzikir merupakan suatu upaya yang mencakup aktivitas mengingat, menyebut nama dan keagungan Allah SWT secara berulang yang disertai kesadaran akan Allah SWT dengan tujuan untuk

---

<sup>20</sup> M.Solihin, Terapi Sufistik Penyembuhan Penyakit Kejiwaan Perspektif Tasawuf, (Bandung: Pustaka Setia, 2004), Hal. 32

<sup>21</sup> Rodli Alma'arif, Relevansi zikir menurut prof Amin Syukur.

menyembuhkan keadaan patologis serta pendekatan diri kepada Allah. Sesuai dengan penelitian terdahulu telah dipaparkan bahwasannya terapi dzikir tidak hanya sebagai media terapi, tetapi terapi dzikir juga mampu mengobati penderita penyakit hipertensi. Dalam tahap ini metode awal yang digunakan yakni terapi dzikir. Setelah seseorang mendapatkan ketenangan dalam dirinya serta rasa nyaman dalam dirinya maka tekanan darah seseorang akan menjadi normal. Dari sinilah timbul kesembuhan hingga akhirnya terapi dzikir dapat menjadi obat bagi penderita hipertensi.

Seseorang yang sedang merasakan stres dalam dirinya maka seluruh tubuhnya tidak dapat terkontrol dengan baik. Seseorang yang sedang merasakan stres dalam dirinya akan merasakan nafsu makanya berkurang, pola tidurnya tidak teratur sehingga tidak dapat mengontrol pikirannya. Dengan kurangnya daya tahan tubuh didalam tubuh manusia karena tidak adanya asupan makanan, maka akan membuat seseorang memiliki daya tahan tubuh yang rendah hal inilah yang akan menimbulkan adanya penyakit didalam diri.<sup>22</sup>

Dzikir dalam ilmu psikologi memiliki efek spiritual yang besar. Dalam psikologi seseorang yang melakukan dzikir akan menambah rasa keimanan, kejujuran, ketabahan, dan kematangan dalam hidup.<sup>23</sup> Metode dzikir merupakan metode yang sangat baik dalam membentuk dan membina kepribadian yang baik, karena salah satu tujuan dari psikoterapi sufistik adalah mencapai kehidupan dengan dihiasi akhlak yang lebih baik dari sebelumnya.<sup>24</sup> Memperbanyak dzikir akan menjauhkan diri manusia dari perasaan cemas atau

---

<sup>22</sup>Wawancara bapak Asyari Pada Bulan November 2021

<sup>23</sup> Risnawati,R.S, Teori-teori psikologi cet.1, 2010.

<sup>24</sup>M.Solihin, *Terapi Sufistik Penyembuhan Penyakit Kejiwaan Perspektif Tasawuf*, (Bandung:Pustaka Setia, 2004), Hal.21.

khawatir dimana hal tersebut akan berakibat kepada penenangan gangguan kejiwaan. "Rasa khawatir yang berlebih akan mengakibatkan penyakit fisik pada seseorang". Hal tersebut terdapat dalam sebuah Hadist yang membahas mengenai psikosomatik, seperti halnya yang dikutip Fazlur Rahman dalam sebuah penelitiannya.<sup>25</sup>

Dalam terapi dzikir seseorang diajak untuk berdzikir dengan duduk bersila, berdiri, jalan ditempat maupun dengan lari kecil mengapa sedemikian. Hal tersebut memiliki tujuan agar manusia selalu mengingat Allah. Hati manusia selalu dzikrullah dimanapun dan kapanpun. Saat manusia berjalan, saat manusia bekerja, saat manusia sedang dalam masalah diharapkan manusia selalu mengingat Allah. Dengan adanya ingatan kepada Allah maka pikiran manusia akan merasa lebih tenang dan kemungkinan besar terhindar dari hal-hal yang negatif dalam menjalani hidup dan tipu daya duniawi.<sup>26</sup>

Dzikir kepada Allah diharapkan mampu menjadi penenang hati dan rasa Self Confidence pada Anak-anak Panti Asuhan An-Nuur 1 kota Kediri. Terapi dzikir ini diharapkan dapat menjadikan anak-anak panti lebih mendekatkan diri kepada Allah, serta yakin bahwa Allah telah mengatur segala persoalan yang terjadi. Selain itu dengan Self Confidence yang baik pada anak-anak akan menimbulkan semangat juang pada anak karena keyakinan mereka akan adanya Allah sebagai penentu dari suatu usaha dan doa.<sup>27</sup>

Dalam terapi dzikir seseorang mengucapkan lafadz dzikir Allah, Allah, Allah yang diucapkan secara lisan maupun dengan hati. Bagi para pelaku

---

<sup>25</sup>FazlurRahma,*op.cit.,hal.57.*

<sup>26</sup>Ibnu Athailah Al-Sakandari, *Terapi Makrifat zikir penentran hati*, Jakarta:Zaman, 2013, Hal.40

<sup>27</sup>Amin dkk, *Energi Zikir*, Jakarta : Amzah, 2008.

tarekat, dzikir merupakan bentuk amalan yang wajib dilakukan sebagai riyadhah, serta kalimat dzikir dan jumlahnya, tata cara gerakan dzikir harus patuh terhadap tata cara tarekat yang dianutnya. Terapi dzikir dapat dilaksanakan orang awam yang belum memasuki tarekat yakni dengan melakukan terapi dzikir yang dapat dilakukan dengan gerakan umum dengan lebih memfokuskan fikiran dan diri hanya kepada Allah.<sup>28</sup>

## **B. Tinjauan tentang Self Confidence / Percaya diri**

### **1. Pengertian Self Confidence**

Kata Self Confidence berasal dari 2 kata yakni Self yang berarti diri sendiri dan confidence yang berarti kepercayaan diri. Self confidence memiliki arti percaya diri yang ada pada diri seseorang. Ada banyak pendapat para ahli tentang pengertian self confidence atau rasa percaya diri diantaranya sebagai berikut :

Konsep Self Confidence dalam Al-Qur'an Menurut HAMKA dalam Tafsir Al-Azhar adalah sebagai berikut Self Confidence adalah suatu sikap positif seorang individu yang membuat dirinya mampu untuk mengembangkan penilaian positif baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan/situasi yang dihadapinya. Self Confidence dalam Al-Qur'an menurut HAMKA dalam Tafsir Al-Azhar bertitik tolak dari konsep yang mulia terhadap manusia yaitu sebagai Khalifah Allah, sebaik-baiknya makhluk ciptaan, dan makhluk yang bebas melakukan kehendak. Konsep Self Confidence dalam Al-Qur'an dimulai dengan memiliki konsep diri

---

<sup>28</sup> Abraham, Maslow, kesehatan mental (Bandung: PT. Refika Aditama Schultz, D.) 1991

yang jelas bagaimana ciri-ciri fisik, sifat-sifat, hoby, dan mengetahui kewajiban yang harus dilakukan sesuai dengan kedudukan. Ketika seseorang telah memiliki konsep diri yang jelas bahwa individu itu adalah seorang muslim yang memiliki ciri-ciri fisik, sifat, dan karakter yang khas ia harus mampu berpikir positif terhadap diri, situasi dan lingkungan yang ada di sekitarnya.<sup>29</sup>

Self confidence dalam tafsir Al-azhar membahas mengenai self confidence seseorang terhadap penilaian positif kepada orang lain. Dalam hal ini manusia perlu memperbaiki konsep dirinya, serta memperbaiki sifat-sifat dalam dirinya sehingga ia akan memiliki karakter yang khas dalam dirinya serta selalu menilai positif kepada orang lain.

Menurut Ghufron dan Risnawati rasa percaya diri dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya konsep diri, harga diri, pengalaman pada diri seseorang serta pendidikan seseorang.<sup>30</sup> Self Confidence dapat dipelajari dengan melihat beberapa faktor penting dalam mempercepat tumbuh kembangnya self confidence. Faktor tersebut diantaranya penampilan /style seseorang, gaya berbicara/speaking, serta gaya bertingkah laku/Body language.<sup>31</sup>

Orang yang memiliki self confidence yang baik akan memiliki anggapan bahwa dunia dapat dikendalikan. Sehingga dalam diri seseorang akan ada rasa keyakinan untuk mampu mengendalikan dunia.<sup>32</sup> Lawan dari

---

<sup>29</sup>Sidiq Rahmat, *Skripsi KONSEP PERCAYA DIRI DALAM AL-QUR'AN MENURUT HAMKA DALAM TAFSIR AL-AZHAR*. Universitas islam sunan kalijaga Yogyakarta.

<sup>30</sup>Risnawati,R.S.(2010). *Teori-teori psikologi*, cet.1

<sup>31</sup>Deni, A.U. *Konsep Kepercayaan Diri Remaja Putri*, 2016, Hal.43-52

<sup>32</sup>Deni, A.U. *Konsep Kepercayaan Diri Remaja Putri*, 2016, Hal.60

rasa percaya diri adalah ketidakpercayaan diri.<sup>33</sup> Rasa tidak percaya diri perlu dihindari agar manusia mampu mengerjakan pekerjaan sehari-hari dengan baik serta menganggap bahwa dirinya mampu dan tentu saja hal tersebut dilakukan dengan rasa percaya diri bukan kesombongan diri.<sup>34</sup>

Dari beberapa pendapat diatas dapat diambil kesimpulan bahwasannya sikap self confidence dalam diri seseorang dapat dipengaruhi oleh konsep diri, harga diri, pengalaman seseorang serta pendidikan. Self confidence berasal dari tekad pada diri orang itu sendiri untuk melaksanakan segala sesuatu yang ia butuhkan serta ia inginkan dalam hidup. Self Confidence bisa dibentuk dari tekad yang kuat untuk mencapai tujuan yang diharapkan.

Secara garis besar self confidence tumbuh dalam diri setiap manusia. Hal ini menunjukkan ketika seseorang memiliki self confidence maka seseorang akan mampu mewujudkan apa yang dicita-citakan karena jika tidak ada rasa self confidence dalam diri seseorang maka seseorang akan selalu merasakan keraguan dalam dirinya dalam setiap tindakan yang dilakukan.<sup>35</sup> Self confidence adalah keyakinan yang dimiliki seseorang yang meyakini bahwa tantangan hidup apapun harus dijalani dengan berbuat sesuatu.

Keluarga yang harmonis akan menciptakan rasa kasih sayang kepada setiap anggota keluarga khususnya seorang anak. Seorang anak sangat memerlukan kasih sayang karena seorang anak akan memiliki masa

---

<sup>33</sup>Hakim, T. (2022). *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. Jakarta :Puspa Swara.

<sup>34</sup>Djamarah, S. B., *Rahasia Sukses Belajar*. Jakarta: PT Asdi Maha Satya. Ghufron.2002.

<sup>35</sup>Herlina. *Mengatasi Masalah Anak dan Remaja Melalui Buku*. Bandung : Pustaka Cendikian Utama.2013

depan yang panjang dimana suatu saat ia juga akan menjadi orang tua. Adanya kasih sayang yang baik dari keluarga akan memberikan pengalaman yang baik pula baik seorang anak. Begitupun sebaliknya ketika dalam keluarga terjadi kekerasan maka akan memunculkan pengalaman yang buruk dalam diri anak. Hubungan keluarga yang baik merupakan salah satu faktor dalam membangun Self confidence pada anak. Seseorang yang memiliki peningkatan Self Confidence akan mampu mengendalikan berbagai hal serta mampu menyelesaikan berbagai masalah.<sup>36</sup>

Anak-anak panti Asuhan An-Nuur 1 Kota Kediri memiliki self confidence yang rendah. Dari hasil observasi banyak anak-anak yang belum mampu mengaktualisasikan dirinya dengan baik. Dari hasil observasi selama di lapangan banyak anak-anak yang merasa masih tidak mampu ketika dihadapkan pada suatu hal yang baru. Misalnya ketika anak-anak diminta untuk maju memimpin terapi dzikir kepada teman-temannya. Namun ia tidak mau melaksanakannya dan merasa bahwa dirinya belum mampu. Selain itu anak-anak juga masih merasa kurang percaya diri ketika diminta untuk memberikan suatu argumentasi atau pemecahan suatu permasalahan.

## **2. Manfaat Self Confidence**

### **a. Self confidence menjadikan hidup lebih menyenangkan**

Seseorang akan merasakan kenyamanan hidup apabila ia memiliki self confidence dalam dirinya. Karena adanya Self confidence

---

<sup>36</sup>Djamarah, S. B. *Rahasia Sukses Belajar*. Jakarta: PT Asdi Maha Satya. Ghufon.2022.

akan membuat kita untuk tidak membandingkan diri dengan orang lain. Serta selalu bersyukur terhadap apa yang kita miliki.<sup>37</sup>

b. Self Confidence membuat diri kita menjadi Yakin

Manfaat berikutnya ketika seseorang memiliki Self Confidence adalah membuat diri sendiri lebih yakin, baik itu yakin terhadap kemampuan diri ataupun yakin mampu menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi. Rasa yakin yang maksimal dapat memudahkan seseorang dalam mencapai tujuan dan keberhasilannya.

c. Self Confidence bisa meningkatkan kemampuan belajar

Pengalaman hidup dalam diri seseorang bagaikan seseorang yang sedang bersekolah. Seseorang yang percaya diri akan selalu belajar seputar perjalanan hidup melalui proses evaluasi sehingga mendapatkan pelajaran yang berguna di hari kemudian dan dapat berbang ke arah yang lebih baik.

d. Self Confidence dapat menjadikan diri memiliki mental yang kuat

Dengan mental yang kuat seseorang akan mampu menghadapi berbagai masalah serta mampu dalam menghadapi tekanan atau hambatan yang dialami. Seseorang yang memiliki Self Confidence akan mampu menghadapi segala situasi baik yang menyangkut masalah pribadi, atau lainnya. Orang yang memiliki mental yang kuat memiliki cara berfikir serta mental yang kuat.

---

<sup>37</sup> Risnawati,R.S. Teori-teori psikologi cet.1,2010.



