



Pembentukan Kontrol Diri Melalui Dzikir Asmaul Husna Pada Siswa di SMA Negeri 1 Tarik Sidoarjo

Diana Rahmawati Yuhro

Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq, Jember, Indonesia

E-mail: dianarahmawati117@gmail.com

Keywords

*Dhikr of Asmaul
Husna; Self Control;
Student.*

Abstract

It starts with the problem of students who often engage in behaviour that is not in accordance with school rules, such as skipping school, damaging school facilities, and other forms of mischief. From this problem, the teacher and students finally tried to implement a form of dhikr activity, namely Asmaul Husna, to hone the self-control of students at SMAN 1 Tarik Sidoarjo. It is hoped that activities carried out continuously will help students be more able to control themselves so as not to take actions outside the rules that apply at school. This research aims to find out how the dhikr of Asmaul Husna can shape self-control in students at SMA Negeri 1 Tarik Sidoarjo and what the results obtained after doing the dhikr of Asmaul Husna are on the formation of self-control in students at SMA Negeri 1 Tarik Sidoarjo. This research is qualitative research with a descriptive approach. The research subjects were determined using purposive sampling, namely students and teachers of BK SMAN 1 Tarik Sidoarjo. Data collection techniques include interviews, observation, and documentation. This research concluded that 1) The process of forming self-control in students at SMA Negeri 1 Tarik was carried out by the guidance and counselling teacher inviting students to read the Asmaul Husna together every time they wanted to start the learning process in class. This method is carried out routinely and continuously. The results of the Asmaul Khusna dhikr activity are that students are more disciplined, calmer, easier to remember lessons and more disciplined.

Kata Kunci

*Kata Kunci: Dzikir
Asmaul Husna;
Kontrol Diri; Siswa*

Abstrak

Berangkat dari permasalahan siswa yang kerap melakukan perilaku yang tidak sesuai dengan aturan sekolah, seperti bolos sekolah, merusak fasilitas sekolah, dan bentuk kenakalan lainnya. Dari permasalahan inilah akhirnya guru bersama siswa mencoba untuk menerapkan satu bentuk aktivitas berdzikir, yakni Asmaul Husna untuk mengasah kontrol diri siswa sekolah SMAN 1 Tarik Sidoarjo. Sehingga di harapkan kegiatan yang dilakukan secara kontinue dapat membantu siswa lebih mampu mengontrol diri mereka untuk tidak melakukan tindakan-tindakan di luar aturan yang berlaku di sekolah. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana dzikir Asmaul Husna dapat membentuk kontrol diri Siswa SMA Negeri 1 Tarik Sidoarjo, dan bagaimana hasil yang diperoleh setelah melakukan dzikir asmaul husna terhadap pembentukan kontrol diri pada siswa di SMA Negeri 1 Tarik Sidoarjo. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan jenis pendekatan deskriptif. Subjek penelitian di tentukan dengan cara Purposive Sampling, yakni sisiwa dan guru BK SMAN 1 Tarik Sidoarjo. Teknik pengumpulan data menggunakan wawancara, observasi, dan dokumentasi. Penelitian ini sampai pada simpulan bahwa 1) Proses terbentuknya kontrol diri pada siswa SMA Negeri 1 Tarik, dilakukan oleh guru BK mengajak siswa membaca asmaul husna bersama setiap kali hendak memulai proses belajar di kelas. Cara demikian dilakukan dengan



rutin dan terus menerus. Hasil dari kegiatan dzikir asmaul khusna adalah siswa lebih disiplin, lebih tenang, mudah mengingat pelajaran dan lebih disiplin.

Pendahuluan

Tidak bisa dihindari bahwa kehidupan manusia juga berkembang seiring perubahan zaman. Hal ini juga menjadi semakin kompleks di era digitalisasi bersamaan dengan bertambah pesatnya kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi. Adanya internet, permainan online, dan media sosial adalah beberapa masalah baru yang muncul sebab hasil dari kemajuan di bidang teknologi dan ilmu pengetahuan. Kemajuan dari berbagai aspek kehidupan seperti gaya hidup, tutur kata, hingga cara bersosialisasi.¹ Tentunya hal tersebut sangat berdampak terhadap remaja khususnya pada bagaimana remaja bisa mengontrol dirinya. Situasi siswa remaja saat ini menghadapi banyak masalah etika dan kesantunan yang serius. Jika dibiarkan, masalah-masalah ini akan menghancurkan generasi berikutnya. Remaja memiliki banyak pikiran untuk mengejar duniawi, memiliki sifat egois, dan mencari kesenangan sesaat yang tidak meningkatkan rasa bahagia dan ketentraman hidup mereka. Sebaliknya, mereka menimbulkan berbagai macam krisis, yang mendorong remaja untuk bertindak melanggar hukum dan norma masyarakat.²

Adanya perilaku kenakalan remaja di kawasan SMA Negeri 1 Tarik menjadikan tantangan tersendiri bagi pihak sekolah khususnya pihak guru Bimbingan dan Konseling (BK). Berdasarkan penuturan bapak Adi selaku guru BK di SMA Negeri 1 Tarik pada tahun 2022 telah ditemukan beberapa kejadian kenakalan remaja di lingkungan SMA Negeri 1 Tarik. Kejadian tersebut yakni, sekelompok siswa yang mengacak-acak ruang kelas yang telah digunakan untuk kegiatan ekstrakurikuler sepulang sekolah tanpa dirapihkan kembali hingga esok hari, bolos ke kantin saat jam pelajaran, dan sering tidak masuk sekolah tanpa alasan yang jelas. Hal ini menandakan kontrol diri siswa kurang baik. Perilaku kenakalan remaja di lingkungan SMA Negeri 1 Tarik tersebut dianggap masalah karena para remaja yang melakukannya belum memiliki kontrol diri yang baik sehingga membutuhkan bimbingan lebih intens dari guru BK. Dengan adanya kegiatan konseling dan pemantauan oleh guru BK diharapkan para siswa tersebut bisa lebih bisa mengontrol dirinya hingga bisa menunjukkan sikap perubahan. Disamping itu SMA Negeri 1 Tarik juga menerapkan literasi salah satunya dengan membaca Asmaul Husna bagi yang beragama Islam sebelum jam pelajaran pertama dimulai secara rutin di hari aktif sekolah. Dengan membaca Asmaul Husna berulang-ulang diharapkan bisa menambah ketaqwaan siswa kepada Allah SWT serta bisa berdampak positif kedalam diri siswa. Menurut Hanley dan Spatis, meditasi adalah cara yang efektif untuk memperoleh kontrol diri. Menurut Walsh, meditasi adalah bentuk latihan ataupun tata cara yang digunakan buat melatih atensi seorang guna meningkatkan pemahaman mereka, yang akan memungkinkan mereka untuk lebih

¹ Fadhila Zilfa Zen, dkk, "Pengaruh Pembelajaran Online terhadap Motivasi Belajar Mahasiswa", Jurnal Kependidikan, Vol.16, No.1, Juni 2022, 54, <http://dx.doi.org/10.30863/didaktika.v16i1.2728>.

² Amin Syukur, Zuhud di Abad Modern (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2000), 177

mengendalikan proses mental.³

Meditasi dan dzikir memiliki beberapa kesamaan, seperti fokus pikiran pada objek tertentu, menghindarkan diri dari gangguan dan kesulitan fisik dan mental, dan mengulang kata-kata atau arti dari objek tersebut. Perbedaannya terletak di subjek dan keuntungan yang diperoleh setelah melakukannya. Untuk mendapatkan manfaat kesehatan fisik dan mental, dzikir dilakukan dengan tujuan untuk supaya individu dapat mengingat Allah dan merenungkan segala sesuatu yang Allah ciptakan sehingga memberikan manfaat untuk kesehatan raga dan mental yang tidak dapat di rasakan oleh orang yang melakukan meditasi.⁴ Membaca Asmaul Husna adalah aktivitas tambahan yang dapat meningkatkan kontrol diri karena kemajuan zaman, anak-anak harus dilatih secara fisik dan mental untuk memiliki kontrol diri yang tinggi sebab dzikir Asmaul Husna pada dasarnya merupakan kegiatan yang membuat pikiran, hati, serta jiwa lebih tenang. Terlepas dari fakta bahwa beberapa sekolah telah menyediakan program untuk melatih siswa membaca dzikir Asmaul Husna, kadang-kadang siswa tidak memiliki kontrol diri yang cukup. Jika siswa memiliki kebiasaan membaca dzikir Asmaul dengan intensitas yang tinggi, maka ia juga harus memiliki kontrol diri yang tinggi dan kemungkinan bahwa intensitas membaca dzikir Asmaul Husna setiap hari akan berdampak pada seseorang.

Rasa gelisah, kesulitan, stres, dan keputusasaan akan hilang, dan rasa riang, gairah hidup, semangat, dan keinginan untuk menghadapi masa depan yang cerah akan muncul. Selain itu, seseorang akan memperoleh kemampuan untuk mengontrol diri dengan baik.⁵ Asmaul Husna adalah doa yang digunakan sebelum belajar agar siswa memiliki keahlian yang lebih baik buat menguasai apa yang mereka pelajari.⁶ Dengan senantiasa membiasakan dzikir Asmaul Husna diharapkan para siswa semakin mendekatkan diri kepada Allah, tangguh dalam mengalami tantangan serta pergantian era serta pula menghindari kenaikan sikap kenakalan anak muda. Membaca Asmaul Husna memiliki banyak manfaat lain, seperti menjadi siswa berprestasi dengan berkepribadian baik, serta masih banyak lagi manfaat lainnya. Ketika suatu praktik jadi kerutinan untuk orang yang melaksanakannya hingga lama kelamaan menjadi sebuah kebiasaan atau tradisi yang tidak bisa ditinggalkan. Maka, disini pentingnya membiasakan kegiatan yang baik bagi siswa. Dalam pelaksanaannya terkadang masih di temukan beberapa siswa di SMA Negeri 1 Tarik pada saat melantunkan Asmaul Husna masih belum bisa fokus, terkadang berdzikir sambil lalu bergurau, terkadang masih ditemukan siswa yang memilih berdiam diri tidak ikut serta membaca dzikir. Namun, seiring berjalannya waktu, guru berkeyakinan bahwa siswa akan tumbuh kesadaran untuk membaca dzikir asmaul husna dengan perasaan yang khusyu'.

³ Baidi Bukhori, "Pengaruh Dzikir Beberapa Asmaa-Ul Husna Terhadap Penurunan Agresivitas Siswa Madrasah Aliyah" (Thesis, Universitas Gadjah Mada Yogyakarta, 2003), 96.

⁴ Baidi Bukhori, "Pengaruh Dzikir Beberapa Asmaa-Ul Husna Terhadap Penurunan Agresivitas Siswa Madrasah Aliyah" (Thesis, Universitas Gadjah Mada Yogyakarta, 2003), 96.

⁵ Amdjad, Keistimewaan dan Peranan Al Asmaa - Al Husna Di Zaman Modern (Semarang: Yayasan Majelis Khidmah Al Asmaa - Al Husna, 1993), 5.

⁶ Lestari Devi Arianti, "Asmaul Husna Merupakan Bentuk Do'a Dalam Persiapan Menuntut Ilmu Agar Diharapkan Siswa Dapat Memperoleh Kemudahan Dalam Proses Mencerna Ilmu" (Skripsi, Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Tulungagung, 2018), 5.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif. Subjek pada penelitian ditentukan dengan cara *Purposive Sampling* yakni untuk mengambil sampel dari berbagai sumber data dengan berbagai pertimbangan yang biasanya berkaitan dengan tujuan atau masalah penelitian.⁷ Subjek dalam penelitian ini sebanyak 12 orang siswa dan satu orang guru BK SMA Negeri 1 Tarik Sidoarjo. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan observasi, wawancara, dan dokumentasi. Penelitian ini menggunakan observasi langsung untuk melihat bagaimana keadaan siswa saat mereka mengikuti kebiasaan membaca Asmaul Husna. Peneliti melihat bagaimana proses pelaksanaan pembentukan kontrol diri siswa melalui dzikir Asmaul Husna. Dalam penelitian ini penulis menggunakan teknik wawancara semi terstruktur untuk mendapatkan data-data yang dibutuhkan.

Hasil dan Pembahasan

Dzikir Asmaul Husna Dalam Membentuk Kontrol Diri Pada Siswa di SMA Negeri 1 Tarik Sidoarjo

Dalam ajaran Islam, Allah adalah satu-satunya Tuhan yang memiliki semua kekuasaan dan kekuatan di alam semesta dan segala isinya. Tidak hanya itu, Allah SWT juga memiliki berbagai sifat kemuliaan yang tidak dimiliki oleh siapa pun oleh seluruh makhluk yang ada di bumi. Sifat-sifat Allah yang mulia ini harus menjadi contoh kebaikan umat manusia. Nama-nama Allah yang indah dengan sifat kemuliaan yang berbeda disebut Asmaul Husna. Selain sebagai contoh kebaikan, umat Islam juga dapat mengamalkan atau menyebut Asmaul Husna dalam setiap shalatnya. Tidak hanya itu, penyebutan Asmaul Husna juga dapat digunakan dalam kehidupan sehari-hari atau dalam pelaksanaan aktivitas apa pun sebagai sikap mengingat Allah secara terus-menerus.

Dalam Al-Quran surah Al A'raf ayat 180 yang artinya "Dan Allah memiliki Asmaul Husna maka bermohonlah kepada-Nya dengan menyebut asmaul husna itu dan tinggalkanlah orang-orang yang menyalahartikan nama-nama-Nya. Mereka kelak akan mendapat balasan terhadap apa yang telah mereka kerjakan". Sebagai seorang pelajar, membaca dan memahami Asmaul Husna membawa manfaat dan keberkahan. Hal ini tentunya akan selalu menerima kebaikan dan perlindungan dari Allah. Oleh karena itu, sebagai umat Islam, khususnya sebagai pelajar, hendaknya selalu menyebut nama-nama indah ini.

"Manfaat yang paling saya rasakan setelah membaca Asmaul Husna ini ya saya jadi sering untuk selalu mengingat Allah, rajin sholat meski masih ada yang bolong-bolong".⁸

Hasil observasi pada narasumber Farel Satriya pada saat istirahat kedua di

⁷ Moh. Nazir, *Metode Penelitian* (Bogor: Ghalia Indonesia, 2015), 300

⁸ Farel Satriya, diwawancara oleh penulis, Sidoarjo, 17 Oktober 2022.

sekolah untuk sholat dhuhur terlihat Farel Satriya menuju ke masjid bersama teman-temannya untuk melaksanakan sholat dhuhur

*“Saya merasa bisa lebih disiplin lagi meski terkadang saya masih suka telat saat sampai di sekolah. Disaat saya ada masalah itu bisa tenang sendiri dan biasanya saya melampiaskannya dengan main ke luar rumah”.*⁹

Hasil observasi pada narasumber Ardhitian Gilang pada saat jam masuk sekolah berbunyi Gilang tidak ada di tempat duduknya, dan dari penuturan temannya ia telat masuk sekolah karena ban sepeda motornya bocor di jalan.

*“Saya pribadi merasakan lebih diberi ketenangan hati, menjadi pribadi yang pemaaf, terus saya kalau ada masalah tidak melukai diri lagi seperti dahulu”.*¹⁰

Hasil observasi pada narasumber Fhany Valenchia pada saat wawancara dengan peneliti Valen menjawab pertanyaan ini dengan tenang dan senang sebab ia sudah berhasil melewati fase tidak melukai diri sendiri.

*“Kalau manfaat itu saya belum terlalu merasakan manfaatnya sih. Ya karena itu tadi saya kurang bisa fokus. Tapi ya kalau waktu saya marah gitu saya masih bisa mengontrolnya agar tidak meledak-ledak”.*¹¹

Hasil observasi pada narasumber Rahmadyo Cahya pada saat membaca Asmaul Husna maupun saat guru menjelaskan pelajaran di kelas ia terlihat tidak fokus melainkan menyembunyikan mukanya dengan melipat kedua tangannya di meja.

*“Sangat merasakan sekali manfaatnya karena ya di rumah saya mengaji juga. Jadi saya itu merasa punya ketenangan sendiri. Kalau ada masalah ya saya menyikapinya dengan tenang tidak panik”.*¹²

Hasil observasi pada narasumber Shohibul Ibat terlihat bahwa ia merupakan pribadi yang tenang dan mudah bergaul dengan teman-temannya.

*“Saya itu ketika ada masalah saya cenderung mikir banget karena takut masalahnya tidak bisa terselesaikan. Jadi meski saya sudah membaca Asmaul Husna selama ini saya belum terlalu merasakan manfaatnya”.*¹³

Hasil observasi pada narasumber Aqmal Japar pada saat wawancara berlangsung terlihat ia terlihat memikirkan sesuatu dan sesekali memalingkan mukanya.

⁹ Ardhitian Gilang, diwawancara oleh penulis, Sidoarjo, 17 Oktober 2022.

¹⁰ Fhany Valenchia, diwawancara oleh penulis, Sidoarjo, 19 Oktober 2022.

¹¹ Rahmadyo Cahya, diwawancara oleh penulis, Sidoarjo, 14 Oktober 2022.

¹² Shohibul Ibat, diwawancara oleh penulis, Sidoarjo, 14 Oktober 2022.

¹³ Aqmal Japar, diwawancara oleh penulis, Sidoarjo, 17 Oktober 2022.

“Manfaatnya itu saya merasa mendapat ketenangan hati, tidak melakukan hal-hal yang negatif atau merugikan saya sendiri. Jadi saya merasakan sekali membaca Asmaul Husna ini selama saya bersekolah disini (SMA Negeri 1 Tarik)”.¹⁴

Hasil observasi pada narasumber Nicko Rafelio pada saat wawancara berlangsung ia menunjukkan sikap tenang dan menjawab pertanyaan dari peneliti dengan adanya secara jelas.

“Alhamdulillah saya merasakan dimudahkan semua urusan baik, mudah mengingat pelajaran, menjadi orang yang pemaaf. Kalau saya ada masalah itu saya buat santai saja saya serahkan ke Allah”.¹⁵

Hasil observasi pada narasumber Muhammad Hanif saat diadakan ulangan Bahasa Inggris, Hanif mengerjakan sendiri tanpa mencontek temannya.

“Itu sih manfaatnya paling saya lebih menjadi anak yang tenang, bisa diatur, tidak sering bolos sekolah lagi sama tidak mudah menjadi pemarah”.¹⁶

Hasil observasi pada narasumber Marko saat di kelas sudah jarang menjahili temannya, tidak suka bolos seperti dulu dan menaati nasihat dari bapak ibu guru. Terdapat beberapa manfaat yang dirasakan oleh siswa SMA Negeri 1 Tarik, diantaranya yaitu selalu mengingat Allah, lebih disiplin, lebih diberi ketenangan hati, menjadi pribadi yang pemaaf, dimudahkan semua urusan baik, mudah mengingat pelajaran, menjadi siswa yang penurut, dan tidak sering bolos sekolah.

Hasil yang Diperoleh Setelah Pembentukan Kontrol Diri Melalui Dzikir Asmaul Husna

Hasil yang diperoleh setelah pembentukan kontrol diri melalui dzikir Asmaul Husna oleh narasumber kelas X9 Farel Satriya, Ardhitian Gilang, dan Fhany Valenchia selama kurang lebih 3 bulan, sebagai berikut:

Hasil yang diperoleh oleh narasumber Farel Satriya yakni adanya hasil kontrol diri yang baik antara diri narasumber dan lingkungan sekitarnya.

“Meski saya masih kurang lebih 3 bulanan sekolah di SMA Negeri 1 Tarik, saya merasa kurang bisa fokus saat membaca Asmaul Husna. Tapi saya mulai bisa berfikir dulu sebelum bertindak, jadi saya lebih menyikapi hal yang membuat saya marah itu dengan tenang, baik itu di lingkungan sekolah maupun di lingkungan tempat tinggal saya. Saya juga tidak pernah ada pikiran untuk menyakiti diri sendiri maupun orang lain. Terus kalau mengerjakan tugas saya mencoba mengerjakan sendiri kalau tidak bisa baru saya tanya ke

¹⁴ Nicko Rafelio, diwawancara oleh penulis, Sidoarjo, 21 Oktober 2022.

¹⁵ Muhammad Hanif, diwawancara oleh penulis, Sidoarjo, 28 Oktober 2022.

¹⁶ Marko, diwawancara oleh penulis, Sidoarjo, 28 Oktober 2022.

teman. Sejauh ini saya juga tidak pernah begadang. Jadi saya sudah berusaha datang lebih pagi tapi ada saja insiden seperti bensin habis atau ban motor bocor. Karena saya sudah pernah mengalami hal tersebut saya mencoba datang lebih pagi lagi”.¹⁷

Berdasarkan penuturan tersebut menunjukkan juga bahwasannya adanya manfaat dari Asmaul Husna yang diterima narasumber, sehingga narasumber memiliki kontrol diri yang baik seperti saat ada masalah tidak terlalu memikirkannya, tidak mudah terpancing oleh komentar negatif seseorang tentang dirinya, mampu menahan amarah, tidak melakukan tindakan yang mencelakai orang lain, mudah untuk memaafkan diri sendiri dan orang lain, tidak mengambil sesuatu yang diinginkan secara paksa tanpa harus menunggu atau meminta terlebih dahulu, tidak merusak barang milik pribadi atau orang lain ketika marah, tidak melukai diri sendiri ketika sedih atau kecewa, bisa menjadi contoh tauladan yang baik dalam bertingkah laku, tidak menunda mengerjakan tugas, dan tidak begadang. Perilaku yang dimunculkan oleh narasumber tersebut dari hasil penelitian menunjukkan bahwa narasumber mampu mengontrol dirinya dengan baik. Hasil yang diperoleh oleh narasumber Ardhitian Gilang yakni adanya kontrol diri yang baik antara diri narasumber dan lingkungan sekitarnya.

“Saat membaca Asmaul Husna terkadang bisa fokus terkadang juga tidak. Kalau bermain sama teman itu saya tidak pernah membuat dia celaka paling ya cuma bercanda saja. Lalu kalau saya sedih itu saya diam saja tidak sampai mencelakai diri saya sendiri. Saat mengerjakan tugas itu saya mengerjakan sendiri meski saya tidak tahu juga jawaban saya benar atau salah. Saya juga jarang begadang karena kalau di rumah itu saya menyalurkan hobby saya main bulu tangkis jadi kalau kecapaian saya langsung tidur. Jadi saya itu berusaha bangun pagi karena rumah saya cukup jauh dari sekolah agar tidak terlambat lagi”.¹⁸

Berdasarkan penuturan tersebut menunjukkan juga bahwasannya adanya manfaat dari Asmaul Husna yang diterima narasumber, sehingga narasumber memiliki kontrol diri yang baik seperti mampu fokus saat pembacaan Asmaul Husna, saat ada masalah tidak terlalu memikirkannya, tidak mudah terpancing oleh komentar negatif seseorang tentang dirinya, mampu menahan amarah, tidak melakukan tindakan yang mencelakai orang lain, Mudah untuk memaafkan diri sendiri dan orang lain, tidak mengambil sesuatu yang diinginkan secara paksa tanpa harus menunggu atau meminta terlebih dahulu, tidak melukai diri sendiri ketika sedih atau kecewa, mengerjakan tugas dengan sungguh-sungguh, bisa menjadi contoh tauladan yang baik dalam bertingkah laku, menggunakan waktu luang untuk kegiatan positif, tidak menunda mengerjakan tugas, dan tidak sering begadang. Perilaku yang dimunculkan oleh narasumber tersebut dari hasil penelitian menunjukkan bahwa narasumber mampu mengontrol dirinya dengan baik.

¹⁷ Farel Satriya, diwawancara oleh penulis, Sidoarjo, 17 Oktober 2022.

¹⁸ Ardhitian Gilang, diwawancarai oleh penulis, Sidoarjo, 17 Oktober 2022.

Hasil yang diperoleh oleh narasumber Fhany Valenchia yakni adanya kontrol diri yang baik antara diri narasumber dan lingkungan sekitarnya.

“Saat membaca Asmaul Husna Alhamdulillah saya bisa fokus karena teman sebangku saya tidak mengajak saya ngobrol. Selama ini tidak pernah membuat teman saya celaka sih cuma bercanda sekedar kata-kata saja. Kalau saya tidak mempunyai alat tulis ya saya pinjam teman sebangku saya atau kalau tidak begitu saya membeli di koperasi siswa. saat mengerjakan tugas waktu di rumah itu biasanya jam 10 malam jadi saya bisa mengerjakan dengan sungguh-sungguh karena suasana tenang. Saya tidak pernah juga begadang sampai pagi karena ya besoknya saya harus berangkat sekolah. Jadi saya itu selalu berusaha berangkat lebih pagi agar sampai sekolah tidak terlambat”.¹⁹

Berdasarkan penuturan tersebut menunjukkan juga bahwasannya adanya manfaat dari Asmaul Husna yang diterima narasumber, sehingga narasumber memiliki kontrol diri yang baik seperti tidak mudah terpancing oleh komentar negatif seseorang tentang dirinya, mampu menahan amarah, tidak melakukan tindakan yang mencelakai orang lain, Mudah untuk memaafkan diri sendiri dan orang lain, tidak mengambil sesuatu yang diinginkan secara paksa tanpa harus menunggu atau meminta terlebih dahulu, tidak merusak barang milik pribadi atau orang lain ketika marah, mengerjakan tugas dengan sungguh-sungguh, bisa menjadi contoh tauladan yang baik dalam bertingkah laku, menggunakan waktu luang untuk kegiatan positif, dan tidak menunda mengerjakan tugas. Perilaku yang dimunculkan oleh narasumber tersebut dari hasil penelitian menunjukkan bahwa narasumber mampu mengontrol dirinya dengan baik.

Dari penuturan ketiga narasumber tersebut dibenarkan oleh teman sekelasnya yakni Reva Lina bahwa Farel Satriya, Ardhitian Gilang dan Fhany Valenchia memiliki hasil kontrol diri yang baik.

“Saat membaca Asmaul Husna mereka bisa fokus tapi sambil main sendiri. Setahu saya mereka tidak pernah membuat celaka sih paling ya hanya sekedar iseng saja. Farel itu pernah berbuat kesalahan ke Valen dan ia tak segan buat minta maaf dan Valen nya mau memaafkan. Kalau sedih itu mereka setahu saya tidak ada yang sampai menyakiti diri sendiri dan sedihnya itu tidak ditunjukkan di depan teman-teman. Kalau ada tugas mengerjakan sendiri meski terkadang terburu-buru mengerjakannya mendekati waktu pengumpulan. Farel kalau di kelas juga terlihat tidak kurang tidur. Jadi mereka akhir-akhir ini sudah mulai ada perubahan mulai bisa disiplin”.²⁰

Pak Adi Setiawan selaku guru BK turut membenarkan penuturan dari Farel Satriya, Ardhitian Gilang dan Fhany Valenchia bahwa mereka memiliki hasil kontrol diri

¹⁹ Fhany Valenchia, diwawancara oleh penulis, Sidoarjo, 19 Oktober 2022.

²⁰ Reva Lina, diwawancara oleh penulis, Sidoarjo, 25 Oktober 2022.

yang baik.

*“Untuk pembacaan Asmaul Husna itu sebenarnya mereka bisa fokus tapi ya diselingi dengan kemauan sendiri. Selama ini ia tidak pernah membuat celaka temannya, paling ya hanya sekedar iseng bercanda dengan temannya. Saat saya amati ketika di kelas itu mereka bertiga cukup bisa mengendalikan dirinya supaya tidak marah saat ada teman yang iseng atau bercanda kepadanya. Lalu ya seperti kebanyakan siswa itu saat mengerjakan tugas mepet mendekati dateline. Kalau datang ke sekolah mereka juga tidak terlihat lesu kurang tidur jadi terlihat segar. Seiring berjalannya waktu saya yakin mereka akan berubah menjadi lebih disiplin lagi meski sekarang mereka sudah memiliki kontrol diri yang baik”.*²¹

Berdasarkan hasil penuturan narasumber kelas X9 yakni Farel Satriya, Ardhitian Gilang, dan Fhany Valenchia, teman sekelas yakni Reva Lina dan guru BK Pak Adi Setiawan sesuai dengan hasil dokumentasi bahwa ketika membaca Asmaul Husna narasumber kelas X9 mampu fokus.



Gambar 1. Suasana kelas X9 saat pembacaan Asmaul Husna

Hasil yang diperoleh setelah pembentukan kontrol diri melalui dzikir Asmaul Husna selama kurang lebih 3 bulan oleh narasumber kelas XI IPS 3 Rahmadyo Cahya, Shohibul Ibat, dan Aqmal Japar selama kurang lebih 1 tahun 3 bulan, sebagai berikut.

Hasil yang diperoleh oleh narasumber Rahmadyo Cahya yakni adanya kontrol diri yang kurang baik antara diri narasumber dan lingkungan sekitarnya.

“Sejujurnya saat membaca Asmaul Husna itu saya cenderung mengabaikan. Biasanya saya nunduk di meja sambil tangan terlipat gitu. Dari kecil saya memang emosian. Bahkan saya pernah melukai diri sendiri saat sedih di rumah seperti memukul tembok atau kaca hingga tangan saya terluka. Ketika ada tugas itu saya mengandalkan jawaban dari teman. Kalau ada waktu luang biasanya saya ngopi. Jadi saya sering begadang dan telat datang ke

²¹ Pak Adi Setiawan, diwawancara oleh penulis, Sidoarjo, 19 Oktober 2022.

*sekolah”.*²²

Berdasarkan penuturan tersebut menunjukkan juga bahwasannya kurang adanya manfaat dari Asmaul Husna yang diterima narasumber dengan baik, sehingga narasumber memiliki kontrol diri yang kurang baik seperti mudah terpancing komentar negatif seseorang terhadap dirinya, tidak mampu menahan amarah, melakukan tindakan yang mencelakai orang lain, melukai diri sendiri ketika sedih atau kecewa, tidak mengerjakan tugas dengan sungguh-sungguh, tidak bisa menjadi contoh tauladan yang baik dalam bertingkah laku, tidak menggunakan waktu luang dengan kegiatan positif, dan menunda mengerjakan tugas. Perilaku yang dimunculkan oleh narasumber tersebut dari hasil penelitian menunjukkan bahwa narasumber belum mampu mengontrol dirinya dengan baik.

Hasil yang diperoleh oleh narasumber Shohibul Ibat yakni adanya kontrol diri yang baik antara diri narasumber dan lingkungan sekitarnya.

*“Saya mampu fokus saat membaca Asmaul Husna sebab di rumah saya juga mengaji. Selama ini juga tidak pernah membuat celaka ya karena itu teman saya jadi saya anggap bercanda saja. Saat marah gitu saya lebih memilih untuk diam. Kalau ada tugas dari guru di sekolah itu saya kerjakan sebisa saya. Lebih banyak waktu untuk bermain game saat jam kosong. Kalau di rumah begadang hampir tiap hari. Tapi akhir-akhir ini saya sudah mulai tidak telat lagi sampai di sekolah”.*²³

Berdasarkan penuturan tersebut menunjukkan juga bahwasannya adanya manfaat dari Asmaul Husna yang diterima narasumber, sehingga narasumber memiliki kontrol diri yang baik seperti mampu fokus saat pembacaan Asmaul Husna, tidak mudah terpancing oleh komentar negatif seseorang tentang dirinya, mampu menahan amarah, tidak melakukan tindakan yang mencelakai orang lain, Mudah untuk memaafkan diri sendiri dan orang lain, tidak mengambil sesuatu yang diinginkan secara paksa tanpa harus menunggu atau meminta terlebih dahulu, tidak merusak barang milik pribadi atau orang lain ketika marah, tidak melukai diri sendiri ketika sedih atau kecewa, bisa menjadi contoh tauladan yang baik dalam bertingkah laku, dan tidak menunda mengerjakan tugas. Perilaku yang dimunculkan oleh narasumber tersebut dari hasil penelitian menunjukkan bahwa narasumber mampu mengontrol dirinya dengan baik.

Hasil yang diperoleh oleh narasumber Aqmal Japar yakni adanya kontrol diri yang kurang baik antara diri narasumber dan lingkungan sekitarnya.

“Ketika pembacaan Asmaul Husna saya tidak bisa fokus. Saat ada masalah itu saya masih terlalu memikirkannya. Pernah saya sampai menonjok tembok sampai sakit saat saya sedih. Saat diberi tugas oleh guru itu saya sering merasa tidak bisa mengerjakannya. Jika ada waktu luang itu saya gunakan

²² Rahmadyo Cahya, diwawancara oleh penulis, Sidoarjo, 14 Oktober 2022.

²³ Shohibul Ibat, diwawancara oleh penulis, Sidoarjo, 14 Oktober 2022.

*untuk tidur. Sekolah kan dari pagi sampai sore itu saya merasa kecapaian sehingga waktu sampai rumah saya langsung tidur jadi jarang begadang”.*²⁴

Berdasarkan penuturan tersebut menunjukkan juga bahwasannya kurang adanya manfaat dari Asmaul Husna yang diterima narasumber dengan baik, sehingga narasumber memiliki kontrol diri yang kurang baik seperti tidak mampu fokus saat pembacaan Asmaul Husna, ketika ada masalah cenderung memikirkannya, mudah terpancing komentar negatif seseorang terhadap dirinya, tidak mampu menahan amarah, melukai diri sendiri ketika sedih atau kecewa, tidak mengerjakan tugas dengan sungguh-sungguh, tidak bisa menjadi contoh tauladan yang baik dalam bertingkah laku, tidak menggunakan waktu luang dengan kegiatan positif, dan lebih banyak waktu untuk tidur. Perilaku yang dimunculkan oleh narasumber tersebut dari hasil penelitian menunjukkan bahwa narasumber belum mampu mengontrol dirinya dengan baik.

Dari penuturan ketiga narasumber tersebut dibenarkan oleh teman sekelasnya yakni Shellina Putri bahwa Shohibul Ibat memiliki hasil kontrol diri yang baik, sedangkan Rahmadyo Cahya, dan Aqmal Japar memiliki hasil kontrol diri yang kurang baik.

*“Sebenarnya mereka bertiga itu kurang bisa fokus, tapi Ibat itu lebih bisa fokus dibanding dengan Rahmadyo Cahya dan Japar. Untuk Ibat dan Japar itu mereka jadi tidak pernah marah jika ada teman yang bicara atau perbuatannya membuat mereka jengkel. Mereka juga tidak pernah membuat temannya celaka. Saat dapat tugas dari guru, Rahmadyo Cahya yang masih suka mencontek. Kalau Ibat dan Japar itu masih ada usaha buat mengerjakan sendiri. Saat ada jam kosong di kelas itu mereka biasanya main game, tapi kalau Ibat itu lebih sering dibuat tidur. Biasanya yang kelihatan lesu seperti kurang tidur itu Japar dan Ibat, kalau Rahmadyo Cahya terlihat segar”.*²⁵

Pak Adi Setiawan selaku guru BK turut membenarkan penuturan dari Shohibul Ibat bahwa ia memiliki hasil kontrol diri yang baik, sedangkan Rahmadyo Cahya dan Aqmal Japar bahwa mereka memiliki hasil kontrol diri yang masih kurang baik.

“Mereka saat pembacaan literasi Asmaul Husna itu berbagai macam, ada yang bisa fokus benar-benar membaca, ada yang sambil main semauanya, ada yang diam saja. Perubahan juga ketika ada teman kelas yang membuat mereka kesal, mereka mulai bisa mengendalikan emosinya agar tidak marah dan berbicara kotor. Saat bercanda mereka juga masih sewajarnya tidak sampai membuat temannya celaka. Saat ada tugas itu Rahmadyo Cahya yang masih suka mencontek jawaban temannya, kalau Ibat dan Japar mulai bisa mengerjakan sendiri. Seperti kebanyakan siswa kalau jam kosong ya mereka bermain game atau tidur. Untuk di kelas XI IPS 3 ini yang terlihat kurang tidur itu Ibat dan Japar, kalau Rahmadyo Cahya meski ia datang terlambat tapi

²⁴ Aqmal Japar, diwawancarai oleh penulis, Sidoarjo, 17 Oktober 2022.

²⁵ Shellina Putri, diwawancarai oleh penulis, Sidoarjo, 25 Oktober 2022.

*kelihatan segar”.*²⁶

Berdasarkan hasil penuturan narasumber kelas X9 yakni Rahmadyo Cahya, Shohibul Ibat, dan Aqmal Japar, teman sekelas yakni Shellina Putri dan guru BK Pak Adi Setiawan sesuai dengan hasil dokumentasi bahwa ketika membaca Asmaul Husna narasumber kelas XI IPS 3 kurang mampu fokus.



Gambar 2. Suasana kelas XI IPS 3 ketika pembacaan Asmaul Husna

Hasil yang diperoleh setelah pembentukan kontrol diri melalui dzikir Asmaul Husna oleh narasumber kelas XII IPS 3 Nicko Rafelio, Muhammad Hanif, dan Marko selama kurang lebih 2 tahun 3 bulan. Hasil yang diperoleh oleh narasumber Nicko Rafelio yakni adanya kontrol diri yang baik antara diri narasumber dan lingkungan sekitarnya.

*“Saya merasakan ada perubahan dahulu saya belum hafal Asmaul Husna sehingga tidak bisa fokus, sekarang sudah bisa fokus meski hafal hanya setengah saja. Selama ini saya tidak pernah membuat teman saya celaka jadi hanya sekedar bercanda saja. Saat sedih itu tidak pernah saya sampai melukai diri sendiri, gila itu gila. Sehabis pulang sekolah itu saya langsung kerja jaga counter HP jadi saya kurang waktu tidur, biasanya tidur jam 2 pagi itu yang mengakibatkan saya telat sampai sekolah. Meski saya sudah berubah lebih baik dari sebelumnya saya tetap merasa belum bisa menjadi contoh yang baik buat teman kelas saya”.*²⁷

Berdasarkan penuturan tersebut menunjukkan juga bahwasannya adanya manfaat dari Asmaul Husna yang diterima narasumber, sehingga narasumber memiliki kontrol diri yang baik seperti mampu fokus saat membaca Asmaul Husna, saat ada masalah diselesaikan secara mandiri, ketika ada teman yang berkomentar negatif tentang

²⁶ Pak Adi Setiawan, diwawancarai oleh penulis, Sidoarjo, 17 Oktober 2022.

²⁷ Nicko Rafelio, diwawancarai oleh penulis, 21 Oktober 2022.

dirinya maka dibuat santai, mampu menahan amarah, tidak melakukan tindakan yang membuat celaka orang lain, mudah untuk memaafkan kesalahan, tidak mengambil sesuatu yang diinginkan secara paksa tanpa harus meminta terlebih dahulu, ketika marah tidak merusak barang milik pribadi atau milik orang lain, saat sedih tidak melukai diri sendiri, mengerjakan tugas dengan sungguh-sungguh, dan menggunakan waktu luang untuk kegiatan positif. Perilaku yang dimunculkan oleh narasumber tersebut dari hasil penelitian menunjukkan bahwa narasumber mampu mengontrol dirinya dengan baik

Hasil yang diperoleh oleh narasumber Muhammad Hanif yakni adanya kontrol diri yang baik antara diri narasumber dan lingkungan sekitarnya.

*“Saat membaca Asmaul Husna itu saya bisa fokus meski sambil mainan sendiri. Kalau bercanda di kelas itu hanya sekedar iseng saja tidak sampai membuat teman celaka. Saat saya merasa sedih atau kecewa itu saya tidak pernah melukai diri saya sampai menonjok tembok gitu itu perbuatan yang gila. Kalau ada waktu luang di rumah itu biasanya saya main keluar sama teman. Sekarang saya sudah mengerjakan tugas tepat waktu tapi ya lihat tugasnya dulu, kalau tugasnya mudah langsung saya kerjakan. Hal yang buat saya telat sekolah itu karena saya sering begadang, tapi sekarang saya mulai mengurangi begadang agar sampai sekolah tepat waktu dan berusaha fokus menerima pelajaran tidak nongkrong di kantin atau warkop lagi”.*²⁸

Berdasarkan penuturan tersebut menunjukkan juga bahwasannya adanya manfaat dari Asmaul Husna yang diterima narasumber, sehingga narasumber memiliki kontrol diri yang baik seperti fokus saat pembacaan Asmaul Husna, saat ada masalah ia tidak terlalu memikirkannya, begitupun saat mendapatkan komentar kurang baik ia menanggapi dengan santai, mampu menahan amarah, tidak melakukan tindakan yang mencelakai orang lain, mudah untuk memaafkan kesalahan orang lain, tidak mengambil sesuatu yang diinginkan secara paksa tanpa harus menunggu, saat marah tidak merusak barang milik pribadi ataupun milik orang lain, saat kecewa atau sedih tidak melukai diri sendiri, dan bisa mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru dengan sungguh-sungguh. Perilaku yang dimunculkan oleh narasumber tersebut dari hasil penelitian menunjukkan bahwa narasumber mampu mengontrol dirinya dengan baik.

Hasil yang diperoleh oleh narasumber Marko yakni adanya kontrol diri yang kurang baik antara diri narasumber dan lingkungan sekitarnya.

“Sejujurnya saat membaca Asmaul Husna itu kadang tidak fokus kadang bisa fokus. Saya itu mampu nahan marah tapi tergantung kalau dia terus menerus ganggu saya ya saya akan marah. Saat kesal dengan seseorang saya itu pernah merusak HP dengan cara membantingnya sampai rusak. Kalau mengerjakan tugas saya kadang mengandalkan teman tapi saya berusaha mengerjakan sendiri meski cari jawaban dari internet. Hal yang membuat saya jarang masuk sekolah itu karena saya begadang alhasil bangun

²⁸ Muhammad Hanif, diwawancarai oleh penulis, Sidoarjo, 28 Oktober 2022.

*kesiangan”.*²⁹

Berdasarkan penuturan tersebut menunjukkan juga bahwasannya adanya manfaat dari Asmaul Husna yang diterima narasumber, sehingga narasumber memiliki kontrol diri yang baik seperti bisa menahan amarah, saat ada masalah narasumber menanggapi dengan santai, tidak melakukan tindakan yang mencelakai orang lain, mudah memaafkan kesalahan orang lain, dan saat kecewa tidak melukai dirinya sendiri. Perilaku yang dimunculkan oleh narasumber tersebut dari hasil penelitian menunjukkan bahwa narasumber mampu mengontrol dirinya dengan baik.

Dari penuturan ketiga narasumber tersebut dibenarkan oleh teman sekelasnya yakni Hana Almira bahwa Nicko Rafelio, Muhammad Hanif memiliki hasil kontrol diri yang baik. Sedangkan Marko memiliki hasil kontrol diri yang masih kurang baik.

*“Biasanya mereka bertiga itu ikut membaca tapi ya itu ada yang sambil mainan sendiri. Marko itu cuek atau menghiraukan saat ada yang membuat dirinya marah begitupun dengan Hanif dan Nicko. Saat di kelas Nicko dan Hanif tidak pernah marah-marah serta mereka bertiga tidak pernah menunjukkan raut muka sedih. Sebenarnya kalau ada tugas itu ngandelin contekan, tapi kalau Nicko mengerjakan sendiri. Saat sampai kelas yang terlihat lesu kurang tidur itu Marko. Jadi menurut saya pengendalian diri Marko ini kurang baik, sedangkan Hanif dan Nicko sudah bisa mengendalikan dirinya”.*³⁰

Pak Adi Setiawan selaku guru BK turut membenarkan penuturan dari Shohibul Ibat bahwa ia memiliki hasil kontrol diri yang baik, sedangkan Rahmadyo Cahya dan Aqmal Japar bahwa mereka memiliki hasil kontrol diri yang masih kurang baik.

*“Untuk Nicko, Marko dan Hanif ini menurut pengamatan saya saat mereka membaca Asmaul Husna itu tidak bisa fokus. Saat ada yang membuat kesal itu saya pernah tahu kalau mereka itu menanggapi dengan santai ketawa. Mereka bertiga ini anaknya ceria jadi tidak pernah terlihat raut wajah sedih. Seperti kebanyakan siswa kalau ada tugas itu mengandalkan jawaban dari temannya. Untuk datang ke sekolah itu mereka sudah rajin datang hanya sesekali masih suka bolos. Jadi hasil pengendalian diri mereka selama lebih dari 2 tahun ini cukup ada peningkatan”.*³¹

Berdasarkan hasil penuturan narasumber kelas XII IPS 3 yakni Nicko Rafelio, Muhammad Hanif, dan Marko, teman sekelas yakni Hana Almira dan guru BK Pak Adi Setiawan sesuai dengan hasil dokumentasi bahwa ketika membaca Asmaul Husna narasumber kelas XII IPS 3 mampu fokus.

²⁹ Marko, diwawancarai oleh penulis, 28 Oktober 2022.

³⁰ Hana Almira, diwawancarai oleh penulis, Sidoarjo, 25 Oktober 2022.

³¹ Pak Adi Setiawan, diwawancarai oleh penulis, Sidoarjo, 17 Oktober 2022.



Gambar 3. Suasana kelas XII IPS 3 ketika membaca Asmaul Husna

Sehingga hasil yang diperoleh setelah pembentukan kontrol diri melalui dzikir Asmaul Husna oleh siswa SMA Negeri 1 Tarik, yaitu memiliki progress yang baik dari yang awalnya narasumber pada penelitian ini sering bolos sekolah hingga pihak guru Bimbingan Konseling (BK) membuatkan absen khusus membuahakan hasil baik secara perlahan. Tentunya narasumber pada penelitian kali ini masih dalam pantauan guru Bimbingan Konseling (BK) hingga mereka konsisten masuk sekolah setiap hari.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini mengenai pembentukan kontrol diri melalui dzikir Asmaul Husna pada siswa di SMA Negeri 1 Tarik Sidoarjo, Diperoleh hasil bahwa dzikir Asmaul Husna dilakukan secara kontinue dan terus menerus, sehingga dapat dirasakan kebermanfaatannya oleh siswa. Hasilnya siswa menjadi lebih mampu mengontrol dirinya, ditunjukkan dengan sikap yang tenang, dapat menahan diri untuk tidak melukai diri sendiri saat dihadapkan oleh masalah, individu juga mampu mengendalikan emosinya terutama saat menghadapi masalah di sekolah.

Daftar Pustaka

- Anshari, Mukarram. *Lisan Al-Arab*. Juz V. Mesir: Al Muassasah al-Ammah Dar al-Misriyah, t.th.
- Al-Jalaby, Habibillah. (2013). *Ajaibnya Asmaul Husna, Atasi Masalah- Masalah Harianmu*. Jombang: Sabil, 2013.
- Abdurrahim, Fawaz. (2009). *Asmaul Husna Effects: Kedasyatan Asmaul Husna Dalam Meraih Kebahagiaan Hakiki*. Bandung: Sygna Publising, 2009.
- Ahmad, (2002). "Sifat-Sifat Mulia: Mujahadah An-Nafs, Husnuzan, dan Ukhuwah." Gramedia
- Amdjad. (1993). *Keistimewaan dan Peranan Al Asmaa – Al Husnaa Di Zaman Modern*. Semarang: Yayasan Majelis Khidmah Al Asmaa - Al Husnaa.

- Arianti, Devi. (2018). "Asmaul Husna Merupakan Bentuk Do'a Dalam Persiapan Menuntut Ilmu Agar Diharapkan Siswa Dapat Memperoleh Kemudahan Dalam Proses Mencerna Ilmu". Skripsi, Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Tulungagung, 2018.
- Aviyah dan Farid. (2014). "Religiusitas, Kontrol Diri Dan Kenakalan Remaja". *Jurnal Psikologi Indonesia Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya*. vol. 3, no. 2. <https://doi.org/10.30996/persona.v3i02.376>.
- Badri dan Malik. (1996). *Tafakur Perspektif Psikologi Islam*, terj. Usman S.H. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Borba, Michele. (2008). *Membangun Kecerdasan Moral Tujuh Kebajikan Utama Untuk Membentuk Anak Bermoral Tinggi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Budiraharjo, Paulus. (1977). *Mengenal Teori Kepribadian Mutakhir*. Yogyakarta: Kanisius.
- Bukhori, Baidi. (2003). "Pengaruh Dzikir Beberapa Asmaa-Ul Husna Terhadap Penurunan Agresivitas Siswa Madrasah Aliyah". Thesis, Universitas Gadjah Mada Yogyakarta.
- Banjari, Ramadhana. (2009). *Quantum Asma'ul Husna*. Yogyakarta: Diva Press.
- Gufron, M. Nur dan Rini Risnawita S. *Teori-teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2016.
- Hariyani Dewi dan Ainur Rofiq. "Pembiasaan Kegiatan Keagamaan Dalam Membentuk Karakter Religius di Madrasah." *Jurnal AL-ADABIYAH: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, Institut Agama Islam Negeri Jember. vol.2 no.1 (2021). <https://doi.org/10.35719/adabiyah.v2i1.72>.
- Hartati, Aluh, Hariadi Ahmad, dan Andika Rifzar Mandasingi. "Hubungan Antara Pengendalian Diri Dengan Prestasi Belajar Siswa SMKN 1 Sumbawa Besar." *Jurnal Realita*, Universitas Pendidikan Mandalika. vol. 5 no. 2 (2020). <https://doi.org/10.33394/realita.v5i2.3413>.
- Imardiani, Sari Ayu Nopita, dan C.N Windy Astuti. (2019). "Pengaruh Terapi Dzikir Asmaul-Husna Terhadap Kualitas Tidur Pada Pasien Intensif di Rumah Sakit Islam Siti Khadijah Palembang." vol 7. no 2 (STIKes Muhammadiyah Palembang 537. <https://www.jmm.ikestmp.ac.id/index.php/maskermedika/article/view/361>
- Marsela dan Supriatna. (2019). "Kontrol Diri: Definisi dan Faktor." *Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research*, vol 3. no. 2 (Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya. <https://www.journal.umtas.ac.id/index.php/innovative-counseling/article/view/567>.
- Muhamad, Sumiadi, Habiburrahman. (2003). "Peran Program Imtaq dalam Pembentukan Karakter Religius Siswa di SD Negeri 4 Sukadana". *Arus Jurnal Psikologi dan Pendidikan*. Vol.2. No.3. <https://jurnal.ardenjaya.com/index.php/ajpp/article/view/274>.
- Nazir, Moh. (2015). *Metode Penelitian*. Bogor: Ghalia Indonesia.