

## BAB V

### PEMBAHASAN

#### **A. Pengaruh Terapi Dzikir Jama'i terhadap Agresivitas Verbal Eks Wanita Tuna Susila di Rehabilitasi Sosial Bina Karya Wanita Kediri**

Pada penelitian ini, ditemukan adanya pengaruh terapi Dzikir Jama'i dalam usaha menurunkan tingkat agresivitas verbal Eks Wanita Tuna Susila di Rehabilitasi Sosial Bina Karya Wanita Kediri. Hal tersebut disimpulkan berdasarkan pengukuran secara kuantitatif yakni sebagai berikut:

1. Hasil angket *pre-test* dan *post test*, yaitu hasil hitung uji beda *gain score* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan menggunakan uji *Mann Whitney* di dapatkan nilai *asyp. Sig (2-tailed)* sebesar 0,000 karena nilai *asyp. Sig. (2-tailed) < 0,05* atau  $0,000 < 0,05$  maka sesuai dengan dasar pengambilan keputusan dalam uji *mann whitney* dapat ditarik kesimpulan bahwa ada perbedaan yang cukup signifikan pada pengisian kuesioner agresivitas verbal kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.
2. Hasil hitung uji beda *pre-test* dan *post-test* kelompok eksperimen menggunakan uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* menghasilkan nilai *asyp. Sig. (2-tailed)* sebesar 0,005 karena nilai *asyp. Sig. (2-tailed) < 0,05* atau  $0,005 < 0,05$ , maka sesuai dengan dasar pengambilan keputusan dalam uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan dalam pengisian kuesioner agresivitas verbal saat *pre-test* dan *post-test* kelompok eksperimen.

Dari hasil uji beda di atas maka dapatlah disimpulkan bahwa terapi Dzikir Jama'i berpengaruh dalam menurunkan tingkat agresivitas verbal Eks Wanita Tuna Susila di Rehabilitasi Sosial Bina Karya Wanita Kediri.

Bila dilihat dari data yang diperoleh, hasil terapi ini menunjukkan perubahan yang signifikan. Responden terlihat rileks dan tenang dalam menjalani terapi dzikir jama'i. Tanpa disadari responden akan melakukan sistem penafsiran atas makna dari kalimat dzikir dan sugesti yang diberikan oleh pembimbing atau terapis, kemudian terjadi pemrograman di dalam sistem syaraf guna membangun kesadaran atas potensi yang telah Allah berikan kepada manusia sehingga individu dapat memberdayakan potensinya sebaik mungkin, selanjutnya akan menghasilkan kondisi psikologis atau mental sesuai dengan yang diprogram di dalam sistem syaraf. Bimbingan dzikir dapat mencapai ketenangan dan ketentraman batin akan berdampak pada perbaikan organ-organ tubuh, juga termasuk syaraf yang merupakan pengendali setiap aktivitas. Syaraf yang tenang dan rileks terkondisi karena sirkulasi darah menjadi lebih baik dan lancar.

Saat berdzikir maka terdapat dua proses sekaligus, yaitu proses pemusatan perhatian (konsentrasi) dan peredaman emosi negatif. Proses konsentrasi karena hanya mengingat Allah. Demikian pula pada saat dzikir jama'i yaitu hati selalu ingat kepada Allah. Menurut Thouless konsentrasi ini

disebut “kemanunggalan tujuan” yaitu sikap mental dan pikiran diisi oleh gagasan yang tunggal dan bebas dari pikiran yang tidak relevan.<sup>1</sup>

Hal tersebut sesuai dengan pendapat Supardjo dalam Ratna Supradewi, bahwa dengan berlatih dzikir maka akan terjadi pemrograman di dalam otak, mensugesti alam bawah sadar individu, dan akhirnya akan berefek pada perilaku individu untuk menjadi lebih positif.<sup>2</sup> Misalnya, seseorang yang berdzikir dengan menyebut nama Allah dengan disertai pemahaman dan penghayatan kandungannya, niscaya akan memberi pengaruh pada jiwa pendzikir yang tercermin dalam sifat dan perilakunya.

Dzikir secara psikologis akan menciptakan perasaan damai, tenang dan suasana emosi diliputi oleh emosi-emosi positif. Dzikir jika dilakukan dengan penuh konsentrasi akan memunculkan gelombang alpha, yaitu gelombang otak yang muncul jika kondisi tubuh sudah rileks.<sup>3</sup> Perasaan damai, tenang dan suasana emosi positif yang ditimbulkan dari dzikir inilah kemungkinan memiliki hubungan pada aspek agresivitas yang terkontrol dengan baik, sehingga emosi negatif yang menggerogoti jiwa dan raga akan menghilang.

Kalimat dzikir yang diucapkan secara berulang-ulang akan menyebabkan terjadinya *frontalis muscle relaxation* yang merupakan hasil dari proses *conditioning*. Kalimat dzikir yang diucapkan secara berulang-ulang merupakan sebuah stimulus *conditioning* yang menyebabkan munculnya *conditioned*

---

<sup>1</sup> Ratna Supradewi, *Efektivitas Pelatihan Dzikir Untuk Menurunkan Afek Negatif Pada Mahasiswa*, Jurnal Psikologi, Vol. 1, No. 2, Desember 2008, hlm., 210

<sup>2</sup> *Ibid.* hlm. 211.

<sup>3</sup> Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi, Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif Dalam Hidup Anda*, (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2012), hlm., 255.

*relaxation response*. Dzikir memunculkan proses *counter conditioning* yang menghasilkan keadaan santai untuk melawan keadaan tegang.<sup>4</sup> Dengan berdzikir maka responden memperoleh kekuatan, harapan, optimisme dan semangat untuk memecahkan masalahnya, mengatasi kesulitan-kesulitannya dan menghadapi dengan positif. Dzikir akan membantu individu di dalam menghadapi kesulitan-kesulitan hidupnya, karena dengan dzikir individu melakukan penyerahan diri secara total kepada Allah SWT kemudian akan menimbulkan harapan baru dan optimisme dengan keyakinan bahwa Allah SWT akan memberi pertolongan-Nya.

Hasil dari penelitian ini membuktikan bahwa terapi dzikir jama'i berpengaruh positif terhadap penurunan agresivitas verbal eks wanita tuna susila di Rehabilitasi Sosial Bina Karya Wanita Kediri. Dengan bimbingan terapi dzikir jama'i dapat membantu eks/mantan wanita tuna susila dalam menurunkan/mengontrol agresivitas verbalnya dibuktikan dengan adanya perubahan perilaku pada eks/mantan wanita tuna susila yang semula mereka tidak mampu mengendalikan agresivitas verbalnya. Setelah mengikuti bimbingan terapi dzikir jama'i, eks/mantan wanita tuna susila di Rehabilitasi Sosial Bina Karya Wanita Kediri mampu mengontrol agresivitas verbalnya bahkan mereka mampu untuk berdiskusi dan berkomunikasi dengan baik dalam memecahkan masalah yang dihadapinya.

---

<sup>4</sup> *Ibid.*

**B. Tingkat Keefektifitasan Terapi Dzikir Jama'i terhadap Agresivitas Verbal Eks Wanita Tuna Susila di Rehabilitasi Sosial Bina Karya Wanita Kediri**

**Tabel 5.1**  
**Sumbangan Efektifitas Regresi Linier *Pre-Test* dan *Post-Test* Kelompok Eksperimen.**

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.954 <sup>a</sup>	.910	.899	1.96040

a. Predictors: (Constant), Pre Test

Berdasarkan hasil hitung dari sumbangan efektif regresi linier guna untuk mengetahui tingkat keefektifan terapi Dzikir Jama'i dalam menurunkan agresivitas verbal eks wanita tuna susila di Rehabilitasi Sosial Bina Karya Wanita Kediri mendapat nilai *R Square* sebesar 0,910 atau 91%. Dari angka 91% dapat ditarik kesimpulan bahwa besar tingkat efektifitas terapi Dzikir Jama'i yang dilakukan dalam menurunkan agresivitas verbal eks wanita tuna susila sebesar 0,910 atau 91% sedangkan sisanya 0,09 atau 9% dipengaruhi oleh faktor eksternal di luar penelitian.

Besarnya tingkat efektifitas terapi Dzikir Jama'i disebabkan karena adanya sesi pemberian motivasi berkaitan dengan dzikir dan evaluasi di setiap pertemuannya. Pada awal melakukan terapi, subjek terlebih dahulu mendapatkan sesi perkenalan agar mengetahui permasalahan umum dari subjek yang membuat subjek melakukan agresivitas verbal. Setelah itu terapis memberikan motivasi, saran-saran dan masukan yang positif untuk subjek. Dalam setiap sesi terapi, peneliti juga menekankan agar para subyek

bersungguh-sungguh serta memusatkan perhatian/berkonsentrasi dalam mengikuti terapi dzikir. Hal ini dimaksudkan agar subyek memahami dan menghayati kandungan dari setiap lafadz dzikir, sehingga dapat memberi pengaruh pada jiwa pendzikir yang tercermin dalam sifat dan perilakunya. Melalui berdzikir subjek dapat mencapai ketenangan dan ketentraman batin, sehingga syaraf menjadi tenang dan rileks serta sirkulasi darah menjadi lancar. Dengan hati yang tenang subyek akan mampu merasakan manfaat dari dzikir tersebut termasuk mengontrol agresivitas verbalnya.

Tingkat efektifitas terapi dzikir jama'i yang mencapai nilai 91%, namun dalam penelitian ini juga terdapat faktor di luar penelitian sebesar 9%. Adapun faktor di luar penelitian tersebut kemungkinan disebabkan oleh beberapa hal, sebagai berikut :

1. Waktu dalam memberikan terapi hanya seminggu sekali yaitu setiap hari Kamis setelah shoat Isya' dan Jum'at pagi setelah sholat tahajud, taubat an hajat atau akan menjelang sholat subuh. Hal ini mungkin memunculkan sikap malas, atau mengantuk saat melakukan sesi terapi.
2. Waktu penelitian yang terbatas. Yakni hanya sekitar satu bulan (empat sesi terapi) dikarenakan klien eks wanita tuna susila tersebut juga akan selesai dan digantikan dengan angkatan klien baru.
3. Terkait dengan latar belakang eks wanita tuna susila tersebut memiliki pengetahuan agama minim. Sehingga dalam memberikan perlakuan terapi dzikir jama'i harus benar-benar dilakukan secara benar dan bertahap.

4. Kurangnya konsentrasi subjek pada saat melakukan terapi. Hal ini terlihat dari beberapa subyek yang terlihat mengantuk saat dilakukan terapi dzikir jama'i. Dalam setiap sesi terapi, lampu di mushola sengaja dimatikan, hal ini agar para subyek lebih khusyuk dalam berdzikir.