

BAB V

PEMBAHASAN

A. Pembahasan Rumusan Masalah I

Keinginan dari subyek dalam mengikuti proses eksperimen dzikir *Ism adz-Dzat*, memberikan suatu ketenangan kepada kelompok eksperimen. Hal ini bukan suatu yang mudah, dan memerlukan konsentrasi juga keyakinan kepada *Dzat-Nya*. Selain itu, pada eksperimen ini menggunakan relaksasi pernapasan sebelum dimulainya dzikir *Ism adz-Dzat*. Relaksasi pernapasan ini guna memancing konsentrasi dan sebagai stimulus awal kesiapan untuk memulai dzikir.

Bedasarkan hasil hitung uji beda *pretest* dan *posttest* menggunakan uji *Wilcoxon signed ranks test* dengan bantuan SPSS (*Statistical Package for Social Science*) versi 22.0 *for windows*, di peroleh nilai asymp. sig (2-tailed) sebesar 0,043, sehingga nilai asymp. sig (2-tailed) sebesar $0,043 < 0,05$. Hasil hitung tersebut sesuai dengan dasar pengambilan keputusan yang telah ditentukan dalam *Wilcoxon signed ranks test*, bahwa kesimpulan hasil uji beda adalah ada perbedaan antara terapi dzikir *Ism adz-Dzat* untuk *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen.

Hasil hitung dari paparan uji beda *Wilcoxon signed ranks test* di atas, dapat di tarik kesimpulan bahwa dzikir *Ism adz-Dzat* efektif untuk

meningkatkan regulasi diri remaja di Lembaga Pembinaan Khusus Anak Kelas 1A Blitar.

Perubahan perilaku subyek kelompok eksperimen belum menunjukkan suatu perubahan yang terlihat dalam aktivitasnya. Namun perubahan secara emosional berdasarkan lembar monitoring subyek (dilampirkan) menunjukkan adanya peningkatan ketenangan pada diri subyek kelompok eksperimen. Sehingga dalam hal ini, dzikir *Ism adz-Dzat* memberikan efek perubahan dalam aspek regulasi diri secara metakognisi.

Menurut Zimmerman berpendapat bahwa pengelolaan diri berkaitan dengan pembangkitan diri baik pikiran, perasaan serta tindakan yang direncanakan dan adanya timbal balik yang disesuaikan pada pencapaian tujuan personal. Dengan kata lain, pengelolaan diri berhubungan dengan metakognitif, motivasi, dan perilaku yang berpartisipasi aktif untuk mencapai tujuan personal.¹ Sehingga dapat disimpulkan bahwa seseorang dapat dikatakan memiliki pengelolaan diri yang baik adalah seseorang yang dapat mengatur diri dalam suatu aktivitas dengan mengikutsertakan kemampuan metakognisi, motivasi dan perilaku. Berdasarkan uraian teori di atas metakognisi menjadi salah satu aspek pengelolaan diri, sehingga hal ini menjadi penguat daripada efektifnya dzikir *Ism adz-Dzat* untuk meningkatkan regulasi diri remaja di Lembaga Pembinaan Khusus Anak Kelas 1A Blitar.

Selain itu, kesadaran subyek dalam memaknai pentingnya dzikir dengan mengingat *Ism adz-Dzat*, menjadikan penyebab dasar terciptanya

¹M. Nur Ghufro dan Rini Risnawita S, *Teori-Teori Psikologi*, ... hlm.58.

ketenangan secara emosional. Keyakinan mereka kepada Dzat-Nya, menuntun emosi subyek menjadi terkontrol.

Menurut Ummu Salamah dalam buku *Sosialisme Tarekat: Menjajaki Tradisi dan Amaliah-Spiritual Sufisme*, bahwa kekuatan dzikir dalam mengutuhkan jiwa seseorang tampak jelas pula dalam tubuh, yang susunan sebenarnya secara simbolik mencerminkan kehidupan batiniah manusia. Walaupun pada permulaan kesadaran hidup kemanusiannya seseorang harus lebih dulu berupaya memisahkan dirinya dari keutamaan jasmani secara negative dan aspek nafsunya, tetapi pada tahap berikutnya (yakni untuk memelihara tubuh yang terpusat pada hati), ia akan mengutamakan jasmani dalam aspek positifnya sebagai rumah (*haykal*) rohani. Jiwa selalu mengembara dari satu pikiran ke pikiran lain. Sengan kemampuan untuk tetap memeliharanya dalam tubuh berarti ia harus selalu (secara menyeluruh) hadir untuk menghubungkan yang sesaat dengan yang kekal.²

Berdasarkan pernyataan di atas, disimpulkan bahwa hati-lah yang menjadi pusat dari diri manusia, dan menjadikan jasmani sebagai aspek positif yaitu rumah suci rohani. Bukan lagi jasmani yang menguasai hati, namun hati-lah yang menguasai jasmani. Sehingga dalam hal ini, subyek penelitian telah dituntun keyakinannya untuk memusatkan segala urusan pada hati dan setelahnya dengan mengingat *Ism adz-Dzat* dalam hati. Kemudian untuk lebih efektifnya terapi dzikir *Ism adz-Dzat* untuk meningkatkan regulasi diri yang mencakup aspek metakognisi, motivasi dan perilaku, maka menurut Ummu

²Ummu Salamah, *Sosialisme Tarekat: Menjajaki Tradisi dan Amaliah-Spiritual Sufisme*, ... hlm.152.

Salamah yaitu dengan memeliharanya dalam tubuh, seseorang harus selalu mengadirkan dirinya secara menyeluruh kepada-Nya dengan menghubungkan yang sesaat (jasmani) dengan yang abadi dipelukan-Nya melalui perantara hati.

B. Pembahasan Rumusan Masalah II

Bedasarkan hasil hitung *pretest* dan *posttest* menggunakan regresi linier sederhana dengan bantuan SPSS (*Statistical Package for Social Science*) versi 22.0 *for windows*, diperoleh nilai R Square sebesar 0,49. Dapat disimpulkan bahwa kontribusi yang diberikan kepada kelompok eksperimen dengan menggunakan dzikir *Ism adz-Dzat* sebesar 49% dan sisanya sebesar 51% dipengaruhi oleh faktor lain diluar penelitian. Dari angka 49%.dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat kontribusi dzikir *Ism adz-Dzat* dalam meningkatkan regulasi diri remaja di Lembaga Pembinaan Khusus Anak Klas 1A Blitar.

Selain terapi dzikir *Ism adz-Dzat*, peneliti juga menggunakan terapi lain yaitu terapi relaksasi pernapasan yang terlibat dalam eksperimen ini. Terapi ini menjadi pilihan karena merupakan salah satu metode yang ringan untuk dijadikan terapi awal sebagai stimulus sebelum dimulainya terapi *Ism adz-Dzat*. Terapi ini menjadikan efek terlebih dalam memberikan kontribusi terhadap efektifnya terapi dzikir *Ism adz-Dzat* yaitu memberikan sumbangan di awal sebelum dilakukannya eksperimen dzikir *Ism adz-Dzat*.

Dibalik tingkat keefektifan dalam terapi dzikir *Ism adz-Dzat* sebesar 49%, terdapat faktor di luar penelitian sebesar 51%. Adapun faktor luar dalam penelitian ini yang kemungkinan disebabkan adanya beberapa hal antara lain:

1. Waktu penelitian yang terlalu singkat, yaitu terapi dilaksanakan selama 5 hari dan masing-masing pertemuan berdurasi rata-rata 60 – 100 menit
2. Kurang pendampingan ketika subyek keluar dari kelas eksperimen. Ketika selesai pertemuan untuk eksperimen dzikir *Ism adz-Dzat* di dalam ruangan masih ada dampingan dari terapis, namun setelah pertemuan selesai, subyek kurang mengoptimalkan dzikir *Ism adz-Dzat*. Sehingga subyek tidak dapat totalitas dalam melakukan dzikir *Ism adz-Dzat* setiap waktunya.
3. Kondisi lingkungan yang kurang mendukung proses terapi dzikir *Ism adz-Dzat* menjadi pendukung terkuat. Ketika pemberian terapi yang berlangsung di dalam ruang kelas VIII, pintu tidak boleh ditutup. Sehingga suara dan lalu lalang diluar kelas mudah di jangkau pandangan dan pendengaran subyek penelitian. Pemberian terapipun terhalang dengan kurangnya perhatian dan kefokusn subyek penelitian, dimana konsentrasi subyek penelitian yang terpecah antara perhatian pada terapis dan kondisi lingkungan di sekitar. Selain itu, narapidana lain yang tidak mengikuti proses terapi secara tiba-tiba datang dan menyapa subyek penelitian. Faktor ini yang sering terjadi pada saat proses terapi dzikir *Ism adz-Dzat* berlangsung. Sehingga pemberian terapi menjadi terhambat dengan kurangnya kondusifitas lingkungan.

C. Pembahasan Rumusan Masalah III

Hasil hitung yang diperoleh dari *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen menggunakan *mann whitney u test* dengan bantuan SPSS (*Statistical Package for Social Science*) versi 22.0 *for windows*, diperoleh nilai *asyp. sig. (2-tailed)* sebesar 0,01. Sehingga dengan perolehan nilai *asyp. sig. (2-tailed)* sebesar $0,01 < \text{taraf signifikasi } 0,05$ maka H_a diterima dan H_o ditolak, artinya ada perbedaan yang signifikan terhadap pemberian terapi dzikir *Ism adz-Dzat* untuk kelompok eksperimen dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan terapi dzikir *Ism adz-Dzat* berdasarkan nilai *pretest* dan *posttest* kuesioner yang diberikan.

Grain score pada hasil hitung kuesioner *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol juga memberikan jawaban, bahwa terdapat peningkatan nilai pada setiap subyek. Peningkatan yang lebih tinggi terlihat pada kelompok eksperimen, yaitu kelompok yang diberikan perlakuan dzikir *Ism adz-Dzat*. Sehingga dalam hal ini, menjadi penguat diterimanya H_a , yaitu ada perbedaan yang signifikan terhadap pemberian terapi dzikir *Ism adz-Dzat* untuk kelompok eksperimen dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan terapi dzikir *Ism adz-Dzat*.

D. Integrasi Temuan Penelitian dalam Konteks Khazanah Keilmuan

Hasil temuan dalam penelitian ini dinyatakan bahwa dzikir *Ism adz-Dzat* efektif untuk meningkatkan regulasi diri remaja di Lembaga Pembinaan Khusus Anak Klas 1A Blitar.

Imam Al-Ghozali menjelaskan dzikir dapat dikatakan mudah jika kenyataan ini bisa ditetapkan melalui pengetahuan mistis. Akan tetapi, sejauh pengetahuan praktis, bisa dikatakan bahwa dzikir atau mengingat Allah saja yang paling efektif dan bermanfaat, yang senantiasa dan terus-menerus dilakukan disertai kehadiran (Allah) dalam jiwa dan pikiran. Akan hanya dzikir atau mengingat Allah secara verbal dan hati disibukkan dengan permainan dan senda gurau, maka yang demikian ini tidak banyak manfaatnya.³

Seorang penyair *darwisy* memperkuat pandangan di atas:

Jika engkau tidak sadar di saat mengingat Allah,

Meskipun engkau sibuk sepanjang hayatmu,

Engkau tidak beroleh apa-apa.

Namun, mengingat wajah Kekasih

Senantiasa bermanfaat dan selalu berguna.⁴

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa ketika berdzikir dengan penuh kesadaran meskipun sebentar, dan kemudian hadir bersama Allah akan lebih utama dibandingkan dengan tidak adanya kesadaran dalam mengingat Allah, pengucapan secara verbal namun hati tidak ditujukan kepada Allah, maka akan sia-sia. Sehingga dalam hal ini, kefokusannya secara pribadi

³Mir Valiuddin, *Contemplative Disciplines in Sufism*, Terjemahan: M.S Nasrulloh, ... hlm.97.

⁴Ibid., hlm.98.

maupun kondisi lingkungan merupakan poin utama yang menunjang kekushukan dalam berdzikir.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Ayu Efita Sari (skripsi oleh Ayu Efita Sari Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah, Jurusan Tasawuf Psikoterapi IAIN Tulungagung 2015) dengan judul “Pengaruh pengalaman dzikir terhadap ketenangan jiwa di Majelisul Dzakirin Kamulan Durenan Trenggalek” juga meneliti tentang dzikir. Pada penelitian yang dilakukan Ayu Efita Sari menggunakan jenis dzikir tasbih, tahlil, tahmid serta takbir, dan terdapat pengaruh yang ditimbulkan oleh terapi dzikir tersebut. Hasil uji hipotesis yang dilakukan dengan rumus regresi linier sederhana diperoleh 6,5% sumbangan yang diberikan oleh terapi dzikir terhadap ketenangan jiwa di Majelisul Dzakirin Kamulan Durenan Trenggalek. Sedangkan dalam penelitian ini, berdasarkan hasil hitung uji hipotesis diperoleh keefektifan dzikir *Ism adz-Dzat* untuk meningkatkan regulasi diri remaja di Lembaga Pembinaan Khusus Anak Klas 1A Blitar dengan prosentase 49%. Sehingga dalam hal ini, memang telah dilakukan penelitian mengenai terapi dzikir oleh peneliti lain dan dari hasil hitung uji hipotesis diperoleh hasil yang positif yaitu terdapat pengaruh yang signifikan oleh terapi dzikir terhadap variabel bebas.