

BAB V

PEMBAHASAN

A. Pembahasan Masalah I

Seseorang yang memiliki kontrol diri yang baik berarti ia memiliki kemampuan mengarahkan bentuk tingkah lakunya secara positif dan dapat diterima secara sosial. Kontrol diri memungkinkan remaja untuk berpikir dan berperilaku yang lebih terarah, tidak menyimpang dari norma yang berlaku dalam lingkungannya. Kontrol diri juga memungkinkan bagi seorang individu untuk mengendalikan emosi serta dorongan-dorongan dari dalam dirinya. Resti Fauzul & Tri Puji juga menambahkan kontrol diri menyadarkan individu terhadap konsekuensi yang berbahaya atas tindakan yang dilakukan, sehingga dapat mengontrol emosinya.¹

Menurut M. Nur Gufron Kontrol diri merupakan aktivitas pengendalian tingkah laku yang melalui pertimbangan-pertimbangan terlebih dahulu sebelum bertindak. Jadi semakin tinggi kontrol diri seseorang maka semakin intens pengendalian terhadap tingkah lakunya.² Menurut Averill kontrol diri menggambarkan keadaan kendali diri seseorang sebagai keadaan individu dalam mengatasi segala keluhan- keluhan negatifnya, sehingga mampu

¹Resti Fuzul Muna & Tri Puji Astuti, *Hubungan antara Kontrol Diri dengan Kecenderungan Kecanduan Media sosial pada Remaja Akhir*, (Fakultas Psikologi Universitas Dionegoro), hlm. 5

²M. Nur Ghufon & Rini Risnawita, *Teori-Teori Psikologi*, (Jogjakarta: AR-RUZZ media, 2014), hlm. 21

menciptakan keadaan yang lebih baik. Kendali diri ini tercipta karena individu mampu untuk mengontrol perilaku dan mengelola keadaan dirinya dengan baik.

Aspek kontrol diri yang dipakai dalam penelitian ini juga mengacu pada teori Averill yang meliputi kontrol perilaku, kontrol kognitif, dan kontrol keputusan. Ketiga aspek itulah yang menjadi ukuran kontrol diri seseorang. Logue & Forzano dalam Iga Serpianing dan Dewi Retno menambahkan bahwa ciri seorang remaja yang memiliki kontrol tinggi yakni, tekun dan tetap bertahan dengan tugas yang harus ia kerjakan walaupun menghadapi banyak hambatan, dapat mengubah perilaku dan menyesuaikan dengan aturan dan norma yang berlaku dimana ia berada, tidak menunjukkan perilaku yang emosional dan meledak-ledak, bersifat toleran dan dapat menyesuaikan diri dengan situasi yang tidak dikehendaki.³

Travis Hirchi dan Gottfredson dalam Iga Serpianing A & Dewi Retno S menyatakan bahwa individu yang memiliki kontrol diri rendah lebih memilih tugas sederhana dan melibatkan kemampuan fisik, egois, senang mengambil resiko, dan mudah kehilangan kendali emosi karena mudah frustrasi. Individu dengan karakteristik ini lebih mudah terlinat pada hal-hal kriminal. Ketika dorongan untuk berbuat menyimpang kontrol diri dapat membantu individu menurunkan perilaku-perilaku negatif dengan mempertimbangkan aspek aturan dan norma sosial yang berlaku. Travis Hirchi dan Gottfredson

³Iga Serpianing Aroma & Dewi Retno Suminar, *Hubungan Antara Tingkat Kontrol Diri Dengan Kecenderungan Perilaku Kenakalan Remaja*” (Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan: Universitas Airlangga Surabaya, Vol. No.02, Juni 2012), hlm. 4

mengembangkan “ Law Self Control Theory“. Teori ini menjelaskan bahwa perilaku kriminal dapat dilihat melalui kontrol diri (self control), individu dengan kontrol diri yang rendah memiliki kecenderungan untuk menjadi impulsif, senang berperilaku beresiko dan berikiran sempit.⁴

Permasalahan yang diangkat dalam penelitian ini juga melihat dari sudut pandang tindakan kriminal yang dilakukan oleh remaja di LPKA, yang juga dapat dikatakan bahwa kontrol diri mereka rendah sehingga mereka melakukan tindakan kriminal dan berakhir menjalani vonis hukuman beberapa bulan bahkan tahunan, menghabiskan masa remaja mereka di dalam lembaga permasyarakatan. Untuk itu Penerapan terapi dzikir dalam penelitian ini dapat menjadi formulasi baru dalam meningkatkan kontrol diri remaja

Dengan berdzikir kepada Allah individu akan dapat beripikir jernih serta dapat memberikan ketenangan jiwa, juga ketenangan secara mental. Sehingga individu mampu mengendalikan dirinya secara positif. Dzikir merupakan salah satu ibadah umat muslim yang mempunyai nilai yang tinggi karena menyucikan, memuji, dan mengingat Allah. Dzikir juga mempunyai banyak manfaat baik secara agama maupun psikologis. Manfaat dzikir dalam sudut pandang agama yaitu megembangkan kebajikan, melapangkan dada, menjaga diri dari perbuatan buruk. Menurut Frager dalam Ratna Supradewi manfaat dzikir untuk membersihkan kotoran-kotoran hati seperti rasa marah, dendam dan menguatkan hati seseorang sehingga tidak mudah tegang, takut, dan

⁴Ibid.,hlm. 3

geisha dengan demikian efek secara psikologis juga dapat dirasakan.⁵ Dengan berdzikir akan mengikis perasaan-perasaan negatif yang dimiliki individu, sehingga akan mudah mengontrol dirinya secara positif.

Dalam penelitian ini 6 remaja dengan kontrol diri rendah dipilih untuk mengikuti proses terapi dzikir selama 6 hari berturut-turut. Sebelum dilakukannya terapi skor kontrol diri yang diperoleh masing-masing remaja kurang dari 98,5 yang artinya masuk dalam kategorisasi rendah. Setelah menjalani sesi terapi selama 6 hari beberapa remaja mengalami peningkatan skor kontrol diri lebih dari 121,7 untuk standarisasi kategorisasi tinggi. Kontrol diri remaja sebelum dan sesudah terapi dapat juga diketahui dari pengisian lembar monitoring terapi.

Pengisian lembar monitoring terapi selama 6 hari oleh subjek sebagai bukti bahwa mereka telah melakukan terapi dzikir sendiri tanpa dampingan dari terapis kemudian mencatat efek maupun hambatan yang dirasakan selama proses terapi. Hasil dari lembar monitoring menunjukkan adanya efek ketenangan yang dirasakan oleh subjek, dengan melafalkan dzikir *Laailahilla Allah* beserta pengucapan kalimat doa agar dapat mengendalikan diri secara positif, berpikir jernih dan selanjutnya menyerahkan sepenuhnya kepada Allah. Hal ini dapat menanamkan keyakinan pada diri subjek akan kemampuan mereka dalam mengendalikan diri.

⁵Ratna Supradewi, *Efektivitas Pelatihan Dzikir Untuk menurunkan afek negatif pada Mahasiswa*, (Jurnal Psikologi, Universitas Islam Sultan Agung Semarang, Vol. I, No. 2, Desember 2008), hlm. 204

B. Pembahasan Masalah II

Berdasarkan penjelasan yang telah dipaparkan dalam bab sebelumnya bahwa 5 dari 6 remaja mengalami kenaikan kontrol diri setelah diberikannya terapi yaitu, 2 remaja mengalami peningkatan kontrol diri yang tinggi, 3 diantaranya mengalami peningkatan kontrol diri dengan kategori sedang, sedangkan 1 subjek tetap berada dalam kategori kontrol diri yang rendah. Hasil uji beda kelompok eksperimen pretest dan post test dengan menggunakan uji Wilcoxon di dapatkan nilai asymp. Sig (2-tailed) sebesar 0,028 atau $< 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan pada pengisian skala kontrol diri pada saat *pretest* dan *posttest*. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa ada pengaruh pemberian terapi dzikir terhadap kontrol diri remaja di lembaga pembinaan khusus anak kelas 1 Blitar.

C. Pembahasan Masalah III

Penerapan terapi dzikir ini cukup efektif untuk meningkatkan kontrol diri subjek, keefektifan tersebut di dapatkan dengan hasil hitung sumbangan efektif regresi linier di dapatkan nilai R square sebesar 0, 225 atau 22, 5 %. Sedang 77, 5 % dipengaruhi oleh faktor lain diluar penelitian. adapun faktor diluar penelitian tersebut kemungkinan dapat disebabkan oleh, kurangnya waktu pemberian terapi, karena pada penelitian ini jangka waktu proses terapi relatif singkat yakni hanya 6 hari selama 60 menit/hari, kurangnya konsentrasi dan keseriusan subjek saat melakukan terapi sehingga subjek kurang merasakan efek yang ditimbulkan selama terapi berlangsung, kondisi ruangan

yang kurang memadai, suasana yang tidak kondusif hal ini karena selama proses terapi berlangsung terkadang subjek diganggu oleh temannya yang lain yang tidak ikut dalam proses terapi, serta kurangnya kedisiplinan saat akan melakukan terapi

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Lukman Hakim yang berjudul pengaruh terapi shalat dan dzikir terhadap kontrol diri klien penyalahgunaan narkoba.⁶ Menunjukkan adanya selisih skor kontrol diri *pre test* dan *post test* yang signifikan pada subjek penelitian hal ini menunjuka perlakuan berupa terapi shalat dan dzikir terbukti dapat meningkatkan kontrol diri klien penyalahgunaan narkoba.

Keberhasilan dari proses terapi ini juga didukung oleh tenaga ahli dzikir yang berkompeten dalam menyampaikan materi maupun membimbing jalannya proses terapi sesuai dengan teknik dan langkah-langkah pelaksanaan terapi, sehingga subjek dapat merasakan efek yang ditimbulkan dari terapi ini. Efek yang dirasakan oleh subjek setelah melakukan terapi ini ialah ketenangan jiwa dan kesadaran untuk mendekatkan diri pada Allah. Sehingga terciptalah kontrol diri yang baik dalam diri mereka.

⁶Lukman Hakim, Skripsi , *Pengaruh Terapi Religi Shalat dan Dzikir terhadap Kontrol Diri Klien Penyalahgunaan Narkoba*, (Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, 2015).