

ABSTRAK

Skripsi yang berjudul “Pengaruh Terapi Relaksasi Meditasi Sufistik Dalam Meningkatkan Kontrol Diri (*Self-Control*) Remaja Penyandang Masalah Kesejahteraan Sosial di UPT Pelayanan Sosial Bina Remaja Blitar” ditulis oleh Isna Kusumawati, NIM 1733143027, Pembimbing Achmad Sauqi, S.Ag., M.Pd.I.

Kata Kunci: terapi relaksasi meditasi sufistik, kontrol diri, remaja penyandang masalah kesejahteraan sosial

Penelitian ini dilatarbelakangi dari fenomena yang ada di UPT Pelayanan Sosial Bina Remaja Blitar yang menampung remaja terlantar dengan kontrol diri yang rendah. Untuk itu, peneliti berupaya menerapkan terapi relaksasi meditasi sufistik untuk meningkatkan kontrol diri remaja penyandang masalah kesejahteraan sosial.

Adapun rumusan masalah dalam penulisan skripsi ini adalah (1) Apakah terapi relaksasi meditasi sufistik efektif dalam meningkatkan kontrol diri pada remaja penyandang masalah kesejahteraan sosial di UPT Pelayanan Sosial Bina Remaja Blitar? (2) Seberapa besar tingkat efektifitas terapi relaksasi meditasi sufistik dalam meningkatkan kontrol diri pada remaja penyandang masalah kesejahteraan sosial di UPT Pelayanan Sosial Bina Remaja Blitar?

Metodologi penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen. Desain penelitian yang digunakan adalah *Pretest-Posttest Control Group Design*. Dalam penelitian ini yang menjadi variabel bebas adalah terapi relaksasi meditasi sufistik dan yang menjadi variabel terikatnya adalah kontrol diri. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 82 orang. Penentuan subjek menggunakan teknik *purposive sampling* dengan sampel sebanyak 12 subjek dengan pembagian 6 subjek kelompok eksperimen dan 6 subjek kelompok kontrol. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket atau kuesioner dengan skala pengukuran yaitu skala likert.

Hasil hitung uji nilai *gain score* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan menggunakan uji *mann whitney* didapatkan nilai asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,000 karena nilai asymp. Sig (2-tailed) < 0,05 atau 0,000 < 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan pada pengisian kuesioner kontrol diri kelompok eksperimen dan kontrol. Sedangkan hasil uji beda *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen dan kontrol menggunakan uji *wilcoxon signed rank test* didapatkan nilai asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0.002 karena nilai asymp. Sig (2-tailed) < 0,05 atau 0,002 < 0,05 jadi dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan pada pengisian kuesioner kontrol diri saat *pre-test* dan *post-test*. Untuk mengetahui tingkat efektivitas terapi relaksasi meditasi sufistik dalam meningkatkan kontrol diri remaja penyandang masalah kesejahteraan sosial dengan menggunakan sumbangan regresi linier dan didapatkan nilai *R Square* sebesar 0,295 atau 29,5%. Berdasarkan hasil hitung tersebut maka dapat ditarik kesimpulan bahwa dalam penelitian ini terapi relaksasi meditasi sufistik efektif dalam meningkatkan kontrol diri remaja penyandang masalah kesejahteraan sosial di UPT Pelayanan Sosial Bina Remaja Blitar.

ABSTRACT

The thesis entitled "The Effect of Sufistic Meditation Relaxation Therapy in Improving Self-Control of Adolescents with Social Welfare Problems at UPT Pelayanan Sosial Bina Remaja Blitar" is written by Isna Kusumawati, NIM 1733143027, Advisor Achmad Sauqi, S.Ag., M. Pd.I.

Keywords: sufistic meditation relaxation therapy, self-control, adolescents with social welfare problems

This research is based on the phenomenon in the UPT Pelayanan Sosial Bina Remaja Blitar that accommodates neglected adolescents with low self-control. Therefore, researcher attempts to apply sufistic meditation relaxation therapy to improve self-control of adolescents with social welfare problems.

The formulation of the problems are (1) Is the sufistic meditation relaxation therapy effective in improving self-control of adolescents with social welfare problems at UPT Pelayanan Sosial Bina Remaja Blitar? (2) How big is the effectiveness level of sufistic meditation relaxation therapy in improving self-control in adolescents with social welfare problems at UPT Pelayanan Sosial Bina Remaja Blitar?

Quantitative approach with the type of experimental research is used as research methodology in this study. The research design is *Pretest-Posttest Control Group Design*. The independent variable is sufistic meditation relaxation therapy and the dependent variable is self-control. The research population is 82 people. The subject determination applies *purposive sampling* technique with sample of 12 subjects which consist of 6 subjects from the experimental group and 6 subjects from the control group. The research instrument is questionnaire with likert scale as the measurement scale.

The calculation of *gain score* value test between the experimental groups and the control groups using *mannwhitney* test obtains asymp values. Sig. (2-tailed) of 0,000. Because of the asympvalue. Sig (2-tailed) <0.05 or $0.000 <0.05$, it can be concluded that there is significant difference in filling out self-control questionnaires of the experimental and control groups. While the comparison test of *pretest* and *posttest* of experimental and control groups using the *wilcoxon signed rank test* gains asymp values. Sig. (2-tailed) of 0.002. Because of the asymp value. Sig (2-tailed) <0.05 or $0.002 <0.05$, it can be concluded that there is a significant difference in filling out the self-control questionnaire at the *pre-test* and *post-test*. The effectiveness level of sufistic meditation relaxation therapy in improving self-control of adolescents with social welfare problems is discovered by using linear regression contribution and obtained *R Square* values of 0.295 or 29.5%. This result implies that sufistic meditation relaxation therapy is effective in improving the self-control of adolescents with social welfare problems at UPT Pelayanan Sosial Bina Remaja Blitar

ملخص

بحث العلمي تحت الموضوع "تأثير علاجالاسترخاء التأمليا لتصوفي على ترفع مراقبة نفس (Self-Control) الشبابمعمشاكلا لثروة الاجتماعية في اعادة التأهيل الاجتماعي بينا رماجا باليتار". قد كتبه إتنا كوسوما واتي. رقم دفتر القيد: ٢٧. ٤٣٠. ١٧٣٣١, قسم التصوف و علاج النفس, كلية أصول الدين, الأدب و الدعوة, جامعة الإسلامية الحكومية بتولونج أكونج, المشرف: أحمد شوقي الماجستير.

الكلمة الرئيسية: علاجالاسترخاء التأمليا لتصوفي, مراقبة النفس, الشبابمعمشاكلا لثروة الاجتماعية.

و كان هذا البحث يستند من الظواهر التي توجد في اعادة التأهيل الاجتماعي بينا رماجا باليتار تستوعب الشباب المهملين بقليل مراقبة النفس. ولذلك, يحاول الباحث تطبيقعلا جالاسترخاء التأمليا لتصوفي ليرتفع مراقبة نفسا لشبابمعمشاكلا لثروة الاجتماعية.

وأما أسئلة البحث في هذا البحث الجامعي, فيبدو على سؤلين, وهما: (١). هل يؤثر علاجالاسترخاء التأمليا لتصو فيعلى ترفع مراقبة نفس (Self-Control) الشبابمعمشاكلا لثروة الاجتماعية في اعادة التأهيل الاجتماعي بينا رماجا باليتار؟ (٢). كم درجة فعالية من علاجالاسترخاء التأمليا لتصو فيعلى ترفع مراقبة نفس (Self-Control) الشبابمعمشاكلا لثروة الاجتماعية في اعادة التأهيل الاجتماعي بينا رماجا باليتار؟

منهجية البحثا لمستخدمه فيهدا لدراسة هيالمنهجا لكميمعنوعا لبحثا لتجريبي. كانتصميما لبحثا لمستخدم فيه هوتصميم Pretest-Posttest Control Group . فيهدا البحث, يكونا لمتقلبا لمستقلهو علاجالاسترخاء التأمليا لتصوفي, والمتغير الربيطهو مراقبة نفس. كانعدد السكانفيهدا البحث ٨٢ شخصا. و تحديد الموضوعبا ستخدام طريقة *purposive sampling* بعينة من ١٢ شخصا الذي تنقسم على ٦ مجموعا تجريبية, و ٦ مجموعا تراقبة. كانأداة البحثا لمستخدمه فيهدا لدراسة هي الاستبيانة بمقياس likert.

نتائجحسا بقيمة اختبار score gain بينا لمجموعة التجريبية والمجموعة المراقبة باستخداما اختبار mann whitney الذيحصلعلىقيمة *asymp. Sig. (٢-tailed)* من ٠,٠٠٠ بسببقيمة

$0,05 < 0,000,0$ أو $0,05 < 0,05$, لذا, الاستنتاج من هذه النتائج كان الاختلاف على ملء استبيانات مراقبة النفس بينا لمجموعة التجريبية والمجموعة المراقبة. وأما نتائج التجريبي يختلف بين pretest و posttest المجموعة التجريبية والمجموعة المراقبة يستخدم على wilcoxon signed rank test على قيمة (Sig.asymp (2-tailed) من $0,002$ لأن قيمة Sig.asymp (2-tailed) $0,05 < 0,002$ أو $0,05 < 0,05$. فلذلك , يوجد الاختلاف على ملء استبيانات مراقبة النفس حين pre-test و post-test. لمعرفة دراجة فعّالية علاجالاسترخاء التأمليا لتصويفعلى ترفع مراقبة نفس (Self-Control) الشبابعمشاكلا لثروة الاجتماعية في إعادة التأهيل الاجتماعي بينا رماجا باستخدام التبرع على ارتداد الخطي و يتحصّل على قيمة R Square من $0,295$ أو $0,29,5$. والاستنتاج من هذا البحث أن علاجالاسترخاء التأمليا لتصويفي يكون فعالية على ترفع مراقبة نفس (Self-Control) الشبابعمشاكلا لثروة الاجتماعية في إعادة التأهيل الاجتماعي بينا رماجا باليتار.

ملخص

بحث العلمي تحت الموضوع "تأثير علاجالاسترخاء التأمليا لتصوفي على ترفع مراقبة نفس (Self-Control) الشبابمعمشاكلا لثروة الاجتماعية في اعادة التأهيل الاجتماعي بينا رماجا باليتار". قد كتبه إتنا كوسوما واتي. رقم دفتر القيد: ٢٧.٤٣٠٢١٤٣٣١١٧٣٣١, قسم التصوف و علاج النفس, كلية أصول الدين, الأدب و الدعوة, جامعة الإسلامية الحكومية بتولونج أكونج, المشرف: أحمد شوقي الماجستير.

الكلمة الرئيسية: علاجالاسترخاء التأمليا لتصوفي, مراقبة النفس, الشبابمعمشاكلا لثروة الاجتماعية.

و كان هذا البحث يستند من الظواهر التي توجد في اعادة التأهيل الاجتماعي بينا رماجا باليتار تستوعب الشباب المهملين بقليل مراقبة النفس. ولذلك, يحاول الباحث تطبيقعلا جالاسترخاء التأمليا لتصوفي ليرتفع مراقبة نفسا لشبابمعمشاكلا لثروة الاجتماعية.

وأما أسئلة البحث في هذا البحث الجامعي, فيبدو على سؤلين, وهما: (١). هل يؤثر علاجالاسترخاء التأمليا لتصو فيعلى ترفع مراقبة نفس (Self-Control) الشبابمعمشاكلا لثروة الاجتماعية في اعادة التأهيل الاجتماعي بينا رماجا باليتار؟ (٢). كم درجة فعالية من علاجالاسترخاء التأمليا لتصو فيعلى ترفع مراقبة نفس (Self-Control) الشبابمعمشاكلا لثروة الاجتماعية في اعادة التأهيل الاجتماعي بينا رماجا باليتار؟

منهجية البحثا لمستخدمه فيهدا لدراسة هيالمنهجا لكميمعنوعا لبحثا لتجريبي. كانتصميما لبحثا لمستخدم فيه هوتصميم Pretest-Posttest Control Group . فيهدا البحث, يكونا لمتقلبا لمستقلهو علاجالاسترخاء التأمليا لتصوفي, والمتغير الربيطهو مراقبة نفس. كانعدد السكانفيهدا البحث ٨٢ شخصا. و تحديد الموضوعبا ستخدام طريقة *purposive sampling* بعينة من ١٢ شخصا الذي تنقسم على ٦ مجموعا تجريبية, و ٦ مجموعا تراقبة. كانأداة البحثا لمستخدمه فيهدا لدراسة هي الاستبيانة بمقياس likert.

نتائجحسا بقيمة اختبار *score gain* بينا لمجموعة التجريبية والمجموعة المراقبة باستخداما اختبار *mann whitney* الذيحصلعلىقيمة *sig. asymp. (٢-tailed)* من ٠,٠٠٠ بسببقيمة

$0,05 < 0,000,0$ أو $0,05 < 0,05$, لذا, الاستنتاج من هذه النتائج كان الاختلاف على ملء استبيانات مراقبة النفس بينا لمجموعة التجريبية والمجموعة المراقبة. وأما نتائج التجريبي يختلف بين pretest و posttest المجموعة التجريبية والمجموعة المراقبة يستخدم على wilcoxon signed rank test على قيمة (Sig.asymp (2-tailed) من $0,002$ لأن قيمة Sig.asymp (2-tailed) $0,05 < 0,002$ أو $0,05 < 0,05$. فلذلك , يوجد الاختلاف على ملء استبيانات مراقبة النفس حين pre-test و post-test. لمعرفة دراجة فعّالية علاجالاسترخاء التأمليا لتصويفعلى ترفع مراقبة نفس (Self-Control) الشبابعمشاكلا لثروة الاجتماعية في اعادة التأهيل الاجتماعي بينا رماجا باستخدام التبرع على ارتداد الخطي و يتحصّل على قيمة R Square من $0,295$ أو $0,29,5$. والاستنتاج من هذا البحث أن علاجالاسترخاء التأمليا لتصويفي يكون فعالية على ترفع مراقبة نفس (Self-Control) الشبابعمشاكلا لثروة الاجتماعية في اعادة التأهيل الاجتماعي بينا رماجا باليتار.