

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Tuhan telah menganugerahkan anak yang dititipkan kepada orang tua yang harus dijaga dan dilindungi. Di dalam diri anak terdapat harkat, martabat dan hak-hak sebagai manusia yang harus di jaga dan di junjung tinggi. Kualitas kehidupan anak saat ini menentukan kualitas bangsa di masa depan. Hak asasi anak merupakan bagian dari hak asasi manusia yang termuat dalam Undang-Undang Dasar 1945 No. 35 tahun 2014 tentang Perlindungan anak ayat 2 dan ayat 3 yang menyatakan bahwa setiap anak berhak atas perlindungan dari kekerasan dan diskriminasi dan anak sebagai tunas, potensi, dan generasi muda penerus cita-cita perjuangan bangsa memiliki peran strategis, dan sifat khusus sehingga wajib dilindungi dari segala bentuk perlakuan tindak manusiawi yang mengakibatkan terjadinya pelanggaran hak asasi manusia.<sup>1</sup>

Menurut Undang-Undang pasal 1 ayat 2, perlindungan anak adalah segala kegiatan untuk menjamin dan melindungi anak dan hak-haknya agar dapat hidup, tumbuh berkembang dan berpartisipasi secara optimal sesuai dengan harkat dan martabat kemanusiaan serta mendapat perlindungan dari kekerasan

---

<sup>1</sup> UU Republik Indonesia Nomor 35 Tahun 2014 Tentang Perlindungan Anaka dalam <http://www.kpai.go.id/hukum/undang-undang-republik-indonesia-nomor-35-tahun-2014-tentang-perubahan-atas-undang-undang-nomor-23-tahun-2002-tentang-perlindungan-anak/> diakses pada 14 Maret 2018 pukul 18.57 WIB

dan deskriminasi.<sup>2</sup> Dari Undang-Undang tersebut dapat disimpulkan bahwa setiap anak memiliki hak atas kelangsungan hidupnya dengan baik dan sehat secara fisik maupun psikis.

Namun pada kenyataannya di Indonesia peraturan tersebut belum sepenuhnya diterapkan dengan baik. Masih banyak anak-anak terlantar dan putus sekolah yang pada akhirnya mereka melakukan penyimpangan perilaku untuk mempertahankan hidupnya. Banyak dari mereka yang menjadi pengemis, anak jalanan, mengamen, hingga mencopet dan perilaku menyimpang lainnya. Menurut data di Kementerian Sosial Indonesia, kasus anak terlantar mencapai 5.900 kasus. Menteri Sosial Khofifah Indar Parawansa merincikan ada 4,1 juta anak terlantar di Indonesia yang tersebar di berbagai daerah. Diantaranya 5.900 anak yang menjadi korban perdagangan manusia, 3.600 anak bermasalah dengan hukum, 1,2 juta balita terlantar dan 34.000 anak jalanan.<sup>3</sup> Dari catatan Dinas Sosial Provinsi Sumatera Barat, jumlah anak terlantar sepanjang 2017 lalu sebanyak 51.672 orang. Jumlah anak berusia di bawah lima tahun yang terlantar sebanyak 10.086 orang, anak jalanan 622 orang, dan lanjut usia yang terlantar sebanyak 46.835 orang.<sup>4</sup> Anak yang dibiarkan terlantar berpotensi melakukan tindakan yang menyimpang norma-norma yang berlaku di masyarakat, agama dan juga

---

<sup>2</sup> Ali Mushar “Kenakalan Remaja Dan UU Perlindungan Anak” dalam <http://sosial-keagamaan.kampung-media.com/2015/02/11/kenakalan-remaja-dan-uu-perlindungan-anak> Diakses pada 14 Maret 2018 pukul 19.05 WIB

<sup>3</sup> Desi Purnamawati “Mensos : masih banyak kasus anak terlantar” dalam [www.antaraneews.com](http://www.antaraneews.com) Diakses pada 14 Maret 2018 pukul 20.12 WIB

<sup>4</sup> Sapto Andika Candra “Sumbar miliki 51672 anak telantar sepanjang 2017” dalam [nasional.republika.co.id](http://nasional.republika.co.id) Diakses pada 14 Maret 2018 pukul 20.18 WIB

negara. Hal tersebut dikarenakan anak-anak kurang mendapatkan perhatian dari orang tua maupun lingkungan.

Menurut Kementerian Sosial Republik Indonesia, penyimpangan-penyimpangan yang dilakukan oleh anak yang melanggar peraturan dan norma-norma dalam masyarakat termasuk dalam kategori masalah sosial. Masalah sosial menurut Kartini Kartono adalah semua bentuk tingkah laku yang melanggar adat-istiadat masyarakat dimana adat-istiadat tersebut memang sengaja diperuntukkan bagi masyarakat agar terjalin kesejahteraan hidup bersama yang stabil-harmonis atau dengan redaksi yang berbeda.<sup>5</sup> Sedangkan menurut Soerjono Soekanto, masalah sosial adalah suatu ketidaksesuaian antara unsur kebudayaan atau masyarakat yang dapat membahayakan kehidupan kelompok sosial.<sup>6</sup> Dari pendapat tersebut dapat disimpulkan seseorang yang melakukan pelanggaran terhadap norma baik yang berlaku di masyarakat atau agama dan adat-istiadat merupakan orang yang masuk dalam kategori masalah sosial. Begitu pun berlaku bagi yang melakukan seorang remaja. Anak tersebut dapat dikatakan sebagai remaja penyandang masalah kesejahteraan sosial.

Penyandang Masalah Kesejahteraan Sosial (PMKS) adalah seseorang, keluarga atau kelompok masyarakat yang karena suatu hambatan, kesulitan atau gangguan, tidak dapat melaksanakan fungsi sosialnya, sehingga tidak dapat terpenuhi kebutuhan hidupnya (jasmani, rohani dan sosial) secara

---

<sup>5</sup> Kartini Kartono, *Patologi Sosial Jilid 1*, (Jakarta: Raja GrafindoPersada. 2007), hlm. 76.

<sup>6</sup>Mas Min “Pengertian Masalah Sosial Menurut Para Ahli” dalam <http://www.pelajaran.co.id/2017/24/pengertian-masalah-sosial-menurut-para-ahli-faktor-penyebab-dan-dampak-masalah-sosial.html> Diakses pada 14 Maret 2018 pukul 20.37 WIB

memadai dan wajar. Hambatan, kesulitan, dan gangguan tersebut dapat berupa kemiskinan, keterlantaran, kecacatan, ketunaan sosial, keterbelakangan, keterasingan atau keterpencilan (*alienasi*) dan perubahan lingkungan (secara mendadak) yang kurang mendukung, seperti akibat terjadinya bencana dan semisalnya.<sup>7</sup>

Terdapat 22 jenis dan macam masalah kesejahteraan sosial yang semua itu berdasarkan kriteria dan karakteristik masing-masing. Dari banyak jenis tersebut salah satunya yaitu Anak Terlantar. Anak Terlantar merupakan anak yang tidak terpenuhi kebutuhannya secara wajar, baik fisik, mental, spiritual, maupun sosial.<sup>8</sup> Menurut Kementerian Sosial Republik Indonesia Anak Terlantar berada pada umur 6-18 Tahun, meliputi anak yang mengalami perlakuan salah dan ditelantarkan oleh orang tua/ keluarga atau anak kehilangan hak asuh dari orang tua/ keluarga. Dalam Undang-Undang No.4 Tahun 1979 pasal 1 ayat 2 berisikan bahwa anak adalah seseorang yang belum mencapai usia 21 tahun.<sup>9</sup>

Usia 18 tahun telah memasuki masa remaja. Istilah Remaja atau *Adolescence* berasal dari kata latin *Adolescere* yang artinya tumbuh kearah kematangan. Kematangan yang dimaksud tidak hanya berarti kematangan fisik, tetapi terutama kematangan sosial-psikologis. Arti luas dari istilah

---

<sup>7</sup> Yuda Bagus Irwanto, "Implementasi Pelayanan Sosial Di Dalam Panti Terhadap Remaja Terlantar Di Kantor Pelayanan Sosial Remaja Terlantar Blitar". *Skripsi* (Malang: Fakultas Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik Universitas Muhammadiyah Malang, 2013). hlm. 45.

<sup>8</sup> Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 35 Tahun 2014 Tentang Perubahan Atas Undang-Undang Nomor 23 Tahun 2002 Tentang Perlindungan Anak Dalam [www.hukumonline.com](http://www.hukumonline.com) Diakses Pada 15 Maret 2018 Pukul 11.38 WIB

<sup>9</sup> Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 4 Tahun 1979 Tentang Kesejahteraan Anak dalam [http://hukum.unsrat.ac.id/uu/uu\\_4\\_79.htm](http://hukum.unsrat.ac.id/uu/uu_4_79.htm) Diakses pada 15 Maret 2018 Pukul 11.57 WIB

remaja saat ini mencakup kematangan mental, emosional, sosial dan fisik.<sup>10</sup> Batasan umum usia remaja yang digunakan oleh para ahli adalah 12-21 tahun.<sup>11</sup>

Kualitas anak dan remaja sangat ditentukan oleh seberapa besar perhatian keluarga, masyarakat, dan negara. Salah satu permasalahan yang di hadapi Negara saat ini adalah banyaknya anak dan remaja putus sekolah. Faktor yang menyebabkan anak putus sekolah yaitu ketidakmampuan orang tua menyekolahkan anak, dan kurangnya kesadaran akan pentingnya pendidikan. Ketidakmampuan orang tua disebabkan karena kondisi sosial ekonomi keluarganya sehingga menyebabkan anak terlantar dan tidak bisa meneruskan sekolah. Permasalahan ekonomi keluarga merupakan salah satu masalah sosial. Hal ini akan menyebabkan keluarga miskin tidak dapat meningkatkan pendidikan anak.

Kemajuan suatu negara salah satunya ditentukan oleh kemajuan pendidikan masyarakat. Pendidikan merupakan salah satu modal yang sangat berpengaruh bagi kemajuan tingkat kependaian anak dan remaja. Pendidikan yang bermakna merupakan upaya Negara dalam pemenuhan hak anak untuk mendapatkan hak pendidikannya dan membantu memajukan, memberdayakan anak dan remaja sesuai bakat, minat, dan kemampuan yang dimiliki dan pada akhirnya akan menjadi bekal masa depannya.

---

<sup>10</sup> Erika Metica Tamba, "Pelayanan Sosial Bagi Remaja Putus Sekolah", *Jurnal Vol.2*, hlm. 219.

<sup>11</sup> Desmita, *Psikologi Perkembangan*, (Bandung : PT.Remaja Rosdakarya, 2009), hlm. 190.

Menurut data dan informasi Depsos RI tahun 2006 terdapat 2.875.393 remaja putus sekolah. Pada tahun 2007 jumlah anak dan remaja yang terlantar di Indonesia mencapai 3.940.300. Kondisi ini menjadi permasalahan, karena terjadi peningkatan populasi anak dan remaja antara tahun 2006 dan 2007. Tahun 2009 terdapat sekitar 1,5 juta remaja putus sekolah. Anak dan remaja putus sekolah ini terlantar akibat keterbatasan ekonomi dan kemampuan orang tua atau keluarga untuk menunjang pendidikan.<sup>12</sup> Di Jawa Timur kasus anak putus sekolah tahun 2011 rata-rata 10.946 siswa usia 7-17 tahun. Masalah ekonomi karena ketidakmampuan biaya pendidikan, yang menyebabkan mereka memilih untuk bekerja. Provinsi Jawa Timur tercatat sebagai provinsi dengan anak putus sekolah terbanyak, yakni mencapai 35.546 anak. Sedangkan kabupaten/kota terbanyak anak putus sekolah ialah di Kabupaten Sampang.<sup>13</sup>

Negara mempunyai tugas dan kewajiban kepada masyarakat untuk menciptakan kondisi yang baik. Salah satunya untuk menangani anak dan remaja yang terlantar karena putus sekolah. Untuk menangani permasalahan tersebut pemerintah memberikan pelayanan sosial kepada anak dan remaja putus sekolah. Maka dari itu Provinsi Jawa Timur mengeluarkan Peraturan Daerah Provinsi Jawa Timur Nomor 9 Tahun 2008 tentang Organisasi dan Tata Kerja Dinas Sosial dan Peraturan Gubernur Provinsi Jawa Timur nomor 119 tahun 2008 tentang Tata Kerja Unit Pelaksana Teknis Dinas Sosial Provinsi Jawa Timur untuk mendirikan UPT-UPT yang ada di Jawa Timur

---

<sup>12</sup> Data dari Dinas Sosial Jawa Timur Tahun 2011.

<sup>13</sup> Faizal Fanani, "1.302 Anak di Sampang Putus Sekolah" dalam <http://news.liputan6.com> Diakses pada 15 Maret 2018 Pukul 14.05 WIB

sesuai dengan jenis masalah Kesejahteraan sosial. Dalam Undang-Undang No.11 Tahun 2009 tentang kesejahteraan sosial pasal 1 ayat 2 telah dijelaskan bahwa Penyelenggaraan Kesejahteraan Sosial adalah upaya yang terarah, terpadu, dan berkelanjutan yang dilakukan Pemerintah, pemerintah daerah, dan masyarakat dalam bentuk pelayanan sosial guna memenuhi kebutuhan dasar setiap warga negara, yang meliputi rehabilitasi sosial, jaminan sosial, pemberdayaan sosial, dan perlindungan sosial.

Pelayanan sosial bagi remaja terlantar di Jawa Timur tersebar di 4 Kabupaten, yaitu di Jombang, Pamekasan, Bojonegoro dan Blitar. Dalam Peraturan Menteri Sosial, Panti sosial memiliki tugas melaksanakan pelayanan dan rehabilitasi sosial bagi penyandang masalah kesejahteraan sosial agar mampu berperan aktif, berkehidupan dalam masyarakat, rujukan regional, pengkajian dan penyiapan standar pelayanan, pemberian informasi serta koordinasi dan kerjasama dengan instansi terkait sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku.<sup>14</sup>

Peneliti memilih UPT Pelayanan Sosial Bina Remaja Blitar karena dari segi geografis, UPT ini berada di daerah selatan yang mencakup daerah-daerah seperti Trenggalek, Ponorogo, Tulungagung, Blitar, Malang, Kediri. Meskipun pada data yang peneliti temukan, di UPT PSBR ini juga terdapat klien dari luar Jawa Timur. Dari berbagai daerah tersebut tentunya mereka memiliki sosial budaya yang berbeda. Hal ini juga dapat menimbulkan sulitnya adaptasi bagi mereka ketika bertemu dengan orang yang berbeda

---

<sup>14</sup> Peraturan Menteri Sosial Republik Indonesia Nomor : 106/ HUK/ 2009 Tentang Organisasi dan Tata Kerja Panti Sosial di Lingkungan Kerja Departemen Sosial dalam [www.bphn.go.id](http://www.bphn.go.id) Diakses pada 15 Maret 2018 pukul 14.35 WIB.

sosial budayanya. UPT PSBR Blitar memiliki tugas memberikan pelayanan sosial kepada Remaja berdasarkan nilai-nilai agama dan profesi pekerjaan sosial serta mengembangkan potensi fisik, mental, sosial dan ketrampilan remaja sehingga mampu berperan sosial dalam keluarga dan masyarakat.

UPT Pelayanan Sosial Bina Remaja Blitar memiliki daya tampung sebanyak 85 klien yang terbagi dalam 2 angkatan selama 1 tahun. Angkatan I sebanyak 85 klien bulan Januari-Juni, sedangkan angkatan II sebanyak 85 klien bulan Juli-Desember. Namun pada angkatan yang pertama, klien di UPT PSBR berjumlah 82 orang. Hal ini dikarenakan ada beberapa klien yang bersikap dan berperilaku tidak baik sehingga dikeluarkan dari panti. Dari 82 klien UPT Pelayanan Sosial Bina Remaja Blitar ini, mereka mempunyai berbagai macam latar belakang yang menyebabkan mereka menjadi klien di rehabilitasi tersebut. Ada yang berasal dari keluarga ekonomi rendah, yatim piatu terlantar, anak dari keluarga *broken home*, juga anak jalanan. Problem dalam perkembangan psikologi remaja terlantar seperti ini adalah remaja yang berasal dari lingkungan rumah atau keluarga yang tidak harmonis dan anak-anak dari latar belakang sosio-ekonomi rendah.<sup>15</sup>

Dari masalah-masalah sosial tersebut menjadikan munculnya degradasi moral yang ada di masyarakat. Hal ini dapat membuat mereka mempunyai problem psikologis apabila ditempatkan di tempat rehabilitasi yang menyebabkan mereka harus menjalankan kewajiban, menyesuaikan diri, mematuhi peraturan lembaga, dan segala peraturan yang terbentuk dan

---

<sup>15</sup> Tutut Chusniyah "Problem dalam Perkembangan Psikologi Anak yang Berhadapan dengan Hukum (ABH)" Universitas Negeri Malang, *Skripsi* dalam <http://www.fppsi.im.ac.id/> Diakses pada 15 Maret 2018 Pukul 14.51 WIB



berlaku untuk semua penghuni tempat rehabilitasi. Keadaan tersebut juga akan berpengaruh pada kondisi kejiwaan mereka seperti stress atau depresi. Hal ini disebabkan mereka tidak bisa menerima masalah yang sedang mereka hadapi dan ketidakmampuan mereka dalam mengendalikan diri.

Kay mengungkapkan bahwa salah satu tugas perkembangan remaja yaitu memperkuat *self control* (kemampuan mengendalikan diri) atas dasar skala nilai, prinsip-prinsip atau falsafah hidup. Remaja yang memiliki kontrol diri, akan memungkinkan remaja dapat mengendalikan diri dari perilaku-perilaku yang melanggar aturan dan norma-norma yang ada di masyarakat.<sup>16</sup> Kontrol diri (*Self-Control*) merupakan suatu kecakapan individu dari membaca situasi dari lingkungannya. Selain itu juga kemampuan untuk mengontrol dan melakukan sosialisasi kemampuan untuk mengendalikan perilaku, kecenderungan mengelola faktor-faktor perilaku sesuai dengan situasi untuk menampilkan diri dalam menarik perhatian, keinginan mengubah perilaku agar sesuai untuk orang lain, menyenangkan orang lain dan menutupi perasaannya.<sup>17</sup>

Dari hasil wawancara dengan 2 pegawai yang ada di UPT Pelayanan Sosial Bina Remaja Blitar bahwa mereka mengatakan, klien di rehabilitasi tersebut merupakan remaja terlantar dari berbagai latar belakang, ada yang anak jalanan, yatim-piatu terlantar, ada yang pernah minum-minuman keras

---

<sup>16</sup> Fitrianingrum Munawaroh, "Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Perilaku Kenakalan Remaja Pada Siswa Kelas X Sma Muhammadiyah 7 Yogyakarta Tahun Pelajaran 2014/2015", *Jurnal*. (Yogyakarta : Jurusan Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta, 2015), hlm. 2.

<sup>17</sup> M.Nur Ghufro dan Rini Risnawita, *Teori-Teori Psikologi*, (Jogjakarta : Ar-Ruz Media, 2010), hlm. 21-22.

sebelum masuk rehabilitasi, ada yang berasal dari keluarga kurang mampu dan yatim-piatu serta anak dari keluarga *broken home*. Mereka mengatakan bahwa anak-anak tersebut mempunyai perilaku yang kurang baik karena tidak bisa mengendalikan dirinya baik dengan pegawai maupun dengan lingkungan rehabilitasinya seperti tidak bisa diatur, melanggar peraturan di Asrama, berkelahi dan lain sebagainya.<sup>18</sup>

Mengingat masalah-masalah yang dihadapi remaja terlantar yang telah dibahas diatas, peneliti memilih UPT Pelayanan Sosial Bina Remaja Blitar karena dari proses observasi, wawancara, dan penyebaran angket peneliti menganggap bahwa perlu diupayakan sebuah terapi untuk remaja terlantar disini sehingga dapat meningkatkan kontrol diri mereka. Metode ini bertujuan agar mereka dapat mengontrol dirinya untuk masa depannya dan agar pada usia dewasa nanti mereka dapat menjalani hidupnya dengan lebih baik.

Terapi yang peneliti gunakan dalam penelitian ini adalah terapi relaksasi meditasi sufistik. Terapi ini merupakan teknik atau metode latihan yang digunakan untuk melatih perhatian sehingga dapat meningkatkan taraf kesadaran, yang selanjutnya dapat membawa proses-proses mental menjadi lebih terkontrol secara sadar. Relaksasi adalah teknik yang dapat digunakan semua orang untuk menciptakan mekanisme batin dalam diri seseorang dengan membentuk pribadi yang baik, menghilangkan berbagai bentuk pikiran yang kacau akibat ketidak berdayaan seseorang dalam mengendalikan

---

<sup>18</sup> Wawancara dengan pegawai UPT PSBR Blitar, 22 Januari 2018.

ego yang dimilikinya, mempermudah seseorang mengontrol diri, menyelamatkan jiwa dan memberikan kesehatan bagi tubuh.<sup>19</sup>

Menurut Subandi dalam bukunya *Psikoterapi Pendekatan Konvensional dan Kontemporer*, terapi relaksasi efektif dilakukan sebagai metode kontrol diri.<sup>20</sup> Meditasi juga dapat menjadikan manusia mempunyai pemikiran dan jiwa yang seimbang juga selaras sehingga dapat menjalani kehidupan dengan lebih baik. Dalam meditasi ini ditambahkan aktifitas berzikir. Dengan berzikir pada posisi sikap duduk diam dapat mempengaruhi aspek fisik dan mental, dan terciptanya ketenangan jiwa yang akan membantu keseimbangan antara rohani dan jasmani pada diri remaja.

Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Domianus Namuwali, Fery Agusman Mendrofa, dan Meidiana Dwidiyanti tentang penggunaan Teknik Relaksasi untuk meningkatkan kontrol emosi pada penderita dengan penyakit kronis, bahwa terapi relaksasi mampu membantu pasien penderita penyakit kronis untuk meningkatkan kontrol emosinya.<sup>21</sup> Kontrol emosi juga termasuk di dalam kontrol diri. Karena kontrol diri adalah upaya untuk mengendalikan aktualisasi pola pikir, rasa dan perilaku dalam menghadapi setiap situasi yang ada di dalam lingkungannya dan berperan penting dalam menjaga hubungan sesama masyarakat (interaksi sosial).

---

<sup>19</sup> Fitri Ningsih, "Efektifitas Teknik Relaksasi Untuk Mengurangi Kejenuhan (Burnout) Belajar Pada Siswa Kelas Xi Di Sma N 6 Yogyakarta", *Skripsi (Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Yogyakarta, 2016)*, hlm. 25.

<sup>20</sup> M.A. Subandi, *Psikoterapi Pendekatan Konvensional dan Kontemporer*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar., 2013), hlm. 166.

<sup>21</sup> Domianus Namuwali, "Teknik Relaksasi Meningkatkan Kontrol Emosi Pada Penderita Dengan Penyakit Kronis", *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes* (Semarang : Universitas Diponegoro Semarang, 2016), hlm. 159.

Berdasarkan latar belakang diatas, penulis bermaksud untuk melakukan penelitian 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”.

## **B. Identifikasi dan Pembatasan Masalah**

Penelitian ini dilakukan di UPT Pelayanan Sosial Bina Remaja Blitar berdasarkan pada fenomena yang terjadi pada remaja di UPT tersebut. Agar penelitian ini terarah dan tidak keluar dari permasalahan yang ada maka, penelitian ini berfokus pada permasalahan tentang pengaruh terapi relaksasi meditasi sufistik dalam meningkatkan kontrol diri (*self-control*) bagi remaja penyandang masalah kesejahteraan sosial di UPT Pelayanan Sosial Bina Remaja Blitar.

## **C. Rumusan Masalah**

Berdasarkan Latar Belakang yang dikemukakan diatas maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut :

1. Apakah terapi relaksasi meditasi sufistik efektif untuk 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 ?

#### D. Tujuan Penelitian

Dalam penelitian ini tujuan yang hendak dicapai oleh penulis adalah :

1. Untuk mengetahui keefektifan terapi relaksasi meditasi sufistik dalam meningkatkan kontrol diri (*Self-Control*) pada remaja penyandang masalah kesejahteraan sosial di UPT Pelayanan Sosial Bina Remaja Blitar.
2. Untuk mengetahui seberapa besar tingkat keefektifan terapi relaksasi meditasi sufistik dalam meningkatkan kontrol diri (*Self-Control*) pada remaja penyandang masalah kesejahteraan sosial di UPT Pelayanan Sosial Bina Remaja Blitar.

#### E. Hipotesis Penelitian

Hipotesis penelitian adalah jawaban sementara dari permasalahan penelitian yang dapat dirumuskan dalam bentuk yang dapat diuji secara empirik.<sup>22</sup>

Berdasarkan latar belakang yang sudah dipaparkan sebelumnya, maka peneliti membuat hipotesis sebagai berikut :

##### 1. Hipotesis Nol ( $H_0$ )

Hipotesis nol merupakan suatu hipotesis yang menyatakan tidak adanya perbedaan atau hubungan antara data sampel dan populasi.

Biasanya dinyatakan dengan kalimat negatif.<sup>23</sup>

---

<sup>22</sup> M. Iqbal Hasan, *Pokok-Pokok Materi Metodologi Penelitian dan Aplikasinya*, (Jakarta: Galia Indonesia, 2002), hlm. 10-12.

<sup>23</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, (Bandung: CV Alfabeta, 2011), hal 65.

Pada Penelitian ini hipotesis nol nya adalah Terapi relaksasi meditasi sufistik tidak efektif dalam meningkatkan kontrol diri pada remaja penyandang masalah kesejahteraan sosial di UPT Pelayanan Sosial Bina Remaja Blitar.

## 2. Hipotesis Alternatif ( $H_a$ )

Hipotesis Alternatif adalah suatu hipotesis yang menyatakan adanya perbedaan atau hubungan antara data sampel dan populasi. Biasanya dinyatakan dengan kalimat pasif.<sup>24</sup>

Dalam penelitian ini Hipotesis Alternatifnya adalah Terapi relaksasi meditasi sufistik efektif dalam meningkatkan kontrol diri pada remaja penyandang masalah kesejahteraan sosial di UPT Pelayanan Sosial Bina Remaja Blitar.

## **F. Kegunaan Penelitian**

### **1. Manfaat Teoritis**

Dengan hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan, pengalaman dan khasanah keilmuan bagi orang-orang yang berkompeten dalam bidang ilmu Terapi Berbasis Spiritualitas serta dapat menambah wawasan bagaimana cara dalam meningkatkan kontrol diri untuk remaja penyandang masalah kesejahteraan sosial

---

<sup>24</sup> *Ibid*, hlm 64.

## **2. Manfaat Praktis**

### **a. Bagi Peneliti**

Dapat digunakan sebagai gambaran atau informasi untuk melaksanakan penelitian lebih lanjut yang berkaitan dengan meningkatkan kontrol diri pada remaja penyandang masalah kesejahteraan sosial.

### **b. Bagi Institusi Akademik**

Dapat digunakan sebagai masukan bagi institusi atau lembaga guna membantu bagaimana cara untuk dapat meningkatkan kontrol diri pada remaja penyandang masalah kesejahteraan sosial.

### **c. Bagi Masyarakat**

Diharapkan penelitian ini dapat menjadikan gambaran atau informasi sehingga masyarakat dapat menghilangkan stigma negatif terhadap remaja yang memiliki predikat penyandang masalah kesejahteraan sosial.

### **d. Bagi Dunia Penelitian**

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan dan referensi bagi penelitian-penelitian selanjutnya.

## **G. Penegasan Istilah**

Penegasan istilah dalam penelitian ini terbagi menjadi dua, yaitu :

## 1. Penegasan Konseptual

Penegasan konseptual adalah definisi yang diambil dari pendapat atau teori dari pakar sesuai dengan tema yang diteliti.<sup>25</sup> Penegasan Konseptual dibutuhkan agar definisi dari teori yang digunakan dalam penelitian tidak menyimpang dari definisi yang sudah ada.

Adapun Penegasan Konseptual dalam penelitian ini, sebagai berikut :

### a. Terapi relaksasi meditasi sufistik

Relaksasi dalam Kamus Psikologi yaitu reaksi-reaksi jasmaniah dalam keadaan tenang dan emosional meditatif. Macam-macam bentuk dari terapi relaksasi diantaranya: relaksasi otot, relaksasi indera, relaksasi melalui hipnosa, yoga dan meditasi. Salah satu efek dari meditasi terhadap fisik adalah timbulnya kondisi rileks pada tubuh dan gelombang alpha pada otak, yang menunjukkan kondisi tubuh dalam keadaan istirahat.<sup>26</sup>

Meditasi adalah praktik relaksasi yang melibatkan pelepasan pikiran dari semua hal yang membebani, maupun mencemaskan dalam hidup kita sehari-hari. Dengan kata lain, meditasi melepaskan kita dari penderitaan pemikiran baik dan buruk yang sangat subjektif yang secara proporsional berhubungan langsung dengan kelekatan kita terhadap pikiran dan penilaian tertentu.<sup>27</sup>

---

<sup>25</sup> Tim Penyusun, *Pedoman Penyusunan Skripsi Program Strata Satu (S1) Tahun 2015*, (Tulungagung: Institut Agama Islam Negeri Tulungagung, 2015), hlm. 9.

<sup>26</sup> M.A. Subandi, *Psikoterapi Pendekatan Konvensional dan Kontemporer*,,,,hlm.141.

<sup>27</sup> Wikipedia Bahasa Indonesia “Meditasi” dalam <https://id.wikipedia.org/wiki/Meditasi> Diakses pada 18 Maret 2018 pukul 13.01 WIB



Adapun pengertian sufistik mengacu pada kegiatan wirid yang didalamnya terdapat aktifitas seperti zikir, mengerjakan solat sunat, bertafakur, serta doa. Aktifitas wirid atau zikir disini berarti mengingat, menyebut atau mengagungkan Allah dengan mengulang-ulang salah satu namanya atau kalimat keagungannya.

Terapi relaksasi meditasi sufistik ini adalah perpaduan dari teknik relaksasi dan meditasi sufistik. Meditasi sufistik sendiri oleh Sudirman Tebba didefinisikan sebagai kegiatan spiritual yang melibatkan meditasi dalam tasawuf oleh para sufi seperti *muraqabah*, *muhasabah*, wirid, tafakur, zikir, doa, *uzlah*, dan *i'tikaf*.

Jadi relaksasi meditasi sufistik adalah suatu terapi yang dilakukan dengan memusatkan pikiran melalui konsentrasi yang mendalam pada kalimat-kalimat dzikir dan aktifitas spiritual lainnya seperti solat sunnat, doa serta membaca al qur'an sehingga menjadikan manusia mempunyai pemikiran dan jiwa yang tenang dalam menghadapi permasalahan hidup.

b. Kontrol Diri (*Self-Control*)

Menurut Ghufroon dan Risnawita kontrol diri merupakan suatu aktivitas pengendalian tingkah laku, pengendalian tingkah laku mengandung makna melakukan pertimbangan-pertimbangan terlebih dahulu sebelum memutuskan sesuatu untuk bertindak. Situasi disini menyangkut hal yang sangat luas peristiwa dan

segala hal yang akan ditimbulkan oleh peristiwa tersebut. Dalam artian, orang yang mempunyai kontrol diri bisa mengantisipasi, menafsirkan dan mengambil keputusan terkait peristiwa itu.<sup>28</sup>

Sedangkan menurut Mahoney dan Thoresen, kontrol diri merupakan jalinan yang secara utuh (*integratif*) yang dilakukan individu terhadap lingkungannya. Individu dengan kontrol diri tinggi sangat memperhatikan cara-cara yang tepat untuk berperilaku dalam situasi yang bervariasi. Individu cenderung akan merubah perilakunya sesuai dengan permintaan situasi sosial yang kemudian dapat mengatur kesan yang dibuat perilakunya lebih responsif terhadap petunjuk situasional, lebih fleksibel, berusaha untuk memperlancar interaksi sosial, bersifat hangat dan terbuka.<sup>29</sup>

### c. Remaja Terlantar

Masa remaja adalah suatu masa yang dialami individu yang ditunjukkan dengan tanda-tanda beralihnya ketergantungan hidup kepada orang lain menuju jalan hidupnya sendiri.<sup>30</sup> Di negara Barat, istilah remaja dikenal dengan “*adolensence*” yang berasal dari kata dalam bahasa Latin “*adolescere*” (kata bendanya =

---

<sup>28</sup> M. Nur Ghufro dan Rini Risnawita. *Teori-Teori Psikologi*,, hlm. 25-26.

<sup>29</sup> *Ibid*, hlm. 22-23.

<sup>30</sup> Uut Triwiyarto, “Studi Kasus Tentang Penyebab Kenalan Remaja”, *Skripsi* (Yogyakarta : Jurusan Ilmu Pendidikan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sanata Dharma Yogyakarta, 2015), hlm. 1.

*adolescentia* = remaja), yang berarti tumbuh menjadi dewasa atau dalam perkembangan menjadi dewasa.<sup>31</sup>

Masa Remaja, menurut Mappiare, berlangsung antara umur 12 tahun sampai 21 tahun bagi wanita dan 13 tahun sampai dengan 22 tahun bagi pria. Remaja adalah masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang ditandai dengan adanya perubahan aspek fisik, psikis, dan psikososial.<sup>32</sup>

Menurut Undang-undang Republik Indonesia Nomor 23 tentang perlindungan anak, anak terlantar adalah anak yang tidak terpenuhi kebutuhannya secara wajar, baik fisik, mental, spiritual maupun sosial.<sup>33</sup>

Sedangkan remaja terlantar sendiri memiliki pengertian yang sama dengan anak terlantar. Remaja terlantar adalah seseorang yang mempunyai permasalahan sosial seperti putus sekolah sebagai akibat dari kondisi sosial ekonomi keluarga yang rendah.<sup>34</sup>

#### d. Penyandang Masalah Kesejahteraan Sosial

Peristilahan ‘Penyandang Masalah Sosial’ (PMS) mengalami perkembangan dengan penambahan berupa kata ‘kesejahteraan’

---

<sup>31</sup> Desmita, *Psikologi Perkembangan*,... hlm. 189.

<sup>32</sup> Mohammad Ali dan Mohammad Asrori, *Psikologi Remaja*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2010), hlm. 9.

<sup>33</sup> Prof. Dr. Soetjiningsih, SpA (K), IBCLC, *Tumbuh Kembang Remaja dan Permasalahannya*, (Jakarta: CV. Sagung Seto, 2007), hlm. 255.

<sup>34</sup> Siti Umayah, “Peranan Panti Sosial Bina Remaja (Psbr) Rumbai Pekanbaru Dalam Pemberdayaan Remaja Putus Sekolah Melalui Keterampilan”, *Skripsi* (Riau : Jurusan Pengembangan Masyarakat Islam Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim, 2013), hlm. 2-3.

yang dianeksasikan ke kata ‘Sosial’ sehingga menjadi ‘masalah kesejahteraan sosial’.<sup>35</sup> Penyandang Masalah Kesejahteraan Sosial (PMKS) adalah seseorang, keluarga, ataupun kelompok masyarakat yang karena suatu hambatan, kesulitan, ataupun gangguan tidak dapat melaksanakan fungsi sosialnya, sehingga tidak dapat terpenuhi kebutuhan hidupnya baik jasmani, rohani dan sosial secara memadai dan wajar.<sup>36</sup> Hambatan, kesulitan, dan gangguan tersebut dapat berupa kemiskinan, keterlantaran, kecacatan, ketunaan sosial, keterbelakangan, keterasingan atau keterpencilan (alienasi) dan perubahan lingkungan (secara mendadak) yang kurang mendukung, seperti akibat terjadinya bencana dan semisalnya.

## 2. Penegasan Operasional

Penegasan Operasional yaitu definisi yang mengarah kepada operasionalisasi penelitian, yang didasarkan atas sifat-sifat hal yang didefinisikan yang dapat diamati, lebih dititik beratkan pada pengertian yang diberikan oleh peneliti.

Adapun definisi Operasional dalam penelitian, sebagai berikut :

### a. Terapi Relaksasi Meditasi Sufistik

---

<sup>35</sup> Dr. Abd. Syukur, M.Ag , *Buku Daras Konseling Penyandang Masalah Sosial*. (Surabaya: Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Jurusan Bimbingan Dan Konseling Islam Institut Agama Islam Negeri Sunan Ampel. Dalam [digilib.uinsby.ac.id/20099/1/KonselingPenyandangMasalahSosial.pdf](http://digilib.uinsby.ac.id/20099/1/KonselingPenyandangMasalahSosial.pdf), 2014) Diakses pada 18 Maret 2018 pukul 12.32. hlm. 28-29.

<sup>36</sup> David Berry, *Pokok-Pokok Pikiran dalam Sosiologi*, terj. Paulus Wirutomo, (Jakarta: PT.RajaGrafindo Persada, 2003), hlm. 100-103.

Terapi relaksasi meditasi sufistik adalah suatu terapi yang dilakukan dengan memusatkan pikiran melalui konsentrasi yang mendalam pada kalimat-kalimat dzikir dan aktifitas spiritual lainnya seperti solat sunnat, doa serta membaca al qur'an sehingga menjadikan manusia mempunyai pemikiran dan jiwa yang tenang dalam menghadapi permasalahan hidup.

Terapi relaksasi meditasi sufistik adalah suatu pemberian penanganan terhadap permasalahan yang subjek alami. Dengan pemusatan konsentrasi hingga mencapai keadaan rileks dan disertai bacaan-bacaan dzikir, diharapkan dapat meningkatkan kontrol diri subjek dalam menghadapi masalah.

b. Kontrol Diri (*Self-Control*)

Kontrol diri adalah kemampuan individu dalam proses-proses fisik, psikologis seseorang dalam mengendalikan emosi dan mengubah respon dalam dirinya untuk menekan perilaku yang tidak diinginkan dan menahan diri dari melakukan perilaku tersebut agar mengarah pada perilaku yang lebih baik.

Kontrol diri yang dimaksud dalam penelitian ini adalah pengendalian diri atau tingkah laku serta emosi bagi remaja terlantar di UPT Pelayanan Sosial Bina Remaja Blitar.

c. Remaja Terlantar

Remaja adalah suatu masa peralihan dari masa anak ke masa dewasa, meliputi semua perkembangan yang dialami sebagai

masa persiapan memasuki masa dewasa. Masa remaja meliputi perkembangan, pertumbuhan dan permasalahan yang berbeda dari masa sebelumnya atau sesudahnya yang terentang antara umur 13-22 tahun.

Remaja terlantar merupakan anak yang karena suatu sebab orang tua tidak mengurus kebutuhannya secara wajar baik itu kebutuhan secara fisik, mental, spiritual maupun sosial seperti kebutuhan makan, pakaian, tempat tinggal, pendidikan baik berupa formal maupun keagamaan dan juga kasih sayang. Selain itu anak tersebut sangat membutuhkan perlindungan dari berbagai pihak baik itu perlindungan fisik maupun psikis.

Penyebutan remaja disini adalah remaja terlantar di UPT Pelayanan Sosial Bina Remaja Blitar yang berjumlah 82 orang berkisar umur 15-22 tahun.

#### d. Penyandang Masalah Kesejahteraan Sosial

Penyandang Masalah Kesejahteraan Sosial adalah individu atau kelompok masyarakat yang memiliki beban atau hambatan dalam kehidupannya seperti kemiskinan, keterlantaran, kecacatan, atau ketunaan sosial sehingga tidak dapat melaksanakan fungsi sosialnya dengan baik dan wajar.

Subjek dalam penelitian ini termasuk dalam kategori penyandang masalah kesejahteraan sosial karena subjek memiliki

hambatan seperti kemiskinan, dan keterlantaran sehingga tidak dapat melaksanakan fungsi sosialnya dengan baik dan wajar.

## **H. Sistematika Pembahasan**

Untuk mempermudah memahami penelitian ini, maka peneliti memandang bahwa perlu untuk mengungkapkan sistematika pembahasan. Penelitian ini terbagi menjadi enam bagian. Adapun enam bagian tersebut dapat diuraikan sebagai berikut :

Bagian awal, terdiri : Halaman Sampul Luar, Halaman Sampul Dalam, Lembar Persetujuan, Lembar Pengesahan, Pernyataan Keaslian Penulisan, Motto, Persembahan, Prakata Daftar Tabel, Daftar Gambar, Abstrak, Daftar isi.

Bagian Inti, terdiri dari : Lima Bab dan masing-masing Bab berisi Sub bab-sub bab, yaitu :

Bab I Pendahuluan, meliputi: (a) Latar Belakang Masalah. (b) Identifikasi dan Pembatasan masalah, (c) Rumusan Masalah, (d) Tujuan Penelitian, (e) Hipotesis Penelitian, (f) Manfaat Penelitian, (g) Penegasan Istilah, (h) Sistematika Pembahasan.

Bab II Landasan teori, terdiri dari : (a) Deskripsi Teori, (b) Hubungan Terapi Relaksasi Meditasi Sufistik dalam meningkatkan Kontrol Diri pada Remaja, (c) Penelitian Terdahulu, (d) Kerangka Konseptual/ Kerangka Berfikir Penelitian.

Bab III Metode Penelitian, terdiri dari : (a) Rancangan Penelitian, (b) Variabel Penelitian, (c) Desain Eksperimen (d) Populasi dan Sampel

Penelitian, (e) Kisi-kisi Instrumen, (f) Instrumen Penelitian, (g) Data dan Sumber Data, (h) Teknik Pengumpulan Data, (i) Analisis Data.

Bab IV Hasil Penelitian, terdiri dari : (a) Pembahasan Rumusan Masalah I, (b) Pembahasan Rumusan Masalah II

Bab V Penutup, terdiri dari : (a) Kesimpulan, (b) Saran

Bagian Akhir, terdiri dari : Daftar Rujukan dan Lampiran-Lampiran.