

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

#### **A. Landasan Teori**

##### 1. Terapi Relaksasi Meditasi Sufistik

###### a. Pengertian Terapi Relaksasi Meditasi Sufistik

Psikoterapi secara etimologi adalah usaha penyembuhan untuk masalah yang berkaitan dengan jiwa. Psikoterapi berasal dari dua kata, yaitu “*Psyche*” yang artinya jiwa, pikiran atau mental dan “*Therapy*” yang artinya penyembuhan, pengobatan atau perawatan. Oleh karena itu, psikoterapi disebut juga dengan istilah terapi kejiwaan, terapi mental, atau terapi pikiran.

Sedangkan secara terminologi, psikoterapi adalah pengobatan dan perawatan serta penyembuhan terhadap gangguan dan penyakit psikis (jiwa) dengan menitik beratkan pada metode psikologis daripada fisiologis maupun biologis. Ia merupakan proses interaksi formal antara dua pihak atau lebih, yaitu antara klien dengan psikoterapis yang bertujuan memperbaiki keadaan yang dikeluhkan klien. Pengertian psikoterapi mencakup berbagai teknik yang bertujuan untuk membantu individu dalam mengatasi gangguan emosional dengan cara memodifikasi perilaku, pikiran, dan emosinya seperti halnya proses *redukasi* (pendidikan kembali),

sehingga individu tersebut mampu mengembangkan dirinya dalam mengatasi masalah psikisnya.<sup>37</sup>

Untuk menghadapi semua situasi yang menekan di sekeliling mereka dan meminimalisasi dampak negatifnya secara psikologis, maka dibutuhkan sebuah kemampuan untuk mengelola emosi secara efektif. Ada beberapa teknik atau metode dalam psikoterapi antara lain yaitu SEFT, terapi humor, terapi musik, terapi bermain, terapi zikir, logoterapi, terapi relaksasi dan sebagainya.<sup>38</sup> Menurut Subandi dalam bukunya *Psikoterapi Pendekatan Konvensional dan Kontemporer*, terapi relaksasi efektif dilakukan sebagai metode kontrol diri.<sup>39</sup> Oleh karena itu, penelitian ini mengambil teknik atau metode yaitu terapi relaksasi untuk meningkatkan kontrol diri bagi remaja terlantar.

Terapi relaksasi adalah suatu terapi untuk merilekskan ketegangan otot yang dapat menunjang nyeri. Terapi relaksasi pada prinsipnya memberikan sugesti-sugesti pada klien untuk merelaksasi fisik dan mentalnya. Relaksasi dilakukan dengan memberikan sugesti pada klien untuk merasakan rileks di seluruh tubuhnya dari ujung kepala sampai ujung kaki. Selain itu, klien diminta

---

<sup>37</sup> Eti Nurhayati, *Bimbingan, Konseling & Psikoterapi Inovatif*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011), hlm. 23.

<sup>38</sup> Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi* (Jakarta: PT. Bumi Aksara, 2012), hlm. 7.

<sup>39</sup> M.A. Subandi, *Psikoterapi Pendekatan Konvensional dan Kontemporer...*, hlm. 166.

mengistirahatkan pikirannya, merasakan dirinya lebih tenang, nyaman, damai dan bahagia atau perasaan positif lainnya.<sup>40</sup>

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 ketidakberdayaan seseorang dalam mengendalikan ego yang dimilikinya, mempermudah seseorang mengontrol diri, menyelamatkan jiwa dan memberikan kesehatan bagi tubuh.<sup>41</sup>

Menurut pandangan ilmiah, relaksasi merupakan suatu teknik untuk mengurangi stress dan ketegangan dengan cara meregangkan seluruh tubuh agar mencapai kondisi mental yang sehat. Relaksasi terbagi menjadi dua kelompok, yaitu seperti yoga, relaksasi otot progresif, latihan pernafasan. Sementara jenis relaksasi yang menekan pada mental/psikis adalah *Autogenic Suggestion*, *Imagery*, *Relaxating Talk* dan meditasi.<sup>42</sup>

Dalam kamus psikologi, relaksasi adalah reaksi-reaksi jasmaniah dalam keadaan tenang dan emosional meditatif. Teknik relaksasi merupakan salah satu teknik pengelolaan diri yang didasarkan pada cara kerja system saraf simpatis dan para simpatis.

---

<sup>40</sup> Prabowo Prasetyo Budi, *Cara cepat Menguasai Hypnohealing*, (Yogyakarta: Leutika, 2010), hlm. 86.

<sup>41</sup> Fitri Ningsih, "Efektifitas Teknik Relaksasi Untuk Mengurangi Kejenuhan (Burnout) Belajar Pada Siswa Kelas Xi Di Sma N 6 Yogyakarta", *Skripsi* 2016, hlm. 25.

<sup>42</sup> Indahria Sulistyarin, "Terapi Relaksasi untuk menurunkan tekanan darah dan meningkatkan kualitas hidup penderita hipertensi" *Jurnal Psikologi*, Vol. 40, No. 1, (Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya, Universitas Islam Indonesia. 2013), hlm. 30.

Selain itu juga, ketika otot-otot sudah dirilekskan maka akan menormalkan kembali fungsi-fungsi organ tubuh. Setelah seseorang melakukan relaksasi dapat membantu tubuhnya mejadi rileks, dengan demikian dapat memperbaiki berbagai aspek kesehatan fisik.<sup>43</sup>

Menurut Subandi, relaksasi merupakan pengaktifan dari saraf parasimpatetis yang menstimulasi turunnya semua fungsi yang dinaikkan oleh sistem saraf simpatetis, dan menstimulasi turunnya semua fungsi yang dinaikkan oleh saraf simpatetis. Selama sistem-sistem berfungsi normal dalam keseimbangan, bertambahnya aktivitas sistem yang satu akan menghambat atau menekan efek sistem yang lain.<sup>44</sup>

Menurut Prawitasari dalam buku *Psikoterapi* menjelaskan bahwa berbagai teknik relaksasi, baik dengan relaksasi otot, Yoga maupun kesadaran indera, ternyata dapat menurunkan keluhan-keluhan fisik. 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>45</sup>

Jadi peneliti memilih terapi relaksasi ini karena dalam terapi relaksasi terdapat proses merilekskan pikiran dan tubuh. Selain itu, subjek dapat mengistirahatkan pikirannya, merasakan dirinya lebih

---

<sup>43</sup> Indriana Bil Resti, "Teknik Relaksasi Otot Progesif Untuk Mengurangi Stres Pada Penderita Asma", *Jurnal 2014*, Vol. 02, No 01, hlm. 6.

<sup>44</sup> M.A. Subandi, *Psikoterapi Pendekatan Konvensional dan Kontemporer*,... hlm. 141.

<sup>45</sup> *Ibid*, hlm. 194.

tenang, nyaman, damai dan bahagia atau perasaan positif lainnya sehingga diharapkan mampu meningkatkan kontrol diri pada subjek.

Meditasi adalah praktik relaksasi yang melibatkan pelepasan pikiran dari semua hal yang menarik, membebani, maupun mencemaskan dalam hidup kita sehari-hari.<sup>46</sup> Meditasi tidak hanya dikenal dalam ajaran agama Budha saja, namun di dalam ajaran agama Islam juga dikenal aktifitas meditasi. Dalam islam, meditasi diajarkan dalam tasawuf. Ada beberapa kegiatan spiritual yang dapat dikategorikan sebagai meditasi dalam tasawuf, yaitu *muraqabah*, *muhasabah*, wirid, tafakur, zikir, doa, *uzlah*, dan *i'tikaf*.<sup>47</sup>

Dengan bermeditasi maka energi ilahi yang ada di alam sekitar dapat terserap secara maksimal di dalam diri. Sehingga individu pun akan selalu diliputi oleh energi positif yang akan membantu dalam menghadapi berbagai masalah hidup. 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*.

Dari beberapa pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa relaksasi meditasi sufistik adalah suatu terapi yang dilakukan dengan memusatkan pikiran melalui konsentrasi yang mendalam pada

---

<sup>46</sup>Wikipedia Bahasa Indonesia “Meditasi” dalam <https://id.wikipedia.org/wiki/Meditasi>  
Diunduh pada 22 Maret 2018 pukul 20.20 WIB

<sup>47</sup> Sudirman Tebba, *Meditasi Sufistik*,... hlm. 12.

kalimat-kalimat dzikir, wirid atau aktifitas spiritual lainnya seperti solat sunnat, doa, *I'tikaf* serta membaca al qur'an sehingga menjadikan manusia mempunyai pemikiran dan jiwa yang tenang dalam menghadapi permasalahan hidup.

b. Macam-Macam Relaksasi dan Meditasi

Ada bermacam-macam jenis relaksasi antara lain relaksasi otot, relaksasi kesadaran indera, dan relaksasi melalui hipnosa, yoga, dan meditasi.

1) Relaksasi Otot

Relaksasi otot bertujuan untuk mengurangi ketegangan dengan cara melemaskan badan. Dalam latihan relaksasi otot individu diminta menegangkan otot dengan ketegangan tertentu dan kemudian diminta untuk mengendurkannya. Sebelum dikendorkan penting dirasakan ketegangan tersebut sehingga individu dapat membedakan antara otot tegang dengan otot yang lemas.

2) Relaksasi Kesadaran Indera

Dalam teknik ini individu dapat diberi satu-persatu seri pertanyaan yang tidak dijawab secara lisan tetapi untuk dirasakan sesuai dengan apa yang dapat atau tidak dapat dialami individu pada waktu intruksi diberikan.

### 3) Relaksasi melalui Hipnosa, Yoga, dan Meditasi

Metode ini merupakan suatu teknik latihan yang digunakan untuk meningkatkan kesadaran yang selanjutnya membawa proses mental lebih terkontrol secara dasar. Selanjutnya tujuan dari latihan ini ada dua yaitu pertama agar seseorang dapat memiliki *insight* yang paling dalam tentang proses mental didalamnya, *insight* tentang kesadaran identitas dan realitas; kedua seseorang memperoleh perkembangan kesejahteraan psikologis dan kesadaran yang optimal.<sup>48</sup>

Peneliti menggunakan teknik relaksasi otot dengan tujuan untuk mengurangi ketegangan pada subjek dengan cara melemaskan badan.

Sedangkan jenis dari meditasi antara lain :

#### 1) Meditasi Menghitung Pernafasan

Disini seseorang bermeditasi dengan menghitung keluar masuknya pernafasan dari hidung. Beberapa ahli menyarankan hitungan yang berbeda. ada yang menghitung dari satu sampai empat saja kemudian di ulang lagi. Ada juga yang menyarankan menghitung sampai sepuluh. Bahkan ada yang menyarankan ketika menarik nafas sekali dan kemudian mengeluarkan termasuk hitungan kesatu, begitu seterusnya. Pada dasarnya semuanya benar dan yang

---

<sup>48</sup> Indahria Sulistyarin, "Terapi Relaksasi untuk menurunkan tekanan darah dan meningkatkan kualitas hidup penderita hipertensi" *Jurnal Psikologi*, Vol. 40, No. 1, (Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya, Universitas Islam Indonesia. 2013). hlm. 31.

perlu digaris bawahi adalah tujuan utama meditasi ini adalah memperhatikan hitungan, bukan menghitung itu sendiri

## 2) Meditasi Pernafasan

Pada meditasi ini, pusat perhatian diarahkan pada kegiatan pernafasan itu sendiri dan bukan pada kegiatan menghitung. Jadi seseorang terus menerus secara sadar memperhatikan keluar masuknya udara lewat hidung.

## 3) Meditasi Suara

Objek yang dijadikan pusat perhatian dalam meditasi ini adalah suara, baik yang ada dalam diri maupun yang ada disekitar. Meditasi ini sering juga disebut meditasi penyadapan suara

## 4) Meditasi Visual (Visual Meditation)

Dalam meditasi visual ini, seorang harus memilih satu objek sebagai stimulus untuk memusatkan perhatian.

## 5) Meditasi Gelembung Pikiran

Meditasi ini juga disebut sebagai penyadapan pikiran, karena dilaksanakan dengan memperhatikan pikiran-pikiran yang muncul. Pikiran-pikiran itu bisa diibaratkan sebagai gelembung-gelembung yang muncul dari air ketika air diberi sabun. Disini seseorang diminta memperhatikan gelembung-gelembung yang muncul dan naik ke udara

kemudian hilang. Kadang kalanya tidak hanya pikiran yang muncul, tetapi juga perasaan atau sensasi tubuh.

6) Meditasi dengan Mantra

Ini adalah bentuk meditasi yang banyak dilakukan orang. Mantra disini diartikan sebagai suatu frasa atau kata yang dibaca berulang-ulang (wirid atau dzikir dalam agama Islam). Meditasi ini biasanya memang lebih baik kalau dilakukan dengan mengikuti satu ajaran agama tertentu. Misalnya orang Islam menggunakan kata “Allah”, orang Hindu menggunakan kata “om”, dan sebagainya.<sup>49</sup>

Peneliti menggunakan meditasi mantra karena dalam penelitian ini menggunakan teknik wirid yaitu bacaan-bacaan dzikir bagi subjek agar subjek merasa lebih tenang dalam menghadapi permasalahan hidupnya.

c. Kegunaan Terapi Relaksasi

- 1) Mampu meningkatkan kesehatan secara umum dengan memperlancar proses metabolisme tubuh, laju denyut jantung, peredaran darah, dan mengatasi berbagai macam problem penyakit
- 2) Menurunkan tingkat agretifitas dan perilaku-perilaku buruk dari dampak stres seperti mengkonsumsi alkohol serta obat-obat terlarang

---

<sup>49</sup> Indahria Sulistyarin, “Terapi Relaksasi untuk menurunkan tekanan darah dan meningkatkan kualitas hidup penderita hipertensi” *Jurnal Psikologi*, Vol. 40, No. 1, (Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya, Universitas Islam Indonesia. 2013), hlm. 31-32.

- 3) Menurunkan tingkat egosentris sehingga hubungan intra personal ataupun interpersonal menjadi lancar
- 4) Mengurangi kecemasan
- 5) Meningkatkan rasa harga diri dan keyakinan diri
- 6) Pola pikir akan menjadi lebih matang
- 7) Mampu mempermudah dalam mengendalikan diri
- 8) Mengurangi stres secara keseluruhan, meraih kedamaian dan keseimbangan emosional yang tinggi
- 9) Membangun emosi positif dari emosi negatif
- 10) Meningkatkan kesejahteraan jasmani maupun rohani<sup>50</sup>

Dari kegunaan terapi relaksasi yang disebutkan diatas dapat disimpulkan bahwa terapi relaksasi dapat digunakan sebagai metode kontrol diri bagi subjek.

d. Wirid Sebagai Teknik dari Meditasi Sufistik

Dalam Islam, meditasi diajarkan dalam tasawuf. Ada beberapa kegiatan spiritual yang dapat dikategorikan sebagai meditasi dalam tasawuf, yaitu *muraqabah*, *muhasabah*, wirid, tafakur, zikir, doa, *uzlah* dan *i'tikaf*.

*Muraqabah* berarti adanya keyakinan seseorang yang kuat akan adanya pantauan Allah SWT terhadap segala gerak-geriknya. Kesadaran itu lahir dari keimanannya bahwa Allah SWT dengan sifat '*ilmu, bashar* dan *sama*' (mengetahui, melihat dan mendengar)-

---

<sup>50</sup> Dwi Heppy Rahmawati, "Teknik Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Kecemasan", *Skripsi* (Universitas Islam Sultan Agung Semarang), hlm. 46.

Nya mengetahui apa saja yang dia lakukan kapan dan dimana saja. Dia mengetahui apa yang dia pikirkan dan rasakan. Tidak ada satupun yang luput dari pengawasan-Nya.<sup>51</sup>

Kemudian *muhasabah*, secara sederhana bisa dimaknai sebagai kesanggupan seorang muslim untuk mawas diri dan mengevaluasi atas segala ucapan, sikap, dan perilaku dalam ibadah kepada Allah dan muamalah dengan sesama makhluk. Allah SWT memerintahkan hamba-Nya untuk selalu berintrospeksi diri dengan meningkatkan ketaqwaannya kepada Allah SWT dan sanggup berkaca dari masa lalu untuk kejayaan masa depan.<sup>52</sup>

Kegiatan meditasi yang lain dalam tasawuf ialah wirid. Wirid adalah melepaskan diri dari sifat lalai dan lupa kepada Allah.<sup>53</sup> Wirid merupakan latihan spiritual dengan menyebut nama-nama Tuhan dalam *asmaul-husna*. Wirid juga adalah tafakur, mengerjakan solat sunat, membaca al-qur'an, zikir dan doa.<sup>54</sup>

Lalu *tafakkur* merupakan aktivitas perenungan pada alam semesta beserta isinya, yang melibatkan aspek kognisi, afeksi serta spiritual. Seseorang yang bertafakur berarti memproses informasi yang didapatkan dari panca indera, melibatkan perasaan dalam memahami makhluk ciptaannya. Urgensi bertafakur adalah dalam

---

<sup>51</sup> Yasir Abdul Rahman, "Implementasi Konsep Muahadah Mujahadah, Muraqabah, Muhasabah Dan Mu'aqabah Dalam Layanan Customer", *Jurnal Ekonomi dan Bisnis Islam*, (STIKES Al-Irsyad Al-Islamiyah Cilacap, 2014), Vol. VIII, No. 2, hlm. 126.

<sup>52</sup> *Ibid*, hlm. 127.

<sup>53</sup> Imran Jafar & Herlinda, "Perancangan Aplikasi Doa dan Wirid Harian Muslim Berbasis Android", *Jurnal*, STMIK AMIKOM Yogyakarta, 2016, hlm. 26.

<sup>54</sup> Sudirman Tebba, *Meditasi Sufistik*,... hlm. 13.

rangka membiasakan aktivitas internal manusia khususnya aspek kognisi dan afeksi sehingga memunculkan perilaku positif.<sup>55</sup>

Kegiatan meditasi selanjutnya ialah zikir. Zikir berarti mengingat, menyebut atau mengagungkan Allah dengan mengulang-ulang salah satu namanya atau kalimat keagungannya.<sup>56</sup> Zikir merupakan bentuk dari unsur spiritual dan religiusitas. Zikir sebagai salah satu cara untuk mendekatkan diri pada Allah SWT dapat membantu individu membentuk persepsi yang lain selain ketakutan, yaitu keyakinan bahwa setiap stresor akan dapat dihadapi dengan baik dengan bantuan Allah.<sup>57</sup>

Kegiatan meditasi selanjutnya adalah doa. Doa merupakan kesempatan manusia mencurahkan keinginan hatinya kepada Tuhan, menyatakan kerinduan, ketakutan dan kebutuhan manusia kepada Tuhan. Setelah doa ada kegiatan *'uzlah*. *'Uzlah* adalah mengasingkan diri dari pergaulan masyarakat untuk menghindari untuk menghindari maksiat dan kejahatan. Dan yang terakhir adalah *i'tikaf*. *I'tikaf* dalam konteks meditasi ialah berdiam diri di masjid dengan niat beribadah dan mendekatkan diri kepada Allah.

#### 1) Meditasi Sufistik dengan Wirid

---

<sup>55</sup> Nancy Indah Mawarni Dkk, "Dinamika Psikologis Tafakur Pada Anggota Thariqah Qadiriyyah Wa Naqsyabandiyyah Di Pondok Pesantren Futuhiyyah, Mranggen, Demak" dalam <https://Ejournal.Undip.Ac.Id/Index.Php/Psikologi/Article/View> Diakses Pada 23 Maret 2018 Pukul 17.40 WIB.

<sup>56</sup> Sudirman Tebba, *Meditasi Sufistik...*, hlm.12-17.

<sup>57</sup> Citra Y. Perwitaningrum, "Pengaruh Terapi Relaksasi Zikir Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Penderita Dispepsia", *Jurnal Intervensi Psikologi* (Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya, Universitas Islam Indonesia Yogyakarta, 2016), hlm. 153.

Wirid merupakan bentuk segala macam bentuk ibadah, baik itu dalam perbuatan sehari-hari maupun dalam bentuk ketentuan-ketentuan sesuai aturan agama, yang dilaksanakan secara batin maupun tidak, yang dijalankan pada ibadah wajib maupun sunat serta waktu ditentukan maupun tidak, taat dalam melaksanakan perintah Allah Swt dan menjauhi segala larangan-Nya. Wirid bisa berarti doa dan tugas rutin bagi pengikut suatu tarekat. Orang yang melaksanakan wirid dalam ibadah, adalah orang yang memelihara hubungannya dengan Allah secara tetap, tidak pernah tertutup dalam saat dan waktu yang tetap pula. Dalam keadaan apa pun dan di manapun, ia senantiasa menjaga ibadah rutinnnya itu dengan baik dan dikerjakan sebagus-bagusnya.<sup>58</sup>

Menurut Ian Richard Netton, kamus bahasa Arab memberikan definisi wirid pada waktu khusus di siang hari atau malam hari untuk melakukan ibadah perorangan di samping shalat lima waktu yang telah ditetapkan, dan suatu bagian dari Al-Qur'an yang dibaca pada kesempatan ibadah.<sup>59</sup> Pembacaan wirid dan doa bisa diruntut sampai kepada ajaran Nabi yang mengajarkan untuk membaca

---

<sup>58</sup> Prof. Dr KH Nasaruddin Umar, "Dari Wirid ke Warid" dalam <http://www.mediaindonesia.com/read> Diakses pada 12 Mei 2018 pukul 12.14 WIB

<sup>59</sup> Sudirman Tebba, *Meditasi Sufistik...*, hlm. 53.

rangkaian doa tertentu pada berbagai kesempatan dalam kehidupan sehari-hari

Para pengikut Tarekat Ni'matullahi membedakan antara dua corak atau tingkatan wirid, kata ini menunjukkan pekerjaan harian seseorang. Pada tingkatan kedua ia berarti pengulangan beberapa ayat Al-Qur'an, hadis dan beberapa frase atau kata-kata pada saat-saat tertentu. Pembacaan doa pendek secara berulang-ulang, dimaksudkan untuk memusatkan diri seorang sufi seutuhnya kepada Allah. Dan para pengikut tarekat Ni'matullahi menganggapnya sebagai pengamalan sangat penting, yang diilhami oleh Al-Qur'an.

Tetapi wirid berbeda antara satu tarekat dengan tarekat lain. Misalnya pengikut Tarekat Naqsabandiyah di Bosnia memiliki wirid yang disebut Aurad-Fathiyyah yang biasa dibaca sebelum solat subuh.

Wirid juga berupa penyebutan nama-nama Tuhan, mengerjakan shalat sunat, membaca Al-Qur'an, tafakkur, zikir dan doa. Tuhan memiliki nama-nama yang agung atau *al-asma al-husna* sebanyak 99 nama dimana kita dianjurkan untuk menyebutnya.<sup>60</sup> Orang yang melakukan zikir belum tentu melakukan wirid, namun orang yang melakukan wirid sudah pasti melakukan zikir. Wirid dilakukan pada waktu

---

<sup>60</sup> *Ibid*, hlm.61.

tertentu sedangkan zikir dapat dilakukan kapan saja dan dimana saja.

Jadi dapat disimpulkan bahwa dalam pelaksanaan Terapi Relaksasi meditasi dengan teknik sufistik dapat dilakukan dengan berbagai cara yang semuanya dilakukan dengan memusatkan pikiran kepada Dzat Yang Maha Esa, yaitu Allah SWT. Akan tetapi pada penelitian ini lebih mengarah ke teknik wirid.

e. Langkah-Langkah Pelaksanaan Teknik Relaksasi Meditasi Sufistik

1) Tahap Persiapan

Sebelum memulai relaksasi ada yang perlu diperhatikan antara lain adalah lingkungan fisik (*psycal setting*) sehingga individu dapat berlatih dengan tenang. Lingkungan fisik tersebut antara lain:

a) Kondisi Ruangan

Kondisi ruangan yang digunakan harus tenang, segar, dan nyaman. Untuk menghindari dan mengurangi cahaya dari luar sebaiknya jendela dan pintu ditutup. Penerangan ruangan sebaiknya remang-remang saja dan dihindari adanya sinar langsung yang mengenai mata individu.

b) Kursi

Dalam latihan relaksasi perlu digunakan kursi yang dapat memudahkan individu untuk menggerakkan otot dengan konsentrasi penuh. Berdasarkan pengalaman yang ada dengan

menggunakan kursi malas, sofa, dan kursi yang ada sandarannya akan mempermudah individu dalam melakukan relaksasi. Latihan relaksasi dapat juga dilakukan dengan berbaring ditempat tidur.

c) Pakaian

Pada waktu relaksasi sebaiknya gunakan pakaian yang longgar, dan hal-hal yang mengganggu jalannya relaksasi (kacamata, jam tangan, gelang, sepatu dan ikat pinggang) dilepas terlebih dahulu.

2) Tahap Latihan

- a) Belajar untuk tidak tegang dan rileks. Latihan relaksasi merupakan suatu keterampilan yang harus dipelajari secara perlahan dan sedikit demi sedikit. Oleh karena itu melakukan praktek dengan disiplin dan teratur merupakan hal yang penting.
- b) Selama fase permulaan latihan relaksasi paling sedikit 30 menit setiap hari dan selama fase tengah atau fase lanjut dapat dilaksanakan selama 15 atau 20 menit. Latihan ini dapat dilakukan dua atau tiga kali setiap minggu. Jumlah ini tergantung pada keadaan individu dan stressor yang dialami dalam kehidupannya.
- c) Dalam proses latihan relaksasi otot progresif yang penting individu dapat membedakan perasaan tegang dan rileks pada

otot-otot yang ditegangkan dan selalu memonitoring perasaan-perasaan tersebut.

- d) Melakukan relaksasi otot progresif untuk bagian tangan dengan mengepalkan tangan dengan durasi waktu kurang lebih 10 detik. Selain otot tangan, relaksasi ini juga untuk otot tangan bagian belakang dan otot biceps.
- e) Tertidur dalam latihan ini harus dihindari karena tujuan relaksasi adalah untuk rileks sementara tapi masih dalam kondisi sadar (terjaga) kecuali relaksasi untuk mengatasi penyakit insomnia.
- f) Dianjurkan latihan ini dilakukan tidak dalam waktu satu jam sebelum tidur karena dalam latihan relaksasi ada kecenderungan untuk relaksasi akan lebih efektif dilakukan sebagai metode kontrol diri.<sup>61</sup>
- g) Ketika individu sudah mampu mengkondisikan diri dalam keadaan rileks, selanjutnya individu dibantu terapis untuk mengucapkan kalimat dzikir dengan khusyuk. Kalimatnya adalah mengucap kata “Allah” berulang-ulang dan membaca surah Al-Fatihah.
- h) Selain dzikir, akan ada aktifitas lain seperti membaca al-qur’an serta doa yang dilakukan setelah selesai solat wajib.

---

<sup>61</sup> Dwi Heppy Rahmawati, “Teknik Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Kecemasan”, *Skripsi* (Universitas Islam Sultan Agung Semarang), hlm. 47.

## 2. Kontrol Diri (*Self-Control*)

### a. Pengertian Kontrol Diri

Ada banyak pendapat dari para ahli tentang kontrol diri. Masing-masing memiliki definisi yang berbeda. Menurut Ghufron 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.<sup>62</sup>

Calhoun dan Acocella, mendefinisikan bahwa kontrol diri (*self-control*) sebagai pengaturan proses-proses fisik, psikologis, dan perilaku seseorang dengan kata lain serangkaian proses yang membentuk dirinya sendiri. Pandangan Goldfried dan Merbaum, kontrol diri diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa individu ke arah konsekuensi positif. Kontrol diri juga menggambarkan keputusan individu yang melalui pertimbangan kognitif untuk menyatukan perilaku yang disusun untuk meningkatkan hasil dan tujuan tertentu seperti yang diinginkan.<sup>63</sup>

Dalam kamus psikologi definisi kontrol diri adalah kemampuan untuk membimbing tingkah laku sendiri, kemampuan untuk

---

<sup>62</sup> M. Nur Ghufron dan Rini Risnawita. *Teori-Teori Psikologi*,,.,, hlm. 25-26.

<sup>63</sup> *Ibid*, hlm. 22.

menekan atau merintangikan impuls-impuls atau tingkah laku impulsif.<sup>64</sup>

Berdasarkan berbagai pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa 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 berkaitan erat dengan kontrol emosi individu. Mengendalikan emosi berarti mengarahkan energi emosi ke saluran ekspresi yang bermanfaat dan dapat diterima secara rasional.<sup>65</sup>

Kontrol diri (*self control*) banyak disebutkan dalam berbagai budaya maupun keagamaan. *Self control* dalam berbagai budaya maupun tradisi keagamaan dipandang sebagai kemampuan individu untuk hidup secara bebas, sekaligus secara harmonis dengan lingkungannya (menurut pandangan Yunani). Menurut pandangan kaum muslim *self control* adalah pembatasan diri (*self-restraint*).

Dalam Al-Quran surat Al-Anfal ayat 72 tentang kontrol diri Allah berfirman yang artinya :

*“Sesungguhnya orang-orang yang beriman dan berhijrah serta berjihad dengan harta dan jiwanya pada jalan Allah dan orang-orang yang memberikan tempat kediaman dan pertolongan (kepada orang-orang muhajirin), mereka itu satu sama lain lindung-melindungi. Dan (terhadap) orang-orang yang*

---

<sup>64</sup> Chaplin. J.P, *Kamus Lengkap Psikologi*. Terjemahan Kartono Kartini, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2008), hlm. 98.

<sup>65</sup> M. Nur Ghufro dan Rini Risnawita. *Teori-Teori Psikologi*, hlm. 22.

*beriman, tetapi belum berhijrah, Maka tidak ada kewajiban sedikitpun atasmu melindungi mereka, sebelum mereka berhijrah. (akan tetapi) jika mereka meminta pertolongan kepadamu dalam (urusan pembelaan) agama, Maka kamu wajib memberikan pertolongan kecuali terhadap kaum yang telah ada Perjanjian antara kamu dengan mereka. Dan Allah Maha melihat apa yang kamu kerjakan”.*<sup>66</sup>

Seseorang ketika melakukan hubungan sosial dengan orang lain, maka untuk menjaga kelancaran hubungan tersebut antara individu dalam hubungan tersebut harus mengontrol diri agar dapat menyenangkan dan tidak menyinggung orang lain. Orang yang tidak mempunyai kontrol diri yang baik sering kali melukai perasaan lawan bicara. Oleh karena itulah Calhoun dan Acocella mengemukakan dua alasan yang mengharuskan individu mengontrol diri secara terus-menerus. *Pertama*, individu hidup bersama kelompok sehingga dalam memuaskan keinginan individu, mengontrol perilaku agar tidak mengganggu kenyamanan orang lain. *Kedua*, masyarakat mendorong individu untuk secara konstan menyusun standar yang lebih baik. Ketika berusaha memenuhi tuntutan, dibuatkan pengontrolan diri agar dalam proses pencapaian standar tersebut individu tidak melakukan hal-hal yang menyimpang.<sup>67</sup>

#### b. Ciri-Ciri Kontrol Diri

Menurut Prijosaksono dalam artikel “*Kuasai dan Kendalikan Dirimu*”, kontrol diri memiliki dua dimensi yaitu mengendalikan

---

<sup>66</sup> Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan terjemahannya*, (Bandung: Diponegoro. 2008), hlm. 143)

<sup>67</sup> M. Nur Ghufro dan Rini Risnawita. *Teori-Teori Psikologi...*, hlm. 23.

emosi dan disiplin. Mengendalikan emosi berarti kita mampu mengenali atau memahami serta mengelola emosi kita. Sedangkan kedisiplinan adalah melakukan hal-hal yang harus kita lakukan secara stabil dan teratur dalam upaya mencapai tujuan atau sasaran kita.<sup>68</sup>

Untuk lebih jelasnya, peneliti akan menjelaskan ciri-ciri kontrol diri, sebagai berikut:

- 1) Kemampuan mengontrol perilaku, yaitu kemampuan untuk menentukan siapa yang mengendalikan situasi.
- 2) Kemampuan mengontrol situasi/keadaan, yaitu kemampuan untuk menghadapi situasi/keadaan yang tidak diinginkan dengan cara mencegah atau menjauhi sebagian dari situasi/keadaan, menempatkan tenggang waktu diantara rangkaian situasi/keadaan yang sedang berlangsung, menghentikan situasi/keadaan sebelum berakhir, dan membatasi intensitas situasi/keadaan.
- 3) Kemampuan mengantisipasi peristiwa, yaitu kemampuan untuk mengantisipasi keadaan melalui berbagai pertimbangan secara relatif objektif.
- 4) Kemampuan menafsirkan peristiwa yaitu kemampuan untuk menilai dan menafsirkan suatu keadaan atau peristiwa dengan

---

<sup>68</sup>Akhlis Nurul Majid, "Hubungan Antara Kontrol Diri (Self-Control) Dengan Prokrastinasi Akademik Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Ftik Jurusan Pai Angkatan 2012 Iain Salatiga", *Skripsi* (Salatiga: Jurusan Pendidikan Agama Islam Fakultas Tarbiyah Dan Ilmu Keguruan (FTIK) Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Salatiga, 2017), hlm. 25-26.

cara memperhatikan segi-segi positif secara subjektif. Kemampuan mengambil keputusan, yaitu kemampuan untuk memilih suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau disetujui.

c. Aspek-Aspek Kontrol Diri

Menurut Averill ada tiga aspek dalam kontrol diri, yaitu kontrol perilaku (*behavior control*), kontrol kognitif (*cognitive control*), dan mengontrol keputusan (*decesional control*).

1) Kontrol Perilaku (*behavior control*)

Kontrol Perilaku merupakan kesiapan tersedianya suatu respon yang dapat secara langsung mempengaruhi atau memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan. Kemampuan mengontrol perilaku ini diperinci menjadi komponen, yaitu mengatur pelaksanaan dan memodifikasi stimulus. Kemampuan mengatur pelaksanaan merupakan kemampuan individu untuk menentukan siapa yang mengendalikan situasi dan keadaan. Kemampuan mengatur stimulus merupakan kemampuan untuk mengetahui bagaimana dan kapan suatu stimulus yang tidak dikehendaki dihadapinya.<sup>69</sup>

2) Kontrol Kognitif (*cognitive control*)

Kontrol Kognitif merupakan kemampuan individu dalam mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara

---

<sup>69</sup> M. Nur Ghufon dan Rini Risnawita. *Teori-Teori Psikologi...*, hlm.29-31.

menginterpretasi, menilai atau menghubungkan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologis atau mengurangi tekanan. Aspek ini terdiri dari dua komponen, yaitu memperoleh informasi dan melakukan penilaian. Dengan informasi yang dimiliki individu mengenai suatu keadaan yang tidak menyenangkan, individu dapat mengantisipasi keadaan tersebut dengan berbagai pertimbangan. Melakukan penilaian berarti individu berusaha menilai dan menafsirkan suatu keadaan atau peristiwa dengan cara memperhatikan segi-segi positif secara subjektif.<sup>70</sup>

### 3) Mengontrol Keputusan (*decesional control*)

Mengontrol keputusan merupakan kemampuan seseorang untuk memilih hasil atau suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau disetujuinya. Kontrol diri dalam menentukan pilihan akan berfungsi, baik dengan adanya suatu kesempatan, kebebasan, atau kemungkinan pada diri individu untuk memilih berbagai kemungkinan tindakan.<sup>71</sup> Aspek ini terdiri dari dua komponen, yaitu mengantisipasi peristiwa dan menafsirkan peristiwa, yaitu kemampuan menahan diri.

Setiap individu memiliki kemampuan pengendalian diri yang berbeda-beda. Ada individu yang pandai dalam mengendalikan diri mereka namun ada juga individu yang kurang pandai dalam

---

<sup>70</sup> *Ibid.*

<sup>71</sup> *Ibid.* hlm.29-31.

mengendalikan diri. Block, Block, Zulkarnaen berdasarkan kualitasnya kendali diri dapat dibedakan menjadi tiga jenis, yaitu:<sup>72</sup>

- a) *Over control* merupakan kendali diri yang dilakukan oleh individu secara berlebihan yang menyebabkan individu banyak menahan diri dalam bereaksi terhadap situasi/keadaan.
- b) *Under control* merupakan suatu kecenderungan individu untuk melepaskan impuls dengan bebas tanpa perhitungan yang masak.
- c) *Appropriate control* merupakan kendali individu dalam upaya mengendalikan impuls secara tepat.

Dapat disimpulkan bahwa untuk mengukur kontrol diri menggunakan aspek-aspek kemampuan mengatur pelaksanaan, memodifikasi stimulus, memperoleh informasi, melakukan penilaian, mengantisipasi peristiwa dan menafsirkan peristiwa.

#### d. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kontrol Diri

Menurut Gufron dan Risnawita, ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kontrol diri pada individu. Secara garis besar kontrol diri dapat dipengaruhi oleh dua faktor dibawah ini, yaitu :

- 1) Faktor Internal yang ikut andil terhadap kontrol diri adalah usia. Semakin bertambahnya usia seseorang, maka semakin baik cara mengontrol dirinya. Dengan demikian faktor ini sangat

---

<sup>72</sup>Galih Fajar Fadillah, "Upaya Meningkatkan Pengendalian Diripenerima Manfaat Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Di Balai Rehabilitasi Mandiri Semarang", *Skripsi* (Semarang: Jurusan Bimbingan Dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang, 2013), Hlm. 17.

membantu individu untuk memantau dan mencatat perilakunya sendiri dengan pola hidup dan berfikir yang lebih baik lagi.

- 2) Faktor Eksternal ini diantaranya adalah Lingkungan keluarga. Lingkungan keluarga terutama orang tua menentukan bagaimana kemampuan mengontrol diri seseorang. Orang tua dianjurkan untuk menerapkan sikap disiplin terhadap anak, pada akhirnya hal itu akan membentuk kepribadian yang baik dan juga dapat mengendalikan perilaku mereka. Disiplin yang diterapkan orang tua merupakan hal penting dalam kehidupan, karena dapat mengembangkan kontrol diri sehingga seseorang dapat mempertanggungjawabkan dengan baik segala tindakan yang dilakukan. Individu tidak dilahirkan dalam konsep yang benar dan salah atau dalam suatu pemahaman tentang perilaku yang diperbolehkan dan dilarang.<sup>73</sup>

Jadi lingkungan keluarga turut menentukan kemampuan mengontrol diri seseorang. Subjek yang memiliki latar belakang tidak memiliki orang tua, atau terlantar tentu berdampak pada sikap mereka sehingga mengakibatkan menurunnya kontrol diri.

### 3. Remaja Terlantar

#### a. Pengertian Remaja

Masa Remaja, menurut Mappiare, berlangsung antara umur 12 tahun sampai 21 tahun bagi wanita dan 13 tahun sampai dengan 22

---

<sup>73</sup> M. Nur Ghufon dan Rini Risnawita. *Teori-Teori Psikologi*,,.,hlm. 32.

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>74</sup>

Menurut Piaget, remaja di definisikan sebagai usia ketika individu secara psikologis berinteraksi dengan masyarakat dewasa. Pada masa remaja, anak tidak lagi merasa dibawah tingkat orang yang lebih tua, melainkan berada pada tingkat yang sama dalam masalah hak dan integrasi dalam masyarakat.<sup>75</sup>

Hurlock dalam psikologi perkembangan menjelaskan bahwa masa remaja adalah masa transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang diikuti dengan berbagai masalah yang ada karena perubahan fisik, psikis, dan sosial. Masa peralihan itu banyak menimbulkan kesulitan-kesulitan dalam penyesuaian terhadap dirinya maupun terhadap lingkungan sosial. Hal ini dikarenakan remaja merasa bukan anak-anak lagi tetapi juga belum dewasa dan remaja ingin diperlakukan sebagai orang dewasa.<sup>76</sup>

Batasan usia remaja yang umum digunakan oleh para ahli adalah antara 12 hingga 21 tahun.<sup>77</sup> Sedangkan Syaikh M. Jamaluddin Mahfuzh menyatakan bahwa usia 12-15 tahun disebut fase

---

<sup>74</sup> Mohammad Ali dan Mohammad Asrori, *Psikologi Remaja*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2010), hlm. 9.

<sup>75</sup> Jamal Ma'ruf Asmani, *Kiat Mengatasi Kenakalan Remaja di Sekolah*,,,, hlm. 38.

<sup>76</sup> E. B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan*, (Jakarta: Erlangga, 2006), hlm. 174.

<sup>77</sup> Desmita, *Psikologi Perkembangan*..., hlm. 174.

permulaan remaja, usia 15-18 tahun disebut fase pertengahan remaja , dan usia 18-22 tahun disebut fase paripurna remaja.<sup>78</sup>

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa 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.

b. Karakteristik Remaja

1) Perkembangan Kognitif Remaja

Perkembangan Kognitif adalah perubahan kemampuan mental seperti belajar, memori, menalar, berpikir dan bahasa. Masa remaja adalah suatu periode kehidupan dimana kapasitas untuk memperoleh dan menggunakan pengetahuan secara efisien mencapai puncaknya. Hal ini karena selama periode remaja ini, proses pertumbuhan otak mencapai kesempurnaan. Sistem saraf yang berfungsi memproses informasi berkembang dengan cepat. Disamping itu, pada masa remaja ini juga terjadi reorganisasi lingkaran saraf *prontal label* (belahan otak bagian depan sampai pada belahan atau celah sentral). *Prontal label* ini berfungsi dalam aktifitas kognitif tingkat tinggi, seperti kemampuan merumuskan perencanaan strategis atau kemampuan mengambil

---

<sup>78</sup> Elfi Yuliani Rochmah, *Psikologi Perkembangan*, (Yogyakarta: Teras, 2005), hlm.178.

keputusan. Perkembangan *prontal label* sangat berpengaruh terhadap kemampuan kognitif remaja, sehingga mereka mengembangkan kemampuan penalaran yang memberinya suatu tingkat pertimbangan moral dan kesadaran sosial yang baru.<sup>79</sup>

Menurut Piaget, seorang remaja termotivasi untuk memahami dunia karena perilaku adaptasi secara biologis mereka. Dalam pandangan Piaget, remaja secara aktif membangun dunia kognitif mereka, dimana informasi yang didapatkan tidak langsung diterima begitu saja ke dalam skema kognitif mereka. Remaja telah mampu membedakan antara hal-hal atau ide-ide yang lebih penting daripada ide lainnya, lalu remaja menghubungkan ide-ide ini. Seorang remaja tidak saja mengorganisasikan apa yang dialami dan diamati, tetapi remaja mampu mengolah cara berpikir mereka sehingga memunculkan suatu ide baru.<sup>80</sup>

## 2) Perkembangan Pengambilan Keputusan

Pengambilan keputusan merupakan salah satu bentuk perbuatan berpikir dan hasil dari perbuatan itu disebut keputusan. Dalam hal pengambilan keputusan ini, remaja yang lebih tua akan lebih kompeten daripada remaja yang lebih muda atau anak-anak.

Dibandingkan dengan anak-anak, remaja yang lebih muda cenderung menghasilkan pilihan-pilihan, menguji situasi dari

---

<sup>79</sup> Desmita, *Psikologi Perkembangan...*, hlm. 190.

<sup>80</sup> Yudrik Jahja, *Psikologi Perkembangan*, (Jakarta: Kencana, 2011), hlm 231.

berbagai perspektif, mengantisipasi akibat dari keputusan-keputusan dan memepertimbangkan kredibilitas sumber-sumber. Akan tetapi apabila dibandingkan dengan remaja yang lebih tua, remaja yang lebih muda memiliki kemampuan yang kurang dalam ketrampilan pengambilan keputusan.

### 3) Perkembangan Orientasi Masa Depan

Orientasi masa depan merupakan salah satu fenomena perkembangan kognitif yang terjadi pada masa remaja. Sebagai individu yang sedang mengalami proses peralihan dari masa anak-anak mencapai kedewasaan, remaja memiliki tugas-tugas perkembangan yang mengarah pada persiapannya memenuhi tuntutan dan harapan peran sebagai orang dewasa.

Remaja mulai memikirkan masa depan mereka sungguh-sungguh. Meskipun orientasi masa depan merupakan tugas perkembangan yang harus dihadapi pada masa remaja dan dewasa awal, namun tidak dapat dipungkiri bahwa pengalaman dan pengetahuan remaja tentang kehidupan di masa mendatang sangat terbatas. Untuk itu remaja sangat membutuhkan bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak, terutama orang tua.

### 4) Perkembangan Kognisi Sosial

Kognisi sosial adalah kemampuan untuk berpikir secara kritis mengenai isu-isu dalam hubungan interpersonal, yang

berkembang sejalan dengan usia dan pengalaman, serta berguna untuk memahami orang lain dan menentukan bagaimana melakukan interaksi dengan mereka.

#### 5) Perkembangan Penalaran Moral

Moral merupakan suatu kebutuhan penting bagi remaja, terutama sebagai pedoman menemukan identitas dirinya, mengembangkan hubungan personal yang harmonis, dan menghindari konflik-konflik peran yang selalu terjadi dalam masa transisi.

Santrock menyatakan bahwa pada masa remaja, perkembangan kognitif remaja sudah mencapai tahap formal operasional. Tahap perkembangan moral mereka pun sudah mulai mengembangkan moralitas internal, dan dengan tahap perkembangan tersebut remaja sudah dapat memahami sejauh mana telah mengalami dan menghayati kepentingan keberadaan hidupnya menurut sudut pandang dirinya sendiri.<sup>81</sup>

#### 6) Perkembangan Pemahaman tentang Agama

Bagi remaja, agama juga memiliki arti yang sama pentingnya dengan moral. Bahkan agama memberikan sebuah kerangka moral, sehingga membuat seseorang mampu membandingkan tingkah lakunya. Agama dapat menstabilkan tingkah laku dan memberikan penjelasan mengapa dan untuk apa

---

<sup>81</sup> Kharisma Nail Mazaya & Ratna Supradewi, "Hubungan Konsep Diri dan Kebermaknaan Hidup pada Remaja di Panti Asuhan Proyeksi", *Jurnal* (Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang, 2011), Vol 6, hlm. 105.

seseorang berada di dunia ini. Agama memberikan perlindungan rasa aman, terutama bagi remaja yang tengah mencari jati dirinya.

c. Ciri-Ciri Remaja

Rentang kehidupan individu pasti akan menjalani fase-fase perkembangan secara berurutan, meski dengan kecepatan yang berbeda-beda, masing-masing fase tersebut ditandai dengan ciri-ciri perilaku atau perkembangan tertentu. Ciri-ciri masa remaja antara lain :<sup>82</sup>

- 1) Periode yang penting, merupakan periode yang penting karena berakibat langsung terhadap sikap dan perilaku serta berakibat panjang.
- 2) Periode peralihan, pada periode ini status individu tidak jelas dan terdapat keraguan akan peran yang harus dilakukan. Masa ini remaja bukan lagi seorang anak dan bukan orang dewasa.
- 3) Periode perubahan, perubahan sikap dan perilaku sejajar dengan perubahan fisik, jika perubahan fisik terjadi secara pesat perubahan perilaku dan sikap juga berlangsung secara pesat.
- 4) Usia bermasalah, masalah remaja sering sulit diatasi, hal ini sering disebabkan selama masa anak-anak sebagian bermasalahnya diselesaikan oleh orang tua, sehingga tidak berpengalaman mengatasinya.

---

<sup>82</sup> E. B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan...*, hlm. 207.

- 5) Mencari identitas, pada awal masa remaja penyesuaian diri dengan kelompok masih penting, kemudian lambat laun mulai mendambakan identitas diri dan tidak puas lagi dengan menjadi sama dengan teman-teman sebayanya.
- 6) Usia yang menimbulkan ketakutan, adanya anggapan remaja adalah anak-anak yang tidak rapi, tidak dapat dipercaya dan cenderung berperilaku merusak, membuat orang dewasa yang harus membimbing dan mengawasi remaja menjadi bertanggung jawab dan bersikap tidak simpatik terhadap perilaku remaja yang normal.
- 7) Masa yang tidak realistis, remaja melihat dirinya sendiri dan orang lain sebagaimana yang dia inginkan dan bukan bagaimana adanya.
- 8) Ambang masa dewasa, remaja mulai bertindak seperti orang dewasa. Seperti halnya masa-masa perkembangan yang lain, masa remaja juga mempunyai ciri-ciri tertentu yang harus dimiliki sebagai bekal menuju perkembangan berikutnya, dengan adanya ciri-ciri tersebut dapat dijadikan sinyal oleh lingkungan supaya remaja diperlukan sebagaimana mestinya.

Penjelasan di atas menjelaskan tentang ciri-ciri remaja mulai dari periode awal, pencarian identitas atau jati diri hingga ambang masa dewasa yang semuanya perlu diperhatikan agar seorang remaja

mampu tumbuh dan berkembang baik secara jasmani, rohani maupun sosialnya.

d. Tugas-Tugas Perkembangan Remaja

Tugas perkembangan masa remaja difokuskan pada upaya meninggalkan sikap dan perilaku kekanak-kanakan serta berusaha untuk mencapai kemampuan bersikap dan berperilaku secara dewasa. Adapun tugas-tugas perkembangan masa remaja menurut Hurlock adalah berusaha :<sup>83</sup>

- 1) Mampu menerima keadaan fisiknya
- 2) Mampu menerima dan memahami peran seks usia dewasa
- 3) Mampu membina hubungan baik dengan anggota kelompok yang berlainan jenis
- 4) Mencapai kemandirian emosional
- 5) Mencapai kemandirian ekonomi
- 6) Mengembangkan konsep dan ketrampilan intelektual yang sangat diperlukan untuk melakukan peran sebagai anggota masyarakat
- 7) Memahami dan menginternalisasi nilai-nilai orang dewasa dan orang tua
- 8) Mengembangkan perilaku tanggung jawab sosial yang diperlukan untuk memasuki dunia dewasa
- 9) Mempersiapkan diri untuk memasuki perkawinan

---

<sup>83</sup> Mohammad Ali dan Mohammad Asrori, *Psikologi Remaja*,,.. hlm. 10.

10) Memahami dan mempersiapkan berbagai tanggung jawab kehidupan keluarga

Dari tugas-tugas perkembangan remaja yang dijelaskan diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa seorang remaja harus menjalankan tugas-tugas perkembangannya dengan baik dan benar agar dapat mempersiapkan diri sebagai bekal menuju usia dewasa.

e. Pengertian Remaja Terlantar

Penyandang Masalah Kesejahteraan Sosial yang terjadi pada anak ada beberapa, diantaranya adalah anak balita terlantar, korban tindak kekerasan, anak nakal, anak jalanan, korban penyalahgunaan napza, dan anak terlantar. Anak terlantar adalah seorang anak berusia 6 (enam) tahun sampai dengan 18 (delapan belas) tahun, meliputi anak yang mengalami perlakuan salah dan ditelantarkan oleh orang tua/keluarga atau anak kehilangan hak asuh dari orang tua/keluarga.<sup>84</sup>

Pada umur tersebut, anak mengalami peralihan dari fase anak-anak memasuki fase remaja. Menurut Syaikh M. Jamaluddin Mahfuzh, usia 12-15 tahun disebut fase permulaan remaja, usia 15-18 tahun disebut fase pertengahan remaja, dan usia 18-22 tahun disebut fase paripurna remaja.<sup>85</sup>

---

<sup>84</sup> Kementerian Sosial RI, *Panduan Pendataan Penyandang Masalah Kesejahteraan Sosial (PMKS) & Potensi dan Sumber Kesejahteraan Sosial (PSKS)*,... hlm. 7.

<sup>85</sup> Elfi Yuliani Rochmah, *Psikologi Perkembangan*,... hlm.178.

Jadi dapat disimpulkan bahwa remaja terlantar adalah anak yang berusia 12 sampai 22 tahun karena beberapa faktor kemungkinan seperti kemiskinan, diantaranya adalah salah seorang orang tua/ wali sakit, salah seorang/ kedua orang tua/ wali pengasuh meninggal, keluarga tidak harmonis dan tidak ada pengasuh sehingga tidak dapat terpenuhi kebutuhan dasarnya dengan wajar baik jasmani, rohani maupun sosial. Dalam hal ini mereka tidak mendapat pengasuhan dari orang tua sehingga mereka menjalani hidup tanpa mendapat hak-hak pengasuhan yang harusnya mereka dapatkan.

#### 4. Penyandang Masalah Kesejahteraan Sosial

##### a. Pengertian Penyandang Masalah Kesejahteraan Sosial

Peristilahan ‘Penyandang Masalah Sosial’ (PMS) mengalami perkembangan dengan penambahan berupa kata ‘kesejahteraan’ yang dianeksasikan ke kata ‘Sosial’ sehingga menjadi ‘masalah kesejahteraan sosial’.<sup>86</sup> Penyandang Masalah Kesejahteraan Sosial yang selanjutnya disebut PMKS adalah perseorangan, keluarga, kelompok, dan/atau masyarakat yang karena suatu hambatan kesulitan, atau gangguan, tidak dapat melaksanakan fungsi sosialnya,

---

<sup>86</sup> Dr. Abd. Syakur, M.Ag , *Buku Daras Konseling Penyandang Masalah Sosial*,... hlm. 28-29.

sehingga tidak dapat terpenuhi kebutuhan hidupnya baik jasmani, rohani, maupun sosial secara memadai dan wajar.<sup>87</sup>

Menurut Abd Syakur dalam bukunya, penyandang masalah sosial adalah seseorang atau banyak orang yang memiliki atau membawa beban terhadap kehidupan sosial-kemasyarakatan yang mengaktual dalam bentuk ketidakharmonisan relasi yang dapat berupa, misalnya, aliensi sosial terhadap seseorang atau sebaliknya, bahwa seseorang itulah yang menjadi kendala bagi keharmonisan dan kesejahteraan sosial.<sup>88</sup>

Jadi dapat disimpulkan bahwa 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.

Dalam buku pendataan PMKS dan PSKS yang dibuat oleh Kementerian Sosial RI, ada 26 jenis Penyandang Masalah Kesejahteraan Sosial yaitu anak balita terlantar, anak terlantar, anak yang berhadapan dengan hukum, anak jalanan, anak dengan disabilitas, anak korban tindak kekerasan, anak yang memerlukan perlindungan khusus, lanjut usia terlantar, pengemis, penyandang disabilitas, tuna susila, pengemis gelandangan,

---

<sup>87</sup> Kementerian Sosial RI, *Panduan Pendataan Penyandang Masalah Kesejahteraan Sosial (PMKS) & Potensi dan Sumber Kesejahteraan Sosial (PSKS)*, (Jakarta : Pusat Data dan Informasi Kesejahteraan Sosial, 2013), hlm. 7.

<sup>88</sup> Dr. Abd. Syakur, M.Ag , *Buku Daras Konseling Penyandang Masalah Sosial*,,,, hlm. 28.

pemulung, kelompok minoritas, bekas warga binaan lembaga pemasyarakatan (BWBLP), orang dengan HIV/AIDS (ODHA), Korban penyalahgunaan NAPZA, korban *trafficking*, korban tindak kekerasan, pekerja migran bermasalah sosial (PMBS), korban bencana alam, korban bencana sosial, perempuan rawan sosial ekonomi, fakir miskin, keluarga bermasalah sosial psikologis, dan komunitas adat terpencil.<sup>89</sup>

## **B. Hubungan Terapi Relaksasi Meditasi Sufistik dengan Kontrol Diri Pada Remaja Penyandang Masalah Kesejahteraan Sosial**

Menurut Ghufron 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.<sup>90</sup>

Kontrol diri memiliki peran yang sangat penting dalam mengendalikan aktualisasi pola pikir, rasa dan perilaku dalam menghadapi setiap situasi yang ada di masyarakat. Begitu pula dengan Remaja Terlantar, ketika mereka memiliki kontrol diri yang baik mereka akan mampu mengatur maupun mengendalikan dirinya dimanapun mereka berada dan sesuai dengan lingkungan tersebut. Maka dari itu sangat dibutuhkan cara untuk dapat meningkatkan kontrol diri tersebut.

---

<sup>89</sup> Kementerian Sosial RI, *Panduan Pendataan Penyandang Masalah Kesejahteraan Sosial (PMKS) & Potensi dan Sumber Kesejahteraan Sosial (PSKS)*,... hlm. 7-9.

<sup>90</sup> M. Nur Ghufron dan Rini Risnawita. *Teori-Teori Psikologi*,...hlm. 25-26.

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>91</sup>

Cara untuk meningkatkan kontrol diri tersebut salah satunya dapat menggunakan metode terapi relaksasi meditasi sufistik. Terapi ini adalah terapi yang dilakukan dengan memusatkan pikiran melalui konsentrasi yang mendalam pada kalimat-kalimat zikir dalam wirid atau aktifitas spiritual lainnya seperti solat sunnat, doa, I'tikaf serta membaca al qur'an sehingga menjadikan manusia mempunyai pemikiran dan jiwa yang tenang dalam menghadapi permasalahan hidup.

Menurut Subandi dalam bukunya *Psikoterapi Pendekatan Konvensional dan Kontemporer*, terapi relaksasi efektif dilakukan sebagai metode kontrol diri.<sup>92</sup> Dengan metode relaksasi meditasi sufistik, maka dapat memperbaiki kondisi pikiran, emosi, dan perilaku mereka.

Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Nasruliyah Hikmatul Magfiroh pada tahun 2012 tentang Peranan Terapi Relaksasi Meditasi untuk Menurunkan Stress pada Penderita Hipertensi, bahwa terapi ini mampu membantu menurunkan tingkat stress pada penderita hipertensi. Sehingga terapi ini bisa dikatakan efektif.

---

<sup>91</sup>Fitrianiingrum Munawaroh, "Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Perilaku Kenakalan Remaja Pada Siswa Kelas X Sma Muhammadiyah 7 Yogyakarta"..., hlm. 2.

<sup>92</sup>M.A. Subandi, *Psikoterapi Pendekatan Konvensional dan Kontemporer*..., hlm. 166.

### C. Penelitian Terdahulu

Penelitian tentang efektifitas relaksasi meditasi sufistik dalam meningkatkan kontrol diri pada remaja penyandang masalah kesejahteraan sosial sejauh pengetahuan penulis belum pernah dilakukan. Hal tersebut dikarenakan judul yang diangkat penulis masih terbilang baru tentang efektifitas penggunaan terapi relaksasi meditasi sufistik dalam meningkatkan kontrol diri remaja penyandang masalah kesejahteraan sosial di UPT Pelayanan Sosial Bina Remaja Blitar. Namun, perlu diketahui bahwa penelitian tentang berbagai macam skala psikologi yang berhubungan dengan kontrol diri telah banyak dilakukan.

Untuk menyatakan keaslian penelitian ini, maka perlu adanya tinjauan pustaka dari penelitian-penelitian yang terdahulu yang relevan dengan penelitian yang penulis kaji. Adapun penelitian tersebut diantaranya adalah :

**Tabel 2.1**

#### Penelitian Terdahulu

No	Judul	Hasil Penelitian	Variabel Penelitian
1	Peranan Terapi Relaksasi Meditasi Dalam Menurunkan Stres Pada Penderita Hipertensi Oleh Nasruliyah Hikmatul Magfiroh (Skripsi)	Menurut hasil penelitian yang dilakukan pada tahun 2012 tentang Peranan Terapi Relaksasi Meditasi untuk Menurunkan Stress pada Penderita Hipertensi, bahwa terapi ini mampu membantu menurunkan tingkat stress pada penderita hipertensi.	Variabel X (Terapi Relaksasi Meditasi) Variabel Y (Menurunkan Stress pada Penderita Hipertensi)

		Sehingga terapi ini bisa dikatakan efektif.	
2	Pengaruh Terapi Relaksasi Zikir Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Penderita Dispepsia Oleh Citra Perwitaningrum (Jurnal)	Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terapi relaksasi zikir dapat menurunkan tingkat kecemasan yang alami oleh penderita dispepsia. Hal tersebut dapat dilihat dari perbedaan skor kecemasan ketika sebelum diberikan perlakuan dan sesudah diberikan perlakuan. Terdapat hal-hal yang mendukung keberhasilan terapi, yaitu semangat subjek dalam mengikuti terapi serta kooperatif sehingga muncul suasana yang nyaman dan keterbukaan.	Variabel X (Terapi Relaksasi Dzikir) Variabel Y (Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Penderita Dispepsia)
3	Pengaruh Teknik Relaksasi Terhadap Perubahan Status Mental Klien Skizofrenia Di Rumah Sakit Jiwa Daerah Surakarta Oleh Erviana Kustanti (Jurnal)	Hasil penelitian di atas menunjukkan bahwa relaksasi progresif efektif untuk mengurangi ketegangan otot, kecemasan dan kelelahan yang dialami klien sehingga akan mempengaruhi status mental klien. Teknik relaksasi akan	Variabel X (Pengaruh Teknik Relaksasi) Variabel Y (Perubahan Status Mental Klien Skizofrenia)

		mengembalikan proses mental, fisik dan emosi.	
4	Pengaruh Terapi Religi Shalat dan Dzikir Terhadap Kontrol Diri Klien Penyalahgunaan Narkotika Oleh Lukman Hakim (Skripsi)	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi religi shalat dan dzikir mampu meningkatkan kontrol diri 6 dari 7 klien, dan menurunkan kontrol diri 1 dari 7 klien di RS Kesehatan Mental HMC	Variabel X (Terapi Religi Shalat dan Dzikir) Variabel Y (Kontrol Diri Klien Penyalahgunaan Narkotika)
5	Hubungan Pengendalian Diri ( <i>Self-Control</i> ) dengan Agresifitas Anak Jalanan Oleh Nurfauliyanti (Skripsi)	Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan negative antara pengendalian diri dan agresifitas anak jalanan.	Variabel X (Pengendalian Diri) Variabel Y (Tingkat Agresifitas Anak Jalanan)

Dari beberapa penelitian terdahulu diatas dapat diketahui, bahwa penelitian yang dilakukan oleh peneliti ini berbeda dengan penelitian sebelumnya. Perbedaan terletak pada jenis penelitian dan variabel yang akan di teliti. Pendekatan penelitian memiliki kesamaan dengan penelitian pertama yang dilakukan oleh Nasruliyah Hikmatul Maghfiroh yaitu kuantitatif dengan pendekatan pra-eksperimental. Terapi yang digunakan sama yaitu terapi relaksasi meditasi. Namun peneliti menggunakan pendekatan tasawuf sehingga ditambah dengan sufistik. Variabel penelitiannya juga berbeda. Nasruliyah meneliti tentang menurunkan tingkat

stres pada penderita hipertensi. Sedangkan peneliti melakukan penelitian tentang meningkatkan kontrol diri remaja penyandang masalah kesejahteraan sosial.

Pada penelitian kedua, Citra Perwitaningrum melakukan penelitian berdasarkan konsep tasawuf namun perbedaan dengan penelitian yang peneliti lakukan terletak pada variabelnya. Pada penelitian ketiga, Erviana Kustanti lebih mengarah untuk meneliti tentang psikologinya. Sedangkan penelitian keempat milik Lukman hakim, memiliki persamaan dibagian variabel yaitu kontrol diri. Dan yang terakhir penelitian dari Nurfauliyanti yang melakukan penelitian tentang hubungan kontrol diri dengan tingkat agresifitas anak jalanan. Yang artinya semakin tinggi tingkat kontrol diri maka semakin rendah agresifitas yang ditimbulkan.

Dalam sebuah penelitian yang dilakukan oleh Hjelee (1977) dalam buku Subandi *Psikoterapi Pendekatan Konvensional dan Kontemporer* membandingkan antara kelompok yang melakukan meditasi dan tidak ditemukan bahwa kelompok yang melakukan meditasi lebih rendah taraf kecemasannya, kontrol dirinya lebih internal (diukur dengan skala *locus of control*) dan aktualisasi dirinya lebih tinggi.<sup>93</sup> Walsh (1983) juga menjelaskan bahwa dengan melakukan meditasi dapat meningkatkan percaya diri, kontrol diri, harga diri, empati dan aktualisasi diri.

Penelitian yang dilakukan oleh peneliti mempunyai kelebihan yang terletak pada bagian terapinya yang memasukkan unsur spiritual yaitu

---

<sup>93</sup> M.A. Subandi, *Psikoterapi Pendekatan Konvensional dan Kontemporer...*, hlm. 188.

meditasi sufistik yang termasuk terapi baru. Hal ini berbeda dengan penelitian terdahulu yang dijelaskan diatas. Sehingga penelitian ini mempunyai kelebihan tersendiri.

#### **D. Kerangka Konseptual Penelitian**

Berdasarkan latar belakang penelitian dan kajian teori yang terkait “Pengaruh Terapi Relaksasi Meditasi Sufistik Dalam Meningkatkan Kontrol Diri (Self-Control) Remaja Penyandang Masalah Kesejahteraan Sosial Di UPT Pelayanan Sosial Bina Remaja Blitar” maka peneliti menentukan Terapi Relaksasi Meditasi Sufistik sebagai variabel bebas dan kontrol diri (*self-control*) pada remaja terlantar sebagai variabel terikat. Berikut dikemukakan kerangka konseptual penelitian :

Remaja terlantar merupakan anak berusia 12-22 tahun yang karena suatu sebab orang tua tidak memenuhi kebutuhannya baik berupa fisik, mental, spiritual, maupun sosial. Remaja terlantar sebagian besar adalah remaja putus sekolah. Remaja yang dibiarkan terlantar berpotensi melakukan sesuatu tindakan yang menyimpang, seperti melanggar norma-norma yang berlaku di masyarakat, agama dan juga negara. Hal tersebut dikarenakan remaja kurang mendapatkan kasih sayang dan kurang perhatian dari orang tua maupun lingkungan dimana mereka tinggal.

Dalam psikologi perkembangan, masa remaja adalah masa dimana semua aspek dalam diri seseorang mengalami perkembangan dan proses pencarian jati diri. Dari teori tersebut menjelaskan bahwa ketika anak menginjak usia remaja mereka dapat melakukan hal-hal yang kurang baik karena pengaruh

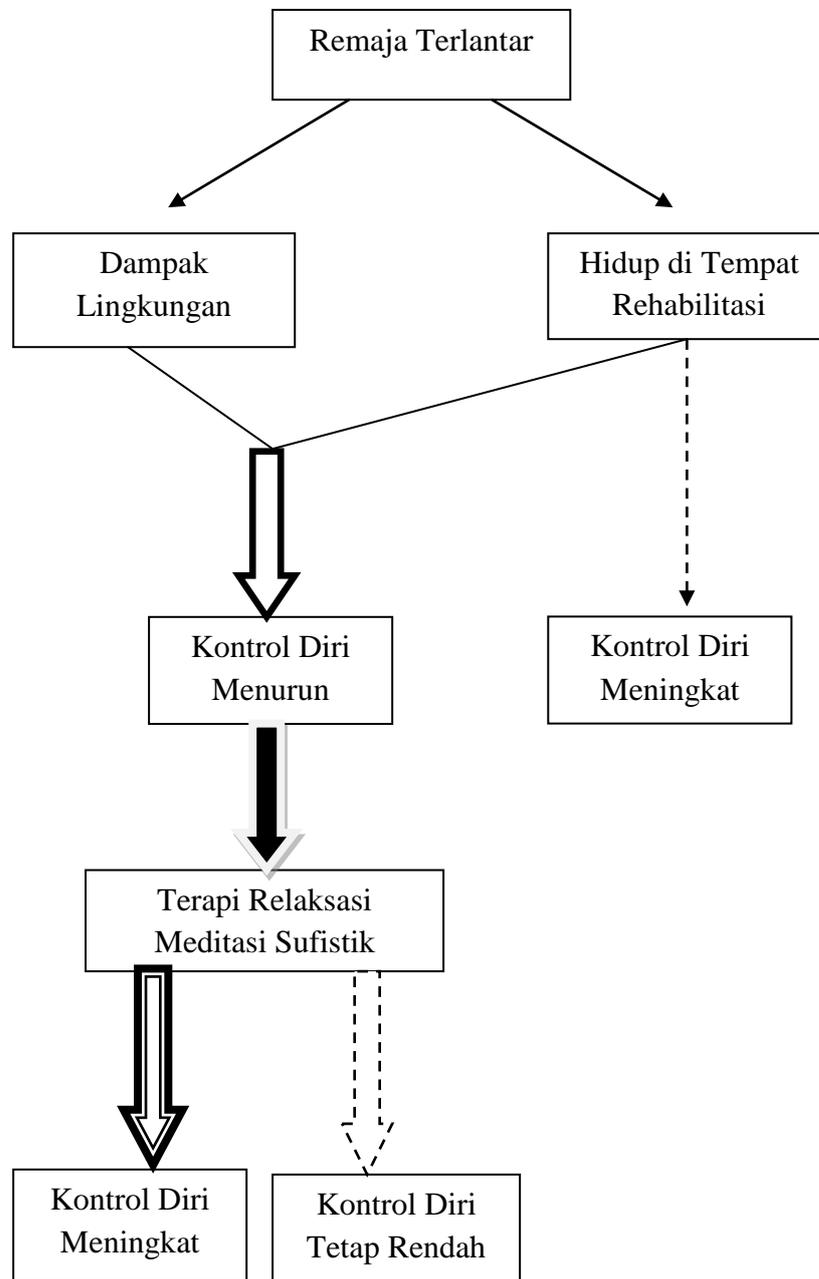
dari lingkungan. Selain itu, ketika mereka dimasukkan ke dalam suatu tempat rehabilitasi mereka akan sedikit sulit beradaptasi karena mereka terbiasa hidup bebas, namun di dalam tempat rehabilitasi harus mentaati segala peraturan yang dibuat oleh tempat tersebut.

Ketika berada di tempat rehabilitasi, mereka akan mengalami menurunnya kontrol diri karena beberapa faktor yang menyebabkan terjadinya masalah seperti kehidupan mereka di lingkungan asal yang berbeda dengan di tempat rehabilitasi. Namun, tidak menutup kemungkinan juga bahwa mereka memiliki kontrol diri yang lebih baik karena peraturan yang mengajarkan mereka untuk dapat menempatkan diri mereka yang sesuai.

Remaja yang mengalami menurunnya kontrol diri karena dampak dari masalah-masalah tersebut maka, sangat dibutuhkan suatu metode yang tepat untuk meningkatkan kontrol diri tersebut agar mereka dapat mengontrol dirinya sesuai dengan lingkungan tempat tinggalnya. Salah satu metode yang dapat diterapkan adalah terapi relaksasi meditasi sufistik. Terapi ini merupakan terapi yang dilakukan dengan memusatkan pikiran melalui konsentrasi yang mendalam pada kalimat-kalimat dzikir sehingga menjadikan manusia mempunyai pemikiran dan jiwa yang tenang dalam menghadapi permasalahan hidup. Diharapkan terapi ini dapat membantu mereka meningkatkan kontrol diri. Namun karena suatu sebab terapi tersebut juga dapat menyebabkan kontrol diri mereka menurun dari keadaan semula.

**Gambar 2.1**

Kerangka Konseptual



Keterangan :



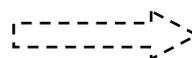
: Penyebab



: Harapan



: Penanganan



: Kemungkinan