

## BAB V

### PEMBAHASAN

#### **A. Hubungan Terapi Relaksasi Meditasi Sufistik Dengan Kontrol Diri Remaja Penyandang Masalah Kesejahteraan Sosial Di UPT Pelayanan Sosial Bina Remaja Blitar**

Berdasarkan hasil hitung uji beda *gain score* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan menggunakan uji *mann whitney* diperoleh nilai asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,000 karena nilai asymp. Sig (2-tailed) < 0,05 atau 0,000 < 0,05 maka sesuai dengan dasar pengambilan keputusan dalam uji *mann whitney* dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan pada pengisian kuesioner *self control* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Selain itu, hasil hitung uji beda pengisian kuesioner kontrol diri *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen dengan menggunakan uji *wilcoxon signed rank test* diperoleh nilai asymp. Sig (2-tailed) < 0,05 atau 0,002 < 0,05 maka sesuai dengan dasar pengambilan keputusan dalam uji *wilcoxon signed ranks test* dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan pada pengisian kuesioner *self control* saat *pre-test* dan *post-test* kelompok eksperimen dan kontrol.

Dari paparan hasil hitung uji beda di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa terapi relaksasi meditasi sufistik efektif dalam meningkatkan kontrol diri pada

remaja penyandang masalah kesejahteraan sosial di UPT Pelayanan Sosial Bina Remaja Blitar.

Bila dilihat dari hasil data yang diperoleh, terapi yang telah digunakan yakni terapi relaksasi meditasi sufistik ini menunjukkan perubahan yang cukup signifikan walaupun hanya dilakukan selama 3 hari. Hal ini terjadi karena subjek merasa pikiran yang selama ini dianggap sebagai beban yang selalu dipikirkannya mulai berkurang karena adanya proses terapi ini. Hal ini terjadi karena peneliti juga memberikan sesi konseling kepada subjek agar subjek lebih dapat menerima masukan saat sesi terapi. Dengan adanya sesi konseling, hal ini akan membantu subjek untuk mengeluarkan segala keluh kesah yang dirasakan dan kemudian memberikan beberapa solusi dan selanjutnya masuk sesi terapi yang diharapkan mampu memberikan sumbangan pikiran baru kepada subjek dalam memecahkan suatu masalah atau keluh kesah yang dirasakan subjek.

Selain adanya proses konseling, dalam terapi relaksasi meditasi sufistik ini selain berusaha merilekskan pikiran yang kacau pada subjek, terapi ini juga memasukkan unsur spiritual yang terletak pada hal sufistiknya. Yaitu ketika subjek dalam keadaan rileks, terapis membantu subjek untuk melakukan wirid yang diharapkan mampu menenangkan perasaan dan pikiran subjek sehingga mampu mengontrol dirinya agar selalu memikirkan tentang bagaimana akibat yang akan didapat dalam lingkungan asrama atau di luar asrama ketika melakukan suatu hal yang negative dengan selalu memikirkan tentang nikmat Allah yang selama ini mereka rasakan. Selalu mengingatkan

subjek tentang rasa syukur, tawakkal dan kesabaran dalam menghadapi segala permasalahan yang dialami oleh subjek. Hal ini mampu mengontrol perilaku subjek baik ketika masih berada di asrama ataupun saat sudah keluar dari Panti tersebut. Oleh karena itu, terapi dengan menggunakan sistem konseling yang memberikan pengarahan dalam strategi untuk meningkatkan kontrol diri dan beberapa hal penting yang harus ada dalam peningkatan kontrol diri ini cukup efektif bagi subjek.

Merubah pola pikir dan keyakinan sehingga berdampak pada sikap subjek bukan hal yang mudah. Hal ini membutuhkan suatu motivasi yang membangun dan pengetahuan tentang agama pada subjek untuk mengelola bagaimana ia harus berpikir secara rasional namun juga tetap memasukkan unsur spiritual dalam diri agar dapat menimbulkan suatu pikiran serta sikap yang positif. Untuk meningkatkan kontrol diri pada subjek, dalam melakukan terapi relaksasi meditasi sufistik ini adalah dengan menambahkan sesi konseling bagi subjek dan menekankan pada spiritual subjek tentang rasa ikhlas, tawakal dan sabar.

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>126</sup>

Sedangkan menurut Subandi dalam bukunya *Psikoterapi Pendekatan*

---

<sup>126</sup> Fitrianingrum Munawaroh, *Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Perilaku Kenakalan Remaja Pada Siswa Kelas X Sma Muhammadiyah 7 Yogyakarta*, hlm. 2.

*Konvensional dan Kontemporer*, terapi relaksasi efektif dilakukan sebagai metode kontrol diri.<sup>127</sup> Dengan metode relaksasi meditasi sufistik, maka dapat memperbaiki kondisi pikiran, emosi, dan perilaku mereka. Karena tidak hanya proses relaksasi, namun juga memasukkan unsur spiritual sehingga subjek merasa lebih tenang.

#### **B. Tingkat Efektifitas Terapi Relaksasi Meditasi Sufistik Terhadap Kontrol Diri Remaja Penyandang Masalah Kesejahteraan Sosial Di UPT Pelayanan Sosial Bina Remaja Blitar**

Berdasarkan hasil hitung dari sumbangan efektif regresi linier guna untuk mengetahui tingkat keefektifan terapi relaksasi meditasi sufistik dalam meningkatkan kontrol diri di UPT Pelayanan Sosial Bina Remaja Blitar mendapat nilai *R Square* sebesar 0,295 atau 29,5%. Dari angka 29,5% dapat ditarik kesimpulan bahwa besar tingkat efektifitas terapi relaksasi meditasi sufistik yang dilakukan dalam meningkatkan kontrol diri remaja penyandang masalah kesejahteraan sosial sebesar 0,295 atau 29,5% sedangkan sisanya 0,705 atau 70,5% dipengaruhi oleh faktor eksternal diluar penelitian.

Besarnya tingkat efektivitas terapi relaksasi meditasi sufistik disebabkan karena adanya sesi konseling dan evaluasi di setiap pertemuannya. Pada awal melakukan terapi, subjek terlebih dahulu mendapatkan sesi konseling agar mengetahui permasalahan utama dari subjek yang membuat subjek melakukan tindakan yang kurang baik. Setelah itu terapis memberikan saran-

---

<sup>127</sup> M.A. Subandi, *Psikoterapi Pendekatan Konvensional dan Kontemporer*,,,,hlm. 166.

saran dan masukan yang positif untuk subjek. Memberikan arahan tentang bagaimana menjalani hidup sebagai remaja yang baik. Selain itu, karena adanya unsur spiritual yang dimasukkan dalam sesi terapi, menambah keyakinan dalam diri subjek bahwa Allah tidak memberikan masalah diluar batas kemampuan umatnya. Selalu mengingatkan tentang rasa syukur, tawakal dan sabar. Apalagi saat penelitian dilakukan adalah saat Ramadhan, ini adalah waktu yang tepat untuk melakukan perenungan diri.

Selain tingkat efektifitas yang mencapai nilai 29,5% namun dalam penelitian ini juga terdapat faktor diluar penelitian sebesar 70,5%. Adapun faktor diluar penelitian tersebut kemungkinan disebabkan oleh beberapa hal, sebagai berikut :

1. Jangka waktu dalam memberikan terapi yang cukup singkat, yakni 3 hari dan setiap harinya terapi dilakukan selama 60-90 menit di jam 8 malam setelah melakukan salat tarawih. Sehingga mungkin memunculkan sikap malas, atau mengantuk saat melakukan sesi terapi.
2. Pembagian waktu terapi dengan penelitian yang hanya 3 hari, karena dalam 1 lembaga ada 4 mahasiswa yang melakukan penelitian. Sehingga antara peneliti 1 dan peneliti lainnya harus benar-benar bisa membagi waktu agar semua berjalan dengan baik dan lancar.
3. Waktu penelitian yang terbatas. Yakni hanya sekitar 2 minggu dikarenakan kantor dinas tersebut akan cuti hari raya, sedangkan dari

klien remaja tersebut juga akan selesai dan digantikan dengan angkatan klien baru.

4. Terkait dengan latar belakang remaja tersebut yang dari anak jalanan, juga *broken home* yang memiliki pengetahuan agama minim. Sehingga dalam memasukkan unsur spiritual harus benar-benar dilakukan secara benar dan bertahap.
5. Kurangnya konsentrasi subjek pada saat melakukan terapi, karena terapi dilakukan di mushola setelah tarawih. Sedangkan saat itu mushola juga digunakan untuk tadarus qur'an. Sehingga saat konseling maupun saat proses terapi, responden kurang bisa menerima dengan penuh perhatian.
6. Ada beberapa subjek yang takut di terapi sehingga ketika proses terapi dilakukan, subjek kurang bisa melakukan dengan maksimal.