

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Untuk mengetahui tujuan yang diinginkan dan menjawab Rumusan Masalah dalam penelitian ini berdasarkan Hasil Analisis Data, Pengolahan Data, dan Uji Hipotesis, maka dapat disimpulkan hasil penelitian menunjukkan bahwa :

1. Hasil hitung dari penelitian menunjukkan bahwa terapi relaksasi meditasi sufistik efektif dalam meningkatkan kontrol diri pada remaja penyandang masalah kesejahteraan sosial. 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. Sedangkan hasil 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.

2. Untuk mengetahui tingkat efektivitas terapi relaksasi meditasi sufistik dalam meningkatkan kontrol diri remaja penyandang masalah kesejahteraan sosial dengan menggunakan sumbangan regresi linier dan didapatkan nilai *R Square* sebesar 0,295 atau 29,5%. Dari angka 29,5% dapat ditarik kesimpulan bahwa besarnya tingkat efektivitas terapi Relaksasi Meditasi Sufistik yang dilakukan dalam meningkatkan *Self Control* remaja penyandang masalah kesejahteraan sosial sebesar 0,295 atau 29,5% sedangkan sisanya 0,705 atau 70,5% dipengaruhi oleh faktor eksternal diluar penelitian. Berdasarkan hasil hitung tersebut maka dapat ditarik kesimpulan, bahwa dalam penelitian ini H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya, terapi relaksasi meditasi sufistik ini efektif dalam meningkatkan kontrol diri remaja penyandang masalah kesejahteraan sosial di UPT Pelayanan Sosial Bina Remaja Blitar.

B. Saran

Mengingat pentingnya terapi relaksasi meditasi sufistik dalam meningkatkan kontrol diri remaja di panti, peneliti mempunyai saran untuk berbagai pihak. Adapun saran tersebut sebagai berikut :

1. Bagi Lembaga

Disarankan untuk memberikan layanan psikologis yang memasukkan unsur spiritual yang lebih spesifik kepada remaja-remaja

yang mempunyai permasalahan hidup. Salah satunya dengan menggunakan intervensi Terapi Relaksasi Meditasi Sufistik ini agar kontrol diri dari remaja bisa meningkat secara perlahan-lahan. Karena waktu 6 bulan adalah waktu yang singkat untuk merubah perilaku seseorang dari yang negatif menjadi positif, maka perlu cara khusus untuk meningkatkannya.

2. Bagi Pekerja Sosial/ Pengasuh

Disarankan untuk tidak mengabaikan hal-hal sekecil apapun yang dialami oleh remaja/klien baru di Panti seperti perasaan kurang percaya diri, atau kontrol diri yang rendah, dan lain sebagainya agar remaja yang baru masuk lingkungan panti merasa diperhatikan sehingga berdampak pada perilaku mereka.

3. Bagi Remaja/ Subjek

Diharapkan dengan adanya terapi relaksasi meditasi sufistik ini, remaja dapat menerapkan sikap sabar, tawakal dan ikhlas dalam menghadapi semua permasalahan dalam hidupnya baik di lingkungan ketika masih di asrama maupun ketika sudah kembali dalam lingkup sosial. Agar remaja mempunyai kontrol diri yang baik. Dapat mengendalikan/ dapat mengontrol diri agar bisa menjadi anak yang lebih berguna dan bermanfaat baik bagi dirinya sendiri maupun lingkungannya

4. Bagi Perkembangan Ilmu Pengetahuan

Diharapkan mampu menambah khasanah ilmu pengetahuan dengan memperkaya hasil penelitian yang telah ada dan dapat memberikan

gambaran mengenai kondisi rendahnya kontrol diri akibat dari lingkungan yang tidak mendukung dan meningkatkan kontrol diri dengan terapi relaksasi meditasi sufistik.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Disarankan untuk lebih memperhatikan hal-hal diluar penelitian yang dapat mengurangi tingkat efektifitas terapi relaksasi meditasi sufistik dalam meningkatkan kontrol diri remaja penyandang masalah kesejahteraan sosial. Hal ini dilakukan, agar hasil penelitian lebih maksimal dan dapat digunakan sebagai generalisasi terkait dengan efektifitas terapi relaksasi meditasi sufistik dalam meningkatkan kontrol diri remaja penyandang masalah kesejahteraan sosial. Karena terapi ini masih tergolong terapi yang baru dan belum banyak yang melakukan penelitian menggunakan terapi ini.