

**EFEKTIVITAS BIMBINGAN TERAPI SABAR  
DENGAN TEKNIK SUFISTIK UNTUK MENINGKATKAN RESILIENSI PADA  
REMAJA DI DESA WARAK KELURAHAN DUKUH KECAMATAN SIDOMUKTI  
KOTA SALATIGA**

***EFFECTIVENESS OF PATIENCE THERAPY GUIDANCE  
USING SUFISTIC TECHNIQUES TO INCREASE RESILIENCE IN ADOLESCENTS  
IN WARAK VILLAGE DUKUH DISTRICT SIDOMUKTI DISTRICT SALATIGA CITY***

**Widayati Lestari<sup>1</sup>, Dhika Fitri Herliana<sup>2</sup>**

Universitas Islam Negeri Salatiga<sup>1</sup>, Universitas Islam Negeri Salatiga<sup>2</sup>  
widaazzahida@iainsalatiga.ac.id<sup>1</sup>, dhika8023@gmail.com<sup>2</sup>

**Abstrak**

Tujuan penelitian ini adalah: 1) untuk mengetahui kondisi resiliensi remaja di Desa Warak Kelurahan Dukuh Kecamatan Sidomukti Kota Salatiga sebelum diberi terapi sabar 2) untuk mengetahui kondisi resiliensi remaja di Desa Warak Kelurahan Dukuh Kecamatan Sidomukti Kota Salatiga Setelah diberi terapi sabar 3) untuk mengetahui Efektivitas bimbingan dengan terapi sabar dalam meningkatkan resiliensi remaja di Desa Warak Kelurahan Dukuh Kecamatan Sidomukti Kota Salatiga. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan menggunakan *one group pre-test and post-test* dengan melakukan tes sebelum dan sesudah adanya perlakuan. Sumber data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan angket dan dokumentasi pada subjek. Subjek dalam penelitian ini yaitu remaja Desa Warak Kelurahan Dukuh Kecamatan Sidomukti Kota Salatiga dengan populasi 98 dan sampel sebanyak 20 remaja. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa sebelum diberikan bimbingan terapi sabar dengan teknik sufistik pada remaja diperoleh rata-rata 164,5 atau dalam presentase 82% yang masuk dalam kategori sedang. Dan setelah diberikan layanan bimbingan terapi sabar dengan teknik sufistik memperoleh nilai rata-rata 171,35 atau dalam presentase 86% yang masuk dalam kategori tinggi. Hal ini dibuktikan melalui uji sampel paired t-test yang diperoleh silai sig. (2-tailed) sebesar  $0,000 < 0,05$ , sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa bimbingan terapi sabar dengan teknik sufistik terbukti efektif.

**Kata Kunci:** *Bimbingan Terapi Sabar, Terapi Sufistik, Resiliensi, Remaja*

**Abstract**

*The aims of this research are: 1) to determine the condition of adolescent resilience in Warak Village, Dukuh Subdistrict, Sidomukti District, Salatiga City before being given patient therapy 2) to determine the condition of adolescent resilience in Warak Village, Dukuh Subdistrict, Sidomukti District, Salatiga City after being given patient therapy 3) to determine the effectiveness guidance with patient therapy in increasing adolescent resilience in Warak Village, Dukuh Subdistrict, Sidomukti District, Salatiga City. This type of research is quantitative using one group pre-test and post-test by carrying out tests before and after the treatment. The data source in this research is by using questionnaires and documentation on the subject. The subjects in this research were teenagers from Warak Village, Dukuh Subdistrict, Sidomukti District, Salatiga City with a population of 98 and a sample of 20 teenagers. The results of this study show that before being given patient therapy guidance with Sufistic techniques to adolescents, an average of 164.5 or a percentage of 82% was obtained, which was in the moderate category. And after being provided with patient therapy guidance services using Sufistic techniques, they obtained an average score of 171.35 or a percentage of 86% which was included in the high category. This was proven through a paired t-test sample test which obtained a sig. (2-tailed) is  $0.000 < 0.05$ , so it can be concluded that patient therapy guidance using Sufistic techniques has proven to be effective.*

**Keywords:** *Patience Therapy Guidance, Sufistic Therapy, Resilience, Adolescents*

## **PENDAHULUAN**

Sikap resiliensi dalam diri perlu dikembangkan oleh setiap individu. Resiliensi merupakan kekuatan dan ketangguhan untuk bangkit dari keterpurukan yang harus dimiliki oleh setiap individu. Manusia ketika menyikapi permasalahan dalam hidup menggunakan cara yang berbeda-beda, ada yang negatif seperti merasa tidak percaya diri, putus asa, bahkan jalan terakhir yaitu bunuh diri. Namun ada juga yang menyikapi dengan positif yaitu berusaha untuk bangkit kembali dalam menyikapi permasalahan hidup.

Grotberg (dalam Hendriani, 1999:22), mengemukakan bahwa resiliensi merupakan kemampuan untuk bertahan dan beradaptasi serta kapasitas manusia untuk menghadapi dan memecahkan masalah setelah mengalami kesengsaraan. Untuk itu resiliensi sangatlah penting dimiliki oleh setiap individu, karena pada saat tertentu ketika sedang berada dalam permasalahan, individu yang memiliki resiliensi dapat mengatasi permasalahan dengan caranya sendiri.

Pada kenyataannya setiap individu memiliki kemampuan untuk menjalani dan menghadapi berbagai permasalahan yang sedang dialami. Kemampuan individu untuk belajar dari lingkungannya serta berfikir membuat individu menjadi seseorang yang tangguh dalam menghadapi persoalan yang tengah dihadapi, termasuk ketika individu berada dalam problematika remaja.

Hampir setiap orang pasti pernah mengalami kesedihan, kekecewaan, kegelisahan, kegagalan, karena pada dasarnya setiap alur kehidupan tidak sesuai dengan apa yang kita rencanakan. Termasuk pada remaja yang saat ini sedang mengalami masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa, dan tentunya itu merupakan masa yang penting karena pada masa ini mereka mengalami masa perkembangan, yaitu perkembangan fisik dan perkembangan psikologis. Khususnya bagi remaja desa Warak dimana mereka bisa dikatakan salah pergaulan. Pada masa perkembangan ini, tentu akan mengalami problematika remaja.

Dalam penelitian Dwi Tiara Anugerah Putri dan Devi Rusli (2017) ditemukan bahwa remaja yang tinggal di Pesantren Modern Nurul Ikhlas terdapat pengaruh dukungan teman sebaya terhadap resiliensi remaja dengan perolehan presentasi 105 % dan 89,5%.

Penelitian Endah Mujahidah dan Ratih Arrum Listiyandini (2018) menunjukkan bahwa pengaruh empati afektif pada remaja dapat meningkatkan terjadinya gejala depresi, yang diprediksi akan berkurang jika terdapat resiliensi yang tinggi. Sehingga resiliensi sangat berpengaruh dalam menurunkan gejala depresi pada remaja.

Data statistik di atas menjelaskan bahwa setiap remaja memiliki permasalahan dalam hidup dan mengalami depresi. Untuk itu perlu adanya bimbingan serta dukungan dari teman sebaya agar remaja memiliki tingkat resiliensi yang tinggi.

Berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa remaja di desa Warak, didapati bahwa setiap remaja di desa Warak memiliki permasalahan masing-masing. Hal tersebut dibuktikan dengan wawancara terhadap remaja desa Warak inisial L dan S.

Remaja desa Warak inisial L mengatakan:

“saya itu malas mengerjakan tugas Mbak, karena tugas sekolah banyak, saya itu sampai stres mikir tugas-tugas yang setiap harinya menumpuk”.

Sedangkan remaja inisial S mengatakan:

“kalau saya sama seperti L Mbak, apalagi dirumah ada masalah keluarga, yang mungkin hampir setiap hari orang tua bertengkar. Jadi saya melampiaskan itu dengan merokok, shalat juga bolong-bolong, kadang saya juga kalau dinasehati orang tua melawan, ya karena itu Mbak udah malas sama orang tua yang tiap hari bertengkar”.

Pada kondisi seperti inilah resiliensi pada remaja akan terlihat, sejauh mana mereka dapat mengatasi persoalan yang tengah dihadapi. Kasus yang sering kali terlihat di desa Warak yaitu pergaulan teman sebaya yang menjerumus pada hal negatif dan sikap perlawanan terhadap orang tua, putus asa, depresi, mudah menyerah. Hal ini terjadi karena kurang adanya perhatian orang tua pada anak dan kurangnya pemahaman ilmu agama. Sering terlihat bahwa remaja di desa Warak ketika ada perkumpulan keagamaan mereka tidak antusias mengikutinya. Begitupun ketika ada nasehat-nasehat dari orang tua mereka selalu meremehkan bahkan ada yang melakukan perlawanan.

Melihat dari kasus di atas, problematika dalam remaja perlu adanya penanganan khusus, tidak hanya dengan memberikan nasehat-nasehat saja. Tetapi juga adanya perlakuan khusus pada remaja yang sulit untuk dikendalikan. Sarwono (2013: 251) mengartikan kenakalan anak adalah tindakan oleh seseorang yang belum dewasa yang sengaja melanggar hukum dan yang diketahui oleh anak itu sendiri bahwa jika perbuatannya itu sempat diketahui oleh petugas hukum ia bisa dikenai hukuman.

Terapi sabar merupakan proses untuk menyembuhkan seseorang dari penyakit yang dialaminya, baik penyakit psikis maupun mental yang dimana dilakukan oleh ahlinya (Alang, 2020:81). Dengan demikian terapi sabar adalah terapi psikis yang diberikan kepada seseorang dengan tujuan untuk merubah pola pikir. Dalam mencapai tujuan diberikannya terapi sabar untuk itu teknik yang digunakan pada terapi ini yaitu terapi sufistik (*takhali, tahalli, tajalli*) dengan menyadarkan diri pada konseli melalui sholat, menceritakan kisah Rasulullah, serta mengajak untuk berdzikir agar menumbuhkan keimanan pada diri konseli dan membuat konseli merasa tenang serta yakin bahwa masalah yang terjadi sesuai kadar kemampuannya.

#### **METODE PENELITIAN**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif yaitu eksperimen. Dengan metode pengumpulan data menggunakan *one group pre-test post-test design* yang artinya penelitian diberikan *test* sebelum dan sesudah diberikan perlakuan tertentu. Dalam penelitian subjek akan diberikan dua kali pengukuran. Pertama, dilakukan untuk mengukur resiliensi sebelum diberikan

*treatment (pre-test)*. Kedua, dilakukan untuk mengukur resiliensi setelah diberikan *treatment (post-test)*. Berikut ini merupakan pola penelitian *one group pre-test post-test design*.

Keterangan :

- O<sub>1</sub> : Nilai *pre-test*. Skala penilaian awal untuk mengukur tingkat resiliensi sebelum diberikan perlakuan.
- X : *Treatment* yang diberikan.
- O<sub>2</sub> : Nilai *post-test*. Skala penilaian untuk mengukur tingkat resiliensi setelah diberikan perlakuan.

Pengambilan sampel pada penelitian ini yang menjadi populasi adalah seluruh remaja islam desa Warak sebanyak 98 remaja. Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran skala resiliensi. Metode yang digunakan adalah skala likert dengan tipe pilihan, yang terdiri atas empat kategori jawaban yaitu Setuju (S), Kurang Setuju (KS), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS). Koefisien reliabilitas dari skala resiliensi adalah sebesar 0,949. Hasil data penelitian ini diperoleh dengan bantuan *SPSS Statistics version 25.0*.

Penelitian ini menggunakan analisis statistik deskriptif dan uji normalitas menggunakan *SPSS Statistics Versioan 25.0* dengan rumus *Konglomorov-Smirrov* dan uji hipotesisnya menggunakan *Paired Sample T-Test*. Jenis uji ini adalah statistik parametrik yang bertujuan untuk mengetahui adanya perbedaan skor sebelum diberikan *treatment (pre-test)* dan sesudah diberikan *treatment (post-test)*.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### 1. Tingkat Resiliensi Remaja Warak Sebelum Dilaksanakannya Layanan Bimbingan Terapi Sabar dengan Teknik Sufistik

Sebelum diberikan layanan terapi sabar dengan teknik sufistik yaitu memberikan angket sebagai instrumen dalam penelitian ini. Dimana angket ini sebagai *pre-test* dari penelitian yang dilakukan. Berdasarkan hasil angket menjelaskan bahwa remaja yang masuk kelas eksperimen memiliki skor sedang.

Dapat diketahui bahwa skor rata-rata remaja kelas eksperimen sebelum diberikan layanan (*pre-test*) adalah 164,4 (82 %). Dimana skor tersebut termasuk dalam kategori rendah. Untuk itu perlu diberikan layanan bimbingan terapi sabar dengan teknik sufistik, agar remaja yang memiliki resiliensi sedang dapat ditingkatkan. Berikut ini merupakan tabel presentasi indikator dalam pencapaian:

**Tabel 1.1**

#### **Presentase Indikator Pencapaian**

No	Interval	Kategori
----	----------	----------

1.	<25%-44%	Rendah
2.	45%-62%	Cukup
3.	64%-82%	Sedang
4.	83%-100%	Tinggi

## 2. Tingkat Remaja Desa Warak Setelah Diberikan Layanan Bimbingan Terapi Sabar dengan Teknik Sufistik

Setelah adanya pemberian layanan atau itreatment, peneliti memberikan angket kembali untuk tolak ukur yang didapat, apakah ada perbedaan signifikan pada resiliensi remaja setelah diberikan layanan bimbingan terapi sabar dengan teknik sufistik. Layanan diberikan sebanyak 4 kali pertemuan, dimana setiap pertemuan akan terlihat penunjukan dari resiliensi remaja. Hal ini sesuai dengan hasil *post-test* pada kelas eksperimen yang memperoleh hasil 171,35 (86%). Dalam hal ini untuk skor rata-rata masuk dalam kategori tinggi.

## 3. Efektivitas Bimbingan Terapi Sabar dengan Teknik Sufistik untuk Meningkatkan Resiliensi pada Remaja di Desa Warak Kelurahan Dukuh Kecamatan Sidomukti Kota Salatiga

Langkah yang dilakukan peneliti untuk mengetahui efektif dan tidaknya layanan bimbingan terapi sabar dengan teknik sufistik yaitu dengan membandingkan skor *pre-test* dan *post-test* dari data yang sudah didapat. Dimana data tersebut telah diolah menggunakan SPSS 25.0. Setelah diberikan layanan, maka remaja yang sebelumnya memiliki skor resiliensi sedang dengan rata-rata 164,4 (82%) mengalami peningkatan dan memperoleh skor rata-rata 171,35 (86%), yang secara deskriptif menunjukkan bahwa skor ini masuk dalam kategori tinggi. Berikut adalah tabel perbandingan dari *pre-test* dan *post-test* untuk kelas eksperimen:

**Tabel 2**

**Perbandingan *Pre-Test* dan *Post-Test* Kelas Eksperimen**

No	Nama	Pre-test	Post-test
1	RR	157	182
2	GB	142	165
3	SK	154	165
4	SN	147	168
5	FB	146	170
6	AM	151	168
7	FN	129	166
8	NL	139	172
9	NN	129	165
10	ZF	127	174
11	NB	131	166
12	DV	130	165
13	SS	157	174
14	AY	151	167
15	LR	147	167
16	TR	159	170
17	DT	150	166
18	SL	137	173
19	ND	140	173

20	MS	130	170
		3288	3427
	Mean	164,4	171,35
	Frekuensi	82%	86%
	Minimum	127	165
	Maximum	159	182

Selain itu, pada setiap pertemuan peneliti selalu menanyakan bagaimana keadaan kabar dan suasana hati disetiap sesi pemberian layanan. Dan para remaja menjawab bahwa lebih bersemangat setiap harinya, suasana hati menjadi lebih tenang. Yang awalnya remaja merasa tak bersemangat dalam menjalani kesehariannya karena keadaan lingkungan dan masalah bertubi-tubi menghampiri dalam hidupnya, entah itu masalah yang ada di rumah, sekolah, maupun dalam lingkup pertemanan. Namun sekarang remaja merasa bahwa hidupnya menjadi lebih tenang dan ingin selalu mendekati diri kepada Allah. Berdasarkan hasil tersebut, terbukti bahwa pemberian layanan bimbingan terapi sabar dengan teknik sufistik dianggap efektif untuk meningkatkan resiliensi pada remaja. Hal ini memperkuat pernyataan dari Endah Mujahidah dan Ratih Arrum Listiyani 2018 yang berpendapat bahwa resiliensi berpengaruh secara bermakna terhadap gejala depresi.

#### 4. Pengujian Hipotesis

Uji hipotesis digunakan untuk menjawab hiotesis yang sudah dirancang sebelumnya dalam penelitian ini. Berdasarkan perhitungan yang telah dilakukan, dapat diketahui nilai sig. (2-tailed) sebesar  $0,000 < 0,05$ , maka dapat diambil kesimpulan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Artinya, layanan bimbingan terapi sabar teknik dengan sufistik efektif dalam meningkatkan resiliensi remaja di Desa Warak Kelurahan Dukuh Kecamatan Sidomukti Kota Salatiga. Hal ini memperkuat pernyataan dari Nurul 'Aini 2017 yang berpendapat bahwa konseling dapat meningkatkan resiliensi dengan adanya hasil analisis data yang diperoleh dari t-test yaitu  $t_{hitung} = 23,653 < t_{tabel} = 2,101$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Berikut hasil perhitungan *uji paired sample t-test*:

**Tabel 3**  
**Uji Sample T-Test**

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
PRETEST	142.65	20	10.703	2.393
POSTTEST	169.30	20	4.366	.976

Pada tabel yang telah dipaparkan diatas dapat dilihat secara singkat statistik deskriptif dari sample *pre-test* dan *post-test*. Berdasarkan data di atas dapat dilihat bahwa skor rata-rata *pre-test* 142.65 dan *post-test* 169,30. Pada penelitian ini jumlah responden berjumlah 20 remaja. Dalam nilai *std deviation* pada *pre-test* sebesar 10,703 dan *post-test* 4,366. Berdasarkan data diatas *Std. Error mean* pada *pre-test* diperoleh 2,393 dan *post-test* 976.

Pada tabel di atas dapat dilihat rata-rata resiliensi untuk *pre-test*  $142,65 < post-test$  169,30.

Dengan demikian secara deskriptif terlihat perbedaan skor rata-rata antara *pre-test* dan *post-test*. Kemudian untuk membuktikan perbedaan tersebut signifikan atau tidak, perlu adanya penafsiran hasil uji *paired t-test* pada tabel seperti berikut :

**Tabel 4**  
**Paired Samples Test**

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pre-test Eksperimen - Post-test Eksperimen	-26.650	10.505	2.349	-31.566	-21.734	-11.346	19	.000

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwasanya nilai .sig (2-tailed) sebesar  $0,000 < 0,05$ , dengan demikian  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Maka dapat diketahui bahwa ada perbedaan yang signifikan antara skor *pre-test* dan *post-test*, yang berarti bahwa layanan bimbingan terapi sabar dengan teknik sufistik dapat meningkatkan resiliensi pada remaja di Desa Warak Kelurahan dukuh Kecamatan Sidomukti Kota Salatiga.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan uraian pada bab sebelumnya, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat resiliensi remaja Desa Warak sebelum dilaksanakannya layanan bimbingan terapi sabar dengan teknik sufistik mendapatkan skor rata-rata 164,5 atau dalam presentase 82% yang masuk dalam kategori sedang.
2. Tingkat resiliensi remaja Desa Warak setelah dilaksanakannya layanan bimbingan terapi sabar dengan teknik sufistik mendapatkan skor 171,35 atau dalam presentase 86% yang masuk dalam kategori tinggi.
3. Layanan bimbingan terapi sabar dengan teknik sufistik efektif untuk meningkatkan resiliensi remaja Desa Warak. Hasil ini diperoleh dari uji analisis menggunakan *Paired Sample T-Test* diperoleh nilai sig. (2-tailed) sebesar  $0,000 < 0,05$ , sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alang, Sattu. 2020. *Manajemen Terapi Islam Dan Prosedur Pelayanannya*. Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam. 7(1): 77-84.
- Anugrah Tiara. Dwi & Rusli, Devi. *Pengaruh Dukungan Teman Sebaya Terhadap Resiliensi Remaja*

- Pesantren Modern Nurul Ikhlas*. Jurnal Riset Psikologi. 1(1): 1-10.
- Fatimah, Nur. 2017. *Layanan bimbingan Klasikal dalam Meningkatkan Self Control siswa SMP Negeri 5 Yogyakarta*. HISBAH: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam. 14(01): 27.
- Hendriani, Wiwin. 2018. *Resiliensi Psikologis*. Jakarta Timur: Prenadamedia Group.
- Hikmawati, Fenti. 2016. *Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Kamila, Aisyatin. 2020. *Psikoterapi Dzikir dalam Menangani Kecemasan*. Happiness. 4(1).
- Laure, Sthepvanny Herlof. Dkk. 2020. *Kesejahteraan Sekolah dan Kenakalan Remaja Siswa Sekolah Menengah Kejuruan*. Journal of Health and Behavioral Science. 2(2).
- Lestari, Eka Puji. 2021. *Pembiasaan Salat Tahajud dan Salat Dhuha dalam Menurunkan Tingkat Kecerdasan Santri Putri di Pondok Pesantren Al Barokah Mangunsuman Siman Ponorogo Tahun 2020/2021*. Skripsi Institut Agama Islam Negeri Ponorogo.
- Maulana, Muhammad Arief. 2019. *Studi kasus Kenakalan Remaja Tingkat Sekolah Menengah Pertama di Kota Sukoharjo*. Edudikara: Jurnal pendidikan dan pembelajaran. 4(2). *School Kecamatan Siak Hulu*. Skripsi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
- Mujahidah, Endah & Arrum Listiyandini, Ratih. *Pengaruh Resiliensi Dan Empati Terhadap Gejala Depresi Pada Remaja*. Jurnal Psikologi. 14(1): 60-71.
- Sarwono W, Sarlito. 2013. *Psikologi Remaja*. Depok: PT Rajagrafindo Persada.
- Siregar, Siti Habsyah. 2020. *Efektivitas Teknik Homeroom dalam Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Interaksi Sosial Siswa SMP IT Al-Ikhsan Boarding*
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Wulur, Meisil B. 2017. *Psikoterapi Islam*. Yogyakarta: Deepublish.