

ABSTRAK

Ayu Rizkiana. 2018. *Pengaruh Terapi Relaksasi Spiritual Untuk Menurunkan Stres Pada Remaja di UPT Perlindungan dan Pelayanan Sosial Asuhan Anak Trenggalek.* Skripsi. Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah, Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi, IAIN Tulungagung. Pembimbing Hj. Uswah Wardiana, M. Si.

Kata Kunci: Terapi Relaksasi Spiritual, Stres, Remaja

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh adanya fenomena remaja yang mengeluhkan suasana ataupun rutinitas di UPT Perlindungan dan Pelayanan Sosial Asuhan Anak Trenggalek atau yang biasa disebut panti. Bagi seorang yang tidak terbiasa dengan aturan yang diberlakukan, hidup dan tinggal di lembaga sosial asuhan anak tersebut dapat menyebabkan kondisi tertekan secara fisiologis, psikologis, maupun perilaku, atau sering disebut stres. Dalam penelitian ini, peneliti mencoba melakukan sebuah eksperimen pada remaja untuk menurunkan stres dengan menggunakan terapi *Relaksasi Spiritual*.

Rumusan masalah dalam skripsi ini adalah (1) Apakah ada pengaruh Terapi Relaksasi Spiritual untuk menurunkan stres pada remaja di UPT Perlindungan dan Pelayanan Sosial Asuhan Anak Trenggalek?, (2) Seberapa besar pengaruh Terapi Relaksasi Spiritual untuk menurunkan stres pada remaja di UPT Perlindungan dan Pelayanan Sosial Asuhan Anak Trenggalek?. Adapun yang menjadi tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi Relaksasi Spiritual untuk menurunkan stres pada remaja di UPT Perlindungan dan Pelayanan Sosial Asuhan Anak Trenggalek dan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh terapi Relaksasi Spiritual untuk menurunkan stres pada remaja di UPT Perlindungan dan Pelayanan Sosial Asuhan Anak Trenggalek tersebut.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen. Dalam penelitian ini sampel berjumlah 10 responden dengan pembagian kelompok eksperimen (5 responden) dan kelompok pembanding (5 responden). Data penelitian diperoleh dari kuesioner yang disebar ke responden untuk mengetahui data tentang stres pada remaja.

Hasil hitung dalam penelitian menunjukkan bahwa terapi *Relaksasi Spiritual* efektif untuk menurunkan stres pada remaja. Hasil hitung uji beda nilai *Gain Score* antara kelompok eksperimen dan kelompok pembanding dengan menggunakan uji *Mann Whitney* di dapatkan nilai asymp. Sig (2-tailed) sebesar 0,006 karena nilai asymp. Sig (2-tailed) $< 0,05$ atau $0,006 < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan pada pengisian kuesioner stres kelompok eksperimen dan kelompok pembanding. Sedangkan, hasil hitung uji beda *pre test* dan *post test* kelompok eksperimen dengan menggunakan uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* di dapatkan nilai asymp. Sig (2-tailed) sebesar 0,037 karena nilai asymp. Sig (2-tailed) $< 0,05$ atau $0,037 < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan pada pengisian kuesioner stres saat *pre test* dan *post test* kelompok eksperimen. Untuk mengetahui pengaruh terapi

Relaksasi Spiritual untuk menurunkan stres pada remaja di UPT Perlindungan dan Pelayanan Sosial Asuhan Anak Trenggalek, peneliti melakukan hitungan dengan *Sumbangan Efektif Regresi Linier* dan di dapatkan nilai *R Square* sebesar 0,549 atau 54,9%. Dari angka 54,9% dapat ditarik kesimpulan bahwa besarnya pengaruh terapi *Relaksasi Spiritual* untuk menurunkan stres pada remaja sebesar 54,9% sedangkan sisanya 45,1% dipengaruhi oleh faktor lain diluar penelitian. Berdasarkan pada hasil hitung tersebut maka dapat ditarik kesimpulan, bahwa dalam penelitian ini H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya, terapi *Relaksasi Spiritual* efektif untuk menurunkan stres pada remaja di UPT Perlindungan dan Pelayanan Sosial Asuhan Anak Trenggalek.

ABSTRACT

Ayu Rizkiana. 2018. *The Influence of Spiritual Relaxation Therapy to Reduce Teenager's Stress in UPT Perlindungan dan Pelayanan Sosial Asuhan Anak Trenggalek.* Skripsi. Faculty of Ushuluddin, Adab, and Da'wah. Department of Sufism and Psychotherapy. State of Islamic Institute (IAIN) Tulungagung. Advisor: Hj. Uswah Wardiana, M. Si.

Keywords: Spiritual Relaxation Therapy, Stress, Teenagers

The background of this research was from a phenomenon of teenagers who are complaining about the atmosphere or daily life in UPT Perlindungan dan Pelayanan Sosial Asuhan Anak Trenggalek (Department of Children's Protection and Social Service of Trenggalek) or called "Panti" (orphanage). For somebody who didn't accustomed by the obtained rules, live and stay in this "Panti" could make a physiological, psychological, or behavior pressure that often called stress. Researcher tried to make an experiment toward some teenagers on stress reduction by using *Spiritual Relaxation* therapy.

The main question of this research are: (1) Is there any Influence of *Spiritual Relaxation* Therapy to Reduce Stress of Teenagers in UPT Perlindungan dan Pelayanan Sosial Asuhan Anak Trenggalek?, (2) How much are the Influence of *Spiritual Relaxation* Therapy to Reduce Stress of Teenagers in UPT Perlindungan dan Pelayanan Sosial Asuhan Anak Trenggalek?. The research purposes are to find the Influence of *Spiritual Relaxation* Therapy to Reduce Stress of Teenagers in UPT Perlindungan dan Pelayanan Sosial Asuhan Anak Trenggalek and how much are that influence.

This research uses quantitative approach with experimental research's kind. There are 10 responses as sample, then divided into an experimental group (5 responses) and a comparator group (5 responses). The datas are obtained from some questioner which are distributed to responses to find datas about stress on teenagers.

The result of this research showed that *Spiritual Relaxation* therapy is effective to reduce teenager's stress. *Gain Score* result of different test count values between experimental group and comparator group by using *Mann Whitney* test obtained of asymp. Sig (2-tailed) values is 0,006 because asymp. Sig (2-tailed) < 0,05 or 0,006 < 0,05 so it can be concluded that there are a significant differentiation of stress questioner writing by experimental group and comparator group. Experimental's group *pre test* and *post test* result of different test count by using *Wilcoxon Signed Rank* test obtained asymp. Sig (2-tailed) value is 0,037 because asymp. Sig (2-tailed) < 0,05 or 0,037 < 0,05 so it can be concluded that

there are a significant differentiation or stress questioner writing while experimental's group *pre test* and *post test*. To find the impact of *Spiritual Relaxation* therapy on stress reduction of some teenagers in UPT Perlindungan dan Pelayanan Sosial Asuhan Anak Trenggalek, researcher made a count by *effective contribution of linear regression* and then obtain the value of *R Square* equal to 0,549 or 54,9%. From 54,9% it can get the conclusion that the number of *Spiritual Relaxation* therapy's impact to reduce teenager's stress as 54,9% and so the rest 45,1% are influenced by outside research factors. Based on these count result so it can get a conclusion that in this research, H₀ is rejected and H_a is accepted. It's mean, *Spiritual Relaxation* therapy is efective to reduce teenager's stress in UPT Perlindungan dan Pelayanan Sosial Asuhan Anak Trenggalek.

ملخص

أيو رزكان, ٨١٠٢. تأثير علاج الاسترخاء الروحي لخفض القلق لدى المراهقين في وحدة التنفيذ التقني (UPT) الحفاظ و الخدمة الاجتماعي تربية الأطفال ترنجاليك". البحث العلمي. كلية أصول الدين الأدب والدعوة. قسم التصوف والعلاج الطبيعي. جامعة الإسلامية الحكومية تولونج أجونج. المشرفة: الحاجة أسوة ورديانا الماجستير.

كلمة الإرشادية : علاج الاسترخاء الروحي و القلق و المراهقين.

كانت خلفية هذا البحث عن موجود الظواهر عند المراهقين الذين يتعبون الأحوال أو العملية في وحدة التنفيذ التقني (UPT) الحفاظ و الخدمة الاجتماعي تربية الأطفال ترنجاليك أو يسمى بملجاً الأيتام. لمن الذي لا يعد بالفنون القائم, الحياة و السكن في المؤسسات الاجتماعية تربية الأطفال لهم يسباب البيئة الانقبضية الجسمية و النفسية و السلوكية أو يسمى بالقلق. في البحث, الباحثة تجرب أن تقوم التجريبية على المراهقين لخفض القلق باستخدام علاج الاسترخاء الروحي.

مسائل هذا البحث هي: (١) هل هناك تأثير علاج الاسترخاء الروحي لخفض القلق لدى المراهقين في وحدة التنفيذ التقني (UPT) الحفاظ و الخدمة الاجتماعي تربية الأطفال ترنجاليك ؟ , (٢) كم تأثيرا عن علاج الاسترخاء الروحي لخفض القلق لدى المراهقين في وحدة التنفيذ التقني (UPT) الحفاظ و الخدمة الاجتماعي تربية الأطفال ترنجاليك ؟. وأما أهداف البحث فيما يلي لمعرفة تأثير علاج الاسترخاء الروحي لخفض القلق لدى المراهقين في وحدة التنفيذ التقني (UPT) الحفاظ و

الخدمة الاجتماعية تربية الأطفال ترنجاليك و لمعرفة كم تأثيرا عن علاج الاسترخاء الروحي لخفض القلق لدى المراهقين في وحدة التنفيذ التقني (UPT) الحفاظ و الخدمة الاجتماعية تربية الأطفال ترنجاليك.

تستخدم الباحثة في هذا البحث مدخل الكيفي بنوع البحث التجريبي. طريقة التجريبية المستخدمة في البحث التصميم التجريبي القبلي يعني المجموعة الواحدة اختبار ما قبلي اختبار التصميمة المشاركة. عدد الموضوع ١٠ موضوعا يتكون على ٥ فرقة التجريبية و ٥ فرقة الضابطة. بيانات البحث نالت من الاستبانة التي انتشرة إلى المخبرين لمعرفة القلق لدى المراهقين.

وأما نتائج البحث تدل أن علاج الاسترخاء الروحي فعالية لخفض القلق لدى المراهقين في وحدة التنفيذ التقني (UPT) الحفاظ و الخدمة الاجتماعية تربية الأطفال ترنجاليك. نتيجة اختبار كسب بين مجموعة التجريبية و مجموعة الضابطة باستخدام مان ويتني قد نالت قيمة أسيم. سينج (٢-تايلد) ٦٠٠,٠٠ بأن أساس القيمة أسيم. سينج > ٥٠,٠٠ فلذا ٦٠٠,٠٠ > ٥٠٠,٠٠. حتى بمعنى أن مختلفة هامة بين مجموعة التجريبية و مجموعة الضابطة. وأما اختبار مخلفة اختبارات قبلي و اختبارات بعدي باختبارات يلكوكسون وقع اختبار الرتب نالت نتائج قيمة أسيم سينج (٢-تايلد) ٧٣٠,٠٠ بأن قيمة أسيم. سينج > ٥٠,٠٠ فلذا ٧٣٠,٠٠ > ٥٠,٠٠ حتى بمعنى أن مختلفة هامة بين مجموعة التجريبية و مجموعة الضابطة في إملاء استبانة القلق. لمعرفة مستوى العلاج استرخاء الروحي لخفض القلق لدى المراهقين في وحدة التنفيذ التقني (UPT) الحفاظ و الخدمة الاجتماعية تربية الأطفال ترنجاليك. باستخدام هيبية الانحدار الخطي فقد نالت قيمة ر-المتوسطة ٩٤٥,٠ أو ٩٤٥,٠%. وأما باقيه ٤٥,١% تؤثر عن عوامل خارج البحث. من تلك نتائج الحسابي فإن H_0 فروضا و H_a مقبولا بمعنى علاج الاسترخاء

الروحي فعاليةً لخفض القلق لدى المراهقين في وحدة التنفيذ التقني
(UPT) الحفاظ و الخدمة الاجتماعي تربية الأطفال ترنجاليك.