

BAB V

PEMBAHASAN

A. Pembahasan Rumusan Masalah I

Berdasarkan pada 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 $0,006 < 0,05$ maka sesuai dengan dasar pengambilan keputusan dalam uji *mann whitney* dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan pada pengisian kuesioner stres kelompok eksperimen dan kelompok pembanding.

Selain itu, 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 $0,037 < 0,05$ maka sesuai dengan dasar pengambilan keputusan dalam uji *wilcoxon signed ranks test* dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan pada pengisian kuesioner stres saat *pre test* dan *post test* kelompok eksperimen.

Dari paparan hasil hitung uji beda diatas dapat disimpulkan bahwa terapi Relaksasi Spiritual efektif untuk menurunkan stres pada remaja di UPT Perlindungan dan Pelayanan Sosial Asuhan Anak Trenggalek.

Merujuk dari data yang diperoleh, hasil terapi ini menunjukkan perubahan yang signifikan dalam kurun waktu 4 hari yang dilakukan selama 4 kali sesi. Hal ini terjadi karena responden memberikan pernyataan bahwa dirinya merasa lebih rileks dan tenang setelah proses terapi. Adanya proses relaksasi yang mampu mengurangi ketegangan responden, terapi relaksasi spiritual ini juga dapat mengatasi stres melalui pengenduran otot-otot dan syaraf. Relaksasi secara umum bertujuan untuk

meregangkan otot agar tidak mengalami ketegangan. Dalam tubuh manusia terdapat sistem saraf yang bekerja mengendalikan otot yang menggerakkan tubuh. Ketika relaksasi dilakukan maka sistem saraf dalam tubuh bekerja sesuai dengan fungsinya. Dengan teknik pemberian instruksi kepada responden untuk menutup mata dan berkonsentrasi pada penafasannya maka akan tercipta keadaan nyaman dan tenang. Terapi yang mengkombinasikan dengan nilai spiritualitas cukup efektif untuk menurunkan stres yang dialami responden.

Perubahan perilaku pada diri responden bukanlah suatu proses yang mudah, hal ini memerlukan motivasi dan keyakinan responden untuk mengelola stres menjadi emosi positif melalui terapi relaksasi spiritual. Untuk membebaskan stres pada diri responden, terapi relaksasi spiritual dapat menselaraskan sistem energi tubuh.

Hasil temuan dari penelitian ini membuktikan bahwa terapi relaksasi spiritual mampu menurunkan stres yang cukup signifikan. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa terapi ini mampu mengurangi permasalahan emosi, diantaranya: Penelitian dari Ahmad Furqon yang menyatakan, bahwa terapi relaksasi efektif dalam mengurangi stres pada remaja penghuni Lembaga Pemasyarakatan Kota Samarinda.¹ Begitu pula, penelitian dari Anik Supriani dkk yang menyatakan bahwa terapi bimbingan relaksasi spiritual cukup efektif dalam menurunkan kecemasan.²

B. Pembahasan Rumusan Masalah II

Berdasarkan hasil hitung dari sumbangan efektif regresi linier guna mengetahui seberapa besar pengaruh terapi relaksasi spiritual untuk menurunkan stres

¹Ahmad Furqon, *Pengaruh Terapi Relaksasi Progresif Terhadap Stres pada Remaja Penghuni Lembaga Pemasyarakatan Kota Samarinda*, (Samarinda: Jurnal, 2017), dalam <http://ejournal.psikologi.fisip-unmul.ac.id>, diakses pada 15 April 2018, pukul 18:43 WIB

²Anik Supriyani dkk, *Pengaruh Bimbingan Relaksasi Spiritual Terhadap Kecemasan pada Pasien Pre Operasi di Ruang Sunan Drajat RSI Sakinah Kabupaten Mojokerto*, (Mojokerto: Jurnal, 2017), dalam <http://ejournal-kertacendekia.id>, diakses pada 7 April 2018, pukul 13:28 WIB

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 di UPT Perlindungan dan Pelayanan Sosial Asuhan Anak Trenggalek sebesar 54,9% sedangkan sisanya 45,1% dipengaruhi oleh faktor lain diluar penelitian.

Besarnya tingkat pengaruh terapi relaksasi spiritual disebabkan oleh beberapa hal diantaranya keseriusan responden saat mengikuti proses terapi, konsentrasi pada proses somatisasi untuk memproduksi sebuah fokus kesadaran-dalam sabagai kebalikannya mengurangi fokus kesadaran-luar, posisi tubuh yang tepat, kenyamanan pakaian yang dipakai responden, dan kondisi ruangan terapi. Beberapa hal diatas merupakan hal yang penting yang dapat membuat terapi relaksasi spiritual terlaksana dengan baik.

Selain tingkat keberhasilan pengaruh yang mencapai 54,9%, namun dalam penelitian ini juga terdapat faktor diluar penelitian sebesar 45,1% yang membuat terapi relaksasi spiritual tidak memiliki pengaruh secara maksimal. Adapun faktor diluar penelitian tersebut kemungkinan disebabkan oleh beberapa hal, sebagai berikut:

1. Jangka waktu pemberian terapi yang relatif singkat, yakni 4 kali sesi terapi dan setiap proses terapi dilakukan selama kurang lebih 30 menit, sehingga memungkinkan munculnya stres kembali dilain waktu.
2. Dalam penelitian ini responden mendapatkan terapi dari terapis, sehingga ketika responden berada diluar tempat terapi dan muncul stresor yang mampu membuat stres, responden tidak mampu melakukan terapi sendiri.

3. Kurangnya kerja sama antara responden dengan terapis pada saat terapi berlangsung.
4. Kurangnya konsentrasi responden pada saat mengikuti terapi, sehingga pada saat proses relaksasi dan afirmasi responden kurang mampu merasakan efek dari keduanya.
5. Kondisi lingkungan dan suasana yang kurang kondusif saat proses terapi. Saat proses terapi berlangsung terkadang ada anak yang rame sehingga hal ini membuat konsentrasi responden menjadi terpecah.
6. Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data melalui kuesioner sehingga belum bisa dipastikan apakah jawaban yang diberikan oleh responden ketika mengisi kuesioner menggambarkan keadaan diri mereka yang sesungguhnya.