

## BAB V

### PEMBAHASAN

#### A. Pembahasan Penelitian Kuantitatif

REBT berbasis *tazkiyatun nafs* adalah suatu metode terapi yang bertujuan sebagai sarana bagi klien agar memiliki pola pikir yang lebih konstruktif dan rasional sehingga klien memiliki emosi yang lebih stabil. Selain itu, terapi tersebut diharapkan mampu memfasilitasi klien untuk menemukan strategi coping stress yang efektif sehingga klien mampu menghadapi berbagai permasalahan yang mungkin muncul dimasa mendatang.

Model terapi di atas digunakan dalam penelitian ini sebagai intervensi psikoterapi untuk penderita hipertensi esensial. Dari penelitian yang dilakukan, didapatkan temuan bahwa model terapi tersebut cukup efektif berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah penderita hipertensi esensial di Puskesmas Bendilwungu baik secara sistolik maupun diastolik. Hasil uji statistik dari data tekanan darah sistolik diperoleh nilai  $Z = -2,032$ , dengan nilai Asymp. Sig (2-tailed) sebesar 0,042 ( $p < 0,05$ ) dan dari data tekanan darah diastolik juga didapatkan hasil yang sama yaitu nilai  $Z = -2,032$ , dengan nilai Asymp. Sig (2-tailed) sebesar 0,042 ( $p < 0,05$ ).

Dari perolehan hasil di atas dapat disimpulkan bahwa REBT berbasis *tazkiyatun nafs* cukup efektif berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah secara sistolik dan diastolik pada penderita hipertensi esensial di Puskesmas Bendilwungu. Efektifitas terapi ini dapat dilihat dari skor *post-test* seluruh

partisipan yang menderita hipertensi esesial. Dengan demikian, temuan tersebut telah menjawab pertanyaan pada rumusan masalah pertama dari penelitian ini.

Untuk menjawab rumusan masalah kedua, mengenai besar pengaruh intervensi yang diberikan, maka dilakukan uji *positive-negative ranks test* yang juga dilakukan pada data tekanan darah sistolik dan diastolik. Dari uji pertama terhadap tekanan darah sistolik dapat diketahui nilai *negative ranks* adalah 5, yang berarti bahwa tekanan darah sistolik semua subjek lebih tinggi dibanding sebelum mendapat intervensi. Selanjutnya, nilai *positive ranks* adalah 0, yang berarti tidak ada tekanan darah sistolik dari semua subyek yang lebih tinggi dari tekanan darah sistolik sebelum diberikan intervensi.

Uji yang sama juga dilakukan pada data tekanan darah diastolik. Dari pengujian tersebut dapat diketahui hasil sama dengan hasil pengujian pada tekanan darah sistolik yaitu *negative ranks* 5 (bagian) dari 5 (seluruh) subjek dan *positive ranks* 0. Maka dari hasil uji *positive-negative ranks test* tersebut dapat diketahui bahwa besar pengaruh pemberian intervensi REBT berbasis *tazkiyatun nafs* terhadap tekanan darah subyek adalah 100% ( $\text{persentase} = (\text{bagian}/\text{seluruh}) \times 100$ ).

## **B. Pembahasan Penelitian Kualitatif**

Dari penggalian data kualitatif, diketahui bahwa ternyata stres dan permasalahan emosi yang dialami para partisipan sangat berkaitan erat dengan adanya pikiran, keyakinan negatif dan tidak rasional yang mereka miliki. Pikiran tersebut sering dipicu oleh berbagai permasalahan yang

dialami dalam kehidupan sehari-hari yang sering kali timbul dari permasalahan yang kurang penting. Sedangkan keyakinan irasional biasanya sudah tertanam sejak lama dan dihayati secara mendalam oleh masing-masing partisipan. Keyakinan irasional ini terus diyakini hingga menimbulkan masalah perilaku dan emosi.

Pikiran dan keyakinan irasional tersebut membuat subyek merasakan berbagai masalah mental seperti rasa cemas, waswas, berburuk sangka, perfeksionis, mudah marah dan sebagainya. Perasaan atau emosi semacam itulah yang memicu ketegangan atau juga disebut stres sehingga mengakibatkan naiknya tekanan darah dalam waktu lama. Pernyataan tersebut didukung oleh Berk dkk yang dalam penelitiannya, mereka menemukan bahwa stres yang terjadi dapat meningkatkan tekanan darah atas perantara hormon dan mekanisme fisiologis.<sup>1</sup>

Pikiran dan keyakinan irasional tidak hanya menimbulkan permasalahan psikis bagi subjek. Seperti yang dialami oleh subyek YN dan SM, mereka mengalami distorsi kognisi dan terlalu menyepelekan beberapa permasalahan seperti diet rendah garam dan makanan berlemak. Sebagai penderita hipertensi yang harus menghindari jenis makanan tersebut. Namun pada kenyataannya mereka sering mengabaikan. Terutama untuk subjek SM, bahkan ia terkesan tidak peduli dengan aturan tersebut, sehingga tekanan darah SM sulit mengalami penurunan bila hanya dilakukan perbaikan pada domain psikisnya saja.

---

<sup>1</sup>B.C. Berk, dkk. *Angiotensin II-stimulated protein synthesis in cultured vascular smooth muscle cells* (Boston-Massachusetts: Department of Medicine, Brigham and Women's Hospital, Harvard Medical School, 1989), hlm, 305-314.

Intervensi REBT berbasis *tazkiyatun nafs* menekankan perubahan pola pikir dan penguatan dimensi spiritual subjek. Dengan kata lain, dimensi pikiran diperbaiki dengan pengubahan pola pikir dan dimensi spiritual subyek ditingkatkan pemahaman serta pengalamannya sehingga subyek akan merasa dekat dengan Tuhan, tenang, bersyukur dan ikhlas. Emosi-emosi positif semacam itu lah yang dibutuhkan subyek untuk mengganti emosi negatif yang hendak dihilangkan atau dikurangi.

Dalam suasana terapi kelompok, para klien dapat saling bertukar pengalaman dan solusi mulai dari permasalahan dalam kehidupan sehari-hari yang bersifat psikososial hingga pengalamannya sebagai penderita hipertensi. Sebagai contoh, mereka saling bertukar pengetahuan mengenai obat herbal atau jenis buah dan sayur yang dapat menimbulkan efek penurunan tekanan darah. Memang ini adalah salah satu efek positif dari terapi kelompok, klien saling "bekerja-sama" menemukan solusi dari permasalahan yang dimiliki.

Intervensi yang diberikan dalam penelitian ini tidak hanya berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah penderita hipertensi di Puskesmas Bendilwungu. Dari hasil wawancara terhadap masing-masing partisipan, dapat diketahui bahwa mereka juga mengalami perubahan pola pikir menjadi lebih rasional dan konstruktif. Perbaikan pola pikir diharapkan mampu memperbaiki strategi *coping stress* sehingga efek positif dari rangkaian intervensi dapat bertahan dalam jangka waktu yang lama. Selain itu, adanya materi dan pelatihan relaksasi dengan metode dzikir nafas dalam

sesi terapi juga amat dirasakan manfaatnya oleh mereka. Perasaan tenang, ikhlas dan syukur dirasa sangat dominan setelah melakukan teknik tersebut, bahkan para partisipan mengistilahkan dan menggunakan teknik sebagai “senjata” ketika emosi mereka sedang kurang stabil.