

ABSTRAK

Khanip Nurfitriaani. 2018. Efektivitas Terapi Relaksasi Meditasi Sufistik dalam Menurunkan Tingkat Stres Siswa Kelas XII Menjelang Ujian Nasional (Studi Kasus di SMAN 01 Durenan Trenggalek). Skripsi. Fakultas Ushuluddin, adab, dan Dakwah, Jurusan Tasawuf Psikoterapi, IAIN Tulungagung. Pembimbing Hj. Uswah Wardiana, M.Si.

Kata Kunci: Relaksasi Meditasi Sufistik, Tingkat Stres, Siswa SMA kelas XII

UNBK adalah fenomena baru pendidikan di Indonesia yang masih menimbulkan persoalan khususnya bagi siswa, mulai dari sistematika pelaksanaan yang rumit serta infrastruktur masih belum memadai. Hal ini menimbulkan persoalan tersendiri bagi siswa yang dapat berdampak buruk pada peforma siswa dalam menghadapi ujian. Sehingga, diperlukan pendekatan khusus bagi siswa yang akan menghadapi ujian guna membantu mereka dalam menurunkan tingkat stresnya. Perlakuan yang dapat diberikan sebagai alternatif bantuan dalam menurunkan tingkat stres siswa adalah berupa terapi relaksasi meditasi sufistik.

Adapun yang menjadi rumusan masalah adalah (1) Apakah terapi relaksasi meditasi sufistik efektif digunakan dalam menurunkan tingkat stres pada siswa SMA kelas XII menjelang ujian nasional? (2) Seberapa besar tingkat efektivitas terapi relaksasi meditasi sufistik dalam menurunkan tingkat stres pada siswa SMA kelas XII menjelang ujian nasional?

Adapun yang menjadi tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas terapi relaksasi meditasi sufistik dalam menurunkan tingkat stres siswa SMA kelas XII di SMAN 01 Durenan Trenggalek dan seberapa besar efektivitas dari pemberian terapi tersebut. Jenis penelitian ini menggunakan kuantitatif dengan pendekatan eksperimen metode *Pretest-Posttest Control Group Design* yang menggunakan subyek penelitian beberapa siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) Tingkat stres siswa sebelum mendapatkan perlakuan terapi tergolong tinggi dan sedang dengan jumlah terendah senilai 71 dan tertinggi 165. Sedangkan hasil evaluasi yang terlihat dari kuesioner stres yang diisi saat *post test* dan *follow up* siswa mengalami perubahan yang signifikan dengan menurunnya tingkat stres mencapai 81 dalam kategori stres rendah. (2) Berdasarkan hasil hitung uji sumbangan efektif regresi linier *pre test* dan *post test* kelompok eksperimen didapatkan nilai *R Square* sebesar 0,556 atau 55,6%, yang berarti bahwa tingkat efektivitas terapi relaksasi meditasi sufistik dalam menurunkan tingkat stres siswa SMA kelas XII sebesar 55,6% sedangkan sisanya 44,4% dipengaruhi oleh faktor lain diluar penelitian.

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa Hipotesis H_0 ditolak dan H_a diterima, yakni Terapi Relaksasi Meditasi Sufistik efektif dalam menurunkan tingkat stres siswa. Sehingga terapi ini dapat direkomendasikan pada siswa SMA kelas XII yang mengalami stres menjelang ujian nasional.

ABSTRACT

Khanip Nurfitraani. 2018. Effectiveness of Relaxation Therapy Sufistic Meditation in Decreasing Stress Level of Grade XII Students Before National Exam (Case Study at SMAN 01 Duren Trenggalek). Essay. Faculty of Ushuluddin, adab, and Da'wah, Department of Psychotherapy Psychotherapy, IAIN Tulungagung. Counselor Hj. Us wah Wardiana, M.Si.

Keywords: Relaxation Sufistic Meditation, Stress Level, High School Grade XII Students

UNBK is a new phenomenon of education in Indonesia which still raises problems especially for students, ranging from complex systematic implementation and infrastructure ,still not adequate. This raises an issue for students who can adversely affect student performance in facing exams. Thus, a special approach is required for students who will face exams to assist them in lowering their stress levels. The treatment that can be given as an alternative aid in lowering students' stress levels is in the form of relaxation therapy of Sufi meditation.

As for the formulation of the problem is (1) do relaxation therapy Sufistik meditation effective in reducing stress levels in high school students class XII before the national exam? (2) How much the level of effectiveness of relaxation therapy in Sufistic meditation in reducing stress level in high school students of class XII before the national exam.

The purpose of this research is to know the effectiveness of relaxation therapy Sufistik meditation in reducing stress level of high school students of class XII in SMAN 01 Duren Trenggalek and how much effectiveness of giving therapy. The design of this research Quasi Experimental Design with Pretest-Posttest Control Group Design method by using research subjects of several students. The results showed that (1) the students' stress level before getting treatment treatment was high and medium with the lowest amount of 71 and the highest 165. While the result of evaluation seen from the stress questionnaire that was filled during post test and follow up of students experienced significant change with decreasing stress levels reached 81 in the low stress category. (2) Based on the result of effective donation test, the regression regression of pre test and post test of the experimental group obtained R Square value of 0,556 or 55,6%, which means that the effectiveness level of relaxation therapy of Sufistic meditation in decreasing stress level of class XII class student is 55, 6% while the remaining 44.4% influenced by other factors outside the study.

Based on the results of the research it can be concluded that H0 Hypothesis rejected and Ha accepted, namely Relaxation Medication Sufistik Efficacy is effective in reducing stress levels of students. So this therapy can be recommended in high school students who experience stress XII class before the national exam.

ملخص

حنيف نور فطرياني. ٢٠١٨ . فعالية العلاج الاسترخاء التأمل التصوفي في انخفاض مستوى الإجهاد لطلاب الصف الثاني عشر قبل الامتحان الوطني (دراسة الحالة في المدرسة الثانوية الحكومية ١ دورينان، ترينجحاليك). البحث العلمي. كلية أصول الدين وآداب ودعوة. قسم الجامعة الإسلامية الحكومية تولونجأجونج . تحت اشرف الأستاذة أسوة ورديانا الماجستير.

الكلمات الإشارية: الاسترخاء التأمل التصوفي، مستوى الإجهاد، طلاب الصف الثانية

عشر

الامتحان الوطني بإستعمال الحاسوب هو ظاهرة جديدة في عملية التعليم في إندونيسيا التي لا تزال تثير مشاكل خاصة للطلاب ، بدءاً من التنفيذ المنهجي المعقد والبنية التحتية لا تزال غير كافية. وهذا الحال يشير مشكلة للطلاب الذين يمكن أن يؤثروا سلباً في مواجهة الاختبارات. وبالتالي ، يلزم اتباع نهج خاص للطلاب الذين سيواجهون الامتحانات لمساعدتهم في خفض مستويات التوتر لديهم. والعلاج الذي يمكن تقديمها كمساعدات بديلة في خفض مستويات التوتر لدى الطلاب هو في شكل علاج استرخاء للتأمل التصوفي.

أما مسائل البحث هو (١) هل العلاج بالاسترخاء التأمل التصوفي يمكن أن يقلل من مستويات التوتر لدى طلاب المدارس الثانوية في الصف الثاني عشر قبل الامتحان الوطني؟ (٢) كم هو مستوى فعالية العلاج بالاسترخاء التأمل التصوفي في الحد من مستويات التوتر في طلاب المدارس الثانوية الصف الثاني عشر قبل الامتحان الوطني؟

وأعرض هذا البحث هو لمعرفة فعالية العلاج بالاسترخاء التأمل التصوفي في الحد من مستويات التوتر في طلاب الصف الثاني عشر في المدرسة الثانوية الحكومية ١ دورينان، ترينجحاليك ومدى منها. تصميم هذا البحث هو التصميم التجريبي بالأسلوب تصميم مجموعة الإمتحان القبلي النظامي باستخدام الموضوعات البحثية للعديد من الطلاب. ثم أظهرت نتائج البحث أنّ (١) مستوى الإجهاد لدى الطالب قبل الحصول على العلاج كان عالياً ومتوسطاً بأدنى ٧١ وبأعلى ٦٥ . في حين شهدت نتائج التقييم التي قمت رؤيتها من استبيان الإجهاد الذي تم ملؤه خلال اختبار ما بعد ومتابعة الطلاب تغيراً كبيراً مع انخفاض مستويات الإجهاد التي

بلغت ٨١ درجة في فئة الإجهاد المنخفض. (٢) بناء على نتيجة اختبار التبرع الفعال ، فإن الانحدار الانحداري للاختبار القبلي والاختبار البعدى للمجموعة التجريبية حصلوا على قيمة ر مربع بقيمة ٥٥٦،٠ أو ٥٥٥٪ ، مما يعني أن مستوى فعالية علاج الاسترخاء للتأمل التصوّفي في خفض مستوى الإجهاد للطلاب من الصف الثاني عشر هو ٥٥٪ ، ٦٪ في حين أن ٤٤.٤٪ المتبقية تتأثر بعوامل أخرى خارج الدراسة.

استنادا إلى نتائج الدراسة يمكن الاستنتاج بأن فرض الصفر (H_0) ممنوعة وفرض البديل (H_a) مقبول، يعني العلاج الاسترخاء التأمل التصوّفي فعال لانخفاض مستوى الإجهاد للطلاب. ومن جراء ذلك، يمكن هذا العلاج أن يستعمله على الطلاب في الصف الثاني عشر في المدرسة الثانوية الذين يأكّدون قبل الإمتحان الوطني.