

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan merupakan salah satu sektor penting dalam kehidupan manusia. Ini berarti setiap manusia berhak dan memiliki hak yang sama untuk mengenyam pendidikan. Secara umum pendidikan adalah suatu proses bagi tiap-tiap individu dalam kehidupannya untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Seperti halnya sekolah menjadi salah satu instrumen penunjang dalam meningkatkan sumber daya manusia. Pasalnya dalam lembaga formal inilah setiap individu akan ditempa dengan proses pendidikan, mulai dari karakter, *soft skill*, maupun materi keilmuan. Dalam pendidikan formal setiap sekolah mengharuskan setiap individu siswanya untuk menempuh jenjang yang bertahap, atau dalam istilahnya standarisasi kelas kelas yang harus di lalui, yakni mulai dari PAUD, TK, SD, SMP, SMA, maupun Perguruan Tinggi.

Dalam menempuh jenjang pendidikan yang bertahap setiap individu akan mengalami sebuah dinamika psikologi, pasalnya setiap jenjang yang dilalui mempunyai ujian dengan tingkat kesulitan yang berbeda. Dalam hal ini yang sering menjadi sorotan adalah test kelulusan transisi dari SMP ke SMA ataupun dari SMA ke Perguruan Tinggi yang sering dikenal dengan isitilah ujian nasional. Ujian merupakan salah satu tahapan yang harus dilalui

oleh setiap siswa untuk menyelesaikan pendidikan sekolah dasar, sekolah menengah pertama maupun sekolah menengah atas.

Ujian nasional adalah sistem evaluasi dalam bentuk pengukuran dan penilaian kompetensi peserta didik tingkat dasar dan menengah secara nasional.¹ Dalam hal ini siswa harus memenuhi standar nilai tertentu sebagai syarat kelulusan. Namun kenyataan di lapangan banyak sekali timbul permasalahan mulai dari segi administrasi (distribusi yang terkesan amburadul, resiko kebocoran soal), maupun kondisi mutu sekolah yang sangat beragam sehingga adanya ketidakadilan dalam pengukuran standar yang di samakan. Bahkan tidak jarang juga adanya kecurangan dalam ujian nasional yang sering di gunakan oleh oknum yang tidak bertanggung jawab, misalnya jual beli kunci jawaban.

Di lain pihak, terdapat pendapat yang tetap meneguhkan bahwa ujian nasional harus tetap dijalankan. Hal yang menjadi tendensi dalam hal ini disandarkan pada sebuah argumen, bahwa pentingnya ujian nasional adalah sebagai pengendali mutu pendidikan secara nasional dan pendorong bagi elemen pendidikan untuk lebih bekerja keras dalam meningkatkan mutu pendidikan guna mencapai *out put* sumber daya manusia yang siap bersaing. Oleh karenanya, pemerintah tetap melaksanakan proses ujian nasional sebagai upaya pengendalian mutu pendidikan dan penjaminan mutu pendidikan.

Guna mewujudkan isi Undang-Undang RI No. 20 tahun 2003 pemerintah terus memperbaiki sistem pendidikan yang ada salah satu upaya

¹ Peraturan Menteri pendidikan Nasional Republik Indonesia No 46 Tahun 2010

nyatanya adalah dengan diadakannya Ujian Nasional Berbasis Komputer (UNBK). Pengertian UNBK sendiri yang diterangkan dalam Peraturan Badan Standar Nasional Pendidikan (BSNP) 0043/P/BSNP/I/2017 adalah ujian yang menggunakan komputer sebagai media untuk menampilkan soal dan proses menjawabnya. Hal tersebut merupakan upaya pemerintah guna mempermudah secara teknis pengerjaan soal bagi siswa dalam Ujian Nasional. Selain itu pelaksanaan UNBK itu sendiri menjadi perubahan penerapan pengembangan metode evaluasi belajar mengajar terdahulu yang masih bersifat konvensional untuk diarahkan ke arah yang lebih modern dan efektif sehingga diharapkan proses kegiatan evaluasi ini menjadi lebih optimal dalam peran dan fungsinya.

UNBK adalah salah satu upaya yang dilakukan pemerintah guna membentuk karakter jujur, mandiri, disiplin dan tanggung jawab. Akan tetapi nyatanya (UNBK) yang awalnya dilaksanakan guna mempermudah siswa dan mengatasi kekurangan Ujian Nasional Kertas Pensil (UNKP). Nyatanya masih juga memunculkan sebuah permasalahan baru di antaranya adalah infrastruktur masih belum memadai dan yang paling penting adalah masalah kerumitan pengisian jawaban pada (UNBK) menimbulkan persoalan tersendiri yang sangat serius yakni mengakibatkan siswa stres dan dapat mengganggu konsentrasi siswa saat ujian berlangsung.

Stres sendiri menurut para ahli sebagaimana di kutip Triantoro dalam buku manajemen emosi adalah suatu kondisi ketegangan fisik atau psikologis disebabkan oleh adanya persepsi ketakutan dan kecemasan. Sedangkan

menurut Kendall dan Hammen menyatakan stres dapat terjadi pada individu ketika terdapat ketidakseimbangan antara situasi yang menuntut dengan perasaan individu atas kemampuannya untuk bertemu dengan tuntutan-tuntutan tersebut. Situasi yang menuntut tersebut dipandang sebagai beban atau melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya.² Stres merupakan suatu tanggapan psikologis pada diri individu terhadap kondisi yang dialami sehingga mengganggu fungsi fisik, emosional, intelektual dari interpersonal yang merupakan akibat dari ketidakmampuan dalam menghadapi tekanan dari kondisi tersebut.

Orang yang mengalami stres perlu melakukan manajemen stres agar tidak berlarut-larut dan tidak berdampak terhadap kondisi fisik maupun psikisnya yang lebih buruk. Salah satu cara yang dapat dilakukan adalah dengan manajemen stres yang timbul yakni dengan cara melakukan terapi relaksasi dengan meditasi sufistik.

Relaksasi adalah salah satu teknik di dalam terapi perilaku. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Nasruliyah Teknik ini merupakan salah satu *treatment* untuk menurunkan berbagai macam gangguan yang berhubungan dengan stres. Hal tersebut dibuktikan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Henny Regina Salve dan Hendro Prabowo dari Pasca Sarjana Universitas Gunadarma dengan judul “*Treatment Meta Music Untuk Menurunkan Stres*”, hasilnya *treatment* tersebut dapat menurunkan stres. Ada

²Triantoro Safaria dan Nofrans Eka S., *Manajemen Emosi*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2012), hlm. 28

macam-macam bentuk dari terapi relaksasi diantaranya: relaksasi otot, relaksasi indera, relaksasi melalui hipnosa, yoga dan meditasi.³

Di dalam literatur psikologi, istilah meditasi mengacu pada sekelompok latihan untuk membatasi pikiran dan perhatian. Walsh mengungkapkan bahwa meditasi merupakan teknik atau metode latihan yang digunakan untuk melatih perhatian untuk dapat meningkatkan taraf kesadaran, yang selanjutnya dapat membawa proses-proses mental dapat lebih terkontrol secara sadar.⁴ Efek dari meditasi antara lain meningkatkan gelombang *alpha* gelombang otak yang terdapat pada kondisi tubuh yang rileks.

Berdasarkan teknik penggunaan meditasi, ada beberapa teknik yang dapat dilakukan yaitu meditasi dengan menghitung pernafasan, meditasi pernafasan, meditasi suara, meditasi visual, meditasi gelembung pikiran, dan meditasi mantra atau sufistik. Dalam penelitian ini, teknik yang digunakan adalah meditasi mantra atau sufistik. Meditasi sufistik adalah proses pemusatan pikiran melalui konsentrasi yang mendalam pada kalimat-kalimat dzikir (Allah) yang dapat menenangkan jiwa dan pikiran.

Berdasarkan temuan dan uraian diatas maka peneliti tertarik untuk meneliti metode relaksasi meditasi. Adapun alasan peneliti menggunakan terapi relaksasi meditasi karena manfaat dari meditasi sangatlah banyak, dan meditasi merupakan teknik relaksasi yang mudah dipelajari. Selain itu dalam

³Nasruliyah Hikmatul Maghfiroh, *Efektivitas Terapi Relaksasi Meditasi dalam Menurunkan Tingkat Stres*, Jurnal pendidikan IKIP PGRI Jember, 2015), hlm. 42

⁴Subandi, *Psikoterapi Pendekatan Konvensional dan Kontemporer*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2012), hlm. 181

penelitian sebelumnya belum pernah ada yang menggunakan meditasi sufistik untuk mengatasi atau menurunkan tingkat stres siswa SMA kelas XII menjelang Ujian Nasional.

Maka dengan adanya beberapa persoalan tersebut maka penulis akan melakukan sebuah penelitian lebih jauh lagi guna mencermati lebih lanjut dan mendalam. Untuk itu, penulis akan menuangkannya dalam karya ilmiah berupa skripsi yang berjudul: “Efektivitas relaksasi meditasi sufistik dalam menurunkan tingkat stres siswa SMA kelas XII menjelang ujian nasional”.

B. Identifikasi dan Pembatasan Masalah

Penelitian ini dilakukan di SMAN 1 DURENAN berdasarkan pada fenomena yang terjadi pada siswa kelas XII disekolah tersebut yaitu banyaknya siswa yang tidak memiliki *coping* untuk mengatasi stres akibat dari banyaknya beban yang harus dihadapi menjelang Ujian Nasional. Agar penelitian ini terarah dan tidak keluar dari permasalahan yang ada, maka penelitian berfokus pada permasalahan tentang efektivitas terapi Relaksasi Meditasi Sufistik dalam menurunkan tingkat stres siswa SMA kelas XII menjelang Ujian Nasional angkatan tahun 2017/2018.

C. Rumusan Masalah

Rumusan permasalahan yang menjadi fokus pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

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?

D. Tujuan Penelitian

Dari rumusan masalah di atas maka peneliti memiliki tujuan dari penelitian sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui keefektifan terapi relaksasi meditasi sufistik dalam menurunkan tingkat stres siswa SMA kelas XII menjelang Ujian Nasional.
2. Untuk mengetahui besarnya tingkat efektivitas terapi relaksasi meditasi sufistik dalam menurunkan tingkat stres siswa SMA kelas XII menjelang Ujian Nasional.

E. Kegunaan Penelitian

1. Manfaat secara Teoritik

Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi pengembangan keilmuan sebagai berikut:

- a. Penelitian ini diharapkan mampu menjadi referensi kajian pada khazanah keilmuan Tasawuf dan Psikoterapi tentang aspek kajian Psikologis khususnya tentang penggunaan terapi relaksasi meditasi sufistik dalam menurunkan tingkat stres siswa SMA kelas XII menjelang Ujian Nasional. Serta dapat menjadi referensi untuk penelitian selanjutnya tentang penurunan tingkat stres yang dialami siswa SMA kelas XII menjelang Ujian Nasional.

- b. Secara empiris, penelitian ini diharapkan dapat membuktikan adanya keefektifan relaksasi meditasi sufistik dalam menurunkan tingkat stres.

2. Manfaat secara Praktik

a. Bagi Peneliti

Bagi peneliti sendiri bahwa penelitian ini merupakan penelitian terapan di bidang Psikologi dan Tasawuf. Selain itu, sebagai pengembangan pengetahuan dari keilmuan yang dikaji peneliti dalam perkuliahan.

b. Bagi siswa

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai cara menurunkan stres menjelang Ujian Nasional dengan penggunaan terapi relaksasi meditasi sufistik.

c. Bagi Sekolah

Penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi mengenai penggunaan terapi relaksasi meditasi sufistik yang diharapkan dapat membantu menurunkan tingkat stres siswa kelas XII sehingga kedepannya pihak sekolah dapat menerapkan terapi relaksasi meditasi sufistik setiap kali akan menjelang Ujian Nasional.

F. Penegasan Istilah

Penegasan istilah dalam penelitian ini terbagi menjadi dua, yakni:

1. Penegasan Konseptual

Penegasan konseptual adalah definisi yang diambil dari pendapat atau teori dari pakar sesuai dengan tema yang diteliti.⁵ Penegasan konseptual dibutuhkan agar definisi dari teori yang digunakan dalam penelitian tidak menyimpang dari definisi yang sudah ada.

a. Terapi Relaksasi Meditasi Sufistik

Relaksasi adalah salah satu teknik di dalam terapi perilaku. Menurut Kamus Psikologi yaitu reaksi-reaksi jasmaniah dalam keadaan tenang dan emosional meditatif. Metode pada terapi ini banyak digunakan untuk membantu manusia dalam mengurangi atau mengontrol reaktivitas fisiologis yang menimbulkan masalah bagi dirinya.

Menurut Lichstein dalam Setiyo Purwanto menyatakan Apabila individu melakukan relaksasi ketika ia mengalami ketegangan atau kecemasan, maka reaksi-reaksi fisiologis yang dirasakan individu akan berkurang, sehingga ia akan merasa rileks. Apabila kondisi fisiknya sudah rileks, maka kondisi psikisnya juga tenang.⁶

Meditasi sufistik adalah salah satu cara dari beberapa meditasi yang paling banyak dilakukan orang. Metode yang dilakukan lebih memusatkan ke dalam pikiran melalui konsentrasi yang mendalam pada kalimat-kalimat dzikir sehingga menjadikan manusia sampai pada taraf

⁵Tim Penyusun, *Pedoman Penyusunan Skripsi Program Strata Satu (S1) Tahun 2015*, (Tulungagung: Institut Agama Islam Negeri, 2015), hlm. 19

⁶Setiyo Purwanto, *Relaksasi Dzikir*, (fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta) SUHUF, Vol. XVIII, No. 01, Mei 2006, hlm. 39-48

kesadaran, yang selanjutnya dapat membawa proses-proses mental dapat terkontrol secara sadar.

b. Stres

Robert S. Feldman dalam Fitri Fausiah dan Julianti Widury mendefinisikan, stres sebagai suatu proses yang menilai suatu peristiwa sebagai suatu yang mengancam, menantang ataupun membahayakan dan individu merespon peristiwa itu pada level fisiologis, emosional, kognitif dan perilaku.⁷

Teguh Wangsa menambahkan, bahwa stres merupakan reaksi yang tidak diharapkan yang muncul disebabkan oleh tingginya tuntutan lingkungan kepada seseorang. Dimana harmoni atau keseimbangan antara kekuatan dan kemampuannya terganggu.⁸

Menurut Abraham dalam Veithzal Rivai dan Arviyan Arifin gejala stres dibagi menjadi empat, yakni:

1) Gejala fisik

Ketika seseorang mengalami stres biasanya muncul gejala-gejala fisik, seperti berikut: Sakit kepala, pusing, pening, Tidur tidak teratur, insomnia (suaah tidur), sakit punggung, terutama bagian bawah punggung, mencret-mencret dan radang usus besar, sulit buang air besar, sembelit, urat tegang-tegang, terutama pada leher

⁷Fitri Fausiah dan Julianti Widury, *Psikologi Abnormal Klinis Dewasa*, (Jakarta: UI Press, 2005), hlm. 9

⁸Teguh Wangsa, *Menghadapi Stres dan Depresi Seni Menikmati Hidup Selalu Bahagia*, (Yogyakarta: Tugu Publisher, 2009), hlm. 15

dan bahu, terganggu pencernaannya, sering berkeringat, berubahnya selera makan dan lelah dan kehilangan daya energi.

2) Gejala emosional

Bila tidak segera ditangani dengan baik, stres dapat membawa orang terpaksa berurusan dengan psikiater karena gejala emosional yang dialaminya. Gejala emosional stres antara lain: Gelisah atau cemas, sedih, depresi, mudah menangis, merana jiwa dan hati/*mood* berubah-ubah cepat, mudah panas dan marah, gugup, rasa harga diri menurun atau merasa tidak aman, terlalu peka dan mudah tersinggung, marah-marah, gampang menyerang orang dan bermusuhan, emosi mengering atau kehabisan sumber daya mental (*burn out*).

3) Gejala intelektual

Stres juga berdampak pada kerja intelektual. Gejala-gejalanya, sebagai berikut: Susah konsentrasi atau memusatkan pikiran, sulit membuat keputusan, mudah terlupa, pikiran kacau, daya ingat menurun, melamun secara berlebihan, pikiran dipenuhi oleh satu pikiran saja, kehilangan rasa humor yang sehat, produktivitas atau prestasi kerja menurun dan dalam kerja bertambah jumlah kekeliruan yang dibuat.

4) Gejala interpersonal

Stres mempengaruhi hubungan dengan orang lain, baik di dalam maupun di luar rumah. Gejala-gejalanya antara lain, mudah

menyalahkan orang lain, mudah membatalkan janji, suka mencari-cari kesalahan orang lain atau menyerang orang lain dengan kata-kata, mengambil sikap terlalu membentengi dan mempertahankan diri dan mendiamkan orang lain.⁹

c. Siswa SMA kelas XII

Pengertian siswa atau peserta didik menurut ketentuan umum undang-undang RI No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional adalah anggota masyarakat yang berusaha mengembangkan potensi diri melalui proses pembelajaran yang tersedia pada jalur, jenjang, dan jenis pendidikan tertentu.¹⁰

Dengan demikian peserta didik adalah orang yang mempunyai pilihan untuk menempuh ilmu sesuai dengan cita-cita dan harapan masa depan.

2. Penegasan Operasional

Menurut Kerlinger dalam David, definisi operasional atau penegasan operasional adalah penegasan arti variabel yang dinyatakan dengan cara tertentu untuk mempermudah mengukurnya. Agar konsep dalam suatu penelitian mempunyai batasan yang jelas dalam pengoperasiannya, maka diperlukan suatu definisi operasional.

Adapun definisi operasional dalam penelitian ini, sebagai berikut:

⁹Veithzal Rivai dan Arviyan Arifin, *Islamic Leadership: Membangun Super Leadership melalui Kecerdasan Spiritual*, (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2009), hlm. 559-560

¹⁰Republik Indonesia, *Undang-undang Republik Indonesia No 14 Tahun 2005 tentang Guru dan Dosen & Undang-undang Republik Indonesia No 20 Tahun 2003 tentang sisdiknas*, (Bandung: Permana, 2006), hlm. 65

a. Terapi Relaksasi Meditasi Sufistik

Relaksasi meditasi sufistik merupakan suatu terapi yang dilakukan dengan memusatkan pikiran melalui konsentrasi yang mendalam pada kalimat-kalimat sufistik (dzikir) sehingga menjadikan manusia mempunyai pemikiran dan jiwa yang tenang.

b. Tingkat Stres

Stres adalah suatu tanggapan psikologis pada diri individu terhadap situasi yang dialami sehingga mengganggu fungsi fisik, emotional, intelektual dan interpersonal yang merupakan akibat dari ketidakmampuan dalam menghadapi tekanan dari situasi tersebut.

Dalam penelitian ini stres yang dimaksud adalah keadaan tidak menyenangkan yang dialami oleh siswa SMA kelas XII menjelang Ujian Nasional sehingga menimbulkan gejala fisik, emosional, intelektual dan interpersonal yang dapat diukur dengan skala stres.

G. Sistematika Penulisan Skripsi

Untuk memberikan arahan yang lebih jelas dan gambaran umum tentang skripsi ini, maka peneliti membuat tabel uraian singkat tentang isi setiap bab dari skripsi ini sebagai berikut:

Tabel 1.1
Sistematika Skripsi

Bab	Uraian
I	<p>Dalam bab ini dijelaskan mengenai latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, hipotesis penelitian, kegunaan penelitian, ruang lingkup dan keterbatasan penelitian, definisi operasional, dan sistematika skripsi. Fungsi dari bab satu ini adalah untuk memperoleh gambaran umum dari skripsi ini.</p>
II	<p>Dalam bab ini dijelaskan mengenai; kajian teoritik, yaitu tentang agresivitas dan terapi relaksasi meditasi; penelitian terdahulu, yaitu mencantumkan berbagai hasil penelitian terdahulu yang terkait dengan penelitian ini. Fungsi dari bab dua ini adalah untuk mengetahui hasil-hasil dari penelitian yang pernah ada dalam bidang yang sama, serta membicarakan teori yang terkait dengan topik penelitian ini.</p>
III	<p>Bab ini dijelaskan mengenai metode penelitian, meliputi: identifikasi variabel, manipulasi terapi relaksasi meditasi sufistik, pengukuran terhadap variabel agresivitas, subjek penelitian, prosedur penelitian, desain penelitian, metode pengolahan data, kendala dalam penelitian. Fungsi bab tiga ini adalah untuk acuan atau pedoman dalam penelitian ini, berupa langkah-langkah yang harus diikuti untuk menjawab pertanyaan dalam perumusan masalah.</p>

IV	Dalam bab ini dijelaskan mengenai obyek penelitian, penyajian dan analisis data, serta diskusi dan interpretasi. Fungsi bab empat ini adalah pemaparan data yang diperoleh dilapangan dan juga untuk menarik kesimpulan dalam rangka menjawab masalah yang telah dirumuskan.
V	Dalam bab ini dijelaskan mengenai pembahasan atau jawaban dari rumusan masalah. Fungsi dari bab lima ini adalah sebagai pembahasan secara keseluruhan dari penelitian yang dilakukan.
VI	Bab terakhir dijelaskan mengenai kesimpulan dan saran-saran. Fungsi dari bab enam ini adalah sebagai rangkuman dari semua pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, sekaligus penyampaian saran-saran bagi pihak yang terkait.