

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Teori

1. Stres

a. Pengertian Stres

Istilah “stres” sendiri sesungguhnya berasal dari istilah latin yaitu berasal dari kata “*stringere*” yang mempunyai arti ketegangan, dan tekanan. Sehingga stres dapat diartikan sebagai suatu reaksi yang tidak diharapkan yang muncul disebabkan oleh tingginya tuntutan lingkungan kepada seseorang. Dimana harmoni atau keseimbangan antara kekuatan dan kemampuannya terganggu.¹

Menurut Helmi dalam Triantoro S. Dan Nofrans E. S., kita perlu memahami tiga komponen yang terdapat dalam stres, yaitu stressor, proses (interaksi), dan respon stres. Stressor adalah situasi atau stimulus yang mengancam kesejahteraan individu. Respon stres adalah reaksi yang muncul, sedangkan proses stres merupakan mekanisme interaktif yang dimulai dari datangnya stresor sampai munculnya respon stres.²

Jadi sebelum terkena stres seseorang melewati komponen stres di atas yang terdiri dari stressor yang disebut sebagai stimulus

¹ Teguh Wangsa, *Menghadapi Stres dan Depresi seni menikmati hidup agar selalu bahagia*, (Yogyakarta: Tugu Publisher, 2009), hlm. 15

² Triantoro Safariadan Nofrans Eka S., *Manajemen Emosi*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2012), hlm. 27

yang mengancam kesejahteraan individu atau disebut juga sumber stres. Dari stressor tersebut maka seseorang akan menilai stimulus apakah tidak mengancam atau mengancam kesejahteraannya sehingga terjadi pemilihan tindakan untuk menghadapi stimulus yang disebut respon stres.

Melalui pendekatan komponen stres diatas, pengertian stres dihubungkan dengan adanya peristiwa yang menekan sehingga seseorang dalam keadaan tidak berdaya akan menimbulkan dampak negatif, misalnya pusing, tekanan darah tinggi, mudah marah, sedih, sulit berkonsentrasi, nafsu makan bertambah, sulit tidur, ataupun merokok terus. Pendekatan kedua, definisi stres dihubungkan dari stressor (sumber stres. Stres dalam hal ini digambarkan sebagai kekuatan yang menimbulkan tekanan-tekanan dalam diri, stres dalam pendekatan ini muncul jika tekanan yang dihadapi melebihi batas *optimum*. Pendekatan ketiga adalah pendekatan interaksionis yang menitikberatkan definisi stres dengan adanya transaksi antara tekanan dari luar dengan karakteristik individu, yang menentukan apakah tekanan tersebut menimbulkan stres atau tidak.³

Pendapat lain, 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

³ *Ibid.*, hlm. 27

menuntut tersebut dipandang sebagai beban atau melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya.⁴

Dari beberapa pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa stres adalah suatu tanggapan psikologis pada diri individu terhadap kondisi yang dialami sehingga mengganggu fungsi fisik, emosional, intelektual dan interpersonal yang merupakan akibat dari ketidakmampuan dalam menghadapi tekanan dari kondisi tersebut. Kemudian tekanan-tekanan tersebut menuntut individu untuk membuat sebuah penilaian apakah peristiwa atau keadaan tersebut membuatnya stres atau tidak.

b. Sumber penyebab stres

Stres merupakan suatu bentuk keabnormalan pada diri individu. Stres terjadi tidak hanya berawal dari stresor yang langsung bisa membuat individu mengalami stres. Namun, stresor yang terjadi pada diri seseorang melalui proses yang panjang hingga terjadi stres. Adapun proses terjadinya stres pada diri individu, sebagai berikut:

- 1) Tubuh orang yang dilanda stres memanfaatkan zat gizi ekstra dibandingkan dengan ketika orang tersebut dalam keadaan normal.
- 2) Tanpa disadari cadangan energi yang tersimpan di dalam tubuh terkuras habis. Pada saat itu terjadi kelelahan mental atau biasa disebut dengan stres.

⁴ *Ibid.*

- 3) Tahap selanjutnya adalah berat badan menurun drastis atau sangat kurus. Pada umumnya ini yang banyak terjadi pada penderita stres. Ada pula orang mengalami obesitas. Kedua hal tersebut terjadi karena selama stres, penderita makan terus-menerus dan tidak dapat mengontrol keinginan makan.
- 4) Akibat yang lebih parah adalah stres dapat mempengaruhi pola pikir seseorang. Ini disebabkan tidak adanya energi yang cukup bagi otak. Akibatnya seseorang tidak bisa berfikir dengan jernih.
- 5) Penyakit akan lebih mudah masuk bila seseorang sudah memiliki bibit-bibit maag, migrain dan hipertensi. Dalam keadaan stres, sel-sel radikal bebas yang sebelumnya tidak berkembang kini berkembang biak lebih cepat.⁵

Dari uraian di atas dapat diketahui bahwa, ketika seseorang mengalami stres maka zat gizi dalam tubuh akan digunakan untuk mengatasi stres tersebut. Tanpa disadari cadangan energi yang tersimpan di dalam tubuh akan terkuras habis. Hal ini mengakibatkan berat badan menurun secara drastis. Menurunnya berat badan ini akan membuat individu yang sedang stres kehabisan energi. Stamina terkuras dan daya tahan tubuh melemah sehingga penyakit dengan mudah masuk ke dalam tubuh. Selain penyakit mudah menyerang, stres dapat mempengaruhi pola pikir seseorang. Akibatnya seseorang tidak bisa berfikir dengan jernih.

⁵Yekti Mumpuni, *Cara Jitu Mengatasi Stres*, (Yogyakarta: CV Andi Offset, 2010), hlm. 25-27

c. Jenis Stres dan Reaksi Stres

Para ahli psikologi mendefinisikan stres dalam pelbagai bentuk. Definisi kontemporer menyebut stres dari lingkungan eksternal sebagai stresor sedangkan respons terhadap stresor sebagai stres atau distress seperti perasaan terhadap tekanan. Menurut Selye dalam Triantoro dan Nofrans, menyebutkan satu jenis stres yang berbahaya dan merugikan disebut dengan *distres*. Satu jenis stres lainnya yang justru bermanfaat atau konstruktif disebut *Eustres*. Stres jangka pendek mempunyai akibat yang bermanfaat, tetapi stres yang berlangsung terus-menerus akibat yang terjadi menjadi negatif karena mengganggu kesehatan dan kehidupan pada umumnya.⁶

Jadi dalam perwujudannya stres bisa bermanfaat bagi individu karena menjadi pengalaman dan pelajaran dalam kehidupannya di masa mendatang. Namun stres juga bisa berbahaya bagi individu jika individu secara terus-menerus menyelami atau berada dalam satu peristiwa yang menekan dirinya.

Menurut Helmi dalam Triantoro Safarina ada empat macam reaksi stres, yaitu reaksi psikologis, fisiologis, proses berpikir, dan tingkah laku. Keempat macam reaksi ini dalam perwujudannya dapat bersifat positif, tetapi juga dapat berwujud negatif. Reaksi yang bersifat negatif antara lain berikut ini:

⁶ Triantoro S. Dan Nofrans Eka S., *Manajemen Emosi.....*, hlm. 29

- 1) Reaksi psikologis, biasanya lebih dikaitkan pada aspek emosi, seperti mudah marah, sedih, ataupun mudah tersinggung.
- 2) Reaksi fisiologis, biasanya muncul dalam bentuk keluhan fisik, seperti pusing, nyeri tengkuk, tekanan darah naik, nyeri lambung, gatal-gatal di kulit, ataupun rambut rontok.
- 3) Reaksi proses berpikir (kognitif), biasanya tampak dalam gejala sulit berkonsentrasi, mudah lupa, ataupun sulit mengambil keputusan.
- 4) Reaksi perilaku, biasanya tampak pada perilaku yang dilakukan oleh remaja seperti mabuk, nge-pil, frekuensi merokok meningkat, ataupun menghindar bertemu dengan temannya.⁷

d. Gejala-gejala Stres

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

1) Gejala fisik

Ketika seseorang mengalami stres biasanya muncul gejala-gejala fisik. Misal: Sakit kepala, pusing, pening, tidur tidak teratur, insomnia (susah tidur), sakit punggung, terutama bagian bawah punggung, mencret-mencret dan radang usus besar, sulit buang air besar, sembelit, urat tegang-tegang terutama pada leher dan bahu, terganggu pencernaannya,

⁷ *Ibid....*, hlm. 29-30

berkeringat berlebihan, 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. Misal: gelisah atau cemas, 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. Misal: Susah konsentrasi atau memusatkan pikiran, sulit membuat keputusan, mudah lupa, pikiran kacau, daya ingat menurun, melamun secara berlebihan, pikiran dipenuhi oleh satu pikiran saja, 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. Misal: Kehilangan kepercayaan kepada orang 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.⁸

Dari uraian diatas dapat diketahui bahwa ada empat gejala stres, yakni gejala fisik, gejala emosional, gejala intelektual dan gejala interpersonal. Keempat gejala tersebut akan digunakan sebagai bahan untuk penyusunan skala stres pada siswa SMA kelas XII menjelang ujian nasional.

e. Strategi Mengatasi Stres

Jere Yates dalam Triantoro S dan Nofrans Eka S memberikan nasihat umum untuk menghadapi stres, adapun langkah-langkahnya sebagai berikut:

- 1) Mempertahankan kesehatan fisik melalui olah raga teratur. Semakin kuat fisiknya maka akan semakin tangguh tubuh dalam menghadapi stres. Hal ini karena stres menimbulkan erosi yang besar secara biologis dan mengganggu keseimbangan hormon-hormon dalam tubuh.
- 2) Menerima diri sendiri seperti apa adanya yang berkaitan dengan kelebihan dan kelemahan diri, kesuksesan dan kegagalan diri. Sikap penerimaan diri ini akan menciptakan suasana hati yang lebih tenang dan damai dalam diri.

⁸Veithzal Rivai dan Arviyan Arifin, *Islamic Leadership: Membangun Super Leadership melalui Kecerdasan Spiritual*, (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2009), hlm. 559-560

- 3) Tetap percaya diri, dan mempunyai teman untuk berbagi dalam kesusahan. Hal ini dilakukan agar kita tidak terbebani oleh perasaan dan pikiran yang mengganggu.
- 4) Ambil sisi positif dan gunakan pendekatan konstruktif dalam menghadapi masalah. Ini sama juga dengan membiasakan diri untuk senantiasa menciptakan pikiran-pikiran positif dalam diri.
- 5) Mempertahan kehidupan sosial di luar perusahaan tempat anda bekerja. Hal ini dilakukan agar tetap mendapatkan dukungan sosial yang nantinya akan sangat membantu dan memudahkan untuk berbagi rasa ketika mendapatkan masalah-masalah besar.
- 6) Terlibat dalam aktivitas kreatif di luar aktivitas primer, seperti memperkaya pengalaman dengan hobi positif yang dimiliki.
- 7) Menerapkan metode-metode yang efektif untuk mengatasi stres. Seperti melalui pengendalian pikiran-pikiran negatif, relaksasi atau melalui pendalaman spiritual religius.⁹

2. Relaksasi Meditasi Sufistik

a. Pengertian Relaksasi Meditasi Sufistik

Relaksasi dalam Kamus Psikologi yaitu reaksi-reaksi jasmaniah dalam keadaan tenang dan emosional meditatif. Adapun dasar pikiran relaksasi adalah sebagai berikut: di dalam sistem saraf manusia terdapat sistem saraf otonom dan sistem saraf pusat. Fungsi saraf pusat adalah mengendalikan gerakan-gerakan yang

⁹ *Ibid.*, hlm. 42

dikehendaki, sedangkan pada saraf otonom berfungsi mengendalikan gerakan-gerakan yang otomatis. Sistem saraf otonom terdiri dari dua subsistem yang kerjanya saling berlawanan, yaitu pertama sistem saraf simpatetis, kedua sistem saraf parasimpatetis. Relaksasi merupakan pengaktifan dari saraf parasimpatetis yang menstimulasi turunnya semua fungsi yang dinaikkan oleh sistem saraf simpatetis, dan menstimulasi turunnya semua fungsi yang dinaikkan oleh saraf simpatetis. Selama sistem-sistem berfungsi normal dalam keseimbangan, bertambahnya aktivitas sistem yang satu akan menghambat atau menekan efek sistem yang lain.¹⁰

Ada bermacam-macam bentuk dari terapi relaksasi diantaranya: relaksasi otot, relaksasi indera, relaksasi melalui hipnosa, yoga dan meditasi. Menurut Prawitasari dalam buku Psikoterapi menjelaskan bahwa berbagai teknik relaksasi, baik dengan relaksasi otot, Yoga maupun kesadaran indera, ternyata dapat menurunkan keluhan-keluhan fisik. Salah satu efek dari meditasi terhadap fisik adalah timbulnya kondisi rileks pada tubuh dan gelombang alpha pada otak, yang menunjukkan kondisi tubuh dalam keadaan istirahat.¹¹ Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, meditasi adalah pemusatan pikiran dan perasaan untuk mencapai sesuatu. Senada dengan ini Moeslim Dalidd dari Yayasan

¹⁰M.A. Subandi, *Psikoterapi Pendekatan Konvensional dan Kontemporer*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2003), hlm. 141

¹¹*Ibid.*, hlm. 194.

Krishnamurti Indonesia mendefinisikan meditasi sebagai suatu cara, metode, dan latihan yang dilakukan untuk mencapai suatu tujuan.

Tujuan meditasi bermacam-macam, tergantung pada masing-masing orang melakukannya. Diantaranya ialah mencari makna hidup. Ada pula yang mencari ketenangan pikiran dan perasaan, sehingga bisa hidup sehat dan bahagia.

Adapun pengertian sufistik mengacu pada perilaku zikir yang berarti mengingat, menyebut atau mengagungkan Allah dengan mengulang-ulang salah satu namanya atau kalimat keagungannya. Zikir yang hakiki adalah sebuah keadaan spiritual di mana seseorang yang mengingat Allah (*dzikir*) memusatkan segenap kekuatan fisik dan spiritualnya kepada Allah, sehingga seluruh wujudnya bisa bersatu dengan Yang Maha mutlak.¹²

Menurut Sara Sviri, zikir merupakan praktik sekaligus keadaan esoteris. Sebagai keadaan esoteris zikir mengandung paradoks, karena sekalipun zikir berarti ingat, tetapi pengalaman puncak yang dituju praktik zikir adalah melupakan segalanya kecuali Allah. Dalam keadaan segenap perhatian tercurah untuk menyebut nama Allah, segalanya hilang dari orbit persepsi dan imajinasi.¹³

Dari pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa relaksasi meditasi sufistik adalah suatu terapi yang dilakukan dengan memusatkan pikiran melalui konsentrasi yang mendalam pada

¹² Sudirman Tebba, *Meditasi Sufistik*, (Bandung: Pustaka Hidayah, 2004), hlm. 15

¹³ *Ibid...*, hlm. 77

kalimat-kalimat dzikir sehingga menjadikan manusia mempunyai pemikiran dan jiwa yang tenang.

b. Kegunaan dari Relaksasi

Menurut Brun dalam Subandi menyatakan bahwa ada beberapa keuntungan yang diperoleh dari latihan relaksasi, antara lain:

- 1) Relaksasi akan membuat individu lebih mampu menghindari reaksi yang berlebihan karena adanya stres. Hal tersebut dibuktikan pada penelitian yang dilakukan oleh Dewi menunjukkan bahwa relaksasi dapat menurunkan ketegangan pada siswa sekolah penerbang.
- 2) Masalah-masalah yang berhubungan dengan stres seperti hipertensi, sakit kepala, insomnia dapat dikurangi atau diobati dengan relaksasi.
- 3) Mengurangi tingkat kecemasan. Ada beberapa bukti bahwa individu dengan tingkat kecemasan yang tinggi dapat menunjukkan efek fisiologis positif melalui latihan relaksasi.
- 4) Mengurangi kemungkinan gangguan yang berhubungan dengan stres, dan mengontrol *anticipatory anxiety* sebelum situasi yang menimbulkan kecemasan, seperti pada pertemuan penting, wawancara dan sebagainya. Beberapa penelitian telah membuktikan bahwa relaksasi dapat mengurangi kecemasan salah satunya yaitu pada penelitian yang dilakukan oleh Utami,

dengan judul “Efektifitas Relaksasi dan Terapi Kognitif untuk Mengurangi Kecemasan Berbicara di Depan Umum”.

- 5) Membantu mengurangi perilaku tertentu yang lebih sering terjadi selama periode stres, misalnya naiknya jumlah rokok yang diisap, konsumsi alkohol, pemakaian obat-obatan, dan makan yang berlebihan. Hal ini dapat dikurangi dengan melakukan relaksasi seperti pada penelitian Sutherland, Amit, Golden dan Rosenberger yang telah membuktikan bahwa relaksasi dapat membantu mengurangi merokok.
- 6) Meningkatkan penampilan kerja, sosial, dan ketrampilan fisik. Hal ini mungkin terjadi sebagai hasil dari pengurangan tingkat ketegangan.
- 7) Mengatasi kelelahan, aktivitas mental, dan atau latihan fisik yang tertunda dapat diatasi lebih cepat dengan menggunakan keterampilan relaksasi.
- 8) Kesadaran diri tentang keadaan fisiologis seseorang dapat meningkat sebagai hasil latihan relaksasi, sehingga memungkinkan individu untuk menggunakan ketrampilan relaksasi untuk timbulnya rangsangan fisiologis.
- 9) Meningkatkan keyakinan diri individu sebagai hasil kontrol yang meningkat terhadap reaksi stres. Penelitian yang dilakukan Reynold dan Coats telah membuktikan bahwa relaksasi juga

dapat meningkatkan konsep diri dalam bidang akademis pada remaja yang mengalami depresi.

- 10) Meningkatkan hubungan interpersonal. Orang yang rileks dalam situasi interpersonal yang sulit akan lebih berfikir rasional. Demikian pula melalui proses modeling mempunyai efek yang tenang pada orang yang marah secara emosional. Penelitian yang dilakukan oleh Hazaleus dan Deffenbacher menunjukkan bahwa relaksasi dapat menurunkan kemarahan secara umum dan simptom-simptom fisik terhadap marah.¹⁴

c. Macam-macam Relaksasi

Ada bermacam-macam bentuk relaksasi, antara lain relaksasi otot, relaksasi kesadaran indera dan relaksasi melalui hipnose, yoga dan meditasi:

1) Relaksasi Otot

Relaksasi otot bertujuan untuk mengurangi ketegangan dan kecemasan dengan cara melemaskan otot-otot badan. Dalam latihan relaksasi otot, individu diminta untuk menegangkan otot dengan ketegangan tertentu, dan kemudian diminta mengendorkannya. Sebelum dikendorkan, penting dirasakan ketegangan tersebut, sehingga individu dapat membedakan antara otot yang tegang dengan otot yang lemas. Instruksi relaksasi otot dapat diberikan melalui *tape recorder*, dengan

¹⁴ M.A. Subandi, *Psikoterapi Pendekatan Konvensional dan Kontemporer*...., hlm. 142

demikian individu dapat mempraktekkannya sendiri di rumah. Ada tiga macam relaksasi otot ini; yaitu *tension relaxation*, *letting go*, dan *differential relaxation*.

2) Relaksasi Kesadaran Indera

Relaksasi ini dikembangkan oleh Goldfried yang dipelajari dari Weitzman (Goldfried dan Davison, 1976). Dalam teknik ini individu diberi satu seri pertanyaan yang tidak untuk dijawab secara lisan, tetapi untuk dirasakan sesuai dengan apa yang dapat atau tidak dapat dialami individu pada waktu instruksi diberikan. Seperti pada relaksasi otot, instruksi relaksasi kesadaran indera juga dapat diberikan melalui *tape recorder*, sehingga dapat digunakan untuk latihan di rumah.

3) Relaksasi melalui Hipnosa, Yoga dan Meditasi

Metode ini merupakan suatu teknik latihan yang digunakan untuk meningkatkan kesadaran yang selanjutnya membawa proses mental lebih terkontrol secara sadar. Selanjutnya tujuan dari latihan ini ada dua yaitu pertama agar seseorang dapat memiliki insight yang paling dalam tentang proses mental didalamnya, insight tentang kesadaran identitas dan realitas; kedua seseorang memperoleh perkembangan kesejahteraan psikologis dan kesadaran yang optimal. Berikut ini akan diperinci mengenai penjelasan teori di atas:

a) Hipnosa

Hipnosa adalah kondisi menyerupai tidur lelap tapi lebih aktif, saat seseorang memiliki sedikit keinginan tahu dari dirinya dan bertindak menurut sugesti dari orang yang menyebabkan terjadinya kondisi tersebut. Hipnosa adalah sebuah teknik yang lebih dikenal luas tetapi masih kurang dipahami, hipnosa didefinisikan sebagai suatu kesadaran yang berubah secara semu dimunculkan dan dicerna oleh meningkatnya penerimaan terhadap sugesti.

b) Yoga

Pengertian yoga pada sistem filsafat hindu yang memerlukan disiplin fisik dan mental intens sebagai cara mencapai kesatuan dengan ruh universal. Yoga adalah sebuah sistematika baru yang mampu menjelaskan manusia secara utuh, bagaimana menjalani hidup secara berimbang serta bagaimana cara bertahan hidup jika tidak ada keseimbangan.

c) Meditasi

Dewasa ini meditasi banyak digunakan dalam banyak hal. Ada yang melakukan meditasi untuk mendapatkan kedamaian dan kekuatan jiwa. Ada juga yang melakukan untuk pengendalian diri, bahkan ada hanya

untuk mendapatkan ketenangan, atau rileksasi setelah keseharian kerja.

d. Terapi Relaksasi dengan Meditasi

1) Pengertian Meditasi

Istilah meditasi dikenal luas baik di Indonesia maupun manca negara, baik orang awam maupun ilmiah. Bahkan praktek meditasi telah banyak menyebar luas ke seluruh lapisan masyarakat, akan tetapi banyak orang yang belum memahami tentang meditasi itu sendiri. Banyak diantara mereka yang mempersepsikan meditasi dengan ritual agama tertentu saja, bahkan ada pula yang mengkaitkan meditasi dengan praktik-praktik perdukunan dan klenik. Untuk itulah dalam hal ini akan diperinci mengenai pengertian dan istilah meditasi tanpa dikaitkan dengan masalah keagamaan atau dunia paranormal.

Meditasi adalah suatu teknik latihan dalam meningkatkan kesadaran, dengan membatasi kesadaran pada satu objek stimulasi yang tidak berubah pada waktu tertentu untuk mengembangkan dunia internal atau dunia batin seseorang sehingga menambah kekayaan makna hidup baginya.¹⁵

2) Jenis-jenis dari Meditasi

Ada berbagai macam jenis meditasi, dibawah ini akan disajikan beberapa teknik dengan menggunakan objek tertentu,

¹⁵ M.A Subandi, *Psikoterapi Kontemporer dan Konvensional....*, hlm 181

yaitu meditasi dengan menghitung pernafasan, meditasi pernafasan, meditasi suara, meditasi visual, meditasi gelembung pikiran, meditasi dengan mantra atau sufistik. Berikut ini adalah rincian tentang meditasi-meditasi tersebut:

a) Meditasi Menghitung pernafasan

Di sini seseorang bermeditasi dengan menghitung keluar masuknya pernafasan dari hidung. Beberapa ahli menyarankan hitungan yang berbeda. Ada yang menghitung dari satu sampai empat saja kemudian di ulang lagi. Ada juga yang menyarankan menghitung sampai sepuluh. Bahkan ada yang menyarankan ketika menarik nafas sekali dan kemudian mengeluarkan termasuk hitungan kesatu, begitu seterusnya. Pada dasarnya semuanya benar dan yang perlu digaris bawahi adalah tujuan utama meditasi ini adalah memperhatikan hitungan, bukan menghitung itu sendiri.

b) Meditasi Pernafasan

Pada meditasi ini, pusat perhatian diarahkan pada kegiatan pernafasan itu sendiri dan bukan pada kegiatan menghitung. Jadi seseorang terus menerus secara sadar memperhatikan keluar masuknya udara lewat hidung.

c) Meditasi Suara

Objek yang dijadikan pusat perhatian dalam meditasi ini adalah suara, baik yang ada dalam diri maupun yang ada disekitar. Meditasi ini sering juga disebut meditasi penyadapan suara.

d) Meditasi Visual

Dalam meditasi visual ini, seorang harus memilih satu objek sebagai stimulus untuk memusatkan perhatian.

e) Meditasi Gelombang Pikiran

Meditasi ini disebut juga dengan meditasi penyadaran pikiran. Palsnya meditasi ini dilakukan dengan memperhatikan pikiran-pikiran yang muncul. Pikiran itu diibaratkan sebagai gelembung-gelembung udara yang muncul dari air ketika air tersebut di beri sabun. Disini seseorang diminta untuk memperhatikan gelembung yang muncul dan naik ke udara kemudian hilang. Kadangkala tidak hanya pikiran yang muncul melainkan perasaan atau sensasi tubuh. Seseorang tidak boleh mengeksplorasi, mengikuti atau menganalisis pikiran atau perasaan yang muncul. Hanya memperhatikan dan mengobservasi saja.

f) Meditasi dengan Mantra

Meditasi ini adalah bentuk meditasi yang banyak dilakukan oleh orang. Mantra disini diartikan sebagai suatu

frasa atau kata yang dibaca berulang-ulang (wirid atau dzikir dalam agama islam). Meditasi ini biasanya memang lebih baik kalau dilakukan dengan mengikuti satu ajaran agama tertentu. Misalnya orang Islam menggunakan kata ALLAH, orang Hindu menggunakan kata OM, dan sebagainya.¹⁶

e. Terapi Relaksasi Meditasi dengan pendekatan Sufistik

1) Pengertian Meditasi Sufistik

Meditasi terdapat dalam berbagai agama dan budaya. Dalam islam, misalnya, meditasi diajarkan dalam tasawuf. Ada beberapa kegiatan spiritual yang dapat dikategorikan sebagai meditasi dalam tasawuf, yaitu *muraqabah*, *muhasabah*, wirid, tafakur, zikir, doa, *uzlah*, dan *i'tikaf*.

Muraqabah ialah konsentrasi penuh waspada dengan segenap kekuatan jiwa, pikiran, dan imajinasi serta pemeriksaan yang dengannya sang hamba mengawasi dirinya sendiri dengan cermat. Selama *muraqabah* berlangsung, sang hamba mengamati bagaimana Allah maujud dengan jelas dalam kosmos dan dalam dirinya sendiri.

Kemudian *muhasabah*, yakni analisis terus-menerus terhadap hati berikut keadaannya yang selalu berubah. Selama

¹⁶ *Ibid....*, hlm. 196-202

muhasabah, orang yang merenung pun memeriksa gerakan hati yang paling tersembunyi dan rahasia.

Kegiatan meditasi yang lain dalam tasawuf ialah wirid. Wirid adalah latihan spiritual dengan menyebut nama-nama Tuhan, yang biasa disebut *al-asma' al-husna*, jumlahnya 99 nama. Wirid juga adalah tafakkur, mengerjakan shalat sunat, membaca Alquran, zikir, dan doa.

Dalam tarekat, pengamalan wirid melahirkan transformasi batin secara bertahap. Namun kadar transformasi spiritual ini tergantung pada rahmat Allah dan juga pada kesucian niat dan ketulusan sang murid.

Lalu tafakkur berarti perenungan, yaitu merenungkan ciptaan Allah, kekuasaannya yang nyata dan tersembunyi serta kebesarannya di seluruh langit dan bumi. Tafakkur sebaiknya dilakukan setiap hari, terutama pada tengah malam. Karena saat tengah malam adalah saat yang paling baik, tenang, jernih dan tepat untuk penyucian jiwa.

Kegiatan meditasi lainnya ialah doa. Doa berarti permintaan atau permohonan, yaitu permohonan manusia kepada Allah untuk mendapatkan kebaikan di dunia dan keselamatan di akhirat. Kebaikan di dunia adalah kesehatan, kemakmuran, pengetahuan dan kedudukan yang tinggi serta

terhindar dari musibah. Sedang keselamatan di akhirat adalah masuk surga dan terhindar dari api neraka.

Kegiatan meditasi berikutnya dalam tasawuf ialah *'uzlah*. *'uzlah* berarti mengasingkan diri, yaitu mengasingkan diri dari pergaulan masyarakat untuk menghindari maksiat dan kejahatan serta melatih jiwa dengan melakukan ibadah, zikir, doa dan tafakur tentang kebesaran Allah dalam mendekati diri kepada-Nya.

Meditasi berikutnya ialah *i'tikaf*. *I'tikaf* berarti berdiam diri atau melazimkan sesuatu yang baik atau buruk. Tetapi yang dimaksud dalam konteks meditasi ialah berdiam diri dalam masjid dengan niat beribadah dan mendekati diri kepada Allah.

Akhirnya, kegiatan meditasi selanjutnya ialah zikir. Zikir berarti mengingat, menyebut atau mengagungkan Allah dengan mengulang-ulang salah satu namanya atau kalimat keagungannya. Zikir yang hakiki adalah sebuah keadaan spiritual di mana seseorang yang mengingat Allah (dzahir) memusatkan segenap kekuatan fisik dan spiritualnya kepada Allah, sehingga seluruh wujudnya bisa bersatu dengan Yang Maha Mutlak. Ini adalah amalan dasar dalam menempuh jalan sufi.¹⁷

¹⁷ Sudirman Tebba, *Meditasi Sufistik*, (Bandung: Pustaka Hidayah, 2004), hlm. 12-17

Itulah bentuk-bentuk meditasi dalam tasawuf yang dapat membawa orang menemukan ketenangan pikiran dan perasaan ,sehingga orang hidup sehat dan bahagia. Dalam penelitian ini fokus peniliti menggunakan meditasi dalam bentuk Zikir.

2) Meditasi sufistik dengan Dzikir

Zikir mencakup semua ajaran dalam praktik kaum sufi. Tujuannya adalah mengingat Allah untuk menghilangkan segala sesuatu kecuali Allah dan menjadi kekal di hadirat-Nya. Kaum sufi menyebut praktik batiniyah zikir ini sebagai zikir hati. Karena zikir ini dalam, maka kesadaran mental biasa sering kali tidak masuk dalam kesadaran zikir batin, dan zikir ini baru dapat disadari ketika mengemuka lagi dalam kehidupan lahiriah.

Adapun Zikir itu dapat dilakukan dengan berbagai cara, seperti zikir *jahar* (mengingat Allah dengan bersuara), zikir *khafiy* (zikir dengan cara diam), zikir *lisan* (mengingat Allah dengan lidah), zikir *nafs* (mengingat Allah tanpa suara, tetapi dengan gerakan dan perasaan batin), zikir *qalb* (mengingat Allah dengan hati ketika merenungkan keindahan dan keagungan Allah dalam relung hati), zikir *sirr* (zikir dalam hati yang paling dalam ketika tersingkap berbagai misteri ilahi), dan *dzikrullah* (mengingat Allah melalui salah satu nama-Nya atau firman-Nya).¹⁸

¹⁸ *Ibid...*, hlm. 82

Orang yang selalu berzikir kepada Allah dengan menyebut nama-Nya, maka orang tersebut akan mengakui keagungan Allah dan sekaligus menyadari kerendahan dirinya, sehingga tidak sombong. Kemudian, dengan zikir orang akan selalu ingat akan perintah dan larangan Allah dalam kehidupan sehari-hari.

Selain itu, zikir juga dapat menenangkan hati dan pikiran. Orang yang selalu berzikir akan merasakan ketenangan hati, jiwa dan pikiran, sekaligus terhindar dari gangguan jiwa, seperti stres, dan penyakit hati, seperti iri, dengki, dan dendam. Orang yang mengalami stres akan mudah menderita berbagai penyakit fisik. Jadi dengan hati dan pikiran tenang, maka orang terhindar dari salah satu sumber penyakit yang merusak fisik.¹⁹

Di antara zikir yang dapat menenangkan hati dan pikiran adalah kalimat *lailaha illallah*. Menurut sebagian ulama kalimat *lailaha illallah* merupakan formula zikir yang paling sempurna. Akan tetapi sebagian ulama yang lain berpendapat bahwa zikir tunggal, yakni menyebut nama Allah saja, lebih tinggi derajatnya.

Ibnu ‘Arabi sering mengutip ucapan salah seorang gurunya, Abu al-Abbas Uryabi yang berpendapat bahwa nama tunggal (Allah) jelas paling baik, karena dalam mengingat

¹⁹ *Ibid.*, hlm. 86

lailaha illallah orang mungkin mati dalam curam penegasian, tetapi dengan mengingat Allah semata, orang mungkin mati dalam akrabnya peneguhan.²⁰

Berdasarkan pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa zikir dengan menyebut asma *Allah* secara berulang-ulang dapat membuat jiwa menjadi lebih tenang dan bahagia. Kebahagiaan dan ketenangan merupakan dua hal yang selalu didambakan oleh setiap orang agar terhindar dari penyakit jiwa dan fisik. Selain itu, mendekatkan diri kepada Tuhan merupakan tujuan zikir dan meditasi dalam tasawuf.

f. Prosedur Umum Pelaksanaan Teknik Relaksasi Meditasi

Ada beberapa tahap yang harus dipertimbangkan dalam relaksasi:

1) Tahap Persiapan

Sebelum memulai relaksasi ada yang perlu diperhatikan antara lain adalah lingkungan fisik (*psycal setting*) sehingga individu dapat berlatih dengan tenang. Lingkungan fisik tersebut antara lain:

a) Kondisi Ruangan

Kondisi ruangan yang digunakan harus tenang, segar, dan nyaman. Untuk menghindari dan mengurangi cahaya dari luar sebaiknya jendela dan pinti ditutup. Penerangan

²⁰ *Ibid.*, hlm. 89

ruangan sebaiknya remang-remang saja dan dihindari adanya sinar langsung yang mengenai mata individu.

b) Kursi

Dalam latihan relaksasi perlu digunakan kursi yang dapat memudahkan individu untuk menggerakkan otot dengan konsentrasi penuh. Berdasarkan pengalaman yang ada dengan menggunakan kursi malas, sofa, dan kursi yang ada sandarannya akan mempermudah individu dalam melakukan relaksasi. Latihan relaksasi dapat juga dilakukan dengan berbaring ditempat tidur.

c) Pakaian

Pada waktu relaksasi sebaiknya gunakan pakaian yang longgar, dan hal-hal yang mengganggu jalannya relaksasi (kacamata, jam tangan, gelang, sepatu dan ikat pinggang) dilepas terlebih dahulu.

2) Tahap Latihan

Selain lingkungan fisik, juga perlu kiranya dipersiapkan diri individu yang akan dilatih. Berikut ini adalah prosedur yang dapat dilakukan antara lain:

a) Belajar untuk tidak tegang dan rileks

Latihan relaksasi merupakan suatu keterampilan yang harus dipelajari secara perlahan dan sedikit demi sedikit. Oleh

karena itu melakukan praktek dengan disiplin dan teratur merupakan hal yang penting.

- b) Selama fase permulaan latihan rileksasi paling sedikit 30 menit setiap hari dan selama fase tengah atau fase lanjut dapat dilaksanakan selama 15 atau 20 menit. Latihan ini dapat dilakukan dua atau tiga kali setiap minggu. Jumlah ini tergantung pada keadaan individu dan stressor yang dialami dalam kehidupannya.
- c) Dalam proses latihan relaksasi yang penting individu dapat membedakan perasaan tegang dan rileks pada otot-otot yang ditegangkan dan selalu memonitoring perasaan-perasaan tersebut.
- d) Tertidur dalam latihan ini harus dihidari karena tujuan relaksasi adalah untuk rileks sementara tapi masih dalam kondisi sadar (terjaga) kecuali relaksasi untuk mengatasi penyakit insomnia.
- e) Pada waktu relaksasi individu tidak perlu takut kehilangan kontrol karena ia tetap dalam kontrol dasar. Untuk memperoleh kontrol diri sendiri dapat dilakukan dengan cara membiarkan segala sesuatu terjadi sebagaimana orang mengambang di atas air, supaya dapat mengambang dia atas air dengan efektif, maka ia harus diam saja dan membiarkan

daya hanyut alami tubuhnya berinteraksi dengan daya tarik air.

- f) Dianjurkan latihan ini dilakukan tidak dalam waktu satu jam sebelum tidur karena dalam latihan relaksasi ada kecenderungan untuk relaksasi akan lebih efektif dilakukan sebagai metode kontrol diri.²¹

3. Siswa atau Peserta Didik

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.²²

Oemar Hamalik mendefinisikan peserta didik sebagai suatu komponen masukan dalam sistem pendidikan, yang selanjutnya diproses dalam proses pendidikan, sehingga menjadi manusia yang berkualitas sesuai dengan tujuan pendidikan Nasional. menurut Abu Ahmadi peserta didik adalah sosok manusia sebagai individu/pribadi (manusia seutuhnya). Individu di pastikan “orang seorang tidak tergantung dari orang lain, dalam arti benar-benar seorang pribadi yang menentukan diri

²¹ M.A. Subandi, *Psikoterapi Pendekatan Konvensional dan Kontemporer*,.... hlm. 166

²² Republik 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

sendiri dan tidak dipaksa dari luar, mempunyai sifat-sifat dan keinginan sendiri.²³

Sedangkan menurut Sardiman, pengertian siswa atau peserta didik adalah orang yang datang ke sekolah untuk memperoleh atau mempelajari beberapa tipe pendidikan. Pada masa ini siswa mengalami berbagai perubahan baik fisik maupun psikis. Selain itu juga berubah secara kognitif dan mulai berpikir abstrak seperti orang dewasa. Pada periode ini pula remaja mulai mampu melepaskan diri secara emosional dari orang tua dalam rangka menjalankan peran sosialnya yang baru sebagai orang dewasa. Masa ini secara global berlangsung antara usia 12-22 tahun.

Dengan demikian bisa dikatakan bahwa siswa atau peserta didik adalah orang/individu yang mendapatkan pelayanan pendidikan sesuai dengan kemampuannya agar tumbuh dan berkembang dengan baik dan apabila ditinjau dari sudut pandang psikologi siswa atau peserta didik masuk ke fase remaja dengan rentang usia 12-22 tahun.

B. Hubungan antara Relaksasi Meditasi Sufistik dengan Stres Siswa Menjelang Ujian Nasional

Lingkungan sekolah yang diharapkan mampu membentuk kemampuan intelektual serta mengembangkan kemandirian siswa dalam mengelola dan menyelesaikan setiap masalah yang dihadapi siswa belum bisa

²³Tim Dosen Administrasi Pendidikan UPI, *Manajemen Pendidikan*, (Bandung: Alfabeta, 2009), hlm. 205

berjalan dengan baik. Siswa yang belum dapat mengelola stres secara positif akan sangat merugikan siswa itu sendiri dan lingkungannya. Sebab dengan stres siswa dapat mengalami tekanan psikologi yang dapat menimbulkan berbagai macam penyakit fisik dan mental. Para ahli menyebutkan stres yang berdampak buruk, merugikan, atau menyakitkan hati itu dengan distress. Karena efeknya negatif, orang pun berupaya untuk mengendalikannya. Dari itu pengendalian stres bisa melalui pertahanan fisik atau pertahanan mental. Pertahanan fisik bisa ditempuh dengan cara meningkatkan kesehatan (olahraga dan diet sehat), menikmati hidup (cukup tidur dan santai), serta merawat diri. Sedangkan pertahanan mental bisa melalui mekanisme yang dapat membantu mengatasi serta menemukan jalan keluar dari situasi tegang, atau melalui relaksasi.²⁴

Relaksasi juga dirasakan sebagai salah satu cara yang ampuh untuk mengatasi stres. Relaksasi bermanfaat menurunkan kadar adrenalin, memperdalam nafas, menenangkan jantung, menurunkan tekanan darah, meredakan ketegangan otot tubuh, dan mengaktifkan kembali sistem tubuh agar lebih kuat saat menghadapi penyakit. Mempelajari cara relaks juga sangat berguna untuk mengembangkan kemampuan tetap tenang saat menghadapi kesulitan. Bersikap selalu relaks dan tenang akan membuat kita lebih memegang kendali hidup. Dan, sangat baik apabila relaksasi tidak dimaksudkan untuk melarikan diri dari masalah, tetapi untuk mempersiapkan kembali tubuh, pikiran, serta mental agar lebih segar dan siap menghadapi

²⁴ Teguh Wangsa, *Menghadapi Stres dan Depresi seni menikmati hidup selalu bahagia*, (Yogyakarta: Tugu Publisher, 2009), hlm. 118

tantangan dalam hidup. Ini akan melatih diri agar dapat lebih efisien saat menghadapi masalah pada lain waktu untuk masa yang panjang.²⁵

Pada prinsipnya, semua cara itu bisa memberikan kondisi rileks pada orang yang menjalaninya. Salah satu metode lainnya untuk pengendalian stres yang banyak diminati adalah meditasi. Menurut penelitian Subandi dan Utami menemukan bahwa meditasi dapat menimbulkan kondisi rileks yang selanjutnya dapat menurunkan keluhan-keluhan fisik. Berkaitan dengan masalah ini penelitian Benson dalam Subandi juga mengemukakan sebuah teori yang disebut *Relaxation Response*, yang tidak lain adalah kondisi rileks yang ditimbulkan sebagai respon dari latihan meditasi. Menurutnya, respon relaksasi inilah yang menjadi dasar dari perubahan-perubahan fisiologis yang lain.²⁶

Dalam buku *Meditasi Mencapai Hidup Bahagia* karangan Prof. Dr. Dr. Luh Ketut Suryani, Psikiater dan Dosen Fakultas Kedokteran Universitas Udayana, meditasi diartikan sebagai proses pemusatan perhatian, yang menyebar menjadi satu perhatian, yang dilakukan secara sadar. Guru besar ini juga menyatakan, dengan melakukan meditasi semua organ, sel, dan zat dalam tubuh akan mengalami proses homeostatis, bergerak dan berfungsi dalam keadaan seimbang, serta bekerja dalam keadaan teratur. Semua alat tubuh bekerja maksimal dengan mengeluarkan tenaga seminimal mungkin. Meditasi menimbulkan respons relaksasi yaitu integrasi respons *mind-body* yang meliputi penurunan pemakaian oksigen, denyut jantung, pernapasan,

²⁵ Pujiastuti Shindu, *Panduan Lengkap Yoga: Untuk Hidup sehat dan Seimbang*, (Bandung: PT Mizan Pustaka, 2013), hlm. 193

²⁶ M.A Subandi, *Psikoterapi pendekatan konvensional dan kontemporer*, (Yogyakarta:

tekanan darah, dan kadar asma laktat dalam serum, serta perubahan aliran darah.²⁷

Esensi dari meditasi adalah pemusatan perhatian. Untuk itu pada tahap awal latihan meditasi dibutuhkan sebuah stimulus yang sering disebut dengan objek meditasi. Stimulus ini diperhatikan secara terus-menerus dalam jangka waktu yang lama. Dalam islam banyak yang menggunakan kalimat-kalimat dzikir sebagai objek dalam meditasi. Meditasi dzikir merupakan gabungan antara meditasi dan dzikir (ingat pada Allah) yaitu suatu cara dengan melafalkan asma Allah secara berulang-ulang sehingga dapat menenangkan jiwa dan pikiran yang akan berdampak pada kesehatan badan, menghilangkan stres, memusatkan perhatian, mempertajam rasa, mengurangi derita kesakitan, serta menguatkan jiwa.²⁸

Teknik ini dipakai dikarenakan sebagian besar siswa yang mengalami stres ditimbulkan oleh kelelahan dalam belajar, tugas yang begitu banyak, kurangnya waktu untuk mengistirahatkan diri (jadwal kegiatan padat) serta kecemasan menghadapi ujian. Kecemasan dalam menghadapi ujian muncul karena siswa merasa tidak siap secara fisik atau mental dalam menghadapi ujian. Maka dari itu, dengan teknik terapi ini diharapkan dapat menurunkan stres atau meminimalisir timbunan stres, memberi efek positif pada kondisi pikiran dan kesehatan secara umum.

²⁷ Teguh Wangsa, *Menghadapi Stres dan Depresi seni menikmati hidup agar selalu bahagia...*, hlm. 119

²⁸ *Ibid...*, hlm. 141-142

C. Kajian Penelitian Terdahulu

Dalam penelitian ini terdapat beberapa penelitian terdahulu yang relevan untuk dijadikan referensi dalam penyusunan penelitian. Adpaun beberapa penelitian terdahulu tersebut, sebagai berikut:

Tabel 2.2
Penelitian Terdahulu yang Relevan

No.	Peneliti	Jenis Penelitian	Isi	Standing Point
1.	Faridah Aini, dkk.	Jurnal tahun 2016	<p>a. Judul penelitian ini adalah Pengaruh Senam Yoga terhadap Tingkat Stres pada Remaja dalam Persiapan Menghadapi Ujian Nasional.</p> <p>b. Adapun hasil hitung dari penelitian ini diketahui bahwa nilai <i>p-value</i> sebesar $0,0001 < \alpha (0,05)$, dimana tingkat stres sebelum diberikan senam yoga pada kelompok eksperimen adalah sedang sebanyak 66,7% dan ringan 33,3%, kemudian setelah diberikan senam yoga menjadi ringan 40,0% dan normal 60,0%. Jadi dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh senam yoga terhadap tingkat stres pada remaja dalam persiapan menghadapi ujian nasional.²⁹</p>	Variabel yang diteliti dalam penelitian ini terkait tentang pengaruh senam yoga terhadap tingkat stres
2.	Dina Aprilia	Jurnal tahun 2016	<p>a. Judul penelitian ini adalah Efektivitas <i>Focus Group Discussion</i> untuk Mengurangi Stres pada Siswa SMA yang akan Menghadapi Ujian Akhir Nasional.</p> <p>b. Adapun hasil hitung dari penelitian ini</p>	Variabel yang diteliti dalam penelitian ini terkait dengan efektivitas <i>Focus Group Discussion</i> untuk mengurangi stres.

²⁹ Faridah Aini, dkk. *Pengaruh Senam Yoga terhadap Tingkat Stres pada Remaja dalam Persiapan Menghadapi Ujian Nasional*, Jurnal STIKES Ngudi Waluyo Ungaran, Edisi 2016, Vol IX, No 2

			berdasarkan hasil statistik menunjukkan adanya pengaruh FGD terhadap penurunan tingkat stres ($t = -5,986$, $p < 0,010$). Berdasarkan hasil analisa tersebut, dapat disimpulkan bahwa FGD efektif terhadap penurunan tingkat stres pada siswa yang akan menghadapi UAN. ³⁰	
3.	Suyono, dkk.	Jurnal tahun 2016	a. Judul penelitian ini adalah keefektifan Teknik Relaksasi untuk Menurunkan Stres Akademik Siswa SMA b. Adapun hasil hitung dari penelitian ini dengan menggunakan uji Wilcoxon dapat diperoleh nilai z hitung adalah 2,388 dan \tilde{n} 0,028. Dengan demikian z hitung $>$ z tabel dan ini berarti ada perbedaan yang signifikan pada konseli dalam penurunan tingkat stres akademik sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi, sehingga teknik relaksasi efektif digunakan untuk menurunkan stres akademik. ³¹	Variabel yang diteliti dalam penelitian ini terkait tentang efektivitas teknik relaksasi untuk menurunkan stres akademik.
4.	Andi Arifin Agustan	Jurnal Tahun 2017	a. Judul penelitian ini adalah meminimalisir stres belajar siswa melalui teknik meditasi hening b. Adapun hasil dari penelitian ini adalah teknik	Variabel yang diteliti dalam penelitian ini terkait dengan meminimalisir stres belajar

³⁰ Dina Aprilia, *efektivitas focus group discussion untuk mengurangi stres pada siswa SMA yang akan menghadapi ujian akhir nasional*, Jurnal Fakultas Ushuluddin dan Humaniora IAIN Antasari Banjarmasin, hlm. 107

³¹ Suyono, dkk, *Keefektifan Teknik Relaksasi untuk Menurunkan Stres Akademik Siswa SMA*, Jurnal Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang, 2016), hlm. 115

			meditasi hening dapat menjadi salah satu teknik yang dapat diterapkan untuk meminimalisir permasalahan stres belajar siswa. hal tersebut didasarkan pada teori Cormier yang menjelaskan bahwa meditasi merupakan kelompok teknik usaha sadar untuk memusatkan perhatian pada suatu cara yang tidak analitis dan usaha yang tidak memikirkan pada renungan pikiran yang tidak bersambungan satu sama lain. Dalam meditasi hening, stres atau ketegangan jiwa akan dinetralkan, sehingga susunan-susunan syaraf akan menjadi semakin teratur dan proses biokimia di dalam tubuh akan menjadi seimbang. Dengan adanya keseimbangan, maka sel-sel syaraf akan dapat berfungsi dengan baik, peredaran darah akan menyebar keseluruh jaringan sel tubuh, hingga mana badan menjadi segar, pikiran cerah dan batinpun tenang. ³²	siswa melalui teknik meditasi hening.
5.	Nasruliyah Hikmatul Maghfiroh	Jurnal tahun 2015	a. Judul penelitian ini adalah efektivitas terapi relaksasi meditasi dalam menurunkan tingkat stres. b. Adapun hasil dari penelitian ini bahwa terapi relaksasi meditasi efektif dalam menurunkan tingkat stres. Hal tersebut dapat diketahui sebelum dan setelah subyek diberi perlakuan. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan skala SUDS	Variabel yang diteliti dalam penelitian ini terkait dengan efektivitas terapi relaksasi meditasi dalam menurunkan tingkat stres.

³² Andi Agustan Arifin, *Meminimalisir Stres Belajar Siswa Melalui Teknik Meditasi Hening*, Jurnal Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Khairun, 2017, hlm. 68

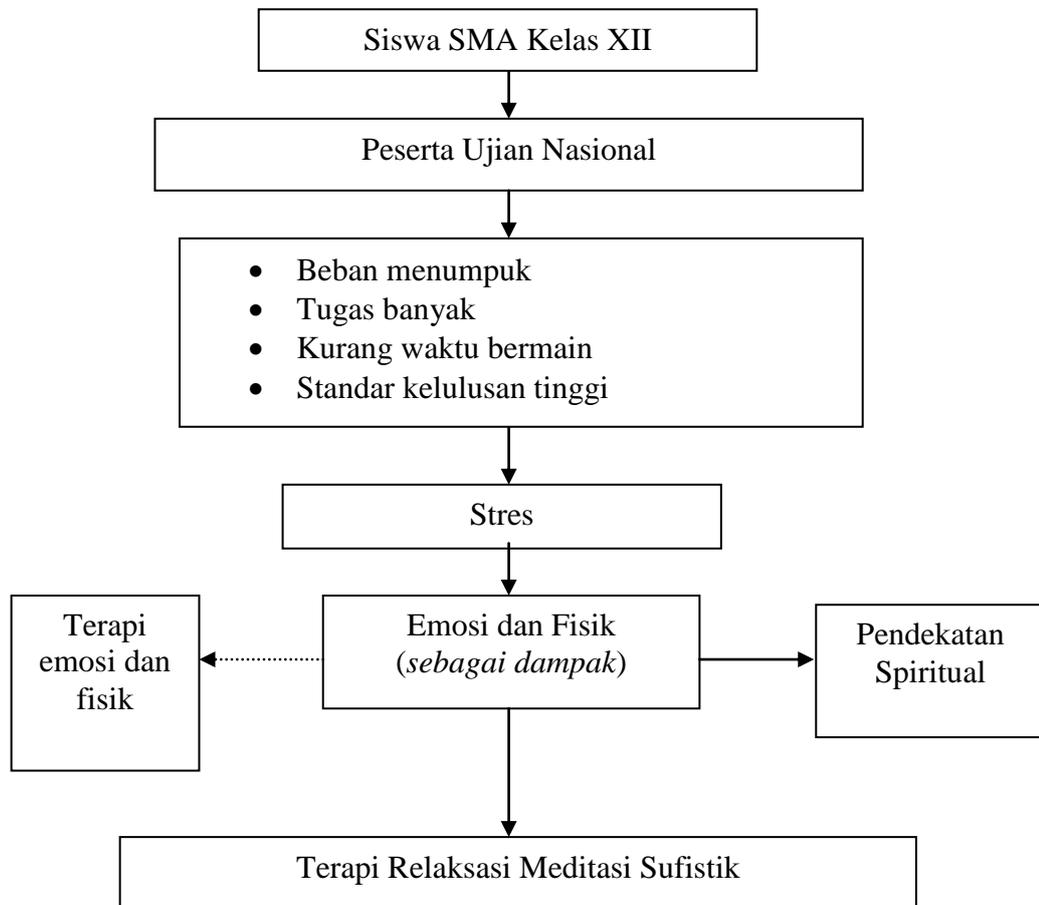
			untuk penilaian dan pengukuran sebelum diberikannya treatment. ³³	
--	--	--	--	--

³³ Nasruliyah Hikmatul Maghfiroh, *Efektivitas Terapi Relaksasi Meditasi dalam Menurunkan Tingkat Stres*, Jurnal Fakultas Ilmu Pendidikan IKIP PGRI Jember, 2015, hlm. 42

Dari beberapa penelitian terdahulu diatas dapat diketahui, bahwa penelitian yang dilakukan oleh peneliti ini berbeda dengan penelitian sebelumnya. Perbedaan tersebut terletak pada variabel yang akan diteliti. Dalam penelitian ini, variabel yang diteliti adalah efektivitas terapi relaksasi meditasi sufistik sebagai variabel bebas dan stres sebagai variabel terikat. Adapun judul dari penelitian ini adalah “efektivitas Relaksasi Meditasi Sufistik dalam menurunkan tingkat stres siswa SMA kelas XII menjelang Ujian Nasional”.

D. Kerangka Konseptual

Berdasarkan latar belakang penelitian dan kajian teori terkait “efektivitas Relaksasi Meditasi Sufistik dalam menurunkan tingkat stres siswa SMA kelas XII menjelang Ujian Nasional”, maka peneliti menentukan terapi Relaksasi Meditasi Sufistik sebagai variabel bebas dan stres sebagai variabel terikat. Berikut dikemukakan kerangka konseptual penelitian.



(Gambar 2.1 Konsep Kerangka Berfikir)

E. Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, di mana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan.³⁴

Dalam penelitian ini yang hendak di uji kebenarannya adalah:

1. Hipotesa Ilmiah

Hipotesa ilmiah adalah hipotesa yang menggambarkan adanya hubungan antar variabel. Adapun hipotesa ilmiah pada penelitian ini adalah: Relaksasi Meditasi Sufistik dapat Menurunkan Tingkat Stres.

2. Hipotesa Alternatif (Ha)

Hipotesa Alternatif (Ha) yaitu hipotesis yang menyatakan keberadaan hubungan diantara dua variabel yang sedang dioperasionalkan. Hipotesis alternatif dalam penelitian ini adalah: Ada efek/dampak pemberian terapi relaksasi meditasi sufistik dalam menurunkan tingkat stres siswa SMA kelas XII menjelang Ujian Nasional.

3. Hipotesa Nihil (Ho)

Hipotesa Nihil yaitu hipotesis yang menyatakan ketiadaan hubungan antara dua variabel yang sedang dioperasionalkan. Hipotesa nihil dalam penelitian ini adalah: Tidak adanya efek/dampak pemberian terapi relaksasi meditasi sufistik dalam menurunkan tingkat stres siswa SMA kelas XII menjelang Ujian Nasional.

³⁴ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, kualitatif, dan R&D*, (Bandung: ALFABETA, 2015), hlm 64