

BAB V

PEMBAHASAN

A. Terapi Relaksasi Meditasi Sufistik efektif dalam Menurunkan Tingkat Stres pada Siswa Kelas XII Menjelang Ujian Nasional

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil hitung uji beda nilai *gain score* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan menggunakan uji *mann whitney* 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 *mann whitney* dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan signifikan pada skor stres oleh kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Berdasarkan hasil uji beda *pre test* dan *post test* pada kelompok eksperimen dengan menggunakan uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* di dapatkan nilai Asymp. Sig (2-tailed) sebesar 0,005 dimana berdasarkan kriteria pengujian apabila nilai Asymp. Sig (2-tailed) < 0,05 atau $0,005 < 0,05$ maka H_0 diterima atau ada perbedaan pada pengisian kuesioner stres saat *Pre Test* dan *Post Test* pada kelompok eksperimen. Hal ini dapat disimpulkan bahwa terapi Relaksasi Meditasi Sufistik efektif dalam menurunkan tingkat stres pada siswa SMA kelas XII menjelang Ujian Nasional.

Hasil penelitian ini sesuai 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.¹ Hasil penelitian ini juga didukung oleh hasil 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.² 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.³

Hasil penelitian ini juga didukung dengan penelitian terdahulu yaitu Suyono et.all yang menunjukkan bahwa adanya penurunan tingkat stres akademik menjelang ujian sesudah subjek mendapatkan layanan dengan teknik relaksasi. Stres dapat terjadi jika individu menilai kemampuannya tidak cukup untuk memenuhi tuntutan situasi lingkungan fisik dan sosial.

¹ Sudirman Tebba, *Meditasi Sufistik*, (Bandung: Pustaka Hidayah, 2004), hlm. 77.

² M.A Subandi, *Psikoterapi pendekatan konvensional dan kontemporer*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2003), hlm. 141

³ Teguh Wangsa, *Menghadapi Stres dan Depresi seni menikmati hidup selalu bahagia*, (Yogyakarta: Tugu Publisher, 2009), hlm. 118

Artinya, stres akan dialami atau tidak dialami bergantung pada penilaian subjektif individu terhadap sumber stres yang datang.⁴

Terapi ini dilakukan dalam 3 sesi/tahapan selama kurun waktu 3 hari. Dari hasil yang didapatkan menunjukkan perubahan yang signifikan. Selama melakukan proses terapi semua subyek merasakan kenyamanan dan ketenangan, walaupun pada awalnya dari kesepuluh subyek tiga diantaranya mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi, namun akhirnya subyek dapat melakukannya dengan baik. Kemudian setelah terapi selesai dilakukan, semua subyek merasakan keadaannya masing-masing menjadi jauh lebih baik, baik dalam aspek fisiologis maupun psikis misalnya mereka menjadi mudah berfikir lebih tenang dan fokus.

Hal di atas selaras dengan pendapat Lanny, menurutnya pada tingkatan fisik meditasi mengurangi ketegangan otot dengan menurunkan respon stres. pernafasan dalam yang menyertai praktik meditasi meningkatkan sirkulasi oksigen, sehingga otot-otot cenderung mengendur. Dari segi mental dan pikiran, kemampuan berkonsentrasi dan kreativitas akan meningkat pada mereka yang bermeditasi secara teratur dan hal ini dapat meningkatkan kesadaran serta fokus seseorang sehingga memudahkan dalam mencari solusi atas permasalahannya.⁵

Terapi yang dikombinasikan dengan spiritualitas atau sufistik yaitu dzikir yang dilantunkan selama proses terapi dapat membuat hati dan pikiran

⁴Suyono et.all, Keefektifan Teknik Relaksasi untuk Menurunkan Stres Akademik Siswa SMA, Jurnal Pendidikan Humaniora Vol. 4 No. 2, , Juni 2016, hlm. 115-120

⁵Nasruliyah Hikmatul Maghfiroh, *Efektifitas Terapi Relaksasi Meditasi dalam Menurunkan Tingkat Stres*, jurnal Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember, hlm. 53

menjadi tenang. Selama terapi berlangsung kepasrahan dan keikhlasan kepada Tuhannya menjadi kalimat afirmasi yang bertujuan sebagai penegasan dan penguatan atas ketidakberdayaannya dan selanjutnya menyerahkan sepenuhnya kepada Yang Maha Kuasa. Hal ini mampu merubah keyakinan yang selama ini ada pada diri responden sehingga responden mampu mengelola stres yang dialaminya.

Dari paparan di atas, dapat ditarik asumsi bahwa dengan menggunakan uji hipotesis *Mann Whitney* yang didasarkan pada *gain skor* yang didapat bahwa terapi ini cukup signifikan untuk meningkatkan skor stres, dan *Wilcoxon signed rank test* yang didasarkan pada perbedaan skor *pre test* dan *post test*, terapi ini cukup signifikan untuk menurunkan tingkat stres. Dari aspek fisiologis maupun emosional dapat dilihat perubahan yang signifikan yaitu subyek menjadi mudah berfikir lebih tenang dan fokus.

B. Tingkat Efektivitas Terapi Relaksasi Meditasi Sufistik terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Siswa Kelas XII Menjelang Ujian Nasional

Tingkat keefektivitasan terapi relaksasi meditasi sufistik dalam penelitian ini dihitung dengan menggunakan sumbangan efektif regresi linier *pre test* dan *post test* kelompok eksperimen. Berdasarkan pada hasil hitung uji sumbangan efektif Regresi Linier *pre test* dan *post test* kelompok eksperimen didapatkan nilai *R Square* sebesar 0,556 yang berarti terapi ini memiliki derajat keefektivitasan sebesar 55,6 % sedangkan 44,4% sisanya dipengaruhi oleh faktor di luar penelitian.

Merujuk dari derajat keefektifan sebesar 55,6% tersebut menunjukkan selama melakukan proses terapi subyek merasakan kenyamanan dan ketenangan, namun akhirnya subyek dapat melakukannya dengan baik. Adapun dibawah ini data sekunder sebagai pendukung terlaksananya terapi pada siswa SMAN kelas XII di SMAN 01 Durenan Trenggalek.



(Gambar 2.2: proses pelaksanaan terapi relaksasi meditasi sufistik)

Dengan demikian dapat dikatakan bahwa strategi relaksasi meditasi sufistik dapat dijadikan alternatif bantuan bagi siswa kelas XII yang mengalami stres tinggi dan sedang menjelang ujian. Hal ini sesuai dengan pendapat Frogatt dengan pelatihan relaksasi akan membantu dalam melakukan banyak hal, misalnya mengendalikan stres, kecemasan, mengurangi rasa sakit, mengatasi prosedur medis, menurunkan tekanan darah, dan mempermudah tidur.⁶

⁶Frogatt, W. *Free from Stress: Panduan untuk Mengatasi Kecemasan*. diterj. Meitasari. (Jakarta: Bhuana Ilmu Populer. 2003), hlm. 87

Hasil penelitian ini juga didukung berdasarkan hasil penelitian Nasruliyah Hikmatul Maghfiroh yang menunjukkan 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 untuk penilaian dan pengukuran sebelum diberikannya treatment.⁷

Melihat fakta di atas, terbukti bahwa dalam penelitian ini teknik relaksasi berguna untuk mengurangi tingkat stres siswa kelas XII menjelang ujian nasional. Terapis menggunakan teknik Relaksasi dalam menurunkan stres, teknik relaksasi yang digunakan yakni dengan cara relaksasi meditasi sufistik. Inti dari pelaksanaan kegiatan ini adalah mengajar aktif-direktif. Terapis memainkan peran sebagai pengajar dan model yang aktif untuk mereduksi masalah subyek.

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 ruangan sebaiknya

⁷ Nasruliyah Hikmatul Maghfiroh, *Efektivitas Terapi Relaksasi Meditasi dalam Menurunkan Tingkat Stres*, Jurnal Fakultas Ilmu Pendidikan IKIP PGRI Jember, 2015, hlm. 42

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 di 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.⁸

⁸ M.A. Subandi, *Psikoterapi Pendekatan Konvensional dan Kontemporer*,.... hlm. 166

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 tantangan dalam hidup. Ini akan melatih diri agar dapat lebih efisien saat menghadapi masalah pada lain waktu untuk masa yang panjang.⁹ 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.

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

⁹ Pujiastuti Shindu, *Panduan Lengkap Yoga: Untuk Hidup sehat dan Seimbang*, (Bandung: PT Mizan Pustaka, 2013), hlm. 193

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.¹⁰

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.

¹⁰ *Ibid.*..., hlm. 141-142