

BAB V

PEMBAHASAN

A. Pembahasan Rumusan Masalah 1

Dari hasil observasi dan test diketahui 14 lansia mengalami kecemasan. Pemberian tes kecemasan adalah untuk memastikan bahwa lansia yang akan diberikan perlakuan mengalami kecemasan. Setelah dilakukan sesi wawancara diketahui beberapa lansia mengalami kesusahan saat tidur pada malam hari. Hal tersebut karena para lansia berpikiran tentang kondisi fisik yang sekarang dialaminya. Penurunan fungsi tubuh dan panca indra membuat lansia merasa terbatas dalam bergerak.

Selain keluhan fisik yang mengalami penurunan fungsi, para lansia yang menderita sakit merasa penyakitnya tidak pernah bisa sembuh dan bahkan semakin kuat dirasakan. Meskipun para lansia sudah memaklumi keadaannya, namun sering kali para lansia mengeluhkan sakit di badan yang datang secara tiba-tiba. Kesusahan saat tidur, ketakutan pada hal yang belum tentu terjadi kerap menghantui para lansia.

Para lansia tidak menyadari bahwa dirinya mengalami kecemasan karena kecemasan sendiri kemunculannya tidak dapat diprediksi dan sering tidak disadari oleh penderita kecemasan. Namun, para lansia tersebut mengalami gejala-gejala yang menunjukkan kecemasan seperti susah tidur,

takut akan hal yang tidak pasti, sering was-was, khawatir dengan keadaan sekitar, dan lain-lain.

Mengingat usia lansia adalah usia yang rawan akan penurunan fungsi tubuh dan mendekati kematian membuat para lansia juga membutuhkan solusi jika tidak mampu mengahadapinya. Penuaan adalah hal yang tidak bisa dihindari, satu-satunya jalan adalah mengahadapinya dengan tenang dan damai. Mendekatkan diri kepada Sang pencipta menciptakan ketengan tersendiri bagi lansia. Lansia merasa ada bekal jika sewaktu-waktu dipanggil oleh Yang Maha Kuasa.

B. Pembahasan Rumusan Masalah 2

Berdasarkan hasil hitung uji beda menggunakan *paired T test pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen didapatkan nilai probabilitas atau sig. (2-tailed) sebesar 0,016 dimana berdasarkan kriteria pengujian apabila nilai probabilitas atau sig. (2-tailed) $< 0,05$ atau $0,016 < 0,05$ maka terdapat perbedaan pengisian kuesioner kecemasan *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen. Sedangkan untuk tingkat penurunan kecemasan pada lansia sebelum diberikan terapi memiliki skor sebesar 62,71. Setelah diberikan terapi skor kecemasan subjek turun 8,143 menjadi 54,57. Artinya terapi mendengarkan murottal al-Qur'an berhasil menurunkan tingkat kecemasan lansia. Sedangkan untuk kelompok kontrol nilai probabilitas atau sig. (2-tailed) adalah 0,075. Data dikatakan ada perbedaan yang signifikan jika nilai probabilitas atau sig. (2-tailed) $< 0,05$. Nilai sig. (2-tailed) pada tabel di atas adalah 0,075 maka tidak terdapat

perbedaan yang signifikan karena nilai sig (2-tailed) > 0,05 atau 0,075 > 0,05. Skor sebelum terapi atau *pretets* bagi kelompok kontrol sebesar 68,143 dan setelah terapi atau *postets* sebesar 75,429 Selisih dari *pretest* dan *posttest* adalah 7,286 dengan nilai Sig. (2-tailed) > 0,05 atau 0,075 > 0,05.

Tingkat efektifitas terapi murottal al-Qur'an dengan nilai sebesar 24,1 %, sedangkan 76,9 % dipengaruhi oleh faktor dari luar penelitian. adapun beberapa kemungkinan faktor dari luar penelitian yang menjadi penyebab kurang maksimalnya terapi murottal al-Qur'an adalah sebagai berikut:

- 1) Rentang waktu pemberian terapi yang relatif singkat. Batas waktu pemberian terapi paling lama setengah jam, sedangkan permintaan dari subjek untuk lebih lama karena merasa tenang saat mendengarkan murottal. Hal tersebut karena menyesuaikan dengan jadwal yang sudah ada di UPT PSTW.
- 2) Perbedaan selera murottal setiap individu yang mempengaruhi tingkat kenyamanan mendengarkan juga mempengaruhi hasil terapi.
- 3) Tinggi rendahnya suara yang diberikan tidak dapat diukur pengaruhnya.

Dengan demikian dari ketiga hasil hitung di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa terapi mendengarkan murottal al-Qur'an berpengaruh

untuk menurunkan tingkat kecemasan pada lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Blitar.

C. Pembahasan Rumusan Masalah 3

Penekanan terapan murottal al-Qur'an yang telah disepakati antara terapis dengan subjek adalah menurunkan tingkat kecemasan. Menurunkan tingkat kecemasan di sini adalah untuk mengurangi gejala-gejala yang timbul dan dirasakan oleh subjek.

Penurunan tingkat kecemasan memang belum signifikan. Namun, hasil statistik dari *posttest* kuesioner kecemasan mengalami penurunan dari *pretest*. Meskipun kurang dirasakan oleh subjek pemberian terapi murottal al-Qur'an dapat menurunkan kecemasan dan membuat subjek lebih tenang dan santai dalam menghadapi masa tuanya.

Tujuan jangka pendek dari penelitian ini adalah adanya pengaruh dari terapi murottal untuk menurunkan tingkat kecemasan pada lansia dari sebelum terapi dengan sesudah terapi. Subjek lebih tenang dalam beraktifitas dan tidak khawatir lagi dengan keadaan masa tuanya. Subjek juga lebih senang mendengarkan murottal al-Qur'an saat mengisi waktu luangnya.

Kesadaran akan pentingnya spiritual di masa tua membuat para subjek dengan senang hati mengikuti terapi karena merasa terapi yang diberikan memiliki hubungan dengan kegiatan agama yang ada di UPT seperti ceramah dan shalat lima waktu. Meskipun hanya sedikit yang mengikuti shalat berjamaah di asrama, namun setidaknya para subjek

memiliki kesadaran bahwa spiritual bagi mereka adalah penting. Selain untuk memperkuat iman dan memperbanyak bekal saat kematian menghampiri mereka, dengan terapi ini subjek merasa dekat dengan penciptanya dan membuat hati merasa tenang dan damai. Jauh dari rasa takut yang tidak jelas dan rasa khawatir yang kapapun bisa terjadi.

Hari terakhir pada pemberian terapi, terapis melakukan observasi untuk mengetahui perasaan subjek setelah pemberian terapi selama 7 hari. Subjek merasa lebih tenang dan senang dengan diadakannya terapi ini. Subjek juga meminta untuk diperpanjang terapi tersebut. Pemberian terapi dilakukan saat subjek mengisis waktu luang dan tidak mengganggu kegiatan yang sudah dijadwalkan oleh pihak UPT.