

BAB V

PEMBAHASAN

A. PEMBAHASAN

Perubahan perilaku pada diri responden bukanlah suatu proses yang mudah, hal ini memerlukan motivasi dan keyakinan responden untuk mengelola kecemasan menjadi emosi positif melalui terapi relaksasi spiritual. Untuk membebaskan kecemasan pada diri responden, terapi relaksasi spiritual dapat menselaraskan sistem energi tubuh. Dari penyebaran kuesioner kepada 20 ibu hamil di Klinik Bersalin Aminah Kabupaten Probolinggo, ditemukan 12 ibu hamil menyandang kecemasan.

Karakteristik kecemasan ibu hamil yang dialami bervariasi, mulai dari mengalami ketakutan, kekhawatiran, konsentrasi menurun, tekanan darah meningkat, ketegangan otot, hal ini selaras dengan dengan apa yang dijelaskan Colhoun dan Acocella dalam teorinya, bahwa kecemasan memiliki 3 aspek kecemasan, yaitu:⁸⁰

a. Gejala emosional

Komponen kecemasan yang berkaitan dengan persepsi individu terhadap pengaruh psikologis dari kecemasan, seperti perasaan keprihatinan, ketegangan, sedih mencela diri sendiri dan orang lain

b. Gejala kognitif

Ketakutan dan kekhawatiran yang berpengaruh terhadap kemampuan berfikir jernih sehingga mengganggu dalam memecahkan masalah, mengatasi tuntutan lingkungan sekitar.

⁸⁰ Triantoro Safaria dan Nofrans, *Manajemen Emosi....*Hal. 56-57

c. Gejala fisiologis

Reaksi yang ditampilkan oleh tubuh yang berkaitan dengan sistem saraf yang mengendalikan berbagai otot dan kelenjar tubuh sehingga timbul reaksi dalam bentuk jantung berdetak lebih kencang, nafas lebih cepat, tekanan meningkat, pikiran kacau, suasana hati, motivasi, perilaku dan gerakan biologis lainnya.

Berdasarkan perhitungan yang telah dilakukan yakni dengan *wilcoxon signed ranks test*. Dengan hasil hitung uji beda kuesioner kecemasan saat *pre-test* dan *post-test* pada kelompok eksperimen dengan perolehan nilai asyim. Sig 0,005, karena nilai sig < 0,05, maka dapat disimpulkan nilai asym. Sig yang diperoleh 0,005 < 0,05. Sesuai dengan dasar pengambilan keputusan dalam uji *wilcoxon signed ranks test* dapat ditarik kesimpulan bahwa perbedaan yang signifikan dengan pengisian koesioner kecemasan saat *pre-test* dan *post-test* pada kelompok eksperimen.

Dari paparan hasil uji beda diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa terapi relaksais spiritual memiliki pengaruh untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil di Klinik Bersalin Aminah Kabupaten Probolinggo. Apabila dilihat dari hasil data yang diperoleh, terapi relaksasi spiritual ini menunjukkan perubahan yang signifikan. Walaupun penelitian ini hanya dilaksanakan dalam kurun waktu yang sangat singkat yakni kurang lebih dua minggu dan terapi dilakukan 4 kali. Perubahan tersebut dapat dilihat saat terapi, yaitu subjek merasa tenang setelah melakukan terapi. Adanya proses relaksasi yang mampu mengurangi ketegangan responden, terapi relaksasi spiritual ini juga dapat mengatasi kecemasan melalui pengenduran otot-otot dan syaraf. Relaksasi secara umum bertujuan untuk meregangkan otot agar tidak mengalami ketegangan. Dalam tubuh manusia terdapat sistem saraf yang bekerja mengendalikan otot yang menggerakkan tubuh. Ketika relaksasi dilakukan maka sistem saraf dalam tubuh bekerja sesuai dengan fungsinya. Dengan teknik pemberian instruksi kepada responden untuk menutup mata

dan berkonsentrasi pada pernafasannya maka akan tercipta keadaan nyaman dan tenang. Terapi yang mengkombinasikan dengan nilai spiritualitas cukup efektif untuk menurunkan kecemasan yang dialami responden.⁸⁰

Menurut Jacobson, relaksasi menunjukkan bahwa dapat mengurangi denyut nadi dan tekanan darah.⁸¹ Dalam penelitian ini, terapi relaksasi spiritual memiliki pengaruh untuk menurunkan kecemasan pada ibu hamil. Yang meliputi tiga aspek yaitu, gejala fisiologis yang meliputi sakit kepala, nafas bergerak lebih cepat, kelelahan dan tekanan darah. Gejala emosional yang meliputi mudah marah, sedih dan tegang. Gejala kognitif yang meliputi yaitu ketakutan, susah berkonsentrasi, mudah lupa dan khawatir.⁸²

Hasil temuan dari penelitian ini membuktikan bahwa terapi relaksasi spiritual mampu menurunkan kecemasan yang cukup signifikan. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa terapi ini mampu mengurangi permasalahan emosi, diantaranya: Penelitian dari Ahmad Furqon yang menyatakan, bahwa terapi relaksasi efektif dalam mengurangi stres pada remaja penghuni Lembaga Pemasyarakatan Kota Samarinda.⁸³ Begitu pula, penelitian dari Anik supriani dkk yang menyatakan bahwa terapi bimbingan relaksasi spiritual cukup efektif dalam menurunkan kecemasan.⁸⁴

Berdasarkan dari hitung hipotesis 2 yakni dengan uji sumbangan efektif regresi liner yang berfungsi untuk mengetahui seberapa besar pengaruh terapi relaksasi spiritual untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil di Klinik Bersalin Aminah Kabupaten Probolinggo. Mendapatkan nilai hasil *R squer* sebesar 0,578 atau 57,8%. Dari hasil angka 57,8% dapat

⁸¹ Johana E Prawitasari Dkk, *Psikoterapi*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2002), Hal. 142

⁸² Triantoro Safaria Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi, Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif Dalam Hidup Anda*, Hal. 55-56

⁸³ Ahmad Furqon, Pengaruh Terapi Relaksasi Progresif Terhadap Stres pada Remaja Penghuni Lembaga Pemasyarakatan Kota Samarinda, (Samarinda: Jurnal, 2017), dalam <http://ejournal.psikologi.fisip-unmul.ac.id>, diakses pada 15 April 2019, pukul 18:43 WIB

⁸⁴ Anik Supriyani dkk, Pengaruh Bimbingan Relaksasi Spiritual Terhadap Kecemasan pada Pasien PreOperasi di Ruang Sunan Drajat RSI Sakinah Kabupaten Mojokerto, (Mojokerto: Jurnal, 2017), dalam <http://ejournal-kertacendekia.id>, diakses pada 7 April 2018, pukul 13:28 WIB

ditarik kesimpulan bahwa besar tingkat pengaruh untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil di Klinik Bersalin Aminah Kabupaten Probolinggo sebesar 57,8% sedang sisanya yaitu 43,2% yang dipengaruhi oleh faktor lain seperti keseriusan subjek saat terapi, kefokusannya subjek saat terapi dan keinginan subjek untuk memperbaiki diri.

Besarnya tingkat pengaruh terapi relaksasi spiritual disebabkan oleh beberapa hal diantaranya keseriusan responden saat mengikuti proses terapi, konsentrasi pada proses somatisasi untuk memproduksi sebuah fokus kesadaran-dalam sebagai kebalikannya mengurangi fokus kesadaran-luar, posisi tubuh yang tepat, kenyamanan pakaian yang dipakai responden, dan kondisi ruangan terapi. Beberapa hal di atas merupakan hal yang penting yang dapat membuat terapi relaksasi spiritual terlaksana dengan baik.

Selain tingkat efektivitas yang sebesar 57,8% namun dalam penelitian ini juga terdapat faktor diluar penelitian sebesar 43,2% yang membuat terapi relaksasi spiritual tidak memiliki efektivitas secara maksimal. Adapun faktor diluar penelitian tersebut kemungkinan disebabkan oleh beberapa hal, sebagai berikut:

1. Jangka waktu pemberian terapi yang relatif singkat, yakni 4 hari dan setiap 1 hari terapi dilakukan selama 40 menit, sehingga memungkinkan munculnya kecemasan kembali dilain waktu.
2. Kurangnya kerja sama antara responden dengan terapis pada saat terapi berlangsung.
3. Kurang kedisiplinan saat akan memulai terapi
4. Kondisi ruangan yang kurang memadai untuk melaksanakan terapi.
5. Kurangnya konsentrasi responden pada saat mengikuti terapi, sehingga pada saat proses relaksasi dan afirmasi responden kurang mampu merasakan efek dari terapi.

Seperti yang kita ketahui bersama bahwa terapi relaksasi spiritual merupakan sebuah terapi yang menggunakan teknik relaksasi yakni

menegdurkan otot-otot yang tegang dan dibarengi sugesti spiritual sehingga menghantarkan pada kondisi nyaman, tidak adanya sebuah ketegangan dan membuat badan menjadi rileks. Sehingga memunculkan pola pikir yang baik.

Begitu juga penelitian yang dilakukan oleh Ayu Riskiana yang berjudul “ terapi relaksasi spiritual untuk mrnurunkan tingkat stres pada remaja di PSAA Trenggalek” dengan jumlah sampel 5 subjek, menyatakan bahwa terapi relakasasi cukup berpengaruh dalam menunkan stres pada remaja yang tinggal di PSAA Trenggalek dengan perolehan nilai sebesar 53,4% pengaruh dari terapi tersebut.⁸⁵

Dari bebrapa penelitian mengenai terapi relaksasi spiritual diatas, menunjukkan bahwa terapi relaksasi spiritual memang cukup berpengaruh dalam mennagani permasalahan manusia. Baik permasalahan fisik maupun psikis. Tingginya pengaruh dalam terapi ini dipengaruhi oleh terapis yang mudah mencairkan susana, dan dari responden yang benar-benar serius dalam mengikuti sesi terapi. Sehingga dapat membuat subjek menyadari bahwa emosi negatif berdampak buruk pada janin. Hal ini membuat pengaruh ymag cukup tinggi dalam menurunkan kecemasan pada ibu hamil.

⁸⁵ Ayu Riskiana, *pengaruh terapi relaksasi spiritual untuk menurunkan tingkat stres pada remaja di PSAA Trenggalek*, Hal. 67