BAB V

PEMBAHASAN

A. Pengaruh Terapi Relaksasi Dzikir Dalam Menurunkan Kecemasan Pada Pasien Skizofrenia di UPT Rehabilitasi Sosial Bina Laras di Kediri.

Intervensi dengan memberikan terapi relaksasi dzikir kepada pasien skizofrenia pengghunipanti dapat mempengaruhi tingkat kecemasan. Tingkat kecemasan pada pasien skizofrenia mengalami penurunan dari *pre test* ke *post test* pada kelompok eksperimen. Dari hasil uji beda *Pre test* dan *post test* kelompok eksperimen dengan menggunakan uji *wilcoxon signed rank test* didapat nilai asymp. Sig (2-tailed) sebesar 0,003 karena nilai asymp. Sig (2-tailed) < 0,05 atau 0,003 < 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan pada pengisian kuesioner kecemasan pada saat *pre test* dan *post test* kelompok eksperimen.

Dari paparan hasil hitung uji beda diatas dapat diartiikan bahwa, ada pengaruh pemberian terapi relaksasi dzikir untuk menurunkan kecemasan pada paien skizofrenia di UPT Rehabilitasi Sosial Bina Laras Di Kediri.

Bila melihat dari data yang diperoleh, hasil terapi relaksasi dzikir menunjukkan bahwa terapi ini bisa membawa perubahan yang signifikan

meskipun hanya dilakukan selama tujuh hari saja. Hal ini terjadi karena responden merasa lebih rileks dan tenang setelah melakukan proses terapi. Selain adanya proses relaksasi yang mampu mengurangi ketegangan responsen, dzikir juga dapat digunakan sebagai sarana transendensi yaitu ketika seseorang sudah ingat kepada Allah dan adanya sikap penyerahan atau kepasrahan, maka akan sangat mudah bagi responden mencapai ketenangan. Terapi relaksasi dzikir adalah gabungan antara relaksasi dengan keyakinan agama yang dianut. Respon relaksasi yang melibakan keyakinan yang dianut akan mempercepat terjadinya keadaan relaks, semakin kuat keyakinan seseorang berpadu dengan respon relaksasi maka semakin besar pula efek relaksasi yang didapat.

Hasil temuan dari penelitian ini membuktikan bahwa terapi relaksasi dzikir mampu menurunkan kecemasan pada pasien skizofrenia hal ini sesuai dengan hasil penelitian sebelumnya yang dilakuakan oleh Iin Patimah *"Pengaruh Relaksasi Dzikir Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien gagal Ginjal Kronis Yang Menjalani Hemodialisa"* memperoleh hasil bahwa Relaksasi dzikir memiliki dampak positif dalam menurunkan tingkat kecemasan pasien gagal ginjal kronis.[1] Dan juga sesuai dengan penelitian Anisatun *"Efektivitas Pelatihan Relaksasi Dzikir Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Ibu Hamil"* memperoleh hasil bahwa penelitian menunjukkan relaksasi dzikir efektif untuk menurunkan kecemasan pada ibu hamil. Terbukti dengan adanya penurunan tingkat

[1] Iin Patimah dkk, "Pengaruh Relaksasi Dzikir Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien gagal Ginjal Kronis Yang Menjalani Hemodialisa" , Jurnal Psikologi Volume 3 Nomor 1 April 2015

kecemasan dari sebelum mengikuti pelatihan dan sudah mengikuti pelatihan.[2]

B. Tingkat Keefektifan Terapi Relaksasi Dzikir Dalam Menurunkan Kecemasan Pada Pasien Skizofrenia Di UPT Rehbilitasi Sosial Bina Laras Di Kediri

Bersasarkan hasil hitung dari sumbangan efektif regresi linier guna mengetahui efektifitas terapi relaksasi dzikir untuk menurunkan kecemasan pada pasien skizofrenia didapatkan nilai *R Square* sebesar 0,846 atau 84,6%. Dari angka 84,6% dapat ditarik kesimpulan bahwa besarnya tingkat efektifitas terapi relaksasi dzikir dalam menurunkan kecemasan pada pasien skizofrenia di UPT Rehabilitasi Sosial Bina Laras di Kediri sebesar 84,6% sedangkan sisanya 13,6% dipengaruhi oleh faktor lain diluar peneliian.

Adapun faktor diluar peneitian yang membuat terapi relaksasi dzikir tidak memiliki efektifitas secara maksimal kemungkinan disebabkan oleh beberapa hal, antara lain: rendahnya tingkat kepatuhan subjek kepada terapis, sesuai dengan data observasi saat berlangsungnya proses terapi, terlihat subjek penelitian kurang kooperatif. Hal tersebut ditunjukkan adanya sikap kurang tenang, kurang bersemangat dala menjalani proses terapi, efek ketakutan saat proses terapi, Jangka waktu pemberian terapi yang relatif singkat, yakni 7 hari dan setiap hari terapi dilakukan selama 15 menit, sehingga memungkinkan muncul kecemasan kembali dilain waktu, Kurangnya konsentrasi responden pada saat mengikuti terapi,

[2] Anisa Maimunah, "Pengaruh Pelatian Relaksasi Dengan Dzikir Untuk Mengatasi Ibu Hamil Pertama", Jurnal Psikologi Islam, Vol 8 No. 1 2011 1-22

sehingga pada saat proses relaksasi dzikir responden kurang mampu merasakan efek dari keduanya.