

## **BAB IV**

### **PEMBAHASAN**

#### **A. Deskripsi Hasil Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di Dusun Semut Desa Jambu Kec. Kayen Kidul Kab. Kediri jumlah remaja di Dusun Semut adalah 22. Peneliti memilih di Dusun Semut sebagai tempat penelitian karena pada saat observasi yang dilakukan kurang lebih selama 1 bulan dan waktunya kondisional peneliti menemukan gejala-gejala yang dialami oleh remaja dan masuk pada kategori stres seperti panik, cemas, susah tidur, mengeluarkan keringat dingin, pusing dll, setelah peneliti melakukan wawancara dengan beberapa anak. Selanjutnya peneliti melakukan penyebaran kuesioner kepada remaja yang masuk kriteria yang sudah ditentukan oleh peneliti, penyebaran kuesioner (*pre-test*) tersebut dilakukan dengan cara *door to door* atau mendatangi rumah-rumah karena pada saat ini belum boleh mengadakan kegiatan yang melibatkan orang banyak dikarenakan adanya virus covid-19.

Setelah data terkumpul peneliti melakukan rekapitulasi dari hasil kuesioner tersebut, selanjutnya peneliti memilih anak yang memiliki nilai stres yang tinggi, terdapat 5 anak yang memiliki nilai stres yang paling tinggi, setelah itu peneliti dan terapis yang bernama Nuris Triadi melakukan terapi dzikir nafas terhadap kelima anak tersebut, kegiatan terapi dzikir nafas dilakukan di rumah peneliti selama 1 kali pertemuan dan untuk prosedur terapi sudah dijelaskan di bab sebelumnya. Tetapi disini terapis tidak melakukan semua prosedur yang sudah dijelaskan di bab sebelumnya dikarenakan subjeknya ada yang berumur dibawah 17 tahun dan banyak yang masih belum paham penjelasan untuk prosedur terapi, akhirnya terapis hanya melakukan terapi dzikir nafas secara umum yaitu kesadaran dan dengan tarik nafas mengucapkan *Huu* dan ketika melepaskan mengucapkan *Allah* dilakukan secara berulang-ulang.

Selanjutnya peneliti langsung membagikan kuesioner (*post-test*) kepada subjek, setelah peneliti mendapatkan hasil *pre-test* dan *pos-test* peneliti

menghitung uji hasil normalitas, reliabilitas, validasi dengan bantuan spss versi 23 dan pedoman menggunakan spss.

Berikut skor nilai penurunan stres pada remaja *pre-test* dan *post-test* dari proses penelitian diantaranya :

**Tabel 4.1**  
**Hasil Hitung Kuesioner Stres pada saat Pre-test dan Post-test**

No	Nama	Pre-test	Post-test
1	AF	141	124
2	AD	139	118
3	TA	141	120
4	SF	130	115
5	MR	126	115

Berdasarkan tabel ringkasan tingkat nilai *pre-test* dan *post test* diatas dapat diketahui bahwa ada penurunan pada setiap subjek penelitian adalah:

- Pada nomor pertama menunjukkan bahwa subjek yang bernama AF mengalami penurunan dari 141 menjadi 124
- Pada nomor kedua menunjukkan bahwa subjek yang bernama AD mengalami penurunan dari 139 menjadi 118
- Pada nomor ketiga menunjukkan bahwa subjek yang bernama TA mengalami penurunan dari 141 menjadi 120
- Pada nomor keempat menunjukkan bahwa subjek yang bernama SF mengalami penurunan dari 130 menjadi 115
- Pada nomor kelima menunjukkan bahwa subjek yang bernama MR mengalami penurunan dari 126 menjadi 115

Dengan demikian dapat diketahui bahwa nilai pre test dan post test seluruh penelitian mengalami penurunan pada kategori sedang, dapat dikatakan subjek mampu memahami dan mengikuti selama proses penelitian.

## B. Hasil Uji Hipotesis

Dalam penelitian hipotesis ini melakukan dengan beberapa tahap yakni:

- a. Uji pretest dan posttest dari kelompok eksperimen

Untuk melihat perbedaan kuesioner pada saat pretest dan posttest pada kelompok eksperimen maka peneliti menggunakan teknik analisis data uji Wilcoxon Signed Rank Test yang dihitung dengan bantuan SPSS versi 23. Didalam penelitian kuantitatif hipotesis dibagi menjadi dua yaitu hipotesis alternatif ( $H_a$ ) dan hipotesis nol ( $H_0$ ) adapun hipotesis dalam penelitian ini adalah:

1. Hipotesis alternatif ( $H_a$ ) yaitu bahwa Terapi Dzikir Nafas efektif dalam menurunkan tingkat stres pada anak remaja di dusun semut.
2. Hipotesis nol ( $H_0$ ) yaitu Terapi Dzikir Nafas tidak efektif dalam menurunkan tingkat stres pada anak remaja di dusun semut.

Sedangkan untuk kriteria pengujian sebagai berikut:

- a. Jika nilai Asymp sig (2-tailed)  $< 0,05$  maka  $H_a$  terdapat perbedaan.
- b. Jika nilai Asymp sig (2-tailed)  $> 0,05$  maka  $H_a$  tidak terdapat perbedaan.

**Tabel 4.2**  
**Uji beda Pre-test dan Post-test kelompok**  
**Eksperimen menggunakan Uji Wilcoxon Signed**  
**Rank Test**

**Test Statistics<sup>a</sup>**

	post test - pre test
Z	-2.032 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.042

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa nilai asymp. Sig. (2 tailed) sebesar 0,042. Yang memiliki arti  $0,042 < 0,05$  maka keputusan yang dapat diambil adalah ada perbedaan pada pengisian kuesioner pada skala pre-tets dan post test pada kelompok eksperimen.

a. Presentase terapi dikir nafas

Untuk mengetahui efektivitas terapi dikir nafas dalam menurunkan stres pada remaja dusun semut desa jambu maka digunakan hitungan sumbangan efektif regresi linier. Sedangkan efektif regresi linier digunakan untuk melihat seberapa besar kombinasi variabel bebas terhadap variabel terikat. Teknik analisis data ini dihitung dengan menggunakan SPSS versi 23, selanjutnya menghasilkan output tabel summary. Pada tabel ini akan diambil salah satu nilai yang koefisien determinasi ( $R^2$ ). Koefisien determinasi yaitu proporsi untuk menentukan terjadinya presentasi variansi bersama antara variabel X dan Y setelah dikalikan dengan 100%.

Budi Wahyono mengatakan untuk kriteria penentuan menggunakan sumbangan efektif regresi linier sebagai berikut:

1. Jika teknik analisis data hanya dari satu atau dua variabel bebas maka yang digunakan hasil hitung *R square*.
2. Jika jumlah variabel lebih dari dua maka lebih baik menggunakan *Adjusted R Square* yang nilainya selalu lebih kecil *R Square*.

#### **Tabel 4.2**

#### **Pre-Test dan Post Test Kelompok Eksperimen**

#### **Sumbangan Efektif Regresi linier**

### Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.849 <sup>a</sup>	.720	.627	4.24648

a. Predictors: (Constant), post test

Tabel diatas terdapat dua pilihan R, yaitu *R Squer* dan *Adjusted R Squer*. Pada kriteria penentuan penggunaan sumbangan efektif regresi linier telah ditentukan bahwa apabila terdapat data yang dianalisis hanya menggunakan satu variabel, maka hasil hitungan yang digunakan adalah *R Squer*. Oleh karena itu, pada penelitian ini hasil hitungannya menggunakan *R squer*.

Data output SPSS pada tabel diatas menunjukkan bahwa nilai *R squer* sebesar 0,720 atau 72%. Maka dari angka 0,720 atau 72% dapat diketahui bahwa besar tingkat efektivitas terapi dzikir nafas dalam menurunkan stres pada remaja adalah sebesar 0,720 atau 72%. Sedangkan sisanya 0,280 atau 28% dipengaruhi oleh faktor eksternal diluar penelitian. Dari hitungan 100% maka tingkat efektivitas terapi dzikir nafas dalam menurunkan *stres* anak remaja sebesar 72%.

Adapun hasil hitungan pengujian hipotesis sebagai berikut:

**Tabel 4.3**

### Hasil Hitung Hipotesis Penelitian

No	Tujuan	Teknik Analisi	Hasil	Keterangan
1	Uji beda nilai <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i>	<i>Wilcoxon Signal Rank Test</i>	0,042<0,05	Terdapat perbedaan yang signifikan antara skor <i>pre test</i> dan <i>post test</i>
2	Persentase efektifitas menurunkan stres	Sumbangan Efektif Regresi Linier	0,720 atau 72%	Besar pengaruh terapi dzikir nafas adalah 0,720 atau 72%

Berdasarkan pada hasil pengujian hipotesis tersebut maka dapat diambil kesimpulan bahwa dalam penelitian ini  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Hal ini dapat diartikan bahwa terapi dzikir nafas dapat menurunkan stres pada remaja dusun semut.

### C. Pelaksanaan penelitian

**Tabel 4.4**  
**Pelaksanaan penelitian**

No	Tanggal	Kegiatan	Waktu
1	12 mei 2020	Observasi terhadap fenomena yang dialami oleh anak remaja dusun semut desa jambu kec.kayen kidul kab.kediri	Kondisional
2	6 juni 2020	Penyebaran kuesioner stres kepada remaja sebanyak 22 responden (Pre-test)	3 jam
3	12 juni 2020	Pelaksanaan terapi dzikir nafas dengan agenda sebagai berikut: a. Perkenalan b. Memberikan penjelasan mengenai terapi dzikir nafas dan metode yang dilakukannya c. Pembagia post-test	2 jam

### D. Pembahasan Rumusan I

Berdasarkan pada hasil hitung uji pre-test dan post-test kelompok eksperimen menggunakan uji Wilcixon Signed diketahui bahwa nilai asymp. Sig. (2 tailed) sebesar 0,042. Yang memiliki arti  $0,042 < 0,05$  maka keputusan yang

dapat diambil adalah ada perbedaan pada pengisian kuesioner pada skala pre-test dan post test pada kelompok eksperimen.

Dari paparan hasil uji beda diatas dapat disimpulkan bahwa Terapi dzikir nafas efektif dalam menurunkan stres pada remaja di dusun Semut desa Jambu kec. Kayen Kidul Kab.Kediri.

Merujuk dari data yang diperoleh, hasil terapi menunjukkan perubahan yang signifikan dalam kurun waktu 1 kali yang berdurasi 2 jam. Hal ini dilakukan karena memberikan pernyataan bahwa dirinya merasa lebih rileks dan tenang setelah melakukan terapi. Dalam proses terapi dzikir nafas ini sangat membantu dalam menurunkan stres pada remaja di dusun semut desa jambu kec.kayen kidul kab.kediri yaitu dengan mengucapkan kalimat dzikir seperti Huu Allah secara berulang-ulang kepasrahan, doa, dan keikhlasan kepada Allah dan diucapkan beberapa kali untuk menguatkannya dan selanjutnya menyerahkan sepenuhnya kepada Allah. Hal ini mampu merubah keyakinan yang ada pada diri responden sehingga responden mampu menurunkan stres yang dialaminya. Dengan demikian terapi dzikir nafas bisa untuk menurunkan stres pada anak remaja.

Temuan ini menunjukkan bahwa terapi dzikir nafas efektif menurunkan stres, hal ini sesuai dengan penelitian lain yang menggunakan dzikir dalam menurunkan stres seperti penelitian Ismayana yang berjudul *Pengaruh Terapi Dzikir dalam menurunkan Tingkat Stres pada Warga Binaan di Lembaga pembinaan khusus anak Kelas 1 Blitar* (2018) memperoleh kesimpulan bahwa terapi dzikir efeknya mampu mempengaruhi ketegangan dan membuat seseorang menjadi relaks. Dan penelitian yang dilakukan oleh Nurtyas Kurniasari yang berjudul *Hubungan Antara Intensitas Dzikir dengan Kecemasan Menjelang Ujian Nasional pada Siswi SMA di MAN 1 Yogyakarta* (2016) memperoleh kesimpulan bahwa ada pengaruh negatif yang signifikan antara intensitas dzikir dengan kecemasan menjelang ujian nasional pada siswi SMA di MAN 1 Yogyakarta. Hal yang sama juga dilakukan oleh Rizky Antry yang berjudul *Pengaruh Terapi Dzikir terhadap Penerimaan Diri (Self Acceptance) Lansia di UPT Pelayanan*

*Sosial Lanjut Usia Blitar di Tulungagung* (2016) memperoleh kesimpulan bahwa ada pengaruh yang signifikan pemberian terapi dzikir dengan penerimaan diri.

### **E. Pembahasan Rumusan Masalah II**

Berdasarkan hasil hitung dari sumbangan efektif regresi linier untuk mengetahui efektivitas terapi dzikir nafas dalam menurunkan stres anak remaja di Dusun Semut Desa Jambu Kec. Kayen Kidul Kab.Kediri terdapat nilai R Squer sebesar 0,720 atau 72%. Maka dari angka 0,720 atau 72% dapat diketahui bahwa besar tingkat efektivitas terapi dzikir nafas dalam menurunkan stres pada remaja adalah sebesar 0,720 atau 72%. Sedangkan sisanya 0,280 atau 28% dipengaruhi oleh faktor eksternal diluar penelitian.

Selain tingkat pengaruh yang sebesar 72% dalam penelitian ini terdapat faktor diluar penelitian sebesar 28% yang membuat terapi dzikir nafas tidak memiliki pengaruh secara maksimal. Adapun faktor diluar penelitian tersebut kemungkinan disebabkan oleh beberapa hal diantaranya adalah sebagai berikut:

1. Kurangnya konsentrasi responden pada saat mengikuti terapi dzikir nafas, sehingga pada saat proses terapi responden kurang mampu merasakan efek dari terapi. Konsentrasi membantu efektifitas sebuah pelatihan atau terapi sementara Malcom juga menemukan bahwa ketidakseriusan membuat para klien menjadi sulit sembuh (Malcom,2019:210).

2. Responden mengeluh hal lain seperti malas, mengantuk dan lapar. Menurut (Solina, Erlamsyah, dan Syahniar,2013) bahwa perasaan dapat mempengaruhi kemauan seseorang untuk belajar. Jika perasaan siswa sedang kurang baik maka akan membuat siswa tersebut menjadi malas dan kurangnya untuk menerima materi.

3. Ruangan dan lingkungan yang kurang memadai untuk melakukan terapi. Sedangkan menurut (Charles Darwin, 1809) makhluk hidup secara berkesinambungan mengalami perkembangan dan dalam proses perkembangan tersebut terjadi seleksi alam. Makhluk hidup yang mampu beradaptasi dengan lingkungannya akan mampu bertahan dan lolos dari seleksi alam, jadi disini lingkungan alam sangat berperan.

4. Kurangnya kerja sama antara responden dengan terapis pada saat terapi berlangsung.

Dzikir merupakan usaha untuk mencapai keadaan rileks dan bisa untuk menurunkan stres dengan mendekatkan diri kepada Allah, spiritual dan keyakinan agama untuk memperbaiki harapan, keterkaitan dan hubungan.