

BAB V

PEMBAHASAN HASIL PENELITIAN

A. Pembahasan Rumusan Masalah I

Berdasarkan hasil hitung uji beda *pre tes* dan *post tes* kelompok eksperimen dengan menggunakan uji *Wilcoxon signed ranks tes* di dapatkan hasil nilai asymp. Sig (2-tailed) sebesar 0,002 karena nilai asymp. Sig (2-tailed) < 0,05 atau 0,002 < 0,05 maka sesuai dengan dasar pengambilan keputusan dalam uji wilcoxon signed ranks test dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan pada pengisian kuesioner stres saat pre test dan post test kelompok eksperimen.

Dari penjelasan hasil hitung uji beda di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa terapi relaksasi spiritual rata-rata dari remaja mempunyai tingkat kecemasan yang berbeda.

Bila dilihat dari data yang diperoleh, hasil terapi ini menunjukkan perubahan yang signifikan walaupun hanya dilakukan selama 3 hari. Hal ini terjadi karena responden merasa lebih rileks dan tenang setelah proses terapi. Sepanjang terapi relaksasi psiritual dan hal ini sangat membantu responden untuk menurunkan kecemasan. Proses relaksasi spiritual mampu mengurangi kecemasan responden, dengan melakukan afirmasi spiritual, yaitu terdapat pada mengucapkan kalimat doa, kepasrahan dan keikhlasan kepada Tuhannya dan afirmasi kalimat ikhlas dan pasrah diucapkan beberapa kali sebagai penegasan dan penguatan atas ketidakberdayaannya dan selanjutnya menyerahkan sepenuhnya kepada Alloh

SWT. Hal ini mampu merubah keyakinan yang selama ini ada pada diri responden sehingga responden mampu mengelola kecemasan yang dialaminya. Dengan demikian, terapi yang mengkombinasikan antara relaksasi dengan spiritual dapat mengurangi kecemasan pada diri remaja yang menjalani masa tahanan.

B. Pembahasan Rumusan Masalah II

Berdasarkan hasil hitung dari sumbangan efektif regresi linier guna mengetahui tingkat efektif atau pengaruh dari pemberian terapi relaksasi spiritual dalam menurunkan kecemasan karena hidup di Lembaga Pembinaan Khusus Anak Kelas I Blitar di dapat nilai R square sebesar 0,278 atau 27,8%. Dari angka 27,8% dapat ditarik kesimpulan bahwa besarnya tingkat efektifitas terapi relaksasi spiritual dalam menurunkan kecemasan hidup di lembaga perlindungan khusus anak di Blitar sebesar 27,8 % sedang sisanya 72,2% dipengaruhi oleh factor lain dari luar penelitian.

Keterlibatan dari beberapa teknik terapi lain dapat membuat terapi relaksasi spiritual memberikan efek yang berlebih ketika responden sedang mengikuti proses terapi, sehingga dalam sekali proses terapi efek yang dirasakan dapat dirasakan secara langsung, yakni masalah emosi negatif dapat dikelola menjadi emosi positif dan dapat mendekatkan diri kepada Tuhan Yang Maha Kuasa.

Selain tingkat efektivitas yang sebesar 27,8%, namun dalam penelitian ini juga terdapat faktor diluar penelitian sebesar 72,2% 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 3 hari dan setiap 1 hari terapi dilakukan selama 30 menit, sehingga memungkinkan munculnya kecemasan kembali dilain waktu.
2. Dalam penelitian ini responden mendapatkan terapi dari terapis, sehingga ketika responden berada diluar tempat terapi dan muncul kecemasan yang mampu membuat kecemasan, responden tidak mampu melakukan terapi sendiri.
3. Pada saat terapi masalah yang diselesaikan hanya terkait dengan kecemasan hidup di LPKA, sedangkan kecemasan yang disebabkan oleh hal lain tidak diselesaikan pada saat terapi.
4. Kurangnya kerja sama antara responden dengan terapis pada saat terapi berlangsung.
5. Kurang kedisiplinan saat akan memulai terapi
6. Respond sering mengeluh hal lain seperti lapar, mengantuk, malas.
7. Kondisi ruangan yang kurang memadai untuk melaksanakan terapi.

8. Kurangnya konsentrasi responden pada saat mengikuti terapi, sehingga pada saat proses relaksasi dan afirmasi responden kurang mampu merasakan efek dari terapi.

C. Implikasi Temuan Penelitian

Temuan dari hasil penelitian ini menyatakan, bahwa terapi relaksasi spiritual ini efektif dalam menurunkan kecemasan pada remaja yang hidup di Lembaga Pembinaan Khusus Anak Klas 1 Blitar.

Muhamad nursalim dalam bukunya strategi dan intervensi konseling menjelaskan bahwa relaksasi dapat digunakan sebagai *coping* yang aktif jika digunakan untuk mengajar individu kapan dan bagaimana menerapkan relaksasi dibawah kondisi yang menimbulkan kecemasan. Menurut Goldfried & Trier menunjukan efektifitas latihan yang disajikan sebagai *self coping skill*. penelitian tersebut menunjukan bahwa subyek yang diberi latihan relaksasi yang disajikan sebagai *active coping skill* secara signifikan menunjukan pengurangan kecemasan yang lebih besar dari pada subyek yang diberi latihan relaksasi yang disajikan sebagai prosedur otomatis untuk mengurangi kecemasan.¹

Relaksasi spiritual merupakan usaha untuk mencapai keadaan rileks serta menurunkan kecemasan dengan pendekatan spiritual atau keyakinan agama tertentu untuk memperbaiki harapan, meningkatkan keterkaitan, hubungan dan meningkatkan kualitas hidup yang lebih baik.

¹ Muhammad nursalim, *Strategi & Intervensi Konseling*, (Jakarta : PT Indeks Permata Puri Media, 2014), hlm. 86