

**EFEKTIVITAS TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK
MENURUNKAN TINGKAT STRES PADA SANTRI BARU TAHFIDZ
QUR'AN DI TINJAU DARI JENIS KELAMIN DI PONDOK PESANTREN
X Kab.KEDIRI**

Nita Yuli Purwanti^{1*}, IGAA Noviekayatie^{2*}, Dyan Evita Santi^{3*}

Email : nitayulip@gmail.com¹, ekayatinovi@gmail.com², arma_luna@yahoo.com³

Program Studi Psikologi Profesi (S2) Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Abstrak :

Penelitian bertujuan mengetahui Efektivitas Terapi Relaksasi Otot Progresif dalam menurunkan tingkat Stres Santri Baru Tahfidz Qur'an ditinjau dari jenis kelamin. Subyek penelitian dilakukan pada 10 santri baru Laki-laki dan 10 Santri Baru Perempuan Tahfidz Qur'an Pondok Pesantren Mamba'ul Hisan yang mengalami gejala stress. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* Metode pengumpul data menggunakan wawancara dan skala Stress. Jenis penelitian adalah *Quasi Eksperiment* dengan desain *one group pre and post test Design*. Uji statistic dengan *Paired Sample t-test* dan *Uji independent Sample t-test*.

Hasil analisis data menggunakan *Paired sample t-test* menunjukkan pemberian pelatihan relaksasi otot progresif efektif menurunkan tingkat stress santri baru Tahfidz Qur'an. Hasil analisis menggunakan *independent paired t-test* menunjukkan terdapat perbedaan yang sangat signifikan penurunan stress antara santri baru Tahfidz Qur'an laki-laki dengan santri baru perempuan. Penurunan tingkat stress pada santri baru Tahfidz Qur'an laki-laki lebih rendah daripada penurunan stress santri baru Tahfidz Qur'an perempuan.

Kata Kunci : Terapi Relaksasi Otot Progresif, Stres, Santri Baru Tahfidz Qur'an

**THE EFFECTIVENESS OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION
THERAPY TO REDUCE STRESS LEVELS FOR NEW SANTRI TAHFIDZ
QUR'AN VIEWED OF THE GENDER AT ISLAMIC BOARDING SCHOOL
X KAB. KEDIRI**

Nita Yuli Purwanti^{1*}, IGAA Noviekayatie^{2*}, Dyan Evita Santi^{3*}

Email : nitayulip@gmail.com¹, ekayatinovi@gmail.com², arma_luna@yahoo.com³

Program Studi Psikologi Profesi (S2) Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Abstarct. This study aims to determine the effectiveness of Progressive Muscle Relaxation Therapy in reducing the stress level of the New Santri Tahfidz Qur'an in terms of gender. The research subjects were 10 male new santri and 10 female new santri Tahfidz Qur'an Islamic boarding school Mamba'ul Hisan who experienced stress symptoms. The sampling technique used purposive sampling. Data collection methods used interviews and a stress scale. The research type is Quasi Experiment with one group pre and post test design. Statistical test with Paired Sample t-test and Independent Sample t-test. The results of the data analysis using the Paired sample t-test showed that the provision of progressive muscle relaxation training was effective in reducing the stress level of the new Tahfidz Qur'an students. The results of the analysis using the independent paired t-test showed that there was a very significant difference in stress reduction between male new Tahfidz Qur'an students. -Male with new female students. The reduction in stress levels in male new Tahfidz Qur'an santri was lower than the reduction in stress for female new Tahfidz Qur'an santri.

Keyword : Progressive Muscle Relaxation, Stress, New Santri Tahfidz Qur'an

PENDAHULUAN

Stres merupakan masalah umum yang bisa dialami oleh setiap individu di dunia ini. Kupriyanov dan Zhadanov (2014) menyatakan bahwa stres yang ada saat ini merupakan sebuah atribut modern, hal ini dikarenakan stres sudah menjadi bagian hidup yang tidak bisa terelakkan. Baik di lingkungan sekolah, pondok pesantren, tempat kerja, keluarga, atau dimanapun. Stres juga bisa dialami oleh siapapun termasuk anak-anak, remaja, dewasa, atau usia lanjut, dengan kata lain, stres pasti terjadi pada siapapun dan dimanapun. Dampak dari stres bisa membahayakan kondisi fisik dan mental seseorang. Lin dan Huang (2014) menyatakan bahwa stres dapat membahayakan setiap individu yang termasuk santri yang ada di pondok pesantren.

Para santri yang mengalami stres di pondok Pesantren tersebut bisa bersumber dari tekanan. Kehidupan di dalam pondok pesantren sangat jelas berbeda dengan kehidupan di luar pondok pesantren, di pondok pesantren seorang santri dituntut untuk mentaati berbagai peraturan pondok selama 24 jam setiap hari. Kurikulum yang berada di Pondok Pesantren Tahfidz Qur'an ini jelas berbeda dengan kurikulum pondok pada umumnya.

Seorang santri yang baru memasuki dunia Pondok Pesantren akan cenderung merasa bingung, sedih dan frustrasi karena dihadapkan pada pola aktivitas yang berbeda dengan kehidupan sebelumnya. Perbedaan nyata tersebut seperti, sebelum masuk di dunia pesantren

seorang santri akan memiliki ruang gerak yang bebas, tidak terikat dengan aturan-aturan yang ketat dan mengikat, kegiatan tidak terlalu padat, fasilitas yang cukup memadai dan segala kebutuhan sangat tergantung dari orang tua. Keadaan ini akan berbeda ketika seorang santri baru harus tinggal di pondok pesantren, dimana seorang santri dituntut untuk bisa menyesuaikan diri dengan lingkungan yang baru dengan peraturan atau tata tertib yang mengikat dan ketat. Belum ditambah dengan jadwal pondok kegiatan pondok yang begitu padat.

Terkait dengan penyesuaian diri maka seorang santri yang baru memasuki dunia pondok harus memiliki kesiapan baik secara fisik maupun psikis, bagi seorang santri yang tidak siap secara mental dalam menghadapi perubahan terutama pada lingkungan baru akan menimbulkan stres, yaitu keadaan tertekan baik secara fisik maupun psikologis (Chaplin, 2006). Tekanan-tekanan inilah yang dapat membuat individu sangat mudah mengalami gangguan stres, seperti ketidakmampuan seseorang untuk mengelola tekanan dan tuntutan sehingga membuat fisik dan pikiran seseorang mudah sekali berubah. Tuntutan dari lingkungan yang begitu berat dan disertai dengan keadaan fisik yang kurang mendukung. Apalagi seorang remaja yang masih memiliki tingkat emosional yang belum stabil bisa menjadikan pemicu awal dari gangguan stres (Hurluck, 199).

Stallard (2004). Saat remaja mengalami situasi atau kondisi yang menimbulkan stress. Secara alamiah

mereka akan berusaha untuk mengatasinya dengan menggunakan sejumlah perilaku tertentu baik secara positif maupun negative.

Menurut penuturan Pengasuh Pondok Pesantren Putra mengatakan kalau santri yang sering kabur dari pondok biasanya santri baru putra. Alasan santri tersebut kabur dari pondok karena merasa kurang nyaman tinggal di asrama atau di pondok pesantren akibat banyaknya kegiatan dan aturan yang terlalu ketat. Kegiatan yang sangat padat dan membuat mereka cukup capek,lelah dan stres, terkadang belum juga bila melanggar salah satu tata tertib yang ada akan mendapatkan sanksi yang dinilai bagi mereka cukup berat..

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti, pada sepuluh santri putra dan sepuluh santri putri tanggal 3 Agustus sampai 5 Agustus 2020 yang mengatakan kalau para santri tersebut merasa kurang nyaman dengan berbagai aturan, kurikulum pondok dan sekolah yang sangat berat. Banyaknya kegiatan atau padatnya agenda di sekolah, status sebagai santri yang menetap di asrama, konflik interpersonal antar santri, sulitnya menambah hafalan maupun muroja'ah karena merasa sangat capek dan lelah. Banyaknya aktivitas yang harus dijalani oleh para santri, membuat para santri menjadi tertekan. Semua permasalahan atau problem yang dihadapi oleh para santri tersebut disebabkan karena status sebagai santri baru yang membutuhkan penyesuaian diri untuk menyelaraskan dan menyeimbangkan lingkungan lama menuju lingkungan

baru sehingga menyebabkan gangguan stres. Hal ini sejalan dengan pendapat Maramis (2004), menggambarkan bahwa stres merupakan suatu masalah dalam tuntutan penyesuaian diri oleh karena itu sesuatu yang mengganggu keseimbangan seseorang bila tidak mampu mengatasinya dengan baik, maka akan muncul gangguan badan atau jiwa.

Berbagai permasalahan yang berada di dalam pondok pesantren tersebut membuat para santri menjadi tertekan, frustrasi sehingga menimbulkan beberapa keluhan seperti sering merasakan pusing, jantung berdebar, sulit berkonsentrasi dalam menambah hafalan atau muroja'ah, tidak tenang, mudah capek atau lelah, merasa cemas atau takut bila tidak bisa memenuhi tuntutan dari pihak pondok dalam menyelesaikan hafalannya, mudah emosi atau marah, sulit tidur, nafsu makan berkurang, kurang percaya diri atau pesimis, penurunan prestasi, sering keluar keringat dingin yang berlebihan.

Merujuk pada gejala yang dialami oleh para santri tersebut maka dapat disimpulkan bahwa para santri baru yang berada di Pondok Pesantren tersebut mengalami gangguan stres. Dampak negatif stres (distress) bisa dirasakan oleh santri ketika stres tersebut melebihi kemampuan mereka untuk berurusan dengannya. Secara khusus, stres juga bisa berdampak negatif terhadap kondisi belajar dan kemampuan kognitif seorang santri, seperti hambatan dalam menyetorkan hafalan Al Qur'an, baik itu kesulitan untuk menambah hafalan ataupun muroja'ah, sulit untuk berkonsentrasi

atau mengingat materi pelajaran sehingga berpengaruh pada prestasi belajar yang menurun.

Stres juga sangat dipengaruhi oleh faktor jenis kelamin, bahwa tingkat stres pada laki-laki dan perempuan cenderung mengalami perbedaan dalam merespon stres itu sendiri, perempuan akan lebih mudah merasakan perasaan bersalah, cemas, peningkatan bahkan penurunan nafsu makan, gangguan tidur, serta gangguan makan, hal ini sejalan dengan pendapat, Smet (1994) faktor-faktor yang mempengaruhi coping stress adalah: Variabel dalam kondisi individu; mencakup umur, tahap kehidupan, jenis kelamin, temperamen, faktor genetik, intelegensi, pendidikan, suku, kebudayaan, status ekonomi dan kondisi fisik.

Menurut Soewondo (2017), bahwa tidak semua orang dalam menghadapi sumber stres sama akan mengalami stres, tingkatan stress pun berbeda-beda aspek-aspek individu seperti umur, jenis kelamin sangat menentukan apakah individu akan mengalami stress atau tidak.

Dari bermacam-macam dampak stress atau gejala stress yang dialami oleh siswa atau santri khususnya di pondok pesantren Mamba'ul Hisan sangat memerlukan bantuan segera. Untuk itu diperlukan bantuan kuratif terutama dalam menurunkan ketegangan-ketegangan yang muncul saat stres. Salah satu upaya untuk mengurangi stres pada santri yang berstatus sebagai santri baru di pondok pesantren ini adalah melalui terapi relaksasi yang diharapkan mampu membuat individu

menghindari reaksi yang berlebihan karena adanya stres, relaksasi ini juga diharapkan membantu individu untuk mengurangi masalah-masalah yang berhubungan dengan stres seperti sakit kepala, sulit tidur, keluhan lambung atau jantung berdebar, gangguan insomnia, nafsu makan berkurang, sulit konsentrasi sehingga berdampak pada kemampuan kognitif yang menjadi menurun.

Mempertimbangkan banyaknya efek negatif dampak dari stress maka perlu diatasi sedini mungkin untuk menghindari atau meminimalisir dampak stress, maka sangat diperlukan adanya suatu pengelolaan stres yang baik. Pengelolaan stres biasanya berkaitan dengan strategi coping. Strategi Koping dipandang sebagai faktor penyeimbang usaha individu untuk mempertahankan penyesuaian dirinya selama menghadapi situasi yang dapat menimbulkan stress (Billing & Moos, 1984). Adapun asumsi dasar digunakannya terapi relaksasi otot progresif karena adanya koneksi yang kuat antara kondisi psikologis dan fisik, khususnya munculnya ketegangan-ketegangan, maka dengan menghilangkan ketegangan-ketegangan tersebut diharapkan individu dapat rileks, sehingga dapat menghilangkan kecemasan, stress atau gangguan-gangguan fisik lainnya (

Dalam penelitian ini peneliti lebih mengacu pada Teorinya Jacobson (Eriord, 2016) yang mengembangkan metode ini untuk melawan rasa cemas, stress, dan tegang. Menurut Jacobson, ketegangan ada hubungannya dengan mengecilnya serabut-serabut otot,

sedangkan lawan dari ketegangan adalah tidak adanya kontraksi otot. Jacobson menemukan bahwa dengan menegangkan dan melemaskan beberapa kelompok otot, serta membedakan sensasi tegang dan rilaks, seseorang dapat menghilangkan kontraksi otot dan mengalami rasa rilaks.

HIPOTESIS

Berdasarkan uraian dari teori-teori di atas maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini ada dua yaitu ;

- a. Terapi relaksasi otot progresif efektif menurunkan tingkat stres pada santri baru Tahfidz Qur'an.
- b. Ada perbedaan penurunan tingkat stres pada santri baru Tahfidz Qur'an laki-laki dan santri baru Tahfidz Qur'an perempuan.

METODE

Karakteristik subyek penelitian dalam penelitian ini adalah para santri baru Tahfidz Qur'an yang mengalami gejala stres. Jumlah sampel pada penelitian ini diambil sebanyak 10 santri baru tahfidz Qur'an Laki-laki dan 10 santri baru Tahfidz Qur'an Perempuan.

Dalam penelitian ini teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*. merupakan tehnik pengambilan sampel dengan memperhatikan pertimbangan-pertimbangan yang dibuat oleh peneliti (Hadi, 2004) artinya pengambilan sekelompok subyek dengan cara menentukan terlebih

dahulu jumlah sampel yang dikehendaki berdasarkan ciri-ciri atau sifat-sifat tertentu yang dipandang mempunyai sangkut paut yang erat dengan sifat populasi yang sudah diketahui sebelumnya.

Penelitian ini merupakan *Quasi Eksperiment*. Jenis desain eksperimen yang digunakan adalah desain perlakuan ulang (*one group pre and posttest design*) merupakan desain eksperimen yang hanya menggunakan satu kelompok subyek (kasus tunggal) serta melakukan pengukuran sebelum dan sesudah pemberian perlakuan pada subyek.

HASIL

1. Hasil analisis uji *paired sampel t-test* diperoleh data nilai t hitung sebesar 14,785 dengan taraf signifikansi. 0,000, karena taraf signifikansi lebih kecil dari 0,01 ($p < 0,01$), maka dapat disimpulkan bahwa skor stress santri baru Tahfidz Qur'an sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi adalah berbeda. Oleh karena itu dapat dinyatakan bahwa Terapi Relaksasi Otot Progresif efektif untuk menurunkan tingkat stress santri baru Tahfidz Qur'an. Hal ini berarti hipotesis yang berbunyi "Terapi relaksasi otot progresif efektif menurunkan tingkat stress pada santri baru Tahfidz Qur'an". **Diterima**
2. Hasil analisis uji independent paired sampel t-test diperoleh nilai sig. (2-tailed) atau taraf signifikansi 0,003 ($p < 0,01$) maka dapat disimpulkan bahwa bahwa ada Perbedaan Penurunan tingkat stress yang signifikan antara santri baru Tahfidz Qur'an laki-laki dan santri baru Tahfidz Qur'an perempuan. Nilai t hitung negative (-3,493) yang artinya

rata-rata tingkat stress santri baru laki-laki lebih rendah dari nilai rata-rata tingkat stress santri baru perempuan. Yang mengalami penurunan tingkat stress lebih banyak adalah santri baru Tahfidz Qur'an perempuan. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi "Terdapat Perbedaan Penurunan Tingkat Stress pada Santri Baru Tahfidz Qur'an Laki-laki dan santri baru Tahfidz Perempuan". **Diterima.**

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti, maka dapat diketahui bahwa hipotesis pertama yang menyatakan terapi relaksasi otot progresif efektif menurunkan tingkat stres pada santri baru Tahfidz Qur'an diterima. Artinya pemberian pelatihan terapi relaksasi otot progresif cukup efektif diberikan pada santri baru Tahfidz Qur'an untuk menurunkan tingkat stresnya.

Jacobson (Eriord,2016) yang mengembangkan metode relaksasi otot progresif untuk melawan rasa cemas, stress, dan tegang. Jacobson menyatakan bahwa Relaksasi Otot Progresif dapat dilakukan untuk mengatasi berbagai keluhan yang berhubungan dengan stress seperti ansietes, sering gelisah, kurang nafsu makan,dan insomnia.

Menurut Jacobson (Eriod,2016) ketegangan ada hubungannya dengan mengecilnya serabut-serabut otot, sedangkan lawan dari ketegangan adalah tidak adanya kontraksi otot. Jacobson menemukan bahwa dengan menegangkan dan melemaskan beberapa kelompok otot, serta membedakan sensasi tegang dan

rilaks,seseorang dapat menghilangkan kontraksi otot dan mengalami rasa rilaks.

Dari hasil Terapi yang dilakukan oleh peneliti dapat ditarik kesimpulan bahwa terapi relaksasi otot progresif sangat efektif untuk menurunkan tingkat stress yang dialami oleh para santri Tahfidz Qur'an hal ini bisa dilihat dari hasil wawancara dari beberapa santri setelah melakukan relaksasi dan hasil evaluasi yang ditulis oleh para santri setelah melakukan pelatihan relaksasi otot progresif yang merasakan ada perbedaan sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi otot Progresif.

Dari hasil penelitian ini dapat ditarik kesimpulan bahwa hipotesis kedua yang menyatakan terdapat perbedaan penurunan tingkat stres pada santri baru Tahfidz Qur'an laki-laki dan perempuan di Pondok Pesantren Mamba'ul Hisan diterima. Artinya ada perbedaan penurunan tingkat stres pada santri laki-laki dan perempuan bila ditinjau dari jenis kelamin. Hal ini juga menunjukkan bahwa jenis kelamin dapat mempengaruhi tingkat stres pada santri Tahfidz Qur'an.

Diterimanya hipotesis yang kedua, yang berarti adanya perbedaan penurunan tingkat stres pada santri baru Tahfidz Qur'an ditinjau dari jenis kelamin yaitu, santri baru Tahfidz Qur'an laki-laki dan santri baru Tahfidz Qur'an Perempuan, hal ini menunjukkan bahwa jenis kelamin dapat memberikan sumbangan dalam hasil penelitian ini sebagai variabel independent..

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat ditarik kesimpulan :

- a. Bahwa Terapi Relaksasi Otot Progresif efektif menurunkan tingkat stress yang dialami oleh santri baru Tahfidz Qur'an di Pondok Pesantren Mamba'ul Hisan Badal Pandean.
- b. Terdapat perbedaan taraf signifikansi penurunan tingkat stress pada santri baru Tahfidz Qur'an laki-laki dengan santri baru Tahfidz Qur'an perempuan. Pada penelitian ini didapatkan hasil bahwa setelah diberikan terapi relaksasi Otot Progresif, santri baru Tahfidz Qur'an perempuan mengalami penurunan tingkat stress lebih besar dibandingkan dengan santri baru Tahfidz Qur'an laki-laki, dan bila ditinjau dari skor post-test dapat dikatakan bahwa terapi relaksasi otot Progresif terbukti secara signifikan mampu menurunkan tingkat stress bila ditinjau dari jenis kelamin.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardiani, A.T., & Rahayu, T. R., & Sholichatun, Y., (2007). *Psikologi Klinis*. Yogyakarta : Graha Ilmu.)
- Atkinson. M. (2000). *Stres Management & Resilience Training* New York: Guilford Press.
- Brizendine L. *The Female Brain*. Penerjemah: Meda Satrio. Jakarta: Ufuk Press. 2007.
- Corey ,G. (2015). *Theory and Practice of Counseling & Psychotherapy*. Chapter 9. "Behaviour Therapy" "Pp.226-264. Belmont,CA : Brook/Cole – Thompson Learning.
- Chaplin, J. P. (2006). *Kamus Lengkap Psikologi*. penerjemah : Kartini Kartono. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.
- Golizek (2005). *Manajemen Stress*. Jakarta : PT Buana Ilmu Populer.
- Davis, M., Robbins-Eshelmen, E., & McKay, M (2009). *The Relaxation and Stress reduction Workbook* (Edisi ke-6). Oakland, CA : New Harbinger Publications.
- Ekawarna, (2018). *Manajemen Konflik dan Stres*, Cetakan pertama, Jakarta, Penerbit PT Bumi Aksara.
- Eriord, T. B., (2015). *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor*, Edisi kedua, Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Erford , B. T. (2016) *Stressbuster relaxation exercises* (Vol.1). Alexandria, VA: American Counseling Association.
- Hawari, Dadang. (2011), *Manajemen Stres Cemas Dan Depresi*. Jakarta : Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia
- Hurlock, Elizabeth, B, 1980, *Psikologi Perkembangan, Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, Edisi Kelima, Jakarta, Penerbit Erlangga

- Jacobson, E,(1977).The Origins and development of progressive relaxation. *Journal of Behaviour Therapy&Experimental Psychiatry*,8,119-123.
- Prawitasari,E. J (2002),. *Psikologi Klinis Pengantar Terapan Mikro dan Makro*,Jakarta, : Erlangga.
- Schafer, W. (2007). *Stress Management For Wellness*. Fourth Edition. Wodsworth.
- Smet, Bart (1994) , *Psikologi Kesehatan* , Jakarta : Grasindo.
- Soewondo, & Hanum (2017) *Stres, Manajemen Stres, dan Relaksasi Progresif*. LPSP3 Fakultas Psikologi Universitas Indonesia. Jakarta.
- Taylor, S.E, 1991. *Helth Psychology*,3, New York : McGraw -Hill Inc.
- W.F. Maramis. (1998). *Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa*. Surabaya : Airlangga University Press.