

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum MTs Negeri Jeketro, Gubug, Grobogan

1. Sejarah berdirinya MTs Negeri Jeketro, Gubug, Grobogan

MTs N Jeketro pertama kali berdiri pada tanggal 18 Mei 1970 yang bernama *Madrasah Tsanawiyah Futuhiyah Jeketro* yang didirikan oleh Yayasan Sosial Islam Futuhiyah Jeketro. Waktu itu statusnya masih swasta, dengan jumlah murid yang belum terlalu banyak. Gedung yang dimiliki masih bersamaan dengan Madrasah Diniyah Futuhiyah dan Madrasah Aliyah Futuhiyah yang sama-sama berada dalam satu yayasan. Letak gedung waktu itu masih di sekitar kompleks Masjid An-Nur Desa Jeketro.

Latar belakang didirikan MTs Futuhiyah didasari atas perkembangan yang cukup baik dari *Madrasah Ibtidaiyah (MI) Futuhiyah Jeketro* yang telah didirikan sebelumnya sejak *1 Januari 1936*. Juga didorong oleh rasa tanggung jawab untuk menciptakan generasi muda yang beriman, bertaqwa kepada Allah SWT, cerdas dan terampil dari para tokoh masyarakat dan pemuka agama Desa Jeketro. Maka atas restu *Bapak K. Mudrik Rahmatullah alaihi* akhirnya berdirilah MTs Futuhiyah Jeketro sebagai kelanjutan pendidikan dari MI Futuhiyah Jeketro.

Kemudian pada Tahun 1983 MTs Futuhiyah Jeketro mulai berubah status menjadi MTs Negeri Filial Mranggen berdasarkan SK Kanwil Departemen Agama Provinsi Jawa Tengah Tanggal 29 November 1983 Nomor : Wk/5.c/3010/Ts.Fil/83 dan diresmikan tanggal *12 April 1984*.

Perkembangan selanjutnya, berdasarkan SK Menteri Agama RI No. 244 Tahun 1993 tanggal 25 Oktober 1993 MTs Negeri Filial Mranggen ditetapkan menjadi *MTs Negeri Jeketro* Kabupaten Grobogan, dan diresmikan oleh Bupati KDH Tingkat II Kabupaten Grobogan Bpk. H. Mulyono US pada tanggal 13 Januari 1994 mengajukan menjadi MTs Negeri.

Hingga sekarang MTs N Jeketro telah memiliki gedung sendiri dengan jumlah yang sudah sangat memadai dan terletak terpisah dari Yayasan Futuhiyah Jeketro. Dari tahun ke tahun MTs N Jeketro telah mengalami kemajuan dan perkembangan yang sangat pesat baik dari jumlah siswa, jumlah guru, tenaga TU, fasilitas-fasilitas serta mutu pendidikan dan pengajarannya selalu mengalami peningkatan. Hal ini dapat dilihat dari lulusannya yang selalu mengalami kesuksesan. Beberapa kali MTs N Jeketro lulus 100 % dalam mengikuti Ujian Nasional, termasuk pada ujian Tahun Pelajaran 2009/2010 kemarin. Jumlah calon siswa baru yang ingin masuk menjadi siswa MTs N Jeketro juga dari tahun ke tahun selalu mengalami peningkatan peminatnya. Kini pada

Tahun Pelajaran 2011/2012 MTs Jeketro memiliki jumlah siswa 796 siswa dan jumlah guru 46 guru.

2. **Visi, Misi dan Tujuan MTs Negeri Jeketro, Gubug, Grobogan**

❖ **Visi**

Terbentuknya peserta didik yang unggul dan terampil dengan dilandasi iman dan taqwa.

❖ **Misi**

- ◆ Melaksanakan pembelajaran dan bimbingan secara efektif dan berkualitas sehingga setiap siswa berkembang secara optimal sesuai dengan potensi yang dimilikinya.
- ◆ Meningkatkan sumber daya manusia dan menumbuhkan semangat kedisiplinan, profesional, kompetitif, dediktif, dan kinerja yang tinggi secara intensif kepada seluruh warga madrasah.
- ◆ Melaksanakan pendidikan berbagai keterampilan untuk membekali siswa agar memiliki kecakapan hidup (life skill).
- ◆ Menyediakan sarana dan prasarana yang menunjang proses belajar mengajar.
- ◆ Menumbuhkan dan mengembangkan perilaku *akhlakul karimah* pada seluruh warga madrasah dalam perilaku sehari-hari serta suasana keagamaan yang konduktif yang mencerminkan keimanan dan ketaqwaan kepada Allah SWT.

❖ Tujuan

Menghasilkan peserta didik yang memiliki prestasi yang unggul, terampil, beriman dan bertaqwa agar mampu hidup mandiri dan dapat mengikuti pendidikan lebih lanjut.

3. Letak Geografis MTs Negeri Jeketro, Gubug, Grobogan

MTs Negeri Jeketro, Kab. Grobogan adalah sebuah lembaga pendidikan setara dengan SMP yang berada di bawah naungan Departemen Agama khususnya Kanwil Depag Propinsi Jawa Tengah. Madrasah ini terletak di Desa Jeketro, Kec. Gubug, Kab. Grobogan. Berjarak ± 6 Km dari kota Kec. Gubug, ± 40 Km sebelah timur kota Semarang. Gedung MTs N Jeketro menempati posisi yang sangat strategis di Desa Jeketro, berada di pinggir Jalan Raya Jeketro di persimpangan jalan antara Kec. Gubug, Kec. Godong dan Kec. Karangrayung. Letaknya berada di centra desa dengan luas bidang tanah seluas $9,985 M^2$. Bentuk bangunannya yang megah berlantai dua, rindang dan nyaman merupakan tempat yang ideal sebagai tempat belajar siswa yang nyaman dan tenang. Jauh dari keramaian, kebisingan dan pencemaran kota, tetapi memiliki prasarana dan fasilitas yang memadai layaknya seperti berada di kota.

B. Hasil Analisis Uji Eksperimen Pengaruh Meditasi Dzikir Terhadap Ketenangan Jiwa

Penelitian ini dilaksanakan di MTs Negeri Jeketro, Kec. Gubug, Kab. Grobogan pada tanggal 26-30 Agustus 2014. Data dikumpulkan melalui 60 subjek yang menjadi sampel eksperimen, kemudian dibagi menjadi 2 kelompok, yaitu: 30 siswa sebagai kelompok eksperimen dan 30 siswa sebagai kelompok kontrol. Kelompok eksperimen diberi perlakuan berupa meditasi dzikir dengan lingkungan yang tenang sedangkan yang kelompok kontrol diberi perlakuan yang sama tetapi dengan lingkungan yang tidak tenang. Sebelum dilaksanakan jalannya eksperimen, kedua kelompok tersebut diberikan pre-test. Dari hasil pre-test dan post-test dihasilkan selisih perbedaan skor antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Pada tanggal 26 Agustus 2014, peneliti melakukan *pretest* eksperimen untuk mengetahui kondisi awal sebelum diberikan perlakuan terhadap subyek penelitian baik kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol. Kemudian setelah kedua kelompok menjawab skala (*pretest*) ketenangan jiwa. Pada tanggal 27-29 Agustus 2014, kelompok eksperimen diberikan perlakuan berupa meditasi dzikir dengan lingkungan yang tenang dan kelompok kontrol diberikan perlakuan berupa meditasi dzikir dengan lingkungan yang tidak tenang. Pada tanggal 30 Agustus 2014, kedua kelompok diminta lagi untuk menjawab skala ketenangan jiwa (*posttest*). Setelah didapatkan hasil skala *pretest*, dilakukan uji

asumsi yang meliputi Uji Normalitas skala sebaran dan Uji Homogenitas variansi.

1. Uji Normalitas

Data dari variabel penelitian diuji normalitas sebarannya dengan menggunakan program SPSS 16.0 for windows yaitu menggunakan teknik *one-sample kolmogorov-smirnov test*. Uji tersebut dimaksudkan untuk mengetahui normal atau tidaknya suatu distribusi variable-variabel penelitian. Kaidah yang digunakan dalam penentuan sebaran normal atau tidaknya adalah jika ($p > 0,05$) maka sebarannya adalah normal, namun jika ($p < 0,05$) maka sebarannya tidak normal. Jika ($p > 0,05$) dapat diartikan bahwa tidak ada perbedaan yang sangat signifikan antara frekuensi teoritis dan kurva normal sehingga dapat disimpulkan bahwa sebaran untuk variabel tergantung adalah normal. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel berikut :

TABEL 5 : HASIL UJI NORMALITAS

Kelompok Eksperimen
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		VAR0000 1
N		30
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	141,8000
	Std. Deviation	18,65919
Most Extreme Differences	Absolute	,099
	Positive	,099
	Negative	-,099
Kolmogorov-Smirnov Z		,540
Asymp. Sig. (2-tailed)		,933

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Kelompok Kontrol
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		VAR0000 1
N		30
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	143,1333
	Std. Deviation	18,00140
Most Extreme Differences	Absolute	,102
	Positive	,102
	Negative	-,098
Kolmogorov-Smirnov Z		,561
Asymp. Sig. (2-tailed)		,911

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Hasil uji Normalitas menunjukkan bahwa sebaran skor skala ketenangan jiwa pada seluruh kelompok memiliki sebaran

normal. Dengan nilai signifikansi 0,933 untuk kelompok eksperimen dan nilai signifikansi 0,911 untuk kelompok kontrol.

2. Uji Homogenitas

Data dari variabel penelitian diuji homogenitasnya dengan menggunakan program SPSS 16.0 for windows. Uji Homogenitas dilakukan untuk mengetahui apakah varians antar kelompok yang dibandingkan (kelompok eksperimen dan kontrol) dalam uji komparatif, identik atau tidak. Dalam uji komparatif disyaratkan masing masing kelompok memiliki varians yang homogen, sehingga layak untuk dibandingkan. Uji homogenitas dilakukan dengan *One-Way Anova*. Setelah dilakukan pengolahan data, tampilan output dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

TABEL 6 : HASIL UJI HOMOGENITAS

Test of Homogeneity of Variances

VAR00001

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
,107	1	58	,745

Berdasarkan hasil uji SPSS pada tabel di atas menunjukkan bahwa data dalam penelitian ini homogen. Hal ini dapat dilihat dari nilai signifikansi 0,745. Karena nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 maka berdasarkan kriteria pengambilan keputusan dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan varians antara kelas eksperimen dan kelas kontrol

atau dengan kata lain varians antara kelas eksperimen dan kelas kontrol adalah homogen.

3. Pengujian Hipotesis Penelitian

Pengujian hipotesis penelitian bertujuan untuk membuktikan kebenaran dari hipotesis yang diajukan. Adapun hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah Ada perbedaan peningkatan ketenangan jiwa antara kelompok yang menjalani meditasi dzikir dan kelompok yang tidak menjalani meditasi dzikir.

Setelah dilakukan uji asumsi yang meliputi uji normalitas dan uji homogenitas kemudian barulah dilakukan uji T. Yaitu menganalisis data *pretest* dan *posttest* untuk mengetahui hasil T serta signifikansinya dengan menggunakan rumus T-Test dengan analisa "*Independent-Sample T Test*". Uji ini digunakan untuk menguji signifikansi beda rata-rata dua kelompok.¹

TABEL 7 : HASIL UJI HIPOTESIS
Group Statistics

Kelompok	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
gain_scor eksperimen	30	7,7333	11,02328	2,01257
Kontrol	30	1,1667	13,60548	2,48401

¹ C. Trihendradi, *Step by Step SPSS 20 Analisis Data Statistik*, 2012, h. 121

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances	
		F	Sig.
gain_scor	Equal variances assumed	,333	,566

Independent Samples Test

		t-test for Equality of Means		
		T	Df	Sig. (2-tailed)
Equal variances not assumed		2,054	58	,044
		2,054	55,608	,045

Independent Samples Test

	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
			Lower	Upper
			6,56667	3,19699
6,56667	3,19699	,16133	12,97200	

Pada tabel di atas dari hasil uji analisis Independent Samples Test diperoleh nilai rata-rata (mean) berdasarkan nilai *Gain Score* kelompok eksperimen 7,7333 dan kelompok kontrol 1,1667. Dengan nilai T sebesar 2.054 dengan signifikansi 0,044 sehingga berada di bawah 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa ada perbedaan perubahan atau peningkatan nilai rata-rata ketenangan jiwa yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

C. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat dikatakan bahwa hipotesis yang diterima adalah ketenangan jiwa kelompok yang diberi perlakuan berupa meditasi dzikir dengan lingkungan yang tenang lebih tinggi daripada kelompok yang diberikan perlakuan yang sama tetapi dengan lingkungan yang tidak tenang.

Hasil olahan data *pre-test*, 25 siswa dari 30 kelompok eksperimen memiliki tingkat ketenangan jiwa yang rendah, 20 siswa dari 30 kelompok kontrol memiliki tingkat ketenangan jiwa yang rendah.

Khusyu' dalam meditasi dzikir adalah suatu proses terfokusnya perhatian seorang secara maksimal ketika meditasi, kondisi ini disebabkan perasaan takut, tunduk, dan pasrah terhadap keagungan Allah SWT, dan proses tersebut terjadi secara otomatis serta mudah karena orang yang bersangkutan mampu menikmati kegiatan yang sedang dilakukannya dengan dukungan situasi dan kondisi lingkungan yang menimbulkan rasa aman, nyaman, menyenangkan dan tenang.

Prosentase data *pre-test*, menunjukkan tingkat ketenangan jiwa siswa MTs N Jeketro Kabupaten Grobogan sebelum diberi *treatment* meditasi dzikir siswa MTs N Jeketro memiliki tingkat ketenangan jiwa yang rendah. Tingginya ketenangan jiwa siswa MTs N Jeketro sebelum diberi *treatment* meditasi dzikir dapat disebabkan oleh beberapa hal. Diantaranya adalah menunjukkan perilaku siswa yang selalu tergesa-gesa dalam mengerjakan tugas,

kurangnya konsentrasi saat menerima pelajaran, terlihat gelisah, yang akhirnya membuat siswa tidak bisa menerima pelajaran dan pada saat mengerjakan ujian hasil yang diperoleh tidak maksimal.²

Dalam buku yang berjudul *Psikologi Abnormal dan Abnormalitas Seksual*, karya Kartini Kartono (1989), keadaan individu tersebut sangat ditentukan oleh faktor-faktor sebagai berikut:

1. Kondisi dan konstitusi fisiknya, yang menjadi faktor penentu herediter, a.l. sistem persyarafan, sistem kelenjar, sistem otot, kesehatannya (dalam keadaan sakit atau sehat), dan lain-lain.
2. Kematangan taraf pertumbuhan dan perkembangannya, terutama faktor intelek, kematangan sosial dan moral, serta kematangan emosionalnya.
3. Determinan psikologis, yaitu berupa: pengalaman-pengalaman, trauma-trauma, situasi-situasi dan kesulitan belajar, kebiasaan-kebiasaan, penentuan-diri (*self determination*), frustrasi-frustrasi, konflik-konflik, dan saat-saat kritis.
4. Kondisi lingkungan dan alam sekitar: misalnya keluarga/ rumah tangga, famili, sekolah, lingkungan kerja, teman-teman dan lain-lain.
5. Faktor adat-istiadat, norma-norma sosial, religi dan kebudayaan.³

² Wawancara dengan guru-guru dan beberapa siswa MTs N Jeketro pada tanggal 25 Agustus 2014

Setelah diberi *treatment* berupa meditasi dzikir data menunjukkan bahwa tingkat ketenangan jiwa siswa MTs N Jeketro mengalami peningkatan. Dengan klasifikasi 25 siswa dari 30 kelompok eksperimen memiliki tingkat ketenangan jiwa yang meningkat, 20 siswa dari 30 kelompok kontrol memiliki tingkat ketenangan jiwa yang meningkat. Ini artinya terjadi peningkatan ketenangan jiwa antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol siswa MTs N jeketro setelah diberi *treatment* berupa meditasi dzikir.

Subjek yang mendapatkan perlakuan berupa meditasi dzikir dengan lingkungan yang tenang lebih dapat khusyu' (konsentrasi), tenang hatinya dan cenderung lebih percaya diri dari pada kelompok yang diberi perlakuan meditasi dzikir dengan lingkungan yang tidak tenang. Dari hasil penelitian juga dapat diketahui bahwa meditasi dzikir secara psikologis berdampak, membawa siswa-siswi menjadi khusyu' (konsentrasi), tenang, percaya diri, dan optimisme. Kalau terus menerus melakukan praktik dzikir, kita tak akan menaruh perhatian pada proses berfikir yang tak ada ujung pangkalnya yang terus berlangsung dan kita akan memusatkan perhatian pada suatu titik. Hati merupakan wahana kesadaran dan memiliki lapisan-lapisan. Bila dilakukan

³ Kartini Kartono, *Psikologi Abnormal dan Abnormalitas Seksual*, (Bandung: Mandar Maju, 1989), h. 28-29

terus menerus, dzikir akan masuk menembus lapisan demi lapisan yang ada dalam hati.⁴

Saat siswa membiasakan khusyu' dalam meditasi dzikir, ia akan merasa dirinya dekat dengan Allah, berada dalam penjagaan dan lindungan-Nya, yang kemudian akan membangkitkan percaya diri, kekuatan, perasaan aman, tenteram, bahagia serta terjaga dari kelalaian (matinya hati). Meditasi dzikir membantu individu membentuk persepsi yang lain selain ketakutan yaitu keyakinan bahwa stresor apapun akan dapat dihadapi dengan baik dengan bantuan Allah SWT. Selain itu dari hasil penelitian banyak pengakuan yang diungkapkan khususnya kelompok eksperimen, bahwa siswa pada saat meditasi dzikir banyak mendapatkan pengalaman mistik seperti munculnya semangat baru untuk lebih percaya diri dan tenang jiwanya setelah meditasi dzikir.

Khusyu' dalam meditasi dzikir akan mendatangkan ketenangan dan perasaan selalu diperhatikan oleh Allah SWT. Karena pada saat siswa-siswi melakukan meditasi dzikir secara berulang dengan penuh penghayatan akan makna yang terkandung di dalamnya, mereka dituntut untuk memusatkan pikiran dan perasaan pada Allah semata dan berhubungan langsung dengan Allah SWT. Secara psikologis, karena hal tersebut siswa-siswi mendapatkan ketenangan dan percaya diri dalam menghadapi ujian, karena ada Dzat Yang Maha Mendengar. Dalam kondisi

⁴ Sudirman Tebba, *Meditasi Sufistik*, (Bandung: Pustaka Hidayah, 2004), h. 78

psikis yang tenang mereka akan berpikir positif terhadap segala sesuatunya, dalam hal ini adalah untuk mendapatkan ketenangan jiwa.

Bila lingkungan meditasi bersih dan ditata sebaik-baiknya sehingga situasi dan kondisi lingkungan yang menimbulkan rasa aman, nyaman, menyenangkan dan tenang. Maka akan membuat konsentrasi dan khusyu' pun menjadi maksimal.

Lingkungan berdampak dan berpengaruh besar bagi konsentrasi. Jadi kita harus menjaga kebersihan dan kenyamanan lingkungan guna hasil yang maksimal. Lingkungan bersih yang menimbulkan rasa aman, nyaman, menyenangkan dan tenang berdampak besar bagi otak manusia. Karena oksigen berupa O_2 yang dihirup melalui paru-paru sebagian besar berfungsi untuk memperlancar peredaran darah melalui saraf otak manusia. Dengan kondisi lingkungan tersebut konsentrasi menjadi maksimal.

Dengan melihat efek khusyu' dalam meditasi dzikir sebagaimana diuraikan di atas, menunjukkan jika meditasi dzikir berarti mengingat, dan mengungkapkan perasaan, kemauan dan keinginan. Dengan meditasi dzikir siswa akan memperoleh ketenangan jiwa dan kelegaan batin, karena ia mengingat dirinya dan merasa diingat oleh Allah serta merasa Allah mengetahui, mendengar, dan memperhatikan do'anya. Siswa yang selalu ingat kepada Allah dalam segala keadaan pasti akan lebih tenang hatinya dan percaya diri dalam menghadapi ujian. Sebab dengan berzikir, keimanan siswa kepada Allah akan bertambah.

Secara psikologis, meditasi dzikir memiliki efek spiritual yang besar. Meditasi dzikir menjadi salah satu metode psikoterapi sufistik bagi peserta didik di sekolah, untuk mendapatkan ketenangan jiwa serta meningkatkan percaya. Sehingga meditasi dzikir bisa menjadi salah satu metode alternatif untuk membentuk dan membina kesehatan yang bersifat *ruhaniyyah*, karena salah satu tujuan psikoterapi sufistik adalah mencapai derajat kehidupan atau akhlak yang lebih baik di atas mental yang sehat.

Dalam persepektif tasawuf, setiap kali orang berdzikir setiap kali itu pula memperoleh ketenangan batin dan ketenangan jiwa, kelegaan jiwa serta semakin tinggi pula ketakwaan dan kesucian dirinya. Ini sangat penting bagi terwujudnya manusia yang berjiwa sehat, sebagaimana yang diorientasikan dalam orientasi psikoterapi sufistik, yaitu mampu membina kesehatan jiwa dan memperbaiki akhlak ke arah kebahagiaan dan kesempurnaan.⁵

Apabila seseorang telah melakukan meditasi dzikir maka organ tubuh, sel tubuh dan semua zat yang ada dalam tubuh akan mengalami *Humeostatis*, bergerak dalam keadaan seimbang, berfungsi dalam keadaan seimbang, dan bekerja dalam keadaan teratur.

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil perhitungan SPSS pada uji hipotesis menunjukkan bahwa data yang diperoleh kelompok eksperimen lebih tinggi daripada kelompok kontrol.

⁵ M. Solihin, *Terapi Sufistik; Penyembuhan Penyakit Kejiwaan Persepektif Tasawuf*, (Bandung: Pustaka Setia, 2004), h. 80-81

Dengan diperoleh nilai rata-rata (mean) berdasarkan nilai *Gain Score* kelompok eksperimen 7,7333 dan kelompok kontrol 1,1667. Dengan nilai T sebesar 2.054 dengan signifikansi 0,044 sehingga berada di bawah 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa ada perbedaan perubahan atau peningkatan nilai rata-rata ketenangan jiwa yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Dari data tersebut, diperoleh nilai rata-rata (mean) berdasarkan nilai *Gain Score* kelompok eksperimen 7,7333 dan kelompok kontrol 1,1667 dengan signifikansi 0,044 sehingga berada di bawah 0,05. Dengan terpaut nilai signifikansi sebesar 0,006 karena nilainya tidak terlalu besar maka hasilnya tidak terlalu signifikan. Hal ini disebabkan karena adanya faktor-faktor yang dapat mempengaruhi konsentrasi atau kekhuyu'an siswa dalam melakukan meditasi dzikir seperti; kondisi fisik, emosional, psikologis, lingkungan, dan lainnya. Akan tetapi dalam yang berkaitan dengan meditasi dzikir, lingkungan menjadi hal Pling penting untuk mencapai konsentrasi atau khusyu' yang maksimal.