

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen kasus tunggal (*single case experimental design*) merupakan sebuah desain penelitian untuk mengevaluasi efek suatu perlakuan (intervensi) dengan kasus tunggal. Kasus tunggal dapat berupa beberapa subjek dalam satu kelompok atau subjek yang diteliti adalah tunggal ($N = 1$).¹ Desain eksperimental kasus tunggal yaitu sebuah tipe studi kasus di mana subjek yang diteliti digunakan sebagai kontrolnya sendiri. Hal ini dijelaskan dalam buku *Psikologi Abnormal Edisi Kelima* yang ditulis oleh Jeffrey S. Nevid, Spencer A. Rathus, Beverly Greene.²

Jadi di dalam penelitian ini, peneliti melakukan pengukuran yang sama dan berulang-ulang untuk mempelajari seberapa banyakkah perubahan yang terjadi pada variabel terikat (*dependen*) dari hari ke hari. Peneliti memilih desain ini karena penekanan dalam penelitian ini adalah “*clinical setting*” atau pada efek terapi. Alasan lain yang mendasari pemakaian desain ini ialah karena ingin melihat kondisi tiap subjek. Suatu eksperimen kasus tunggal (*single-case experimental design*) diperlukan dan harus melakukan pengukuran keadaan awal

¹ Latipun, *Psikologi Eksperimen*, Penerbitan Universitas Muhammadiyah Malang, Malang, 2002, h. 139

² Jeffrey S. Nevid, Spencer A. Rathus, Beverly Greene, *Psikologi Abnormal, Edisi kelima*, (judul asli: *Abnormal Psychology in a Changing World, Fifth Edition*), terj. Tim Fakultas Psikologi Universitas Indonesia, Erlangga, Jakarta, 2005, h. 28

sebagai fungsi *prates*. Keadaan awal (*baseline*) merupakan pengukuran (beberapa) dari perilaku subjek selama beberapa waktu sebelum perlakuan. Rentang waktu pengukuran untuk menetapkan *baseline* ini disebut fase keadaan awal (*baseline phase*). *Baseline* berfungsi sebagai landasan pembandingan untuk menilai keefektifan suatu perlakuan.³ Dalam penelitian ini peneliti menggunakan desain A-B-A *withdrawal*. Yang dimaksud dengan *withdrawal design* adalah meniadakan perlakuan untuk melihat apakah perlakuan tersebut efektif. Dalam desain eksperimental kasus tunggal, sebuah perilaku diukur (*baseline*), sebuah perlakuan diintroduksi (*intervensi*), dan kemudian intervensi tersebut ditarik atau ditiadakan. Karena perilaku tersebut diukur terus-menerus (*pengukuran berulang-ulang*), maka efek apa pun dari intervensi tersebut dapat dicatat. Adapun pengertian *baseline* (keadaan awal) ialah hasil pengukuran perilaku yang dilakukan sebelum diberikannya sebuah perlakuan (*intervensi*), yang memungkinkan dilakukannya pembandingan dan pengukuran terhadap efek-efek intervensi. Desain A-B-A *withdrawal* pada dasarnya melibatkan fase *baseline* (A) dan fase perlakuan (B). *Withdrawal* berarti menghentikan perlakuan dan kembali kepada *baseline*.

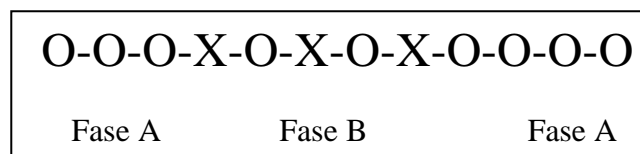
Pada penelitian ini, peneliti menggunakan rancangan eksperimen kasus tunggal (*single case experimental design*). Bentuk desain eksperimen kasus tunggal ini menggunakan desain A-B-A.⁴ Pada desain eksperimen kasus tunggal ini untuk mengetahui efek suatu perlakuan

³ Latipun, *op. Cit*, h. 142

⁴ *Ibid*, h. 149

dengan jalan membandingkan kondisi atau performansi subjek dari waktu ke waktu. Subjek diamati perilakunya pada keadaan tanpa perlakuan dan dengan perlakuan secara bergantian. Perilaku yang diamati diukur berulang-ulang selama periode tertentu sebelum perlakuan maupun setelah perlakuan (*treatment by design*).⁵

Desain eksperimen tunggal ini diperlukan dan harus melakukan pengukuran keadaan awal (*baseline*) sebagai fungsi *pretest*. *Baseline* berfungsi sebagai landasan pembandingan untuk menilai keefektivan suatu perlakuan. Dalam desain eksperimen kasus tunggal ini subjek itu sendiri yang menjadi kontrol.⁶ Adapun desain eksperimen kassus tunggal adalah sebagai berikut:



B. Variabel Penelitian

Variabel adalah objek penelitian, atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian.⁷ Variabel penelitian adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya.⁸ Adapun penelitian ini ada variabel diantaranya:

Variabel bebas (X) : Meditasi Dzikir

⁵ *Ibid*, h. 141

⁶ *Ibid*, h. 142

⁷ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian*, Rineka Cipta, Jakarta, 2010, h. 161

⁸ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, Alfabeta, Bandung, Cet X, 2010, h. 60

Variabel terikat (Y) : Kecemasan

C. Definisi Operasional

1. Meditasi Dzikir

Meditasi dzikir adalah suatu gabungan antara meditasi dan dzikir artinya dengan menyebut nama Allah secara berulang-ulang serta memusatkan pikiran dan perasaan yang tertuju kepada Allah melalui median dzikir dalam kalimat tasbih (*Subhanallah*), membaca tahlil (*Lailahailallahu*), membaca tahmid (*Alhamdulillah*), membaca taqdis (*Quddusun*), membaca takbir (*Allahuakbar*), membaca hauqalah (*Hasbiyallahu*), membaca basmalah (*Bismillahirrahmanirrahim*), membaca al-Quranul majid dan membaca do'a-do'a *ma'tsur*, yaitu do'a-do'a yang diterima dari Nabi S.A.W. Adapun bacaan dari Asmaul Husna yaitu الرحمن (Yang Maha Pengasih), الرحيم (Yang Maha Penyayang), المؤمن (Yang Maha Pemberi Kedamaian), الغفار (Yang Maha Pengampun). Peneliti mengambil nama-nama Allah seperti yang disebutkan di atas karena lebih memudahkan subjek dalam mengingat dan menghafalkannya serta mengucapkannya. Sehingga bacaan tersebut dapat dilakukan oleh subjek secara berulang-ulang dan bisa dilakukan di mana saja dan kapan saja. Dalam penelitian ini, teori yang digunakan sebagai landasan merujuk pada teoriya Prof. Dr. Teungku Muhammad Hasbi Ash-Shidieqi.

2. Kecemasan

Kecemasan adalah respon emosional yang dipicu oleh rasa takut mengenai masa-masa mendatang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut. Yang ditandai oleh gejala-gejala jasmaniah seperti ketegangan fisik dan kekhawatiran tentang masa depan. Dalam penelitian ini, teori yang digunakan sebagai landasan merujuk pada teorinya Aron T. Beck dengan beberapa gejala-gejala khawatir akan nasib buruk, merasa seperti di ujung tanduk, sulit konsentrasi, ketegangan motorik (gelisah, sakit kepala, gemetaran, tidak dapat santai), dan overaktivitas otonomik (kepala terasa ringan, berkeringat, jantung berdebar-debar, sesak napas, keluhan lambung, pusing kepala, mulut kering, tubuh terasa panas dan dingin, nyeri dada atau tekanan, dan ketegangan otot). Dari gejala-gejala tersebut subjek akan diukur menggunakan skala *Beck Anxiety Inventory* (BAI) yang telah teruji kevaliditasnya dan reabilitasnya secara standar internasional.

D. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *Beck Anxiety Inventory* (BAI). *Beck Anxiety Inventory* (BAI) adalah salah satu alat ukur dengan menggunakan langkah-langkah yang baik yang paling banyak digunakan untuk mengukur kecemasan. Ada 23 item yang dirancang untuk mengukur tingkat kecemasan dalam populasi psikiatri dewasa. Adapun aspek dari skala *Beck Anxiety*

Inventory (BAI) sebagai berikut sulit bernafas, susah tidur di malam hari, pusing, wajah memerah, pingsan, takut akan kematian, takut akan kehilangan kontrol, takut akan terjadi sesuatu yang buruk, merasakan panas, perasaan tercekik, tangan gemetaran, jantung berdebar, gangguan pencernaan, gugup, kesemutan, gelisah, pikiran kacau, gemetaran, berkeringat dingin, ketakutan, panik, mudah terombang-ambing, kaki kesemutan. BAI mengukur gejala yang umum dari kecemasan yang sifatnya klinis, seperti *nervousness* dan takut kehilangan kendali.

1. Uji Validitas Instrumen

Validitas adalah mengukur apa yang ingin diukur.⁹ Jadi sebuah Instrumen dikatakan valid apabila instrumen itu mampu mengukur apa yang hendak diukur.¹⁰ Uji validitas dilakukan dengan teknik (construct validity) yaitu dikonstruksi tentang aspek-aspek yang akan diukur dengan berlandaskan teori tertentu, dan dikonsultasikan dengan ahli yang kemudian para ahli memberikan keputusan tentang baik apa tidaknya suatu aitem.¹¹

Validitas *Beck Anxiety Inventory* (BAI) berkorelasi dengan ukuran kecemasan ($r = 0,48$) secara signifikan lebih kuat dibandingkan dengan ukuran depresi ($r = .25$) dalam sampel kejiwaan. Dalam sampel normatif *Beck Anxiety Inventory* (BAI)

⁹ Husaini Usman & Purnomo Setiady Akbar, *Pengantar Statistika*, PT Bumi Aksara, Jakarta, 2008, h. 287

¹⁰ Sukardi, *Metodologi Penelitian Pendidikan Kompetensi dan Praktiknya*, PT Bumi Aksara, Jakarta, 2009, h. 121

¹¹ Sugiyono, *op. Cit*, h. 177

berkorelasi secara signifikan dengan ukuran kecemasan dan dengan langkah-langkah depresi. Meskipun *Beck Anxiety Inventory* (BAI) menunjukkan korelasi moderat dengan ukuran depresi, telah ditemukan untuk membedakan antara laporan diri dan *diary* antara peringkat kecemasan dan depresi lebih baik dari *Trait Anxiety Inventory* (TAI). Ada beberapa solusi yang telah diturunkan untuk faktor *Beck Anxiety Inventory* (BAI). Laporan artikel asli telah menganalisis tentang faktor yang menghasilkan skala secara subjektif atau skala panik dan somatik, sedangkan secara manual melaporkan empat kelompok yang muncul dari analisis kluster yaitu *neurofisiologis*, subjektif, panik, dan gejala otonom kecemasan. Hal tersebut mendapatkan dukungan karena telah ditemukan untuk kedua faktor dan empat faktor. Solusinya, kemungkinan ada perbedaan karena penggunaan faktor teknik analitik yang berbeda. Akhirnya *Beck Anxiety Inventory* (BAI) menjadi pengobatan yang sensitif, dengan ukuran efek yang sebanding setelah intervensi untuk PD dengan *agoraphobia* tindakan kecemasan lain.¹² Untuk itu peneliti menggunakan skala *Beck Anxiety Inventory* (BAI) yang sudah teruji kevalidannya sehingga tidak perlu menggunakan uji instrumen lagi.

¹² Martin M. Antony, Susan M. Orsillo, dan Elizabeth Roemer, *Practitioner's Guide To Empirically Based Measures Of Anxiety*, Kluwer Academic Publishers, New York, 2002, h. 52-53

2. Uji Reliabilitas Instrumen

Uji realibilitas instrumen dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui konsistensi dari instrumen sebagai alat ukur. Sehingga hasil suatu pengukuran dapat dipercaya.¹³ Reabilitas pada skala *Back Anxiety Inventory* menunjukkan konsistensi internal yang baik dalam sampel campuran kejiwaan dan sampel gangguan kecemasan. Penelitian awal menunjukkan reabilitas dalam satu minggu dengan *pretest-posttest* ($r = .75$).

Peneliti menggunakan skala BAI Tinggi rendahnya kecemasan dioperasionalisasikan dalam bentuk skor, di mana skor-skor tersebut dilihat dari berapa banyak responden yang mengalami gejala kecemasan selama seminggu sebelumnya. Adapun jawaban yang digunakan dalam skala ini ada empat titik likert dari “tidak sama sekali” (skor 0), “tidak begitu mengganggu saya” (skor 1), “kadang-kadang mengganggu saya” (skor 2), “sangat mengganggu saya” (skor 3). Skor yang diperoleh kemudian dijumlahkan untuk mengetahui gambaran tinggi-rendahnya kecemasan yang dialami oleh partisipan. Cara memberikan skor dengan menjumlahkan semua item dengan kisaran nilai 0-36. Dengan keterangan:

- a. Skor 0-21 menunjukan tingkat kecemasannya ringan
- b. Skor 22-35 menunjukat tingkat kecemasan sedang
- c. Skor 36 ke atas menunjukan kecemasan berat.¹⁴

¹³ Sukardi, *op.cit.* h. 127

¹⁴ Martin M. Antony, Susan M. Orsillo, dan Lizabeth Roemer, *op. Cit*, h. 51-52

E. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data hasil penelitian Desain eksperimental kasus tunggal (*single-case experimental design*) menggunakan analisis grafik. Grafik tersebut menyajikan hasil. Pertama, evaluasi dibuat sehubungan dengan mutu desain. Kedua, dibuat untuk penilaian terhadap keefektifan perlakuan (intervensi). Jadi kriteria utama efektifitas hasil eksperimen ini adalah *signifikansi klinis* (efek terapi).

F. Tempat dan Waktu Pelaksanaan Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Lapas Kelas II A Wanita Semarang.

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan mulai tanggal 28 April 2014, pada pukul 09.00 sampai 11.00 WIB di Lapas Kelas II A Wanita Semarang dan berakhir pada tanggal 14 Mei 2014. Semua subyek penelitian yang berjumlah 8 orang tersebut dapat mengikuti jalannya eksperimen hingga selesai.

Adapun pelaksanaan meditasi dzikir pada tabel berikut :

No	Tanggal	Tempat	Waktu	Fase
1.	28 April 2014	Ruang konseling	09.00- 11.00	Baseline (tanpa perlakuan)
2.	29 April 2014	Ruang konseling	09.00- 11.00	Baseline (tanpa

				perlakuan)
3.	30 April 2014	Ruang konseling	09.00- 11.00	Baseline (tanpa perlakuan)
4.	1 Mei 2014	Ruang konseling	09.00- 11.00	Meditasi dzikir (diberi perlakuan)
5.	2 Mei 2014	Ruang konseling	09.00- 11.00	Meditasi dzikir (diberi perlakuan)
6.	5 Mei 2014	Ruang konseling	09.00- 11.00	Meditasi dzikir (diberi perlakuan)
7.	6 Mei 2014	Ruang konseling	09.00- 11.00	Meditasi dzikir (diberi perlakuan)
8.	7 Mei 2014	Ruang konseling	09.00- 11.00	Meditasi dzikir (diberi perlakuan)

9.	8 Mei 2014	Ruang konseling	09.00- 11.00	Meditasi dzikir (diberi perlakuan)
10.	12 Mei 2014	Ruang konseling	09.00- 11.00	Baseline (tanpa perlakuan)
11.	13 Mei 2014	Ruang konseling	09.00- 11.00	Baseline (tanpa perlakuan)
12.	14 Mei 2014	Ruang konseling	09.00- 11.00	Baseline (tanpa perlakuan)

G. Prosedur Penelitian

Langkah-langkah yang ditempuh dalam pengumpulan data meliputi :

1. Mengajukan permohonan izin meneliti pada tempat yang telah ditentukan
2. Menjelaskan tujuan penelitian pada instansi tempat penelitian
3. Mengajukan *informed consent* pada responden
4. Memberikan materi tentang meditasi dzikir dan kecemasan pada responden dengan metode ceramah dan tanya jawab
5. Memproses dan menganalisis data jawaban kuesioner yang telah terkumpul.

H. Subjek Penelitian

Suharsimi Arikunto menerangkan bahwa Subjek penelitian merupakan sesuatu yang kedudukannya sangat sentral karena pada subjek penelitian itulah data variabel yang diteliti berada dan diamati oleh peneliti.¹⁵ Subyek penelitian ini adalah 8 Narapidana yang akan bebas tahun 2014 di Lapas Kelas II A Wanita Semarang, beragama Islam. Kedelapan subjek tersebut ialah Subjek SH, Subjek PBL, Subjek HM, Subjek EW, Subjek WS, Subjek MS, Subjek GIM, dan Subjek ASN. Disamping itu penggunaan desain ini dipilih karena penekanan dalam penelitian ini adalah “*clinical setting*” (pada efek terapi).

Pemilihan Narapidana yang akan bebas 2014 karena masa-masa mereka bebas tingkat kecemasan semakin meningkat, di samping itu juga didasarkan pada kenyataan bahwa mereka merasa cemas dan bingung apa yang akan mereka lakukan setelah keluar dari Penjara. Sehingga mereka timbul berbagai gejala-gejala yang mereka saat menjelang bebas, antara lain pusing, susah tidur, jantung berdebar, gelisah, takut kehilangan kontrol. Dalam penelitian ini, peneliti mengambil Narapidana yang akan bebas pada tahun 2014 karena masa menjelang bebas mengingat bahwa Narapidana mengalami tingkat kecemasan yang tinggi. Hal ini disebabkan Narapidana yang akan bebas mengalami kebingungan dalam hidupnya di masa depan. Selain itu Narapidana yang akan bebas takut tidak diterima oleh masyarakat karena mereka menyandang gelar mantan Narapidana. Dengan kondisi

¹⁵ Suharsimi Arikunto, *op. Cit*, h. 90

tersebut perlu kiranya usaha-usaha untuk meningkatkan kontrol diri. Salah satu usaha yang dapat dilakukan untuk mengurangi tingkat kecemasan adalah dengan melakukan meditasi dzikir.

I. Prosedur Eksperimen

1. Deskripsi Fase Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan selama 12 hari pengamatan. Adapun rincian waktunya, ialah 3 hari untuk fase *baseline*, 6 hari untuk fase perlakuan, kemudian 3 hari untuk fase penarikan perlakuan (fase *baseline* ulang). Pada fase *baseline* pertama ini peneliti mengamati perilaku dari masing-masing subjek, yaitu subjek terlihat resah, suka kipas-kipas, menundukan kepala, dan mengusap keringat yang muncul pada saat subjek diwawancarai mengenai kegiatan sehari-hari di Lapas, serta mengamati subjek yang terkait dengan kecemasan yang dialami subjek saat menjelang masa bebas. Dengan demikian peneliti mengetahui faktor yang mempengaruhi terjadinya *disrupsi* penyebab kecemasan subjek menjelang masa bebas. Jadi pada fase ini peneliti tidak memberikan terapi kepada subjek penelitian. Peneliti hanya mengamati perilaku alamiah yang dimunculkan oleh subjek penelitian.

Fase kedua ialah fase perlakuan. Pada fase perlakuan ini, peneliti memberikan perlakuan atau intervensi berupa meditasi dzikir. Adapun prosedur dalam proses meditasi dzikir adalah melakukan relaksasi terlebih dahulu kemudian dilanjutkan dengan melakukan meditasi yang bertujuan untuk membangkitkan

kepercayaan diri, karena untuk mencapai fokus pada meditasi dzikir harus melalui prosedur tersebut. Setelah itu subjek mulai masuk ke dalam meditasi dzikir. Setelah proses pemberian terapi selesai, subjek diperkenankan untuk melanjutkan kegiatan sesuai jadwal yang diberikan dari Lapas. Pada saat itulah, peneliti melakukan observasi terhadap subjek penelitian. Fenomena positif yang muncul dalam variabel terikat dianggap sebagai akibat dari adanya efek signifikan pemberian perlakuan. Peneliti mengamati perilaku yang muncul pada saat subjek melakukan aktivitas kesehariannya. Untuk melihat tingkat penurunan kecemasan pada subjek pada saat menjelang bebas diukur dengan menggunakan skala *Beck Anxiety Inventory* (BAI) yang sudah berstandar internasional.

Fase ketiga ialah fase penarikan perlakuan atau disebut juga fase penghentian perlakuan. Pada fase ini perlakuan dihilangkan atau dihentikan. Tujuannya ialah untuk menghilangkan efek positif dari pemberian perlakuan. Dengan dihentikannya perlakuan maka efek positif dari penanganan menjadi berkurang. Pada fase ini peneliti kembali mengamati tingkat kecemasan pada subjek dengan diberikan skala yang sama.

2. Metode Pemberian Meditasi Dzikir (Pemberian Perlakuan)

Meditasi dzikir diberikan pada kedelapan subjek penelitian sebelum mereka memulai kegiatan keagamaan dan aktivitas seperti biasa. Pemberian terapi dilakukan sebanyak tiga kali yaitu dengan prosedur terapi meditasi dzikir yang dimulai dengan melakukan

relaksasi progresif terlebih dahulu kemudian melakukan latihan berfikir positif, hal ini bertujuan untuk mencapai keadaan yang meditatif. Kemudian melakukan meditasi dzikir.

a. Tahap Awal

Pendahuluan, pembukaan dengan pengenalan terhadap pribadi, mencari tahu permasalahan, dan hal-hal yang berhubungan dengan klien yang bisa kita jadikan alat untuk masuk ke dalam alam bawah sadar klien. Sebelumnya klien diajak untuk melakukan relaksasi, adapun tata pelaksanaan relaksasi yang diberikan oleh peneliti ialah sebagai berikut:

- 1) Subjek diinstruksikan untuk memposisikan tubuh pada tempat yang paling nyaman.
- 2) Subjek diinstruksikan untuk merilekskan kedua tangannya.
- 3) Subjek diinstruksikan untuk menutup mata setelah hitungan dari satu sampai tiga.
- 4) Subjek diinstruksikan untuk menarik napas sedalam-dalamnya, kemudian tahan di perut, lalu lepaskan perlahan-lahan.
- 5) Subjek diinstruksikan untuk memusatkan perhatian pada tangan kanannya. Kemudian merasakan keberadaan tangan kanannya dan bicaralah padanya sesuai dengan instruksi berikut. Saat menarik napas, katakan “tangan kananku..., lalu saat membuang napas katakan “terasa sangat rileks dan nyaman” secara berulang-ulang.

- 6) Selama subjek mengucapkan kata-kata tersebut, subjek diinstruksikan untuk merasakan detakan jantungnya yang mulai hadir di lengan kanannya. “Bayangkanlah anda berada di suatu tempat favorit anda dan anda sedang berada di sebuah tempat yang indah dan sejuk, di mana anda sedang menikmati suatu pemandangan yang sangat indah sekali. Kemudian anda berbaring di bawah hangatnya mentari yang bersinar cerah dengan angin sepoi-sepoi yang menghangatkan lengan kanan anda “semakin hangat.... Ucapkanlah kata-kata tersebut sambil memandang matahari yang menyinari anda, rasakanlah kehangatan dan rasa berat yang membuat anda merasa rileks.... dan teruslah berucap,”tangan kanan ku terasa berat dan hangat... sehingga membuat anda semakin rileks”.
- 7) Kemudian subjek diinstruksikan untuk beralih ke tangan kirinya, dengan instruksi yang sama dengan yang diinstruksikan kepada tangan kanannya.
- 8) Kemudian subjek diinstruksikan untuk merasakan sensasi yang hadir di kedua lengannya. Apakah mereka telah sama-sama terasa berat dan terasa hangat..... sehingga membuat kedua tangan anda semakin rileks dan semakin nyaman”.
- 9) Subjek diinstruksikan untuk mengatakan,”seluruh lenganku terasa berat dan hangat” dan sambil mengucapkan kalimat

tersebut, rasakanlah keadaan seluruh lengan anda, mulai dari bahu hingga ke ujung jari tangan. Rasakan ketukan dari denyut jantung anda telah hadir di sepanjang lengan anda. Bayangkanlah anda berbaring di bawah sinar mentari dengan angin sepoi-sepoi dan sinarnya tepat menghangatkan seluruh bagian lengan anda, lanjutkanlah untuk mengucapkan kalimat-kalimat tersebut, rasakan denyut-denyut yang mengalir dari jantung, bayangkan dan rasakan hangatnya sinar mentari yang menyinari anda diiringi dengan bertiupnya angin dan suara derunya ombak yang membuat anda semakin nyaman dan semakin rileks.

10) Subjek diinstruksikan untuk membandingkan sensasi yang hadir di lengan anda dengan sensasi yang hadir di kakinya lalu fokus pada kata-kata “Kakiku terasa berat dan hangat dengan instruksi yang sama seperti yang diinstruksikan pada tangan anda.

11) Sekarang subjek diinstruksikan untuk mengatakan kepada dirinya, “Kaki dan tanganku terasa hangat dan berat”. Saat menarik napas, katakan “kaki dan tanganku...” lalu saat menghembuskan napas katakan “terasa berat dan hangat”. Dalam setiap tarikan dan hembusan napas anda, teruskan mengucapkan kata-kata tersebut dalam hati dan rasakan denyut-denyut jantung yang mulai hadir dan mengalir di kedua kaki dan lengan anda. Bayangkanlah saat ini anda

masih berada di bawah sinar mentari diiringi sejuknya angin sepoi-sepoi dan sinarnya menyinari tepat di kaki dan lengan anda... terus lanjutkan dalam hati kata-kata tersebut sambil terus membayangkan dan merasakan sensasi berat dan hangat pada kedua kaki dan tangan anda.

- 12) Sekarang, subjek diinstruksikan untuk mengalihkan perhatiannya pada kalimat ini, “Jantungku berdetak dengan tenang dan teratur”... Tariklah napas anda dan katakan, “jantungku” lalu hembuskan napas anda dengan menyatakan “dapat berdetak dengan tenang dan teratur” Sambil anda mengucapkan kata-kata tersebut, bayangkanlah bahwa jantung anda benar-benar dapat berdetak dengan tenang dan teratur layaknya bunyi detik jam. Rasakan detakan jantung anda yang tenang dan teratur di dalam dada anda tetap fokus pada kata-kata anda, bayangan yang hadir di pikiran anda, dan rasakan sensasi jantung anda yang dapat berdetak dengan tenang dan teratur. Sambil terus berucap “Jantungku berdetak dengan tenang dan teratur...”. Rasakan denyut jantung anda yang teratur membuat darah dapat mengalir dengan lancar.... anda dapat merasakan hangatnya darah anda yang mengalir melalui pembuluh darah dengan lancar, tenang, dan teratur layaknya aliran air yang mengalir di pipa tanpa hambatan dan membuat denyut jantung anda dapat berdetak dengan

tenang dan teratur.... terus katakan ”darahku dapat mengalir dengan lancar, tenang, dan teratur.....”.

13) Sekarang subjek diinstruksikan untuk mengalihkan konsentrasinya pada kata-kata ini “Saya dapat bernapas dengan lega dan mudah”, “Saya dapat bernapas dengan lega dan bebas”. Saat anda menarik napas katakan “Saya dapat bernapas”, lalu saat anda menghela napas, katakan “dengan lega dan bebas”, Imajinasikanlah sesuatu yang dapat membuat anda benar-benar merasa lega dan merasa bebas. Rasakanlah udara yang secara bebas dan perlahan memasuki dan menempati paru-paru anda... Tetaplah fokus pada kata-kata dan imajinasi anda serta perasaan yang lega dan bebas..... sambil terus mengiringi bernapas dan berucap “Saya dapat bernapas dengan lega dan mudah”, “Saya dapat bernapas dengan lega dan mudah”.

14) Sekarang subjek diinstruksikan untuk mengalihkan perhatiannya pada kata-kata berikut “Perutku terasa hangat... Perutku terasa hangat... Kenali bahwa perut adalah semua bagian dari bagian depan tubuh anda, ke bagian bawah tulang rusuk kanan anda hingga ke panggul. Seperti biasa, tariklah napas anda dan katakan “Perutku...”, lalu hembuskanlah napas anda dan katakan “terasa hangat...” ”Perutku terasa hangat...”. Rasakan sensasi denyut jantung anda jauh di dalam perut anda....

Bayangkanlah anda berada di suatu tempat favorit anda dan anda sedang berbaring di bawah hangatnya mentari yang bersinar cerah menghangatkan tepat di perut anda.... semakin hangat.... semakin hangat.... teruskanlah mengucapkan kata-kata tersebut dengan ucapan anda sendiri, begitu juga dengan imajinasi dan sensasi yang dapat anda rasakan di setiap napas yang anda tarik dan hembuskan...”Perutku terasa hangat.....”.

15) Sekarang subjek diinstruksikan untuk mengatakan pada dirinya, “Dahiku sejuk....”, ”Dahiku sejuk...”. Saat tarik napas katakan, “Dahiku...” dan saat menghembuskan napas katakan “sejuk....”. Bayangkan anda sedang berdiri di suatu alam yang anda sukai dan angin sepoi-sepoi yang sejuk bertiup di dahi anda. Rasakan kesejukan tersebut sambil berkata “dahiku sejuk....” semakin sejuk.... semakin sejuk.... teruskanlah mengucapkan kata-kata tersebut dengan ucapan anda sendiri, begitu juga dengan imajinasi dan sensasi kesejukan yang dapat anda rasakan di setiap napas yang anda tarik dan hembuskan...”Dahiku sejuk.....”.

16) Sekarang subjek diinstruksikan untuk mengatakan pada dirinya “Pikirananku terasa tenang dan tenang... Pikirananku terasa tenang dan tenang”. Saat tarik napas katakan, “pikirananku” dan saat menghembuskan napas katakan

“terasa tenang dan tenang...”. Hadirkan imajinasi yang dapat membuat anda merasa tenang dan tenang.... Ingatlah bahwa kata-kata dan imajinasi dapat menghadirkan perasaan. Dengan setiap kata, bayangan, dan perasaan...rasakanlah apa yang terjadi. Sadarilah bahwa anda menciptakan dunia anda sendiri. “Pikiranku terasa tenang dan tenang... Pikiranku terasa tenang dan tenang”... Terus ulangi kata-kata tersebut, “Pikiranku terasa tenang dan tenang...”, rasakan kedamaian yang tenang lebih dalam... lebih dalam... seperti yang anda katakan dan lihat “Pikiranku terasa tenang dan tenang...” Tetap fokuskan perhatian anda... fokus... dan fokus... katakan dalam diri anda “Pikiranku terasa tenang dan tenang...”.

- 17) Sekarang subjek diinstruksikan untuk menyadari akan keadaan rileks dan seimbang yang dibuat dalam tubuh dan pikirannya. Rasakan betapa nyamannya perasaan tersebut, dan kenalilah bahwa sangat menyenangkan untuk merasa nyaman. Dan rasakanlah perasaan yang benar-benar rileks dan segar... seakan seluruh tubuh anda diremajakan kembali.... tariklah napas yang sedalam-dalamnya. Saya akan menghitung mundur mulai dari lima sampai satu. Sekarang perlahan, silakan buka mata anda dan lakukan peregangan dengan nyaman, serta rasakanlah anda merasa nyaman terhadap diri anda sendiri.

Kemudian dilanjutkan dengan melakukan latihan berpikir positif. Adapun pelaksanaan latihan berpikir positif yang diberikan oleh peneliti ialah sebagai berikut:

- 1) Subjek diinstruksikan untuk menarik nafas secara perlahan-lahan melalui kedua lubang hidung sampai rongga dada terasa penuh, kemudian rongga dada dikempiskan, rongga perut dikembangkan, tahan nafas sebentar kemudian keluarkan nafas secara perlahan-lahan melalui kedua lubang hidung sambil merasakan seluruh otot-otot kita mulai dari ujung kaki sampai ke ujung rambut.
- 2) Subjek diinstruksikan untuk mengulangi lagi seperti tadi, tarik nafas perlahan-lahan sampai rongga dada terasa penuh, turunkan ke perut, rongga dada dikempiskan rongga perut dikembangkan, tahan sebentar sambil niatkan dalam hati untuk mengistirahatkan otak kiri kita, berikan senyuman cinta kasih kita kepada otak kiri kita sebagai tanda rasa terima kasih kita kepada otak kiri. Ulangi seperti instruksi di atas untuk menginstruksi otak kanan. Begitu juga untuk instruksi yang otak bagian belakang. Kemudian hembuskan nafas secara perlahan-lahan melalui kedua lubang hidung (untuk masing-masing instruksi).
- 3) Mengumpamakan diri anda seperti seorang yang sedang bercermin.

- 4) Anda dapat melihat seperti apa dia.
- 5) Lalu anda seolah-olah dapat memandang seorang itu.
- 6) Lihatlah perlahan apa yang terjadi pada orang itu, seperti apa yang terjadi pada diri anda.
- 7) Sadari apa yang anda alami.
- 8) Apa yang membuat anda merasa tidak nyaman, bermasalah, dan anda yang negatif.
- 9) Membawa klien ke tingkat kesadaran yang lebih tinggi dari tingkat beta ke tingkat tetha. Hal ini bisa dilakukan dengan dzikir atau meditasi. Dalam tahap ini klien akan diarahkan ke kondisi setenang mungkin, sebisa mungkin membuang jauh permasalahan yang tengah dihadapi klien. Dzikir dan meditasi ini dilakukan sampai klien sudah merasa tenang, nyaman. Bisa dalam waktu singkat dicoba 5 menit. Dzikir berupa dzikir ringan yaitu Allah...Allah...Allah...
- 10) Ulangi lagi, tarik nafas secara perlahan-lahan sampai rongga dada terasa penuh, turunkan ke perut, tahan sebentar, sambil niatkan dalam hati untuk mengistirahatkan hati kita dari berbagai macam perasaan, berikan senyuman cinta kasih kita kepada hati, sebagai rasa terima kasih kita kepada hati.
- 11) Ulangi lagi, tarik nafas secara perlahan-lahan sampai rongga dada terasa penuh, turunkan ke perut, tahan sebentar, hembuskan nafas melalui kedua lubang hidung

secara perlahan-lahan sambil merasakan otot-otot seluruh tubuh serta seluruh otak kita menjadi sangat santai, menjadi relaksasi sepenuhnya.....

- 12) Selanjutnya kita bernafas seperti biasa tanpa menahan nafas, namun ujung lidah masih tetap menyentuh langit-langit.... Kemudian kita berdoa dalam hati sesuai dengan keyakinan kita masing-masing, tanpa do'a pun Tuhan tidak akan marah... Semoga Allah berkenan untuk membersihkan serta membuka hati kita, menerangi hati kita dengan Cahaya Kasih Sayang-Nya sesuai dengan tahap pertama yaitu membersihkan hati....
- 13) Subjek diinstruksikan untuk mendengarkan petunjuk dari peneliti "Sekarang dengarkan saya....anda akan melihat permasalahan yang selama ini anda hadapi dalam hidup ini.....lihatlah diri anda sendiri....betapa terpuruknya diri anda yang tengah meratapi diri.....anda tampak begitu payah.... Namun, sadarkah anda....bahwa sebenarnya anda bukanlah diri anda yang seperti itu...lihatlah bahwa gambar anda dengan permasalahan anda itu semakin menjauh... dan anda lihat, alam ini menjadi begitu luas... permasalahan anda tidak lain hanyalah seperti titik hitam yang kecil dalam lembaran kertas yang sangat luas, bahwa selain di sekeliling titik hitam itu terdapat beraneka rupa warna-warna yang indah. Begitulah diri anda...bahwa

sebenarnya di dalam diri anda terdapat begitu banyak keindahan yang selama ini tidak anda sadari.... anda punya begitu banyak potensi untuk bisa menjadi lebih baik dari diri anda selama ini... sekarang bayangkan diri anda dengan potensi yang ada di diri anda.... lihatlah anda terlihat cukup terampil dengan kemampuan anda.... dan lihatlah ada begitu banyak orang yang terkagum-kagum pada diri anda.... tersenyumlah!!! ya benar tersenyumlah.... karena seperti itulah diri anda yang sebenarnya.... anda adalah anda yang punya begitu banyak kemampuan.... dan anda dapat membuat semua orang, keluarga anda, ibu, ayah, anak-anak anda, suami dan orang-orang yang anda cintai merasa bangga terhadap diri anda.... Dan percayalah....anda adalah diri anda yang punya begitu banyak kemampuan untuk membuat orang-orang di sekitar anda merasa bangga terhadap diri anda...

- 14) Subjek diinstruksikan untuk menarik nafas dengan perlahan....hembuskan dengan perlahan....tarik nafas....dan hembuskan pelan-pelan....”saya akan menghitung dari satu sampai tiga, dan pada hitungan yang ketiga silahkan buka mata anda...satu....dua....tiga...silahkan buka mata anda pelan-pelan.....

Kemudian masuk pada tahap selanjutnya yaitu meditasi dzikir. Adapun pelaksanaan meditasi dzikir yang diberikan oleh peneliti ialah sebagai berikut:

- 1) Subjek diinstruksikan untuk duduk dengan posisi senyaman mungkin.
- 2) Subjek diinstruksikan untuk membaca *Bismillahirrahmanirrohim*.
- 3) Subjek diinstruksikan untuk menarik nafas secara perlahan-lahan sambil menutup mata.
- 4) Subjek membaca *Takbir* dan *Asmaul Husnah* “*Yaa Rahman Yaa Rahim* (Yang Maha Pengasih dan Maha Penyayang)” sebanyak 100 kali dengan dipandu oleh peneliti. Peneliti juga menggunakan instrumen musik agar subjek lebih khusyu’ dalam melakukan terapi dan merasa lebih tenang dan nyaman.
- 5) Setelah prosesi pembacaan *Takbir*, dan *Asmaul Husnah* “*Yaa Rahman Yaa Rahim*”, subjek diinstruksikan untuk membaca *Tahlil* dan *Asmaul Husnah* “*Yaa Ghafar*”, kemudian subjek membaca *Tasbih*, dan *Asmaul Husna* “*Yaa Mu’min*” dilanjutkan dengan membaca *Istighfar* dan yang terakhir terakhir, subjek diinstruksikan untuk membaca doa sesuai yang diharapkan subjek, peneliti juga membantu memandu membaca doa sebagai berikut: “*Ya Allah ampunilah segala dosa-dosa kami. Ampuni segala*

kesalahan-kesalahan yang telah kami perbuat Ya Allah. Ya Allah, tolong hamba membersihkan hati dan pikiran hamba dari berbagai sifat buruk, negatif dan tercela. Bersihkan hati dan pikiran hamba dari berbagai sifat buruk, negatif dan tercela yang hamba ketahui maupun tidak hamba ketahui. Ganti berbagai sifat buruk dan negatif hamba dengan kebaikan dari sisi-Mu. Tanamkan di dalam hati dan pikiran hamba sifat terpuji dan sifat baik yang Engkau ridhoi. Perkenankan permohonan kami ini ya Allah. Ya Allah terimalah segala taubat kami. Amin...alḥamdu lillāhi rabbil ‘ālamīn.” (Peneliti memberi waktu kepada subjek untuk berdoa di dalam hati).

- 6) Subjek diinstruksikan untuk menarik nafas secara perlahan-lahan sambil membuka mata dan mengucapkan *Alhamdulillahirabbil’alamin.*
- 7) Subjek ditanya tentang yang dirasakan selama terapi.