



**MODUL MANAJEMEN STRES  
(PSI 340)**

**MODUL PERTEMUAN 7**  
**Teknik Relaksasi, Teknik Sistematis Desentisasi**  
**Teknik Modeling, Cognitive Restructuring, Meditasi,**  
**Hypnosis, Mindfulness**

**DISUSUN OLEH:**  
**Andi Rina Hatta, M. PSI**

Universitas  
**Esa Unggul**

**UNIVERSITAS ESA UNGGUL**  
**2019**

**Modul ini akan membahas mengenai**

- **Teknik Relaksasi, Teknik Sistematis Desentisasi**
- **Teknik Modeling, Cognitive Restructuring, Meditasi,**
- **Hypnosis, Mindfulness.**

**A. Kemampuan Akhir Yang Diharapkan**

**Setelah mempelajari modul ini, diharapkan mahasiswa dapat**

- Memahami dan menjelaskan dari beberapa diantaranya : Teknik Relaksasi, Teknik Sistematis Desentisasi, Teknik Modeling, Cognitive Restructuring, Meditasi, Hypnosis, Mindfulness.
- Mampu mengetahui dan menjelaskan beberapa Teknik Manajemen Stres.



## PENDAHULUAN

Pengertian teknik relaksasi itu merupakan salah satu pendekatan perilaku. Sebagaimana pendekatan perilaku yang lain, dia tidak mencari sumber penyebab stres, marah ataupun sedih. Yang dilakukan dalam relaksasi otot adalah menegangkan dan merilekskan otot-otot. Dengan demikian yang bekerja tidak hanya syaraf simpatetik tetapi juga parasimpatetik. Pada kondisi ini dimana kondisi tubuh maupun pikiran akan berubah dari tegang menjadi rileks.

Relaksasi ini sudah di teliti oleh beberapa periset terbukti dapat mengurangi penyakit psikologik tetapi juga fisiologik. Contohnya sakit asma, insomnia, phobia, maag, neodermatitis (eksim), migren, kardiovaskular. Relaksasi dapat dilakukan sebagai metode tunggal maupun bersama-sama dengan metode lainnya.

Relaksasi adalah suatu kegiatan positif yang dapat memberikan rasa nyaman dan puas. Relaksasi adalah cara untuk melupakan sejenak kecemasan-kecemasan kita atau mengistirahatkan pikiran kita dengan cara menyalurkan kelebihan energi atau ketegangan (psikis) kita melalui suatu kegiatan yang menyenangkan.

Pengertian relaksasi sebagai kembalinya otot ke keadaan istirahat setelah kontraksi atau relaksasi adalah suatu keadaan tegang yang rendah dengan tanpa adanya emosi yang kuat. Selanjutnya, ia juga memberi batasan tentang terapi relaksasi, sebagai suatu bentuk terapi yang menekankan pada mengajarkan konseli tentang bagaimana relaks, dengan asumsi bahwa keadaan otot yang relaks akan membantu mengurangi ketegangan kejiwaan.

## DEFINISI BEBERAPA TEKNIK MANAJEMEN STRES

### Kemampuan yang diharapkan:

- Memahami Definisi Beberapa Teknik Manajemen Stres
- Mengetahui dan menjelaskan beberapa teknik manajemen stres

### A. Teknik Relaksasi

Wolpe dalam Corey (2007 :210) mengatakan bahwa penerapan relaksasi lebih ditekankan pada latihan yang terdiri atas kontraksi, dan lambat laun diteruskan pada pengenduran otot-otot yang berbeda sampai tercapai suatu keadaan santai penuh. Dalam Desensitisasi sistematis, sebelum dimulai latihan relaksasi klien diberikan informasi mengenai cara-cara relaksasi, bagaimana cara penggunaan relaksasi dalam kehidupan sehari-hari, dan cara mengendurkan bagian-bagian tubuh tertentu. Dalam relaksasi klien dianjurkan untuk membayangkan situasi-situasi yang membuat santai seperti duduk di pinggir pantai, danau, atau tempat tenang lainnya. Hal yang terpenting adalah klien diarahkan untuk mencapai keadaan tenang dan rileks sehingga merasakan suatu kedamaian. Dalam penelitian ini selain dianjurkan seperti cara di atas, peneliti juga menganjurkan cara-cara yang lain yang dapat digunakan oleh siswa dalam relaksasi untuk meminimalkan tingkat kecemasan.

Suryani (2000:76) mengatakan bahwa "relaksasi ini merupakan cara untuk melemaskan organ dan otot-otot tubuh dengan posisi terlentang atau duduk untuk menanggulangi ketegangan yang ditimbulkan dalam kehidupan sehari-hari". Lebih lanjut relaksasi menurut Suryani dimulai dengan posisi tidur terlentang, kaki lurus, tangan lurus lalu letakkan di samping badan. Untuk memulai relaksasi setiap bagian anggota badan perlu diregangkan dan dilemaskan, kemudian menutup mata, dan mulai mengosongkan pikiran, rasakan ada getaran dari ujung kaki, naik perlahan-lahan ke lutut, paha, perut, dada, bokong, bahu, tangan, leher, muka, dan sampai ke otak sehingga

akhirnya getaran itu keluar melalui ubun-ubun turun ke bawah sampai ujung kaki.

Lebih lanjut Suryani mengungkapkan bahwa agar dapat melakukan relaksasi dengan tahap ringan maka, dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut :

- 1) Duduk dengan posisi yang tegak lurus atau tegap, kedua tangan diletakkan di atas paha. Kemudian mata dipejamkan, setelah itu nafas ditarik dengan kuat secara perlahan, lalu nafas ditahan di dada, kemudian hembuskan secara perlahan. Kegiatan ini dilakukan sampai siswa merasakan kondisi yang nyaman.
- 2) Duduk dengan posisi yang tegak lurus atau tegap, lalu jempol kanan menutup hidung sebelah kanan, hidung sebelah kiri menarik nafas dengan kuat secara perlahan, kemudian ditahan, kemudian hidung sebelah kiri ditutup dengan menggunakan telunjuk dan jari tengah, kemudian buka jempol kanan lalu hembuskan nafas secara perlahan. Latihan ini dilakukan secara bergantian sampai terasa nyaman.
- 3) Duduk dengan posisi yang tegak lurus atau tegap, kedua tangan diletakkan di atas paha. Kemudian gerakkan kepala menoleh ke kiri dan ke kanan sambil mengatur nafas, setelah itu dilanjutkan dengan gerakan mematahkan kepala ke kiri dan ke kanan, kemudian dilanjutkan dengan gerakan memutar kepala. Setiap melakukan gerakan selalu diimbangi dengan nafas
- 4) Duduk dengan posisi yang tenang dan tegak lurus atau tegap, kedua tangan diletakkan di atas paha, kemudian melakukan gerakan mata melotot, menoleh ke kanan dan ke kiri, memutar mata secara bergantian. Gerakan ini dilakukan seperlunya saja. Tujuannya adalah untuk melatih perhatian menjadi fokus.
- 5) Duduk dengan posisi yang tegak lurus atau tegap, tangan kiri berada di belakang dan tangan kanan diletakkan di atas paha sebelah kiri, setelah itu posisi tangan ditukar dengan gerakan yang sama sambil mengatur pernafasan secara perlahan.

- 6) Duduk dengan posisi yang tegak lurus, kedua tangan menyentuh bahu, kemudian sambil mengeluarkan nafas kedua tangan direntangkan, kemudian diletakkan kembali ke bahu. Gerakan tersebut dilakukan secukupnya.
- 7) Duduk dengan posisi yang tegak lurus atau tegap, kedua tangan diletakkan di atas paha, atur pernafasan setenang mungkin, pikiran ditenangkan dan bayangkan berada disuatu tempat yang indah dan sejuk. Latihan ini berfungsi untuk menenangkan pikiran.
- 8) Duduk dengan posisi santai, kedua tangan digosokkan sampai telapak tangan terasa panas, kemudian letakan tangan dimata sambil diusapkan, dilanjutkan ke pipi, dahi, dan seluruh wajah sampai seluruh tubuh.

## **B. Teknik Sistematis Desentisasi**

Berawal dari teori atau pendekatan konseling behavioral, fokus perubahan tingkah laku terdiri dari 3 kategori, antara lain :

Memperkuat tingkah laku, dan melemahkan tingkah laku. Dikarenakan teknik desensitisasi sistematis berawal dari pendekatan behavior, maka prinsip perubahan tingkah laku menurut teknik ini termasuk di dalam kategori melemahkan perilaku. Hal ini disebabkan, permasalahan yang bisa diatasi dengan menggunakan teknik desensitisasi sistematis seperti phobia, kecemasan dan lain-lain tidak perlu untuk dihilangkan sepenuhnya dari diri seseorang. Setiap individu perlu tetap memiliki perasaan-perasaan seperti takut, cemas asal dalam batasan yang wajar atau normal. Jika individu tidak memiliki perasaan-perasaan seperti yang disebutkan di atas maka justru individu akan bermasalah.

Desensitisasi sistematis merupakan teknik yang digunakan untuk menghapus perilaku yang diperkuat secara negatif, biasanya berupa kecemasan dan disertakan respon yang berlawanan dengan perilaku yang akan dihilangkan (Wolpe dalam Corey, 2007:208). Dengan pengkondisian klasik, respon-respon

yang tidak dikehendaki dapat dihilangkan secara bertahap. Adapun manfaat desensitisasi sistematis yaitu:

- 1) Desensitisasi sistematis sering digunakan untuk mengurangi maladaptasi kecemasan yang dipelajari lewat conditioning (seperti phobia) tapi juga dapat diterapkan pada masalah lain,
- 2) Dengan teknik desensitisasi sistematis konseli dapat melemahkan atau mengurangi perilaku negatifnya tanpa menghilangkannya.
- 3) Konseli mampu mengaplikasikan teknik ini dalam kehidupan sehari-hari tanpa dipandu oleh konselor.

Teknik ini dipilih karena merupakan perpaduan dari teknik memikirkan sesuatu, menenangkan diri dan membayangkan sesuatu dengan memanfaatkan ketenangan jasmaniah konseli untuk melawan ketegangan jasmaniah konseli yang bila konseli berada dalam situasi yang menakutkan atau menegangkan sehingga sangat tepat untuk mengatasi gangguan kecemasan atau yang berhubungan dengan kelainan pribadi maupun masalah sosial.

Adapun yang memperkuat dalam menggunakan teknik desensitisasi sistematis dalam mereduksi kecemasan menghadapi ujian adalah karena teknik tersebut sudah sering digunakan dalam suatu penelitian yang berupaya mereduksi kecemasan yang dialami oleh siswa, baik kecemasan belajar, ujian serta tampil dihadapan umum. Studi penelitian yang dilakukan oleh Hekmat Hamid (2006) mengemukakan bahwa teknik desensitisasi sistematis efektif untuk mengurangi kecemasan berbicara di depan umum. Kecemasan berkurang secara signifikan setelah diberikan perlakuan desensitisasi sistematis.

Dalam penelitian tersebut didapatkan bahwa setelah diberikan intervensi teknik tersebut, kecemasan siswa berbicara didepan umum dapat direduksi. Egbochukuand (2005) membuktikan lewat penelitiannya, bahwa Teknik Desensitisasi Sistematis efektif dalam mengurangi kecemasan ujian pada siswa Sekolah Menengah Atas Nigeria, sehingga dianjurkan terapi ini cocok digunakan dalam mereduksi kecemasan.

Adapun dalam penelitiannya tersebut menghasilkan sebuah program penanganan kecemasan ujian pada siswa sekolah menengah pertama dengan menggunakan teknik desensitisasi sistematis. Zettle Robert D (2003) membuktikan dalam penelitiannya terhadap siswa yang mengalami kecemasan sejumlah 24 orang (sampel), bahwa teknik desensitisasi sistematis efektif untuk mereduksi kecemasan siswa dalam menghadapi ujian matematika.

Penelitian tersebut menggambarkan, bahwa dengan pemberian 10 kali intervensi desensitisasi sistematis, kecemasan siswa dalam menghadapi pelajaran matematika dapat direduksi.

Teknik yang diberikan saat intervensi, dianjurkan untuk dipraktikkan sendiri di rumah sebagai bahan untuk latihan. Dari hasil penelitian para peneliti tersebut dapat dikatakan bahwa teknik desensitisasi sistematis efektif untuk mereduksi kecemasan.

Goldfried (1971) mengungkapkan bahwa, selain menjadi suatu teknik yang efektif untuk mengurangi kecemasan dalam psikoterapi, desensitisasi sistematis telah menjadi populer dalam kajian psikologi. Teknik tersebut sering digunakan dalam kajian psikologi umum, penyesuaian pribadi, manajemen stres, reduksi kecemasan ujian, membantu hubungan pelatihan, psikologi abnormal, dan bahkan masalah kepribadian. Desensitisasi Sistematis digunakan lebih luas terhadap masalah kecemasan siswa melalui pelatihan relaksasi dan latihan imaginal.

Teknik desensitisasi sistematis ini dipercaya dapat mereduksi kecemasan berdasarkan pembuktian para peneliti yang sudah menggunakannya. Pertama, seringkali diasumsikan bahwa desensitisasi sistematis, dapat menurunkan tingkat kecemasan pada siswa dengan mengajarkan bahwa kecemasan mereka dapat terkendali. Kedua, sering diasumsikan bahwa siswa akan mengalami penurunan kecemasan ujian. Ketiga, penerapan teknik tersebut akan berpengaruh positif terhadap hasil ujian. Selanjutnya perlu dilakukan evaluasi yang baik terhadap penggunaan teknik yang populer tersebut dalam mereduksi kecemasan.



Teknik desensitisasi sistematis dalam pelaksanaan menggunakan bantuan teknik lain di antaranya adalah teknik relaksasi dan modeling. Stimulus yang menimbulkan kecemasan dipasangkan dengan stimulus yang menimbulkan keadaan santai. Pemasangan secara berulang-ulang sehingga stimulus yang semula menimbulkan kecemasan hilang secara berangsur-angsur. Sedangkan menurut teknik modeling konselor diharapkan berperan sebagai model atau counter propagandis. Desensitisasi umumnya digunakan pada klien yang mengalami gangguan kecemasan, akan tetapi sebenarnya dapat juga digunakan untuk mengurangi kemarahan, mengatasi situasi sedih, dan berbagai rasa takut serta masalah-masalah social (Sugiharto,2007).

Teknik ini digunakan bila seseorang sangat cemas terhadap suatu stimulus tertentu. Kita semua merasa sangat cemas terhadap satu atau lebih stimulus. Stimulus itu mungkin berupa menempuh ujian ular,tikus, rayuan asmara, berada sendirian, tempat-tempat yang tinggi (ketigian), berjalan sendirian, suntikan, obat-obatan, berada di dalam tempat-tempat yang kecil atau tempat-tempat yang ramai, pintu-pintu yang terkunci, tangga yang curam, dan sebagainya (Wolpe,2005).

Desensitisasi sistematis dikembangkan oleh Josep Wolpe (2005). Pendekatan ini bertumpu pada fakta bahwa seseorang tidak dapat secara serempak merasa cemas atau rileks. Wolpe menggunakan “relaksasi” sebagai cara mengimbangi stimulus yang ditakuti.

Desensitisasi Sistematis terdiri dari tiga tahap, yaitu:

- 1) Melatih relaksasi otot,
- 2). Menyusun hirarki kecemasan (urutan kecemasan), dan
- 3). Menghayalkan stimulus-stimulus yang menimbulkan kecemasan yang diimbangi dengan relaksasi.

Tujuan dari tahap ini adalah menggantikan kecemasan terhadap setiap stimulus dengan relaksasi. Ini dilakukan dengan menyuruh klien membayangkan (menghayalkan) setiap stimulus yang menimbulkan kecemasan sementara klien berada dalam keberadaan relaks. Jerry (1988:1) mengemukakan bahwa *“Relaxation therapy combined the cognitive therapy intervention of Hazaleus and*

*DefFenbacher (1986) with an adaptation of anxiety management training (Deffenbacher et al., 1986; Hazaleus & Deffenbacher, 1986)”.*

Terapi relaksasi menggabungkan intervensi terapi kognitif dari Hazaleus dan DefFenbacher (1986) dengan latihan adaptasi manajemen kecemasan (Deffenbacher et al. 1986; Hazaleus Deffenbacher, 1986).

Keuntungan dari desensitisasi sistematis melalui imajinasi adalah munculnya stimulus-stimulus yang ditakuti dapat diatur. Dengan menghadapi stimulus-stimulus yang ditakuti dengan hierarki secara bertahap lewat imajinasi, seseorang tidak mungkin didorong terlalu jauh oleh suatu peristiwa yang tidak bisa dikontrol. Sebagai teknik klinis, desensitisasi sistematis dinilai dengan efektif dalam mereduksi kecemasan, ketakutan, dan fobia yang melekat pada kondisi-kondisi tertentu (Paul, 1969 dalam Jeffrey K. Zeig, 1979:539).

Dalam pengimplementasian suatu teknik diperlukanlah suatu prosedur atau acuan pelaksanaan sebagai landasan dalam melakukan suatu kegiatan. Teknik Desensitisasi Sistematis diupayakan melalui relaksasi untuk konseli yang mengalami kecemasan yang tinggi dalam menghadapi ujian. Dalam teknik desensitisasi sistematis ini melibatkan teknik-teknik relaksasi (Wolpe dalam Gerald Corey, 2007:208).

Dalam penelitian ini upaya penanganan kecemasan ujian pada siswa dilakukan dengan menerapkan Teknik Desensitisasi Sistematis yang merupakan salah satu teknik dalam Model Konseling Behavioral yang berfokus untuk mengkondisikan klien menjadi rileks saat menghadapi ujian. Menurut Wolpe (dalam Corey, 2007:209) menguraikan secara terperinci mengenai prosedur pelaksanaan teknik Desensitisasi Sistematis yang dapat dijelaskan sebagai berikut :

- a. **Desensitisasi sistematis** dimulai dengan suatu analisis tingkah laku atas stimulus-stimulus yang dapat membangkitkan kecemasan ujian. Disediakan waktu untuk menyusun suatu tingkatan kecemasan konseli dalam area tertentu.
- b. Konselor dan konseli mendaftarkan hasil-hasil apa saja yang menyebabkan konseli diserang perasaan cemas dan kemudian menyusunnya secara hirarkis. Konselor

- menyusun suatu daftar yang bertingkat mengenai situasi-situasi yang kemunculannya meningkatkan taraf kecemasan atau penghindaran. Tingkatan dirancang dalam urutan dari situasi yang membangkitkan kecemasan yang tarafnya paling rendah hingga situasi yang paling buruk yang dapat dibayangkan oleh konseli.
- c. Konselor melatih konseli untuk mencapai keadaan rileks atau santai. Latihan ini dilakukan melalui suatu prosedur khusus yang disebut relaksasi yang berupaya mengkondisikan konseli dalam keadaan santai penuh. Selama pertemuan-pertemuan terapeutik pertama konseli diberi latihan relaksasi yang terdiri atas kontraksi, dan lambat laun pengendoran otot-otot yang berbeda sampai tercapai suatu keadaan santai penuh. Sebelum latihan relaksasi dimulai, konseli diberitahu tentang cara relaksasi dalam kehidupan sehari-hari, dan cara mengendurkan bagian-bagian tubuh tertentu.
  - d. Konselor melatih konseli untuk membentuk respon-respon antagonistik yang dapat menghambat perasaan cemas.

Latihan relaksasi berdasarkan teknik yang digariskan oleh Jacobson dan diuraikan secara rinci oleh Wolpe. Pemikiran dan pembayangan (*imagery*) situasi-situasi yang membuat santai seperti duduk di pinggir danau atau berjalan-jalan di taman yang indah sering digunakan. Hal yang penting adalah bahwa konseli mencapai keadaan tenang dan damai. Konseli diajari bagaimana mengendurkan segenap otot dan bagian tubuh dengan titik berat pada otot-otot wajah. Otot-otot tangan terlebih dahulu, diikuti oleh kepala, leher dan pundak, punggung, perut, dada dan kemudian anggota-anggota badan bagian bawah. Konseli diminta untuk mempraktekkan relaksasi di luar pertemuan terapeutik, sekitar 30 menit lamanya setiap hari. Apabila konseli telah dapat belajar untuk santai dengan cepat, maka prosedur desensitisasi dapat dimulai.

- e. Pelaksanaan teknik desensitisasi sistematis. Proses desensitisasi melibatkan keadaan di mana konseli sepenuhnya santai dengan mata tertutup. Pada tahap ini konselor mula-mula mengarahkan konseli agar mencapai keadaan rileks. Setelah konseli dapat mencapai keadaan rileks, konselor memverbalisasikan (menyajikan) secara berurutan dari atas ke bawah situasi-situasi yang menimbulkan perasaan cemas sebagaimana tersusun dalam hirarki dan meminta konseli untuk membayangkannya.

Konselor menceritakan serangkaian situasi dan meminta konseli untuk membayangkan dirinya berada dalam situasi yang diceritakan oleh konselor tersebut. Situasi yang netral diungkapkan, dan konseli diminta untuk membayangkan dirinya berada dalam situasi didalamnya. Jika konseli mampu tetap santai, maka dia diminta untuk membayangkan situasi yang membangkitkan kecemasan yang tarafnya paling rendah. Konselor bergerak mengungkapkan situasi-situasi secara bertingkat sampai konseli menunjukkan bahwa dia mengalami kecemasan, dan pada saat itulah pengungkapan situasi diakhiri.

Kemudian relaksasi dimulai lagi, dan konseli kembali membayangkan dirinya berada dalam situasi-situasi yang diungkapkan konselor. Treatment dianggap selesai apabila konseli mampu untuk tetap santai ketika membayangkan situasi yang sebelumnya paling menggelisahkan dan menghasilkan kecemasan. Jika konseli dapat membayangkan situasi tersebut tanpa mengalami kecemasan, konselor menyajikan situasi berikutnya dan ini terus dilakukan dengan cara yang sama sehingga seluruh situasi dalam hirarki telah disajikan dan kecemasan bias dihilangkan. Jika dengan sikap santai tidak cukup, maka konselor dapat mengulangi dengan cara meminta membayangkan situasi lain yang menyenangkan ketika ia menyajikan situasi yang menimbulkan perasaan cemas (Wolpe,1982).

### **C. Definisi dan Konsep Meditasi**

Istilah meditasi mengacu pada sekelompok latihan untuk membatasi pikiran dan perhatian (Smith dalam Suwandi, 2002). Sementara itu Walsh (dalam Suwandi, 2002) mengungkapkan bahwa meditasi merupakan teknik atau metode latihan yang digunakan untuk melatih perhatian untuk dapat meningkatkan taraf kesadaran, yang selanjutnya dapat meningkatkan membawa proses-proses mental dapat lebih terkontrol secara sadar.

Selain itu Ornstein (dalam Suwandi, 2002) mengungkapkan bahwa esensi meditasi adalah usaha membatasi kesadaran pada satu objek stimulasi yang tidak berubah pada waktu tertentu. Lebih jauh Mupin (dalam Suwandi, 2002) mengemukakan bahwa meditasi merupakan suatu teknik latihan untuk mengembangkan dunia internal atau dunia batin seseorang, sehingga menambah kekayaan makna hidup baginya.

Menurut Abidama (dalam Fudyartanto, 2003) kegiatan meditasi ada dua cara, yaitu meditasi dengan konsentrasi dan metode meditasi dengan sikap netral (metode dengan sikap penuh perhatian) apa saja yang muncul dan hilang dalam arus kesadaran. Sumber untuk mempelajari meditasi tersebut terdapat dalam Visuddhimagga karya Buddhaghosa dan Sayadaw dengan uraian yang sangat bagus.

Metode meditasi dengan konsentrasi adalah seseorang yang melakukan meditasi (meditator) berusaha untuk mengarahkan perhatiannya kepada hanya satu objek atau satu titik pusat. Selama mengembangkan meditasi, meditator berusaha melampaui apa yang biasanya kita anggap sebagai batas-batas normal untuk mempertahankan hanya satu objek dalam kesadaran. Setelah berusaha mempertahankan satu pikiran dalam kesadaran, William James (dalam Fudyartanto) menyatakan bahwa: "Mungkin tidak seorangpun dapat secara terus-menerus mempertahankan suatu objek yang tidak berubah". Dan memang itulah tujuan meditasi

Berdasarkan beberapa pendapat dari tokoh diatas dapat disimpulkan bahwa terapi meditasi adalah suatu metode terapi dengan memusatkan perhatian dengan penuh konsentrasi pada suatu obyek tertentu untuk meningkatkan dunia batin.

### **Konsep Meditasi**

Konsentrasi pada faktor sehat mempermudah mencapai konsentrasi yang semakin mendalam. Semakin mendalam konsentrasi, maka jiwa meditator makin stabil, dan faktor-faktor tidak sehat dapat ditekan. Dengan banyak latihan meditasi, seseorang meditator dapat mencapai satu titik di mana hambatan-hambatan terhadap konsentrasi dapat diatasi. Jika hal ini dapat dilakukan, maka saatnya konsentrasi dapat sangat cepat dan jiwa dikuasai oleh sekumpulan faktor sehat yang memusatkan perhatian pada objek meditasi. Adapun faktor-faktor yang mempercepat konsentrasi ialah:

- a. Vicara dan vitakka, artinya perhatian yang diterapkan dan dipertahankan, memusatkan memusatkan perhatian hanya pada satu objek secara terus menerus.

- b. Piti : perasaan-perasaan terpesona.
- c. Viriya : energi, tenaga.
- d. Uphekkha : ketenangan hati.

Tujuan setiap orang dalam melakukan meditasi pasti berbeda-beda, namun secara psikologis menurut Walsh (dalam Fudyartanto, 2003) ada dua tujuan akhir dari meditasi, yaitu pertama agar seseorang dapat memiliki perkembangan insight yang paling dalam tentang proses mental di dalam dirinya, insight tentang kesadaran, identitas, dan realitas; kedua agar seseorang memperoleh perkembangan kesejahteraan psikologis dan kesadaran optimal. Selain itu banyak orang melakukan meditasi untuk keperluan sementara seperti tujuan psikoterapi.

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa konsep dasar mediasi menggunakan pemusatan perhatian dengan penuh konsentrasi pada suatu objek agar seseorang memiliki perkembangan *insight* yang paling dalam tentang proses mental dalam dirinya, sehingga seseorang memperoleh kesejahteraan psikologis. Dalam Fudyartanto (2003) membagi dua tingkatan, tingkatan tersebut ialah :

1. Konsentrasi.

Pada tingkat ini membangun ketenangan hati yang disebut konsentrasi sebagai “ jalan masuk”, keadaan faktor-faktor ini akan berfluktuasi. Dengan konsentrasi terus menerus pada satu objek, fluktuasi akan berubah menjadi stabilitas, dan meditator akan mengalami pemutusan total dengan keadaan normal duniawinya. Maka meditator sampailah pada tingkat Jhana.

2. Jhana, keadaan di luar kesadaran.

Dalam beberapa tradisi Buddha dan Hindu disebut samadi. Dalam jhana persepsi-persepsi dan pikiran-pikiran normal berhenti sama sekali. Tingkatan jhana ada beberapa macam yang menggambarkan bahwa tingkatan samadi semakin mendalam pada jhana-jhana berikutnya.

Jhana pertama, meditator secara total terarah pada satu objek , sehingga jiwa seperti melebur di dalamnya. Rasa lebur ini dibarengi oleh kebahagiaan, perasaan terpesona, dan lenyapnya semua pikiran dan perasaan lain dari jiwa

Jhana-jhana makin tinggi, perasaan bahagia akan digantikan oleh ketenangan batin yang kuat. Saat keluar dari jhana akan diikuti oleh perasaan senang, di mana faktor tidak sehat akan terhambat dan faktor sehat akan berkuasa.

- jhana semakin dalam, maka penghilangan faktor jiwa tidak sehat semakin efisien. Jika pengaruh-pengaruh dari jhana menghilang, maka faktor-faktor tidak sehat akan kembali menguasai jiwa meditator. Seperti pada banyak pengalaman di luar kesadaran lainnya, pengaruh-pengaruh dari jhana akan berkurang sehingga jiwa seseorang sekali lagi kembali pada kebiasaan-kebiasaannya yang lama.

Efek fisiologis bagi seseorang yang melakukan meditasi menurut penelitian adalah pada gelombang otak yang direkam dengan EEG (*Electro Encephalo Graph*) menunjukkan banyak muncul gelombang alpha, yaitu gelombang otak yang terdapat pada kondisi tubuh rileks. Dalam sebuah eksperimen yang dilakukan oleh Hirai (dalam Suwandi, 2002), perubahan gelombang otak dibagi menjadi empat tahap;

- 1) Dalam lima puluh menit gelombang otak berubah dari betha ke alpha
- 2) Gelombang otak makin halus, sekitar 50% gelombang alpha muncul pada saat menutup mata.
- 3) Gelombang otak semakin lambat dan halus
- 4) Gelombang otak menjadi gelombang tetha, gelombang otak yang muncul pada saat tidur atau mimpi.

Sedangkan efek bagi psikologis, menurut berbagai penelitian orang yang melakukan meditasi lebih rendah taraf kecemasannya, kontrol dirinya lebih internal dan aktualisasi dirinya tinggi, dapat meningkatkan percaya diri, kontrol diri, harga diri, empati, efektif bagi orang-orang yang mengalami stress, kecemasan, depresi, phobia, insomnia, dan sebagai terapi untuk menghilangkan ketergantungan terhadap obat dan alkohol.

Dalam praktek klinis meditasi dapat digunakan untuk mengatasi rasa sakit. Broto (dalam Suwandi, 2002) menyajikan beberapa penelitian tentang pengaruh meditasi transendental efektif sebagai pengontrol rasa sakit. Pada orang sakit yang melakukan meditasi terlihat penurunan pada imajinasi tubuh yang negatif, penurunan

gejala-gejala penyakit yang diderita, menghilangkan hambatan untuk melaksanakan aktivitas karena penyakit, menghilangkan kekacauan suasana hati dan menurunkan penggunaan obat-obatan. Suwandi (2002) menyebutkan penerapan meditasi untuk mengatasi rasa sakit dapat dilihat dari beberapa teori :

a. *Hypnosis theory*

Dalam kondisi terhipnosis perhatian seseorang terhadap dirinya (termasuk tubuh) berkurang, bahkan hilang sama sekali. Meditasi dapat dipandang sebagai suatu bentuk *self-hypnosis*, karena pada saat bermeditasi perhatian seseorang dipusatkan pada objek meditasi (brnda, napas, atau mantera/do'a) sehingga makin lama dia makin tidak merasakan rangsangan yang ada disekitarknya, termasuk rangsangan sakit.

b. *Gate-control theory*

Suatu rangsang yang masuk dalam tubuh manusia tidak semuanya disampaikan pada otak. Hal ini tergantung pada ada atau tidaknya adaya rangsangan lain yang masuk ke otak, atau adanya kontrol dari area otak yang lebih tinggi. Jadi rangsang sakit bisa ditolak masuk ke otak jika ada rangsang yang lebih kuat atau karena otak menolak untuk dimasuki. Menurut Ludwig (1971) rangsangan yang kuat itu biasanya adalah perasaan perasaan yang positif seperti senang dan tentram.

c. *Endorphin theory*

Produksi endorphin dalam tubuh dapat distimulasi dengan berbagai aktivitas antara lain meditasi, pengaruh zat ini sama dengan morphin yang merupakan pembunug rasa sakit yang ampuh.

d. *Relaksasi*

Benson (2000) mengungkapkan sebuah teori yang disebut *Relaxation Response*, yang tidak lain adalah kondisi rileks yang ditimbulkan sebagai respon dari latihan meditasi, respon relaksasi inilah yang menjadi dasar dari perubahan-perubahan fisiologis yang lain.



## Daftar Pustaka

### REFERENSI

Corey, Gerald. (2007). *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: Refika Aditama.

Corey, Gerald. (2005). *Theory and Practice of Counseling & Psychotherapy*. 7<sup>th</sup> ed. Belmont : Thomson Brooks/Cole.

