

Metode Pembelajaran Relaksasi Spiritual dalam Peningkatan Minat Mahasiswa Berorganisasi di Perguruan Tinggi

Lilik Maftuhatin,¹ Widya Astutik²

¹Universitas Pesantren Tinggi Darul Ulum (Unipdu) Jombang

²Pondok Pesantren Darul Ulum Jombang

Email: lilikmaftuhatin@fai.unipdu.ac.id, whydia49@gmail.com

Abstrak: Mempengaruhi minat mahasiswa untuk menjadi seorang yang produktif dengan unsur spiritualitas diri semata-mata karena ibadah sangat sulit. Motivasi perlu dirangsang melalui faktor dari luar dengan menciptakan proses pembelajaran yang lebih nyaman dan rileks melalui metode relaksasi spiritual. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan menganalisis metode pembelajaran relaksasi spiritual dalam meningkatkan minat mahasiswa berorganisasi di Fakultas Agama Islam Universitas Pesantren Tinggi Darul ‘Ulum Jombang. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian survei dengan pendekatan kualitatif deskriptif melalui metode pengumpulan data observasi, kuesioner, wawancara, dan dokumentasi. Dari data penelitian dapat diketahui bahwa 87 mahasiswa sebagai subjek penelitian yang sudah mengikuti pembelajaran dengan metode relaksasi spiritual semester ganjil tertanggal 20 September 2016 dapat dikelompokkan ke dalam empat kategori temuan dari proses peningkatan minat mahasiswa berorganisasi setelah dilakukannya survei pada semester genap per bulan Maret-April 2017 diantaranya terealisasinya minat, belum terealisasinya minat, tidak hadir saat survei, dan subjek mengundurkan diri.

Kata Kunci: metode pembelajaran, relaksasi spiritual, minat, organisasi mahasiswa.

Pendahuluan

Perkembangan zaman globalisasi ini mampu menggeserkan ingatan spiritualitas diri seseorang yang dapat lupa akan nilai-nilai yang bersumber dari Allah Yang Maha Esa. Dan begitupun dalam dunia pendidikan khususnya, agar faktor lupa tersebut tidak beranjak dewasa dan dalam materi pembelajaran dapat diterima dengan rileks dan nyaman pula, maka metode relaksasi spiritual dalam pembelajaran perlu disajikan yakni sebagai bentuk benteng idealisme spiritual pendidik dan peserta didik supaya tidak mudah tergoyah dengan maraknya hingar bingar zaman saat ini dan mampu menerima pembelajaran dengan keadaan lebih rileks dan daya konsentrasi bisa lebih meningkat.

Seperti halnya ketika kita berbicara tentang dunia pendidikan tinggi khususnya mahasiswa bahwa menurut Zaimuddin, sesungguhnya modal utama seorang mahasiswa yang ingin sukses akademik sekaligus non-akademik yakni menjadi aktivis.¹ Melihat demikian, minat mahasiswa Fakultas Agama Islam Universitas Pesantren Tinggi Darul ‘Ulum Jombang dalam berorganisasi kampus di era sekarang sangatlah memprihatinkan. Banyak mahasiswa hanya berorientasi untuk mengejar nilai Indeks Prestasi

¹Zaimuddin W. As’ad, “Dicari: Aktivis Berprestasi Akademis”, *Shout* (22 September 2015), 8.

Kumulatif (IPK) tertinggi tanpa memperdulikan keadaan sosial bermasyarakat kampus di sekitarnya seperti apa. Demikian pula dengan pengalaman penulis menjadi mahasiswa aktivis di kampus Unipdu terhitung tahun 2013 hingga sekarang, dapat dihitung dengan jari bahwa mahasiswa yang berkategori mahasiswa aktivis dari rata-rata jumlah 25 mahasiswa per kelas, tak ada separuh mahasiswa yang tertarik untuk terjun ke dunia organisasi kampus. Sungguh gelora semangat mahasiswa dalam berorganisasi era 60.an hingga 90.an telah menurun drastis di era globalisasi ini.

Oleh karena itu, guna mencetak mahasiswa baru sebagai *gold-generation* yang memiliki *akhlaq al-kari mah* dan meminimalisir mahasiswa apatis yang sulit membaca kepekaan lingkungan sekitarnya, penulis sekaligus pematiri telah menyuguhkan pembelajaran melalui metode relaksasi spiritual secara sederhana pada kegiatan “Semiloka Mahasiswa Baru Fakultas Agama Islam Universitas Pesantren Tinggi Darul ‘Ulum Jombang Tahun Akademik 2016/2017” dengan hadirnya 87 (delapan puluh tujuh) mahasiswa tertanggal 20 September 2016 sebagai tindak lanjut kegiatan Orientasi Studi dan Cinta Almamater (OSCAR) sama halnya dengan OSPEK, dimana sajian tersebut secara intens dari tingkat fakultas secara kekeluargaan yang diadakan oleh Dewan Perwakilan Mahasiswa Fakultas Agama Islam (DPM FAI) guna merangkul mahasiswa baru Fakultas Agama Islam.

Adapun penelitian terdahulu, penulis memuat karya ilmiah Dwi Antika Auges Tiraini,² menyatakan bahwa nilai rata-rata siswa sebelum diberikan sugesti relaksasi lebih rendah dibandingkan nilai rata-rata siswa setelah diberikan sugesti relaksasi, sehingga hipotesis diterima. Kemudian bila dihubungkan dengan penelitian yang sedang dilakukan peneliti sekarang yakni lebih menitikberatkan subjek penelitian yang berbeda dan tetap menggunakan relaksasi, namun bernuansa kespiritualitasan. Kemudian penelitian terdahulu dari karya ilmiah Rizky Firdausz,³ menyatakan bahwa faktor persepsi menjadi faktor yang paling fundamental untuk mempengaruhi mahasiswa masuk suatu organisasi mahasiswa intra-kampus. Pada penelitian terdahulu materi yang diteliti adalah tentang organisasi intra-kampus, sedangkan untuk penelitian yang sedang dilakukan peneliti sekarang yakni berorientasi pada gambaran organisasi mahasiswa secara komprehensif di Fakultas Agama Islam Universitas Pesantren Tinggi Darul ‘Ulum Jombang.

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian survei dengan pendekatan kualitatif deskriptif melalui metode pengumpulan

²Dwi Antika Auges Tiraini, *Pengaruh Sugesti Relaksasi terhadap Minat dan Hasil Belajar Matematika Siswa Kelas VII MTs Negeri Aryojeding* (Skripsi, IAIN Tulungagung, 2014).

³Rizky Firdausz, *Motivasi Mahasiswa Bergabung di Organisasi Intra Kampus: Studi Eksplorasi Mahasiswa Fakultas Ekonomika dan Bisnis Undip* (Skripsi, Universitas Diponegoro Semarang, 2012).

data observasi, kuesioner, wawancara, dan dokumentasi. Survei adalah metode riset dengan menggunakan kuesioner sebagai instrumen pengumpulan datanya. Tujuannya untuk memperoleh informasi tentang sejumlah responden yang dianggap mewakili populasi tertentu. Dimana Mahmud menambahkan pemikiran Sumanto tentang metode deskriptif yakni metode yang berusaha menggambarkan dan menginterpretasi apa yang ada atau mengenai kondisi atau hubungan yang ada, pendapat yang sedang berkembang, proses yang sedang berlangsung, akibat atau efek yang terjadi, atau kecenderungan yang tengah berkembang.⁴

Tak ubahnya *brainy quote* dari John Dewey, “*we do not learn from experience, we learn from reflecting on experience*”⁵ bahwa kita tidak belajar dari pengalaman, kita belajar dari merenungkan pengalaman menjadikan pegangan teori peneliti untuk mencoba merefleksikan kembali dari pengalaman kegiatan semiloka di atas dengan mendesain penelitian peneliti tentang “Metode Pembelajaran Relaksasi Spiritual dalam Peningkatan Minat Mahasiswa Berorganisasi”, sehingga dengan berjalannya kegiatan akademik sekaligus kegiatan kemahasiswaan di Universitas Pesantren Tinggi Darul ‘Ulum Jombang khususnya Fakultas Agama Islam tahun akademik 2016/2017 sudah berjalan satu semester terhitung metode pembelajaran relaksasi spiritual diberikan hingga saat ini, perlu adanya tindak lanjut untuk dapat membaca sekaligus menganalisa peningkatan minat mahasiswa berorganisasi.

Pembahasan

Metode Pembelajaran

Endang Mulyatiningsih, menyatakan bahwa metode pembelajaran adalah sebuah cara yang digunakan dalam melaksanakan rencana guna mencapai tujuan pembelajaran yang sudah disusun dalam bentuk kegiatan nyata atau praktis.⁶ Apabila seorang pendidik dapat menerapkan metode dengan tepat maka beberapa manfaat akan didapatkan dalam sebuah pembelajaran, diantaranya mampu mengarahkan proses pembelajaran pada tujuan pembelajaran, menghilangkan dinding pemisah antara pendidik dengan peserta didik, menggali dan memanfaatkan potensi peserta didik secara optimal, menjalin kemitraan pendidik-peserta didik, mempermudah penyerapan informasi, suasana menyenangkan “*fun*”, serta mampu memberikan kesempatan siswa untuk belajar secara optimal.⁷

⁴Mahmud, *Metode Penelitian Pendidikan* (Bandung: Pustaka Setia, 2011), 100.

⁵Barth Cox, *Developing a Rubric for Production and Post-production Learning Reflections*, Dipresentasikan dalam Assessment Boot Camp, Asosiasi Pendidikan Broadcast Conference (2014), 3.

⁶Endang Mulyatiningsih, *Diklat Peningkatan Kompetensi Pengawas dalam Rangka Penjaminan Mutu Pendidikan: Model Pembelajaran Aktif, Kreatif, Inovatif, Efektif dan Menyenangkan* (Depok: P4TK Bisnis dan Pariwisata, 2010), 2.

⁷Nurhidayati, *Metode Pembelajaran Interaktif*, Dipresentasikan dalam Seminar Metode Pembelajaran bekerjasama dengan mahasiswa KKN-PPL UNY pada tahun 2011.

Berikut beberapa contoh metode pembelajaran yang tersaji di bawah ini, adapun diantaranya: Metode *inquiry* merupakan metode yang mengarahkan seorang pendidik untuk membimbing peserta didik dalam menemukan pengertian baru, praktik keterampilan, dan memperoleh pengetahuan berdasarkan pengalaman belajar mereka sendiri; metode pembelajaran *problem based instruction* adalah pembelajaran berbasis masalah yang merupakan pembelajaran dengan penyampaian dilakukan melalui cara menyajikan suatu permasalahan, mengajukan pertanyaan-pertanyaan, memfasilitasi penyelidikan, dan membuka dialog;⁸ Metode *mind mapping* merupakan salah satu bentuk pembelajaran yang digunakan untuk melatih kemampuan menyajikan isi (*content*) materi pelajaran dengan pemetaan pikiran (*mind mapping*); serta metode *quantum learning* yakni interaksi-interaksi yang mengubah energi menjadi cahaya dengan maksud pembelajaran dengan mempertajam pemahaman melalui penggabungan rasa percaya diri, keterampilan belajar, dan keterampilan berkomunikasi dalam lingkungan yang menyenangkan.

Penggunaan metode yang tepat akan turut menentukan keefektifan belajar. Oleh karena itu melihat beberapa contoh jenis metode pembelajaran di atas, metode pembelajaran relaksasi spiritual dalam penelitian ini lebih mengarah pada jenis metode pembelajaran *quantum learning* yang kita kenal dengan konsep TANDUR, yakni Tumbuhkan, Alami, Namai, Demonstrasikan, Ulangi, dan Rayakan yang kemudian menurut De Porter dan Hernacki, metode pembelajaran yang menerapkan *positive thinking*, mampu meningkatkan motivasi, keterampilan belajar seumur hidup, kepercayaan diri, sukses atau hasil belajar yang meningkat.⁹

Relaksasi Spiritual

Menurut Iswantoro, relaksasi pada hakikatnya merupakan penciptaan kondisi tubuh tanpa beban yang bertujuan agar tubuh kita dapat beristirahat sejenak dari rutinitas yang memunculkan segala aktivitas baik secara fisik maupun pikiran.¹⁰ Kemudian diperkuat oleh McNeil & Lawrence, yang menyatakan relaksasi dengan “*reducing or preventing levels of reactivity or arousal, in physiological, behavioral, or cognitive realms, which are so high as to constitute a problem*”.¹¹ (Relaksasi adalah metode atau teknik yang

⁸Ibid., 8.

⁹Bobbi De Porter, Mike Hernacki, *Quantum Learning: Membiasakan Belajar Nyaman dan Menyenangkan* (Bandung: Kaifa, 2001), 12. Lihat juga Miftakhul Ilmi Suwignya Putra, M. Ansor Anwar, Mujianto Solichin, dan Amrulloh Amrulloh. “Efektivitas Pembelajaran IPA Terpadu Berbasis Model Immersed untuk Meningkatkan Respons Belajar Mahasiswa PGMI.” *Dirāsāt: Jurnal Manajemen dan Pendidikan Islam* 4, no. 1 (2018): 91-102.

¹⁰Gatot Iswantoro, *Mengolah Mata Hati Melalui Relaksasi, Meditasi, Hipnosis* (Yogyakarta: Tugu Publisher, 2013), 75.

¹¹Daniel W. McNeil, Suzanne M. Lawrence, “Relaxation Training”, *Encyclopedia of Psychotherapy*, Vol. 2, ed. Michel Hersen, et. al., (USA: American Psychiatric Association, 2002), 515.

digunakan untuk membantu manusia belajar mengurangi atau mengontrol reaktivitas fisiologis yang menimbulkan masalah bagi dirinya). Dapat disampaikan dari pengertian di atas, adanya relaksasi diterapkan bertujuan untuk memunculkan indikator aspek tenang dan nyaman pada tubuh seseorang yang mampu membuat individu lebih menurunkan rasa tegang, mengurangi masalah yang berhubungan dengan stress seperti hipertensi, sakit kepala dan insomnia, mengurangi kelelahan, aktivitas mental dan latihan fisik yang tertunda, membantu tidur nyenyak dan meningkatkan pemahaman terhadap beberapa pengetahuan.¹²

Kemudian secara terminologis mengenai spiritual berasal dari kata “*spirit*” yang juga dinyatakan dalam kamus besar bahasa Indonesia bahwa spiritual yakni berhubungan dengan atau bersifat kejiwaan (rohani, batin).¹³ Namun dari terminologi Islam, konsep spiritualitas berhubungan langsung dengan al-Qur’an dan sunah Nabi yang diperkuat oleh firman Allah SWT ayat 56 Q.S. al-Dha riyat sebagai berikut:

وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ

“Aku tidak menciptakan jin dan manusia melainkan agar mereka beribadah kepada-Ku”.¹⁴

Konsep tersebut adalah dasar jalan menuju Tuhan (bertasawwuf) dalam Islam. Hadis Muslim yang diriwayatkan dari ‘Aisyah Radhiyalla hu ‘Anha, ia berkata: “*Rasulullah SAW selalu mengingatkan Allah disetiap waktu*”. Sebab nikmat yang dititipkan berupa nafas, gerak anggota tubuh, panca indera dan bahkan hati adalah rangkaian pemenuhan kewajiban ibadah kepada-Nya.¹⁵

Sebagaimana nilai spiritual berhubungan dengan sesuatu yang sakral, suci, dan agung. Perwujudan nilai spiritual dapat berbentuk ekspresi, apresiasi, kejujuran sikap, dan ketaatan dalam beragama.¹⁶ Sedangkan dalam konsep *Emotional Spiritual Quotient* (ESQ) Ary Ginanjar Agustian dikenal istilah 7 (tujuh) *spiritual core values* atau nilai dasar ESQ yang diambil dari *al-asma’ al-husna* yang harus dijunjung tinggi sebagai bentuk pengabdian manusia kepada sifat Allah, antara lain; jujur adalah wujud pengabdian

¹²Zuni Eka Khusumawati, Elisabeth Christiana, “Penerapan Kombinasi antara Teknik Relaksasi dan Self-Instruction untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa Kelas XI IPA 2 SMA Negeri 22 Surabaya”, *Jurnal BK UNESA*, Vol. 05, No. 01 (Tahun 2014), 3.

¹³Kamus Besar Bahasa Indonesia Online, “Spiritual”, <http://kbbi.web.id/spiritual>, diakses pada 14 Januari 2017.

¹⁴Al-Qur’an, 51 (al-Dha riyat): 56.

¹⁵Endahing Noor Iman Pustakasari, *Hubungan Spiritualitas dengan Resiliensi Survivor Remaja Pasca Bencana Erupsi Gunung Kelud di Desa Pandansari-Ngantang-Kabupaten Malang* (Skripsi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, 2014), 33, 42.

¹⁶Surachmin Machmud, “Analisis Nilai Spiritual dalam Novel Haji Backpacker Karya Aguk Irawan MN”, *Jurnal Humanika*, Vol. 3, No. 15 (Desember 2015), 3.

manusia kepada sifat Allah (*al-Mu'min*); tanggungjawab adalah wujud pengabdian manusia kepada sifat Allah (*al-Waki l*); disiplin adalah wujud pengabdian manusia kepada sifat Allah (*al-Mati n*), kerjasama adalah wujud pengabdian manusia kepada sifat Allah (*al-Ja mi'*); adil adalah wujud pengabdian manusia kepada sifat Allah (*al-'Adl*); visioner adalah wujud pengabdian manusia kepada sifat Allah (*al-Akhir*); peduli adalah wujud pengabdian manusia kepada sifat Allah (*al-Sami'* dan *al-Bas i r*).¹⁷

Metode Pembelajaran Relaksasi Spiritual

Dari sekian penjabaran di atas, bahwa metode pembelajaran relaksasi spiritual yakni cara pendidik dalam menyuguhkan materi pembelajaran guna menciptakan mekanisme batin dalam diri peserta didik secara tenang dan nyaman dengan cara menghubungkan materi pelajaran melalui tujuh nilai dasar ESQ yang diambil dari *al-asma' al-h usna* guna menjadi pribadi yang lebih baik.

Adapun prinsip-prinsip metode pembelajaran relaksasi spiritual terdapat empat prinsip yaitu: Prinsip interaksi (adanya interaksi antara pendidik dengan peserta didik, dan antara peserta didik dengan peserta didik); prinsip pengembangan intelektual (mampu menjawab tes intelegensi setelah materi disampaikan); prinsip merenung (mengkondisikan peserta didik untuk duduk secara rileks dengan mata terpejam, pendidik sebagai motivator menyuguhkan relaksasi spiritual kepada peserta didik); dan prinsip keterbukaan (tes minat diberikan). Sedangkan sarana pendukung metode pembelajaran relaksasi spiritual hanya menyediakan tempat pembelajaran yang nyaman, bersih, sejuk, sekaligus mendatangkan musik penyejuk hati dan menghindarkan dari suara yang mengganggu agar tercipta pembelajaran yang efektif dan kondusif.

Minat

Menurut Usman, kondisi belajar mengajar yang efektif adalah adanya minat dan perhatian siswa dalam belajar.¹⁸ Sedangkan Slameto, minat adalah suatu rasa lebih suka dan rasa ketertarikan pada suatu hal atau aktivitas, tanpa ada yang menyuruh. Minat pada dasarnya adalah penerimaan akan suatu hubungan antara diri sendiri dengan sesuatu di luar diri. Semakin kuat atau dekat hubungan tersebut, semakin besar minat.¹⁹

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi minat, disertai Ardiansyah telah menyampaikan sebuah kutipan menurut Crow tentang beberapa faktor yang mempengaruhi minat, faktor-faktor tersebut adalah sebagai berikut: *The factor inner urge*, misalnya kecenderungan terhadap belajar. Dalam hal

¹⁷Ary Ginanjar Agustian, *The ESQ Way 165: 1 Ihsan 6 Rukun Iman dan 5 Rukun Islam* (Jakarta: Arga Wijaya Persada, 2001), 90-91.

¹⁸Uzer Usman, *Menjadi Guru Professional* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2003), 27.

¹⁹Slameto, *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhi* (Jakarta: Rineka Cipta, 2013), 180.

ini seseorang mempunyai hasrat ingin tahu terhadap ilmu pengetahuan; *the factor of social motive*, misalnya seseorang berminat pada prestasi tinggi agar dapat status sosial yang tinggi pula; *emosional factor*, misalnya kegagalan yang dialami akan menyebabkan minat seseorang berkembang.²⁰

Selain itu minat dapat diekspresikan anak didik melalui: pernyataan lebih menyukai sesuatu daripada yang lainnya; Partisipasi aktif dalam suatu kegiatan yang diminati; Memberikan perhatian yang lebih besar terhadap sesuatu yang diminatinya tanpa menghiraukan yang lain (fokus).²¹

Organisasi Kemahasiswaan

Organisasi kemahasiswaan merupakan salah satu bentuk organisasi formal yang memiliki peranan penting di kampus yang diselenggarakan dari, oleh, dan untuk mahasiswa. Sebagaimana organisasi mahasiswa adalah wahana dan sarana pengembangan diri mahasiswa ke arah perluasan wawasan dan peningkatan kecendekiawanan serta integritas kepribadian untuk mencapai tujuan pendidikan tinggi.²²

Adapun jenis organisasi kemahasiswaan dibagi atas dua jenis, yaitu sebagai berikut Organisasi Mahasiswa Intra-Kampus (ORMIK), yakni organisasi mahasiswa yang berada di dalam kampus dan eksistensinya secara formal diakui pimpinan kampus yang bersangkutan. Dan yang kedua, Organisasi Mahasiswa Ekstra-Kampus (ORMEK), yakni organisasi mahasiswa yang eksistensinya berada di luar kampus.²³

Hasil Penelitian

Lahirnya Universitas Pesantren Tinggi Darul ‘Ulum Jombang bermula dari perkembangan pendidikan Pondok Pesantren Darul ‘Ulum kecamatan Peterongan kabupaten Jombang provinsi Jawa Timur yang mengalami percepatan yang sangat luar biasa. Sejarah mencatat bahwa pada tahun 1965, Pondok Pesantren Darul ‘Ulum Peterongan Jombang menjadi pesantren pertama di Indonesia yang memiliki Universitas, yang didirikan oleh DR. KH. Musta’in Romly dengan KH. Muh. As’ad Umar dan beberapa Kyai yang lain. Setelah KH. Musta’in wafat pada tahun 1986, kepemimpinan pesantren dipimpin oleh KH. Muh. As’ad Umar.

²⁰Ardiansyah Jani Putra, *Pengaruh Minat dan Motivasi Siswa dalam Kegiatan Ekstrakurikuler Seni Musik terhadap Prestasi Belajar Seni Budaya di SMP Negeri 1 Wates* (Disertasi, Universitas Negeri Yogyakarta, 2012), 11.

²¹Devamelodia, “*Teori Minat pada Skripsi pendidikan dan Daftar Pustaka Minat lengkap*”, <http://devamelodica.com/teori-minat-pada-skripsi-pendidikan-dan-daftar-pustaka-minat-lengkap/>, diakses pada 2 Januari 2017.

²²DocSlide, “KepMen tentang Pedoman Umum Organisasi Kemahasiswaan di Perguruan Tinggi”, <http://dokumen.tips/documents/kepmen-tentang-pedoman-umum-organisasi-kemahasiswaan-di-perguruan-tinggi.html>, diakses pada 25 Desember 2016.

²³Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi, *POLBANGMAWA: Pola Pengembangan Kemahasiswaan* (Jakarta: tp., 2006), 5.

Sampai tahun 2017, Unipdu telah terakreditasi BAN-PT dengan predikat kampus B. Kampus insan penuh cinta ini memiliki enam fakultas tingkat strata 1 terdiri dari Fakultas Agama Islam (FAI), Fakultas Ilmu Kesehatan (FIK), Fakultas Bahasa dan Sastra (FBS), Fakultas Teknik (FT), Fakultas Ilmu Administrasi (FIA), dan Fakultas Matematika dan IPA (FMIPA), serta sudah memiliki Pascasarjana dengan program studi S2 Manajemen Pendidikan Islam.²⁴

Selanjutnya mengenai Organisasi Mahasiswa Intra-Kampus (ORMIK) Unipdu terdiri dari Dewan Perwakilan Mahasiswa (DPM) tingkat universitas dan tingkat fakultas, Badan Eksekutif Mahasiswa (BEM) tingkat universitas dan tingkat fakultas, Himpunan Mahasiswa (HIMA) tingkat program studi Badan Otonom (Banom) berupa Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) tingkat universitas, Badan Semi Otonom (Basenom) tingkat fakultas. Sedangkan untuk keberadaan Organisasi Mahasiswa Ekstra-Kampus (ORMEK) di Universitas Pesantren Tinggi Darul 'Ulum Jombang tentunya tidak masuk struktural Organisasi Mahasiswa Intra-Kampus (ORMIK) melainkan bersifat independen. Dimana terhitung pada awal tahun 2017 eksistensi dari ORMEK Unipdu baru bisa dirasakan hanya 3 (tiga) ORMEK yang aktif, diantaranya Pergerakan Mahasiswa Islam Indonesia (PMII), Himpunan Mahasiswa Islam (HMI), dan Gerakan Mahasiswa Nasional Indonesia (GMNI).²⁵

Minat Mahasiswa Berorganisasi FAI Unipdu

Adapun dalam tahun akademik 2016 semester ganjil Universitas Pesantren Tinggi Darul 'Ulum (Unipdu) Jombang sudah tercatat mahasiswa aktif kuliah yakni sejumlah 2.200 mahasiswa berdasarkan data dari Biro Administrasi Akademik Unipdu.²⁶ Dengan melihat jumlahnya mahasiswa aktif tersebut, kemudian penulis membandingkan dengan data banyaknya mahasiswa aktivis yang tergabung dalam Organisasi Mahasiswa (Ormawa) kampus Unipdu dari surat keputusan yang dikeluarkan oleh Biro Administrasi Kemahasiswaan Unipdu yakni hanya sejumlah 297 mahasiswa, sedangkan khusus untuk Fakultas Agama Islam tercatat 108 mahasiswa yang aktif berorganisasi kampus.²⁷

Membaca beberapa data di atas, dapat penulis sampaikan mengenai minat mahasiswa berorganisasi di Unipdu yakni hanya memperoleh angka persentase sebesar 13,5 % dari jumlah seluruh mahasiswa aktif semester ganjil tahun akademik 2016. Sedangkan untuk minat mahasiswa berorganisasi di Fakultas Agama Islam Unipdu dengan diketahui jumlah mahasiswa aktif Fakultas Agama Islam tahun akademik 2016 semester ganjil

²⁴Panitia Pelaksana OSCAR Unipdu, *Buku Oscar 2016: Character Building for Golden Generation* (Jombang: Alif, 2016), 13-15.

²⁵M. Imsin Al-Musthafa, *Wawancara*, Jombang, 18 April 2017.

²⁶Ita Fitriyah, *Wawancara*, Jombang, 22 Juni 2017.

²⁷Irham Ali, *Wawancara*, Jombang, 22 Juni 2017.

sebesar 658 mahasiswa,²⁸ maka dapat diketahui angka persentase minat mahasiswa berorganisasi di Fakultas Agama Islam Unipdu yakni hanya memperoleh 16,413 % dari 108 mahasiswa aktivis.

Hasil Pembelajaran

Tabel I
Alokasi Waktu Pembelajaran

No.	Tahap Pelaksanaan Metode Relaksasi Spiritual	Alokasi Waktu
1	Tahap pertama: Pembukaan	± 8 menit
2	Tahap kedua: Atur posisi duduk	± 7 menit
3	Tahap ketiga: Penyampaian materi	± 55 menit
4	Tahap keempat: Pengisian lembar tes <i>review</i> materi terlampir mulai no. 1 hingga no.7	± 15 menit
5	Tahap kelima: Relaksasi spiritual	± 18 menit
6	Tahap keenam: Melanjutkan pengisian lembar tes <i>review</i> materi no. 8 hingga no. 10	± 10 menit
7	Tahap ketujuh: Penutupan	± 7 menit
Total Alokasi Waktu		120 menit/2 jam

Adapun hasil pembelajaran dengan metode relaksasi spiritual ini, tidak adanya kewajiban menilai dengan angka kelulusan kepada setiap peserta Semiloka, dikarenakan memang kegiatan pembelajaran ini bersifat momentum. Namun yang mampu penulis sampaikan dalam hasil pembelajaran ini, para peserta mampu menorehkan sebagian pemikiran hingga perasaannya ke dalam lembar tes intelegensi dan minat yang telah disajikan oleh pemateri dalam menyampaikan materi tentang “organisasi kemahasiswaan”. Adapun hasil pembelajaran dari metode ini, para peserta dapat memperlihatkan sebuah karakter pribadinya terhadap 7 (tujuh) *spiritual core values* atau nilai dasar ESQ yang diambil dari *al-Asma ' al-Husna* , melalui: (1) Peserta bersedia mengisi lembar tes intelegensi dan minat mulai dari identitas diri hingga setiap soal terjawabkan, dimana itu semua mampu mencerminkan *asma al-Waki l* sebagai karakter pribadi yang tanggungjawab; (2) Peserta juga bersedia mengikuti segala arahan pemateri dengan duduk tertib dan disiplin sebagai wujud pengabdian *asma al-Mati n*, kemudian peserta mudah diajak untuk kerjasama dan berperilaku adil kepada sesama pemateri semiloka yang juga tercermin dari *asma al-Jami* dan *al-Adl* dalam menjalankan proses pembelajaran. Dan pastinya peserta Semiloka memiliki kepedulian terhadap lingkungan sekitar dengan mampu

²⁸Ahmad Mudzir, *Wawancara*, Jombang, 02 Januari 2017.

mendengar dan melihat, itu semua kalau bukan atas *asma* Allah *al-Sami'* dan *al-Basi r* dalam jalannya proses pembelajaran tersebut tidak akan berhasil; (3) Penyuguhan model soal tes yang mampu mengarahkan diri ke arah masa mendatang, hal itu dilakukan semata-mata untuk berusaha menghadirkan pribadi peserta semiloka yang visioner dengan berpedoman pada *asma* Allah *al-Akhir*; (4) Menjawab lembar tes nomor soal 8 (delapan), yang mampu menampilkan sifat kejujurannya dari *asma al-Mu'min*, pasca metode relaksasi spiritual disuguhkan. Adapun indikator jawaban soal tesnya, antara lain: mampu meningkatkan diri untuk tetap bertawakal kepada Allah disegala urusan dunia; Mengingatkan atas kesalahan hidup yang telah diperbuat; beban, tuntutan, hingga masalah terasa hilang dan pribadi menjadi lega; Bahagia, sedih, dan terharu menjadi satu; Bertambah rasa syukur kepada Allah semata; Adanya energi baru, semangat baru, hingga jiwa terasa baru lahir; menjadi pribadi yang lebih bersemangat; semakin yakin untuk mengikuti organisasi; merasakan dan mengetahui apa arti organisasi sesungguhnya; adanya motivasi yang menginspirasi hingga mampu memperkuat minat untuk berorganisasi.

Analisis Penelitian

Setelah dilakukannya survei penelitian dengan pedoman di bawah ini:

Tabel II
Pedoman Survei *Door to Door*

No.	Tahapan	Hal yang harus dilakukan
1	Tahap pertama	Pembukaan, perkenalan kembali, mengingatkan kegiatan semiloka tertanggal 20 september 2016 silam dengan membagikan ulang lembar tes <i>review</i> materi
2	Tahap kedua	Menanyakan bagaimana rasanya jadi mahasiswa, saling <i>sharing</i> pengalaman sambil mengisi lembar survei (terlampir) mulai dari no. 1 hingga no. 4 saja, jika selesai mengisi baru kemudian menayangkan cuplikan video saat metode relaksasi spiritual berlangsung

Tabel III
Pedoman Survei *Door to Door*

3	Tahap ketiga	Cuplikan video selesai ditonton, musik instrumen penyejuk hati kembali untuk dimainkan, sembari peserta survei melanjutkan mengisi lembar tes intelegensi dan minat dari no. 5 hingga no.12
4	Tahap keempat	Penutupan, para peserta survei memberikan penilaian kritik dan saran kepada si pemateri

		semiloka, barulah lembar tes observasi bisa dikumpulkan
--	--	---

kemudian menganalisis data pernyataan atas minat mahasiswa berorganisasi yang diperoleh dari 87 peserta Semiloka ke dalam rumus perhitungan data di bawah ini:

$$\text{Hasil Persentase Peningkatan Minat} = \frac{\text{Jumlah Tiap Kategori Temuan}}{\text{Total Peserta Semiloka}} \times 100 \%$$

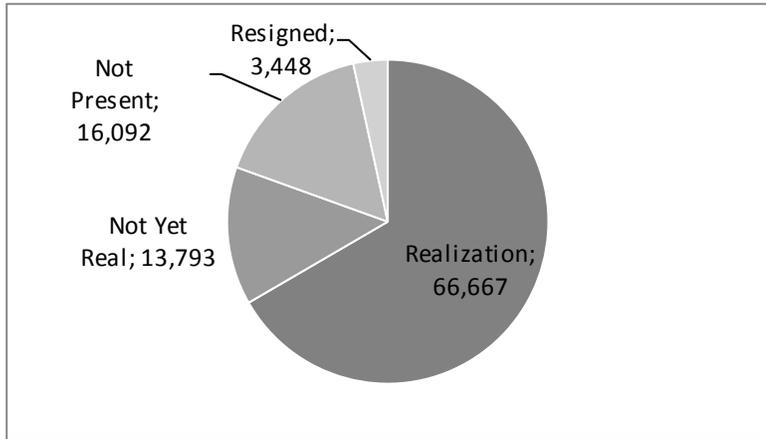
Gambar 1

Rumus Perhitungan Persentase Peningkatan Minat

Dengan melihat rumus perhitungan data tersebut, maka perlu penulis terangkan ke dalam 4 (empat) kategori temuan proses peningkatan minat dari metode pembelajaran relaksasi spiritual di Fakultas Agama Islam Unipdu Jombang, diantaranya berikut ini: (1) Terealisasinya Minat (*Realization of Interest*), dari total peserta Semiloka di atas, mampu menghasilkan temuan 58 (lima puluh delapan) mahasiswa yang tergolong minat berorganisasinya terealisasi sebanyak 66,667 % dari proses pembelajaran relaksasi spiritual tanggal 20 September 2017, baik ikut serta dalam Organisasi Intra-Kampus (ORMIK) dan ataupun Organisasi Ekstra-Kampus (ORMEK); (2) Belum Terealisasinya Minat (*Not Yet Realization of Interest*), ketika pribadi mahasiswa memiliki rasa lebih suka terhadap dunia organisasi, belum tentu dapat direalisasikan secara konkrit. Banyak pertimbangan yang perlu juga untuk diperhatikan, seperti tidak mendapatkannya *support* orang tua untuk bisa terjun ke dunia organisasi, adapula padatnya kegiatan di lingkungan rumah semisal kuliah sambil bekerja, ingin bergabung ke dalam organisasi kemahasiswaan, namun menunggu kegiatannya yang lain longgar, dan bisa juga belum adanya gairah hidup bersosial yang tentu berasal dari alasan pribadinya masing-masing. Membaca fenomena tersebut, mampu menemukan kategori temuan minat yang belum terealisasi atas hasil observasi per bulan Maret-April 2017 yakni sebanyak 12 (dua belas) mahasiswa dengan hasil persentase 13,793 %; (3) Tidak Hadir Saat Survei (*Not Present of Moment Survey*), peneliti melaksanakan survei peningkatan minat dari metode relaksasi spiritual yakni per bulan Maret-April 2017 ke 87 (delapan puluh tujuh) peserta semiloka dengan sistem *door to door* atau dari kelas satu ke kelas yang lainnya. Sehingga peneliti mampu membaca siapa saja peserta semiloka yang tidak hadir pada saat survei yakni terkumpul data 14 (empat belas) mahasiswa yang masuk pada kategori “Tidak Hadir saat Survei (*Not Present of Moment Survey*)” dengan persentase 16,092 %; (4) Subjek Mengundurkan Diri (*Subject Resigned*), maksud dari subjek mengundurkan diri (*subject resigned*) adalah sebagian mahasiswa yang merupakan peserta semiloka

yang menyatakan dirinya cuti kuliah, pindah instansi, atau bisa jadi berhenti kuliah dengan hasil persentase sebesar 3,448 %.

Dengan demikian, mampu penulis sajikan sebuah diagram hasil persentase ke 4 (empat) kategori temuan proses peningkatan minat dari metode pembelajaran relaksasi spiritual di Fakultas Agama Islam Unipdu Jombang dari penjabaran di atas, sebagai berikut:



Gambar II

Diagram Persentase Empat Temuan dari Proses Peningkatan Minat

Kesimpulan

Metode pembelajaran relaksasi spiritual di Fakultas Agama Islam Universitas Pesantren Tinggi Darul ‘Ulum Jombang memiliki 7 (tujuh) tahap, diantaranya tahap pertama: Pembukaan, tahap kedua: Atur posisi duduk, tahap ketiga: Penyampaian materi, tahap keempat: Pengisian tes intelegensi dan minat mulai nomor 1 (satu) hingga nomor 7 (tujuh), tahap kelima: Relaksasi spiritual, tahap keenam: Melanjutkan pengisian tes intelegensi dan minat nomor 8 hingga selesai di nomor 10, dan tahap ketujuh: Penutupan. Hasil pembelajaran dari metode ini para peserta dapat memperlihatkan sebuah karakter pribadinya berupa 7 (tujuh) *spiritual core values* atau nilai dasar *Emotional Spiritual Quotient (ESQ)* yang diambil dari *al-asma ' al-h usna*, meliputi tanggungjawab (*al-Waki l*), duduk tertib dan disiplin (*al- Mati n*), mampu diajak kerjasama (*al-Ja mi'*), adil (*al-'Adl*), memiliki kepedulian sosial (*al-Sami'* dan *al-Bas i r*), pribadi yang terarah (*al-Akhir*), serta jujur (*al-Mu'min*).

Minat mahasiswa berorganisasi di Fakultas Agama Islam Universitas Pesantren Tinggi Darul ‘Ulum Jombang hanya memperoleh angka persentase sebesar 16,413 % atau sama dengan 108 mahasiswa Fakultas Agama Islam yang bersedia mengikuti organisasi kampus dari jumlah

mahasiswa aktif tahun akademik 2016 semester ganjil sebesar 658 mahasiswa Fakultas Agama Islam.

Metode pembelajaran relaksasi spiritual dalam meningkatkan minat mahasiswa berorganisasi di Fakultas Agama Islam Universitas Pesantren Tinggi Darul ‘Ulum Jombang telah menghasilkan 4 (empat) kategori temuan beserta hasil persentasenya yakni sebagai berikut: (1) terealisasinya minat (*realization of interest*) dari 58 mahasiswa dengan hasil 66,667 %; (2) belum terealisasinya minat (*not yet realization of interest*) dari 12 mahasiswa dengan hasil 13,793 %; (3) tidak hadir saat survei (*not present of moment survey*) dari 14 mahasiswa dengan hasil 16,092 %; dan (4) subjek mengundurkan diri (*subject resigned*) dari 3 mahasiswa dengan hasil 3,448 %.

Daftar Pustaka

- Agustian, Ary Ginanjar. 2001. *The ESQ Way 165: 1 Ihsan 6 Rukun Iman dan 5 Rukun Islam*. Jakarta: Arga Wijaya Persada.
- Qur'an (al), Al-Karim dan Terjemahnya. 2002. Diterjemahkan oleh Yayasan Penyelenggara Penerjemah Al-Qur'an. Semarang: Karya Toha Putra.
- As'ad, Zaimuddin W.. "Dicari: Aktivis Berprestasi Akademis". *Shout* (22 September 2015).
- Cox, Barth. 2014. *Developing a Rubric for Production and Post-production Learning Reflections*. Dipresentasikan dalam Assessment Boot Camp, Asosiasi Pendidikan Broadcast Conference.
- Devamelodia. "Teori Minat pada Skripsi pendidikan dan Daftar Pustaka Minat lengkap". <http://devamelodica.com/teori-minat-pada-skripsi-pendidikan-dan-daftar-pustaka-minat-lengkap/>. Diakses pada 2 Januari 2017.
- DocSlide. "KepMen tentang Pedoman Umum Organisasi Kemahasiswaan di Perguruan Tinggi". <http://dokumen.tips/documents/kepmen-tentang-pedoman-umum-organisasi-kemahasiswaan-di-perguruan-tinggi.html>. Diakses pada 25 Desember 2016.
- Firdausz, Rizky. 2012. *Motivasi Mahasiswa Bergabung di Organisasi Intra Kampus: Studi Eksplorasi Mahasiswa Fakultas Ekonomika dan Bisnis Undip*. Skripsi. Universitas Diponegoro Semarang.
- Iswantoro, Gatot. 2013. *Mengolah Mata Hati Melalui Relaksasi, Meditasi, Hipnosis*. Yogyakarta: Tugu Publisher.
- Khusumawati, Zuni Eka, Elisabeth Christiana. "Penerapan Kombinasi antara Teknik Relaksasi dan Self-Instruction untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa Kelas XI IPA 2 SMA Negeri 22 Surabaya". *Jurnal BK UNESA*, Vol. 05, No. 01 (Tahun 2014).
- Machmud, Surachmin. "Analisis Nilai Spiritual dalam Novel Haji Backpacker Karya Aguk Irawan MN". *Jurnal Humanika*. Vol. 3. No. 15 (Desember 2015).
- Mahmud. 2011. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Pustaka Setia.

- McNeil, Daniel W., Suzanne M. Lawrence. 2002. "Relaxation Training", *Encyclopedia of Psychotherapy*, Vol. 2, ed. Michel Hersen, et. al.. USA: American Psychiatric Association.
- Mulyatiningsih, Endang. *Diklat Peningkatan Kompetensi Pengawas dalam Rangka Penjaminan Mutu Pendidikan: Model Pembelajaran Aktif, Kreatif, Inovatif, Efektif dan Menyenangkan*. Depok: P4TK Bisnis dan Pariwisata, 2010.
- Nurhidayati. *Metode Pembelajaran Interaktif*. Dipresentasikan dalam Seminar Metode Pembelajaran bekerjasama dengan mahasiswa KKN-PPL UNY pada tahun 2011.
- Online, Kamus Besar Bahasa Indonesia. "Spiritual". <http://kbbi.web.id/spiritual>, Diakses pada 14 Januari 2017.
- Porter, Bobbi De, Mike Hernacki. 2001. *Quantum Learning: Membiasakan Belajar Nyaman dan Menyenangkan*. Bandung: Kaifa.
- Pustakasari, Endahing Noor Iman. 2014. *Hubungan Spiritualitas dengan Resiliensi Survivor Remaja Pasca Bencana Erupsi Gunung Kelud di Desa Pandansari-Ngantang-Kabupaten Malang*. Skripsi. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Putra, Ardiansyah Jani. *Pengaruh Minat dan Motivasi Siswa dalam Kegiatan Ekstrakurikuler Seni Musik terhadap Prestasi Belajar Seni Budaya di SMP Negeri 1 Wates*. Disertasi. Universitas Negeri Yogyakarta, 2012.
- Putra, Miftakhul Ilmi Suwignya, M. Ansor Anwar, Mujiyanto Solichin, dan Amrulloh Amrulloh. "Efektivitas Pembelajaran IPA Terpadu Berbasis Model Immersed untuk Meningkatkan Respons Belajar Mahasiswa PGMI." *Dirāsāt: Jurnal Manajemen dan Pendidikan Islam* 4, no. 1 (2018): 91-102.
- Slameto. 2013. *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhi*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Tinggi, Direktorat Jenderal Pendidikan. 2006. *POLBANGMAWA: Pola Pengembangan Kemahasiswaan*. Jakarta: tp.
- Tiraini, Dwi Antika Auges. 2104. *Pengaruh Sugesti Relaksasi terhadap Minat dan Hasil Belajar Matematika Siswa Kelas VII MTs Negeri Aryojeding*. Skripsi. IAIN Tulungagung.
- Unipdu, Panitia Pelaksana OSCAR. *Buku Oscar 2016: Character Building for Golden Generation*. Jombang: Alif, 2016.
- Usman, Uzer. 2003. *Menjadi Guru Professional*. Bandung: Remaja Rosdakarya.