



SKRIPSI

PENGARUH TERAPI MEDITASI “ADEM ATI” DALAM MENURUNKAN TINGKAT STRES MAHASISWA AKHIR S1 KEPERAWATAN SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN STELLA MARIS MAKASSAR

PENELITIAN EKSPERIMENTAL

OLEH:

GREGORIUS RIKKY BASIR (C12.14201.022)

EBIUS JEMAN (C12.14201.014)

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN DAN NERS
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
STELLA MARIS MAKASSAR**

2016



SKRIPSI

**PENGARUH TERAPI MEDITASI “ADEM ATI” DALAM
MENURUNKAN TINGKAT STRES MAHASISWA AKHIR S1
KEPERAWATAN SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
STELLA MARIS MAKASSAR TAHUN AJARAN 2015/2016**

**Diajukan Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan
Pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIK)
Stella Maris Makassar**

GREGORIUS RIKKY BASIR (C12.14201.022)

EBIUS JEMAN (C12.14201.014)

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN DAN NERS
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
STELLA MARIS MAKASSAR**

2016

PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : 1. Gregorius Rikky B (C.12.14201.022)

2. Ebius Jeman (C.12.14201.014)

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi ini merupakan hasil karya kami sendiri, dan bukan merupakan duplikasi ataupun plagiasi (jiplakan) dari penelitian orang lain. Sepengetahuan kami, penelitian ini belum pernah ditulis orang lain dan diteliti di institusi yang sama.

Demikian surat pernyataan ini kami buat dengan sebenar-benarnya.

Makassar,....April 2016

Yang menyatakan

Gregorius Rikky P

C.12.14201.22

Ebius Jeman

C.12.14201.014

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Gregorius Rikky B. (C12.14201.022)

Ebius Jeman (C12.14201.014)

Menyatakan menyetujui dan memberikan kewenangan kepada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stella Maris Makassar untuk menyimpan, mengalihmedia/formatkan, merawat dan mempublikasikan skripsi ini untuk kepentingan ilmu pengetahuan. Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Makassar, April 2016

Yang menyatakan

Penulis

LEMBARAN PERSETUJUAN SKRIPSI

**PENGARUH TERAPI MEDITASI ADEM ATI DALAM MENURUNKAN
TINGKAT STRES MAHASISWA AKHIR S1 KEPERAWATAN SEKOLAH
TINGGI ILMU KEPERAWATAN TAHUN AJARAN 2015/2016**

Diajukan Oleh:

**GREGORIUS RIKKY P (C12.14201.022)
EBIUS JEMAN (C12.14201.014)**

Disetujui oleh:

Pembimbing

Bagian Akademik dan Kemahasiswaan

**(Sr. Anita S., JMJ.,S.Kep.,Ns.,MAN) (Sr. Anita S.,JMJ.,S.Kep.,Ns.,MAN)
NIDN. 0917107402 NIDN. 0917107402**

HALAMAN PENETAPAN DEWAN PENGUJI

SKRIPSI

**PENGARUH TERAPI MEDITASI ADEM ATI DALAM MENURUNKAN
TINGKAT STRES MAHASISWA AKHIR S1 KEPERAWATAN SEKOLAH
TINGGI ILMU KESEHATAN STELLA MARIS MAKASSAR TAHUN
AJARAN 2015/2016**

Yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Gregorius Rikky Basir (C12.14201.022)

Ebius Jeman (C12.14201.014)

Telah dibimbing dan disetujui oleh:

Sr.Anita Sampe, JMJ., S.Kep., Ns., MAN
NIDN: 0917107402

Telah diuji dan dipertahankan

Dihadapan dewan penguji pada tanggal 20 April 2016

Dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima

Susunan Dewan Penguji

Penguji I

Penguji II

(Ns. Asrijal Bakri, S.Kep, M.Kes)(Ns. Rosmina S., S.K.M., S.kep., M.Kes)
NIDN: 0918087701 NIDN: 0925117501

Makassar,

Program studi SI Keperawatan dan Ners

Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stella Maris Makassar

Henny Pongantung, S.Kep, Ns, MSN
NIDN: 0912106501

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

**PENGARUH TERAPI MEDITASI ADEM ATASI DALAM MENURUNKAN
TINGKAT STRES MAHASISWA AKHIR S1 KEPERAWATAN SEKOLAH
TINGGI ILMU KESEHATAN STELLA MARIS MAKASSAR**

Yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Gregorius Rikky Basir (C12.14201.022)

Ebius Jeman (C12.14201.014)

Telah dibimbing dan disetujui oleh:

Sr.Anita Sampe, JMJ., S.Kep., Ns., MAN

NIDN: 0917107402

Telah diuji dan dipertahankan

Dihadapan dewan penguji pada tanggal 20 April 2016

Dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima

Susunan Dewan Penguji

Penguji I

Penguji II

(Ns. Asrijal Bakri, S.Kep, M.Kes)(Ns. Rosmina S., S.K.M., S.kep., M.Kes)

NIDN: 0918047902

NIDN: 0925117501

Makassar,

Program studi S1 Keperawatan dan Ners

Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stella Maris Makassar

Henny Pongantung, S.Kep, Ns, MSN

NIDN: 0912106501

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan penyertaanNya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Pengaruh Terapi Meditasi Adem Ati Dalam Menurunkan Tingkat Stres Mahasiswa Akhir S1 Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stella Maris Makassar”.

Penulis menyadari bahwa masih terdapat kekurangan dalam penulisan skripsi ini sebagai wujud ketidaksempurnaan manusia dalam berbagai hal disebabkan keterbatasan pengetahuan dan ilmu yang penulis miliki. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan saran dan kritik yang membangun demi penyempurnaan skripsi ini.

Selama penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan dari berbagai pihak, baik moril maupun materil sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian ini dengan baik. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis menghaturkan ucapan terima kasih yang kepada:

1. Henny Pongantung, S.Kep,Ns,MSN selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stella Maris Makassar.
2. Sr. Anita Sampe JMJ,S.Kep,Ns.,MAN selaku kepala bagian akademik dan kemahasiswaan, serta selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, motivasi serta pengarahan kepada penulis dalam menyelesaikan karya tulis ini.
3. Segenap dosen dan staf pegawai STIK Stella Maris Makassar yang telah membimbing, mendidik, dan memberi pengarahan selama penulis mengikuti penelitian.
4. Khususnya kepada kedua orang kami tercinta yang tak henti - hentinya memberikan cinta, motivasi pada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Dan kepada saudara saudaraku teristimewa kepada Demas Agustinus Kabuhung, Marselinus Styono, Julian Sundung Langi, Lukas Sutisno dan Januar Eka Putra yang tak henti-hentinya memberikan dorongan, nasehat, materi sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Seluruh rekan-rekan seperjuangan saya mahasiswa/i STIK Stella Maris Makassar program S1 Keperawatan terimakasih karena selalu memberikan dukungan.

6. Dan kepada semua pihak yang telah membantu dalam proses penulisan skripsi ini.

Akhir kata, harapan penulis semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan untuk melengkapi kekurangan yang ada dalam karya tulis ilmiah ini.

Makassar, April 2016

Penulis

ABSTRAK

PENGARUH TERAPI MEDITASI ADEM ATI DALAM MENURUNKAN TINGKAT STRES MAHASISWA AKHIR S1 KEPERAWATAN SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN STELLA MARIS MAKASSAR (Dibimbing oleh Sr.Anita Sampe, JMJ)

Gregorius Rikky P, dan Ebius Jeman
PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN DAN NERS
XVI + 47 halaman + 12 daftar pustaka + 6 tabel + 2 gambar + 6 lampiran

Dalam proses penyusunan skripsi mahasiswa dapat mengalami stres yang dimana dapat disebabkan oleh faktor intrinsik dan ekstrinsik. Adapun cara dalam mengatasi masalah ini dengan melakukan meditasi. Terapi meditasi ini nantinya akan menurunkan kortisol yang meningkat sebagai akibat adanya aktivasi stresor yang dialami oleh mahasiswa yang sedang melakukan proses penyusunan skripsi. Stres adalah reaksi/respons tubuh terhadap stresor psikososial (tekanan mental/beban kehidupan). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi meditasi Adem Ati sebagai variabel independen dalam menurunkan tingkat stres mahasiswa yang sedang melakukan penyusunan skripsi (variabel dependen). Jenis penelitian ini menggunakan desain pre experiment design dengan pendekatan one group pre-post test design. Sampel penelitian ini adalah mahasiswa S1 Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Keperawatan Stella Maris Makassar yang sedang melakukan penyusunan skripsi, dengan total responden 20 responden. Instrumen penelitian yang digunakan yaitu kuesioner dengan uji statistik Marginal Homogeneity Wilcoxon dengan tingkat kemaknaan $\alpha=0,05$. Berdasarkan hasil yang diperoleh didapatkan nilai $p=0,001$ atau $p<a$ maka dapat disimpulkan ada pengaruh pemberian terapi meditasi Adem Ati dalam menurunkan tingkat stres mahasiswa tingkat akhir. Penelitian dimaksudkan untuk memberikan dorongan atau motivasi kepada mahasiswa agar lebih tenang sehingga mampu meningkatkan kesiapan belajar dalam proses penyusunan skripsi.

Kata kunci : Meditasi Adem Ati, Stres
Kepustakaan : 8 Buku + 4 Website (2005-2015)

DAFTAR ISI

HALAMANSAMPUL LUAR	i
HALAMAN SAMPUL DALAM	ii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	iii
HALAMAN PUBLIKASI	iv
HALAMAN PERSETUJUAN	v
HALAMAN SUSUNAN DEWAN PENGUJI	vi
HALAMAN PENGESAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
ABSTRAK	x
HALAMAN DAFTAR ISI	xi
HALAMAN DAFTAR TABEL	xiv
HALAMAN DAFTAR GAMBAR	xv
HALAMAN DAFTAR LAMPIRAN	xvi
HALAMAN DAFTAR ARTI DAN LAMBANG	xvii
BAB I PENDAHULUAN.	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
1. Tujuan Umum	5
2. Tujuan Khusus	5
D. Manfaat Penelitian	6
1. Bagi Ilmu Pengetahuan dan Teknologi	6
2. Bagi Mahasiswa	6
3. Bagi Peneliti	6
4. Bagi Peneliti Selanjutnya	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
A. Tinjauan Umum Tentang Meditasi	7
1. Defenisi Meditasi	7
2. Manfaat	7

3. Jenis-jenis Meditasi	11
4. Meditasi Adem Ati	13
B. Tinjauan Umum Tentang Stress	16
1. Defenisi Stress	16
2. Etiologi	17
3. Tahapan	19
4. Adapatasi	21
5. Mempertahankan Emosi	22
6. Manajemen Stres	24
BAB III KERANGKA KONSEPTUAL DAN	
HIPOTESIS PENELITIAN	28
A. Kerangka konseptual	28
B. Hipotesis	29
C. Definisi operasional	29
BAB IV METODE PENELITIAN	31
A. Jenis Penelitian	31
B. Tempat dan Waktu Penelitian	31
1. Tempat Penelitian	31
2. Waktu Penelitian	32
C. Populasi dan Sampel	32
1. Populasi	32
2. Sampel	32
D. Instrumen Penelitian	32
E. Pengumpulan Data	33
F. Pengolahan dan Penyajian Data	34
G. Analisa Data	35
1. Analisa Univariat	35
2. Analisa Bivariat	35
BAB V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	36
A. Hasil Penelitian	36
1. Pengantar	36

2. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	36
3. Karakteristik Responden	38
4. Hasil Analisa Data	39
B. Pembahasan	41
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN	45
A. Kesimpulan	45
B. Saran	45
DAFTAR PUSTAKA	47

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1:Definisi Operasional	29
Tabel 5.1 Tabel Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kelompok Umur Responden di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stella Maris Makassar Tahun Ajaran 2015/2016	38
Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin Responden di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stella Maris Makassar Tahun Ajaran 2015/2016	39
Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Stres Sebelum Melakukan Terapi Meditasi di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stella Maris Makassar Tahun Ajaran 2015/2016	39
Tabel 5.4 Tingkat Stres Setelah Melakukan Meditasi di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stella Maris Makassar Tahun Ajaran 2015/2016	40
Tabel 5.5 Analisis Pengaruh Terapi Meditasi dalam Menurunkan Tingkat Stres Mahasiswa Akhir S1 Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stella Maris Makassar Tahun Ajaran 2015/2016	40

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1: Kerangka Konsep.....	28
Gambar 4.1: Desain Penelitian	31

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1: Jadwal Kegiatan

Lampiran 2: Surat permohonan menjadi responden

Lampiran 3: Surat persetujuan menjadi responden

Lampiran 4: Instrument penelitian/kuisisioner

Lampiran 5: Surat keterangan telah melakukan penelitian

Lampiran 6: Hasil Uji Spss

DAFTAR ARTI LAMBANG, SINGKATAN, DAN ISTILAH

f	= Frekuensi
SPSS	= Statistical Program For Social Science
Ha	= Hipotesis alternatif
Ho	= Hipotesis nol
n	= Jumlah/total
P	= Perkiraan proporsi
PTS	= Post Traumatic Stress
T.A	= Tahun Ajaran
α	= Tingkat kemaknaan
<	= Kurang dari

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pada zaman ini, kita hidup di dunia yang penuh dengan kemajuan. Kemajuan pada zaman ini ada begitu banyak jenisnya, mulai dari perkembangan IPTEK, sosial maupun kesehatan. Pada bagian perkembangan IPTEK, ada banyak penemuan-penemuan yang dapat mempermudah pekerjaan manusia, misalnya saja adanya *website* sebagai alat alternatif dalam mempromosikan iklan ataupun dalam membuat space iklan yang dapat diakses oleh masyarakat luas (Abdrea 2015). Namun perkembangan tidak hanya memberi dampak yang baik, sebab ada juga dampak buruk. Riset membuktikan bahwa perubahan dalam bidang teknologi, atau faktor sosial dapat memicu terjadinya stres. Mahasiswa adalah salah satu subjek yang dapat mengalami stres. Adapun faktor penyebabnya meliputi faktor pribadi, keluarga, kampus dan faktor masyarakat (Saam dan Wahyuni, 2014).

Stres adalah reaksi/respons tubuh terhadap stresor psikososial (tekanan mental/beban kehidupan). Stres dewasa ini digunakan secara bergantian untuk menjelaskan berbagai stimulus dengan intensitas berlebihan yang tidak disukai berupa respons fisiologis, perilaku, dan subjektif terhadap stres; konteks yang menjembatani pertemuan antara individu dengan stimulus yang membuat stres; semua sebagai suatu sistem (WHO, 2003).

Bila dipandang dari sudut medis, tubuh manusia merespon stres dengan mengaktifkan sistem saraf dan hormon tertentu. Hipotalamus memberikan sinyal pada kelenjar adrenal untuk memproduksi lebih banyak hormon adrenalin dan kortisol serta melepaskan ke dalam aliran darah. Pembuluh darah terbuka lebih lebar untuk membiarkan lebih banyak darah mengalir ke otot besar. Kemudian pupil melebar

dalam upaya memperbaiki penglihatan. Kemudian keringat dihasilkan untuk mendinginkan tubuh. Awalnya kemampuan ini berfungsi normal namun bila individu mengalami situasi ini secara terus menerus maka tubuh akan mengalami banyak perubahan, seperti meningkatnya tekanan darah dan peningkatan hormon stres.

Fenomena stres di kalangan pelajar universitas merupakan satu topik yang sering menjadi bahan kajian kebanyakan pengkaji. Terdapat banyak faktor yang boleh menyebabkan seseorang pelajar mengalami stres seperti lingkungan, akademik, persaingan kerja, hubungan *interpersonal* dan cara pemikiran pelajar juga boleh menyumbang stres kepada pelajar. Justru, stres masih tidak boleh dipisahkan dengan kehidupan pelajar dalam kesibukan mereka menuntut ilmu dan memperoleh berbagai *skill* di universitas. Ada pula di kalangan mahasiswa dalam menghadapi stres. Terdapat pelajar yang berupaya berhadapan dengan stres tanpa mengalami adanya gangguan fisik, mental atau emosi yang negatif serta malahan mencoba untuk memotivasi diri. Stres juga dapat menyebabkan kehidupan dan pergaulan seharian seseorang pelajar terganggu sehingga memberi dampak negatif terhadap kesehatan, personal, interaksi sosial serta kualitas akademik mereka. Menurut Campbell dan Svenson (1992), apabila stres dipandang dari aspek negatif atau tekanan yang terlalu tinggi, stres dapat mendatangkan kesan negatif terhadap kesehatan dan pencapaian akademik seseorang pelajar (Priyoto, 2014).

Perubahan gaya hidup mahasiswa semasa periode ujian disebabkan oleh stres dan perubahan gaya hidup ini juga boleh menyebabkan stres. Antaranya adalah kurang tidur atau istirahat, kurang berolah raga, pola makan yang berubah-ubah, rasa takut menghadapi ujian dan sebagainya. Selain itu, rasa takut semasa ujian juga bisa menyebabkan stres pada mahasiswa. Stres ini memicu respons *fight or flight* pada tubuh menurut Qureshi dalam Priyoto, 2014

Namun dalam upaya meminimalkan dampak stres, dapat dilakukan dengan menerapkan manajemen stres. Secara umum, ada 3 macam manajemen stres, yaitu *Primary Prevention*, *Secondary Prevention*, *Tertiary Prevention*. Jenis manajemen stres *Secondary Prevention*, yaitu dengan menerapkan terapi meditasi yang nantinya akan menurunkan kortisol yang meningkat sebagai akibat adanya aktivasi stresor yang dialami oleh mahasiswa (Priyoto, 2014).

Meditasi berasal dari bahasa Inggris "*meditation*" dalam bahasa Indonesia "meditasi", atau juga memiliki pengertian *focus consciousness "on one thing"*, atau upaya pemusatan secara serius kepada objek tertentu (Sukmono, 2009). Meditasi memberikan dampak positif bagi orang-orang yang melakukannya, baik itu dampak pada psikis, maupun bagi mental orang yang melakukannya. Semakin sering anda melakukan meditasi maka pikiran anda akan semakin jernih, mental anda menjadi kuat, tabah dalam menghadapi setiap kesulitan. Solusi pun mudah anda dapatkan (Haryanto, 2009)..

Sebuah data yang diperoleh dari Departemen Kesehatan Mental dan Penyalahgunaan Substansi WHO, menyatakan bahwa rata-rata kematian akibat stres di Indonesia ada 24 kematian per 100.000 penduduk.

Menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2013) 6% masyarakat Indonesia diatas 15 tahun mengalami gangguan mental emosional (stres) yang dimana mahasiswa termasuk didalamnya. Provinsi dengan prevalensi gangguan mental emosional tertinggi adalah Sulawesi Tengah, Sulawesi Selatan, Jawa Barat, DI Yogyakarta dan Nusa Tenggara Timur.

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Brian Rees, Fred Travis, David Shapiro, dan Ruth Chant dalam melihat Penurunan Gejala Stres Posttraumatic yang signifikan bagi Pengungsi Kongo Dalam 10 hari dengan melakukan praktek meditasi memperoleh Kesimpulannya, bahwa latihan Meditasi Transendental dapat memberikan solusi yang

cepat untuk PTS yang tertekan akibat trauma perang dan kekerasan. Adapula penelitian yang diadakan oleh Nyoman Adi Krisna Wibawa dan Putu Nugrahaeni Widiyasavitri (2013) dalam melihat hubungan gaya hidup sehat dengan tingkat stres siswa kelas XII SMA Negeri di Denpasar menjelang ujian nasional berdasarkan strategi koping stres diperoleh hasil bahwa jika gaya hidup sehat diterapkan oleh siswa meningkat maka tingkat stres yang dialami siswa kelas XII SMA Negeri di Denpasar akan menurun, baik siswa tersebut berasal dari kelompok yang berfokus pada *problem focused coping* atau *emotion focused coping*. Ada juga penelitian yang dilakukan oleh Vilaseeni V. Pathmanathan dan M. Surya Husada (2012), untuk melihat gambaran tingkat stres pada mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Sumatera Utara semester ganjil. Hasil yang didapatkan yakni, bahwa gambaran tingkat stres pada mahasiswa Fakultas Kedokteran USU menunjukkan sebanyak 35% stres tingkat rendah, 61% stres tingkat sedang dan (4%) dengan stres tingkat tinggi. Namun juga ada penelitian yang mencoba mematahkan persepsi bahwa terapi meditasi dapat meningkatkan kenyamanan klien. Penelitian yang dilakukan oleh Adi Marthayoga, Bagus I Ketut Suardana, dan Luh Gede Maryati (2014), dimana mereka mencoba melihat pengaruh meditasi terhadap tekanan darah pada orang hipertensi dan kesimpulan akhir yang mereka peroleh bahwa terapi meditasi tidak memiliki pengaruh yang berarti bagi tekanan darah klien hipertensi.

Dengan melihat masalah tersebut, peneliti merasa bahwa stres pada mahasiswa itu bukanlah suatu hal yang dapat disepelekan karena dapat memberikan dampak yang buruk. Dari pengalaman yang dialami oleh peneliti selama mengikuti proses perkuliahan di kampus ini, menarik kesimpulan bahwa mahasiswa sangat rentan untuk mengalami stres khususnya pada mahasiswa tingkat akhir S1 Keperawatan. Alasan peneliti mengatakan ini karena pada mahasiswa akhir, tekanan yang diperoleh bervariasi yang memiliki dampak dalam

meningkatkan stres. Tekanan yang timbul misalnya adanya perasaan takut saat akan mengikuti ujian proposal/skripsi yang disebabkan karena merupakan pengalaman pertama berhadapan langsung dengan dosen penguji. Sehingga peneliti melihat bahwa masalah ini sangat berpeluang dalam meningkatkan stres, oleh sebab itulah peneliti berinisiatif untuk melakukan penelitian yang bertujuan untuk menurunkan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir S1 Keperawatan dengan menerapkan terapi meditasi Adem Ati.

B. Rumusan Masalah

Dari uraian diatas maka peneliti tertarik untuk mengajukan pertanyaan penelitian “Apakah penerapan terapi meditasi Adem Ati dapat menurunkan tingkat stres pada mahasiswa akhir S1 Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stella Maris Makassar?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh terapi meditasi Adem Ati dalam menurunkan tingkat stres mahasiswa akhir S1 Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stella Maris Makassar.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi tingkat stres mahasiswa akhir S1 Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stella Maris Makassar sebelum diberikan terapi meditasi.
- b. Mengidentifikasi tingkat stres mahasiswa akhir S1 Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stella Maris Makassar setelah diberikan terapi meditasi.
- c. Menganalisis pengaruh terapi meditasi dalam menurunkan tingkat stres mahasiswa akhir S1 Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stella Maris Makassar.

D. Manfaat Penelitian

1. Ilmu Pengetahuan dan Teknologi

Penelitian ini dapat digunakan sebagai sumber yang dapat memberikan sumbangan pemikiran atau memperkaya konsep-konsep teori terhadap ilmu pengetahuan dalam bidang kesehatan.

2. Bagi Mahasiswa

Dapat dijadikan sebagai sumber informasi dan meningkatkan keterampilan dalam pemberian intervensi khusus untuk menurunkan tingkat stres.

3. Bagi Peneliti

Manfaat yang dapat diperoleh adalah bahwa dari seluruh tahapan penelitian yang diperoleh dapat memperluas wawasan dan sekaligus memperoleh pengetahuan empiris mengenai pengaruh terapi meditasi dalam menekan tingkat stres, selain itu juga penulis dapat menerapkan dan mengembangkan teknik tersebut.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebagai salah satu sumber informasi, acuan ataupun dapat dijadikan sebagai salah satu elaborasi penelitian, khususnya yang berhubungan dengan terapi meditasi sebagai salah satu intervensi dalam menurunkan tingkat stres.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Tentang Konsep Meditasi

1. Defenisi

Meditasi berasal dari bahasa Inggris "*meditation*" dalam bahasa Indonesia "meditasi", atau juga memiliki pengertian *focus consciousness "on one thing"*, atau upaya pemusatan secara serius kepada objek tertentu (Sukmono, 2009).

Meditasi memberikan dampak positif bagi orang-orang yang melakukannya, baik itu dampak pada psikis, maupun bagi mental orang yang melakukannya. Semakin sering anda melakukan meditasi maka pikiran anda akan semakin jernih, mental anda menjadi kuat, tabah dalam menghadapi setiap kesulitan. Solusi pun mudah anda dapatkan (Haryanto, 2009).

Meditasi "ADEM ATI" adalah suatu istilah dalam komunitas Jawa yang berarti "ketenangan hati". Meditasi jenis ini juga memberikan pemahaman tentang keadaan psikologis seseorang seperti: kedamaian, ketenangan, dan keharmonisan yang mampu mematahkan suatu tindakan yang diciptakan oleh ego, pikiran, yang memiliki kemampuan untuk memperluas kedamaian pada alam raya ini (Sukmono, 2009).

2. Manfaat

Meditasi telah diterapkan Cina sejak dari masa lampau sebagai perlindungan, penyembuhan dan berperan penting dalam proses meningkatkan kesehatan mental dan fisik. Inilah yang membuktikan bahwa meditasi telah lama dikenal dan memiliki manfaat dalam meningkatkan kesehatan psikologis.

Adapun manfaat meditasi dari sudut psikologis, adalah sebagai berikut (Sukmono, 2009):

a. Meningkatkan Intelegen dan Kreativitas

Melalui pelatihan meditasi dapat membangunkan kecerdasan dan keremajaan ingatan, gerakan pengamatan, serta kreativitas.

b. Meningkatkan Emosi Positif

Bermeditasi mampu meningkatkan kemampuan emosional yang luas seperti: kesenangan, perasaan bahagia, dan kesadaran fikiran yang lebar dan menciptakan kreativitas pola fikir.

c. Menenangkan Ketegangan Emosi

Ketegangan emosional dapat ditenangkan dengan merangsang ketegangan menjadi lebih rileks. Proses menjadi rileks akan didapatkan saat melakukan meditasi.

d. Pembangunan Kepribadian

Dengan berlatih meditasi, dapat mencetak kepribadian dengan adanya perubahan untuk bersifat dewasa.

e. Mencobah dan Mengubah Satu Pola Jenis Perilaku

Meditasi mampu membentuk pola pikir seseorang untuk melakukan hal yang baik serta merubah pola perilaku yang dianggap selama ini salah.

f. Meningkatkan Hubungan Pribadi

Meditasi mampu meningkatkan "*morality*" seseorang dan membuat orang lain menyukai kita karena keramahan yang terbentuk sehingga menemukan suatu kesenangan untuk menolong orang lain. Sehingga hubungan harmonis dengan sesama akan tercipta dengan sendirinya.

g. Mencegah Pengurangan

Meditasi tidak hanya mampu menghambat proses penurunan intelegensi tetapi juga mampu menstabilkan emosi khususnya pada lansia.

h. Hilangnya Rasa Sakit

Keluhan rasa sakit/nyeri yang dirasakan akan terasa berkurang dengan adanya tehnik relaksasi.

i. Mencegah dan Menyembuhkan Penyakit Mental dan Fisik

Sudah banyak terbukti bahwa dengan melakukan meditasi akan mencegah dan menyembuhkan penyakit mental dan fisik.

j. Meningkatkan Kesehatan Rohani

Belajar meditasi tidak hanya mampu meningkatkan kesehatan, tetapi juga mampu meningkatkan kehidupan rohani, ini terjadi saat melakukan meditasi pola ketenangan batin akan meningkatkan kekusyutan dalam beribadah.

Selain itu juga meditasi juga memiliki efek dalam tubuh pribadi yang melakukan meditasi. Adapaun manfaat yang diperoleh bila dipandang dari sudut kesehatan antara lain:

a. Oksigen

Pernapasan yang diterima oleh jaringan tubuh pada saat melakukan meditasi akan meningkat, serta membantu meningkatkan pembentukan Hb dalam darah yang nantinya akan meningkatkan daya tahan tubuh.

b. Pembuluh Darah

Akan terjadi pelebaran (elastisitas) pembuluh darah yang berpengaruh terhadap tekanan darah, yaitu memperkecil hambatan pada aliran darah.

c. Pencernaan

Dengan melakukan meditasi akan meningkatkan kemampuan fungsional dari solari plexus dalam melakukan pencernaan dan penyerapan makanan.

d. Otot

Otot-otot akan terlatih dalam perkembangan sehingga jaringan otot menjadi lebih padat.

e. Jantung

Dengan pernapasan selama latihan, pembuluh darah darah memberikan jalan pintas dalam jaringan otot guna melatih otot jantung agar bekerja lebih baik walaupun dalam keadaan kekurangan oksigen.

f. Otak

Selama melakukan meditasi, otak akan dipenuhi oksigen dan membawa efek positif pada otak. Yaitu otak akan dilatih menjadi rileks agar tidak mudah lelah saat berfikir atau belajar dan menjaga keseimbangan otak, sehingga tidak mudah jatuh pada situasi pusing.

g. Sel

Puasa akan oksigen saat menahan nafas berfungsi dalam menyembuhkan penyakit. Misalnya sel ganas yang menyerang pada penderita kanker, makanan pokok dalam penderita adalah oksigen, maka dengan adanya puasa oksigen dalam tubuh penderita kanker yang rutin melatih Meditasi Pernapasan, ruang hidup sel ganas akan dipersempit sampai kanker tersebut terbunuh dengan sendirinya. Hal ini karena metabolisme sel ganas sangat tinggi, yang menyebabkan sangat membutuhkan oksigen. Jadi pada saat melakukan puasa oksigen, akan melatih sel-sel tubuh dalam daya tahannya.

h. Imun

Meditasi Pernapasan akan melatih terciptanya konsentrasi dan ketenangan jiwa yang stabil, dan juga berpengaruh pada pengeluaran hormone ACTH (*Adreno Cartico Tropic Hormon*) dan hormon Cortisol. Hormon ini nantinya akan memacu sistem kekebalan tubuh untuk menghasilkan Immunoglobulin.

i. Fisik

Dengan melakukan meditasi pernapasan secara teratur, maka dapat meningkatkan kebugaran secara fisik.

3. Jenis-jenis Meditasi Pernapasan

Ada berbagai macam/jenis stres namun secara umum tujuan dan tehniknya hampir sama, berikut ini adalah beberapah jenis meditasi yang terpusat pada pola nafas.

a. Meditasi Pernapasan "ADEM HATI"

Meditasi "ADEM ATI" adalah salah satu meditasi pernapasan yang mulai diperkenalkan sejak tahun 1990. Meditasi ini adalah meditasi khas Indonesia, yang dikembangkan dengan pendekatan psikologi, dan telah dibuktikan dan diterima oleh ribuan anggotanya dari segala kalangan.

b. Meditasi Rileksasi

Meditasi ini dapat dilakukan dengan sikap yang hampir sama dengan meditasi pernapasan, hanya saja telapak tangan terbuka ke atas. Manfaat dari meditasi rileksasi ini adalah jika dalam suatu hari anda merasakan sesuatu yang tidak nyaman yang berkaitan dengan emosi misalnya: marah, tidak percaya diri, gelisah, bingung, bimbang, berduka, dan sedih.

c. Meditasi Psikosomatik

Meditasi ini dilakukan untuk melawan gangguan-gangguan misalnya sulit tidur. Meditasi ini dapat dilakukan dengan sikap tidur terlentang yang dilakukan hampir sama dengan Meditasi Pernapasan Rileksasi, hanya saja dilakukan sambil tidur terlentang.

d. Meditasi Otak (*Brain Meditation*)

Meditasi ini bermanfaat untuk melatih keseimbangan otak, jika kita akan menghadapi suatu kecemasan secara tiba-tiba pada diri kita saat menghadapi kesulitan, setelah lelah memikirkan suatu pekerjaan, menyelesaikan masalah, marah, ataupun saat akan menghadapi ujian. Meditasi ini dapat dilakukan di tempat yang santai. Dalam aplikasinya, tehnik ini (*Brain Meditation*) dilakukan dengan pernapasan yang sangat halus selama 30 menit.

e. Meditasi ISO-Bionic

Tehnik Meditasi ISO-bionic (MIB), dikembangkan dengan disiplin ilmu Akupineologi, yang berarti titik-titik simpul batin manusia. Titik simpul yang dimaksud terletak di perut, dada dan daerah kepala. Manfaat yang diperoleh dengan melakukan tehnik ini yaitu untuk menghilangkan rasa gelisah serta rasa kurang percaya diri.

f. MDT (Meditasi Daya Tarik)

Tehnik ini digunakan dengan maksud untuk meningkatkan daya tarik, yang dilakukan pada pagi dan sore hari dengan lama waktu meditasi 30 menit setiap meditasinya (Sukmono, 2009).

4. Meditasi “ADEM ATI”

a. Sejarah

Meditasi “ADEM ATI”, istilah ini mungkin membuat kita merenung pada aliran-aliran lama dan kuno. Sebenarnya, kata “ADEM ATI” itu hanyalah istilah dalam komunitas Jawa, yang artinya “ketenangan hati”, sesuai maksud dan tujuannya dengan konsep ilmu pengetahuan ini, dalam menegakkan motto lembaganya SLB (Sehat Lahir Batin).

Pengembangan tehnik meditasi ini sangat mendasar dan bermanfaat bagi kreativitas anak bangsa, dengan mencoba merumuskan pengetahuan ini dalam bentuk yang sederhana pada suatu ilmu pengetahuan. Diharapkan tehnik meditasi yang tengah terus dikembangkan dengan cara praktis ini mampu menerangi dan menjadi sumbangan suatu pemahaman keilmuan moderen tentang peran “Ketenangan Hati” sebagai alternatif logis dalam membentuk masyarakat pada kesehatan mental dan moral. Meditasi ini juga merupakan suatu pemahaman tentang keadaan psikologis seseorang seperti: kedamaian, ketenangan, dan keharmonisan yang mampu mematahkan suatu tindakan yang diciptakan oleh ego.

b. Manfaat

Penggunaan praktik meditasi ini, tidak lain dalam rangka mencapai penerangan serta ketenangan dengan menggunakan metode pernapasan yang khas, yang terbukti mampu mengontrol gerak-gerik dan pikiran para pelakunya. Bagi mereka yang disiplin melakukan tehnik ini, dapat bermanfaat dalam pengobatan secara alternatif. Selain itu juga tehnik ini mampu membantu kekhusyutan dalam

beribadah selaku umat beragama dan aktif dalam mengikuti pelatihan meditasi.

c. Praktik

Praktik meditasi "ADEM ATI" lebih berfokus kepada posisi tubuh dan kontrol nafas. Berikut adalah pembahasan yang tepat mengenai posisi tubuh yang sesuai serta kontrol nafas:

1) Tubuh

Praktik meditasi pernapasan khas Indonesia ini diawali dengan sikap duduk dengan tulang belakang tegak, ibu jari digemgam. Ini dimaksudkan agar dapat menghemat pancaran hasil oleh pernapasan kita yang menghasilkan bionergi tidak memancar percuma, tetapi kembali bermanfaat ke dalam tubuh ini. Kemudian, dengan sikap kaki langsung menyentuh tanah (*ground*), di harapkan antara medan magnet bumi dan tubuh akan saling mengisi.

Kemudian santai otot bahu, luruskan tulang belakang, dan duduk dengan satu pusat yang stabil sehingga daya energi prana atau bioenergi yang dihasilkan dapat terasa dan terisi pada saat melakukan pernapasan.

2) Kontrol Napas

Selama melakukan meditasi napas tidak boleh berbunyi atau suara napas sampai mendesis, karena tehnik dalam praktik yang benar dilakukan dengan sangat halus dan perlahan. Dalam proses ini juga diimbangi suatu pengucapan suci (doa-doa/pujian-pujian) yang sesuai dengan detak jantung kita (misalnya saat jantung berdetak ucapkan nama Tuhan atau puji-pujian kepada

Tuhan), dilakukan saat menahan nafas. Ini bertujuan saat kita menahan nafas dapat mereduksi pikiran emosi negatif dan stres yang merupakan salah satu harapan yang akan kita capai.

d. Langkah-langkah melakukan tehnik meditasi pernapasan "ADEM ATI":

1) Sikap

- a) Sebelum melakukan meditasi, setiap peserta menyiapkan kursi yang tidak memiliki sandaran yang telah disediakan.
- b) Setelah itu peserta duduk dengan posisi yang tegak dengan kaki menyentuh lantai.
- c) Posisi kaki terbuka, dan ibu jari tangan di genggam dan diletakkan di atas lutut.

2) Tehnik Pernapasan

- a) Setelah peserta merasa nyaman dengan posisi duduknya, peserta mulai memejamkan matanya.
- b) Tehnik pernapasan yang digunakan, yakni pernapasan perut (pernapasan segi tiga).
- c) Menarik nafas dengan menggunakan hidung dengan hitungan pertama, tanpa terburu-buru, posisi dada dan pundak tidak bergerak.
- d) Menahan nafas ditandai dengan hitungan ke dua. Nafas yang telah dihirup ditahan dan memberikan tekanan seperti saat ingin membuang air kecil, namun dengan perlahan.
- e) Mengeluarkan nafas melalui hidung yang ditandai dengan hitungan ke tiga. Nafas dikeluarkan secara perlahan.

- f) Proses ini terus diulang-ulang sampai peserta merasa tenang.
 - g) Kemudian pada menit ke 5, peserta diajak untuk membayangkan sedang berada di tengah daerah persawahan yang hijau dengan udara yang segar, pada bagian ini musik meditasi akan berubah untuk menyesuaikan pikiran peserta.
 - h) Pada akhir meditasi, peserta diajak membuka mata secara perlahan. Namun peserta tidak diizinkan langsung berdiri. Tahap ini musik meditasi masih berlanjut dengan warna yang berbeda dengan maksud merilekskan pikiran peserta setelah melakukan meditasi.
- 3) Penunjang
- a) Proses perhitungan dalam perfasan melalui musik instrumental khusus.
 - b) Apabila peserta merasa pusing, maka peserta yang bersangkutan dapat menghentikan proses meditasinya.
 - c) Meditasi ini dilaksanakan selama ± 30 menit.
(Sukmono, 2009)

B. Tinjauan Konsep Tentang Stres

1. Defenisi

Stres adalah reaksi/respons tubuh terhadap stresor psikososial (tekanan mental/beban kehidupan). Stres dewasa ini digunakan secara bergantian untuk menjelaskan berbagai stimulus dengan intensitas berlebihan yang tidak disukai berupa respons fisiologis, perilaku, dan subjektif terhadap stres; konteks yang menjembatani pertemuan antara individu dengan stimulus yang membuat stres; semua sebagai suatu sistem (WHO, 2003).

Menurut Dwigth, stres adalah suatu perasaan ragu terhadap kemenuaannya untuk mengatasi sesuatu kerana persediaan yang tidak dapat memenuhi tuntutan kepadanya. Dwigth menurunkan pengertian stres lebih pada perasaan ragu atau cemas terhadap kemampuannya (Saam dan Wahyuni, 2014).

Hans Selye (1950), mengartikan stres sebagai suatu respon tubuh yang bersifat nonspesifik terhadap setiap tuntutan beban yang dialaminya. Misalnya bagaimana respon tubuh seseorang manakala yang bersangkutan mengalami beban pekerjaan yang berlabihan. Bila ia mampu mengatasinya, artinya tidak ada gangguan pada fungsi organ tubuh, maka yang bersangkutan tidak mengalami stres. Namun bila terjadi gangguan pada organ tubuhnya maka yang bersangkutan dapat dikatakan mengalami stres (Hawari, 2013).

Stres adalah beban rohani yang melebihi kemampuan rohani itu sendiri, sehingga perbuatan kurang terkontrol secara sehat (Prabowo, 2014)

2. Etiologi

Kondisi stres dapat disebabkan oleh berbagai penyebab atau sumber, dalam istilah yang lebih umum disebut stresor. Stresor adalah keadaan atau situasi, objek atau individu yang dapat menimbulkan stres, secara umum stres dapat dibagi menjadi tiga, yaitu stresor fisik, sosial, dan psikologis (Priyoto, 2014).

a. Stres Fisik,

Disebabkan oleh suatu stresor fisik yaitu suhu yang terlalu tinggi atau rendah, suara bising, sinar yang terlalu terang, atau tersengat arus listrik, keracunan, serta obat-obatan (bahan kimia).

b. Stres Sosial

- 1) Stresor sosial, ekonomi dan politik, misalnya tingkat inflasi yang tinggi, tidak ada pekerjaan, pajak yang tinggi, perubahan teknologi yang pesat, dan kejahatan.
- 2) Keluarga, misalnya peran seks, iri, cemburu, kematian anggota keluarga, perbedaan gaya hidup dengan pasangan atau keluarga yang lain.
- 3) Jabatan dan karir, misalnya kompetisi dengan teman, hubungan yang kurang baik dengan atasan atau sejawat, dan aturan kerja.
- 4) Hubungan interpersonal dan lingkungan, misalnya harapan sosial yang tinggi, pelayanan yang buruk, serta hubungan sosial yang kurang baik.

c. Stresor Psikologi

- 1) Frustrasi, adalah tidak tercapainya keinginan atau tujuan karena adanya hambatan.
- 2) Ketidakpastian, apabila seseorang sering berada dalam keraguan dan merasa tidak pasti mengenai masa depan atau pekerjaannya. Biasa juga akibat adanya perasaan bingung dan tertekan, rasa bersalah, perasaan kwuatir.

Suatu Penelitian Saam (2006), dalam (Priyoto, 2014) menunjukkan faktor penyebab stres mahasiswa fakultas kedokteran UNRI yakni faktor pribadi, keluarga, kampus, dan faktor masyarakat.

a. Faktor Pribadi:

- 1) Tidak bisa mengatur waktu,
- 2) Uang bulanan habis sebelum waktunya,
- 3) Terlalu memforsir diri untuk belajar,
- 4) Teman selalu sering datang ke kontrakan,
- 5) Putus dengan pacar.

b. Faktor Keluarga:

- 1) Orang tua bercerai,
- 2) Terlalu dikekang orang tua,
- 3) Keinginan orang tua yang dipaksakan ke anaknya,
- 4) Orang tua bertengkar.

c. Faktor Kampus:

- 1) Tugas yang terlalu banyak menumpuk,
- 2) Kuliah dari pagi sampai sore dalam satu hari,
- 3) Dosen yang mengubah kesepakatan bersama secara sepihak,
- 4) Bahan ujian yang tak pernah dibahas sebelumnya.

d. Faktor Masyarakat:

- 1) Selalu dalam kegiatan masyarakat,
- 2) Selalu dikritik masyarakat,
- 3) Selalu dipandang sebelah mata,
- 4) Selalu disalahkan.

3. Tahapan Stres

Gejala-gejala stres pada diri seseorang sering kali tidak disadari karena perjalanan awal tahapan stres timbul secara lambat, dan baru dirasakan bila tahapan gejala sudah lanjut dan mengganggu fungsi kehidupan baik di rumah, lingkungan kerja, ataupun di lingkungan sosial. Selye merumuskan stres sebagai GAS (*General Adaptation Syndrome*) atau sindrom penyesuaian umum. Apabila faktor penyebab stres tidak dapat diatasi dan faktor penyebab tersebut terlalu besar, maka terjadi reaksi tubuh yaitu GAS (*General Adaptation Syndrom*) yang terdiri atas tiga tahapan yaitu tahap reaksi waspada, tahap melawan, dan tahap kelelahan yang bekerja untuk melindungi individu agar dapat bertahan hidup.

Adapun tingkatan stres dapat dibagi menjadi 3 tingkatan yakni:

a. Stres Ringan

Stres ringan adalah stressor yang dihadapi setiap orang secara teratur umumnya dirasakan oleh setiap orang misalnya: lupa, kebanyakan tidur, kemacetan, dikritik. Situasi seperti ini biasanya berakhir dalam beberapa menit atau beberapa jam dan biasanya tidak akan menimbulkan penyakit kecuali jika dihadapi terus menerus. Gejala lain misalnya semangat meningkat, kemampuan menyelesaikan pelajaran meningkat. Namun tidak disadari bahwa aktifitas tersebut memakai banyak energi sehingga bila terjadi terus menerus maka akan membuat seseorang lelah.

b. Stres Sedang

Terjadi lebih lama, dari beberapa jam sampai beberapa hari. Misalnya perselisihan kesepakatan yang belum selesai, sebab kerja yang berlebih, mengharapkan pekerjaan baru, permasalahan keluarga. Situasi seperti ini dapat berpengaruh pada kondisi kesehatan seseorang. Adapun cirri-cirinya seperti sakit perut, gangguan tidur hingga perasaan yang sering berubah-ubah.

c. Stres Berat

Merupakan stres kronis yang terjadi beberapa minggu sampai beberapa tahun misalnya hubungan suami istri yang tidak harmonis, kesulitan finansial, dan penyakit fisik yang lama. Stres yang berkepanjangan akan membuat seseorang sulit beraktivitas, gangguan hubungan sosial, kelelahan meningkat hingga pada perasaan takut akan kematian. (Priyoto,2014)

4. Adaptasi Stres

Adalah perubahan anatomi, fisiologis dan psisikologis di dalam diri seseorang sebagai reaksi terhadap stres (Priyoto, 2014). Adaptasi terhadap stres dapat berupa:

a. Adaptasi Fisiologis

Adaptasi fisiologis merupakan proses penyesuaian tubuh secara alamiah atau secara fisiologis untuk mempertahankan keseimbangan dari berbagai faktor yang menimbulkan atau mempengaruhi keadaan menjadi tidak seimbang contohnya masuknya kuman penyakit, maka secara fisiologis tubuh berusaha untuk mempertahankan pintu masuk kuman.

b. Adaptasi Psikologis

Adaptasi psikologis merupakan proses penyesuaian secara psikologis akibat stresor yang ada, dengan memberikan mekanisme pertahanan dari dengan harapan dapat melindungi atau bertahan diri dari serangan atau hal-hal yang tidak menyenangkan. Dalam adaptasi secara psikologis terdapat dua cara untuk mempertahankan diri dari berbagai stresor yaitu dengan cara melakukan koping atau penanganan diantaranya berorientasi pada tugas (*task oriented*) atau mekanisme pertahanan diri.

c. Adaptasi Sosial Budaya

Adaptasi sosial budaya merupakan cara untuk mengadakan perubahan dengan melakukan proses penyesuaian perilaku yang sesuai dengan norma yang berlaku di masyarakat, berkumpul dalam masyarakat dalam kegiatan kemasyarakatan. Strategi bersahabat dengan stres. Proses yang digunakan seseorang untuk menangani tuntutan yang

menimbulkan stres dinamakan koping (kemampuan mengatasi masalah), dan memiliki dua bentuk utama, yaitu:

1) *Problem Focused Coping*

Strategi terfokus masalah, dimana orang dapat memfokuskan pada masalah atau situasi spesifik yang telah terjadi, sambil mencoba menemukan cara untuk mengubahnya atau menghindarinya di kemudian hari.

2) *Emotion Focused Coping*

Strategi terfokus emosi, dimana seseorang juga dapat berfokus untuk menghilangkan emosi yang berhubungan dengan situasi stres, walaupun situasi sendiri tidak data diubah. Orang menggunakan strategi terfokus emosi untuk mencegah emosi negatif menguasai dirinya dan mencegah mereka untuk melakukan tindakan untuk memecahkan masalahnya.

5. Mempertahankan Emosi

Dalam teori psikoanalitik Freud, *defense mechanism* merupakan strategi yang digunakan oleh ego untuk menahan atau menurunkan kecemasan. Terdiri dari penyesuaian yang dilakukan tanpa disadari, baik melalui tindakan atau menghindari tindakan, tidak mengenali motif pribadi yang mungkin mengancam harga diri atau meningkatkan kecemasan.

a. *Repression*

Dalam represi, impuls atau memori yang terlalu menakutkan dan menyakitkan dikeluarkan dari kesadaran. Memori yang menimbulkan rasa malu, bersalah, atau mencela diri sendiri seringkali direpresi. Impuls tersebut direpresi untuk menghindari konsekuensi menyakitkan jika mewujudkan impuls tersebut. Individu merepresi memori dan

perasaan yang dapat menimbulkan kecemasan karena mereka tidak konsisten dengan konsep diri.

Represi berbeda dengan supresi. Supresi adalah proses melepaskan kendali diri, mempertahankan impuls dan kendali diri atau secara sementara menyingkirkan memori yang menyakitkan. Individu menyadari pikiran yang disupresi tetapi sebagian besar tidak menyadari impuls atau memori yang direpresi.

b. Rationalization

Rasionalisasi adalah motif yang dapat diterima secara logika atau sosial yang kita lakukan sedemikian rupa sehingga kita tampaknya bertindak secara rasional. Rasionalitas memiliki dua fungsi: menghilangkan kekecewaan kita saat kita gagal mencapai tujuan.

c. Reaction Formation

Sebagian individu dapat mengungkapkan suatu motif bagi dirinya sendiri dengan memberikan ekspresi kuat pada motif yang berlawanan. Kecenderungan itulah yang disebut *reaction formation*.

d. Projection

Semua orang memiliki sifat yang tidak diinginkan yang tidak kita akui, bahkan oleh diri sendiri. Salah satu mekanisme bawah sadar proyeksi, melindungi kita dari mengakui kualitas diri sendiri yang tak layak dengan menampakkan sifat itu secara berlebihan pada diri orang lain.

e. Intellectualization

Suatu upaya melepaskan diri dari situasi stres dengan menghadapinya dengan menggunakan istilah-istilah yang abstrak dan intelektual.

f. *Denial*

Merupakan mekanisme pertahanan dimana impuls atau gagasan yang tidak dapat diterima tidak dihayati atau tidak dibiarkan masuk ke kesadaran.

g. *Displacement*

Mekanisme pertahanan terakhir kita anggap memenuhi fungsinya (menerunkan stres) dan agak memuaskan motif yang tidak dapat diterima. Melalui mekanisme pengalihan, suatu motif yang tidak dapat dipuaskan dalam bentuk-bentuk diarahkan ke saluran lain (Priyoto, 2014).

6. Manajemen Stres

Ada berbagai macam manajemen dalam stres namun secara umum, ada 3 macam manajemen stres yaitu:

- a. Lapis Pertama (*Primary Prevention*), yaitu dengan mengubah atau melakukan perbaikan manajemen diri dengan memiliki ketrampilan yang relevan. Misalnya: manajemen waktu, keterampilan mendelegasikan, keterampilan pengorganisasian, menata.
- b. Lapis Kedua (*Secondary Prevention*), menyiapkan diri menghadapi stresor, dengan cara latihan (*exercise*), diet, rekreasi, istirahat, meditasi, dan lain-lain.
- c. Lapis Ketiga (*Tertiary Prevention*), menangani dampak stres yang terlanjur ada, kalau diperlukan meminta bantuan jaringan suportif dan terapis (Priyoto, 2014).

Adapula pula tehnik yang dapat digunakan dalam menghadapi berbagai ancaman terutama dalam lingkungan sehari-hari. Adapun tehnik tersebut: bersahabat dengan stres di sekolah.

a. Bersahabat dengan Stres di Sekolah

Secara sederhana, kita bias menangani stres kehidupan sekolah dengan menerapkan teknik STRES, adapun maksud dari teknik tersebut adalah sebagai berikut:

1) S : Study Skills

Ada banyak hal yang perlu dipelajari, yang ingin diketahui, ada banyak kegiatan yang ingin diikuti, waktu terbatas. Oleh karena itu, agar tidak menjadi stres, seyogyanya mahasiswa perlu memiliki berbagai skill belajar yang sesuai sehingga saya bias belajar secara efektif juga efisien dalam menggunakan daya dan waktu serta sumber lainnya.

2) T : Tempo (*Time Management*)

Selain skill belajar, skill penting yang juga perlu dikuasai untuk menangani stres adalah manajemen waktu, untuk itulah mahasiswa diharapkan memiliki paradigma waktu yang tepat.

3) R : *Rest*

Tubuh kita bersifat *default* yang memerlukan jeda atau istirahat. Kita perlu belajar bagaimana *speeding*, tetapi *up* juga *slowing* dan bila *down* kita terampil untuk menghadapinya.

4) E: *Eating and Exercise*

Tubuh kita membutuhkan asupan nutrisi yang memadai, agar bias bugar. Bandingkan apabila kita mempergunakan sesuatu peralatan yang baru, sedangkan biasanya kita melakukannya secara manual. Tentunya sebelum melakukan hal yang baru setidaknya kita melatihnya agar mampu menyesuakannya.

5) S: *Self Talk*

Self talk yaitu percakapan kalbu, dimana kita biasa mendengar apa yang hati nurani katakan kepada kita. Isi percakapan itu bisa positif, membuat kita optimis, tetapi seringkali juga negatif, membuat kita tertekan stres. Kita masih perlu lebih mengembangkan arah percakapan dari kita kepada hati nurani ataupun kata hati kita, sehingga terjadi percakapan timbal-balik antara kita dengan diri kita. Dalam hal menangani stres, kita perlu kita secara sadar mengganti isi percakapan yang tidak mendukung dengan kalimat yang mendukung dengan kalimat yang bisa mendukung kita. Hal terpenting adalah bagaimana mengelola stres dengan sikap dan pola pikir yang tepat melalui rasa syukur dan keikhlasan kepada Sang Penguasa Kehidupan.

6) S: *Social Support*

Manusia adalah makhluk sosial, jadi pada hakikatnya tidak tahan sendirian, butuh persaan tidak sendiri, tetapi punya sejumlah orang yang saling peduli, yang akan merasa kehilangan manakala lama saling tidak bertemu atau berkomunikasi. Dalam keadaan stres sebaiknya kita berusaha bertemu dengan teman, sehingga paling tidak kita tetap punya penghayatan tidak sendirian yang sungguh mencekam. Itulah sebabnya dianjurkan kepada mahasiswa untuk membangun dan merawat jaringan pendukungnya sehingga bisa saling mendukung di saat diperlukan.

BAB III

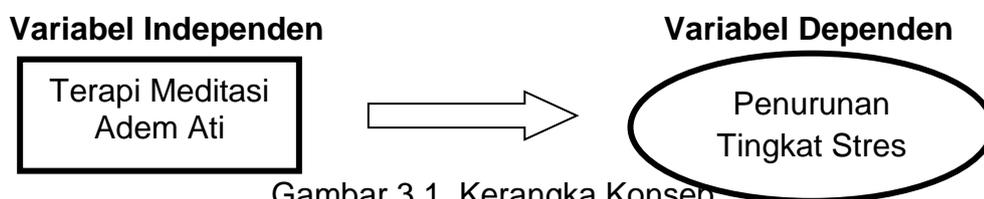
KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN

A. Kerangka Konseptual

Meditasi merupakan salah satu upaya pemusatan pikiran (*focus consciousness*), yang dapat menunjang pemahaman tentang keadaan psikologis seseorang seperti: kedamaian, ketenangan, dan keharmonisan yang mampu mematahkan suatu tindakan yang diciptakan oleh ego, pikiran, yang memiliki kemampuan untuk memperluas kedamaian pada alam raya ini.

Stres adalah reaksi/respons tubuh terhadap stresor psikososial (tekanan mental/beban kehidupan). Stres dewasa ini digunakan secara bergantian untuk menjelaskan berbagai stimulus dengan intensitas berlebihan yang tidak disukai berupa respons fisiologis, perilaku, dan subjektif terhadap stres; konteks yang menjembatani pertemuan antara individu dengan stimulus yang membuat stres; semua sebagai suatu sistem.

Variabel independen dalam penelitian ini yaitu terapi meditasi sedangkan variabel dependennya adalah tingkat stres. Maka kerangka konsep dalam penelitian ini dapat digambarkan seperti bagan di bawah ini:

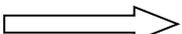


Gambar 3.1. Kerangka Konsep

Keterangan :

 : Variabel Independen

 : Variabel Dependen

 : Garis Penghubung

B. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan teori pada bab sebelumnya dan fakta empiris pada latar belakang, maka hipotesis dari penelitian ini adalah terapi meditasi mampu/dapat menurunkan tingkat stres pada mahasiswa akhir S1 Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stella Maris Makassar Tahun Ajaran 2015/2016.

C. Defenisi Operasional

Tabel 3.1 Defenisi Operasional

No	Variabel	Defenisi Operasional	Parameter	Alat ukur	Skala Ukur	Skor
1.	Independen: Terapi Meditasi Adem Ati	Tehnik relaksasi dengan pemusatan pikiran untuk menurunkan tingkat stres dengan iringan instrumen meditasi	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan meditasi selama ± 30 menit • Meditasi sebanyak 5x berturut-turut • Menggunakan musik instrumen meditasi • Dilakukan dalam ruangan tertutup 	-	-	-

2	Dependen : Penurunan Tingkat Stress	Menurunnya tingkat stres setelah melakukan terapi meditasi	- Tingkat stress sebelum meditasi - Tingkat stress setelah melakukan meditasi	Kuesioner	Kategorik	Menggunakan skala perhitungan: •0-5 (stres ringan) •6-10(stres sedang) •11-15 (stres berat)
---	--	---	---	-----------	-----------	---

BAB IV METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Jenis penelitian ini menggunakan desain *pre experiment design* dengan pendekatan *one group pre-post test design*. Penelitian ini tidak memiliki kelompok kontrol, namun hanya kelompok intervensi dengan melakukan meditasi untuk mengetahui perubahan tingkat stres, dengan mengukur tingkat stres sebelum melakukan meditasi, dan setelah melakukan meditasi sebanyak 5 kali. Tehnik ini digunakan pada mahasiswa tingkat akhir S1 Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stella Maris Makassar Tahun Ajaran 2015/2016.

<i>Pre test</i>	<i>Experiment</i>	<i>Post test</i>
Tes sebelum meditasi	Meditasi	Tes setelah 5x meditasi

Gambar 4.1 Desain Penelitian

Keterangan:

O_1 = *Pre Test* (sebelum melakukan meditasi)

X = Pemberian terapi meditasi

O_2 = *Post Test* (setelah melakukan meditasi sebanyak 5 kali)

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini akan dilakukan di kampus Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stella Maris Makassar yang dapat menampung responden. Alasan pemilihan lokasi ini karena mudah dalam prosedur penelitian, dimana responden dapat berkumpul, dan responden akan merasa nyaman dengan karakteristik yang tenang.

B. Waktu Penelitian

Waktu penelitian dilaksanakan pada malam hari pukul 18.30-19.00 wita, saat kondisi lingkungan sekitar sudah mulai tenang. Dengan lama terapi ± 30 menit, yang dilakukan selama 5 kali. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Maret 2016.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah semua mahasiswa S1 Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stella Maris Makassar Semester akhir yang sedang melaksanakan proses penyusunan skripsi.

2. Sampel

Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan secara *non probability sampling* yaitu semua responden dalam populasi memiliki kesempatan untuk terpilih atau terpilih menjadi sampel, dengan pendekatan menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu cara pengambilan sampel dengan pertimbangan tertentu (stres). Dengan jumlah sampel 20 orang dengan kriteria sebagai berikut:

a. Kriteria Inklusi:

- 1) Mahasiswa yang bersedia diteliti,
- 2) Mahasiswa yang mengalami stres
- 3) Mahasiswa yang hadir pada waktu proses meditasi.

b. Kriteria Eksklusi:

Mahasiswa yang absen pada waktu penelitian berlangsung

D. Instrumen Penelitian

Pelaksanaan penelitian ini menggunakan instrumen penelitian berupa kuesioner yaitu sejumlah pernyataan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden. Kuesioner ini dibuat oleh

peneliti kemudian masing-masing calon responden diminta kesediaannya untuk berpartisipasi dalam penelitian ini dengan cara mengisi lembar kuesioner penelitian. Jenis kuesioner yang digunakan adalah *Closed ended questios*.

1. Variabel Independen

Untuk variabel Independennya adalah tehnik meditasi Adem Ati yang diberikan kepada responden. Dengan menggunakan musik instrumen meditasi dari laptop dan *speaker*.

2. Variabel Dependen

Untuk variabel dependennya diukur dengan menggunakan kuesioner berdasarkan pengukuran HARS (*Hamilton Rating Scale For Anxiety*). Total pertanyaan 21 dengan penilaian bila total nilai yang diperoleh 0-5 (stres ringan), 6-10 (stres sedang) dan 10-15 (stres berat).

E. Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini, perlu adanya rekomendasi dari pihak institusi kampus Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stella Maris Makassar atau pihak lain untuk melakukan penelitian ini pada mahasiswa tingkat akhir S1 Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stella Maris Makassar T.A 2015/2016.

Setelah mendapat persetujuan, barulah dilakukan penelitian dengan etika penelitian sebagai berikut:

1. *Informed Consent*

Lembar persetujuan ini diberikan kepada responden yang akan diteliti yang memenuhi kriteria inklusi dan disertai jadwal penelitian dan manfaat penelitian. Bila subyek menolak, maka peneliti tidak akan memaksakan dan tetap menghormati hak-hak klien.

2. *Anomity*

Untuk menjaga kerahasiaan, peneliti tidak akan mencantumkan nama responden, tetapi lembaran tersebut diberikan inisial atau kode.

3. *Confidentiality*

Kerahasiaan informasi responden dijamin oleh peneliti dan hanya kelompok data tertentu yang akan dilaporkan sebagai hasil penelitian. Data yang telah dikumpulkan disimpan dalam flashdisk dan hanya bisa diakses oleh peneliti dan pembimbing.

Teknik pengumpulan yang dilakukan guna memperoleh data yang sesuai dengan variabel penelitian yaitu:

a. Data Primer

Data primer adalah data yang diambil secara langsung dari objek yang akan diteliti melalui data observasi selama penelitian.

b. Data Sekunder

Data sekunder adalah data yang diperoleh dengan cara menelusuri dan menelaah literatur.

F. Pengolahan dan Penyajian Data

Dari hasil data yang telah dikumpulkan, peneliti mengolah data dengan menggunakan program komputer melalui langkah-langkah sebagai berikut:

1. *Editing* (Penyuntingan)

Pada tahap ini dilakukan pemeriksaan terhadap semua data yang telah terkumpul, dilakukan pengecekan kelengkapan data untuk memastikan data yang diperoleh lengkap, jelas, relevan, dan konsistensi.

2. *Coding* (Pengujian)

Merubah data berbentuk huruf menjadi data berbentuk angka/bilangan untuk memudahkan pengolahan data. Jawaban

atau data disederhanakan dengan memberikan simbol-simbol tertentu untuk setiap jawaban.

3. *Entry Data* (Pengimputan) Dilakukan dengan memasukkan data ke dalam komputer dengan menggunakan aplikasi komputer.

4. *Tabulating* (Tabulasi)

Dilakukan dengan mengelompokkan data sesuai dengan variabel yang diteliti yaitu pelaksanaan meditasi (independen) dan *score* tingkat stres (dependen). Penyajian data yang digunakan adalah dalam bentuk tabel.

G. Analisis Data

Data yang sudah terkumpul melalui hasil penelitian akan dianalisis secara analitik dan diinterpretasi dengan menggunakan uji statistik yaitu dengan menggunakan metode komputer program SPSS versi 21 Windows.

1. Analisis Univariat

Mengetahui distribusi frekuensi dan persentasi:

- a. Variabel independen (bebas) yaitu praktik meditasi Adem Ati.
- b. Variabel dependen (terikat) yaitu tingkat stres mahasiswa

2. Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk melihat pengaruh penerapan meditasi dalam menekan tingkat stres mahasiswa, dengan menggunakan uji statistik yang digunakan yaitu uji *Marginal Homogeneity Wilcoxon* dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$.

Dengan Interpretasi:

- a. Apabila $p \geq 0,05$ maka H_a ditolak dan H_0 diterima artinya tidak ada pengaruh penerapan meditasi Adem Ati dalam menurunkan tingkat stres mahasiswa.

- b. Apabila $p < 0,05$ maka H_a diterima dan H_o ditolak artinya ada pengaruh penerapan meditasi Adem Ati dalam menurunkan tingkat stres mahasiswa.

BAB V

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Pengantar

Penelitian ini dilaksanakan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stella Maris Makassar yang telah dilaksanakan pada tanggal 7 sampai 11 Maret 2016. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan secara *non probability sampling*, dengan pendekatan menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu cara pengambilan sampel dengan pertimbangan tertentu (stres). Pengumpulan data dengan menggunakan kuesioner dalam mengukur tingkat stres dengan 15 pertanyaan tertutup.

Pengolahan data dengan menggunakan komputer program *SPSS for windows versi 21.0*. Kemudian selanjutnya data dianalisis dengan menggunakan uji statistik *Marginal Homogeneity Wilcoxon*. Adapun ketentuan terhadap penerimaan dan penolakan uji ini, apabila $p < \alpha$ maka hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis nol (H_0) ditolak sedangkan apabila $p > \alpha$ maka hipotesis alternatif (H_a) ditolak dan hipotesis nol (H_0) diterima. Nilai $\alpha = 0,05$ (5%).

2. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stella Maris Makassar berada di pusat kota Makassar berhadapan dengan Masjid Aqsha Makassar ± 2 meter dan berada ± 7 meter dari Pantai Losari Makassar. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stella Maris Makassar ini berada di jalan Maipa No.19 di Kecamatan Ujung Pandang, kota Makassar, Provinsi Sulawesi Selatan.

Tenaga kerja yang ada di STIK Stella Maris Makassar terdiri dari 39 orang dosen, dan 7 orang staf. Selain itu, STIK Stella Maris Makassar memiliki banyak ruangan seperti ruang kelas, ruang laboratorium, ruang laboratorium bahasa, ruang computer, ruang dosen, ruang administrasi, kantin asrama, dapur, ruang rapat, post satpam, ruang perlengkapan kampus, ruang Ketua STIK Stella Maris Makassar.

STIK Stella Maris Makassar memiliki visi dan misi tersendiri. Adapun visi dan misi program studi sarjana dan ners STIK Stella Maris Makassar adalah sebagai berikut :

a. Visi

Tahun 2017 menjadi program studi berkualitas yang menghasilkan ners yang memiliki sikap caring dalam asuhan keperawatan berlandaskan cinta kasi, berwawasan global dan unggul dalam keperawatan neurorehabilitasi pada pasien stroke

b. Misi

- 1) Menyeleenggarakan pendidikan Ners yang unggul dalam keperawatan neurohabilitasi pada pasien stroke
- 2) Mengembangkan penyelenggaraan *home care* neurorehabilitasi pada pasien stoke
- 3) Membudayakan sikap caring dalam komunitas civitas akademik.
- 4) Mengembangkan dan menyelenggarakan penelitian yang terkini
- 5) Mengembangkan dan menyelenggarakan pengabdian masyarakat seiring dengan perkembangan ilmu dan teknologi dan berdasarkan hasil penelitian
- 6) Melakukan kerja sama dengan berbagai institusi pendidikan dan pelayanan kesehatan baik dalam negeri maupun luar negeri.

3. Karakteristik Responden

Data yang menyangkut karakteristik responden akan diuraikan sebagai berikut:

a. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

Tabel 5.1

Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kelompok Umur Responden di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stella Maris Makassar, Maret 2016

Usia Mahasiswa	Frekuensi	Presentasi (%)
21	6	30,0
22	9	45,0
23	5	25,0
Total	20	100

Sumber: data primer 2016

Berdasarkan tabel 5.1 diperoleh data dari 20 responden, jumlah terbanyak berada pada responden dengan kelompok usia 22 tahun yaitu 9 (45%) dan jumlah usia responden terkecil berada pada kelompok usia 23 tahun yaitu 5 (25%).

b. Karakteristik responden berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 5.2

Distribusi frekuensi berdasarkan jenis kelamin responden di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stella Maris Makassar, Maret 2016

Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentase (%)
Perempuan	8	40
Laki-laki	12	60
Total	20	100

Sumber: data primer 2016

Berdasarkan tabel 5.2 diperoleh data dari 20 responden, jenis kelamin perempuan berjumlah 8 (40%) orang dan jenis kelamin laki-laki berjumlah 12 (60%) orang.

4. Hasil Analisa Data

a. Analisis Univariat

1) Tingkat Stres Sebelum Terapi Meditasi

Tabel 5.3

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Stres Sebelum Melakukan Terapi Meditasi (pra) di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stella Maris Makassar, Maret 2016

Tingkat Stres	Frekuensi	Persentase (%)
Tinggi	5	25
Sedang	15	75
Rendah	0	0
Total	20	100

Sumber: data primer, 2016

Berdasarkan tabel 5.3 diperoleh data responden sebagian besar mahasiswa yang memiliki tingkat stres sedang sebanyak 15 responden (75.0%) dan yang memiliki tingkat stres berat sebanyak 5 responden (25.0%).

2) Tingkat Stres Setelah Terapi Meditasi

Tabel 5.4

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Stres Setelah Melakukan Meditasi di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stella Maris Makassar

Tingkat Stres	Frekuensi	Persentase (%)
Tinggi	0	0
Sedang	6	30
Rendah	14	70
Total	20	100

Sumber: data primer, 2016

Berdasarkan tabel 5.4 diperoleh data responden sebagian besar mahasiswa yang memiliki tingkat stres ringan sebanyak 14 responden (70.0%) dan yang memiliki tingkat stres sedang sebanyak 6 responden (30.0%).

b. Analisa Bivariat

Tabel 5.5

Analisis Pengaruh Terapi Meditasi dalam Menurunkan Tingkat Stres Mahasiswa akhir S1 Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan stella Maris Makassar, Maret 2016

Sebelum Meditasi	Tingkat Stres								P
	Setelah Meditasi				Total				
	Ringan		Sedang		Berat				
	f	%	F	%	f	%	F	%	
Ringan	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0,00
Sedang	13	65,0	2	10,0	0	0,0	15	75,0	
Berat	2	10,0	3	15,0	0	0,0	5	25,0	
Total	15	75,0	5	25,0	0	0,0	20	100,0	

Sumber: data primer, 2016

Dalam penelitian ini analisa bivariat dilakukan untuk mengetahui pengaruh terapi meditasi Adem Ati dalam menurunkan tingkat stres mahasiswa tingkat akhir S1 Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stella Maris Makassar. Hal ini dapat dilihat pada tabel 5.5 di atas. Setelah dilakukan terapi meditasi terdapat perubahan tingkat stres yang dialami oleh responden, dimana pada saat sebelum melakukan meditasi dari 20 responden terdapat 5 responden yang mengalami stres berat yang setelah meditasi menjadi 2 dengan tingkat stres sedang dan 3 responden dengan stres ringan, sedangkan 15 responden yang mengalami stres sedang sebelum melakukan meditasi, menjadi 13 responden dengan stres ringan dan 2 responden tetap berada pada stres sedang setelah melakukan meditasi Adem Ati

Dari hasil tersebut kemudian di input kedalam SPSS 21 lalu di uji dengan menggunakan uji *Marginal Homogeneity Wilcoxon* dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 5\%$. Adapun nilai yang didapatkan $P = 0,00$ yang berarti nilai $\alpha > p$, maka menerimah Hipotesis Alternatif (H_a) dan menolak Hipotesa Null (H_0) yang

berarti bahwa terapi meditasi Adem Ati berpengaruh dalam menurunkan tingkat stres mahasiswa akhir S1 Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stella Maris Makassar tahun ajaran 2015/2016.

B. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti pada mahasiswa akhir S1 Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stella Maris Makassar, dengan menggunakan uji *Marginal Homogeneity Wilcoxon*, didapatkan hasil nilai $p=0,00$ yang menunjukkan nilai $p < \alpha$ sehingga Hipotesis Alternative (H_a) diterima dan Hipotesis Null (H_0) ditolak, artinya ada pengaruh terapi meditasi Adem Ati dalam menurunkan tingkat stres mahasiswa akhir S1 Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stella Maris Makassar tahun ajaran 2015/2016. Hal ini sejalan dengan Sukmono (2009) yang menyatakan bahwa tujuan penggunaan praktik meditasi, tidak lain dalam rangka mencapai penerangan serta ketenangan dengan menggunakan metode pernapasan yang khas, yang terbukti mampu mengontrol gerak-gerik dan pikiran para pelakunya. Penerangan dan ketenangan yang dimaksud yaitu mampu menemukan cara dalam melepaskan diri dari masalah yang dialami termasuk pengendalian ego ataupun stres. Tidak hanya itu dalam Haryanto (2009) dijelaskan bahwa meditasi memberikan dampak positif bagi orang-orang yang melakukannya, baik itu dampak pada psikis, maupun bagi mental orang yang melakukannya. Semakin sering melakukan meditasi maka pikiran akan semakin jernih, mental semakin menjadi kuat, tabah dalam menghadapi setiap kesulitan dan solusi pun mudah didapatkan.

Menurut Dwigth (2004), stres adalah suatu perasaan ragu terhadap kemenuaannya untuk mengatasi sesuatu kerana persediaan yang tidak dapat memenuhi tuntutan kepadanya. Dwigth menurunkan

pengertian stres lebih pada perasaan ragu atau cemas terhadap kemampuannya (Zulfan dan Wahyuni, 2014).

Sedangkan Hans Selye (1950), mengartikan stres sebagai suatu respon tubuh yang bersifat nonspesifik terdapat setiap tuntutan beban yang dialaminya. Misalnya bagaimana respon tubuh seseorang manakala yang bersangkutan mengalami beban pekerjaan yang berlebihan. Bila ia mampu mengatasinya, artinya tidak ada gangguan pada fungsi organ tubuh, maka yang bersangkutan tidak mengalami stres. Namun bila terjadi gangguan pada organ tubuhnya maka yang bersangkutan dapat dikatakan mengalami stres (Dadang, 2013). Stres adalah beban rohani yang melebihi kemampuan rohani itu sendiri, sehingga perbuatan kurang terkontrol secara sehat (Prabowo, 2014)

Kondisi stres dapat disebabkan oleh berbagai penyebab atau sumber, dalam istilah yang lebih umum disebut stresor. Stresor adalah keadaan atau situasi, objek atau individu yang dapat menimbulkan stres, secara umum stres dapat dibagi menjadi tiga, yaitu stresor fisik, sosial, dan psikologis (Priyoto, 2014). Suatu Penelitian Saam (2006), dalam (Priyoto, 2014) menunjukkan faktor penyebab stres mahasiswa fakultas kedokteran UNRI yakni faktor pribadi, keluarga, kampus, dan faktor masyarakat.

Namun dalam upaya meminimalkan dampak stres, dapat dilakukan dengan menerapkan manajemen stres. Secara umum, ada 3 macam manajemen stres, yaitu *Primary Prevention*, *Secondary Prevention*, *Tertiary Prevention*. Jenis manajemen stres *Secondary Prevention*, yaitu dengan menerapkan terapi meditasi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Brian Rees, Fred Travis, David Shapiro, dan Ruth Chant dalam melihat Penurunan Gejala Stres Posttraumatic yang signifikan bagi Pengungsi Kongo dalam 10 hari dengan melakukan praktek meditasi dan hasil yang mereka peroleh bahwa latihan Meditasi Transendental dapat memberikan solusi yang

cepat untuk PTS (*post traumatic stress*) yang tertekan akibat trauma perang dan kekerasan.

Menurut asumsi peneliti sendiri, bahwa stres adalah suatu tekanan atau beban pikiran yang timbul dari berbagai masalah kehidupan yang dialami sehingga membuat seseorang sulit untuk berpikir secara jernih. Kejadian stres sendiri adalah sesuatu yang wajar untuk dialami oleh seorang mahasiswa. Terlebih lagi bagi seorang mahasiswa yang sedang melakukan pengurusan skripsi. Ada 2 faktor utama yang dapat menimbulkan stres tersebut yakni faktor internal dan eksternal. Faktor internal yang dapat menimbulkan stres misalnya timbulnya perasaan takut saat akan mengikuti ujian skripsi dimana akan berhadapan langsung dengan penguji atau cemas akan hasil yang didapatkan setelah ujian skripsi tersebut. Bisa juga disebabkan oleh tuntutan orang tua untuk segera menyelesaikan proses perkuliahan. Sedangkan faktor eksternal misalkan sulitnya menemukan referensi yang sesuai dengan judul skripsi yang di ajukan.

Namun dalam menghadapi stres tersebut, mahasiswa seharusnya mampu untuk bersahabat dengan stres tersebut. Sama halnya dalam Priyoto (2009) dijelaskan tehnik bersahabat dengan stres di sekolah. Tehnik tersebut disingkat menjadi STRESS; S (*study skill*), T (*time management*), R (*rest*), E (*eat and exercise*), S (*self talk*) dan S (*social support*). Hal ini sejalan dengan manfaat meditasi dalam mencoba dan mengubah satu pola jenis perilaku, dimana meditasi mampu membentuk pola pikir seseorang untuk melakukan hal yang baik serta merubah pola perilaku yang dianggap selama ini salah.

Menurut asumsi peneliti sendiri, meditasi adalah salah satu cara merilekskan pikiran dengan menggunakan musik khusus (*instrumental*) sehingga orang tersebut mampu tenang dan dapat menyelesaikan masalah yang dialami. Jenis musik yang digunakan yaitu musik *instrumental*, yaitu suatu komposisi musik yang dimainkan tanpa adanya lirik atau vokal. Sifat musiknya pun bersifat abstrak sehingga

memudahkan mediator dalam memberikan sugesti atau perintah. Hal ini berbeda dengan musik verbal yang dimana sudah memiliki jalan cerita tersendiri sesuai dengan tema yang disampaikan. Alunan musik instrumental akan diterima dan dipersepsikan oleh saraf otonom yang nantinya akan menimbulkan respon emosional melalui *feedback* kelenjar adrenal untuk menekan pengeluaran hormone stres. Sehingga seseorang akan terbawah oleh alunan nada yang begitu tenang nantinya akan menjadi lebih rileks. Seorang mahasiswa yang sedang melakukan pengurusan skripsi akan menghadapi berbagai permasalahan sehingga membuatnya rentan untuk mengalami stres dan dengan melakukan meditasi yang didukung dengan musik instrumental akan membantunya dalam menekan stres dan membuatnya lebih rileks, sehingga dapat lebih siap dalam menghadapi ujian skripsi.

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian yang dilakukan terhadap 20 responden pada tanggal 7 sampai 11 Maret 2016 maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Tingkat stres mahasiswa akhir S1 Keperawatan STIK Stella Maris Makassar sebelum melakukan meditasi Adem Ati terbanyak pada tingkat stres sedang.
2. Tingkat stres mahasiswa akhir S1 Keperawatan STIK Stella Maris Makassar sesudah melakukan meditasi Adem Ati terbanyak pada tingkat stres ringan.
3. Terdapat pengaruh terapi meditasi Adem Ati dalam menurunkan tingkat stres mahasiswa akhir S1 Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stella Maris Makassar tahun ajaran 2015/2016.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di kampus STIK Stella Maris Makassar pada bulan Maret 2016 maka peneliti dapat memberikan saran sebagai berikut :

1. Bagi Mahasiswa

Disarankan kepada mahasiswa tentang pentingnya meningkatkan pemahaman stres yang dialami sehingga mampu menanganinya. Dan juga mampu menemukan cara yang sesuai dengan jenis masalah yang dialami. Dan kiranya selalu merilekskan pikiran sebelum menghadapi sesuatu yang dianggap dapat menimbulkan stres. Hal ini dapat diwujudkan dengan memberikan gambaran mengenai terapi meditasi Adem Ati dalam bentuk video.

2. Bagi Institusi

Perlu memberi dorongan atau motivasi kepada mahasiswa agar dapat menghadapi masalah dengan tenang dan mampu meningkatkan kesiapan belajar yang lebih baik sehingga proses belajar mengajar menjadi lancar dan prestasi belajar menjadi baik.

3. Bagi Pengajar atau Dosen

Diharapkan pengajar atau dosen perlu memberikan dukungan dan memotivasi kepada mahasiswa sehingga mahasiswa dapat mengikuti proses perkuliahan dengan baik. Juga perlu mempersiapkan emosi dengan baik misalkan dengan bersifat profesional (fokus terhadap proses perkuliahan), dalam proses belajar mengajar sehingga dapat memberikan materi belajar secara baik dan lebih maksimal serta dapat mengenali emosi mahasiswa sehingga membuat mahasiswa lebih rileks dalam mengikuti perkuliahan, karena siswa akan hadir baik secara fisik maupun secara psikis.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan agar perlu diadakan penelitian lebih lanjut mengenai sejauh mana manfaat meditasi khususnya dalam dunia kesehatan. Bila perlu menggunakan metode pengumpulan data yang lain tidak dengan metode kuesioner seperti menggunakan metode wawancara.

Daftar Pustaka

- Abdrea, A. 2015. *Website No. 1*, Yogyakarta: Media Kom.
- Haryanto, J. 2009. *Meditasi Bagi Para Esklusif*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Hawari, D. 2014. *Manajemen Stres Cemas dan Depresi*. Jakarta. Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Marthayoga, A., Suardana, B.I.K dan Maryati, L.G. *Pengaruh Meditasi Terhadap Tekanan Darah Pada Orang Hipertensi Di Desa Bungbungan Kecamatan Banjarangkan Kabupaten Klungkung Tahun 2014*. (<http://www.pnri.co.id>) diakses pada tanggal 25-10-2015.
- Pathmanathan, V.V. dan Husada, M.S. 2012. *Gambaran Tingkat Stres Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara Semester Ganjil Tahun Akademik 2012/2013*. (<http://www.pnri.co.id>) diakses pada tanggal 25-10-2015.
- Prabowo, E. 2014. *Buku Ajar Keperawatan Jiwa*, Yogyakarta: Nuha Medika
- Priyoto. 2014. *Konsep Manajemen Stress*, Yogyakarta: Nuha Medika.
- Saam, Z. dan Wahyuni, S. 2014. *Psikologi Keperawatan*, Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Rees, B., Travis, F., Shapiro, D., dan Chant, R. 2014. Significant Reductions in Posttraumatic Stress Symptoms in Congolese Refugees Within 10 days of Transcendental Meditation Practice. (<http://www.pnri.co.id>) diakses pada tanggal 17-11-2015.
- Sukmono, R.J. 2009. *Natural Stress Reduction*, Yogyakarta: Nusa Medika.
- Wibawa, N.A.K. dan Wideasavitri, P.N. 2013. *Hubungan antara Gaya Hidup Sehat dengan Tingkat Stres Siswa Kelas XII SMA Negeri di Denpasar Menjelang Ujian Nasional Berdasarkan Strategi Coping Stres*. (<http://www.pnri.co.id>) diakses pada tanggal 25-10-2015.
- Wibowo, A. 2014. *Metodologi Penelitian Praktis Bidang Keperawatan*, Jakarta: Raja Grafindo Persada.

Lampiran 1

LEMBAR KONSUL

Nama :Gregorius Rikky P
Ebius Jeman
Kelas : S1/A
Program : S1 Keperawatan dan Ners
Judul :Pengaruh Terapi Meditasi Adem Ati dalam Menurunkan Tingkat Stres Mahasiswa Akhir S1 Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stella Maris Makassar

Dosen Pembimbing: Sr. Anita S., JMJ.,S.Kep.,Ns.,MAN

NO	HARI/TANGGAL	JENIS KONSULTASI	PARA F
1	Jumat, 9/10/2015	Pengajuan Judul	
2	Senin, 12/10/2015	ACC judul	
3	Selasa, 13/10/2015	BAB 1: ❖ Latar Belakang	
4	Kamis, 15/10/2015	Koreksi perbaikan BAB I ❖ Latar Belakang	
5	Senin, 19/10/2015	BAB 1 ❖ Lanjut Rumusan Masalah ❖ Tujuan Penelitian	
6	Selasa, 20/10/2015	Koreksi perbaikan BAB 1 ❖ Rumusan Masalah	
7	Kamis, 22/10/2015	Koreksi perbaikan BAB 1 ❖ Tujuan Penelitian ❖ Lanjut Manfaat Penelitian	
8	Senin, 26/10/2015	Koreksi Keseluruhan BAB 1	

9	Rabu, 28/10/2015	Lanjut BAB 2	
10	Kamis, 29/10/2015	Koreksi BAB 2 Tambahkan Tinjauan Teori Terapi Meditasi	
11	Jumat, 30/10/2015	Koreksi keseluruhan BAB 2	
12	Senin, 9/11/2015	Lanjut BAB 3	
13	Selasa, 10/11/2015	Koreksi BAB 3 ❖ Koreksi Kerangka Konseptual	
14	Kamis, 12/11/2015	Perbaiki BAB 3 Lanjut Bab 4	
15	Rabu, 18/11/2015	Koreksi BAB 4 ❖ Populasi dan Sampel ❖ Instrument Penelitian	
16	Selasa, 24/11/2015	Koreksi BAB 4 ❖ Instrument Penelitian	
17	Rabu, 2/12/2015	Koreksi Keseluruhan BAB 4	
18	Kamis 3/12/2015	❖ Perbaiki Daftar Pustaka ❖ Perbaiki Daftar Isi ❖ Perbaiki Daftar Tabel ❖ Perbaiki Daftar Lampiran	
19	Selasa 8/12/2015	❖ Perbaiki Kuesioner	
20	Rabu, 16/12/2015	❖ Pengecekan ulang BAB 1-4	
21	Kamis 17/12/2015	❖ Perbaiki Secara Keseluruhan	
22	Jumat 18/12/15	❖ Perbaiki tiap penulisan	
23	Senin, 28/3/2016	Pengajuan BAB 5	
24	Selasa,29/3/2016	Koreksi BAB 5 Koreksi Pembahasan	
25	Rabu,30/3/2016	Koreksi BAB 5 Penambahan Pembahasan	

26	Senin, 4/4/2016	Pengajuan BAB 6 dan Abstrak	
27	Rabu, 6/4/2016	Perbaikan BAB 6 dan Abstrak	
28	Kamis, 7/4/2016	Pengecekan ulang dari BAB 1-6	

Lampiran 3

LEMBAR PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Kepada Yth

Saudara/saudari calon responden

Di –

Tempat

Dengan hormat,

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Gregorius Rikky Basir
Ebius Jeman

Alamat : Makassar

Adalah Mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Sekolah Dasar Tinggi Ilmu Kesehatan Stella Maris Makassar yang akan mengadakan penelitian”**Pengaruh Terapi Meditasi Adem Ati Dalam Menurunkan Tingkat Stress Mahasiswa Akhir S1 Keperawatan STIK Stella Maris Makassar T.A 2015/2016**”.

Kami sangat mengharapkan partisipasi saudara/saudari dalam penelitian ini demi kelancaran pelaksanaan penelitian.

Kami menjamin kerahasiaan dan segala bentuk informasi yang saudara berikan dan apabila ada hal–hal yang masih ingin dinyatakan, kami memberikan kesempatan yang sebesar–sebesarnya untuk meminta penjelasan dari peneliti.

Demikian penyampaian dari kami, atas perhatian dan kerja sama kami ucapkan terima kasih.

Peneliti

Gregorius Rikky Basir

Ebius Jeman

Lampiran 4

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Judul penelitian: Pengaruh Terapi Meditasi Adem Ati Dalam Menurunkan Tingkat Stress Mahasiswa Akhir S1 Keperawatan STIK Stella Maris Makassar T.A 2015/2016.

Peneliti : Gregorius Rikky Basir
Ebius Jeman

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama (inisial) :

Umur :

Jenis kelamin :

Menyatakan bahwa saya telah mendapat penjelasan dari peneliti tentang tujuan dari peneliti tentang tujuan dari penelitian, bersedia secara sukarela dan tanpa paksaan dari siapapun untuk berperan serta dalam penelitian yang berjudul "Pengaruh Terapi Meditasi Dalam Menurunkan Tingkat Stress Mahasiswa Akhir S1 Keperawatan STIK Stella Maris Makassar T.A 2015/2016". Yang dilaksanakan oleh Gregorius Rikky Basir dan Ebius Jeman, dengan mengisi kuesioner yang diberikan.

Saya mengerti bahwa penelitian ini tidak membahayakan fisik maupun jiwa saya dan jawaban yang saya berikan terjamin kerahasiaannya serta berguna untuk pengembangan ilmu keperawatan.

Makassar, Maret 2016

(tanda tangan responden)

Lampiran 5

INSTRUMEN PENELITIAN / KUESIONER

Hamilton Rating Scale For Anxiety
(HARS)

- A. Identitas :
Nomor Responden :
Nama Responden (inisial) :
Umur :
Jenis Kelamin :

- B. Petunjuk
Berilah tanda ceklist (√) pada kolom yang ada di sebelah kanan pada masing-masing butir pernyataan dengan pilihan sebagai berikut :
Keterangan pilihan jawaban : Ya dan Tidak

Pertanyaan	Ya	Tidak
1. Apakah merasa cemas selama proses penyusunan Skripsi?		
2. Apakah anda memiliki firasat buruk tentang ujian skripsi yang akan anda hadapi?		
3. Apakah anda merasakan tegang dalam menghadapi ujian skripsi?		
4. Apakah anda merasakan gejala ketakutan seperti takut kepada hasil yang tidak memuaskan akan apa yang anda kerjakan khususnya dalam menyusun skripsi?		
5. Apakah anda selama dalam proses penyusunan skripsi sulit untuk memulai istirahat/sukar untuk tidur?		
6. Apakah anda merasakan sulit untuk berkonsentrasi?		
7. Apakah anda sudah jarang melakukan minat/hoby		

<p>selama penyusunan skripsi?</p> <p>8. Apakah anda merasakan perasaan yang sering berubah-ubah seperti sering merasakan sedih yang berlebihan?</p> <p>9. Apakah anda merasakan adanya nyeri pada persendian anda tanpa adanya luka?</p> <p>10. Apakah anda merasakan timbulnya kekakuan otot?</p> <p>11. Apakah anda merasa lemas atau sering merasa kecapaian selama penyusunan skripsi?</p> <p>12. Apakah anda merasakan adanya nyeri dada atau jantung berdebar-debar?</p> <p>13. Apakah ada perasaan sesak saat bernafas?</p> <p>14. Apakah selama proses penyusunan skripsi anda mengalami penurunan nafsu makan atau perasaan mual/muntah?</p> <p>15. Apakah anda merasa pusing atau nyeri kepala saat proses penyusunan skripsi?</p>		
Total		

Lampiran 6

Master Tabel

NO	Inisial	Umur	JK	Tingkat Stres																																					
				Pra Terapi																Kode	Post Terapi																				
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	Total		Tingkat	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	Total	Tingkat	Kode		
1	N	23	L	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	13	Berat	3	1	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	6	Sedang	2	
2	F	23	L	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	0	7	Sedang	2	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0	1	0	5	Ringan	1
3	Y	22	L	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	11	Berat	3	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	5	Ringan	1		
4	A	22	P	1	0	0	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	6	Sedang	2	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	4	Ringan	1		
5	Y	23	L	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	6	Sedang	2	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	5	Ringan	1		
6	M	21	P	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	11	Berat	3	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	5	Ringan	1		
7	Y	22	L	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	7	Sedang	2	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	5	Ringan	1		
8	A	21	L	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	6	Sedang	2	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	3	Ringan	1		
9	S	21	P	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	1	8	Sedang	2	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	1	5	Ringan	1		
10	D	22	P	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	6	Sedang	2	1	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	5	Ringan	1		
11	J	21	L	0	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	8	Sedang	2	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	5	Ringan	1			
12	L	21	P	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	1	8	Sedang	2	1	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	5	Ringan	1		
13	S	22	P	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	0	0	1	8	Sedang	2	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	5	Ringan	1		
14	A	22	L	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	6	Sedang	2	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	6	Sedang	2		
15	M	21	L	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	13	Berat	3	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	1	8	Sedang	2		
16	D	23	L	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	9	Sedang	2	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	5	Ringan	1		
17	I	22	P	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	9	Sedang	2	1	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	6	Sedang	2		
18	A	23	L	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	9	Sedang	2	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	1	5	Ringan	1		
19	Y	22	L	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	11	Berat	3	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	7	Sedang	2			
20	N	22	P	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	10	Sedang	2	1	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	5	Ringan	1		

Lampiran 7

HASIL UJI SPSS DENGAN MENGGUNAKAN UJI *MARGINAL HOMOGENITY*
WILCOXON

Descriptive Statistics

	N	Percentiles		
		25th	50th (Median)	75th
Sebelum	20	2,00	2,00	2,75
Setelah	20	1,00	1,00	1,75

Marginal Homogeneity Test

	Sebelum & Setelah
Distinct Values	3
Off-Diagonal Cases	18
Observed MH Statistic	41,000
Mean MH Statistic	31,000
Std. Deviation of MH Statistic	2,449
Std. MH Statistic	4,082
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000