

Pengaruh Senam *Yoga* terhadap Kecemasan Menghadapi Penyusunan Skripsi pada Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi S1 Keperawatan di STIKes Kenedes Malang.

Ulul Amalia, Eka Yuni Indah Nurmala, Chinthia Kartikaningtias
Email : ululamalia3@gmail.com

ABSTRAK

Mahasiswa adalah peserta didik pada perguruan tinggi atau pada pendidikan tinggi. Skripsi merupakan karya ilmiah yang dibuat oleh mahasiswa setingkat strata satu (S1) dalam rangka persyaratan untuk menyelesaikan tugas akhir atau program studinya. Kesulitan-kesulitan saat penyusunan skripsi oleh mahasiswa sering dirasakan sebagai suatu beban yang berat, akibatnya kesulitan-kesulitan yang dirasakan tersebut berkembang menjadi sikap yang negatif seperti cemas yang akhirnya dapat menimbulkan hilangnya motivasi. Terapi komplementer merupakan salah satu cara untuk mengurangi kecemasan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui Pengaruh Senam *Yoga* terhadap Kecemasan Menghadapi Penyusunan Skripsi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi S1 Keperawatan di STIKesKenedes Malang. Desain penelitian yang digunakan adalah *pra eksperimental design* dengan metode *one group pre-post test*. Populasi dalam penelitian ini Seluruh Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi SI Keperawatan Stikes Kenedes Malang Berjumlah 22 orang. Teknik sampling yang digunakan adalah purposive sampling. Analisa data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan *Paired T-Test*. Data yang telah terkumpul dianalisis menggunakan *Paired T-Test didapatkan P value <0,05* yaitu dengan signifikansi 0,000 sehingga dapat disimpulkan bahwa H1 diterima, yang artinya ada pengaruh senam *yoga* terhadap kecemasan menghadapi penyusunan Skripsi pada mahasiswa tingkat akhir program Studi S1 Keperawatan di STIKes Kenedes Malang.

Kata Kunci : Mahasiswa, Kecemasan, Senam *Yoga*

ABSTRACT

Undergraduate students are learners in college or in higher education. Thesis is a scientific work made by students in the undergraduate level in order to complete the final project of their study program. The difficulties when preparing a thesis by students are often felt as a heavy burden, as a result the perceived difficulties develop into negative attitudes such as anxiety which can eventually lead to loss of motivation. Complementary therapy is one solution to reduce anxiety. The purpose of this study is to find out the effects of yoga exercise on anxiety facing the completion of thesis to the final year undergraduate students nursing program of STIKes Kenedes Malang. The research design used was a pre-experimental design with one group pre-post test method. The population in this study were all students at the end of Undergraduate Students nursing program of STIKes Kenedes Malang, amounting to 22 people. The sampling technique used was purposive sampling. Analysis of the data used in this study using the Paired T-Test. Data that has been collected was analyzed using Paired T-Test obtained P value <0.05 which is significant 0,000. Therefore, it can be concluded that H1 is accepted which means that there is an effect of yoga exercise on anxiety facing the completion of thesis to the final year undergraduate students nursing program of STIKes Kenedes Malang.

Keywords: Undergraduate students, Anxiety, Yoga

PENDAHULUAN

Kecemasan merupakan hal yang normal didalam kehidupan karena kecemasan sangat dibutuhkan sebagai pertanda akan bahaya yang mengancam. Namun ketika kecemasan terjadi terus menerus, tidak rasional dan intensitasnya meningkat, maka kecemasan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan disebut sebagai gangguan kecemasan (ADAA, 2010).

Di Indonesia prevalensi terkait gangguan kecemasan menunjukkan bahwasebesar 6% untuk usia 15 tahun ke atas atau sekitar 14 juta penduduk di Indonesia mengalami gangguan mental emosional yang ditunjukkan dengan gejala-gejala kecemasan dan depresi. Hasil penelitian sebelumnya dengan judul hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur mahasiswa yang menyusun skripsi di STIKes Muhammadiyah Klaten dihasilkan 35% tidak cemas, 47,2% mahasiswa mengalami cemas ringan, 17% mahasiswa mengalami cemas sedang (Retno, 2016).

Skripsi sebagai suatu tugas akhir sering kali menjadi ketakutan tersendiri bagi mahasiswa.. Berbagai pemikiran negatif muncul karena mereka tidak ingin gagal dalam tugas akhir mereka. Masalah-masalah non-akademis sangat berpengaruh terhadap permasalahan akademis, terutama berasal dari tekanan sosial yang dialami mahasiswa dalam kehidupan sehari-hari (Sanitiara, 2014). Hal tersebut menjadi beban dan tekanan bagi mahasiswa dalam mengerjakan penulisan skripsi

Mengerjakan sebuah tugas akhir (skripsi) kebanyakan telah menjadikan mahasiswa stres, takut, bahkan sampai frustrasi (Limbang, 2013). Dengan itu kita harus mengatasi bagaimana mengurangi kecemasan pada mahasiswa salah satunya dengan senam yoga.

Yoga merupakan sistem kesehatan menyeluruh (holistik), melalui yoga

seseorang akan lebih baik mengenal tubuhnya, mengenal pikirannya dan mengenal jiwanya (Worby, 2015). Melakukan latihan fisik minimal 30 menit dapat menstimulasi pelepasan hormon endorfin dan menurunkan kadar hormon kortisol di dalam tubuh. Berkurangnya kadar kortisol di dalam tubuh akan menyebabkan terciptanya keseimbangan mental. Salah satu jenis olahraga ringan yang mudah di aplikasikan adalah yoga (Balqish 2011).

Dilakukan studi pendahuluan pada tanggal 12 Januari 2018 pada mahasiswa tingkat akhir program studi S1 Keperawatan di STIKes Kendedes Malang sejumlah 10 mahasiswa didapatkan data 4 mahasiswa mengalami kecemasan sedang dan 6 mahasiswa mengalami kecemasan ringan. Uraian di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian “Pengaruh Senam *Yoga* terhadap Kecemasan Menghadapi Penyusunan Skripsi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi S1 Keperawatan di STIKes Kendedes Malang”.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan *pre-eksperiment one grup pre-post test design* yang mengungkapkan hubungan sebab akibat dengan cara melibatkan kelompok subjek. Kelompok subjek diobservasi sebelum dilakukan intervensi, kemudian diobservasi lagi setelah intervensi.

Penelitian ini akan dilaksanakan pada bulan Agustus-September 2018 di STIKes Kendedes Malang. Sampel dalam penelitian ini adalah sebagian mahasiswa tingkat akhir prodi SI Keperawatan Stikes Kendedes Malang yang berjumlah 22 mahasiswa. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Purposive Sampling*.

Instrumen dalam penelitian ini adalah berupa kuesioner. Tes dilakukan sebelum (*pre-test*) mahasiswa diberi perlakuan dan sesudah (*Post-test*) diberikan perlakuan. Kuesioner ini mengandung 20 pernyataan, yang terdiri dari 5 pertanyaan positif serta 15 pernyataan negatif yang menggambarkan gejala-gejala kecemasan dengan cara penilaian (1) tidak pernah, (2) pernah, (3) kadang-kadang dan (4) selalu mengalami gejala tersebut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan pada bulan Agustus – September tahun 2018. Subyek penelitian yang dilibatkan sejumlah 22 responden mahasiswa prodi S1 Keperawatan. Penelitian ini dilaksanakan di STIKes Kenedes Malang. Analisis Univariat yang dilakukan untuk mengetahui tingkat kecemasan mahasiswa sebelum dilakukan senam yoga adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Tingkat kecemasan responden sebelum dilakukan yoga

No	Kecemasan	Frekuensi	Presentase (%)
1	Cemasringan	11	50
2	Cemasedang	11	50
3	Cemasberat	0	0
4	Panik	0	0
Total		22	100

Berdasarkan tabel 1. didapatkan 22 responden menunjukkan bahwa tingkat kecemasan mahasiswa dalam menghadapi penyusunan skripsi sebelum dilakukan senam yoga pada mahasiswa tingkat akhir Program Studi S1 Keperawatan di STIKes Kenedes Malang separuhnya yaitu 11 orang (50%) responden mengalami kecemasan ringan, sedangkan separuh yang lain yaitu 11 orang (50%) responden mengalami kecemasan sedang.

Tabel 2. Tingkat kecemasan responden sesudah dilakukan yoga

No	Kecemasan	Frekuensi	Presentase (%)
1	CemasRingan	20	90,9
2	CemasSedang	2	9,1
3	CemasBerat	0	0
4	Panik	0	0
Total		22	100

Berdasarkan tabel 2. didapatkan 22 responden menunjukkan bahwa tingkat kecemasan mahasiswa dalam menghadapi penyusunan skripsi setelah dilakukan senam yoga pada mahasiswa tingkat akhir Program Studi S1 Keperawatan di STIKes Kenedes Malang hampir seluruhnya yaitu 20 orang (90,9%) responden mengalami kecemasan ringan, sedangkan sebagian kecil yaitu 2 orang (9,1%) responden mengalami kecemasan sedang.

Tabel 3. Perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan yoga.

Tingkat kecemasan	Sebelum dilakukan yoga		Setelah dilakukan yoga	
	F	%	F	%
Cemas ringan	11	50%	20	90,9%
Cemas sedang	11	50%	2	9,1%
Total	22	100%	22	100%

Berdasarkan tabel 3. Diatas dapat diketahui bahwa mahasiswa yang mengalami kecemasan ringan dalam menghadapi penyusunan skripsi sebelum dilakukan senam yoga terdapat 11 orang (50%) responden, dan setelah dilakukan senam yoga 11 orang tetap dalam keadaan cemas ringan tetapi ada penurunan skor kecemasan rata-rata berkurang 2-12 dan bertambah 9 mahasiswa cemas ringan yang awalnya mengalami cemas sedang

total menjadi 20 orang (90,9%) responden. Sedangkan mahasiswa yang mengalami kecemasan sedang sebelum dilakukan senam yoga sebanyak 11 orang (50%) responden, kemudian setelah dilakukan senam yoga mengalami perubahan penurunan kecemasan sebanyak 2 orang (9,1%) tetap dalam cemas sedang.

Tabel 4. Hasil Uji Paired T-Tes

	Sig. (2-tailed)
Pre_senam yoga Post_senam yoga	,000

Hasil penelitian pada tabel 4. Didapatkan data Pvalue <0,05 yaitu dengan signifikansi 0,000 sehingga dapat disimpulkan bahwa H1 diterima, yang artinya ada pengaruh senam *yoga* terhadap kecemasan menghadapi penyusunan Skripsi pada mahasiswa tingkat akhir program Studi S1 Keperawatan di STIKes Kendedes Malang.

Kecemasan adalah perasaan subyektif mengenai ketegangan mental yang menggelisahkan sebagai reaksi umum dari ketidakmampuan mengatasi suatu masalah atau tidak adanya rasa aman, dimana secara patologis ditandai oleh perasaan ketakutan disertai tanda somatic pertanda sistem saraf otonom yang hiperaktif yang nantinya akan menimbulkan atau disertai perubahan fisiologi dan psikologi (Usma, 2014).

Skripsi sebagai suatu tugas akhir sering kali menjadi ketakutan tersendiri bagi mahasiswa. Berbagai pemikiran negatif muncul karena mereka tidak ingin gagal dalam tugas akhir mereka. Kebingungan dalam penulisan skripsi ini juga dapat muncul karena kemampuan berpikir ilmiah mahasiswa dalam bidang ilmunya diuji disini. Mahasiswa hampir

selalu disibukkan dengan banyak tuntutan internal maupun eksternal yang dapat menimbulkan masalah-masalah akademis dan non-akademis. Masalah-masalah non-akademis sangat berpengaruh terhadap permasalahan akademis, terutama berasal dari tekanan sosial yang dialami mahasiswa dalam kehidupan sehari-hari (Sanitiara, 2014).

Yoga merupakan suatu latihan yang terdiri dari tiga komponen : peregangan lembut, latihan untuk control napas, dan meditasi sebagai campur tangan pikiran dan tubuh (Fresha, 2016). Senam Yoga menekankan dasar latihan pada postur tubuh dan teknik mengendalikan pernafasan dalam dan pikiran (Worby, dalam Fathia 2014).

Yoga merupakan suatu metode yang unik untuk menyeimbangkan sistem saraf otonom dan memberikan pengaruh pada gangguan fisik dan gangguan yang berhubungan dengan stress. Teknik pernafasan yoga menyebabkan terjadinya peningkatan kerja parasimpatis, memberikan efek tenang, merangsang pelepasan oksitosin dan disebutkan juga dengan latihan pernafasan yoga menyebabkan penurunan produksi hormone kortisol yang signifikan (Subu, 2011). Hatha yoga juga meningkatkan produksi endorfin yang merupakan hormone ansietas yang tentunya juga dapat menurunkan kecemasan (Suryanto, 2011).

KESIMPULAN

Bahwa terdapat perbedaan/pengaruh secara signifikan dilakukan senam yoga terhadap kecemasan menghadapi penyusunan Skripsi pada mahasiswa tingkat akhir program Studi S1 Keperawatan di STIKes Kendedes

DAFTAR PUSTAKA

- ADAA, (2010). *Generalized Anxiety Disorder* available. <http://www.Adaa.org>. Diakses pada 11 Juni 2017 Pukul 20.05 WIB
- Arikunto,(2010). *Prosedur Penelitian Suatu Bentuk Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Balqish, Nabila, (2011). *Tingkat Pengetahuan Mahasiswa FK USU Angkatan 2007 Mengenai Manfaat Konsumsi Minuman Isotonik Pada Aktivitas Olahraga, (Online), Skripsi. Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara.* <http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/23317/4/Chapter%20II.pdf>. Diakses 27 Mei 2017 Pukul 07:00 WIB
- Dhymaz, R. B. S. (2016) .*Pengaruh Senam Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan WanitaPra Menopause.* [Jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/17379](http://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/17379). Diaksespada 23 September 2017 Pukul 05.00
- Diediek, (2016). *Pose Yoga Dalam Karya Kriya.* <http://ejournal.uigm.ac.id/index.php/Besaung/article/view/119>. Diakses pada 20 September 2017 Pukul 10.08
- Malang. Hasil uji statistik Pairet T-test, $\rho = 0,000 < \alpha = 0,05$. Setelah dilakukan senam yoga tingkat kecemasan mahasiswa cenderung mengalami perubahan penurunan kecemasan menjadi cemas ringan.
- Donner, N.C., Lowry, C.A., 2013. *Sex Differences in Anxiety and Emotional Behavior*. Pubmed. 5:601-602
- Duckworth, K., (2013). *Mental Illness Facts and Numbers* [.http://www.nami.org](http://www.nami.org) Diakses pada tanggal 5 Mei 2017 Pukul 19.00 WIB
- Fathia, N. R. (2014). *Hubungan Senam Yoga Terhadap Kualitas Peningkatan Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III.*http://eprints.ums.ac.id/30487/10/NASKAH_PUBLIKASI.pdf. Diaksespada 13 November 2017 Pukul 16.38
- Fresha, P. R. (2016). *Hubungan Senam Yoga Dengan Kualitas Tidur Malam Hari Pada Anggota Yang Mengalami Insomnia Di Sanggar Senam Rm 7 Karanganyar.* http://eprints.ums.ac.id/41277/26/NA_SKAH%20PUBLIKASI.pdf. Diaksespada 24 Oktober 2017 Pukul 16.00
- Hashmat, S. Hashmat, M., Amanullah, F., Aziz, S., (2008). *Factors Causing Exam Anxiety in Medical Students.* Journal of Pakistan Medical Association. 58:167-170.
- Hidayat, A.A.A. (2011). *Metode Penelitian Kesehatan Paradigma Kuantitatif*. Surabaya: Health Books Publishing.

- Katz, C., Stein, M.B., Sareen, J., (2013). *Anxiety Disorders in the DSM-5: New Rules on Diagnosis and Treatment. Mood and Anxiety Disorders Rounds.Canadian Network for Mood and Anxiety Treatments.* 2:1-4
- Khuluq, M. H (2014). *Tingkat kecemasan dan derajat disminorea pada atlet putri pomnas XIII DIY tahun (2013).*Skripsi.Yogyakarta.Universita sNegri Yogyakarta.<http://eprints.uns.ac.id>. Diakses 11 Desember 2017 Pukul 21.20 WIB
- Limbang, V. R. (2013). *Menelaah Strategi Koping Pada Mahasiswa yang Menghadapi Masalah Skripsi Berdasarkan Jenis Kelamin.* Skripsi. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta.
- Notoatmodjo, S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan.* Jakarta: RinekaCipta
- Nursalam.(2011). *Konsep dan Penerapan Metodeologi Penelitian Ilmu Keperawatan.* Jakarta: Salemba Medika
- Nursalam.(2013). *Metodologi Penelitian Edisi 3.*Jakarta :SalembaMedika.
- Primanda, Y. (2010). *Pengaruh ekstrak valerian terhadap waktu tidur mencit BAIB/C.* KTI Kedokteran. Semarang: Universitas Diponegoro. <http://eprints.undip.ac.id>. Diakses 16 Oktober 2017 Pukul 11.23 WIB.
- Ramon, (2010).*Pengaruh senam yoga terhadap peningkatan kualitas tidur pada ibu hamil.*<https://jurnal.ugm.ac.id/buletinp>
[sikologi/article/viewFile/11531/8597](https://jurnal.ugm.ac.id/buletinp). Diakses pada 27 November 2017 Pukul 00.05
- Retno, Y. H. (2016). *Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Yang Menyusun Skripsi Di Stikes Muhammadiyah Klaten.* <http://ejournal.stikesmukla.ac.id>.Diakse spada 27 April 2018 Pukul 11.00.
- Sanitiara, Nazriati, E., Firdaus., 2014. *Hubungan Kecemasan Akademis dengan Regulasi Diri dalam Belajar pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Kedokteran Universitas Riau Tahun 2013/2014.* JOM FK. 1:1
- Saryono, (2011). *Kumpulan Instrumen Penelitian Kesehatan.* Yogyakarta: Meda Medika
- Sopiyudin, (2014). *Statistik Untuk Kedokteran Dan Kesehatan.* Jakarta: Kelapa DuaWetan Ciracas.
- Stuart, G. M. (2012). *Prinsip dan Praktik Keperawatan Kesehatan Jiwa Stuart.* Singapore: Elsevier.
- Subu, Arsyad. (2011). *Anatomi Otak dan Neurophysiopsycology dan Gangguan Jiwa.* <http://www.google.co.id>. Diakses pada 10 Juni 2017 Pukul 21.30 WIB.
- Sugiyono.(2013). *Statistika Untuk Penelitian.* Bandung :Alfabeta Bandung.
- Suhesti, (2014). *Hubungan Senam Yoga Dengan Kualitas Tidur Malam Hari Pada Anggota Yang Mengalami Insomnia Di Sanggar Senam Rm 7 Karanganyar.*

- Suryanto, (2011). *Peranan Olahraga Dalam Mengurangi Stres*. <http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/131808680/4.%20Peranan%20Olahraga%20Dalam%20>. Diakses pada 11 Juni 2017 Pukul 20.00 WIB
- Uσμα, A. D. C. (2014). *Perbedaan tingkat kecemasan dan tingkat perilaku seksual pada mahasiswa program studi pendidikan dokter FK UNS angkatan 2014 ditinjau dari tingkat religiusitas tinggi dan rendah*. KTI Kedokteran. Surakarta: Universitas Sebelas Maret. <http://eprints.uns.ac.id>. Diakses 11 Desember 2017 Pukul 20.00 WIB
- William, W. K. Zung. (1971). *A rating instrument for anxiety disorders Psykosomatics*. <https://www.mns>
- [u.edu/comdis/.../sugarmanzunga_nxiety.pdf](http://comdis/.../sugarmanzunga_nxiety.pdf). Diakses 23 Juni Pukul 11.20 WIB
- Winda, S. R. (2014). *Hubungan antara Self Efficacy Dan Kecemasan saat Presentasi Pada Mahasiswa Universitas Esa Unggul*. <http://candrajiwa.psikologi.fk.uns.ac.id>. Diakses pada 03 April 2018 Pukul 10.00 WIB.
- Worby, M. (2015). *Yoga harmonisasi manajemen stress*. <https://Worby.files.wordpress.com/2015/02/yoga-fullpaper.pdf>. Diakses 17 Desember 2017 Pukul 20.03 WIB