

Pengaruh Senam Yoga terhadap Tingkat Stres pada Remaja dalam Persiapan Menghadapi Ujian Nasional

Faridah Aini, Luh Putu Dietha Septi Dyah KD, Dwi Novitasari
STIKES Ngudi Waluyo Ungaran. Jl Gedongsongo Candirejo Ungaran Barat
081325656101, nick_farida@yahoo.co.id

Abstrak. Stres merupakan pengalaman subyektif yang didasarkan pada persepsi seseorang terhadap situasi yang dihadapinya atau situasi yang menekan. Cara mengatasi stres pada remaja dalam persiapan menghadapi ujian nasional dengan olahraga dan relaksasi yaitu senam yoga dimana saat melakukan yoga menstimulasi pengeluaran hormon endorfin. Berdasarkan hasil studi pendahuluandidapatkan jumlah remaja yang mengalami stres dalam menghadapi ujian nasional sebesar 13,3% dari 30 orang responden. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui pengaruh senam yoga terhadap tingkat stres remaja dalam persiapan menghadapi ujian nasional. Rancangan penelitian menggunakan *Quasi Eksperiment* desain *non equivalent pretest* dan *posttest control group desain*. Sampel diambil dengan metode tehnik *purposive sampling* yang berjumlah 30 orang responden. Pengumpulan data menggunakan kuesioner *Depression Anxiety and Stress Scale* (DASS). Analisis data menggunakan analisis univariat yaitu dengan distribusi frekuensi, nilai rata-rata, nilai tengah dan bivariat dengan *t-test*, *Mann Whitney test* dan *wilcoxon test*.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa nilai tengah dari tingkat stres remaja setelah diberikan perlakuan senam yoga adalah 14,00 dan 20,00. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan nilai *p-value* sebesar $0,0001 < \alpha (0,05)$, sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh antara senam yoga terhadap tingkat stres remaja dalam persiapan menghadapi ujian nasional. Berdasarkan hasil penelitian ini diharapkan sekolah maupun remaja dapat menerapkan dan mengaplikasikan senam yoga 3 kali seminggu untuk membantu mengurangi stres pada remaja dalam persiapan menghadapi ujian nasional.

Kata Kunci : Senam yoga, Stres, Remaja, Ujian Nasional

Daftar Pustaka: 34 (1986-2014)

Abstract. Stress is a subjective experience that is based on a person's perception toward his situation of them or stressful situations. The methods to overcome stress in adolescents in preparation for the national examination with exercise and relaxation which is yoga exercises that stimulates the secretion of endorphins. Based on the results of preliminary studies conducted were found that the number of adolescents who experienced stress facing national examination was 13.3% of the 30 respondents. The purpose of this study was to determine the influence of yoga gymnastics against stress levels of adolescent in preparing for the national examination. The study design used quasi experiment design non-equivalent pretest and posttest control group design. Samples taken purposive sampling techniques as many as 30 respondents. Collecting data used Depression Anxiety and Stress Scale (DASS) questionnaires. Analysis of data used univariate analysis with frequency distribution, mean, median and bivariate analysis with *t test*, *Mann Whitney test* and *Wilcoxon test*. The results of this study showed that the median of adolescent stress levels after yoga exercises given are 14.00 and 20.00. Based on the results, the *p-value* of $0.0001 < \alpha (0.05)$, so it can be concluded there is the influence of yoga gymnastics against stress levels of adolescent in preparing for the national examination. Based on the results of this study are expected to schools and youth can conduct and apply yoga exercise 3 times a week to help reduce stress in adolescents in preparation for the national exam

Keywords : Gymnastics yoga, Stress, Youth, National Examination

Bibliographies : 34 (1986-2014)

Pendahuluan

Ujian Nasional atau UN di dalam dunia pendidikan merupakan sebutan yang sudah tidak asing lagi di telinga. Menurut Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Indonesia Nomor 34 tahun 2010 tentang Ujian Nasional, mendefinisikan Ujian Nasional sebagai kegiatan pengukuran dan penilaian kompetensi peserta didik secara nasional pada jenjang pendidikan dasar dan menengah. Bagi sebagian siswa, Ujian Nasional dapat menjadi suatu hal yang sangat membebani mereka namun wajib untuk mereka lalui untuk dapat mencapai jenjang pendidikan yang lebih tinggi. Ujian nasional akan dilakukan pada tanggal 13-15 April 2015 untuk siswa SMA (Haryo, 2010).

Remaja (*adolescent*) adalah individu yang berkembang dari masa kanak-kanak menuju kedewasaan (Valentini, 2006). Menurut Needleman di dalam Santrock (2004) ada beberapa sumber stres yang dialami remaja yaitu *biological stress*, *family stress*, *school stress*, *peer stress* dan *social stress*. *School stress* adalah bentuk tekanan dalam masalah akademik yang cenderung tinggi pada

Stres dapat diukur dengan menggunakan skala DASS yaitu kuesioner *Depression Anxiety and Stress Scale* (DASS) untuk mengukur tingkat stres siswa. Usaha terapi dan pencegahan stres pada prinsipnya dibagi menjadi tiga golongan berdasarkan sifatnya, yaitu cara psikologis, obat (medis), dan lingkungan (Hartono, 2007). Menurut (Gunawan, 2006), stres masih dapat diobati atau dicegah, tanpa harus ke rumah sakit yaitu dengan olahraga, berdoa, relaksasi, mencari teman, memeluk orang-orang yang disayang dan obat-obatan yang menjadi pilihan terakhir untuk mencegah stres yang dialami. Salah satu cara merelaksasikan tubuh yaitu dengan

dua tahun terakhir di sekolah, keinginan untuk mendapat nilai tinggi dimana remaja selalu berusaha untuk tidak gagal, tuntutan sekolah agar siswa-siswanya lulus Ujian Nasional dengan nilai baik dan 100% lulus begitu pula tuntutan dari orang tua yang ingin anaknya lulus dengan nilai baik, sehingga semua hal ini dapat menyebabkan stres pada remaja.

Dampak stres apabila tidak segera ditangani dapat dibedakan dalam tiga kategori yaitu dampak fisiologik dimana secara umum orang yang mengalami stres, mengalami sejumlah gangguan fisik seperti otot tegang rasa bosan, pusing dan tekanan darah naik. Dampak psikologik seperti keletihan emosi ini merupakan tanda pertama dan punya peran sentral bagi terjadinya *burn-out* dan menurunnya rasa ingin sukses. Dampak perilaku contohnya seperti manakala stres menjadi distress, prestasi belajar menurun, level stres yang cukup tinggi berdampak negatif pada kemampuan mengingat informasi, mengambil keputusan dan mengambil langkah tepat. Stres yang berat seringkali banyak membolos atau tidak aktif mengikuti kegiatan pembelajaran (Priyoto, 2014). melakukan meditasi atau yoga. Salah satu cara merelaksasi tubuh adalah dengan melakukan meditasi senam yoga. Tujuan penelitian ini adalah Menganalisis pengaruh senam yoga terhadap penurunan tingkat stres pada remaja dalam persiapan menghadapi ujian nasional di SMA Negeri 2 Ungaran

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen semu (*Quasi Eksperiment*). Desain penelitian *non equivalent pretest* dan *posttest control group desain*. Populasi penelitian ini adalah semua siswa SMAN @ Ungaran yang berjumlah 288 orang

dan didapatkan sampel 30 orang terbagi dalam kelompok intervensi dan kontrol, dengan tehnik simple random sampling. Intervensi yang diberikan adalah senam yoga selama 30 menit dilakukan tiga kali

dalam seminggu. Alat ukur tingkat stress menggunakan kuesioner DASS. Analisis data menggunakan t test dependen dan t test independen.

Hasil dan Pembahasan

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Sebelum Diberikan Perlakuan Pada Kelompok Eksperimen Dan Kontrol Yang Mengalami Stres Dalam Persiapan Menghadapi Ujian Nasional di SMA Negeri 2 Ungaran, 2015.

Tingkat Stres	Kelompok Perlakuan		Kelompok Kontrol	
	Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase
sedang	20	66.7	23	76.7
ringan	10	33.3	7	23.3
Total	30	100,0	30	100,0

Berdasarkan tabel 1 dari 30 orang responden pada kelompok perlakuan sebagian besar responden termasuk dalam kategori tingkat stres sedang yaitu 20 orang responden (66,7%) dan dalam kategori tingkat stres ringan sebanyak 10 orang responden (33,3%). Sedangkan

pada kelompok kontrol sebagian besar responden termasuk dalam kategori tingkat stres sedang yaitu 27 orang responden (76,7%) dan dalam kategori tingkat stres ringan sebanyak 7 orang responden (23,3%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Setelah Diberikan Senam Yoga Pada Kelompok Eksperimen Dan Kelompok Kontrol di SMA Negeri 2 Ungaran, 2015.

Ting-kat Stres	Kelompok Perlakuan		Kelompok Kontrol	
	Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase
sedang	0	0	23	76.7
ringan	12	40.0	7	23.3
normal	18	60.0	0	0
Total	30	100,0	30	100,0

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa tingkat stres yang dialami responden setelah diberikan senam yoga yaitu menunjukkan bahwa dari 30 orang responden pada kelompok

perlakuan sebagian besar responden termasuk dalam kategori tingkat stres ringan yaitu 12 orang responden (40,0%) dan dalam kategori tingkat normal sebanyak 18 orang responden (60,0%).

Sedangkan pada kelompok kontrol sebagian besar responden termasuk dalam kategori tingkat stres sedang yaitu 23

orang responden (76,7%) dan dalam kategori tingkat stres ringan.

Tabel 3. Kesetaraan Tingkat Stres Sebelum Diberikan Senam Yoga pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol di SMA Negeri 2 Ungaran, 2015

Variabel	kelompok	n	Mean	SD	t	p-value
Tingkat Stres	kontrol	30	19,83	2,379	0,899	0,373
	perlakuan	30	19,30	2,215		

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa sebelum diberikan senam yoga rata-rata tingkat stres kelompok perlakuan sebesar 19,30, sedangkan kelompok kontrol sebesar 19,83.

Berdasarkan hasil uji t independen, didapatkan hasil bahwa t

hitung sebesar 0,899 dengan p-value 0,373 > α (0,05), maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan tingkat stres antara kelompok perlakuan dengan kelompok kontrol sebelum diberikan senam yoga di SMA Negeri 2 Ungaran.

Tabel 4. Analisis Perbedaan Tingkat Stres Sebelum dan Sesudah Diberikan Senam Yoga Pada Kelompok Perlakuan Di SMA Negeri 2 Ungaran Tahun 2015.

Variabel	perlakuan	n	Mean	SD	t	p-value
Tingkat Stres	Sebelum	30	19,30	2,215	17,566	0,0001
	Sesudah	30	13,73	2,083		

Berdasarkan tabel 4, dapat diketahui bahwa rata-rata tingkat stres sebelum diberikan senam yoga pada kelompok perlakuan yaitu 19,30 dan setelah diberikan senam yoga menjadi 13,73.

Berdasarkan uji t dependen, didapatkan t hitung sebesar 17,566 dengan p-value

sebesar $0,0001 < \alpha$ (0,05), ini menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan tingkat stres sebelum dan sesudah diberikan senam yoga pada kelompok intervensi di SMA Negeri 2 Ungaran.

Tabel 5. Analisis Perbedaan Tingkat Stres Sebelum Dan Sesudah Diberikan Senam Yoga Pada Kelompok Kontrol di SMA Negeri2 Ungaran Tahun 2015.

Variabel	perlakuan	n	Median (minimum-maksimum)	p-value
Tingkat Stres	Sebelum	30	20,00 (15-25)	0,083
	Sesudah	30	20,00 (15-23)	

Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon* pada tabel 5 dapat diketahui nilai tengah tingkat stres sebelum diberikan senam yoga kelompok kontrol yaitu 20,00 dengan nilai minimum 15 dan maksimum 25, sedangkan nilai tengah tingkat stres setelah diberikan senam yoga kelompok kontrol yaitu 20,00 dengan nilai minimum 15 dan maksimum 23.

Berdasarkan uji *Wilcoxon* didapatkan hasil dengan *p-value* sebesar $0,083 > \alpha (0,05)$, ini menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan tingkat stres sebelum dan sesudah diberikan senam yoga pada remaja yang mengalami stres dalam persiapan menghadapi ujian nasional di SMA Negeri 2 Ungaran yoga pada kelompok kontrol.

Tabel 6. Analisis Pengaruh Senam Yoga Terhadap Tingkat Stres Remaja Dalam Persiapan Menghadapi Ujian Nasional Di SMA Negeri 2 Ungaran Tahun 2015.

Variabel	Kelompok	n	Median (minimum-maksimum)	<i>p-value</i>
Tingkat Stres	Perlakuan	30	14,00 (9-18)	0,0001
	Kontrol	30	20,00 (15-23)	

Berdasarkan hasil uji *Mann Whitney U-Test* pada tabel 4 dapat diketahui nilai tengah tingkat stres setelah diberikan senam yoga kelompok perlakuan yaitu 14,00 dengan nilai minimum 9 dan maksimum 18, sedangkan nilai tengah tingkat stres setelah diberikan senam yoga kelompok kontrol yaitu 20,00 dengan nilai minimum 15 dan maksimum 23. Berdasarkan uji *Mann Whitney U-Test*, didapatkan *p-value* sebesar $0,0001 < \alpha (0,05)$, ini menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan senam yoga terhadap tingkat stres remaja dalam persiapan menghadapi ujian nasional di SMA Negeri 2 Ungaran.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 30 orang responden sebagian besar responden termasuk dalam kategori tingkat stres sedang yaitu 20 orang responden (66,7%) dan dalam kategori tingkat stres ringan sebanyak 10 orang responden (33,3%), sedangkan pada kelompok kontrol menunjukkan

bahwa dari 30 orang responden sebagian besar responden termasuk dalam kategori tingkat stres sedang yaitu 23 orang responden (76,7%) dan dalam kategori tingkat stres ringan sebanyak 7 orang responden (23,3%).

Sesuai data yang didapatkan dari responden, tingkat stres yang dialami yaitu stres sedang dan stres ringan. Berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa orang remaja, mereka mengatakan sering merasa tertekan, bosan dan lelah karena tugas yang menumpuk baik itu dari jam pelajaran biasa ataupun dari jam tambahan, tuntutan untuk lulus ujian nasional dengan nilai baik, aktivitas yang padat seperti adanya jam tambahan dan mengikuti les sehingga tidak memiliki waktu untuk menenangkan pikiran sejenak. Tingkat stres sedang dan ringan juga disimpulkan berdasarkan hasil kuesioner DASS yang telah diisi oleh para responden. Berkaitan dengan adanya ujian nasional ini menjadi

pemicu stres yang dialami oleh para remaja. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian sebelumnya oleh Kinantie (2012) dimana gambaran tingkat stres yang dialami oleh siswa kelas XII menjelang ujian nasional yaitu pada sebagian besar pada tingkat sedang dan berat. Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Muharrifah (2009) dimana responden memiliki persentase terbesar dalam tingkat stres sedang.

Menurut Needleman dalam Santrock (2004) ada beberapa sumber stres yang dialami remaja salah satunya yaitu stres yang bersumber dari sekolah (*school stress*) yaitu dimana tekanan dalam masalah akademik cenderung tinggi. Keinginan untuk mendapat nilai tinggi atau keberhasilan dalam bidang tertentu dimana remaja selalu berusaha untuk tidak gagal, kegiatan belajar yang padat, banyaknya tugas-tugas, terutama ketakutan menghadapi ujian akhir, ini semua dapat menyebabkan stres.

Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon* pada tabel 6 dapat diketahui nilai tengah tingkat stres sebelum diberikan senam yoga kelompok kontrol yaitu 20,00 dengan nilai minimum 15 dan maksimum 25, sedangkan nilai tengah tingkat stres setelah diberikan senam yoga kelompok kontrol yaitu 20,00 dengan nilai minimum 15 dan maksimum 23 dan didapatkan hasil dengan *p-value* sebesar $0,083 > \alpha$ (0,05), ini menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan tingkat stres sebelum dan sesudah diberikan senam yoga pada kelompok kontrol yang mengalami stres dalam persiapan menghadapi ujian nasional di SMA Negeri 2 Ungaran.

Berdasarkan tabel 2 bahwa tingkat stres yang dialami kelompok perlakuan yakni ringan dan normal atau tidak mengalami stres dimana dari 30 orang responden dalam kategori tingkat

stres ringan yaitu 12 orang responden (40,0%) dan dalam kategori tidak stres sebanyak 18 orang responden (60,0%) pada kelompok perlakuan. Berdasarkan tabel 4.4, dapat diketahui bahwa rata-rata tingkat stres sebelum diberikan senam yoga pada kelompok perlakuan yaitu 19,30 dan setelah diberikan senam yoga menjadi 13,73. Tingkat stres yang dialami oleh kelompok perlakuan mengalami perubahan yakni dari sedang dan ringan menjadi ringan dan normal. Hal ini dikarenakan manfaat yoga yang dapat mengurangi stres dan mampu meningkatkan konsentrasi belajar pada remaja.

Berdasarkan uji *t* dependen, didapatkan *t* hitung sebesar 17,566 dengan *p-value* sebesar $0,0001 < \alpha$, ini menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan tingkat stres sebelum dan sesudah diberikan senam yoga pada kelompok intervensi di SMA Negeri 2 Ungaran.

Berdasarkan hasil uji *Mann Whitney U-Test* pada tabel 4.6 dapat diketahui nilai tengah tingkat stres setelah diberikan senam yoga kelompok perlakuan yaitu 14,00 dengan nilai minimum 9 dan maksimum 18, sedangkan nilai tengah tingkat stres setelah diberikan senam yoga kelompok kontrol yaitu 20,00 dengan nilai minimum 15 dan maksimum 23, serta didapatkan nilai *p-value* sebesar $0,0001 < \alpha$ (0,05), ini menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan tingkat stres sesudah diberikan perlakuan pada kelompok intervensi dan kontrol pada remaja yang mengalami stres dalam persiapan menghadapi ujian nasional di SMA Negeri 2 Ungaran. Ini juga berarti bahwa ada pengaruh yang signifikan senam yoga terhadap tingkat stres remaja dalam persiapan menghadapi ujian nasional di SMA Negeri 2 Ungaran.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat diambil kesimpulan bahwa ada pengaruh senam yoga terhadap tingkat stres pada remaja dalam persiapan menghadapi ujian nasional dengan nilai *p-value* sebesar $0,0001 < \alpha (0,05)$, dimana tingkat stres sebelum diberikan senam yoga pada kelompok eksperimen adalah sedang

sebanyak 66,7% dan ringan 33,3%, kemudian setelah diberikan senam yoga menjadi ringan 40,0% dan normal 60,0%. Remaja dan sekolah diharapkan dapat menerapkan dan mengaplikasikan senam yoga 3 kali seminggu untuk membantu mengurangi stres pada remaja dalam persiapan menghadapi ujian nasional.

Daftar Pustaka

- Claire, T. 2006. *Yoga for Men*. Penerjemah: Rahmani Astuti.
- GABA Levels: A Randomized Controlled MRS Study, (Online), (<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3111147>) diakses: 18 September 2014).
- Gunawan, Weka. 2006. *Keren Tanpa Narkoba*. Jakarta: Grasindo
- Hartono, dr. LA. 2007. *Stres & Stroke*. Yogyakarta: Kanisius
- Haryo, C. W. (2010). *Mendiknas Apresiasi Tentang Ujian Nasional*. Jakarta: Jakarta: Penerbit Buku Kompas
- Kinantie, O.A, dkk. 2012. *Gambaran Tingkat Stres Siswa SMAN 3 Bandung Kelas XII Menjelang Ujian Nasional 2012*. FIK Unpad.
- Lebang, E. (2011). *Mitos dan fakta olahraga dan yoga*. Jakarta: Penerbit Buku Kompas
- Neuman, Inga D dan Landgraf, Rainer. 2008. *Advances in Vasopressin and Oxytocin to Behaviour to Disease*. British: Elsevier Publication.
- Notoadmodjo, S. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Pangkalan, I. 2008. *Seri Bodytalk: Yoga untuk Stres*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo
- Priyoto. 2014. *Konsep Manajemen Stress*. Yogyakarta : Nuha Medika
- Santrock, J.W. 2004. *Adolescence Perkembangan Remaja* alih bahasa Shinto dan Sherly. Jakarta: Erlangga.
- Shindu, P. 2014. *Panduan lengkap yoga : untuk hidup sehat dan seimbang*. Bandung: Penerbit Qanita.
- Streeter et al. 2010. *Effects of Yoga Versus Walking on Mood Anxiety, and Brain*
- Valentini, V & Nisfiannoor, M. 2006. *Jurnal Provitae* volume 2 No. 1. Jakarta: FP Universitas Tarumanegara
- Wiadnyana. 2011. *The Power of Yoga for Pregnancy and Post Pregnancy/ GRS*. Jakarta: Grasindo
- Widyantoro, 2010. *Yoga yuk, biar fit*. Jakarta: Raketindo Primedia Mandiri.
- Wirawanda, Y. 2014. *Kedasyatan Terapi Yoga*. Jakarta: Padi

