

**HUBUNGAN ANTARA INTENSITAS LATIHAN SENI
PERNAFASAN DENGAN TOLERANSI TERHADAP STRES
PADA ANGGOTA LSP - SATRIA NUSANTARA**



Skripsi

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
dalam Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta

Disusun Oleh :

Yandres Tri Putra

06710014

**PRODI PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS ISLAM NEGRI SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA**

2013

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama mahasiswa : Yandres Tri Putra

Nomor Induk : 06710014

Program Studi : Psikologi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa dalam skripsi saya ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan skripsi saya ini adalah asli hasil karya/ penelitian sendiri dan bukan plagiasi dari karya/ penelitian orang lain.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya agar dapat diketahui oleh anggota dewan penguji.

Yogyakarta, 18 Juli 2013

Yang menyatakan,



Yandres Tri Putra
NIM. 06710014



SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI/TUGAS AKHIR

Hal : Persetujuan Skripsi/Tugas Akhir

Kepada :

Yth Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

UIN Sunan Kalijaga

Di Yogyakarta

Assalamualaikum. Wr. Wb.

Setelah memeriksa, mengarahkan, dan mengadakan perbaikan seperlunya, maka selaku pembimbing saya menyatakan bahwa skripsi saudara :

Nama : Yandres Tri Putra

NIM : 06710014

Prodi : Psikologi

Judul : Hubungan Antara Intensitas Latihan Seni Pernafasan Dengan Toleransi Terhadap Stres Pada Mahasiswa

Telah dapat diajukan kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta untuk memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar sarjana strata satu psikologi.

Harapan saya semoga saudara tersebut segera dipanggil untuk mempertanggungjawabkan skripsinya dalam sidang munaqosyah. Demikian atas perhatiannya diucapkan terima kasih.

Wassalmualaikum. Wr. Wb.

Yogyakarta, 18 Juli 2013

Pembimbing,

Nuristighfari Masri Khaerani, S.Psi., M.Psi.
NIP. 197610282009122001



PENGESAHAN SKRIPSI

Nomor : UIN.02/DSH/PP.00.9/0905 /2013

Skripsi/Tugas Akhir dengan judul : HUBUNGAN ANTARA INTENSITAS LATIHAN
SENI PERNAFASAN DENGAN TOLERANSI
TERHADAP STRES PADA ANGGOTA LSP-SATRIA
NUSANTARA

Yang dipersiapkan dan disusun oleh :

Nama : Yandres Tri Putra

NIM : 06710014

Telah dimunaqosyahkan pada : Kamis, tanggal: 25 Juli 2013
dengan nilai : 85(A/B)

Dan dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga

TIM MUNAQOSYAH :

Ketua Sidang

Nuristighfari Masri Khaerani, M.Si
NIP. 19761028 200912 2 001

Penguji I

Maya Fitria, MA
NIP.19770410 200501 2 006

Penguji II

Miftahun Ni'mah Suseno, M.Psi
NIP. 197703132009122001

Yogyakarta, 12-9-2013

UIN Sunan Kalijaga

Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

DEKAN



Dudung Abdurahman, M.Hum
NIP. 19630306 198903 1 010

MOTTO:

لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْ أَشْهَدُ شَهِدُ وَاللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنِ وَ عَبْدُهُ مُحَمَّدًا رَسُولَهُ

“Saya bersaksi bahwasanya tidak ada tuhan yang berhak disembah selain Allah dan saya bersaksi bahwasanya Muhammad adalah hamba dan utusan Allah”.

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

“Orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allahlah hati menjadi tenteram” (Q.S. Ar-Ra’d (13), Ayat 28)

وَلْيَعْلَمَ الَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ أَنَّهُ الْحَقُّ مِنْ رَبِّكَ فَيُؤْمِنُوا بِهِ فَتُخْبِتَ لَهُ قُلُوبُهُمْ وَإِنَّ اللَّهَ لَهَادِ الَّذِينَ ءَامَنُوا إِلَى صِرَاطٍ مُسْتَقِيمٍ

“ Dan agar orang-orang yang telah diberi ilmu, meyakini bahwasanya Al Quran Itulah yang hak dari Tuhan-mu lalu mereka beriman dan tunduk hati mereka kepadanya dan Sesungguhnya Allah adalah pemberi petunjuk bagi orang-orang yang beriman kepada jalan yang lurus”. (QS Al-Hajj (22), Ayat 54)

Ilmu pengetahuan tanpa agama adalah pincang (A. Einstein)

Halaman Persembahan

Dengan mengucap puji dan syukur kehadiran Allah SWT
serta Shalawat atas Baginda Rasullullah SAW, dengan

Cinta dan Sayang karya sederhana ini :

Kupersembahkan Kepada:

Kedua Orang tuaku

Ibunda dan Ayahanda tercinta ;

Atas Cinta, Kasih Sayang, dan Tetesan Air Mata di Setiap

Doa yang slalu mengalir dalam raga jiwa ini

Almamaterku terhormat

Prodi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta

KATA PENGANTAR



Segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan pertolongan-Nya. Sholawat serta salam semoga tetap terlimpahkan kepada Nabi Muhammad SAW, yang telah menuntun manusia menuju jalan kebahagiaan hidup di dunia dan di akhirat.

Peneliti menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini tidak akan terwujud tanpa adanya bantuan, bimbingan, dan dorongan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati pada kesempatan ini penyusun mengucapkan rasa terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Dudung Abdurrahman, selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Bapak Zidni Immawan Muslim, S.Psi., M.Si selaku Ketua Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Ibu Dra Susilaningsih, M.A, selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah membimbing penyusun selama menuntut ilmu di Prodi Psikologi.
4. Ibu Nuristigfhari Masri Khaerani, S.Psi., M.Psi. selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah membimbing dan mengarahkan jalan penelitian dari awal penyusunan hingga selesai. Terima kasih banyak atas segala keramahan, waktu, tenaga, ilmu, dan seluruhnya yang telah ibu berikan kepada peneliti. Semoga Allah SWT selalu memberikan keberkahan dan rizki yang melimpah kepada ibu dan keluarga.
5. Ibu Maya Fitria, S.Psi., M.A., Psi. selaku Dosen Penguji Satu yang telah bersedia meluangkan waktu untuk memberikan masukan dan saran.

6. Ibu Miftahun Ni'mah Suseno, S.Psi., M.A., Psi selaku Dosen Penguji Dua yang memberikan masukan, dan saran bagi kesempurnaan penelitian.
7. Segenap Dosen dan Karyawan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
8. Segenap Dewan Pelatih LSP Satria Nusantara, Bapak Subagya, Bapak H. Ismanu, Bapak Aziz, Bapak Sugianto, Bapak Daruaji, dan seluruh subjek yang berpartisipasi, melalui dukungan dan bantuan bapak-bapak penelitian ini dapat terlaksana.
9. Segenap Bapak Ibu yang mengabdikan di Perpustakaan UIN Sunan Kalijaga, Perpustakaan UII, Perpustakaan UAD, dan Perpustakaan DIY. Keramahan Bapak Ibu sampai kehati.
10. Ibunda dan Ayahanda tercinta, terima kasih atas semua ridhoma dan setiap doa-doa yang selalu aliri sekujur raga jiwaku serta mengiringi setiap perjalananku kemanapun kakiku melangkah. *Rabbi ighfirlii waa li waalidayya warhamhuma kamaa rabbayani shaghira.*
11. Kepada ketujuh saudaraku serta keluarga atas doa dan dukungan yang selalu menjadi inspirasi.
12. Kepada Bapak Jufri, Bapak Muhadi, Bapak Judin dan Ibu-ibu pengajian Masjid Baiturrahman, selaku orang tuaku di Jogja dan atas semua yang telah Bapak Ibu berikan.
13. Kepada kakak-kakakku di asrama Darul Hikmah. Mas Pamela, M. Pd.I., Bang Muhaimin, M. Pd.I., Kang Daus, S.Pd.i yang telah memberikan banyak dukungan, nasehat, suri tauladan yang baik dan tak bosan-bosannya mengingatkan kewajiban lima waktu berjamah.
14. Teman-teman seperjuangan di kos M. Baiturrahman, Amin S.Pd.Si., Anwar S.Pd. Si., Edi M.Pd.Si., Darman, Hendra, Imam, Ilham, Kharisma, Minan M.Pd.I, Nafsiah, Nasri M.Pd.Si, Pajank, Sahman, Syahri, Syarqin, yang selalu menyemangati dan bersedia berbagi canda tawa.

15. Kepada semua teman-teman psikologi Anis S.Psi, Amul S.Psi, Ari, Edi Lumajang, Faiz, Ferdi, Handoko, Ilwan S.Psi, Jeje, Lalu S.Psi, Mas Miftah S.Psi, Rdho, Sabiq, Septi, Mbak Yuni S.Psi, Wira S.Psi, dan semuanya yang tidak mungkin penulis sebut satu persatu yang telah membantu, menyemangatiku, tempat bertanya dan selalu ada untukku. *Terima Kasih Kawan.*
16. Teman-teman KKN, Armin, Fitri, Ira, Kiki, Mahmud, Rendra, Ruroh, Sri, dan Pak ket terima kasih atas persahabatan yang kalia berikan sewaktu KKN hingga saat ini.
17. Teman-teman di Pare, Kediri, Kang Mundzir, Mas Elektro, Eko, Cuya, Mami, Hasan, Fahmi, dan semuanya yang tidak mungkin penulis sebut satu persatu. *Kita pernah mempunyai impian yang sama.*
18. Semua pihak yang telah ikut berjasa dalam penyusunan skripsi yang tidak mungkin disebutkan satu persatu.

Akhirnya peneliti sampaikan rasa terima kasih yang dalam kepada teman teman dan semua pihak yang terkait, yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu, semoga amal baik yang telah diberikan dapat diterima di sisi Allah SWT, dan mendapat limpahan rahmat dari-Nya. Amin.

Yogyakarta, 20 Juli 2013

Penyusun

Yandres Tri Putra
NIM. 06710014

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERNYATAAN	ii
HALAMAN NOTA DINAS PEMBIMBING	iii
HALAMAN MOTTO	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
PRAKATA	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
<i>ABSTRACT</i>	xiv
ABSTRAK	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	17
C. Tujuan Penelitian	17
D. Manfaat Penelitian	18
E. Keaslian Penelitian	18
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	23
A. Toleransi Terhadap Stres	23
1. Pengertian Toleransi Terhadap Stres	23

2. Aspek-aspek Toleransi Terhadap Stres	27
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Toleransi Terhadap Stres	29
B. Intensitas Latihan Pernafasan Satria Nusantara	35
1. Pengertian Intensitas	35
2. Metode Latihan Pernafasan Satria Nusantara	37
3. Manfaat Latihan Pernafasan Satria Nusantara	48
C. Hubungan Antara Intensitas Latihan Pernafasan dengan Toleransi Terhadap Stres	51
D. Hipotesis Penelitian	60
BAB III METODE PENELITIAN	62
A. Identifikasi Variabel	62
1. Variabel Tergantung	62
2. Variabel Bebas	62
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	62
1. Intensitas Latihan Pernafasan	62
2. Toleransi Terhadap Stres	63
C. Populasi dan Sampel Penelitian	63
1. Populasi	63
2. Sampel	63
D. Metode Pengumpulan Data	64
1. Skala Intensitas Latihan Pernafasan Satria Nusantara	65
2. Skala Toleransi Terhadap Stres	67
E. Validitas dan Reliabilitas	69

1. Validitas	69
2. Reliabilitas	71
F. Metode Analisis Data	71
BAB IV HASIL ANALISIS DAN PEMBAHASAN	73
A. Orientasi Kancan	73
B. Persiapan Penelitian	77
1. Proses Perizinan	77
2. Pelaksanaan <i>Try Out</i>	77
3. Hasil <i>Try Out</i>	78
C. Pelaksanaan Penelitian	82
D. Analisis Data	84
1. Uji Normalitas	84
2. Uji Linieritas	85
3. Uji Hipotesis	86
4. Kategorisasi Individu Pada Masing-masing Skala	87
E. Pembahasan	86
BAB V PENUTUP	97
A. Kesimpulan	97
B. Saran	98

DAFTAR PUSTAKA
LAMPIRAN
DAFTAR TABEL

Tabel 1 : Ketentuan Pemberian Skor dalam Pernyataan <i>Favourable</i> dan <i>Unfavourable</i>	66
Tabel 2 : Sebaran Aitem Skala Intensitas Latihan Pernafasan Satria Nusantara Sebelum <i>Try Out</i>	66
Tabel 3 : Ketentuan Pemberian Skor dalam Pernyataan <i>Favourable</i> dan <i>Unfavourable</i>	67
Tabel 4 : Sebaran Aitem Skala Toleransi Terhadap Stres Sebelum <i>Try Out</i>	68
Tabel 5 : Sebaran Aitem pada Skala Intensitas Latihan Pernafasan Setelah <i>Try Out</i>	79
Tabel 6 : Sebaran Aitem Pada Skala Toleransi Terhadap Stres Setelah <i>Try Out</i>	80
Tabel 7 : Reliabilitas Skala Intensitas Latihan Pernafasan dan Skala Toleransi Terhadap Stres Setelah <i>Try Out</i>	83
Tabel 8 : Uji Normalitas Skala Intensitas Latihan Pernafasan dan Skala Toleransi Terhadap Stres	84
Tabel 9 : Hasil Uji Linieritas Intensitas Latihan Pernafasan dan Terhadap Toleransi Terhadap Stres	86
Tabel 10 : Deskripsi Statistik Skor Skala Intensitas Latihan Pernafasan dan Skala Toleransi Terhadap Stres	88
Tabel 11 : Rumus Norma Kategorisasi Skor Subjek	89
Tabel 12 : Kategorisasi Skor Intensitas Latihan Pernafasan	90
Tabel 13 : Kategorisasi Skor Toleransi Terhadap Stres	90

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A

- A.1. Skala *Try Out* Intensitas Latihan Pernafasan dan Skala *Try Out*
Toleransi Terhadap Stres
- A.2. Skor Data Skala *Try Out* Intensitas Latihan Pernafasan
- A.3. Skor Data Skala *Try Out* Toleransi Terhadap Stres
- A.4. Output Uji Reliabilitas Skala Intensitas Latihan Pernafasan
- A. 5. Output Uji Reliabilitas Skala Toleransi Terhadap Stres
- A.6. Output Uji Normalitas
- A.7. Output Uji Linieritas
- A.8. Output Uji Hipotesis

Lampiran B

- Surat – surat keterangan perizinan.

ABSTRACT

The Relationship Between Intensity of Breathing Exercises with Tolerance to Stress of College Students

By :
Yandres Tri Putra
06710014

The purpose of this study was to examine the relationship between the relationship between intensity of breathing exercises with tolerance to stress of college students. Forty eight college students in Yogyakarta and Jombang were the subject in this study. There were given two kinds of questionnaire scales : intensity of breathing exercises and tolerance to stress.

The analysis used to find the correlation between intensity of breathing exercises and tolerance to stress of college students is an analysis of the Pearson product moment. The results of statistical calculation shows the value of r_{xy} for 0,463 with $p = 0.000$ ($p < 0.01$), with these figures prove that there are positive and significant relationship between intensity of breathing exercises with tolerance to stress of college students. Results of data analysis is well proven that the hypothesis raised by the researchers accepted that there was a significant positive relationship between intensity of breathing exercises with tolerance to stress of college students. The higher the intensity of breathing exercises and the higher the tolerance to stress of college students. Conversely the lower the intensity of breathing exercises, the lower the level of tolerance to stress of college students.

Intensity of breathing exercises effective contribution by 21,4 % against the tolerance to stress of college students and the remaining 78,9 % is the contribution of the other factors.

Kata Kunci : Intensity of breathing exercises, the tolerance to stress, and college students.

ABSTRAK

Hubungan Antara Intensitas Latihan Pernafasan Dengan Toleransi Terhadap Stres Pada Mahasiswa

Oleh :
Yandres Tri Putra
06710014

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara intensitas latihan pernafasan dengan toleransi terhadap stres pada mahasiswa. Sampel penelitian ini berjumlah 48 orang mahasiswa aktif yang mengikuti LSP Satria Nusantara. Alat pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah Skala Intensitas Latihan Pernafasan dan Skala Toleransi Terhadap Stres.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah *product moment* dari Pearson dan dilakukan dengan menggunakan bantuan dari program). Hasil statistik menunjukkan nilai $r = 0.463$ dan $p = 0,001$ ($p < 0,01$) artinya ada hubungan positif yang sangat signifikan antara variabel Intensitas Latihan pernafasan dengan variabel toleransi terhadap stres pada mahasiswa, dengan demikian hipotesis diterima.

Intensitas Latihan Pernafasan memberikan sumbangan efektif sebesar 21,4 % terhadap Toleransi Terhadap Stres dan sisanya sebesar 78,6 % merupakan sumbangan faktor lain.

Kata Kunci : Intensitas Latihan Pernafasan, Toleransi Terhadap Stres

BAB I

PENGANTAR

A. Latar Belakang Masalah

Manusia selalu menghadapi perubahan, baik yang disengaja maupun yang tidak disengaja. Tanggapan manusia terhadap perubahan tersebut beraneka ragam. Perubahan ada yang dipersepsikan sebagai ancaman sehingga muncul kebutuhan manusia untuk berusaha mempertahankan apa yang telah diraih dan dinikmati pada saat ini. Di sisi lain, perubahan dipersepsikan sebagai tantangan, suatu proses alami yang harus dijalani oleh setiap manusia dalam perjalanan hidupnya (Helmi, 2000).

Ada banyak idiom yang digunakan untuk menandai kehidupan masyarakat sekarang ini, misalnya *the age of anxiety* (Bastaman, 1996), sindroma keterasingan (Fromm, 1996), *the crisis of our age*, nestapa manusia modern, atau padang gersang psikologis (Arifin dalam Alfian & Suminar, 2003). Sebagian besar masalah muncul dari tiga perubahan besar dalam kehidupan modern yaitu : meningkatnya pengetahuan, semakin tingginya pengharapan, dan bertambahnya kebebasan. Individu dibanjiri dengan informasi yang sering kali mendatangkan konflik yang membingungkan. Pengharapan hidup individu yang tinggi, kadang-kadang melebihi apa yang realistis sehingga mengundang kekecewaan. Selain itu, kebebasan individu yang sangat besar memberikan tanggung jawab untuk menentukan aturan yang harus dijalani namun sedikit sekali tuntutan dalam memilih (Calhoun & Acocella, 1990). Menurut laurer (Suminar & Alfian, 2003) semakin besar tingkat perubahan sosial yang dibayangkan, semakin tinggi tingkat kegelisihan individu.

Salah satu perubahan adalah beralihnya peran menjadi mahasiswa. Menurut Laurer (Suminar & Alfian, 2003) gejala-gejala kekacauan psikis dapat disebabkan oleh terlalu banyaknya perubahan yang dihadapi dalam jangka waktu yang pendek. Kondisi kehidupan ini dengan kompleksitas permasalahannya tidak hanya berlaku terhadap anggota masyarakat dewasa, tetapi juga terhadap para remaja. Periode remaja merupakan masa peralihan dari masa anak-anak menuju dewasa. Masa ini merupakan sebuah masa yang cukup panjang dengan berbagai perubahan. Remaja dituntut untuk meninggalkan masa anak-anak dan menuju interaksi dengan orang-orang dewasa dalam masyarakat. Sebagian besar dari mahasiswa berada pada masa ini yaitu remaja akhir dan menuju ke masa perkembangan dewasa awal.

Menurut Mappiare (1983) banyak diantara ciri penting dalam masa dewasa awal ini merupakan kelanjutan dari ciri-ciri yang terdapat dalam masa remaja. Beberapa di antaranya menunjukkan penonjolan ciri yang membedakannya dengan masa-masa sebelumnya itu. Keadaan individu dalam masa remaja yang telah dimiliki sebagai hasil belajar dan pengalaman akan dilengkapi dalam masa dewasa awal. Oleh karena itu, penyesuaian-penyesuaian yang dicapai dalam masa remaja ini mendasari penyesuaian diri dalam masa dewasa. Lebih lanjut Mappiare (1983) menyatakan bahwa masa dewasa awal memiliki ciri-ciri sebagai usia reproduktif (*reproductive age*), usia memantapkan kedudukan (*settling – down age*), usia banyak masalah (*problem age*), dan usia tegang dalam hal emosi (*emotional tension*).

Menurut Santrock (2002) individu dewasa awal mengalami beberapa masa transisi, baik transisi secara fisik (*physically transition*), transisi secara intelektual (*cognitive transition*), dan transisi peran sosial (*social role transition*). Transisi secara fisik (*physically transition*), individu dewasa awal mengalami peralihan dari masa remaja untuk memasuki masa tua, penampilan fisik telah benar-benar matang sehingga siap melakukan tugas-tugas individu, bertindak dan bertanggung jawab untuk diri sendiri dan orang lain. Transisi secara intelektual (*cognitive transition*), telah memasuki tahap operasional formal, bahkan dapat mencapai tahap post-operasi formal sehingga sudah mulai memecahkan masalah yang kompleks dengan kapasitas berpikir abstrak, logis, dan rasional. Pada masa transisi peran sosial (*social role transition*) individu bertanggung jawab untuk melaksanakan peran dan kewajiban, mulai dari karir, sebagian sudah mengurus anak dan membina keluarga.

Dewasa atau *adult* berasal dari kata kerja Latin *Adultus* yang berarti telah tumbuh menjadi kekuatan dan ukuran dewasa atau telah menjadi dewasa. Oleh karena itu, orang dewasa adalah individu yang telah menyelesaikan pertumbuhannya dan siap menerima kedudukan dalam masyarakat bersama dengan orang dewasa lainnya. Masa dewasa awal ini dimulai pada umur 18 tahun sampai kira-kira 40 tahun. Pada masa ini lah periode penyesuaian terhadap pola-pola kehidupan baru, peranan baru dan harapan-harapan sosial baru (Hurlock, 2006). Batas kedewasaan di Indonesia sendiri dimulai pada usia 21 tahun. Hal ini berarti bahwa pada usia tersebut seseorang sudah dianggap dewasa dan sudah mempunyai tanggung jawab terhadap perbuatan-

perbuatannya. Ia sudah mendapatkan hak-haknya sebagai warga negara dan juga dapat dikenai sangsi-sangsi pidana (Monks, Knoers, & Haditono, 2002).

Menurut Roediger (Supradewi, 2006) perubahan kehidupan pada seseorang menuntut kemampuan untuk beradaptasi baik secara fisik, psikis dan sosial. Apabila terlalu banyak tuntutan yang dirasakan mengancam kesejahteraan dan individu tidak dapat mengatasinya, maka muncullah reaksi stres. Menurut Sarafino (1998) setiap perubahan atau transisi kehidupan dapat mengakibatkan seseorang mengalami stres. Stres adalah sebuah terminologi yang sangat populer dalam percakapan sehari-hari. Stres dapat merupakan salah satu dampak perubahan sosial dan akibat dari proses modernisasi yang diikuti oleh proliferasi teknologi, perubahan tatanan kehidupan serta kompetisi antar individu yang berat (Lutfiah & Khalifah, 2010). Menjadi mahasiswa berarti perlu pula melakukan adaptasi dalam berbagai hal. Peran sebagai mahasiswa menuntut tanggung jawab yang lebih besar daripada ketika SMA. Selain itu, generasi pada masa sekarang telah dihadapkan pada tantangan yang lebih besar dibanding dengan generasi sebelumnya (Fink dalam Supradewi, 2006).

Problematika mahasiswa seringkali memberikan konsekuensi psikologis yang memberatkan bagi seseorang. Beberapa penelitian di Indonesia (Supradewi, 2006) mengungkapkan stressor yang biasanya dihadapi oleh mahasiswa, yaitu :

1. Tingginya tuntutan akademik. Mahasiswa sudah dianggap dewasa dan perlu belajar mandiri. Tugas-tugas kuliahpun mengandung instruksi yang kompleks, waktu yang sempit, dan kesulitan yang cukup tinggi sehingga situasi yang terjadi dapat mengancam integrasi individu.

2. Perubahan tempat tinggal, dari yang tinggal bersama orang tua menjadi tinggal bersama orang lain misalnya kost, kontrakkan atau tinggal di tempat saudara. Di sini berarti mahasiswa perlu belajar mengurus kebutuhannya sendiri, mengatur keuangan sebaik-baiknya, dan menentukan prioritas kebutuhannya secara tepat.
3. Pergantian teman sebagai akibat perpindahan tempat tinggal atau tempat studi, perubahan relasi dari yang bersifat pribadi menjadi lebih fungsional. Penyesuaian dalam pergaulan muda-mudi, mencari sahabat baru, dan menjajagi kesempatan-kesempatan baru dalam aktivitas.
4. Perubahan budaya asal dengan budaya tempat tinggal baru. Mahasiswa dituntut untuk menyesuaikan dengan masyarakat sekitar dan norma-norma yang berlaku.
5. Penyesuaian dengan jurusan yang dipilih. Bagi yang menyukai pilihannya dan merasa cocok serta tidak merasa kesulitan dalam mengikuti perkuliahan tidak akan menimbulkan masalah yang berarti. Sementara bagi mahasiswa yang merasa “salah jurusan”, kurang cocok, merasa kesulitan dalam mengikuti perkuliahan akan menimbulkan masalah yang besar.
6. Mulai memikirkan dan mempersiapkan karir yang ingin ditempuh dan mencari pekerjaan setelah lulus nanti.

Berdasarkan data yang diperoleh dari Biro Pelayanan Psikologi Universitas Ahmad Dahlan bahwa sebagian besar klien yang datang adalah mahasiswa. Masalah yang banyak dialami mahasiswa diantaranya adalah salah memilih jurusan, gangguan hubungan interpersonal, pratikum dan tugas-tugas yang banyak, nilai yang kurang memuaskan, manajemen waktu, dan kesulitan keuangan, konflik dengan pacar dan

keluarga, serta tuntutan dari orang tua yang terlalu tinggi untuk segera menyelesaikan studi (Rohmah, 2006). Hal yang sama juga ditemukan pada data yang didapat dari Unit Pelayanan dan Konseling pada salah satu Universitas Negeri di Yogyakarta, pada tanggal 24 November 2007, bahwa sebagian besar sumber masalah yang membuat mahasiswa mengalami stres adalah disebabkan ketatnya persaingan dalam mencapai prestasi, kemampuan beradaptasi dengan lingkungan pergaulan di kampus, tugas-tugas perkuliahan, salah memilih jurusan, nilai rendah terancam *droup out (DO)*, gangguan hubungan interpersonal, pratikum, manajemen waktu dan keuangan, konflik dengan teman, pacar, dosen, dan keluarga, mencari tempat tinggal (kos-kosan, kontrakan, tinggal dengan saudara), serta tuntutan orang tua yang terlalu tinggi dan desakan untuk segera menyelesaikan studi (Kholidah, 2009).

Sementara itu, Saryanti (2012) dari hasil penelitiannya menyimpulkan bahwa stres yang banyak dialami para mahasiswa antara lain adalah perasaan jenuh kuliah ataupun juga karena berbagai faktor penyebab yang lain, stres pada mahasiswa tingkat akhir yaitu karena belum bisa menyelesaikan masa kuliahnya. Menurut Saryanti (2012) banyak hal yang melatarbelakangi seorang mahasiswa belum bisa menyelesaikan kuliahnya, baik faktor intern maupun faktor ekstrn. Faktor intern lebih ke pribadinya sendiri seperti; kurangnya kegigihan, kemauan dan usaha dari seseorang tersebut, kecerdasan mahasiswa dan kemampuan diri atau efikasi mahasiswa. Faktor ekstern dapat disebabkan kurangnya dukungan dari lingkungan sekitarnya seperti dukungan orang tua, teman, dosen yang bersangkutan dan keadaan sosial disekitar tempat tinggalnya.

Mahasiswa menanggung beban kuliah di kampus sehingga tidak jarang mahasiswa merasa lelah, mudah tersinggung, marah, selain itu juga tampak gelisah, murung, tegang, sedih, dan tidak bersemangat. Mahasiswa yang mudah tersinggung, mudah marah, tampak gelisah, murung dan tidak bersemangat merupakan beberapa tanda bahwa mahasiswa tersebut mengalami stres (Hendriyanto, dkk., 2011).

Berdasarkan temuan WHO, stres merupakan masalah kesehatan masyarakat nomor empat di dunia dan akan menjadi nomor dua pada tahun 2020. Pada tahun 1995, penderita non psikotis di Indonesia seperti stres dan kecemasan sekitar 80 diantara 100 orang penduduk (Depkes, 1995).

Menurut McEwen, dkk. (Prasad, dkk., 2011) stres merupakan masalah dimana-mana dan sekaligus perantara berbagai gejala kondisi medis. Sebenarnya stres bukan hanya sesuatu hal yang buruk, karena hal yang baik pun dapat merupakan stres. Stres memiliki 2 tipe : *distress* (stress yang mengurangi kesehatan) dan *eustress* (meningkatkan kesehatan) (Pinel, 2009). Istilah stres yang digunakan masyarakat dalam kehidupan sehari-hari umumnya mengacu pada perasaan atau reaksi negatif terhadap suatu peristiwa. Selain itu, istilah stres biasanya mengarah pada tuntutan penyesuaian pada suatu organisme baik itu pada tuntutan secara internal biologis maupun psikologis (Carson & Butcher, 1992). Oleh karena itu, istilah stres yang digunakan dalam penelitian ini mengacu pada suatu situasi yang dapat mengurangi kesehatan, baik fisiologis maupun psikologis.

Menurut Prasad, dkk. (2011) stres dikaitkan dengan hasil medis yang merugikan seperti mekanisme pertahanan yang tidak sehat, gejala-gejala kecemasan,

depresi dan rendahnya kualitas hidup. Selain itu, terlalu sulit atau mustahil untuk mengubah situasi nyata dari siklus yang menyebabkan stres pada individu. Oleh karena itu, salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mengurangi stres yaitu melalui peningkatan mekanisme strategi dan kemampuan individu untuk menghadapi stres (Prasad, dkk., 2011).

Sementara itu, Taylor (2006) mendeskripsikan stres sebagai sebuah pengalaman emosional yang negatif yang disertai oleh perubahan reaksi biokimia, fisiologis, kognitif, dan perubahan perilaku yang diarahkan untuk mengubah situasi stres atau melakukan adaptasi terhadap dampaknya. Kemampuan untuk menghadapi stres inilah yang dikatakan sebagai toleransi terhadap stres. Crow dan Crow (Astuti, 2003) menjelaskan bahwa istilah toleransi stres ini merujuk pada kemampuan individu untuk bertahan dalam menghadapi stres tanpa mengakibatkan gangguan yang berarti.

Kamus *American Psychological Association* (APA), toleransi terhadap stres (*stress tolerance*) diartikan sebagai suatu kemampuan bertahan menghadapi tekanan-tekanan dan ketegangan-ketegangan dalam situasi stres dengan tetap melakukan perilaku yang efektif (VandenBos, 2006). Toleransi terhadap stres diperlukan oleh mahasiswa agar tetap berada dalam kondisi yang seimbang dalam menghadapi stressor atau tekanan yang dihadapi.

Sejak seperempat abad yang lalu di lingkungan kesehatan mental terjadi semacam gerakan baru, yaitu dikembangkannya metode dan teknik-teknik yang bercorak spiritual, mistikal, dan agamis yang dianggap memberikan kontribusi bagi

kesehatan mental. Praktek-praktek seperti *Transcendental Meditation (TM)*, Yoga, *Zen-Budhism* cukup menarik perhatian para ahli untuk meneliti sejauh mana pengaruhnya terhadap kesehatan pada umumnya dan terhadap kesehatan mental pada khususnya. Uniknya di tanah air kita ini berbagai ragam olah raga dan seni bela diri yang dianggap mengandung tenaga dalam mulai dipromosikan sebagai olahraga yang dapat memacu kesehatan fisik dan mental (Bastaman, 2011).

Salah satu dari beragam olah raga dan bela diri yang dianggap dapat memacu kesehatan mental dan fisik adalah seni pernafasan Satria Nusantara. Seni pernafasan saat ini menjadi populer di masyarakat Indonesia dari berbagai lapisan. Seni pernafasan termasuk dalam kategori olah raga kesehatan sebab misi utamanya adalah memelihara dan meningkatkan derajat kesehatan masyarakat, serta menyembuhkan penyakit terutama non infeksi (Mardatillah, 2004).

Pada tanggal 22 Februari 1992 seni pernafasan Satria Nusantara Pusat dipilih oleh Pusat Penelitian dan Pengembangan Pelayanan Teknologi Kesehatan Departemen Kesehatan Republik Indonesia (P4TK Depkes R.I) sebagai sampel Perguruan Tenaga Dalam yang mewakili Perguruan Tenaga Dalam yang ada di Indonesia untuk diteliti dan dikembangkan sebagai aset nasional. Pemilihan tersebut dengan syarat harus legal, berasal dari Indonesia dan tersebar di seluruh Indonesia. Pelaksanaan kerja sama ini dilaksanakan dengan seni pernafasan Satria Nusantara menyediakan Sumber Daya Manusia sedangkan Pusat Penelitian dan Pengembangan Pelayanan Teknologi Kesehatan (P4TK) menyediakan fasilitas yang diperlukan sebagai suatu laboratorium bernama Pusat Penelitian dan Pengembangan Pelayanan

Pengobatan Tenaga Dalam (P4TD). Laboratorium ini juga menyediakan pelayanan dan latihan kepenghusadaan untuk keperluan penelitian (Suprpto, 2006). Sementara itu, sejak tahun 1950 Republik Rakyat Cina telah mengembangkan penelitian tentang mekanisme latihan pernafasan. Hasil penelitian terhadap perubahan fisiologi menunjukkan perubahan positif pada pernafasan, denyut jantung, tekanan darah, fungsi pencernaan, dan fungsi susunan saraf pusat sebelum dan setelah latihan pernafasan (Macmud, 2002).

Tujuan seni pernafasan Satria Nusantara adalah membantu program pemerintah dalam peningkatan derajat kesehatan masyarakat melalui pelatihan seni pernafasan, sehingga terbentuk manusia yang sehat lahir batin, percaya diri serta memiliki fisik dan mental tauhid. Motto seni pernafasan Satria Nusantara adalah : “Sembuh – Sehat – Saudara”. Sembuh berarti mengupayakan kesembuhan bagi yang sakit dengan metode penghusadaan maupun swa-husada melalui pelatihan. Sehat berarti memberikan media olah raga bagi masyarakat yang ingin meningkatkan derajat kesehatan kebugaran tubuh. Saudara yang berarti menjalin persatuan berdasarkan asas persaudaraan sesama umat manusia (Wibowo & Nugroho dalam Widyantoro, 2003).

Ada tiga hal yang pokok yang diolah dan dikembangkan dalam seni pernafasan Satria Nusantara, yaitu nafas, gerak dan konsentrasi *dzikir* (Maryanto, 2002). Seni pernafasan ini merupakan suatu latihan yang memanfaatkan sistem bioelektrik tubuh yang ditujukan untuk mengembangkan usaha penanggulangan stres. Atas dasar tujuan tersebut, maka seni pernafasan juga merupakan bagian dari upaya

peningkatan kualitas sumber daya manusia (SDM), yaitu usaha menghilangkan stres untuk menjaga dan bahkan mengembalikan homeostatis (Maryanto, 1990). Selama melakukan latihan pernafasan harus memusatkan pikiran dan konsentrasi dzikir (ingat Allah) berulang-ulang di dalam hati bagi yang muslim dan bagi yang non-muslim menurut keyakinan masing-masing. Pada tahap selanjutnya olah nafas berdasarkan tingkatan keanggotaan pada seni pernafasan Satria Nusantara yang memiliki teknik-teknik tertentu.

Penelitian dari perspektif medis tentang pernafasan menyatakan bahwa pusat pernafasan adalah kerangka kerja biologis dan psikologis manusia (Pfeffer, Boiten dkk. dalam Ekerholt & Bergland, 2008). Lyon (Ekerholt & Bergland, 2008) menyatakan dari semua fungsi tubuh, bernafas adalah hal yang unik karena dicirikan oleh kendali saraf otonom dan sadar individu. Selain itu, hubungan antara pola pernafasan dan pengalaman pribadi merupakan aspek dasar bagaimana tubuh kita berfungsi.

Hal senada juga diungkapkan oleh Shankar (Rampersad, 2007), menurutnya pernafasan merupakan rantai di antara tubuh, pikiran, dan emosi. Setiap emosi memiliki pola pernafasan. Ketika seseorang memberikan perhatian pada pernafasannya, maka akan mendapat pikiran dan emosi yang rileks. Pernafasan dapat mengeluarkan rasa marah dari pikiran dan emosi. Melalui latihan pernafasan dapat membuat bernafas lebih dalam, teratur, dan rendah sehingga memberikan ketenangan. Selain itu pernafasan yang tepat merupakan dasar yang bagus untuk kesehatan fisik dan mental.

Nafas adalah pengatur (regulator) kegembiraan, kesedihan, kesenangan, kemarahan, kewaspadaan, dan emosi-emosi lainnya. Secara kualitas dan kuantitas pernafasan memberikan akibat yang nyata dan mengarahkan kesehatan manusia. Penelitian membuktikan bahwa seni pernafasan dengan perenungan batin (*inner imagery*) dapat mengontrol pergeseran-pergeseran frekuensi gelombang otak sesuai keinginan dari *Beta* (13-32 HZ) yaitu keadaan sadar (*conscious*) ke gelombang *Alpha* (7-14 Hz) yaitu keadaan setengah sadar, rileks atau meditatif (*rem sleep*) yang memfasilitasi pembelajaran (*learnig*) dan kreativitas. Mereka yang mengalami gelombang *Alpha* melaporkan adanya perasaan bahagia, tenang, santai serta peningkatan kesadaran pikiran dan perasaan (Setiadarma, O'rordan, & Chisti dalam Angraini, 2003).

Seni pernafasan merupakan sebutan lain dari meditasi, manajemen daya mental atau relaksasi. Aktivitasnya ditujukan pada perbaikan kondisi kesehatan mental, fisik dan spiritual secara mandiri. Melalui pernafasan sadar yang dilakukan dengan cara khusus serta konsentrasi, individu dapat mengaktifkan energi dan mengontrolnya untuk meningkatkan potensi-potensi individu, sehingga lebih mampu menghadapi berbagai masalah dalam kehidupan. Metode ini telah diterima dan dibuktikan manfaatnya secara luas oleh ilmuwan sekuler maupun non sekuler sebagai salah satu psikoterapi untuk mengatasi berbagai masalah kesehatan, khususnya masalah stres dan psikosomatis (Anggraini, 2003). Meditasi adalah intervensi yang digunakan secara luas dan semakin populer yang berdampak positif pada fungsi kognitif, fisik, emosi, perilaku, dan tingkat spiritual (Fortney & Carlson dalam

Prasad, dkk., 2011). Hal senada juga diutarakan oleh Craven (Perez-De-Albeniz, 2005) yang menyatakan dalam dunia psikologi, istilah meditasi sering dikaitkan dengan relaksasi, konsentrasi, kesadaran diri, penangguhan pemikiran logis, dan sikap memahami diri sendiri. Menurut Handoyo (Anggraini, 2003) dikatakan seni pernafasan karena untuk masuk ke dalam kondisi meditatif harus dilakukan dengan konsentrasi pernafasan sadar melalui teknik atau irama tertentu.

Aktivitas gerakan atau jurus – jurus pada proses latihan merupakan prinsip dasar *brain gymnastic* yang dapat memperbaiki fungsi otak, membantu konsentrasi (Purwanto & Nuryana, 2010), lebih jernih dalam pengambilan keputusan, dan tidak mudah lelah (Hoedijono, 2007). Menurut Hoedijono (2007) menambahkan, hal ini sangat diperlukan bagi para mahasiswa, eksekutif, dan bagi para lansia memperlambat proses degeneratif otak. Selain itu, aktivitas gerakan atau jurus – jurus dapat dilihat sebagai suatu bagian dari olah raga. Olah raga menurut Cooper (Nurhaeni, 1995) dapat meningkatkan percaya diri, sikap bersaing dan sikap sosial yang terbuka, juga memperlihatkan aspek kepribadian yang bebas, objektif, dan tingkat kecemasan yang rendah dibandingkan dengan orang yang tidak mengikuti kegiatan olah raga.

Pelatihan seni pernafasan selain dapat dilakukan secara individu dapat pula dilakukan secara berkelompok. Hal ini diyakini, memiliki aspek terapeutik yang akan semakin mendukung keberhasilan terapi. Aspek terapeutik tersebut adalah adanya penanaman dan pemeliharaan harapan dari sesama anggota kelompok, universalitas, proses pertukaran informasi, pengembangan altruisme, perbaikan persepsi hubungan

dengan keluarga, pengembangan teknik sosialisasi, munculnya perilaku imitatif, belajar transpersonal, kohesivitas kelompok, serta saling berbagi (Yalom & Leszcz, dalam Maimunah, 2011).

Perubahan kesadaran dari tingkatan yang lebih rendah ke tingkatan yang lebih tinggi dikenal dengan istilah ASC (*altered state consciousness*). Di dalam ASC, kesadaran seseorang tidak lagi terikat pada dimensi ruang dan waktu, melainkan berada di dalam ketidak-terbatasan. Kesadaran yang agung tersebut hanya bisa dicapai (muncul) ketika manusia dengan segenap hatinya menfokuskan diri pada Tuhan sebagai sumber energi Yang Maha Kuat, Pemelihara dan Pelindung. Islam menyebut hal ini dengan istilah *dzikir* (Subandi; 2009, Chisthi, Behbehani, & Al-kumayi dalam Anggraini, 2003). Menurut Subandi (2009) hal tersebut menunjukkan bahwa kehidupan religius berkembang dalam diri yang dikenal dengan istilah periode pembaruan kehidupan religius. Menurut Taufik (2005), *dzikir* merupakan sarana meditasi bagi umat Islam yang memiliki tujuan lebih positif dibandingkan hanya sekedar meditasi biasa. *Dzikir* akan membuat seseorang merasa tenang sehingga kemudian menekan kerja sistem saraf simpatetis dan mengaktifkan kerja sistem saraf parasimpatetis (Madanmohan, dk., 2004; & Saleh, 2010). Dossey (1997) dalam penelitiannya menemukan bahwa doa yang intensif (*dzikir*) secara positif mempengaruhi kerja enzim dan sel-sel, mempengaruhi jantung, mengatasi sakit kepala dan kecemasan.

Menurut Elkins (Wachholtz & Pargament, 2005), melalui do'a individu dapat berpikir dan melibatkan diri untuk berkomunikasi dengan Tuhan secara sadar. Suara

spiritual inilah yang diyakini berdampak positif dalam kesehatan fisik dan mental. Penggunaan nama-nama Tuhan misalnya, Tuhan Maha Pengasih dan Penyayang menciptakan perasaan positif dan merasa dekat dengan Tuhan sehingga individu dapat melihat kehidupan melalui aspek-aspek positif kerohaniannya.

Dzikir dipilih karena perulangan berulang kata-kata yang diyakini akan lebih berefek pada tubuh dibandingkan kata-kata yang tidak ada artinya (Davis, dalam Maimunah, 2011). Menurut Purwanto (2006) *dzikir* dapat digunakan sebagai sarana transendensi, yaitu ketika seseorang sudah ingat kepada Allah dan adanya sikap penyerahan. Makna transendensi sendiri adalah menggantungkan. Melalui sikap inilah seseorang akan terbawa pada kondisi pasif sehingga akan sangat efektif bila digabungkan dengan teknik relaksasi.

Menurut Taufik (2005), dengan berdzikir maka akan menghidupkan jiwa insani manusia, yaitu super ego yang dapat mengendalikan alam ketidaksadaran manusia. Melalui aktivitas dzikir super ego yang terdapat pada diri manusia akan berfungsi sebagai alat kontrol bagi perilaku secara baik. Melalui aktivitas *dzikir*, manusia akan sejahtera jiwanya sehingga sejahtera pula tingkah laku individu dan sosialnya. Individu akan mampu menerima kenyataan yang ada, dan dapat meletakkan hakikat kemanusiaannya (Taufik, 2005)

Bastaman (2011) menambahkan, akibat perbuatan mengingat Allah dalam alam kesadaran akan berkembang penghayatan atas kehadiran Allah Yang Maha Pemurah dan Maha Pengasih yang senantiasa mengetahui segala tindakan yang nyata (*overt*) maupun yang tersembunyi (*covert*). Ia tidak akan merasa hidup sendirian di

dunia ini, karena ada Dzat yang Maha Mendengar keluh kesahnya yang mungkin tak dapat diungkapkan kepada siapapun.

Penelitiannya Subandi (2009) tentang *dzikir*, melaporkan terjadinya pengalaman penyembuhan, peningkatan pemahaman dan penghayatan spiritual pada para pengamal dzikir. Mereka merasa lebih optimis, lebih sejahtera, rileks dan stres berkurang. Chang (Krypel & Krypel, 2010) menemukan optimisme berfungsi sebagai moderator antara stres, kesejahteraan psikologis, dan memiliki dampak langsung pada penyesuaian psikologis. Individu dengan tingkat optimisme tinggi lebih rendah mengalami kelelahan emosional, fisik dan stres. Menurut Carver & Scheier (Krypel & Krypel, 2010) optimisme ditandai dengan sikap yang positif terhadap masa depan dan sangat erat kaitannya dengan strategi mengatasi stres. Tingkat optimisme inilah yang berdampak besar terhadap harapan seseorang sehingga dapat dijadikan prediktor perilaku.

Wawancara kepada beberapa anggota seni pernafasan Satria Nusantara dapat disimpulkan bahwa selama mengikuti latihan seni pernafasan mereka merasa lebih mudah mengendalikan emosi, lebih sabar, lebih percaya diri, tidak mudah lagi stres, fisik terasa lebih segar, tidak mudah lelah dan lebih optimis (Wawancara *pre eliminary research* tanggal 31 Mei 2012).

Penelitian yang dilakukan Suhartono, dkk. melihat toleransi terhadap stres dan imun (*kekebalan*) melalui kandungan kadar hormon anti stres ACTH dan hormon Kortisol anggota Satria Nusantara dibandingkan kelompok lain (kontrol). Penelitian menunjukkan anggota Satria Nusantara memiliki toleransi terhadap stres yang lebih

tinggi sehingga lebih sabar, lebih bisa mengendalikan diri dan memiliki imunitas (kekebalan tubuh) yang lebih baik terhadap penyakit. Sementara itu, Thaha, dkk. meneliti perbedaan keadaan psikis atau kejiwaan antara berbagai tingkatan penguasaan jurus dengan variabel (skala anxietas, manifest anxietas, caudality, ketergantungan, hipokondri, depresi, histeria, dan psikiastenia). Hasil penelitian menyimpulkan semakin tinggi tingkatan jurusnya berarti semakin stabil emosinya dan percaya dirinya lebih besar (Maryanto, 2002).

Berdasarkan uraian dan fenomena di atas, peneliti menarik kesimpulan bahwa mahasiswa yang intensitas latihan pernafasan yang lebih tinggi dapat memahami, menghayati, dan lebih konsentrasi serta melakukan gerakan pernafasan dengan sempurna sehingga dapat memberikan dampak yang positif.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian diatas, maka permasalahan yang dapat dikemukakan adalah apakah ada hubungan antara intensitas latihan pernafasan Satria Nusantara dengan toleransi terhadap stres pada mahasiswa.

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk menelaah apakah ada hubungan antara intensitas latihan pernafasan dengan toleransi terhadap stres pada mahasiswa.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi wawasan teoritis sebagai penambah khasanah ilmu psikologi, khususnya psikologi klinis dan psikologi Islami yang berkaitan dengan toleransi terhadap stres.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dipraktikkan sebagai metode yang efektif untuk meningkatkan toleransi terhadap stres pada masyarakat secara umum khususnya mahasiswa.

E. Keaslian Penelitian

Penelitian tentang hubungan intensitas mengikuti latihan pernafasan dengan toleransi terhadap stres pada mahasiswa sepengetahuan peneliti belum pernah dilakukan. Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah intensitas mengikuti latihan pernafasan sebagai variabel bebas sedangkan toleransi terhadap stres sebagai variabel tergantung. Adapun penelitian-penelitian yang terkait dengan variabel-variabel di atas yang pernah dilakukan, antara lain : penelitian Skripsi oleh Septiyani (2010), dengan judul *Hubungan antara Kecerdasan dalam Menghadapi Rintangan dengan Daya Tahan Terhadap Stress pada Karyawan PT. Pamapersada Nusantara*. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 96 orang karyawan PT. Pamapersada Nusantara. Alat ukur yang dipakai adalah skala daya tahan stres yang telah dimodifikasi oleh peneliti dari skala milik Handayani (2005) dan skala kecerdasan dalam menghadapi rintangan yang diadaptasi dari Stoltz (2003).

Hasil penelitian menunjukan karyawan yang memiliki kecerdasan dalam menghadapi rintangan yang tinggi akan mampu meningkatkan daya tahan terhadap stres.

Penelitian Skripsi oleh Tauli (2010), dengan judul *Hubungan Antara Intensitas Mengikuti Pelajaran Musik dengan Kematangan Emosi pada Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Depok Sleman Yogyakarta*. Subjek dalam penelitian adalah semua siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler pelajaran musik di SMP 3 Depok Sleman Yogyakarta yang berusia 12-15 tahun yang berjumlah 30 orang. Pengumpulan data menggunakan skala intensitas mengikuti pelajaran musik dan skala kematangan emosi. Skala intensitas mengikuti pelajaran musik mengacu pada aspek-aspek intensitas yang dikemukakan oleh Ajzen (1991). Hasil penelitian menunjukkan korelasi positif yang signifikan antara intensitas mengikuti pelajaran musik dengan kematangan emosi. Semakin tinggi intensitas mengikuti pelajaran musik, maka semakin tinggi pula kematangan emosi. Sebaliknya, semakin rendah intensitas mengikuti pelajaran musik, maka semakin rendah pula kematangan emosinya.

Penelitian Tesis yang dilakukan oleh Mardatillah (2004) dengan judul *Pengaruh Pelatihan Tingkat Pradasar Seni Pernapasan Satria Nusantara Terhadap Penurunan Simtom-Simtom Depresi*. Penelitian ini ialah metode eksperimen dengan menggunakan desain *Nonequivalent Control Design* yaitu ada dua kelompok subjek yang berbeda, satu kelompok sebagai eksperimen sedangkan yang lainnya sebagai kelompok kontrol. Subjek penelitian merupakan orang umum yang belum pernah mengikuti pelatihan seni pernapasan Satria Nusantara dan akan mengikuti pelatihan

seni pernapasan Satria Nusantara. Alat ukur menggunakan *Beck Depression Inventory* (BDI) adaptasi Retnowati (1990). Penelitian dilakukan selama 12 hari terhadap 11 orang responden anggota latihan seni pernapasan Satria Nusantara Pusat dan sebagai kelompok kontrol diambil 11 orang yang mempunyai karakteristik hampir sama dengan responden. Uji statistik yang digunakan adalah statistik nonparametrik teknik uji “U” test (*Mann-Whitney*). Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelatihan seni pernapasan Satria Nusantara cukup efektif menurunkan secara positif terhadap simptom-simtom depresi yang dimiliki subjek penelitian.

Penelitian Tesis yang dilakukan oleh Sunardi (2004), dengan judul *Peran Penerimaan Diri dan Dukungan Sosial pada Toleransi Stres Petugas Penjagaan Lembaga Permayarakatan*. Subjek penelitian terdiri dari 95 orang petugas penjagaan lembaga permasyarakatan Wirogunan Yogyakarta. Data dikumpulkan dengan menggunakan tiga skala, yaitu skala penerimaan diri, skala dukungan sosial, dan skala toleransi terhadap stres. Skala yang digunakan untuk mengukur penerimaan diri diadaptasi dari Izzaty (1996) yang mengacu pada *Self-acceptance Scale* yang disusun oleh Philips dan Burger (dalam Robinson dan Shaver, 1974). Skala yang digunakan untuk mengukur dukungan sosial diadaptasi dari Marlina (2003) berdasarkan konsep yang dikemukakan oleh House (dalam Cohen dan Syme, 1985). Skala toleransi terhadap stres diadaptasi dari Chaerani (1995) yang dibuat berdasarkan reaksi umum yang dialami individu yang tidak tahan terhadap stres dari Cridder dkk. (1983). Hipotesis diterima dengan hasil analisis regresi menunjukkan bahwa penerimaan diri dan dukungan sosial secara bersama-sama berperan pada toleransi stres.

Penelitian Skripsi yang dilakukan oleh Widyantoro (2003) dengan judul *Pengaruh Pelatihan Tingkat Pradasar Seni Pernafasan Satria Nusantara Terhadap Tingkat Kecemasan*. Penelitian ini ialah metode eksperimen dengan menggunakan desain *Nonequivalent Control Design*. Subjek penelitian adalah 22 orang yang terdiri dari 11 subjek kelompok eksperimen dan 11 subjek kelompok kontrol. Data diambil dengan skala kecemasan TMAS (*Taylor Manifest Anxiety Scale*). Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh yang sangat signifikan pelatihan tingkat pradasar seni pernafasan Satria Nusantara terhadap tingkat kecemasan. Kelompok yang mengikuti pelatihan tingkat pradasar seni pernafasan Satria Nusantara lebih rendah dibandingkan kelompok yang tidak mengikuti pelatihan.

Berdasarkan berbagai penelitian yang telah pernah dilakukan, maka penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti adalah “Hubungan Antara Intensitas Latihan Pernafasan dengan Toleransi Terhadap Stres pada Mahasiswa” dapat dipertanggungjawabkan keasliannya dalam hal :

1. Keaslian Topik

Penelitian ini tentang hubungan antara intensitas latihan pernafasan dengan toleransi terhadap stres pada mahasiswa.

2. Keaslian Teori

Teori tentang toleransi terhadap stres mengacu pada reaksi-reaksi umum yang dialami oleh individu yang tidak toleransi terhadap stress yang dikemukakan oleh Crider, dkk (1983). Intensitas latihan seni pernafasan Satria Nusantara diungkap

melalui konsep dikemukakan oleh Ajzen (1988) dan pengertian intensitas menurut kamus *American Psychological Association* (VandenBos, 2006).

3. Alat Ukur

Alat ukur yang digunakan untuk mengukur toleransi terhadap stres dalam penelitian ini merupakan skala adaptasi dari penelitian Sunardi (2004). Skala dibuat berdasarkan reaksi-reaksi umum yang dialami individu yang tidak toleran terhadap stres dari Crigger dkk. (1983). Intensitas latihan seni pernafasan Satria Nusantara diungkap dengan menggunakan skala adaptasi Tauli (2010) yakni intensitas mengikuti pelajaran musik yang berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Ajzen (1991).

4. Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini yang belum pernah dilakukan pada penelitian sebelumnya yakni mahasiswa-mahasiswi aktif yang menjadi anggota pernafasan Satria Nusantara serta tidak pernah absen minimal selama 3 bulan berturut-turut (sesuai peraturan LSP SN).

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Orientasi Kancan dan Persiapan Penelitian

1. Orientasi Kancan

Organisasi Satria Nusantara lahir dan berdiri pada tanggal 31 Agustus 1985, yang semula bernama Perguruan Tenaga Dalam Satria Nusantara dengan pendiri sekaligus pemilik adalah Drs. Maryanto. Setelah mempelajari dampak dan manfaatnya yang dinilai berpengaruh positif terhadap pembinaan kesehatan tubuh, barulah kemudian latihan Satria Nusantara diperkenalkan kepada masyarakat sekitar. Pelatihan Satria Nusantara pertama kali diadakan di SD Sekarsuli II wilayah Maguwo, Bantul, Yogyakarta.

Pada tahun 1986 organisasi Satria Nusantara di nobatkan sebagai organisasi berbadan hukum berbentuk yayasan yang bernama Yayasan Satria Nusantara dengan nomor 186/86/XI/Y. Pendiri yayasan ini terdiri dari tiga orang yaitu Drs. Maryanto, Farchatul Kifyati dan Mufti Nokhman, SH. Semenjak itu, keorganisasian Satria Nusantara di tingkat Pusat langsung ditangani oleh Yayasan Satria Nusantara sedangkan untuk tingkat daerah, operasional organisasi bernama Lembaga Seni Beladiri Tenaga Dalam Satria Nusantara (Seperti LSBTD-Semarang, LSBTD-Surabaya, dll.). Pada tanggal 17 Juli 1993, diadakan Rapat Kerja Nasional di Bengkulu. Hasil Rakernas tersebut menyepakati perubahan yang cukup mendasar

yaitu perubahan pada nama dan lambang Satria Nusantara. Nama diubah menjadi Lembaga Seni Pernafasan Satria Nusantara (LSP- SN), sedangkan pada lambang yang semulanya bintang bersegi enam diubah menjadi Bunga Padma berkelopak 6.

Perkembangan Satria Nusantara yang sudah sampai ke penjuru tanah air dan Ketentuan Undang-Undang tentang keormasan yang diterbitkan oleh pemerintah memberikan nuansa bagi organisasi Satria Nusantara yang harus menjadi organisasi massa yang murni bukan sebagai organisasi keilmuan yang dimiliki oleh satu orang atau badan hukum. Peran Yayasan satria Nusantara semakin kecil setelah dibentuknya kepengurusan LSP-SN pada tahun 1995 dan diadakannya Musyawarah Nasional I Satria Nusantara pada tahun 1998. Akhirnya setelah diadakan Musyawarah ke dua II Satria Nusantara tahun 2002 yang menunjukkan eksistensi bahwa organisasi Satria Nusantara adalah organisasi massa yang sesungguhnya dengan kekuasaan tertinggi organisasi ditangan musyawarah nasional. Oleh karena itu, pada tanggal 24 Juli 2002 Yayasan Satria Nusantara dibubarkan dengan Akte Notaris nomor; 16 tanggal 9 Agustus 2002.

Alasan peneliti melakukan penelitian pada LSP Satria Nusantara yakni, semenjak tanggal 22 Februari 1992 seni pernafasan Satria Nusantara Pusat dipilih oleh Pusat Penelitian dan Pengembangan Pelayanan Teknologi Kesehatan Departemen Kesehatan Republik Indonesia (P4TK Depkes R.I) sebagai sampel Perguruan Tenaga Dalam yang mewakili Perguruan Tenaga Dalam yang ada di Indonesia untuk diteliti dan dikembangkan sebagai aset nasional. Pemilihan tersebut

dengan syarat harus legal, berasal dari Indonesia dan tersebar di seluruh Indonesia. Dengan demikian, LSP Satria Nusantara merupakan salah satu tempat pelatihan pernafasan yang diakui pemerintah. Selain itu, jumlah subjek yang tersedia yang sesuai dengan kriteria penelitian dan belum pernah dijadikan tempat penelitian psikologi tentang toleransi terhadap stres.

Lembaga Seni Pernafasan Satria Nusantara (LSP-SN) sebagai lembaga yang bergerak dalam bidang pelatihan seni pernafasan untuk kesehatan mempunyai motto “Sembuh - Sehat – Saudara”. Secara implisit telah tersurat dalam Anggaran Dasar LSP-SN bahwa maksud didirikannya Lembaga Seni Pernafasan Satria adalah membantu program pemerintah dalam bidang peningkatan derajat kesehatan masyarakat melalui pelatihan seni pernafasan dan penghusadaan tenaga dalam, sehingga terbentuknya manusia yang sehat lahir batin, percaya diri, serta memiliki fisik yang bugar, serta mental yang tauhid.

Ditegaskan lebih lanjut bahwa tujuan LSP-Satria Nusantara adalah sebagai berikut :

- a. Mengusahakan agar anggota dapat menguasai program pelatihan seni pernafasan yang telah ditetapkan sesuai dengan tingkatan masing-masing.
- b. Membantu upaya anggota dalam memperoleh kesembuhan dari derita penyakit baik fisik maupun non fisik, dengan cara aktif maupun pasif.

- c. Melestarikan dan mengembangkan pelatihan seni pernafasan yang merupakan warisan budaya bangsa Indonesia.
- d. Mengarahkan dan meningkatkan kesadaran anggota dalam pengamalan ibadah, serta menjunjung tinggi aqidah, sehingga menjadi manusia yang beriman, taqwa, serta bermental tauhid.
- e. Ikut menggalang kesatuan dan persatuan yang dijiwai oleh semangat kekeluargaan dalam usaha mempertinggi Ketahanan Nasional.

Adapun langkah-langkah untuk merealisasi tujuan umum tersebut diupayakan berbagai macam usaha/ kegiatan antara lain :

- a. Membentuk dan membina LSP-SN Daerah/institusi di berbagai daerah / instansi di wilayah Republik Indonesia dan Luar Negeri.
- b. Mengusahakan tersedianya sarana dan prasarana untuk menunjang kegiatan.
- c. Mengadakan kegiatan pelatihan seni pernafasan secara terprogram dan berkelanjutan.
- d. Mengadakan kegiatan di bidang sosial, dan pelayanan penghusadaan.
- e. Melaksanakan aktifitas di bidang agama dengan memperdalam ilmu, iman, dan amal.
- f. Menerbitkan bahan tulisan sebagai media informasi dan komunikasi serta menambah wawasan pengetahuan anggota.
- g. Mengadakan kegiatan lain yang dianggap perlu dan tidak bertentangan dengan asas, dasar, maksud dan tujuan LSP-SN.

B. Persiapan penelitian

1. Proses Perizinan

Persiapan administrasi didahului dengan pengajuan proposal penelitian dan surat izin pra penelitian ke Kantor Pusat Lembaga Seni Pernaafasan Satria Nusantara. Selanjutnya pihak Lembaga Seni Pernaafasan Satria Nusantara Pusat yang di wakili oleh dewan pelatih harian memberikan izin untuk melakukan penelitian di berbagai cabang unit latihan.

2. Persiapan Alat Ukur

Alat ukur yang dipersiapkan dalam penelitian ini terdiri dari 2 skala yakni skala intensitas latihan seni pernafasan dan skala toleransi terhadap stress. Sebelum dilakukan *try out*, peneliti terlebih dahulu melakukan *pre-eliminary try out* dengan cara mengkaji dan menganalisis aitem dengan seorang ahli penyusunan alat ukur (skala psikologis), kemudian melakukan FGD (*focused group discussion*) dengan mahasiswa psikologi yang baru lulus dan menguasai psikometri. Berdasarkan *pre-eliminary try out* tersebut terdapat beberapa aitem yang diubah kata-katanya dengan harapan untuk memudahkan pemahaman bagi subjek penelitian.

3. Pelaksanaan Try Out

Try out dilaksanakan pada tanggal 19 April – 17 Juni 2013 dengan menyebar skala kepada mahasiswa aktif yang menjadi anggota Lembaga Seni

Pernafasan Satria Nusantara di berbagai cabang unit latihan yang ada di Daerah Istimewa Yogyakarta, dan Jombang.

4. Hasil Try Out

Sebanyak 60 skala yang disebar oleh peneliti, didapat 2 skala yang tidak diisi penuh oleh responden, 10 skala tidak kembali sehingga skala yang dapat dianalisis berjumlah 48. Skala hasil *try out* kemudian diskoring, dianalisis dan diseleksi. Proses analisis dan seleksi aitem dilakukan dengan menggunakan metode *aitem total correlation (rit)*. Menurut Azwar (2009) kriteria dalam pemilihan aitem berdasarkan korelasi aitem-total menggunakan batasan indeks daya beda aitem $> 0,30$. Batasan ini merupakan suatu konvensi. Apabila didapatkan korelasi kurang dari 0,30 maka aitem dianggap tidak memuaskan. Akan tetapi, jika ada kepentingan tertentu misalkan aitem yang lolos tidak mencukupi jumlah yang diinginkan, maka batas kriteria dapat diturunkan menjadi 0,25 walaupun tidak memuaskan sehingga jumlah aitem yang diinginkan dapat tercapai.

a. Seleksi Aitem

1) Skala Intensitas Latihan Pernafasan

Skala intensitas latihan pernafasan yang diberikan kepada responden pada pelaksanaan *try out* berjumlah 60 aitem. Pada tahap seleksi aitem ini diperoleh 38 aitem yang lolos dan 22 aitem yang gugur. Adapun nomor-nomor aitem yang gugur, antara lain: 2, 3, 4, 5,

7, 8, 9, 10, 11, 12, 14, 16, 21, 29, 32, 35, 50, 52, 53, 56, 60. Rincian aitem valid dan aitem gugur pada skala intensitas latihan pernafasan disajikan pada table 1 berikut ini :

Tabel 5

Sebaran Aitem pada Skala Intensitas Latihan Pernafasan Setelah *Try Out*.

Aspek-Aspek	Indikator	Aitem				Total	
		<i>Favorable</i>		<i>Unfavorable</i>		Valid	Gugur
		Valid	Gugur	Valid	Gugur		
Perhatian	Perhatian pada aktivitas latihan seni pernafasan	1, 19, 36, 57, 59	-	15, 39, 54, 58	4	9	1
	Ketertarikan & minat terhadap aktivitas seni pernafasan	13, 25, 34,	7, 56	22, 28, 40, 41	16	7	3
Penghayatan	Pemahaman & pengalaman	20, 26, 27, 43, 44	-	23, 30, 45, 46	29	9	1
	Penyerapan informasi / pengetahuan	47, 48, 49	2, 14	17, 51,	11, 50, 52	5	5
Durasi	Rentang waktu & lamanya aktivitas	33,	3, 9, 21, 53	31, 38,	6, 12, 60	3	7
Frekuensi	Banyak atau jumlah latihan	24, 37	8, 32, 35	18, 42, 55	5, 10	6	5

Total	19	10	19	11	38	22
-------	----	----	----	----	----	----

2) Skala Toleransi Terhadap Stres

Skala Toleransi terhadap stress berjumlah 64 aitem dan dari hasil analisis aitem diperoleh 53 aitem yang valid dan 11 aitem yang gugur. Pada tahap seleksi aitem pembuangan beberapa aitem berdasarkan pada asumsi bahwa aitem yang mempunyai indeks daya beda ≤ 0.30 dianggap gugur. Adapun nomor-nomor aitem yang gugur, antara lain: 20, 25, 26, 28, 29, 47, 48, 49, 52, 56, dan 63. Rincian aitem yang valid dan aitem yang gugur pada skala toleransi terhadap stres dapat dilihat pada tabel 6.

Tabel 6

Sebaran Aitem Pada Skala Toleransi Terhadap Stres Setelah *Try Out*.

Aspek-Aspek	Indikator	Aitem				Total	
		<i>Favorable</i>		<i>Unfavorable</i>		Valid	Gugur
		Valid	Gugur	Valid	Gugur		
Toleransi Terhadap Reaksi Emosi	Dapat mengatasi kecemasan	1, 17	-	33,	49	3	1
	Tidak mudah tersinggung	2, 18	-	34, 50	-	4	-
	Mampu mengatasi kemarahan	3, 19	-	35, 51	-	4	-
	Dapat mengatasi rasa	4	20	36,	52	2	2

	bersalah						
	Mampu berpikir dengan baik yakni rasional, logis, dan fleksibel	5, 21	-	37,53	-	4	-
	Mental images yakni tidak mengalami mimpi buruk	6, 22	-	38, 54	-	4	-
Toleransi Terhadap Reaksi Kognitif	Mampu berkonsentrasi dengan baik walaupun banyak masalah	7, 23	-	39, 55	-	4	9
	Memiliki daya ingat yang baik dengan ditandai tidak mudah bingung dan lupa	8, 24	-	40	56	3	1
	<i>Skeletal-muscle symtoms</i> yakni tetap tenang	9	25	41, 57	-	3	1
	Tidak mudah gemetar	10	26	42, 58	-	3	1
Toleransi Terhadap Reaksi Fisiologis	Tetap bersemangat	11, 27	-	43, 59	-	4	-
	Tetap sehat	12	28	44, 60	-	3	1

<i>Symtoms of visceral atau internal-organ yaitu jantung tetap berdebar dengan normal</i>	13	29	45, 61	-	3	1
Tidak mual / sakit perut.	64	48	16, 32	-	3	1
Tetap dapat bernafas dengan normal		47, 63	15. 31	-	2	2
Tidak sering buang air kecil terus-menerus	14, 30	-	46, 62	-	4	-
Total	25	7	29	3	53	11

b. Reliabilitas Skala

1) Skala Intensitas Latihan Pernafasan

Uji reliabilitas skala intensitas latihan pernafasan dilakukan terhadap 38 aitem yang valid. Berdasarkan hasil uji reliabilitas menggunakan *cronbach alpha* (α) diperoleh koefisien *alpha* (α) sebesar 0.885.

2) Skala Toleransi Terhadap Stres

Uji reliabilitas skala toleransi terhadap stress dilakukan terhadap 53 aitem yang valid. Berdasarkan hasil uji reliabilitas

menggunakan *cronbach alpha* (α) diperoleh koefisien *alpha* (α) sebesar 0.941.

Menurut Azwar (2011) koefisien reliabilitas yang semakin mendekati angka 1,00 berarti memiliki reliabilitas yang tinggi. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kedua skala tersebut memiliki reliabilitas yang layak untuk digunakan dalam penelitian.

Tabel 7

Reliabilitas Skala Intensitas Latihan Pernafasan dan Skala Toleransi Terhadap Stres.

Skala	Jumlah Item Sahih	Koefisien Alpha
Intensitas Latihan Pernafasan	38	0.885
Toleransi Terhadap Stres	53	0.941

C. Pelaksanaan Penelitian

Pelaksanaan penelitian dilakukan mulai tanggal 19 April – 17 Juni 2013. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 48 orang mahasiswa aktif yang menjadi anggota Lembaga Seni Pernafasan Satria Nusantara. Peneliti menyebar skala dengan cara menghadiri cabang unit-unit latihan Yogyakarta dan Jombang serta membagikannya satu persatu kepada subjek setelah latihan selesai. Selain itu, peneliti juga meminta bantuan dewan pelatih harian yang berada di luar kota untuk menyebarkan skala pada mahasiswa aktif yang menjadi anggota seni pernafasan Satria Nusantara. Skala yang disebar oleh peneliti berjumlah 60, namun yang dapat

dianalisis berjumlah 48. Hal ini dikarenakan, 10 skala tidak kembali dan 2 buah skala tidak diisi penuh.

D. Analisis Data

1. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas ditujukan untuk mengetahui apakah skor variable yang diteliti terdistribusi secara normal atau tidak. Uji normalitas ini dilakukan pada masing-masing variable penelitian dengan menggunakan formula *One-Sample Kolmogorov Test*. Jika uji normalitas ini menghasilkan $p > 0.05$, maka dapat dikatakan bahwa data penelitian terdistribusi secara normal, sebaliknya jika $p < 0.05$ menunjukkan bahwa data tidak terdistribusi secara normal (Hadi, 2002). Hasil uji normalitas untuk skala intensitas latihan pernafasan dan skala toleransi terhadap stress disajikan dalam table berikut ini :

Tabel 8

Uji Normalitas Skala Intensitas Latihan Pernafasan dan Skala Toleransi Terhadap Stres.

Variabel	<i>Kolmogorov-Smirnov Z</i>	p	Kaidah Normalitas	Indikasi
Intensitas Latihan Pernafasan	0.561	0.912	$p > 0,05$	Normal
Toleransi Terhadap Stres	1.109	0.171	$p > 0,05$	Normal

Berdasarkan tabel uji normalitas di atas menunjukkan bahwa data pada skala intensitas latihan pernafasan menghasilkan p sebesar 0.912 ($p > 0.05$) dan nilai *Kolmogorov-Smirnov Z* sebesar 0.561, artinya sebaran data tersebut terdistribusi normal. Pada skala toleransi terhadap stres di peroleh hasil p sebesar 0.171 ($p > 0.05$) dan nilai *Kolmogorov-Smirnov Z* sebesar 1.109. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa sebaran data pada kedua variabel penelitian ini terdistribusi secara normal.

b. Uji Linieritas

Uji asumsi yang kedua adalah uji linieritas dengan menggunakan teknik statistic *compare mean* untuk menegetahui adanya hubungan yang linear atau tidak antara variable bebas dengan variable tergantung dalam penelitian serta untuk mengetahui taraf signifikansi penyimpangan dari linieritas hubungan tersebut. Kaidah yang digunakan dalam uji linieritas adalah apabila $p < 0.05$ pada indeks *linearity* dan $p > 0.05$ pada indeks *deviation from linearity* maka dinyatakan hubungan antara kedua variable adalah linier, sebaliknya jika $p \geq 0.05$ pada indeks *linearity* dan $p < 0.05$ pada indeks *deviation from linearity* maka dinyatakan bahwa hubungan kedua variable tidak linier (Hadi, 2002).

Hasil uji linieritas pada penelitian ini yaitu $F_{linearity}$ sebesar 43,902 dengan $p(\text{linearity}) = 0.000$ dan $p(\text{deviation from linearity})$ sebesar 4,460 sehingga $p(\text{linearity}) (0.000) < 0.05$ dan $p(\text{deviation from linearity}) 4,460 > 0.05$.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hubungan antara variabel bebas dengan variabel tergantung pada penelitian ini dinyatakan linier. Selain itu nilai *R Square* sebesar 0,235, kemudian dikalikan 100 % hasilnya 23,5 %, artinya intensitas latihan pernafasan mempunyai sumbangan efektif sebesar 23,5 % terhadap toleransi terhadap stres.

Tabel 9

Hasil Uji Linieritas Intensitas Latihan Pernafasan dan Terhadap Toleransi Terhadap Stres.

Variabel	F	sig. <i>linearity</i>	Kaidah Linieritas	Kategori
Intensitas Latihan Pernafasan dan Terhadap Toleransi Terhadap Stres	24,902	0.000	$p < 0.01$	Linier

2. Uji Hipotesis

Setelah uji asumsi terpenuhi, maka selanjutnya dilakukan pengujian terhadap hipotesis dengan menggunakan teknik statistik uji hubungan *Product Moment – Pearson* untuk mengetahui hubungan antara variable bebas dengan variable tergantung.

Hasil analisis data menggunakan formula *Product Moment – Pearson*, diketahui bahwa koefisien korelasi (r_{xy}) sebesar 0.485 dengan $p = 0.000$, maka hipotesis diterima karena $p < 0.01$. Berdasarkan hasil analisis tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan yang sangat signifikan antara intensitas

latihan pernafasan dengan toleransi terhadap stres pada mahasiswa. Arah hubungan antara kedua variabel bernilai positif (+) artinya semakin positif / tinggi intensitas latihan pernafasan maka semakin tinggi pula toleransi terhadap stres pada mahasiswa. Demikian pula sebaliknya semakin negatif / rendah intensitas latihan pernafasan maka semakin rendah pula toleransi terhadap stres pada mahasiswa.

3. Kategorisasi Kondisi Individu Pada Masing-masing Skala

Kategorisasi individu dilakukan untuk menempatkan individu ke dalam kelompok-kelompok secara terpisah. Kategorisasi dalam penelitian ini di bagi kedalam 3 kategori, yakni tinggi, sedang, serta rendah yang didasarkan pada kategori *mean hipotetik* dan *mean empirik* pada kedua variabel tersebut. Menurut Azwar (2008) deskripsi data penelitian digunakan untuk melakukan kategorisasi pada masing-masing variabel penelitian yaitu dengan menetapkan kriteria kategori yang didasarkan oleh suatu asumsi bahwa nilai subjek dalam populasi terdistribusi secara normal sehingga dapat dibuat nilai teoritis yang terdistribusi menurut model normal. Rincian *mean hipotetik* dan *mean empirik* skala intensitas latihan pernafasan dan toleransi terhadap stres pada tabel berikut ini :

Tabel 10

Deskripsi Statistik Skor Skala Intensitas Latihan Pernafasan dan Skala Toleransi Terhadap Stres.

Variabel	Jumlah Aitem	Nilai Hipotetik				Nilai Empirik			
		Max	Min	Mean	SD	Max	Min	Mean	SD
Intensitas Latihan Pernafasan	38	142	38	90	17,33	143	98	132,18	11,448
Toleransi Terhadap Stres	53	212	53	132,5	26,5	209	117	159,75	16,156

Keterangan :

Max = Maksimal

Min = Minimal

Mean = Rerata

SD = Standar Deviasi

Variabel intensitas latihan pernafasan terdiri dari 38 aitem, memiliki skor hipotetik terendah $38 \times 1 = 38$, skor tertinggi sebesar $38 \times 4 = 142$, *mean hipotetik* $(142 + 38) : 2 = 90$, dan *standar deviasi* sebesar $(142 - 38) : 6 = 212$. Sementara itu, variabel toleransi terhadap stres terdiri dari 53 aitem dengan skor hipotetik terendah $53 \times 1 = 53$, skor tertinggi sebesar $53 \times 4 = 212$, *mean hipotetik* $(212 + 54) : 2 = 132,5$ dan *standar deviasi* sebesar $(212 - 53) : 6 = 26,5$

Berdasarkan deskripsi statistik skor skala intensitas latihan pernafasan dan skor skala toleransi terhadap stres menunjukkan bahwa *mean empirik* kedua variabel penelitian lebih besar dibandingkan dengan *mean hipotetik*. Hal ini mengindikasikan

bahwa mahasiswa yang mengikuti latihan pernafasan memiliki intensitas latihan pernafasan dan toleransi terhadap stres yang tinggi.

Selanjutnya, penentuan kategorisasi didasarkan pada tingkat diferensiasi yang dikehendaki yang sebelumnya ditetapkan terlebih dahulu batasan yang akan digunakan berdasarkan standar skor hipotetik. Kategorisasi data ke dalam 3 kategori dengan menggunakan rumus yang dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 11

Rumus Norma Kategorisasi Skor Subjek.

Kategori	Rumus
Rendah	$X < (\mu - 1,0 \sigma)$
Sedang	$(\mu - 1,0 \sigma) \leq X < (\mu + 1,0 \sigma)$
Tinggi	$(\mu + 1,0 \sigma) \leq X$

Keterangan :

X : Skor Total

σ : Standar Deviasi

μ : Mean

a. Kategorisasi Skor Intensitas Latihan Pernafasan

Berdasarkan data deskripsi skala intensitas latihan pernafasan diperoleh kategorisasi seperti table berikut :

Tabel 12

Kategorisasi Skor Intensitas Latihan Pernafasan.

Kategori	Rumus	Nilai	Jumlah Subjek	Prosentase
Rendah	$X < (\mu - 1,0 \sigma)$	$X < 72,67$	-	-
Sedang	$(\mu - 1,0 \sigma) \leq X < (\mu + 1,0 \sigma)$	$72,67 \leq X < 107,33$	9	18,75 %
Tinggi	$(\mu + 1,0 \sigma) \leq X$	$107,33 \leq X$	39	81,25 %

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa sebanyak 39 (81,25 %) subjek termasuk dalam kategori yang memiliki tingkat intensitas latihan pernafasan yang tinggi, sebanyak 9 (18,75 %) subjek termasuk dalam kategori yang memiliki tingkat intensitas latihan pernafasan yang sedang, dan tidak ada subjek yang termasuk dalam kategori rendah. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa sebagian besar subjek berada pada kategori tinggi yaitu 39 subjek (68,75%).

b. Kategorisasi Skor Toleransi Terhadap Stres

Berdasarkan data deskripsi skala toleransi terhadap stres diperoleh kategorisasi seperti tabel berikut :

Tabel 13

Kategorisasi Skor Toleransi Terhadap Stres.

Kategori	Rumus	Nilai	Jumlah Subjek	Prosentase
Rendah	$X < (\mu - 1,0 \sigma)$	$X < 106$	-	-
Sedang	$(\mu - 1,0 \sigma) \leq X < (\mu + 1,0 \sigma)$	$106 \leq X < 158,5$	27	56,25 %
Tinggi	$(\mu + 1,0 \sigma) \leq X$	$158,5 \leq X$	21	43,75 %

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa sebanyak 21 (43,75 %) subjek termasuk dalam kategori yang memiliki tingkat toleransi terhadap stres tinggi, dan sebanyak 27 (56,25 %) subjek termasuk dalam kategori yang memiliki toleransi terhadap stres yang sedang, dan tidak ada subjek yang termasuk dalam kategori rendah. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa sebagian besar subjek berada pada kategori sedang yaitu 27 subjek (56,25%).

E. Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan positif yang sangat signifikan antara intensitas latihan pernafasan dengan toleransi terhadap stress pada mahasiswa yang mengikuti seni pernafasan Satria Nusantara. Hal ini ditunjukkan dengan koefisien korelasi (r_{xy}) sebesar 0.485 dengan $p = 0.000$ ($p < 0.05$), artinya hipotesis diterima atau terbukti. Arah hubungan antara kedua variabel bernilai positif (+), dengan demikian hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat intensitas latihan yang tinggi maka memiliki tingkat toleransi stres yang tinggi pula, begitu juga sebaliknya mahasiswa yang memiliki tingkat intensitas latihan yang rendah maka memiliki tingkat toleransi terhadap stres yang rendah pula. Sumbangan efektif intensitas latihan pernafasan terhadap toleransi terhadap stres sebesar 23,5 %, artinya intensitas latihan pernafasan mempunyai sumbangan yang cukup berarti terhadap toleransi terhadap stres dan sisanya sebesar 76,5 % merupakan sumbangan faktor lain.

Kategorisasi pada variabel intensitas latihan pernafasan menunjukkan bahwa sebanyak 39 (81,25 %) subjek termasuk dalam kategori yang memiliki tingkat intensitas latihan pernafasan yang tinggi, sebanyak 9 (18,75 %) subjek termasuk dalam kategori yang memiliki tingkat intensitas latihan pernafasan yang sedang, dan tidak ada subjek yang termasuk dalam kategori rendah. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa sebagian besar subjek berada pada kategori tinggi yaitu 39 subjek (68,75%). Hal ini secara umum berarti subjek mempunyai tingkat intensitas latihan pernafasan pada kategori tinggi.

Naidu dan Verma (Pestonje dalam Sunardi 2004) menjelaskan bahwa toleransi terhadap stres merupakan variabel yang menentukan tingkat dalam merasakan stres. Individu yang memiliki toleransi terhadap stres rendah akan merasakan stres yang lebih besar dibandingkan individu yang memiliki toleransi terhadap stres tinggi. Pada situasi yang sama, subjek yang memiliki toleransi terhadap stres tinggi menunjukkan respon yang mengarah pada pemecahan masalah, sedangkan individu yang memiliki toleransi yang rendah menunjukkan sikap mempertahankan diri (*defensif*).

Hasil kategorisasi pada variabel toleransi terhadap stres menunjukkan bahwa sebanyak 21 (43,75 %) subjek termasuk dalam kategori yang memiliki toleransi terhadap stres yang tinggi, dan sebanyak 27 (56, 25 %) subjek termasuk dalam kategori yang memiliki toleransi terhadap stres yang sedang, dan tidak ada subjek yang termasuk dalam kategori rendah. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa

sebagian besar subjek berada pada kategori sedang yaitu 27 subjek (56,25%). Hal ini secara umum berarti subjek mempunyai toleransi terhadap stres pada kategori sedang.

Rangkaian dari pelatihan seni pernafasan satria nusantara ini dibutuhkan untuk mengurangi simptom-simtom stres. Pernafasan secara sadar dan teknik konsentrasi positif akan mengontrol proses pernafasan yang pada akhirnya mampu mengontrol pikiran sehingga seseorang memiliki pikiran yang jernih, optimis, dan tenang. Penelitian yang dilakukan Noviar (Maryanto, 2000) menyebutkan bahwa latihan pernafasan duduk yang dilakukan seperti pada tingkat pradasar sama halnya dengan olahraga meditasi atau relaksasi yaitu latihan yang menyangkut pikiran yang dikondisikan, dikontrol secara aktif dan sadar dengan cara meningkatkan intensitas kesadaran (memusatkan perhatian) pada objek tertentu.

Penelitian yang senada dilakukan Mardatillah (2004) pada pelatihan tingkat pradasar seni pernafasan satria nusantara berpengaruh secara signifikan terhadap penurunan simptom-simtom depresi. Pelatihan yang dilakukan secara terus menerus dengan gerakan-gerakan tertentu mampu mengelola anggota tubuh seperti sistem pencernaan, gelombang otak, jantung, paru-paru, pembuluh darah, dan saraf parasimpatis yang kemudian memberikan dampak psikologis berupa kondisi rileks, tenang, kekuatan fungsi motorik, berkonsentrasi, pikiran positif, dan memiliki emosi yang lebih stabil serta mampu mengendalikan diri.

Penelitian dari perspektif medis tentang pernafasan menyatakan bahwa pusat pernafasan adalah kerangka kerja biologis dan psikologis manusia (Pfeffer, Boiten dkk. dalam Ekerholt & Bergland, 2008). Lyon (Ekerholt & Bergland, 2008) menyatakan dari semua fungsi tubuh, bernafas adalah hal yang unik karena dicirikan oleh kendali saraf otonom dan sadar individu. Selain itu, hubungan antara pola pernafasan dan pengalaman pribadi merupakan aspek dasar bagaimana tubuh kita berfungsi.

Menurut Delmonte (Anggraini, 2003) seni pernafasan sadar merupakan tingkat meditasi yang paling banyak keuntungan, karena dalam meditasi ini individu berusaha untuk mengkombinasikan semua tingkatan pengamatan sewaktu memantulkan pikiran (*refleksif*) sehingga fungsi fisiologis dan aktivitas mental menjadi nyata dan langsung jauh berbeda yang dirasakan bila dibandingkan dengan bentuk meditasi tingkat pemula yang hanya melakukan konsentrasi sederhana selama duduk diam atau pasif. Selain itu, prinsip dasar *brain gymnastic* yang ada dalam latihan pernafasan ini berguna bagi mahasiswa atau individu yang sulit belajar setelah berusaha keras sehingga terjadi stres di otak sehingga mekanisme integrasi otak melemah. Oleh karena itu, melalui *Brain Gym* dapat membuka bagian-bagian otak yang sebelumnya tertutup atau terhambat sehingga kegiatan belajar atau bekerja dapat menggunakan seluruh otak atau *whole brain learning* (Ayinosa, dalam Nurhayati, 2009).

Hal senada juga diungkapkan oleh Shankar (Rampersad, 2007), menurutnya pernafasan merupakan rantai di antara tubuh, pikiran, dan emosi. Setiap emosi memiliki pola pernafasan. Ketika seseorang memberikan perhatian pada pernafasannya, maka akan mendapat pikiran dan emosi yang rileks. Pernafasan dapat mengeluarkan rasa marah dari pikiran dan emosi. Melalui latihan pernafasan dapat membuat bernafas lebih dalam, teratur, dan rendah sehingga memberikan ketenangan. Selain itu pernafasan yang tepat merupakan dasar yang bagus untuk kesehatan fisik dan mental.

Penelitian lain yang dilakukan Anggraini (2003) pada latihan seni pernafasan menggunakan dzikir terbukti secara sangat signifikan memberikan pengaruh positif pada reaksi sikap, emosi, kognitif, dan fisik. Pelatihan ini meningkatkan aspek psikospiritual individu sehingga dapat menguatkan motivasi intrinsik dalam ibadah sehingga dapat meningkatkan toleransi terhadap stres. Lebih lanjut, penelitian ini menunjukkan bahwa pernafasan dengan dzikir dapat menjadi strategi pengelolaan stres yang efektif.

Sementara itu, penelitian yang dilakukan Suhartono, dkk. melihat toleransi terhadap stres dan imun (*kekebalan*) melalui kandungan kadar hormon anti stres ACTH dan hormon Kortisol anggota Satria Nusantara dibandingkan kelompok lain (kontrol). Penelitian menunjukkan anggota Satria Nusantara memiliki toleransi terhadap stres yang lebih tinggi sehingga lebih sabar, lebih bisa mengendalikan diri dan memiliki imunitas (*kekebalan tubuh*) yang lebih baik terhadap penyakit.

Penelitian yang sama juga dilakukan Thaha, dkk. meneliti perbedaan keadaan psikis atau kejiwaan antara berbagai tingkatan penguasaan jurus dengan variabel (skala *anxiety*, *manifest anxiety*, *caudality*, ketergantungan, hipokondri, depresi, *histeria*, dan psikiastenia). Hasil penelitian menyimpulkan semakin tinggi tingkatan jurusnya berarti semakin stabil emosinya dan percaya dirinya lebih besar (Maryanto, 2002).

Penelitian ini bersifat kuantitatif sehingga peneliti menyadari bahwa pemahaman teoritis yang masih terbatas terhadap kedua karakteristik variabel dalam penelitian sehingga masih terdapat kekurangan serta kelemahan. Kelemahan selanjutnya yaitu, sangat terbatas jumlah mahasiswa-mahasiswi / pelajar yang mengikuti lembaga seni pernafasan Satria Nusantara sehingga peneliti menyebarkan skala pada unit-unit latihan yang berbeda, sehingga mungkin didapatkan pola latihan pernafasannya berbeda pula, seperti pelatih, jadwal, dan jam latihan yang berbeda. Selain itu, skala penelitian yang peneliti titipkan cenderung membutuhkan waktu yang relatif lebih lama dan tidak teramati.

BAB V

PENUTUP

A. KESIMPULAN

Ada hubungan positif yang sangat signifikan antara intensitas latihan pernafasan dengan toleransi terhadap stres pada mahasiswa aktif yang menjadi anggota seni pernafasan Satria Nusantara, artinya semakin tinggi tingkat intensitas latihan pernafasan maka semakin tinggi pula tingkat toleransi terhadap stres pada mahasiswa, sebaliknya semakin rendah tingkat intensitas latihan pernafasan maka semakin rendah pula toleransi terhadap stres pada mahasiswa. Sumbangan efektif atau kontribusi intensitas latihan seni pernafasan terhadap toleransi terhadap stres dalam penelitian dapat dilihat dari nilai *R Squared* (r^2) sebesar 0,214. Nilai tersebut menginformasikan bahwa intensitas latihan pernafasan memberikan sumbangan efektif sebesar 21,4% terhadap toleransi terhadap stres, sisanya yaitu sebesar 78,6 % merupakan sumbangan dari faktor lain yang berasal dari dalam maupun dari luar diri subjek penelitian. Tingkat intensitas latihan pernafasan dalam penelitian ini termasuk dalam kategori tinggi dengan proporsi sebesar 68,75 % atau berjumlah 33 orang, sedangkan tingkat toleransi terhadap stres pada mahasiswa dalam penelitian ini termasuk dalam kategori sedang dengan proporsi sebesar 41,67 % atau berjumlah 20 orang.

B. SARAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti dapat memberikan beberapa saran dari hasil penelitian diantaranya :

1. Seni pernafasan satria nusantara dapat dipakai sebagai salah satu usaha untuk meningkatkan toleransi terhadap stres.
2. Bagi anggota seni pernafasan satria nusantara agar mengikuti pelatihan seni pernafasan ini lebih rajin, rutin, dan disiplin serta berkelanjutan agar manfaat yang diperoleh lebih maksimal.
3. Bagi peneliti selanjutnya yang memiliki minat dan ingin meneliti lebih jauh dengan tema yang sama agar memperhatikan variabel-variabel dan faktor-faktor yang tepat yang mempengaruhi toleransi terhadap stres serta pengambilan subjek dalam penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Atamimi, N., dkk. (2008). Kecerdasan Emosi Ditinjau dari Keikutsertaan dalam Program Meditasi. *Jurnal Psikologi*, Desember, Vol. 35, No. 2, 101-115.
- Atwater, E. (1983). *Psychology of Adjustment*. New York : Prentics-Hall, inc.
- Anshori, M. A. (2003). *Dzikir Demi Kedamaian Jiwa, Solusi Tasawuf atas Problema Manusia Modern*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Astuti, C. D. P. (2003). Hubungan Kualitas Komunikasi dan Toleransi Stres dalam Perkawinan. *Jurnal Psi. Universitas Sanata Dharma Yogyakarta*, November, Vol. 2, No. 1.
- Atkinson R.L., dkk. (1990). *Pengantar Psikologi Edisi Kesebelas Jilid Dua* (Terjemahan). Batam : Interaksara.
- Atwater, E. (1983). *Psychology of Adjustment*. New York : Prentics-Hall, inc.
- Ayuningtyas, R. G. T. (2012). Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Handphone Blackberry dengan komunikasi Interpersonal pada Mahasiswa UII. *Skripsi (Tidak Diterbitkan)*. Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya UII.
- Azwar, S. (2005a). *Sikap Manusia : Teori dan Pengukurannya Edisi Kedua*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- _____ (2006b). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- _____ (2009). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- _____ (2010a). *Dasar-Dasar Psikometri*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- _____ (2012). *Metode Penelitian*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Bastaman, H. D. (2011). *Integrasi Psikologi dengan Islam : Menuju Psikologi Islami*. Cet. 5, Sep. 2011. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Calhoun, F.J., Acocella, J.R. (1995). *Psychology of Adjustment and Human Relationships*. Cetakan I. Penerjemah R.S. Satmoko. Semarang : IKIP Semarang Press.
- Carson, R.C., Butcher, J.N. (1992). *Abnormal Psychology and Modern Life*. USA : Harper Collins Publisher.
- Crider, A.B., Goethals, G.R., Kavanough, R.D., and Solomon, P.R. (1983). *Psychology* : New York. Scoot Foresman and Company.
- Dossey, L. M. D. (1997). *Healing Words*. Terjemahan Hermaya, T. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama.
- Duncan, L., Weissenburger, D. (2003). Effects of a Brief Meditation Program on Well-Being and Loneliness. *TCA Journal*, Spring 2003, Vol. 31 No. 1.
- Ekerholt, K., & Bergland, A. (2008). Breathing: A Sign of Life and a Unique Area for Reflection and Action. Physical Therapy. *American Physical Therapy Association*, 7 July 2008, Vol. 88, No. 7.
- Eryanti, M.Y. (2012). Hubungan Antara Intensitas Menonton Sinetron Percintaan Remaja dengan Gaya Hidup Hedonis Siswa SMA Yos Sudarso Cilacap. *Skripsi (Tidak Diterbitkan)*. Yogyakarta : Fakultas Psikologi Ahmad Dahlan.
- Fung, L. (2005a). *Ilmu Pernafasan Shao Lin*. Semarang : Dahara Prize.
- _____ (2005b). *Ilmu Pernafasan Meditasi Leung Fung*. Semarang : Effhar Offset.
- Hadi, S. (2000). *Metode Research I*. Yogyakarta: Andi Offset.
- _____ (2001). *Statistik. Jilid I*. Yogyakarta: Andi Offset.

- Helmi, A. V. (2000). Pengelolaan Stres Pra-Purna Bakti. *Psikologika*, Vol. 9, No. 9.
- Hurlock, E.B. (2006). *Psikologis Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Edisi Kelima. Jakarta: Erlangga.
- Jannah, M. (2006). Pelatihan Meditasi-Otogenik dan Peningkatan Konsentrasi Sprinter. *Anima, Indonesian Psychological Journal*, Vol. 21, No. 2, 103-119.
- Kauts, A., & Sharma, N. (2009). Effect of Yoga on Academic Performance in Relation to Stress. *International Journal of Yoga*, Jan-Jun-2009, Vol. 2 No. 1.
- Krypel, M. N., Henderson-King, D. (2010). Stress, Coping Styles, and Optimism: are They Related to Meaning of Education in Students Lives?. *Social Psychological Education*, Vol. 13, 409-424.
- Lane, J. D., Seskevich, J. E., Pieper, C. F. (2007). Brief Meditation Training can Improve Perceived Stress and Negative Mood. *Alternative Therapies in Health and Medicine*, Jan/Feb 2007, Vol. 13, No. 1.
- Latipun. (2008). *Psikologi Eksperimen Edisi Kedua*. Malang : UMM Pers.
- Lutfiah, N., dkk. (2010). Religiopsikoneuroimunologi Al-Qur'an (Studi Kolaborasi Terapi Al-Qur'an dan Fungsi Otak dalam Menghadapi Stres). *Buletin Psikologi*, Vol. 18, No. 1, 19-28.
- Maimunah, Annisa. (2011). Pengaruh Pelatihan dengan Dzikir untuk Mengatasi Kecemasan Ibu Hamil Pertama. *Psikoislamika : Jurnal Psikologi Islam*, copyright Lembaga Penelitian Pengembangan dan Keislaman (LP3K), Vol. 8, No. 1, 1-22.
- Mappiare, A. (1983). *Psikologi Orang Dewasa Bagi Penyesuaian dan Pendidikan*. Surabaya : Usaha Nasional.
- Maramis, W. F. (1995). *Ilmu Kedokteran Jiwa*. Surabaya : Lembaga Penerbitan Universitas Airlangga.
- Maryanto. (2002). *Sehat dan Bugar ala Satria Nusantara Menuju Keluarga Sehat Lahir Batin*. Yogyakarta : LSP Satria Nusantara.
- _____. (2000). *Ilmu Satria Nusantara II*. Yogyakarta : LSP Satria Nusantara.
- Monks, F. J., Knoers, A. M. P., Haditono, S. R. (2002). *Psikologi Perkembangan : Pengantar dalam Berbagai Bagiannya*. Yogyakarta : Gadjah Mada University.
- Nuryati, dkk. (2009). Manfaat Senam Otak (*Brain Gym*) dalam Mengatasi Kecemasan dan Stres Pada Anak Sekolah. *Jurnal Kesehatan*, Juni Vol. 2, No. 1, 81-90.
- Nuryana, M., dkk. (2010). Efektivitas *Brain Gym* dalam meningkatkan Konsentrasi Belajar pada Anak. *Indigenous*, Mei Vol. 12, No. 1, 89-99.
- Oktrini, F. (1996). Pengaruh Tingkatan Dalam Mengikuti Latihan Seni Pernapasan Terhadap Agresivitas Pada Anggota Lembaga Seni Pernapasan Satria Nusantara Yogyakarta. *Ringkasan Skripsi (Tidak Diterbitkan)*. Yogyakarta : UGM.
- Pal, G.K., Velkumary, S., Madanmohan. (2004). Effect of Short-Term Practice of Breathing Exercises on Autonomic Functions in Normal Human Volunteers. *Indian Journal of Medical Research*. Aug 2004, Vol. 120, No. 2.
- Pestonjee, D.M. (1992). *Stress and Coping*. Sage Publication India Pub. Ltd.
- Perez-De-Albeniz, Alberto. (2000). Meditation: Concepts, Effects and Uses in Therapy. *International Journal of Psychotherapy*, Mar 2000, Vol. 5, No. 1.
- Pinel, J. P. J. (2009). *Biopsychology*. Terjemahan : Helly Prajitno Soetjipto & Sri Mulyantini Soejipto. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Prasad, K., Dietlind L., Roedler, W., Stephen, S., Sood, A. (2011). Effect of a Single-session Meditation Training to Reduce Stress and Improve Quality of Life Among Health

- Care Professionals: A "Dose-ranging" Feasibility Study. *Alternative Therapies*, May/Jun 2011, Vol. 17, No. 3.
- Purwanto, S. (2006). Relaksasi Dzikir. *Suhuf*, Mei, Vol. 18, No. 1, 39 – 48.
- _____. (2005). Transcendental Experiences pada Dzikir "Patrap" Sebuah Tinjauan Psikologi Transpersonal. *Indigenous*, November, Vol. 7, No. 2, 130-140.
- Putro, H. D. (2007). Hubungan Antara Intensitas Menonton Film Religius dan Tingkat Religiusitas pada Mahasiswa. *Skripsi (Tidak Diterbitkan)*. Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya UII.
- Pratiwi, R. (2002). Pengaruh Pijat Aromaterapi Terhadap Penurunan Tingkat Respon Fisiologis Stres Pada Remaja Putri. *Ringkasan Skripsi (Tidak Diterbitkan)*. Yogyakarta : Fakultas Psikologi UGM.
- Rampersad, H. (2007). Enhance Self-Effectiveness by Breathing and Silence Exercises. *Training & Management Development Methods*, Vol. 21, No.2.
- Random House Dictionary, copyright 1997, by Random House, Inc., on Infoplease. Intensiometer ([http : // www.infoplease.com/dictionary/intensitas.](http://www.infoplease.com/dictionary/intensitas/))
- Santrock, J. W. (2002). *Life Span Development : Perkembangan Sepanjang Hidup*, Jilid I. Jakarta : Erlangga.
- Sarafino, E.P. (1998). *Health Psychology : Biopsychosocial Interactions (3rd Edition)*. Singapore : Jhon Wiley and Sons Inc.
- Septiyani, R. (2010). Hubungan Antara Kecerdasan Dalam Menghadapi Rintangan Dengan Daya Tahan Terhadap Stres Pada Karyawan PT. Pamapersada Nusantara. *Skripsi (Tidak Diterbitkan)*. Yogyakarta : Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya UII.
- Sholeh, M. (2012). *Terapi Sholat Tahajud : Menyembuhkan Berbagai Penyakit*. Jakarta : Noura Books (PT. Mizan Publika).
- Subandi, M A. (2009). *Psikologi Dzikir : Studi Fenomenologi Pengalaman Transformasi Religius*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- _____. (1997). Tema-tema Pengalaman Beragama Pengamal Dzikir. *Psikologika*, No. 3, 7-18.
- Survivor, C. M. (2012). Carbon Monoxide Effects Reduced Stress Tolerance. Diunduh tanggal 19 April 2012. Dari : [http : // www. carbon-monoxide- survivor.com/ carbon-monoxide-effects-reduced-stress-tolerance. html](http://www.carbon-monoxide-survivor.com/carbon-monoxide-effects-reduced-stress-tolerance.html)
- Taufik. (2005). Fenomena Dzikir Sebagai Eskapisme Spritual Masyarakat Muslim. *Shuhuf*, November, Vol. 17, No. 2, 131-146.
- _____. (2004). Desentisasi Terhadap Kekerasan dan Toleransi Stres pada Guru di Nanggroe Aceh Darussalam. *Phronesis*, Desember, Vol. 6, No. 12.
- _____. (2004). Desentisasi Terhadap Kekerasan dan Toleransi Stres pada Guru di Nanggroe Aceh Darussalam. *Phronesis*, Desember, Vol. 6, No. 12.
- Tauli, T. (2010). Hubungan Antara Intensitas Mengikuti Pelajaran Musik dengan Kematangan Emosi pada Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Depok Sleman Yogyakarta. *Skripsi (Tidak Diterbitkan)*. Yogyakarta : Fakultas Psikologi Ahmad Dahlan.
- VandenBos, G.R. (2006). *APA Dictionary of Psychology*. 1st ed. Washington, DC : American Psychology Association.
- Wachholtz, A. B., & Pargament, K. I. (2008). Migraines and Meditation: Does Spirituality Matter ?. *Journal Behavioral Medicine*, Vol. 31, 351–366.
- Wachholtz, A.B. & Pargament, K. I. (2005). Is Spirituality a Critical Ingredient of Meditation? Comparing the Effects of Spiritual Meditation, Secular Meditation,

- and Relaxation on Spiritual, Psychological, Cardiac, and Pain Outcomes. *Journal of Behavioral Medicine*, August 2005. Vol. 28, No. 4.
- Wagiyo, A. (2012). *Usir Stres dengan Terapi Pernafasan*. Diunduh tanggal 14 April 2012. Dari : <http://www.refleksiteraphy.com/?m=artikel&page=detail&no=31>
- Wibowo, C. dan Nugroho, D. (1995). *Dasawarsa Satria Nusantara*. Yogyakarta : Yayasan Satria Nusantara.
- Widiantari, A. (2002). Daya Tahan Stres Remaja Ditinjau Dari Dukungan Keluarga dan *Locus of Control*. 2002. *Skripsi (Tidak Diterbitkan)*. Yogyakarta : Fakultas Psikologi UGM.



A 1
IDENTITAS DIRI

Nama (Boleh Inisial) : _____
Program Studi : _____
Semester : _____
Jenis kelamin : _____
Tingkat Keanggotaan : _____

PETUNJUK PENGISIAN

1. Di bawah ini ada beberapa pernyataan yang akan membantu Anda memahami kondisi diri Anda. Anda diminta untuk mengisi pernyataan yang tersedia sesuai dengan kondisi Anda alami.
2. Berilah tanda silang (**X**) pada salah satu jawaban dari setiap pernyataan seperti di bawah ini :
 - **(SS)** : Sangat Sesuai, yaitu bila pernyataan tersebut “Sangat Sesuai” dengan kondisi diri Anda.
 - **(S)** : Sesuai, yaitu apabila pernyataan tersebut “Sesuai” dengan diri Anda.
 - **(TS)** : Tidak Sesuai, yaitu apabila pernyataan tersebut “Tidak Sesuai” dengan diri Anda.
 - **(STS)** : Sangat Tidak Sesuai, yaitu apabila pernyataan tersebut “Sangat Tidak Sesuai” dengan kondisi diri Anda.
3. Apabila saudara telah selesai menjawab, periksalah dan pastikan kembali tidak ada pernyataan yang terlewatkan.

Perlu diketahui bahwa ini bukanlah tes, sehingga tidak ada jawaban yang benar atau salah, baik ataupun buruk. Informasi, identitas dan lain-lainnya dijamin oleh etika akademik penelitian dan sepenuhnya menjadi tanggung jawab peneliti. Atas ketersediaan dan kerjasamanya yang baik peneliti banyak mengucapkan terima kasih.

SKALA I

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
1	Saya berusaha memperhatikan instruksi dari pelatih selama aktivitas latihan seni pernafasan.	SS	S	TS	STS
2	Saya berusaha untuk mencari informasi yang berhubungan dengan seni pernafasan.	SS	S	TS	STS
3	Saya menyempatkan waktu untuk beberapa menit melakukan seni pernafasan.	SS	S	TS	STS
4	Saya tidak memperhatikan instruksi dari pelatih selama latihan seni pernafasan.	SS	S	TS	STS
5	Terkadang, dalam sebulan saya latihan seni pernafasan hanya 2 kali.	SS	S	TS	STS
6	Saya sering tidak sempat berlatih seni pernafasan	SS	S	TS	STS
7	Semua aktivitas yang dilakukan selama latihan seni pernafasan merupakan hal yang sangat menarik.	SS	S	TS	STS
8	Saya mempunyai jadwal pribadi harian atau mingguan untuk latihan seni pernafasan.	SS	S	TS	STS
9	Saya dapat melakukan aktivitas latihan seni pernafasan hingga berjam-jam lamanya.	SS	S	TS	STS
10	Karena suatu hal, saya tidak melakukan latihan seni pernafasan.	SS	S	TS	STS
11	Saya merasa tidak perlu mencari informasi yang berhubungan dengan seni pernafasan.	SS	S	TS	STS
12	Saya tidak betah melakukan aktivitas latihan seni pernafasan berlama-lama.	SS	S	TS	STS
13	Saya tertarik apabila teman-teman sedang membahas tentang seni pernafasan.	SS	S	TS	STS
14	Saya berusaha untuk memperhatikan pola gerak, nafas dan dzikir selama latihan.	SS	S	TS	STS
15	Pada waktu latihan seni pernafasan, saya sering acuh tak acuh dengan instruksi yang diberikan pelatih.	SS	S	TS	STS
16	Semua aktivitas yang dilakukan selama latihan seni pernafasan menurut saya hal yang biasa saja.	SS	S	TS	STS
17	Saya masih kesulitan untuk memperhatikan pola gerak, nafas dan konsentrasi dzikir yang diajarkan selama latihan	SS	S	TS	STS
18	Saya tidak mempunyai jadwal pribadi harian atau mingguan untuk latihan seni pernafasan.	SS	S	TS	STS
19	Saya berusaha hadir mengikuti latihan seni pernafasan tepat waktu.	SS	S	TS	STS
20	Saya mendapatkan dampak positif setelah latihan seni pernafasan.	SS	S	TS	STS
21	Saya mampu dalam waktu yang cukup lama melakukan latihan seni	SS	S	TS	STS

	pernafasan.				
22	Saya biasa saja apabila teman-teman sedang membahas tentang seni pernafasan.	SS	S	TS	STS
23	Menurut saya, saat ini aktivitas latihan seni pernafasan belum memberi dampak berarti.	SS	S	TS	STS
24	Saya latihan seni pernafasan minimal 2 kali tiap minggunya.	SS	S	TS	STS
25	Saya lebih tertarik pada aktivitas latihan seni pernafasan daripada latihan kebugaran lainnya.	SS	S	TS	STS
26	Saya berdialog tentang pengalaman yang saya rasakan.	SS	S	TS	STS
27	Saya merasa nyaman selama mengikuti aktivitas latihan seni pernafasan.	SS	S	TS	STS
28	Menurut saya latihan seni pernafasan sama saja dengan latihan kebugaran lainnya.	SS	S	TS	STS
29	Saya jarang berdialog dengan pelatih tentang pengalaman yang saya rasakan.	SS	S	TS	STS
30	Saya merasa tidak nyaman selama mengikuti latihan seni pernafasan.	SS	S	TS	STS
31	Saya tidak betah berlama-lama melakukan latihan seni pernafasan.	SS	S	TS	STS
32	Saya berusaha untuk dapat mengikuti latihan seni pernafasan sesuai dengan jadwal yang ada yakni 3 kali seminggu.	SS	S	TS	STS
33	Walaupun saya sibuk saya tetap menyempatkan waktu untuk latihan seni pernafasan walaupun hanya sebentar saja.	SS	S	TS	STS
34	Saya selalu melatih kemampuan seni pernafasan baik itu di tempat latihan ataupun di rumah	SS	S	TS	STS
35	Jika ada latihan seni pernafasan tambahan saya akan berusaha mengikutinya	SS	S	TS	STS
36	Kadang pikiran saya selalu tertuju untuk latihan seni pernafasan	SS	S	TS	STS
37	Jika mempunyai waktu luang, saya akan memanfaatkannya untuk latihan seni pernafasan	SS	S	TS	STS
38	Saya tidak mempunyai waktu luang untuk latihan seni pernafasan walaupun hnya sebentar saja.	SS	S	TS	STS
39	Kadang saya merasa bosan dengan aktivitas selama latihan seni pernafasan	SS	S	TS	STS
40	Saya lebih memilih untuk melakukan aktivitas yang lain daripada mengikuti latihan seni pernafasan	SS	S	TS	STS
41	Saya mengikuti latihan seni pernafasan hanya karena diajak teman	SS	S	TS	STS
42	Ketika saya sibuk saya tidak akan mengikuti latihan seni pernafasan	SS	S	TS	STS
43	Saya mendapatkan banyak manfaat selama latihan seni pernafasan	SS	S	TS	STS
44	Saya selalu merasakan ketenangan saat latihan seni pernafasan	SS	S	TS	STS
45	Selama mengikuti latihan seni pernafasan, saya tidak mendapatkan apa-apa	SS	S	TS	STS
46	Hanya sesekali saya merasakan ketenangan saat latihan seni pernafasan	SS	S	TS	STS
47	Saya bertukar informasi tentang seni pernafasan dengan sesama anggota	SS	S	TS	STS
48	Saya mengetahui dengan baik manfaat latihan seni pernafasan ini	SS	S	TS	STS
49	Saya memiliki pengetahuan yang baik tentang seni pernafasan	SS	S	TS	STS
50	Saya jarang untuk bertukar informasi tentang seni pernafasan dengan sesama anggota	SS	S	TS	STS
51	Selama ini saya masih belum mengetahui dengan baik manfaat	SS	S	TS	STS

	latihan seni pernafasan				
52	Dibandingkan dengan teman-teman, saya belum cukup mengetahui tentang seni pernafasan	SS	S	TS	STS
53	Saya bisa lupa waktu saat berlatih seni pernafasan	SS	S	TS	STS
54	Selama ini saya belum pernah bertanya tentang aktivitas latihan seni pernafasan.	SS	S	TS	STS
55	Meskipun punya waktu, saya tidak rutin berlatih seni pernafasan	SS	S	TS	STS
56	Saya lebih memilih untuk mengikuti latihan seni pernafasan daripada aktivitas yang lain.	SS	S	TS	STS
57	Saya suka bertanya bila ada hal / informasi yang baru pada aktivitas latihan seni pernafasan.	SS	S	TS	STS
58	Kadang selama latihan saya cenderung tidak memperhatikan pada aktivitas seni pernafasan.	SS	S	TS	STS
59	Menurut saya banyak hal yang menarik perhatian selama latihan seni pernafasan	SS	S	TS	STS
60	Saya lebih senang mengobrol dengan teman-teman daripada berlama-lama melakukan aktivitas latihan seni pernafasan.	SS	S	TS	STS

SKALA II

No.	PERNYATAAN	Pilihan Jawaban			
1	Saya tetap tenang dihadapan orang lain walaupun saya dalam keadaan tertekan	SS	S	TS	STS
2	Saya tidak mudah tersinggung oleh situasi yang tidak menyenangkan	SS	S	TS	STS
3	Saya mampu menahan untuk tidak mengeluarkan kata-kata kasar ketika sedang marah	SS	S	TS	STS
4	Saya optimis dapat mengerjakan pekerjaan dengan baik meskipun berisiko tinggi	SS	S	TS	STS
5	Saya mampu mengambil keputusan dengan baik walaupun saya sedang mengalami masalah	SS	S	TS	STS
6	Meskipun banyak masalah yang belum terselesaikan saya tetap dapat tidur dengan nyenyak	SS	S	TS	STS
7	Saya dapat memusatkan perhatian pada apa yang sekarang saya kerjakan meskipun sedang banyak masalah	SS	S	TS	STS
8	Daya ingat saya tetap kuat meskipun dalam keadaan tertekan	SS	S	TS	STS
9	Saya dapat tenang meskipun dihadapkan dengan tugas-tugas yang sulit	SS	S	TS	STS
10	Saya merasa nyaman pada saat saya mengerjakan tugas-tugas kuliah	SS	S	TS	STS
11	Saya adalah orang yang tidak mudah lelah dalam mengerjakan tugas-tugas kuliah	SS	S	TS	STS
12	Saya jarang sakit meskipun dalam kondisi apapun	SS	S	TS	STS
13	Saya merasa jantung saya berdetak normal karena saya tidak mudah panik	SS	S	TS	STS
14	Walaupun saya dalam keadaan tertekan, saya tidak sering buang air kecil	SS	S	TS	STS
15	Saya mudah sesak nafas, jika sedang menghadapi banyak	SS	S	TS	STS

	masalah				
16	Ketika menghadapi masalah, perut saya terasa mual	SS	S	TS	STS
17	Saya tetap tenang mengerjakan tugas-tugas meskipun harus diselesaikan dalam waktu yang singkat	SS	S	TS	STS
18	Saya dengan lapang dada menerima kritikan dari teman-teman	SS	S	TS	STS
19	Saya mampu mengendalikan diri, jika sedang marah	SS	S	TS	STS
20	Saya berusaha mawas diri untuk dapat melakukan sesuatu yang berarti	SS	S	TS	STS
21	Saya dapat membagi pikiran antara tugas yang harus saya kerjakan dengan masalah yang harus saya hadapi	SS	S	TS	STS
22	Saya dapat menikmati waktu istirahat saya dengan baik	SS	S	TS	STS
23	Saya mampu berkonsentrasi dengan baik, walaupun dalam keadaan tertekan	SS	S	TS	STS
24	Saya jarang bingung bila dihadapkan dengan tuntutan-tuntutan tugas yang rumit	SS	S	TS	STS
25	Saya tetap tenang meskipun ujian semester semakin dekat	SS	S	TS	STS
26	Walaupun tanpa persiapan yang memadai, saya tetap tenang mempresentasikan tugas-tugas kelompok	SS	S	TS	STS
27	Saya semakin bersemangat bila dihadapkan dengan persoalan-persoalan baru	SS	S	TS	STS
28	Saya merasa nyaman menjalani aktivitas di kampus	SS	S	TS	STS
29	Saya merasa biasa saja pada detak jantung walaupun saya melakukan kesalahan	SS	S	TS	STS
30	Meskipun tertekan, saya merasa tidak sering buang air kecil	SS	S	TS	STS
31	Ketika menghadapi banyak masalah, nafas saya terasa sesak	SS	S	TS	STS
32	Jika sedang tertekan, selera makan saya hilang	SS	S	TS	STS
33	Saya mudah cemas bila dalam situasi yang tidak menyenangkan	SS	S	TS	STS
34	Saya mudah tersinggung ketika sedang tertekan	SS	S	TS	STS
35	Saya kesal apabila saran saya tidak disetujui teman-teman	SS	S	TS	STS
36	Saya mudah menjadi putus asa jika mengalami kegagalan	SS	S	TS	STS
37	Pikiran saya sering buntu apabila sedang mengalami masalah	SS	S	TS	STS
38	Saya mudah mengalami mimpi buruk ketika menghadapi masalah	SS	S	TS	STS
39	Jika sedang menghadapi masalah, saya sulit berkonsentrasi mengerjakan tugas-tugas	SS	S	TS	STS
40	Saya mudah lupa jika sedang tertekan	SS	S	TS	STS
41	Leher saya terasa tegang ketika banyak pikiran	SS	S	TS	STS
42	Saya mudah gemetar pada saat mengerjakan tugas-tugas kuliah	SS	S	TS	STS
43	Kadang saya merasa mudah menjadi cepat lelah	SS	S	TS	STS
44	Saya merasa kesehatan saya menjadi menurun ketika menghadapi banyak masalah	SS	S	TS	STS
45	Detak jantung saya menjadi kencang ketika saya sedang cemas	SS	S	TS	STS
46	Saya sering buang air kecil, jika sedang tertekan	SS	S	TS	STS
47	Saya tidak mengalami sesak nafas, walaupun saya sedang tertekan	SS	S	TS	STS
48	Saya merasa tidak ada perubahan apapun pada kondisi perut saya, meskipun saya sedang mengalami masalah	SS	S	TS	STS
49	Saya mudah cemas apabila tugas-tugas kuliah belum diselesaikan	SS	S	TS	STS

50	Jika ada teman-teman yang mengkritik pekerjaan saya secara langsung, saya merasa direndahkan	SS	S	TS	STS
51	Saya mudah marah, ketika menghadapi situasi yang tidak menyenangkan	SS	S	TS	STS
52	Kadang saya merasa belum melakukan sesuatu yang bermanfaat	SS	S	TS	STS
53	Saya menjadi pesimis ketika sedang kecewa	SS	S	TS	STS
54	Akhir-akhir ini, saya terbangun di malam hari	SS	S	TS	STS
55	Saya sulit berkonsentrasi jika dihadapkan dengan tuntutan tugas yang banyak	SS	S	TS	STS
56	Saya mampu mengerjakan tugas-tugas kuliah dengan baik walaupun dalam keadaan tertekan	SS	S	TS	STS
57	Bila ujian semester semakin dekat, otot-otot terasa kaku	SS	S	TS	STS
58	Saya mudah gemetar mengerjakan tugas-tugas yang dibatasi oleh waktu yang singkat	SS	S	TS	STS
59	Saya merasa mudah cepat lelah dalam mengerjakan tugas-tugas kuliah	SS	S	TS	STS
60	Saya merasa mudah menjadi sakit, ketika banyak masalah yang belum terselesaikan	SS	S	TS	STS
61	Apabila saya melakukan kesalahan, jantung saya menjadi berdebar-debar	SS	S	TS	STS
62	Kadang saya sering buang air kecil ketika sedang menghadapi banyak masalah	SS	S	TS	STS
63	Saya dapat bernafas dengan normal, meskipun menghadapi banyak masalah	SS	S	TS	STS
64	Selera makan saya tidak terganggu, meskipun saya tertekan	SS	S	TS	STS

Mohon diteliti lagi, jangan ada pertanyaan yang terlewatkan

TERIMA KASIH

A 4

Reliability & Validitas (Sebelum Aitem Gugur Dibuang)

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.858	.871	60

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	179.8750	186.665	.479	.854
VAR00002	180.4375	189.698	.192	.857
VAR00003	180.7083	190.381	.073	.860
VAR00004	180.0208	187.510	.227	.856
VAR00005	180.0625	188.698	.198	.857
VAR00006	180.3333	189.206	.216	.856
VAR00007	180.1250	190.027	.120	.858
VAR00008	180.5417	190.594	.112	.858
VAR00009	181.8125	188.666	.142	.858
VAR00010	181.5833	192.461	-.018	.862
VAR00011	180.2292	188.010	.217	.857
VAR00012	181.3333	190.099	.059	.861
VAR00013	180.3750	188.197	.254	.856
VAR00014	180.2292	190.861	.086	.859
VAR00015	179.9375	188.485	.286	.856
VAR00016	180.3333	191.035	.065	.859
VAR00017	180.8542	183.914	.490	.852
VAR00018	181.0833	186.929	.254	.856
VAR00019	180.0208	185.553	.443	.853

VAR00020	179.9583	184.722	.474	.853
VAR00021	180.7292	189.351	.154	.858
VAR00022	180.7917	185.147	.391	.854
VAR00023	180.3333	185.418	.268	.856
VAR00024	180.5625	185.656	.449	.853
VAR00025	180.1042	184.138	.389	.854
VAR00026	180.2292	185.883	.360	.854
VAR00027	180.0625	184.868	.484	.853
VAR00028	180.5625	185.017	.388	.854
VAR00029	180.8542	187.829	.248	.856
VAR00030	180.3333	185.461	.306	.855
VAR00031	180.7917	184.637	.399	.854
VAR00032	180.9375	191.081	.063	.859
VAR00033	180.6458	188.106	.270	.856
VAR00034	180.8125	186.453	.286	.855
VAR00035	180.7917	187.956	.215	.857
VAR00036	180.8542	187.276	.264	.856
VAR00037	180.9167	187.184	.261	.856
VAR00038	180.6250	185.090	.551	.853
VAR00039	180.7083	187.615	.317	.855
VAR00040	180.2292	182.819	.507	.852
VAR00041	180.2292	180.904	.584	.850
VAR00042	180.6042	182.202	.378	.854
VAR00043	180.1458	184.170	.315	.855
VAR00044	179.9375	186.060	.500	.853
VAR00045	180.0208	184.106	.503	.852
VAR00046	180.3542	181.510	.494	.851
VAR00047	180.4583	189.402	.308	.856
VAR00048	180.0625	184.400	.553	.852
VAR00049	180.2292	187.797	.269	.856
VAR00050	180.7500	189.723	.202	.857
VAR00051	180.4375	183.953	.383	.854
VAR00052	181.2083	189.573	.165	.857

VAR00053	181.2917	194.083	-.082	.862
VAR00054	180.5625	185.358	.337	.855
VAR00055	180.7083	185.785	.384	.854
VAR00056	180.7500	190.787	.079	.859
VAR00057	180.5417	184.849	.371	.854
VAR00058	180.6875	182.092	.385	.853
VAR00059	180.4583	182.679	.468	.852
VAR00060	180.2500	189.511	.161	.857

Reliabilitas Setelah Aitem yang Gugur Dibuang

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.885	.892	38

A 5

Reliability & Validitas (Sebelum Aitem Gugur Dibuang)

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.922	.921	64

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	183.7500	254.574	.337	.922
VAR00002	183.7708	253.542	.348	.921
VAR00003	183.7917	254.041	.298	.922
VAR00004	183.4583	248.254	.445	.921
VAR00005	183.6042	243.095	.580	.919
VAR00006	183.9375	248.826	.485	.920
VAR00007	183.7917	253.360	.312	.922
VAR00008	184.0000	247.447	.559	.920
VAR00009	183.7917	253.232	.351	.921
VAR00010	183.8333	252.270	.308	.922
VAR00011	183.8750	253.005	.258	.922
VAR00012	183.7708	252.180	.342	.921
VAR00013	183.6667	250.482	.428	.921
VAR00014	183.8750	249.814	.413	.921
VAR00015	183.4583	242.892	.661	.919
VAR00016	183.4167	247.057	.492	.920
VAR00017	183.7292	252.883	.357	.921
VAR00018	183.3542	246.617	.657	.919
VAR00019	183.6875	254.092	.285	.922

VAR00020	183.5833	256.674	.161	.922
VAR00021	183.7083	253.743	.320	.922
VAR00022	183.7083	254.381	.253	.922
VAR00023	183.8958	251.372	.371	.921
VAR00024	183.7083	241.232	.579	.919
VAR00025	183.8333	254.865	.191	.922
VAR00026	184.0833	263.652	-.256	.926
VAR00027	183.3958	248.925	.472	.920
VAR00028	183.7917	257.743	.039	.924
VAR00029	184.3958	265.989	-.379	.926
VAR00030	183.8542	252.851	.309	.922
VAR00031	183.4583	242.637	.672	.919
VAR00032	183.6667	240.610	.621	.919
VAR00033	183.6458	240.063	.653	.919
VAR00034	184.0000	245.617	.619	.919
VAR00035	184.0208	246.872	.615	.919
VAR00036	183.8750	249.388	.620	.920
VAR00037	184.0000	247.915	.568	.920
VAR00038	183.8542	248.680	.632	.920
VAR00039	183.9375	248.868	.549	.920
VAR00040	183.9792	248.744	.448	.921
VAR00041	183.9792	245.680	.625	.919
VAR00042	183.8125	250.411	.514	.920
VAR00043	184.0625	244.656	.588	.919
VAR00044	184.0833	246.929	.529	.920
VAR00045	184.0417	246.339	.542	.920
VAR00046	183.9167	252.759	.291	.922
VAR00047	183.8333	258.142	.019	.924
VAR00048	183.8750	256.920	.092	.923
VAR00049	184.1042	258.563	-.012	.925
VAR00050	183.8750	250.282	.510	.920
VAR00051	183.9375	249.379	.485	.920
VAR00052	184.6042	264.202	-.311	.926

VAR00053	183.9375	251.039	.459	.921
VAR00054	184.0833	248.972	.482	.920
VAR00055	184.0000	251.404	.406	.921
VAR00056	184.5833	257.440	.060	.923
VAR00057	183.8125	255.177	.268	.922
VAR00058	183.9167	247.397	.538	.920
VAR00059	183.8542	253.361	.367	.921
VAR00060	183.8958	250.521	.523	.920
VAR00061	184.1667	251.759	.327	.922
VAR00062	183.7500	253.979	.385	.921
VAR00063	183.6875	255.326	.230	.922
VAR00064	183.7917	254.126	.266	.922

Reliabilitas Setelah Aitem yang Gugur Dibuang

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.941	.939	53

A 6

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Intensitas Latihan Pernafasan	48	1.1979E2	11.44823	98.00	143.00
Toleransi Terhadap Stres	48	1.5667E2	16.15659	117.00	209.00

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Intensitas Latihan Pernafasan	Toleransi Terhadap Stres
N		48	48
Normal Parameters ^a	Mean	119.7917	156.6667
	Std. Deviation	11.44823	16.15659
Most Extreme Differences	Absolute	.081	.160
	Positive	.073	.160
	Negative	-.081	-.133
Kolmogorov-Smirnov Z		.561	1.109
Asymp. Sig. (2-tailed)		.912	.171
a. Test distribution is Normal.			

A 7

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Toleransi Terhadap Stres * Intensitas Latihan Pernafasan	Between Groups	(Combined)	11086.333	29	382.287	5.820	.000
		Linearity	2883.710	1	2883.710	43.902	.000
		Deviation from Linearity	8202.623	28	292.951	4.460	.001
	Within Groups		1182.333	18	65.685		
	Total		12268.667	47			

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
Toleransi Terhadap Stres * Intensitas Latihan Pernafasan	.485	.235	.951	.904

A 8

Correlations

		Intensitas Latihan Pernafasan	Toleransi Terhadap Stres
Intensitas Latihan Pernafasan	Pearson Correlation	1	.485**
	Sig. (1-tailed)		.000
	N	48	48
Toleransi Terhadap Stres	Pearson Correlation	.485**	1
	Sig. (1-tailed)	.000	
	N	48	48

** . Correlation is significant at the 0.01 level (1-tailed).

A 2

A 3



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274)585300; Fax. (0274)519571 Yogyakarta 55281

Nomor : UIN.02/TU.SH/TL.00/0389 /2013
Sifat : Penting
Lamp. : 1 exp. Proposal Penelitian
Perihal : Permohonan Izin Penelitian.

Yogyakarta, 15 April 2013

Kepada
Yth Pimpinan Lembaga Seni Parnafasan Satria Nusantara Se-DIY
Jl. Kebun Raya 39
Yogyakarta

Assalamu'alaikum wr. wb.

Bersama ini kami sampaikan bahwa, dalam rangka penyusunan skripsi Mahasiswa tersebut dibawah ini :

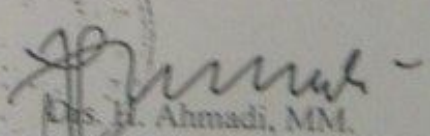
Nama : Yandres Tri Putra
No. Induk : 06710014
Semester : XIV
Prodi : Psikologi
Alamat : Jl. Veteran Komplek POLRI Blok B/49 Yogyakarta
Judul Skripsi

**HUBUNGAN ANTARA INTENSITAS LATIHAN SENI PERNAFASAN
DENGAN TOLERANSI TERHADAP STRESS PADA MAHASISWA**

Kami mengharap kiranya Bapak memberikan izin kepada mahasiswa tersebut untuk mengadakan penelitian di : Lembaga Seni Parnafasan Satria Nusantara Se-DIY
Metode pengumpulan data : Kuantitatif
Waktu penelitian : April s.d Juni 2013.

Kemudian atas perkenannya kami sampaikan terima kasih.

Wassalamualaikum wr. wb.

Dekan,
Kepala Bagian Tata Usaha

Drs. H. Ahmadi, MM.
NIP. 19621120 198703 1 002

Tembusan :

- 1 Dekan Fishum
- 2 Ketua Prodi Psikologi
- 3 Mahasiswa yang bersangkutan
- 4 Arsip



SATRIA NUSANTARA

Lembaga Seni Pernafasan Untuk Kesehatan

Kantor Pusat : Jl. Kebun Raya 39 Yogyakarta 55171 Indonesia
Telp. : (0274) 370150, 450435 Fax. : (0274) 382811
e-mail : sn-pusat@indo.net.id

SURAT KETERANGAN

Nomor : 56/LSN-Pst/S/VII/2013

Menerangkan bahwa nama di bawah ini :

Nama	YANDRES TRI PUTRA
No. Induk	06710014
Semester	XIV
Prodi	Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial Dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
Alamat	Jl. Veteran Komplek POLRI Blok B/49 Yogyakarta
Judul Skripsi	

HUBUNGAN ANTARA INTENSITAS LATIHAN SENI PERNAFASAN DENGAN TOLERANSI TERHADAP STRESS PADA MAHASISWA

Bahwa yang bersangkutan telah melaksanakan penelitian di Lembaga Seni Pernafasan Satria Nusantara dari bulan April sampai dengan Juni 2013.

Demikian surat keterangan ini semoga dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 22 Juli 2013

Hormat Kami,

DARUAJI

Staf