

**PENGARUH TERAPI MEDITASI TERHADAP TINGKAT STRES DALAM
MENGHADAPI UJIAN PADA MAHASISWA STIKES PANTI WALUYA MALANG**

SKRIPSI



Dias Mageista Hanum

12200025

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN DAN PROFESI NERS
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN PANTI WALUYA MALANG**

2024

**PENGARUH TERAPI MEDITASI TERHADAP TINGKAT STRES DALAM
MENGHADAPI UJIAN PADA MAHASISWA STIKES PANTI WALUYA MALANG**

SKRIPSI



Dias Mageista Hanum

12200025

PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN DAN PROFESI NERS

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN PANTI WALUYA MALANG

2024

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

**PENGARUH TERAPI MEDITASI TERHADAP TINGKAT STRES DALAM MENGHADAPI UJIAN
PADA MAHASISWA STIKes PANTI WALUYA MALANG**

Guna Memenuhi Salah Satu Persyaratan Mendapatkan Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)
Pada Program Studi Sarjana Keperawatan
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Waluya Malang

Oleh:

Dias Mageista Hanum

NIM 12200025

Telah Diuji Pada

Hari/Tanggal : Selasa, 30 Juli 2024

Tim Penguji :

		Tanda Tangan
Ketua Penguji :	Nama : Emy Sutiyarsih, S.Kep., Ns., M.Kes NIDN : 0723106702	
Penguji 2 :	Nama : Berliany Venny Sipollo., MNS NIDN : 0703089003	
Penguji 3 :	Nama : Ns. Ellia Ariesti, S.Kep., M.Kep NIDN : 0710048002	

Mengetahui

Ketua,

W. Dewo, S.Kep., Ns., M.Biomed
0707106702

Ka. Prodi

Ns. Oda Dehora, M.Kep
0729048501

HALAMAN PERUNTUKAN

Segala puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan kesehatan kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana. Walaupun jauh dari kata sempurna, namun penulis bangga karena telah mencapai pada titik ini hingga akhirnya skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.

Skripsi ini penulis persembahkan untuk orang-orang yang telah mendukung penulis dalam menyelesaikan skripsi ini yaitu:

1. Ayah dan ibu, terima kasih atas doa, semangat, motivasi, pengorbanan, nasihat, serta kasih sayang yang tiada henti hingga saat ini.
2. Adik-adik penulis, terima kasih telah mendukung dan menjadi penyemangat dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Saudara Wahyu Aditya S, terima kasih telah memberikan dukungan, semangat dan motivasi serta membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Semua teman-teman prodi S1 Keperawatan STIKes Panti Waluya Malang, terima kasih telah mendukung dan memberi semangat penulis.
5. Kepada semua saudara dan teman-teman yang tidak bisa penulis sebutkan namanya satu persatu, penulis mengucapkan terima kasih telah memberikan dukungan dan semangat kepada penulis
6. Yang terakhir kepada diri sendiri, terima kasih sudah bertahan sampai sejauh ini, terima kasih sudah melewati berbagai rintangan, terima kasih sudah mampu melawan rasa malas dan tidak percaya diri, kamu pasti bisa dan kamu hebat.

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Dias Mageista Hanum

NIM : 12200025

Program studi : Sarjana Keperawatan dan Profesi Ners

Judul : "Pengaruh Terapi Meditasi Terhadap Tingkat Stres Dalam Menghadapi Ujian Pada Mahasiswa STIKes Panti Waluya Malang"

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya serahkan ini benar-benar merupakan hasil karya sendiri, kecuali kutipan-kutipan dari ringkasan yang secara keseluruhan telah saya jelaskan sumbernya. Apabila dikemudian hari saya terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini merupakan karya orang lain, maka gelar dan ijazah yang diberikan dapat dibatalkan dan saya menerima konsekuensi tersebut.

Malang, 26 Juli 2024

Yang Membuat Pernyataan



Dias Mageista Hanum

12200025

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, atas berkat dan Rahmat-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Terapi Meditasi Terhadap Tingkat Stres Dalam Menghadapi Ujian Pada Mahasiswa STIKes Panti Waluya Malang” dengan lancar. Penulis menyadari bahwa dalam proses penulisan skripsi ini tidak terselesaikan tanpa bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini, penulis menyampaikan terima kasih kepada :

1. Bapak Wibowo, S.Kep., Ns., M.Biomed selaku ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Waluya Malang
2. Ns. Oda Debora, S.Kep., M.Kep selaku Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan dan Profesi Ners
3. Ns. Ellia Ariesti, S.Kep., M.Kep selaku Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, motivasi, arahan, dan saran dalam penyusunan skripsi ini
4. Ibu Anastasia Sri Sulartri, MAN selaku Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan motivasi, arahan, dan saran dalam penyusunan skripsi ini
5. Bapak Mochamad Ali Sodikin Ns., Sp.Kep.J selaku pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan saran dalam penyusunan skripsi ini
6. Seluruh Bapak/Ibu dosen Program Studi Sarjana Keperawatan, terima kasih atas dedikasi dan ilmu yang telah diberikan selama menempuh Pendidikan Sarjana Keperawatan pada penulis
7. Kedua orang tua dan adik-adik saya, terima kasih atas doa, dukungan, serta semangat yang tiada henti kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi sebagai tanggung jawab penulis
8. Seluruh responden mahasiswa STIKes Panti Waluya Malang yang telah membantu penulis dengan memberikan waktu terkait selama penelitian
9. Teruntuk teman teman yang telah memberi dukungan dan motivasi selama penyusunan skripsi ini dan selama menempuh Pendidikan di STIKes Panti Waluya Malang.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna karena menyadari segala keterbatasan yang ada. Untuk itu demi sempurnanya skripsi ini, penulis sangat membutuhkan motivasi, dukungan dan bimbingan serta juga saran yang bersifat membangun.

Malang, 26 Juli 2024



Penulis

ABSTRAK

Hanum, Dias Mageista; 2024; *Pengaruh Terapi Meditasi Terhadap Tingkat Stres Dalam Menghadapi Ujian Pada Mahasiswa STIKes Panti Waluya Malang*. Skripsi, Program Studi Sarjana Keperawatan dan Profesi Ners, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Waluya Malang, Pembimbing: Ns. Ellia Ariesti, S.Kep., M.Kep¹, Anastasia Sri Sulartri, MAN², Mochamad Ali Sodikin Ns., Sp.Kep.J³

Latar Belakang: Ujian adalah metode evaluasi untuk mengukur pemahaman pengetahuan mahasiswa, yang sering menyebabkan stres. Stres berdampak negatif pada fisik dan mental mahasiswa dan mengganggu proses belajar; Meditasi adalah salah satu metode efektif untuk mengatasi stres, membantu mencapai keseimbangan mental dan emosional, mengurangi ketegangan, serta meningkatkan energi. **Tujuan:** Untuk mengetahui pengaruh terapi meditasi terhadap tingkat stres dalam menghadapi ujian pada mahasiswa STIKes Panti Waluya Malang. **Metode:** Desain penelitian kuantitatif *quasi experimental* dengan pendekatan *pretest-posttest group design* terhadap 72 responden yang diambil dengan teknik *Stratified Random Sampling*. Analisa data menggunakan uji *Wilcoxon Signed-Rank*. Metode pengumpulan data menggunakan kuesioner *Perceived Stress Scale (PSS-10)* untuk mengetahui tingkatan stress pada mahasiswa dalam menghadapi ujian. **Hasil:** Hasil penelitian menyatakan bahwa terdapat pengaruh terapi meditasi terhadap tingkat stres dalam menghadapi ujian pada mahasiswa STIKes Panti Waluya Malang dengan nilai ($p\text{-value } 0.000 < \alpha 0.05$). **Kesimpulan:** Terapi meditasi terbukti efektif dalam mengatasi tingkat stres sebagai intervensi non-farmakologis untuk mengelola stres, meningkatkan fokus, dan memperbaiki kesejahteraan mental mahasiswa.

Kata Kunci: Terapi meditasi, tingkat stres, mahasiswa, ujian

ABSTRACT

Hanum, Dias Mageista; 2024; The Effect of Meditation Therapy on Stress Levels in Facing Exams in Students of STIKes Panti Waluya Malang. Thesis, Bachelor of Nursing and Nursing Profession Study Program, Panti Waluya College of Health Sciences Malang, Supervisor: Ns. Ellia Ariesti, S.Kep., M.Kep¹, Anastasia Sri Sulartri, MAN², Mochamad Ali Sodikin Ns., Sp.Kep.J³

Background: Examination is an evaluation method to measure students' understanding of knowledge, which often causes stress. Stress negatively affects the physical and mental state of students and disrupts the learning process. Meditation is one of the effective methods to overcome stress, helping to achieve mental and emotional balance, reduce tension, and increase energy.

Objective: To determine the effect of meditation therapy on stress levels in facing exams in STIKes Panti Waluya Malang students. **Methods:** Quasi experimental quantitative research design with a pretest-posttest group design approach to 72 respondents taken with Stratified Random Sampling technique. Data analysis using Wilcoxon Signed-Rank test. Data collection methods using the Perceived Stress Scale (PSS-10) questionnaire to determine the level of stress on students in facing exams. **Results:** The results stated that there was an effect of meditation therapy on stress levels in facing exams in STIKes Panti Waluya Malang students with a value ($p\text{-value } 0.000 < \alpha 0.05$).

Conclusion: Meditation therapy is proven effective in overcoming stress levels as a non-pharmacological intervention to manage stress, increase focus, and improve students' mental well-being.

Keywords: Meditation therapy, stress level, university students, exams

DAFTAR ISI

Halaman Sampul Dalam	ii
Halaman Persetujuan	Error! Bookmark not defined.
Halaman Pengesahan	iii
Halaman Peruntukan	iv
Halaman Pernyataan Keaslian Tulisan	v
Kata Pengantar	vi
Abstrak	viii
Abstract	ix
Daftar Isi	x
Daftar Tabel	xiii
Daftar Bagan	xiv
Daftar Lampiran	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian.....	4
1.3.1 Tujuan Umum.....	4
1.3.2 Tujuan Khusus	4
1.4 Manfaat Penelitian	4
1.4.1 Manfaat Akademik.....	4
1.4.2 Manfaat Praktis	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
2.1 Konsep Mahasiswa.....	6
2.1.1 Pengertian Mahasiswa.....	6
2.1.2 Ciri – Ciri Mahasiswa	6
2.1.3 Peranan Mahasiswa	7
2.2 Konsep Ujian Pada Mahasiswa.....	7
2.3 Konsep Stres	8
2.3.1 Pengertian Stres.....	8
2.3.2 Tanda dan Gejala Stres	9
2.3.3 Faktor Yang Mempengaruhi Stres	10
2.3.4 Dampak Stres	12
2.3.5 Tahapan Stres.....	13
2.3.6 Manajemen Stres	14
2.3.7 Alat Ukur Stres	15

2.4	Konsep Terapi Meditasi.....	16
2.4.1	Pengertian Terapi Meditasi	16
2.4.2	Manfaat Terapi Meditasi.....	16
2.4.3	Jenis Terapi Meditasi	17
2.5	Meditasi Yang Dilakukan Dalam Penelitian	19
2.6	Tingkat Stres Dalam Menghadapi Ujian	20
2.7	Penelitian Sebelumnya Tentang Pengaruh Terapi Meditasi Terhadap Tingkat Stres.....	21
BAB III KERANGKA KONSEP		22
3.1	Kerangka Konsep	22
3.2	Hipotesis.....	22
BAB IV METODE PENELITIAN.....		23
4.1	Rancangan Penelitian.....	23
4.2	Populasi dan Sampel	23
4.3	Variabel Penelitian	25
4.3.1	Variabel Independen	25
4.3.2	Variabel Dependen.....	25
4.4	Lokasi dan Waktu Penelitian	25
4.4.1	Lokasi penelitian.....	25
4.4.2	Waktu penelitian.....	26
4.5	Instrumen Penelitian	26
4.5.1	Perceived Stres Scale (PSS-10)	26
4.6	Lembar Observasi Terapi Meditasi.....	28
4.7	Definisi Operasional	29
4.8	Kerangka Kerja Penelitian.....	29
4.9	Pengumpulan Data.....	30
4.10	Analisa Data	31
4.10.1	Analisis Univariat.....	31
4.10.2	Analisis Bivariat	31
4.10.3	Pengolahan Data	32
4.11	Etika Penelitian.....	32
BAB V HASIL PENELITIAN DAN ANALISA DATA		34
5.1	Hasil Penelitian dan Analisa Data	34
5.1.1	Analisa Univariat.....	34
5.1.2	Analisa Bivariat.....	37
BAB VI PEMBAHASAN.....		38
6.1	Pembahasan Hasil Penelitian.....	38
6.1.1	Tingkat stres Mahasiswa Dalam Menghadapi Ujian Sebelum Dilakukan Terapi Meditasi	38

6.1.2 Tingkat stres Mahasiswa Dalam Menghadapi Ujian Setelah Dilakukan Terapi Meditasi	39
6.1.3 Pengaruh Terapi Meditasi Terhadap Tingkat stres Dalam Menghadapi Ujian Pada Mahasiswa	40
6.2 Implikasi Tentang Bidang Keperawatan	42
6.2.1 Implikasi Secara Praktis	42
6.2.2 Implikasi Teoritis	42
6.3 Keterbatasan penelitian.....	42
BAB VII PENUTUP	43
7.1 Kesimpulan	43
7.2 Saran	43
DAFTAR PUSTAKA.....	45
LAMPIRAN.....	48

DAFTAR TABEL

Tabel 4. 1 Penyebaran sampel	24
Tabel 4. 2 Lembar Observasi Terapi Meditasi.....	28
Tabel 4. 3 Definisi Operasional	29
Tabel 5. 1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia Mahasiswa STIKes Panti Waluya Malang	34
Tabel 5. 2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Mahasiswa STIKes Panti Waluya Malang.....	35
Tabel 5. 3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Program Studi Mahasiswa STIKes Panti Waluya Malang.....	35
Tabel 5. 4 Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Sebelum Dilakukan Terapi Meditasi Kepada Mahasiswa Dalam Menghadapi Ujian Di STIKes Panti Waluya Malang.....	36
Tabel 5. 5 Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Setelah Dilakukan Terapi Meditasi Kepada Mahasiswa Dalam Menghadapi Ujian Di STIKes Panti Waluya Malang.....	36
Tabel 5. 6 Hasil Uji Wilcoxon Pengaruh Terapi Meditasi Terhadap Tingkat Stres Dalam Menghadapi Ujian Pada Mahasiswa STIKes Panti Waluya Malang	37

DAFTAR BAGAN

Bagan 3. 1 Kerangka Konsep	22
Bagan 4. 1 Kerangka Kerja Penelitian.....	30

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Ijin Studi Pendahuluan.....	48
Lampiran 2 Surat Balasan Studi Pendahuluan	49
Lampiran 3 Surat Ijin Penelitian.....	50
Lampiran 4 Surat Balasan Ijin Penelitian.....	51
Lampiran 5 Sertifikat Layak Etik.....	54
Lampiran 6 Surat Pernyataan Sebagai Responden	55
Lampiran 7 Lembar Observasi.....	56
Lampiran 8 Lembar Kuesioner	57
Lampiran 9 Tabulasi Data dan Data SPSS.....	58
Lampiran 10 Lembar Konsultasi	65
Lampiran 11 Dokumentasi	70
Lampiran 12 Template Jurnal	71