

# Peran frekuensi latihan yoga terhadap tingkat kecemasan pada remaja di Kabupaten Tabanan

**Gusti Ayu Ardhia Candra Trikusuma dan Luh Made Karisma Sukmayanti Suarya**

*Program Studi Sarjana Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana*

[karimasukmayanti@unud.ac.id](mailto:karimasukmayanti@unud.ac.id)

## Abstrak

Kecemasan merupakan pengalaman subjektif yang tidak menyenangkan mengenai kekhawatiran atau ketegangan berupa perasaan cemas, tegang, dan emosi yang dialami oleh individu. Masa remaja merupakan masa yang rentan mengalami kecemasan akibat adanya faktor biologis seperti perkembangan fisiologis yang memengaruhi produksi hormon stres atau kecemasan, faktor hubungan interpersonal terkait dengan hubungan remaja tersebut dengan teman sebaya, serta faktor kognitif yaitu mengenai kemampuan remaja dalam menginterpretasikan suatu stimulus dari lingkungan. Salah satu cara yang efektif untuk mereduksi kecemasan adalah dengan berlatih yoga. Yoga merupakan kombinasi antara gerakan tubuh dan pengaturan napas yang dapat memberikan manfaat bagi fisik dan psikis individu. Efektivitas yoga dalam memberikan manfaat tersebut dipengaruhi oleh frekuensi latihan yoga atau jumlah latihan yoga yang dilakukan individu. Umumnya yoga akan memberikan dampak positif setelah individu melakukan yoga dalam waktu 3 (tiga) bulan. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang bertujuan untuk mengetahui peran frekuensi latihan yoga terhadap tingkat kecemasan pada remaja di Kabupaten Tabanan. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling*. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 123 siswa. Alat ukur dalam penelitian ini yaitu Skala Kecemasan dan Kuesioner Frekuensi Latihan Yoga. Hasil uji regresi sederhana menunjukkan bahwa koefisien parameter frekuensi latihan yoga sebesar -0.883 serta nilai koefisien determinasi sebesar 0.109, yang berarti frekuensi latihan yoga berperan secara negatif terhadap tingkat kecemasan dan memiliki peran yang signifikan terhadap kecemasan. Peran negatif frekuensi latihan yoga terhadap tingkat kecemasan berarti semakin tinggi frekuensi latihan yoga pada individu, maka semakin rendah tingkat kecemasan pada individu tersebut.

*Kata kunci : Kecemasan, remaja, yoga.*

## Abstract

Anxiety is an unpleasant subjective experience regarding distress or tensions in the form of stress, nervousness and emotions underwent by individuals. Adolescence is a phase prone to anxiety due to biological factors, such as physiological development that impact stress hormone production or anxiety, factors of interpersonal relationship in regards to the peer relationship, as well as cognitive factors, such as the ability to interpret a stimulus in the environment. One of the effective way to reduce anxiety is through Yoga. Yoga is a combination of body movement, breathing regulations that benefits physically and psychologically. Effectiveness of Yoga is impacted by the frequency of its rehearsal or the numbers of its practice. Generally, Yoga will deliver positive impact in three months of its practice. This research takes form of quantitative research, aiming to discover the role of the frequency of yoga practice towards anxiety level in adolescent in Tabanan. The sampling is done in purposive sampling technique. The subjects of the study are 123 students. The scale utilized in the study are anxiety scale and a questionnaire of yoga' practice frequency. The simple regression resulted in -0.883 of coefficient of frequency of yoga practice parameter, and 0.109 of coefficient of frequency of yoga practice determination meaning the frequency of yoga practice has negative role towards anxiety level and delivering significant role in terms of anxiety level. The negative role of frequency of yoga practice towards anxiety level means that the higher the frequency of yoga practice, the lower the anxiety level.

*Keyword : Adolescent, anxiety, yoga*

## LATAR BELAKANG

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa anak-anak menuju masa remaja, yang umumnya dimulai pada usia 10 hingga 12 tahun dan berakhir saat remaja menginjak usia 18 hingga 21 tahun (King, 2010). Menurut Papalia, Old, dan Feldman (2011), masa remaja sebagai masa transisi dari anak-anak menuju dewasa merupakan kesempatan untuk berkembang bukan hanya dari segi fisik, namun juga kompetensi kognitif, otonomi, harga diri, dan intimasi. Adanya berbagai penyesuaian terhadap perkembangan tersebut cenderung membuat sebagian remaja mengalami kesulitan, sehingga periode ini tergolong periode yang cukup berisiko.

Ketidakkampuan dalam mencapai target yang ditentukan lingkungan sosial akan berpengaruh terhadap kondisi psikologis terutama kecemasan pada remaja karena remaja tersebut akan dinilai gagal apabila tidak mampu memenuhi tuntutan yang ada di lingkungan sosial remaja tersebut. Hal ini sesuai dengan pendapat Santrock (2013), yaitu kecemasan yang dialami remaja cenderung meningkat saat remaja mengalami suatu kegagalan terkait target pendidikan. Hal yang mengkhawatirkan dari remaja adalah adanya kecemasan berlebih dalam usaha mencapai sesuatu yang terkadang dikaitkan dengan harapan orangtua yang tidak realistis (Santrock, 2013).

Risiko mengalami kecemasan berlebih ini akan meningkat ketika remaja memasuki fase remaja awal hingga remaja madya (Adhikari & Bandhori, 2015; Mazzone dkk, 2017). Hal ini dipengaruhi oleh semakin meningkatnya beban di lingkungan akademik serta meningkatnya perbandingan sosial pada fase remaja awal hingga remaja madya. Tekanan yang terjadi pada remaja saat mengalami kecemasan dapat memunculkan keinginan remaja untuk mengurangi kecemasan tersebut melalui perilaku tertentu yang dapat berupa perilaku positif maupun negatif. Apabila perilaku tersebut mengarah ke perilaku negatif maka akan timbul berbagai masalah yang tidak hanya melibatkan remaja, namun juga guru dan orangtua. Dalam masa remaja, kecemasan dapat berakibat pada gangguan somatis, menurunnya prestasi akademik, meningkatnya agresi, terganggunya hubungan sosial bahkan dapat berujung pada bunuh diri (Papalia, Old, & Feldman, 2011).

Hal ini didukung oleh data hasil penelitian oleh Mubasyiroh, Putri, dan Tjandrarini (2017) yaitu dari 11.110 sampel yang berasal dari 75 sekolah yang tersebar di berbagai kabupaten atau kota di Indonesia yang menunjukkan bahwa persentase pelajar SMP-SMA yang mengalami rasa cemas sebesar 44.54% dan merasa ingin bunuh diri sebesar 7.33%. Selain melalui penelitian, data mengenai gangguan mental emosional termasuk kecemasan juga dihimpun oleh Kementerian Kesehatan RI melalui Riskesdas yang umumnya dilaksanakan 5 sampai 6 tahun sekali. Berdasarkan data Riskesdas (2013), prevalensi masalah kesehatan mental terkait gejala depresi dan kecemasan yang dialami individu remaja dan dewasa berusia 15 tahun ke atas yaitu sekitar 14 juta orang atau 6% dari jumlah penduduk Indonesia. Data dari Riskesdas tersebut juga menunjukkan bahwa Provinsi Bali memiliki prevalensi

gangguan mental emosional atau distress psikologis yang cukup besar yaitu sebanyak 4.4% dari keseluruhan penduduk Provinsi Bali mengalami gangguan mental emosional atau distress psikologis termasuk di dalamnya kecemasan. Distres psikologis dalam hal ini yaitu kecemasan dapat berubah menjadi gangguan yang lebih serius apabila tidak ditanggulangi.

Hal ini menunjukkan bahwa diperlukan upaya berupa kegiatan positif untuk mereduksi kecemasan pada masyarakat Bali khususnya remaja, sehingga remaja dapat terhindar dari dampak negatif dari adanya kecemasan, seperti timbulnya perilaku merugikan, melakukan tindak bunuh diri, serta berkembangnya kecemasan menjadi gangguan kecemasan. Berbagai upaya untuk mengurangi kecemasan umumnya melibatkan kegiatan fisik seperti olahraga dan relaksasi. Menurut Papalia, Old, dan Feldman (2011) latihan kebugaran atau kurang berlatih kebugaran dapat memengaruhi kesehatan fisik dan mental. Latihan kebugaran dapat meningkatkan kekuatan stamina, menunjang perkembangan otot, membantu menangani obesitas, mereduksi gejala kecemasan dan stres, serta meningkatkan rasa percaya diri. Namun sayangnya sebagian besar remaja laki-laki dan khususnya remaja perempuan menjadi kurang aktif dalam melatih kebugaran saat memasuki usia remaja (Papalia, Old, dan Feldman, 2011). Ketidaktertarikan remaja dalam melakukan kegiatan fisik atau olahraga berat menyebabkan munculnya berbagai modifikasi latihan kebugaran yang dinilai lebih sederhana dan minim risiko, salah satunya adalah latihan yoga. Berdasarkan penelitian oleh Sharma dkk (2012), efek positif bagi kesehatan dari latihan yoga akan dirasakan lebih awal jika dibandingkan dengan latihan fisik lainnya.

Latihan yoga dapat memberikan berbagai manfaat untuk fisiologis dan psikis individu termasuk dalam mengurangi kecemasan. Hal ini sesuai dengan penelitian oleh Streeter dkk (2010) yang menyebutkan bahwa aktivitas salah satu neurotransmitter pada manusia yaitu GABA (*gamma aminobutyric acid*) akan meningkat apabila individu melakukan latihan yoga. Menurut Wardhana (2016), GABA membantu untuk menghalangi impuls-impuls pemicu stres dan kecemasan untuk menuju reseptor pada saraf pusat. Dari segi psikologis yoga dapat memberikan manfaat bagi psikologis individu yaitu meningkatkan kemampuan regulasi emosi individu serta penerimaan terhadap kondisi yang dialami individu. *Asana* (rangkain gerak tubuh) dan *pranayama* (olah napas) pada yoga juga mengindikasikan adanya unsur *mindfulness* pada individu saat melakukan latihan yoga (Kinasih, 2010). Adanya unsur *mindfulness* pada latihan yoga yang mengacu pada kondisi mental yang ditandai dengan kesadaran akan pengalaman saat ini tanpa mengkhawatirkan masa depan maupun menyesali masa lalu secara berlebihan (Hofmann, Sawyer, Witt, & Oh, 2010).

Manfaat yoga bagi kesehatan juga dijelaskan dalam penelitian oleh Ross dkk, (2012) yaitu munculnya efek positif yoga bagi kesehatan tidak begitu dipengaruhi oleh seberapa lama latihan yoga tersebut dilakukan, melainkan lebih ditentukan oleh seberapa sering latihan yoga tersebut dilakukan. Rioux dan Ritenbaugh (2013) dalam penelitiannya juga menjelaskan hal serupa dengan penelitian Ross dkk (2012) yaitu frekuensi

latihan yoga yang lebih tinggi akan lebih banyak memberikan pengaruh terhadap kesehatan dibandingkan dengan intensitas atau durasi dari latihan yoga tersebut. Pernyataan tersebut juga didukung oleh penelitian oleh Ayala, Wallson, dan Birdee (2018) yaitu meningkatkan frekuensi latihan yoga akan meningkatkan efektivitas yoga bagi kesehatan. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun banyak penelitian telah membuktikan bahwa kegiatan yoga dapat mengurangi kecemasan pada remaja, namun frekuensi latihan yoga itu sendiri juga dapat berpengaruh terhadap berkurang atau tidaknya tingkat kecemasan pada remaja tersebut.

Banyaknya penelitian mengenai manfaat latihan yoga bagi remaja menyebabkan latihan yoga menjadi cukup populer di lingkungan sekolah. Kegiatan yoga telah dikembangkan menjadi ekstrakurikuler di sekolah menengah di Bali seperti contohnya di kabupaten Tabanan yang di beberapa SMA/SMK telah memiliki pilihan ekstrakurikuler yoga. Trikusuma (2019) menjelaskan bahwa sebagian besar SMA/SMK terutama SMA Negeri serta beberapa SMP di Tabanan telah memiliki pilihan ekstrakurikuler yoga. Beberapa SMA/SMK dan SMP di Tabanan yang telah memiliki ekstrakurikuler yoga yaitu SMA N 1 Tabanan, SMA N 2 Tabanan, SMA N 1 Kediri, SMA N 1 Kerambitan, SMA N 1 Pupuan, SMA N 1 Penebel, SMA N 1 Baturiti, SMK N 1 Tabanan, SMP Negeri 2 Kerambitan, SMP Negeri 2 Tabanan, dan SMP N 2 Marga. Selain penerapan yoga sebagai salah satu pilihan ekstrakurikuler, Pemerintah Kabupaten Tabanan juga memberikan perhatian khusus terkait kegiatan yoga untuk remaja dengan diadakannya lomba yoga asana putra dan putri untuk tingkat madyama pasraman SMP & SMA se-Kabupaten Tabanan pada tahun 2016. Adanya perhatian khusus terkait yoga di Kabupaten Tabanan dan adanya ekstrakurikuler yoga di kebanyakan SMA di Tabanan menunjukkan bahwa kegiatan yoga mulai menjadi pilihan latihan kebugaran fisik bagi remaja SMA di Kabupaten Tabanan. Perhatian dari pemerintah berupa penyelenggaraan lomba yoga asana yang spesifik untuk usia remaja awal dan madya (remaja usia 12 hingga 18 tahun) belum ditemukan pada daerah lainnya di Bali (Trikusuma, 2019).

Mengacu pada pemaparan di atas maka dapat dikatakan latihan yoga merupakan salah satu teknik olahraga yang mampu mereduksi tingkat kecemasan pada remaja khususnya remaja di Kabupaten Tabanan, yang efektivitasnya dipengaruhi oleh frekuensi dari latihan yoga tersebut. Berdasarkan hal tersebut, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran frekuensi latihan yoga terhadap tingkat kecemasan pada remaja di Kabupaten Tabanan.

## METODE PENELITIAN

### *Variabel dan Definisi Operasional*

Adapun variabel tergantung dari penelitian ini yaitu tingkat kecemasan, dan variabel bebas dari penelitian ini yaitu frekuensi latihan yoga. Definisi operasional variabel tergantung dari penelitian ini dapat dijelaskan sebagai berikut :

#### Tingkat Kecemasan

Definisi operasional tingkat kecemasan yaitu pengalaman subjektif yang tidak menyenangkan mengenai kekhawatiran

atau ketegangan berupa perasaan cemas, tegang, dan emosi yang dialami oleh individu, dan mencakup tiga aspek yaitu fisiologis, kognitif, afektif, dan perilaku.

#### Frekuensi Latihan Yoga

Definisi operasional frekuensi latihan yoga yaitu angka yang menunjukkan jumlah kekerapan latihan yoga yang dilakukan oleh individu selama 3 (tiga) bulan terakhir.

#### *Responden*

Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh remaja awal dan remaja madya yaitu remaja yang berada pada rentang usia 12 hingga 18 tahun, dalam 3 (tiga) bulan terakhir pernah melakukan latihan yoga minimal satu kali, dan berdomisili di Kabupaten Tabanan. Metode *sampling* yang digunakan pada penelitian ini yaitu *non probability sampling* yang berjenis *purposive sampling*. Jumlah responden pada penelitian ini adalah sebanyak 123 orang.

#### *Tempat Penelitian*

Penelitian dilakukan di Kabupaten Tabanan, Bali, dengan pengambilan data pada empat sekolah yaitu SMP Negeri 2 Marga, SMA Negeri 1 Tabanan, SMA Negeri 2 Tabanan, dan SMA Negeri 1 Kerambitan. Pengambilan data pertama dilakukan di SMA Negeri 1 Kerambitan dan SMP Negeri 2 Marga dilakukan pada tanggal 24 Januari 2019, sementara pengambilan data di SMA Negeri 1 Tabanan dan SMA Negeri 2 Tabanan dilakukan pada tanggal 28 Januari 2019.

#### *Alat Ukur*

Alat ukur dalam penelitian ini yaitu Kuesioner Frekuensi Latihan Yoga dan Skala Kecemasan. Informasi utama yang digali menggunakan kuesioner frekuensi latihan yoga disusun oleh peneliti adalah jumlah latihan yoga yang dilakukan responden selama tiga bulan terakhir, dan informasi tambahan lainnya yaitu bagaimana cara responden mempelajari teknik yoga (dengan bantuan instruktur atau otodidak) serta bagaimana responden melakukan latihan yoga (berkelompok atau individu). Kuesioner Frekuensi Latihan Yoga dan Skala Kecemasan diuji validitas isinya melalui *Expert Judgement* oleh dosen pembimbing skripsi, dosen Program Studi Sarjana Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Udayana, dan remaja yang memiliki kemiripan karakteristik dengan subjek penelitian.

Skala Kecemasan terdiri dari empat aspek menurut Stuart (2016) yaitu fisiologis, kognitif, afektif, dan perilaku, yang dijabarkan dalam 38 buah aitem dengan jenis skala yaitu skala Likert. Hasil uji validitas Skala Kecemasan menunjukkan bahwa nilai koefisien *bivariate Pearson correlation* berkisar pada rentang 0,260 hingga 0,654 dengan nilai koefisien reliabilitas sebesar 0,896.

#### *Teknik Analisis Data*

Beberapa uji asumsi yang diterapkan dalam penelitian ini yaitu uji normalitas melalui uji *Kolmogorov-Smirnov*, uji linearitas melalui *Test for Linearity*, dan uji heteroskedastisitas dengan uji *Glejser*. Uji hipotesis dilakukan dengan teknik uji regresi sederhana. Uji regresi sederhana bertujuan untuk memprediksi bentuk hubungan dua buah variabel yang terdiri

dari satu variabel tergantung dan satu variabel bebas. Model regresi dianggap mampu memprediksi variabel kecemasan jika signifikansi bernilai lebih kecil dari 0,05 ( $p < 0,05$ ).

## HASIL PENELITIAN

### *Karakteristik Subjek*

Adapun jumlah subjek dalam penelitian ini yaitu 123 orang yang berasal dari empat sekolah di Kabupaten Tabanan. Dari analisis data geografis subjek, dapat diketahui bahwa sebagian besar subjek berusia 16 tahun (dengan persentase 42%), berjenis kelamin perempuan (dengan persentase 94%), duduk di kelas XI (dengan persentase 52%), bersekolah di SMA Negeri 1 Tabanan (dengan persentase 41%), belajar teknik yoga dengan bantuan instruktur (dengan persentase 93%), dan melakukan latihan yoga secara berkelompok (dengan persentase 95%).

### *Deskripsi Data Penelitian*

Berdasarkan hasil analisis deskripsi data variabel kecemasan pada tabel 1 (terlampir), dapat diketahui bahwa nilai rata-rata teoretis yaitu 95 dan nilai rata-rata empiris yaitu 97,5, sehingga menghasilkan perbedaan sebesar 2,5. Hal ini menunjukkan bahwa nilai rata-rata kecemasan subjek penelitian ini tergolong tinggi. Rentang skor subjek penelitian adalah antara 52 sampai dengan 138.

Hasil deskripsi statistik pada tabel 1 menunjukkan bahwa variabel frekuensi latihan yoga dalam penelitian ini memiliki nilai rata-rata teoretis yaitu 43 dan nilai rata-rata empiris yaitu 5,77, sehingga menghasilkan perbedaan sebesar 37,23 dengan nilai  $t$  sebesar -89,305. Nilai  $t$  dari data statistik hitung sebesar -89,305 lebih kecil dari nilai  $t$  dari data statistik tabel yaitu 1,979 ( $df = 122$  dan tingkat signifikansi untuk uji dua sisi = 0,025) menunjukkan bahwa nilai rata-rata empiris frekuensi latihan yoga pada subjek memiliki perbedaan yang signifikan terhadap nilai rata-rata teoretis atau subjek penelitian memiliki frekuensi latihan yoga yang sangat rendah.

### *Uji Asumsi*

Uji normalitas dalam model regresi bertujuan untuk mengetahui distribusi data nilai residual prediktor. Nilai normalitas dalam model regresi, tidak dilihat dari normalitas masing-masing variabel yang akan diteliti, namun dilihat dari normalitas residu seluruh variabel yang akan diteliti (Ghozali, 2013). Nilai residual dapat dikatakan berdistribusi normal apabila signifikansi dari hasil uji normalitas bernilai lebih besar dari 0,05 ( $p > 0,05$ ). Berdasarkan tabel 2 (terlampir), dapat dikatakan bahwa residual dari variabel yang diteliti terdistribusi secara normal karena signifikansi nilai residual mencapai angka 0,200. Distribusi data variabel tingkat kecemasan tergolong normal karena memiliki nilai signifikansi sebesar 0,180, sementara nilai signifikansi variabel frekuensi latihan yoga tergolong tidak normal karena memiliki nilai signifikansi yaitu 0,000. Berdasarkan prosedur uji asumsi yang telah dilakukan dalam penelitian ini, dapat dikatakan bahwa data penelitian telah memenuhi syarat uji asumsi untuk model regresi karena *residual* dari kedua variabel penelitian terdistribusi secara normal.

Uji linearitas dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik *Test for Linearity*. Pengambilan keputusan didasarkan pada nilai signifikansi pada *Deviation from Linearity* lebih besar dari 0,05 ( $p > 0,05$ ) maka hubungan antara kedua variabel penelitian dinyatakan linear (Ghozali, 2013). Hasil uji linearitas pada tabel 3 (terlampir) menunjukkan bahwa nilai signifikansi antara variabel kecemasan dan variabel frekuensi latihan yoga yaitu 0,197 lebih besar dari 0,05. Berdasarkan data tersebut, dapat dikatakan bahwa variabel kecemasan dan frekuensi latihan yoga pada penelitian ini memiliki hubungan yang bersifat linear.

Uji homoskedastisitas dalam penelitian ini menggunakan uji Glejser dengan meregresikan prediktor atau variabel independen dengan nilai absolut dari nilai residualnya (Ghozali, 2013). Pengambilan keputusan dilakukan dengan cara melihat nilai signifikansi antara variabel independen dengan absolut residual. Nilai signifikansi harus lebih besar dari 0,05 ( $p > 0,05$ ) untuk membuktikan tidak terjadi masalah heteroskedastisitas. Hasil uji homoskedastisitas pada tabel 4 (terlampir) menunjukkan bahwa nilai signifikansi variabel frekuensi latihan yoga sebesar 0,576 lebih besar dari 0,05 ( $p > 0,05$ ). Berdasarkan data tersebut, dapat dikatakan bahwa pada variabel frekuensi latihan yoga tidak terjadi gejala heteroskedastisitas.

### *Uji Hipotesis*

Hasil uji regresi sederhana variabel frekuensi latihan yoga dan tingkat kecemasan adalah sebagai berikut (tabel terlampir).

Berdasarkan hasil uji asumsi, data penelitian ini telah memenuhi syarat hasil uji asumsi atau data penelitian berjenis data parametrik, sehingga uji hipotesis dilakukan dengan teknik uji regresi sederhana. Uji regresi sederhana bertujuan untuk mengetahui bentuk hubungan dari satu variabel tergantung dengan satu variabel bebas. Jika nilai signifikansi menunjukkan angka lebih kecil dari 0,05 ( $p < 0,05$ ), maka dapat dikatakan bahwa model regresi mampu memprediksi variabel tingkat kecemasan. Berdasarkan hasil uji regresi pada tabel 5 (terlampir), nilai signifikansi mencapai angka 0,000. Berdasarkan data tersebut, dapat dikatakan bahwa variabel frekuensi latihan yoga dapat memprediksi variabel tingkat kecemasan.

Berdasarkan tabel 6 (terlampir), nilai koefisien determinasi ( $R$ -square) yaitu 0,109, sehingga dapat diketahui bahwa frekuensi latihan yoga memiliki peran sebesar 10,9% dalam memprediksi tingkat kecemasan, sementara 89,1% lainnya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak termasuk dalam penelitian ini.

Berdasarkan tabel 7 (terlampir), koefisien parameter menunjukkan nilai -0,883 dan nilai  $t$  yaitu -3,850 dengan nilai signifikansi mencapai 0,000 ( $p < 0,05$ ), sehingga dapat diketahui bahwa frekuensi latihan yoga memiliki peran negatif terhadap tingkat kecemasan dan memiliki peran yang signifikan terhadap kecemasan.

## PERAN FREKUENSI LATIHAN YOGA TERHADAP TINGKAT KECEMASAN

Adapun dalam penelitian ini terdapat satu variabel tergantung dan satu variabel bebas, sehingga rumus persamaan regresi dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut :

$$Y = 102,644 - 0,883 X$$

Keterangan :

Y = Kecemasan

X = Frekuensi Latihan Yoga

Berdasarkan persamaan regresi tersebut, dapat diketahui bahwa :

- Konstanta senilai 102,644 memiliki makna yaitu jika tidak ada penurunan atau peningkatan frekuensi latihan yoga, maka kecemasan adalah sebesar 102,644.
- Koefisien regresi senilai -0,883 memiliki makna yaitu setiap peningkatan 1 (satu) frekuensi latihan yoga akan menurunkan kecemasan senilai 0,883.

Berdasarkan rumus persamaan regresi serta mengacu pada Kurva Yerkes Dodson terkait hubungan performa dan kecemasan, untuk mencapai performa secara optimal dengan skor kecemasan sesuai nilai median skor kecemasan dalam penelitian yaitu 95 ( $Y = 95$ ), maka skor minimal frekuensi latihan yoga yang direkomendasikan dalam penelitian ini dapat ditentukan berdasarkan rumus persamaan regresi berikut ini :

$$Y = 102,644 - 0,883 X$$

$$95 = 102,644 - 0,883 X$$

$$X = \frac{7,644}{0,883}$$

X = 8,6 dibulatkan menjadi 10

Keterangan :

Y = Kecemasan

X = Frekuensi Latihan Yoga

Hasil persamaan regresi tersebut menunjukkan bahwa untuk mencapai performa secara optimal, maka sebaiknya latihan yoga dilakukan sebanyak 10 kali, atau selama tiga bulan minimal latihan yoga dilakukan sebanyak kurang lebih satu kali dalam satu minggu. Adapun rangkuman hasil uji hipotesis pada penelitian ini dimuat dalam tabel 8 (terlampir).

### PEMBAHASAN DAN KESIMPULAN

Berdasarkan analisis uji regresi sederhana yang telah dilakukan sebelumnya, variabel frekuensi latihan yoga memiliki peran yang cukup signifikan terhadap variabel kecemasan. Frekuensi latihan yoga memiliki peran sebesar 10,9% dalam memprediksi tingkat kecemasan, sementara 89,1% lainnya merupakan sumbangan dari variabel lain yang tidak termasuk dalam penelitian ini. Kurva Yerkes-Dodson mengenai hubungan stres serta kecemasan terhadap performa menunjukkan bahwa kecemasan memiliki dampak positif hingga titik fungsi optimal (*plateau*) yaitu pada titik tengah kurva (Katona, Cooper, & Robertson, 2012), sehingga skor kecemasan sesuai deskripsi data pada penelitian ini yang menunjukkan titik fungsi optimal yaitu 95. Mengacu pada rumus regresi yang dihasilkan dari penelitian ini, maka frekuensi latihan yoga yang dianjurkan untuk mencapai skor

kecemasan yang menunjukkan titik fungsi optimal, yaitu minimal satu kali dalam satu minggu.

Variabel bebas dalam penelitian ini yaitu frekuensi latihan yoga, merupakan angka yang menunjukkan jumlah kekerapan latihan yoga yang dilakukan oleh individu. Latihan yoga merupakan kombinasi antara gerakan tubuh dengan teknik pernapasan serta meditasi yang dapat memberikan ketenangan bagi individu (Shindu, 2015). Berdasarkan analisis uji regresi, variabel frekuensi latihan yoga memberikan peran negatif yang signifikan terhadap kecemasan, yang berarti, meningkatnya frekuensi latihan yoga akan diikuti dengan penurunan kecemasan pada remaja awal dan remaja madya di Kabupaten Tabanan. Hal ini didukung oleh penelitian dari Yoshihara, Hiramoto, Sudo, dan Kubo (2011) yang menunjukkan bahwa praktisi yoga berpengalaman memiliki skor kecemasan, kerentanan mengalami kemarahan, dan kelelahan yang lebih rendah daripada kontrol yang tidak berpengalaman dalam melakukan latihan yoga. Adanya peran frekuensi latihan yoga terhadap tingkat kecemasan yang cukup signifikan dalam penelitian ini disebabkan oleh manfaat yang didapat dari latihan yoga baik secara psikologis maupun biologis.

Secara biologis, kecemasan dipengaruhi oleh peningkatan aktivitas saraf simpatis dan rendahnya aktivitas GABA (Sadock & Sadock, 2004; Dieleman dkk, 2015). Latihan yoga menimbulkan penurunan kecemasan karena yoga dapat meningkatkan aktivitas parasimpatis serta meningkatkan aktivitas GABA (Streeter dkk, 2010).

Faktor psikologis yang memengaruhi peran frekuensi latihan yoga terhadap tingkat kecemasan yaitu adanya unsur *mindfulness* pada latihan yoga yang mengacu pada kondisi mental yang ditandai dengan kesadaran akan pengalaman saat ini tanpa mengkhawatirkan masa depan maupun menyesali masa lalu secara berlebihan (Hofmann, Sawyer, Witt, & Oh, 2010). Kondisi tubuh dan pikiran yang rileks atau meditatif saat melakukan latihan yoga khususnya *asana* dan *pranayama* dapat mengurangi emosi negatif, mengurangi ketegangan, serta meningkatkan ketenangan pada individu sehingga hal ini dapat mengurangi kecemasan yang dialami individu tersebut.

Hal ini sesuai dengan pendapat Nevid, Rathus, dan Greene (2014), yaitu bahwa kecemasan adalah kondisi psikologis yang menunjukkan adanya perasaan tidak menyenangkan atau perasaan tegang, serta perasaan khawatir mengenai suatu hal yang mungkin terjadi di masa depan. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa adanya unsur *mindfulness* pada latihan yoga dapat mengurangi kecemasan pada individu. Selain faktor individu, adanya dukungan sosial dalam kegiatan yoga juga membantu individu dalam mengurangi kecemasan yang dialaminya.

Berdasarkan analisis data demografi subjek penelitian ini, sebagian besar subjek yaitu sebanyak 117 orang (95%) melakukan latihan yoga secara berkelompok. Hal ini mengindikasikan adanya interaksi antar anggota kelompok latihan yoga saat melakukan latihan yoga bersama sehingga dapat menjadi sumber dukungan sosial bagi individu untuk

mengurangi kecemasan. Hal ini didukung oleh pendapat Stuart (2006) yang menyatakan bahwa adanya dukungan sosial menyebabkan berkurangnya kecemasan karena individu merasa aman saat ada orang lain seperti teman sebaya yang mendampingi individu tersebut.

Penelitian ini menunjukkan bahwa frekuensi latihan yoga memiliki peran negatif yang signifikan terhadap kecemasan, namun sumbangan efektif frekuensi latihan yoga dalam memprediksi kecemasan dalam penelitian ini terbilang kecil, yaitu hanya sebesar 10,9%. Beberapa faktor yang diprediksi dapat berperan terhadap rendahnya sumbangan efektif frekuensi latihan yoga dalam memprediksi kecemasan, yaitu skor rata-rata kecemasan dan frekuensi latihan yoga subjek penelitian serta faktor jenis kelamin subjek.

Berdasarkan tabel 1 (terlampir) mengenai deskripsi data penelitian, kecemasan subjek cenderung di atas nilai rata-rata teoretis yaitu lebih banyak pada kategori sedang hingga sangat tinggi, sementara frekuensi latihan yoga subjek cenderung di bawah nilai rata-rata teoretis yaitu hanya tergolong dalam kategori sangat rendah dan rendah. Terjadinya *underestimation* terhadap skor rata-rata kecemasan dan *overestimation* terhadap nilai rata-rata frekuensi latihan yoga pada subjek penelitian berimplikasi terhadap rendahnya persentase sumbangan efektif frekuensi latihan yoga dalam memprediksi tingkat kecemasan dalam penelitian ini.

Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Streeter dkk (2010) yang menunjukkan bahwa pada subjek yang diberikan intervensi 12 kali latihan yoga mengalami peningkatan aktivitas GABA sebanyak 13%, berbeda dengan subjek yang merupakan praktisi yoga berpengalaman yang mengalami peningkatan aktivitas GABA sebanyak 27%. Penelitian tersebut membuktikan bahwa peningkatan aktivitas GABA pasca latihan yoga dipengaruhi oleh pengalaman individu dalam melakukan latihan yoga atau seberapa sering individu melakukan latihan yoga sebelumnya (Streeter dkk, 2010; Yoshihara, Hiramoto, Sudo, dan Kubo, 2011). Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Telles dkk (2015) terhadap 7063 subjek dengan penyakit kronis, yang menyatakan bahwa kekerapan latihan yoga setidaknya empat kali dalam seminggu dapat mengurangi kecemasan dengan signifikan. Berdasarkan penelitian-penelitian tersebut, dapat dikatakan bahwa frekuensi latihan yoga subjek yang terbilang rendah yaitu rata-rata hanya enam kali dalam tiga bulan cenderung memberikan peran yang relatif rendah terhadap tingkat kecemasan.

Tingginya skor rata-rata kecemasan subjek dapat dipengaruhi oleh jenis kelamin subjek penelitian. Individu berjenis kelamin perempuan lebih rentan mengalami kecemasan (Kaplan & Sadock, 2010; Vellyana, Lestari, & Rahmawati, 2017). Berdasarkan tabel 6 (terlampir) mengenai deskripsi subjek berdasarkan jenis kelamin, 94% subjek dalam penelitian ini berjenis kelamin perempuan. Hal ini menunjukkan bahwa terjadinya *overestimation* terhadap skor rata-rata kecemasan subjek penelitian dapat disebabkan oleh jumlah subjek penelitian yang mayoritas berjenis kelamin perempuan. Berdasarkan pembahasan di atas, dapat dikatakan bahwa frekuensi latihan yoga berperan terhadap kecemasan karena adanya faktor biologis yaitu meningkatkan aktivitas saraf

parasimpatis dan GABA, dan adanya faktor psikologis dalam latihan yoga yaitu unsur *mindfulness* saat melakukan *asana* dan *pranayama* serta, serta adanya unsur dukungan sosial yang didapat dari latihan yoga yang dilakukan secara berkelompok. Rendahnya sumbangan efektif frekuensi latihan yoga dalam memprediksi kecemasan dapat didukung oleh kurang optimalnya rata-rata frekuensi latihan yoga pada subjek serta jenis kelamin subjek yang mayoritas adalah perempuan sehingga rata-rata kecemasan pada subjek tergolong tinggi.

Adapun keterbatasan dalam penelitian ini adalah yaitu berdasarkan analisis data demografi subjek, komposisi subjek seperti dari segi usia, jenis kelamin, cara mempelajari latihan yoga, serta cara melakukan latihan yoga dalam penelitian ini cenderung tidak berimbang, sehingga tidak memungkinkan untuk melakukan uji beda terhadap masing-masing faktor karakteristik subjek sebagai data tambahan dalam penelitian ini.

Keterbatasan lainnya yang ditemukan peneliti di penelitian ini yaitu pada proses pengambilan data terjadi perbedaan kemampuan pemahaman bahasa antara subjek pada kelompok usia remaja awal dan remaja madya, sehingga peneliti lebih berupaya dalam menjelaskan makna dari aitem terutama pada kelompok usia remaja awal atau subjek yang ada pada jenjang pendidikan SMP. Hal ini mengindikasikan pentingnya memperhatikan kesetaraan kemampuan pemahaman bahasa subjek dalam memahami aitem-aitem yang disajikan dalam instrumen penelitian.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa frekuensi latihan yoga memiliki peran terhadap tingkat kecemasan pada remaja di Kabupaten Tabanan, frekuensi latihan yoga memiliki sumbangan efektif sebesar 10.9% dalam memprediksi kecemasan, sementara 89.1% lainnya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak termasuk dalam penelitian ini, frekuensi latihan yoga memberikan peran negatif yang signifikan terhadap kecemasan, yang berarti, meningkatnya frekuensi latihan yoga akan diikuti dengan penurunan kecemasan pada remaja di Kabupaten Tabanan, untuk mencapai performa secara optimal maka frekuensi latihan yoga yang dianjurkan yaitu minimal satu kali dalam satu minggu, dan remaja di Kabupaten Tabanan memiliki kecemasan yang tergolong sedang serta frekuensi latihan yoga yang tergolong sangat rendah.

Adapun saran-saran yang dapat disampaikan berdasarkan kesimpulan di atas yaitu kepada remaja secara umum dan khususnya remaja di Kabupaten Tabanan, hendaknya lebih memahami sumber-sumber kecemasan yang dialami di kehidupan sehari-hari sehingga mampu mereduksi kecemasan dengan lebih tepat sasaran, salah satunya dengan berlatih yoga secara rutin serta mampu mempertahankan frekuensi latihan yoga tersebut, dan remaja yang belum rutin melakukan latihan yoga sebaiknya meningkatkan frekuensi latihan yoga.

Saran bagi orangtua remaja yaitu orangtua dari remaja sebaiknya lebih mengenali sumber-sumber kecemasan pada remaja sehingga mampu mengarahkan remaja agar tidak mengalami kecemasan berlebih, salah satunya dengan cara

melakukan latihan yoga secara rutin dan memberikan dukungan bagi remaja untuk berlatih yoga secara rutin sehingga kecemasan pada remaja dapat direduksi, contohnya dengan mendukung remaja mengikuti pelatihan yoga.

Saran bagi institusi pendidikan yaitu institusi pendidikan sebaiknya lebih memperhatikan kecemasan yang mungkin dialami oleh siswa-siswinya yang masih remaja, karena kecemasan berlebih akan memberi dampak buruk bagi performa akademik maupun non-akademik pada remaja serta dapat mempromosikan latihan yoga secara rutin sebagai sarana untuk mereduksi kecemasan yang dialami remaja atau siswa-siswi di sekolah dengan cara membuka pilihan ekstrakurikuler yoga serta memberikan dukungan fasilitas untuk melakukan latihan yoga di sekolah.

Saran bagi peneliti selanjutnya yaitu penelitian selanjutnya disarankan untuk mengambil fokus kecemasan pada jenis tertentu berdasarkan kontinuitas serta konteks atau sumber kecemasan sehingga hasil penelitian yang diperoleh bersifat lebih spesifik serta mempertimbangkan keseimbangan proporsi subjek berdasarkan karakteristik sehingga memungkinkan untuk dilakukannya uji analisis tambahan seperti uji beda pada masing-masing faktor atau variabel yang mungkin memiliki peran terhadap kecemasan pada subjek penelitian. Hal ini bertujuan untuk memperkecil kemungkinan adanya pengaruh faktor-faktor lain yang dapat menjadi bias sehingga data yang diperoleh lebih akurat dan komprehensif.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Ayala, S.J., Wallson, K. & Birdee, G. (2018). Characteristics of Yoga Practice and Predictor of Practice Frequency. *International Journal of Yoga Therapy* : No. 28. Diakses dari <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29350581>
- Adhikari, Chiranjivi & Prasad Bhandari, Kamal. (2015). Prevalence and Factors Associated with Anxiety Disorder among Secondary School Adolescents of Dang District, Nepal. *Journal of Gandaki Medical College-Nepal*. 8. 64-7. Diakses dari [https://www.researchgate.net/publication/281931349\\_Prevalence\\_and\\_Factors\\_Associated\\_with\\_Anxiety\\_Disorder\\_among\\_Secondary\\_School\\_Adolescents\\_of\\_Dang\\_District\\_Nepal](https://www.researchgate.net/publication/281931349_Prevalence_and_Factors_Associated_with_Anxiety_Disorder_among_Secondary_School_Adolescents_of_Dang_District_Nepal)
- Dieleman GC, Huizink AC, Tulen JH, et al. (2015). Alterations in HPA-Axis and Autonomic Nervous System Functioning in Childhood Anxiety Disorders Point to a Chronic Stress Hypothesis. *Psychoneuroendocrinology*. 51:135-150. Diakses dari <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25305548>
- Hofmann, S. G., Sawyer, A. T., Witt, A. A., & Oh, D. (2010). The Effect of Mindfulness-Based Therapy on Anxiety and Depression: A Meta-Analytic Review. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 78(2), 169-83. Diakses dari <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20350028>
- Kaplan, H.I. & Sadock, B.J. (2010) *Sinopsis Psikiatri, Jilid 2* (terjemahan Dr. Widjaja Kusuma). Jakarta : Binarupa Aksara.
- Katona, C., Cooper, C., & Robertson, M. (2012). *At Glance Psikiatri : Edisi Keempat*. Penerbit Erlangga.
- King, L., A. (2010). *Psikologi Umum*. Jakarta : Salemba Humanika.
- Mazzone, L., Ducci, F., Scoto, M. C., Passaniti, E., D'Arrigo, V. G., & Vitiello, B. (2007). The role of anxiety symptoms in school performance in a community sample of children and adolescents. *BMC Public Health*, 7, 347. doi:10.1186/1471-2458-7-347. Diakses dari <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2228292/>
- Mubasyiroh, R., Putri, I. . Y. S., & Tjandrarini, D. H. (2017). Determinan Gejala Mental Emosional Pelajar SMP-SMA di Indonesia Tahun 2015. *Buletin Penelitian Kesehatan* : Vol. 45 (2), 103-112. Diakses dari <http://ejournal.litbang.depkes.go.id/index.php/BPK/article/view/5820>
- Papalia, Diane E., Old, S. W., & Feldman, R. D. (2011). *Human Development*. Jakarta : Prenada Media Group.
- Rioux, J. & Ritenbaugh, C. (2013). Narrative Interview of Yoga Intervention Clinical Trials Including Weight-related Outcomes. *Alternative Therapies* : Vol. 19 (3), 46-60. Diakses dari <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23709458>
- Ross, A., Friedmann, E., Bevens, M., & Thomas, S. (2012). Frequency of Yoga Practice Predicts Health: Results of a National Survey of Yoga Practitioners. *Journal of Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*. Diakses dari <https://www.hindawi.com/journals/ecam/2012/983258/>
- Sadock, B. J., & Sadock, V. A. (2004). *Buku Ajar Psikiatri : Edisi 2*. Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Santrock, J. (2010). *Adolescence 15 th*. McGraw-Hill International Edition. New York : University of Texas at Dallas.
- Sindhu, P. (2015). *Panduan Lengkap Yoga untuk Hidup Sehat & Seimbang*. Bandung : Penerbit Qanita
- Streeter, C. C., Whitfield, T. H., Owen, L., Rein, T., Karri, S. K., Yakhkind, A., Perlmutter, R., Prescott, A., Renshaw, P. F., Ciraulo, D. A., ... Jensen, J. E. (2010). Effects of yoga versus walking on mood, anxiety, and brain GABA levels: a randomized controlled MRS study. *Journal of alternative and complementary medicine* (New York, N.Y.), 16(11), 1145-52. Diakses dari <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20722471>
- Stuart, G. W. (2013). *Buku Saku Keperawatan Jiwa Edisi 5*. Jakarta : EGC.
- Telles, S., Pathak, S., Kumar, A., Mishra, P., & Balkrishna, A. (2015). Influence of Intensity and Duration of Yoga on Anxiety and Depression Scores Associated with Chronic Illness. *Annals of Medical and Health Sciences Research*, 5(4), 260-5.
- Trikusuma, G. A. A. C. (2019). Kegiatan Yoga di Kabupaten Tabanan. (*Artikel Tidak Dipublikasi*).
- Vellyana, D., Lestari, A., & Rahmawati, A. (2017). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Kecemasan pada Pasien Preoperative di RS Mitra Husada Pringsewu. *Jurnal Kesehatan*, 8(1), 108-113. Diakses dari <http://ejournal.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/JK/article/view/403>
- Wardhana, M. (2016). *Pengantar Psiconeuroimunologi*. Denpasar : Vaikuntha International Publication.

## LAMPIRAN

Tabel 1

Deskripsi data penelitian

Variabel	Kecemasan	Frekuensi Latihan Yoga
Subjek (orang)	123	123
Rata-Rata Teoretis	95	43
Rata-Rata Empiris	97.54	5.77
SD Teoretis	19	14
SD Empiris	12.365	4.623
$X_{min}$	62	1
$X_{max}$	138	21
Sebaran Teoretis	38 – 152	1 – 85
Sebaran Empiris	62 – 138	1 – 21
t	2.282	-89.305

Tabel 2

Hasil uji normalitas

Variabel	<i>Kolmogorov-Smirnov</i>	p	Kesimpulan
Kecemasan	0.072	0.180	Data Berdistribusi Normal
Frekuensi Latihan Yoga	0.189	0.000	Data Berdistribusi Tidak Normal
<i>Residual</i>	0.050	0.200	Data Berdistribusi Normal

Tabel 3

Hasil Uji Linearitas

Variabel	<i>Sig</i>	Kesimpulan
Kecemasan*Frekuensi Latihan Yoga	0.197	Data berhubungan secara linear

Tabel 4

Hasil Uji Homoskedastisitas

Model	<i>Unstandardized Coefficients</i>		<i>Standards Coefficients Beta</i>	t	Sig.
	B	Std. Error			
(Constant)	8.650	1.051		8.231	0.000
Frekuensi Latihan Yoga	0.080	0.142	0.051	0.561	0.576



PERAN FREKUENSI LATIHAN YOGA TERHADAP TINGKAT KECEMASAN

Tabel 5

Hasil Uji Regresi Berdasarkan Nilai F

Model	<i>Sum of Squares</i>	<i>df</i>	<i>Mean Square</i>	F	Sig.
<i>Regression</i>	2035.882	1	2035.262	14.820	0.000
<i>Residual</i>	16617.222	121	137.332		
Total	18652.504	122			

Tabel 6

Besar sumbangan efektif frekuensi latihan yoga terhadap tingkat kecemasan

Model	<i>R</i>	<i>R-Square</i>	<i>Adjusted R-Square</i>	<i>Std. Error of the Estimate</i>
1	0.330	0.109	0.102	11.179

Tabel 7

Hasil uji regresi berdasarkan nilai t

Model	<i>Unstandarized Coefficients</i>		<i>Standards Coefficients</i>	t	Sig.
	B	Std. Error	<i>Beta</i>		
<i>(Constant)</i>	102.644	1.695		60.575	0.000
Frekuensi Latihan Yoga	-0.883	0.229	-0.330	-3.850	0.00

Tabel 8

Rangkuman hasil uji hipotesis penelitian

No.	Hipotesis	Hasil
1	Ho : Frekuensi latihan yoga tidak memiliki peran terhadap kecemasan pada remaja di Kabupaten Tabanan.	Ditolak
2	Ha : Frekuensi latihan yoga memiliki peran terhadap tingkat kecemasan pada remaja di Kabupaten Tabanan	Diterima