

## **SKRIPSI**

### **PENGARUH MEDITASI TAIZE TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA MAHASISWA TINGKAT 1 PROGRAM STUDI NERS SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN SANTA ELISABETH MEDAN TAHUN 2024**



**OLEH :**

**Tince Maria Hati Ndruru**

**NIM. 032020030**

**PROGRAM STUDI NERS  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN SANTA ELISABETH  
MEDAN  
2024**



**SKRIPSI**

**PENGARUH MEDITASI TAIZE TERHADAP TINGKAT  
KECEMASAN PADA MAHASISWA TINGKAT 1 PROGRAM  
STUDI NERS SEKOLAH TINGGI ILMU  
KESEHATAN SANTA ELISABETH  
MEDAN TAHUN 2024**



Untuk Memperoleh Gelar Sarjana keperawatan  
Dalam Program Studi Ners  
Pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

OLEH :  
Tince Maria Hati Ndruru  
NIM. 032020030

**PROGRAM STUDI NERS  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN SANTA ELISABETH  
MEDAN  
2024**



## LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini,

Nama	:	Tince Maria Hati Ndruru
Nim	:	032020030
Program Studi	:	S1 Keperawatan
Judul Skripsi	:	Pengaruh Meditasi <i>Taize</i> Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat 1 Program Studi Ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2024

Dengan ini menyatakan bahwa hasil penelitian yang telah saya buat ini merupakan hasil karya sendiri dan benar keasliannya. Apabila ternyata dikemudian hari penelitian ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya berdasarkan aturan tata tertib di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan.

Demikian, pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tidak dipaksakan.

Hormat saya  
Penulis,



(Tince Maria Hati Ndruru)



## PROGRAM STUDI NERS SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN SANTA ELISABETH MEDAN

### Tanda Persetujuan Seminar Skripsi

Nama : Tince Maria Hati Ndruru  
NIM : 032020030  
Judul : Pengaruh Meditasi *Taize* Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat 1 Program Studi Ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2024

Menyetujui Untuk Diujikan Pada Ujian Seminar Skripsi Jenjang Sarjana  
Medan, 04 Juni 2024

Pembimbing II

Pembimbing I

(Murni S. D. Simanjullang, S.Kep.,Ns.,M.Kep) (Mestiana Br.Karo, M.Kep.,DNSc)

Mengetahui  
Ketua Program Studi Ners

(Lindawati F.Tampubolon, S.Kep.,Ns.,M.Kep)



## HALAMAN PENETAPAN PANITIA PENGUJI SKRIPSI

Telah diuji

Pada Tanggal, 04 Juni 2024

PANITIA PENGUJI

Ketua : Mestiana Br. Karo, M.Kep., DNSc

.....

Anggota : 1. Murni S. D. Simanullang, S.Kep., Ns., M.Kep

.....

2. Jagentar Pane, S.Kep., Ns., M.Kep

.....

Mengetahui  
Ketua Program Studi Ners

(Lindawati F. Tampubolon, S.Kep., Ns., M.Kep)



**PROGRAM STUDI NERS  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
SANTA ELISABETH MEDAN**

**Tanda Pengesahan**

Nama : Tince Maria Hati Ndruru  
NIM : 032020030  
Judul : Pengaruh Meditasi *Taize* Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat 1 Program Studi Ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2024

Telah Disetujui, Diperiksa Dan Dipertahankan Dihadapan Tim Pengaji  
Sebagai Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan  
Medan , 04 Juni 2024 dan Dinyatakan LULUS

**TIM PENGUJI:**

**TANDA TANGAN**

Pengaji I : Mestiana Br. Karo, M.Kep.,DNSc

Pengaji II : Murni S. D. Simanullang, S.Kep.,Ns.,M.Kep

Pengaji III : Jagentar Pane, S.Kep.,Ns.,M.Kep

Mengesahkan  
Ketua Program Studi Ners

Mengesahkan  
Ketua STIKes Santa Elisabeth Medan

(Lindawati F. Tampubolon, Ns.,M.Kep) (Mestiana Br. Karo, M.Kep.,DNSc)



## HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK

Sebagai Civitas akademik Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan, Saya yang bertandatangan dibawah ini :

Nama : Tince Maria Hati Ndruru  
NIM : 032020030  
Program Studi : S1 Keperawatan  
Jenis Karya : Skripsi

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan. Hak bebas Royalty Non-ekslusif (Non-exclusive Royalty Free Right) atas karya Ilmiah saya yang berjudul : **Pengaruh Meditasi Taize Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat 1 Program Studi Ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2024.** Berserta perangkat yang ada (jika diperlukan).

Dengan hak bebas royalty Non-ekslusif ini Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengolah dalam bentuk pangkalan data (data base), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya sebagai penulis atau pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di Medan, 04 Juni 2024  
Yang Menyatakan,

(Tince Maria Hati Ndruru)



## ABSTRAK

Tince Maria Hati Ndruru 032020030  
Pengaruh Meditasi *Taize* Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat 1 Program Studi Ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan  
Tahun 2024

(xviii + 57 + Lampiran)

Meditasi *taize* merupakan suasana ibadah yang bersifat meditatif yang dapat membuat jiwa tenang dalam bentuk doa-doa berupa nyanyian dan musik *taize* yang diulang berkali-kali dan memberikan ketenangan khususnya pada orang yang sedang mengalami kecemasan. Kecemasan adalah perasaan yang menyakitkan serta tidak menyenangkan yang dapat mengganggu keseimbangan pribadi seperti tegang, resah, gelisah, takut, gugup, berkeringat, dan sebagainya. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh meditasi *taize* terhadap tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat 1 program studi ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan tahun 2024. Penelitian ini menggunakan rancangan *prakteksperimen* dengan *one-group pre-post test design*. Populasi dalam penelitian ini 99 responden dan teknik pengambilan sampel adalah *purposive sampling* dengan jumlah responden sebanyak 33 responden. Instrumen: kuesioner *dass 42-anxiety*-14. Tingkat kecemasan sebelum meditasi *taize* didapatkan rata-rata 3,73 dan tingkat kecemasan setelah meditasi *taize* didapatkan rata-rata 1,76 sehingga didapatkan hasil uji statistik *Paired T-test* diperoleh *p value* = 0,000 (*p*<0,05) yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh meditasi *taize* terhadap tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat 1 program studi Ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2024. Mahasiswa dapat melakukan meditasi *taize* secara mandiri ketika mengalami kecemasan.

Kata kunci: Tindakan Meditasi *Taize*, Tingkat Kecemasan

Daftar pustaka (2016+2024)



## **ABSTRACT**

Tince Maria Hati Ndruru 032020030

*The Effect of Taize Meditation on Anxiety Levels on Students Level I of Nursing Study Program, Santa Elisabeth College of Health Sciences Medan, 2024*

(xviii + 57 + Attachments)

*Taize meditation is a meditative worship atmosphere that can calm the soul in the form of prayers in the form of taize songs and music which are repeated many times and provide calm, especially for people who are experiencing anxiety. Anxiety is a painful and unpleasant feeling that can disrupt personal balance, such as; tense, restless, restless, afraid, nervous, sweaty, and so on. The aim of this research is to analyze the effect of taize meditation. This research uses a pre-experimental with a one-group pre-post test design. The population in this study were 99 respondents sampling technique is purposive sampling with total of 33 respondents. Instrument: dass 42-anxiety-14 questionnaire. The anxiety level before taize meditation is obtained on average 3.73 and the anxiety level after taize meditation is obtained on average 1.76 so that the results of the Paired T test statistical test obtain p value = 0.000 ( $p < 0.05$ ) which shows that there is an effect of meditation taize on the level of anxiety. Students can do taize meditation independently when experiencing anxiety.*

**Keywords:** *Taize Meditation Action, Anxiety Level*

**Bibliography (2016+2024)**



## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kepada Tuhan Yang Maha Esa karena berkat kasih dan karunianya penulis dapat menyelesaikan penelitian ini, dengan judul **“Pengaruh Meditasi Taize Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat 1 Program Studi Ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2024”**. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan jenjang S1 Ilmu Keperawatan di Program Studi Ners di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan.

Penyusunan skripsi ini telah banyak mendapat bantuan, bimbingan, dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis mengucapkan terimakasih kepada, yaitu:

1. Mestiana Br. Karo, M.Kep.,DNSc selaku ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas untuk menyelesaikan penelitian ini dan juga selaku pembimbing dan pengaji I yang telah mengarahkan untuk menyelesaikan skripsi ini.
2. Lindawati Tampubolon S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku Ketua Program Studi Ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas untuk menyelesaikan skripsi penelitian ini dengan baik.
3. Murni Sari Dewi Simanullang S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku Pembimbing dan pengaji II saya yang telah memberikan waktu juga sabar dalam



membimbing dan memberikan saran kepada penulis untuk melengkapi skripsi dengan baik.

4. Mardiati Barus selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah memberikan dukungan dan arahan dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Seluruh staf dosen dan tenaga kependidikan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan yang telah membantu dan memberikan dukungan dalam menyelesaikan skripsi ini
6. Teristimewa kepada orang tua tercinta Ayah saya Foatoni Ndruru dan Ibu Saya Obathati Sarumaha, Kakak Pertama Saya Suster M. Deslyn Ndruru SCMM, Kakak Dua Saya Jelly Kristina Ndruru dan Adek Saya Mycel Natalis Stopper Ndruru dan seluruh keluarga besar atas dukungan serta doa selama peneliti mengikuti pendidikan, dan memberikan semangat serta motivasi kepada peneliti.
7. Sr. M. Ludovika Sihombing, FSE sebagai koordinator asrama di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan dan ibu asrama yang selalu mendukung dan mendidik saya dengan sabar serta seluruh staf yang ada di asrama yang telah mendukung dan membantu penulis dalam menjalani pendidikan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan
8. Seluruh teman-teman sejawat dan seperjuang program studi ners tahap akademik stambuk 2020 yang saling memberikan motivasi dan doa dalam menyelesaikan skripsi ini.



Peneliti menyadari terdapat banyak kekurangan dalam penyusunan skripsi ini, maka saya mengharapkan kritik dan saran untuk perbaikan skripsi ini. Harapan peneliti, semoga penelitian ini dapat dilanjutkan untuk penelitian dan bermanfaat untuk pengembangan ilmu pengetahuan khususnya profesi keperawatan.

Medan, 04 Juni 2024  
Penulis,

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Tince Maria Hati Ndruru".

Tince Maria Hati Ndruru



## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>SAMPUL DEPAN .....</b>	<b>i</b>
<b>SAMPUL DALAM.....</b>	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PENETAPAN PANITIA PENGUJI .....</b>	<b>v</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN.....</b>	<b>vi</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>vii</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>viii</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR BAGAN.....</b>	<b>xv</b>
<b>DAFTAR DIAGRAM.....</b>	<b>xvi</b>
 <b>BAB 1 PENDAHULUAN .....</b>	 <b>1</b>
<b>1.1 Latar Belakang.....</b>	<b>1</b>
<b>1.2 Rumusan Masalah.....</b>	<b>5</b>
<b>1.3 Tujuan.....</b>	<b>5</b>
1.3.1 Tujuan umum .....	5
1.3.2 Tujuan khusus .....	5
<b>1.4 Manfaat Penelitian .....</b>	<b>6</b>
1.4.1 Manfaat teoritis .....	6
1.4.2 Manfaat praktis.....	6
 <b>BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	 <b>8</b>
<b>2.1.Konsep Kecemasan .....</b>	<b>8</b>
2.1.1 Defenisi kecemasan.....	8
2.1.2 Penyebab kecemasan.....	9
2.1.3 Jenis-jenis kecemasan dan tanda gejalannya .....	10
2.1.4 Tingkat kecemasan.....	11
2.1.5 Instrumen kecemasan .....	12
<b>2.2 Konsep Meditasi .....</b>	<b>14</b>
2.2.1 Defenisi meditasi.....	14
2.2.2 Manfaat meditasi .....	14
2.2.3 Teknik melakukan meditasi .....	16
2.2.4 Jenis-jenis meditasi .....	19
2.2.5 SOP meditasi <i>taize</i> .....	22
 <b>BAB 3 KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS PENELITIAN .....</b>	 <b>24</b>
<b>3.1 Kerangka Konsep .....</b>	<b>24</b>
<b>3.2 Hipotesis Penelitian .....</b>	<b>25</b>



<b>BAB 4 METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>26</b>
<b>4.1 Rancangan Penelitian .....</b>	<b>26</b>
<b>4.2 Populasi dan Sampel .....</b>	<b>27</b>
4.2.1 Populasi .....	27
4.2.2 Sampel .....	27
<b>4.3 Variabel Penelitian dan Defenisi Operasional.....</b>	<b>28</b>
4.3.1 Variabel independen.....	28
4.3.2 Variabel dependen.....	28
4.3.3 Defenisi operasional .....	28
<b>4.4 Instrumen Penelitian.....</b>	<b>29</b>
<b>4.5 Lokasi dan Waktu Penelitian .....</b>	<b>30</b>
4.5.1 Lokasi penelitian .....	30
4.5.2 Waktu penelitian .....	30
<b>4.6 Prosedur Pengambilan dan Pengumpulan Data .....</b>	<b>30</b>
4.6.1 Pengambilan data .....	30
4.6.2 Pengumpulan data .....	30
<b>4.7 Uji Validitas dan Realibilitas .....</b>	<b>32</b>
4.7.1 Uji validitas .....	32
4.7.2 Uji reabilitas .....	33
<b>4.8 Kerangka Operasional.....</b>	<b>33</b>
<b>4.10 Analisa Data.....</b>	<b>34</b>
<b>4.11 Etika Penelitian .....</b>	<b>35</b>
 <b>BAB 5 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	 <b>38</b>
<b>5. 1 Gambaran Lokasi Penelitian.....</b>	<b>38</b>
<b>5.2 Hasil Penelitian .....</b>	<b>40</b>
5.2.1 Data demografi responden berdasarkan usia dan jenis kelamin program studi ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2024.....	40
5.2.2 Tingkat kecemasan mahasiswa tingkat 1 sebelum diberikan meditasi <i>taize</i> .....	40
5.2.3 Tingkat kecemasan mahasiswa tingkat 1 setelah diberikan meditasi <i>taize</i> .....	41
5.2.4 Pengaruh tindakan meditasi <i>taize</i> terhadap tingkat kecemasan mahasiswa tingkat 1 program studi ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2024.....	41
<b>5.3 Pembahasan .....</b>	<b>43</b>
5.3.1 Tingkat kecemasan sebelum diberikan meditasi <i>taize</i> pada mahasiswa tingkat 1 program studi ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2024.....	43
5.3.2 Tingkat kecemasan setelah diberikan meditasi <i>taize</i> pada mahasiswa tingkat 1 program studi ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2024.....	45



5.3.3 Pengaruh tindakan meditasi <i>taize</i> terhadap tingkat kecemasan mahasiswa tingkat 1 program studi ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2024.....	48
<b>5.4 Keterbatasan Penelitian .....</b>	<b>51</b>
<b>BAB 6 SIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>53</b>
<b>6.1 Simpulan.....</b>	<b>53</b>
<b>6.2 Saran .....</b>	<b>53</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>55</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>58</b>
1. Lembar Persetujuan Menjadi Responden .....	59
2. <i>Informed Consent</i> .....	60
3. Kuesioner Penelitian.....	61
4. SOP Meditasi <i>Taize</i> .....	62
5. Satuan Acara Penyuluhan (SAP).....	64
6. Materi Meditasi <i>Taize</i> .....	66
7. Modul Meditasi <i>Taize</i> .....	68
8. <i>Time Schedule</i> .....	74
9. Lembar Usulan Judul.....	75
10. Permohonan Data Awal.....	76
11. Surat Ijin Penelitian .....	77
12. Surat Etik Peneltian .....	78
13. Surat Selesai Penelitian .....	79
14. Revisi Skripsi.....	80
15. Master Data.....	84
16. Hasil Uji SPSS.....	87
17. Dokumentasi.....	91



## DAFTAR TABEL

	Hal
Tabel 4.1 Definisi Operasional Penelitian Pengaruh Meditasi <i>Taize</i> Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat 1 Program Studi Ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2024.....	28
Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Data Demografi Mahasiswa Tingkat 1 Program Studi Ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2024.....	37
Tabel 5.3 Tingkat Kecemasan <i>Pre Test</i> Pada Responden Kecemasan Tingkat 1 Program Studi Ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2024.....	38
Tabel 5.4 Tingkat Kecemasan <i>Post Test</i> Pada Responden Kecemasan Tingkat 1 Program Studi Ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2024.....	39
Tabel 5.5 Pengaruh Tindakan Meditasi <i>Taize</i> Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat 1 Program Studi Ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2024.....	40



## DAFTAR BAGAN

	Hal
Bagan 3.1 Kerangka Konsep Pengaruh Meditasi <i>Taize</i> Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat 1 Program Studi Ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2024.....	22
Bagan 4.2 Rancangan Penelitian Pengaruh meditasi <i>Taize</i> Terhadap Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa Tingkat 1 program Studi Ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2024 .....	25
Bagan 4.3 Kerangka Operasional Pengaruh Meditasi <i>Taize</i> Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat 1 Program Studi Ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2024.....	31



## DAFTAR DIAGRAM

	Hal
Diagram 5.1 Distribusi Berdasarkan Tingkat Kecemasan <i>Pre-Test</i> Intervensi Meditasi <i>Taize</i> Pada Mahasiswa Tingkat 1 Program Studi Ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2024.....	41
Diagram 5.2 Distribusi Berdasarkan Tingkat Kecemasan <i>Post-Test</i> Intervensi Meditasi <i>Taize</i> Pada Mahasiswa Tingkat 1 Program Studi Ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2024.....	42



## BAB 1 PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Menurut Wiley (2007), kecemasan umum adalah kekhawatiran yang berlebihan tentang berbagai peristiwa atau kegiatan yang terjadi, kekhawatiran umumnya mencakup kesehatan diri sendiri, orang lain, hubungan, masalah-masalah kecil, seseorang yang mengalami kecemasan merasa sulit mengendalikan kekhawatirannya dan mengalami gejala somatik dan afektif seperti ketegangan otot, mudah tersinggung dan gangguan tidur.

Menurut Townsend (2018), kecemasan adalah hal umum yang terjadi di masyarakat, timbulnya rasa cemas dari kekacauan dan kebingungan yang ketakutan akan sesuatu yang tidak diketahui dan kondisi ambiguitas membuat rasa cemas semakin bertambah. Tingkat kecemasan yang rendah bersifat adaptif dan dapat memberikan motivasi yang dibutuhkan untuk hidup.

Menurut Aninda (2023), kecemasan adalah perasaan yang menyakitkan serta tidak menyenangkan. Seseorang yang mengalami kecemasan dapat mengganggu keseimbangan pribadi seperti; tegang, resah gelisah, takut, gugup, berkeringat, dan sebagainya. Kecemasan dapat timbul dengan intensitas yang berbeda tingkatannya. Tingkatan ini terbagi menjadi menjadi kecemasan ringan, kecemasan sedang, berat hingga kecemasan sangat berat menimbulkan kepanikan dari individu terkadang dapat menyebabkan halangan untuk melakukan aktivitas



Berdasarkan survey awal yang dilakukan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan pada tanggal 04 Februari 2024 terhadap 10 orang prodi D3 keperawatan tingkat satu dengan membagikan kuesioner didapatkan hasil 1 orang mengalami kecemasan ringan, 5 orang mengalami kecemasan sedang, 1 orang mengalami kecemasan berat dan 3 orang mengalami kecemasan sangat berat ditandai dengan gejala mulut terasa kering, sering kelelahan, dan mudah panik.

Gangguan kecemasan bisa berawal dari masa remaja sekitar usia 12-18 tahun dan masalah ini merupakan masalah yang kerap dialami disaat seusia mereka. Faktor utama yang menyebabkan individu mengalami kecemasan ialah pikiran negatif yang kemunculannya tidak disadari, faktor lainnya yaitu disebabkan oleh media sosial, karena penggunaan media sosial mempengaruhi kepercayaan diri yang menyebabkan pengabaian diri, menghindari orang lain, terisolasi secara sosial dan lainnya (Muhammad A et al., 2021).

Faktor penyebab terjadinya kecemasan terbagi menjadi dua faktor yaitu faktor internal (individu) dan faktor eksternal (lingkungan). Faktor internal yaitu yang berasal dari sikap dan ciri kepribadian individu seperti jenis kelamin, usia, kurang pemahaman, menguasai materi yang ditulis sedangkan faktor eksternal yang berasal dari lingkungan contohnya seperti tuntutan pekerjaan, tugas akhir akademik, hubungan mahasiswa dengan lingkungan, karakteristik dosen pembimbing, orang tua dan keluarga (Muhammad A et al., 2021).

Tanda dan gejala rasa cemas dapat dilihat dari adanya perubahan tanda vital. Kecemasan menyebabkan terjadinya perubahan pada tubuh yang berupa peningkatan tekanan darah, denyut nadi, dan pernapasan. Tanda dan gejala



cemas ringan adalah merasa tegang, mudah marah, takut pada sesuatu yang akan terjadi, perhatian mulai teralih, sesekali mengalami napas pendek, naiknya tekanan darah dan nadi, muka berkerut dan bibir bergetar, mulut kering, gelisah, konstipasi, sulit tidur, dan merasa tidak aman (Muhammad A et al., 2021).

Sebagai mahasiswa baru yang tinggal diasrama harus beradaptasi dengan lingkungan barunya mulai dari lingkungan tempat tinggal, teman baru, peraturan yang berlaku, proses pembelajaran, materi mata kuliah dari jadwal perkuliahan. Dalam menghadapi semua permasalahan tersebut ada yang mampu menyesuaikan diri dengan mudah dan ada pula yang mengalami kesulitan. Umumnya individu yang pertama kali menginjakkan kaki dilingkungan baru akan terkejut dengan lingkungan baru akan terkejut dengan lingkungan sekitarnya karena berbeda dengan lingkungan lama dan harus mandiri. Penyesuaian diri yang kurang baik dilingkungan asrama dapat mempengaruhi kesehatan fisik dan psikis seseorang (Karo, 2020).

Akibat buruk identik dengan mahasiswa sarjana yang mengalami tekanan mental. Kemungkinan besar akan mengalami tantangan seperti gangguan fungsi kognitif, penyalahgunaan zat, kinerja buruk dalam tugas kampus, dan ketidamampuan belajar. Hal ini menunjukkan bahwa ketidaknyamanan emosional meningkatkan kemungkinan timbulnya masalah kesehatan mental tambahan (Limone & Toto, 2022).

Menurut Suacana (2022), meditasi telah dikenal di India sejak lebih dari 7000 tahun lalu dan terus berkembang serta dipraktikkan oleh sebagian



masyarakat sampai saat sekarang. Meditasi telah tercatat dalam sejarah umat manusia sebagai salah satu cara untuk meningkatkan ketenangan, ketentraman, kedamaian, kesucian dan kebahagiaan dalam kehidupan.

Kecemasan dapat dikurangi dengan melakukan meditasi *taize*, dengan cara ibadah yang dikelilingi lilin dan diiringi nyanyian berulang-ulang yang membuat jiwa tenram. Dapat menjadikan seseorang khusyuk dan membuka hati kepada Tuhan melalui lantunan dalam berkomunikasi dengan Tuhan. Meditasi *taize* ini dapat memberikan ketenangan dan kebahagiaan, terutama bagi mereka yang sedang khawatir (Karo et al.,2020).

Menurut Osmanoglu & Yilmaz (2019), terapi musik dapat mengurangi kecemasan, dimana musik merangsang kembali emosi yang terlupakan dan mengubah suasana hati seseorang saat ini dan membantunya beradaptasi dengan kondisi hidup sehat dengan menghasilkan emosi baru. Musik dapat membuat kita merasa bahagia, kreatif dan semangat serta berpikiran positif serta dapat mengobati jiwa akibat cemas dan stres, faktanya beberapa mode musik (klasik, jazz, pop, mistisisme, dll), ritme (lambat-cepat).

Menurut Ariga (2019), tingkat kecemasan bisa diatasi/dikurangi dengan melakukan teknik relaksasi nafas dalam dimana teknik ini digunakan untuk memberikan pengendalian diri ketika ada ketidaknyamanan fisik atau emosional. Tujuan teknik relaksasi nafas dalam tekniknya adalah dengan meningkatkan ventilasi alveoli, menjaga pertukaran gas, mencehah paru atelektasis, meningkatkan efisiensi batuk, mengurangi stres fisik maupun stres emosional mengurangi intensitas nyeri dan mengurangi kecemasan.



Aromaterapi mempunyai dampak yang signifikan efek klinis pada kecemasan, depresi, dan stres. Ini meningkatkan relaksasi dan konsentrasi menggunakan esensial minyak yang diekstraksi dari bunga, batang, akar, dan daun tanaman. Dalam aromaterapi wewengian dengan molekul yang relatif kecil dan mudah menguap dengan mudah dan cepat terhirup kedalam tubuh melalui hidung dan melewati sawar darah-otak, secara langsung mempengaruhi sistem saraf pusat (Son et al., 2019).

Mindfulness juga dapat mengurangi stres, kecemasan, dan depresi serta memiliki efek yang baik pada penyakit mental dan penyakit kronis. Mindfulness mengacu pada persepsi internal yang bertujuan membantu individu untuk berkonsentrasi pada saat ini dan dilingkungan (Chen et al., 2021).

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka peneliti tertarik untuk meneliti pengaruh meditasi *taize* terhadap tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat 1 program studi ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan.

## 1.2 Rumusan Masalah

Apakah ada pengaruh meditasi *taize* terhadap tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat 1 program studi ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan?

## 1.3 Tujuan

### 1.3.1 Tujuan umum

Untuk mengidentifikasi pengaruh meditasi *taize* terhadap tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat 1 program studi ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2024.



### 1.3.2 Tujuan khusus

1. Mengidentifikasi tingkat kecemasan sebelum dilakukan meditasi *taize* pada mahasiswa tingkat 1 program studi Ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2024.
2. Mengidentifikasi tingkat kecemasan setelah dilakukan meditasi *taize* pada mahasiswa tingkat 1 program studi Ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2024.
3. Menganalisis pengaruh meditasi *taize* terhadap tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat 1 program studi Ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2024.

## 1.4 Manfaat Penelitian

### 1.4.1 Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu sumber acuan dan bahan bacaan materi serta menjadi bermanfaat untuk pengembangan ilmu dalam praktek keperawatan dalam penerapan tindakan tentang pengaruh meditasi *taize* terhadap tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat 1 program studi ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2024.

### 1.4.2 Manfaat praktis

#### 1. Manfaat bagi institusi

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi pertimbangan mengenai pentingnya tindakan meditasi *taize* terhadap tingkat kecemasan. Sehingga



institusi dapat menggunakan meditasi *taize* sebagai sumber untuk menurunkan tingkat kecemasan mahasiswa.

## 2. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai data dasar dan dikembangkan untuk masukan penelitian selanjutnya dan berfungsi sebagai referensi dalam memperluas dalam pengetahuan dan pengalaman penelitian terbaru tentang pengaruh meditasi *taize* dalam menurunkan.

## 3. Bagi responden

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi mengenai tindakan kesehatan kepada mahasiswa sehingga mampu mempengaruhi perilaku mahasiswa agar dapat menerapkan tindakan meditasi *taize* untuk mengurangi tingkat kecemasan.



## BAB 2

### TINJAUAN PUSTAKA

#### 2.1 Konsep Kecemasan

##### 2.1.1 Definisi kecemasan

Menurut James (2017), kecemasan adalah gangguan alam perasaan (*affective*) yang ditandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan, tidak mengalami gangguan dalam menilai realitas, kepribadian masih tetap utuh (tidak mengalami keretakan kepribadian/*splitting of personality*, perilaku dapat terganggu tetapi masih dalam batas normal).

Menurut Goodwin (2023), kecemasan digambarkan sebagai berorientasi pada masa depan, kecemasan didorong oleh kekhawatiran terhadap apa yang mungkin terjadi, bukan apa yang sedang terjadi. Kecemasan dalam bahasa Inggris sebagian berasal Prancis Tengah *anxiete* (artinya khawatir, gelisah) dan sebagian berasal dari bahasa Latin *-anxiety*, *anxietys* yang artinya mencakup ‘kehati-hatian yang berlebihan’ dan dalam bahasa Latin pasca-klasik, ‘ketidaknyamanan didada’. Kecemasan memiliki dimensi: psikologis (kekhawatiran), perilaku (kehati-hatian yang berlebihan dan fisiologis (nyeri dada).

Menurut Ardiansyah (2023), gangguan *anxietas* merupakan gangguan yang berhubungan dengan psikologis, emosional, dan sikap. *Anxietas* juga merupakan suatu keadaan kekhawatiran yang berlebihan yang mempengaruhi emosi menjadi tidak stabil.



## 2.1.2 Penyebab kecemasan

Menurut Reavley (2019), ada beberapa faktor yang menyebabkan seseorang mengalami kecemasan:

### 1. Riwayat kesehatan mental keluarga

Orang yang mengalami kecemasan mungkin memiliki riwayat kondisi kesehatan mental dikeluarganya. Namun, jika orang tua atau kerabat dekatnya memiliki kondisi kesehatan mental, bukan berarti seseorang otomatis mengalami kecemasan.

### 2. Kehidupan yang penuh tekanan

Peristiwa stress juga bisa memicu gejala kecemasan. Pemicu umum seperti stress kerja atau perubahan pekerjaan, perubahan pengaturan hidup, kehamilan dan melahirkan, megalami emosional yang besar setelah peristiwa yang membuat stress atau trauma, mengalami verbal, seksual, fisik atau pelecehan dan kematian atau kehilangan orang yang dicintai

### 3. Masalah kesehatan fisik

Penyakit fisik yang berkelanjutan juga dapat memicu kecemasan atau mempersulit pengobatan kecemasan tersebut. Kondisi umum yang menyebabkan hal tersebut antara lain masalah hormonal, asma, diabetes dan penyakit jantung.

### 4. Penggunaan zat

Penggunaan zat-zat seperti alkohol, ganja, amfetamin, atau obat penenang dapat menyebabkan orang mengalami kecemasan.



## 2.1.2 Jenis-jenis kecemasan dan tanda gejalanya

Menurut Reavley (2019), jenis kecemasan dengan berbagai tanda dan gejalanya ada beberapa yaitu:

### 1. Gangguan kecemasan umum (GAD)

Seseorang merasa cemas hamper setiap hari, mengkhawatirkan banyak hal, selama 6 bulan atau lebih tanda dan gejalanya seperti merasa sangat khawatir, merasa sulit untuk berhenti khawatir, membuat sulit untuk beraktivitas (misalnya bekerja, belajar, bertemu teman dan keluarga).

### 2. Gangguan kecemasan social (*fobia social*)

Seseorang memiliki ketakutan yang sangat besar terhadap kritik, rasa malu, atau terhina, bahkan hanya dalam situasi sehari-hari, misalnya berbicara didepan umum, makan depan umum, bersikap asertif ditempat kerja atau berbasa-basi.

### 3. Fobia spesifik

Seseorang merasa sangat takut terhadap suatu hal tertentu objek atau situasi dan mungkin melakukan sesuatu hal untuk menghindarinya misalnya disuntik atau naik pesawat dan mendekati binatang.

### 4. Gangguan panik

Seseorang yang mengalami serangan panik yaitu perasaan yang intens, berlebihan dan sering kali tidak terkendali kecemasan dikombinasikan dengan berbagai gejala fisik, seperti berkeringat, gemetar, sesak nafas dan takut mati



## 5. Gangguan stres pasca trauma dan gangguan stress akut

Manusia yang mengalami peristiwa yang menyusahkan dan traumatis (misalnya perang, penyerangan, kecelakaan, bencana).

## 6. Gangguan obsesif kompulsif

Seseorang yang mengalami hal yang tidak diinginkan/mengganggu secara berkelanjutan pikiran dan ketakutan yang menimbulkan kecemasan (misalnya rasa takut terhadap kuman dan kontaminasi sehingga dapat menyebabkan seseorang terus menerus mencuci tangan, terus menerus memeriksa apakah pintu dan jendela terkunci atau tidak)

### 2.1.4 Tingkat kecemasan

Menurut Townsend (2022), ada beberapa tingkat kecemasan yaitu:

#### 1. Kecemasan ringan

Kecemasan ringan merupakan kecemasan yang berhubungan dengan ketegangan dalam kehidupan sehari-hari dan menyebabkan seseorang menjadi waspada dan meningkatkan persepsinya. Seperti kelelahan, kesadaran tinggi, persepsinya meningkat dan tingkah laku yang sesuai situasi

#### 2. Kecemasan sedang

Kecemasan sedang merupakan kecemasan yang memungkinkan seseorang pada masalah yang penting dan mengesampingkan yang lain sehingga seseorang mengalami perhatian yang selektif namun dapat melakukan sesuatu yang terarah. Contohnya seperti kelelahan meningkat, kecepatan denyut jantung, ketegangan otot meningkat, persepsi



menyempit, mudah tersinggung, mulut kering, tidak sabar, mudah lupa, mudah menangis, mampu untuk belajar namun kurang optimal dan kemampuan konsentrasi menurun.

### 3. Kecemasan berat

Kecemasan berat merupakan tingkat kecemasan yang sangat mengurangi persepsi seseorang. Seseorang dengan kecemasan berat cenderung untuk memusatkan pada suatu yang terinci dan spesifik, serta tidak dapat berpikir tentang hal lain. Efek dari kecemasan berat yaitu mengeluh pusing, persepsi menyempit, gemtar, tidak bisa belajar secara efektif, diare, berfokusnya pada dirinya sendiri dan keinginan untuk menghilangkan kecemasan tinggi, perasaan tidak berdaya, bingung dan disorientasi.

### 4. Kecemasan sangat berat/panik

Tingkat panik merupakan tingkat kecemasan berhubungan dengan terpengaruh, ketakutan, dan terror karena mengalami kendali. Orang yang sedang panik tidak mampu melakukan sesuatu walaupun dengan pengarahan. Seperti pucat, susah bernafas, tidak dapat berespon terhadap perintah yang sederhana, berteriak, menjerit, mengalami halusinasi dan delusi.

#### 2.1.5 Instrumen kecemasan

Menurut Nursalam (2020), “*Depression Anxiety Stress Scale (DASS 42)*” *Depression Anxiety Stress Scale (DASS 42)*, yang dikembangkan oleh Lovibond and Lovibond (1995). Alat ukur ini kemudian dimodifikasi dan disesuaikan,



sehingga bisa menggambarkan keadaan dari subjek penelitian. Kuesioner pengukuran DASS terdiri atas 42 pernyataan yang berkaitan dengan stress, kecemasan dan depresi seseorang (Marsidi, 2021).

*Depression Anxiety Stress Scale (DASS 42)-Anxiety sebagai berikut:*

1. Mulut terasa kering
2. Merasakan gangguan dalam bernafas
3. Kelemahan pada anggota tubuh
4. Cemas yang berlebihan dalam situasi namun bisa lega jika hal/ situasi itu berakhir
5. Kelelahan
6. Berkeringat (misal : tangan berkeringat)
7. Ketakutan tanpa alasan yang jelas
8. Kesulitan untuk menelan
9. Perubahan kegiatan jantung dan denyut nadi tanpa stimulasi oleh latihan fisik
10. Mudah panik
11. Takut terhambat oleh tugas-tugas yang tidak bisa dilakukan
12. Ketakutan
13. Khawatir dengan situasi saat diri anda mungkin menjadi panik
14. Gemetar

Menurut Presetya (2021), cara penilaian kecemasan adalah dengan memberikan nilai dengan kategori:

0 : Tidak sesuai dengan saya sama sekali, atau tidak pernah.



- 1 : Sesuai dengan saya sampai tingkat tertentu, atau kadang-kadang.
- 2 : Sesuai dengan saya sampai batas yang dapat dipertimbangkan, atau lumayan sering.
- 3 : Sangat sesuai dengan saya, atau sering sekali.

Penentuan derajat/skor kecemasan sebagai berikut:

Normal	=	0-7
Ringan	=	8-9
Sedang	=	10-14
Berat	=	15-19
Sangat Berat	=	>20

## 2.2 Konsep Meditasi

### 2.2.1 Pengertian meditasi

Menurut Suacana (2022), meditasi dalam buku dyana vahini, adalah kegiatan batin, sehingga memerlukan keheningan pribadi yang mendalam, usaha mengosongkan pikiran, dan mengisi diri dengan cahaya yang timbul dari percikan Tuhan didalam diri kita. Meditasi diyakini sebagai salah satu cara dalam menghadapi berbagai problema kehidupan sekarang ini. Proses konsentrasi hingga penetapan perhatian kesuatu hal.

### 2.2.3 Manfaat meditasi

Menurut Khawarizmi (2022), manfaat meditasi:

1. Berkurangnya kecemasan dan kegugupan
2. Meningkatnya perasaan mandiri dan percaya diri



3. Menyebabkan otak menua lebih lambat dengan meningkatkan materi materi abu-abu otak
4. Peningkatan kreativitas
5. Peningkatan kemampuan untuk memecahkan masalah
6. Rasa kesadaran diri yang lebih besar
7. Pengurangan pikiran negatif
8. Peningkatan serotonin, yang menghasilkan perbaikan dalam suasana hati dan perilaku
9. Peningkatan kemampuan untuk mempelajari tugas-tugas baru
10. Peningkatan produktivitas
11. Peningkatan stabilitas emosi
12. Meningkatnya rasa intuisi
13. Meningkatnya kemampuan untuk menahan dorongan impulsif
14. Meningkatnya kepuasan kerja
15. Berkurangnya gejala penyakit mental yang menyusahkan
16. Berkurangnya perasaan agresi dan kemarahan
17. Peningkatan toleransi
18. Meningkatnya kemampuan untuk berempati dengan orang lain dan menunjukkan rasa kasih sayang
19. Meningkatnya rasa kebijaksanaan
20. Kemampuan untuk hidup disaat ini
21. Meningkatnya kemampuan untuk memaafkan orang lain
22. Meningkatnya rasa aktualisasi diri dan keutuhan



### 2.2.3 Teknik melakukan meditasi

Menurut Khawarizmi (2022), beberapa langkah melakukan meditasi sebagai berikut:

1. Mempersiapkan tubuh dan pikiran untuk meditasi

Meditasi melibatkan kesengajaan dan perhatian penuh. sambil menempatkan tubuh anda dalam posisi yang nyaman. Sebelum anda mulai melakukan meditasi, pastikan bahwa anda memiliki waktu yang dialokasikan di mana anda tidak akan diganggu oleh panggilan telepon atau tuntutan dari anggota keluarga atau rekan kerja. Pilihlah area di mana anda merasa aman dan rileks, dengan pencahayaan yang lembut dan kebisingan yang minimal. Pastikan tubuh anda merasa lega dengan mengunjungi kamar kecil, minum air, dan makan camilan atau makanan sebelumnya sehingga dorongan tubuh tidak membanjiri anda dan mengalihkan perhatian anda dari latihan meditasi anda. anda bahkan mungkin ingin memastikan bahwa tubuh anda bersih dan kulit anda lembab sehingga anda dapat merasa paling nyaman ketika mendapatkan kesadaran tubuh anda dan agar ketidaknyamanan tidak membanjiri anda.

Sesuaikan suhu ruangan atau kenakan pakaian yang sesuai sehingga tubuh anda tidak akan terlalu panas atau terlalu dingin. Gunakan bantal yang nyaman dengan kain lembut untuk duduk.

Jika anda menggunakan musik dalam meditasi anda, gunakan sesuatu yang anda kenal yang tidak memiliki dentingan, pekikan, atau riff yang mengejutkan. Pasang pemutar musik anda pada pengulangan yang



konstan sehingga anda tidak perlu memecah perhatian anda untuk memulai lagu baru.

## 2. Postur *meditatif*

Dalam melakukan meditasi memang mengambil beberapa bentuk, mulai dari berbaring hingga duduk hingga bergerak untuk menyeimbangkan dalam berbagai posisi, banyak latihan meditasi yang dimulai dengan dan dapat diselesaikan dengan postur duduk yang sederhana. Postur ini dapat digunakan untuk meditasi yang melibatkan perhatian penuh, pernapasan, citra, tatapan mata, doa, dan musik di antara hal-hal lainnya.

Postur duduk meditatif penting karena memungkinkan meditator untuk duduk dengan nyaman, memungkinkan sirkulasi yang baik dan kewaspadaan saat melakukan relaksasi. Mempertahankan kewaspadaan sangat penting karena meditasi bukan hanya sekadar relaksasi, tetapi juga kesadaran penuh perhatian.

Mulailah dengan memilih ruangan atau ruang yang bebas dari gangguan dan memiliki suhu yang nyaman. Matikan ponsel anda dan semua gangguan lainnya. Kenakan pakaian yang nyaman dan tidak gatal, bergeser, atau menggali ke sisi tubuh anda. Duduklah di atas bantal di lantai. Atau, jika anda memilih, anda bisa duduk di sofa, kursi kantor, atau tempat tidur selama itu memungkinkan anda untuk mempertahankan postur tubuh yang kuat dengan nyaman.



Silangkan kaki anda di depan anda, miringkan panggul anda sedikit kedepan untuk menonjolkan lekukan alami tulang belakang anda. Distribusikan tekanan tubuh anda secara merata antara bokong dan kaki anda. Jika anda duduk di kursi, letakkan kedua kaki secara merata di lantai.

Memanjangkan leher dan tulang belakang anda, memungkinkan kepala anda untuk beristirahat sejajar dengan bahu anda. Selipkan sedikit dagu anda ke dalam. Rilekskan rahang, lidah, mata, dan alis anda. Biarkan bahu anda sejajar dengan pinggul anda. Biarkan bahu anda jatuh ke belakang, membuka dada anda. Alih-alih menyilangkan kaki, anda juga bisa menekuk lutut dan dengan lembut menekan kedua telapak kaki anda bersama-sama, menyelipkan tumit anda di dekat panggul anda. Selain itu, anda juga bisa melakukan posisi "*lotus*", postur meditasi tradisional, yang melibatkan menyilangkan kaki anda dan mengistirahatkan kaki kanan anda di paha kiri dan kaki kiri anda di paha kanan.

Letakkan lengan anda di pangkuhan atau lutut anda, baik dengan telapak tangan menghadap ke atas atau ke bawah, atau dengan tangan yang ditangkupkan secara longgar satu sama lain. Sebagai alternatif, anda dapat memilih untuk menggunakan bentuk tradisional dengan menghubungkan jari telunjuk atau jari tengah dan ibu jari anda, membentuk lingkaran, dan memutar telapak tangan anda menghadap ke langit dengan punggung tangan bertumpu pada lutut atau membalikkan tangan anda, membiarkan telapak tangan anda bertumpu pada lutut,



Bagaimanapun anda memilih untuk menempatkan tangan anda, pastikan tangan anda ditopang dan bahu anda tidak merasakan ketegangan dari postur tubuh anda.

Biarkan napas mengalir secara alami masuk dan keluar dari tubuh, biarkan dada dan perut naik dan turun sesuai kenyamanan. Biarkan tulang belakang dan bahu anda bergerak dengan pernapasan anda, memastikan bahwa anda tidak duduk terlalu kaku. Tarik napas dalam-dalam ke dada bagian atas, biarkan dada anda terbuka. Biarkan diri anda rileks saat anda menghembuskan napas, jaga perasaan dada yang terbuka saat anda melakukannya. Anda sekarang siap untuk melakukan meditasi.

## 2.2.4 Jenis-jenis meditasi

### 1. Meditasi mindfulness

Meditasi mindfulness menekankan perhatian yang tidak menghakimi terhadap pengalaman pada saat ini. Meditasi mindfulness berfokus pada pengaturan diri emosional dan memusatkan perhatian, dan dimasukkan dalam terapi kognitif yang dapat memberikan efek positif pada kecemasan (Iwamoto et al., 2020).

### 2. Meditasi cinta kasih

Meditasi cinta kasih merupakan meditasi yang menumbuhkan cinta kasih dan mengembangkan kebaikan tanpa syarat kepada semua makhluk hidup dan keadaan mental akan baik-baik saja. Membantu meningkatkan rasa peduli, percaya diri dan membantu menghilangkan rasa khawatir (Zhao, 2022).



### 3. Meditasi transedental

Meditasi transedental merupakan salah satu bentuk meditasi yang paling umum yang bertujuan berupaya untuk menenangkan pikiran pada tingkat pemikiran yang lebih tenang hingga mencapai keadaan kesadaran transendental. Membantu mengurangi kecemasan dan mengstabilkan emosi. (Álvarez-Pérez et al, 2022).

### 4. Meditasi *taize*

Menurut Karo (2020), taize adalah doa meditasi yang hanya diterangi oleh lilin yang menyala didepan kita. Lebih seperti saat melakukan hening cipta. Kita memerlukan suasana yang meriah, yang dapat membuat rutinitas sehari-hari menjadi lebih seru, bukan yang membuat kita malah tertidur atau lesu dan kurang bersemangat. Tuhan selalu mendengarkan apapun keluh atau beban kita, apalagi jika kita mau bersyukur. Meditasi *taize* dapat membuat jiwa tenang dengan doa-doa berupa nyanyian yang diulang-ulang berkali-kali.

Meditasi *taize* merupakan suasana ibadat yang bersifat meditative yang dapat membuat jiwa tenang, dapat membuat seseorang tersentuh dan membuka hatinya kepada Tuhan melalui lagu-lagu yang dinyanyikan sebagai komunikasi dengan Tuhan, memberikan ketenangan dan kebahagian khususnya pada orang yang sedang mengalami kecemasan (Rahajeng, 2023)

Ibadah *taize* adalah bentuk ibadah yang berasal dari *taize*, sebuah desa kecil diperancis yang terletak diwilayah burgundy. Ibadah *taize*



terkenal karena musiknya yang khas, dari mana lagu-lagu dinyanyikan secara berulang-ulang dengan irama yang tenang dan menyentuh hati (Rahajeng, 2023).

Ibadah *taize* dimulai pada tahun 1940-an oleh seseorang biarawan bernama Roger Schutz, yang mendirikan sebuah komunitas monastik di *taize* dengan tujuan untuk mewujudkan persatuan diantara orang-orang dari berbagai agama dan budaya. Ibadah *taize* dipraktikkan oleh komunitas *taize* dan kemudian menyebar keseluruh dunia (Rahajeng, 2023).

Ibadah *taize* umumnya dilakukan digereja atau dikapel dengan suasana yang tenang dan penuh damai. Ibadah dimulai dengan waktu kesunyian yang cukup lama, kemudian dilanjutkan dengan bacaan dari alkitab dan doa-doa yang dipimpin oleh seorang pemimpin ibadah. Musik menjadi bagian penting dari ibadah *taize*, dengan lagu-lagu yang biasanya hanya terdiri dari beberapa kata yang diulang-ulang dengan irama dan mengalun (Rahajeng, 2023).

Ibadah *taize* biasanya dilakukan pada malam hari, dan sering kali dihadiri oleh orang-orang yang mencari kedamaian dan ketenangan dalam hidup mereka. Ibadah menekankan pada kebersamaan dan persatuan antara umat manusia, serta kesederhanaan dan keheningan dalam beribadah (Rahajeng, 2023).

Musik *taize* dapat melahirkan doa dari kedalaman jiwa kita, karena musik memiliki kekuatan yang sangat besar. Lagu dapat membuka ruang yang terdalam dari jiwa kita, dan menciptakan keindahan semasam “surga”



dalam hati kita. Lagu yang sangat sederhana dan tidak berbelit-belit, dengan berisi kalimat doa, akan jauh lebih mudah menciptakan suasana batin. Ada perasaan meluap ketika mendengarkan musik taize, perasaan takjub yang memenuhi hati (Silvianytheresia, 2016).

Musik *taize* musik sederhana yang diulang-ulang secara terus menerus yang membangun suasana meditasi dan membantu umat terbawa dalam doa untuk lebih merasakan kehadiran Tuhan dalam doanya (Martopo, 2021)

## 2.2.5 Standar operasional prosedur (SOP) meditasi *taize*

Pengertian	Meditasi <i>taize</i> merupakan doa meditasi yang diterangi oleh lilin yang bernyala didepan kita. Musik <i>taize</i> menekankan ungkapan-ungkapan sederhana, biasanya kalimat-kalimat pendek dari Mazmur atau bagian-bagian lain dari kitab suci yang diulang-ulang dan kadang juga dinyanyikan dalam bentuk kanon
Tujuan	Untuk memberikan ketenangan diri dan pikiran sehingga dapat membantu menurunkan kecemasan
Prosedur	<p><b>PERENCANAAN</b></p> <p><b>Persiapan alat dan lingkungan</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Persiapan alat<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Lilin</li><li>✓ Laptop</li><li>✓ Speaker</li></ul></li><li>2. Persiapan lingkungan<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Lingkungan yang tenang dan nyaman</li></ul></li></ol> <p><b>PELAKSANAAN PROSEDUR</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Duduk tegak diruangan yang cukup nyaman, tenang dan membuat kita merasa bebas. Misalnya diruang yang cukup luas dan tidak banyak barang</li><li>2. Mulai dengan memejamkan mata. Lalu buat diri kita nyaman. Setelah itu, tarik nafas panjang, hembuskan perlahan. Lakukan proses berkali-kali. Rasakan irama dari tubuh kita ketika melakukan pernafasan ini.</li><li>3. Untuk meningkatkan fokus, biasanya dengan memejamkan mata dan melihat satu titik. Jika ini terlihat sulit, kita bisa mulai dengan melakukan mata</li></ol>



terbuka. Nyalakan lilin untuk membantu fokus penglihatan. Jika suka, kita juga bisa membeli lilin yang memiliki aroma terapi.

4. Lalu mulailah fokus pada tujuan yang ingin kita peroleh dari meditasi ini. Jika rileks, coba pikirkan pengalaman kita yang membuat bahagia, senang, tenang dan damai. Coba kembalikan ingatan menyenangkan tersebut dalam pikiran kita. Ingat, ketika melakukan meditasi, jangan mengosongkan pikiran.
5. Coba nikmati proses tersebut. Jangan terburu-buru menyudahi meditasi kita hanya karena sudah tenang. Harus diingat bahwa sebuah meditasi merupakan proses panjang yang harus dirasakan setiap tahapnya

### EVALUASI

1. Responden menjadi rileks
2. Responden tidak menunjukkan tanda-tanda kecemasan

(Nestilima Zega, 2017)

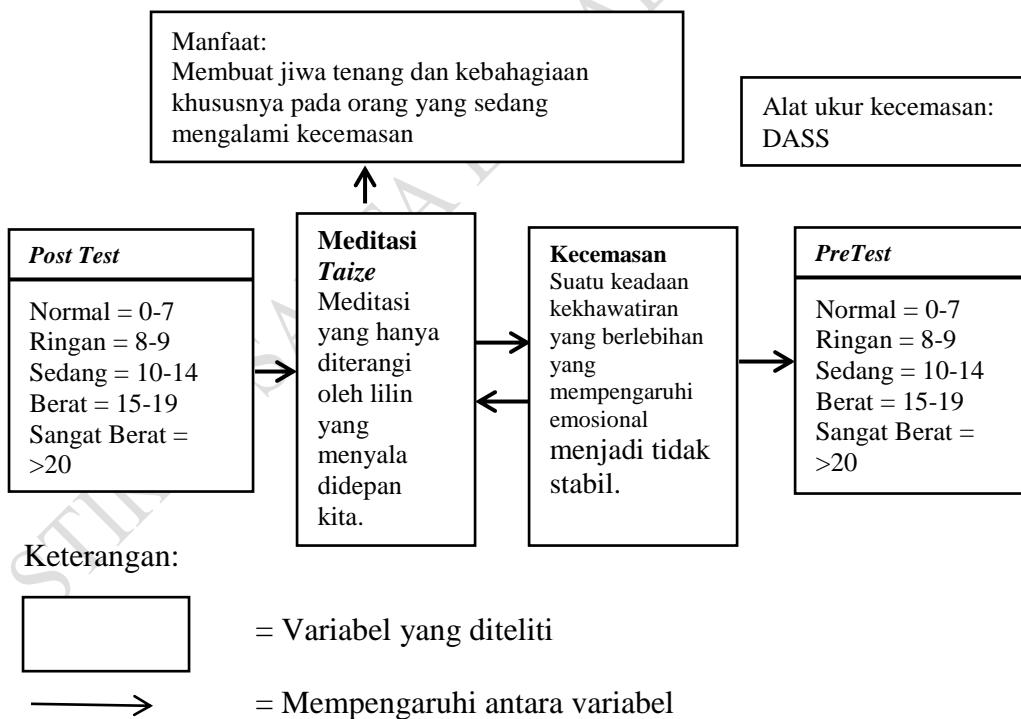


## BAB 3 KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS PENELITIAN

### 3.1 Kerangka Konseptual Penelitian

Konsep adalah pemahaman tentang apa yang terjadi dari suatu realitas agar dapat dikomunikasikan dan membentuk suatu teori yang menjelaskan keterkaitan antarvariabel, baik variabel yang diteliti maupun yang tidak diteliti yang akan membantu peneliti menghubungkan hasil penelitian dengan teori (Nursalam,2020).

**Bagan 3.1 Kerangka Konsep Pengaruh Meditasi *Taize* Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat 1 Program Studi Ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2024.**





### 3.2 Hipotesis Penelitian

Menurut Nursalam (2020), hipotesis adalah jawaban sementara dari rumusan masalah atau pertanyaan penelitian. Hipotesis disusun sebelum penelitian dilaksanakan karena hipotesis dapat membantu dengan memberikan petunjuk pada tahap pengumpulan, analisis, dan interpretasi.

Ha diterima yaitu ada pengaruh meditasi *taize* terhadap tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat 1 Program Studi Ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2024.



## BAB 4 METODOLOGI PENELITIAN

### 4.1 Rancangan Penelitian

Rancangan penelitian merupakan hasil akhir dari suatu tahap keputusan yang dibuat oleh peneliti berhubungan dengan bagaimana suatu penelitian bisa diterapkan. Rancangan ini sangat terkait dengan kerangka konsep sebagai pedoman untuk merencanakan dan melaksanakan suatu penelitian (Nursalam, 2020).

Rancangan yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah pre-eksperimental, dimana penulis akan mempelajari satu kelompok dan memberikan intervensi selama penelitian. Desain pra eksperimental adalah *one-group pretest-posttest design* yaitu desain sebelum dilakukan intervensi akan dilakukan *pretest* dan setelah dilakukan intervensi akan dilakukan *posttest*.

#### Bagan 4.1 Rancangan penelitian *pre-test-post-test* dalam satu kelompok (*one group pretest-post test*)

Subjek	Pre test	Perlakuan	Post test
K	O	X1-X2-X3	O1

Keterangan:

- K : Mahasiswa Tingkat 1 Program Studi Ners  
O : *Pre test* Tingkat kecemasan responden sebelum dilakukan meditasi *taize*  
X1-X2-X3 : Meditasi *taize* pertemuan 1-3  
O1 : *Post test* tingkat kecemasan responden setelah dilakukan meditasi *taize*



## 4.2 Populasi Dan Sampel

### 4.2.1 Populasi

Populasi adalah subjek (misalnya manusia; klien) yang memenuhi kriteria yang telah ditetapkan (Nursalam, 2020). Populasi dalam penelitian ini sebanyak 99 orang mahasiswa tingkat 1 Program Studi Ners di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2024 (B.A.A.K Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2024).

### 4.2.2 Sampel

Sampel adalah bagian dari elemen populasi, pengambilan sampel adalah proses pemilihan sebagian populasi untuk mewakili dari seluruh populasi (Polit & Beck, 2018). Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini dengan teknik purposive sampling dimana penulis memilih sampel diantara populasi sesuai dengan yang diperlukan penulis (tujuan/masalah dan penelitian), sehingga sampel tersebut dapat mewakili karakteristik populasi yang ada sebelumnya. Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat 1 Program Studi Ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2024 yang mengalami kecemasan ringan, kecemasan sedang, kecemasan berat, kecemasan sangat berat berjumlah 33 responden.

Kriteria inklusi:

1. Responden yang mengalami kecemasan
2. Responden baru pertama kali masuk asrama



## 4.3 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

### 4.3.1 Variabel independen

Variabel yang mempengaruhi nilainya menentukan variabel lain yang mempengaruhi nilainya menentukan variabel lain disebut dengan variabel independen. Variabel indenpenden (bebas) biasanya dimanipulasi, diamati, dan diukur untuk diketahui hubungannya dan pengaruhnya pada variabel lain (Nursalam, 2020). Variabel independen dalam penelitian ini adalah meditasi *taize*.

### 4.3.2 Variabel dependen

Variabel yang dipengaruhi nilainya ditentukan oleh variabel lain disebut variabel dependen. Variabel dependen (terikat) adalah faktor yang diamati dan diukur untuk menentukan ada tidaknya hubungan atau pengaruh dari variabel bebas (Nursalam, 2020). Variabel dependen dalam penelitian ini adalah kecemasan.

### 4.3.3 Definisi operasional

Definisi operasional merupakan sebagai landasan untuk memudahkan pengukuran variabel penelitian, definisi operasional didasarkan pada karakteristik objek yang dapat diamati atau ide abstrak (Polit, 2018)



**Tabel 4.1. Defisini Operasinal Pengaruh Meditasi *Taize* Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Tk 1 Program Studi Ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2024**

Variabel	Definisi	Indikator	Alat ukur	Skala	Skor
<b>Independen</b>	Meditasi <i>taize</i>	Ketenangan	SOP	-	-
<b>Meditasi <i>taize</i></b>	merupakan bentuk latihan dengan memfokuskan pikiran untuk mendapatkan ketenangan dan kenyamanan dalam diri				
<b>Dependen</b>	kecemasan	1. Normal	Kuesioner	O	Normal
<b>Kecemasan</b>	adalah gangguan perasaan yang mengkhawatir kan akan sesuatu terus-menerus	2. Kecemasan ringan 3. Kecemasan sedang 4. Kecemasan berat 5. Kecemasan sangat berat	tentang kecemasan dengan 14 pertanyaan dan 4 pilihan jawaban yaitu 0= Tidak pernah 1= kadang-kadang 2= sering 3= Sangat sering	R D I N A L	= 0-7 = 8-9 = 10-14 = 15-19 Sangat Berat = >20

#### 4.4 Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen penelitian adalah alat ukur yang digunakan untuk mengumpulkan data agar penelitian dapat dilakukan baik dan tepat. Instrumen penelitian ialah suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena yang sedang diamati (Polit & Beck, 2018). Instrumen penelitian yaitu alat yang digunakan peneliti untuk mengumpulkan data-data dalam penelitian (Hardani, 2022). Instrumen yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner. Pada lembaran kuesioner berisi tentang data demografi responden meliputi: jenis kelamin dan umur.



## 4.5 Lokasi Dan Waktu

### 4.5.1 Lokasi

Penelitian telah dilaksanakan di lapangan basket di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan.

### 4.5.2 Waktu

Penelitian ini telah dilakukan pada bulan 17 April- 6 Mei 2024

## 4.6 Prosedur Pengambilan Dan Pengumpulan Data

### 4.6.1 Pengambilan data

Data diambil dengan cara mengontrak waktu mahasiswa, setelah itu perkenalan identitas penulis, kemudian penjelasan tentang penelitian serta tujuan dari penelitian, lalu membagikan lembar persetujuan menjadi responden kepada mahasiswa jika setuju menjadi responden maka akan dibagikan kuesioner secara langsung kepada responden.

Pengambilan data diperoleh dari data primer yaitu data yang diperoleh oleh penulis dari subjek penelitian melalui kuesioner yang dibagikan.

### 4.6.2 Teknik pengumpulan data

Penelitian ini mengumpulkan data secara primer yaitu pengumpulan data langsung dari subjek berdasarkan jenis kelamin, umur dan masa kerja melalui kuesioner (Nursalam, 2020).

Pengumpulan data dilakukan dengan:

1. Mendapatkan ijin penelitian dari Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan



2. Meminta waktu mahasiswa dan menanyakan apakah mereka bersedia menjadi responden.
3. Menjelaskan tujuan dari penelitian
4. Memberikan lembar persetujuan/*informed consent* kepada mahasiswa
5. Memberikan kuesioner penelitian kepada mahasiswa
6. Mengumpulkan data

Pada proses pengumpulan data pada penelitian ini, penulis membagi proses menjadi tiga bagian dengan langkah-langkah sebagai berikut:

## 1. *Pre Test*

Sebelum dilakukan kegiatan penelitian, penulis terlebih dahulu mengobservasi tingkat kecemasan dengan membagikan kuesioner. Kemudian penulis membagikan (*Informed Consent*) untuk menjadi responden dalam penelitian. Peneliti membagikan kuesioner kepada tingkat 1 program studi ners sebanyak 99 orang, setelah dibagikan peneliti mengolah data dan terdapat 36 orang yang mengalami kecemasan dan 2 orang yang tidak pertama kali tinggal diasrama jadi sampel yang didapatkan sebanyak 34 orang

## 2. Intervensi

Tindakan meditasi *taize* dilakukan kepada tingkat 1 program studi ners selama 3 kali pertemuan yang dilakukan pada hari jumat, sabtu dan minggu dipagi hari jam 06.30-07.30. Meditasi dipimpin Sr. M. Angela Pandingan FSE. Dilakukan dilapangan basket Sekolah Tinggi Ilmu



Kesehatan Santa Elisabeth Medan, dengan menggunakan media lilin, laptop dan speaker. SOP untuk melakukan meditasi *taize* terlampir.

### 3. Post Test

Setelah dilakukan tindakan meditasi *taize* peneliti kembali menilai tingkat kecemasan kepada subjek penelitian. Tingkat kecemasan akan diobservasi kembali setelah 3 kali pertemuan dilakukan. Pada *post test* ini diberikan kepada 33 responden. 1 responden mengundurkan diri dalam intervensi ke 2 dan ke 3. Selanjutnya, peneliti akan mengamati apakah terdapat pengaruh pemberian perlakuan meditasi *taize* terhadap tingkat kecemasan responden dengan membagikan kembali kuesioner.

## 4.7 Uji Validitas dan Uji Reliabilitas

### 1. Uji validitas

Uji validitas adalah suatu indeks yang menunjukkan alat itu benar-benar mengukur apa yang diukur validitas merupakan suatu yang menunjukkan tingkat-tingkat valid suatu instrument yang dimana uji validitas ditetapkan dengan membandingkan nilai  $r$  hasil dengan  $r$  table. Uji validitas sebuah instrument dikatakan telah valid  $r$  hitung  $>$   $r$  table = 0,362 (Polit, 2018). Pada penelitian ini penulis tidak melakukan uji validitas karena alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini merupakan alat ukur yang sudah baku, sehingga tidak dilakukan pengujian validitas dan reliabilitas di awal Pengujian validitas dan reliabilitas dilakukan setelah data diperoleh Kuesioner DASS 42 adalah alat ukur yang baku, sehingga tidak dilakukan



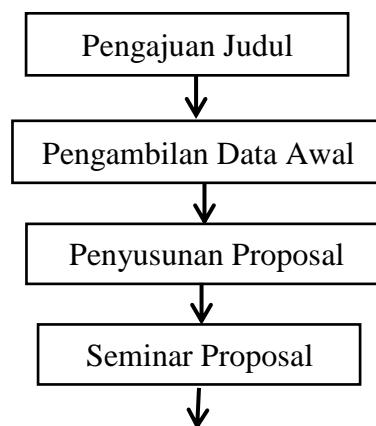
pengujian validitas dan reliabilitas diawal. Hasil uji validitas pada 3 dari 14 item kuesioner DASS 42 dengan menggunakan *pearson product moment*. Setelah data terkumpul, menunjukkan nilai *pearson correlation* bernilai positif yakni lebih dari 0,532 pada semua item stres, kecemasan, dan depresi.

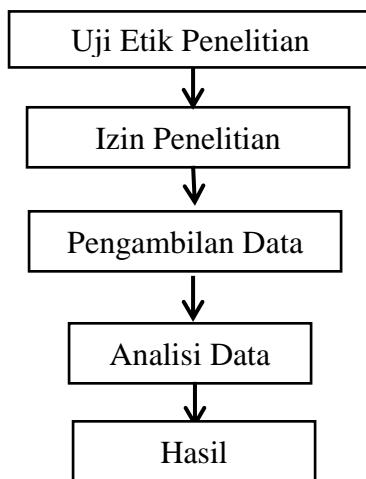
## 2. Uji realibilitas

Uji realibilitas adalah kesamaan hasil pengukuran atau pengamatan bila fakta atau kenyataan hidup tadi diukur atau diamati berkali-kali dalam waktu yang berlainan. Alat dan cara mengukur atau mengamati memegang peranan yang penting dalam waktu yang bersamaan (Nursalam, 2020). Uji reliabilitas alat ukur menggunakan *Cronbach's alpha*. Hasil uji reliabilitas yang diperoleh pada 3 dari 14 item kuesioner DASS 42 menunjukkan stres = 0,951, kecemasan = 0,943, dan depresi = 0,952 (Marsidi, 2021)

## 4.8 Kerangka Operasional

**Bagan 4.3 Kerangka Operasional Pengaruh Meditasi Taize Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat 1 Program Studi Ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2024.**





#### 4.9 Analisa Data

Analisa data adalah proses mengorganisasikannya dan mengurutkan data kedalam suatu pola, kategori, dan satuan uraian dasar sedemikian rupa sehingga dapat ditemukan dan dapat dirumuskan hipotesis kerja sebagai yang disarankan oleh data (Nursalam, 2020).

Data yang telah terkumpul kemudian diolah dengan computer dan pengolahan datanya adalah sebagai berikut:

1. *Editing*: kegiatan untuk pengecek dan perbaikan isian formulir atau kuesioner tersebut
2. *Coding*: mengubah data berbentuk kalimat atau huruf menjadi data angka atau bilangan, yang akan berguna untuk memasukkan data
3. *Scoring*: dalam langkah ini peneliti menghitung skor yang diperoleh setiap responden berdasarkan jawaban atau pertanyaan yang diajukan peneliti



4. *Tabulating*: proses pengolahan data yang bertujuan untuk membuat tabel yang dapat memberikan gambaran statistik. Data yang diperoleh dari responden dimasukkan kedalam program komputerisasi.

Analisa data merupakan bagian yang sangat penting untuk mencapai tujuan pokok penelitian, yaitu menjawab pertanyaan penelitian yang mengungkapkan fenomena (Nursalam, 2020). Dalam Penelitian melakukan analisa data dengan menggunakan alat bantu aplikasi computer IBM SPSS Statistic Version 26 For Windows. Dengan menggunakan uji *Paired T-Test* dengan syarat data berdistribusi normal dan data yang dimiliki oleh subjek adalah data interval atau rasio untuk membandingkan dan melihat perbedaan tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat 1 Program Studi Ners sebelum dan sesudah dilakukan meditasi *taize*. Bila data yang didapatkan tidak berdistribusi normal maka akan dilakukan uji alternatif yaitu uji Wilcoxon.

### 4.10 Etika Penelitian

Peneliti dalam melaksanakan seluruh kegiatan penelitian harus menerapkan sikap ilmiah (*scientific attitude*) serta menggunakan prinsip-prinsip yang terkandung dalam etika penelitian. Tidak semua penelitian memiliki risiko yang dapat merugikan atau membahayakan subjek penelitian, tetapi peneliti tetap berkewajiban untuk mempertimbangkan aspek moralitas dan kemanusiaan subjek penelitian (Amila, 2021). Masalah etika pada penelitian yang menggunakan subjek manusia menjadi isu sentral yang berkembang saat ini. Pada penelitian



ilmu keperawatan, karena hamper 90% subjek yang dipergunakan adalah manusia, maka peneliti harus memahami prinsip etika penelitian (Nursalam, 2020).

Pada tahap awal peneliti terlebih dahulu mengajukan permohonan izin kepada Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan, selanjutnya dikirim kepada Ketua Program Studi Ners untuk melakukan penelitian. Setelah mendapatkan ijin penelitian dari Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan, penulis melakukan pengumpulan data awal pada mahasiswa Tingkat I DIII Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan. Selanjutnya pada tahap pelaksanaann penelitian, penulis memberikan penjelasan tentang penelitian yang akan dilakukan terhadap responden sebagai subjek dalam penelitian. Selanjutnya, jika responden bersedia turut serta dalam penelitian maka responden terlebih dahulu menandatangani lembar persetujuan menjadi responden. *Autonomy* memberikan hak kepada responden, pada penelitian ini terdapat seorang responden yang mengundurkan diri karena tidak dapat mengikuti intervensi meditasi *taize* dalam pertemuan ke 2 dan 3. Kerahasiaan informasi responden (*confidentiality*) dijamin oleh peneliti dan kelompok data tertentu saja yang akan dipergunakan untuk kepentingan penelitian. *Beneficience*, penelitian yang akan dilakukan harus memaksimalkan kebaikan atau keuntungan dan meminimalkan kerugian atau kesalahan terhadap responden penelitian. *Nonmaleficence*, tindakan atau penelitian yang akan dilakukan peneliti tidak mengandung unsur bahaya atau merugikan responden. *Veracity*, penelitian yang akan dilakukan dijelaskan secara jujur mengenai manfaat, efek dan apa yang didapat jika responden dilibatkan dalam penelitian tersebut.



Penelitian ini telah lulus uji etik dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan dengan nomor 040/KEPK-SE/PE-DT/III/2024

STIKES SANTA ELISABETH MEDAN



## BAB 5 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### 5.1 Gambaran Lokasi Penelitian

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan berlokasi di jalan Bunga Terompet No. 118 VII Padang Bulan Medan. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Merupakan Salah Satu Karya Pelayanan Dalam Pendidikan Yang didirikan oleh kongregasi Fransiskanes Santa Elisabeth Medan (FSE). Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan ini memiliki mottt “Ketika Aku Sakit Kamu Melawat Aku (Matius 25:26)”. Institusi ini juga memiliki visi yaitu: Menjadi institusi pendidikan kesehatan yang unggul dalam pelayanan kegawatdaruratan berdasarkan Daya Kasih Kristus Yang menyembuhkan Sebagai tanda kehadiran Allah dan mampu berkompetisi ditinggal nasional tahun 2022. Misi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan yaitu:

1. Menyelenggarakan kegiatan pendidikan berkualitas yang berfokus pada pelayanan kegawatdaruratan berdasarkan Daya Kasih Kristus yang menyembuhkan .
2. Menyelenggarakan penelitian di bidang kegawatdaruratan berdasarkan *evidence based practice*.
3. Menyelenggarakan pengabdian kepada masyarakat sesuai dengan kompetensi dan kebutuhan masyarakat.
4. Mengembangkan tata kelola yang transparan. Akuntabel dan berkomitemen.



5. Mengembangkan kerja sama dengan institusi dalam dan luar negeri yang terkait dalam bidang kegawatdaruratan.

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan juga memiliki 9 program studi yaitu (1) Prodi Ners, (2) Prodi DIII Keperawatan, (3) Profesi Ners (4) Sarjana Terapan Teknologi Laboratorium Medik, (5) Sarjana Terapan Manajemen Informasi Kesehatan, (6) Sarjana Gizi, (7) Sarjana Kebidanan, (8) Profesi Kebidanan, (9) Sarjana Fisioterapi. Visi dari prodi Ners yaitu “Menjadi program studi Ners yang unggul dalam penanganan kegawatdaruratan berdasarkan Daya Kasih Kristus Yang menyembuhkan sebagai tanda kehadiran Allah dan mampu berkompetisi di tingkat ASEAN tahun 2027. Misi Prodi Ners Yaitu (1) Menyelenggarakan pendidikan yang unggul dalam penanganan kegawatdaruratan klinis dan komunitas, (2) Menyelenggarakan penelitian dasar dan terapan yang inovatif dalam pengembangan ilmu keperawatan, (3) Menyelenggarakan pengabdian kepada masyarakat sesuai dengan perkembangan ilmu keperawatan untuk kepentingan masyarakat, (4) Mengembangkan kerjasama ditingkat nasional dan ASEAN yang terkait bidang keperawatan, (5) Menciptakan lingkungan akademik yang kondusif dilandasi penghayatan Daya Kasih Kristus.



## 5.2. Hasil Penelitian

5.2.1 Data demografi responden berdasarkan usia dan jenis kelamin mahasiswa tingkat 1 program studi ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2024

**Tabel 5.2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Data Demografi Mahasiswa Tingkat 1 Prodi Ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan 2024**

Karateristik	F	%
<b>Usia</b>		
17 Tahun	1	3,0%
18 Tahun	15	45,5%
19 Tahun	10	30,3%
20 Tahun	4	12,1%
21 Tahun	2	6,1%
22 Tahun	1	3,0%
<b>Total</b>	<b>33</b>	<b>100%</b>
<b>Jenis Kelamin</b>		
Perempuan	31	93,9%
Laki-laki	2	6,1%
<b>Total</b>	<b>33</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan table 5.2 menunjukkan bahwa dari 33 responden yang berusia paling banyak adalah usia 18 tahun sebanyak 16 responden 47,1% dan yang paling sedikit adalah usia 17 tahun sebanyak 1 orang (2,9%) dan usia 22 sebanyak 1 orang (2,9%) dan responden berjenis kelamin yang paling banyak adalah perempuan sebanyak 31 orang (91,1%) dan yang paling sedikit adalah laki-laki sebanyak 3 orang (8,8%).

5.2.2 Tingkat kecemasan sebelum diberikan meditasi *taize* pada mahasiswa tingkat 1 program studi ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2024



**Tabel 5.3 Tingkat Kecemasan *Pre Test* Pada Responden Tingkat 1 Program Studi Ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2024**

Kategori	Frekuensi	%
Kecemasan Ringan	3	9,1%
Kecemasan Sedang	12	36,4%
Kecemasan Berat	9	27,3%
Kecemasan Sangat berat	9	27,3%
<b>Total</b>	<b>33</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan table 5.3 menunjukkan bahwa sebelum dilakukan tindakan meditasi *taize* terhadap 33 responden didapatkan terbanyak adalah tingkat kecemasan sedang sebanyak sedang 12 orang (36,4%) dan yang paling sedikit tingkat kecemasan ringan sebanyak ringan 3 orang (9,1%).

5.2.3 Tingkat kecemasan setelah diberikan meditasi *taize* pada mahasiswa tingkat 1 program studi ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2024

**Tabel 5.4 Tingkat Kecemasan *Post Test* Pada Responden Tingkat 1 Program Studi Ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2024**

Kategori	Frekuensi	%
Normal	17	51,5%
Kecemasan Ringan	9	27,3%
Kecemasan Sedang	5	15,2%
Kecemasan Berat	2	6,1%
<b>Total</b>	<b>33</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan table 5.4 menunjukkan bahwa setelah dilakukan intervensi meditasi *taize* terhadap 33 responden didapatkan data terbanyak adalah dengan tidak ada kecemasan (normal) sebanyak 17 orang (51,5%) dan paling sedikit adalah tingkat kecemasan berat 2 orang (6,1%).

5.2.4 Pengaruh tindakan meditasi *taize* terhadap tingkat kecemasan mahasiswa tingkat 1 program studi ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2024



**Tabel 5.5 Pengaruh Tindakan Meditasi *Taize* Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat 1 Program Studi Ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2024**

Paired Samples Test						
Paired Differences						
	Kategori	95% Confidence			Sig.	
		Std. Deviation	Std. Error	Interval of the Difference	(2-tailed)	
		Mean	Mean	Lower	t	df
Pair 1	Kategori	1.970	.847	.147	13.355	33 .000
	Kecemasan					
	Pretest -					
	Kategori					
	Kecemasan					
	Post Test					

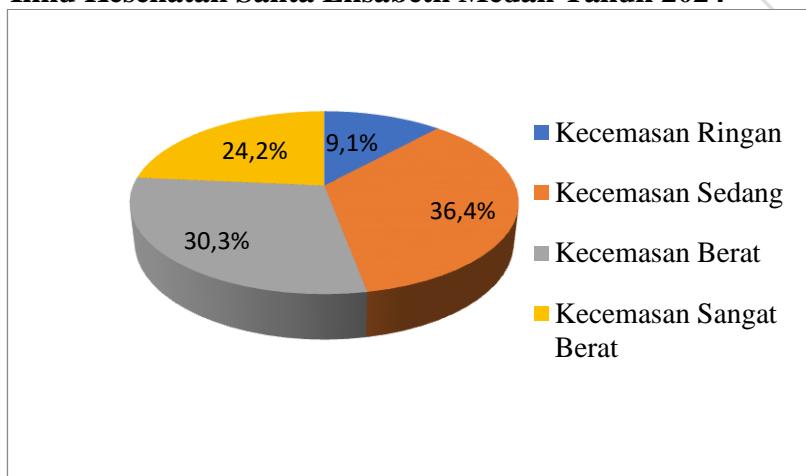
Dari table 5.5 menunjukkan bahwa hasil uji T-test Diperoleh P Value = 0.000 ( $p<0,05$ ) yang artinya terdapat pengaruh meditasi *taize* terhadap tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat 1 Program Studi Ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2024 sehingga hipotesis diterima.



### 5.3 Pembahasan

5.3.1 Tingkat kecemasan sebelum diberikan meditasi *taize* pada mahasiswa tingkat 1 program studi ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2024

**Diagram 5.1 Distribusi Berdasarkan Tingkat Kecemasan Pre-Test Responden Tingkat 1 Program Studi Ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2024**



Berdasarkan diagram 5.1 menunjukkan bahwa sebelum dilakukan tindakan meditasi *taize* terhadap 33 responden didapatkan terbanyak adalah tingkat kecemasan sedang sebanyak sedang 12 orang (36.4%) dan yang paling sedikit tingkat kecemasan ringan sebanyak ringan 3 orang (9.1%).

Menurut asumsi peneliti beberapa mahasiswa mengalami kecemasan sedang dikarenakan mahasiswa terkadang mengalami gemetaran, kadang-kadang khawatir dengan situasi, ketakutan, kadang-kadang takut terhambat oleh tugas-tugas, sering mudah panik, kadang-kadang ketakutan tanpa alasan yang jelas, sering mengalami kelelahan dan kadang-kadang cemas berlebihan dengan suatu situasi. Kecemasan muncul karena beberapa faktor, antara lain jauh dari orang tua dan tinggal dilingkungan baru, faktor psikologi yaitu pikiran negative yang sering



muncul dan tidak mampu dikontrol serta kekhawatiran akan masa depan, faktor keluarga yaitu masalah ekonomi keluarga, hubungan yang kurang baik antara anak dan orang tua dimasa lalu.

Menurut Nghiem (2021), penelitiannya yang berjudul "*Difficulties When Studying Away From Home*" menunjukkan bahwa mahasiswa yang jauh dari rumah, memiliki banyak kesulitan seperti membiasakan diri kelingkungan baru berteman, menimbulkan kecemasan karena mahasiswa baru yang rindu kampung halaman, penelitian ini menunjukkan bahwa mereka memerlukan waktu untuk beradaptasi. (Nghiem et al., 2021)

Menurut Whittenburg (2023), kecemasan adalah respon alami terhadap stres yang mempengaruhi semua individu dalam berbagai cara. Umumnya orang yang mengalami kecemasan antara lain kegelisahan, kelelahan, sulit konsentrasi, mudah tersinggung, sulit tidur, ketegangan otot, atau gemetar, dan nyeri dada. Kecemasan bisa menjadi beban yang melemahkan dan mengganggu bagi setiap individu, mahasiswa sangat rentan mengalami gangguan mental masalah kesehatan, seperti kecemasan

Menurut asumsi peneliti, kecemasan merupakan kondisi mental yang ditandai dengan kecemasan dan kekhawatiran yang berlebihan dan tak terkendali. Ini dapat berdampak pada kehidupan sehari-hari seseorang dan mengganggu kemampuan mereka untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Kecemasan dapat dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal yang dapat mempengaruhi kecemasan salah satunya yaitu jenis kelamin. Misalnya, wanita lebih cenderung mengalami kecemasan dibandingkan pria. Faktor eksternal



mencakup status orang tua, tempat tinggal. Misalnya, seseorang yang tinggal di lingkungan yang tidak aman atau mengalami konflik yang sering dengan orang tua mungkin lebih cenderung mengalami kecemasan. Kecemasan rentan terjadi pada mahasiswa berupa pemikiran dan kekhawatiran yang berlebihan yang selalu mengarah kearah negatif yang mengakibatkan terjadinya ketakutan dalam diri seorang mahasiswa yang selalu berpikiran negatif atau khawatir akan masa depannya

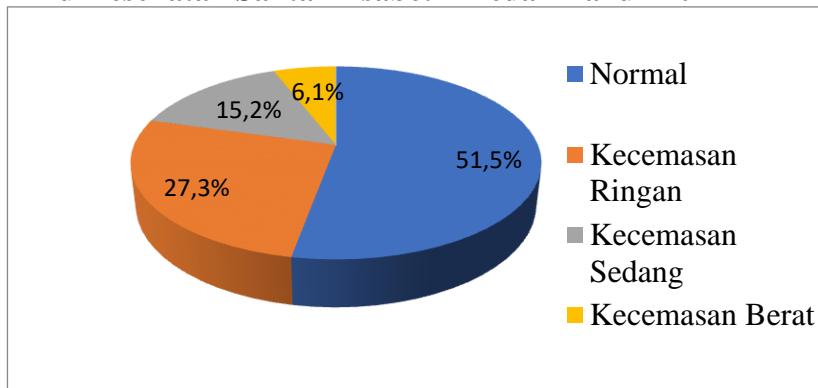
Menurut Arisyna (2020), kecemasan merupakan bagian dari kepribadian yang dibentuk oleh pengalaman hidup. Faktor tersebut diklasifikasikan menjadi dua faktor yaitu faktor internal (jenis kelamin, riwayat penyakit kronis, kondisi fisik, persepsi kesehatan, kerentanan stress dan kepribadian) dan faktor eksternal (status orang tua, domisili, jumlah kedekatan teman, frekuensi konflik dengan orang tua, status ekonomi, beban ujian).

Menurut Tan et al (2023), kecemasan sangat lazim dikalangan mahasiswa. Kecemasan ditandai dengan pikiran dan kekhawatiran yang mengakibatkan kekhawatiran dan ketegangan terus menerus, ketakutan, kecemasan juga digambarkan sebagai jumlah kekhawatiran yang tidak proposisional dibandingkan dengan situasi sehari-hari, yang mengarah pada pemikiran dan prediksi buruk tentang kejadian dimasa depan.

5.3.2 Tingkat kecemasan setelah diberikan meditasi *taize* pada mahasiswa tingkat 1 program studi ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2024



**Diagram 5.2 Distribusi Berdasarkan Tingkat Kecemasan Post-Test Responden Tingkat 1 Program Studi Ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2024**



Berdasarkan diagram 5.2 menunjukkan bahwa setelah dilakukan intervensi meditasi *taize* terhadap 33 responden didapatkan data terbanyak adalah dengan tidak ada kecemasan (normal) sebanyak 17 orang (51,5%) dan paling sedikit adalah tingkat kecemasan berat 2 orang (6,1%).

Peneliti beramsumsi bahwa kecemasan pada mahasiswa menurun dengan pemberian meditasi *taize* dalam teknik meditasi ini seseorang dapat lebih rileks dan tenang. Setelah dilakukan meditasi *taize* responden tidak pernah mengalami gangguan dalam bernafas, tidak khawatir dengan situasi, dan dapat mengontrol diri dan tidak gemetaran lagi. Karena dengan meditasi ini juga maka seseorang dapat hadir disini dan saat ini tidak terikat dengan masalah-masalah yang sedang dihadapi. Ketika seseorang rileks dan tenang dapat menurunkan kecemasan yang sedang dialami, lingkungan yang nyaman dan tenang, serta adanya instrument musik *taize* dapat membantu mahasiswa untuk mengatasi kecemasannya.

Menurut Karo (2020), penelitiannya “*The Effect of Taize Meditation on Anxiety Levels in Students of Ners Program Study STIKes Santa Elisabeth Medan*” mengatakan bahwa meditasi *taize* adalah ibadah yang dikelilingi lilin dan



diiringi nyanyian berulang-ulang yang membuat jiwa tenram. Dapat menjadikan seseorang tenang dan membuka hati kepada Tuhan melalui lantunan dalam berkomunikasi dengan Tuhan. Memberikan ketenangan dan kebahagiaan, terutama bagi mereka yang sedang khawatir. Setelah melakukan meditasi *taize*, tubuh akan rileks, kegelisahan, kecemasan, dan ketegangan akan berkurang (Karo, 2020).

Menurut Willie (2023), meditasi merupakan suatu latihan pikiran dan badan yang sejak dahulu digunakan untuk meningkatkan ketenangan dan relaksasi, keseimbangan psikologis, membantu mengatasi penyakit, memperkuat kondisi kesehatan dan kesejahteraan secara menyeluruh. Terdapat banyak jenis meditasi, tapi umumnya memiliki kesamaan dalam empat hal, yaitu fokus perhatian, dan sikap pasif atau tidak peduli pada usikan dari lingkungan.

Menurut asumsi peneliti, meditasi merupakan salah satu cara atau bentuk latihan untuk memusatkan dan menenangkan pemikiran untuk lebih tenang dan nyaman. Meditasi dilakukan dengan cara memusatkan perhatian atau konsentrasi pada suatu objek tertentu dengan melibatkan fokus pada pernafasan dan pikiran dapat juga fokus pada suara atau sensasi untuk mencapai ketenangan batin. Meditasi merupakan suatu cara untuk menujukkan kesejahteraan mental, melibatkan fokus pada pikiran dan perasaan saat ini, dan mengurangi pikiran yang tidak terkendali dan perasaan negatif. Meditasi memiliki manfaat lain seperti meningkatkan kualitas tidur, mengurangi rasa kesepian, dan meningkatkan perasaan kesejateraan secara keseluruhan.



Menurut Singh (2022), meditasi adalah praktik mental dimana seseorang melatih pikirannya untuk mencapai keadaan fokus, melatih perhatian, dan menciptakan kesadaran diri. Tujuan meditasi adalah untuk mencapai keadaan kesadaran yang jernih secara mental dan tenang secara emosional. Meditasi menekankan komponen-komponen seperti relaksasi, konsentrasi, perubahan kondisi kesadaran, penangguhan proses berpikir logis, dan pemeliharaan sikap mengamati diri.

Menurut Adiputra (2018), dalam upaya untuk menurunkan kecemasan, relaksaksi memiliki jenis seperti meditasi, autogenic, training dan biofeedback training. Meditasi adalah teknik relaksasi dengan mengatur nafas, memusatkan pikiran dan memberikan sugesti untuk dimasukkan kedalam pikiran. Meditasi juga merupakan suatu latihan membatasi pikiran, perhatian, dan kesadaran untuk mencapai keseimbangan diri individu dan dapat menurunkan kekhawatiran, ketakutan, dan kecemasan.

### 5.3.3 Pengaruh tindakan meditasi *taize* terhadap tingkat kecemasan mahasiswa tingkat 1 program studi ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2024

Hasi uji statistic *Paired T-test* menunjukkan bahwa  $p= 0,000$  ( $p<0,05$ ), menunjukkan bahwa hasil dari 33 responden yaitu saat *pre test* didapatkan 33 responden mengalami kecemasan sedangkan pada saat melakukan *post test* didapatkan 17 orang tidak mengalami kecemasan, kecemasan ringan 9 orang, kecemasan sedang 5 orang dan kecemasan berat 2 orang, yang artinya terdapat perbedaan yang bermakna sebelum dan sesudah dilakukan tindakan meditasi *taize*.



pada mahasiswa tingkat 1 Program Studi Ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2024.

Peneliti beramsumsi bahwa pengaruh meditasi *taize* terhadap penurunan kecemasan pada mahasiswa karena meditasi *taize* merupakan meditasi yang menekankan dan berfokus pada kesadaran diri dan kehadiran disaat ini, sehingga dapat membantu menenangkan pikiran dengan memberi perasaan positif sehingga mampu mendamaikan batin dan bisa mengurangi pikiran-pikiran negatif yang dapat mengganggu ketenangan jiwa dengan mendengarkan musik *taize* yang diulang berkali-kali. Saat meditasi terdapat kelenjar adrenal yang mampu menekan hormon stress (kortisol) dan meningkatkan aliran darah ke otak dan ini dapat membantu mengurangi kecemasan. Dapat juga membangun pikiran dan tindakan positif terhadap diri sendiri, orang lain maupun segala situasi yang sedang dihadapi dan memaafkan masa lalu.

Menurut Yoo et al (2023), meditasi adalah latihan pikiran dan tubuh yang aman untuk meningkatkan kesehatan fisik dan mental menjadi lebih baik dan dianggap sebagai jenis konseling diri dan psikoterapi diri yang mengaktifkan mekanisme penyembuhan diri melalui intropesi dan juga merupakan terapi efektif strategi untuk siswa yang mengalami kesehatan mental, kesulitan perilaku dan belajar dengan meditasi dapat menurunkan tingkat stress seperti tingkat kortisol, dan meningkatkan refleksi diri, kebahagiaan, dan konsentrasi.

Menurut Evi (2019), doa meditatif yang merupakan doa keseharian para bruder dikomunitas, biasa dikenal dengan ibadah *taize*. *Taize* telah melahirkan musik ibadah dan nyanyian yang sifatnya sederhana dan meditatif yang lebih



dikenal dengan “nyanyian dari *taize*”. Musik *taize* menekankan ungkapan-ungkapan sederhana, biasanya kalimat pendek dari mazmur atau bagian-bagian lain dari kitab suci, yang diulang-ulang dan kadang-kadang juga dinyanyikan dalam bentuk kanon.

Menurut asumsi peneliti, meditasi *taize* merupakan bentuk meditasi yang sederhana dan meditatif yang menekan pada pengulangan kalimat-kalimat sederhana dari mazmur. Musik *taize* sering digunakan sebagai alat untuk menciptakan suasana yang tenang dan meditatif yang menunjukkan banyak manfaat, termasuk mengurangi kecemasan dan stress serta meningkatkan fokus dan konsentrasi. Meditasi *taize* merupakan praktik yang dapat dilakukan secara mandiri oleh mahasiswa tingkat 1 dengan mendengarkan musik *taize*. Musik *taize* didengarkan disertai dengan relaksasi dan akan memberikan ketenangan batin dan akan mempengaruhi psikologis mahasiswa dengan menunjukkan sikap positif/ coping semakin baik dan dapat menurunkan kecemasan.

Menurut Bella (2021), musik *taize* atau nyanyian *taize* mengajarkan kita tentang kebebasan dari kecemasan. Dengan kesederhanaan kita juga akan dimampukan untuk memerangi kerumitan, karena kerumitan membuat orang terlalu memaksakan diri pada sesuatu yang sulit dijalani dan membawa rasa damai gembira dan sukacita dengan menikmati puncak pada penghayatan akan makna hidup dalam membangun relasi dengan Tuhan.

Menurut Chandran (2020), melalui meditasi *taize* kita menjadi sadar akan keterhubungan antara kita tingkat emosional, mental dan fisik. Relaksasi yang dicapai melalui meditasi mempunyai pengaruh besar berperan dalam



kesejahteraan psikologis/mental. Mediator juga lebih merasakan ketenangan kenikmatan hidup, empati dan penerimaan yang lebih baik terhadap diri sendiri dan orang. Meditasi terbukti berguna dalam mengubah tingkat neurotransmitter yang membantu dalam mengubah suasana hati.

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat perubahan kecemasan pada mahasiswa tingkat 1 program studi sarjana keperawatan yang ditujukan dengan sikap yang lebih rileks dan menenangkan pikiran dibandikan dengan sebelum dilakukan tindakan meditasi *taize*. Pada saat peneliti melalkukan evaluasi dan memberikan kuesioner, responden mengatakan bahwa dengan melakukan meditasi *taize* dapat membantu dalam mengatasi kecemasan dan disarankan kepada responden untuk melakukan tindakan meditasi *taize* diasrama masing-masing.

## 5.4 Keterbatasan Penelitian

Berdasarkan pada pengalaman langsung peneliti dalam proses penelitian ini, ada beberapa keterbatasan yang dialami dan dapat menjadi beberapa faktor agar dapat lebih diperhatikan bagi peneliti-peneliti yang akan datang dalam lebih menyempurnakan penelitiannya karena penelitian ini sendiri tentu memiliki kekurangan yang perlu terus diperbaiki dalam penelitian-penelitian kedepannya. Beberapa keterbatasan dalam penelitian ini, antara lain:

1. Pengambilan data *pre-test* yang tidak sekaligus dilakukan dalam satu hari dan jarak yang jauh antara *pre-test* dengan intervensi yang seharusnya *pre-test* dilakukan satu hari sebelum diberikan intervensi kepada responden. Hal ini dikarenakan mahasiswa memiliki berbagai tugas dan



kegiatan di kampus maupun diluar jam kampus sehingga peneliti kesulitan dalam mengumpulkan data *pre-test* responden.

2. Intervensi meditasi *taize* dilakukan 3 hari berturut-turut yang seharusnya dilakukan 1 kali dalam seminggu. Hal ini dikarenakan adanya keterbatasan waktu.



## BAB 6 SIMPULAN DAN SARAN

### 6.1 Simpulan

Pengaruh Meditasi *Taize* Terhadap Tingkat Kcemasan Pada Mahasiswa Tingkat Program Studi Ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2024 maka dapat disimpulkan:

1. Tingkat Kecemasan *pre test* Pada Mahasiswa Tingkat I di Program Studi Ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2024, dalam kategori cemas sedang 12 responen (36,4%) dari 33 responden.
2. Tingkat Kecemasan *post test* Pada Mahasiswa Tingkat I di Program Studi Ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2024, dalam kategori tidak ada kecemasan (normal) sebanyak 17 orang (51,9%) dari 33 responden
3. Ada pengaruh meditasi *taize* terhadap tingkat kecemasan dan berdasarkan uji statistic *Paired T-test* diperoleh  $p= 0,000$  ( $p<0,05$ )

### 6.2 Saran

#### 6.2.1 Bagi Responden

Hasil penelitian ini dapat dijadikan ilmu tambahan bagi mahasiswa keperawatan bahwa salah satu intervensi yang dapat menurunkan kecemasan selain melakukan konseling, terapi meditasi *taize* dapat dijadikan intervensi untuk menurunkan kecemasan, dan diharapkan dapat mempraktikkan kembali secara mandiri saat mengalami kecemasan



### 6.2.2 Bagi institusi

Penelitian meditasi *taize* ini dapat menjadi terapi komplementer dalam mengatasi kecemasan yang terjadi pada mahasiswa yang tinggal di asrama

### 6.2.3 Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya mengukur tingkat kecemasan responden dengan menggunakan kuesioner yang disertai juga dengan pemeriksaan tanda vital sebelum dan sesudah dilakukan intervensi.



## DAFTAR PUSTAKA

- Angeline & Simon. V. (2020). Kecemasan. Yogyakarta
- Ardiansyah, S. (2023). Kesehatan Mental. Pt. Global Eksekutif Teknologi, Sumatera barat
- Al Khawarizmi. (2022). *Kekuatan Meditasi - Meningkatkan Kesuksesan And.*
- Álvarez-Pérez, Y., Rivero-Santana, A., Perestelo-Pérez, L., Duarte-Díaz, A., Ramos-García, V., Toledo-Chávarri, A., Torres-Castaño, A., León-Salas, B., Infante-Ventura, D., González-Hernández, N., Rodríguez-Rodríguez, L., & Serrano-Aguilar, P. (2022). Effectiveness of Mantra-Based Meditation on Mental Álvarez-Pérez, Y., Rivero-Santana, A., Perestelo-Pérez, L., Duarte-Díaz, A., Ramos-García, V., Toledo-Chávarri, A., Torres-Castaño, A., León-Salas, B., Infante-Ventura, D., González-Hernández, N., Rodríguez-Rodríguez, L. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(6). <https://doi.org/10.3390/ijerph19063380>
- Aninda Cahya Savitri, P., & Luh Indah Desira Swandi, N. (2023). Intervensi Kecemasan Pada Mahasiswa : Literature Review. *Psikobuletin:Buletin Ilmiah Psikologi*, 4(1), 43. <https://doi.org/10.24014/pib.v4i1.20628>
- Ardiansyah, S., Yunike, Ardiansyah, S., Tribakti, I., Suprapto, Saripah, E., Febriani, I., Zakiyah, Kuntoadi, G. B., Muji, R., Kusumawaty, I., Narulita, S., Juwariah, T., Akhriansyah, M., Putra, E. S., & Kurnia, H. (2023). *Buku Ajar Kesehatan Mental*.
- Bella, V. J., Wibowo, M., & Sianipar, S. A. (2021). Pendidikan Spiritual Melalui Peribadatan Taize di GMIM Sion Tomohon. *Clef: Jurnal Musik Dan Pendidikan Musik*, II(2), 97–107. <https://doi.org/10.51667/cjmpm.v2i2.720>
- Chen, X., Zhang, B., Jin, S. X., Quan, Y. X., Zhang, X. W., & Cui, X. S. (2021). The effects of mindfulness-based interventions on nursing students: A meta-analysis. *Nurse Education Today*, 98(February 2020); <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2020.104718>
- Derang, I., Veronika, A., & Simorangkir, R. O. (2020). *Pengaruh Meditasi Taize Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Program Ners Belajar STIKes Santa Elisabeth Medan*. 2016, 93–98.
- Goodwin, G. (2023). *Creativity and anxiety : making , meaning , experience.*
- Hardani. (2022). Buku Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif. In *LP2M UST* Jogja (Issue March).



- Iwamoto, S. K., Alexander, M., Torres, M., Irwin, M. R., Christakis, N. A., & Nishi, A. (2020). Mindfulness Meditation Activates Altruism. *Scientific Reports*, 10(1), 1–7. <https://doi.org/10.1038/s41598-020-62652-1>
- Karo. (2020). The effect of taize meditation on anxiety levels in students of ners program study stikes Santa Elisabeth Medan. *Annals of the Romanian Society for Cell Biology*, 24(2), 93–98.
- Limone, P., & Toto, G. A. (2022). Factors That Predispose Undergraduates to Mental Issues: A Cumulative Literature Review for Future Research Perspectives. *Frontiers in Public Health*, 10(February). <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.831349>
- Marsidi, S. R. (2021). Identification of Stress, Anxiety, and Depression Levels of Students in Preparation for the Exit Exam Competency Test. *Journal of Vocational Health Studies*, 5(2), 87. <https://doi.org/10.20473/jvhs.v5.i2.2021.87-93>
- Martopo, H. (2021). Role of Taizé Music in Catholic Adoration and Protestant Ecumenical Community in Yogyakarta. *Journal of Urban Society's Arts*, 8(1), 28–35. <https://doi.org/10.24821/jousa.v8i1.5447>
- Muhammad A, D., Rosyidawati, N. H., Sudrajat, A. A., Khairunnisa, N. H., Rahmawati, B. D. Z., Khatimah, W. H., Apriyani, P., Andriani, A. P. D., Widyastuti, P. A., Suryani, D. S., Nur Azizah, P. F. S., & Yuniasih, D. (2021). Anxiety of Final Semester Students: Mini Review. *Ahmad Dahlan Medical Journal*, 2(2), 85–92. <https://doi.org/10.12928/admj.v2i2.5432>
- Nghiem, H. S., Tuyen, L. T. K., Thu, L. N. A., Van, T. Y., & Thu, P. T. M. (2021). Difficulties when studying away from home. *International Journal of TESOL & Education*, 1(2768–4563), 1–12. <https://ijte.org/index.php/journal/article/view/1/1>
- Nursalam. (2020). Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis Edisi 5.
- Polit & Beck. (n.d.). *Essentials Of Nursing Research*.
- Polit & Beck. (2012). *Nursing Research: Generating and Assessing Evidence for Nursing Practice. 9th Edition*.
- Rahajeng. (2023). *Mengenal Ibadah Taize*. Badan Pendidikan Kristen Penabur. <https://bpkpenabur.or.id/jakarta/smak-6-penabur/berita/berita-bpk-penabur-jakarta/mengenal-ibadah-taize>
- Reavley. (2019). A guide to what works for anxiety. An evidence-based review.



- Beyond Blue,  
<https://resources.beyondblue.org.au/prism/file?token=BL/0762> 107
- Silvianytheresia. (2016). Taize. Salatiga.  
<https://silvianytheresia.wordpress.com/2016/01/29/taize/>
- Singh, P. K. (2022). *Effect of Meditation on Mental Health and Physical Health*. 7(3), 640–648.
- Son, H. K., So, W. Y., & Kim, M. (2019). Effects of aromatherapy combined with music therapy on anxiety, stress, and fundamental nursing skills in nursing students: A randomized controlled trial. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(21), 1–10;  
<https://doi.org/10.3390/ijerph16214185>
- Tan, G. X. D., Soh, X. C., Hartanto, A., Goh, A. Y. H., & Majeed, N. M. (2023). Prevalence of anxiety in college and university students: An umbrella review. *Journal of Affective Disorders Reports*, 14(July), 100658.  
<https://doi.org/10.1016/j.jadr.2023.100658>
- Townsend. (2018). *E-Book Psychiatric Mental Health Nursing Concepts of Care in Evidence-Based Practice by Mary C. Townsend DSN PMHCNS-BC* (z-lib.org).pdf (p. 1009). [https://repository.poltekkes-kaltim.ac.id/625/1/Psychiatric Mental Health Nursing Concepts of Care in Evidence-Based Practice by Mary C. Townsend DSN PMHCNS-BC \(z-lib.org\).pdf](https://repository.poltekkes-kaltim.ac.id/625/1/Psychiatric%20Mental%20Health%20Nursing%20Concepts%20of%20Care%20in%20Evidence-Based%20Practice%20by%20Mary%20C.%20Townsend%20DSN%20PMHCNS-BC%20(z-lib.org).pdf)
- Whittenburg, R., & Ortiz, A. (2023). *Journal of Graduate Education Research A Comparison of Anxiety Levels Among College Students*. January 2021.
- Willie Japaries, Suminah Suminah, Stella Maris Bakara, Frisca Desma Ayu, & Shally Joncicilia. (2023). Pengaruh Latihan Meditasi Terhadap Perkembangan Kejiwaan Dan Kecerdasan Anak-Anak. *Jurnal Fisioterapi Dan Ilmu Kesehatan Sisthana*, 5(2), 29–36.  
<https://doi.org/10.55606/jufdikes.v5i2.428>
- Yoo, Y. G., Yun, M., Lee, I. S., Kim, H., Roh, S. G., & Yu, B. (2023). Effects of an On-Campus Meditation Course on Depression, Anxiety, Stress, and Sleep Quality among South Korean Paramedic Students. *Perspectives in Psychiatric Care*, 2023. <https://doi.org/10.1155/2023/3003004>
- Zhao, Z. (2022). The Influence of Loving-Kindness Meditation on Mental Health—A Systematic Review. *Proceedings of the 2021 International Conference on Social Development and Media Communication (SDMC 2021)*, 631(Sdmc 2021), 957–961.  
<https://doi.org/10.2991/assehr.k.220105.176>



# **LAMPIRAN**



## LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Kepada Yth,  
Calon responden penelitian  
Di  
Tempat

Dengan hormat,  
Dengan perantara surat ini saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Tince Maria Hati Ndruru  
NIM : 032020030  
Alamat : Jln. Bunga Terompet Pasar VII No. 118 Kel. Sempakata, Kec. Medan Selayang

Mahasiswa Program Studi Ners Tahap Akademik yang sedang mengadakan penelitian dengan judul "**Pengaruh Meditasi Taize Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat 1 Program Studi Ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2024**". Penelitian ini tidak menimbulkan akibat yang merugikan bagi anda sebagai responden, segala informasi yang diberikan oleh responden kepada peneliti akan dijaga kerahasiaannya, dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian semata.

Apabila saudara/i yang bersedia untuk menjadi responden dalam penelitian ini, peneliti memohon kesediaan responden untuk menandatangani surat persetujuan untuk menjadi responden dan bersedia untuk memberikan informasi yang dibutuhkan peneliti guna pelaksanaan penelitian. Atas segala perhatian dan kerjasama dari seluruh pihak saya mengucapkan banyak terima kasih.

Hormat saya,

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Tince Maria Hati Ndruru".

(Tince Maria Hati Ndruru)



1

5

## INFORMED CONSENT

Saya yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : Tania Theresia Manik

Umur : 20 Tahun

Jenis Kelamin :  Pria  Wanita

, Menyatakan bersedia menjadi responden penelitian yang akan dilakukan oleh mahasiswa/i Program Studi Ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan, yang bernama Tince Maria Hati Ndruru dengan judul "Pengaruh Meditasi Taize Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat 1 Program Studi Ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2024". Saya memahami bahwa peneliti ini tidak akan berakibat fatal dan merugikan, oleh karena itu saya bersedia menjadi responden pada penelitian.

Medan, 17 April 2024

Responden

( Tania Theresia )



## Instrumen Depression Anxiety Stress Scale (DASS-42-Anxiety)

Inisial : \_\_\_\_\_

Umur : \_\_\_\_\_

Jenis Kelamin : \_\_\_\_\_

Beri tanda ceklis (✓) pada salah satu kolom yang sesuai dengan keadaan diri anda yang sesungguhnya dan berdasarkan yang terlitas dipikiran anda. Terdapat 4 pilihan jawaban yang disediakan yaitu:

0 : Tidak sesuai dengan saya sama sekali, atau tidak pernah.

1 : Sesuai dengan saya sampai tingkat tertentu, atau kadang-kadang.

2 : Sesuai dengan saya sampai batas yang dapat dipertimbangkan, atau lumayan sering.

3 : Sangat sesuai dengan saya, atau sering sekali.

No.	Aspek Penilaian	Tidak Pernah	Kadang-Kadang	Sering	Sangat Sering
1.	Mulut terasa kering				
2.	Merasa gangguan dalam bernafas				
3.	Kelemahan pada anggota tubuh				
4.	Cemas yang berlebihan dalam situasi namun bisa lega jika hal/situasi itu berakhir				
5.	Kelelahan				
6.	Berkeringat (misal: tangan berkeringat)				
7.	Ketakutan tanpa alasan yang jelas				
8.	Kesulitan untuk menelan				
9.	Perubahan kegiatan jantung dan denyut nadi tanpa stimulus oleh latihan fisik				
10.	Mudah panic				
11.	Takut terhambat oleh tugas-tugas yang tidak bisa dilakukan				
12.	Ketakutan				
13.	Khawatir dengan situasi saat diri anda mungkin menjadi panik				
14.	Gemetar				



## SOP TINDAKAN MEDITASI TAIZE TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA MAHASISWA TINGKAT 1 PROGRAM STUDI NERS SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN SANTA ELISABETH MEDAN TAHUN 2024

Pengertian	Meditasi taize merupakan doa meditasi yang diterangi oleh lilin yang bernyala didepan kita. Musik taize menekankan ungkapan-ungkapan sederhana, biasanya kalimat-kalimat pendek dari Mazmur atau bagian-bagian lain dari kitab suci yang diulang-ulang dan kadang juga dinyanyikan dalam bentuk kanon
Tujuan	Untuk memberikan ketenangan diri dan pikiran sehingga dapat membantu menurunkan kecemasan
Prosedur	<p><b>PERENCANAAN</b></p> <p><b>Persiapan alat dan lingkungan</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>3. Persiapan alat<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Lilin</li><li>✓ Laptop</li><li>✓ Speaker</li></ul></li><li>4. Persiapan lingkungan<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Lingkungan yang tenang dan nyaman</li></ul></li></ul> <p><b>PELAKSANAAN PROSEDUR</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>6. Duduk tegak diruangan yang cukup nyaman, tenang dan membuat kita merasa bebas. Misalnya diruang yang cukup luas dan tidak banyak barang</li><li>7. Mulai dengan memejamkan mata. Lalu buat diri kita nyaman. Setelah itu, tarik nafas panjang, hembuskan perlahan. Lakukan proses berkali-kali. Rasakan irama dari tubuh kita ketika melakukan pernafasan ini.</li><li>8. Untuk meningkatkan fokus, biasanya dengan memejamkan mata dan melihat satu titik. Jika ini terlihat sulit, kita bisa mulai dengan melakukan mata terbuka. Nyalakan lilin untuk membantu fokus penglihatan. Jika suka, kita juga bisa membeli lilin yang memiliki aroma terapi.</li><li>9. Lalu mulailah fokus pada tujuan yang ingin kita peroleh dari meditasi ini. Jika rileks, coba pikirkan pengalaman kita yang membuat bahagia, senang, tenang dan damai. Coba kembalikan ingatan menyenangkan tersebut dalam pikiran kita. Ingat, ketika melakukan meditasi, jangan mengosongkan pikiran.</li><li>10. Coba nikmati proses tersebut. Jangan terburu-buru menyudahi meditasi kita hanya karena sudah tenang. Harus diingat bahwa sebuah meditasi merupakan proses panjang yang harus dirasakan setiap tahapnya</li></ul> <p><b>EVALUASI</b></p>



- |  |  |
|--|--|
|  | <ul style="list-style-type: none"><li>3. Responden menjadi rileks</li><li>4. Responden tidak menunjukkan tanda-tanda kecemasan</li></ul> |
|--|--|

(Nestilima Zega, 2017)

STIKES SANTA ELISABETH MEDAN



## SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP)

Pokok Pembahasan	: Tindakan meditasi <i>taize</i>
Sasaran	: Mahasiswa Ners tingkat I
Waktu	: 20-30 menit
Tempat	: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan
Penyuluhan	: Tince Maria Hati Ndruru

### A. Tujuan

#### 1. Tujuan Umum

Setelah diberikan tindakan meditasi *taize* diharapkan mahasiswa dapat mengetahui cara sederhana dalam menurunkan tingkat kecemasan.

#### 2. Tujuan Khusus

Setelah diberikan penyuluhan mengenai tindakan meditasi *taize*, diharapkan mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan:

- a. Ada penurunan terhadap tingkat kecemasan setelah diberikan tindakan meditasi *taize*
- b. Mampu melakukan tindakan meditasi *taize* secara mandiri.

### B. Materi (Terlampir)

Materi penyuluhan yang akan diberikan meliputi: prosedur tindakan meditasi *taize*.

### C. Media

1. Bolpoin dan alat tulis
2. Alat dan bahan prosedur tindakan meditasi *taize*

### D. Metode Pendidikan Kesehatan

1. Praktek
2. Ceramah
3. Tanya jawab

### E. Kegiatan Penyuluhan

No.	Kegiatan/Waktu	Kegiatan Penyuluhan	Respon Peserta
1.	Pembukaan (10 menit)	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Memberikan salam</li><li>2. Memperkenalkan diri</li><li>3. Menjelaskan tujuan pendidikan kesehatan</li><li>4. Membuat kontrak waktu</li><li>5. Memberikan <i>informed consent</i> kepada responden</li><li>6. Responden mengisi data biografi</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Menjawab salam</li><li>2. Mendengarkan dan memperhatikan</li><li>3. Menjawab pertanyaan</li><li>4. Medengarkan dan</li></ol>



			memperhatikan 5. Menyetujui kontrak waktu 6. Menyetujui <i>informed consent</i> 7. Mengisi data biografi
2.	Kegiatan <i>Pre test</i> (5 menit)	Melakukan observasi tingkat kecemasan sebelum melakukan tindakan meditasi <i>taize</i> .	Bersedia dilakukan tindakan meditasi <i>taize</i>
3.	Pemberian intervensi (15-20 menit)	Melakukan intervensi tindakan meditasi <i>taize</i>	Bersedia melakukan meditasi <i>taize</i>
4.	Kegiatan Post test (satu hari setelah intervensi)	Melakukan observasi tingkat kecemasan setelah melakukan tindakan meditasi <i>taize</i>	Bersedia dilakukan meditasi <i>taize</i>
5.	Penutup (5 menit)	1. Menanyakan perasaan responden setelah pemberian tindakan meditasi <i>taize</i> 2. Melakukan kontrak waktu dan kegiatan pada pertemuan selanjutnya 3. Mengucapkan salam	1. Menutarakan perasaan yang dialami 2. Menyetujui kontrak waktu dan kegiatan 3. Mengucapkan salam

## F. Evaluasi

1. Kriteria Evaluasi
  - a. Evaluasi Struktur
    - 1) Persiapan media yang akan digunakan
    - 2) Persiapan tempat yang akan digunakan
    - 3) Kontrak waktu
    - 4) Persiapan SAP
  - b. Evaluasi Proses
    - 1) Selama proses penyuluhan responden memperhatikan penjelasan yang disampaikan
    - 2) Selama intervensi berlangsung responden mengikuti instruksi
  - c. Evaluasi hasil  
Diharapkan:
    - 1) Ada penurunan tingkat kecemasan pada responden setelah diberikan tindakan mediasi *taize*
    - 2) Mampu melakukan tindakan meditasi *taize* secara mandiri



## Materi

### TINDAKAN MEDITASI TAIZE

#### 1. Definisi

Meditasi taize merupakan suasana ibadat yang bersifat meditative yang dapat membuat jiwa tenang, dapat membuat seseorang tersentuh dan membuka hatinya kepada Tuhan melalui lagu-lagu yang dinyanyikan sebagai komunikasi dengan Tuhan, memberikan ketenangan dan kebahagian khususnya pada orang yang sedang mengalami kecemasan (Rahajeng, 2023)

Musik taize musik sederhana yang diulang-ulang secara terus menerus yang membangun suasana meditasi dan membantu umat terbawa dalam doa untuk lebih merasakan kehadiran Tuhan dalam doanya (Martopo, 2021)

#### 2. Manfaat

Adapun beberapa manfaat meditasi yaitu:

1. Berkurangnya kecemasan dan kegugupan
2. Meningkatnya perasaan mandiri dan percaya diri
3. Menyebabkan otak menua lebih lambat dengan meningkatkan materi abu-abu otak
4. Peningkatan kreativitas
5. Peningkatan kemampuan untuk memecahkan masalah
6. Rasa kesadaran diri yang lebih besar
7. Pengurangan pikiran negatif
8. Peningkatan serotonin, yang menghasilkan perbaikan dalam suasana hati dan perilaku
9. Peningkatan kemampuan untuk mempelajari tugas-tugas baru
10. Peningkatan produktivitas
11. Peningkatan stabilitas emosi
12. Meningkatnya rasa intuisi
13. Meningkatnya kemampuan untuk menahan dorongan impulsif
14. Meningkatnya kepuasan kerja
15. Berkurangnya gejala penyakit mental yang menyusahkan
16. Berkurangnya perasaan agresi dan kemarahan
17. Peningkatan toleransi
18. Meningkatnya kemampuan untuk berempati dengan orang lain dan menunjukkan rasa kasih sayang
19. Meningkatnya rasa kebijaksanaan
20. Kemampuan untuk hidup disaat ini
21. Meningkatnya kemampuan untuk memaafkan orang lain
22. Meningkatnya rasa aktualisasi diri dan keutuhan

#### 3. Prosedur Pelaksanaan

1. Duduk tegak diruang yang cukup nyaman, tenang dan membuat kita merasa bebas. Misalnya diruang yang cukup luas dan tidak banyak barang
2. Mulai dengan memejamkan mata. Lalu buat diri kita nyaman. Setelah itu tarik nafas panjang, hembuskan perlahan. Lakukan proses berkali-kali. Rasakan irama dari tubuh kita ketika melakukan pernafasan ini.



3. Untuk meningkatkan fokus, biasanya dengan memenjamkan mata dan melihat satu titik. Jika ini terlihat sulit, kita bisa mulai dengan melakukan mata terbuka. Nyalakan lilin untuk membantu fokus penglihatan. Jika suka, kita juga bisa membeli lilin yang memiliki aroma terapi.
4. Lalu mulailah fokus pada tujuan yang ingin kita peroleh dari meditasi ini. Jika rileks, coba pikirkan pengalaman kita yang membuat bahagia, senang, tenang dan damai. Coba kembalikan ingatan menyenangkan tersebut dalam pikiran kita. Ingat, ketika melakukan meditasi, jangan mengosongkan pikiran.
5. Coba nikmati proses tersebut. Jangan terburu-buru menyudahi meditasi kita hanya karena sudah tenang. Harus diingat bahwa sebuah meditasi merupakan proses panjang yang harus dirasakan setiap tahapnya.  
(Nestilima Zega, 2017)



**MODUL**

**TINDAKAN MEDITASI TAIZE**



Tince Maria Hati Ndruru  
NIM. 032020030

**PROGRAM STUDI NERS TAHAP AKADEMIK  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN SANTA ELISABETH  
MEDAN TAHUN 2024**



## BAB I PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Menurut Suacana (2022), meditasi dalam buku dyana vahini, adalah kegiatan batin, sehingga memerlukan keheningan pribadi yang mendalam, usaha mengosongkan pikiran, dan mengisi diri dengan cahaya yang timbul dari percikan Tuhan didalam diri kita. Meditasi diyakini sebagai salah satu cara dalam menghadapi berbagai problema kehidupan sekarang ini. Proses konsentrasi hingga penetapan perhatian kesuatu hal.

Ibadah taize dimulai pada tahun 1940-an oleh seseorang biarawan bernama Roger Schutz, yang mendirikan sebuah komunitas monastic di taize dengan tujuan untuk mewujudkan persatuan diantara orang-orang dari berbagai agama dan budaya. Ibadah taize dipraktikkan oleh komunitas taize dan kemudian menyebar keseluruh dunia (Rahajeng, 2023).

Musik taize dapat melahirkan doa dari kedalaman jiwa kita, karena musik memiliki kekuatan yang sangat besar. Lagu dapat membuka ruang yang terdalam dari jiwa kita, dan menciptakan keindahan semasam “surga” dalam hati kita. Lagu yang sangat sederhana dan tidak berbelit-belit, dengan berisi kalimat doa, akan jauh lebih mudah menciptakan suasana batin. Ada perasaan meluap ketika mendengarkan musik taize, perasaan takjub yang memenuhi hati (Silvianytheresia, 2016).

### 1.2 Tujuan

Setelah mempelajari modul ini diharapkan:

1. Mampu melaksanakan tindakan meditasi *taize* pada mahasiswa yang mengalami kecemasan
2. Mampu mengidentifikasi respon responden terhadap tindakan yang diberikan
3. Mampu menciptakan perbaikan pada psikis responden terutama dalam menghadapi kecemasan



## BAB 2 KONSEP PELAKSANAAN TINDAKAN MEDITASI TAIZE

### 2.1 Pengertian

Meditasi taize merupakan suasana ibadat yang bersifat meditative yang dapat membuat jiwa tenang, dapat membuat seseorang tersentuh dan membuka hatinya kepada Tuhan melalui lagu-lagu yang dinyanyikan sebagai komunikasi dengan Tuhan, memberikan ketenangan dan kebahagian khususnya pada orang yang sedang mengalami kecemasan (Rahajeng, 2023).

Musik taize musik sederhana yang diulang-ulang secara terus menerus yang membangun suasana meditasi dan membantu umat terbawa dalam doa untuk lebih merasakan kehadiran Tuhan dalam doanya (Martopo, 2021).

### 2.2 Tujuan

1. Menciptakan perasaan yang rileks untuk menenangkan pikiran
2. Memberikan efek penurunan tingkat kecemasan pada mahasiswa yang mengalami kecemasan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

### 2.3 Manfaat

Adapun beberapa manfaat meditasi yaitu:

1. Berkurangnya kecemasan dan kegugupan
2. Meningkatnya perasaan mandiri dan percaya diri
3. Menyebabkan otak menua lebih lambat dengan meningkatkan materi abu-abu otak
4. Peningkatan kreativitas
5. Peningkatan kemampuan untuk memecahkan masalah
6. Rasa kesadaran diri yang lebih besar
7. Pengurangan pikiran negatif
8. Peningkatan serotonin, yang menghasilkan perbaikan dalam suasana hati dan perilaku
9. Peningkatan kemampuan untuk mempelajari tugas-tugas baru
10. Peningkatan produktivitas
11. Peningkatan stabilitas emosi
12. Meningkatnya rasa intuisi
13. Meningkatnya kemampuan untuk menahan dorongan impulsif
14. Meningkatnya kepuasan kerja
15. Berkurangnya gejala penyakit mental yang menyusahkan
16. Berkurangnya perasaan agresi dan kemarahan
17. Peningkatan toleransi
18. Meningkatnya kemampuan untuk berempati dengan orang lain dan menunjukkan rasa kasih sayang
19. Meningkatnya rasa kebijaksanaan
20. Kemampuan untuk hidup disaat ini
21. Meningkatnya kemampuan untuk memaafkan orang lain
22. Meningkatnya rasa aktualisasi diri dan keutuhan



## 2.4 Indikasi

Tindakan meditasi dapat dilakukan untuk mengatasi masalah-masalah seperti kecemasan (Karo et al.,2020).

## 2.5 Aturan

1. Terapis-responden menciptakan hubungan saling percaya satu sama lain
2. Terapis-responden sama-sama berperan aktif dalam pelaksanaan tindakan meditasi *taize*
3. Terapis menciptakan suasana yang tenang dalam pelaksanaan tindakan meditasi *taize*

## 2.6 Pengorganisasian

Tindakan dipimpin oleh tenaga yang mempunyai kompeten dalam tindakan meditasi *taize*. Adapun peran terapis yaitu:

1. Memimpin jalannya proses tindakan meditasi *taize*
2. Menentukan lama waktu tindakan meditasi *taize*
3. Mengidentifikasi tingkat kecemasan sebelum dilakukannya tindakan meditasi *taize*
4. Menciptakan suasana yang nyaman dan hening
5. Menjelaskan prosedur tindakan meditasi *taize*
6. Membimbing dan memberikan tindakan meditasi *taize*
7. Membimbing responden untuk mencapai suasana rileks
8. Melakukan evaluasi akhir, mengobservasi tingkat kecemasan pada responden setelah dilakuakn meditasi *taize*

## 2.7 Waktu Pelaksanaan

Kegiatan tindakan meditasi *taize* akan dilakukan satu kali dalam seminggu dengan waktu 20-30 menit.

## 2.8 Tempat Pelaksanaan

Kegiatan meditasi *taize* dilakukan pada mahasiswa tingkat 1 program studi bers yaitu di lapangan Basket Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan.

## 2.9 Pelaksanaan

Pada penelitian ini, tindakan meditasi *taize* dilakukan tiga kali dalam seminggu pemberian tindakan meditasi *taize*. Responden akan diukur tingkat kecemasan terlebih dahulu sebelum dilakukan tindakan meditasi *taize*, selanjutnya akan dilakukan pemberian tindakan meditasi *taize* selama 15 menit. Setelah itu terapis akan melakukan pengukuran tingkat kecemasan kembali kepada mahasiswa tingkat 1 program Ners setelah satu hari pemberian tindakan meditasi *taize* di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan.

## 2.10 Prosedur Pelaksanaan Meditasi

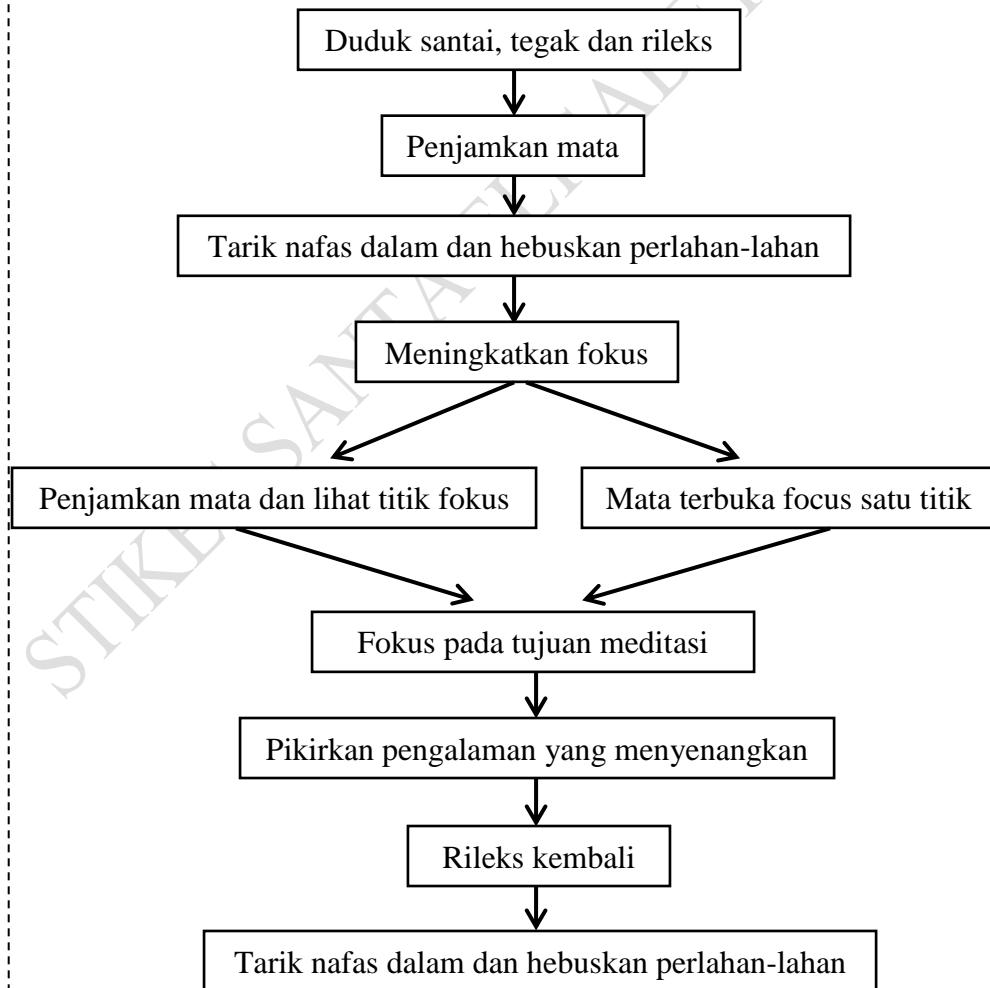
Langkah-langkah untuk melakukan meditasi adalah sebagai berikut:

1. Duduk tegak diruangan yang cukup nyaman, tenang dan membuat kita merasa bebas. Misalnya diruang yang cukup luas dan tidak banyak barang



2. Mulai dengan memejamkan mata. Lalu buat diri kita nyaman. Setelah itu, tarik nafas panjang, hebuskan perlahan. Lakukan proses berkali-kali. Rasakan irama dari tubuh kita ketika melakukan pernafasan ini.
3. Untuk meningkatkan fokus, biasanya dengan memenjamkan mata dan melihat satu titik. Jika ini terlihat sulit, kita bisa mulai dengan melakukan mata terbuka. Nyalakan lilin untuk membantu fokus penglihatan. Jika suka, kita juga bisa membeli lilin yang memiliki aroma terapi.
4. Lalu mulailah fokus pada tujuan yang ingin kita peroleh dari meditasi ini. Jika rileks, coba pikirkan pengalaman kita yang membuat bahagia, senang, tenang dan damai. Coba kembalikan ingatan menyenangkan tersebut dalam pikiran kita. Ingat, ketika melakukan meditasi, jangan mengosongkan pikiran.
5. Coba nikmati proses tersebut. Jangan terburu-buru menyudahi meditasi kita hanya karena sudah tenang. Harus diingat bahwa sebuah meditasi merupakan proses panjang yang harus dirasakan setiap tahapnya. (Nestilima Zega, 2017).

## 2.11 Alur Kerja Meditasi





### DAFTAR PUSTAKA

- Al Khawarizmi. (2022). *Kekuatan Meditasi - Meningkatkan Kesuksesan And.*
- Karo. (2020). The effect of taize meditation on anxiety levels in students of ners program study stikes Santa Elisabeth Medan. *Annals of the Romanian Society for Cell Biology*, 24(2), 93–98.
- Martopo, H. (2021). Role of Taizé Music in Catholic Adoration and Protestant Ecumenical Community in Yogyakarta. *Journal of Urban Society's Arts*, 8(1), 28–35. <https://doi.org/10.24821/jousa.v8i1.5447>
- Rahajeng. (2023). *Mengenal Ibadah Taize*. Badan Pendidikan Kristen Penabur. <https://bpkpenabur.or.id/jakarta/smak-6-penabur/berita/berita-bpk-penabur-jakarta/mengenal-ibadah-taize>



## TIME SCHEDULE

No.	Kegiatan	Waktu Penelitian																											
		Nov				Des				Jan				Feb				Mar				Apr				Mei			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1.	Pengajuan judul																												
2.	Izin pengambilan data awal																												
3.	Pengambilan data awal																												
4.	Penyusunan proposal penelitian																												
5.	Seminar proposal																												
6.	Prosedur izin penelitian																												
7.	Memberikan <i>informed consent</i>																												
8.	Pengambilan data <i>pre-test</i>																												
9.	Meditasi <i>taize</i> pertemuan 1																												
10.	Meditasi <i>taize</i> pertemuan 2																												
11.	Meditasi <i>taize</i> pertemuan 3																												
12.	Pengambilan data <i>post-test</i>																												
13.	Pengolahan data menggunakan komputerisasi																												
14.	Analisa data																												
15.	Hasil																												
16.	Seminar hasil																												
17.	Revisi skripsi																												
18.	Pengumpulan skripsi																												



## USULAN JUDUL SKRIPSI DAN TIM PEMBIMBING

1. Nama Mahasiswa : TINEE MARIA HATI SIDOREO
2. NIM : 032020030
3. Program Studi : Ners Tahap Akademik STIKes Santa Elisabeth Medan
4. Judul : PENGARUH KEDITASI TAIZE TERHADAP TINGKAT KECERDASAN PADA MAHASISWA TINGKAT 1 PROGRAM STUDI NERS STIKES SANTA ELISABETH MEDAN TAHUN 2024

5. Tim Pembimbing :

Jabatan	Nama	Kesediaan
Pembimbing I	Westiana Br.Koro Ns.,M.Kep.,DNSe	
Pembimbing II	Mirni Sari Dewi Simorang S.Pp., Ns., M.Kep	

6. Rekomendasi :

- a. Dapat diterima Judul : PENGARUH KEDITASI TAIZE TERHADAP TINGKAT KECERDASAN PADA MAHASISWA TINGKAT 1 PROGRAM STUDI NERS STIKES SANTA ELISABETH MEDAN TAHUN 2024 yang tercantum dalam usulan judul Skripsi di atas
- b. Lokasi Penelitian dapat diterima atau dapat diganti dengan pertimbangan obyektif
- c. Judul dapat disempurnakan berdasarkan pertimbangan ilmiah
- d. Tim Pembimbing dan Mahasiswa diwajibkan menggunakan Buku Panduan Penulisan Proposal Penelitian dan Skripsi, dan ketentuan khusus tentang Skripsi yang terlampir dalam surat ini

Medan, ...24.. Nov 2023.....

Ketua Program Studi Ners

Lindawati Tampubolon, S.Kep., Ns., M.Kep



Medan, 27 November 2023

Nomor: 1604/STIKes/Ners-Penelitian/XI/2023

### Lamp.

Hal : Permohonan Pengambilan Data Awal Penelitian

Kepada Yth.:  
Lindawati Farida Tampubolon, S.Kep., Ns., M.Kep  
Kaprodi Ners STIKes Santa Elisabeth Medan  
di-  
Tempat.

Dengan hormat,

Dalam rangka penyelesaian studi pada Program Studi S1 Ilmu Keperawatan STIKes Santa Elisabeth Medan, melalui surat ini kami mohon kesediaan Ibu untuk memberikan ijin pengambilan data awal bagi mahasiswa tersebut di bawah ini. Adapun nama mahasiswa dan judul proposal adalah:

NO	NAMA	NIM	JUDUL PROPOSAL
1.	Tince Maria Hati Ndruru	032020030	Pengaruh Meditasi Taize Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat I Program Studi Ners STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2024.

Demikian hal ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasama yang baik kami ucapan terimakasih.



Mestiana Br Karo, M.Kep., DNSc

Tembusan:



## SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKes) SANTA ELISABETH MEDAN

JL. Bunga Terompet No. 118, Kel. Sempakata, Kec. Medan Selayang  
Telp. 061-8214020, Fax. 061-8225509 Medan - 20131

E-mail: stikes\_elisabeth@yahoo.co.id Website: www.stikeselisabethmedan.ac.id

Medan, 19 Maret 2024

Nomor : 0459/STIKes/Ners-Penelitian/III/2024

Lamp. :-

Hal : Permohonan Ijin Penelitian

Kepada Yth.:  
Lindawati Farida Tampubolon, S.Kep., Ns., M.Kep  
Kaprodi Ners  
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan  
di  
Tempat.

Dengan hormat,

Sehubungan dengan penyelesaian studi pada Prodi S1 Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan, melalui surat ini kami mohon kesediaan Ibu untuk memberikan ijin penelitian bagi mahasiswa tersebut di bawah ini, yaitu:

NO	NAMA	NIM	JUDUL PENELITIAN
1.	Berti Suryani Telaumbanua	032020092	Gambaran Caring Code Dan Caring Behaviors Mahasiswa Tingkat III di Prodi Ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2024.
2.	Tince Maria Hati Ndruru	032020030	Pengaruh Meditasi Taize Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat I Program Studi Ners STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2024

Demikian hal ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasama yang baik kami ucapkan terimakasih.

Hormat kami,

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

Mestiana Br Karo, M.Kep., DNSc  
Ketua

Tembusan:

1. Mahasiswa Yang Bersangkutan
2. Arsip



## STIKes SANTA ELISABETH MEDAN KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN

JL. Bunga Terompet No. 118, Kel. Sempakata, Kec. Medan Selayang

Telp. 061-8214020, Fax. 061-8225509 Medan - 20131

E-mail: stikes\_elisabeth@yahoo.co.id Website: www.stikeselisabethmedan.ac.id

KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN  
HEALTH RESEARCH ETHICS COMMITTEE  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN SANTA ELISABETH MEDAN

### KETERANGAN LAYAK ETIK DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION "ETHICAL EXEMPTION" No.: 040/KEPK-SE/PE-DT/III/2024

Protokol penelitian yang diusulkan oleh:  
*The research protocol proposed by*

Peneliti Utama : Tince Maria Hati Ndruru  
*Principal Investigator*

Nama Institusi : Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan  
*Name of the Institution*

Dengan judul:  
*Title*

### "Pengaruh Meditasi Taize Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat 1 Program Studi Ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2024."

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksplorasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

*Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.*

Pernyataan layak Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 19 Maret 2024 sampai dengan tanggal 19 Maret 2025.  
*This declaration of ethics applies during the period March 19, 2024, until March 19, 2025.*

March 19, 2024  
& Chairperson,  
  
Mestiana Br. Karo, M.Kep, DNSc



## STIKes SANTA ELISABETH MEDAN PROGRAM STUDI NERS

JL. Bunga Terompet No. 118, Kel. Sempakata Kec. Medan Selayang  
Telp. 061-8214020, Fax. 061-8225509 Medan - 20131

E-mail : stikes\_elisabeth@yahoo.co.id Website : www.stikeselisabethmedan.ac.id

Medan, 27 Mei 2024

No. : 167/Ners-Penelitian/STIKes/V/2024  
Lampiran : -  
Hal : Selesai Penelitian

Kepada Yth. :  
**Mestiana Br Karo, M.Kep., DNSc**  
Ketua STIKes Santa Elisabeth Medan  
di  
Tempat

Dengan hormat,

Sehubungan dengan surat STIKes dengan No. 0459/STIKes/Ners-Penelitian/III/2024 perihal: permohonan ijin penelitian, maka bersama ini Prodi Ners memberikan ijin penelitian dan menyampaikan bahwa mahasiswa tersebut telah selesai melakukan penelitian tanggal 26 April 2024.

Nama mahasiswa yang melaksanakan penelitian sebagai berikut:

NO	NAMA	NIM	JUDUL PENELITIAN
1.	Berti Suryani Telaumbanua	032020092	Gambaran Caring Code Dan Caring Behaviours Mahasiswa Tingkat III di Prodi Ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2024.
2.	Tince Maria Hati Nduru	032020030	Pengaruh Meditasi Taize Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat I Program Studi Ners STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2024.

Demikian surat pemberitahuan ini kami buat, atas perhatian dan kerjasama yang baik kami sampaikan terima kasih.



Lindawati F. Tampubolon, S.Kep., Ns., M.Kep



## REVISI SKRIPSI

Nama Mahasiswa : TINCE MARIA HATI NDRIPLI  
NIM : 032020030  
Judul : Pengaruh Meditasi Taize Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat 1 Program Studi Ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2024  
Nama Pembimbing I : Mestiana Br. Karo, M.Fep., DNSc  
Nama Pembimbing II : Murni Sari Dewi Simanullang, S.Kep., NS., M.Kep  
Nama Pembimbing III : Jagentar Pane, S.Kep., NS., M.Kep.

NO	HARI/ TANGGAL	PEMBIMBING	PEMBAHASAN	PARAF		
				PEMB I	PEMB II	PEMB III
1	Sumat, 07 Juni 2024	II Murni Sari Dewi Simanullang, S.Kep., NS., M.Kep	1. Perbaikan abstrak 2. Perbaikan Saran dan Keterbatasan		✓ ✓	
2	Senin, 10 Juni 2024	II Murni Sari Dewi Simanullang, S.Kep., NS., M.Kep	1. Perbaikan abstrak 2. Perbaikan keterbatasan		✓ ✓	



3	Jumat, 19 Juni 2024	1 Mestrina Br.Karo, M.Kep., DNSc	1. Perbaikan Penulisan abstrak 2. Penulisan hipotesis dalam Bab 3 3. Perambahan asumsi dan jurnal dalam pembahasan 4. sistematika Penulisan	OF		
4	Senin, 17 Juni 2024	1 Mestrina Br.Karo, M.Kep., DNSc	1. Perbaikan abstrak 2. Penulisan tokoh pada survei awal 3. Spasi dalam Penulisan diperhatikan 4. Perbaikan pembagian Penelitian	OF		
5.	Rabu, 19 Juni 2024	1 Mestrina Br.Karo, M.Kep., DNSc	1. Penulisan kata dalam abstrak bagian Instrumen 2. Huruf Pada rumusan masalah 3. Perbaikan kata dalam bab 2 (menyatukan mempertahani, bahasa Saril dan kesimpulan)	OF		
6.	Kamis, 20 Juni 2024	1 Mestrina Br.Karo, M.Kep., DNSc	1. sistematika Penulisan Pada abstrak dan berhenti Penulisan 2. Melengkapi semua lampiran 3. Memperbaiki daftarisi 4. Melengkapi imad dalam Penulisan abstrak	OF		



Kamis, 20 Juni 2024	I Mestiana Br.Karo M.Kep., D.NSC	Acc			
Kamis, 20 Juni 2024	II Murni Sri Dewi Simanullang, S.Kep., NS, M.Kep	= Abstrak Acc Jilid.		les	
Jumat, 21 Juni 2024	III Dagendar Pone, S.Kep., NS, M.Kep	Parbaiki penulisan Abstraknya Parbaiki penulisan /uraian u/ penulisan Uraian penulisan .			
	Dagendar Pone, S.Kep., NS, M.Kep	Acc jilid .			



Buku Bimbingan Proposal dan Skripsi Prodi Ners STIKes Santa Elisabeth Medan

	Serrin. 24 Juni 2024	Amando Simayai, S.S. K.H. Pd	Abstrak 			

### MASTER DATA

No	Umur	JK	P 1	P 2	P 3	P 4	P 5	P 6	P 7	P 8	P 9	P 10	P 11	P 12	P 13	P 14	Total	Post 1	Post 2	Post 3	Post 4	Post 5	Post 6	Post 7	Post 8	Post 9	Post 10	Post 11	Post 12	Post 13	Post 14	Total
1	20	2	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	12	0	0	1	1	1	0	1	0	0	1	0	1	0	6		
2	19	2	1	0	0	1	1	1	2	1	0	1	0	1	0	1	10	1	0	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	8		
3	18	2	1	1	1	2	2	1	2	1	1	2	3	2	2	1	22	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	3	
4	20	2	1	1	2	3	3	1	2	1	1	3	3	3	1	2	27	0	0	0	1	2	0	0	1	0	0	2	2	1	10	
5	19	2	1	1	1	3	2	0	1	1	1	2	3	2	1	1	20	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	10	
6	19	2	1	0	2	2	2	3	1	1	1	2	2	2	2	1	22	0	0	1	2	2	3	1	0	0	2	2	2	2	19	
7	18	2	1	0	1	3	1	1	1	0	0	2	1	3	1	2	17	1	0	1	0	2	1	2	0	0	0	0	1	1	0	9
8	19	2	1	0	1	3	2	0	2	0	0	1	1	1	1	1	14	0	0	1	2	0	0	1	0	0	1	0	1	0	7	
9	19	2	0	0	0	3	1	0	1	1	0	1	2	1	3	1	14	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0	7
10	19	2	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	8	1	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	5	
11	20	2	1	1	1	2	2	3	1	0	1	2	2	1	1	1	19	1	0	0	0	1	1	2	1	0	0	1	0	0	7	
12	20	2	1	1	1	2	2	1	1	0	1	2	2	1	1	1	17	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	9	
13	17	2	1	0	1	1	1	1	0	0	1	2	2	1	0	1	12	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
14	19	2	0	0	1	1	1	0	1	0	0	2	1	2	1	1	11	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	6		
15	22	2	1	0	1	1	2	1	0	0	1	2	2	2	1	1	15	1	0	0	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	8	
16	18	2	0	0	2	1	2	0	1	0	1	1	1	2	1	2	14	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	5	
17	18	2	3	1	2	3	3	3	3	1	3	2	3	1	3	3	34	1	0	0	0	1	1	0	0	0	2	1	2	1	2	12
18	21	2	1	0	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	1	0	0	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	9	
19	18	2	1	1	0	1	2	3	2	1	0	2	2	2	2	3	22	0	1	0	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	
20	21	2	1	0	1	2	3	3	1	1	1	2	1	0	0	1	17	0	0	0	1	2	3	1	1	0	0	0	1	0	9	
21	18	2	1	1	2	3	2	2	3	0	0	2	2	2	1	2	23	1	0	0	0	2	1	1	2	0	0	1	0	1	9	
22	18	2	0	1	1	2	2	3	1	0	0	2	3	3	1	2	21	0	1	1	2	2	3	0	0	1	2	2	2	1	19	
23	18	2	3	2	1	2	1	0	1	2	0	1	1	1	0	1	16	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	2	1	12	
24	18	2	1	0	1	3	2	1	1	0	0	3	2	1	2	2	19	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	2	0	1	0	9
25	19	2	1	0	2	1	2	1	1	1	1	2	2	2	2	1	19	1	0	0	0	0	1	0	0	0	2	1	1	1	9	
26	19	2	1	0	0	1	2	0	1	0	0	1	1	1	1	1	10	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	7	
27	18	2	1	0	0	1	1	0	2	1	0	1	0	1	0	0	8	1	0	0	0	2	0	0	0	0	1	0	1	0	5	
28	18	2	1	1	2	1	3	2	1	0	1	1	2	2	1	0	18	1	1	2	1	2	1	1	0	0	2	1	1	1	0	14
29	19	2	0	0	1	1	2	0	1	1	0	1	1	0	0	9	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	7	
30	18	2	1	1	0	1	2	3	1	0	0	1	1	1	1	1	14	0	0	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	7	
31	18	2	2	0	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	0	1	14	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	7	
32	18	1	2	1	0	1	2	1	1	0	1	1	2	1	0	1	14	1	1	0	0	0	1	0	3	0	1	0	0	0	7	
33	18	1	1	0	0	2	2	3	2	3	1	2	1	1	1	3	22	2	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	6
34	18	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	9															
35	17	2	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	5															
36	23	2	0	0	0	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	0	7															

SY





## HASIL OUTPUT

### Statistics

N	Inisial	Jenis kelamin	Umur	Kategori	Kategori
				Kecemasan	
Valid		33	33	33	33
Missing		0	0	0	0

### Jenis kelamin

	Frequency	Percent	Cumulative Percent	
			Valid Percent	Percent
Valid	1	2	6.1	6.1
	2	31	93.9	100.0
Total	33	100.0	100.0	

### Umur

	Frequency	Percent	Cumulative Percent	
			Valid Percent	Percent
Valid	17	1	3.0	3.0
	18	15	45.5	48.5
	19	10	30.3	78.8
	20	4	12.1	90.9
	21	2	6.1	97.0
	22	1	3.0	100.0
Total	33	100.0	100.0	

### Kategori Kecemasan Pretest

	Frequency	Percent	Cumulative Percent	
			Valid Percent	Percent
Valid	Kecemasan Ringan	3	9.1	9.1
	Kecemasan Sedang	12	36.4	45.5
	Kecemasan Berat	9	27.3	72.7
	Kecemasan Sangat Berat	9	27.3	100.0
	Total	33	100.0	100.0

### Kategori Kecemasan Post Test

	Valid		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Normal	Valid	Normal	17	51.5	51.5	51.5
		Kecemasan Ringan	9	27.3	27.3	78.8
		Kecemasan Sedang	5	15.2	15.2	93.9
		Kecemasan Berat	2	6.1	6.1	100.0
Total			33	100.0	100.0	

### Case Processing Summary

		Cases					
		Valid		Missing		Total	
		N	Percent	N	Percent	N	Percent
	CemasPretest	33	100.0%	0	0.0%	33	100.0%
	CemasPost	33	100.0%	0	0.0%	33	100.0%

### Descriptives

		Statistic	Std. Error
CemasPretest	Mean	16.61	.990
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	14.59
	Mean	Upper Bound	18.62
	5% Trimmed Mean		16.27
	Median		16.00
	Variance		32.371
	Std. Deviation		5.690
	Minimum		8
	Maximum		34
	Range		26
	Interquartile Range		8
	Skewness	.840	.409
CemasPost	Kurtosis	1.346	.798
	Mean	8.27	.662
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	6.92
	Mean	Upper Bound	9.62
	5% Trimmed Mean		8.07
	Median		7.00
	Variance		14.455

Std. Deviation		3.802	
Minimum		0	
Maximum		19	
Range		19	
Interquartile Range		3	
Skewness	1.145	.409	
Kurtosis	2.813	.798	

### Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
CemasPretest	.131	33	.162	.945	33	.096
CemasPost	.212	33	.001	.880	33	.002

a. Lilliefors Significance Correction

Hasil Transformasi data untuk menormalkan *post test*

### Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Trans_Cemaspost	32	97.0%	1	3.0%	33	100.0%

### Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Trans_Cemaspost	.151	32	.060	.948	32	.125

a. Lilliefors Significance Correction

Hasil uji normalitas data pretest dan posttest setelah dilakukan transformasi data

### Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 Kategori Kecemasan Pretest	3.73	33	.977	.170

Kategori Kecemasan Post Test	1.76	33	.936	.163
---------------------------------	------	----	------	------

### Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Kategori Kecemasan Pretest & Kategori Kecemasan Post Test	33	.609	.000

### Paired Samples Test

		Paired Differences			95% Confidence			Sig. (2- tailed )	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error	Interval of the Difference				
					Lower	Upper	t		
Pair 1	Kategori Kecemasan Pretest - Kategori Kecemasan Post Test	1.970	.847	.147	1.669	2.270	13.355	33 .000	





