

**EFEKTIVITAS SENAM ZUMBA TERHADAP PENURUNAN TINGKAT
STRES AKADEMIK PADA REMAJA DI SMP DARUL HIJRAH PUTRI**

SKRIPSI

Diajukan guna memenuhi sebagian syarat
Untuk memperoleh derajat Sarjana Psikologi
Universitas Lambung Mangkurat



Oleh :

RIANA KHAIRUL

IIC112014

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT**

Desember, 2018

Skripsi

EFEKTIVITAS SENAM ZUMBA TERHADAP PENURUNAN TINGKAT STRES AKADEMIK PADA REMAJA DI SMP DARUL HIJRAH PUTRI

dipersiapkan dan disusun oleh
Riana Khairul

telah dipertahankan di depan dewan penguji
pada tanggal **19 Desember 2018**

Susunan Dewan Penguji

Pembimbing Utama



Marina Dwi Mavangsari, M.Psi., Psikolog,
NIP. 19840302 2008 12 2 002

Anggota Dewan Penguji Lain

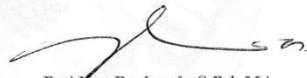


Jehan Safitri, M.Psi., Psikolog
NIP. 19850609 20 1404 2 001

Pembimbing Pendamping




Rusdi Rusli, M.Psi., Psikolog
NIP. 1987 1124 20 1404 1 001



Dwi Nur Rachmah, S.Psi, MA
NIP. 198006 15 20050 1 2 003

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi



Neda Eriyani, M.Psi., Psikolog
NIP. 1983 1226 2008 12 2 001
Ketua Program Studi Psikologi

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Banjarbaru, 10 Desember 2018



Riana Khairul

ABSTRAK

EFEKTIVITAS SENAM ZUMBA TERHADAP PENURUNAN TINGKAT STRES AKADEMIK PADA REMAJA DI SMP DARUL HIJRAH PUTRI

Padatnya kegiatan di Pondok Pesantren bisa menjadi sumber tekanan atau *stressor* pada siswinya. Stres yang terjadi dilingkungan sekolah atau pendidikan biasanya disebut dengan stres akademik. Salah satu cara untuk mengatasi stres adalah dengan melakukan aktivitas fisik, yaitu senam zumba. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas senam zumba terhadap penurunan tingkat stres akademik pada siswi SMP. Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimental kuasi dengan rancangan penelitian *one group pretest-posttest design*. Instrumen penelitian yang digunakan yaitu kuesioner stres akademik. Subjek penelitian merupakan siswi SMP di SMP Pondok Pesantren Darul Hijrah Putri berjumlah 30 orang. Hasil analisis dari nilai uji t berpasangan menunjukkan adanya penurunan tingkat stres akademik sebelum dan sesudah diberikannya perlakuan senam zumba pada penelitian ini. Dari hal tersebut dapat disimpulkan bahwa perlakuan senam zumba efektif untuk menurunkan tingkat stres akademik pada siswi di Pondok Pesantren Darul Hijrah Putri.

Kata Kunci: Senam Zumba, Stres Akademik, Pondok Pesantren

ABSTRACT

EFFECTIVENESS OF ZUMBA GYMNASTICS ON DECREASING ACADEMIC STRESS IN ADOLESCENTS AT SMP DARUL HIJRAH PUTRI

The density of activities in islamic boarding schools can be a source of pressure or stressors for their students. A stress that occurs around the school or education environment is usually called academic stress. A way to deal with this kind of stress is to do physical activity called zumba gymnastics. This study aims to determine the effectiveness of zumba gymnastics on decreasing academic stress levels for junior high school students. This study used quasiexperimental research methods with one group pretest-posttest research design. The instruments that is used in this study was stress questionnaire. The research subjects were 30 junior high school students at the Darul Hijrah Islamic Boarding School Putri. The results of the analysis of the value of paired test showed a decrease in academic stress levels before and after the treatment of zumba gymnastics in this study. It can be concluded that the treatment of zumba gymnastics is effective in reducing the level of academic stress on female students in the Darul Hijrah Islamic Boarding School.

Keywords: Zumba Gymnastics, Academic Stress, Islamic Boarding School

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmatNya sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul “Efektivitas Senam Zumba terhadap Penurunan Tingkat Stres Akademik pada Remaja di SMP Darul Hijrah Putri”

Skripsi ini disusun untuk memenuhi sebagian syarat guna memperoleh derajat Sarjana Psikologi di Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat. Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat, Prof. Dr. Zairin Noor, dr, SpOT., MM. yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas dalam pelaksanaan penelitian.
2. Ketua Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat, Ibu Neka Erlyani, M.Psi., Psikolog yang telah memberikan kesempatan dan izin dalam pelaksanaan penelitian ini.
3. Dosen pembimbing, Ibu Marina Dwi Mayangsari, M. Psi., Psikolog dan Bapak Rusdi Rusli, M. Psi., Psikolog yang telah bersedia dan meluangkan waktu, memberikan semangat, memberikan saran dan arahan dalam proses penyelesaian skripsi ini.
4. Dosen penguji, Ibu Jehan Safitri, M.Psi., Psikolog dan Ibu Dwi Nur Rachmah, S.Psi., M.A yang telah bersedia memberikan saran dan arahan dalam penyelesaian skripsi ini.

5. Dosen pembimbing akademik, Ibu Hemy Heryati Anward, M.Sc yang selama ini telah bersedia membimbing dan memberi semangat kepada penulis dari awal hingga akhir masa perkuliahan.
6. Program Studi Psikologi Universitas Lambung Mangkurat yang telah banyak memberikan fasilitas serta perizinan selama diperkuliahan.
7. Kepala Sekolah SMP Darul Hijrah Putri beserta seluruh Guru dan Staf yang telah banyak membantu dalam pelaksanaan penelitian ini.
8. Seluruh siswi yang terlibat dalam penelitian ini yang telah meluangkan waktu dan tenaganya untuk kelancaran proses penyelesaian skripsi.
9. Choirul Soleh, A.Md selaku ayahanda tercinta yang senantiasa mendoakan, memberikan semangat, menjadi pendengar yang baik, dan memberikan dukungan moral maupun moril kepada penulis selama perkuliahan dan penelitian.
10. Wasilah selaku ibunda tercinta yang tidak ada henti-hentinya mendoakan, memberikan semangat, selalu ada saat senang maupun sedih, dan memberikan dukungan moral maupun moril kepada penulis selama perkuliahan dan penelitian.
11. Sahabat-sahabat dari awal perkuliahan hingga akhir perkuliahan yang senantiasa meluangkan waktunya untuk membantu, memberikan semangat dan dukungan dalam penyelesaian skripsi yaitu Venny Rahmina, Dita Amanda W, Ratna Budi Astuti, M. Luthfi Fernando, M Saputra Setyawan, Ryskie Arrahman, Choerunnisa Mutiara A, Nur Azizatur Rahmah, Amanda Dierathy Sewel, Noor Rahmayanti, Hanna Widya Sari.

12. Teman-teman yang senantiasa selalu ada membantu penulis dalam penyelesaian skripsi ini yaitu M. Irfan Fauzan, Noormarizqa, St. Laili Noor, Kak Saulia Safitri, Risna Febriani, Budiasih Retno Fadila, Aulia Elma Rabbika.
13. Team yang membantu saat penelitian berlangsung yaitu Kak Petria selaku Instruktur Zumba, Choe, Venny, Ratna, Delila, Nessie, dan ustadzah Pondok Pesantren Darul Hijrah Putri yaitu Husna dan Aslam.
14. Sahabat-sahabat yang selalu memberikan semangat dan selalu menghibur untuk terus berjuang dalam penyelesaian skripsi ini yaitu Melly, Lily, Fitria, Nanda, Farida, Qiqie, Tazkia, Indah, Ayagita, Nida, Abid, Anis, Intan, Ria, Khannys, Alm. Renaldy, Audia.
15. Rekan-rekan Psikologi 2012 Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat yang telah banyak membantu selama perkuliahan dan menjadi teman-teman yang baik.
16. Semua pihak atas sumbangan pikiran dan bantuan yang telah diberikan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Penulis menyadari bahwa Skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, akan tetapi penulis berharap penelitian ini dapat bermanfaat bagi dunia ilmu pengetahuan, khususnya Ilmu Psikologi.

Banjarbaru, 10 Desember 2018

Riana Khairul

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	
HALAMAN PENGESAHAN.....	i
HALAMAN PERNYATAAN	ii
ABSTRAK	iii
<i>ABSTRACT</i>	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	7
E. Keunikan dan Signifikansi Penelitian	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	10
A. Stres Akademik	10
B. Senam Zumba.....	22
C. Remaja.....	25
D. Pondok Pesantren	26

E. Efektivitas Senam Zumba terhadap Penurunan Tingkat Stres	27
F. Landasan Teori	29
G. Hipotesis	31
BAB III METODE PENELITIAN	32
A. Desain Penelitian Eksperimen	32
B. Prosedur Penelitian	33
C. Identifikasi dan Operasional Variabel Penelitian	36
D. Subjek dan Tempat Penelitian	37
E. Teknik Pengumpulan Data	38
F. Analisis Data	45
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	47
A. Gambaran Subjek Penelitian	47
B. Pelaksanaan Penelitian	48
C. Hasil Penelitian	51
D. Pembahasan	57
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	62
A. Kesimpulan	62
B. Saran	62
DAFTAR PUSTAKA	64
LAMPIRAN	68

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Rincian Kuesioner Stres Akademik	39
Tabel 2. Hasil Uji Coba Kuesioner Stres Akademik	42
Tabel 3. Susunan Aitem Baru Kuesioner Stres Akademik	43
Tabel 4. Deskripsi Subjek Penelitian	47
Tabel 5. Rumus Norma Kategorisasi	52
Tabel 6. Distribusi Kategorisasi Data (<i>Pretest</i>)	52
Tabel 7. Distribusi Kategorisasi Data (<i>Posttest</i>).....	53
Tabel 8. Rumus Perhitungan Skor Hipotetik Variabel Penelitian.....	54
Tabel 9. Perbandingan Skor Hipotetik dan Empirik Variabel Penelitian	54
Tabel 10. Hasil Uji Normalitas	55
Tabel 11. Hasil Uji Beda Berpasangan (Uji-T Berpasangan)	56
Tabel 12. Hasil Perbedaan Rerata Stres Akademik	57

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Desain Penelitian Efektivitas Senam Zumba terhadap Penurunan Tingkat Stres akademik.....	31
Gambar 2. Desain Penelitian <i>One Group Pretest Posttest Design</i>	33
Gambar 3. Rumus <i>Corrected Item Total Correlation</i>	41
Gambar 4. Rumus <i>Alpha Cronbach</i>	44
Gambar 5. Rumus Chi Kuadrat.....	45
Gambar 6. Rumus Uji-T Berpasangan	46

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Gambaran Pelaksanaan Penelitian.....	68
Lampiran 2. Modul Penelitian	69
Lampiran 3. Rincian Subjek Penelitian.....	72
Lampiran 4. Hasil Seleksi Data 300 orang kelas VII.....	73
Lampiran 5. Hasil Data <i>Pretest</i>	74
Lampiran 6. Hasil Data <i>Posttest</i>	75
Lampiran 7. Hasil Perbedaan <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	76
Lampiran 8. Uji Normalitas	77
Lampiran 9. Uji T Berpasangan	78
Lampiran 10. Tabulasi Data.....	79
Lampiran 11. Dokumentasi.....	87