

BAB IV

HASIL PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA

A. Deskripsi Data

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat stress seorang setelah melakukan senam yoga. Sampel dalam penelitian menggunakan member Fitness Centre Apartemen Puri Mansion Jakarta Barat yang berjumlah sebanyak 21 orang, yang terdiri dari kategori bekerja dan tidak bekerjaserta lama latihan yaitu kurang dari satu bulan dan lebih dari satu bulan. Setelah dilakukan servei melalui Kuesioner *Kessler Psychological Distress Scale* didapat diskripsi data sebagai berikut :

Tabel 4.1 Deskripsi Data

Descriptive Statistics								
	N Statistic	Minimum Statistic	Maximum Statistic	Sum Statistic	Mean Statistic	Std. Error	Std. Deviation Statistic	Variance Statistic
Tingkat Stress	21	12.00	37.00	415.00	19.7619	1.09741	5.02896	25.290
Valid N (listwise)	21							

Memperhatikan tabel 4,1 di atas terlihat bahwa nilai minimum statistic 12 masuk kategori tidak mengalami stress, nilai maximum statistic 37 masuk kategori stress berat. Sedangkan rata-rata (mean statistic) 19.76 masuk kategori stress ringan.

B. Uji Validitas dan Reliabilitas Kuisiонер

1. Validitas Kuisiонер

Uji Validitas merupakan uji yang digunakan untuk mengukur tingkat keefektifan suatu alat ukur atau media ukur untuk memperoleh data. Selain itu uji validitas menunjukkan derajat ketepatan antara data yang sesungguhnya terjadi pada objek dengan data yang dikumpulkan oleh peneliti (Sugiyono, 2017). Uji validitas Biasanya juga digunakan untuk mengukur seberapa efektif suatu kuisiонер untuk memperoleh data, lebih tepatnya untuk pertanyaan-pertanyaan yang tercantum di kuisiонер dalam hal ini penulis melakukan sebanyak 20 orang pada Fitness Center Mall Taman Palembang yang

Tabel 4.2 Uji Validasi

	Sig. (2-tailed)		.008	.032	.004	.390	.200	.229	.170	.258	.193	.007
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
Soal 2	Pearson Correlation	.578**	1	.774**	.340	.176	.220	.025	.377	.180	.197	.504*
	Sig. (2-tailed)	.008		.000	.142	.457	.350	.917	.102	.446	.405	.023
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
Soal 3	Pearson Correlation	.480*	.774**	1	.414	.284	.194	.169	.483*	.254	.309	.579**
	Sig. (2-tailed)	.032	.000		.070	.225	.413	.476	.031	.280	.184	.008
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
Soal 4	Pearson Correlation	.620**	.340	.414	1	.583**	.472*	.675**	.481*	.565**	.682**	.829**
	Sig. (2-tailed)	.004	.142	.070		.007	.036	.001	.032	.009	.001	.000
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
Soal 5	Pearson Correlation	.203	.176	.284	.583**	1	.682**	.692**	.427	.688**	.540*	.762**
	Sig. (2-tailed)	.390	.457	.225	.007		.001	.001	.061	.001	.014	.000
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
Soal 6	Pearson Correlation	.299	.220	.194	.472*	.682**	1	.653**	.337	.591**	.315	.682**
	Sig. (2-tailed)	.200	.350	.413	.036	.001		.002	.147	.006	.176	.001
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
soal 7	Pearson Correlation	.282	.025	.169	.675**	.692**	.653**	1	.397	.814**	.805**	.814**
	Sig. (2-tailed)	.229	.917	.476	.001	.001	.002		.083	.000	.000	.000
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
soal 8	Pearson Correlation	.319	.377	.483*	.481*	.427	.337	.397	1	.515*	.452*	.674**
	Sig. (2-tailed)	.170	.102	.031	.032	.061	.147	.083		.020	.046	.001
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
soal 9	Pearson Correlation	.266	.180	.254	.565**	.688**	.591**	.814**	.515*	1	.741**	.822**
	Sig. (2-tailed)	.258	.446	.280	.009	.001	.006	.000	.020		.000	.000
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
soal 10	Pearson Correlation	.304	.197	.309	.682**	.540*	.315	.805**	.452*	.741**	1	.784**
	Sig. (2-tailed)	.193	.405	.184	.001	.014	.176	.000	.046	.000		.000
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
Total	Pearson Correlation	.587**	.504*	.579**	.829**	.762**	.682**	.814**	.674**	.822**	.784**	1
	Sig. (2-tailed)	.007	.023	.008	.000	.000	.001	.000	.001	.000	.000	
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20

** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Tabel 4.2 di atas memperlihatkan nilai pearson correlation yang di kurung dengan kotak merah menunjuk nilai di atas 0.500 arti termasuk dalam kategori korelasi kuat, selanjutnya jika dibandingkan dengan nilai R-tabel dengan $df n - 2$ ($20 - 2 = 18$) dengan *alpha* 5% yaitu sebesar 0.4438, maka semua nilai korelasi di tas lebih dari R-tabel yaitu 0.4438 dengan demikian semua nilai R item soal lebih besar dari 0.4438. dan dinyatakan dengan kepercayaan 95% semua item soal bersifat valid dan bisa dipergunakan pada penelitian berikutnya.

2. Reliabilitas Kuesioner

Sesuai dengan pendapat (Sugiyono, 2017) menyebutkan bahwa tujuan melakukan uji reliabilitas untuk melihat seberapa jauh hasil pengukurannya mempergunakan obyek yang sama dan menghasilkan data yang sama. Pengujian ini dilakukan terhadap responden dengan jumlah 20 orang member Fitness Center Mall Taman Palem yang mengikuti senam yoga, dengan menggunakan pertanyaan yang telah dinyatakan valid dalam uji validitas dan akan ditentukan reliabilitasnya. Menggunakan program *SPSS 24.0 for windows*, variabel dikatakan reliabel dengan kriteria antara lain :

Tabel 4.3 *Case Processing Summary*

		N	%
Cases	Valid	20	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	20	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Pada tabel 4.3 *Case Processing Summary* bisa diketahui baris *Cases Valid* menyebutkan bahwa persentase menunjukkan 100% dan jumlah respondennya sebanyak 20, hal tersebut mengindikasikan bahwa 20 responden itu valid dan tidak satupun responden yang tergolong pada kategori *Excluded*. Kemudian, untuk mengetahui apakah hasil perhitungan datanya reliabel atau konsisten, maka bisa dilihat dari tabel 4.4 *Reliability Statistics*. Sebagaimana tabel berikut :

Tabel 4.4 *Reliability Statistics*

Cronbach's Alpha	N of Items
.890	10

Hasil perhitungan uji reliabilitas metode *Cronbach's Alpha* (r_{hitung}) bisa diketahui dari kolom *Cronbach's Alpha*, yakni 0.890 dengan N of Items menunjukkan bahwa jumlah pertanyaan yang di-input dalam variabel view adalah 10. Dengan demikian bisa dinyatakan bahwa hasil *Cronbach's Alpha* untuk 10 data dari 10 pertanyaan atau items, yakni 0.890.

Lalu guna mengetahui apakah datanya akurat ataukah tidak, dengan demikian jika perhitungan $r_{hitung} > r_{tabel} 5\%$. Sampel (N) 10 orang dengan *alpha* 5%, maka diketahui bahwa r-tabel untuk data tersebut adalah sebesar 0.632. Dengan demikian bisa ditarik kesimpulan bahwa $r_{hitung} > r_{tabel} 5\%$, yakni $0.890 > 0.632$, dengan demikian data tersebut bersifat konsisten atau reliabel.

C. Hasil Penelitian

Olahan data hasil penelitian dari member Fitness Centre Apartemen Puri Mansion Jakarta Barat yang berjumlah sebanyak 21 orang yang mengikuti senam yoga dengan menggunakan kuesioner *kessler psychological distress scale* yang berupa data kuantitatif. Data kuantitatif adalah data yang dalam bentuk bilangan-bilangan atau angka-angka. Berikutnya data yang sifatnya kuantitatif, di mana berupa angka-angka yang dihitung melalui jawaban responden terkait pertanyaan dengan mempergunakan rumus deskriptif persentase dan analisis data statistik.

Hasil analisis data ditunjukkan melalui cara penjumlahan dan perbandingan terhadap jumlah yang diperoleh persentase dan diharapkan. Hasil persentase itu lalu diterjemahkan melalui kalimat yang sifatnya deskriptif. Hal tersebut bertujuan untuk memudahkan dalam rangka memperoleh pemahaman terhadap hasil akhir pada kualifikasi hasil penelitian tersebut. Adapun berikut disajikan data keseluruhan dari hasil penelitian yang sudah dilaksanakan.

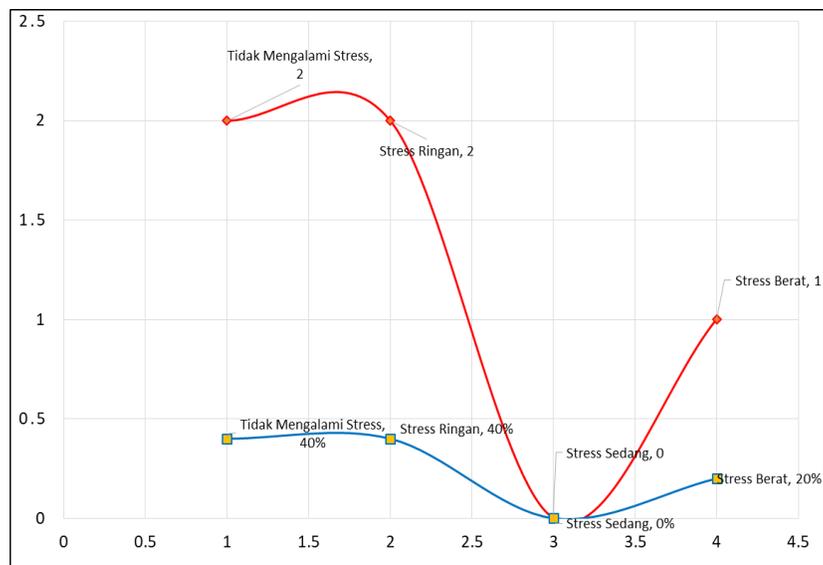
1. Latihan Kurang dari Satu Bulan

Member Fitness Centre Apartemen Puri Mansion Jakarta yang mengikuti senam yoga kurang satu bulan berjumlah 5 orang. hasil penelitian tingkat stress menggunakan kuesioner *kessler psychological distress scale* didapatkan hasil sebagaimana tabel berikut :

Tabel 4.5 Tingkat Stress Responden Latihan Yoga Kurang Dari 1 Bulan

Skor	Tingkat Stress	f	Prosentase
< 20	Tidak Mengalami Stress	2	40%
20 - 24	Stress Ringan	2	40%
25 - 29	Stress Sedang	0	0%
> 30	Stress Berat	1	20%
		5	100%

Dari analisis data seperti dirangkum dalam tabel 4.5 di atas dari 5 orang responden terdapat 2 orang atau 40% yang tidak mengalami stress, dan 2 orang (40%) tingkat stress ringan, sedang 1 orang lagi (20%) mengalami stress berat, lebih jelas lihat grafik di bawah ini :



Gambar 4.1 Grafik Tingkat Stress Responden Latihan Yoga Kurang satu Bulan

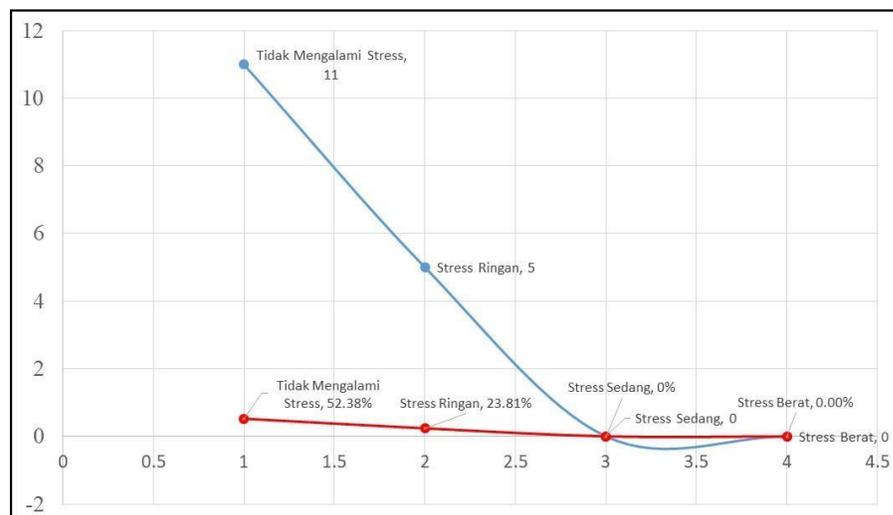
2. Latihan Lebih dari Satu Bulan

Member Fitness Centre Apartemen Puri Mansion Jakarta yang mengikuti senam yoga lebih satu bulan berjumlah 16 orang. hasil penelitian tingkat stress menggunakan kuesioner *kessler psychological distress scale* didapat hasil seperti tabel di bawah ini :

Tabel 4.6 Tingkat Stress Responden Latihan Yoga Lebih Dari 1 Bulan

Skor	Tingkat Stress	f	Prosentase
< 20	Tidak Mengalami Stress	11	68.75%
20 – 24	Stress Ringan	5	31.25%
25 – 29	Stress Sedang	0	0%
> 30	Stress Berat	0	0%
		16	100%

Dari analisis data seperti dirangkum dalam tabel 4.6 di atas dari 16 orang responden terdapat 11 orang atau 68.75% yang tidak mengalami stress, dan 5 orang (31.25%) tingkat stress ringan, dan tidak satupun dari responden masuk kategori stress sedang dan stress berat, lebih jelas lihat grafik di bawah ini :



Gambar 4.2 Grafik Tingkat Stress Responden Latihan Yoga Lebih satu Bulan

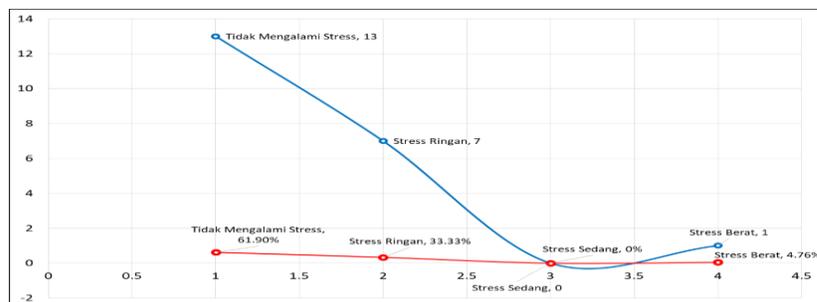
3. Analisis Secara Keseluruhan

Member Fitness Centre Apartemen Puri Mansion Jakarta yang mengikuti senam yoga sebanyak 21 orang. Hasil penelitian tingkat stress setelah melakukan latihan senam yoga didapat hasil seperti tabel di bawah ini:

Tabel 4. 7 Tingkat Stress Member Fitness Centre Apartemen Puri Mansion Jakarta Yang Mengikuti Latihan Yoga

Skor	Tingkat Stress	F	Prosentase
< 20	Tidak Mengalami Stress	13	61.90%
20-24	Stress Ringan	7	33.33%
25-29	Stress Sedang	0	0%
> 30	Stress Berat	1	4.76%
		21	100%

Dari analisis data seperti dirangkum dalam tabel 4.7 di atas dari 21 orang responden mengikuti senam yoga terdapat 13 orang atau 61,90% yang tidak mengalami stress, dan 7 orang atau 33.33% tingkat stress ringan, tidak ada kategori stress sedang dan satu orang atau 4.76% yang mengalami stress berat, lebih jelas lihat grafik di bawah ini :



Gambar 4.3 Grafik Tingkat Stress Member Fitness Centre Apartemen Puri Mansion Jakarta Yang Mengikuti Latihan Yoga

Memperhatikan hasil analisis di atas dapat disimpulkan bahwa senam yoga yang dilakukan secara sistematis, teratur dan kontinu dapat menurunkan tingkat stress, sehingga hipotesis yang dimuskan pada BAB terdahulu yang berbunyi “Senam yoga dapat menurunkan tingkat stress pada member Fitness Center Puri Mansion Apartemen Jakarta Barat” dapat diterima.

D. Diskusi dan Penemuan

Berdasarkan hasil penelitian pada deskripsi data pada tabel 4.1 dapat diketahui nilai tengah tingkat stres setelah diberikan senam yoga yaitu 19.76 angka ini bermakna bahwa rata-rata member Fitness Centre Apartemen Puri Mansion Jakarta yang mengikuti senam yoga sudah tidak mengalami stress. Namun demikian ada nilai maksimum yaitu 37, nilai ini berarti masuk kategori stress berat, setelah dianalisis terdapat satu orang member Fitness Centre Apartemen Puri Mansion Jakarta yang mengikuti senam yoga pada kategori stress berat. Responden tersebut mengikuti senam yoga kurang dari satu bulan dengan status bekerja.

Hasil analisis menunjukkan bahwa member Fitness Centre Apartemen Puri Mansion Jakarta yang mengikuti senam yoga kurang dari satu bulan sebanyak 5 orang dari 5 orang responden terdapat 2 orang (40%) yang tidak mengalami stress, dan 2 orang (40%) tingkat stress ringan, sedang 1 orang lagi (20%) mengalami stress berat. Sedang kelompok member Fitness Centre Apartemen Puri Mansion Jakarta yang mengikuti senam yoga lebih dari satu bulan yang berjumlah 16

terdapat 11 orang (68.75%) yang tidak mengalami stress, dan 5 orang (31.25%) tingkat stress ringan, dan tidak satupun dari responden masuk kategori stress sedang dan stress berat.

Hasil analisis secara keseluruhan dengan responden 21 orang terdapat 13 orang (61,90%) yang tidak mengalami stress, dan 7 orang (33.33%) tingkat stress ringan, tidak ada kategori stress sedang dan satu orang (4.76%). Hasil menunjukkan latihan senam yoga dapat menurunkan tingkat stress bagipara pelakunya, tentunya dilakukan dengan rencana yang realistis dan berkelanjutan dan dengan kurun waktu yang lebih lama. Hal tersebut terbukti bahwa masih ada member Fitness Centre Apartemen Puri Mansion Jakarta yang mengikuti latihan yoga yang masih memiliki stess berat dan stress ringan, hal ini disebabkan karena masih kurang kurun waktu latihan. Latihan yang di lakukan dengan konsisten pada jenis olahraga yang praktikan dan berlatih antara 3-5 kali seminggu, dalam kurun waktu satu atau dua bulan telah dapat dilihat hasilnya sesuai dengan yang diinginkan, namun hal tertentu dapat juga mempengaruhi seperti kondisi awal tubuh dan nutrisi yang dikonsumsi (Hughes, 2021).

Stres bisa terjadi tanpa pandang bulu, muda atau tua dapat mengalami hal tersebut. Stres meruapakan perubahan reaksi tubuh ketika menghadapi ancaman, tekanan, atau situasi yang baru. Salah satu solusi terbaik yakni melakukan yoga. Karena Yoga bisa meminimalisir stres, sebab kegiatan fisik tersebut dapat membuat relaksasi meningkat. Pada dasarnya yoga bisa mempunyai manfaat bagi

3 aspek yang umumnya dipengaruhi stres, yakni pernapasan, pikiran, dan tubuh. Suatu studi memaparkan terdapatnya pengaruh kuat dari yoga terhadap stres.

Penelitian itu diikuti sebanyak 24 partisipan perempuan yang merasa tertekan dalam segi emosional. Hasil yang sama pun didapatkan dari penelitian yang dilaksanakan pada 131 partisipan. Penelitian itu mendapati program yoga dalam waktu 10 minggu sudah dapat membuat kecemasan dan stres berkurang. Bagi kesehatan mental, manfaat yoga didapatkan dari kemampuan dalam meningkatkan relaksasi dan meredakan stres.

Realitanya, sejumlah penelitian sudah menunjukkan yoga bisa mengurangi sekresi kortisol, hormon stres utama. Latihan senam yoga adalah latihan sederhana guna mengurangi tingkat stres. Sesuai dengan penelitian yang dilaksanakan (Danahauer, 2019) tentang stres dan yoga diperoleh hasil bahwa timbul perubahan secara signifikan untuk menghilangkan efek negatif stres, mengurangi depresi, meningkatkan kesehatan mental, mengurangi kecemasan, dan meningkatkan kualitas hidup dengan cara menyeluruh.