

PENGARUH LATIHAN HATHA YOGA TERHADAP TINGKAT KECEMASAN

Valentina Triandjung Putri

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan hatha yoga terhadap tingkat kecemasan. Penelitian ini menggunakan rancangan kuasi eksperimen yang berupa *nonrandomized pretest-posttest control group desain*. Hipotesis penelitian adalah ada pengaruh latihan hatha yoga terhadap penurunan tingkat kecemasan individu. Jika individu diberikan latihan hatha yoga akan menurunkan tingkat kecemasan. Subjek dalam penelitian ini adalah 37 mahasiswi Psikologi Universitas Sanata Dharma yang memiliki tingkat kecemasan kategori sedang. Subjek dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Terdiri dari 18 orang dikelompok eksperimen yang mengikuti latihan hatha yoga dan 19 orang kelompok kontrol yang tidak mengikuti latihan hatha yoga. Data diperoleh dengan menggunakan skala kecemasan. Data penelitian dianalisis dengan menggunakan uji-t selisih skor *pretest* dan *posttest* dari kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Hasil t-test menunjukkan adanya perbedaan tingkat kecemasan secara signifikan antara kelompok kontrol dengan kelompok eksperimen ($F : 6,052, p : 0,020 \leq 0,05$ dan $t_{\text{test}} : 2,696, p : 0,013 \leq 0,05$). Selisih nilai penurunan tingkat kecemasan untuk kelompok kontrol ialah 0,82, sedangkan untuk kelompok eksperimen ialah 16,00. Rerata tingkat kecemasan pada kelompok yang diberikan latihan hatha yoga ($X_{\text{eksperimen}}: 155,87$) sementara itu rerata dari kelompok yang tidak diberikan latihan hatha yoga ($X_{\text{kontrol}}: 176,41$), sehingga disimpulkan bahwa latihan hatha yoga dapat menurunkan tingkat kecemasan individu.

Kata kunci : latihan hatha yoga, tingkat kecemasan

INFLUENCE OF HATHA YOGA EXERCISE AGAINST ANXIETY LEVELS

Valentina Triandjung Putri

ABSTRACT

This study aimed to determine whether there are effects of hatha yoga exercise on anxiety level. The study used a quasi-experimental form of non randomized pretest-posttest control group design. The research hypothesis there is an influence of practice hatha yoga to decrease anxiety levels of individuals. If individuals are given practice hatha yoga, it can reduce the level of their anxiety. Subjects in this study were 37 female students of Psychology, University of Sanata Dharma which have medium levels of anxiety category. Subjects were divided into two groups, experimental and control groups. Consisting of 18 people in the experimental group who follow the hatha yoga exercise and 19 people of control group who did not follow the hatha yoga exercise. Data obtained using the anxiety scale. The research data were analyzed using t-test difference scores pretest and posttest of the control group and the experimental group. The results of t-test showed a significant difference in anxiety levels between the control group with the experimental group ($F: 6.052, p : 0.020 \leq 0.05$ and $t_{test}: 2.696, p: 0.013 \leq 0.05$), with the difference of the value of decreased levels of anxiety for the control group was 0.82, while the experimental group was 16.00. The mean levels of anxiety were given practice hatha yoga ($X_{eksperimen}: 155.87$) while the average of group were not given practice hatha yoga ($X_{controls}: 176.41$), so it is concluded that the practice of hatha yoga can lower anxiety levels of individuals.

Keywords: hatha yoga exercise, anxiety levels