

**PENGARUH SENAM PERNAFASAN PAGAR NUSA
TERHADAP TINGKAT STRES**

SKRIPSI

**DIAJUKAN UNTUK MEMENUHI PERSYARATAN MEMPEROLEH
GELAR SARJANA (S1)**



**Fauzi Abda'u Ash Shiddiqi
NIM 201569110016**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS YUDHARTA PASURUAN**

2019

TANDA PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Pengaruh Senam Perenafasan Pagar Nusa Terhadap
Tingkat Stress
Disusun Oleh : Fauzi Abda'u Ash Shiddiqi
NIM : 201569110016
Program Studi : Psikologi
Konsentasi : Psikologi Umum

Telah diperiksa dan disetujui untuk dipertahankan
Didepan tim penguji
Pasuruan, 6 Juli 2019

Mengetahui & Menyetujui.
Kaprodik



(Nanik Kholifah, S.Psi., M.Si)
NIP.Y : 069.11.09.022

Pembimbing.

(Nanik Kholifah, S.Psi., M.Si)
NIP.Y : 069.11.09.022

TANDA PENGESAHAN

TELAH DIPERTAHANKAN DI DEPAN MAJELIS PENGUJI SKRIPSI,
FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS YUDHARTA PASURUAN, PADA:

HARI : RABU

TANGGAL : 10 JULI 2019

JAM : 08.45

JUDUL :PENGARUH SENAM PERNAFASAN PAGAR NUSA
TERHADAP TINGKAT STRES

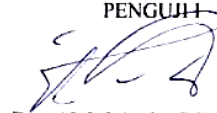
DINYATAKAN LULUS

MAJELIS PENGUJI
PENGUJI UTAMA



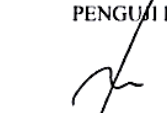
Dra. Esv Suraeni Yuniwati, M.Si.Psikolog
NIDN.0720066101

PENGUJI I



Drs. Abdul Amin, S.Psi., M.Psi
NIP.Y.069.09.04.017

PENGUJI II



Nanik Kholifah, S.Psi., M.Si
NIP.Y : 069.11.09.022

MENGESAHKAN,

Dekan Fakultas Psikologi



Dra. Estalita Kelly, M.Si
NIP.Y.069.02.04.003

MOTTO

*"Laki-laki sejati harus bisa
menyelesaikan apa yang telah
dimulainya"*

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini kupersembahkan kepada :

- **Kedua Orang tua yang selalu kucintai**
- **Adikku Tersayang**
- **Keluarga Tercinta**
- **Seseorang yang selalu ada untuk mengingatkan dan membantuku**
- **Sahabat dan teman-teman terdekat**
- **Almamaterku Universitas Yudharta Pasuruan**
- **Seluruh Rekan-rekan Psikologi.**
- **Guru besar Pagar Nusa Satria Agung bapak Yusman S.Pd. yang telah banyak memberikan arahan serta motivasi.**
- **Serta teman-teman UKM Pagar Nusa Universitas Yudharta Pasuruan.**

ABSTRAK

Fauzi Abda'u Ash-Shiddiqi. Program Studi Psikologi Universitas Yudharta , 6 Juli 2019. Pengaruh Senam Pernafasan Terhadap Tingkat Stres di Ukm Pagar Nusa Universitas Yudharta Pasuruan. Pembimbing, Nanik Kholifah, M,Si

Kecemasan sering dialami atlet ketika akan menghadapi kejuaraan dan pertandingan, padahal sebelum menjalani pertandingan para atlet di siapkan baik mental maupun teknik untuk pertandingan. Namun saat akan menghadapi pertandingan atlet mengalami kecemasan bahkan stres, sebab memiliki beban pikiran siapa yang akan dihadapi, seperti apa lawan yang akan dihadapi, apakah lawan lebih berkopetensi. Stres merupakan fenomena individual, masalah yang sama bisa jadi menimbulkan stres bagi individu satu, tetapi belum tentu bagi individu yang lain. Sebagai ilustrasi, seorang atlet bisa jadi stres ketika bertanding dengan jumlah penonton besar. Tingkat stres mampu ditangani dengan beberapa cara, salah satunya dengan menggunakan senam pernafasan, senam pernafasan Pagar Nusa. Senam merupakan suatu metode yang bisa dilakukan untuk menghilangkan stres, suatu kegiatan yang dilakukan untuk mengikat energi positif. Energi inilah yang akan mendatangkan ketentraman pada jiwa dan kebugaran pada raga. Senam pernafasan merupakan aktifitas yang baik dimana senam adalah sebuah aktifitas manusia yang bertujuan untuk mencapai kesejahteraan jasmani dan rohani.

Kata Kunci, Senam Pernafasan, Tingkat Stres

ABSTRACT

Fauzi Abda'u Ash-Shiddiqi. Psychology Study Program of Yudharta University, July 6, 2019. Effect of Respiratory Gymnastics on Stres Levels in Pagar Nusa Ukm Yudharta University Pasuruan. Advisor, Nanik Kholifah, M, Si

Anxiety is often experienced by athletes when dealing with championships and matches, even though before the match the athletes are prepared both mentally and technically for the match. But when facing a match athletes experience anxiety and even stres, because they have the burden of the mind who will be faced, what kind of opponent they will face, whether the opponent is more competent. Stres is an individual phenomenon, the same problem can be stressful for one individual, but not necessarily for other individuals. As an illustration, an athlete can be stressful when competing with large audiences. Stres levels are able to be handled in several ways, one of which is by using breathing exercises, Pagar Nusa breathing exercises. Gymnastics is a method that can be done to eliminate stres, an activity carried out to bind positive energy. This energy will bring peace to the soul and fitness in the body. Respiratory exercise is a good activity where gymnastics is a human activity that aims to achieve physical and spiritual well-being.

Keywords, Respiratory Gymnastics, Stres Levels

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat, penyertaan, serta memberikan kekuatan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Pengaruh Senam Pernafasan Pagar Nusa Terhadap Tingkat Stress”

Sehubungan dengan terselesaikannya skripsi ini penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Dr. H. Saifulloh M,Hi selaku Rektor Universitas Yudharta Pasuruan.
2. Dra. Estalita Kelly, M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan.
3. Nanik Kholifah, S.Psi.,M,Si selaku Kaprodi Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan sekaligus dosen pembimbing yang telah mencurahkan banyak waktu, tenaga, dan perhatian dalam memberikan bimbingan, saran dan motivasi yang tiada henti kepada penulis.
4. Orang tua dan orang-orang terdekat penulis yang selalu mendoakan dan memberi dukungan, serta semangat dalam menyelesaikan Skripsi ini.
5. Guru besar Pagar Nusa Satria Agung bapak Yusman S.Pd. yang telah banyak memberikan arahan serta motivasi.
6. Teman-teman UKM Pagar Nusa Universitas Yudharta Pasuruan yang selalu memberikan semangat sampai terselesaikannya skripsi ini.
7. Rekan-rekanku yang telah banyak memberi bantuan dan ikut berperan dalam memperlancar penulis dalam penelitian ini.

Sujud dan terima kasih yang dalam, kepada guru besarku Kyai H. Sholeh Bahruddin sekeluarga, kepada kedua orang tua, serta adikku tercinta, atas dorongan yang kuat, kebijaksanaan dan do'anya.

Akhirnya diiringi harapan semoga penulisan ini dapat bermanfaat bagi pembaca pada umumnya dan khususnya pribadi penulis. Penulis menyadari bahwa tidak ada sesuatu yang sempurna. Oleh karena itu kritik dan saran yang membangun dari berbagai pihak sangat penulis harapkan demi perbaikan untuk kedepannya. Terima kasih

Pasuruan, Juli 2019

Penulis

DAFTAR ISI

SAMPUL DEPAN	
SAMPUL DALAM	
PERSETUJUAN	
PENGESAHAN	
MOTTO	
PERSEMBAHAN	
ABSTRAK	ii
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL.....	vi
DAFTAR LAMPIRAN.....	vii
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	10
C. Tujuan penelitian	10
D. Manfaat penelitian	10
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	11
A. Stres	11
1. Definisi Stres	12
2. Aspek-Aspek Stres.....	13
3. Faktor-Faktor Stres	14
4. Gejala Stres	17
5. Tahapan Stres.....	18
B. Senam Pernafasan	19
1. Definisi Senam Pernafasan.....	19
2. Variasi Senam pernafasan Pagar Nusa	22
3. Tata Cara Senam Pernafasan Pagar Nusa.....	24
4. Manfaat Senam Pernafasan Pagar Nusa	27
C. Pengaruh Senam Pernafasan Pagar Nusa Terhadap Tingkat Stres	29
D. Hipotesis	33

BAB III. METODE PENELITIAN	34
A. Rancangan Penelitian	34
B. Lokasi Penelitian	35
C. Populasi	35
D. Variabel Penelitian Dan Pengukurannya	36
1. Variabel Penelitian	36
a. Variabel Tergantung (Y).....	36
1) Definisi teoritik	36
2) Devinisi Operasional	36
3) Blue Print Skala Tingkat Stres	37
4) Penskorangan Skala Tingkat Stres.....	37
5) Uji Coba Skala Tingkat Stres	38
6) Uji Validitas Skala Tingkat Stres	38
7) Uji Reabilitas Skala Tingkat Stres	39
2. Metode Pengambilan Data	39
3. Analisis Data	40
 BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	 42
A. Hasil Penelitian	42
B. Pembahasan	42
 BAB V. PENUTUP	 47
A. Kesimpulan	47
B. Saran	47

DAFTAR PUSTAKA

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

LAMPIRAN-LAMPIRAN

RIWAYAT HIDUP

DAFTAR TABEL

Tabel Keterangan	Hal
1 Tabel Prosedur penelitian <i>The One Group Pretest-post test design</i>	35
2 Blue Print Skala Tingkat Stres Sebelum Uji Coba.....	37
3 Tabel Penskorangan Skala Tingkat Stres	37
4 Blue Print Skala Tingkat Stres Pasca Uji Coba	39
5 Tabel Kategori Reliabilitas Menurut Guilfort	40
6 Rangkuman Uji-t.....	42

DAFTAR LAMPIRAN

Tabel Keterangan

1. Skala Tingkat Stres
2. Jadwal Prosedur Penelitian
3. Jadwal Perlakuan Senam Pernafasan
4. Data Induk Uji Validitas Dan Reabilitas Skala Tingkat Stres
5. Contoh Perhitungan Validitas Skala Stres Aitem 1
6. Contoh Perhitungan Reliabilitas Skala Stres
7. Data *Pre-test* dan *Post-test* Skala Stres
8. Perhitungan Uji-t Data *Pre-test* Dan *Post-test* Skala Stres

