

**HUBUNGAN *MINDFULNESS* MEDITASI
DENGAN TINGKAT STRES PADA ANAK ASUH
DI PANTI ASUHAN ANANDA SEVA DHARMA
BULELENG**



OLEH

KADEK ULIK PERMANA PUTRI

NIM 1918011031

PROGRAM STUDI KEDOKTERAN

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA

SINGARAJA

2022



**HUBUNGAN *MINDFULNESS* MEDITASI
DENGAN TINGKAT STRES PADA ANAK ASUH
DI PANTI ASUHAN ANANDA SEVA DHARMA
BULELENG**

SKRIPSI



**PROGRAM STUDI KEDOKTERAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
SINGARAJA**

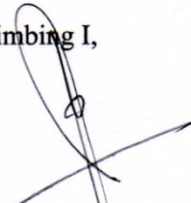
2022

SKRIPSI


**DIAJUKAN UNTUK MELENGKAPI TUGAS DAN
MEMENUHI SYARAT-SYARAT UNTUK
MENCAPAI GELAR SARJANA KEDOKTERAN**

Menyetujui

Pembimbing I,


DR. dr. Ketut Suparna, Sp.B(K).Onk., M.Si
NIDK. 8855060017

Pembimbing II,



Dr. dr. Made Kurnia Widiastuti Giri, S.Ked., M.Kes
NIP. 198202172008122001

Skripsi oleh Kadek Ulik Permana Putri dengan judul “Hubungan *Mindfulness* Meditasi dengan Tingkat Stres pada Anak Asuh di Panti Asuhan Ananda Seva Dharma Buleleng” ini telah dipertahankan di depan dewan penguji pada


Hari : Kamis

Pada tanggal : 22 Desember 2022


Dewan Penguji,


DR. dr. Ketut Suparna, Sp.B(K).Onk., M.Si
NIDK. 8855060017

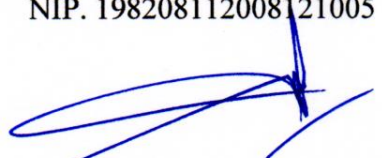
(Ketua)


Dr. dr. Made Kurnia Widiastuti Giri, S.Ked., M.Kes
NIP. 198202172008122001

(Anggota)


dr. I. P. Adi Wibowo, S.Ked., M.Kes
NIP. 198208112008121005

(Anggota)


Dr. dr. Ketut Indra Purnomo, S.Ked., M.Kes
NIP. 198103212008121003

(Anggota)

BERITA ACARA UJIAN SKRIPSI

Nomor:...../UN.../PP/2022

Pada hari ini: Kamis tanggal 22 Desember 2022 jam, 13.00 s/d 14.00 WITA, bertempat di Gedung Fakultas Kedokteran telah dilaksanakan ujian skripsi yang diajukan oleh:

Nama : Kadek Ulik Permana Putri

N I M : 1918011031

Prodi : Kedokteran

Judul Skripsi : Hubungan *Mindfulness* Meditasi dengan Tingkat Stres pada Anak Asuh di Panti Asuhan Ananda Seva Dharma Buleleng





Pembimbing I : DR. dr. Ketut Suparna, Sp.B(K).Onk., M.Si

Pembimbing II: Dr. dr. Made Kurnia Widiastuti Giri, S.Ked., M.Kes

dengan hasil: ~~ujian lulus tanpa revisi~~ / ujian lulus dengan revisi / ~~ujian diulang~~*)

selama 2 minggu terhitung dari tanggal 22 Desember 2022 sampai dengan 5 Januari 2023

Tim Penguji Skripsi:

	Nama Penguji	NIP/NIDK	Tanda Tangan
1.	DR. dr. Ketut Suparna, Sp.B(K).Onk., M.Si	8855060017	
2.	Dr. dr. Made Kurnia Widiastuti Giri, S.Ked., M.Kes	198202172008122001	
3.	dr. I. P. Adi Wibowo, S.Ked., M.Kes	198208112008121005	
4.	Dr. dr. Ketut Indra Purnomo, S.Ked., M.Kes	198103212008121003	

Demikian berita acara ini dibuat dengan sebenarnya agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Singaraja, 22 Desember 2022

Mengetahui,
Ketua Program Studi Kedokteran



Dr. dr. Made Kurnia Widiastuti Giri, S.Ked., M.Kes.
NIP. 198202172008122001

Ketua Penilai (Pembimbing I)



DR. dr. Ketut Suparna, Sp.B(K).Onk., M.Si
NIDK. 8855060017

Catatan:

*) Coret yang tidak perlu

Diterima oleh Panitia Ujian Fakultas Kedokteran
Universitas Pendidikan Ganesha
Guna memenuhi syarat-syarat untuk mencapai gelar sarjana kedokteran

Pada:

Hari : Kamis
Tanggal : 22 Desember 2022

Mengetahui,

Ketua Ujian,



DR. dr. Ketut Suparna, Sp.B(K).Onk., M.Si
NIDK. 8855060017

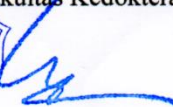
Sekretaris Ujian,



Dr. dr. Made Kurnia Widiastuti Giri, S.Ked., M.Kes
NIP. 198202172008122001

Mengesahkan

Dekan Fakultas Kedokteran,



Prof. Dr. M. Ahmad Djojosugito, dr. Sp.OT(K), MHA, MBA
NIR. 1942062720180501380

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa karya tulis yang berjudul “Hubungan *Mindfulness* Meditasi dengan Tingkat Stres pada Anak Asuh di Panti Asuhan Ananda Seva Dharma Buleleng” isinya adalah benar-benar karya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan dan pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko/sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran atas etika keilmuan dalam karya saya ini atau ada klaim terhadap keaslian karya saya ini.

Singaraja, 22 Desember 2022

Yang membuat pernyataan,



Kadek Ulik Permana Putri
NIM. 1918011031

KATA PENGANTAR

Puji syukur penyusun panjatkan ke hadapan Tuhan Yang Maha Esa karena berkat rahmatNya-lah, penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Hubungan *Mindfulness* Meditasi dengan Tingkat Stres pada Anak Asuh di Panti Asuhan Ananda Seva Dharma Buleleng”**. Skripsi ini disusun guna memenuhi persyaratan mencapai gelar sarjana kedokteran pada Universitas Pendidikan Ganesha.

Dalam menyelesaikan skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan baik berupa moral maupun material dari berbagai pihak. Untuk itu, dalam kesempatan ini, penulis mengucapkan terimakasih kepada:

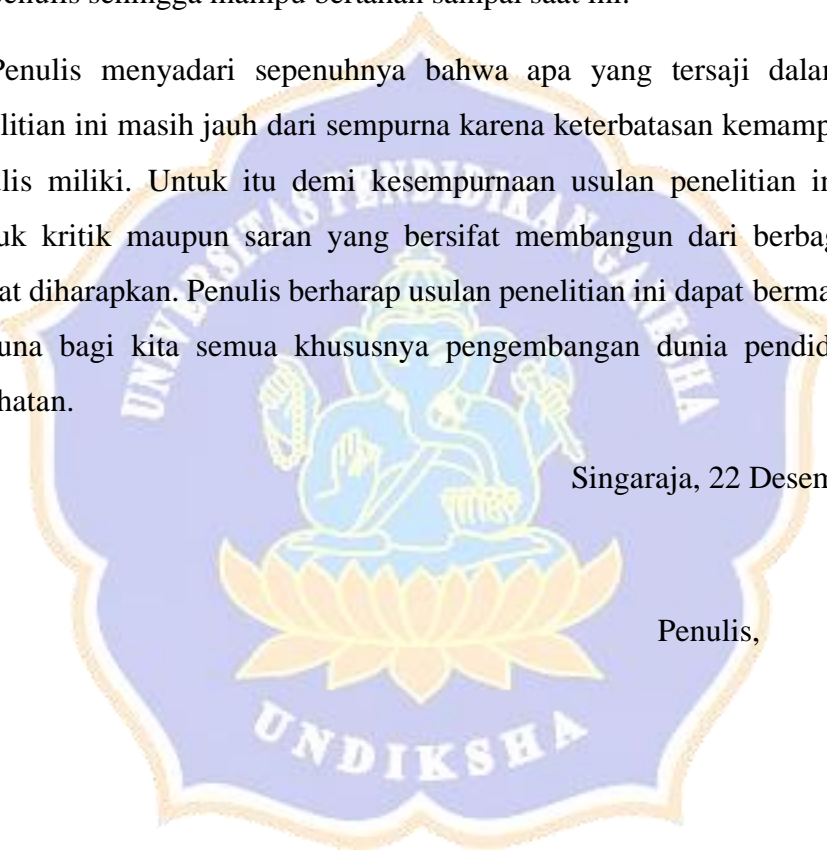
1. Prof. Dr. M. Ahmad Djojosingito, dr. Sp.OT(K), MHA, MBA, selaku Dekan Fakultas Kedokteran atas motivasi dan fasilitas yang diberikan sehingga penulis bisa menyelesaikan usulan penelitian ini sesuai dengan rencana.
2. Dr. dr. Made Kurnia Widiastuti Giri, S.Ked., M.Kes selaku Ketua Program Studi Kedokteran sekaligus menjadi Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan dukungan yang sangat berharga kepada penulis untuk tetap melanjutkan perjuangan dalam proses pendidikan dan dalam penyelesaian usulan penelitian ini.
3. DR. dr. Ketut Suparna, Sp.B(K).Onk., M.Si, selaku Pembimbing I yang selalu memberikan bimbingan, arahan, petunjuk serta motivasi berharga untuk penulis dalam menyelesaikan usulan penelitian ini.
4. Staf dosen dan pegawai di lingkungan Fakultas Kedokteran yang telah bersedia membantu dalam pemenuhan administrasi usulan penelitian ini.
5. Kedua Orang tua beserta keluarga besar yang telah memberikan dukungan dalam segala bentuk serta doa restu yang diberikan kepada penulis selama penyusunan skripsi.
6. Rekan-rekan Interstitium yang telah memberikan dukungan dan juga motivasi kepada penulis selama penyusunan skripsi.
7. dr. I Komang Gunawan Landra, Sp.KJ yang telah memberikan motivasi dan arahan sehingga penulis dapat tetap tegar dan kembali memenuhi tanggungjawab untuk melanjutkan penelitian ini.

8. Dr. dr. Ketut Indra Purnomo, S.Ked., M.Kes yang telah membimbing dan senantiasa memberikan penjelasan kepada penulis terkait metode penelitian sehingga penulis terarah dalam merancang jenis penelitian ini.
9. Almh. Made Endang Erawati, S.E atas nasihat dan pesan-pesan yang disampaikan sehingga penulis dapat bertahan sampai saat ini serta dapat menyelesaikan karya ini dengan baik.
10. Semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu per satu yang telah membantu penyusunan usulan penelitian dan memberikan dukungan moril kepada penulis sehingga mampu bertahan sampai saat ini.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa apa yang tersaji dalam usulan penelitian ini masih jauh dari sempurna karena keterbatasan kemampuan yang penulis miliki. Untuk itu demi kesempurnaan usulan penelitian ini, segala bentuk kritik maupun saran yang bersifat membangun dari berbagai pihak sangat diharapkan. Penulis berharap usulan penelitian ini dapat bermanfaat dan berguna bagi kita semua khususnya pengembangan dunia pendidikan dan kesehatan.

Singaraja, 22 Desember 2022

Penulis,



DAFTAR ISI

	Halaman
KATA PENGANTAR	iii
ABSTRAK	v
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	7
1.3 Tujuan Penelitian	7
1.3.1 Tujuan Umum.....	7
1.3.2 Tujuan Khusus.....	8
1.4 Manfaat Penelitian	8
1.4.1 Manfaat Teoritis	8
1.4.2 Manfaat Praktis.....	8
BAB II.....	9
2.1 Stres.....	9
2.1.1 Definisi Stres	9
2.1.2 Penyebab Stres.....	10
2.1.3 Dampak Stres terhadap Tubuh	13
2.1.4 Patofisiologi Stres.....	16
2.1.5 Tahapan Stres	23
2.1.6 Pengukuran Tingkat Stres.....	27
2.1.7 Cara Mengatasi Stres.....	29
2.1.8 Stres pada Anak Asuh	31
2.2 Meditasi.....	35
2.2.1 Definisi Meditasi	35

2.2.2	Jenis Meditasi	35
2.2.3	Tujuan Meditasi.....	39
2.2.4	Efek Meditasi pada Tubuh.....	40
2.2.5	Fisiologi Meditasi pada Tubuh.....	42
2.3	<i>Mindfulness</i>	45
2.3.1	Definisi <i>Mindfulness</i>	45
2.3.2	Dimensi <i>Mindfulness</i>	46
2.3.3	Faktor yang mempengaruhi <i>Mindfulness</i>	49
2.3.4	Pengukuran <i>Mindfulness</i>	50
2.4	Kaitan <i>Mindfulness</i> dengan Meditasi	51
2.5	Kaitan <i>Mindfulness</i> dengan Stres	52
2.6	Penelitian yang Relevan.....	54
2.7	Kerangka Konseptual	56
2.8	Hipotesis.....	57
2.8.1	Hipotesis Nol (H0)	57
2.8.2	Hipotesis Alternatif (H1).....	57
BAB III	58
3.1	Tempat dan Waktu Penelitian	58
3.2	Desain Penelitian.....	58
3.3	Populasi dan Sampel	60
3.3.1	Populasi	60
3.3.2	Sampel	60
3.4	Variabel Penelitian	61
3.5	Definisi Operasional.....	61
3.6	Alat dan Bahan Penelitian	62
3.7	Prosedur Pengambilan Data	66
3.8	Teknik Analisis Data.....	66
3.8.1	Kekuatan Korelasi	67
3.8.2	Arah Korelasi.....	68
3.8.3	Signifikansi Korelasi	68
BAB IV	111
4.1	Karakteristik Responden	111
4.1.1	Prevalensi Responden Berdasarkan Usia	111

4.1.2	Prevalensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	112
4.1.3	Prevalensi Responden Berdasarkan Pendidikan.....	112
4.1.4	Prevalensi Responden Berdasarkan Periode Menekuni Meditasi 113	
4.2	Prevalensi Responden Berdasarkan Tingkat Stres.....	114
4.2.1	Distribusi Tingkat Stres dari Karakteristik Usia Responden.....	117
4.2.2	Distribusi Tingkat Stres dari Karakteristik Jenis Kelamin Responden.....	119
4.2.3	Distribusi Tingkat Stres dari Karakteristik Pendidikan yang sedang Ditempuh Responden.....	120
4.2.4	Distribusi Tingkat Stres dari Karakteristik Periode Menekuni Meditasi 123	
4.3	Prevalensi Responden berdasarkan <i>Mindfulness</i> Meditasi.....	125
4.3.1	Distribusi Kategori <i>Mindfulness</i> Meditasi dari Karakteristik Usia Responden.....	133
4.3.2	Distribusi Kategori <i>Mindfulness</i> Meditasi dari Karakteristik Jenis Kelamin Responden.....	135
4.3.3	Distribusi Kategori <i>Mindfulness</i> Meditasi dari Karakteristik Pendidikan yang sedang Ditempuh Responden.....	136
4.3.4	Distribusi Kategori <i>Mindfulness</i> Meditasi dari Karakteristik Periode Menekuni Meditasi Responden.....	139
4.4	Distribusi Tingkat Stres pada Kategori <i>Mindfulness</i> Meditasi.....	141
4.5	Uji Normalitas Data.....	143
4.6	Uji Hipotesis.....	144
BAB V.....		146
5.1	Gambaran Umum Penelitian.....	146
5.2	Tingkat Stres Anak Asuh Panti Asuhan Ananda Seva Dharma Buleleng	146
5.3	<i>Mindfulness</i> Meditasi Anak Asuh Panti Asuhan Ananda Seva Dharma Buleleng.....	149
5.4	Hubungan <i>Mindfulness</i> Meditasi dengan Tingkat Stres pada Anak Asuh di Panti Asuhan Ananda Seva Dharma Buleleng.....	151
5.5	Keterbatasan Penelitian.....	157
BAB VI.....		158
6.1	Kesimpulan.....	158
6.2	Saran.....	159

DAFTAR PUSTAKA 161

LAMPIRAN 168



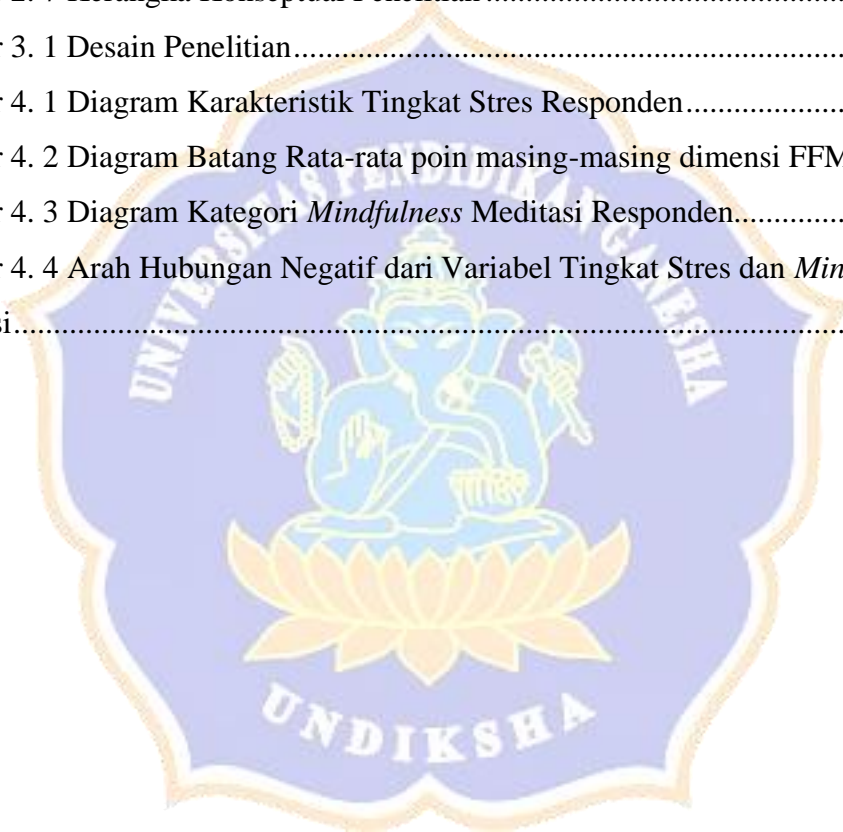
DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 3. 1 Definisi Operasional	61
Tabel 3. 2 Skala Respons Instrumen <i>Perceived Stress Scale</i> (PSS-10)	62
Tabel 3. 3 Kisi-kisi Instrumen <i>Perceived Stress Scale</i> (PSS-10).....	63
Tabel 3. 4 Skala Respons Instrumen <i>Five Facet Mindfulness Questionnaire</i>	64
Tabel 3. 5 Kisi-kisi Instrumen <i>Five Facet Mindfulness Questionnaire</i>	65
Tabel 3. 6 Interpretasi Koefisien Korelasi	67
Tabel 4. 1 Distribusi Responden Berdasarkan Kelompok Usia.....	111
Tabel 4. 2 Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	112
Tabel 4. 3 Distribusi Responden Berdasarkan Pendidikan yang Sedang Ditempuh	112
Tabel 4. 4 Distribusi Responden Berdasarkan Periode Menekuni Meditasi.....	113
Tabel 4. 5 Hasil Kuesioner <i>Perceived Stress Scale</i> - 10	114
Tabel 4. 6 Karakteristik Tingkat Stres Responden.....	115
Tabel 4. 7 Deskripsi Statistik Tingkat Stres Responden	116
Tabel 4. 8 Distribusi Usia pada Masing-masing Tingkat Stres.....	117
Tabel 4. 9 Distribusi Tingkat Stres pada Masing-masing Karakteristik Usia Responden.....	118
Tabel 4. 10 Distribusi Jenis Kelamin pada Masing-masing Tingkat Stres	119
Tabel 4. 11 Distribusi Pendidikan yang Sedang Ditempuh pada Masing-masing Tingkat Stres	120
Tabel 4. 12 Distribusi Pendidikan yang Sedang Ditempuh pada Masing-masing Tingkat Stres	120
Tabel 4. 13 Distribusi Tingkat Stres pada Masing-masing Karakteristik Pendidikan yang Sedang Ditempuh	121
Tabel 4. 14 Distribusi Periode Responden Menekuni Meditasi pada Masing-masing Tingkat Stres	123
Tabel 4. 15 Distribusi Tingkat Stres pada Masing-masing Karakteristik Periode Responden Menekuni Meditasi.....	124
Tabel 4. 16 Hasil Kuesioner <i>Five Facet Mindfulness Questionnaire</i> (FFMQ)...	125
Tabel 4. 17 Deskripsi Statistik Masing-masing Dimensi FFMQ.....	128

Tabel 4. 18 Kategori Skor <i>Mindfulness</i> Meditasi	132
Tabel 4. 19 Distribusi Usia pada Masing-masing Kategori <i>Mindfulness</i> Meditasi	133
Tabel 4. 20 Distribusi Kategori <i>Mindfulness</i> Meditasi pada Masing-masing Karakteristik Usia Responden.....	134
Tabel 4. 21 Distribusi Jenis Kelamin pada Masing-masing Kategori <i>Mindfulness</i> Meditasi.....	135
Tabel 4. 22 Distribusi Kategori <i>Mindfulness</i> Meditasi pada Masing-masing Karakteristik Jenis Kelamin Responden	136
Tabel 4. 23 Distribusi Pendidikan yang Sedang Ditempuh pada Masing-masing Kategori <i>Mindfulness</i> Meditasi	136
Tabel 4. 24 Distribusi Kategori <i>Mindfulness</i> Meditasi pada Masing-masing Karakteristik Pendidikan yang Sedang Ditempuh Responden.....	137
Tabel 4. 25 Distribusi Periode Menekuni Meditasi pada Masing-masing Kategori <i>Mindfulness</i> Meditasi	139
Tabel 4. 26 Distribusi Kategori <i>Mindfulness</i> Meditasi pada Masing-masing Karakteristik Periode Menekuni Meditasi Responden.....	140
Tabel 4. 27 Distribusi Tingkat Stres pada Masing-masing Kategori <i>Mindfulness</i> Meditasi.....	141
Tabel 4. 28 Distribusi Kategori <i>Mindfulness</i> Meditasi pada Masing-masing Tingkat Stres	142
Tabel 4. 29 Hasil Uji Normalitas <i>Saphiro-Wilk</i>	143
Tabel 4. 30 Hasil Uji Korelasi <i>Pearson</i> Variabel <i>Mindfulness</i> Meditasi dan Tingkat Stres	144

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 2. 1 Kurva Yerkes-Dodson.....	15
Gambar 2. 2 Sistem terkait Patofisiologi Stres	17
Gambar 2. 3 Tingkat otak manusia	18
Gambar 2. 4 Fisiologi respons terhadap Stres.....	21
Gambar 2. 5 Model pada General Adaptation Syndrome (GAS)	23
Gambar 2. 6 Pola aktivitas saraf otak pada kesadaran yang berbeda.....	44
Gambar 2. 7 Kerangka Konseptual Penelitian	56
Gambar 3. 1 Desain Penelitian.....	59
Gambar 4. 1 Diagram Karakteristik Tingkat Stres Responden.....	116
Gambar 4. 2 Diagram Batang Rata-rata poin masing-masing dimensi FFMQ...	131
Gambar 4. 3 Diagram Kategori <i>Mindfulness</i> Meditasi Responden.....	133
Gambar 4. 4 Arah Hubungan Negatif dari Variabel Tingkat Stres dan <i>Mindfulness</i> Meditasi.....	145



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1. Jadwal Kegiatan.....	168
Lampiran 2. Surat Persetujuan Menjadi Responden Penelitian.....	169
Lampiran 3. Kuesioner Penelitian.....	170
Lampiran 4. Lembar Bimbingan Skripsi Dosen Pembimbing I.....	178
Lampiran 5. Daftar Hadir Bimbingan Skripsi Dosen Pembimbing I.....	181
Lampiran 6. Lembar Bimbingan Skripsi Dosen Pembimbing II.....	184
Lampiran 7. Daftar Hadir Bimbingan Skripsi Dosen Pembimbing II.....	187
Lampiran 8. Tabel Induk Data Penelitian.....	191
Lampiran 9. Hasil Kuesioner PSS-10 (Tingkat Stres).....	193
Lampiran 10. Hasil Kuesioner FFMQ (<i>Mindfulness</i> Meditasi).....	195
Lampiran 11. Analisis Data Penelitian.....	197
Lampiran 12 Surat Pemohonan Ijin Penelitian.....	200
Lampiran 13 Surat Pemberian Ijin Penelitian.....	201
Lampiran 14. Dokumentasi Penelitian.....	202
Lampiran 15. Riwayat Hidup Penulis.....	203

