

ABSTRAK

PENGARUH PROGRAM ZUMBA TERHADAP PENURUNAN TINGKAT STRES MAHASISWA

Tree Shinta Veronica

1304648

Pembimbing : Dr. Nur Indri Rahayu, M.Ed.

Stres merupakan suatu keadaan resah, cemas, tegang dan sebagainya yang disebabkan oleh tekanan fisik dan mental. Stres dipengaruhi oleh banyak hal terutama hormon. Mahasiswa menjadi salah satu yang mengalami stres. Salah satu cara mengurangi stres adalah dengan berolahraga. Zumba adalah salah satu jenis olahraga yang banyak diminati oleh masyarakat karena menggunakan musik yang energik. Rasio zumba adalah 70:30 yaitu 70% dance dan 30% senam. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat stres sebelum dan sesudah program zumba dan pengaruh program zumba terhadap penurunan tingkat stres. Sampelnya adalah mahasiswi yang aktif mengikuti program zumba yang berjumlah 20 orang dengan menggunakan teknik *total random sampling*. Pengambilan data menggunakan skala kuisioner DASS (*Depression Anxiety Stress Scale*) yang berisi 42 pertanyaan. Metode penelitian yang digunakan adalah metode pre eksperimen *One Group Pre Test Post Test* dan menggunakan analisis *Paired Sample T-Test* dari software SPSS versi 20. Hasil analisis data diketahui bahwa hasil uji perbedaan rata-rata antara sebelum dan sesudah program zumba yaitu memiliki nilai signifikansi sebesar 0,045. Hasil keputusan berdasarkan uji hipotesis yang menunjukkan signifikansi ($p < 0.05$), maka H_0 ditolak, yaitu terdapat pengaruh program zumba terhadap penurunan tingkat stres.

Kata Kunci: Zumba, stres, mahasiswa, tingkat stres mahasiswa.

ABSTRACT

THE INFLUENCE OF ZUMBA PROGRAM TO DECREASE THE LEVEL OF STUDENT STRESS

Tree Shinta Veronica

1304648

Supervisor : Dr. Nur Indri Rahayu, M.Ed

Stress is a being worried , anxious , tense and forth caused by the pressure physical and mental . Stress influenced by many things especially hormone .Students to be one who are subjected to stress .One way that can reduce stress is sport.. Zumba is one of kinds of popular sports , because it use music and choreography.The ratio zumba is 70: 30, that is 70 % dance and 30 % gymnastic .Research aims to understand the descriptions of stress before and after the programs zumba and impact of the program zumba to the decrease in stress. The sample is who active zumba scheme which consist of 20 people with using a technique *total random sampling* .The data using DASS Scale (*Depression Anxiety Stress Scale*) that contains 42 question. The methodology used is pre-experimen and using *one group pretest posttest design* .An analysis of data processing using *Paired Sample T Test* and using SPSS software version 20 .The analysis result is yhr data significance pretest test and posttest of $p = 0.045$.On the decision made based on the hypothesis that shows significance ($p < 0.05$) , so H_0 rejected and the zumba program has an influence for decreasing the level of student stress.

Keywords: zumba, stress, students, the stress students.