

**PENGARUH DOA TAIZE TERHADAP TINGKAT RESILIENSI
PADA DEWASA MUDA CIVITAS UKDW**

KARYA TULIS ILMIAH

Untuk Memenuhi Sebagai Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Kedokteran Pada
Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana\



Disusun Oleh

MAHENDRA BAGUS DWI ATMOKO

41190343

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS KRISTEN DUTA WACANA

YOGYAKARTA

2023

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
SKRIPSI/TESIS/DISERTASI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Kristen Duta Wacana, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Mahendra Bagus Dwi Atmoko
NIM : 41190343
Program studi : Pendidikan Dokter
Fakultas : Fakultas Kedokteran
Jenis Karya : Skripsi

demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Kristen Duta Wacana **Hak Bebas Royalti Noneksklusif** (*None-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul:

**“PENGARUH DOA TAIZE TERHADAP TINGKAT RESILIENSI PADA
DEWASA MUDA CIVITAS UKDW”**

berserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti/Noneksklusif ini Universitas Kristen Duta Wacana berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama kami sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Yogyakarta
Pada Tanggal : 11 Agustus 2023

Yang menyatakan



(Mahendra Bagus Dwi Atmoko)

NIM.41190343

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi dengan judul:

Pengaruh Doa Taize Terhadap Tingkat Resiliensi Pada Dewasa Muda Civitas UKDW

telah diajukan dan dipertahankan oleh:




MAHENDRA BAGUS DWI ATMOKO
41190343

Dalam Ujian Skripsi Program Studi Pendidikan Dokter
Fakultas Kedokteran
Universitas Kristen Duta Wacana
dan dinyatakan DITERIMA

Untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar
Sarjana Kedokteran pada tanggal 08 Agustus 2023

Nama Dosen

Tanda Tangan

1. dr. Yanti Ivana Suryanto, M.Sc : 
(Dosen Pembimbing I/)
2. dr. Mitra Andini Sigilipoe, MPH : 
(Dosen Pembimbing II)
3. dr. Lucas Nando Nugraha, M.Biomed : 
(Dosen Penguji)

DUTA WACANA

Yogyakarta, 08 Agustus 2023

Disahkan oleh:

Dekan

Wakil Dekan I Bidang Akademik




dr. The Maria Meiwati Widagdo, Ph.D dr. Christiane Marlene Sooi, M.Biomed

**KOMISI ETIK PENELITIAN KEDOKTERAN DAN KESEHATAN
FAKULTAS KEDOKTERAN UKDW**

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN / ANTI PLAGIARISME

Nama / NIM : Mahendra Bagus Dwi Atmoko / 41190343
Instansi : Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana
Alamat : Jl. Dr. Wahidin Sudirohusodo No. 5-25, Kotabaru, Kec. Gondokusuman,
Kota Yogyakarta
E-mail : mahendra.atmoko@students.ukdw.ac.id
Judul artikel : **PENGARUH DOA TAIZE TERHADAP TINGKAT RESILIENSI
PADA DEWASA MUDA CIVITAS UKDW**

Dengan ini saya menyatakan bahwa tulisan ilmiah saya adalah asli dan hasil karya saya sendiri. Saya telah membaca dan memahami peraturan penulisan ilmiah dan etika karya tulis ilmiah yang sudah dikeluarkan oleh FK UKDW. Saya sudah menaati semua peraturan penulisan karya tulis ilmiah yang berlaku. Apabila di kemudian hari, karya tulis ilmiah saya terbukti masuk dalam kategori plagiarisme, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai peraturan yang berlaku.

Yogyakarta, 08 Agustus 2023

Yang menyatakan




(Mahendra Bagus Dwi Atmoko / 41190343)

LEMBAR PENGESAHAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Mahendra Bagus Dwi Atmoko

NIM : 41190343

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Kristen Duta Wacana Hak Bebas Royalti Non Eksklusif (*Non Exclusive Royalty-Free Right*) atas Karya Tulis Ilmiah saya yang berjudul:


PENGARUH DOA TAIZE TERHADAP TINGKAT RESILIENSI PADA DEWASA MUDA CIVITAS UKDW

Dengan Hak Bebas Royalti Non Eksklusif, Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan mempublikasikan Karya Tulis Ilmiah selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis dan sebagai Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Yogyakarta, 08 Agustus 2023

Yang menyatakan,



Mahendra Bagus Dwi Atmoko

KATA PENGANTAR

Ucapan syukur kepada Tuhan Yesus Kristus yang Rahmani dan Rahimi atas kasih berkat dan anugrah-Nya dalam bimbingan hari demi hari sehingga naskah dengan judul **“Pengaruh Doa Taize terhadap Tingkat Resiliensi pada Dewasa Muda Civitas UKDW”** bisa terwujud menjadi Karya Tulis Ilmiah.

Karya Tulis Ilmiah ini disusun dalam tujuan memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh Gelar Sarjana Kedokteran di Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana, Yogyakarta. Karya ini berusaha menjelajahi dimensi baru dalam menghantarkan gagasan ditengah derasnya arus kehidupan. Dalam rangkaian waktu penulisan Karya Tulis Ilmiah ini, penulis mendapatkan banyak bantuan dan dukungan oleh banyak pihak sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah dalam waktu yang sudah direncanakan. Dalam perjalanan panjang ini, penulis ingin menunjukkan ucapan terimakasih kepada pihak-pihak yang telah berkontribusi secara bermakna bagi dunia keilmuan. Rasa ucapan terimakasih tidak bisa disampaikan oleh penulis secara langsung kepada pihak-pihak yang sudah membantu, sehingga penulis ingin menorehkan ucapan terimakasih juga kepada:

1. dr. The Maria Meiwati Widagdo, Ph. D, selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana Yogyakarta yang telah memberikan izin, dukungan dan motivasi penyemangat bagi setiap mahasiswa untuk menuntaskan kehidupan pendidikan di Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana Yogyakarta

2. dr. Yanti Ivana Suryanto, M. Sc, selaku dosen pembimbing 1 yang telah membantu memberikan arahan, bimbingan dan solusi kepada penulis dan telah mengorbankan waktu dan tenaga untuk membimbing penulis dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah ini.
3. dr. Mitra Andini Sigilipoe, MPH, selaku dosen pembimbing 2 yang telah membantu memberikan arahan, bimbingan dan solusi kepada penulis dan telah mengorbankan waktu dan tenaga untuk membimbing penulis dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah ini.
4. dr. Lucas Nando Nugraha, M. Biomed, selaku dosen penguji yang telah bersedia memberikan masukan, kritikan, saran dan pertanyaan kepada penulis dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah ini.
5. Bapak Triatmo Cahyo Jatmiko dan (Alm) Ibu Sri Rahayu, selaku orang tua penulis yang sudah setia mendidik penulis sedari kecil hingga sang penulis bisa menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini sampai selesai.
6. Mbak Meika Ayu Cahya Ningrum, Mas Yoseph Endro Prasetyo dan Adek Jenaya Adamina Bingar Prasetyaningrum, selaku keluarga penulis yang selalu dan memberi semangat kepada penulis sampai saat ini.
7. Rekan-rekan Penelitian Payung “*Doa Taize*”, Evaristus Brama Mahatma Jati, Renny Indah Kurniati Daeli, Carla Maureta Kusnadi, Rida Ayu Kusuma Cahya dan Damar Sinangling Swastiwinggih yang selalu memberi support dan berbagi pengetahuan selama sama-sama menulis Karya Tulis Ilmiah bersama penulis.

8. Rekan-rekan “*Everyday Hore*”, Fernanda Agustian Rynaldhi, Caraka Randi Yusuf, Evaristus Brama Mahatma Jati, Otar Satrio Bagaskoro, dan Carolus Boromeus Tabuni yang sudah menjadi teman dekat penulis sejak awal pertemuan semester 1.
9. Rekan-rekan “*Piknik 72*”, Petra Gusti Parikesit, Ketut Wiswa Wikrama, Putu Nanda Pratama, Frans Iqlesias Hutagaol, Aryososebti Yuwono, Ardhinta Bellano Septarda, yang menjadi teman belajar sang penulis dan selalu memberikan semangat untuk penulis.
10. Rekan-rekan “*Geng Kapak*”, Evaristus Brama Mahatma Jati, Caraka Randi Yusuf, Carolus Boromeus Tabuni, Renny Indah Kurniati Daeli, Karina Sekarjati, Karin Jessica Dimara, Agnesia Litmantoro Maria N, yang menjadi teman penulis dan selalu memberikan semangat dan masukan dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
11. Rekan-rekan “*Makna Hidup Kost Permadi*”, Ketut Wiswa Wikrama, Putu Nanda Pratama Putra, Fernanda Agustian Rynaldhi, Caraka Randi Yusuf, Evaristus Brama Mahatma Jati, Otar Satrio Bagaskoro, Gabriel Sihite, Yohanes Ryan Kusuma Putra, yang menjadi teman bincang sehari-hari di kost sang penulis.
12. Rekan-rekan “*Beramal*”, Petra Gusti Parikesit, Ketut Wiswa Wikrama, Putu Nanda Pratama, Ananda Digdoyo, Aryososebti Yuwono, Frans Iqlesias Hutagaol, Rivent Inggi, Christian Dowansiba, I Kadek Hermawan Suputra, Vico Cezario Tiranda, Miguel Oswald Junior, Vian Kirsta Davena, Ignas

Umbu Kabeku, Helmi Aryosaputra, yang menjadi teman berlibur sang penulis.

13. Rekan-rekan “*Keluarga Amer 2*”, Ketut Wiswa Wikrama dan Putu Nanda Pratama yang telah menjadi teman curhat sang penulis dalam segala topik perbincangan hingga Karya Tulis Ilmiah ini dapat selesai.
14. Rekan-rekan angkatan “*Vertebra*” yang telah menjadi teman sejawat penulis.
15. Semua pihak yang tidak dapat disebut satu persatu yang telah membantu pelaksanaan dan penyelesaian Karya tulis ilmiah ini dalam bentuk doa, materi, keilmuan, dan dukungan lain.
16. last but not least, I wanna thank me.

Semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi masyarakat, sejawat, dan keilmuan kedokteran. Penulis menyadari bahwa masih banyak terdapat kekurangan dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah ini sehingga kritik dan saran dari pembaca akan penulis terima dan ucapkan terimakasih telah membaca Karya Tulis Ilmiah ini, dan akan menjadi masukan kepada penulis untuk membangun Karya Tulis Ilmiah lebih baik lagi.

Yogyakarta, 08 Agustus 2023

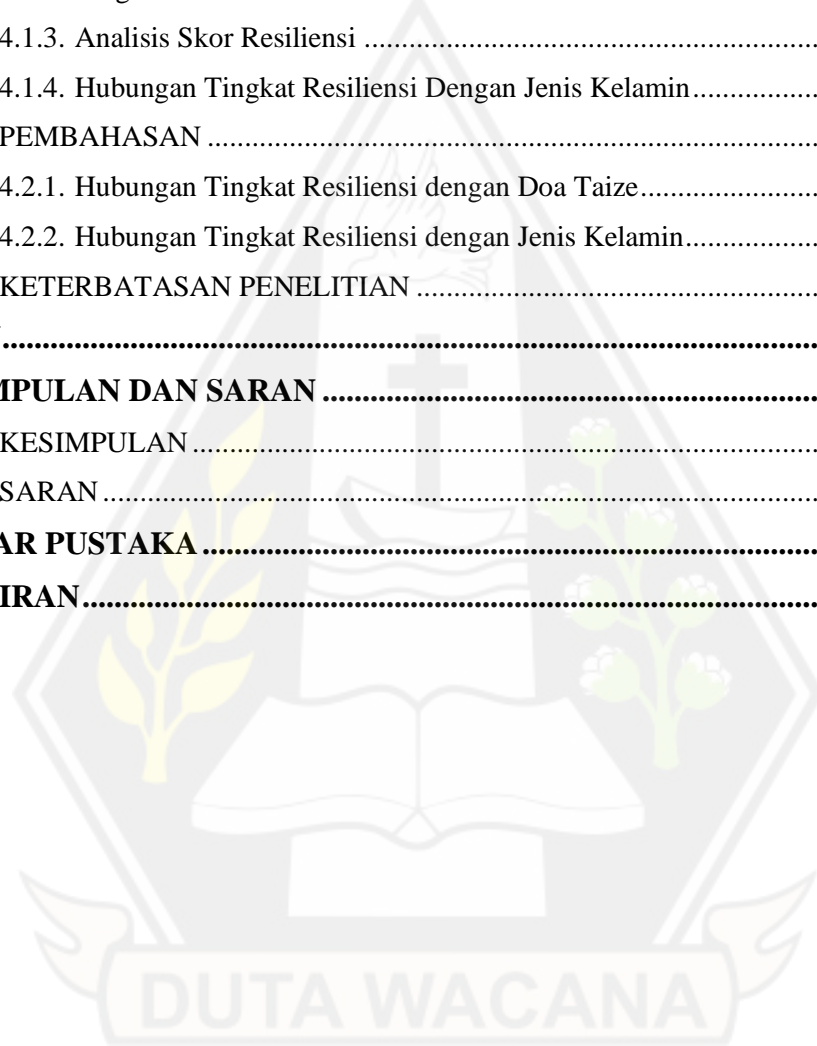
Mahendra Bagus Dwi Atmoko

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	Error! Bookmark not defined.
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN / ANTI PLAGIARISME	Error! Bookmark not defined.
LEMBAR PENGESAHAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	ii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
ABSTRAK	xiv
ABSTRACT	xv
BAB 1	1
PENDAHULUAN	1
1.1. LATAR BELAKANG.....	1
1.2. MASALAH PENELITIAN	4
1.3. TUJUAN PENELITIAN	4
1.3.1. Tujuan Umum	4
1.4. MANFAAT PENELITIAN	4
1.4.1. Teoritis	4
1.4.2. Praktis	4
1.5. KEASLIAN PENELITIAN	5
BAB II	9
TINJAUAN PUSTAKA	9
2.1. TINJAUAN PUSTAKA.....	9
2.1.1. Resiliensi.....	9
Definisi.....	9
Mekanisme	10
Intervensi resiliensi	11
Evaluasi resiliensi.....	12

2.1.2. Paparan.....	13
Paparan Internal	13
Paparan Eksternal.....	16
2.1.3. Meditasi.....	17
Definisi Meditasi	17
2.1.4. Doa Taizé	19
Definisi Taizé	19
Sejarah Taizé.....	20
2.1.5. Kuisisioner CD-RISC 25	21
2.2. LANDASAN TEORI	24
2.3. KERANGKA TEORI.....	29
2.4. KERANGKA KONSEP	30
2.5. HIPOTESIS.....	30
BAB III.....	31
METODE PENELITIAN	31
3.1. DESAIN PENELITIAN	31
3.2. TEMPAT DAN WAKTU.....	31
3.3. POPULASI SAMPLING.....	32
3.3.1. Populasi.....	32
3.3.2. Sampel	32
Kriteria Inklusi	32
Kriteria Eksklusi.....	32
3.4. VARIABEL PENELITIAN.....	32
3.4.1. Variabel Penelitian	32
3.4.2. Definisi Operasional.....	32
3.5. BESAR SAMPLING.....	34
3.6. ALAT DAN BAHAN	34
3.7. PELAKSANAAN PENELITIAN	35
3.8. ALUR PENELITIAN.....	36
3.9. ANALISIS DATA.....	36
3.10. ETIKA PENELITIAN.....	37
3.11. INTERVENSI PENELITIAN	37

BAB IV	38
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	38
4.1. HASIL PENELITIAN	38
4.1.1. Karakteristik Data	38
4.1.2. Tingkat Resiliensi.....	39
4.1.3. Analisis Skor Resiliensi	41
4.1.4. Hubungan Tingkat Resiliensi Dengan Jenis Kelamin.....	42
4.2. PEMBAHASAN	43
4.2.1. Hubungan Tingkat Resiliensi dengan Doa Taize.....	43
4.2.2. Hubungan Tingkat Resiliensi dengan Jenis Kelamin.....	46
4.3. KETERBATASAN PENELITIAN	47
BAB V.....	48
KESIMPULAN DAN SARAN	48
5.1. KESIMPULAN.....	48
5.2. SARAN	48
DAFTAR PUSTAKA	49
LAMPIRAN.....	52



DAFTAR TABEL

Tabel 1 Keaslian Penelitian.....	5
Tabel 2 Kuisisioner CD-RISC 25	22
Tabel 3 Definisi Operasional	32
Tabel 4 Karakteristik Data	39
Tabel 5 Rata-Rata Skor CD-RISC 25 antar kelompok	40
Tabel 6 Hubungan Tingkat Resiliensi dengan Jenis Kelamin	42



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Teori.....	29
Gambar 2 Kerangka Konsep.....	30
Gambar 3 Alur Penelitian.....	36
Gambar 4 Distribusi Grafik Rata-Rata Skor CD-RISC 25 kelompok intervensi dan kontrol.....	40



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Alat Penelitian	52
Lampiran 2 Curriculum Vitae	55
Lampiran 3 Ethical Clearance	56



PENGARUH DOA TAIZE TERHADAP TINGKAT RESILIENSI PADA DEWASA MUDA CIVITAS UKDW

Mahendra Bagus Dwi Atmoko, Yanti Ivana Suryanto, Mitra Andini Sigilipoe
Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana, Yogyakarta
Korespondensi: Yanti Ivana Suryanto, Bagian Fisiologi Fakultas Kedokteran
Universitas Kristen Duta Wacana
Email: penelitianfk@staff.ukdw.ac.id

ABSTRAK

Latar Belakang: Resiliensi merupakan bentuk kemampuan untuk adaptasi dalam saat menghadapi kesulitan atau tekanan (stres). Salah satu populasi yang rentan menghadapi kesulitan atau tekanan adalah kelompok usia 18-25 tahun. Tingkat resiliensi rendah berdampak pada adaptasi stres yang buruk, sehingga dapat memicu perkembangan penyakit. Peran resiliensi untuk menjaga adaptasi dalam menghadapi stres. Untuk menjaga tingkat resiliensi bisa dengan melakukan meditasi. Bentuk meditasi dapat dilakukan dengan berbagai metode dan cara, salah satunya adalah Doa Taize. Doa Taize dapat menjadi salah satu bentuk meditasi untuk menjaga tingkat Resiliensi.

Tujuan Penelitian: Untuk mengetahui pengaruh Doa Taize terhadap tingkatan resiliensi pada dewasa muda civitas Universitas Kristen Duta Wacana

Metode dan Subjek Penelitian: Penelitian ini menggunakan desain *case control* yang diambil dari data sekunder. Data responden diambil dengan kuisioner CD-RISC 25 minggu ke-0 dan ke-5. CD-RISC 25 berisi 25 butir pertanyaan. Data terbagi menjadi kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Analisis data menggunakan uji *paired t test* untuk subjek dari kelompok yang sama, dan *independent t test* untuk subjek antar kelompok.

Hasil Penelitian: Pada kelompok intervensi didapatkan peningkatan resiliensi pada pengambilan data minggu ke-0 dan minggu ke-5 ($p < 0.01$), sedangkan pada kelompok kontrol tidak didapatkan perubahan ($p = 0.08$). Pada pengambilan data minggu ke-0, didapatkan kelompok jenis kelamin laki-laki memiliki tingkat resiliensi lebih tinggi daripada kelompok jenis perempuan ($p < 0.01$)

Kesimpulan: Doa Taize dapat berpengaruh terhadap tingkatan resiliensi pada dewasa muda civitas Universitas Kristen Duta Wacana

Kata Kunci: Resiliensi, doa taize, meditasi, ketahanan, CD-RISC 25.

THE EFFECT OF TAIZE PRAYER ON THE LEVEL OF RESILIENCE IN YOUNG ADULTS OF THE UKDW COMMUNITY

Mahendra Bagus Dwi Atmoko, Yanti Ivana Suryanto, Mitra Andini Sigilipoe
Faculty of Medicine, Duta Wacana Christian University, Yogyakarta

Correspondence: Yanti Ivana Suryanto, Physiology Section, Faculty of Medicine,
Duta Wacana Christian University
Email: penelitianfk@staff.ukdw.ac.id

ABSTRACT

Background: Resilience is a form of adaptability in facing difficulties or pressures (stress). One of the vulnerable populations facing difficulties or pressures is the age group of 18-25 years. Low levels of resilience have an impact on poor stress adaptation, which can trigger the development of diseases. Resilience plays a role in maintaining adaptation in facing stress. One way to maintain resilience levels is through meditation. Meditation can take various forms and methods, one of which is Taize Prayer. Taize Prayer can be a form of meditation to maintain resilience levels.

Research Purpose: To determine the influence of Taize Prayer on resilience levels among young adults in the Christian University of Duta Wacana.

Research Methods and Subjects: This research used a case control design taken from secondary data. Respondent data was collected using the CD-RISC 25 questionnaire at weeks 0 and 5. CD-RISC 25 contains 25 questions. Data were divided into intervention and control groups. Data analysis used paired t test for the same subject, and independent t test for different subjects.

Research Results: In the intervention group, there was an increase in resilience at week 0 and week 5 data collection ($p < 0.01$), while in the control group there was no change ($p = 0.08$). At week 0 data collection, it was found that the male sex group had a higher level of resilience than the female sex group ($p < 0.01$).

Conclusion: Taize Prayer can influence the resilience levels among young adults in the Christian University of Duta Wacana.

Keywords: Resilience, Taize prayer, meditation, endurance, CD-RISC 25.

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. LATAR BELAKANG

Populasi dunia saat ini tidak hanya dikaitkan dengan kerentanan kesehatan fisik, tetapi juga kerentanan kesehatan mental. Kesehatan mental dapat dipengaruhi oleh depresi, stres, dan keputusasaan (Lew et al., 2019). Penelitian oleh Casey 2022 menunjukkan prevalensi individu tanpa diagnosis kesehatan mental dan gejala tinggi depresi atau cemas yang dibagi pada usia 18-20 tahun sebanyak 49.5%, usia 21-22 tahun sebanyak 24.8%, dan usia 23-25 tahun sebanyak 12.2% (Casey et al., 2022). Salah satu populasi pada rentang usia tersebut adalah kelompok mahasiswa (Casey et al., 2022). Mahasiswa dianggap juga sebagai kelompok transisi yang masih rentan dalam beradaptasi dengan lingkungan (Auerbach et al., 2019). Salah satu faktor yang mempengaruhi kesehatan mental yang buruk ini adalah tingkat resiliensi, sebagai respon terhadap stres. Resiliensi berperan sebagai pelindung yang membantu melindungi individu dari efek negatif stres. Penurunan tingkat resiliensi dapat terjadi dan dapat berdampak pada kesehatan termasuk dalam percepatan perkembangan penyakit kronis (Trtica Majnarić et al., 2021). Dalam konteks ini, sangat diperlukan intervensi untuk menjaga tingkat resiliensi,

sehingga diperlukan berbagai latihan dan kegiatan untuk mempertahankan tingkat resiliensi. (Babic et al., 2020)

Resiliensi adalah suatu bentuk kemampuan untuk beradaptasi dalam melewati peristiwa yang penuh tekanan (Battalio et al., 2020; Yi et al., 2020). Resiliensi diartikan juga sebagai bentuk psikologis dari seseorang untuk beradaptasi saat menghadapi kesulitan (Battalio et al., 2020; Dantzer et al., 2018). Peran dari resiliensi adalah kualitas ketahanan pada manusia dalam menghadapi situasi yang menyulitkan, meliputi emosional, kontrol diri, rasa optimis, dan tingkat spiritualitas (Dantzer et al., 2018). Sehingga, bentuk resiliensi adalah hasil adaptasi melewati situasi menyulitkan, dan diharapkan dapat bertindak lebih baik saat menghadapi kesulitan yang lain (Dantzer et al., 2018).

Terdapat beberapa cara untuk mempertahankan tingkat resiliensi. Banyak cara melakukan kegiatan positif seperti berolahraga, pergi berlibur, berdoa, atau melakukan kegiatan meditasi. Beberapa kegiatan positif ini dapat membantu meningkatkan daya resiliensi pada manusia, terutama pada meditasi. Meditasi dianggap memiliki peran penting dalam menjaga tingkat resiliensi (Hoge et al., 2018).

Meditasi merupakan kegiatan dengan mengacu pada praktik formal yang dapat menenangkan pikiran serta dapat meningkatkan kesadaran diri, pikiran, dan lingkungan tempat kita berada (Behan, 2020). Salah satu teknik

untuk dapat melakukan meditasi adalah dengan teknik meditasi konsentratif seperti mendengarkan suara instrumental musik yang berulang seperti doa taize (Galante et al., 2018).

Doa Taize merupakan doa devosi – kebaktian tidak resmi – dan salah satu bentuk dari meditasi (Martopo, 2021). Doa taize dapat dilakukan dengan cara mendengarkan musik taize. Musik taize dibentuk dalam susunan bait yang terdiri atas beberapa frasa pujian, dan dilakukan repetisi pada setiap baitnya. Doa Taize yang dikaitkan menjadi salah satu bentuk dari meditasi, diyakini dapat berpengaruh terhadap tingkat resiliensi (Martopo, 2021).

Dari latar belakang ini, tentu membuat pandangan sendiri bagi peneliti. Melihat dari tingkatan permasalahan yang semakin berat saat menganjak usia dewasa muda. Terutama pada dewasa muda yang sedang mengenyam pendidikan, yaitu Mahasiswa. Beban mahasiswa akan semakin berat menjelang kelulusan, sehingga ini juga berdampak pada tingkatan resiliensi pada tiap mahasiswa. Tidak sedikit dari para mahasiswa yang memiliki tingkat resiliensi rendah. Hal ini membuat peneliti tertarik untuk mengetahui hubungan antara Doa Taize yang dianggap sebagai meditasi dengan tingkatan resiliensi pada Civitas Universitas Kristen Duta Wacana dengan perbandingan pra-intervensi dan post-intervensi.

1.2. MASALAH PENELITIAN

Apakah Doa Taize sebagai meditasi dapat meningkatkan resiliensi pada mahasiswa?

1.3. TUJUAN PENELITIAN

1.3.1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh Doa Taize terhadap tingkatan resiliensi pada dewasa muda civitas Universitas Kristen Duta Wacana

1.4. MANFAAT PENELITIAN

1.4.1. Teoritis

Bagi Peneliti : Menambah pengetahuan dan wawasan baru terkait penelitian mengenai pengaruh doa taize terhadap tingkat resiliensi pada dewasa muda Civitas UKDW

Bagi Institusi : Sebagai referensi ilmu mengenai pengaruh doa taize terhadap tingkat resiliensi pada dewasa muda Civitas UKDW

1.4.2. Praktis

Bagi Institusi : Hasil penelitian dapat digunakan sebagai referensi untuk menilai pengaruh doa taize terhadap tingkat resiliensi pada dewasa muda Civitas UKDW

Bagi Masyarakat : Hasil penelitian dapat digunakan sebagai informasi terkait pengaruh doa taize terhadap tingkat resiliensi pada dewasa muda Civitas UKD

1.5. KEASLIAN PENELITIAN

Setelah pencarian oleh penulis pada karya ilmiah, skripsi, tesis dan disertasi di Universitas Kristen Duta Wacana, judul penelitian ini belum pernah diangkat sebelumnya. Namun, penelitian tentang resiliensi, doa taize, dan meditasi sudah banyak dilakukan dalam skala nasional maupun internasional. Penulis menemukan beberapa penelitian serupa tentang hubungan antara meditasi terhadap tingkatan resiliensi. Diantaranya:

Tabel 1 Keaslian Penelitian

Peneliti, Tahun	Judul Penelitian	Desain Penelitian	Sampel	Hasil dan kesimpulan penelitian
(Galante <i>et al.</i> , 2018)	<i>A mindfulness-based intervention to increase resilience to stress in university students (the Mindful Student Study): a pragmatic randomised controlled trial</i>	Randomized controlled trial	616 Mahasiswa Universitas Cambridge dengan usia 18 tahun keatas tanpa penyakit mental yang parah atau krisis	Penelitian menemukan penyediaan layanan intervensi <i>mindfulness</i> menjadi komponen efektif untuk mengatasi kesehatan mental mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan pengurangan <i>distress</i> pada responden yang mengikuti intervensi MSS (<i>Mindfulness Skills for Students</i>). Hasil menunjukkan nilai <i>distress</i> sebelum pemberian intervensi 614. Dan nilai <i>distress</i>

					setelah pemberian intervensi adalah 482.
(Hoge et al., 2018)	<i>The effect of mindfulness meditation training on biological acute stress responses in generalized anxiety disorder</i>	Randomized controlled trial	Individu berusia 18 tahun atau lebih dengan <i>Generalized Anxiety Disorder</i>		Penelitian menemukan bahwa meditasi dikaitkan dengan respon stress yang melemah. Pada penelitian yang dilakukan oleh Hoge, ditemukan tingkatan cortisol yang menurun setelah pemberian meditasi. Hasilnya menunjukkan sebelum intervensi meditasi, nilai cortisol adalah 913, dan setelah intervensi meditasi, nilai cortisol 761. nilai p = 0.38
(Gomes, Santos and Vieira, 2021)	<i>Meditation Effects on Anxiety and Resilience of Preadolescents and Adolescents: A Randomized Controlled Study</i>	Randomized controlled trial	Individu dari Siswa Sekolah Pendidikan di Algarve, Portugis. 168 siswa dari kelas 2 dan 3 dipilih secara acak dengan rata-rata usia 12 tahun.		Penelitian ini meneliti tingkat resiliensi, dan kesulitan pada siswa sebelum dan sesudah intervensi meditasi. Intervensi meditasi yang teratur diketahui dapat menetralkan tekanan. Hasil penelitian didapatkan nilai resiliensi sebelum diberikan intervensi adalah 3.09 ± 0.416 , dan setelah diberikan intervensi adalah 3.13 ± 0.503 . nilai p untuk pre-intervensi adalah p

				= 0.613, dan nilai p untuk post-intervensi adalah p = 0.954
(Kwak <i>et al.</i> , 2019)	<i>The Immediate and Sustained Positive Effects of Meditation on Resilience Are Mediated by Changes in the Resting Brain</i>	Nested case control	67 responden bagian dari proyek Templestay yang terdaftar pada Seoul National University Hospital.	Penelitian ini melakukan pengujian resiliensi pada peserta dari proyek Templestay yang terdaftar pada Seoul National University Hospital. Intervensi meditasi yang diberikan terdapat dengan dua jenis pilihan yaitu meditasi Buddhisme dan jenis relaksasi. Hasil penelitian menunjukkan semua peserta yang tergabung dalam kelompok intervensi dapat mempertahankan peningkatan CAMS (Cognitive and Affective Mindfulness Scale) dan RQT (Resilience Quotient Test) selama lebih dari 3 bulan dari pada kelompok kontrol. perbandingan hasil kuisisioner T0 dan T2 kelompok intervensi, terdapat peningkatan dengan hasil MED group: $t_0 = -3.567$, $p < 0.005$, and $t_2 = -2.910$, $p < 0.001$.

Penelitian ini memiliki beberapa persamaan dari beberapa penelitian diatas, karena penelitian menghubungkan antara resiliensi dengan doa taize sebagai meditasi. Tetapi, penelitian ini berbeda dengan penelitian diatas karena perbedaan sampel, lokasi dan variabel bebas yang diteliti. Beberapa penelitian diatas tidak menunjukkan lokasi pengambilan di Yogyakarta, terkhusus pada Universitas Kristen Duta Wacana.

Resiliensi dan meditasi banyak dibahas dan dikaitkan dalam jurnal-jurnal. Termasuk dalam bentuk-bentuk meditasi yang beragam seperti salah satu contohnya adalah *transcendental meditation* (TM). Pada penelitian ini, akan mengamati bagaimana Doa Taize dianggap sebagai meditasi yang akan berpengaruh terhadap tingkatan resiliensi pada dewasa muda Civitas Universitas Kristen Duta Wacana.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. KESIMPULAN

Pada penelitian ini, dapat ditarik kesimpulan bahwa Doa Taize dapat berpengaruh terhadap tingkatan resiliensi pada dewasa muda civitas Universitas Kristen Duta Wacana.

5.2. SARAN

1. Dari hasil penelitian yang telah dilakukan, diharapkan Doa Taize bisa menjadi referensi untuk intervensi yang dapat diberikan kepada dewasa muda civitas UKDW.
2. Hasil penelitian ini bisa dipakai guna dasar penelitian terbaru untuk meneliti bentuk meditasi lain selain Doa Taize.
3. Hasil penelitian ini bisa dipakai guna dasar penelitian terbaru untuk meneliti kelompok usia non-dewasa muda.

DAFTAR PUSTAKA

- Behan, C. (2020) 'The benefits of meditation and mindfulness practices during times of crisis such as COVID-19', *Irish Journal of Psychological Medicine*, 37(4), pp. 256–258. Available at: <https://doi.org/10.1017/ipm.2020.38>.
- Blanco-García, C. *et al.* (2021) 'Resilience in sports: Sport type, gender, age and sport level differences', *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(15). Available at: <https://doi.org/10.3390/ijerph18158196>.
- Galante, J. *et al.* (2018) 'A mindfulness-based intervention to increase resilience to stress in university students (the Mindful Student Study): a pragmatic randomised controlled trial', *The Lancet Public Health*, 3(2), pp. e72–e81. Available at: [https://doi.org/10.1016/S2468-2667\(17\)30231-1](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(17)30231-1).
- Gomes, A., Dos Santos, J.V. and Vieira, L.S. (2021a) 'Meditation effects on anxiety and resilience of preadolescents and adolescents: A randomized controlled study', *Children*, 8(8), pp. 1–9. Available at: <https://doi.org/10.3390/children8080689>.
- Gomes, A., Dos Santos, J.V. and Vieira, L.S. (2021b) 'Meditation effects on anxiety and resilience of preadolescents and adolescents: A randomized controlled study', *Children*, 8(8), pp. 1–9. Available at: <https://doi.org/10.3390/children8080689>.
- Gucciardi, D.F. *et al.* (2011) 'The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC): Dimensionality and age-related measurement invariance with Australian cricketers', *Psychology of Sport and Exercise*, 12(4), pp. 423–433. Available at: <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2011.02.005>.
- Hoge, E.A. *et al.* (2018a) 'The effect of mindfulness meditation training on biological acute stress responses in generalized anxiety disorder', *Psychiatry Research*, 262(May 2016), pp. 328–332. Available at: <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2017.01.006>.
- Hoge, E.A. *et al.* (2018b) 'The effect of mindfulness meditation training on biological acute stress responses in generalized anxiety disorder', *Psychiatry Research*, 262(May 2016), pp. 328–332. Available at: <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2017.01.006>.
- IJntema, R.C., Schaufeli, W.B. and Burger, Y.D. (2021) 'Resilience mechanisms at work: The psychological immunity-psychological elasticity (PI-PE) model of psychological resilience', *Current Psychology* [Preprint]. Available at: <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01813-5>.
- Johnson, A.A. *et al.* (2022) 'Human age reversal: Fact or fiction?', *Aging Cell*, 21(8), pp. 1–14. Available at: <https://doi.org/10.1111/acel.13664>.

Kwak, S. *et al.* (2019) 'The immediate and sustained positive effects of meditation on resilience are mediated by changes in the resting brain', *Frontiers in Human Neuroscience*, 13(March), pp. 1–10. Available at: <https://doi.org/10.3389/fnhum.2019.00101>.

Liu, H. and Boyatzis, R.E. (2021) 'Focusing on Resilience and Renewal From Stress: The Role of Emotional and Social Intelligence Competencies', *Frontiers in Psychology*, 12(June), pp. 1–11. Available at: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.685829>.

Ma, Q. (2021) 'The Role of Teacher Autonomy Support on Students' Academic Engagement and Resilience', *Frontiers in Psychology*, 12(November), pp. 1–7. Available at: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.778581>.

Manning, L. *et al.* (2019) 'Spiritual resilience: Understanding the protection and promotion of well-being in the later life', *Journal of Religion, Spirituality and Aging*, 31(2), pp. 168–186. Available at: <https://doi.org/10.1080/15528030.2018.1532859>.

Martopo, H. (2021a) 'Role of Taizé Music in Catholic Adoration and Protestant Ecumenical Community in Yogyakarta', *Journal of Urban Society's Arts*, 8(1), pp. 28–35. Available at: <https://doi.org/10.24821/jousa.v8i1.5447>.

Martopo, H. (2021b) 'Role of Taizé Music in Catholic Adoration and Protestant Ecumenical Community in Yogyakarta', *Journal of Urban Society's Arts*, 8(1), pp. 28–35. Available at: <https://doi.org/10.24821/jousa.v8i1.5447>.

Palareti, G. *et al.* (2016) 'Comparison between different D-Dimer cutoff values to assess the individual risk of recurrent venous thromboembolism: Analysis of results obtained in the DULCIS study', *International Journal of Laboratory Hematology*, 38(1), pp. 42–49. Available at: <https://doi.org/10.1111/ijlh.12426>.

Southwick, S.M. *et al.* (2014) 'Resilience definitions, theory, and challenges: Interdisciplinary perspectives', *European Journal of Psychotraumatology*, 5, pp. 1–14. Available at: <https://doi.org/10.3402/ejpt.v5.25338>.

Vostanis, P. (2016) 'New approaches to interventions for refugee children', *World Psychiatry*, 15(1), pp. 75–77. Available at: <https://doi.org/10.1002/wps.20280>.

Yao, Z.F. and Hsieh, S. (2019) 'Neurocognitive mechanism of human resilience: a conceptual framework and empirical review', *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(24). Available at: <https://doi.org/10.3390/ijerph16245123>.

Yi, F. *et al.* (2020) ‘The Underlying Mechanisms of Psychological Resilience on Emotional Experience: Attention-Bias or Emotion Disengagement’, *Frontiers in Psychology*, 11(September), pp. 1–12. Available at: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01993>.

Yusuf, A.H, F. and ,R & Nihayati, H.E. (2015) ‘Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa’, *Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa*, pp. 1–366. Available at: <https://doi.org/ISBN 978-xxx-xxx-xx-x>.

Zhang, B. (2022) ‘The Relationship Between Chinese EFL Learners’ Resilience and Academic Motivation’, *Frontiers in Psychology*, 13(May), pp. 1–7. Available at: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.871554>.

