

PENGARUH DOA TAIZE TERHADAP TINGKAT STRES PADA DEWASA MUDA UKDW

KARYA TULIS ILMIAH

Untuk Memenuhi Sebagian Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Kedokteran
di Fakultas Kedokteran
Universitas Kristen Duta Wacana



Disusun Oleh

DAMAR SINANGLING SWASTIWINGGIH

41190363

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS KRISTEN DUTA WACANA

YOGYAKARTA

2023

PENGARUH DOA TAIZE TERHADAP TINGKAT STRES PADA DEWASA MUDA UKDW

KARYA TULIS ILMIAH

Untuk Memenuhi Sebagian Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Kedokteran
di Fakultas Kedokteran
Universitas Kristen Duta Wacana



Disusun Oleh

DAMAR SINANGLING SWASTIWINGGIH

41190363

DUTA WACANA
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 : Damar Sinangling Swastiwingih
NIM : 41190363
Program studi : Kedokteran
Fakultas : Pendidikan Dokter
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 STRES
PADA DEWASA MUDA UKDW”**

beserta 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 : 2 Agustus 2023

Yang menyatakan



(Damar Sinangling Swastiwingih)

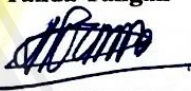


NIM : 41190363

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi dengan judul
**PENGARUH DOA TAIZE TERHADAP TINGKAT STRES
PADA DEWASA MUDA UKDW**
telah diajukan dan dipertahankan oleh

DAMAR SINANGLING SWASTIWINGGIH
41190363

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 27 April 2023

Nama Dosen	Tanda Tangan
1. dr. Yanti Ivana Suryanto, M.Sc (Dosen Pembimbing I)	
2. dr. Lucas Nando N., M.Biomed (Dosen Pembimbing II)	
3. dr. Johan Kurniawan, M.Biomed, Sp.KJ, Cht. (Dosen Penguji)	

Yogyakarta, 27 April 2023

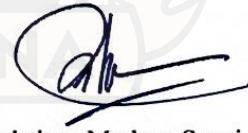
Disahkan Oleh:

Dekan,

Wakil Dekan I bidang Akademik,




dr. The Maria Meiwati Widagdo, Ph.D



dr. Christiane Marlene Sooi, M.Biomed

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya menyatakan bahwa sesungguhnya skripsi dengan judul:

PENGARUH DOA TAIZE TERHADAP TINGKAT STRES PADA DEWASA MUDA UKDW

Yang saya kerjakan untuk melengkapi sebagian syarat untuk menjadi Sarjana dalam Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana Yogyakarta, bukan merupakan hasil tiruan atau duplikasi dari karya pihak lain di Perguruan Tinggi atau instansi manapun, kecuali bagian yang sumber informasinya sudah dicantumkan sebagaimana mestinya.

Jika di kemudian hari didapati bahwa hasil skripsi ini adalah hasil plagiasi atau tiruan dari karya pihak lain, maka saya bersedia dikenai sanksi yakni pencabutan gelar saya.

Yogyakarta, 27 April 2023



DAMAR SINANGLING SWASTIWINGGIH

41190363

LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI

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

Nama : DAMAR SINANGLING SWASTIWINGGIH
NIM : 41190363

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

PENGARUH DOA TAIZE TERHADAP TINGKAT STRES PADA DEWASA MUDA UKDW

Dengan Hak Bebas Royalti Non Eksklusif ini, 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 pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Yogyakarta, 27 April 2023



DAMAR SINANGLING SWASTIWINGGIH

41190363

KATA PENGANTAR

Pertama-tama penulis ingin mengucapkan puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan berkat dan rahmat-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah ini sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Kedokteran di Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana.

Karya tulis ilmiah yang berjudul “Pengaruh Doa Taize Terhadap Tingkat Stres Pada Dewasa Muda UKDW” ini tidak dapat terselesaikan tanpa bantuan dari berbagai pihak. Berbagai bantuan baik berupa material dan jasa telah mereka berikan bagi karya tulis ini. Untuk itu penulis ingin berterima kasih dan memberikan penghargaan setinggi-tingginya kepada semua pihak yang telah membantu, mendukung, dan membimbing dari awal hingga akhir penulisan karya ilmiah ini selesai, kepada:

1. dr. Yanti Ivana Suryanto, M. selaku dosen pembimbing I atas segala waktu, bimbingan, saran, solusi, penyelesaian masalah serta motivasi yang diberikan dari awal penyusunan hingga akhir penulisan skripsi.
2. dr. Lucas Nando Nugraha, M.Biomed selaku dosen pembimbing II atas segala waktu, dukungan, bimbingan, saran, maupun solusi dari permasalahan yang muncul dalam proses penyusunan skripsi ini.
3. dr. Johan Kurniawan, M.Biomed, Sp.KJ, Cht. selaku dosen penguji atas waktu, arahan, saran, dan koreksi untuk dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Tim Etik Penelitian Fakultas Kedokteran Kristen Duta yang telah memberikan izin penelitian untuk penyusunan skripsi ini.

5. Seluruh dosen dan staff Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana atas bantuan dalam proses penyusunan skripsi ini.
6. Penelitian Efektivitas Doa dengan Nyanyian Taize dalam Meningkatkan Resiliensi terhadap Stres pada Dewasa Muda Kajian terhadap Sistem Saraf Otonom dan Kardiovaskular yang memberikan izin untuk memperoleh data pasien sebagai responden dalam penelitian ini
7. Kepada seluruh keluarga dan sahabat penulis yang selalu memberikan doa dukungan dan motivasi untuk menempuh pendidikan dan penyelesaian karya tulis ilmiah ini.
8. Kepada seluruh warga Vertebra'19 dan teman-teman satu penelitian penulis yang membantu kelancaran penyelesaian karya tulis ilmiah ini.
9. Berbagai pihak lain yang tidak bisa disebutkan yang telah membantu berjalannya penelitian ini.

Kepada seluruh pihak yang memberikan bantuan dan dukungan, penulis mengucapkan banyak terima kasih. Penelitian ini tentu jauh dari sempurna. Untuk itu, penulis mohon saran dan kritik yang membangun untuk karya tulis ilmiah ini. Semoga karya tulis ini dapat diterima oleh semua pihak dan memberikan manfaat bagi kita semua.

Yogyakarta, 27 April 2023

Penulis



DAMAR SINANGLING SWASTIWINGGIH

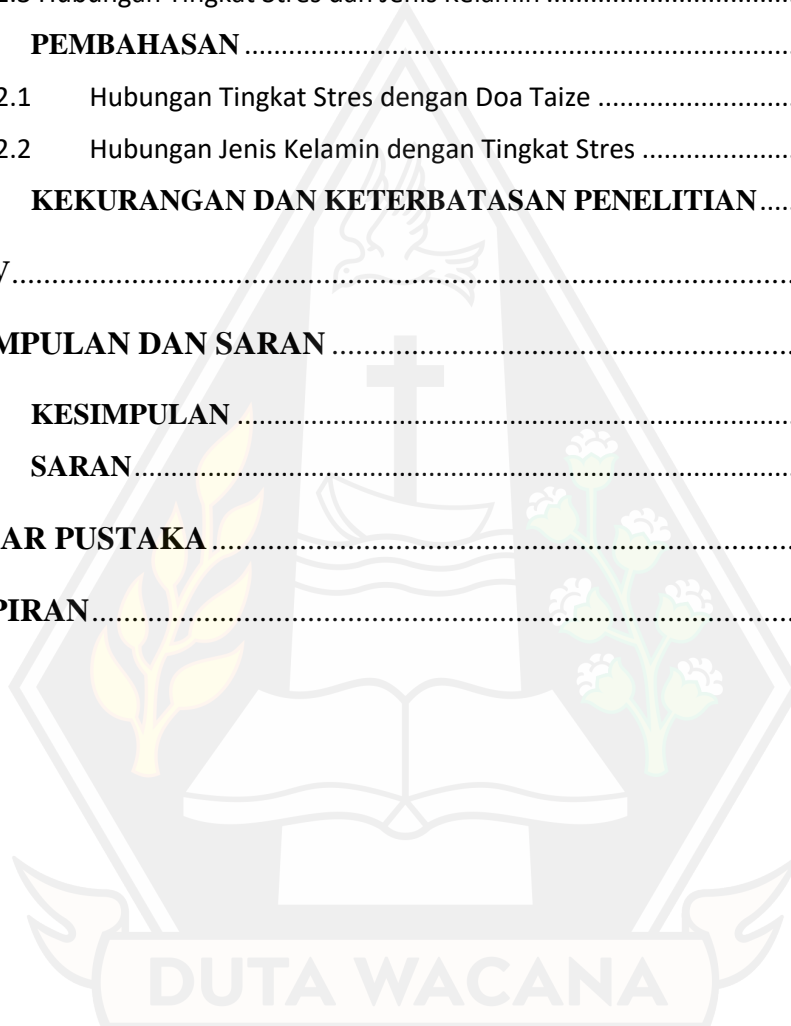
41190363

DAFTAR ISI

PENGARUH DOA TAIZE TERHADAP TINGKAT STRES PADA DEWASA MUDA UKDW	i
PENGARUH DOA TAIZE TERHADAP TINGKAT STRES PADA DEWASA MUDA UKDW	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	iv
LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
ABSTRAK	xiv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1 LATAR BELAKANG.....	1
1.2 MASALAH PENELITIAN	4
1.3 TUJUAN PENELITIAN.....	4
1.3.1 Tujuan Umum.....	4
1.3.2 Tujuan Khusus	4
1.4 MANFAAT PENELITIAN	4
1.4.1 Bagi Peneliti.....	4
1.4.2 Bagi Instansi	5
1.4.3 Bagi Ilmu Pengetahuan	5
1.4.4 Bagi Masyarakat.....	5

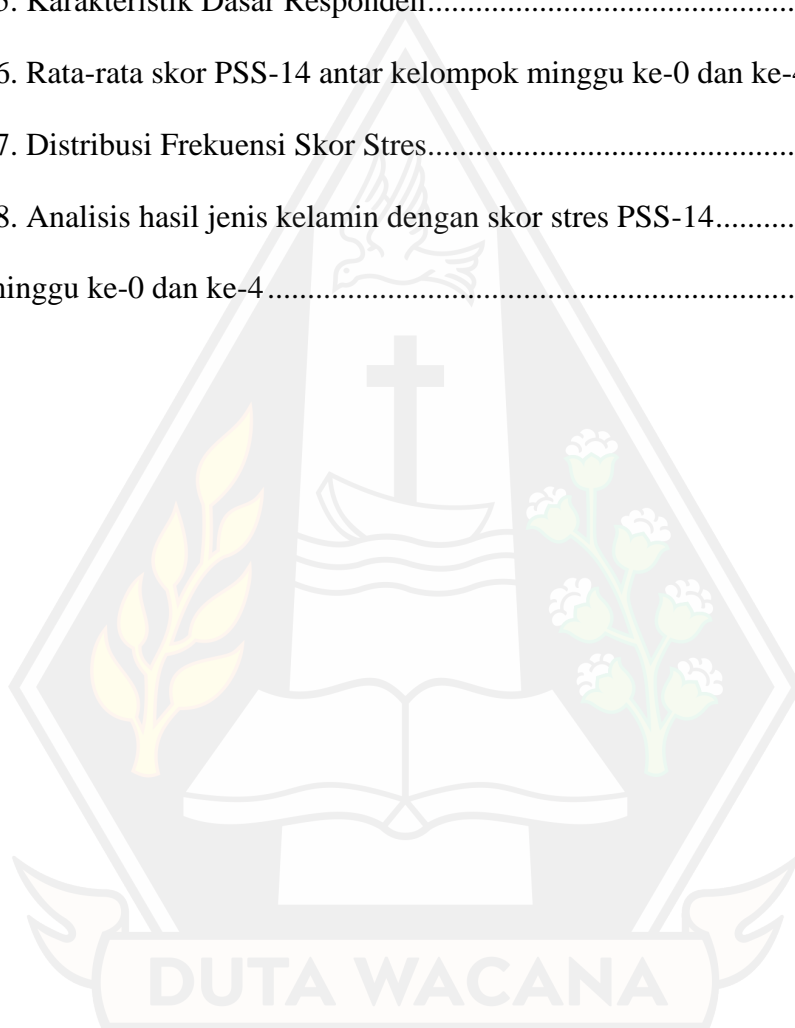
1.5	KEASLIAN PENELITIAN	6
BAB II	10
TINJAUAN PUSTAKA	10
2.1	TINJAUAN PUSTAKA	10
2.1.1	Stres	10
2.1.2	Dewasa muda.....	14
2.1.3	Taize	15
2.1.4	<i>Perceived stress Scale</i>	17
2.1.5	Meditasi	21
2.2	LANDASAN TEORI	23
2.3	KERANGKA TEORI	25
2.4	KERANGKA KONSEP	26
2.5	HIPOTESIS	26
BAB III	27
METODE PENELITIAN	27
3.1	DESAIN PENELITIAN	27
3.2	TEMPAT DAN WAKTU PENELITIAN	27
3.3	POPULASI SAMPLING	28
3.3.1	Populasi Penelitian.....	28
3.3.2	Sampel Penelitian.....	28
3.3.3	Teknik Sampling	28
3.4	VARIABEL PENELITIAN DAN DEFINISI OPERASIONAL	29
3.4.1	Variabel Penelitian	29
3.4.2	Definisi Operasional	29
3.5	SAMPLE SIZE	31
3.6	BAHAN DAN ALAT	31
3.7	PELAKSANAAN PENELITIAN	32
3.8	ANALISA DATA	33
3.9	ETIKA PENELITIAN	34
BAB 4	35

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	35
4.1 HASIL PENELITIAN	35
4.1.1 Karakteristik Responden	35
4.1.2 Tingkat Stres.....	36
4.1.3 Analisis Skor Stres	37
4.1.3 Hubungan Tingkat Stres dan Jenis Kelamin	39
4.2 PEMBAHASAN	41
4.2.1 Hubungan Tingkat Stres dengan Doa Taize	41
4.2.2 Hubungan Jenis Kelamin dengan Tingkat Stres	45
4.3 KEKURANGAN DAN KETERBATASAN PENELITIAN.....	47
BAB V.....	48
KESIMPULAN DAN SARAN	48
5.1 KESIMPULAN	48
5.2 SARAN.....	48
DAFTAR PUSTAKA	49
LAMPIRAN.....	54



DAFTAR TABEL

Tabel 1. Keaslian Penelitian.....	6
Tabel 2. Kuesioner PSS-14	20
Tabel 3. Definisi Operasional	29
Tabel 5. Karakteristik Dasar Responden.....	36
Tabel 6. Rata-rata skor PSS-14 antar kelompok minggu ke-0 dan ke-4.....	36
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Skor Stres.....	39
Tabel 8. Analisis hasil jenis kelamin dengan skor stres PSS-14.....	39
pada minggu ke-0 dan ke-4	39



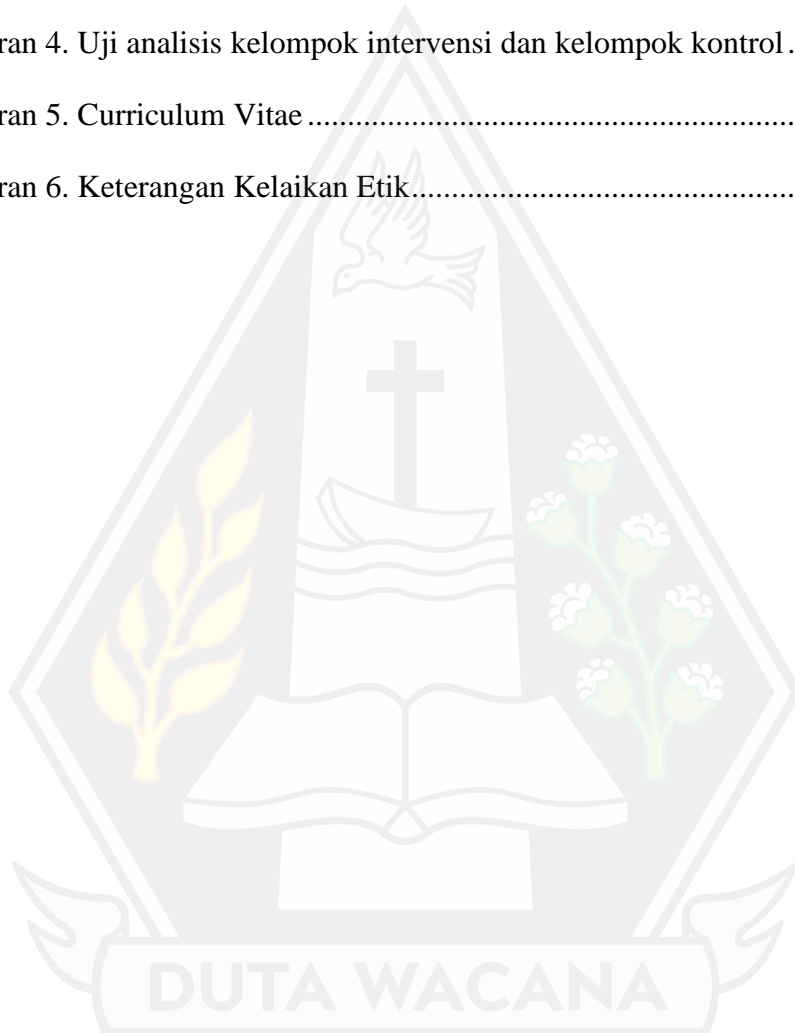
DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Teori Penelitian.....	25
Gambar 2. Kerangka Konsep	26
Gambar 3. Distribusi Grafik Rerata Tingkat Stres Dewasa Muda.....	37



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Dummy Table	54
Lampiran 2. Data responden Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol	54
Lampiran 3. Karakteristik Dasar Dewasa Muda UKDW.....	55
Lampiran 4. Uji analisis kelompok intervensi dan kelompok kontrol.....	56
Lampiran 5. Curriculum Vitae	56
Lampiran 6. Keterangan Kelaikan Etik.....	59



PENGARUH DOA TAIZE TERHADAP TINGKAT STRES PADA DEWASA MUDA UKDW

Damar Sinangling Swastiwingih¹, Yanti Ivana Suryanto¹, Lucas Nando Nugraha¹

Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana

Korespondensi: Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana
Jl. Dr. Wahidin Sudiro Husodo No.5-25
Yogyakarta, (0274) 563929, Indonesia. Email :
penelitianfk@staff.ukdw.ac.id

ABSTRAK

Latar Belakang : Stres adalah kondisi organik seseorang pada saat individu menyadari bahwa keberadaan atau integritas diri dalam keadaan bahaya dan harus meningkatkan seluruh energinya untuk melindungi diri. Stres dapat dihindari dengan mengistirahatkan diri dari segala aktivitas salah satunya dengan berdoa. Berdoa membuat rileks karena merupakan salah satu bentuk meditasi. Doa Taize dipercaya untuk memberikan ketenangan batin sehingga dapat meredakan stres.

Tujuan : Tujuan penelitian ini untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh Doa Taizé terhadap tingkat stres pada dewasa muda Universitas Kristen Duta Wacana.

Metode dan Subjek : Penelitian ini dilakukan dengan metode observasional *design* yaitu *pre-post test design* melibatkan 30 sampel. Kelompok intervensi terdiri dari 16 orang yang melakukan meditasi sehari sekali selama empat minggu. Sedangkan kelompok kontrol terdiri dari 14 orang yang tidak dilakukan intervensi doa Taize. Penelitian ini dilakukan terhadap data sekunder. Metode pengambilan sampel dilakukan dengan metode total sampling.

Hasil : Berdasarkan hasil uji beda rerata, tidak terdapat perbedaan tingkat stres yang signifikan pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi. Hasil uji Mann Whitney menunjukkan tidak terdapat perbedaan tingkat stres yang signifikan setelah penelitian antara kedua kelompok. Namun, jika dilihat dari rata-rata skor stres, terdapat penurunan rata-rata skor tingkat stres yang lebih besar pada kelompok intervensi daripada kelompok kontrol.

Kesimpulan : Hasil penelitian menunjukkan intervensi Doa Taize memiliki potensi menurunkan rata-rata tingkat stres walaupun tidak signifikan.

Kata kunci: Stres, Berdoa, Meditasi, Doa Taize, Jenis Kelamin.

**THE EFFECT OF TAIZE PRAYER ON STRESS LEVELS
IN YOUNG ADULTS UKDW**

Medical Faculty Duta Wacana Christian University

Correspondence: Medical Faculty, Duta Wacana Christian University

Dr. Wahidin Sudiro Husodo Street No. 5-25

Yogyakarta , (0274) 563929, Indonesia. Email: penelitianfk@staff.ukdw.ac.id

ABSTRACT

Background : *Stress is an organic condition of a person when the individual realizes that his existence or integrity is in danger and must increase all his energy to protect himself. Stress can be avoided by resting oneself from all activities, one of which is by praying. Prayer is relaxing because it is a form of meditation. The Taize prayer is believed to provide inner peace so that it can relieve stress, besides that the Taize prayer can also be sung repeatedly because of its short and meaningful form.*

Objectives : *The purpose of this study was to determine whether there is an effect of Taizé Prayer on stress levels in young adults at Duta Wacana Christian University.*

Methods and Subjects : *This research was conducted using an observational design method with a pre-post test design involving 30 samples. The intervention group consisted of 16 people who meditated once a day for four weeks. Meanwhile, the control group consisted of 14 people who did not receive the Taize prayer intervention. This research was conducted using secondary data. Sampling method is using total sampling technique.*

Result : *Based on the results of the mean difference test, there was no significant difference in stress levels in the control group and the intervention group. The results of the Mann Whitney test showed that there was no significant difference in stress levels after the study between the two groups. However, when viewed from the average stress score, there was a greater decrease in the average stress level score in the intervention group than the control group. Based on gender, there was a steeper and more significant decrease in the graphs for women than for men after the intervention.*

Conclusion : *The results showed that the Taize Prayer intervention had the potential to reduce the average stress level, although not significantly.*

Keywords: *Stress, Pray, Meditation, Taize Prayer, Gender.*

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 LATAR BELAKANG

Stres adalah kondisi psikologis ataupun fisiologis seseorang terhadap stresor eksternal maupun internal (Costanzo, 2017). Lingkungan akademik merupakan lingkungan yang sering membuat siswa maupun mahasiswa mengalami stres. Pengertian ini sesuai dengan temuan pada penelitian terdahulu yang menunjukkan tingkat stres pada dewasa muda memiliki angka stres lebih tinggi daripada kelompok usia lain (Adamson et al., 2020). Masalah ini dapat memengaruhi kesejahteraan individu secara keseluruhan. (Kang et al., 2020)

Secara umum, dewasa muda berada dalam usia 18-25 yang masuk dalam kategori dewasa muda (Putri, 2018). Pada tahap perkembangan ini, dewasa muda berusaha mengeksplorasi diri untuk menemukan jati dirinya, mencoba bergaul, membangun relasi dan memikul tanggung jawab sosial. Selain itu, tugas kemahasiswaan meliputi beban akademik dan kegiatan kampus lainnya yang harus diselesaikan. Hal ini memunculkan fenomena yang digambarkan sebagai stres akademik (Bangun, 2017).

Stres belajar adalah stres yang berhubungan dengan perkuliahan dan masalah selanjutnya seperti hasil ujian yang buruk, banyak pekerjaan rumah, dan mata kuliah yang sulit. Stres tidak selalu berpengaruh buruk pada individu, stres dapat meningkatkan ketajaman memori dalam beberapa keadaan seperti

meningkatkan daya ingat saat mengikuti ujian dalam waktu singkat (Schwabe et al., 2010) (Vedhara et al., 2000). Namun, stres pada level yang tinggi dapat menyebabkan depresi, penyakit kardiovaskular, respon imun menurun, dan kanker. (Schneiderman et al., 2005).

Stres dibagi menjadi dua bentuk menurut bentuknya: *distres* dan *eustres*. *Distres* adalah bentuk stres negatif yang merugikan, merusak, dan mengganggu. Situasi ini terjadi ketika seseorang tidak mampu mengelola keadaan emosinya. Adapun orang yang mengalami *distres* ditandai dengan sifat lekas marah, mudah tersinggung, sulit berkonsentrasi, sulit membuat keputusan, mudah lupa, murung, lesu, dan bingung. Di sisi lain, *eustres* adalah bentuk positif dari stres. Mengelola setiap situasi stress yang dialami individu dengan baik dapat membawa kebaikan dan antusiasme positif ketika mereka menghadapi suatu peristiwa atau mencapai sesuatu (Atziza, 2015).

Stres akademik merupakan kategori *distress* (Kurnia Rahmawati et al., 2016). Sementara itu, suasana pandemi yang terjadi pun mempengaruhi interaksi sosial mahasiswa sehingga minim komunikasi dengan teman sebaya sehingga terjadi dukungan sosial yang kurang dan meningkatkan stres (Kountul et al., 2018).

Stres dapat dihindari dengan mengistirahatkan diri dari segala aktivitas (Harmilah et al., 2011). Tingkat stres juga dapat dikurangi salah satunya dengan berdoa. Dalam suatu penelitian, menunjukkan setengah dari populasi mahasiswa yang diteliti sering melakukan kegiatan doa kepada Tuhan sebagai salah satu *coping mechanism* dan bentuk syukur (Defina & Rizkillah, 2021). Berdoa membuat rileks karena merupakan salah satu bentuk meditasi. Saat bermeditasi, selain

memperlambat pernapasan dan aktivitas otak, berdoa juga menurunkan detak jantung dan tekanan darah. Hal ini menunjukkan, bahwa berdoa akan memicu respon psikologis yang baik (Harmilah et al., 2011).

Doa Taize merupakan bentuk musik ibadah yang mencerminkan sifat meditasi di mana kita merenungkan diri kita sendiri dalam menjalankan hubungan dengan Tuhan dan sesama dan mengaitkan dengan ayat ayat Alkitab (Martopo, 2021). Doa Taize dipercaya untuk memberikan ketenangan batin sehingga dapat meredakan stres, selain itu doa Taize juga dapat dinyanyikan berulang-ulang karena bentuknya yang singkat dan penuh makna (Scott, 2013).

Tingkat stres pada dewasa muda yang tinggi melatarbelakangi peneliti dalam mengetahui pengaruh Doa Taize yang bersifat meditasi yang kemudian diukur melalui kuesioner PSS-14. Belum adanya penelitian mengenai pengaruh Doa Taize terhadap tingkat stres dewasa muda di populasi perguruan tinggi UKDW mendorong peneliti tertarik untuk melakukan penelitian ini.

Penelitian ini ditujukan untuk mengetahui pengaruh Doa Taizé terhadap tingkat stres pada dewasa muda UKDW sehingga hasil penelitian tentang doa Taizé ini dapat digunakan untuk mahasiswa sebagai literatur untuk mengatasi masalah stres.

1.2 MASALAH PENELITIAN

Berdasarkan latar belakang tersebut, permasalahan yang diangkat oleh peneliti adalah apakah terdapat pengaruh doa Taize terhadap tingkat stres pada dewasa muda UKDW?

1.3 TUJUAN PENELITIAN

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh doa Taize terhadap tingkat stres pada dewasa muda UKDW.

1.3.2 Tujuan Khusus

Mengetahui adanya penurunan tingkat stres pada dewasa muda UKDW oleh intervensi doa Taize.

1.4 MANFAAT PENELITIAN

1.4.1 Bagi Peneliti

- a. Menambah pengetahuan dan pengalaman dalam menganalisa pengaruh doa Taize terhadap tingkat stres pada dewasa muda UKDW.

- b. Menambah pengalaman tentang cara penulisan karya tulis ilmiah yang sistematis serta tata cara pembacaan dan pengolahan data.

1.4.2 Bagi Instansi

- a. Sebagai bahan evaluasi untuk penanganan yang tepat dan meningkatkan kualitas mental dewasa muda UKDW.
- b. Menambah wawasan tentang doa Taize terhadap tingkat stres pada dewasa muda sehingga dapat menjadi dasar penelitian selanjutnya.

1.4.3 Bagi Ilmu Pengetahuan

Hasil dari penelitian ini dapat dijadikan dasar bagi ilmu kedokteran mengenai pengaruh kedua variabel serta dapat dijadikan acuan dalam penelitian selanjutnya.

1.4.4 Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan bermanfaat dalam menambah pengetahuan masyarakat mengenai pengaruh doa Taize terhadap tingkat stres pada dewasa muda.

1.5 KEASLIAN PENELITIAN

Berdasarkan beberapa literatur terdahulu yang diperoleh dari jurnal maupun studi penelitian, peneliti menemukan beberapa penelitian yang memiliki relevansi dengan topik yang akan diteliti, antara lain :

Tabel 1. Keaslian Penelitian

Peneliti	Judul Penelitian	Subjek	Hasil
Martopo (2021)	<i>Role of Taize Music in Catholic Adoration and Protestant Ecumerical Community in Yogyakarta</i>	2 Komunitas, Katolik (SCJ Yogyakarta) dan Protestan (DNTZ Yogyakarta)	Musik Taize yang berasal dari ordo monastik ekumenis dengan pengabdian mendalam pada perdamaian serta keadilan melalui doa dan meditasi. Komunitas Taize tersebar di seluruh dunia hingga terbentuk di Indonesia tepatnya di Yogyakarta. Musik Taize digunakan sebagai pengiring ibadah adorasi oleh Jemaat Skolastik Kongregasi SCJ Yogyakarta

Sihotang (2019)	<p><i>Kajian Musik Kelompok Doa Liturgi Dalam Nyanyian Taizé di Ibadah Persekutuan Sarasvita Faithful Doa Mediatif Companions of Kelompok Doa Jesus (FCJ) Centre Nyanyian Taizé di Yogyakarta Sarasvita Faithful Companions of Jesus (FCJ) Centre Yogyakarta</i></p>	<p>Hasil penelitian ini didapatkan bahwa pada dasarnya orang-orang tertarik mengikuti doa Taize karena nyanyian dan dekorasi ruang doa serta bentuk doanya. Nyanyian taize singkat, sederhana, dengan lirik yang menentramkan jiwa membuat pengikutnya merasa tenang dan dapat merefleksikan diri. Dengan refleksi dan ketenangan jiwa, sehingga menurunkan tingkat stres para pengikut</p>
Defina Rizkillah, 2021	<p><i>& Problems, Stres, Mahasiswa asing Social Support and Coping Strategies during the Covid-19 Pandemic: Case of International College Students In Indonesia.</i></p>	<p>Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa separuh mahasiswa memiliki intensitas cukup sering dalam berdoa kepada Tuhan sebagai strategi <i>coping</i>.</p>

Lemay et al., *Impact of a yoga and meditation intervention on Rhode Island College students' stress and anxiety levels* Mahasiswa University of Rhode Island College jurusan Farmasi berjumlah 17 orang, berusia 19-23 tahun

Hasil penelitian ini menunjukkan *anxiety* dan *stress scores* partisipan mengalami penurunan signifikan dan mengalami peningkatan *total mindfulness*. Selain itu, tidak terdapat stres atau cemas dalam kategori tinggi post intervensi yoga dan meditasi dalam 1 kali selama 6 minggu dengan pengukuran kuesioner *Beck Anxiety Inventory (BAI)*, *Perceived stress Scale (PSS)*, dan *Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ)*.

Karo et al., *The Effect of Taize* Mahasiswa Berdasarkan hasil
2020 *meditation on* Keperawatan analisis, dapat
Anxiety Levels in STIKes Elisabeth disimpulkan bahwa
Students of Ners Medan sejumlah terjadi penurunan
Program Study 80 orang tingkat kecemasan
STIKes Santa didapatkan dengan pada responden
Elisabeth Medan teknik *purposive* setelah dilakukan
sampling. intervensi meditasi
menggunakan Taize

Terdapat beberapa perbedaan antara penelitian ini dengan penelitian terdahulu, seperti metode yang digunakan dalam penelitian ini merupakan observasional design yaitu desain pretes pasca tes dengan kelompok terkontrol. Subjek dalam penelitian ini merupakan mahasiswa dewasa muda UKDW, serta tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh antara doa Taize terhadap tingkat stres pada dewasa muda UKDW dengan kuesioner PSS-14.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 KESIMPULAN

Melalui penelitian ini dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat pengaruh Doa Taizé terhadap tingkat stres namun berpotensi terjadi penurunan rata-rata walaupun tidak signifikan pada dewasa muda UKDW.

5.2 SARAN

1. Dengan mengetahui adanya penelitian yang telah dilakukan, diharapkan dewasa muda UKDW dapat melaksanakan doa taize bersama dalam intervensi jangka panjang dan teratur.
2. Penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar penelitian terbaru agar dapat meneliti lebih lanjut mengenai variabel-variabel lain yang berbeda.
3. Diharapkan penelitian selanjutnya mempertimbangkan beberapa aspek seperti tempat dan waktu pelaksanaan doa Taize.
4. Penelitian ini menggunakan jumlah responden data sekunder sehingga jumlah sampel kecil. Sebaiknya jumlah sampel dapat diperbanyak agar data lebih akurat dan *reliable*.

DAFTAR PUSTAKA

- Adamson, M. M., Phillips, A., Seenivasan, S., Martinez, J., Grewal, H., Kang, X., Coetzee, J., Luttenbacher, I., Jester, A., Harris, O. A., & Spiegel, D. (2020). International prevalence and correlates of psychological stress during the global COVID-19 pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *17*(24), 1–16.
<https://doi.org/10.3390/ijerph17249248>
- Aji, A. G. H. S. (2020). Gambaran Tingkat Stres Berdasarkan Stresor Mahasiswa PSPD UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. *Skripsi*, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas.
- Atziza, R. (2015). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Stres dalam Pendidikan Kedokteran. *J Agromed Unila*, *2*(3), 317–320.
<https://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/agro/article/view/1367>
- Bangun, A. V. (2017). Jurnal Keperawatan Soedirman (The Soedirman Journal of Nursing), Volume 8, No.2. *Hubungan Tingkatfile:///D:/Ukdw/Kelas/6/Metopen/Literasi/ANALISIS FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN TINGKAT STRESS AKADEMIK MAHASISWA REGULER PROGRAM STUDI D III KEPERAWATAN CIREBON POLTEKKES KEMENKES TASIKMALAYA.Pdf Pengetahuan Perawat Dengan Ketrampilan Me*, *8*(2), 120–126.
<http://www.jks.fikes.unsoed.ac.id/index.php/jks/article/view/97>
- Budiawan. (2021). UPT Perpustakaan ISI Yogyakarta UPT Perpustakaan ISI Yogyakarta. *Reimajenasi Timbre: Nostalgia Bunyi Melalui Komposisi Musik*, 1–15. <http://digilib.isi.ac.id/id/eprint/8497>
- Carrasco, G. A., & Van De Kar, L. D. (2003). Neuroendocrine pharmacology of stress. *European Journal of Pharmacology*, *463*(1–3), 235–272.
[https://doi.org/10.1016/S0014-2999\(03\)01285-8](https://doi.org/10.1016/S0014-2999(03)01285-8)
- Chan, S. F., & La Greca, A. M. (2020). Perceived Stress Scale (PSS). *Encyclopedia of Behavioral Medicine*, 1646–1648.
https://doi.org/10.1007/978-3-030-39903-0_773
- Costanzo, L. S. (2017). Physiology, Fifth Edition. In *Saunders, an imprint of Elsevier Inc.*
- Dah, A., & Fakhri, A. (2016). Decomposing Gender Wage Differentials Using Quantile Regression: Evidence from the Lebanese Banking Sector. *International Advances in Economic Research*, *22*(2), 171–185.
<https://doi.org/10.1007/s11294-016-9574-z>
- Dao-Tran, T. H., Anderson, D., & Seib, C. (2017). The Vietnamese version of the

- Perceived Stress Scale (PSS-10): Translation equivalence and psychometric properties among older women. *BMC Psychiatry*, *17*(1), 1–7.
<https://doi.org/10.1186/s12888-017-1221-6>
- Defina, D., & Rizkillah, R. (2021). Problems, Stress, Social Support, and Coping Strategies During the Covid-19 Pandemic: Case of International College Students in Indonesia. *Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konsumen*, *14*(3), 282–295. <https://doi.org/10.24156/jikk.2021.14.3.282>
- Droit-Volet, S., Chaulet, M., Dutheil, F., & Dambrun, M. (2019). Mindfulness meditation, time judgment and time experience: Importance of the time scale considered (seconds or minutes). *PLoS ONE*, *14*(10).
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0223567>
- Gathright, E. C., Salmoirago-Blotcher, E., DeCosta, J., Balletto, B. L., Donahue, M. L., Feulner, M. M., Cruess, D. G., Wing, R. R., Carey, M. P., & Scott-Sheldon, L. A. J. (2019). The impact of transcendental meditation on depressive symptoms and blood pressure in adults with cardiovascular disease: A systematic review and meta-analysis. *Complementary Therapies in Medicine*, *46*(March), 172–179. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2019.08.009>
- González-Valero, G., Zurita-Ortega, F., Ubago-Jiménez, J. L., & Puertas-Molero, P. (2019). Use of meditation and cognitive behavioral therapies for the treatment of stress, depression and anxiety in students. A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *16*(22). <https://doi.org/10.3390/ijerph16224394>
- Habib, Y., Yunes, P., Hedayat, S., & P, J. T. (2017). *Review article : Impact Of Stress On Body Function*. 1057–1072.
- Harmilah, H., Nurachmah, E., & Gayatri, D. (2011). Penurunan Stres Fisik dan Psikososial Melalui Meditasi Pada Lansia Dengan Hipertensi Primer. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, *14*(1), 57–64. <https://doi.org/10.7454/jki.v14i1.58>
- Hyochol Ahn, PhD, Michael Weaver, PhD, Debra Lyon, PhD, Eunyong Choi, RN, and Roger B. Fillingim, P., & Tumber, C. J. F. S. T. (2017). 乳鼠心肌提取 HHS Public Access. *Physiology & Behavior*, *176*(1), 139–148.
<https://doi.org/10.1037/ocp0000118.Mindfulness>
- Kang, L., Li, Y., Hu, S., Chen, M., Yang, C., Yang, B. X., Wang, Y., Hu, J., Lai, J., Ma, X., Chen, J., Guan, L., Wang, G., Ma, H., & Liu, Z. (2020). The mental health of medical workers in Wuhan, China dealing with the 2019 novel coronavirus. *The Lancet Psychiatry*, *7*(3), e14.
[https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30047-X](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30047-X)
- Karo, M. B., Perangin-Angin, I. H., Novitarum, L., Derang, I., Veronika, A., & Simorangkir, R. O. (2020). The effect of taize meditation on anxiety levels in

students of ners program study stikes Santa Elisabeth Medan. *Annals of the Romanian Society for Cell Biology*, 24(2), 93–98.

Katsarou, A., Panagiotakos, D., Zafeiropoulou, A., Vryonis, M., Ioannis Skoularigis, Filippos Tryposkiadis, & Papageorgiou, C. (2012). Validation of a Greek version of PSS-14; A global measure of perceived stress. *Central European Journal of Public Health*, 20(2), 104–109.
<https://doi.org/10.21101/cejph.a3698>

Kountul, Y. P., Kolibu, F. K., & Korompis, G. E. C. (2018). Hubungan Jenis Kelamin dan Pengaruh Teman Sebaya dengan Tingkat Stres Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado. *Kesmasfile:///D:/Ukdw/Kelas/6/Metopen/Literasi/ANALISIS FAKTOR YANG BERHUBUNGAfile:///D:/Ukdw/Kelas/6/Metopen/Literasi/FARMAKOTERA PI DEPRESI DAN PENGARUH JENIS.PdfN DENGAN TINGKAT STRESS AKADEMIK MAHASISWA REGULER PROGRAM STUDI D III KEPERAWATAN CIREBON P*, 7(5), 1-7III.

Kudielka, B. M., & Wüst, S. (2010). Human models in acute and chronic stress: Assessing determinants of individual hypothalamuspituitaryadrenal axis activity and reactivity. *Stress*, 13(1), 1–14.
<https://doi.org/10.3109/10253890902874913>

Kupriyanov, R. V, Sholokhov, M. A., Kupriyanov, R., & Zhdanov, R. (2014). The Eustress Concept: Problems and Outlooks. *World Journal of Medical Sciences*, 11(2), 179–185. <https://doi.org/10.5829/idosi.wjms.2014.11.2.8433>

Kurnia Rahmawati, W., Ilmu Pendidikan, F., & PGRI Jember, I. (2016). Keefektifan Peer Support untuk Meningkatkan Self Discipline Siswa SMP. *Jurnal Konseling Indonesia*, 2(1), 15–21.
<http://ejournal.unikama.ac.id/index.php/JKI>

Lee, E. H., Chung, B. Y., Suh, C. H., & Jung, J. Y. (2015). Korean versions of the Perceived Stress Scale (PSS-14, 10 and 4): Psychometric evaluation in patients with chronic disease. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 29(1), 183–192. <https://doi.org/10.1111/scs.12131>

Lemay, V., Hoolahan, J., & Buchanan, A. (2019). Impact of a yoga and meditation intervention on students' stress and anxiety levels. *American Journal of Pharmaceutical Education*, 83(5), 747–752.
<https://doi.org/10.5688/ajpe7001>

Lubis, H., Ramadhani, A., & Rasyid, M. (2021). Stres Akademik Mahasiswa dalam Melaksanakan Kuliah Daring Selama Masa Pandemi Covid 19. *Psikostudia : Jurnal Psikologi*, 10(1), 31.
<https://doi.org/10.30872/psikostudia.v10i1.5454>

- Lupien, S. J., & Lepage, M. (2001). Stress, memory, and the hippocampus: Can't live with it, can't live without it. *Behavioural Brain Research*, *127*(1–2), 137–158. [https://doi.org/10.1016/S0166-4328\(01\)00361-8](https://doi.org/10.1016/S0166-4328(01)00361-8)
- Martopo, H. (2021). Role of Taizé Music in Catholic Adoration and Protestant Ecumenical Community in Yogyakarta. *Journal of Urban Society's Arts*, *8*(1), 28–35. <https://doi.org/10.24821/jousa.v8i1.5447>
- Park, J., Chung, S., An, H., Park, S., Lee, C., Kim, S. Y., Lee, J. D., & Kim, K. S. (2012). A structural model of stress, motivation, and academic performance in medical students. *Psychiatry Investigation*, *9*(2), 143–149. <https://doi.org/10.4306/pi.2012.9.2.143>
- Putri, A. F. (2018). Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, *3*(2), 35. <https://doi.org/10.23916/08430011>
- Rahimi, B., Baetz, M., Bowen, R., & Balbuena, L. (2014). Resilience, stress, and coping among Canadian medical students. *Canadian Medical Education Journal*, *5*(1), e5–e12. <https://doi.org/10.36834/cmej.36689>
- Ranabir, S., & Reetu, K. (2011). Stress and hormones. *Indian Journal of Endocrinology and Metabolism*, *15*(1), 18. <https://doi.org/10.4103/2230-8210.77573>
- Reiche, E. M., Odebrecht, S., Nunes, V., & Morimoto, H. K. (2004). For personal use. Only reproduce with permission from Elsevier Ltd 617 Stress, depression, the immune system, and cancer. *Oncology*, *5*(October), 617–625. <http://oncology.thelancet.com>
- Sapolsky, R. M., Uno, H., Rebert, C. S., & Finch, C. E. (2013). Hippocampal damage associated with prolonged glucocorticoid exposure in primates. *The Science of Mental Health: Stress and the Brain*, *9*(September), 119–124.
- Schneiderman, N., Ironson, G., & Siegel, S. D. (2005). Stress and health: Psychological, behavioral, and biological determinants. *Annual Review of Clinical Psychology*, *1*(Lacey 1967), 607–628. <https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.1.102803.144141>
- Scholey, A., Gibbs, A., Neale, C., Perry, N., Ossoukhova, A., Bilog, V., Kras, M., Scholz, C., Sass, M., & Buchwald-Werner, S. (2014). Anti-stress effects of lemon balm-containing foods. *Nutrients*, *6*(11), 4805–4821. <https://doi.org/10.3390/nu6114805>
- Schwabe, L., Wolf, O. T., & Oitzl, M. S. (2010). Memory formation under stress: Quantity and quality. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, *34*(4), 584–591. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2009.11.015>

- Scott, C. M. (2013). *Taizé Style Music and Contemplation*. 11.
- ter Horst, G. J. (2010). Estrogen in the Limbic System. *Vitamins and Hormones*, 82(10), 319–338. [https://doi.org/10.1016/S0083-6729\(10\)82017-5](https://doi.org/10.1016/S0083-6729(10)82017-5)
- Thompson, G., Wrath, A., Trinder, K., & Adams, G. C. (2018). The roles of attachment and resilience in perceived stress in medical students. *Canadian Medical Education Journal*, 9(4), e69-77. <https://doi.org/10.36834/cmej.43204>
- Upchurch, D. M., & Johnson, P. J. (2019). Gender differences in prevalence, patterns, purposes, and perceived benefits of meditation practices in the United States. *Journal of Women's Health*, 28(2), 135–142. <https://doi.org/10.1089/jwh.2018.7178>
- Varghese, R. P., Norman, T. S. J., & Thavaraj, S. (2015). Perceived Stress and Self Efficacy Among College Students: A Global Review. *SSRN Electronic Journal*, 5(3), 15–24. <https://doi.org/10.2139/ssrn.2703908>
- Vedhara, K., Hyde, J., Gilchrist, I. D., Tytherleigh, M., & Plummer, S. (2000). Acute stress, memory, attention and cortisol. *Psychoneuroendocrinology* file:///D:/Ukdw/Kelas/6/Metopen/Literasi/Carrasco2003-Neuroendocrine Pharmacology of Stress.Pdf, 25(6), 535–549. [https://doi.org/10.1016/S0306-4530\(00\)00008-1](https://doi.org/10.1016/S0306-4530(00)00008-1)
- WHO. (2020). *Doing What Matters in Times of Stress: An Illustrated Guide*. In *Oms*.
- Witte, L. M. de. (2018). *Resilience in relation to the FIRST self-defense training*. May. <http://essay.utwente.nl/74932/>