



## **PENGARUH TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP TINGKAT STRES PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR PROGRAM STUDI (S-1) KEPERAWATAN DALAM MENYUSUN SKRIPSI DI FITKES UNJANI**

*Juju Juhaeria\* , Khrisna Wisnusakti, Tasya Anggraini*  
*FITKes Universitas Jenderal Achmad Yani Cimahi*  
*Email :nala\_snonk@yahoo.co.id*

### **ABSTRAK**

Stres merupakan gangguan mental yang dihadapi seseorang akibat adanya tekanan. Tekanan ini muncul dari kegagalan individu dalam memenuhi kebutuhan atau keinginannya. Mahasiswa tingkat akhir, sekelompok individu yang rentan mengalami stres. Penanganan stres bisa dengan farmakologi dan non farmakologi, salah satu yang dapat direkomendasikan untuk menurunkan tingkat stres secara non farmakologi yaitu relaksasi otot progresif. Terapi relaksasi otot progresif yaitu terapi dengan memberikan ketegangan lalu merileksasikan otot, rasa rileks yang ditimbulkan dinilai dapat menurunkan tingkat stres. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh dari teknik relaksasi otot progresif terhadap tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir program studi S1 Keperawatan dalam menyusun skripsi di FITKes Unjani. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 64 responden, Desain penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif, desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Quasi Eksperiment* dengan rancangan *one group pretest-posttest* desain. Hasil penelitian didapatkan bahwa tingkat stres pada responden sebelum diberikan intervensi berada pada kategori stres sedang (46,9%) dan stres berat (53,1%). Setelah diberikan intervensi berada pada kategori stres ringan (65,6%) dan stres sedang (34,4%). Hasil uji Wilcoxon diketahui Asymp.Sig. (2-tailed) bernilai 0,000. Karena nilai 0,000 lebih kecil dari  $<0,05$ , sehingga terdapat pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan stres pada mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun skripsi di FITKes Unjani Cimahi. Kesimpulan dari penelitian adalah terdapat penurunan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir dengan pemberian terapi relaksasi otot progresif.

**Kata Kunci** : Tingkat Stres, Mahasiswa, Skripsi, Relaksasi otot progresif

### **ABSTRACT**

*Stress is a mental disorder that a person faces due to pressure. This pressure arises from the failure of individuals to meet their needs or desires. Final year students, a group of individuals who are prone to stress. One that can be recommended to reduce stress levels non-pharmacologically is progressive muscle relaxation. Progressive muscle relaxation therapy, namely therapy by providing tension and then relaxing the muscles, the resulting feeling of relaxation is considered to be able to reduce stress levels. This study aims to determine whether or not there is an effect of progressive muscle relaxation techniques on stress levels in final year students of the Bachelor of Nursing student program in compiling their thesis at the FITKes UNJANI. The design of this study used quantitative research. The design used in this study was a Quasi Experiment with a one group pretest-posttest design. The sample in this study was 64 respondents. The results showed that the stress level of the respondents before the intervention was given was in the category of moderate stress (46.9%) and severe stress (53.1%). After being given the intervention, they were in the category of mild stress (65.6%) and moderate stress (34.4%). Wilcoxon test results are known Asymp. Sigh. (2-tailed) is worth 0.000. Because the value of 0.000 is less than  $<0.05$ , so there is an effect of progressive muscle relaxation techniques on reducing stress in final year students in compiling a thesis at the Faculty of Social Sciences Unjani Cimahi. The conclusion of the study is that there is a decrease in stress levels in final year students by administering progressive muscle relaxation therapy.*

**Keywords:** *Stress Level, Students Compose Thesis, Progressive Muscle Relaxatio*

### **PENDAHULUAN**

Perguruan tinggi menurut Undang-Undang 12 tahun 2012 mendefinisikan bahwa perguruan tinggi adalah jenjang pendidikan setelah pendidikan menengah yang mencakup program diploma, program sarjana, program magister, program doctor, dan program profesi, serta program spesialis, yang diselenggarakan oleh perguruan

tinggi berdasarkan kebudayaan bangsa Indonesia. Menempuh pendidikan di perguruan tinggi tidak dapat dipisahkan dari stres. Seperti kehidupan normal pada umumnya, kehidupan di perguruan tinggi juga meliputi adanya perubahan, pengambilan keputusan dan penyesuaian - penyesuaian, hal ini bisa menjadi suatu yang



menyenangkan tetapi juga dapat tidak, dan kerap kali menimbulkan stres.<sup>1</sup>

Stres merupakan gangguan mental yang dihadapi seseorang akibat adanya tekanan. Tekanan ini muncul dari kegagalan individu dalam memenuhi kebutuhan atau keinginannya. Tekanan ini berasal dari dalam diri, atau dari luar.<sup>2</sup> Stres akademik bagian dari kondisi yang dialami mahasiswa ketika mendapatkan tekanan dalam bidang akademik dan bentuk dari evaluasi terhadap stresor akademik mengenai materi pembelajaran dan ilmu pengetahuan.<sup>3</sup> Terjadinya stres akademik dipicu oleh banyaknya beban pembelajaran yang harus dihadapi oleh peserta didik dalam menempuh pendidikannya, ketidakmampuan dalam menghadapi beban pembelajaran menjadikan mahasiswa mengalami stres secara akademik.<sup>4</sup> Stres akademik kadang sulit untuk dikendalikan atau diatasi oleh mahasiswa sehingga dapat mempengaruhi baik itu pikiran, perasaan, reaksi fisik, serta perilaku. Secara kognitif mahasiswa akan mengalami stres akademik dengan dibuktikan adanya gejala stres akademik yaitu merasa kesulitan jika memusatkan perhatian dalam belajar, sulit mengingat materi, sulit memahami bahan pelajaran, berpikir negative pada diri dan lingkungannya sendiri. Secara afektif mahasiswa akan merasakan rasa cemas berlebihan, sensitif, sedih, kemarahan, frustrasi. Secara fisiologis munculnya reaksi muka memerah, pucat, lemah dan merasa tidak sehat, jantung berdebar-debar, gemetar, sakit perut, pusing, badan kaku dan berkeringat dingin. Selain itu dilihat dari perilaku muncul yaitu merusak, menghindari, membantah, menghina, menunda-nunda penyelesaian tugas sekolah, malas sekolah, dan terlibat dalam kegiatan mencari kesenangan secara berlebih-lebihan sehingga melupakan tugas matakuliahnya.<sup>5</sup>

Cara untuk mengurangi stres bisa dengan melakukan terapi relaksasi salah satu contohnya adalah relaksasi otot progresif. Berdasarkan hasil penelitian ditemukan bahwa relaksasi otot progresif terbukti mampu untuk menurunkan tingkat stres pada mahasiswa.<sup>6</sup> Relaksasi otot progresif dapat dijalankan menggunakan dua proses, pertama dengan memberikan sebuah tegangan otot untuk memulai aktivitas sehingga memberikan output berupa tubuh menjadi rileks.<sup>7</sup> Jika tubuh sudah

memberikan respon berupa relaksasi maka akan berdampak baik secara kognitif, fisiologi, dan maupun perilaku. Relaksasi otot progresif memberikan manfaat berupa tubuh akan terasa lebih ringan. Terjadinya perubahan seperti merasakan manfaat akan mempengaruhi saraf otonom. Manfaat lain yang dirasakan adalah adanya respon emosi dan efek menenangkan yang ditimbulkan oleh relaksasi. Terapi ini juga dapat dilakukan kapan saja dan dimana saja tanpa membutuhkan ruangan yang sangat khusus namun ruangan yang tenang.<sup>6</sup>

Teknik relaksasi otot progresif merupakan teknik relaksasi otot dalam yang tidak memerlukan imajinasi, ketekunan atau sugesti. Tetapi memusatkan perhatian pada suatu aktivitas otot dengan melakukan Teknik relaksasi untuk mendapatkan perasaan rileks. Teknik relaksasi ini mengkombinasikan latihan nafas dalam dan serangkaian seri kontraksi dan relaksasi otot. Teknik ini memungkinkan pasien untuk mengendalikan respon tubuhnya terhadap ketegangan. Relaksasi otot progresif adalah suatu keterampilan yang dapat dipelajari dan digunakan untuk mengurangi atau menghilangkan ketegangan. Terapi ini bermanfaat untuk mengurangi kecemasan atau ansietas seseorang.<sup>8</sup> Terapi ini dapat dilakukan secara bertahap dari kepala sampai ke kaki dan akan merasakan perbedaan antara ketegangan dan relaksasi. Hal ini dapat menenangkan pikiran dan perasaan. Relaksasi otot progresif pada posisi yang nyaman di kursi dan dapat dilakukan dalam waktu 15-30 menit, dengan frekuensi 2 kali dalam sehari dan dalam waktu satu minggu.<sup>9</sup>

Penelitian yang pernah dilakukan di Universitas Batam Tahun 2015 dengan judul Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Stres Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Keperawatan Semester VIII Universitas Batam. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian terapi relaksasi otot progresif terhadap tingkat stres yaitu sebesar 1,86 dan nilai *p value* sebesar  $0,00 < 0,05$ , dengan demikian  $H_0$  ditolak, sehingga ada pengaruh yang signifikan antara pemberian teknik relaksasi otot





progresif terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa dalam penyusunan skripsi.<sup>9</sup>

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan kepada 10 orang mahasiswa tingkat akhir keperawatan S1 FITKes Unjani. Menunjukkan bahwa lima orang mahasiswa saat mengerjakan skripsi cenderung sering mengalami sakit kepala atau pusing karena harus tidur larut malam, mudah marah dan gelisah sedangkan dua mahasiswa lainnya mengatakan tidak bisa rileks dalam mengerjakan skripsi, tiga mahasiswa lainnya mengatakan merasa cemas, sering melamun bahkan sampai menangis saat tidak bisa melakukan suatu hal yang menjadi tanggung jawabnya.

Berdasarkan penjelasan yang telah diuraikan tersebut, tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap tingkat stress pada mahasiswa tingkat akhir program studi Keperawatan (S1) dalam menyusun skripsi di FITKes UNJANI.

## **METODE**

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Quasi Eksperiment* dengan rancangan *one group pretest-posttest desain*. Rancangan ini tidak ada kelompok pembanding (*control*), penelitian ini dilakukan dengan cara memberikan pengamatan awal (*pretest*) terlebih dahulu sebelum dilakukan intervensi, dan dilakukan kembali pengamatan akhir (*posttest*) setelah diberikan intervensi, dengan jenis rancangan *one group pretest-posttest*. Variabel independen dalam penelitian ini adalah pelaksanaan terapi relaksi otot progresif. Variabel dependen dalam penelitian ini adalah stres pada mahasiswa.

Populasi pada penelitian ini adalah seluruh mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi pada program studi Keperawatan S1 di FITKes Unjani sebanyak 146 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan rumus slovin 0,01%. Sampel yang didapatkan sebanyak 64 sampel. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah teknik random sampling.

Adapun kriteria yang ditentukan dalam penelitian ini meliputi :

### a. Kriteria Inklusi

1. Mahasiswa tingkat akhir keperawatan S1 yang sedang menyusun skripsi
2. Mahasiswa yang bersedia menjadi responden dan dapat berkomunikasi dengan baik maupun kooperatif.

### b. Kriteria Eksklusi

Kriteria eksklusi dalam penelitian ini yaitu mahasiswa yang sedang cuti.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini memakai kuisisioner untuk mengetahui tingkat stres pada mahasiswa dengan menggunakan *perceived stress scale* (PSS 10). Skor PSS diperoleh dengan *reversing responses* (sebagai contoh 0=4, 1=3, 2=2, 3=1, 4=0) terhadap empat soal yang bersifat positif (pertanyaan 4,5,7,8). Sedangkan untuk teknik relaksasi otot progresif menggunakan SOP.

Uji validitas dalam penelitian ini peneliti menggunakan lembar *check list* kuesioner *perceived stress scale* (PSS 10) yang sudah baku. PSS 10 dikatakan valid dan realibel dengan nilai koefisien *alpha cronbach* sebesar 0.85 (Cohen, 1983). PSS 10 juga diperoleh dari teori Lazarus dan Folkman dengan *alpha cronbach* 0,86 (Ramirez dan Hernandez, 2007; Gillani et al, 2011; Kalaldehy dan Shosa, 2012). Sehingga tidak perlu dilakukan uji validitas, karena uji validitas hanya dipakai untuk instrument yang belum mempunyai standar baku.<sup>10</sup> Uji reabilitas dalam penelitian ini kuesioner yang digunakan sudah baku sehingga tidak perlu dilakukan uji reabilitas sama seperti uji validitas bahwa uji reabilitas hanya digunakan untuk instrumen yang belum mempunyai standar baku.

Analisis data dalam penelitian menggunakan analisis univariat dan analisis bivariat. Penelitian ini menggunakan analisis univariat untuk mendeskripsikan variabel yang diteliti. Variabel yang dilakukan untuk mendeskripsikan adalah variabel stres. Analisis bivariat dalam penelitian ini menggunakan Uji *Wilcoxon Rank Test* untuk mengetahui perbedaan *pretest* sebelum perlakuan dan *posttest* setelah perlakuan. Jika nilai sig > 0,05 maka Ho diterima, dan jika nilai sig < 0,05 maka Ho ditolak.



## HASIL

### 1. Analisis Univariat

Data pada penelitian ini diperoleh dengan cara membagikan kuisioner pre dan post test pada mahasiswa tingkat akhir keperawatan S1 FITKes Unjani untuk mengetahui tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi sebelum dilakukan intervensi dan sesudah dilakukan intervensi.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Mahasiswa Sebelum Intervensi

Category Stress	Frequency	Percentage
Stres Sedang	30	46,9
Stres Berat	34	53,1
Total	64	100,0

Berdasarkan hasil analisis pada tabel 1 tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir sebelum dilakukan intervensi paling dominan adalah stres berat yaitu 34 orang atau (53,1%).

Tabel 2. Distribusi frekuensi data tingkat stres mahasiswa sesudah intervensi

Category stress	Frequency	Percentage
Stres Ringan	42	65,6
Stres Sedang	22	34,4
Total	64	100,0

Hasil penelitian pada tabel 2 menunjukkan bahwa tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir sesudah diberikan intervensi paling dominan adalah stres ringan yaitu 42 orang atau (65,6%).

### 2. Analisis Bivariat

Analisa Bivariat akan menguraikan ada tidaknya perbedaan yang signifikan pada mahasiswa tingkat akhir di FITKes Unjani terhadap tingkat stres sebelum dan sesudah dilakukan intervensi teknik relaksasi otot progresif.

Tabel 3. Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Stres Mahasiswa Tingkat Akhir Di FITKes UNJANI Cimahi

		N	Mean Rank	p-Value
Post Test Relaksasi Otot Progresif	Negative Ranks	64 <sup>a</sup>	32.50	0,000
Pre Test relaksai otot peogresif	Positif Ranks	0 <sup>b</sup>	00	
Total		64		

Berdasarkan hasil analisis pada tabel 3, dapat diketahui mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi mengalami perubahan tingkat stres setelah dilakukan relaksasi otot progresif. Pada penelitian Uji statistic menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test*. Berdasarkan Output Test Statistic, diketahui *Asymp.Sig. (2-tailed)* bernilai 0,000. Karena nilai 0,000 lebih kecil dari  $<0,05$ , sehingga Hipotesis  $H_1$  diterima, yang artinya terdapat pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan stres pada mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun skripsi di FITKes Unjani Cimahi.

## PEMBAHASAN

### 1. Tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir di FITKes Unjani sebelum dilakukan teknik relaksasi otot progresif

Berdasarkan hasil penelitian tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir sebelum dilakukan intervensi teknik relaksasi otot progresif yang dilakukan 1 kali terapi per hari selama 15-20 menit dilaksanakan selama 7 hari berturut turut. Hasil analisa pada tabel 1 menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami stres sedang berjumlah 30 orang atau (46,9%) sedangkan mahasiswa yang mengalami stres berat 34 orang atau (53,1%) dari 64 jumlah responden.

Berdasarkan analisa kuisioner tingkat stres menggunakan (PSS-10) kepada responden meliputi 10 item pertanyaan. Score yang didapat dari 64 responden sebagian besar responden mengalami gelisah dan tertekan, takut tidak mampu menyelesaikan hal-hal yang harus dikerjakan. Mahasiswa mengalami perasaan gelisah saat mengerjakan skripsi, takut akan ketidak mampuannya menyelesaikan skripsi secara tepat waktu. Akhirnya ketakutan dan kesuitan yang dirasakan itu berubah menjadi perasaan negatif yang akhirnya dapat menimbulkan ketegangan, kekhawatiran, stres, rendah diri, frustrasi bahkan bisa membuat mahasiswa kehilangan motivasi yang akhirnya dapat menyebabkan mahasiswa menunda penyusunan skripsi, bahkan ada yang sampai memutuskan untuk tidak menyelesaikan skripsinya dalam beberapa waktu.

Hasil penelitian sebelumnya tentang pengaruh relaksasi otot progresif terhadap tingkat stress pada mahasiswa semester akhir Fakultas Ekonomi Jurusan Management Keuangan Universitas Pamulang responden yang mengalami stres ringan sebelum diberikan intervensi hampir dari setengah rponden mengalami stres ringan sebanyak 62





responden (48,8%) dan stres berat sebanyak 3 responden (2,4%).<sup>11</sup>

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa stres yang terjadi pada mahasiswa yaitu merupakan stres akademik, kondisi fisik maupun psikis dimana individu merasa tertekan oleh tugas-tugas akademik termasuk pengerjaan skripsi, yang membuat individu merasa cemas dan gelisah.

## 2. Tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir di FITKes Unjani sesudah dilakukan intervensi teknik relaksasi otot progresif

Berdasarkan hasil penelitian pada tingkat stres sesudah dilakukan teknik relaksasi otot progresif yang dilakukan 1 kali terapi per hari selama 15-20 menit yang dilaksanakan selama 7 hari berturut turut pada mahasiswa tingkat akhir FITKes Unjani, dapat diketahui bahwa tingkat stres mahasiswa setelah diberikan terapi teknik relaksasi otot progresif yang mengalami stres ringan 42 orang atau (65,6%) sedangkan yang mengalami stres sedang berjumlah 22 orang atau (34,4%). Hasil penelitian menunjukkan adanya perubahan tingkat stres setelah dilakukannya terapi relaksasi otot progresif di FITKes Unjani Cimahi.

Berdasarkan hasil analisa kuesioner tingkat stres menggunakan *perceived stress scale* (PSS-100) sesudah diberikannya terapi relaksasi otot progresif 42 orang mengalami stress ringan dan 22 orang lainnya mengalami stress sedang. Terapi relaksasi otot progresif ini menghasilkan efek sensasi menenangkan anggota tubuh, ringan dan merasa kehangatan yang menyebar ke seluruh tubuh. Perubahan-perubahan yang terjadi setelah dilakukan relaksasi mempengaruhi kerja saraf otonom. Respon emosi dan efek menenangkan yang ditimbulkan oleh relaksasi ini mengubah fisiologi dominan sistem simpatis dari respon stres menjadi dominan sistem parasimpatis, hipersekresi kortikosteroid dan kortisol pada keadaan stres diturunkan dan meningkatkan hormon parasimpatis serta neurotransmitter seperti DHEA (dehidroepinandrosteron) dan dopamine atau endorphin yang menimbulkan efek ketenangan.<sup>12</sup>

Hasil penelitian tersebut sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya yaitu tentang relaksasi otot progresif berpengaruh menurunkan stres pada mahasiswa tingkat akhir di program studi ilmu keperawatan universitas muslim Indonesia. responden yang mengalami stres ringan setelah diberikan intervensi sebanyak 15 orang atau (50,0%) dan yang mengalami stres sedang sebanyak 9 responden atau (30,0%).<sup>13</sup>

Teknik relaksasi otot progresif memusatkan

perhatian pada suatu aktivitas otot dengan mengidentifikasi otot yang tegang kemudian menurunkan ketegangan dengan melakukan teknik relaksasi untuk mendapatkan perasaan rileks. Terapi relaksasi otot bermanfaat untuk menurunkan kecemasan atau ansietas seseorang.<sup>8</sup>

Terapi ini juga dapat dilakukan kapan saja dan dimana saja tanpa membutuhkan ruangan yang sangat khusus. Selain itu gerakan relaksasi otot progresif ini menstimulasi pengeluaran pengeluaran hormon endorphin yang memberikan rasa bahagia dan kenyamanan dalam tubuh. Hormon ini dapat berfungsi sebagai penenang alami yang di produksi di otak dan susunan saraf tulang belakang. Endorphin bekerja mengikat reseptor yang ada di sistem limbik, sistem limbik adalah bagian dari otak yang dikaitkan dengan suasana hati dan emosi. Setelah seseorang melakukan relaksasi dapat membantu tubuhnya menjadi rileks, kemudian dapat memperbaiki berbagai aspek kesehatan fisik.<sup>14</sup>

## 3. Pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi di FITKes Unjani

Berdasarkan penelitian uji *wilcoxon Signed Ranks Test* menunjukkan hasil *Asymp.Sig. (2-tailed)* bernilai 0,000. Karena nilai 0,000 lebih kecil dari <0,05, sehingga Hipotesis  $H_1$  diterima, yang artinya terdapat pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan stres pada mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun skripsi di FITKes Unjani Cimahi.

Terapi relaksasi otot progresif merupakan sebuah bentuk terapi relaksasi otot melalui dua langkah, yaitu dengan memberikan tegangan pada suatu aktivitas otot dan menghentikan tegangan tersebut menjadi rileks. Respon relaksasi merupakan bagian penurunan umum baik secara kognitif, fisiologi, dan stimulasi perilaku. Terapi relaksasi otot progresif juga akan menghasilkan efek sensasi menenangkan anggota tubuh, ringan dan merasa kehangatan yang menyebar ke seluruh tubuh. Perubahan-perubahan yang terjadi selama maupun setelah relaksasi mempengaruhi kerja saraf otonom. Respon emosi dan efek menenangkan yang ditimbulkan oleh relaksasi ini mengubah fisiologi dominan sistem simpatis dari respon stres menjadi dominan sistem parasimpatis, hipersekresi kortikosteroid dan kortisol pada keadaan stres diturunkan dan meningkatkan hormon parasimpatis serta neurotransmitter seperti DHEA (Dehidroepinandrosteron) dan dopamine



atau endorphen yang menimbulkan efek ketenangan.<sup>12</sup>

Tujuan lain teknik relaksasi progresif untuk menurunkan ketegangan otot, kecemasan, nyeri leher dan punggung, tekanan darah tinggi, frekuensi jantung dan laju metabolisme. Selain itu bisa meningkatkan rasa kebugaran, meningkatkan konsentrasi dan memperbaiki kemampuan untuk mengatasi stres.<sup>13</sup>

Hasil penelitian sebelumnya menyatakan bahwa teknik relaksasi otot progresif terbukti mampu untuk membantu mengurangi tingkat stres. Relaksasi otot progresif dapat dikatakan sebagai teknik manajemen stres yang sangat populer digunakan untuk merilis stres terutama berhubungan dengan tekanan akademik yang dirasakan oleh mahasiswa.<sup>14</sup> Relaksasi stres keterampilan yang dapat dipelajari serta dapat digunakan dengan tujuan menghilangkan ketegangan, mempunyai fungsi menurunkan kecemasan, serta stres. Cara yang paling efektif salah satunya adalah membuat rileks otot serta menghilangkan kontraksi otot agar mendapatkan tubuh menjadi rileks.<sup>15</sup> Relaksasi otot progresif dapat dilakukan secara mandiri dengan menggunakan panduan yang telah ada serta ruangan yang kondusif dan tenang.<sup>16</sup>

Menurut hasil penelitian sebelumnya diperoleh p value sebesar  $0,00 < 0,05$ , dengan demikian  $H_0$  ditolak, sehingga menunjukkan ada pengaruh Teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan stress dalam Menyusun skripsi pada mahasiswa keperawatan semester VIII di Universitas Batam.<sup>9</sup>

Berdasarkan uraian peneliti dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun skripsi di FITKes UNJANI Cimahi. Hal ini sesuai dengan teori bahwa teknik relaksasi otot progresif yang dapat menurunkan tingkat stres pada mahasiswa karena teknik relaksasi otot progresif ini memberikan efek yang menenangkan dan merilekskan tubuh. Berdasarkan hasil penelitian setelah dilakukannya teknik relaksasi otot progresif ini responden mengatakan menjadi lebih rileks, tidak merasa gelisah lagi, tidur lebih tenang dan dapat lebih rileks lagi untuk mengerjakan skripsi. Terapi teknik relaksasi otot progresif ini sangat mudah dilakukan dan efektif untuk mengurangi tingkat stres yang dirasakan karena dapat memberikan efek yang rileks serta memiliki kontraindikasi yang sangat minim. Teknik relaksasi ini sangat baik digunakan untuk penurunan tingkat stres karena terapi ini hampir tidak memiliki efek samping yang

berbahaya bagi yang melakukannya. relaksasi ini hanya melibatkan sistem otot tanpa memerlukan alat lain dan dapat dilakukan dimana saja.

## KESIMPULAN

Relaksasi otot progresif merupakan salah satu teknik manajemen stres yang dapat direkomendasikan bagi seseorang untuk mengurangi stres terutama berhubungan dengan tekanan akademik yang dirasakan oleh mahasiswa.

Tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir sebelum dilakukan intervensi teknik relaksasi otot progresif di FITKes UNJANI Cimahi paling dominan adalah stres berat sebanyak 53,1% dan sesudah diberikan intervensi relaksasi otot progresif paling dominan adalah stres ringan sebanyak 65,6%. Terdapat pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun skripsi di FITKes UNJANI Cimahi dengan p value 0,000

## DAFTAR PUSTAKA

1. Rozaq, A. (2014). *Tingkat stres mahasiswa dalam proses mengerjakan skripsi* (Doctoral dissertation, UIN Sunan Ampel Surabaya).
2. Alfaruq, S. S. M., and M. Yusup. "Manajemen Konflik dan Stres (Orientasi dalam Organisasi)." *Wade Group* (2021).
3. Astuti, R. T., Amin, M. K., & Purborini, N. (2017). Efektifitas Metode hipnoterapi lima jari (hp majar) terhadap tingkat stres akademik remaja di smk muhammadiyah 2 Kabupaten Magelang. *Journal of Holistic Nursing Science*, 4(1), 1–9.
4. Sagita, D. D., Daharnis, D., & Syahniar, S. (2017). Hubungan self efficacy, motivasi berprestasi, prokrastinasi akademik dan stres akademik mahasiswa. *Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling: Teori Dan Praktik)*, 1(2), 43. <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v1n2.p43-52>
5. Lubis, H., Ramadhani, A., & Rasyid, M. (2021). Stres akademik mahasiswa dalam melaksanakan kuliah daring selama masa pandemi covid-19. *Psikostudia*, 10(1), 31–39. Resti, I. B. (2014)
6. Fhaurisna Fayzun, L. C. (2019). terapi relaksasi otot progresif untuk menurunkan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir di akademik keperawatan krida husada kudas. *jurnalmprofesi keperawatan*, 133
7. Lindquist, R., Snyder, M., Tracy, M.F. (2014). *Complementary & Alternative Therapies in Nursing*, (Seventh Edition). Springer Publishing Company.



8. Merdekati, W. (2015). 3 Tugas Wajib menjadi Mahasiswa. <https://www.bhatara media.com>, 13.
9. Utami, S., & Nasution, N. (2018). Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Stres Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Keperawatan Semester VIII Di Universitas Batam. *Zona Keperawatan: Program Studi Keperawatan Universitas Batam*, 8(3), 60-70.
10. Riyanto, A. (2018). *Aplikasi Metodologi Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
11. Rita Dwi Pratiwi, S. H. (2019). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Stres Pada Mahasiswa S1 Semester Akhir Fakultas Ekonomi Jurusan Management Keuangan Universitas Pamulang. 3, 1
12. Citra borneo, f. k. (2017). pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap tingkat insomnia pada lansia dipanti jompo graha kasih bapa kabupaten kubu raya. *jurnal keperawatan fakultas kedokteran universitas tanjungpura pontianak*, 7-9.
13. Rustam, Z. N. R., & Alam, R. I. (2020). Relaksasi Otot Progresif Berpengaruh Menurunkan Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muslim Indonesia. *Window of Nursing Journal*, 123-132.
14. Eva Maria E, W. R. (2013). perbedaan efek terapi progresive muscle relaxation (PMR) terhadap tingkat stress pada mahasiswa keperawatan angkatan 2010 universitas respati yogyakarta. *jurnal keperawatan respati*, 10-13.
15. Nadirawati. (2018). Buku ajar Asuhan Keperawatan Keluarga. Bandung: PT Refika Aditama.
16. Resti, I. B. (2014). Teknik relaksasi otot progresif untuk mengurangi stres pada penderita asma. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 2(1), 1-20

