



#### ARTIKEL RISET

URL artikel: <http://jurnal.fkm.umi.ac.id/index.php/won/article/view/wonxxxx>

### Relaksasi Otot Progresif Berpengaruh Menurunkan Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muslim Indonesia

Zulis Noor Rafik Rustam<sup>1</sup>, Suhermi<sup>2</sup>, Rizqy Iftitah Alam<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Ilmu Keperawatan, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia

[zulisnoor@gmail.com](mailto:zulisnoor@gmail.com)

[zulisnoor@gmail.com](mailto:zulisnoor@gmail.com)<sup>1</sup>, [suhermi.suhermi@umi.ac.id](mailto:suhermi.suhermi@umi.ac.id)<sup>2</sup>, [rizqyiftitah.alam@umi.ac.id](mailto:rizqyiftitah.alam@umi.ac.id)<sup>3</sup>

(082188584498)

#### ABSTRAK

Mahasiswa adalah sebutan bagi orang yang sedang menempuh pendidikan tinggi disebuah perguruan tinggi, individu pada tahap ini rentan sekali terkena stres karena berada pada periode *storm* & stres, dimana periode saat seseorang berada pada tahap kritis karena akan memasuki masa dewasa awal. Maka dari itu, dengan cara melakukan relaksasi otot progresif dapat mengurangi stress dan belajar bagaimana cara untuk mengendurkan otot-otot yang tegang. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui apakah terapi relaksasi otot progresif bisa menghilangkan atau menurunkan tingkat stress pada mahasiswa tingkat akhir. Desain penelitian yang digunakan adalah *quasi eksperimental*. Rancangan penelitian ini menggunakan *pre test post test with control group design*. Besar sampel yang diperoleh dalam penelitian ini adalah 30 responden dengan teknik pengambilan *sampling* yang dilakukan dalam bentuk *probability sampling* dengan teknik *non-equivalent control group*. Analisa data yang digunakan menggunakan analisa data uji Wilcoxon dengan tingkat kemaknaan  $\alpha = 0,05$ . Apabila nilai  $\rho < 0,05$  maka  $H_a$  diterima. Hasil penelitian dari analisa statistik dengan menggunakan uji *Wilcoxon* diperoleh nilai  $\rho = 0.001$ , dimana nilai  $\rho$  lebih kecil dari nilai  $\alpha = 0,05$  maka  $H_a$  diterima. Hasil penelitian membuktikan bahwa ada pengaruh pemberian terapi relaksasi otot progresif terhadap tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir di program studi ilmu keperawatan universitas muslim Indonesia. Kesimpulan dari penelitian ini adalah terjadi penurunan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir dengan pemberian relaksasi otot progresif.

Kata kunci :Mahasiswa Tingkat Akhir, Stres, Relaksasi Otot Progresif

#### PUBLISHED BY :

Pusat Kajian dan Pengelola Jurnal  
Fakultas Kesehatan Masyarakat UMI

#### Address :

Jl. Urip Sumoharjo Km. 5 (Kampus II UMI)  
Makassar, Sulawesi Selatan.

#### Email

[jurnal.won@umi.ac.id](mailto:jurnal.won@umi.ac.id)

#### Phone :

+62 85242002916

#### Article history : (dilengkapi oleh admin)

Received 14 Desember 2020

Received in revised form 15 Desember 2020

Accepted 22 Januari 2021

Available online 23 Januari 2021

licensed by [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).



---

**ABSTRACT**

*Student is a term for people who are currently pursuing higher education in a college, individuals at this stage are very vulnerable to stress because they are in a period of storm & stress, where a period when someone is at a critical stage because they will enter early adulthood. Therefore, progressive muscle relaxation can reduce stress and learn how to relax tense muscles. The purpose of this study was to determine whether progressive muscle relaxation therapy can relieve or reduce stress levels in final year students. The research design used was quasi experimental. The research design used pre test post test with control group design. The sample size obtained in this study was 30 respondents with a sampling technique carried out in the form of probability sampling with a non-equivalent control group technique. Data analysis used was the Wilcoxon test data analysis with a significance level of  $\alpha = 0.05$ . If the value of  $p < 0.05$  then  $H_a$  is accepted. The research results from statistical analysis using the Wilcoxon test obtained the value of  $p = 0.001$ , where the value of  $p$  is smaller than the value of  $\alpha = 0.05$ , so  $H_a$  is accepted. The results of the study proved that there was an effect of progressive muscle relaxation therapy on stress levels in final year students of the Indonesian Muslim University nursing study program. The conclusion of this study is that there is a decrease in stress levels in final year students by providing progressive muscle relaxation.*

*Keywords :Final Year Students, Stres, Progressive Muscle Relaxation*

---

**PENDAHULUAN**

Mahasiswa adalah sebutan bagi orang yang sedang menempuh pendidikan tinggi di sebuah perguruan tinggi. Khususnya pada mahasiswa tingkat akhir, tergolong ke dalam usia remaja akhir (usia 18 tahun sampai 22 tahun), individu pada tahap ini rentan sekali terkena stres karena berada pada periode *storm & stress*, dimana periode saat seseorang berada pada tahap kritis karena akan memasuki masa dewasa awal. (1). Mahasiswa ialah orang yang belajar di perguruan tinggi, baik di universitas maupun institute. Sebagaimana tercantum dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi Pasal 1 Ayat (1) yang berbunyi : "Mahasiswa adalah peserta didik dalam jenjang Pendidikan Tinggi." Terdaftar sebagai mahasiswa di perguruan tinggi hanyalah syarat administratif menjadi mahasiswa. (2)

Stres yang berlebihan akan menyebabkan gangguan kesehatan fisik dan mental, stres akademik yang terlalu banyak dapat menyebabkan depresi dan penyakit fisik, masalah penting mengenai stres di antara mahasiswa adalah efeknya terhadap belajar. Penelitian mengungkapkan bukti yang mendukung pernyataan bahwa semakin tinggi tingkat stres mahasiswa semakin rendah pencapaian akademisnya. (3). Stres terbagi menjadi tiga tingkat yaitu: tingkat ringan, yang umumnya dirasakan oleh setiap orang misalnya pada kondisi ketiduran, kemacetan, dikritik. Tingkat sedang, pada tingkat ini terjadi pada keadaan beban kerja yang berlebihan, anggota keluarga pergi dalam waktu yang lama. (4)

*World Health Organization* (WHO) melaporkan bahwa prevalensi mahasiswa di dunia yang mengalami stres berkisar 38 -71%, sementara di Asia 39,6 -61,3%. Penelitian mengenai prevalensi stres pada mahasiswa tingkat akhir yang dilakukan di salah satu fakultas kesehatan di Inggris, melibatkan 165 mahasiswa tersebut menunjukkan prevalensi stres pada mahasiswa tingkat akhir di fakultas kesehatan adalah 40,2%. Sementara itu, tiga penelitian yang dilakukan di Asia menunjukkan hasil sebagai berikut: (1) Di Thailand, dengan 166 mahasiswa, prevalensi stress mahasiswa tingkat akhir di fakultas kedokteran adalah 30,84%. (2) Di Philipina, dengan 686 partisipan, prevalensi stres mahasiswa tingkat akhir di

fakultas kedokteran adalah 71,4%.(3) Di Malaysia, dengan 396 partisipan, prevalensi stres mahasiswa tingkat akhir di fakultas kedokteran adalah 41,9%. Penelitian tentang stres pada mahasiswa kesehatan di Universitas Sumatera Utara dengan sampel 90 mahasiswa keperawatan dan didapatkan gambaran tingkat stress pada mahasiswa keperawatan sebesar 71%.

Penanganan stress bisa dari farmakologi dan non farmakologi, Salah satu penurunan tingkat stress non farmakologi yaitu relaksasi otot, relaksasi otot progresif yang merupakan salah satu jenis terapi relaksasi dengan cara menegangkan otot tertentu kemudian melepaskan ketegangan itu, relaksasi otot progresif juga menggunakan metode yang terdiri dari peregangan dan relaksasi sekelompok otot dan mengurangi ketegangan otot pada perasaan rileks.(5)

Relaksasi otot progresif merupakan cara untuk memisahkan pengaturan spesifik dari otot, menegangkan otot sementara, kemudian membuat rileks. Terapi ini dilakukan secara bertahap dari kepala sampai kaki dan akan merasakan perbedaan antara ketegangan dan relaksasi. Hal ini sekaligus menenangkan pikiran Perasaan.Relaksasi otot progresif dapat dilakukan pada posisi yang nyaman di kursi. Relaksasi otot progresif dilakukan dalam waktu 15-30 menit, dengan frekuensi 2 kali dalam sehari dan dalam waktu satu minggu untuk melihat penurunan tingkat stres (4).

Berdasarkan data awal peneliti melakukan wawancara melalui via *whatsapp* yang dilakukan di beberapa mahasiswa keperawatan di Universitas Muslim Indonesia, mahasiswa mengatakan bahwa skripsi itu susah, karena skripsi harus dibuat sebaik mungkin dengan banyak referensi agar bisa terkumpul data yang kita inginkan sehingga tingkat kesusahannya tinggi. Banyak mahasiswa mengalami stres ketika menyusun skripsi dan menunda pembuatan skripsi atau sulit untuk menyelesaikannya. Ketika stres mahasiswa berhenti dan rehat sejenak agar stres berkurang, mendengarkan musik, baca Al-Qur'an dan pergi refresing. Jumlah mahasiswa tingkat akhir di program studi ilmu keperawatan sebanyak 40 orang.Berdasarkan data dan uraian diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Stress Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muslim Indonesia ". Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap tingkat stress pada mahasiswa tingkat akhir di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muslim Indonesia.

## METODE

Metode penelitian dalam karya tulis ini adalah kuantitatif dengan menggunakan desain *quasy eksperimental*. Rancangan penelitian ini menggunakan *pre test post test with control group design*. Penelitian ini dilaksanakan di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muslim Indonesia. Waktu Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 25 September – 25 Oktober 2020. Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir Program Studi Ilmu Keperawatan UMI sebanyak 40 orang. Adapun teknik penarikan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan *probability sampling* dengan teknik *non-equivalent control group*. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar kuesioner *Depression Anxiety Stres Scale 42 (DASS 42)*. Analisa data yang digunakan adalah univariat dan bivariat, dimana uji pengaruh dilakukan dengan menggunakan uji wilcoxon.

**HASIL**

Penelitian ini telah dilaksanakan di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muslim Indonesia

## 1. Karakteristik Responden

Tabel 5.1  
Distribusi Tingkat Stres Karakteristik Responden Berdasarkan Umur, Jenis Kelamin, kelompok di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muslim Indonesia

Karakteristik	Jumlah	
	n	%
<b>Umur</b>		
21-25 Tahun	30	100.0
<b>Jenis kelamin</b>		
Laki-laki	6	20.0
Perempuan	24	80.0
<b>Kelompok</b>		
Eksperimen	15	50.0
Kontrol	15	50.0

Sumber : Data Primer, 2020

Berdasarkan tabel 5.1 distribusi frekuensi karakteristik responden, umur responden terbanyak adalah umur 22 tahun sebanyak 21 orang (70.0%) dan yang terendah responden yang berumur 23 tahun sebanyak 1 orang (3.3%), dan responden yang berumur 25 tahun sebanyak 1 orang (3.3%). Berdasarkan jenis kelamin terbanyak adalah perempuan sebanyak 24 orang (80.0%) responden yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 6 orang (20.0%). Berdasarkan distribusi frekuensi responden semester terbanyak adalah semester 9 sebanyak 29 orang (96,7%) dan semester 16 sebanyak 1 orang (3.3%). Selanjutnya berdasarkan distribusi frekuensi kelompok eksperimen sebanyak 15 orang (50.0%) dan kelompok control sebanyak 15 orang (50.0%).

## 2. Analisis Univariat

## a. Tingkat stres sebelum relaksasi otot progresif

Tabel 5.2  
Distribusi Tingkat Stres Responden *Pre-test* Pemberian Terapi Relaksasi Otot Progresif di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muslim Indonesia

Tingkat Stres	Jumlah	
	n	%
Normal	0	0.00
Ringan	0	0.00
Sedang	21	70.0
Berat	7	23.3
Sangat Berat	2	6.7
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100.0</b>

Sumber : Data Primer, 2020

Tabel 5.2 menunjukkan bahwa distribusi frekuensi responden sebelum pemberian terapi relaksasi otot progresif, yaitu stress sedang sebanyak 21 orang (70.0%) Stress berat sebanyak 7 orang (23.3%) dan stress sangat berat sebanyak 2 orang (6.7%).

## b. Tingkat stres setelah relaksasi otot progresif

Tabel 5.3  
Distribusi Tingkat Stres Setelah Pemberian Terapi Relaksasi Otot Progresif di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muslim Indonesia

Tingkat Stress	Jumlah	
	n	%
Normal	6	20.0
Ringan	15	50.0
Sedang	9	30.0
Berat	0	0.00
Sangat Berat	0	0.00
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100.0</b>

Sumber : Data Primer, 2020

Tabel 5.3 menunjukkan bahwa distribusi frekuensi responden setelah pemberian terapi relaksasi otot progresif, yaitu normal sebanyak 6 orang (20.0%), stress ringan sebanyak 15 orang (50.0%) dan stress sedang sebanyak 9 orang (30.0%).

## 3. Analisis Bivariat

Tabel 5.4  
Pengaruh Pemberian Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Stres di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muslim Indonesia

Tingkat Stress	N	Mean	Min	Max	$\rho$ Value
<i>Pre</i>	30	2.37	2	4	0.001
<i>Post</i>	30	1.10	0	2	

Sumber : Data Primer, 2020

Berdasarkan tabel 5.4 pengaruh pemberian terapi relaksasi otot progresif terhadap tingkat stres di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muslim Indonesia, hasil penelitian analisa statistik dengan menggunakan uji *Wilcoxon* diperoleh nilai  $\rho = 0.001$ , dimana nilai  $\rho$  lebih kecil dari nilai  $\alpha = 0,05$  maka  $H_a$  diterima. Hasil penelitian membuktikan bahwa ada pengaruh pemberian terapi relaksasi otot progresif terhadap tingkat stress pada mahasiswa tingkat akhir di program studi Ilmu Keperawatan.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pengolahan data yang telah dilakukan dengan tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap tingkat stress pada mahasiswa tingkat akhir. Selanjutnya peneliti akan membahas hasil dari penelitian ini, yaitu tingkat stress sebelum perlakuan (*pre - test*), tingkat stress sesudah perlakuan (*post - test*) dan pengaruh sebelum dan sesudah pemberian terapi relaksasi otot progresif terhadap tingkat stress pada mahasiswa tingkat akhir. Adapun pembahasan dari hasil penelitian ini dapat teruraikan sebagai berikut :

### 1. Tingkat Stress Sebelum (*Pre - Test*) Diberikan Terapi Relaksasi Otot Progresif

Berdasarkan tabel 5.2 hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 30 responden, sebagian besar responden mengalami tingkat stress sedang yaitu sebanyak 21 orang (70.0%) tingkat stress berat sebanyak 7 orang (23.3%) dan tingkat stress sangat berat sebanyak 2 orang (6.7%).

Berdasarkan hasil penelitian ini, diketahui bahwa secara keseluruhan pada mahasiswa tingkat akhir

yang diteliti mengalami stress dari kategori tingkat stress sedang sampai tingkat stress sangat berat. Hal ini sesuai dengan penelitian yang menunjukkan bahwa tingkat stress dapat diketahui terdapat 6 subjek atau 12.24% berada dalam kategori tingkat stress tinggi, 34 subjek atau 69.39% berada dalam kategori sedang, dan 9 subjek atau 18.37% berada dalam kategori rendah. Sehingga dapat disimpulkan secara umum bahwa tingkat stress subjek penelitian sebagian besar berada dalam kategori sedang yaitu sebanyak 34 subjek atau 69.39%.(6). Dari hasil penelitian yang dilakukan di FIP UNY, maka dapat diketahui bahwa mahasiswa yang memiliki stress tinggi sejumlah 9 mahasiswa (6,4%), kategori sedang sejumlah 109 (77,9%), dan pada kategori rendah sejumlah 22 mahasiswa (15,7%). Berdasarkan distribusi tingkat stress sebelum diberikan teknik relaksasi otot progresif menunjukkan bahwa dari 30 orang responden diperoleh hasil dengan mean (nilai rata-rata) tingkat stress sebelum diberikan teknik relaksasi otot progresif sebesar 52,25 dengan kategori stress sedang dengan *standard deviation* (simpangan baku) artinya suatu yang menggambarkan sebaran data terhadap rata-rata sebelum diberikan teknik relaksasi otot progresif yaitu sebesar 8,03 dan *standard error mean* (kesalahan baku) artinya menggambarkan sebaran rata-rata sampel terhadap rata-rata dari keseluruhan kemungkinan sampel sebelum diberikan teknik relaksasi otot progresif yaitu sebesar 1,47.(4). Stress dalam belajar adalah perasaan yang dihadapi oleh seseorang ketika ada tekanan-tekanan terhadapnya. Tekanan-tekanan yang dimaksud adalah berhubungan dengan belajar dan kegiatan sekolah, misalnya saja tenggang waktu tugas, saat menjelang ujian dan skripsi.

Berdasarkan tabel 5.1 hasil penelitian karakteristik penelitian jumlah mahasiswa yang didapatkan menjadi 2 kelompok yaitu, perempuan sebanyak 24 orang (80.0%) dan laki-laki sebanyak 6 orang (20,0%). Sebagian besar pada program studi ilmu keperawatan universitas muslim indonesia pada semester akhir berdominan berjenis kelamin perempuan. Menurut (7) Perbedaan yang ada antara wanita dengan pria seharusnya tidak menjadi sebuah masalah yang dapat menyebabkan kesenjangan diantara keduanya.(5) Dan berdasarkan teori menurut (8) menyatakan bahwa stress terjadi lebih banyak pada wanita. Perempuan memiliki tingkat stress yang tinggi karena akibat dari reaksi saraf otonom yang berlebihan dengan naiknya sistem simpatis, naiknya norepineprin, terjadi peningkatan pelepasan katekolamin, dan adanya gangguan regulasi serotonergik yang abnormal.(5)

Dari hasil penelitian yang didapatkan bahwa sebagian besar mahasiswa tingkat akhir mengalami stress saat menyusun skripsi. Namun, banyak mahasiswa tingkat akhir yang masih sulit menemukan alternatif yang dapat menangani hal tersebut, seperti terapi non-farmakologis contohnya terapi relaksasi otot progresif.

## **2. Tingkat Stress Sesudah (Post - Test) Diberikan Terapi Relaksasi Otot Progresif**

Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan bahwa setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif dari 30 responden, yang mengalami normal sebanyak 6 orang (20.0%), stress ringan sebanyak 15 orang (50.0%) dan stress sedang sebanyak 9 orang (30.0%). Berdasarkan hasil penelitian ini, diketahui bahwa secara keseluruhan responden mengalami penurunan tingkat stress, yaitu mulai dari normal, stress ringan dan stress sedang. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh (9) yang menyatakan bahwa tingkat stress mengalami penurunan setelah dilakukan relaksasi otot progresif yang dilakukan peneliti selama 1 minggu. Setelah dilakukan relaksasi otot progresif didapatkan data bahwa sebagian besar responden mengalami

penurun skor stress. Dan penelitian yang dilakukan oleh (4) menyatakan bahwa Dari hasil penelitian yang didapatkan dalam pemberian teknik relaksasi otot progresif dari 30 responden terdapat 26 responden mengalami penurunan hingga tingkat stres ringan, sedangkan 4 responden masih pada tingkat stres sedang, hal ini dikarenakan responden kurang konsentrasi dalam melakukan teknik relaksasi otot progresif. Dalam penelitian (10) menyatakan setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif didapatkan sebanyak 13 responden (81,2%) masuk dalam kategori tingkat stress ringan, 3 responden (18,8%) masuk dalam kategori stress sedang. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan menyatakan bahwa setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif sebanyak 13 responden (81,2%) masuk dalam kategori tingkat stress ringan dan 3 responden (18,8%) masuk dalam kategori tingkat stress sedang.(11)

Menurut(12) hasil penelitian yang dilakukan di universitas muhammadiyah Surakarta mengatakan bahwa, kondisi stres dapat mengganggu kestabilan emosi individu. Individu yang mengalami stres akan menunjukkan gejala mudah marah, kecemasan yang berlebihan terhadap segala sesuatu, merasa sedih, dan depresi. Gejala emosi lainnya juga ditandai dengan adanya perasaan tidak mampu mengatasi masalah, merasa ketakutan atau ciut hati, merasa tertekan dan gelisah. Disamping gelisah informan juga mudah marah, adapun faktor yang mempengaruhi informan mudah marah yaitu faktor dari diri sendiri, lingkungan sekitar, teman-teman dan orang tua. Informan merasa ingin marah sendiri ketika mengerjakan skripsi tak kunjung usai dan apabila bercanda dengan teman informan menganggap serius dan tidak bisa santai, ditambah lagi dari omongan para lingkungan sekitar yang mengejek bahwa sudah kuliah lama kenapa gak lulus-lulus, juga tuntutan dari orang tua agar cepat menyelesaikan kuliahnya.

Berdasarkan hasil penelitian setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif tingkat stres yang dirasakan responden mengalami penurunan. Terapi dengan melakukan relaksasi otot progresif sangat mudah dilakukan dan efektif untuk mengurangi tingkat stres yang dirasakan karena dapat memberikan efek rileks serta memiliki kontra indikasi yang sangat minim. Peneliti juga berasumsi bahwa terapi non-farmakologis dengan melakukan relaksasi otot progresif sangat baik digunakan untuk menurunkan tingkat stres karena terapi relaksasi otot progresif hampir tidak memiliki efek samping yang berbahaya bagi yang melakukannya.

### **3. Pengaruh Pemberian Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Stress Pada Mahasiswa Tingkat Akhir**

Berdasarkan hasil penelitian, menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami penurunan tingkat stress setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif. Hasil dari uji *Wilcoxon* menunjukkan nilai  $\rho = 0.001$  ( $\rho < \alpha$ ), yang bermakna ada pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap tingkat stress pada mahasiswa tingkat akhir pada program studi ilmu keperawatan universitas muslim Indonesia.

Hal ini didukung dengan penelitian yang dilakukan(5) menyatakan bahwa Diketahui dari hasil uji statistik menunjukkan bahwa adanya pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat stress mahasiswa fakultas ekonomi jurusan management keuangan Universitas Pamulang dengan hasil  $p$  value =  $0,000 < \text{nilai } \alpha = 0,05$  dan terdapat penurunan tingkat stress setelah diberikan relaksasi otot progresif dengan frekuensi sebanyak 61 responden mengalami penurunan sesudah dilakukan relaksasi otot progresif, tidak ada responden (0 responden) responden yang mengalami peningkatan tingkat stress sesudah dilakukan

intervensi relaksasi otot progresif dan 66 responden sebelum dan sesudah dilakukan. Dan menurut hasil penelitian dari (4) menyatakan bahwa Berdasarkan hasil yang diperoleh value sebesar  $0,00 < 0,05$ , dengan demikian  $H_0$  ditolak, sehingga menunjukkan bahwa ada pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa keperawatan semester VIII di Universitas Batam 2015. Dari hasil penelitian (9) menyatakan bahwa Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 6 orang (37,5%) dalam kategori tingkat stres normal sebelum dilakukan relaksasi otot progresif. Setelah dilakukan relaksasi otot progresif jumlah responden dalam kategori tingkat stres normal bertambah menjadi 11 orang (68,8%) dengan tidak ada responden pada tingkat stres berat dan sangat berat. Skor stres rata-rata responden sebelum melakukan relaksasi otot progresif adalah 18,69 dan skor stres responden setelah relaksasi otot progresif adalah 12,31. Hasil yang diperoleh menunjukkan adanya penurunan skor stres pada responden.

Menurut (13) Relaksasi otot progresif sampai saat ini menjadi salah satu metode relaksasi termurah, tidak memerlukan imajinasi, tidak ada efek samping, dan mudah dilakukan. Terapi relaksasi dengan gerakan mengencangkan dan melemaskan otot-otot pada satu waktu untuk memberikan perasaan relaksasi secara fisik. Sesuai Surah Ar-Ra'd (13) Ayat 28 :

*Artinya : (yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram.*

Adapun hadist dari Rasulullah ﷺ Bersabda :

*“Kebaikan itu adalah yang jiwa merasa tenang dan hati merasa tentram kepadanya. Sementara dosa adalah yang jiwa merasa tidak tenang dan hati merasa tidak tentram kepadanya, walaupun orang-orang memberimu fatwa (mejadikan untukmu keringanan).” (HR Ahmad no. 17894, dishahihkan al Albani dalam Shahih al Jâmi no: 2881)*

Terapi relaksasi otot progresif dapat digunakan bagi responden yang mengalami gangguan tingkat stres, insomnia, kecemasan, dan depresi. Relaksasi otot progresif ini bertujuan untuk menurunkan ketegangan otot, mengurangi kecemasan, nyeri leher dan punggung, mengurangi aktivitas frekuensi jantung dan meningkatkan rasa kebugaran, konsentrasi. Serta memperbaiki kemampuan untuk mengatasi stres, kelelahan, spasme otot dan membangun emosi positif dari emosi negatif. (14)

Berdasarkan hasil penelitian yang didapat bahwa tingkat stres dapat ditangani dengan cara non-farmakologi seperti terapi relaksasi contohnya terapi relaksasi otot progresif tanpa harus melakukan penanganan secara farmakologi atau mengonsumsi obat. Hal ini dibuktikan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti, dimana sebelum diberikan terapi relaksasi otot progresif tingkat stress responden telah diukur kemudian didapatkan semua responden memiliki tingkat stress sedang, stress berat, dan stress sangat berat. Selanjutnya, setelah responden diberikan terapi relaksasi otot progresif tingkat stress responden mengalami penurunan menjadi normal, stress ringan dan stress sedang. Hal ini dikarenakan teknik relaksasi otot progresif mampu menurunkan ketegangan otot, perasaan cemas, nyeri pada leher dan punggung, tekanan darah yang tinggi, frekuensi jantung, laju metabolik, mampu meningkatkan gelombang alfa pada otak yang terjadi saat klien sadar dan mampu memfokuskan perhatian, mampu meningkatkan konsentrasi dan mampu meningkatkan kemampuan untuk mengurangi stress (15). Jadi, relaksasi otot

progresif dapat mengurangi rasa stres, tegang pada otot dan cemas dengan cara merilekskan otot (16).

### KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan dari penelitian ini adalah terjadi penurunan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir dengan pemberian relaksasi otot progresif. Oleh karena itu Diharapkan pada mahasiswa tingkat akhir bisa melakukan atau menerapkan terapi relaksasi otot progresif saat mengalami stres, tanpa mengonsumsi obat atau melakukan penanganan dengan cara farmakologi.

### DAFTAR PUSTAKA

1. Fayzun F, Cahyati L. Terapi Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Akademi Keperawatan Krida Husada Kudus. *J Chem Inf Model*. 2019;53(9):1689–99.
2. Sutrisman D. Pendidikan Politik, Persepsi, Kepemimpinan Dan Mahasiswa. Sumedang: GUEPEDIA; 2019.
3. Dan P, Ibadah P, Ppi BTA, Fakultas DI, Iain D. Tingkat Stres Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Islam Angkatan 2017 Yang Belum Lulus Baca Tulis Al- Qur ' An Dan Oleh : Laelatun Nur Faiqoh. 2019;
4. Utami S, Nasution N. Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Stres Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Keperawatan Semester Viii Di Universitas Batam. 2018;03(08):Hal 60-70.
5. Pratiwi RD, Haryanto S. Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Stress Pada Mahasiswa S1 Semester Akhir Fakultas Ekonomi Jurusan Management Keuangan Universitas Pamulang. *Edu Dharma J J Penelit dan Pengabd Masy*. 2019;3(1):1–15.
6. Gamayanti W, Mahardianisa M, Syaifei I. Self Disclosure dan Tingkat Stres pada Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi. *Psychathic J Ilm Psikol*. 2018;5(1):115–30.
7. Nawir M. Subordinasi Anak Perempuan Dalam Keluarga. 2015.
8. Demak K, Puspasari I. Hubungan Umur, Jenis Kelamin Mahasiswa Dan Pendapatan Orang Tua Dengan Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Pendidikan Sarjana. *Progr Stud Pendidik Dr Fkik Univ Tadulako*. 2016;
9. Ilmi ZM, Dewi EI, Rasni H. Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Stres Narapidana Wanita di Lapas Kelas IIA Jember ( The Effect of Progressive Muscle Relaxation on Women Prisoners ' s Stress Levels at Prison Class IIA Jember ). e *J Pustaka Kesehat*. 2017;5(3):497–504.
10. Warsito ABE. Pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap stress. 2018;9(2):119–23.
11. Hertanto KY, Suratini. Pengaruh terapi relaksasi progresif terhadap tingkat stres pada lanjut usia di pstw yogyakarta unit budi luhur. 2014;23.
12. Giyanto. Stres pada mahasiswa tingkat akhir fakultas psikologi universitas muhammadiyah surakarta dalam mengerjakan skripsi. *Skripsi*. 2018;6–9.
13. Suhermi S, Asnaniar WOS. Relaksasi Otot Progresif pada Lansia dengan Masalah Psikososial.

Wind Community Dedication J. 2020;01(01):15–20.

14. Soetyadi, Kushariyadi. Terapi Modalitas keperawatan pada klien psikogeriatrik. Jakarta: Salemba Medika; 2011.
15. Lusiana IR. Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Stres Akademik Pada Siswa Smp. 2019;
16. Romana P, Nurfianti A, Wulandari D. Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Respon Stres Perawat Ugd Di Uptd Puskesmas Siantan Hilir Pontianak. J Ilmu Kesehat Keperawatan Tanjungpura. 2019;1(2):1–12.