

Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Stres Mahasiswa
Selama Pembelajaran Metode *Daring*

Desi Anggraini¹⁾, S. Dwi Sulistyawati²⁾, Febriana Kartika Sari³⁾

¹⁾ Mahasiswa Prodi Keperawatan Program Sarjana Universitas Kusuma Husada Surakarta
anggrainidesi0612@gmail.com sanni_salsabila@yahoo.co.id

²⁾³⁾ Dosen Prodi Keperawatan Program Sarjana Universitas Kusuma Husada Surakarta

Abstrak

Novel Corona Virus Disease 2019 (Covid-19) merupakan virus yang berasal dari Wuhan, Provinsi Hubei. Penerapan kebijakan belajar di rumah menyebabkan beberapa mahasiswa merasa cemas dan tertekan, apabila tidak ditangani maka berdampak seperti, bunuh diri. Maka dari itu peneliti berupaya menangani hal tersebut dengan terapi relaksasi otot progresif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adakah pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat stress mahasiswa selama pembelajaran metode *daring*.

Jenis penelitian ini adalah *Quasy Eksperiment* dengan *one group pre and post test*. Sampel berjumlah 50 responden, dengan teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*. Pengumpulan data menggunakan lembar observasi dan SOP terapi relaksasi otot progresif.

Hasil median dari penurunan tingkat stres sebelum terapi yaitu 18,00 dan penurunan tingkat stres setelah terapi yaitu 11,00. Sedangkan hasil *Uji Wilcoxon Signed Rank Test* menghasilkan nilai *P-Value* (sig) 0,000 sehingga *P-Value* < 0,05. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat stres mahasiswa selama pembelajaran metode *daring*.

Kata Kunci : Stres, Terapi Relaksasi Otot Progresif, *Daring*

Daftar isi : 20 (2012-2020)

The Effect of Progressive Muscle Relaxation Therapy on The Reduction of Student Stress Levels During Learning Online Methods

Desi Anggraini¹⁾, S. Dwi Sulistyawati²⁾, Febriana Kartika Sari³⁾

¹⁾ Student of Nursing Study Program at Kusuma Husada University Surakarta
anggrainidesi0612@gmail.com sanni_salsabila@yahoo.co.id

²⁾³⁾ Lecturer Nursing Study Program at Kusuma Husada University Surakarta

Abstract

Novel corona Virus Disease 2019 (Covid-19) is a virus originating from Wuhan, Hubei Province. This has an impact on education in Indonesia, through a circular by (Kemendikbud) Number 2 of 2020 to organize distance learning. The implementation of the home study policy causes some students to feel anxious and depressed, if not handled, it will have an impact such as suicide. Therefore, researchers are trying to deal with this with progressive muscle relaxation therapy. This study aims to determine whether there is an effect of progressive muscle relaxation therapy on reducing student stress levels during learning online methods.

This research is a type of quantitative research type Quasi Experimental Eksperiment with one group pre and post test. A sample of 50 respondents, with the sampling technique used was purposive sampling. Data collection used observation sheets and progressive muscle relaxation therapy SOP.

The median result of a reduction in stress levels before therapy was 18.00 and a decrease in stress levels after therapy was 11.00. while the result of the Wilcoxon Signed Rank Test produce a P-Value (Sig) of 0,000 so that the P-Value is <0,05. So it can be concluded that there is an effect of progressive muscle student stress levels during learning online methods

Keywords: *stress, progressive muscle relaxation therapy, daring*

Table of contents: 20 (2012 – 2020)

PENDAHULUAN

Novel Corona Virus Disease 2019

(Covid-19) merupakan virus yang berasal dari Wuhan, Provinsi Hubei, Cina



yang telah menyebar dengan cepat ke seluruh dunia. Pada tanggal 11 Maret 2020 *World Health Organization* (WHO), telah mendeklarasikan bahwa kejadian ini sebagai pandemi global (Cucinotta dan Vanelli, 2020). Hal ini mengharuskan kita semua untuk melakukan karantina secara mandiri dirumah agar memutuskan rantai penyebaran dari virus ini. Keadaan ini menyebabkan seluruh kegiatan dalam berbagai sektor menjadi terhambat, salah satunya dalam sektor pendidikan.

Data yang diperoleh dari UNESCO, saat ini total ada 39 negara yang menerapkan penutupan sekolah. Hal ini juga berdampak terhadap pendidikan di Indonesia, melalui surat edaran oleh Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud) Nomor 2 Tahun 2020 Tentang Pencegahan *Corona Virus Disease* (Covid-19) Direktorat Pendidikan perguruan tinggi pihak Kemendikbud memberikan instruksi kepada perguruan tinggi untuk menyelenggarakan pembelajaran jarak jauh dan menyarankan mahasiswa untuk belajar dirumah masing-masing.

Pembelajaran *daring* merupakan sebuah pembelajaran yang berbasis teknologi yang dapat dilakukan dengan jarak jauh menggunakan media online seperti jejaring internet. Pada pelaksanaan pembelajaran *daring* diperlukan sebuah perangkat atau teknologi untuk mengakses secara online dimana saja dan kapan saja

seperti handphone, laptop, komputer, notebook (Nadia, 2020). Permasalahan yang di hadapi saat pembelajaran metode *daring* yaitu keterbatasan penguasaan teknologi informasi oleh dosen ataupun mahasiswa, sarana dan prasarana yang kurang memadai, akses internet yang terbatas, dan kurang siapnya penyediaan anggaran (Dewi, 2020). Penerapan kebijakan belajar dirumah menyebabkan beberapa mahasiswa merasa cemas dan tertekan. Banyaknya tugas yang diberikan membuat mahasiswa merasa stres dalam menjalani pembelajaran *daring* (Chaterine, 2020).

Stres pada mahasiswa menempati peringkat ke-4 dimana prevalensi kejadian stres cukup tinggi yaitu 350 juta penduduk, angka tersebut mencapai 14% dari total penduduk dengan tingkat stres sedang mencapai 1-3% (WHO) 2018. Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) tahun 2018 jumlah penduduk Indonesia pada umur > 15 tahun yang mengalami gangguan mental emosional atau stres mengalami peningkatan jika dibandingkan dengan data yang didapatkan Riskesmas 2013, dimana mencapai 1,7% dan pada tahun 2018 menjadi 7%. Berdasarkan data dinas kesejahteraan sosial provinsi Jawa Tengah tahun (2015) tercatat 704.000 orang mengalami gangguan kejiwaan, 608.000 diantaranya mengalami stres dan 96.000 terdiagnosa menderita kegilaan.

Demak & Puspasari (2016) menyatakan bahwa usia muda atau dewasa awal (20-40 tahun) lebih mudah terkena tekanan (stres) psikologis dan cemas, karena kesiapan mental dan jiwa yang belum matang serta kurangnya pengalaman. Stres sendiri merupakan suatu pola reaksi serta adaptasi umum, dalam arti pola reaksi menghadapi stressor, yang dapat berasal dari dalam maupun luar individu yang bersangkutan, dapat nyata maupun tidak nyata sifatnya. Stres sendiri dapat berbentuk bermacam-macam tergantung dari ciri-ciri individu yang bersangkutan, kemampuan untuk menghadapi (*coping skills*) dan sifat stressor yang dihadapinya (Musradinur, 2016). Menurut Ambarwati, dkk (2017), peningkatan jumlah stres akademik akan menurunkan kemampuan akademik yang berpengaruh terhadap indeks prestasi, bahkan apabila dirasa berat akan memicu gangguan memori, konsentrasi, penurunan kemampuan penyelesaian masalah, penurunan kemampuan akademik, merokok, tawuran, seks bebas bahkan bunuh diri.

Bunuh diri menjadi penyebab kematian utama ketiga di antara orang-orang muda dengan usia rentang 15-24 tahun. Pada Negara Indonesia, tercatat pada tahun 2005 terdapat 30.000 kasus bunuh diri, pada tahun 2010 terdapat 5.000 orang yang melakukan bunuh diri setiap tahunnya. Pada tahun 2012, tingkat bunuh diri meningkat menjadi

10.000 orang yang melakukan bunuh diri (Herman, 2014). Indonesia sendiri menduduki peringkat ke 159 di dunia dalam data Negara dengan angka bunuh diri tertinggi, dan sebanyak 3,7 dari 10.000 populasi di Indonesia melakukan bunuh diri setiap tahunnya (WHO, 2018).

Menurut Hidayati, dkk (2020), di Indonesia banyak mahasiswa yang tidak dapat mengelola stres. Menurut Mulyana, (2015) penanganan stres dapat dilakukan dengan terapi farmakologis dan non farmakologis, salah satu penanganan stres non farmakologis adalah terapi 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 peregangan dan relaksasi sekelompok otot dan mengurangi ketegangan otot pada perasaan rileks. Relaksasi otot progresif dapat dilakukan dalam posisi yang nyaman dengan duduk ataupun berbaring ditempat dan dapat dilakukan selama 10-15 menit, dengan memfokuskan pada ketegangan otot dan tahan nafas selama 5 detik kemudian lepaskan dan rilekskan otot.

Penelitian yang dilakukan oleh Astuti, Anggorowati & Andrew (2017), menyarankan untuk terapi relaksasi otot progresif dilakukan dengan waktu 30 menit per sesinya untuk mendapatkan

hasil yang maksimal yaitu selama 7 hari berturut-turut dengan penerapan 1 hari 1 kali. Terapi relaksasi otot progresif yang dilakukan selama 30 menit dalam satu sesi dapat memberikan kesempatan pada jantung dan sirkulasi untuk memompa dan mengeluarkan lebih banyak oksigen ke organ di seluruh tubuh secara terfokus.

Penelitian yang dilakukan oleh Eva Maria E, dan Wahyu Rochdiat (2013), pada kelompok intervensi terapi relaksasi dilakukan selama 7 hari dengan waktu 30 menit secara berturut-turut dan pada hari ke-8 dilakukan *post test*. Berdasarkan analisis statistik diperoleh nilai $p = 0,01$ ($P > 0,05$). Kesimpulannya terapi relaksasi otot progresif mempunyai pengaruh pada tingkat stres mahasiswa keperawatan tingkat akhir yang mengerjakan skripsi.

Penelitian yang dilakukan oleh Pratiwi & Sri (2019), menunjukkan bahwa relaksasi otot progresif sebelum dan sesudah perlakuan didapatkan rata-rata (*mean rank*) sebelum dan sesudah relaksasi otot progresif didapatkan rata-rata (*mean rank*) sebelum relaksasi otot progresif adalah 0,00 (*sum of rank* = 0,0), dan rata-rata (*mean rank*) sesudah relaksasi otot progresif adalah 31,00 (*sum of rank* = 1891.00), Nilai *P value* = 0,000 pada *croumbach alpha* < 0,05 maka ada perbedaan relaksasi otot progresif sesudah dan sebelum perlakuan.

Hasil studi pendahuluan yang

dilakukan di Stikes Mambaul Ulum Surakarta pada tanggal 8 Maret 2021. Peneliti melakukan wawancara terhadap 10 responden. Wawancara dilakukan dengan memberikan beberapa pertanyaan terkait pembelajaran secara *daring*, yang meliputi apa perbedaan perkuliahan *daring* dengan tatap muka, bagaimana tingkat stres mahasiswa selama pembelajaran *daring*, faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi stres selama *daring*, apakah ada perubahan terhadap tingkat emosional, sering tertekan dan pola istirahat selama pembelajaran *daring*, apa yang mahasiswa lakukan saat sedang stres.

Setelah dilakukan wawancara, responden menyebutkan bahwa dalam pembelajaran secara *daring* sangat berdampak terhadap tingkat stres dengan berbagai faktor. Hasil dari 8 responden mengatakan bahwa pembelajaran yang dilakukan secara *daring* dapat mengakibatkan stres dengan faktor yang paling sering yaitu tugas yang banyak dan sulitnya memahami materi yang disampaikan dengan jaringan internet yang susah di beberapa wilayah terutama pedesaan. Responden mengatakan mudah untuk emosi, tertekan, kesulitan dan pola istirahat menjadi terganggu, yang biasanya tidak pernah tidur larut malam, sekarang menjadi tidur larut malam karena *deadline* tugas yang banyak. Responden juga mengatakan hal yang

dilakukan saat stres dengan berjalan-jalan keluar rumah dan main game, tetapi responden juga mengeluh itu akan membuat bensin habis dan kuota internet boros, responden mengatakan saat pembelajaran skill lab dilakukan pembelajaran secara tatap muka. Sedangkan 2 responden lain mengatakan tidak begitu keberatan dan sudah mulai terbiasa dengan perkuliahan daring, apabila ada tugas tinggal dikerjakan, apabila ada perkuliahan tinggal kuliah. Walaupun demikian dari seluruh responden belum mengetahui cara untuk mengatasi tingkat stres, salah satunya dengan terapi relaksasi otot progresif.

Dari hasil studi pendahuluan tersebut penulis tertarik mengambil penanganan secara non-farmakologis daripada farmakologis, karena terapi farmakologis juga membutuhkan biaya sedangkan non farmakologis bisa dilakukan secara mandiri yaitu dengan terapi relaksasi otot progresif karena dalam terapi tersebut diajarkan bagaimana membedakan antara ketegangan otot dengan relaksasi, sedangkan tanda dan gejala stres yaitu mengalami kekakuan pada otot, selain itu terapi ini bisa dilakukan kapan dan dimanapun. Terapi ini juga dapat meningkatkan kebutuhan oksigen, pelaksanaan 1 hari terapi selama 1 minggu dapat dirasakan selama sebulan setelah terakhir kali terapi, dan dapat memberikan rasa rileks, karena

pembelajaran daring cenderung menatap layar handphone atau laptop, sehingga pada otot mata mengalami kekakuan.

Tujuan dari penelitian ini adalah mengidentifikasi pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat stres mahasiswa selama pembelajaran metode *daring*.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini penelitian kuantitatif, dengan metode *quasy eksperiment* pendekatan *one group pre and post test*. Populasi terjangkau dalam penelitian ini adalah mahasiswa angkatan 2019 Prodi DIII Keperawatan di Stikes Mambaul Ulum Surakarta, dari hasil studi dokumentasi yang dilakukan pada tanggal 08 Maret 2019 secara daring terdapat sejumlah 50 populasi. Sampel dalam penelitian diambil keseluruhan jumlah populasi dikarenakan kurang dari 100 responden. Teknik sampling dengan *purposive sampling* dengan kriteria inklusi yaitu : responden mengalami stres, bersedia mengikuti penelitian, dibuktikan dengan *informed consent*, mahasiswa DIII keperawatan yang sedang pembelajaran daring dan responden kooperatif. Kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah responden yang tidak mengikuti kegiatan penelitian secara penuh dan tidak menyelesaikan form penelitian hingga tuntas. Penelitian dilakukan di Stikes Mambaul Ulum Surakarta pada bulan Maret-April 2021.

Variabel terapi relaksasi otot progresif diukur dengan SOP Terapi Relaksasi Otot Progresif sedangkan

variabel stres diukur dengan *Perceived Stress Scale* (PSS-10). Teknik analisis data menggunakan uji *wilcoxon* dengan bantuan program *SPSS statistics 25*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik responden dalam penelitian ini

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia (n=50)

| Variabel | Frekuensi | % |
|----------|-----------|-----|
| 20 tahun | 22 | 44 |
| 21 tahun | 17 | 34 |
| 22 tahun | 8 | 16 |
| 23 tahun | 2 | 4 |
| 24 tahun | 1 | 2 |
| Jumlah | 50 | 100 |

Tabel 1 menunjukkan bahwa karakteristik responden menurut usia menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia 20 tahun sebanyak 22 orang (44%).

Berdasarkan teori Manuaba (2015), dalam Demak & Puspasari (2016) menyatakan bahwa usia muda atau dewasa awal (20-40 tahun) lebih mudah terkena tekanan (stres) psikologis dan cemas, karena kesiapan mental dan jiwa yang belum matang serta kurangnya pengalaman.

Mahasiswa adalah seseorang yang sedang menempuh pendidikan tinggi di sebuah perguruan tinggi tergolong ke dalam usia 18-22 tahun yang rentan sekali terkena stres karena berada pada periode *storm & stress*. Periode saat seseorang berada pada tahap kritis karena akan memasuki masa dewasa

awal (Hurlock et.al., 2009, dalam Faizun & Cahyanti, 2019; Putro, 2017).

Menurut pendapat peneliti berdasarkan usia dalam penelitian ini mayoritas responden berusia 20 tahun yang rentan sekali terkena stres karena berada pada periode *storm & stress* dalam menghadapi suatu keadaan.

Tabel 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin (n=50)

| Variabel | Frekuensi | % |
|-----------|-----------|-----|
| Laki-laki | 9 | 18 |
| Perempuan | 41 | 82 |
| Jumlah | 50 | 100 |

Tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar responden mempunyai jenis kelamin perempuan sebanyak 41 orang (82%).

Berdasarkan teori Kaplan & Sadock dalam Demak & Puspasari (2016) menyatakan bahwa stress terjadi lebih banyak pada perempuan, disebabkan 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.

Kriteria tingkat stres sama untuk semua jenis kelamin, namun tingkat stres perempuan lebih cemas akan ketidakmampuan seperti lebih mudah merasakan perasaan bersalah, peningkatan bahkan penurunan nafsu makan, gangguan tidur, dan gangguan makan dibanding dengan laki-laki yang lebih aktif, eksploratif, sedangkan perempuan lebih sensitif. Secara

biologis, laki-laki dilengkapi kemampuan kardiovaskuler dan respon neuroendokrin yang baik dalam merespon stres, sedangkan perempuan lebih banyak mendorong mekanisme adanya oksitosin (hormon penenang muncul bersamaan hormon estrogen) (Sutjiato dkk, 2015).

Penelitian Pratiwi & Haryanto (2019) bahwa hampir seluruhnya responden yang berjenis kelamin perempuan sebesar 79,5% dan Rustam dkk (2020) didapatkan sebanyak 80% berjenis kelamin perempuan.

Menurut pendapat peneliti, perempuan lebih menggunakan perasaannya dibandingkan laki-laki dalam menghadapi suatu masalah yang lebih menggunakan akal daripada perasaannya, dikarenakan laki-laki selalu keadaan siap menghadapi masalah apapun terutama melawan stres.

Tabel 3. Karakteristik Responden Berdasarkan Tempat Tinggal (n=50)

| Variabel | Frekuensi | % |
|-------------|-----------|-----|
| Boyolali | 7 | 14 |
| Karanganyar | 9 | 18 |
| Klate | 4 | 8 |
| Magelang | 1 | 2 |
| Magetan | 1 | 2 |
| Mojosongo | 8 | 16 |
| Sragen | 6 | 12 |
| Sukoharjo | 6 | 12 |
| Wonogiri | 8 | 16 |
| Jumlah | 50 | 100 |

Tabel 3 menunjukkan bahwa

sebagian besar mempunyai tempat tinggal di Karanganyar yaitu sebanyak 9 orang (18%).

Mahasiswa dengan beban kuliah yang berat dapat memengaruhi tingkat stres akademik mahasiswa berupa tugas-tugas kuliah mahasiswa lebih banyak untuk masing-masing dosen per mata kuliah seperti kuis, tugas mandiri, dan tugas kelompok. Tugas kuliah yang menumpuk dan jadwal kuliah yang padat mengakibatkan mahasiswa kurang waktu untuk istirahat, sehingga lebih mudah merasa pusing dan sering marah (Hamzah & Hamzah, 2020). Sejalan dengan teori Smeltzer dan Bare dalam Retnaningsih dkk (2018), jika tubuh tidak mampu menyesuaikan diri dengan perubahan lingkungan, maka dapat mengakibatkan gangguan keseimbangan tubuh sehingga lebih mudah untuk mengalami stres.

Menurut pendapat peneliti, seluruh proses akademik yang dilakukan secara *online* dalam rangka pencegahan COVID-19, sehingga mahasiswa banyak yang pulang kampung dan tetap dituntut cepat beradaptasi terhadap proses pembelajaran secara *online* dengan beban tugas yang diberikan dan peran berbagi tugas di keluarga. Tempat tinggal juga dapat memicu terjadinya stres dengan tuntutan jenjang pendidikan yang harus ditempuh oleh setiap individu, maka mahasiswa membutuhkan terapi yang dapat mengurangi tingkat stres, salah satunya

adalah teknik relaksasi otot progresif.

Tabel 4. Penurunan tingkat stres mahasiswa selama pembelajaran metode *daring* sebelum pemberian terapi relaksasi otot progresif (n=50)

| Variabel | Frekuensi | % |
|--------------|-----------|-----|
| Stres rendah | 8 | 16 |
| Stres sedang | 34 | 68 |
| Stres tinggi | 8 | 16 |
| Jumlah | 50 | 100 |

Tabel 4 menunjukkan bahwa penurunan tingkat stres sebelum pemberian terapi relaksasi otot progresif pada mahasiswa selama pembelajaran metode *daring* sebagian besar tingkat stres sedang yaitu sebanyak 34 orang (68%).

Selama pembelajaran metode *daring* sebagian besar mahasiswa memiliki tingkat stres sedang yaitu sebanyak 34 orang (68%) sebagaimana penelitian yang dilakukan oleh Utami & Nasution (2018) bahwa tingkat stress sedang terjadi pada keadaan beban kerja yang berlebihan, anggota keluarga pergi dalam waktu yang lama.

Penelitian ini sejalan yang dilakukan oleh Pratiwi & Haryanto (2019) bahwa tingkat stres sebelum intervensi hampir dari setengah responden mengalami stres sedang sebanyak 62 responden (48,8%). Augesti, dkk (2015) dalam penelitiannya menyatakan bahwa tingkat stres mahasiswa yang mengerjakan skripsi yaitu 30,76% stres tinggi dan 69,23% stres sedang. Rustam dkk (2020) dalam penelitiannya sebelum

pemberian terapi relaksasi otot progresif ditemukan sebanyak 21 orang (70%) mengalami stress sedang. Penelitian Utami & Nasution (2018) menyebutkan bahwa sebelum diberikan teknik relaksasi otot progresif responden mengalami stres sedang.

Banyaknya responden yang mengalami stres sedang. Hal ini umum dialami mahasiswa yang sedang mengalami proses dalam menyelesaikan perkuliahan membuat mahasiswa rentan untuk mengalami stres dalam belajar.

Tabel 5. Penurunan tingkat stres mahasiswa selama pembelajaran metode *daring* sesudah pemberian terapi relaksasi otot progresif (n=50)

| Variabel | Frekuensi | % |
|--------------|-----------|-----|
| Stres rendah | 39 | 78 |
| Stres sedang | 11 | 21 |
| Jumlah | 50 | 100 |

Tabel 5 menunjukkan bahwa sesudah pemberian terapi relaksasi otot progresif pada mahasiswa selama pembelajaran metode *daring* sebagian besar memiliki tingkat stres rendah yaitu sebanyak 39 orang (78%). Hal ini sesuai dengan jurnal Utami & Nasution (2018) bahwa faktor-faktor yang dapat menekan tingkat stres pada individu yaitu usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, pekerjaan, penghasilan, lamanya penyakit, komplikasi, sumber dukungan, sumber informasi (Maghfirah, dkk, 2015).

Penelitian ini sejalan yang dilakukan oleh Pratiwi & Haryanto (2019) bahwa hampir seluruh responden sesudah intervensi memiliki stres ringan sebanyak 121 responden (95,3%). Penelitian Utami & Nasution (2018) menjelaskan sesudah dilakukan teknik relaksasi otot progresif merata responden memiliki tingkat stres ringan. Sedangkan Rustam dkk (2020) menyebutkan setelah pemberian terapi relaksasi otot progresif sebesar 20% tidak mengalami stres dan sebanyak 50% mengalami stres ringan.

Tingkat stres setelah diberikan teknik relaksasi dengan adanya saraf simpatis dan parasimpatis yang kerjanya berlawanan sehingga otot rileks akan dapat menormalkan fungsi-fungsi organ tubuh dan menstimulasi pengeluaran hormon endorfin sehingga mampu menenangkan dan memberikan kenyamanan pada tubuh. Hal ini dibuktikan ada perbedaan penurunan tingkat stres pada responden sesudah pemberian teknik relaksasi otot progresif sebanyak 39 orang (78%) mengalami tingkat stres rendah dibandingkan sebelum perlakuan sebanyak 34 orang (68%) mengalami tingkat stres sedang.

Hasil uji normalitas diketahui seperti tampak pada tabel 6 berikut :

Tabel 6. Hasil Uji Normalitas

| Kelompok | <i>p-value</i> | Keputusan |
|------------------|----------------|--------------|
| <i>Pre test</i> | 0,046 | Tidak normal |
| <i>Post test</i> | 0,032 | Tidak normal |

Tabel 6 diketahui bahwa nilai probabilitas pada uji normalitas dengan

metode *shapiro-wilk* untuk kelompok *pre test* dan *post test* nilai *p-value* (0,046 dan 0,032) < 0,05 maka data berdistribusi tidak normal sehingga digunakan uji *wilcoxon signed ranks test* untuk menjawab hipotesis.

Tabel 7. Hasil Uji *Wilcoxon Signed Ranks Test*

| Tingkat Stress | Uji <i>Wilcoxon</i> | |
|------------------|---------------------|----------------|
| | <i>Median</i> | <i>p-value</i> |
| <i>Pre Test</i> | 18,00 | 0,000 |
| <i>Post Test</i> | 11,00 | |

Tabel 7 menunjukkan bahwa hasil *median* dari penurunan tingkat stres sebelum terapi relaksasi otot progresif yaitu 18,00 dan penurunan tingkat stres sesudah terapi relaksasi otot progresif yaitu 11,00. Uji *wilcoxon signed ranks Test* menghasilkan nilai *p-value* (sig) 0,000 sehingga *p-value* < 0,05 maka H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga dapat bahwa terdapat pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat stres mahasiswa selama pembelajaran metode *daring* di Stikes Mambaul Ulum Surakarta.

Hasil *median* dari tingkat stres pada mahasiswa sebelum pemberian teknik relaksasi otot progresif sebesar 18,00 terjadi penurunan tingkat stress sesudah pemberian teknik relaksasi otot progresif sebesar 11,00. Mahasiswa rentan untuk mengalami stres dikarenakan adanya tekanan yang berhubungan dengan kegiatan belajar di perguruan tinggi seperti tenggang waktu tugas, saat menjelang ujian dan skripsi (Suwendra, 2009, dalam Utami & Nasution, 2018).

Salah satu cara menangani tingkat stres seseorang yaitu terapi relaksasi otot progresif adalah bentuk terapi relaksasi pada otot dengan memberikan dan menghentikan tegangan otot menjadi rileks. Respon relaksasi berupa penurunan umum baik secara kognitif, fisiologi, dan stimulasi perilaku. Perubahan efek sensasi yang dihasilkan dari terapi relaksasi otot progresif adalah menenangkan anggota tubuh, ringan, dan kehangatan yang menyebar ke seluruh tubuh, baik terjadi selama maupun setelah relaksasi memengaruhi kerja saraf otonom. Respon emosi dan efek menenangkan yang ditimbulkan mengubah fisiologi dominan sistem simpatis dari respon stres menjadi dominan sistem parasimpatis (Borneo, 2017).

Pratiwi & Haryanto (2019) memperkuat hasil penelitian bahwa adanya pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat stres mahasiswa. Penelitian lainnya dilakukan oleh Irma (2015) ada perbedaan yang signifikan pada stres kerja pada perawat setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif dapat menurunkan stres kerja pada perawat. Fayzun & Cahyanti (2019) menyebutkan bahwa terapi relaksasi otot progresif dapat menurunkan tingkat stres pada mahasiswa. Rustam dkk (2020) bahwa ada pengaruh pemberian terapi relaksasi otot progresif terhadap tingkat stress pada mahasiswa tingkat akhir. Rahayu & Pramiasih (2018) dalam

penelitiannya bahwa tehnik relaksasi otot progresif dapat menurunkan tingkat stres setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif selama satu kali sehari selama 7 hari berturut-turut. Terapi relaksasi otot progresif sangat efektif untuk menurunkan tingkat stres ($p= 0,003$). Asiah & Warsito (2018) bahwa terapi relaksasi otot progresif berpengaruh signifikan terhadap penurunan tingkat stress pada pasien. yang mengalami stres, sehingga dalam intervensi ini perawat harus menjalankan peran dan fungsinya sebagai perawat jiwa ($p=0,008$).

Analisis dan perbedaan pengaruh teknik relaksasi otot progresif sebelum dan sesudah intervensi yakni intervensi yang diberikan berhasil menurunkan tingkat stres pada responden akibat dari perubahan efek sensasi dari terapi relaksasi yang memengaruhi kerja saraf otonom menimbulkan efek ketenangan. Hal ini dapat disimpulkan terdapat pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat stres mahasiswa selama pembelajaran metode *daring* di Stikes Mambaul Ulum Surakarta.

Keterbatasan penelitian yaitu penelitian ini tidak menggunakan kelompok kontrol, sehingga tidak dapat dilihat perbedaan penurunan tingkat stres responden dengan intervensi yang berbeda.

KESIMPULAN



Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, kesimpulannya yaitu :

1. Sebanyak 22 orang (44%) berusia 20 tahun, sebanyak 41 orang (82%) responden perempuan, dan sebanyak 9 orang (18%) tinggal di Karanganyar.
2. Sebelum pemberian terapi relaksasi pada mahasiswa di Stikes Mambaul Ulum Surakarta sebanyak 34 orang (68%) mengalami tingkat stres sedang.
3. Sesudah pemberian terapi relaksasi pada mahasiswa di Stikes Mambaul Ulum Surakarta sebagian sebanyak 39 orang (78%) mengalami tingkat stres rendah.
4. Terdapat pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat stres mahasiswa selama pembelajaran metode *daring* di Stikes Mambaul Ulum Surakarta dengan *p-value* = 0,000.

SARAN

1. Bagi Institusi Pendidikan
Sebagai tambahan pengetahuan dan wawasan yang dapat menjadi salah satu sumber pustaka dan informasi baru bagi mahasiswa maupun dosen dalam proses perkuliahan, terutama dalam penanganan manajemen tingkat stress tentang terapi non farmokologi yaitu teknik relaksasi otot progresif serta pengaruhnya terhadap penurunan tingkat stres.

2. Bagi Mahasiswa

Diharapkan dapat dijadikan sumber informasi dan solusi yang dapat membantu mahasiswa dapat mengurangi tingkat stress selama pembelajaran daring melalui terapi non farmokologi yaitu teknik relaksasi otot progresif yang dapat dilakukan dimana dan kapan saja, sehingga dapat mengontrol dan mengurangi tingkat stres bagi mahasiswa.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan menjadi acuan peneliti selanjutnya untuk mengembangkan teknik relaksasi otot progresif dalam mengatasi penurunan tingkat stres dengan menggunakan intervensi yang berbeda pada dua kelompok (kontrol dan perlakuan), sehingga diharapkan peneliti selanjutnya dapat memberikan intervensi mana yang lebih optimal untuk menurunkan tingkat stres mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisah & Warsito B.E. (2018). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Stres. LP3M Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes) Cirebon. *Jurnal Kesehatan*, Vol. 9. No. 2 Tahun 2018. DOI: <http://dx.doi.org/10.38165/jk>. e- ISSN: 2721-9518. p- ISSN: 2088-0278.
- Astuti, Ary, Anggorowati & Andrew John. 2017. *Effect Of Progressive Muscular Relaxation On Anxiety Levels In Patients With Chronic Kidney Disease*



- Undergoing Hemodialysis In The General Hospital Of Tugurejo*. Jurnal Nursing : Semarang. Vol 3 (4)
- Borneo C. (2017). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Insomnia pada Lansia di Panti Jbmo Graha Kasih Bapa Kabupaten Kubu Raya. Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura Pontianak. *Naskah Publikasi, Jurnal Keperawatan*. 1(2) : 2017 : 7-9.
- Chaterine, R.N. (2020). Siswa Belajar Dari Rumah, KPAI : Anak-Anak Stres dikasih Banyak Tugas. *Detik News*
- Cucinotta, Domenico & Maurizio Vanelli. 2020. *WHO Declares COVID-19 a Pandemic*.
- Demak K, & Puspasari I. (2016). Hubungan Umur, Jenis Kelamin Mahasiswa dan Pendapatan Orang Tua dengan Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Pendidikan Sarjana Program Studi Pendidikan Dokter FKIK Universitas Tadulako. Medika Tadulako. *MEDIKA TADULAKO, Jurnal Ilmiah Kedokteran, Januari 2016, Vol. 3 No. 1*.
- Dewi, Wahyu Aji Fatma. 2020. Dampak Covid-19 Terhadap Pembelajaran Daring. Semarang : Jurnal Ilmu Pendidikan. Vol 2 (2)
- Eva, Maria & Wahyu Rochidat. (2013). Perbedaan Efek Terapi *Progressif Muscle Relaction* (PMR) Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Keperawatan Angkatan 2010 Universitas Respati Yogyakarta. *Jurnal Keperawatan Respati*. 3(3).
- Fayzun F., & Cahyanti L. (2019). Terapi Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Akademi Keperawatan Krida Husada Kudus. Akademi Keperawatan Krida Husada Kudus. *Jurnal Profesi Keperawatan (JPK)*. Vol. 6 No. 2 Juli 2019. P-ISSN 2355-8040.
- Hidayati, Sri, dkk. (2020). Terapi Expressive Writing Menurunkan Stres Tugas KTI Pada Mahasiswa. *JHNMS Adepertisi*. 1(1).
- Maghfirah, S, Sudiana, I.K., & Widyawat, I.Y. (2015). Relaksasi Otot Progresif Terhadap Stres Psikologis dan Perilaku Diri Pasien Diabetes Melitus Tipe 2. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (KEMAS)*, 10 (2) (2015):137-146. <http://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/kemas>.ISSN 1858-1196
- Muliyana. (2015). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Perubahan Tingkat Insomnia Pada Lansia di RT04 RW 04 Kelurahan Tanjung Duren Jakarta Barat. Jakarta: Universitas Esa Unggul.
- Nadia. 2020. Sistem Pembelajaran Daring Menggunakan Media Online Pada Era Covid-19. Lambung Mangkurat : FKIP
- Pratiwi R.D., & Haryanto S. (2019). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Stress Pada Mahasiswa S1 Semester Akhir Fakultas Ekonomi Jurusan Management Keuangan Universitas Pamulang. Program Studi S1 Keperawatan, STIKes Widya Dharma Husada Tangerang. Edudharma

- Jurnal, Maret 2019, Volume 3 (No.1)
Halaman 1-15.
- Putro K.Z. (2017). Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja. Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan (FITK) Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga. Jurnal Aplikasi Ilmu-ilmu Agama. 17(1) : 2017. Page: 25-32. ONLINE: ejournal.uin-suka.ac.id/pusat/aplikasia. ISSN 1411-8777.
- Retnaningsih O.T.D., & Aini K. (2018). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir S1 Ilmu Keperawatan di STIKES Widy Husada Semarang. J Ners Widy Husada Semarang, Vol. 2, No. 1, 2018.
- Rustam Z.N.R, Suhermi, & Alam R.I. (2020). Relaksasi Otot Progresif Berpengaruh Menurunkan Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muslim Indonesia. Ilmu Keperawatan, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Window of Nursing Jurnal, Vol. 01 No. 02 (Desember, 2020) : 123 - 132. E-ISSN 2721-3994. Artikel Riset URL artikel: <http://jurnal.fkm.umi.ac.id/index.php/won/article/view/wonxxxx>.
- Sari Rahayu P., & Endarsih Pramiasih. (2018). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Universitas Muhammadiyah Surakarta. Press Universitas Muhammadiyah. Surakarta 5(2) : 2018 : 115-124.
- Sutjiato M, Kandou G.D., & Tucunan A.A.T. (2015). Hubungan Faktor Internal dan Eksternal dengan Tingkat Stress Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado. JKMU, Vol, 5. No, 1 Januari 2015.
- Utami, Sri & Nur Hafizah Nasution. (2018). Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Stres Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Keperawatan Semester VIII Di Universitas Batam. *Jurnal Zona Keperawatan*. 8(3)