

PENGARUH PEMBERIAN TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP TINGKAT STRES DALAM MENYUSUN SKRIPSI MAHASISWA TINGKAT AKHIR

Apriyanti^{1*}, Sringati², Wendi Muhammad Fadhli³

¹⁻³ Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Widya Nusantara, Palu, Indonesia

*Corresponding author: abelpamudukan@gmail.com, 082296269313

Abstract

Final year students often have stress during preparing a thesis such as writing difficulties. Thesis in final year students can affect students' psychological condition. Progressive muscle relaxation techniques, which can relieve physical and emotional tension, are one of the effective solutions to manage the stress in preparing a thesis. This study aims to analyze the impact of progressive muscle relaxation techniques toward the stress levels during preparing theses of final year students at Widya Nusantara University. This type of research is quantitative with pre-experimental using one group pre-test post-test design. The total of population in this study was 147 final year nursing students of Widya Nusantara University and a total sample of was 25 respondents that taken by using purposive sampling technique. Univariate analysis showed that 11 respondents who were previously in the severe and moderate stress categories decreased to moderate stress, and 5 respondents had moderate stress category decreased to mild stress. The t-test on bivariate analysis showed a significance value of 0.000 ($p < 0.05$) with a difference of 0.92 (IK 95% 0.52 to 1.31). There is an impact of giving progressive muscle relaxation techniques toward the stress levels during preparing a thesis of final year nursing students at Widya Nusantara University. It is expected that education institution can integrate stress management programs, such as progressive muscle relaxation techniques, to help students manage stress during thesis preparation, as well as provide counseling services and stress skills training.

Key words: Students; Progressive Muscle Relaxation; Stress

Abstrak

Mahasiswa tingkat akhir sering mengalami stres dalam penyusunan skripsi baik itu kesulitan penulisan. Skripsi pada mahasiswa tingkat akhir dapat mempengaruhi kesehatan psikologis mahasiswa. Teknik relaksasi otot progresif, yang dapat meredakan ketegangan fisik dan emosional, menjadi salah satu solusi efektif untuk mengatasi stress dalam penyusunan skripsi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap tingkat stress dalam menyusun skripsi pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Widya Nusantara. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan *pre eksperimental* menggunakan desain *one group pre test post test*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa tingkat akhir keperawatan Universitas Widya Nusantara yang berjumlah 147 orang, dengan jumlah sampel 25 dan menggunakan teknik pengambilan sampel *purposive sampling*. Analisis univariat menunjukkan 11 responden yang sebelumnya berada pada kategori stres berat dan sedang menurun menjadi stress sedang, dan 5 responden dalam kategori stress sedang menurun menjadi stress ringan. Uji *t* pada analisis bivariat menunjukkan nilai *significancy* 0,000 ($p < 0,05$) dengan selisih 0,92 (IK 95% 0,52 sampai 1,31). Terdapat pengaruh pemberian teknik relaksasi otot progresif terhadap tingkat stress dalam menyusun skripsi pada mahasiswa tingkat akhir keperawatan Universitas Widya Nusantara. Diharapkan pendidikan dapat mengintegrasikan program manajemen stress, seperti teknik relaksasi otot progresif,

untuk membantu mahasiswa mengelola stres selama penyusunan skripsi, serta menyediakan layanan konseling dan pelatihan keterampilan stres.

Kata Kunci: Mahasiswa; Relaksasi Otot Progresif; Stres

PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan individu yang tengah menjalani proses pendidikan di perguruan tinggi, yang meliputi berbagai bentuk institusi seperti akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut, dan universitas. Di akhir masa studi, mahasiswa memiliki kewajiban untuk menyelesaikan tugas akhir berupa skripsi. Skripsi adalah karya ilmiah yang wajib diselesaikan oleh mahasiswa tingkat akhir sebagai syarat untuk mendapatkan gelar sarjana (Putri, 2022).

Menurut Aprilia dan Yoenanto, (2022) mahasiswa mengalami proses yang dinamis dalam penyusunan skripsi, dimana mahasiswa sering kali menemui permasalahan dalam penyusunan skripsi. Hal ini dapat mengganggu kesejahteraan psikologis mahasiswa sehingga menimbulkan stres.

Menurut penelitian Yuda, M., Mawarti, I., Mutmainah, M. (2023) di fakultas kedokteran Universitas Jambi pada mahasiswa tingkat akhir, dari 97 responden terdapat 3 responden yang mengalami stres ringan, 87 responden yang mengalami stres sedang dan terdapat 7 responden yang mengalami stres berat. Berdasarkan penelitian Warja, I., Afni, N., Yani, A. (2019) di Fakultas Kesehatan Masyarakat di Universitas Muhammadiyah Palu frekuensi mahasiswa tingkat akhir yang mengalami stres dari 48 responden yaitu sebanyak 32 (66,7%) responden yang tidak mengalami stres, 12 (25,0%) responden mengalami stres ringan, dan sebanyak 4 (8,3%) responden mengalami stres sedang. Menurut penelitian Karlina Hale, L., Doko, R., Rammang, S. (2023) di Program Studi Keperawatan di Universitas Widya Nusantara frekuensi mahasiswa tingkat akhir yang mengalami stres dari 57 responden didapatkan responden yang mempunyai tingkat stres berat sebanyak 22 (38,6%) responden dan sebanyak 25 (43,9%) responden mengalami stres sedang.

Stres akademik dapat diatasi dengan beberapa cara, salah satunya dengan terapi komplementer yang dikenal dengan terapi kombinasi pengobatan tradisional dan medis. Metode ini tidak hanya membantu mengurangi stres secara fisik dan emosional, tetapi juga memiliki keunggulan praktis karena fleksibel dalam pelaksanaannya. Adapun salah satu penggunaan terapi komplementer yaitu terapi relaksasi otot progresif. Terapi ini dapat mengatasi berbagai gangguan kesehatan dengan meredakan permasalahan otot seperti kejang dan nyeri otot, melawan kecemasan, depresi, dan menurunkan tekanan darah tinggi (Samosir, E., Manalu, B., Anggeria, E. 2021).

Dengan fleksibilitas untuk dilaksanakan di mana saja dan kapan saja tanpa perlu adanya ruang khusus, terapi ini dapat diintegrasikan ke dalam rutinitas sehari-hari dengan mudah. Salah satu aspek yang menarik dari terapi relaksasi otot progresif adalah kemampuannya untuk memengaruhi *sistem saraf otonom*. Ketika kita merasa tegang atau stres, *sistem saraf simpatis* cenderung mendominasi, yang memicu respons "*fight or flight*" dalam tubuh. Dengan mempraktikkan relaksasi otot progresif, kita dapat mengubah dominasi ini ke *sistem saraf parasimpatis*, yang bertanggung jawab untuk meredakan stres dan mengembalikan tubuh ke keadaan yang lebih tenang dan rileks (Fayzun dan Cahyani, 2019).

Selain itu, Rustam, Z., Suhermi., Alam, R. (2021), menyatakan bahwa perubahan hormon dan *neurotransmitter* yang terjadi selama relaksasi juga memberikan manfaat tambahan. Penurunan kadar *kortikosteroid* dan *kortisol*, yang merupakan hormon stres, dan peningkatan hormon *parasimpatis* seperti DHEA serta *neurotransmitter* seperti *dopamine* dan *endorphin* dapat membantu mengurangi gejala stres dan meningkatkan perasaan kesejahteraan secara keseluruhan. Dengan demikian, terapi relaksasi otot progresif bukan hanya tentang merasakan sensasi fisik yang menyenangkan, tetapi juga tentang mengembalikan keseimbangan dalam tubuh dan pikiran. Dengan melakukan latihan secara teratur, seseorang dapat memperoleh manfaat yang signifikan dalam mengelola stres dan meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan.

Tujuan penelitian ini yaitu untuk menganalisis pengaruh pemberian tenik relaksasi otot terhadap tingkat stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Widya Nusantara.

METODE

Jenis penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan *pre eksperimental* menggunakan desain *one group pre test post test*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa tingkat akhir keperawatan Universitas Widya Nusantara yang berjumlah 147 orang. Penentuan jumlah sampel dihitung dengan menggunakan rumus Slovin sehingga didapatkan jumlah sampel sebanyak 25 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Analisis data menggunakan analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat untuk melihat persentase dan distribusi frekuensi variable, sedangkan analisis bivariat untuk melihat Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Stress Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Keperawatan Universitas Widya Nusantara.

HASIL

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Dan Jenis Kelamin Di Universitas Widya Nusantara

Karakteristik Subjek	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Usia (tahun)		
20	3	12,0
21	19	76,0
22	1	4,0
23	1	4,0
25	1	4,0
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	3	12,0
Perempuan	22	88,0

Tabel 1. menunjukkan bahwa dari 25 responden sebagian besar mahasiswa tingkat akhir di rentang usia 21 tahun sebanyak 19 responden (76,0%), dan sebagian kecil direntan usia 20, 22, 23, dan 25 sebanyak 1 responden (4,0%). Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin sebagian besar berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 22 responden dengan persentase sebesar 88,0%, dan laki-laki sebanyak 3 responden dengan persentase sebesar 12,0%.

Tabel 2. Tingkat Stres Responden Sebelum Diberikan Terapi Relaksasi Otot Progresif

Tingkat Stres	Frekuensi(f)	Presentase (%)
Normal	0	0
Stres Ringan	0	0
Stres Sedang	18	72,0
Stres Parah	6	24,0
Stres Sangat Parah	1	4,0

Tabel 2 menunjukkan bahwa dari 25 responden yang sedang menyusun skripsi sebelum diberikan terapi relaksasi otot progresif, sebagian besar mengalami stres sedang dengan jumlah 18 responden (72,0%), kemudian sebagian kecil mengalami stres sangat parah dengan jumlah 1 responden (4,0%).

Tabel 3. Tingkat Stres Responden Setelah Diberikan Terapi Relaksasi Otot Progresif

Tingkat Stres	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Normal	5	19,2
Stres Ringan	7	28,0
Stres Sedang	11	44,0
Stres Parah	2	7,7
Stres Sangat Parah	0	0

Tabel 3 menunjukkan bahwa dari 25 responden yang sedang menyusun skripsi sesudah diberikan terapi relaksasi otot progresif, sebagian besar mengalami penurunan tingkat stres menjadi stres sedang sebanyak 11 responden (44,0%), kemudian sebagian kecil mengalami penurunan tingkat stres menjadi stres parah dengan jumlah 2 responden (7,7%).

Tabel 4. Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Stress Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Keperawatan Universitas Widya Nusantara

	Rerata (s.b)	Selisih (s.b)	IK95%	Nilai p
Tingkat stres sebelum diberikan terapi relaksasi otot progresif (n=25)	2,32 (0,55)	0,92 (0,95)	0,52-1,31	<0,005
Tingkat stres sesudah diberikan terapi relaksasi otot progresif (n=25)	1,40 (0,91)			

Menunjukkan bahwa Hasil analisis menunjukkan bahwa rerata tingkat stres sebelum diberikan terapi relaksasi otot progresif adalah 2,32 (s.b = 0,55), sedangkan sesudah diberikan terapi menjadi 1,40 (s.b = 0,91). Selisih rerata tingkat stres antara sebelum dan sesudah pemberian terapi adalah 0,92 (s.b = 0,95) dengan interval kepercayaan (IK) 95% sebesar 0,52 hingga 1,31, yang tidak mencakup nol. Nilai p < 0,005 menunjukkan perbedaan yang signifikan secara statistik. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa terapi relaksasi otot progresif efektif dalam menurunkan tingkat stres mahasiswa tingkat akhir.

PEMBAHASAN

Tingkat Stress Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Keperawatan Universitas Widya Nusantara Sebelum Diberikan Teknik Relaksasi Otot Progresif

Peneliti berasumsi bahwa tingkat stres pada kelompok responden yang masih berada dalam kategori stres sedang disebabkan oleh berbagai tekanan yang dihadapi selama proses penyusunan skripsi. Berdasarkan data penelitian, terdapat 7 responden yang melaporkan sering menjadi marah karena hal-hal kecil/sepele, cenderung bereaksi berlebihan pada situasi, kesulitan untuk relaksasi/bersantai.

Menurut Rianita dan Sinaga (2023) menyatakan bahwa marah karena hal-hal kecil dan bereaksi berlebihan adalah indikator klasik stres sedang, yang sering terjadi pada individu yang merasa tertekan oleh beban yang ada namun belum mencapai titik puncak stres parah. Stres ini sering kali

dipicu oleh situasi yang tampaknya sederhana, namun dapat menambah beban emosional yang besar. Misalnya, respons berlebihan terhadap kejadian sehari-hari yang tidak sesuai dengan harapan, atau adanya ketidaksesuaian antara perencanaan dan kenyataan yang terjadi. Selain itu, kesulitan dalam memberikan waktu untuk diri sendiri, seperti ketidakmampuan untuk bersantai atau melakukan aktivitas yang menyenangkan, dapat memperburuk kondisi psikologis. Kondisi ini diperburuk oleh kecenderungan individu untuk tidak mengatur waktu secara efisien, serta terfokus pada satu hal dalam waktu yang lama, yang mengakibatkan tubuh dan pikiran mereka tidak mendapatkan pemulihan yang cukup, sehingga memperburuk tingkat stres yang dialami.

Hal ini didukung oleh penelitian Immanuel *et al.*, (2021), dalam penelitian kajian stres pada mahasiswa menyatakan bahwa mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam mengelola waktu dan mengalami ketegangan emosional cenderung menunjukkan reaksi berlebihan terhadap situasi yang menimbulkan stres. Selain itu, penelitian oleh Thasya Nur Oktaviona *et al.*, (2023), juga menunjukkan bahwa stres yang tidak terkendali dapat menurunkan kinerja dan kesejahteraan psikologis, serta meningkatkan reaksi emosional yang berlebihan terhadap masalah-masalah kecil. Temuan ini mengindikasikan bahwa stres yang sedang, meskipun belum parah, dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis dan memicu reaksi yang tidak proporsional terhadap kejadian sehari-hari.

Pada 6 responden (24,0%) dengan kategori stres parah yang termasuk dalam kategori stres berat, peneliti berasumsi bahwa stres yang mereka alami disebabkan oleh tekanan yang sangat tinggi dalam menyelesaikan skripsi. Stres berat sering kali muncul ketika individu merasa tidak mampu mengatasi tuntutan yang ada, dan perasaan cemas atau takut gagal semakin meningkat. Responden juga melaporkan mengalami kesulitan tidur, penurunan nafsu makan, serta merasakan ketegangan yang berkelanjutan. Sebagian besar responden merasa kesulitan untuk beristirahat, menjadi kurang sabar, dan mengalami kesulitan dalam relaksasi atau bersantai. Gejala-gejala ini mencerminkan dampak stres yang signifikan terhadap kesejahteraan fisik dan psikologis mereka.

Penelitian oleh Wulandini *et al.*, (2023), dalam tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir di fakultas keguruan dan ilmu pendidikan universitas X mengungkapkan bahwa mahasiswa yang berada dalam tekanan tinggi, seperti yang terjadi pada mahasiswa tingkat akhir, lebih rentan terhadap stres berat, yang berpotensi mengganggu kesehatan mental mereka. Penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa stres berat yang tidak dikelola dengan baik dapat mengarah pada gangguan fisik dan psikologis yang lebih serius, seperti kecemasan kronis dan depresi. Teori stres yang

dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman (1984) juga relevan, di mana stres berat muncul ketika seseorang merasa tidak mampu memenuhi tuntutan yang ada dan merasa tidak ada jalan keluar untuk masalah yang dihadapi.

Pada 1 responden (4,0%) yang termasuk dalam kategori stres sangat parah, peneliti berasumsi bahwa individu ini mengalami gejala-gejala yang sangat ekstrem terkait dengan tingkat stres yang tinggi akibat tekanan dalam menyelesaikan skripsi. Berdasarkan data yang diperoleh, responden ini melaporkan gejala seperti menjadi marah karena hal-hal kecil atau sepele, cenderung bereaksi berlebihan terhadap situasi, serta kesulitan untuk relaksasi atau bersantai. Responden ini juga merasa mudah kesal, tidak sabaran, dan mudah tersinggung, yang menggambarkan ketegangan emosional yang intens.

Menurut Virgianto *et al.*, (2023), stres sangat parah terjadi ketika individu merasa sangat tertekan dan tidak mampu mengatasi tuntutan yang ada, yang mempengaruhi kesehatan emosional dan fisik mereka secara signifikan. Penelitian oleh Mahardhani *et al.*, (2020) dalam pelatihan strategi koping fokus emosi untuk menurunkan stres akademik pada mahasiswa juga mendukung hal ini, yang menunjukkan bahwa mahasiswa yang berada dalam tekanan tinggi lebih rentan terhadap stres parah yang dapat mempengaruhi kesehatan mental mereka.

Tingkat Stress Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Keperawatan Universitas Widya Nusantara Setelah Diberikan Teknik Relaksasi Otot Progresif

Pada 11 responden (44,0%) yang mengalami penurunan tingkat stres menjadi kategori stres sedang setelah diberikan teknik relaksasi otot progresif, peneliti berasumsi bahwa teknik ini memiliki kontribusi positif dalam membantu mereka mengelola tekanan akademik. Dari jumlah tersebut, 3 responden sebelumnya berada dalam kategori stres berat, sementara 8 responden lainnya telah berada dalam kategori stres sedang sejak awal. Penurunan tingkat stres ini menunjukkan efektivitas teknik relaksasi otot progresif dalam membantu individu mengurangi gejala stres dan meningkatkan kemampuan mereka untuk menghadapi tekanan.

Responden melaporkan bahwa gejala seperti kesulitan untuk relaksasi atau bersantai, tidak sabaran, mudah merasa kesal, dan sulit untuk beristirahat mulai berkurang setelah menerima teknik ini. Beberapa responden juga merasa lebih mampu mengatasi perasaan tegang dan cenderung tidak bereaksi berlebihan terhadap gangguan kecil. Teknik relaksasi otot progresif membantu responden mencapai kondisi relaksasi secara bertahap, yang memungkinkan mereka untuk menenangkan pikiran dan mengurangi ketegangan otot akibat stres.

Penurunan tingkat stres ini sejalan dengan penelitian oleh Rina Puspitasari *et al.*, (2020) yang menjelaskan bahwa relaksasi otot progresif efektif dalam mengurangi ketegangan fisik dan emosional, sehingga membantu menurunkan tingkat stres secara keseluruhan. Penelitian serupa oleh Pratiwi *et al.*, (2024) juga menunjukkan bahwa teknik relaksasi ini dapat meningkatkan kesejahteraan mental, terutama pada individu yang menghadapi tekanan tinggi seperti mahasiswa tingkat akhir.

Pada 7 responden (28,0%) yang berada dalam kategori stres ringan, peneliti berasumsi bahwa terjadi penurunan tingkat stres yang signifikan dibandingkan kondisi awal. Dari jumlah tersebut, 2 responden sebelumnya berada dalam kategori stres berat, sementara 5 responden berada dalam kategori stres sedang. Penurunan ini menunjukkan adanya peningkatan kemampuan responden dalam mengelola tekanan yang dihadapi selama proses penyusunan skripsi.

Gejala yang dilaporkan oleh responden ini lebih ringan, seperti hanya sesekali merasa kesal, sedikit tidak sabaran, atau mengalami gangguan kecil dalam relaksasi. Dibandingkan dengan kondisi awal, responden menunjukkan kemampuan beradaptasi yang lebih baik terhadap tuntutan akademik dan tekanan emosional. Penurunan tingkat stres yang signifikan pada 2 responden yang sebelumnya berada dalam kategori stres berat juga mencerminkan adanya perbaikan dalam kesejahteraan psikologis mereka.

Menurut teori stres Sunaryo dan Bariid (2017), stres ringan terjadi ketika individu merasa bahwa tuntutan lingkungan masih berada dalam batas kemampuan mereka untuk diatasi. Kondisi ini menunjukkan bahwa individu memiliki sumber daya coping yang memadai, seperti kemampuan pengaturan diri, strategi problem-focused coping, dan dukungan sosial.

Selain itu, teori Jacobson tentang relaksasi otot progresif menjelaskan bahwa relaksasi fisik secara bertahap dapat mengurangi aktivitas sistem saraf simpatis, yang secara langsung berkontribusi pada penurunan tingkat stres (Musradinur, 2021). Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Carisa dan Wahyuni (2022), menunjukkan bahwa individu yang berhasil mengelola stres melalui teknik relaksasi cenderung mengalami perbaikan dalam fungsi kognitif dan emosional.

Dari 2 responden (7,7%) yang berada dalam kategori stres parah, 1 responden berasal dari kategori stres sedang sebelumnya. Peneliti berasumsi bahwa perubahan ini menunjukkan adanya peningkatan tekanan emosional pada responden tersebut, yang menyebabkan gejala stres menjadi lebih intens dan masuk ke kategori berat.

Menurut Suryani (2017), individu yang tidak mampu menyesuaikan strategi coping mereka terhadap tuntutan yang meningkat berisiko mengalami peningkatan tingkat stres. Dalam kasus ini, sumber daya coping

yang sebelumnya cukup untuk menangani stres sedang mungkin tidak lagi memadai ketika tekanan meningkat, sehingga menyebabkan transisi ke stres berat.

Penelitian oleh Savira *et al.*, (2024) juga menyoroti bahwa akumulasi tekanan yang tidak diatasi dengan baik dapat memengaruhi fungsi fisiologis, seperti peningkatan aktivitas sistem saraf simpatis, yang dapat memperburuk gejala stres. Hal ini selaras dengan pandangan dari Selye dalam teorinya tentang *General Adaptation Syndrome (GAS)*, yang menjelaskan bahwa individu yang berada pada fase resistensi yang berkepanjangan akan rentan memasuki fase kelelahan jika tekanan terus menerus berlangsung tanpa adanya pemulihan.

Pengaruh Pemberian Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Stress Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Keperawatan Universitas Widya Nusantara

Perbedaan rerata sebesar 0,92 ($s.b = 0,95$) dengan interval kepercayaan (IK) 95% antara 0,52 hingga 1,31 yang tidak mencakup nol mengindikasikan bahwa perubahan ini bukanlah hasil kebetulan, melainkan perbedaan yang cukup kuat dan nyata. Nilai $p < 0,005$ lebih lanjut menegaskan bahwa hasil penelitian ini menunjukkan perbedaan yang signifikan secara statistik. Dengan kata lain, terapi relaksasi otot progresif terbukti efektif dalam menurunkan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir.

Peneliti berasumsi bahwa penurunan tingkat stres yang signifikan ini mengkonfirmasi efektivitas terapi relaksasi otot progresif dalam mengatasi ketegangan fisik dan psikologis yang sering dialami oleh mahasiswa selama penyusunan skripsi. Pada tingkat stres yang lebih tinggi, mahasiswa sering mengalami kecemasan yang berlebihan, ketegangan fisik, serta kesulitan untuk bersantai, yang mempengaruhi konsentrasi dan kinerja akademik mereka. Teknik relaksasi otot progresif membantu individu untuk mengenali ketegangan otot dan mengurangi ketegangan tersebut secara bertahap. Proses ini, yang melibatkan kontraksi dan relaksasi otot-otot tubuh, membantu meredakan stres secara fisik dan mental.

Menurut teori relaksasi otot progresif yang dikembangkan oleh Jacobson, proses pengenalan dan pengurangan ketegangan otot memiliki dampak langsung terhadap pengurangan stress (Fatmawati, 2022). Dengan terapi ini, mahasiswa dapat belajar untuk mengidentifikasi dan mengatasi ketegangan yang mereka alami, yang berdampak pada perasaan lebih rileks dan terkendali. Hasil ini mendukung penelitian yang dilakukan oleh Irawan dan Hartutik (2023) yang menemukan bahwa teknik relaksasi, termasuk relaksasi otot progresif, dapat menurunkan tingkat stres pada mahasiswa.

Terapi relaksasi otot progresif memiliki dampak positif dalam mengurangi stres yang dialami mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun skripsi. Menurut Pratiwi dan Haryanto (2020), stres terjadi ketika individu merasa bahwa tuntutan yang ada melebihi kemampuan mereka untuk menghadapinya. Dengan menggunakan teknik relaksasi, mahasiswa dapat meningkatkan kemampuan mereka untuk mengelola stres, yang berkontribusi pada peningkatan kesehatan mental dan kesejahteraan mereka.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terapi relaksasi otot progresif bukan hanya membantu mahasiswa untuk menurunkan tingkat stres, tetapi juga dapat meningkatkan kemampuan mereka dalam mengelola beban akademik yang tinggi. Penerapan teknik ini dalam konteks pendidikan tinggi dapat menjadi langkah yang penting untuk mendukung mahasiswa dalam menghadapi tantangan akademik yang kompleks, seperti penyusunan skripsi.

KESIMPULAN

Perbedaan rerata sebesar 0,92 (s.b = 0,95) dengan interval kepercayaan (IK) 95% antara 0,52 hingga 1,31 yang tidak mencakup nol mengindikasikan bahwa perubahan ini bukanlah hasil kebetulan, melainkan perbedaan yang cukup kuat dan nyata. Nilai $p < 0,005$ lebih lanjut menegaskan bahwa hasil penelitian ini menunjukkan perbedaan yang signifikan secara statistik. Dengan kata lain, terapi relaksasi otot progresif terbukti efektif dalam menurunkan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir.

DAFTAR PUSTAKA

- Ainingsih, N., Novia. 2023. Pengaruh Pemberian Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia Dengan Penyakit Kronis. Tesis. Program Studi S1 Ilmu Keperawatan. Universitas Islam Sultan Agung. Semarang.
- Amelia, D., Jaha, J., Ate, C.P. 2024. Manajemen Stres Pada Mahasiswa Semester Akhir Program Studi Pendidikan Bahasa Inggris Universitas Citra Bangsa. *Jurnal Rumpun Ilmu Pendidikan*. 3 (2): 276–282.
- Aprilia, N.S., Yoenanto, N.H. 2022. Pengaruh Regulasi Emosi Dan Persepsi Dukungan Sosial Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Yang Menyusun Skripsi. *Buletin Riset Psikologis dan Kesehatan Mental*. 2 (1): 19–30.
- Buaya, A.R.Y., Hulu, O., Ndruru, A., Anggeria, E. 2022. Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Kram Otot Pada Pasien Hemodialisa. *Jumantik* . 7 (3): 276-284.
- Carisa, F., Wahyuni, O.D. 2022. Effect Of Progressive Muscle Relaxation On Anxiety Level Of Medical Faculty Students In Indonesia. *E-Clinic* 10 (2): 250-256.
- Fatmawati, A. 2022. Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Stres Kerja. *Jurnal Keperawatan Indonesia*. 21 (1): 16424.
- Fayzun, F., Cahyani, L., 2019. Terapi Relaksasi Otot Progresif Untuk

- Menurunkan Stress. Ter. Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Stress. *Jurnal Profesi Keperawatan*. 6 (2): 121–130.
- Ita Sulistiani, N.D., 2024. Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Perubahannya nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil. *Jurnal Keperawatan*. 16 (2) 383–396.
- Juhaeriah, J. 2022. Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi (S-1) Keperawatan Dalam Menyusun Skripsi Di Fitkes UNJANI. *Jurnal Kesehatan Kartika*. 17 (3): 107–113.
- Karlina Hale, L., Doko, R., Rammang, S. 2023. Hubungan Tingkat Kecemasan Dan Stres Terhadap Pola Makan mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir Di Universitas Widya Nusantara. *Gudang Jurnal Multidisiplin Ilmu*. 1 (4): 30–36.
- Nabila, N., Sayekti, A., 2021. Manajemen Stres Pada Mahasiswa Dalam Penyusunan Skripsi Di Institut Pertanian Bogor. *Jurnal Manajemen Dan Organisasi*. 12 (2): 156–165.

