Halaman 547-554
ISSN: 2962-1070(online) Volume 2 Nomor 1 Tahun 2023

PENGARUH *PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION* TERHADAP STRES MAHASISWA BARU JURUSAN OKUPASI TERAPI POLTEKKES SURAKARTA

Nihayaturrohmah[1], Rina Kurnia*[2]

[1,2]Jurusan Okupasi Terapi Politeknik Kesehatan Kemenkes Surakarta
**Corresponding Author*, e-mail: ot_nia@yahoo.com

Abstrak

Latar Belakang. Tingkat stres yang tinggi selama tahun pertama kuliah dapat membuat mahasiswa sulit untuk beradaptasi dan rentan terhadap berbagai masalah sosial dan psikologis, yang dapat menyebabkan penurunan nilai IPK.Untuk membantu para siswa dalam mengelola stres yang dialami dapat merekomendasikan penerapan pelatihan manajemen stres dalam program pendidikan. Salah satu latihan manajemen stres yang dapat dilakukan adalah relaksasi, salah satunya yaitu *Progressive Muscle Relaxation*. **Tujuan.** Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh *progressive muscle relaxation* terhadap stres mahasiswa baru Jurusan Okupasi Terapi Poltekkes Surakarta. **Metode.** Penelitian yang dilakukan merupakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian pre-eksperimental tipe *one group pretest-posttest.* Stres mahasiswa dihitung menggunakan instrumentDASS 42, dengan kriteria inklusi mahasiswa yang mendapatkan skor 15-18npada pemeriksaan menggunakan DASS 42, bersedia mendapatkan 12 kali intervensi, dan tidak sedang mendapatkan intervensi lain saat menjadi sampel. Sampel penelitian berjumlah 30 mahasiswa, pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling.* Analisis data menggunakan teknik paired t-test, menggunakan skala data interval. **Hasil.** Berdasarkan karakteristik sampel penelitian: jumlah keseluruhan responden yaitu 30 responden. Jumlah reponden perempuan lebih banyak dengan jumlah 26 responden. Usia responden yang mengikuti penelitian ini yaitu berusia 17-22 tahun. Sebaran usia responden terbanyak yaitu pada usia 18 tahun dengan jumlah 20 responden. Hasil *pretest* DASS 42 rata-rata skor21,37. Hasil *posttest* rata-rata 14,47. Jumlah selisih rata-rata nilai *pretest* dan *posttest* yaitu 6,63. Hasil analisis data menggunakan teknik paired t-test yaitu *p-value* 0.000 ($p<0.05$). **Kesimpulan.** Dari hasil tersebut menunjukkan jika intervensi *Progressive Muscle Relaxation* berpengaruh terhadap stres mahasiswa baru Jurusan Okupasi Terapi Poltekkes Surakarta.

Kata kunci: *Progressive Muscle Relaxation*, Stres Mahasiswa Baru

Halaman 547-554
ISSN: 2962-1070(online) Volume 2 Nomor 1 Tahun 2023

Abstract

Background. High stress levels during the first year of college can make students difficult to adapt and vulnerable to various social and psychological problems, which can decrease the GPA. To assist students in identifying and managing the stress they experience, it is necessary to recommend the application stress management training in educational programs (Chang et al.,2017). One of the stress management exercises that can be done is relaxation, one of the relaxation methods that can be used to reduce student stress levels is Progressive Muscle Relaxation. **Objectives.** This research was conducted to determine the effect progressive muscle relaxation the stress of new students in the Department of Occupational Therapy, Surakarta Polytechnic. **Methods.** The research conducted was a quantitative study with a pre-experimental type research design one group pretest-posttest. Student stress was calculated using the DASS instrument DASS 42, with the inclusion criteria of students who get a score of 15-18 on examination using DASS 42, are willing to get 12 interventions, and are not currently getting other interventions when they are sampled. The sample of the study was 30 students, and the sampling technique used purposive sampling.Data analysis used paired t-test technique, using an interval data scale. **Result.** Based on the characteristics of the research sample: the total number of respondents is 30 respondents. The number of female respondents was higher with 26 respondents. The age of respondents who took part in this study was 17-22 years old. The highest age distribution of respondents was at the age of 18 with a total of 20 respondents. Results pretest DASS 42 average scores 21.37. Resultposttestaverage 14.47. The total difference in the average value pretest and value posttest was 6.63. The results of data analysis using the paired t-test technique, p-value0.000 ($p<0.05$). **Conclusion.** These results indicate if the interventionProgressive Muscle Relaxation affects the stress of new students in the Department of Occupational Therapy, Surakarta Polytechnic.

Keywords : **Progressive MuscleRelaxation, New Student Stress**

PENDAHULUAN

Mahasiswa akan merasakan efek stres di beberapa titik waktu dalam hidup mereka. Beberapa mahasiswa merasa lebih stres dibandingkan dengan yang lain, beberapa siswa menangani stres lebih efisien daripada yang lain tetapi tidak ada yang dapat sepenuhnya menghilangkan stres dari kehidupan mereka (Rana *et al*., 2019). Pada penelitian yang dilakukan oleh Sohail (2013)dengan judul *"Stres and Academic Performance Among Medical Students"* mendapatkan hasil jika mahasiswa yang mengalami tingkat stres rendah ditemukan pada 7,5%, tingkat stres sedang ditemukan pada 71,67%, stres tingkat tinggi diamati pada 20,83%, kebanyakan tingkat stres yang di alami oleh mahasiswa lebih tinggi dikaitkan dengan kinerja akademik yang buruk.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Ambarwati *et al.* (2019) disebutkan jika menurut WHO prevalensi kejadian stres cukup tinggi, hampir 350 juta orang di seluruh dunia menderita stres dan merupakan penyakit peringkat ke-4 di dunia. Menurut data Kementerian Kesehatan RI (2018) menemukan bahwa lebih dari 19 juta orang berusia di atas 15 tahun mengalami gangguan mental dan emosional dan lebih dari 12 juta orang berusia lebih dari 15 tahun terkena depresi, stresoratau penyebab stres pada siswa dapat berasal dari kehidupan sekolahnya, terutama dari tuntutan eksternal dan tuntutan dari harapannya sendiri (Augesti *et al.*, 2015).

Pada individu yang menempuh pendidikan tinggi, tingkat stres yang terjadi dikaitkan dengan kualitas hidup dan kesejahteraan yang lebih buruk (Ribeiro *et al.,* 2018). Tingkat stres yang optimal meningkatkan kemampuan belajar, dan stres yang berlebihan menyebabkan masalah kesehatan. Hal ini mengurangi harga diri siswa dan mempengaruhi kinerja akademik mereka. Tingkat stres yang tinggi dapat berdampak buruk pada fungsi kognitif dan pembelajaran mahasiswa. Populasi siswa muda rentan terhadap tekanan pendidikan tinggi karena lingkungan yang sangat kompetitif (Sohail, 2013). Selain mengganggu kesehatan dan kesejahteraan secara keseluruhan, gejala depresi dan kecemasan selanjutnya dapat mempengaruhi prestasi akademik siswa (Bernal *et al.,* 2015).

Untuk membantu para siswa dalam mengidentifikasi dan mengelola stres yang dialami diperlukan untuk merekomendasikan penerapan pelatihan manajemen stres dalam program pendidikan (Chang *et al.,* 2017). Salah satu latihan manajemen stres yang dapat dilakukan adalah relaksasi, salah satu metode relaksasi yang dapat digunakan untuk menurunkan tingkat stres siswa adalah *Progressive Muscle Relaxation*(PMR).

PMR adalah jenis terapi relaksasi dengan cara mengkontraksikan otot-otot tertentu kemudian melepaskan ketegangan tersebut, relaksasi otot progresif juga menggunakan peregangan dan relaksasi suatu kelompok otot dan mengurangi ketegangan otot untuk menciptakan perasaan rileks (Lengsi *et al.,* 2021). Loren *et al.,* (2021) menyebutkan jika PMR dapat membantu individu mengurangi stres, meningkatkan keadaan relaksasi, dan meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan. PMR adalah teknik sistematis yang digunakan untuk mencapai keadaan relaksasi yang mendalam dan telah terbukti meningkatkan kualitas hidup yang berhubungan dengan kesehatan dalam berbagai kondisi medis dan penyakit mental (Li *et al.,* 2015).

METODE

Desain penelitian yang digunakan didalam penelitian ini yaitu kuantitatif *pre-exsperimental* tipe *onegroup pretest-posttest*. Menggunakan desain penelitian *pre-exsperimental* dikarenakan tidak menggunakan kelompok kontrol dan sampel penelitian tidak dipilih secara acak. Dalam penelitian ini menggunakan populasi mahasiswa semester 1 Jurusan Okupasi Terapi di Poltekkes Surakarta.Sampel penelitian dalam penelitian ini yaitu populasi mahasiswa semester awal yang baru memasuki dunia perkuliahan. Pada peneliatan ini variabel bebasnya yaitu *Progressive*

Muscle Relaxation, variabel terikatnya adalah stres pada mahasiswa khususnya mahasiswa semester 1 Jurusan Okupai Terapi di Poltekkes Suraakarta.Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan sumber data primer dan data sekunder.Sumber data primer dalam penelitian ini didapatkan dari data kuesioner yang telah diisi oleh sampel, instrument yang digunakan yaitu *Depression Anxiety Stres Scale* (DASS) 42. Sumber data sekunder didapatkan dari daftar data mahasiswa semester 1 Jurusan Okupasi Terapi di Poltekkes Surakarta.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Sampel Penelitian

Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin pada penelitian ini adalah sebagai berikut :

Tabel 1. Data Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
Laki-laki	4	13,3
Perempuan	26	86,7
Total	30	100

Dari Tabel 1 diketahui ijika jumlah keseluruhan responden yaitu 30 responden. Jumlah reponden perempuan lebih banyak dengan jumlah 26 (86,7%) responden dibandingkan dengan jumlah responden laki-laki yaitu 4 (13,3%) responden.

Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usiapada penelitian inia dalah sebagai berikut :

Tabel 2. Data Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia

Usia (Tahun)	Frekuensi (n)	Presentase (%)
17	1	3,3
18	20	66,7
19	7	23,3
20	1	3,3
22	1	3,3
Total	30	100

Dari tabel 2. dapat diketahui jika usia responden yang mengikuti penelitian ini yaitu berusia 17-22 tahun. Sebaran usia responden terbanyak yaitu pada usia 18 tahun dengan jumlah 20 (66,7%) responden.

Distribusi Frekuensi *pretest* dan *posttest* DASS 42 pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 3. Data Distribusi Frekuensi *pretest* dan *posttest* DASS 42

Jumlah sampel	Keterangan	Minimum	Maksimum	Mean	Std. Deviation

(N)					
30	Pre-test	15	37	21,37	6,267
	Post-test	3	26	14,74	5,836

Dari tabel 3 dapat diketahui jika hasil *pretest* DASS 42 nilai paling rendah berada di angka 15 dan nilai paling tinggi berada di angka 37 dengan jumlah rata-rata skor *pretest* 21,37. Hasil *posttest* skor terendah ada di angka 3 dan skor tertinggi ada di angka 26 dengan rata-rata 14,47. Jumlah selisih rata-rata nilai *pretest*dan nilai *posttest*yaitu 6,63.

Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk melihat apakah nilai diterima atau tidaknya suatu hipotesis. Pada penelitian ini menggunakan uji *Wilcoxon* dikarenakan salah satu data berdistribusi tidak normal saat dilakukan uji normalitas data. Hasil uji hipotesis dapat dilihat pada tabel 4 di bawah ini.

Tabel 4. Hasil Uji Hipotesis

Variabel	*p-value*	Keterangan
V.bebas : *Progressive muscle relaxation* (PMR) V. terikat : Tingkat Stres	0.000	P< 0.05 (Ha diterima dan Ho ditolak)

Dari tabel diatas dapat dilihat jike *p-value* 0.000<0.05, sehingga signifikasi 0.000 kurang dari nilai signifikasi 0,05 artinya hipotesis diterima. Dari hasil tersebut menunjukkan jika intervensi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) berpengaruh terhadap stres mahasiswa baru Jurusan Okupasi Terapi Poltekkes Surakarta.

Berdasarkan uji hipotesis didapatkan hasil jikai ntervensi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) yang diberikan selama 12 kali intervensi berpengaruh terhadap stres yang dialami oleh mahasiswa baru Jurusan Okupasi Terapi Poltekkes Surakarta. Jumlah rata-rata skor *pretest* 21,37, *posttest* dengan rata-rata 14,47 dan selisih rata-rata *pretest* dan *posttest* yaitu 6,63. Hasil hipotesis juga menunjukkan jika *p-value* 0.000<0.05, artinya hipotesis diterima. Dari hasil tersebut menunjukkan jika intervensi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) berpengaruh terhadap stres mahasiswa baru Jurusan Okupasi Terapi Poltekkes Surakarta. Stres yang dialami oleh mahasiswa baru biasanya disebabkan karena takut dengan hal-hal baru yang akan mereka hadapi di dunia perkuliahan. Sebagian besarsumber stres bagi mahasiswa berasal dari masalah akademik yang muncul karena banyaknya harapan dan tuntutan di bidang akademik, yang biasa dikenal dengan stres akademik (Bariyyah & Latifah, 2019). Stres akademik adalahstres yang disebabkan oleh stresor akademik. Stresor akademik adalah stres mahasiswa yang berasaldari proses belajar mengajar atau hal-hal terkait pembelajaran termasuk tekanan kelas, waktu kelas, menyontek, tugas terlalu banyak, nilai ujian, keputusan besar, atau karir (Bariyyah & Latifah, 2019). Diaz (2013) menyebutkan jika pendidikan sebagai ancaman menyebabkan stres membangkitkan perasaan putus asa pada mahasiswa, kinerja akademik menjadi lebih rendah, terlebih lagi tingkat stres

yang dirasakan oleh mahasiswa tingkat pertama kuliah karena harus beradaptasi dengan lingkungan dan cara pembelajaran yang baru.

Tingkat stres yang tinggi selama tahun pertama kuliah dapat membuat mahasiswa sulit untuk beradaptasi dan rentan terhadap berbagai masalah sosial dan psikologis, yang dapat menyebabkan penurunan nilai rata-rata kumulatif (IPK). Untuk membantu para mahasiswa dalam mengidentifikasi dan mengelola stres yang dialami diperlukan untuk merekomendasikan penerapan pelatihan manajemen stres dalam program pendidikan (Chang *et al.,* 2017). Salah satu latihan manajemen stres yang dapat dilakukan adalah relaksasi, salah satu metode relaksasi yang dapat digunakan untuk menurunkan tingkat stres mahasiswa adalah *Progressive Muscle Relaxation*. Setelah dilakukannya intervensi terdapat perubahan skor pada semua responden penelitian hal tersebut membuktikan jika intervensi PMR mampu menurunkan stres pada mahasiswa tingkat awal. Dalam pelaksanaannya PMR dilakukan dengan menegangkan setiap kelompok otot selama 5-7 detik kemudian rileks selama 10 detik. Setiap gerakan dilakukan pengulangan sebanyak 2 kali, kemudian diikuti gerakan nafas dalam sebanyak 2x (menghirup nafas melalui hidung, dan membuang nafas melalui mulut) gerakan dilakukan dimulai dari kepala sampai ujung kaki. *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) adalah jenis terapi relaksasi dengan cara mengkontraksikan otot-otot tertentu kemudian melepaskan ketegangan tersebut, relaksasi otot progresif juga menggunakan peregangan dan relaksasi suatu kelompok otot dan mengurangi ketegangan otot untuk menciptakan perasaan rileks (Lengsi *et al.,* 2021). Loren *et al.,* 2021 menyebutkan jika PMR dapat membantu individu mengurangi stres, meningkatkan keadaan relaksasi, dan meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan.

Dalam beberapa penelitian yang telah dilakukan didapatkan hasil jika PMR mampu menurunkan skor stres pada mahasiswa salah satunya penelitian yang dilakukan oleh yang dilakukan Lengsi. *et al* pada tahun 2021, dengan judul "*Muscle Relaxation, Classical Music Therapy to Reduce Stres of End Students"*, dari penelitian yang dilakukan ada pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat stres, dimana relaksasi otot progresif menurunkan aktifitas syaraf simpatis, meningkatkan aktifitas syaraf parasimpatis sehingga dapat mengontrol hormon.

SIMPULAN

Penelitian dilakukan pada 30responden, dengan jumlah reponden perempuan lebih banyak 26 (86,7%) responden dibandingkan dengan jumlah responden laki-laki yaitu 4 (13,3%) responden. Sebaran usia responden terbanyak yaitu pada usia 18 tahun dengan jumlah 20 (66,7%) responden. Intervensi dilakukan dalam 12 kali pertemuan. Pemberian intervensi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) memberikan pengaruh terhadap stres yang dialami oleh mahasiswa baru, dilihat dari penurunan skor *Depression Anxiety and Depression Stres Scale* (DASS) 42 saat *pretest* dan *posttest.* Jumlah rata-rata skor *pretest* 21,37, *posttest* dengan rata-rata 14,47 dan selisih rata-rata *pretest* dan *posttest* yaitu 6,63. Hasil hipotesis juga menunjukkan jika *p-value* 0.000<0.05, sehingga signifikasi 0.000 kurang dari nilai signifikasi 0,05 artinya

hipotesis diterima. Dari hasil tersebut menunjukkan jika intervensi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) berpengaruh terhadap stres mahasiswa baru Jurusan Okupasi Terapi Poltekkes Surakarta.

DAFTAR PUSTAKA

Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2019). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, *5*(1), 40. https://doi.org/10.26714/jkj.5.1.2017.40-47

Augesti, G., Lisiswanti, R., Saputra, O., Perbedaan, N. |, Stres, T., Mahasiswa, A., Awal, T., Akhir, T., Kedokteran, F., Lampung, U., & Nisa, K. (2015). Differences in Stress Level Between First Year and Last Year Medical Students in Medical Faculty of Lampung University. *J Majority* |, *4*, 50.

Bariyyah, K., & Latifah, L. (2019). Kecerdasan Emosi Siswa Ditinjau dari Jenis Kelamin dan Jenjang Kelas. *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, *4*(2), 68. https://doi.org/10.29210/02379jpgi0005

Bernal-Morales, B. ., Rodríguez-Landa, J. F., & Pulido-Criollo, F. (2015). *Impact of anxiety and depression symptoms on scholar performance in high school and university students* (F. Durbano (ed.)). https://doi.org/http://dx.doi.org/10.5772/59525

Chang, M., Moreno, M., Pham, J., Hope, J., Lai, A., & Young, K. (2017). Relationship Between Stress Factors and Occupational Engagement Among Occupational Therapy Graduate Students. *The American Journal of Occupational Therapy*, *71*. https://doi.org/https://doi.org/10.5014/ajot.2017.71S1-PO3146

Crawford, J. R., & Henry, J. D. (2003). The Depression Anxiety Stress Scales (DASS): Normative data and latent structure in a large non-clinical sample. *British Journal of Clinical Psychology*, *42*(2), 111–131. https://doi.org/10.1348/014466503321903544

Diaz, J. (2013). Effect of Perceived Academic Stress on Students' Performance. *FWU Journal of Social Sciences*, *7*, 146–151.

Kementerian Kesehatan RI. (2018). Artikel terkait. *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*, *April 2018*, 1.

Lengsi, V. T., Mizawati, A., & Kurniawati, P. (2021). Progressive Muscle Relaxation, Classical Music Therapy To Reduce Stress Of End Students. *Midwiferia Jurnal Kebidanan*, *7*(1), 26–39. https://doi.org/10.21070/midwiferia.v

Li, Y., Wang, R., Tang, J., Chen, C., Tan, L., Wu, Z., Yu, F., & Wang, X. (2015). Progressive muscle relaxation improves anxiety and depression of pulmonary arterial hypertension patients. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, *2015*. https://doi.org/10.1155/2015/792895

Rana, A., Gulati, R., & Veenu Wadhwa, A. (2019). Stress among students: An emerging issue. *Integrated Journal of Social Sciences*, *6*(2), 44–48.

Ribeiro, Í. J. S., Pereira, R., Freire, I. V., de Oliveira, B. G., Casotti, C. A., & Boery, E. N. (2018). Stress and Quality of Life Among University Students: A Systematic

Literature Review. *Health Professions Education*, *4*(2), 70–77. https://doi.org/10.1016/j.hpe.2017.03.002

Rokhman, A., & Supriati, L. (2018). Pengaruh Terapi Progressive Muscle Relaxation Terhadap Kecemasan Dan Kualitas Hidup Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 Di RS Muhammadiyah Lamongan. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, *2*(1), 45–58. https://doi.org/10.37294/jrkn.v2i1.98

Sohail, N. (2013). Stress and Academic Performance Among Medical Students. *Journal of the College of Physicians and Surgeons Pakistan*, *23*(1), 67–71.

Sugiyono, D. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Tindakan* (19th ed.). Penerbit Alfabeta, Bandung.

Yikealo, D., Yemane, B., & Karvinen, I. (2018). The Level of Academic and Environmental Stress among College Students: A Case in the College of Education. *Open Journal of Social Sciences*, *06*(11), 40–57. https://doi.org/10.4236/jss.2018.611004