

**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP
TINGKAT STRES SAAT KULIAH DARING PADA MAHASISWA
KEPERAWATAN DI UNIVERSITAS TRIBHUWANA TUNGGADDEWI
MALANG**

SKRIPSI



**Oleh :
MIKAEL DAIRO BILI
2017610065**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
UNIVERSITAS TRIBHUWANA TUNGGADDEWI
MALANG
2021**

RINGKASAN

Salah satu cara menurunkan stres dengan ROP. Tujuan mengetahui pengaruh teknik ROP terhadap tingkat stres saat kuliah daring pada mahasiswa keperawatan angkatan tahun 2020 Di UNITRI. Desain *Pretest- Posttest Control Group Diign*. Populasi 56 dan sampel 36. Analisa *Marginal Homogeneity*. Hasil penelitian hampir setengahnya tingkat stress sedang dan setelah diberikan terapi ROP sebagian besarnya tingkat stres ringan. Terdapat pengaruh teknik ROP terhadap tingkat stres saat kuliah daring pada mahasiswa keperawatan angkatan tahun 2020 Di UNITRI.

Kata Kunci: Teknik Relaksasi Otot Progresif, Tingkat Stres, Kuliah Daring

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Stres bisa membuat seseorang mengalami depresi. Ambarwati, Pinilih & Astuti, (2017) menyampaikan seseorang yang mengalami stres dapat menimbulkan gejala sakit kepala, pusing, pening, dan tidur tidak teratur. WHO mencatat 20% atau hampir 350 juta orang mengalami depresi dan stres di dunia. Sedangkan di Indonesia terdapat 8% atau sebanyak 6,6 juta jiwa mengalami stres, pada provinsi JATIM terdapat 4,5% atau 873.000 pada tahun 2019, dan di Kota Malang tercatat hampir 1.100 orang mengalami stres (Kemenkes RI, 2019).

Pada mahasiswa stress yang dialami diakibatkan tugas kuliah yang banyak, dan pembelajaran yang dilakukan secara daring (Musabiq & Karimah, 2018). Stres mengakibatkan peningkatan hormon kortisol yang berdampak pada semua bagian dari kehidupan, seperti Perubahan perilaku, keluhan fisik, dan stres psikologis. Stres membuat kinerja buruk di semua organ yang dikendalikan oleh otak. Paparan reseptor otak terhadap situasi stres mengubah keseimbangan kinerja otak, menyebabkan depresi serta keputusasaan (Ashari & Hartati, 2017).

Salah satu cara untuk menurunkan tingkat stress yakni dengan ROP. Dilakukan dengan menarik napas sedalamnya dan hembuskan perlahan melalui mulut dan ulangi cara ini 5-10 menit, 2 X sehari, pagi dan sore, dilakukan 6 hari (Jumrotin, Suroso & Meiyuntariningsih, 2018). Penelitian Anggraini & Retnaningsih (2018) membuktikan ROP bisa mengurangi tingkat stres.

Hasil studi pendahuluan mewawancarai 10 mahasiswa FIKES UNITRI pada tanggal 9 Februari 2020,8 orang mengatakan mereka stres karena tugas kuliah, saya

menemukan bahwa mereka melaporkan bahwa mereka tidak digunakan untuk itu. Saya sedang belajar online. Keduanya mengaku stresnya berkurang karena kuliah online dan berusaha menyelesaikan pekerjaan tepat waktu. Salah satu intervensinya bagi mahasiswa yang mengalami stres dalam perkuliahan online yakni memberikan ROP. Dengan demikian judul diambil “pengaruh teknik ROP terhadap tingkat stres saat kuliah daring pada mahasiswa keperawatan angkatan tahun 2020 di Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang”.

1.2 Rumusan Masalah

Adakah pengaruh ROP terhadap tingkat stres saat kuliah online mahasiswa keperawatan tahun 2020 di UNITRI Malang?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh teknik ROP terhadap tingkat stres saat kuliah daring pada mahasiswa keperawatan angkatan tahun 2020 di UNITRI Malang

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Identifikasi tingkat stres sebelum dan sesudah diberikan edukasi kelompok kontrol mahasiswa keperawatan 2020 UNITRI Malang
2. Identifikasi Tingkat Stres Sebelum dan Setelah ROP Kelompok Perlakuan Mahasiswa Keperawatan 2020 UNITRI Malang
3. Analisis Pengaruh ROP Terhadap Tingkat Stres Selama Kuliah Online 2020 Bagi Mahasiswa Keperawatan UNITRI Malang.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Meningkatkan pengetahuan tentang terapi ROP untuk mengurangi stres

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Mahasiswa

Digunakan sebagai bahan refleksi ketika mahasiswa mengalami stres dalam perkuliahan online.

2. Untuk Peneliti

Dapat memberikan terjemahan akademis bagi para peneliti yang mempelajari efek ROP pada tingkat stres selama kuliah mahasiswa online

3. Untuk Institusi Medis

Hasil penelitian ini akan digunakan oleh institusi medis untuk membantu mahasiswa dalam memberikan layanan konseling mengenai penggunaan teknik ROP untuk mengurangi stress

4. Bagi Departemen Jiwa

Sebagai referensi, bangunan pengetahuan, dan inspirasi untuk menerapkan atau menggunakan terapi non farmakologis untuk pengurangan stres.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustianto. (2015). *Psikologi Untuk Keperawatan*. Jakarta: EGC.
- Aji, Rizqon Halal Syah. (2020). Dampak Covid-19 pada Pendidikan di Indonesia: Sekolah, Keterampilan, dan Proses Pembelajaran. *SALAM; Jurnal Sosial & Budaya Syar-i* 7 (5). Sekolah Ilmu Ekonomi Universitas Kebangsaan Malaysia. <http://journal.uinjkt.ac.id/index.php/salam/article/view/15314>. Diakses pada tanggal 11 Februari 2021.
- Ambarwati PD., Pinilih SS., & Astuti RT. (2017). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan* 5 (1). Universitas Muhammadiyah Magelang. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKJ/article/download/4466/4081>. Diakses pada tanggal 08 Februari 2021.
- Anggraini & Retnaningsih. (2018). Efektivitas Relaksasi Progresif Untuk Mengurangi Stres Pada Penderita Purpura Henoch Sconlein (PHS) Kronis. *Jurnal Psikologi* 11 (1). Universitas Gunadarma. <https://ejournal.gunadarma.ac.id/index.php/psiko/article/download/2076/pdf>. Diakses pada tanggal 08 Februari 2021.
- Arikunto, S. (2015). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Aris, Y. (2015). "Hubungan Tingkat Stres Dengan Strategi Koping Pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Andalas Padang Tahun 2015." Skripsi.
- Ariyanto E.A. (2015). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Stress pada Remaja di Lapas Anak Blitar. *Persona, Jurnal Psikologi Indonesia* 4 (1). Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. <http://jurnal.untag-sby.ac.id/index.php/persona/article/viewFile/496/456>. Diakses pada tanggal 08 Februari 2021.
- Ariyanto E.A. (2015). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Stress pada Remaja di Lapas Anak Blitar. *Persona, Jurnal Psikologi Indonesia* 4 (1). Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. <http://jurnal.untag-sby.ac.id/index.php/persona/article/viewFile/496/456>. Diakses pada tanggal 08 Februari 2021.
- Ashari AM., & Hartati S. (2017). Hubungan Antara Stres, Kecemasan, Depresi Dengan Kecenderungan Aggressive Driving pada Mahasiswa. *Jurnal Empati* 6 (1). Universitas Diponegoro. <https://media.neliti.com/media/publications/65764-ID-hubungan-antara-stres-kecemasan-depresi.pdf>. Diakses pada tanggal 08 Februari 2021.
- Azwar, S. (2013). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.

- Augesti, G., Lisiswanti, R., Saputra., O Dan Nisa, K (2015). Differences In Stress Level between First year and medical student in medical faculty of Lampung university. *J majority*, 4 (4), 50-56.
- Carolin. (2013). *Tingkat Stres Manusia*. Jakarta : EGC.
- Carver, C.S., Scheir, M.F., & Wientraub, J.K. (1989). Assessing Coping Strategies: A Theoretically Based Approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 56, No. 2, 267 – 283.
- Eva, Eliza Omar et al. (2015). “Prevalence of Stress among Medical Students: A Comparative Study between Public and Private Medical Schools in Bangladesh.” *BMC Research Notes* 8(1): 1–7.
- Hertanto, K.Y. (2014). Pengaruh Terapi Relaksasi Progresif Terhadap Tingkat Stres Pada Lanjut Usia di Yogyakarta Unit Budi Luhur. *Naskah Publikasi 3 (2)*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Asiyah Yogyakarta. [http:// digilib.unisayogya. ac. id/ 363/ 1/ PUBLIKASI.pdf](http://digilib.unisayogya.ac.id/363/1/PUBLIKASI.pdf). Diakses pada tanggal 08 Februari 2021.
- Hurlock, E. B (1996). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga.
- Jumrotin., Suroso & Meiyuntariningsih T. (2018). Terapi Relaksasi Progresif Untuk Menurunkan Kecemasan Siswi Dalam Menghadapi *Menarche*. *Jurnal Psikologi Indonesia 7 (1)*. Universitas 17 Agustus 1945. [http://jurnal.untag-sby. ac. id/ index. php/ persona/ article/download/1525/1296](http://jurnal.untag-sby.ac.id/index.php/persona/article/download/1525/1296). Diakses pada tanggal 08 Februari 2021.
- Kemenkes RI. (2019). *Gambaran Kesehatan Indonesia Tahun 2018*. Jakarta: Kementerian Indonesia
- Kohn, J. P., & Frazer, G. H. (1986). *An academic stress scale Identification and rated importance of academic stressors*. *Psychological Reports*, 59, 415-426.
- McGuidan, F. J., & Lehrer, M. P. (2013). Progressive Relaxation : Origin, principles, and clinical application. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 54 (2).
- Musabiq SA., & Karimah I. (2018). Gambaran Stress Dan Dampaknya Pada Mahasiswa. *InSight 20 (2)*. Universitas Indonesia. [https:// www. researchgate. net/ publication/ 332941220_Gambaran_Stress_dan_Dampaknya_Pada_Mahasiswa/fulltext/5cd2dbd0458515712e992200/Gambaran-Stress-dan-Dampaknya-Pada-Mahasiswa.pdf?origin=publication_detail](https://www.researchgate.net/publication/332941220_Gambaran_Stress_dan_Dampaknya_Pada_Mahasiswa/fulltext/5cd2dbd0458515712e992200/Gambaran-Stress-dan-Dampaknya-Pada-Mahasiswa.pdf?origin=publication_detail). Diakses pada tanggal 08 Februari 2021.

- Nursalam. (2013). *Manajemen Keperawatan, Aplikasi dalam Praktik Keperawatan Profesional edisi 3*. Jakarta: Penerbit Salemba Medika.
- Potter, P., A. & Perry, A., G. (2013). *Fundamental Keperawatan Buku 1 Ed. 7*. Jakarta: Salemba Medika.
- Ratnaningtyas. T. O, & Fitriani. D (2019). Hubungan Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. Vol. 3 (2).
- Sarfika, Rika. (2019). "Stress Pada Mahasiswa Keperawatan Dan Strategi Koping Yang Digunakan." NERS Jurnal Keperawatan 14(2): 81
- Sugiyono. 2013. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Tabroni, I., Nauli, F. A., & Arneliwati, A. (2021). Gambaran Tingkat Stres dan Stresor pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Negeri di Provinsi Riau. *Jurnal Keperawatan*, 13(1), 149-164.
- Townsend, M.C. (2014). *Psychiatric Mental Perawatan Kesehatan: Konsep Perawatan di Bukti-Based Practice* 6 Ed. Amerika Serikat : Davis.
- Townsend, M.C. (2014). *Psychiatric Mental Perawatan Kesehatan: Konsep Perawatan di Bukti-Based Practice* 6 Ed. Amerika Serikat : Davis.
- World Health Organization (WHO). (2020). *The Global Burden of Disease study estimate that almost 800,000 people die from suicide every year*. <https://ourworldindata.org/suicide>. Diakses pada tanggal 08 Februari 2021.
- Yulianti, D. (2014). *Manajemen Stres*. Jakarta: ECG