

Mikael Dairo Bili

by UNITRI Press

Submission date: 08-Feb-2023 10:51AM (UTC+0700)

Submission ID: 2009044840

File name: Mikael_Dairo_Bili.docx (40.31K)

Word count: 592

Character count: 3752

1
**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

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. 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”.

2. Rumusan Masalah

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

3. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

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

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.

4. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Meningkatkan pengetahuan tentang terapi ROP untuk mengurangi stres

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.

Mikael Dairo Bili

ORIGINALITY REPORT

21 %

SIMILARITY INDEX

3 %

INTERNET SOURCES

3 %

PUBLICATIONS

21 %

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1

Submitted to St. Ursula Academy High School

Student Paper

21 %

Exclude quotes On

Exclude matches Off

Exclude bibliography On

Mikael Dairo Bili

PAGE 1

PAGE 2

PAGE 3

PAGE 4

PAGE 5
