

**PERBANDINGAN EFEKTIVITAS TERAPI RELAKSASI OTOT
PROGRESIF DAN RELAKSASI BENSON TERHADAP STRES
MAHASISWA SEBAGAI DAMPAK PEMBELAJARAN DARING
DI MASA PANDEMI COVID-19**



SKRIPSI

INDAH QODRUNNISA

NIM: 04021181722008

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA (DESEMBER, 2021)**

**PERBANDINGAN EFEKTIVITAS TERAPI RELAKSASI OTOT
PROGRESIF DAN RELAKSASI BENSON TERHADAP STRES
MAHASISWA SEBAGAI DAMPAK PEMBELAJARAN DARING
DI MASA PANDEMI COVID-19**



SKRIPSI

INDAH QODRUNNISA

NIM: 04021181722008

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA (DESEMBER, 2021)**

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda-tangan dibawah ini:

Nama : Indah Qodrunnisa

NIM : 04021181722008

Dengan sebenarnya menyatakan bahwa skripsi ini saya susun tanpa tindakan plagiarisme sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Sriwijaya. Jika dikemudian hari ternyata saya melakukan tindakan plagiarisme, saya bertanggung jawab sepenuhnya dan menerima sanksi yang dijatuhkan oleh Universitas Sriwijaya kepada saya.

Indralaya, Desember 2021

Penulis,



Indah Qodrunnisa
NIM. 04021181722008

UNIVERSITAS SRIWIJAYA
FAKULTAS KEDOKTERAN
PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

NAMA : Indah Qodrunnisa
NIM : 04021181722008
JUDUL : PERBANDINGAN EFEKTIVITAS TERAPI RELAKSASI
OTOT PROGRESIF DAN RELAKSASI BENSON TERHADAP
STRES MAHASISWA SEBAGAI DAMPAK PEMBELAJARAN
DARING DI MASA PANDEMI COVID-19

PEMBIMBING I

Sri Maryatun, S.Kep., Ns., M.Kep
NIP. 197908162003122002



(.....)

PEMBIMBING II

Dian Wahyuni, S.Kep., Ns., M.Kes
NIP. 197907092006042001



(.....)

Mengetahui,



Ketua Bagian Keperawatan
Hikayanti, S.Kep., Ns., M.Kep
NIP. 197602202002122001

Koordinator Program Studi Keperawatan



Eka Yulia Fitri Y, S.Kep., Ns., M.Kep
NIP. 198407012008122001

LEMBAR PENGESAHAN

NAMA : INDAH QODRUNNISA
NIM : 04021181722008
JUDUL : PERBANDINGAN EFEKTIVITAS TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF DAN RELAKSASI BENSON TERHADAP STRES MAHASISWA SEBAGAI DAMPAK PEMBELAJARAN DARING DI MASA PANDEMI COVID-19

Skripsi ini telah dipertahankan dihadapan Tim Penguji Skripsi Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya pada Tanggal 15 Desember 2021 dan telah diterima guna memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Keperawatan.

Indralaya, 15 Desember 2021

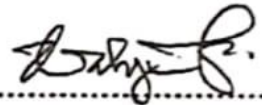
PEMBIMBING I

Sri Maryatun, S.Kep., Ns., M.Kep
NIP. 197908162003122002


(.....)


PEMBIMBING II

Dian Wahyuni, S.Kep., Ns., M.Kes
NIP. 197907092006042001


(.....)

PENGUJI I

Zulian Effendi, S.Kep., Ns., M.Kep
NIP. 1671060707880004


(.....)

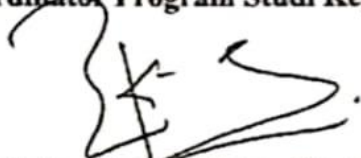
PENGUJI II

Khoirul Latifin, S.Kep., Ns., M.Kep
NIP. 198710172019031010


(.....)

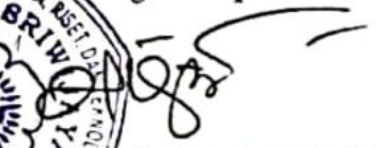
Mengetahui,

Koordinator Program Studi Keperawatan


Eka Yulia Fitri Y, S.Kep., Ns., M.Kep
NIP. 198407012008122001



Bagian Keperawatan


Hikayati, S.Kep., Ns., M.Kep
NIP. 197602202002122001

**UNIVERSITAS SRIWIJAYA
FAKULTAS KEDOKTERAN
PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN**

**Skripsi, Desember 2021
Indah Qodrunnisa**

Perbandingan Efektivitas Terapi Relaksasi Otot Progresif dan Relaksasi Benson terhadap Stres Mahasiswa Sebagai Dampak Pembelajaran Daring di Masa Pandemi COVID-19

xvi + 79 halaman + 10 tabel + 3 skema + 18 lampiran

ABSTRAK

Sejak COVID-19 ditetapkan sebagai pandemi global, pelajar atau mahasiswa harus mengikuti kegiatan pembelajaran jarak jauh dengan metode *e-learning* sesuai dengan surat edaran Mendikbud No. 36962/MPK.A/HK/2020. Perubahan metode pembelajaran yang terjadi pada mahasiswa di masa pandemi ini berdampak pada psikologis mahasiswa yaitu stres. Secara umum *stressor* yang paling sering dijumpai oleh mahasiswa berhubungan dengan akademisi, yaitu tuntutan akademik, tugas dan ujian. Salah satu bentuk manajemen stres yang bisa dilakukan adalah dengan teknik relaksasi diantaranya relaksasi otot progresif dan relaksasi benson. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbandingan efektivitas terapi relaksasi otot progresif dan relaksasi benson terhadap stres mahasiswa sebagai dampak pembelajaran daring di masa pandemi COVID-19. Penelitian ini merupakan penelitian *quasi-experimental design with nonrandomized control group pre-test post-test design*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 31 responden yang diambil menggunakan teknik *purposive sampling*, dibagi menjadi 3 kelompok (10 kelompok relaksasi otot progresif, 11 kelompok relaksasi benson, dan 10 kelompok kontrol). Data dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner. Hasil analisis perbandingan skor stres mahasiswa menggunakan uji one way anova didapatkan $p\text{-value}=0,000(\text{sig}<0,05)$. Hal ini menunjukkan ada perbedaan signifikan antara ketiga kelompok. Uji analisa lebih lanjut (*post hoc*) didapatkan kesimpulan tidak ada perbedaan rata-rata skor stres antara kelompok relaksasi otot progresif dan relaksasi benson. Secara rata-rata angka, kelompok relaksasi otot progresif lebih tinggi sedikit (34,90) dari pada rata-rata kelompok relaksasi benson (33,82). Hal ini menunjukkan secara angka, rata-rata relaksasi benson lebih efektif dibandingkan dengan relaksasi otot progresif. Terapi relaksasi otot progresif dan relaksasi benson direkomendasikan sebagai alternatif terapi non-farmakologi dalam mengatasi stres Mahasiswa.

Kata Kunci: Relaksasi Otot Progresif, Relaksasi Benson, Stres Mahasiswa, Pembelajaran Daring.

Daftar Pustaka: 57 (2004-2021)

**SRIWIJAYA UNIVERSITY
FACULTY OF MEDICINE
NURSING SCIENCE STUDY PROGRAM**

***Thesis, December 2021
Indah Qodrunnisa***

Comparison of the Effectiveness of Progressive Muscle Relaxation Therapy and Benson Relaxation on Student Stress as the Impact of Online Learning during the COVID-19 Pandemic.

xvi + 79 pages + 10 tables + 3 schemes + 18 Enclosure

ABSTRACT

Since COVID-19 was declared as a global pandemic, the students have been forced to participate in distance learning with e-learning method following The Minister of Education and Culture (MOEC) circular letter Number 36962/MPK.A/HK/2020. Changes in learning methods that occur in students during this pandemic have an impact on students' psychology, stress. Common stressors that most often encountered students related to academics are academic demands, assignments and exams. One of stress management that can be done by relaxation techniques including progressive muscle relaxation (PMR) and benson relaxation. This study aimed to determine comparison of the effectiveness of progressive muscle relaxation therapy and benson relaxation on student stress as the impact of online learning during the COVID-19 pandemic. This study used quasi-experimental design with nonrandomized control group pre-test post-test design. The samples of this study were 31 respondents that were collected using purposive sampling, divided into 3 groups (10 groups of progressive muscle relaxation, 11 groups of benson relaxation, and 10 control groups). This data was collected by using a questionnaire. The result of comparison analysis of student stress using one-way ANOVA test showed there was a significant difference between three groups with $p\text{-value}=0.000$ ($\text{sig}<0.05$). In post hoc analysis showed there was no difference in average stress scores between the progressive muscle relaxation group and benson relaxation. On average, the progressive muscle relaxation group was slightly higher (34.90) than the average benson relaxation group (33.82). This shows that on average, benson relaxation is more effective than progressive muscle relaxation. Progressive muscle relaxation therapy and benson relaxation are recommended as an alternative to non-pharmacological therapy in dealing with student stress.

Key Words: Progressive Muscle relaxation, Benson Relaxation, Student Stress, Online Learning.

References: 57 (2004-2021)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim, Alhamdulillah sesungguhnya semua karena Allah SWT

Kepada keluarga Saya Orangtua terkasih, Ibu Saya (Raihana) seorang ibu yang sabar, kuat, namun tetap tegas. Kemudian Ayah Saya (Selamat Sunarlis) sosok ayah dengan banyak cerita. Dua sosok pendukung di balik layar yang tak pernah berhenti selalu mendoakan dan selalu mengharapkan serta memberikan yang terbaik untuk anak-anaknya. Terimakasih atas limpahan kasih sayang tak terhingga yang telah diberikan. Selalu bersyukur memiliki sosok pendukung yang teguh dengan prinsipnya “apapun yang terjadi pendidikan tetap No.1”. Serta Saudara/I Saya Wo Ica, Salsa dan Abi yang senantiasa selalu ada serta saling berbagi dalam banyak hal

Kata orang menjadi Mahasiswa adalah sebuah *privilege*, keistimewaan yang tak semua pemuda diberkahi kesempatan

Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya. Disini almamater kuning Saya dengan kemeja pink didalamnya. Ikut senang dan bangga menjadi bagian alumni dari sini, menjalani masa-masa perkuliahan yang tak pernah terbayangkan sebelumnya. Terimakasih karena telah mengizinkan Saya terus berproses dan belajar menjadi pribadi yang lebih produktif dan mandiri

Pembimbing Saya, Ibu Sri Maryatun dan Ibu Dian Wahyuni, terima kasih telah bersedia meluangkan waktunya dalam membimbing Saya. Bukan hanya sekedar dibimbing namun Saya merasa senantiasa mendapat dukungan untuk selalu terus belajar dan semangat agar segera menyelesaikan pendidikan. Semoga Allah SWT senantiasa memberikan kesehatan dan keberkahan kepada kedua pembimbing Saya

Ibu Antarini Indriansari, dosen pembimbing akademik Saya selama mengenyam pendidikan sarjana, terimakasih telah membimbing dan memberikan motivasi kepada Saya hingga Saya dapat menyelesaikan pendidikan dengan baik. Serta kepada semua dosen pengajar PSIK FK UNSRI terimakasih atas segala ilmu yang telah diajarkan, serta Staff dan Tata Usaha yang turut membantu dibalik layar demi kelancaran proses perkuliahan

**Kata mereka akan ada saatnya masa
“Disatukan oleh pendidikan, namun akan dipisahkan oleh masa depan”**

Rias Resti Safitri, teman terbaik Saya sejak awal PK2 yang *always listening always understanding* dibalik keluh kesah seorang Indah, Sosok yang selalu di cari saat membutuhkan saran dan masukan. Senang bisa saling mengerti dan berbagi dalam suka dan duka.

Terkhusus kepada bibin si-*all in one* yang sudah sangat banyak membantu saya selama mengerjakan skripsi. Terimakasih karena selalu siap sedia membantu dan berbagi ilmu, taklupa nasihat dari Mega yang selalu diingat setiap saat “wahai masalah besar... aku punya Allah yang jauh lebih besar” hehe

Sahabat-sahabat Saya “Julid Squad” para pejuang S.Kep., Ns., sang *support system*, yang sudah Saya anggap seperti keluarga utama Saya selama masa perkuliahan, sahabat terkasih yang membuat Saya selalu bersyukur bisa kenal dan dekat dengan mereka. Teman-teman yang takpernah absen saling membantu dan mengingatkan selama mengerjakan skripsi. Diantaranya ada Rias, Kartik, Melli, Selpong, Sucek, Dwinur, Ona, Rizki, Bibin, Fira dan Okta.

“Squad Palembang” (Bukit-KM-OPI-Lemabang) dengan masing-masing kepribadian yang berbeda, Reci, Elita, Ona, Nadya, Rias, Bibin, Pira, Mega, Ebod, Aqilla, dan Janah, tim pejuang plg-layo pada masanya mulai dari TM, bis, damri, sampe naek angkot demi kuliah pagi. Terimakasih telah menjadi bagian dari canda, tawa, dan kenangan dalam proses pendewasaan seorang Indah sampai saat ini.

Kepada teman-teman seperjuangan Saya Reguler Angkatan 2017. Terimakasih sudah menjadi bagian dari hari-hari Saya selama perkuliahan yang pasti super nano-nano walau penat namun tetap semangat. Senang dan bangga bisa menjadi satu keluarga selama ± 4 tahun ini. Kepada kakak tingkat angkatan 2016 terimakasih telah berbagi pengalaman serta informasi terkait dunia perskripsian, juga kepada adik tingkat angkatan 2019 dan 2020 yang telah bersedia meluangkan waktu menjadi bagian dalam proses penelitian Saya. Sekali lagi Saya ucapkan terimakasih. Semoga selalu diberi kemudahan dalam menjalani perkuliahan hingga tahap akhir

Tak lupa teman-teman organisasi Saya, pelengkap lika-liku kehidupan non-akademik yang ikut serta berperan memberikan pengalaman selama masa perkuliahan. Senang dan bangga menjadi bagian dari mereka. Kepada keluarga pertama Saya BEM KM PSIK FK UNSRI 2017-2019, dan Keluarga kedua dan terakhir Saya Pengurus Harian Wilayah 2 ILMIKI 2019-2021

Kepada Kak Eka Nadya Sari, sosok panutan yang bukan hanya bagi Saya namun juga bagi yang lainnya, terima kasih kak sudah sangat membantu Indah dalam banyak kesempatan mulai dari organisasi, kompre sampai dengan kerempongan skripsi. Terimakasih selalu berbagi ilmu di tengah kesibukan yang ada, sosok yang selalu mengingatkan Saya arti berjuang dan sabar “capek boleh, istirahat bentar, terus lanjut berjuang lagi, apopun jalan yang indah terimo sekarang Insyallah itu baik untuk indah agek”

Sepupu seumur saya Annisa Refina. Terimakasih karena selalu berbagi keluh kesah dan cerita, menjadi teman curhat yang saling mengerti selama mengerjakan skripsi ini. Alhamdulillah pin we did it! *Last but not least, I wanna thank me.* Terimakasih kepada diri sendiri yang senantiasa selalu berusaha untuk terus belajar dan terus berproses menjadi individu yang lebih baik dan sabar “Jika lulus tepat waktu bukanlah takdirmu, maka lulus di waktu yang tepat adalah pilihan terbaikmu karena skripsi yang baik adalah skripsi yang selesai”

Akhir kata sebagai penutup Saya ucapkan terimakasih kepada semua orang yang telah hadir menemani Saya, menjadi bagian dalam setiap proses yang ada, mohon maaf sekali tidak bisa disebutkan satu persatu. Semoga kalian semua selalu dalam lindungan Allah SWT serta dikaruniai kesehatan.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Allah SWT, atas rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Perbandingan Efektivitas Terapi Relaksasi Otot Progresif dan Relaksasi Benson terhadap Stres Mahasiswa sebagai Dampak Pembelajaran Daring di Masa Pandemi COVID-19”. Dalam penyusunan Proposal Penelitian ini penulis mendapat bantuan, dukungan serta bimbingan dari berbagai pihak baik secara langsung maupun tidak langsung. Maka dari itu penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

Hikayati, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Ketua Bagian Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya. Sri Maryatun, S.Kep., Ns., M.Kep dan Dian Wahyuni, S.Kep., Ns., M.Kes selaku pembimbing I dan II yang telah meluangkan waktu, serta memberikan dukungan, bimbingan dan arahan maupun saran-saran yang sangat bermanfaat dalam menyelesaikan skripsi ini. Zulian Effendi, S.Kep., Ns., M.Kep dan Khoirul Latifin, S.Kep., Ns., M.Kep selaku penguji I dan II yang telah banyak membantu memberikan kritik dan saran dalam menyempurnakan skripsi ini agar menjadi lebih baik lagi. Seluruh Dosen, Staff Administrasi, dan Tata Usaha Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya yang telah membantu dan memberikan kemudahan dalam mengurus administrasi selama penyusunan skripsi ini. Para responden yang telah bersedia meluangkan waktunya mengikuti rangkaian penelitian sehingga penelitian ini dapat terlaksana. Rekan-rekan seperjuangan Reguler Angkatan 2017 serta semua pihak yang telah memberikan dukungan dan membantu dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih terdapat banyak kekurangan baik dari segi isi maupun penulisan. Penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua.

Palembang, Desember 2021



Indah Qodrunnisa

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
SURAT PERNYATAAN	ii
LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR SKEMA	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	7
1. Tujuan Umum	7
2. Tujuan Khusus	7
D. Manfaat Penelitian	8
1. Manfaat Secara Teoritis	8
2. Manfaat Secara Praktis.....	8
E. Ruang Lingkup Penelitian.....	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	10
A. Pandemi.....	10
1. Definisi Pandemi COVID-19.....	10
B. Pembelajaran Daring.....	10
1. Definisi Pembelajaran Daring.....	10

C. Mahasiswa.....	11
1. Definisi Mahasiswa.....	11
D. Konsep Stres	11
1. Definisi Stres.....	11
2. Jenis Stres.....	12
3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi	13
4. Aspek-Aspek Stres.....	15
5. Tingkat Stres	16
6. Dampak Stres	17
7. Strategi Koping	18
8. Manajemen Stres.....	19
9. Diagnosa Keperawatan	21
10. Intervensi Keperawatan.....	21
E. Terapi Relaksasi Otot Progresif	22
1. Definisi.....	22
2. Tujuan	23
3. Manfaat	24
F. Terapi Relaksasi Benson.....	24
1. Definisi.....	24
2. Hal-Hal Yang Perlu Diperhatikan.....	25
3. Manfaat	26
4. Prosedur	26
G. Keterkaitan Antara Intervensi Terhadap Stres	27
1. Relaksasi Otot Progresif Terhadap Stres	27
2. Relaksasi Benson Terhadap Stres	28
H. Penelitian Terkait	29
I. Kerangka Teori	30
BAB III METODE PENELITIAN	31
A. Kerangka Konsep Penelitian.....	31
B. Desain Penelitian.....	32

C. Hipotesis Penelitian.....	33
D. Definisi Operasional	34
E. Populasi dan Sampel	35
1. Populasi.....	35
2. Sampel.....	35
F. Tempat Penelitian	37
G. Waktu Penelitian.....	37
H. Etika Penelitian	37
I. Alat Pengumpulan Data	39
1. Data Primer	40
2. Data Sekunder	40
J. Uji Validitas dan Reliabilitas	40
K. Prosedur Pengumpulan Data.....	42
1. Tahap Persiapan	42
2. Tahap Pelaksanaan.....	44
L. Analisis Data.....	46
1. Pengolahan Data	46
2. Analisis Data.....	47
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	49
A. Gambaran Umum Tempat Penelitian.....	49
B. Hasil Penelitian	50
1. Hasil Analisis Univariat.....	50
2. Hasil Analisis Bivariat	51
C. Pembahasan.....	54
D. Keterbatasan Penelitian.....	69
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	71
A. Kesimpulan	71
B. Saran.....	72
DAFTAR PUSTAKA	74
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Penelitian Terkait	29
Tabel 3.1 Definisi Operasional	34
Tabel 3.2 Kisi-Kisi Kuesioner Stres	41
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden	50
Tabel 4.2 Rata-rata Skor Stres Mahasiswa <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> pada Ketiga Kelompok.....	50
Tabel 4.3 Distribusi Hasil Uji Normalitas Stres Mahasiswa	51
Tabel 4.4 Perbedaan Rata-Rata Skor Stres Sebelum dan Sesudah pada Kelompok Relaksasi Otot Progresif	52
Tabel 4.5 Perbedaan Rata-Rata Skor Stres Sebelum dan Sesudah pada Kelompok Relaksasi Benson	52
Tabel 4.6 Perbedaan Rata-Rata Skor Stres Sebelum dan Sesudah pada Kelompok Kontrol	53
Tabel 4.7 Perbandingan Rata-Rata Skor <i>Post-Test</i> Stres Mahasiswa pada Kelompok Intervensi ROP, Relaksasi Benson, dan Kelompok Kontrol	53

DAFTAR SKEMA

Skema 2.1 Kerangka Teori.....	30
Skema 3.1 Kerangka Konsep Penelitian	31
Skema 3.2 Desain Penelitian.....	32

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Lembar *Screening* Awal Responden Penelitian
- Lampiran 2 Lembar Penjelasan (Relaksasi Otot Progresif)
- Lampiran 3 Lembar Penjelasan (Relaksasi Benson)
- Lampiran 4 Lembar Persetujuan Setelah Penjelasan (*Informed Consent*)
- Lampiran 5 SOP Relaksasi Otot Progresif
- Lampiran 6 SOP Relaksasi Benson
- Lampiran 7 Instrumen Penelitian
- Lampiran 8 Surat Izin Studi Pendahuluan
- Lampiran 9 Sertifikat Etik Penelitian
- Lampiran 10 Surat Izin Uji Validitas
- Lampiran 11 Surat Izin Penelitian
- Lampiran 12 Surat Setelah Penelitian
- Lampiran 13 Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 14 Data Penelitian
- Lampiran 15 Hasil Analisis Statistik
- Lampiran 16 Uji Plagiarisme
- Lampiran 17 Lembar Konsul Pembimbing 1
- Lampiran 18 Lembar Konsul Pembimbing 2

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



- Nama : Indah Qodrunnisa
- Tempat, Tanggal Lahir : Baturaja, 30 Oktober 1999
- Agama : ISLAM
- Anak ke : 2 dari 4 bersaudara
- Nama Ayah : Selamat Sunarlis
- Nama Ibu : Raihana
- Nama Saudara :
1. Shera Annisa
 2. Salsa Chairunnisa
 3. Muhammad Bitra Abhista
- Email : godrunnisa@gmail.com
- Alamat : Jl. Raya Perumnas Talang Kelapa, Griya Palembang
Kencana No.158 RT99 RW08 Kec. Alang-alang lebar,
Kota Palembang 30154.
- Riwayat Pendidikan :
1. SD N 04 OKU, Baturaja Timur (2005-2011)
 2. SMP Islam Terpadu Raudhatul Ulum Sakatiga, Ogan Ilir (2011-2014)
 3. SMA Negeri 6 Palembang (2014-2017)
 4. S-1 Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya
Indralaya, Ogan Ilir, Sumatera Selatan (2017-2021)

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) adalah penyakit menular yang disebabkan oleh *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2* (SARS-CoV-2), penyakit gangguan pernapasan akut dengan masa inkubasi singkat dan juga memiliki penularan yang cepat. SARS-CoV-2 merupakan *coronavirus* jenis baru yang belum pernah diidentifikasi sebelumnya pada manusia. Pada tanggal 30 Januari 2020 *World Health Organization* (WHO) menetapkan kejadian COVID-19 sebagai Kedaruratan Kesehatan Masyarakat yang Meresahkan Dunia (KKMMD)/ *Public Health Emergency of International Concern* (PHEIC) serta resmi ditetapkannya sebagai pandemi pada tanggal 11 Maret 2020 (Kemenkes RI, 2020). Ditetapkannya COVID-19 sebagai pandemi global membuat pemerintah Indonesia menetapkan beberapa kebijakan strategis untuk mencegah dan menekan angka kematian yang disebabkan oleh COVID-19.

Di Indonesia, sesuai dengan Peraturan Pemerintah Nomor 21 Tahun 2020 dalam rangka percepatan penanganan COVID-19 pemerintah menetapkan kebijakan pembatasan sosial berskala besar (PSBB). Anjuran kebijakan PSBB ini menimbulkan beberapa dampak, seperti ditutupnya berbagai fasilitas umum dan institusi pendidikan mulai dari tingkat pra-sekolah hingga perguruan tinggi. Hal ini membuat para pekerja harus menerapkan sistem bekerja dari rumah (*work from home*) dan pelajar atau mahasiswa harus mengikuti kegiatan pembelajaran jarak

jauh dengan metode *e-learning* sesuai dengan surat edaran Mendikbud No. 36962/MPK.A/HK/2020 (Charismiadi (2020, dikutip Hasanah, *et al.*, 2020).

Perubahan metode pembelajaran yang terjadi pada mahasiswa di masa pandemi ini berdampak pada psikologis mahasiswa. Charismiadi (2020, dikutip Hasanah, *et al.*, 2020) mengatakan implementasi pembelajaran daring dinilai belum maksimal dan masih menunjukkan ketidaksiapan di kalangan mahasiswa dalam beradaptasi di iklim digital. Mahasiswa yang kebingungan menghadapi metode pembelajaran daring disertai dengan tumpukan tugas menyebabkan semakin meluas terjadinya stres terlebih di masa pandemi COVID-19. Livana (2020) menjelaskan dalam penelitiannya bahwa tugas pembelajaran merupakan faktor utama penyebab stres mahasiswa selama pandemi COVID-19 sebesar 70%. Serta didapatkan 57,8% mahasiswa bosan di rumah saja dan 55,8% mahasiswa merasa stres yang dialami dikarenakan proses pembelajaran daring yang dinilai mulai membosankan.

World Health Organization (WHO) (2013) mengatakan prevalensi kejadian stres cukup tinggi di mana hampir 350 juta penduduk dunia yang mengalami stres. Prevalensi mahasiswa yang mengalami stres di dunia didapatkan sebesar 38-71%, sedangkan di Asia sebesar 39,6-61,3%. Sementara di Indonesia prevalensi mahasiswa yang mengalami stres didapatkan sebesar 36,7-71,6% (Habeb, 2010; Koochaki; 2009, Fitasari, 2011; dikutip Ambarwati *et al.*, 2017). Ratnasari (2013) menjelaskan dalam studi makalah psikologi kesehatan tentang stres bahwa mahasiswa bidang kesehatan mempunyai tingkat stres yang lebih tinggi dan rentan terhadap stres bila dibandingkan mahasiswa program lainnya. Stecker (2004)

mengatakan bahwa mahasiswa keperawatan mengalami stres akademik dan stres eksternal yang lebih tinggi daripada mahasiswa program studi terapi fisik, farmasi, kedokteran gigi dan kedokteran. Padatnya perkuliahan yang harus dijalani disertai dengan keterampilan praktik dan berbagai kegiatan lain seperti penugasan dan kegiatan intrakurikuler dapat menimbulkan stres jika tidak diiringi dengan manajemen waktu yang baik (Setyawati & Murniati, 2018).

Stres mahasiswa telah menjadi topik yang menarik setiap tahun, terutama selama pandemi COVID-19. Pembelajaran *online* pada awalnya diterima dengan baik oleh sebagian mahasiswa, namun selama proses pembelajaran mahasiswa mengalami beberapa kendala diantaranya sinyal yang tidak mendukung, banyak terjadi kebingungan ketika belajar di rumah, mahasiswa merasa kurang tanggap terhadap pembelajaran tanpa berdialog langsung dengan pengajar maupun mahasiswa lain, materi yang disajikan sulit dipahami, serta banyak tugas jangka pendek juga menghadirkan rintangan tersendiri dalam pembelajaran *online* sehingga mengakibatkan stres pada peserta didik (Gunadha & Rahmayunita, 2020; Utami *et al.*, 2020; Kompas, 2020; dikutip Andiarna & Kusumawati, 2020).

Terjadi peningkatan jumlah kejadian stress karena faktor-faktor yang menyebabkan stres. Secara umum *stressor* yang paling sering dijumpai oleh mahasiswa berhubungan dengan akademisi, yaitu tuntutan akademik, tugas dan ujian (Labrague, 2013; dikutip Raudha & Tahlil, 2016). Faktor stres yang disebabkan oleh proses pembelajaran sering disebut dengan *stressor* akademik, yaitu penyebab stres yang bermula dari proses pembelajaran seperti lamanya belajar, tekanan untuk mendapatkan nilai yang baik, banyaknya tugas serta

rendahnya nilai atau prestasi dan ketegangan dalam menjelang ujian (Rahmawati, 2017; dikutip Putri, *et al.*, 2020). Selain masalah yang berhubungan langsung dengan proses perkuliahan, terdapat juga stresor dari kehidupan sehari-hari mahasiswa itu sendiri seperti di rumah mahasiswa menjalankan peran sebagai anak, kakak atau adik (Fauziyyah, *et al.*, 2021)

Abdulghani (2008; dikutip Gamayanti, *et al.*, 2018) mengatakan kondisi stres dapat memberikan dampak terhadap mahasiswa baik berdampak positif ataupun negatif. Kondisi stres yang dialami mahasiswa ini akan berdampak positif ketika tekanan stres yang dialami tidak melebihi toleransi stres nya atau tidak melebihi kemampuan dan kapasitas dirinya sehingga mahasiswa tertantang untuk menumbuhkan kreativitas dan mengembangkan dirinya. Di kalangan mahasiswa dampak negatif yang dapat dirasakan bisa berupa sulitnya memusatkan perhatian (konsentrasi) selama perkuliahan. Peningkatan stres akademik dapat menurunkan kinerja akademik dan bahkan jika dianggap terlalu sulit dapat mempengaruhi nilai akademik/indeks nilai, menyebabkan masalah memori dan mengurangi kemampuan pemecahan masalah. Paparan stres yang dianggap berat juga dapat menyebabkan perilaku negatif, seperti merokok, kontroversi, seks bebas, dan bahkan penyalahgunaan zat (Smeltzer & Bare 2008; Goff, 2011; Ambarwati, *et al.*, 2017).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada mahasiswa PSIK FK UNSRI angkatan 2019 dan 2020 menggunakan *google form* didapatkan informasi bahwa mahasiswa mengatakan merasa stres selama pembelajaran daring dengan faktor utama penyebab stres yaitu disebabkan oleh tugas pembelajaran yang terlalu

banyak dengan *deadline* waktu yang singkat dan sinyal yang kurang mendukung selama menjalani pembelajaran daring. 8 dari 20 mahasiswa mengatakan stres yang dialami berdampak pada kemampuan akademik, sementara 4 dari 20 mahasiswa mengatakan tidak terlalu berdampak buruk pada kemampuan akademik. Berdasarkan informasi dari bagian akademik didapatkan informasi data nilai Kartu Hasil Studi (KHS) pada angkatan 2019 sebelum daring terdapat 6 mahasiswa yang nilainya dibawah 3,00, setelah menjalani pembelajaran daring terdapat 10 mahasiswa yang nilainya dibawah 3,00. Sementara untuk angkatan 2020 hanya terdapat 3 mahasiswa yang nilainya dibawah 3,00.

Munculnya berbagai *stressor* memberikan tantangan terhadap kemampuan koping mahasiswa. Untuk mengatasi stres yang disebabkan oleh berbagai *stressor* diperlukan strategi koping yang efektif (Lazarus & Folkman, 1984 dikutip Ramadhanti, *et al.*, 2019). Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan mengenai bagaimana mahasiswa mengatasi stres yang dirasakan selama kurang lebih 2 tahun menjalani pembelajaran daring diantaranya adalah dengan berusaha untuk istirahat yang cukup, sesekali berkumpul bersama teman, berbagi cerita dengan orang terdekat tentang kuliah *online* yang dijalani, menonton drama korea, membaca novel, mendengar musik klasik, bermain *game* menonton *youtube*. Namun dilihat dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan dalam mengatasi stres yang dialami *emotion focused coping* lebih dominan dilakukan oleh mahasiswa, yaitu perilaku penyelesaian masalah yang berfokus pada emosi, di mana mahasiswa cenderung mengalihkan perhatian dari masalah yang dialami. Sehingga

peneliti ingin menyarankan strategi koping yang berfokus pada masalah salah satunya bisa dengan manajemen stres menggunakan terapi non-farmakologi.

Manajemen stres dapat dilakukan dengan terapi non-farmakologi, salah satu bentuk terapi non-farmakologi yang bisa dilakukan adalah dengan teknik relaksasi. Relaksasi otot progresif (ROP) mengarahkan perhatian untuk membedakan sensasi yang dirasakan ketika kelompok otot *rileks* dan membandingkannya dengan sensasi ketika otot tegang. ROP adalah cara termudah untuk mempelajari teknik relaksasi untuk mengendurkan otot-otot tubuh anda dan menghilangkan stres (Richmond, 2013; dikutip Livana, *et al.*, 2018). Sementara relaksasi benson merupakan kombinasi dari teknik reaksi relaksasi dan sistem keyakinan individu atau faktor keyakinan (Solehati & Kosasih, 2015; dikutip Atmojo, *et al.*, 2019). Kelebihan latihan teknik relaksasi ini dibandingkan latihan lainnya adalah latihan relaksasi ini mudah dilakukan dalam segala kondisi, tidak memiliki efek samping dan dapat digunakan untuk pencegahan stres (Deleon, 1999; Yosep 2015; dikutip Sagala, 2018).

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Perbandingan Efektivitas Terapi Relaksasi Otot Progresif dan Relaksasi Benson Terhadap Stres Mahasiswa sebagai Dampak Pembelajaran Daring di Masa Pandemi COVID-19”.

B. Rumusan Masalah

Stres merupakan hal yang sering ditemui dan sulit dihindari dalam kehidupan sehari-hari. Di kalangan mahasiswa dampak negatif yang dapat dirasakan bisa berupa sulitnya memusatkan perhatian (konsentrasi) selama perkuliahan.

Peningkatan stres akademik dapat menurunkan kinerja akademik dan bahkan jika dianggap terlalu sulit dapat mempengaruhi nilai akademik/indeks nilai, menyebabkan masalah memori dan mengurangi kemampuan pemecahan masalah. Paparan stres yang dianggap berat juga dapat menyebabkan perilaku negatif, seperti merokok, kontroversi, seks bebas, dan bahkan penyalahgunaan zat. Upaya yang dapat dilakukan untuk manajemen tingkat stres salah satunya dengan terapi nonfarmakologi yang dinilai dapat menurunkan stres. Berdasarkan uraian di atas, peneliti merumuskan masalah penelitian sebagai berikut: “Apakah Ada Perbandingan Efektivitas Terapi Relaksasi Otot Progresif dan Relaksasi Benson terhadap Stres Mahasiswa sebagai Dampak Pembelajaran Daring di Masa Pandemi COVID-19?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian ini untuk mengetahui perbandingan efektivitas terapi relaksasi otot progresif dan relaksasi benson terhadap stres mahasiswa sebagai dampak pembelajaran daring di masa pandemi COVID-19.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui distribusi karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin dan angkatan.
- b. Mengetahui perbedaan skor stres mahasiswa sebelum dan sesudah pada kelompok intervensi relaksasi otot progresif.
- c. Mengetahui perbedaan skor stres mahasiswa sebelum dan sesudah pada kelompok intervensi relaksasi benson.

- d. Mengetahui perbedaan skor stres mahasiswa sebelum dan sesudah pada kelompok kontrol.
- e. Mengetahui perbandingan skor stres mahasiswa sesudah (*post-test*) pada ketiga kelompok (relaksasi otot progresif, relaksasi benson, dan kontrol).
 - 1) Mengetahui perbandingan *post-test* skor stres mahasiswa pada kelompok relaksasi otot progresif dan kelompok kontrol.
 - 2) Mengetahui perbandingan *post-test* skor stres mahasiswa pada kelompok relaksasi benson dan kelompok kontrol.
 - 3) Mengetahui perbandingan *post-test* skor stres mahasiswa pada kelompok relaksasi otot progresif dan kelompok relaksasi benson.

D. Manfaat Penelitian

1. Secara Teoritis

Secara teoritis, dapat memberikan pengetahuan psikiatri khususnya yang berkaitan dengan manajemen stres pada mahasiswa dengan terapi non-farmakologi.

2. Secara Praktis

a. Bagi Responden

Penelitian ini dapat menambah pengetahuan, menginformasikan kepada mahasiswa mengenai pelaksanaan latihan relaksasi otot progresif dan relaksasi benson yang merupakan alternatif terapi non-farmakologi yang dapat membantu manajemen stres sehingga mahasiswa/i dapat beradaptasi dengan stres yang dialami.

b. Bagi Peneliti

Penelitian ini merupakan salah satu sarana penerapan ilmu pengetahuan yang telah didapat oleh peneliti, memberikan pengalaman dalam penelitian serta menambah wawasan peneliti, dan memberikan wacana baru bagi peneliti selanjutnya tentang terapi non-farmakologi yang mempengaruhi stres pada mahasiswa.

c. Bagi Instansi Pendidikan Keperawatan

Penelitian ini dapat menjadi pertimbangan dan bahan masukan untuk perkuliahan keperawatan jiwa khususnya tentang terapi manajemen stres pada mahasiswa.

E. Ruang Lingkup Penelitian

Fokus penelitian ini adalah untuk mengetahui perbandingan efektivitas terapi ROP dan relaksasi benson terhadap stres mahasiswa sebagai dampak pembelajaran daring di masa pandemic COVID-19. Penelitian ini termasuk dalam ruang lingkup keperawatan jiwa. Tempat pada penelitian ini adalah di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Sriwijaya yang dilakukan secara daring melalui *video conference via zoom meeting*. Desain penelitian ini adalah *Quasi-experimental design with nonrandomized control group pretest post-test design*. Penelitian ini akan melakukan penilaian dengan menggunakan kuesioner melalui *google form* sebelum dan sesudah diberikan intervensi relaksasi otot progresif dan relaksasi benson terhadap stres mahasiswa pada kelompok intervensi dan pada kelompok kontrol. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *non probability sampling metode purposive sampling*.

Daftar Pustaka

- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2017). Gambaran tingkat stres mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), 40-47. Diakses dari <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKJ/article/view/4466>
- Andiarna, F., & Kusumawati, E. (2020). Pengaruh pembelajaran daring terhadap stres mahasiswa selama pandemi COVID-19. *Jurnal Psikologi*, 16(2), 139-150. Doi: [10/24014/jp.v14i2.10371](https://doi.org/10.24014/jp.v14i2.10371)
- Aris, Y., Sarfika, R., & Erwina, I. (2018). Stress pada mahasiswa keperawatan dan strategi koping yang digunakan. *NERS: Jurnal Keperawatan*, 14(2), 81-91, Diakses dari <http://ners.fkep.unand.ac.id/index.php/ners/article/viewFile/233/158>
- Aryana, K. O. (2013). Pengaruh relaksasi benson terhadap penurunan tingkat stress lansia di unit rehabilitasi sosial wening wardoyo ungaran. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 1(2), 186-195. Diakses dari <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKJ/article/download/981/1030>
- Asiah & Warsito, B. E., (2018). Pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap stress. *Jurnal Kesehatan*, 9(2), 119-123. Diakses dari <http://jurnal.stikescirebon.ac.id/index.php/kesehatan/article/download/87/36>
- Asiah., Indragiri, S., & Unnufus. (2021). Pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap stres mahasiswa tingkat akhir dengan sistem pembelajaran daring. *Jurnal Kesehatan*, 12(1), 33-41, Doi: <http://dx.doi.org/10.38165/jk>.
- Asih, G. Y., Widhiastuti, H., & Dewi, R. (2018). *Stres kerja*. Semarang: Semarang University Press.
- Atmojo, J. T., Putra M. M., Astriani, N. M. D.Y., Dewi, P. I. S., & Bintoro, T. (2019). Efektifitas terapi relaksasi benson terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi. *Interest: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(1), 51-60. Doi: [10.37341/interest.v8i1.117](https://doi.org/10.37341/interest.v8i1.117)
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. 2017. Konsep stres akademik siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5(3), 143-148. Doi: <https://jurnal.konselingindonesia.com/index.php/jkp/article/viewFile/198/209>
- Donsu, J. D. T. (2019). *Metodologi penelitian keperawatan*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.

- Fransisca, M., & Chris, A. (2020). Hubungan tingkat stres pada kelompok individu yang bernyanyi rutin dan tidak bernyanyi. *Tarumanagara Medical Journal*, 3(1), 150-155. Diakses dari <https://journal.untar.ac.id/index.php/tmj/article/download/9741/6417>
- Gamayanti, W., Mahardianisa., & Syafei, I. (2018). Self disclosure dan tingkat stress pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 115-130. Doi: [10.15575/psy.v5i1.2282](https://doi.org/10.15575/psy.v5i1.2282)
- Hafifah, N., Widiani, E., & H Rahayu, W. (2017). Perbedaan stres akademik pada mahasiswa program studi ilmu keperawatan berdasarkan jenis kelamin di fakultas kesehatan universitas tribhuwana tunggadewi malang. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 2(3), 220-229. Diakses dari <https://publikasi.unitri.ac.id/index.php/fikes/article/view/581>
- Handayani, R. T., Arradini, D., Darmayanti, A. T., Widiyanto, A., & Atmojo, J. T. (2020). Pandemi COVID-19, respon imun, dan herd immunity. *Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 10(3), 373-380. Diakses dari <http://www.journal.stikeskendal.ac.id/index.php/PSKM/article/download/830/505/>
- Hasanah, U., Ludhiana., Immawati., Livana, P. H. (2020). Gambaran psikologis mahasiswa dalam proses pembelajaran selama pandemi COVID-19. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(3), 299-306. Diakses dari <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKJ/article/download/5941/pdf>
- Hasanah. (2019). Stres dan solusinya dalam perspektif psikologi dalam islam. *Jurnal Ummul Qura*, 13(1), 104-116. Diakses dari <https://ejournal.insud.ac.id/index.php/UQ/article/view/50>
- Hastono, S. P. (2016). *Analisis data pada bidang kesehatan*. Depok: PT. Rajagrafindo Persada.
- Hulukati, W., & Djibran, M. R. (2018). Analisis tugas perkembangan mahasiswa fakultas ilmu pendidikan universitas negeri gorontalo. *Jurnal Bikotetik*, 2(1), 73-114. Diakses dari <https://journal.unesa.ac.id/index.php/jbk/article/view/1787/pdf>
- Ilmi, Z. M., Dewi, E. I., & Rasni, H. (2017). Pengaruh relaksasi otot progresif terhadap tingkat stres narapidana wanita di lapas kelas iia jember. *E-Journal Pustaka Kesehatan*, 5(3), 497-504. Diakses dari <https://jurnal.unej.ac.id/index.php/JPK/article/view/6141>

- Inayati, N., & Anita, D. C. (2019). Pengaruh *self hypnosis* terhadap tingkat stres penderita hipertensi di argomulyo sedayu bantul. *Naskah Publikasi*. Diakses dari <http://digilib.unisayogya.ac.id/4396/1/NASKAH%20PUBLIKASI%20NURVI%20TASARI%20INAYATI%201410201163-min.pdf>
- Kementerian Kesehatan RI. (2020). *Pedoman pencegahan dan pengendalian coronavirus disease (COVID-19)*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kountul, Y. P. D., Kolibu, F. K., & Korompis, G. E. C. (2018). Hubungan jenis kelamin dan pengaruh teman sebaya dengan tingkat stres mahasiswa fakultas kesehatan masyarakat universitas sam ratulangi manado, *Jurnal KESMAS*, 7(5), <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/kesmas/article/view/22558>
- Kuntarto, E. (2017). Keefektifan model pembelajaran daring dalam perkuliahan bahasa indonesia di perguruan tinggi. *Indonesian Language Education and Literature*, 3(1), 99-110. doi: [10.24235/ileal.v3i1.1820](https://doi.org/10.24235/ileal.v3i1.1820)
- Livana, P. H., Daulima, N. H. & Mustikasari. (2018). Relaksasi otot progresif menurunkan stres keluarga yang merawat pasien gangguan jiwa. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 21(1), 51-59. Doi: [10.7454/jki.v21i1.362](https://doi.org/10.7454/jki.v21i1.362)
- Livana, P. H., Mubin, M. F., & Basthomi, Y. (2020). Tugas pembelajaran: Penyebab stress mahasiswa selama pandemi COVID-19. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3(2) 203-208. Diakses dari <https://journal.ppnijateng.org/index.php/jikj/article/download/590/329>
- Masturoh, I., & T Anggita, N. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Moesarofah. (2021). Manajemen stres dalam mereduksi stres mahasiswa di masa learn from home. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Ipteks*, 7(1), 46-51. Diakses dari http://jurnal.unmuhjember.ac.id/index.php/PENGABDIAN_IPTEKS/article/download/4914/3267
- Mulya & Indrawati (2016). Hubungan antara motivasi berprestasi dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat pertama fakultas psikologi universitas diponegoro semarang. *Jurnal Empati*, 5(2), 296-302. Diakses dari <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/15224/14720>
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Novitasari, I., Nuraeni, A., & Supriyono, M. (2014). Pengaruh terapi relaksasi benson terhadap penurunan tingkat stres kerja pada karyawan di pt.tri cahya purnama semarang. *Karya Ilmiah STIKes Telogorejo*, 3, 1-12. Diakses dari <http://182.253.197.100/e-journal/index.php/ilmukeperawatan/article/view/269>

- Nursalam. (2014). *Metodologi penelitian ilmu keperawatan: Pendekatan Praktis* (ed. 4). Jakarta: Salemba Medika.
- PPNI. (2016). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia: Definisi dan Indikator Diagnostik*, Edisi 1. Jakarta: DPP PPNI.
- PPNI. (2018). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia: Definisi dan Tindakan Keperawatan*, Edisi 1. Jakarta: DPP PPNI.
- Pratisti, W. D., & Yuwono, S. (2018). *Psikologi eksperimen: Konsep, Teori, dan Aplikasi*. Surakarta: Muhammadiyah University Press.
- Pratiwi, R. D. & Haryanto, S. (2019). Pengaruh relaksasi otot progresif terhadap tingkat stress mahasiswa s1 semester akhir fakultas ekonomi jurusan management keuangan universitas pamulang. *Jurnal Penelitian dan Pengabdian Masyarakat*, 3(1), 1-15. Diakses dari <http://openjournal.wdh.ac.id/index.php/edudharma/article/view/17>
- Purba, T. U. P. (2019). *Efektivitas relaksasi otot progresif dengan relaksasi benson terhadap kualitas tidur pasien hemodialisa* (Thesis). Fakultas Keperawatan Universitas Sumatera Utara Medan, Indonesia.
- Putri, A. C., Permatasari, D., Rivai, S. (2020). Analisis tingkat stress akademik pada mahasiswa selama pembelajaran jarak jauh dimasa COVID-19. *Biblio Couns: Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan*, 3(1), 10-14. Doi:[30596/bibliocouns.v3i1.4804](https://doi.org/10.30596/bibliocouns.v3i1.4804)
- Putri, D. M. P., & Amalia, R. N. (2019). *Terapi komplementer: Konsep dan aplikasi dalam keperawatan*. Yogyakarta: PT. Pustaka Baru.
- Qomariah, S. N. (2016). *Buku ajar riset keperawatan*. Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Gresik
- Ramadhanti, I. F., Hidayati, N. O., & Rafiyah, I. (2019). Gambaran stressor dan strategi koping pada mahasiswa tahun pertama fakultas keperawatan universitas padjadjaran. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*, 5(2), Diakses dari <https://ejournal.upi.edu/index.php/JPKI/article/view/16635>
- Rasmun. (2004). *Stres, koping dan adaptasi: Teori dan Pohon Masalah Keperawatan* (ed. 1). Jakarta: CV. Sagung Seto.
- Raudha, R., & Tahlil, T. (2016). Stress dan strategi koping pada mahasiswa keperawatan. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan*, 1(1), 1-7, Diakses dari <http://jim.unsyiah.ac.id/FKep/article/view/1533>

- Rilando, D. (2019). *5 Langkah jitu kendalikan stres: Membongkar Habis Problematika Stres Melalui Panduan Ilmu Agama, Medis Motivasi, NLP Dan Hipnoterapi*. Medan: *Observer of Life*.
- Rochani. (2020). Pelatihan manajemen stres untuk mereduksi tingkat stres guru selama masa adaptasi kebiasaan baru. *Jurnal Horizon Pedagogia*, 1(1), 11-21. Diakses dari <https://jurnal.untirta.ac.id/index.php/jhp/article/view/10421>
- 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. *Window of Nursing*, 1(2), 123-132. Diakses dari <https://jurnal.fkm.umi.ac.id/index.php/won/article/download/372/108>
- Sadikin, A., & Hamidah, A. (2020). Pembelajaran daring di tengah wabah COVID-19. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Biologi*, 6(2), 214-224. doi: [10.22437/bio.v6i2.9759](https://doi.org/10.22437/bio.v6i2.9759)
- Sagala, D.S. (2018). Pengaruh teknik relaksasi benson terhadap tingkat stres pada lansia di ruang rawat inap RSUD Bhayangkara Tebing Tinggi. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Imelda*, 4(2), 68-74. Diakses dari <https://jurnal.uimedan.ac.id/index.php/JURNALKEPERAWATAN/article/view/287>
- Samsugito, I., & Putri, A. N. (2019). Gambaran tingkat stres sebelum dan sesudah terapi seft pada remaja di SMAN 14 Samarinda. *Jurnal Kesehatan Pasak Bumi Kalimantan*, 2(2), 70-78. Diakses dari <https://core.ac.uk/download/pdf/304923486.pdf>
- Saputri, K. A., & Sugiharto, D. Y. P. (2019). Hubungan antara self efficacy dan social support dengan tingkat stres pada mahasiswa akhir penyusun skripsi di FIP UNNES tahun 2019. *Konseling Edukasi: Journal of Guidance and Counseling*, 4(1), 101-122. Doi: <http://dx.doi.org/10.21043/konseling.v3i2.6010>
- Sari, R. P., & Endarsih, P. (2018). Pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap stres pada mahasiswa tingkat akhir di universitas muhammadiyah surakarta. *Press Universitas Muhammadiyah*, 5(2), 115-124.
- Sari, R. P., Pratiwi, A., & Sari, R.S. (2019). Pengaruh relaksasi otot progresif terhadap tingkat stres kerja pada staff stikes yatsi. *Jurnal Kesehatan*, 8(2). Doi: [10.37048/kesehatan.v8i2.143](https://doi.org/10.37048/kesehatan.v8i2.143)
- Setyawati, M. B., & Murniati. (2018). Stres, stressor dan koping stres pada mahasiswa keperawatan dan kebidanan di stikes harapan bangsa purwokerto. *Viva Medika: Jurnal Kesehatan, Kebidanan, dan Keperawatan*, 10(2), 6-12. Diakses dari <https://ejournal.uhb.ac.id/index.php/VM/article/view/397>

- Setyoadi & Kusnariyadi. (2011). Terapi modalitas keperawatan pada klien psikogeriatrik. Jakarta: Salemba Medika.
- Sugiyono. (2015). *Metode penelitian: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Tjekyan, R. M. S., Roflin, E., Liberty, I. A., & Pariyana. (2018). *Analisis beda rerata penelitian kedokteran*. Palembang: Unsri Press.
- Utama, H. P. (2018). *Membangun Pendidikan Bermartabat: pendidikan berbasis tahfidz mencegah stres dan melejitkan prestasi*. Bandung: CV Rasi Terbit.
- Widiyastari, U. (2019). Hubungan Antara Rasa Syukur Dengan Stres Akademik Pada Santri Pondok Pesantren An-nur Yogyakarta. Skripsi. Universitas Mercu Buana Yogyakarta