

## **PENGARUH PEMBERIAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP TINGKAT ANSIETAS PADA MAHASISWA YANG SEDANG MENYUSUN SKRIPSI DI SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN IMMANUEL BANDUNG**

**<sup>1</sup>Ira Ocktavia Siagian**

<sup>1</sup>Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Immanuel Bandung  
Jl. KH. Wahid Hasyim 161 Bandung – 40234  
Email: ira.ockta@gmail.com

### **Abstrak**

Tingkat ansietas yang dirasakan oleh mahasiswa yang sedang menyusun skripsi menjadi latar belakang dalam penelitian ini. Ansietas adalah suatu perasaan takut yang tidak menyenangkan dan tidak dapat dibenarkan yang sering disertai dengan gejala fisiologis maupun psikologis. Terapi relaksasi otot progresif merupakan salah satu terapi relaksasi yang digunakan untuk menurunkan ansietas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap tingkat ansietas pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Penelitian ini menggunakan *pre eksperimental design*, yaitu dengan cara *one group pre test-post test design* terhadap 35 responden. Pengumpulan data dilakukan dengan cara mengukur tingkat ansietas responden menggunakan *Hamilton Rating Scale for Anxiety (HRS-A)*. Hasil penelitian didapatkan tingkat ansietas sebelum diberikan terapi relaksasi otot progresif yaitu kategori ansietas berat sekali (5,7%), berat (40%), sedang (34,3%), ringan (20%) tidak ada ansietas (0%). Tingkat ansietas setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif yaitu ansietas berat sekali (0%), ansietas berat (0%), ansietas sedang (17,1%), ringan (57,2%), tidak ada ansietas (25,7%). Hasil analisa bivariat menggunakan *wilcoxon* didapat *p value*  $0,000 < \alpha = 0,05$ . Berarti ada pengaruh pemberian terapi relaksasi otot progresif terhadap tingkat ansietas pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Adapun saran yang dapat dilakukan untuk peneliti selanjutnya diharapkan agar dapat melakukan penelitian menggunakan kelompok kontrol seperti contohnya relaksasi otot progresif dengan terapi *thought stopping* untuk melihat efektivitas kegunaannya dalam menurunkan tingkat ansietas pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

Kata Kunci : Ansietas, Terapi Relaksasi Otot Progresif, Mahasiswa

### **Abstract**

The level of anxiety felt by students who are preparing their thesis is the background in this study. Anxiety is an unpleasant and unjustified fear that is often accompanied by physiological and psychological symptoms. Progressive muscle relaxation therapy is one of the relaxation therapies used to reduce anxiety. This study aims to determine the effect of progressive muscle relaxation therapy on the level of anxiety in students who are preparing a thesis. This study uses pre experimental design, namely by way of one group pre test post test design for 35 respondents. Data collection was done by measuring the level of anxiety of respondents using Hamilton Rating Scale for Anxiety (HRS-A). The results obtained anxiety levels before being given progressive muscle relaxation therapy namely severe anxiety category (5.7%), weight (40%), moderate (34.3%), mild (20%) no anxiety (0%). Anxiety levels after being given progressive muscle relaxation therapy were severe anxiety (0%), severe anxiety (0%), moderate anxiety (17.1%), mild (57.2%), no anxiety (25.7%) . The results of bivariate analysis using Wilcoxon obtained p value

$0,000 < \alpha = 0,05$ . This means that there is an effect of progressive muscle relaxation therapy on the level of anxiety in students who are preparing a thesis. The suggestions that can be done for further researchers are expected to be able to conduct research using a control group such as for example progressive muscle relaxation with thought stopping therapy to see the effectiveness of its use in reducing anxiety levels in students who are writing a thesis.

**Keywords :** *anxiety, Progressive muscle relaxation therapy, students*

## PENDAHULUAN

Ansietas adalah perasaan tidak nyaman atau kekhawatiran yang disertai respon autonom (sumber sering kali tidak spesifik atau tidak diketahui oleh individu), perasaan takut yang membuat individu lebih berantisipasi terhadap bahaya. Hal ini merupakan isyarat kewaspadaan yang memperingatkan individu akan adanya bahaya dan memungkinkan individu untuk bertindak menghadapi ancaman (Nurarif & Kusuma, 2013). Ansietas yang dihadapi dapat menyebabkan tekanan tersendiri baik secara fisik maupun psikis.

Peserta didik termasuk mahasiswa banyak mengalami peristiwa yang mungkin menimbulkan *ansietas*, misalnya dalam penyusunan skripsi (Fausiah, 2008). Mahasiswa tingkat akhir memiliki tuntutan untuk menyelesaikan skripsi yang merupakan prasyarat mendapatkan status sarjana di setiap Perguruan Tinggi Negeri maupun Perguruan Tinggi Swasta di Indonesia (Kamus Besar Bahasa Indonesia, 2008). Akan tetapi penyelesaian skripsi tidak selalu mudah ada berbagai masalah yang umum dihadapi oleh mahasiswa dalam menyusun skripsi seperti banyaknya mahasiswa yang tidak mempunyai kemampuan dalam tulis menulis, kurang mengingat pelajaran, serta kurang adanya ketertarikan mahasiswa pada penelitian (Slamet, 2003).

Kaplan (2007) menyatakan bahwa faktor penyebab *ansietas* yaitu faktor internal yaitu dari individu sendiri dan eksternal yang berasal dari lingkungan disekitar individu. Faktor internal berkaitan dengan individu itu sendiri termasuk sikap dan ciri kepribadian misalnya kurang memahami dan menguasai materi yang

ditulis sedangkan faktor eksternal dimana faktor ini berasal dari luar individu, seperti tuntutan tugas akademik (skripsi), hubungan mahasiswa dengan lingkungan, dosen pembimbing, IQ, orang tua dan keluarga.

Berbagai kegagalan dalam penyusunan skripsi juga disebabkan karena adanya kesulitan mahasiswa dalam mencari judul skripsi, kesulitan mencari literatur dan bahan bacaan, dana yang terbatas, serta adanya kecemasan dalam menghadapi dosen pembimbing (Riewanto, 2003). Kesulitan-kesulitan tersebut pada akhirnya dapat menyebabkan *ansietas* sehingga mahasiswa kehilangan motivasi, menunda skripsi, bahkan ada yang memutuskan untuk tidak menyelesaikan skripsi. Hal ini tentu sangat merugikan mahasiswa yang bersangkutan mengingat bahwa skripsi merupakan tahap yang paling menentukan dalam mencapai gelar akademik. Selain itu usaha dan kerja keras yang telah dilakukan bertahun-tahun sebelumnya akan menjadi sia-sia jika mahasiswa gagal menyelesaikan skripsi (Hariwijaya & Triton, 2006).

Ansietas dapat diatasi dengan beberapa cara, antara lain terapi farmakologi dan terapi non farmakologi. Terapi farmakologi seperti obat anti cemas (*anxiolytic*) dapat membantu untuk menurunkan cemas tetapi memiliki efek ketergantungan, sedangkan terapi nonfarmakologi seperti tarik nafas dalam, distraksi, kegiatan spiritual, imajinasi terbimbing, relaksasi otot progresif, relaksasi otot progresif dan thought stopping (Keliat, 2011). Relaksasi otot progresif adalah pemberian perlakuan pada mahasiswa dalam keadaan rileks, kemudian memusatkan pikiran pada

bayangan atau kenangan yang diciptakan sambil menyentuhkan lima jari secara berurutan dengan membayangkan kenangan yang sangat membahagiakan dan menikmatinya (Jenita D.T. Donsu dkk, 2008).

Relaksasi otot progresif dapat mengurangi ketegangan dan stress dari pikiran individu karena merupakan bentuk teknik relaksasi yang dapat menghasilkan efek relaksasi yang tinggi. Relaksasi otot progresif mempengaruhi system limbik individu sehingga dapat memperlambat pengeluaran *hormone-hormone* yang dapat memacu timbulnya stress. Mahasiswa yang diberikan relaksasi otot progresif akan mengalami relaksasi sehingga berpengaruh terhadap *system* tubuh dan menciptakan rasa nyaman serta perasaan tenang (Mahoney, 2007). Relaksasi otot progresif juga dapat mempengaruhi pernafasan, denyut jantung, denyut nadi, tekanan darah, mengurangi ketegangan otot dan kordinasi tubuh, memperkuat ingatan, meningkatkan produktivitas suhu tubuh dan mengatur *hormon-hormon* yang berkaitan dengan stress dan *ansietas*.

Mahasiswa sarjana tingkat akhir Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Immanuel Bandung memiliki kewajiban membuat skripsi sebagai bentuk tugas akhir. Setelah melakukan wawancara terhadap 10 mahasiswa sarjana angkatan 2013 di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Immanuel Bandung, diantaranya mahasiswa S1 keperawatan sebanyak 5 orang, mahasiswa S1 gizi sebanyak 4 orang dan mahasiswa S1 kesehatan masyarakat sebanyak 1 orang, 8 mahasiswa diantaranya mengatakan mereka merasakan cemas karena disebabkan kesulitan dalam berhubungan dengan dosen pembimbing, kurang memiliki kemampuan dalam membuat tulisan, kurang menguasai metodologi penelitian, kurang memiliki kemampuan mengoperasikan komputer dan tuntutan dari orang tua dan keluarga.

Dari fenomena diatas, maka peneliti

tertarik untuk mengambil judul penelitian tentang “Pengaruh Pemberian Terapi Relaksasi otot progresif Terhadap Tingkat Ansietas Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Immanuel Bandung”.

## METODOLOGI

Desain penelitian merupakan suatu hasil perlakuan yang dapat diketahui hasilnya dan lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan. Desain dalam penelitian ini yaitu menggunakan desain penelitian *pre eksperimental design*, yaitu dengan cara *one group pre test-post test design* dimana dalam meneliti, peneliti memberikan perlakuan atau intervensi pada subjek (Hidayat, 2003).

Penelitian ini merupakan jenis penelitian pre eksperimen yang bertujuan mencari pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat, dengan menggunakan analisis deskriptif kuantitatif. Cara kerja penelitian ini dilakukan dengan menyebarkan kuesioner *Hamilton Rating Scale for Anxiety* (HRS-A) untuk mengukur tingkat ansietas mahasiswa sebelum diberikan terapi relaksasi otot progresif dan responden diberikan intervensi terapi relaksasi otot progresif oleh peneliti dimana peneliti sendiri telah berlatih dengan Terapis relaksasi otot progresif yang telah memiliki sertifikat dan dipandu dengan adanya buku panduan pelaksanaan. Intervensi dilakukan selama 3 hari berturut-turut dengan responden yang berbeda dan perlakuan yang sama dan proses pemberian terapi relaksasi otot progresif dilakukan selama 10-15 menit (Keliat dkk, 2011). Dilakukan kembali Pengukuran tingkat ansietas dengan menggunakan *Hamilton Rating Scale for Anxiety* (HRS-A) untuk melihat tingkatansietas setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif.

## POPULASI DAN SAMPEL

Populasinya dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa S1 angkatan 2013 sebanyak 55 orang yang sedang

menyusun skripsi, diantaranya mahasiswa S1 Keperawatan sebanyak 37 orang, mahasiswa S1 gizi sebanyak 17 orang dan mahasiswa S1 kesehatan masyarakat sebanyak 1 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *simple random sampling* yaitu pengambilan sampel dari populasi dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi tersebut. Dalam penelitian ini didapatkan sejumlah 35 orang responden, adapun estimasi ukuran

sampel responden yakni mahasiswa S1 angkatan 2013 yang sedang menyusun skripsi dengan menggunakan teknik perhitungan besar sampel dihitung menggunakan rumus *slovin* (Nursalam, 2013)

#### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Distribusi frekuensi tingkat stres responden sebelum pemberian terapi musik dapat dilihat pada tabel 1

**Tabel 1**  
**Distribusi Frekuensi Tingkat Ansietas Responden Sebelum Diberikan Terapi Relaksasi Otot Progresif Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Immanuel Bandung**

| Tingkat Ansietas   | Jumah     | Persentase (%) |
|--------------------|-----------|----------------|
| Tidak ada ansietas | 0         | 0              |
| Ringan             | 7         | 20             |
| Sedang             | 12        | 34,3           |
| Berat              | 14        | 40             |
| Berat sekali       | 2         | 5,7            |
| <b>Total</b>       | <b>35</b> | <b>100</b>     |

Berdasarkan tabel 1, dapat dijelaskan bahwa tingkat ansietas pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi sebelum dilakukan terapi relaksasi otot progresif yaitu tidak seorangpun (0%) yang mengalami ansietas, sebagian kecil

(20%) ansietas ringan, kurang dari setengahnya (34,3%) ansietas sedang, kurang dari setengahnya (40%) ansietas berat, sebagian kecil tingkat (5,7%) ansietas berat.

**Tabel 2**  
**Distribusi Frekuensi Tingkat Ansietas Responden Setelah Pemberian Terapi Relaksasi Otot Progresif**

| Tingkat Ansietas   | Jumlah | Persentase |
|--------------------|--------|------------|
| Tidak Ada Ansietas | 9      | 25,7       |
| Ringan             | 20     | 57,2       |
| Sedang             | 6      | 17,1       |
| Berat              | 0      | 0          |

|              |           |            |
|--------------|-----------|------------|
| Berat sekali | 0         | 0          |
| <b>Total</b> | <b>35</b> | <b>100</b> |

Berdasarkan tabel 2, dapat dijelaskan bahwa tingkat ansietas pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif yaitu kurang dari setengahnya (25,7%)

tidak ada ansietas, lebih dari setengahnya (57,2%) ansietas ringan, sebagian kecil (17,1%) ansietas sedang, tidak seorangpun (0%) ansietas berat, tidak seorangpun (0%) ada ansietas sangat berat.

**Tabel 3**  
**Analisa Pengaruh Pemberian Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Ansietas Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Disekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Immanuel Bandung**

|                  | <i>Median<br/>(minimum-<br/>maksimum)</i> | <i>Rerata±s.b</i> | <i>P Value</i> | <i>(n)</i> |
|------------------|---|-------------------|----------------|------------|
| <i>Pretest</i>   | 26,00 (15-43)                             | 27,20±7,999       | 0,000          | 35         |
| <i>Post test</i> | 19,00 (8-27)                              | 18,14±4,647       |                | 35         |

Tabel 3, didapatkan bahwa jumlah responden 35 mahasiswa, skor *pretest* Rerata±s.b = 27,20±7,999 dengan *median* 26,00 dan nilai minimum 15, maksimum 43. Rerata±s.b skor *post test* = 18,14±4,647 dengan *median* 19,00 dan nilai minimum 8, nilai maksimum 27. *P*

*Value* yaitu 0,000 <  $\alpha$  = 0,05. Hal tersebut menunjukkan terdapat pengaruh pemberian terapi relaksasi otot progresif terhadap tingkat ansietas pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di sekolah tinggi ilmu kesehatan immanuel bandung.

## PEMBAHASAN

### 1. Analisa Univariat

#### A. Tingkat Ansietas Sebelum Pemberian Terapi Relaksasi otot progresif

Berdasarkan hasil penelitian yang dapat dilihat pada tabel 1, tingkat ansietas pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi sebelum dilakukan terapi relaksasi otot progresif yaitu tidak seorangpun (0%) yang mengalami ansietas, sebagian kecil (20%) ansietas ringan, kurang dari setengahnya (34,3%) ansietas sedang, kurang dari setengahnya (40%) ansietas berat, sebagian kecil tingkat (5,7%) ansietas berat.

#### B. Tingkat Ansietas Setelah Pemberian Terapi Relaksasi Otot Progresif

Setelah dilakukan terapi relaksasi

otot progresif sesuai dengan buku panduan pelaksanaan, didapatkan hasil yang menunjukkan pengaruh pemberian terapi relaksasi otot progresif terhadap tingkat ansietas. Berdasarkan tabel 2, dapat dijelaskan bahwa tingkat ansietas pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif yaitu kurang dari setengahnya (25,7%) tidak ada ansietas, lebih dari setengahnya (57,2%) ansietas ringan, sebagian kecil (17,1%) ansietas sedang, tidak seorangpun (0%) ansietas berat, tidak seorangpun (0%) ada ansietas sangat berat.

#### C. Analisa Bivariat Pengaruh Pemberian Terapi Relaksasi otot progresif Terhadap Tingkat Ansietas Pada Mahasiswa Yang Sedang

### **Menyusun Skripsi Disekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Immanuel Bandung**

Tabel 3, didapatkan bahwa jumlah responden 35 mahasiswa, skor *pretest* Rerata $\pm$ s.b = 27,20 $\pm$ 7,999 dengan *median* 26,00 dan nilai minimum 15, maksimum 43. Rerata  $\pm$ s.b skor *post test* = 18,14 $\pm$ 4,647 dengan *median* 19,00 dan nilai minimum 8, nilai maksimum 27. *P Value* yaitu 0,000 <  $\alpha$  = 0,05. Hal tersebut menunjukkan terdapat pengaruh pemberian terapi relaksasi otot progresif terhadap tingkat ansietas pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di sekolah tinggi ilmu kesehatan immanuel bandung.

Penurunan tingkat ansietas yang terjadi pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Immanuel Bandung, disebabkan karena pemberian terapi Relaksasi otot progresif tersebut dapat mempengaruhi system limbik seseorang sehingga berpengaruh pada pengeluaran *hormone-hormone* yang dapat memacu timbulnya stress dan ansietas (Mahoney, 2007).

Ansietas selama proses pembuatan skripsi akan mempengaruhi serabut saraf perifer, serabut inhibitor dan thalamus, untuk mengatasi ansietas maka dapat dilakukan relaksasi otot progresif. Relaksasi otot progresif diawali dengan mengatur posisi dan mengajarkan untuk menggunakan nafas dalam sambil menyentukan jari-jari tangan disertai membayangkan

hal yang positif atau menyenangkan yang berbeda-beda setiap jarinya, stimulus itu akan diterima oleh thalamus yang kemudian diteruskan ke sistem limbik dan *primary sensory cortices* (sehingga akan mempengaruhi sistem limbik). Pada sistem limbik (serotonim, Neropineprin, GABA) akan mempengaruhi hipotalamus sehingga terjadi penurunan ANS (sistem saraf otonom adalah bagian dari sistem saraf yang mengatur proses paksa, dengan kata lain ini adalah proses yang tidak berada dibawah kendali kesadaran) yang menimbulkan gejala-gejala stress dan ansietas menurun, misalnya sudah tidak berdebar-debar, keringat dingin dan sebagainya berkurang.

Pengaruh pemberian relaksasi otot progresif kepada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi ini di karenakan persepsi negatif yang selalu dipikirkan di dalam otak akan berkurang dengan adanya pemberian stimulus yang lebih positif sehingga terjadi penurunan persepsi negatif yang ditimbulkan karena pemberian stimulus yang lebih positif melalui relaksasi otot progresif sehingga berdampak pada penurunan tingkat ansietas. Jadi, relaksasi otot progresif adalah salah satu jenis terapi yang bermanfaat bagi seseorang karena dengan membayangkan kenangan yang sangat membahagiakan, responden akan lebih mudah mengatasi ansietas, ketegangan, rasa sakit dan berbagai gangguan yang dialaminya (Sonya, 2008).

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Departemen Pendidikan Nasional.(2008).*Kamus Besar Bahasa Indonesia Pusat Bahasa*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Fausiah.(2008). *Gangguan Cemas. Dalam Psokologi Abnormal Klinis*.
- Hariwijaya, M. dan Triton P.B. (2008). *Pedoman Penulisan Ilmiah*

- Proposal dan Skripsi. Yogyakarta:  
Oryza.
- Hawari D (2008), *Manajemen Stres, cemas dan depresi*, Jakarta. Balai penerbit FK UI
- Hidayat. (2003). *Riset Keperawatan & Teknik Penulisan Ilmiah*. Edisi pertama. Jakarta : Salemba Medika. Jakarta: UI Press.
- Jenita D.T. Donsu, Rosa D. Ekwantini, Sri Arini Rinawati. (2008). *Five Fingers On The Effect Of Hypnosis Anxiety Reduction In Breast Cancer Patients*
- Kaplan & Saduck. (2006). *Ilmu Pengetahuan Perilaku Psikiatri Klinis, Edisi Ketujuh Jilid Dua*. Newyork : Newyork Univercity Medical Center.
- Keliat, B.A., dkk. (2011). *Keperawatan Kesehatan Jiwa Komunitas : CMHN (Intermediete Course)*. EGC : Jakarta.
- Mahoney Michael. (2007). *Winning Hypnotherapy Program*. <http://www.Healthy audio.co.uk>.
- Nurarif H. Amin & Kusuma Hardi. (2013). *Aplikasi Asuhan Keperawatan Berdasarkan Diagnosa Medis & NANDA (North American Nursing Diagnosis Association) NIC-NOC*. Mediacion Publishing.
- Nursalam. (2013). *Konsep Penerapan Metode Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Nurses Board Of Victoria (2006) *Guideline for Use of Complementary Therapies in Nursing Practice*. Didapat dari [www.mweb.com/mweb/article](http://www.mweb.com/mweb/article)
- Riewanto, A. (2003). *Skripsi Barometer Intelektualitas Mahasiswa*. Jakarta: Suara Merdeka.