

Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Stres Akademik

Farida Nur Rahmawati

Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik, Universitas Mulawarman
rahmafarida75@gmail.com

Abstrak

Pandemi covid-19 menimbulkan berbagai permasalahan di masyarakat, salah satunya adalah stres akademik yang dirasakan oleh mahasiswa. Stres akademik yang dirasakan terus menerus oleh mahasiswa akan berdampak pada hasil belajar mahasiswa. Berdasarkan permasalahan tersebut maka diadakan kegiatan pengabdian masyarakat berupa pelatihan secara daring mengenai relaksasi otot progresif untuk menurunkan stres akademik mahasiswa. Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah agar masyarakat lebih khususnya mahasiswa mampu menambah pengetahuan dan keterampilan mengenai pengaplikasian relaksasi otot progresif agar dapat menurunkan stres akademik. Hasil analisis data ditemukan bahwa nilai sig (p) = 0.000 ($p < 0.05$) hal ini bermakna bahwa terdapat perbedaan antara skor sebelum diberikan pelatihan (pre-test) dengan sesudah diberikan pelatihan (pos-test), penjelasan tersebut terlihat dari adanya penurunan stres akademik yang dirasakan oleh peserta setelah mengikuti pelatihan relaksasi otot progresif.

Kata Kunci: pandemi covid 19, relaksasi otot progresif, stres akademik

Abstract

The Covid-19 pandemic has caused various problems in society, one of which is academic stress felt by students. Academic stress that is felt continuously by students will have an impact on student learning outcomes. Based on these problems, community service activities were held in the form of online training on progressive muscle relaxation to reduce student academic stress. The purpose of this community service activity is for the community, especially students, to be able to increase their knowledge and skills regarding the application of progressive muscle relaxation in order to reduce academic stress. The results of data analysis found that the value of sig (p) = 0.000 ($p < 0.05$) this means that there is a difference between the scores before being given training (pre-test) and after being given training (post-test), the explanation can be seen from the decrease in stress the academic experience felt by participants after participating in progressive muscle relaxation training.

Keywords: covid 19 pandemic, progressive muscle relaxation, academic stress

Submitted: 10-Oktober-2021

Revision: 25-Oktober-2021

Accepted: 15-November-2021

Pendahuluan

Pandemi covid-19 menyebabkan berbagai perubahan dalam menjalani aktivitas sehari-hari yang harus dihadapi masyarakat. Masyarakat dituntut untuk dapat beradaptasi dengan baik terhadap perubahan yang terjadi, perubahan-perubahan tersebut berdampak dalam segala aspek kehidupan. Perubahan tersebut tidak selamanya dapat diterima masyarakat secara baik, masyarakat yang sulit dalam menyesuaikan diri dengan perubahan akan rentan mengalami stres. Stres dirasakan oleh berbagai kalangan dari pelajar, mahasiswa, dan pekerja. Stres yang berkaitan dengan pembelajaran yang dirasakan oleh mahasiswa disebut dengan stres akademik. Stres akademik yang dialami oleh mahasiswa adalah suatu kondisi tidak dapat menyesuaikan diri dalam kehidupan sosial, merasakan tertekan akan tugas, sehingga menjadi beban perkuliahan yang dihadapi oleh mahasiswa tersebut (Kholidah & Alsa, 2012).

Berdasarkan *Survey Measurement Training Reaserch (Survey-METER)* pada tahun 2020 mengenai gangguan kesehatan mental di masa pandemi *Covid-19*, menyatakan bahwa terjadi peningkatan tingkat stres masyarakat dikala pandemi. Berdasarkan survei tersebut diketahui bahwa tingkat kecemasan dan depresi meningkat dikarenakan adanya perubahan status kerja, keadaan demografi, dan keadaan sosial ekonomi masyarakat. Tingkat stres yang dialami oleh masyarakat tentu saja akan berdampak luas terutama mahasiswa yang merasakannya. Mahasiswa saat ini sedang menempuh pendidikan tentunya mengalami rasa akan tekanan berlebihan baik mahasiswa semester awal hingga mahasiswa tingkat akhir. Mahasiswa dituntut untuk dapat beradaptasi dengan perubahan drastis yang terjadi dalam dunia pendidikan saat ini, sehingga tak jarang mahasiswa yang mengalami kesulitan penyesuaian membuatnya rentan terhadap stres. Menurut Astuti dkk. (2017) stres akademik bagian dari kondisi yang dialami mahasiswa ketika mendapatkan tekanan dalam bidang akademik dan bentuk dari evaluasi terhadap stresor akademik mengenai materi pembelajaran dan ilmu pengetahuan. Terjadinya stres akademik dipicu oleh banyaknya beban pembelajaran yang harus dihadapi oleh peserta didik dalam menempuh pendidikannya, ketidakmampuan dalam menghadapi beban pembelajaran menjadikan mahasiswa mengalami stres secara akademik (Sagita dkk., 2017).

Stres akademik tentu sedikit sulit untuk dikendalikan atau diatasi oleh mahasiswa sehingga dapat mempengaruhi baik itu pikiran, perasaan, reaksi fisik, serta perilaku. Secara

kognitif mahasiswa akan mengalami stres akademik dengan dibuktikan dengan terdapatnya simptom stres akademik yaitu merasa kesulitan jika memusatkan perhatian dalam belajar, sulit mengingat materi, sulit memahami bahan pelajaran, berpikir negatif pada diri dan lingkungannya sendiri. Secara afektif mahasiswa akan merasakan rasa cemas berlebihan, sensitif, sedih, kemarahan, frustrasi. Secara fisiologis munculnya reaksi muka memerah, pucat, lemah dan merasa tidak sehat, jantung berdebar-debar, gemetar, sakit perut, pusing, badan kaku dan berkeringat dingin. Selain itu dilihat dari perilaku muncul yaitu merusak, menghindar, membantah, menghina, menunda-nunda penyelesaian tugas sekolah, malas sekolah, dan terlibat dalam kegiatan mencari kesenangan secara berlebihan sehingga melupakan tugas matakuliahnya (Lubis dkk., 2021). Berdasarkan penjelasan tersebut, perlu untuk menurunkan stres akademik yang dirasakan oleh mahasiswa, sehingga perlu diadakan kegiatan pengabdian masyarakat dengan target sasaran yaitu mahasiswa. Mengurangi stres dapat dilakukan dengan melakukan terapi relaksasi salah satu contohnya adalah relaksasi otot progresif. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Fayzun & Cahyanti, (2019) ditemukan bahwa relaksasi otot progresif terbukti mampu untuk menurunkan tingkat stres pada mahasiswa.

Relaksasi otot progresif dapat dijalankan menggunakan dua proses, pertama dengan memberikan sebuah tegangan otot untuk memulai aktivitas sehingga memberikan output berupa tubuh menjadi rileks (Lindquist dkk., (2014). Jika tubuh sudah memberikan respon berupa relaksasi maka akan berdampak baik secara kognitif, fisiologi, dan maupun perilaku. Relaksasi otot progresif memberikan manfaat berupa tubuh akan terasa lebih ringan. Terjadinya perubahan seperti merasakan manfaat akan mempengaruhi saraf otonom. Selain itu manfaat yang dirasakan adalah adanya respon emosi dan efek menenangkan yang ditimbulkan oleh relaksasi. Terapi ini juga dapat dilakukan kapan saja dan dimana saja tanpa membutuhkan ruangan yang sangat khusus namun ruangan yang tenang (Fayzun & Cahyanti, 2019).

Berdasarkan pemaparan latar belakang di atas maka perlunya kegiatan pelatihan secara daring mengenai relaksasi otot progresif untuk menurunkan stres akademik di masa pandemi covid-19.

Metode

Metode yang dilakukan dalam program pengabdian masyarakat ini adalah dengan penjelasan pelatihan secara daring menggunakan Aplikasi *Video Conference* yaitu *ZOOM Meeting*. Adapun narasumber dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah mahasiswa psikologi yang sudah memiliki kompetensi dibidangnya.

a. Metode pelatihan secara daring

1) Ceramah

Seminar daring yang telah dilaksanakan. Narasumber secara bergantian menjelaskan atau mempresentasikan materi mengenai cara mengelola stres akademik dengan menggunakan terapi otot progresif. Materi yang disampaikan diharapkan dapat memberikan pengetahuan dan keterampilan serta menurunkan stres akademik yang dialami mahasiswa.

2) Praktek pelaksanaan latihan relaksasi otot progresif

Pada tahap ini, narasumber memberikan arahan kepada peserta untuk mempersiapkan diri agar lebih rileks dan tenang sekitar 15 sampai 20 menit, kemudian narasumber memberikan demo mengenai latihan relaksasi otot progresif, lalu peserta mengikutinya.

3) Diskusi

Moderator memberikan kesempatan kepada peserta yang menjadi peserta untuk daring untuk bertanya kepada narasumber, kemudian kedua narasumber menjawab pertanyaan, sehingga diskusi dapat berjalan dengan lancar.

b. Metode Evaluasi

Kirpatrick & Kirpatrick, (2006) membahas mengenai evaluasi terhadap efektivitas program pelatihan (seminar daring) memiliki empat level, berikut ini penjelasannya:

1) Evaluasi reaksi merupakan cara untuk mengukur tingkat kepuasan peserta dalam kegiatan seminar daring dengan mengisi lembar evaluasi reaksi yaitu aitem-aitem pertanyaan terkait proses teknis pelaksanaan seminar daring (webinar) juga terkait kualitas fasilitator/trainer.

2) Pembelajaran

Evaluasi pembelajaran terdiri atas pre-test dan post-test. Pre-test adalah evaluasi yang melibatkan aspek kognitif para peserta sebelum memulai kegiatan pelatihan berupa pengisian aitem-aitem pertanyaan terkait materi yang akan disampaikan. Sedangkan post-

test adalah evaluasi yang melibatkan aspek kognitif para peserta setelah mengikuti kegiatan pelatihan berupa pengisian aitem-aitem pertanyaan terkait materi yang disampaikan.

3) Perilaku

Pada level ini untuk melihat apakah peserta pelatihan setelah mengikuti pelatihan menghasilkan perilaku baru, selain itu evaluasi ini dilakukan untuk membandingkan perilaku peserta sebelum dan sesudah mengikuti seminar daring.

4) Hasil

Evaluasi hasil merupakan hasil akhir yang terjadi setelah peserta mengikuti program pelatihan.

Hasil dan Pembahasan

Peserta pengabdian masyarakat pelatihan secara daring daring untuk menurunkan stres akademik dengan relaksasi otot progresif. Jumlah peserta dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah 30 orang. Adapun gambaran demografi peserta sebagai berikut:

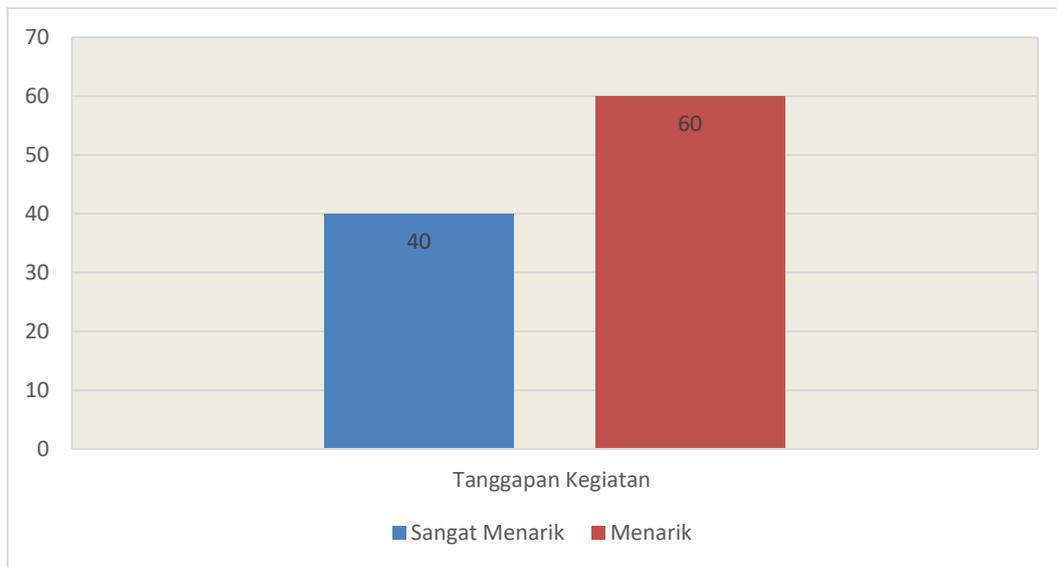
Tabel 1. Karakteristik subjek berdasarkan jenis kelamin

No	Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase
1	Laki-laki	14	46%
2	Perempuan	16	54%%
	Total	30	100%

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa peserta pelatihan relaksasi otot progresif untuk menurunkan stres akademik dengan jenis kelamin laki-laki berjumlah 14 masyarakat atau sekitar 46% dan perempuan berjumlah 15 atau 54%. sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa subjek didominasi dengan jenis kelamin perempuan berjumlah 16 orang atau 54%.

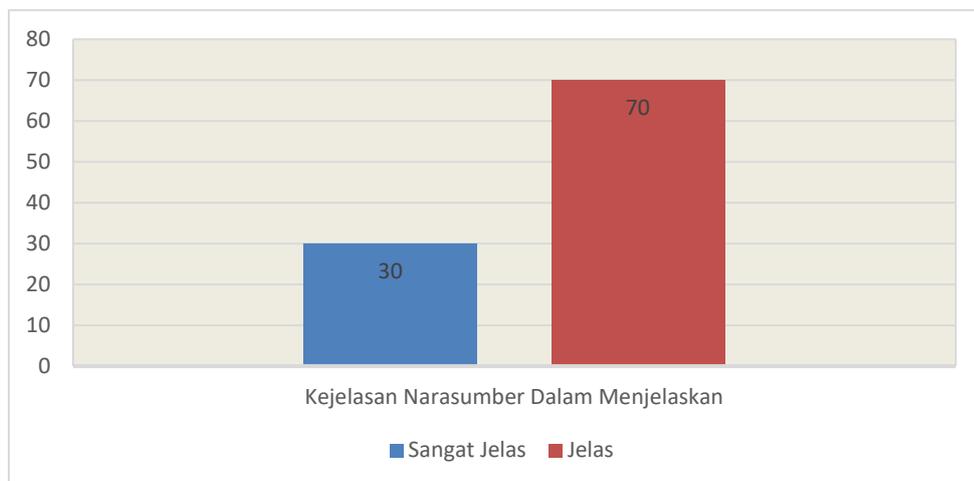
Pada pengambilan data ini untuk pengabdian masyarakat lebih tepatnya kepada mahasiswa yang telah dilaksanakan dengan secara daring. Evaluasi yang dilakukan hanya menggunakan dua level evaluasi yaitu level reaksi dan level pembelajarn *learning*. Berikut ini penjelasannya.

a) Evaluasi Reaksi



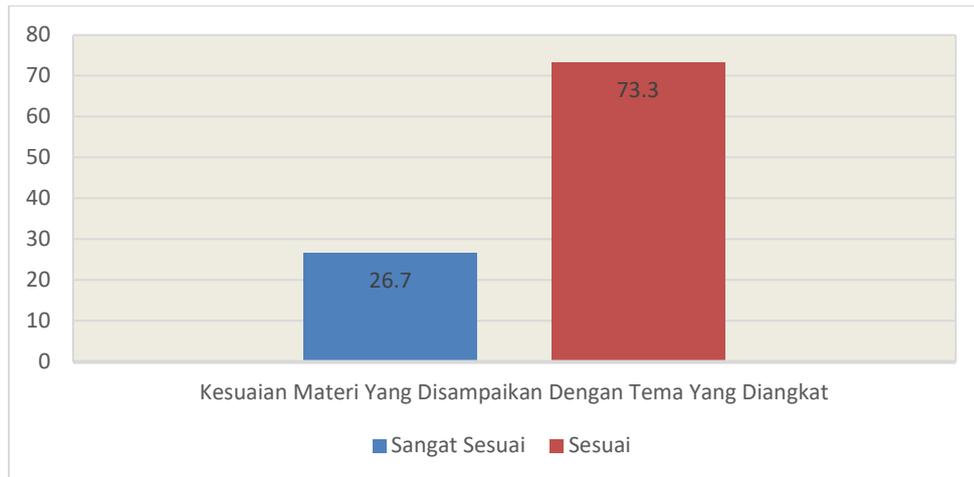
Gambar 1. Hasil evaluasi reaksi tanggapan kegiatan webinar

Berdasarkan gambar 1 ditemukan hasil mengenai tanggapan peserta relaksasi otot progresif untuk menurunkan stres akademik mahasiswa memberikan tanggapan kegiatan sangat menarik sebesar 40% dan menarik 60%.



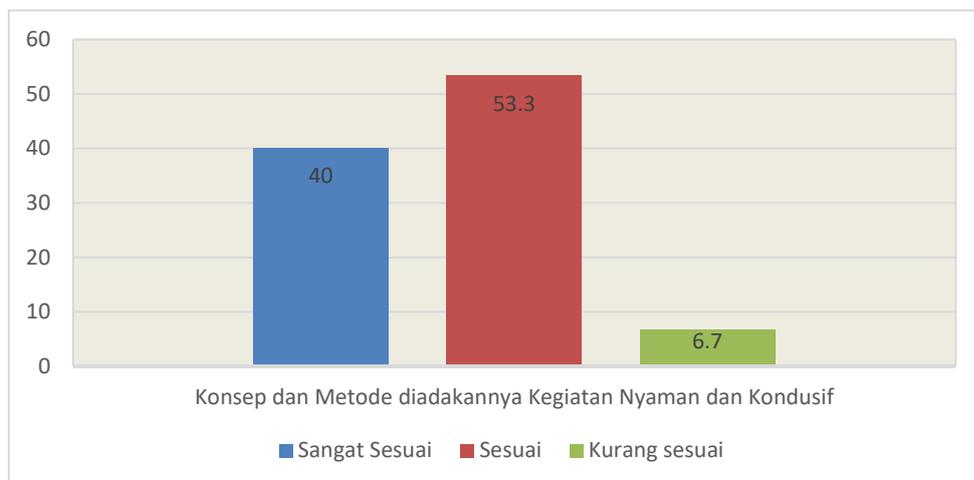
Gambar 2. Hasil Evaluasi Reaksi Kejelasan penjelasan materi

Berdasarkan gambar 2 ditemukan hasil mengenai tanggapan peserta relaksasi otot progresif untuk menurunkan stres akademik mahasiswa memberikan penilaian kejelasan narasumber dalam menjelaskan sebanyak 30% peserta berpendapat sangat jelas, dan 70% peserta berpendapat jelas.



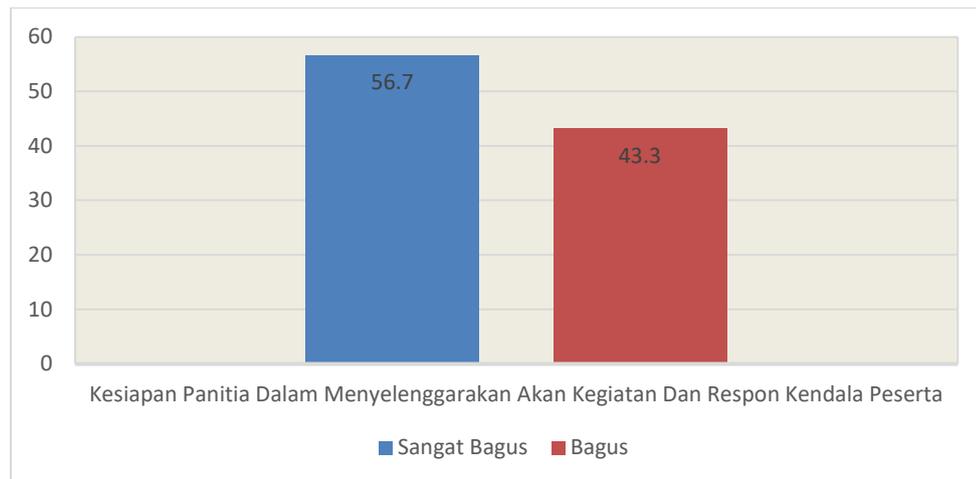
Gambar 3. Hasil Evaluasi Reaksi Kesuaian Materi Dengan Tema

Berdasarkan gambar 3 ditemukan hasil mengenai tanggapan peserta relaksasi otot progresif untuk menurunkan stres akademik mahasiswa memberikan penilaian kesesuaian materi yang disampaikan dengan tema yang diangkat sebanyak 26.7 % peserta berpendapat sangat sesuai dan 73.3% peserta memberikan pendapat sesuai



Gambar 4. Hasil Evaluasi Reaksi Konsep dan Metode diadakannya Kegiatan Nyaman dan Kondusif

Berdasarkan gambar 4 ditemukan hasil mengenai tanggapan peserta relaksasi otot progresif untuk menurunkan stres akademik mahasiswa memberikan penilaian konsep dan metode diadakannya kegiatan nyaman dan kondusif sebanyak 40% peserta menilai sangat sesuai, 53.3% peserta menilai sesuai dan 6.7% peserta menilai kurang sesuai.



Gambar 5. Hasil Evaluasi Reaksi Kesiapan Panitia Dalam Menyelenggarakan akan Kegiatan dan Respon Kendala Peserta

Berdasarkan gambar 5 ditemukan hasil mengenai kesiapan panitia dalam menyelenggarakan akan kegiatan dan respon kendala peserta yang mempersepsikan sangat bagus sebanyak 56.7%, bagus sebanyak 43,3%.

b) Evaluasi Pembelajaran

Tabel 2. Uji Wilcoxon

	Mean	P
Sebelum	58.57	0.000
Sesudah	45.17	

Hasil evaluasi pembelajaran relaksasi otot progresif untuk menurunkan stres akademik mahasiswa ditemukan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan dengan nilai $p = 0.000$ ($p < 0.05$) hal tersebut memiliki arti terdapat perbedaan antara sebelum diberikan materi dan praktek dengan sesudah diberikan materi dan praktek. Penjelasan tersebut dibuktikan dengan nilai mean pre dan post mengalami penurunan (58.57 dan 45.17). Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah agar materi yang disampaikan dengan pendekatan secara psikologi yaitu relaksasi otot progresif agar mampu menurunkan stres akademik mahasiswa terutama masa sekarang yang dihadapi yaitu pandemi covid.19.

Melihat situasi dan kondisi sekarang ini mahasiswa dihadapkan dengan sistem perkuliahan secara daring. Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Sari dkk, (2020) yaitu mengenai stres akademik mahasiswa terhadap keadaan pembelajaran selama pandemi covid-19, menemukan bahwa mahasiswa cenderung mengalami stres akademik sebab karena mahasiswa merasa dituntut untuk mengerjakan tugas perkuliahan semakin banyak.

penelitian yang dilakukan oleh Jannah dkk, (2021) di dalam penelitian tersebut didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan antara stress akademik dengan pembelajaran daring selama masa pandemi *covid-19*. Menurut penelitian ini stres akademik yang dialami oleh mahasiswa diakibatkan oleh kurang efektifnya penyampaian materi dan lingkungan belajar yang tidak kondusif, baik karena akses internet yang sulit maupun lingkungan yang bising.

Stres akademik dapat dikatakan sebagai sesuatu kondisi mahasiswa menghadapi tekanan akademik berbentuk tekanan anggapan serta evaluasi tentang stressor akademik yang terpaut ilmu pengetahuan serta pembelajaran daring (Astuti dkk., 2010). Pada kondisi sekarang ini mahasiswa jika mengalami stres akademik tentu bukanlah sesuatu yang bisa diabaikan saja, oleh sebab itu perlulah dilakukan upaya untuk mengurangi stres akademik selama pandemi covid-19. Salah satu caranya adalah dengan melakukan terapi relaksasi otot progresif. Penjelasan tersebut sesuai dengan hasil pengabdian masyarakat yang telah dilakukan ditemukan bahwa ternyata relaksasi otot progresif ternyata mampu untuk menurunkan stres akademik yang dirasakan oleh mahasiswa. Penjelasan tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Resti, 2014) ditemukan bahwa teknik relaksasi otot progresif terbukti mampu untuk membantu mengurangi tingkat stres.

Relaksasi otot progresif dapat dikatakan sebagai teknik manajemen stres yang sangat populer digunakan untuk merilis stres terutama berhubungan dengan tekanan akademik yang dirasakan oleh mahasiswa. Relaksasi stres keterampilan yang dapat dipelajari serta dapat digunakan dengan tujuan menghilangkan ketegangan, mempunyai fungsi menurunkan kecemasan, serta stres. Cara yang paling efektif salah satunya adalah membuat rileks otot serta menghilangkan kontraksi otot agar mendapatkan tubuh menjadi rileks (Resti, 2014). Relaksasi otot progresif dapat dilakukan secara mandiri dengan menggunakan panduan yang telah ada serta ruangan yang kondusif dan tenang.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengabdian masyarakat yang dilakukan maka diperoleh kesimpulan bahwa pengabdian masyarakat berupa pelatihan secara daring yang dilakukan terbukti mampu untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman serta menurunkan stres akademik dengan menggunakan relaksasi otot progresif.

Daftar Pustaka

- Astuti, R. T., Amin, M. K., & Purborini, N. (2017). Efektifitas Metode hipnoterapi lima jari (hp majar) terhadap tingkat stres akademik remaja di smk muhammadiyah 2 Kabupaten Magelang. *Journal of Holistic Nursing Science*, 4(1), 1–9.
- Fayzun, F., & Cahyanti, L. (2019). Terapi relaksasi otot progresif untuk menurunkan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir Keperawatan Krida Husada Kudus. *Jurnal Profesi Keperawatan*, 6(2), 121–133.
- Jannah, R. (2021). Tingkat stres mahasiswa mengikuti pembelajaran daring pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Riset Dan Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 130–146.
- Kholidah, E., & Alsa, a. (2012). Berpikir positif untuk menurunkan stres psikologis. *Jurnal Psikologi*, 39(1), 67–75.
- Kirpatrick, D., & Kirpatrick, J. (2006). *Evaluating Training Programs: The Four Levels*. Berrett-Koehler Publishers.
- Lindquist, R., Snyder, M., Tracy, M.F. (2014). *Complementary & Alternative Therapies in Nursing, (Seventh Edition)*. Springer Publishing Company.
- Lubis, H., Ramadhani, A., & Rasyid, M. (2021). Stres akademik mahasiwa dalam melaksanakan kuliah daring selama masa pandemi covid-19. *Psikostudia*, 10(1), 31–39.
- Resti, I. B. (2014). Teknik relaksasi otot progresif untuk mengurangi stres pada penderita asma. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 2(1), 1–20.
- Sagita, D. D., Daharnis, D., & Syahniar, S. (2017). Hubungan self efficacy, motivasi berprestasi, prokrastinasi akademik dan stres akademik mahasiswa. *Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling: Teori Dan Praktik)*, 1(2), 43. <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v1n2.p43-52>
- Sari, N. P., Setiawan, M. A., Rajiani, I., & Muin, F. (2020). *Analisis hubungan stres akademik mahasiswa terhadap akses internet terbatas saat belajar selama Pandemi Covid 19*.