

RELAKSASI OTOT PROGRESIF DAN AUTOGENIK UNTUK MENURUNKAN STRES REMAJA DI SMKN 1 DEPOK SLEMAN YOGYAKARTA

PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION AND AUTOGENIC TO REDUCE ADOLESCENT STRESS AT SMKN 1 DEPOK SLEMAN YOGYAKARTA

Endang Lestiwati^{1*}, Anita Liliana²

^{1,2} Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Respati Yogyakarta

^{1*} endanglestia26@gmail.com, ² lilianaanita36@yahoo.com

***penulis korespondensi**

Abstrak

Masa remaja merupakan masa peralihan yang menimbulkan banyak perubahan pada individu. Selain karena proses peralihan, remaja yang bersekolah memiliki tuntutan akademik yang dirasakan sebagai suatu beban dan dapat menimbulkan stres. Manajemen nonfarmakologi yang dapat digunakan untuk menangani stres yaitu relaksasi otot progresif dan autogenik. Mengetahui efektivitas latihan relaksasi otot progresif dan autogenik terhadap stres pada remaja. Jenis penelitian *quasi experiment* dengan rancangan penelitian *pre test and post test nonequivalent control group design*. Pengambilan sampel menggunakan teknik kuota sampling dengan jumlah sampel 51 orang. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner stres DASS 42, dan teknik analisa data menggunakan uji *paired t-test*. Rata-rata skor stres sebelum dan setelah diberikan relaksasi otot progresif adalah 14,12 dan 8,12. Rata-rata skor stres sebelum dan setelah diberikan autogenik adalah 16,47 dan 13,35. Rata-rata skor stres *pre test* dan *post test* pada kelompok kontrol adalah 22,00 dan 16,00. Hasil uji *paired t-test* pada kelompok relaksasi otot progresif, kelompok autogenik dan kelompok kontrol didapatkan nilai *p-value* 0,00, 0,01 dan 0,07. Relaksasi otot progresif dan autogenik efektif menurunkan stres remaja di SMK N 1 Depok

Kata kunci: relaksasi otot progresif; autogenik; stres; remaja

Abstract

Adolescence is a transitional period that causes many changes in individuals. Aside from being a transitional process, adolescents who attend school have academic demands that are perceived as a burden and can cause stress. Nonpharmacological management that can be used to care for stress are progressive muscle relaxation and autogenic. To determine the effectiveness of progressive muscle relaxation exercises and autogenic on stress in adolescents. This type of research is a quasi-experimental study design with pre-test and post-test nonequivalent control group design. Sampling using quota sampling technique with a sample of 51 people. The instrument used was the DASS 42 stress questionnaire, and the data analysis technique used paired t-test. The average stress scores before and after progressive muscle relaxation were 14.12 and 8.12. The average stress scores before and after being given autogenic were 16.47 and 13.35. The average pre-test and post-test stress scores in the control group were 22.00 and 16.00. Paired t-test results in the progressive muscle relaxation group, autogenic group and control group obtained p-values of 0.00, 0.01 and 0.07. Progressive muscle relaxation and autogenic effectively reduces adolescent stress at SMK N 1 Depok

Keywords: progressive muscle relaxation; autogenic; stress; adolescent

1. PENDAHULUAN

Stres merupakan salah satu gangguan mental emosional yang banyak terjadi sekarang ini, tidak terkecuali pada kalangan remaja. Masa remaja merupakan masa transisi dari masa anak-anak ke masa dewasa. Masa transisi ini dapat menimbulkan banyak perubahan pada individu, baik secara fisik maupun secara mental emosional sehingga dapat menyebabkan individu mengalami situasi sulit yang dapat menyebabkan terjadinya kondisi stres. Banyak hal yang dapat menyebabkan terjadinya kondisi stres pada remaja. Penyebab stres lebih pada kejadian-kejadian yang dianggap besar dalam hidupnya dan tidak terduga, misalnya karena perceraian orang tua, patah hati, putus cinta, cinta tidak terbalas, dan karena kecelakaan [1]. Selain masalah yang dialami karena proses peralihan, remaja yang bersekolah memiliki beban karena tuntutan akademik yang dirasakan sebagai suatu hal yang mengganggu, dan kondisi ini akan menimbulkan stres akademik [2].

Ada banyak faktor yang dapat menyebabkan timbulnya stres sehingga terjadi peningkatan jumlah angka kejadian stres. Prevalensi kejadian stres pada remaja semakin meningkat dari tahun ketahun. Menurut data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 sebesar (9,8%) masyarakat Indonesia yang berumur lebih dari 15 tahun mengalami gangguan mental emosional. Prevalensi gangguan mental emosional pada penduduk usia 15 tahun keatas di DIY sebesar 8,1%, pada tahun 2013 dan mengalami peningkatan sebanyak 2,9% pada tahun 2018 menjadi 11,2% dan angka ini berada diatas prevalensi nasional yaitu 9,8% [3].

Kondisi stres dapat memberikan banyak dampak terhadap perkembangan fisik dan psikis seseorang. Dampaknya dapat menimbulkan berbagai gangguan kesehatan, rasa takut yang berlebihan, kecemasan, dan keinginan-keinginan untuk melarikan diri dari segala persoalan yang dihadapinya. Kondisi stres akan dapat mempengaruhi pikiran, perasaan, reaksi fisik, dan tingkah laku dari seseorang. Secara kognitif (pikiran) dapat terjadi kesulitan dalam memusatkan perhatian dalam belajar dan sulit dalam mengingat materi pelajaran atau mudah lupa. Secara afektif (perasaan) muncul rasa cemas, sensitif, sedih, marah, dan frustrasi. Secara fisiologis dapat timbul perasaan lemah, merasa tidak sehat, jantung berdebar-debar, gemetar, pusing, otot kaku, dan berkeringat dingin. Selain itu reaksi stres juga dapat memberikan perubahan pada tingkah laku individu seperti, perilaku merusak, menghindari, membantah, menghina, menunda-nunda pekerjaan atau penyelesaian tugas sekolah, malas sekolah, dan terlibat dalam kegiatan negatif untuk mencari kesenangan secara berlebihan dan berisiko [1, 4].

Manajemen stres dapat dilakukan dengan terapi nonfarmakologi yaitu dengan relaksasi otot progresif dan autogenik. Penelitian menunjukkan teknik relaksasi otot progresif dapat membantu mengurangi tingkat stres dan gejala stres yang dirasakan oleh subjek penelitian [5]. Manajemen stres selanjutnya adalah relaksasi autogenik. Hasil penelitian dari Syafitri tahun 2018 dengan judul Pengaruh Teknik Relaksasi Autogenik terhadap Penurunan Tingkat Stres Kerja pada Karyawan PT. Astra Honda Motor Di Yogyakarta. Dari hasil penelitian tersebut didapatkan kesimpulan bahwa ada pengaruh teknik relaksasi autogenik terhadap tingkat stres kerja pada karyawan [6]. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas relaksasi otot progresif dan autogenik terhadap stres pada remaja di SMK N 1 Depok.

2. MATERIAL DAN METODOLOGI

Jenis penelitian ini merupakan penelitian *quasi experiment* dengan rancangan penelitian *pre test and post test nonequivalent control group design*. Sampel pada penelitian ini adalah sampel yang terpilih dari populasi berjumlah 51 remaja yang kemudian dilakukan penomoran untuk menentukan responden masing-masing kelompok yang terdiri dari 17 responden yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi pada penelitian ini meliputi : remaja yang bersedia

menjadi responden, hadir dan mengikuti penelitian sampai selesai serta memiliki *smart phone* dengan aplikasi *WhatsApp*. Adapun kriteria eksklusinya meliputi : remaja menggunakan obat anti depresan atau anti cemas, mengalami cedera musculoskeletal dan hasil pengukuran skor stres 0 (nol). Pengambilan sampel menggunakan teknik kuota sampling. Pengambilan data dilakukan di SMK N 1 Depok Sleman Yogyakarta pada tanggal 11 April – 28 Mei 2019. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner stres DASS 42, dan teknik analisa data menggunakan uji *paired t-test*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Skor Stres Remaja

Tabel 1 Distribusi Rerata Skor Stres Responden Menurut Kelompok Intervensi di SMK N 1 Depok (N=51)

Kelompok	N	Variabel	Mean	Median	SD	Min-Max
ROP	17	<i>Pre Test</i>	14,12	15,00	5,957	5-25
		<i>Post Test</i>	8,12	9,00	3,604	0-14
Autogenik	17	<i>Pre Test</i>	16,47	18,00	4,543	6-24
		<i>Post Test</i>	13,35	14,00	4,061	6-20
Kontrol	17	<i>Pre Test</i>	21,76	22,00	3,750	14-26
		<i>Post Test</i>	18,41	16,00	6,596	8-31

Berdasarkan tabel 1 rerata skor *pre test* kelompok relaksasi otot progresif 14,12 dengan standar deviasi 5,957, skor tertinggi 25 dan skor terendah 5 dan mengalami penurunan skor *post test* 8,12 dengan standar deviasi 3,604, skor tertinggi 14 dan skor terendah 0. Rerata skor *pre test* kelompok autogenik 16,47 dengan standar deviasi 4,543, skor tertinggi 24 dan skor terendah 6 dan mengalami penurunan skor *post test* 13,35 dengan standar deviasi 4,061, skor tertinggi 20 dan skor terendah 6. Rerata skor *pre test* kelompok kontrol 21,76 dengan standar deviasi 3,750, skor tertinggi 26 dan skor terendah 14 dan mengalami penurunan skor *post test* 16,00 dengan standar deviasi 6,596, skor tertinggi 31 dan skor terendah 8.

Perbedaan Skor Stres Remaja

Tabel 2 Distribusi Perbedaan Rerata Skor Stres Responden Menurut Kelompok Intervensi di SMK N 1 Depok (N=51)

Kelompok	Pre Test		Post		Selisih		<i>p-value</i>
	Mean	SD	Mean	SD	Mean	SD	
ROP	14,12	5,957	8,12	3,604	-6,00	5,292	0,00
Autogenik	16,47	4,543	13,35	4,061	-3,12	4,581	0,01
Kontrol	21,76	3,750	16,00	6,596	-3,35	7,150	0,07

Hasil penelitian berdasarkan tabel 2 menunjukkan rerata skor *pre test* kelompok relaksasi otot progresif 14,12 dan skor *post test* 8,12 dengan standar deviasi 3,604 dan selisih mean - 6,00. Rata-rata skor *pre test* kelompok autogenik 16,47 dan skor *post test* 13,35 dengan standar deviasi 4,061 dan selisih mean -3,12. Rerata skor *pre test* kelompok kontrol 21,76 dan skor *post test* 16,00 dengan standar deviasi 6,596 dan selisih mean -3,35.

Berdasarkan dari hasil uji *paired t-test* skor *pre* dan *post test* pada kelompok relaksasi otot progresif, kelompok autogenik dan kelompok kontrol masing-masing didapatkan nilai *p-value* 0,00, 0,01 dan 0,07. Hal ini dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan skor *pre test* dan *post test* pada kelompok relaksasi otot progresif dan kelompok autogenik sedangkan pada kelompok kontrol tidak ada perbedaan signifikan skor *pre test* dan *post test*.

Pembahasan

Skor Stres Pre Test Remaja

Hasil penelitian pada tabel 1 menunjukkan bahwa rerata skor stres *pre test* pada kelompok relaksasi otot progresif adalah 14,12, kelompok autogenik adalah 16,47 dan kelompok kontrol adalah 21,76. Hal ini menunjukkan skor stres yang dialami responden berbeda-beda. Perbedaan skor stres responden bisa dipengaruhi beberapa faktor antara lain: sifat stresor, durasi stressor, jumlah stressor, pengalaman masa lalu, tipe kepribadian dan tingkat perkembangan [7].

Stres adalah suatu perasaan ragu atau cemas terhadap kemampuan yang dimiliki oleh seseorang dalam memenuhi tuntutan kebutuhan terhadap dirinya karena persediaan yang tidak mencukupi. Stres merupakan reaksi tubuh dan psikis terhadap tuntutan-tuntutan lingkungan kepada seseorang. Pada kondisi stres tubuh akan mengeluarkan kortisol hormon stres. Produksi kortisol secara simultan akibat ketegangan dan beban psikologis akan merusak dinding pembuluh darah, dan akan mengganggu aliran darah ke otak. Meningkatnya produksi dari hormon stres dapat memacu kerja neurotransmitter yaitu saraf pembawa pesan ke otak yang berkaitan dengan emosi dan akan mempengaruhi kesadaran dan fungsi kognitif individu. Selain mempengaruhi fungsi kognitif, stres juga dapat mempengaruhi respon fisiologis individu [8].

Stres dapat dikategorikan sebagai stres normal, stres ringan, stres sedang, stres berat, dan stres sangat berat [9]. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rerata skor stres *pre test* pada kelompok relaksasi otot progresif termasuk dalam kategori stress normal (0-14). Stres normal merupakan kondisi stres yang dapat dialami oleh setiap orang, hal ini dapat timbul karena situasi kelelahan setelah mengerjakan tugas, merasa detak jantung berdetak lebih cepat dan keras setelah melakukan aktivitas, dan rasa takut tidak lulus [10].

Hasil penelitian pada kelompok autogenik menunjukkan rerata skor stres *pre test* termasuk dalam kategori stres ringan (15-18). Stres ringan adalah stressor yang dihadapi setiap orang secara teratur seperti terlalu banyak tidur, kemacetan lalu lintas atau kritikan. Situasi ini biasanya berlangsung beberapa menit atau jam. Stres ringan biasanya tidak disertai timbulnya gejala dan stres ringan berguna memacu seseorang untuk berpikir berusaha lebih tangguh menghadapi tantangan hidup [9].

Hasil penelitian pada kelompok kontrol menunjukkan rerata skor *pre test* termasuk dalam kategori stres sedang, merupakan stres yang berlangsung lebih lama dari stres ringan, dapat berlangsung selama beberapa jam hingga beberapa hari. Ciri-ciri dari stres sedang yaitu sakit perut, otot terasa tegang, perasaan tegang, gangguan tidur, dan badan terasa ringan [9].

Stres dapat menyerang semua usia, termasuk pada usia remaja. Pada masa remaja banyak permasalahan yang muncul, remaja akan mengalami tahap kehidupan yang penuh gejolak, perubahan, dan penyesuaian dalam mencari identitas [11]. Remaja yang relatif belum mencapai kematangan secara mental dan emosional serta harus menghadapi tekanan psikologis dan sosial akan rentan mengalami stres. Masalah dan tuntutan yang kerap dihadapi oleh remaja akan menimbulkan reaksi tubuh berupa stres dengan ciri-ciri berkeringat dingin, nafas sesak, jantung berdebar, tegang dan lainnya [8].

Skor Stres *Post Test* Remaja

Hasil penelitian pada tabel 1 menunjukkan bahwa rerata skor stres *post test* pada kelompok relaksasi otot progresif adalah 8,12, kelompok autogenik adalah 13,35 dan kelompok kontrol adalah 16,00. Rata-rata skor stres *post test* pada ketiga kelompok mengalami penurunan dibandingkan dengan rata-rata skor stress *pre test*.

Skor stres remaja mengalami penurunan setelah diberikan intervensi relaksasi otot progresif dan autogenik dibandingkan dengan skor stres sebelum diberikan intervensi. Hal ini dapat dilihat dari rata-rata skor stress setelah diberikan intervensi. Relaksasi Otot progresif adalah suatu metode relaksasi yang paling sederhana dan mudah dipelajari dengan menegangkan dan merilekskan otot-otot tubuh [12]. Relaksasi otot progresif dapat dilakukan pada posisi yang nyaman di kursi. Relaksasi otot progresif dilakukan dalam waktu 15-30 menit, dengan frekuensi 2 kali dalam sehari dan dalam waktu satu minggu untuk melihat penurunan tingkat stres [13]. Latihan relaksasi otot progresif mampu mengurangi efek psiko-logis seperti stres dan ketegangan mental [14].

Terapi manajemen stres yang kedua adalah autogenik. Latihan autogenik adalah metode latihan yang menggunakan latihan mental untuk mewujudkan keadaan pikiran yang meditatif dan relaksasi yang dihasilkan dan dibimbing oleh diri sendiri atau dibimbing dengan diri sendiri menggunakan frase relaksasi untuk menciptakan perasaan hangat dan berat diseluruh tubuh [15]. Menurut National Safety Council (2004 dalam Setyawati, 2010) menjelaskan latihan autogenik merupakan program sistematis yang akan melatih tubuh dan jiwa untuk berespon dengan cepat dan efektif terhadap perintah verbal untuk rileks dan kembali pada keadaan seimbang dan normal. Kondisi tersebut menunjukkan relaksasi autogenik dapat memberikan perasaan nyaman, mengurangi stres, memberikan ketenangan dan mengurangi ketegangan pada stres sedang [16].

Cara manajemen stres yang dilakukan oleh responden pada penelitian ini, sesuai dengan teori sebelumnya yang menyatakan bahwa stres dapat ditangani dengan cara non-farmakologis. Penatalaksanaan non-farmakologis untuk mengobati stres yaitu dengan cara *exercise*, diet, rekreasi, istirahat, teknik menenangkan pikiran seperti meditasi, relaksasi autogenik, pelatihan relaksasi neuromuscular, relaksasi otot progresif, latihan yoga, dan terapi musik [8,9,17].

Pada kelompok kontrol, responden menyatakan biasa melakukan kegiatan tertentu untuk mengatasi kondisi stres yang dirasakan. Adapun hal-hal yang biasa dilakukan responden yaitu jalan-jalan, bermain bersama teman, menonton tv, mendengarkan musik, beribadah, makan, dan tidur. Hal tersebut sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Wahyuni (2018) dalam buku kerja yang dilaporkan oleh responden pada kelompok kontrol kegiatan manajemen diri yang dilakukan saat mengalami kondisi stres adalah jalan-jalan, makan, tidur, berbicara dengan teman, dan mendengarkan musik [18]. Hal ini sesuai dengan teori dari Hidayat dan Uliyah (2014) yang menyatakan bahwa respon terhadap stressor yang dihadapi individu akan berbeda-beda, hal itu bergantung dari faktor stressor dan kemampuan coping yang dimiliki individu [7].

Perbedaan Skor Stres *Pre Test* dan *Post Test* Remaja pada Kelompok Latihan Relaksasi Otot Progresif di SMK N 1 Depok

Hasil penelitian pada tabel 2 diketahui selisih skor stres *pre test* dan *post test* pada kelompok relaksasi otot progresif sebesar -6,0 poin. Hasil analisa bivariat didapatkan nilai $p=0,000$ ($<0,05$) yang menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan skor *pre test* dan *post*

test pada kelompok latihan relaksasi otot progresif. Hal ini membuktikan bahwa latihan relaksasi otot progresif efektif untuk menurunkan skor stres pada remaja di SMK N 1 Depok.

Stres merupakan kondisi dimana individu dihadapkan pada sebuah tekanan, yang dapat mempengaruhi kondisi fisik, psikologis, dan perilaku. Kondisi stres dapat dipengaruhi oleh hormon di dalam darah dan neurotransmitter di sistem saraf. Hormon stres dilepaskan dalam jumlah kecil sepanjang hari dalam keadaan normal, tetapi bila menghadapi stres kadar hormon akan meningkat secara drastis. Setiap jenis respon tubuh yang berupa stres, baik stres fisik maupun stres psikis dapat meningkatkan sekresi ACTH yang pada akhirnya dapat meningkatkan kadar kortisol. Kortisol merupakan hormon stres yang sekresinya akan meningkat pada kondisi gelisah dan cemas [19]. Stres dapat diatasi dengan cara melakukan teknik relaksasi, salah satunya yaitu teknik relaksasi otot progresif [20].

Latihan relaksasi otot progresif merupakan salah satu cara dalam manajemen stres yang merupakan salah satu bentuk *mind-body therapy* yaitu terapi pikiran dan otot-otot tubuh [21]. Relaksasi otot progresif mengarahkan perhatian untuk membedakan perasaan yang dialami saat kelompok otot dilemaskan dan dibandingkan dengan otot dalam kondisi tegang. Teknik relaksasi ini merupakan suatu gerakan menegangkan dan melemaskan otot-otot pada suatu bagian tubuh yang dapat memberikan perasaan relaks dan nyaman yang nantinya dapat membantu menghilangkan perasaan cemas maupun stress [15].

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa responden yang mendapatkan latihan relaksasi otot progresif sebanyak 3 kali selama 30 menit mengalami penurunan skor stres dan siswa menyatakan merasa rileks dan nyaman setelah kegiatan latihan relaksasi otot progresif. Terapi relaksasi otot progresif yang diberikan akan menghambat jalur umpan balik yang terhambat diantara otot dan pikiran dengan mengaktifkan kerja sistem saraf parasimpatis dan memanipulasi hipotalamus untuk memusatkan pikiran dan sikap positif, sehingga rangsangan stres akan berkurang dan akan memberikan perasaan rileks [22].

Penelitian Ilmi, Dewi dan Rasni (2017) yang meneliti tentang pengaruh relaksasi otot progresif terhadap tingkat stress narapidana wanita di lapas kelas IIA Jember. Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yang diberikan relaksasi otot progresif 6x dalam seminggu selama 25 – 30 menit mengalami penurunan skore stres dari 18,69 sebelum diberikan intervensi menjadi 12,31 setelah mendapatkan intervensi dengan nilai $p = 0,009$. Hasil ini membuktikan ada pengaruh relaksasi otot progresif terhadap tingkat stress narapidana wanita di lapas kelas IIA Jember [23].

Hasil penelitian terkait yang mendukung adalah penelitian yang dilakukan oleh Utami dan Nasution (2018) yang menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian teknik relaksasi otot progresif terhadap tingkat stress dalam menyusun skripsi pada mahasiswa keperawatan semester VIII di Universitas Batam dengan nilai $p = 0,00$ [24].

Perbedaan Skor Stres *Pre Test* dan *Post Test* Remaja pada Kelompok Autogenik di SMK N 1 Depok

Hasil penelitian pada tabel 2 diketahui selisih skor stres *pre test* dan *post test* pada kelompok autogenik sebesar -3,12 poin. Hasil analisa bivariat didapatkan nilai $p=0,001$ ($<0,05$) yang menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan skor *pre test* dan *post test* pada kelompok autogenik. Hal ini membuktikan bahwa autogenik efektif untuk menurunkan skor stres pada remaja di SMK N 1 Depok.

Autogenik merupakan bentuk psikofisiologis yang dapat membantu seseorang untuk mengkondisikan dirinya sendiri dengan menggunakan konsentrasi pasif dan beberapa kombinasi

stimulasi psikofisiologis yang disesuaikan dengan kebutuhan terapi. Pada penelitian ini responden mendapatkan autogenic sebanyak 3 kali selama 30 menit. Autogenic yang diberikan adalah sugesti positif untuk respons stres dengan menggunakan kata - kata atau frase verbal yang singkat dan bertujuan untuk memberikan efek sensasi pada tubuh secara spesifik yang terdiri 6 tema yaitu tema perasaan berat, tema kehangatan, tema denyut jantung, tema pernafasan, tema abdomen, tema dahi dan tema khusus yang dipandu oleh terapis. Jika hal ini dilakukan dalam keadaan yang nyaman dan rileks, kata – kata (frase) yang diucapkan oleh terapis dapat mempengaruhi alam bawah sadar secara mendalam [25].

Hasil penelitian ini sesuai dengan teori yang menyatakan efek dari terapi autogenic dapat mempengaruhi nada simpatik dan mengaktifkan sistem parasimpatis yaitu memperlambat detak jantung, menurunkan tekanan darah dan memberikan keadaan rileks [15]. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Fathia, Wardaningsih dan Khoiriyati (2017) yang meneliti tentang pengaruh *autogenic training* dalam menurunkan respon stress mahasiswa keperawatan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *autogenic training* secara signifikan mampu menurunkan respon stres mahasiswa keperawatan dengan nilai $p = 0,027$ [26].

Penelitian terkait yang sejalan adalah penelitian yang dilakukan oleh Syafitri (2018) yang berjudul Pengaruh Teknik Relaksasi Autogenik Terhadap Penurunan Tingkat Stres Kerja Pada Karyawan PT. Astra Honda Motor di Yogyakarta. Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh terapi relaksasi autogenik terhadap penurunan tingkat stress kerja di PT.AHM Yogyakarta dengan nilai $p = 0,000$ [6].

Perbedaan Skor Stres *Pre Test* dan *Post Test* Remaja pada Kelompok Kontrol di SMK N 1 Depok

Hasil penelitian tabel 2 diketahui ada selisih skor stres *pre test* dan *post test* kelompok kontrol sebesar -3,35 poin. Analisa bivariat perbedaan skor stres *pre test* dan *post test* pada kelompok kontrol dengan p value 0,07 ($p > 0,05$) yang menunjukkan bahwa tidak terjadi perubahan skor stres *pre test* dan *post test* yang signifikan pada kelompok kontrol di SMK N 1 Depok.

Remaja khususnya yang masih bersekolah memiliki beban tersendiri yang memicu terjadinya stres. Selain karena perubahan dari masa transisi yang dialami, pada remaja yang bersekolah juga memiliki beban akademik yang dapat menjadi faktor penyebab stres. Penelitian Anggraini (2018) menyebutkan bahwa faktor penyebab stres yang dialami akibat tuntutan akademik yaitu jadwal pelajaran yang padat, banyaknya kegiatan dengan waktu yang terbatas, tekanan untuk berprestasi tinggi, dan dorongan untuk meniti tangga sosial [27]. Responden mengatakan merasa stres akibat dari jadwal kegiatan belajar di sekolah sangat padat dan mereka masih harus mengikuti kegiatan ekstra kurikuler wajib serta harus mengikuti kegiatan rapat rutin sepulang sekolah, karena sebagian besar responden merupakan siswa yang aktif mengikuti kegiatan organisasi di sekolah.

Responden kelompok kontrol mengalami penurunan pada pengukuran skor stres *post test*. Mumpuni & Wulandari (2010) menyatakan bahwa menurunkan keresahan dan ketegangan dapat dilakukan dengan menyalurkan hobi atau kegiatan yang menyenangkan meskipun tidak berhubungan langsung dengan stres [1]. Hal ini di dukung oleh penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa *self management* atau manajemen diri sangat berpengaruh terhadap respon stres seseorang. *Self management* adalah strategi yang digunakan oleh individu secara mandiri tanpa bimbingan profesional untuk mengelola kehidupan dan masalah kesehatan.

Manajemen diri dapat meliputi *self care* (olahraga, relaksasi formal, relaksasi informal, pengobatan, istirahat, perawatan kesehatan, makan dan minum), *cognitive* (mengalihkan pikiran dan berdoa), *avoidance* (pengalihan dan menyibukkan diri), *connectedness* (komunikasi dengan teman atau keluarga, bergaul dengan komunitas, memelihara hewan, dan bersosialisasi), *pleasurable activities* (melakukan aktivitas di luar atau di dalam rumah, menggunakan media seperti TV, komputer dan telepon genggam), dan *achievement* (melakukan pekerjaan rumah, dan membuat daftar prioritas) [28]. Hal yang dilakukan oleh responden dalam penelitian ini sesuai dengan penelitian sebelumnya, responden dalam penelitian ini menyatakan cara yang digunakan untuk mengatasi kondisi stres yaitu jalan-jalan, bermain bersama teman, menonton tv, mendengarkan musik, beribadah, makan, dan tidur, untuk meredakan kondisi stres yang dirasakan.

Berdasarkan hasil di atas, dapat diketahui bahwa penurunan skor stres pada kelompok kontrol tidak terjadi secara signifikan, hal ini disebabkan oleh berbagai faktor yang mempengaruhi kondisi stres individu. Terjadinya perubahan kondisi stress secara umum dapat dikarenakan sifat stresor, durasi stresor, jumlah stresor, pengalaman masa lalu, tipe kepribadian, serta koping dan cara pengelolaan stres yang dilakukan oleh masing-masing individu [7].

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Luthfa (2015) yang menemukan bahwa pada kelompok kontrol terjadi penurunan skor stres sebanyak 0,1 poin dengan nilai $p= 0,545$ yang berarti tidak terjadi penurunan skor stress secara signifikan [29].

4. KESIMPULAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

- a. Ada perbedaan yang signifikan rata-rata skor stres sebelum dan setelah latihan relaksasi otot progresif
- b. Ada perbedaan yang signifikan rata-rata skor stres sebelum dan setelah autogenik,
- c. Tidak ada perbedaan yang signifikan skor stres *pre test* dan *post test* pada remaja di SMK N 1 Depok yang menjadi kelompok kontrol,
- d. Relaksasi otot progresif dan autogenik efektif untuk menurunkan skor stres pada remaja di SMK N 1 Depok.

Saran

- a. Bagi Ilmu Keperawatan
Berdasarkan hasil penelitian ini membuktikan bahwa latihan relaksasi otot progresif dan autogenik efektif menurunkan skor stres pada remaja sehingga hasil penelitian ini dapat ditambahkan sebagai manajemen stress non farmakologi pada remaja di mata kuliah keperawatan anak ataupun di keperawatan jiwa.
- b. Bagi guru dan kepala sekolah di SMK N 1 Depok Sleman Yogyakarta
Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan untuk menyediakan SOP latihan relaksasi otot progresif dan autogenik bagi pihak sekolah sehingga pada guru dan siswa dapat berlatih relaksasi otot progresif dan autogenik secara mandiri. Selain itu kepala sekolah bisa menetapkan kebijakan latihan relaksasi otot progresif dan autogenik sebagai tambahan kegiatan ekstra kurikuler sebagai salah satu fasilitas untuk mengurangi stres pada siswa di sekolah.
- c. Bagi Penelitian
Penelitian ini dapat dikembangkan untuk penelitian lanjutan terkait dengan latihan relaksasi otot progresif dan autogenik dengan jumlah sampel lebih besar dan usia yang berbeda

misalnya pada anak sekolah dasar dengan lingkungan yang lebih kondusif serta mengkombinasikan dengan manajemen stress yang lain

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Mumpuni, Y., Wulandari, A. *Cara Jitu Mengatasi Stes*. Yogyakarta : Andi; 2010
- [2] Barseli, Mufadhal., Ifdil, I. Konsep Stres akademik Siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan* Volume 5 Nomor 3. Universitas Negeri Padang; 2017
- [3] Riset Kesehatan Dasar. *Riset Kesehatan Dasar 2018*. Jakarta : Departemen Kesehatan RI; 2018
- [4] Nurmaliyah, Faridah. *Menurunkan Stres Akademik Siswa dengan Menggunakan Teknik Self-Instruction*; 2014
- [5] Resti, I. B. Teknik Relaksasi Otot Progresif untuk Mengurangi stres Pada Penderita Asma; 2017. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, Vol. 02, No. 01, Januari 2014. Diakses pada 28 November 2018
- [6] Syafitri, E. N. Pengaruh Teknik Relaksasi Autogenik Terhadap Penurunan Tingkat Stres Kerja Pada Karyawan PT.Astra Honda Motor di Yogyakarta; 2018 5 (2), 395–398. <http://nursingjurnal.respati.ac.id/index.php.JKRY/index>. Diakses pada 11 November 2018.
- [7] Hidayat, A.A. Alimul., Uliyah M. *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia*. Jakarta : Salemba Medika; 2014
- [8] Saam, Z., Wahyuni, S. *Psikologi Keperawatan*. Jakarta : Rajawali Pers; 2013
- [9] Priyoto. *Konsep Manajemen Stress*. Yogyakarta : Nuha Medika; 2014
- [10] Purwati, S. *Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Reguler Angkatan 2010 Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia*. Skripsi. FKUI; 2010
- [11] Widyanti, L., Hastuti, D., Alfiasari. Fungsi Keluarga dan Gejala Stres Remaja dengan Latar Belakang Pendidikan Prasekolah Berbeda. 2012 *Jurnal Ilmu Keluarga & Konsumen*. Vol.5, No. 1. Januari 2012.
- [12] Richmond, R.L. *A guide to psychology and its practice: Progressive muscle relaxation*; 2013. Diperoleh dari <http://www.guidetopsychology.com/pmr.htm>
- [13] Soewondo & Soesmalijah. *Stres, Manajemen Stres, dan Relaksasi Progresif*. Depok :LPSP3 UI; 2012
- [14] Shinde, N., Shinde, K.J., Khatri, S.M., & Hande, D. (2013). Immediate effect of jacobson's progressive muscular relaxation in hyper-tension. *Indian Journal of Physiotherapy and Occupational Therapy*. 2013; 7 (3), 234–237. 10.5958/j.0973-5674.7.3.098
- [15] Snyder, M., Linqvist, R. *Complementary & Alternative Therapes in Nursing (6ed)*. New York : Springer Publishing Company; 2010
- [16] Setyawati, A. Pengaruh Relaksasi Autogenik Terhadap Kadar Gula Darah dan Tekanan Darah pada Klien Diabetes Melitus Tipe 2 dengan Hipertensi. *Skripsi*. Jakarta: Universitas Indonesia; 2010
- [17] Aryani, Farida. *Stres Belajar “Suatu Pendekatan dan Intervensi Konseling”*. Palu : Edukasi Mitra Grafika; 2016
- [18] Wahyuni, E. H. Analisis Pengaruh Terapi Spiritual : Dzikir Terhadap Stres Mahasiswa Fikes Unriyo. *Skripsi*. Universitas Respati Yogyakarta; 2018

- [19] Lisdiana. Regulasi Kortisol pada Kondisi Stres dan *Addiction*. 2012 Journal Unes Vol. 4, No. 1
- [20] Rochmawati, Dwi H., Susanto, W. Pengaruh Relaksasi Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa yang Tinggal di Asrama Rusunawa Universitas Islam Sultan Agung Semarang; 2014. Diakses pada tanggal 15 Mei 2019
- [21] Maghfirah, S., Sudiana., Widyawati. Relaksasi Otot Progresif Terhadap Stres Psikologi dan Perilaku Perawatan Diri Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2. 2015. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*.
- [22] Efriliana, E.M., Rochdiat. W. Perbedaan Efek Terapi Musik Instrumental dan *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) Terhadap Tingkat Stres Pada Mahasiswa Keperawatan Angkatan 2010 Universitas Respati Yogyakarta; 2013. *Jurnal Keperawatan Respati*, Vol. 3 No. 3 September 2013 : 22 – 30
- [23] Ilmi, Z. M., Dewi, E., Rasni, H. Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Stres Narapidana Wanita di Lapas Kelas IIA Jember; 2017. *e-Jurnal Pusataka Kesehatan*, Vol. 5 No.3 September 2017. Diakses pada tanggal 21 Januari 2019
- [24] Utami, S & Nasution, N. Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Stres Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Keperawatan Semester VIII di Universitas Batam; 2018. *Zona Keperawatan* Vol. 8 No. 3, Juni 2018 : 60 – 70
- [25] Juanita, Farida. Relaksasi Autogenic Training Untuk Membantu Keberhasilan Masa Awal Laktasi Pada Ibu Postpartum. 2013. *Jurnal Ners* Vol. 8 No. 2 Oktober 2013: 283 – 294
- [26] Fathia, N. A., Wardaningsih, S., Khoiriyati, A. Pengaruh *Autogenic Training* Dalam Menurunkan Respons Stres Mahasiswa Keperawatan. 2017 <http://ejournal.almaata.ac.id/index.php/JNKI>. Diakses pada 11 November 2018
- [27] Anggraini, D.V. Faktor Penyebab Stres Akademik Pada Siswa. Skripsi. Universitas Sanata Dharma; 2018
- [28] Shepardson, R. L., Tapio, J., & Funderburk, J. S. Self-Management Strategies for Stress and Anxiety Used by Nontreatment Seeking Veteran Primary Care Patients; 2017 *Military Medicine*, 182. <https://doi.org/10.7205/MILMED-D-16-00378>.
- [29] Luthfa, I., Khasanah, F., Sari, D. W. P. Terapi Musik Rebana Mampu Menurunkan Tingkat Stres Pada Lansia di Unit Pelayanan Sosial Pucang Gading Semarang; 2015. *Nurscope*. *Jurnal Keperawatan dan Pemikiran Ilmiah*. 1 (2). 1-7