

SKRIPSI

**PENGARUH *PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION* TERHADAP TINGKAT
STRES AKADEMIK PADA SISWA KELAS XII KEPERAWATAN
MENJELANG UJIAN PRAKTIKUM**

Disusun Guna Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan
Dalam Program Studi Keperawatan Universitas Sahid Surakarta



Disusun oleh:
MAULANA RIZQI NURRHIDHO
NIM. 2022121028

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS SAINS, TEKNOLOGI, DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS SAHID SURAKARTA
2026**

LEMBAR PERSETUJUAN
PENGARUH *PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION*
TERHADAP TINGKAT STRES AKADEMIK SISWA KELAS
XII KEPERAWATAN MENJELANG UJIAN PRAKTIKUM

Di ajukan oleh :

MAULANA RIZQI NURRHIDHO

NIM. 2022121028

Skripsi ini telah mendapat persetujuan uji oleh tim penguji

Pembimbing 1



Sutrisno, S.Kep.,Ns., M.Kep

NUPTK:8360760661130223

Pembimbing 2



Atik Aryani, S.Kep., Ns.,M.Kep

NUPTK:2445765666230202

Mengetahui,

Ketua Program Studi Keperawatan



Widiyono, S.Kep., Ns., M.Kep

NUPTK :2734767668130322

LEMBAR PENGESAHAN

PENGARUH *PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION* TERHADAP TINGKAT STRES AKADEMIK SISWA KELAS XII KEPERAWATAN MENJELANG UJIAN PRAKTIKUM

Di susun oleh :

Maulana Rizqi Nurrhidho

NIM. 2022121028

Skripsi ini telah diseminarkan dan di ujikan

Pada tanggal:

Tim penguji

- | | |
|------------------------------------|-------|
| 1. Sutrisno, S.Kep., Ns., M.Kep | |
| NUPTK:8360760661130223 | |
| 2. Atik Aryani, S.Kep., Ns., M.Kep | |
| NUPTK:2445765666230202 | |
| 3. Indriyati, S.Kep., Ns.,M,Psi | |
| NUPTK. 9356765666230283 | |

Mengetahui,

Ketua

Program Studi keperawatan

Dekan

Fakultas Sains, Teknologi dan
Kesehatan

Widiyono, S.Kep.,Ns.,M.Kep

NUPTK :2734767668130322

Apt. Ahwan, S. Farm.,M.Sc

NUPTK. 2158762663130163

SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS
KARYA ILMIAH

Saya mahasiswa Program Studi Keperawatan Fakultas Sains, Teknologi,
dan Kesehatan Universitas Sahid Surakarta, yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : Maulana Rizqi Nurrhidho

Nim : 2022121028

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Tugas Akhir / Skripsi dengan judul PENGARUH PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION TERHADAP TINGKAT STRES AKADEMIK PADA SISWA KELAS XII KEPERAWATAN MENJELANG UJIAN PRAKTIKUM adalah benar – benar karya yang saya susun sendiri. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa saya ternyata melakukan tindakan menyalin atau meniru tulisan / karya orang lain seolah – olah hal itu pemikiran saya sendiri, saya bersedia menerima sanksi peraturan yang berlaku di Universitas Sahid Surakarta termasuk pencabutan gelar yang telah saya peroleh.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar – benarnya dan apabila dikemudian hari terbukti melakukan kebohongan maka saya sanggup menanggung segala konsekuensinya.

Surakarta, 13 Juli 2026
Yang menyatakan



Maulana Rizqi Nurrhidho
NIM. 2022121028

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai Civitas Akademika Universitas Sahid Surakarta, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama	: Maulana Rizqi Nurrhidho
NIM	: 2022121005
Program Studi	: Keperawatan
Fakultas	: Sains, Teknologi, dan Kesehatan
Jenis Karya	: Skripsi

Demi ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Sahid Surakarta hak bebas noneklusif (*non-exclusive Royalty Free Right*) atas skripsi saya yang berjudul: “ PENGARUH PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION TERHADAP TINGKAT STRES AKADEMIK PADA ‘SISWA KELAS XII KEPERAWATAN MENJELANG UJIAN PRAKTIKUM”, berhak untuk menyimpan, mengalih bentuk, mengalih media, mengelola dalam bentuk pangkalan (*data base*), merawat serta mempublikasi karya ilmiah saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis (*author*) dan pembimbing sebagai *co-author* atau pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya secara sadar tanpa paksaan dari pihak manapun.

Surakarta, 13 Juli 2026
Yang menyatakan



Maulana Rizqi Nurrhidho
NIM. 2022121028

PRAKATA

Puji syukur saya panjatkan kehadiran Allah yang maha esa atas limpahan dan hidayah-Nya sehingga Skripsi dengan judul " Pengaruh *Progressive Muscle Relaxation* Terhadap Tingkat Stres Akademik Pada Siswa Kelas XII Keperawatan Menjelang Ujian Praktikum ". Skripsi/tugas akhir ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh kelulusan Sarjana Keperawatan Universitas Sahid Surakarta. Banyak kendala yang dihadapi dalam penyusunan skripsi ini, namun berkat bimbingan dan dorongan dari berbagai pihak, akhirnya semua kendala dan hambatan dapat terselesaikan. Untuk itu tidak lupa saya ucapkan terimakasih kepada:

1. Ibu Dr. Sri Huning Anwariningsih, S.T., M.Kom, selaku Rektor di Universitas Sahid Surakarta yang telah memberikan kesempatan untuk studi di Universitas Sahid Surakarta.
2. Ibu Apt. Reni Ariastuti, M.Sc Selaku Wakil Rektor bidang Akademik, Kemahasiswaan, Alumni, dan Kerjasama yang telah membantu segala perijinan dalam menyelesaikan tugas selama di Universitas Sahid Surakarta.
3. Ibu Dr. Anniez Rachmawati Musslifah, M.Psi., Psikolog Selaku Wakil Rektor bidang Sumberdaya, Keuangan, dan Pengembangan yang telah memberikan kesempatan untuk melakukan dan memberikan izin penelitian di Universitas Sahid Surakarta.
4. Bapak Apt. Ahwan, S.Farm., M.Sc., Dekan Fakultas Sains Teknologi Dan Kesehatan Universitas Sahid Surakarta yang telah berkontribusi dalam memberikan izin untuk melakukan penelitian.
5. Bapak Widiyono, S.Kep., Ns., M.Kep selaku ketua Program Studi Keperawatan Universitas Sahid Surakarta
6. Bapak Sutrisno, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Pembimbing ke I yang selalu membimbing dalam penyelesaian skripsi/tugas akhir.
7. Ibu Atik Aryani, S.Kep., Ns., M.Kep selaku pembimbing II yang telah memberi kritik dan saran dengan sabar demi kesempurnaan skripsi/tugas akhir ini.
8. Ibu Indriyati, S.Kep., Ns., M, Psi selaku penguji tamu yang dalam kesibukannya telah meluangkan waktunya untuk memberikan kritik dan saran demi kesempurnaan skripsi ini.
9. Para dosen, staf dan karyawan di Fakultas Sains Teknologi dan Kesehatan Program Studi Keperawatan Universitas Sahid Surakarta.

10. Seluruh responden yang bersedia menjadi responden dalam penelitian ini terimakasih atas bantuan dan atensinya.
11. Orang tua yang telah memberikan do'a, motivasi, dukungan yang baik moril maupun spiritual selama ini.
12. Semua pihak yang telah membantu dan memberikan dorongan kepada saya yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu hingga saya dapat menyelesaikan skripsi/tugas akhir ini

Penulis menyadari masih ada kekurangan dalam penyusunan skripsi/tugas akhir ini. Oleh karena itu, saran dan kritik membangun selalu penulis harapkan dari pembaca, dan semoga skripsi/tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi pembaca pada khususnya dalam dunia kesehatan.

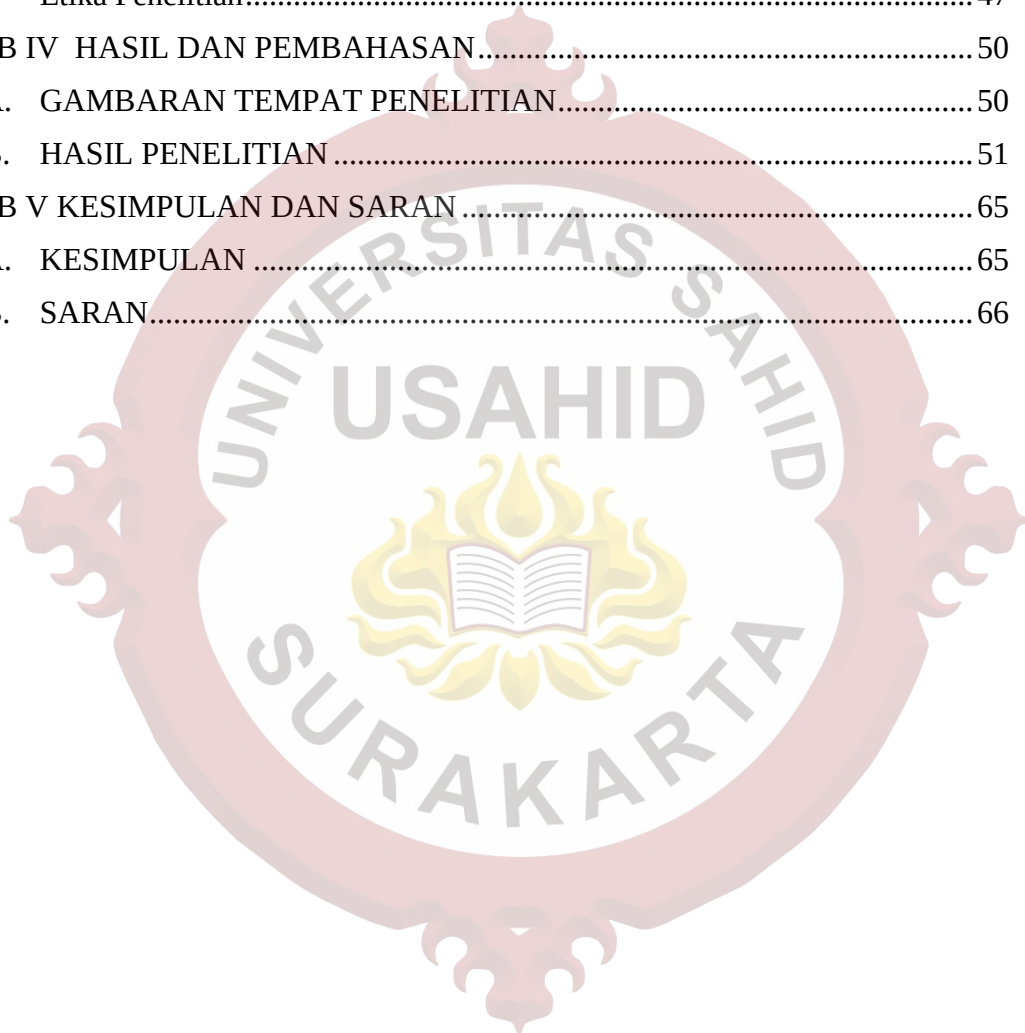
Surakarta, 13 Juli 2026
Yang menyatakan

Maulana Rizqi Nurrhidho
NIM. 2022121028

DAFTAR ISI

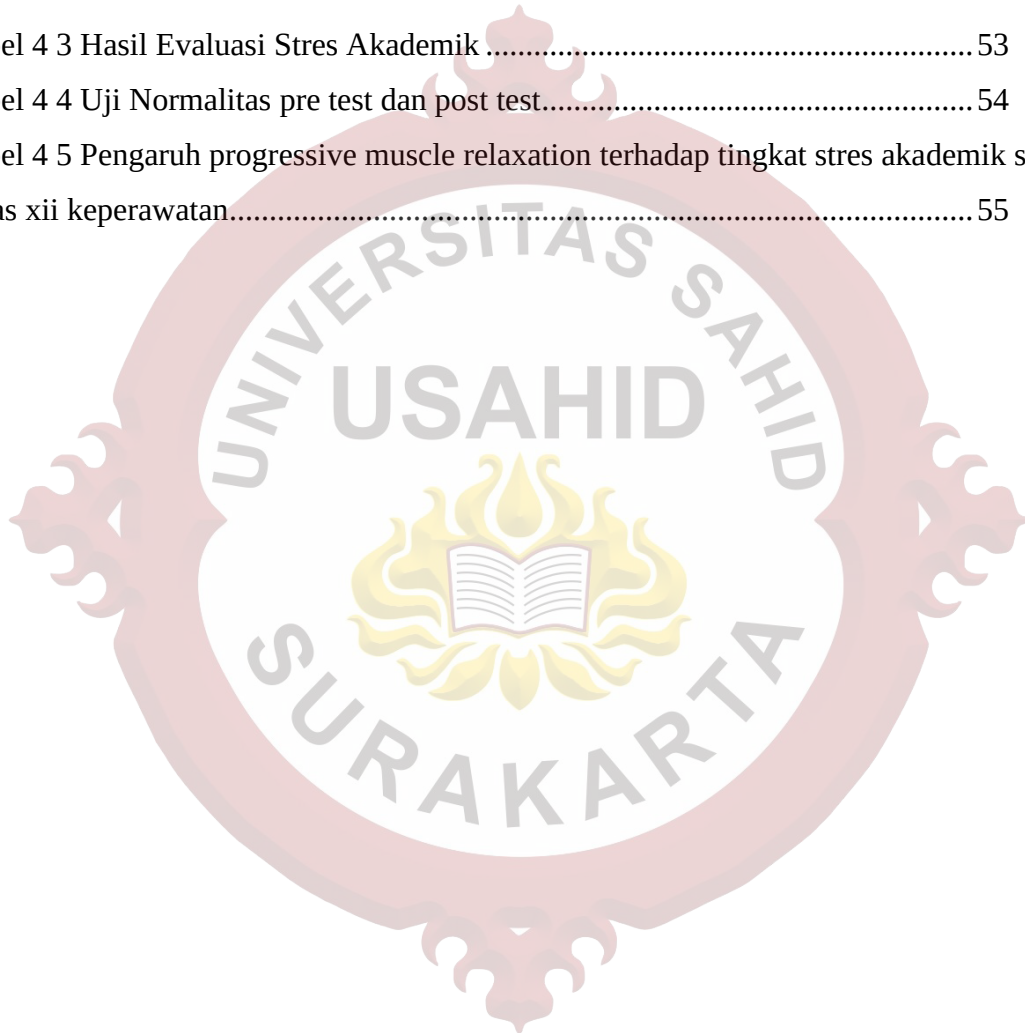
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS	iv
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	v
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN	vii
PRAKATA	viii
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
INTISARI	xv
ABSTACT.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	6
E. Keaslian penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	10
A. Tinjauan Pustaka.....	10
1. Konsep Stres	10
2. Konsep <i>progesive muscle relaxation</i> (PMR)	19
3. Pengaruh <i>progesive muscle relaxation</i> (PMR) terhadap tingkat stres	25
B. Kerangka teori	27
C. Kerangka konsep penelitian.....	28
D. Hipotesis	28
BAB III METODE PENELITIAN	31
A. Desain Penelitian	31
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	32
C. Variabel Penelitian	35
1. Variabel bebas.....	35
2. Variabel terikat.....	35

D. Definisi Operasional	35
E. Instrumen Penelitian	37
F. Uji Validitas dan Reliabilitas.....	39
G. Metode Pengumpulan Data	41
H. Metode Pengolahan dan Analisis Data	42
I. Jalannya Penelitian	45
J. Etika Penelitian.....	47
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	50
A. GAMBARAN TEMPAT PENELITIAN.....	50
B. HASIL PENELITIAN	51
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	65
A. KESIMPULAN	65
B. SARAN.....	66



DAFTAR TABEL

Tabel 1 1 Keaslian Penelitian	8
Tabel 3 1 Definisi Operasional	36
Tabel 3 2 Kisi-kisi Kuisisioner Stres.....	39
Tebel 4 1 Karakteristik Responden (N=23).....	51
Tebel 4 2 Distribusi Frekuensi Stres Sebelum dan Setelah diberikan Intervensi ..	52
Tebel 4 3 Hasil Evaluasi Stres Akademik	53
Tebel 4 4 Uji Normalitas pre test dan post test.....	54
Tebel 4 5 Pengaruh progressive muscle relaxation terhadap tingkat stres akademik siswa kelas xii keperawatan.....	55



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori	29
Gambar 2.2 Kerangka konsep penelitian	30
Gambar 3.1 <i>One Group Design</i>	31



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Nurse Professional Education Study Program
- Lampiran 2 Surat Balasan Studi Pendahuluan
- Lampiran 3 Surat Pengantar Pengajuan Etnical Clearence
- Lampiran 4 Surat Ectical
- Lampiran 5 Jadwal Penelitian
- Lampiran 6 Standar Operasional Prosedur
- Lampiran 7 kuisisioner stres
- Lampiran 8 Informad Consent
- Lampiran 9 Lembar information for consent
- Lampiran 10 Hasil Uji statistic
- Lampiran 11 Hasil Tabulasi Nilai Stres Akademik



ABSTRAK

PENGARUH *PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION* TERHADAP TINGKAT STRES AKADEMIK SISWA KELAS XII KEPERAWATAN MENJELANG UJIAN PRAKTIKUM

Maulana Rizqi Nurhidho¹, Sutrisno², Atik Aryani³

Email: m14508222@gmail.com

Program Studi Keperawatan Fakultas Sains, Teknologi, dan Kesehatan
Universitas Sahid Surakarta

Latar Belakang: Pelaksanaan ujian praktikum keperawatan memiliki tingkat kesulitan dan tekanan psikologis yang tinggi bagi siswa. Berdasarkan studi pendahuluan, sebanyak 87% siswa kelas XII Keperawatan di SMK Citra Medika Sragen menunjukkan gejala stres akademik seperti kecemasan, kesulitan tidur, sakit kepala, hingga penurunan konsentrasi menjelang ujian praktikum. *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) dapat menjadi salah satu intervensi non-farmakologis mandiri untuk menurunkan ketegangan fisik dan psikologis akibat stres tersebut.

Tujuan: Menganalisis pengaruh pemberian terapi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) terhadap tingkat stres akademik siswa kelas XII Keperawatan menjelang ujian praktikum di SMK Citra Medika Sragen.

Metode: Penelitian pra-eksperimen ini menggunakan desain *One Group Pretest-Posttest Design*. Sampel penelitian berjumlah 23 siswi kelas XII Keperawatan yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Data tingkat stres akademik dikumpulkan menggunakan kuesioner *Perceived Academic Stress Scale* (PASS). Analisis data menggunakan uji normalitas *Shapiro-Wilk* dan dilanjutkan dengan uji statistik *Paired Sample t-Test*.

Hasil Penelitian: Rata-rata skor stres akademik responden sebelum intervensi (*pretest*) berada dalam kategori tinggi sebesar $52,00 \pm 6,79$. Setelah diberikan intervensi PMR (*posttest*), mayoritas responden (60,7%) mengalami penurunan tingkat stres ke kategori rendah dengan rata-rata skor sebesar $45,04 \pm 3,50$. Analisis bivariat menunjukkan adanya perbedaan rerata skor yang signifikan sebesar $6,96 \pm 3,29$ dengan nilai $p\text{-value} = 0,001$ ($p < 0,05$).

Kesimpulan: Terapi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) terbukti memiliki pengaruh yang signifikan dalam menurunkan tingkat stres akademik siswa kelas XII Keperawatan menjelang ujian praktikum.

Kata Kunci: *Progressive Muscle Relaxation*, Stres Akademik, Ujian Praktikum, Siswa Keperawatan.

¹ Mahasiswa Program Keperawatan Universitas Sahid Surakarta

² Dosen Keperawatan Universitas Sahid Surakarta

³ Dosen Program Studi Pendidikan Profesi Ners Universitas Sahid Surakarta

ABSTRACT

THE EFFECT OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION ON ACADEMIC STRESS LEVELS AMONG GRADE XII NURSING STUDENTS BEFORE PRACTICUM EXAMINATIONS

Maulana Rizqi Nurhidho³, Sutrisno⁴, Atik Aryani⁵

Nursing Department, Faculty of Science, Technology, and Health
Sahid Surakarta University

Background: Nursing practicum examinations involve high difficulty and psychological pressure for students. A preliminary study revealed that 87% of Grade XII Nursing students at SMK Citra Medika Sragen exhibited symptoms of academic stress such as anxiety, sleep disturbances, headaches, and reduced concentration leading up to their practicum exams. Progressive Muscle Relaxation (PMR) serves as a potential independent, non-pharmacological intervention to alleviate the physical and psychological tension resulting from such stress.

Objectives: To analyze the effect of Progressive Muscle Relaxation (PMR) therapy on the academic stress levels of Grade XII Nursing students before practicum examinations at SMK Citra Medika Sragen.

Method: This pre-experimental study employed a One-Group Pretest-Posttest design without a control group. The sample consisted of 23 Grade XII Nursing students selected via purposive sampling. Data on academic stress levels were collected using the Perceived Academic Stress Scale (PASS) questionnaire. Data analysis involved the Shapiro-Wilk normality test, followed by a paired-samples t-test using SPSS.

Results: The mean academic stress score before the intervention (pretest) fell in the high category (52.00 ± 6.79), representing 69.2% of the group. Following the PMR intervention (posttest), the majority of respondents (60.7%) experienced a reduction in stress levels to the low category, with a mean score of 45.04 ± 3.50 . Bivariate analysis revealed a significant mean score difference of 6.96 ± 3.29 , with a p-value of 0.000 ($p < 0.05$).

Conclusion: Progressive Muscle Relaxation (PMR) therapy is proven to have a significant effect on reducing academic stress levels among Grade XII nursing students before their practical examinations.

Keywords: Progressive Muscle Relaxation, Academic Stress, Practical Examination, Nursing Students

¹. Students of the Nursing Department of Sahid Surakarta University

². Lecturers of the Nursing Department of Sahid Surakarta University

³. Lecturers of the Nursing Department of Sahid Surakarta University

