

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Stres dapat didefinisikan sebagai reaksi psikologis dan fisiologis yang muncul sebagai respons terhadap tekanan yang melebihi kapasitas adaptasi individu (Kusuma *et al.*, 2025). Fenomena ini melibatkan berbagai proses dalam tubuh, termasuk perubahan hormonal, aktivitas sistem saraf otonom, serta dampak kognitif yang berpotensi memengaruhi kualitas hidup secara keseluruhan. Stres tidak hanya menyebabkan gangguan psikologis, tetapi juga berimplikasi pada kesehatan fisik, seperti penurunan sistem imun dan peningkatan risiko penyakit kronis (Kusuma *et al.*, 2025).

Menurut *World Health Organization* (WHO, 2025) melaporkan bahwa gangguan stres merupakan salah satu masalah kesehatan mental utama yang dihadapi oleh remaja dan dewasa muda di seluruh dunia, dengan prevalensi sekitar 6%. Data ini menunjukkan bahwa stres merupakan isu kesehatan masyarakat yang memerlukan perhatian global. Di Indonesia menunjukkan kondisi yang lebih serius. *Indonesian National Mental Health Survey* (I-NAMHS, 2022) mengungkapkan bahwa prevalensi stres di kalangan remaja dan mahasiswa mencapai 71,6%. Angka ini mencerminkan tingginya beban psikososial yang dialami oleh generasi muda, sehingga intervensi dalam bidang kesehatan mental menjadi sangat penting.

Di tingkat regional, Provinsi Jawa Tengah melaporkan bahwa sekitar 20% hingga 25% remaja mengalami gangguan stres yang berdampak signifikan terhadap kesejahteraan psikologis dan performa akademik mereka (Hidayati & Harsono, 2021). Hal ini juga terlihat di Kabupaten Sragen, di mana siswa keperawatan menunjukkan tingkat stres yang cukup tinggi, terutama menjelang ujian praktikum (Hidayati & Harsono, 2021).

Salah satu faktor utama yang memicu stres pada siswa keperawatan adalah pelaksanaan ujian praktikum yang memiliki tingkat kesulitan dan tekanan tinggi. Seperti *Objective Structured Clinical Examination* (OSCE), menuntut kemampuan teknis, ketelitian, dan kesiapan mental yang optimal. Tekanan yang dihasilkan dari ujian praktikum dapat berdampak pada aspek psikologis, fisik, dan kognitif mahasiswa keperawatan. Penelitian di beberapa institusi menunjukkan bahwa sekitar 65% mahasiswa mengalami tingkat stres yang tinggi menjelang ujian praktikum, yang berdampak negatif terhadap konsentrasi, rasa percaya diri, serta kemampuan klinis (Purnamasari et al., 2025).

Dampak stres yang dialami oleh siswa tidak hanya terbatas pada aspek psikologis, seperti kecemasan dan depresi ringan, tetapi juga muncul dalam bentuk gejala fisik seperti sakit kepala, gangguan pola tidur, dan kelelahan yang berkepanjangan (Septriyan, 2023). Stres yang berkepanjangan juga dapat mengganggu kemampuan kognitif yang penting dalam proses pembelajaran klinis serta memicu penurunan performa akademik. Dengan demikian, manajemen stres yang efektif sangat diperlukan untuk mencegah

dampak negatif yang lebih luas. Salah satu teknik relaksasi yang telah terbukti efektif dalam mengurangi stres adalah *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) (Septriyani, 2023).

Progressive Muscle Relaxation adalah metode relaksasi yang dilakukan dengan cara mengontraksikan dan merilekskan otot secara bertahap, yang bertujuan untuk mengurangi ketegangan fisik dan psikologis serta menurunkan respons stres (Kusuma *et al.*, 2025). Teknik ini merangsang penurunan aktivitas sistem saraf simpatik dan menyeimbangkan respons hormonal pada individu yang mengalami stres (Kusuma *et al.*, 2025).

Banyak penelitian mendukung efektivitas *Progressive Muscle Relaxation* (PMR). Kusuma *et al.*, (2025) melaporkan bahwa penerapan *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) berhasil secara signifikan mengurangi tingkat stres di kalangan mahasiswa keperawatan di STIKes Buleleng. Penelitian yang dilakukan oleh Rustam *et al.*, (2022) juga menemukan adanya penurunan stres yang signifikan pada mahasiswa keperawatan Universitas Muslim Indonesia setelah menerima intervensi PMR (Rustam *et al.*, 2022).

Selain itu, Ramdani & Abdullah (2022) dalam penelitiannya terhadap staf kesehatan rumah sakit menunjukkan bahwa *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) efektif dalam menurunkan stres kerja, efek positif terapi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) pada perawat ICU selama pandemi Covid-19. Temuan-temuan ini memberikan dasar ilmiah yang kuat untuk penerapan *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) di lingkungan pendidikan keperawatan (Rustam *et al.*, 2022).

Studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti terhadap 15 peserta didik kelas XII jurusan Keperawatan di SMK Citra Medika Sragen untuk mengevaluasi tingkat stres mereka sebelum ujian praktikum. Dari wawancara dengan lima siswa pertama, terungkap bahwa mayoritas merasakan kecemasan, ketakutan akan membuat kesalahan, serta mengalami kesulitan tidur dan fokus akibat memikirkan ujian yang akan datang. Hasil Wawancara lanjutan dengan lima siswa berikutnya menunjukkan bahwa stres muncul sebagai akibat dari tekanan akademis dan harapan orang tua, disertai dengan gejala emosional seperti mudah tersinggung, cemas, dan kesulitan dalam berkonsentrasi. Beberapa dari mereka juga melaporkan belajar secara berlebihan, namun hasilnya tidak sebanding dengan usaha yang dikeluarkan karena kelelahan dan kelelahan mental. Mereka sebelumnya cara menangainya kecemasan dengan cara belajar praktik tindakan berkelompok tetapi kecemasan dan ketakutan itu masih timbul dalam pikiran mereka.

Sementara itu, lima siswa terakhir mengungkapkan bahwa stres yang mereka alami disebabkan oleh kurangnya rasa percaya diri dan pola belajar yang tidak teratur. Mereka kerap merasa lelah, kehilangan motivasi, serta cenderung menjauh dari interaksi sosial, dan mengalami gejala fisik seperti sakit kepala dan berkurangnya nafsu makan. Secara keseluruhan, 13 dari 15 siswa, yang setara dengan 87%, menunjukkan gejala stres akademik menjelang ujian praktikum. Hal ini menunjukkan bahwa stres sebelum ujian adalah masalah yang nyata dan membutuhkan perhatian. Oleh karena itu, penelitian ini sangat penting untuk dilakukan guna memahami dampak

Progressive Muscle Relaxation (PMR) terhadap tingkat stres siswa kelas XII Keperawatan, yang dapat menjadi landasan dalam usaha meningkatkan kesejahteraan mental dan persiapan belajar siswa.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Apakah ada pengaruh *Progressive Muscle Relaxation* terhadap tingkat stres siswa kelas XII keperawatan menjelang ujian praktikum”?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh *Progressive Muscle Relaxation* terhadap tingkat stress akademik siswa kelas XII Keperawatan menjelang ujian praktikum.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui tingkat stres akademik sebelum diberikan *Progressive Muscle Relaxation* pada siswa kelas XII keperawatan menjelang ujian praktikum.
- b. Mengetahui tingkat stres akademik setelah diberikan *Progressive Muscle Relaxation* pada siswa kelas XII keperawatan menjelang ujian praktikum.
- c. Menganalisis pengaruh *progressive muscle relaxation* terhadap tingkat stres akademik siswa kelas XII keperawatan menjelang ujian praktikum.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi dalam memperkaya ilmu keperawatan, khususnya bidang keperawatan jiwa dalam hal mengelola stres akademik pada siswa. Penelitian ini juga bisa menjadi referensi tambahan mengenai intervensi non-farmakologis yang efektif untuk mengurangi stres, khususnya dengan metode *Progressive Muscle Relaxation (PMR)*.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Responden

Penelitian ini diharapkan bisa memberikan informasi dan keterampilan nyata dalam mengelola stres melalui *Progressive Muscle Relaxation*, sehingga siswa dapat menghadapi ujian dengan lebih tenang dan lebih percaya diri.

b. Bagi Sekolah

Penelitian ini bisa dijadikan acuan dalam menyusun program rutin pengelolaan stres bagi siswa, terutama sebelum ujian praktikum, agar proses pembelajaran menjadi lebih maksimal.

c. Bagi Bidang Keperawatan

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan dalam bidang keperawatan secara profesional dalam penerapan intervensi mandiri dalam mengatasi stress tanpa obat-obatan.

d. Bagi Peneliti

Penelitian ini memberikan pengalaman dalam menganalisis hubungan stress akademik dengan konsentrasi belajar Siswa keperawatan serta menambah wawasan mengenai faktor-faktor yang mempengaruhinya.

e. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan bisa menjadi referensi bagi peneliti lain yang ingin mengembangkan penelitian serupa, misalnya dengan menggabungkan PMR dengan teknik relaksasi lain seperti *mindfulness* atau *guided imagery*, agar hasil yang diperoleh lebih luas dan komprehensif.

E. Keaslian penelitian

Berdasarkan jangkauan pengetahuan dan referensi yang diperoleh peneliti. Peneliti mengambil topik “Pengaruh Progressive Muscle Relaxation Terhadap Tingkat Stres Akademik Siswa Kelas Xii Keperawatan Menjelang Ujian Praktikum Di Smk Citra Medika Sragen ” ” ini bukan penelitian yang pertama dilakukan tetapi penelitian serupa dilakukan oleh:

Tabel 1 1 Keaslian Penelitian

No	Nama dan Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan Dan Perbedaan
1	Pengaruh <i>Progressive Muscle Relaxation</i> terhadap stres mahasiswa baru jurusan okupasi terapi Poltekes Surakarta (Nihayaturrohmah & Kurnia, 2023)	kuantitatif <i>pre-exsperimen</i> tipe <i>onegroup pretest-posttest</i> .	Intervensi <i>Progressive Muscle Relaxation</i> (PMR) yang diberikan selama 12 kali intervensi berpengaruh terhadap stres yang dialami oleh mahasiswa baru Jurusan Okupasi Terapi Poltekkes Surakarta. Jumlah rata-rata skor pretest 21,37, posttest dengan rata-rata 14,47 dan selisih rata-rata pretest dan posttest yaitu 6,63. Hasil hipotesis juga menunjukkan jika $p\text{-value}$ 0.000	Ada persamaan pada penelitian ini yaitu variabel yaitu <i>Progressive Muscle Relaxation</i> dan Stres, metode penelitian yang sama yaitu kuantitatif <i>pre-exsperimen</i> tipe <i>onegroup pretest posttest</i> . Perbedaan pada penelitian ini adalah subjeknya, peneliti sebelumnya menggunakan subjek Mahasiswa dan peneliti sekarang menggunakan subjek siswa kelas XII
2	<i>The Effect of Progressive Muscle Relaxation Therapy on Reducing Stress Levels in Students of Nursing Stikes Guna</i>	menggunakan metode pendekatan <i>Quasi Eksperimen</i> dengan desain <i>Nonequivalent control group design</i> .	penelitian dapat di asumsikan bahwa ada pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa	Ada persamaan pada penelitian ini yaitu variabelnya yaitu <i>Progressive Muscle Relaxation</i> dan Stres. Ada Perbedaan pada penelitian ini adalah subjeknya peneliti sebelumnya menggunakan subjek mahasiswa dan peneliti sekarang menggunakan subjek siswa kelas XII, perbedaan pada metode penelitian yaitu peneliti

	Bangsa Yogyakarta (Dara et al., 2024)			sebelumnya menggunakan metode pendekatan <i>Quasi Eksperimen</i> dengan desain <i>Nonequivalent control group design</i> . Dan peneliti yang sekarang
3	Pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap stres mahasiswa tingkat akhir dengan sistem pembelajar an daring (Asiah et al., 2024)	<i>quasi eksperimen</i> tanpa kelompok kontrol, yaitu <i>One Group Pretest– Posttest design</i>	Ada pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap stres mahasiswa tingkat akhir dengan sistem pembelajaran daring pada masa pandemi COVID-19 di Program Studi Ilmu Keperawatan dengan Hasil analisis nilai $p (0,001) <$ nilai $\alpha (0,05)$.	Ada persamaan pada penelitian ini yaitu variabelnya <i>Progressive Muscle Relaxation</i> dan Stres. dan ada persamaan desain penelitian yang digunakan yaitu <i>One Group Pretest– Posttest design</i> Ada Perbedaan pada penelitian ini yaitu subjeknya peneliti sebelumnya menggunakan subjek mahasiswa dan peneliti yang sekarang menggunakan subjek siswa kelas XII dan ada perbedaan metode penelitian nya peneliti sebelumnya menggunakan metode <i>quasi eksperimen</i> dan peneliti yang sekarang menggunakan metode <i>pre-exsperimen</i>