

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai pengaruh Progressive Muscle Relaxation (PMR) terhadap tingkat stres akademik siswa kelas XII Keperawatan di SMK Citra Medika Sragen menjelang ujian praktikum, dapat disimpulkan hal-hal berikut:

1. Gambaran Tingkat Stres Sebelum diberikan teknik relaksasi otot progresif, sebagian besar siswa (69,2%) mengalami tingkat stres akademik dalam kategori tinggi, dengan nilai rata-rata skor stres sebesar 52,00. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami stres akademik pada kategori tinggi, yang sejalan dengan kondisi responden yang sedang menghadapi masa persiapan ujian praktikum.
2. Gambaran Tingkat Stres Sesudah Intervensi Setelah diberikan intervensi Progressive Muscle Relaxation, terjadi perubahan kondisi di mana mayoritas siswa (60,7%) mengalami penurunan stres menjadi kategori rendah, dengan nilai rata-rata skor stres turun menjadi 45,04. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mengalami tingkat stres akademik yang tergolong tinggi sebelum diberikan intervensi.

3. Kesimpulannya, terdapat pengaruh pemberian teknik *Progressive Muscle Relaxation* terhadap penurunan tingkat stres akademik pada siswa keperawatan menjelang ujian praktikum. stres akademik siswa keperawatan menjelang ujian praktikum.

B. SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan keterbatasan yang ada, peneliti memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi Responden (Siswa)

Siswa diharapkan dapat menerapkan teknik *Progressive Muscle Relaxation* secara mandiri dan rutin sebagai strategi koping utama dalam mengatasi stres akademik, khususnya saat menghadapi ujian praktikum atau situasi pembelajaran lain yang menimbulkan ketegangan fisik maupun tekanan batin. Teknik ini dapat dilakukan kapan saja dan di mana saja untuk membantu menenangkan pikiran, merilekskan otot, serta meningkatkan fokus dan kesiapan diri.

2. Bagi Pihak Sekolah

Pihak sekolah diharapkan dapat mengintegrasikan teknik relaksasi otot progresif ke dalam program pembinaan siswa, misalnya melalui mata pelajaran kesehatan, kegiatan bimbingan konseling, atau sesi persiapan menjelang ujian praktikum. Hal ini dapat dijadikan upaya promotif dan preventif dalam menjaga kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis siswa, sehingga siswa tidak hanya unggul