

PENGARUH TERAPI PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION (PMR) UNTUK MENGURANGI STRES PADA MAHASISWA JURUSAN KEPERAWATAN STIKES BULELENG DALAM MENGHADAPI BEBAN SKS

Gede Eka Darma Kusuma¹, Agus Ari Pratama^{2*}, Aditha Angga Pratama³

¹⁻³Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Buleleng, Buleleng, Indonesia

*Korespondensi: ariajuz05@gmail.com

ABSTRACT

Background: Stress faced by students is caused by academic stress, namely stress caused by the learning process on campus and the impact of lectures. Stress with an optimal level can improve learning ability, and excessive stress can cause health problems. One relaxation technique that can be used to reduce stress is PMR (Progressive Muscle Relaxation) therapy. This study aims to determine the Effect of Progressive Muscle Relaxation (PMR) Therapy to Reduce Stress in Nursing Students of STIKes Buleleng in Facing the SKS Load. **Method:** This study employed a pre-experimental one-group pre-test and post-test design with a total sample of 76 students. Data were collected using the DASS-21 questionnaire. The statistical test used was the Wilcoxon test. **Results:** The results of this study indicate that the sig. (2-tailed) or p-value = 0.000. Since the p-value is less than 0.05, the null hypothesis (H_0) is rejected, and the alternative hypothesis (H_a) is accepted. **Conclusion:** There is an Effect of Progressive Muscle Relaxation (PMR) Therapy to Reduce Stress in Nursing Students of STIKes Buleleng in Facing the SKS Load.

Keywords: Nursing Students, Stress Level, PMR Therapy

ABSTRAK

Latar belakang: Stres yang dihadapi mahasiswa disebabkan oleh stress akademik, yaitu stres yang disebabkan oleh proses pembelajaran di kampus dan dampak perkuliahan. Stres dengan tingkat yang optimal dapat meningkatkan kemampuan belajar, dan stress yang berlebih mengakibatkan terjadinya gangguan kesehatan. Salah satu teknik relaksasi yang dapat digunakan untuk mengurangi stres adalah terapi *PMR (Progressive Muscle Relaxation)*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Terapi *Progressive Muscle Relaxation (PMR)* Untuk Mengurangi Stres Pada Mahasiswa Jurusan Keperawatan STIKes Buleleng Dalam Menghadapi Beban SKS. **Metode:** yang digunakan pada penelitian ini adalah *pra-experimental one group pre-pots test* dengan jumlah sampel 76. Alat pengumpulan data dengan menggunakan kuesioner *DASS-21*. Uji statistik yang digunakan

yaitu uji *Wilcoxon*. **Hasil:** dari penelitian ini nilai *sig.(2-tailed)* atau *p-value*= 0,000 karena nilai *p* lebih kecil dari 0,05 maka hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima. **Simpulan:** Terdapat Pengaruh Terapi *Progressive Muscle Relaxation (PMR)* Untuk Mengurangi Stres Pada Mahasiswa Jurusan Keperawatan STIKes Buleleng Dalam Menghadapi Beban *SKS*.

Kata kunci: Mahasiswa Keperawatan, Tingkat Stres, Terapi *PMR*

PENDAHULUAN

Mahasiswa dikatakan sebagai individu yang mengalami perubahan dari remaja menuju dewasa. Dalam keadaan seperti ini banyak diwarnai dengan berbagai perubahan, seperti fisik, psikologis, dan sosial. Tantangan mahasiswa dalam konteks pembelajaran adalah beban *SKS* yang tinggi. Dengan beban *SKS* yang tinggi mengakibatkan munculnya stres yang dialami oleh mahasiswa, yang dapat mengakibatkan terjadinya gangguan pada kesehatan mental, fisik, termasuk penurunan prestasi akademik mereka (Ambarwati et al., 2019). Stres menurut *WHO (World Health Organization)* adalah respons tubuh atau suatu reaksi terhadap faktor psikososial, seperti tekanan mental atau tanggung jawab hidup.

Menurut *WHO (World Health Organization)* peristiwa stres sangat tinggi, yaitu mencapai angka 350 juta orang di seluruh dunia menderita stres, menjadikannya penyakit paling umum keempat di dunia. Diperkirakan sekitar 1,33 juta orang di Indonesia saat ini menderita masalah psikologis dan stres. Angka tersebut mencapai 14% dari total penduduk, dan tingkat stres akut (stres berat) mencapai 1-3%. Presentase mahasiswa yang mengalami stress berkisar antara 38 hingga 71% di seluruh dunia, dan 39,6% di asia. Sementara itu, prevalensi stress pada mahasiswa di Indonesia sendiri ditemukan berkisar antara 36,7 hingga 71,6%. (Barseli et al., 2020).

Jumlah stress di Provinsi Bali mencapai 9,8% untuk penduduk usia 15 tahun ke atas. Angka ini lebih tinggi dibandingkan prevalensi nasional yang sebesar 9,3%. Jika prevalensi stres digolongkan berdasarkan kelompok usia memperoleh data dengan jumlah remaja (15-24

tahun) dengan jumlah 6,1%, dewasa muda (25-44 tahun) dengan jumlah 10,7%, dan dewasa lansia (>45 tahun) dengan jumlah 8,8%. Sedangkan di Kabupaten Buleleng prevalensi stres mencapai angka 12,6%. Ini artinya, 1 dari 8 orang di Kabupaten Buleleng mengalami stress (Riskestas Bali, 2019).

Pada individu yang menempuh pendidikan tinggi, tingkat stres yang terjadi dikaitkan dengan kualitas hidup dan kesejahteraan yang lebih buruk (Ribeiro et al., 2019). Tingkat stres yang optimal meningkatkan kemampuan belajar, dan stres yang berlebihan menyebabkan masalah kesehatan. Hal ini mengurangi harga diri siswa dan mempengaruhi kinerja akademik mereka. Tingkat stres yang tinggi dapat berdampak buruk pada fungsi kognitif dan pembelajaran mahasiswa. Selain mengganggu kesehatan dan kesejahteraan secara keseluruhan, gejala depresi dan kecemasan selanjutnya dapat mempengaruhi prestasi akademik siswa (Bernal et al., 2019).

Untuk membantu para mahasiswa dalam mengidentifikasi dan mengelola stres yang dialami diperlukan untuk merekomendasikan penerapan pelatihan manajemen stres dalam program pendidikan (Chang et al., 2019). Salah satu latihan manajemen stres yang dapat dilakukan adalah relaksasi, salah satu metode relaksasi yang dapat digunakan untuk menurunkan tingkat stres siswa adalah Progressive Muscle Relaxation (PMR).

PMR adalah jenis terapi relaksasi dengan cara mengkontraksikan otot-otot tertentu kemudian melepaskan ketegangan tersebut, relaksasi otot progresif juga menggunakan peregangan dan relaksasi suatu kelompok otot dan mengurangi ketegangan otot untuk menciptakan perasaan rileks (Lengsi et al., 2021). Terapi *PMR (Progressive Muscle Relaxation)* dapat mengurangi stres pada individu, meningkatkan keadaan relaksasi, dan meningkatkan kesehatan secara keseluruhan (Loren et al., 2021). Terapi *PMR (Progressive Muscle Relaxation)* dikatakan sebagai teknik terstruktur guna menciptakan relaksasi yang mendalam dan secara nyata mampu membawa peningkatan kualitas hidup utamanya mengenai keadaan diri yang sehat pada jenis-jenis gangguan medis dan

kejiwaan (Kurnia et al., 2023).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada tanggal 25 Juni 2024 di STIKes Buleleng pada mahasiswa Keperawatan semester 5 dengan jumlah mahasiswa 102 dengan menggunakan kuesioner *DASS 21 (Depression Anxiety Stress Scales 21)* terhadap 10 orang mahasiswa, didapatkan 6 orang mahasiswa keperawatan memiliki indikator penilaian tingkat stres sedang, 2 orang mahasiswa memiliki indikator penilaian tingkat stres ringan, dan 2 orang mahasiswa memiliki indikator penilaian tingkat stres normal. Salah satu gejala yang dialami seseorang dalam keadaan stres yaitu merasa sedih dan tertekan. Selain itu penyebab mahasiswa mengalami stres adalah beban tugas yang banyak materi perkuliahan yang semakin lama semakin sulit hal ini merupakan tuntutan untuk memenuhi sistem satuan kredit (*SKS*) ditambah dengan lapangan yang mengakibatkan mahasiswa/i sulit membagi waktunya. Jumlah SKS mahasiswa semester 5 yakni sebanyak 21 SKS.

METODE

Penelitian dilaksanakan setelah dinyatakan Layak Etik dengan nomor komite etik: 814/EC-KEPK-SB/IV/2024 dari Komite Etik Penelitian Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Buleleng. Desain penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan Pre Experiment menggunakan metode *One Group Pre Test dan Post Test Design*. Penelitian ini dilakukan di Kampus 1 STIKes Buleleng. Waktu penelitian dilaksanakan selama 3 minggu yaitu 21 November sampai dengan 12 Desember 2024. Kriteria insklusi dalam penelitian ini yaitu mahasiswa aktif prodi Keperawatan STIKes Buleleng semester 5, bersedia menjadi responden dalam 3 minggu. Kriteria eksklusi dalam penelitian ini yaitu responden yang sedang dalam pengobatan berkaitan dengan psikologi, Tidak bersedia menjadi responden pada penelitian tersebut. Penelitian ini menggunakan teknik *Wilcoxon Test* dengan *Purposive Sampling* dan terdapat 76 sampel. Alat ukur yang digunakan *DASS-21*. Penelitian ini menggunakan analisis univariat yaitu mengidentifikasi karakteristik responden seperti umur dan jenis kelamin serta analisis bivariat menggunakan statistik

Uji Kolmogorov-Smirnov Test.

Intervensi *Progressive Muscle Relaxation (PMR)* yang dilakukan pada responden adalah 1 kali sehari selama 15 hari selama 15-30 menit. Alat ukur yang digunakan pada variable independent pada penelitian ini yaitu berupa standar oprasional prosedur (SOP) dengan penatalaksanaannya berupa pemberian terapi *Progressive Muscle Relaxation (PMR)* dengan menyertakan video, *DASS-21 (Depretion Anciety Stress Scale-21)* digunakan sebagai alat ukur pada variabel dependen pada penelitian ini yang digunakan untuk melakukan pengukuran tingkat stres dan pencatatan hasil dari pemeriksaan *pre* dan *post-test* dengan lembar observasi.

HASIL**Tabel 1.** Karakteristik Responden

Karakteristik	Jumlah	Presentase
Umur		
19-21 Tahun	70	92,1%
22-24 Tahun	6	7,9%
Jumlah	76	100
Jenis Kelamin		
Laki - laki	13	17.1%
Perempuan	63	82,9%
Jumlah	76	100%

Tabel 1 menunjukkan hasil distribusi Frekuensi responden berdasarkan umur diperoleh hasil dari 76 responden, umur minimal responden adalah 19 tahun, umur maksimal responden adalah 24 tahun dengan rata-rata umur responden adalah 21 tahun. Hasil distribusi Frekuensi menunjukkan bahwa dari 76 responen, responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 13 orang dengan persentase 17.1% dan responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 63 orang dengan persentase 82.9%.

Tabel 2. Gambaran Responden Sebelum Pemberian Terapi PMR

Tingkat Stres	Frekuensi	Percentase (%)
Normal	9	11,8%
Ringan	28	36,8%
Sedang	39	51,4%
Total	76	100%

Tabel 2 menunjukkan sebelum diberikan intervensi mayoritas hasil tingkat stresnya termasuk dalam kategori sedang (19-25) sebanyak 39 (51,4%) responden, sedangkan yang tingkat stres dalam kategori ringan (15-18) terdapat 28 responden (36,8%), dan mahasiswa yang memiliki tingkat stres normal (0-14) sebanyak 9 (11,8%).

Tabel 3. Gambaran Responden Sesudah Pemberian Terapi PMR

Tingkat Stres	Frekuensi	Percentase (%)
Normal	48	63,3%
Ringan	17	22,3%
Sedang	11	14,4%
Total	76	100%

Tabel 3 menyajikan hasil distribusi frekuensi diperoleh hasil setelah diberikan terapi dari 76 responden hasil tingkatan stres yang tergolong normal (0-14) terdapat 48 responden (63,3%), responden dengan tingkat stres kategori ringan (15-18) sebanyak 17 (22,3%), sedangkan responden dengan tingkat stres kategori sedang (19-25) sebanyak 11 (14,4%).

Tabel 4. Hasil uji statistic pre dan post-test dengan uji *Wilcoxon*

Uji Wilcoxon Test	Pre Test - Post Test
Asymp.Sig (2-tailed)	0.000

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan pada pelaksanaan intervensi terapi otot progresif Untuk Mengurangi Stres Pada Mahasiswa Jurusan Keperawatan Stikes Buleleng Dalam Menghadapi Beban SKS. Hasil uji yang dilakukan dengan menggunakan uji *Wilcoxon Test* bahwa nilai *p value* = 0.000 nilai tersebut kurang dari < 0.05 maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis H0 ditolak dan Ha diterima yang berarti terdapat Pengaruh yang signifikan pada pemberian intervensi Terapi Otot Progresif Untuk Mengurangi Stres Pada Mahasiswa Jurusan Keperawatan STIKes Buleleng Dalam Menghadapi Beban SKS.

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden Berdasarkan Umur dan Jenis Kelamin

Mengacu pada pendistribusian Frekuensi responden berdasarkan umur diperoleh hasil dari 76 responden, umur minimal responden adalah 19 tahun, umur maksimal responden adalah 24 tahun dengan rata-rata umur responden adalah 21 tahun. Berdasarkan hasil penelitian diatas dapat diketahui bahwa usia dapat mempengaruhi resiko tingkat stres. Hasil penelitian tersebut sejalan dengan penelitian yang dilaksanakan oleh Yeni (2020), menunjukkan hasil analisis rata-rata responden termasuk dalam kelompok umur dewasa awal tingkat stresnya lebih tinggi terdapat empat belas orang (80%), sementara itu pada mahasiswa yang termasuk dalam kelompok umur dewasa menengah tingkat stresnya termasuk rendah terdapat empat orang (56%). Usia-usia tersebut mudah mengalami gangguan management pola stres yang berhubungan dengan persoalan- persoalan yang di alamiya seperti persoalan tuntutan tugas, tuntutan keluarga dan sebagainya.

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi menunjukkan bahwa jenis kelamin dari 76 responden di dapatkan responden yang berjenis kelamin perempuan berjumlah 63 (82,9%) dan minoritas berjenis kelamin laki-laki sebanyak 13 (17,1%). Berdasarkan hasil tersebut diperoleh hasil jenis kelamin perempuan mengalami stres yang lebih dominan dibandingkan laki-laki. Hal ini sejalan dengan teori menurut Kaplan dan Sadock (2005) dalam Nur et al., (2022) apabila ditinjau dari segi perbandingan tingkat stress antara laki-

laki dan perempuan menunjukkan perempuan lebih sering mengalami stres. Resikonya mencapai dua kali lebih besar dibandingkan dengan laki-laki. Hal ini merupakan pengaruh hormonal serta stressor psikologis yang berbeda antara wanita dan laki-laki. Pernyataan ini sejalan dengan penelitian di amerika serikat dimana berbeda dengan pria, wanita memiliki kecenderungan tinggi pada tingkat stresnya umumnya 30% lebih tinggi dibandingkan dengan pria. Penelitian ini juga didukung oleh penelitian Sutjiato (2015) dalam Rozanawati Rozanawati et al., (2023), Penelitian yang dilakukan ini menunjukkan dibandingkan dengan jenis kelamin laki-laki, tingkat stres pada jenis kelamin perempuan 2,7 kali lebih tinggi. Sehingga dari seluruh tingkatan stres persentasenya meningkat pada Perempuan.

Distribusi Frekuensi Sebelum dan Setelah Terapi Relaksasi Otot Progresif

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi diperoleh hasil sebelum diberikan terapi relaksasi otot progresif menunjukkan bahwa dari total mayoritas tingkat stres responden masuk dalam kategori sedang (19-25) sebanyak 39 responden (51,4%), sedangkan mahasiswa yang memiliki tingkat stres dengan kategori ringan (15-18) sebanyak 28 (36,8%), dan mahasiswa yang memiliki tingkat stres normal (0-14) sebanyak 9 (11,8%). Hasil ini didukung dengan analisis penelitian yang telah dilaksanakan oleh Damayanti et al., (2022) dengan judul “Pengaruh Progressive Muscle Relaxation Terhadap Stres Mahasiswa Baru Fakultas Keperawatan Tanggerang” pada mahasiswa fakultas keperawatan di universitas swasta di Tangerang dari 623 responden didapatkan hasil stres normal sebanyak 81 (33,2) responden, stress ringan sebanyak 30 (12,3%) responden, stress sedang sebanyak 57 (23,4%) responden serta stres berat sebanyak 56 (23,0%) responden.

Berdasarkan hasil setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif menunjukkan bahwa dari total 76 responden distribusi frekuensi setelah diberikan intervensi, responden memiliki kategori tingkatan stres yang tergolong normal (0-14) terdapat 48 responden (63,3%), responden dengan tingkat stres kategori ringan (15-18) sebanyak 17 (22,3%), sedangkan responden dengan tingkat stres kategori sedang (19-25) sebanyak 11

(14,4%). Hasil penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan oleh (Anggraini, 2022) sesudah dilakukan teknik relaksasi otot progresif yang dilakukan 1 kali terapi per hari selama 15-20 menit yang dilaksanakan selama 7 hari berturut turut pada mahasiswa tingkat akhir FITKes Unjani, dapat diketahui bahwa tingkat stres mahasiswa setelah diberikan terapi teknik relaksasi otot progresif yang mengalami stres ringan 42 orang atau (65,6%) sedangkan yang mengalami stres sedang berjumlah 22 orang atau (34,4%). Hasil penelitian menunjukkanadanya perubahan tingkat stres setelah dilakukannya terapi relaksasi otot progresif di FITKes Unjani Cimahi.

Peneliti menyimpulkan bahwa terjadi peningkatan nilai antara sebelum dan sesudah diberikan gerakan relaksasi otot peogresif. Terdapat peningkatan kemampuan mengontrol marah, perberian terapi relaksasi otot progresif dilakukan secara bertahap pada pasien resiko prilaku kekerasan dengan kemampuan mengontrol marah merespon sesuai dengan stimulus.

Hasil analisa data *Pre Test* dan *Post Test* Penelitian menggunakan Uji *Wilcoxon****Test***

Hasil uji menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan tingkat stres mahasiswa keperawatan semester 5 sebelum dan sesudah perlakuan terapi *Progressive Muscle Relaxation (PMR)*. Hasil analisis penelitian ini yang dilakukan menggunakan SPSS yang menggunakan uji *Wilcoxon* dari 76 responden didapatkan hasil nilai *p-value* =0,000 atau *sig. (2-tailed)* dengan tingkat signifikan yang sudah ditentukan yaitu 0,05 (α), hasil ini menunjukkan nilai *p value-nya* lebih kecil dari 0,05 yg artinya Hipotesis nol (H_0) ditolak, sedangkan hipotesis alternative (H_a) diterima, yang artinya ada pengaruh terapi *Progressive Muscle Relaxation (PMR)* Untuk Mengurangi Stres Pada Mahasiswa Jurusan Keperawatan STIKes Buleleng Dalam Menghadapi Beban *SKS*.

Temuan penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian terkait relaksasi otot progresif yang dilakukan pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir di Universitas Muhammadiyah Surakarta oleh Sari Rahayu, dan Endarsih Parmiasih (2021) melaporkan bahwa teknik

relakasi otot progresif yang di berikan pada sample 20 orang mahasiswa dapat menurunkan tingkat stres setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif selama satu kali sehari selama 7 hari berturut-turut. Setelah dilakukan analisa data ditemukan nilai $p= 0,003$ dengan taraf signifikan 5% ($\alpha= 0,05$). Hal ini juga didukung dengan penelitian Krisna, (2022) berdasarkan penelitian *uji wilcoxon Signed Ranks Test* menunjukkan hasil Asymp.Sig. (2-tailed) bernilai 0,000. Karena nilai 0,000 lebih kecil dari <0,05, sehingga Hipotesis Ha diterima, yang artinya terdapat pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan stres pada mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun skripsi di FITKes Unjani Cimahi.

SIMPULAN

Hasil analisis penelitian ini yang dilakukan menggunakan SPSS yang menggunakan uji *Wilcoxon* dari 76 responden didapatkan hasil nilai $p-value = 0,000$ atau *sig. (2-tailed)* dengan tingkat signifikan yang sudah ditentukan yaitu 0,05 (α), hasil ini menunjukkan nilai $p value$ -nya lebih kecil dari 0,05 yang artinya Hipotesis nol (H_0) ditolak, sedangkan hipotesis alternative (H_a) diterima, yang artinya ada pengaruh terapi *Progressive Muscle Relaxation (PMR)* Untuk Mengurangi Stres Pada Mahasiswa Jurusan Keperawatan STIKes Buleleng Dalam Menghadapi Beban SKS.

DAFTAR PUSTAKA

Agustine, Uly, et al. "Motivational Interviewing with Progressive Muscle Relaxation for Anxiety Disorders in Tuberculosis." *The Malaysian Journal of Nursing (MJN)* 15.3 (2024): 47-53.

Ansyah, Eko Hardi, Ramon Ananda Paryontri, and Ghozali Rusyid Affandi. "The effectiveness of counseling based on Al-Fatihah psychology to reduce academic stress in students during the covid-19 pandemic." *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan* 11.1 (2023): 19-24.

Ansyah, Eko Hardi, Ramon Ananda Paryontri, and Ghozali Rusyid Affandi. "The effectiveness of counseling based on Al-Fatihah psychology to reduce

Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2019). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa.

In *Jurnal Keperawatan Jiwa* (Vol. 5, Issue 1)

Barseli, M., Ifdil, I., & Fitria, L. (2020). Stress akademik akibat Covid-19. *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, 5(2), 95-99.

Bayantari, Ni Made, Suyasning Hastiko Indonesiani, and Putu Indah Budi Apsari. "Regulasi diri dalam belajar dan hubungannya dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat pertama fakultas kedokteran." *Jurnal Ilmiah Pendidikan dan Pembelajaran* 6.3 (2022): 609-618.

Hidayati, L. N., & Harsono, M. (2021). Tinjauan literatur mengenai stres dalam organisasi. *Jurnal Ilmu Manajemen*, 18(1), 20-30.

Kurlillah, R. A. (2021). *Pemberian Terapi Progressive Muscle Relaxation Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Hipertensi Di Desa Kembangsawit Kecamatan Ambal* (Doctoral Dissertation, Universitas Muhammadiyah Gombong).

Lubis, H., Ramadhani, A., & Rasyid, M. (2021). Stres akademik mahasiswa dalam melaksanakan kuliah daring selama masa pandemi Covid 19. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 10(1), 31.

Lenaini, I. (2021). Teknik pengambilan sampel purposive dan snowball sampling. *Historis: Jurnal Kajian, Penelitian Dan Pengembangan Pendidikan Sejarah*, 6(1), 33-39. <http://journal.ummat.ac.id/index.php/historis/article/view/4075>

Musu, E. T., Murharyati, A., & Saelan, S. (2021). Gambaran Stres Kerja Perawat IGD di Masa Pandemi Covid-19 di Rumah Sakit Surakarta. *Jurnal Gawat Darurat*, 3(1), 1-10.

Nasrulloh, Sofhian Fazrin, and Atang Sutisna. "Pengembangan learning management system perguruan tinggi berdasarkan Permendikbud no. 3 tahun 2020." *Nuansa Informatika* 16.1 (2022): 59-65.

Nursalam. (2020). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan* (Peni Puji Lestari, Ed.; 5th ed.). Penerbit Salemba Medika.

Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.

Rahayu, M. N. M., & Arianti, R. (2020). Penyesuaian mahasiswa tahun pertama di perguruan tinggi: Studi pada mahasiswa fakultas psikologi UKSW. *Journal of Psychological Science and Profession*, 4(2), 73-84.

Riskesdas Provinsi Bali. (2018). *Profil Kesehatan Provinsi Bali*

Simatupang, Elizabeth; Yuhertiana, Indrawati. Merdeka belajar kampus merdeka

terhadap perubahan paradigma pembelajaran pada pendidikan tinggi: Sebuah tinjauan literatur. *Jurnal Bisnis, Manajemen, Dan Ekonomi*, 2021, 2.2: 30-38.

Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D* (2nd ed.). Alfabeta.

Toussaint, Loren, et al. "Effectiveness of progressive muscle relaxation, deep breathing, and guided imagery in promoting psychological and physiological states of relaxation." *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine* 2021.1 (2021): 5924040.

Pratama & Senja. (2022). Keperawatan Jiwa. Bumi Medika.

Primasari, Y., & Rahmawati, E. Y. (2021). Progressive Muscle Relaxation Therapy as an Effort to Reduce Anxiety in Physical Diseases. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 4(2), 383-392.

Wulan, S. S. (2023). Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir. *Jurnal Ilmu Keperawatan Indonesia (JIKPI)*, 4(1), 173-176.

Wulan, Sarinah Sri. "Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir." *Jurnal Ilmu Keperawatan Indonesia (JIKPI)* 4.1 (2023): 173-176.

Windhu, I. *Pengembangan Multimedia Pembelajaran Interaktif Pada Mata Kuliah Asesmen Dan Evaluasi Pembelajaran Dengan Menggunakan Model Blended Learning*. Diss. Universitas Pendidikan Ganesha, 2023.

Zainaro, M. A., Tias, S. A., & Elliya, R. (2021). Efektifitas Progressive Muscle Relaxation (PMR) Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Banjarsari Serang Banten. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 4(4), 819-826.