

SKRIPSI
PENGARUH RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP
KECEMASAN UJIAN PADA SISWA SMAN 1 MAGETAN



PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO
TAHUN 2025

**PENGARUH RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP
KECEMASAN UJIAN PADA SISWA SMAN 1 MAGETAN**

SKRIPSI

Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)
Dalam Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Oleh :

RYAN AHMAD SYAHADA

NIM: 23632469

**PROGAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO
TAHUN 2025**

HALAMAN PERNYATAAN

Saya bersumpah bahwa skripsi ini adalah hasil karya sendiri dan belum pernah dikumpulkan oleh orang lain untuk memperoleh gelar dari berbagai jenjang pendidikan di Perguruan Tinggi manapun.

Ponorogo, 17 Januari 2025

Yang Menyatakan



Ryan Ahmad Syahada

23632469

HALAMAN PERSETUJUAN

Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kecemasan Ujian Pada Siswa
SMAN 1 Magetan

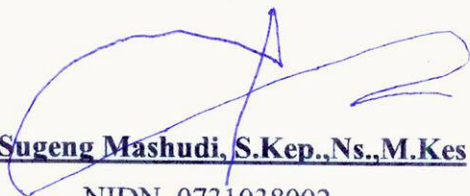
Ryan Ahmad Syahada

NIM 23632469

Skripsi ini Telah Disetujui Pada Tanggal 16 Januari 2025

Oleh :

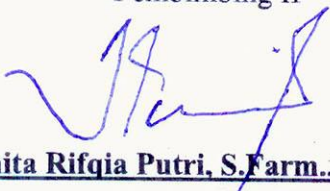
Pembimbing I



Dr. Sugeng Mashudi, S.Kep.,Ns.,M.Kes

NIDN. 0731038002

Pembimbing II



Dianita Rifqia Putri, S.Farm.,M.Sc., Apt

NIDN. 709069001

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Sulistyo Andarmoyo, S.Kep., Ns., M.Kes., Ph.D

NIDN. 715127903

Lembar Penetapan Panitia Penguji Skripsi

Skripsi penelitian ini telah diuji dan dinilai oleh Penguji Pada Ujian Skripsi
Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo
Pada Tanggal 20 Januari 2025

Panitia Penguji

Penguji Utama: **Lina Ema Purwanti, M.Kep**

(.....)

Penguji 1 : **Ririn Nasriati, S.Kep.,Ners.,M.Kep**

(.....)

Penguji 2 : **Dianita Rifqiaputri, S.Farm.,M.Sc.,Apt**

(.....)

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo



(.....)

Sulistyo Andarmoyo, S.Kep., Ns., M.Kes., Ph.D

NIK. 1979121520030212

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kami panjatkan kehadirat Allah SWT, berkat rahmat dan hidayahnya saya dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “ Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kecemasan Ujian Pada Siswa SMAN 1 Magetan”. Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep) pada Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

Bersamaan ini perkenankanlah saya mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya dengan hati yang tulus kepada :

1. Dr. Rido Kurnianto, M.Ag, selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas untuk mengikuti dan menyelesaikan pendidikan di Program Studi S1 Keperawatan.
2. Sulistyo Andarmoyo, S.Kep.,Ns.,M.Kes.,Ph.D, selaku Dekan Fakultas Ilmu
3. Siti Munawaroh, S.Kep.Ns.,M.Kep, selaku Kaprodi S1 Keperawatan yang telah memberikan kemudahan dalam penyusunan skripsi ini.
4. Dr. Sugeng Mashudi, S.Kep.,Ns.,M.Kes, selaku pembimbing I yang telah meluangkan waktu dan pikiran serta memberikan masukan yang bermanfaat dalam penyusunan skripsi ini.
5. Dianita Rifqiaputri, S.Farm.,M.Sc.,Apt .selaku pembimbing II yang juga telah banyak membantu memberikan kritik dan saran serta masukan dalam penyusunan skripsi ini.

6. Supardi, S.pd, M.pd, selaku Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Magetan yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian di wilayah kerjanya.
7. Perpustakaan SMAN 1 Magetan yang telah memberikan kemudahan dalam penyediaan buku dan jaringan internet sebagai pendukung untuk penyusunan skripsi ini
8. Orang tua yang selalu mengiringi langkahku dengan doa dan memberi semangat, harapan, serta dukungan.
9. Rekan-rekan S1 Keperawatan RPL Angkatan 2023 atas kerja sama dan motivasinya.

Dalam penulisan ini, penulis menyadari bahwa proposal ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun.

Ponorogo, 17 Januari 2025

Penulis



Ryan Ahmad Syahada

NIM. 23632469

PENGARUH RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP KECEMASAN UJIAN PADA SISWA SMAN 1 MAGETAN

Ryan Ahmad Syahada

Program Studi Ilmu Keperawatan, S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah
Ponorogo

Abstrak

Kecemasan merupakan hasil biokimia antara tubuh dan otak yang meningkat dan mendapatkan perhatian, proses yang terjadi saat situasi akademik berupa mengerjakan tugas, diskusi di kelas, dan mengikuti ujian. Kecemasan akan ujian ini umum dirasakan pada manusia khususnya bagi siswa pada berbagai jenjang sekolah. Kecemasan yang dialami oleh siswa dapat mengganggu psikis dan fisik mereka, dimana pada kondisi psikisnya siswa mengira ulangan itu beban, akibatnya mereka takut akan remedial bahkan hingga tidak naik kelas dan pada gangguan fisik berupa gampang panik, gemetar, berkeringat, detak jantung bertambah. Gangguan tersebut menyebabkan kecemasan yang dikenal kecemasan saat ujian, kejadian kecemasan akan ujian marak dirasakan bagi kalangan siswa. Tujuan penelitian ini adalah Mengetahui Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kecemasan Ujian pada Siswa SMAN 1 Magetan. Metode penelitian yang digunakan adalah metode STAI (*State - Trait Anxiety Inventory*) dengan populasi adalah Siswa kelas X SMAN 1 Magetan, teknik sampling menggunakan *Proporsional random sampling* dan didapatkan sampel sejumlah 80 sampel, Selanjutnya data akan dianalisis secara univariat dan bivariat menggunakan Aplikasi SPSS versi 25 dengan metode uji normalitas untuk mengetahui apakah data yang diamati berdistribusi normal atau tidak. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Sig. (2-tailed)* variabel tingkat kecemasan bernilai $0.000 < 0.05$, maka dapat disimpulkan bahwa bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa ada perbedaan rata-rata tingkat kecemasan antara sebelum dan sesudah intervensi yang artinya ada pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif dalam mengurangi Tingkat Kecemasan Ujian pada siswa SMA Negeri 1 Magetan.

Kata Kunci : Kecemasan Ujian, Relaksasi Otot Progresif , Siswa

THE EFFECT OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION ON TEST ANXIETY IN STUDENTS OF SMAN 1 MAGETAN

Ryan Ahmad Syahada

Nursing Science Study Program, Bachelor of Nursing, Muhammadiyah University

Abstract

Anxiety is the result of biochemistry between the body and brain that increases and gets attention, a process that occurs during academic situations such as doing assignments, discussions in class, and taking exams. Anxiety about exams is common among humans, especially students at various levels of school. The anxiety experienced by students can disturb them psychologically and physically, where in their psychological condition students think that tests are a burden, as a result they are afraid of remedial work, even to the point of not going to class and physical problems include easy panic, trembling, sweating, increased heart rate. This disorder causes anxiety, known as exam anxiety, and exam anxiety is widespread among students. The aim of this research is to determine the effect of progressive muscle relaxation on exam anxiety in students at SMAN 1 Magetan. The research method used is the STAI (State - Trait Anxiety Inventory) method with the population being class with the normality test method to find out whether the observed data is normally distributed or not. The research results show that Sig. (2-tailed) anxiety level variable has a value of $0.000 < 0.05$, so it can be concluded that H_0 is rejected and H_a is accepted. So it can be concluded that there is a difference in the average level of anxiety between before and after the intervention, which means that there is an influence of Progressive Muscle Relaxation Therapy in reducing the level of exam anxiety in students at SMA Negeri 1 Magetan.

Keywords: Test anxiety, Progressive Muscle Relaxation, Students

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERNYATAAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.4 Manfaat Penelitian	5
1.5 Keaslian Penelitian	7
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	12
2.1 Konsep Relaksasi Otot Progresif	12
2.1.1 Relaksasi Otot Progresif	12
2.1.2 Tujuan Relaksasi Otot Progresif.....	12
2.1.3 Manfaat Relaksasi Otot Progresif	12
2.1.4 Mekanisme Kerja Relaksasi Otot Progresif	13
2.1.5 Prosedur melakukan Relaksasi Otot Progresif	14
2.2 Konsep Kecemasan	20
2.2.1 Pengertian kecemasan	20
2.2.2 Jenis kecemasan	20

2.2.3	Tingkat kecemasan	21
2.2.4	Mekanisme coping kecemasan	23
2.2.5	Proses terjadinya kecemasan	23
2.2.6	Faktor yang mempengaruhi kecemasan ujian siswa	25
2.2.7	Dampak kecemasan ujian pada siswa	26
2.2.8	Pengukuran kecemasan	27
2.2.9	Penatalaksanaan kecemasan	29
2.3	Konsep Siswa	30
2.3.1	Pengertian siswa	30
2.3.2	Peranan siswa	31
2.3.3	Kerangka Teori	31
BAB 3	KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN	35
3.1	Kerangka Konseptual	35
3.2	Hipotesis Penelitian	36
BAB 4	METODOLOGI PENELITIAN	37
4.1	Desain Penelitian	37
4.2	Kerangka Operasional	38
4.3	Populasi, Sampel, Besar Sampel, Sampling	39
4.4	Variabel Penelitian	41
4.5	Definisi Operasional	41
4.6	Instrumen Penelitian	42
4.7	Lokasi dan Waktu Penelitian	43
4.8	Prosedur Pengumpulan Data dan Analisis Data	43
4.9	Etika Penelitian	51
BAB 5	HASIL DAN PEMBAHASAN.....	54
5.1	Hasil Penelitian.....	57
5.2	Pembahasan Penelitian.....	59

BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN	67
6.1 Kesimpulan	67
6.2 Saran	68
DAFTAR PUSTAKA	70



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Diagram Model Teori Adaptasi Keperawatan Callista Roy.	34
Gambar 3.1	Kerangka Konsep Penelitian	35
Gambar 4.1.	Kerangka Kerja	38

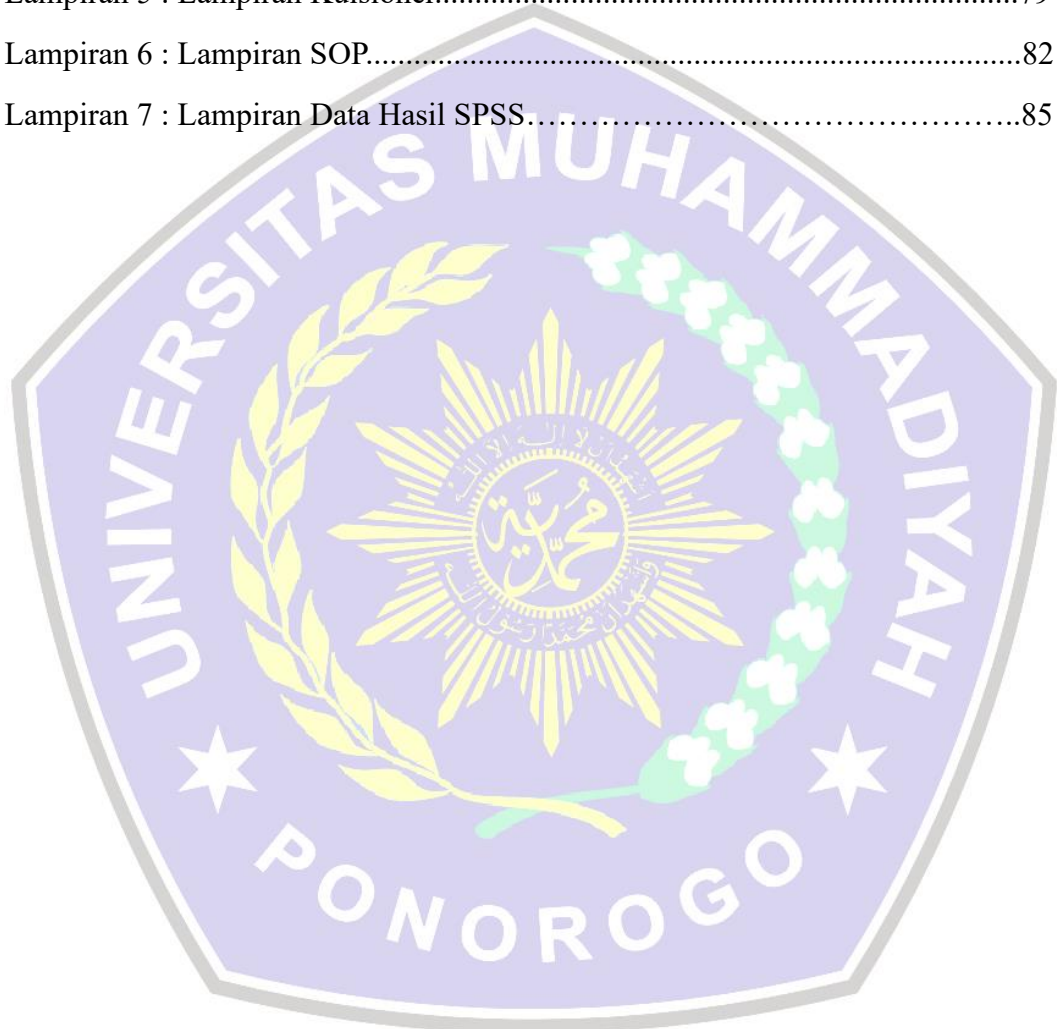


DAFTAR TABEL

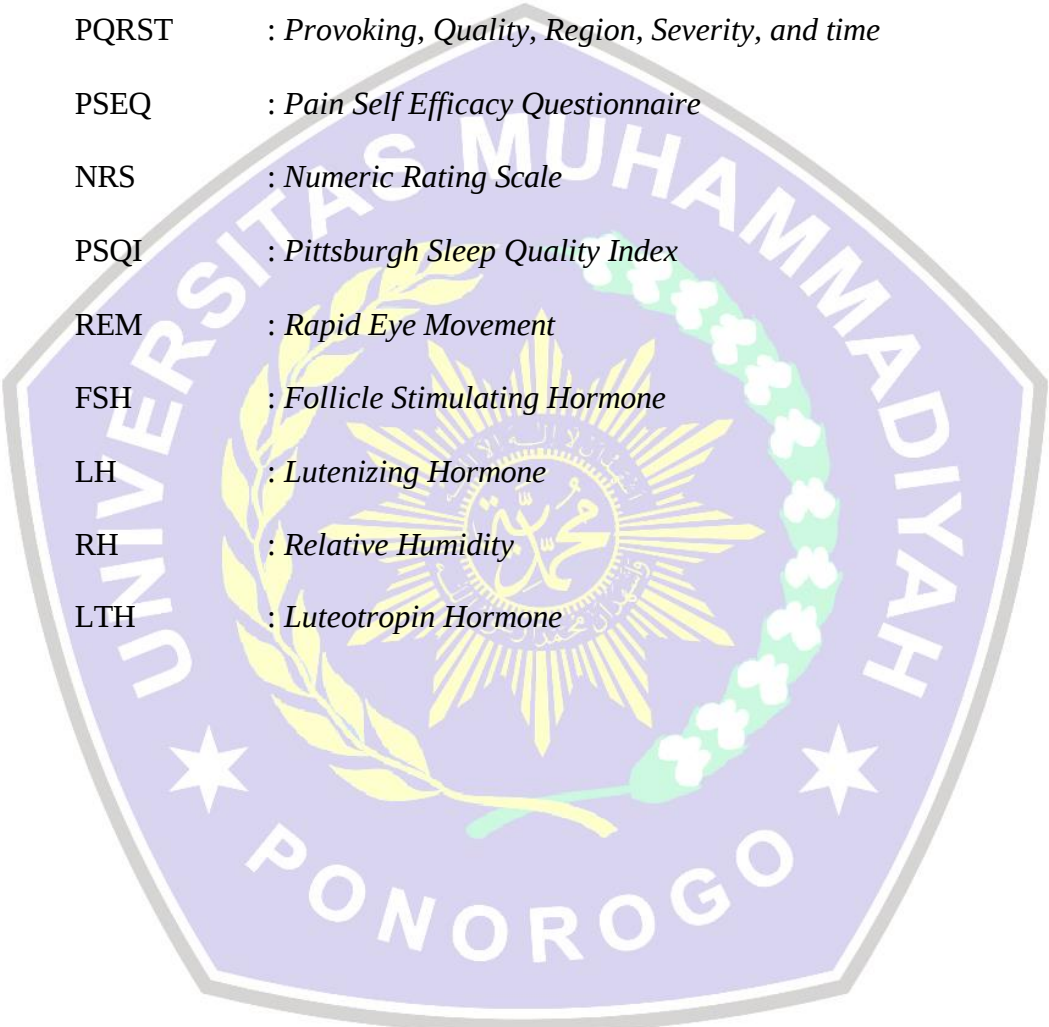
Tabel 4.1. :	Skema Rancangan Penelitian.....	37
Tabel 5.1. :	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia.....	55
Tabel 5.2. :	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	56
Tabel 5.3. :	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kelas.....	56
Tabel 5.4. :	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tempat Tinggal.....	56
Tabel 5.5. :	Distribusi Tingkat Kecemasan Responden Sebelum Intervensi.....	57
Tabel 5.6. :	Distribusi Tingkat Kecemasan Responden Sesudah Intervensi.....	57
Tabel 5.7. :	Uji Hipotesis dengan Uji <i>Paired Sample T-Test</i>	58
Tabel 5.8. :	Uji Normalitas <i>One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test</i>	59

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Surat Permohonan Izin Penelitian.....	75
Lampiran 2 : Surat Balasan Izin Penelitian.....	76
Lampiran 3 : Keterangan Layak Etik.....	77
Lampiran 4 : Informed Consent.....	78
Lampiran 5 : Lampiran Kuisioner.....	79
Lampiran 6 : Lampiran SOP.....	82
Lampiran 7 : Lampiran Data Hasil SPSS.....	85



DAFTAR SINGKATAN



WHO	: <i>World Health Organization</i>
ITEKES	: <i>Institut Teknologi dan Kesehatan</i>
VAS	: <i>Visual Analogue Scale</i>
PQRST	: <i>Provoking, Quality, Region, Severity, and time</i>
PSEQ	: <i>Pain Self Efficacy Questionnaire</i>
NRS	: <i>Numeric Rating Scale</i>
PSQI	: <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i>
REM	: <i>Rapid Eye Movement</i>
FSH	: <i>Follicle Stimulating Hormone</i>
LH	: <i>Lutenizing Hormone</i>
RH	: <i>Relative Humidity</i>
LTH	: <i>Luteotropin Hormone</i>