

ABSTRAK

Menempuh pendidikan di perguruan tinggi tidak dapat dipisahkan dari stress. Seperti halnya pada saat ini dengan adanya kasus wabah COVID-19 dimana semua kegiatan dianjurkan untuk dilakukan di rumah. Kegiatan belajar yang awalnya bisa dilakukan dengan pertemuan langsung diganti menjadi metode daring (online). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hasil penerapan terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan stres pada mahasiswa akibat dampak covid-19 di Wilayah Desa Bringkang Kecamatan Menganti Kota Gresik.

Desain penelitian ini adalah deskriptif dengan menggunakan metode penelitian studi kasus. Subjek dalam studi kasus ini sebanyak 2 anak. Penelitian dilakukan di Wilayah Desa Bringkang Kecamatan Menganti Kota Gresik pada tanggal 31 Mei 6 Juni 2020. Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu wawancara, observasi dan menggunakan menggunakan lembar kuisioner PSS-10 untuk mengukur tingkat stres. Data di analisis secara deskriptif menggunakan narasi.

Hasil yang didapatkan setelah dilakukan pemberian terapi relaksasi otot progresif selama 7 hari, pada partisipan pertama yang mengalami stres berat menjadi stres sedang. Pada partisipan kedua yang mengalami stres sedang menjadi stres ringan.

Simpulan penelitian ini bahwa pemberian terapi relaksasi otot progresif dapat menurunkan stres. Diharapkan masyarakat yang mempunyai anggota keluarga yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi dapat menerapkan relaksasi otot progresif untuk mengurangi stress.

Kata kunci: ansietas, terapi relaksasi otot progresif