

# RELAKSASI AUTOGENIK MENURUNKAN STRES SKRIPSI MAHASISWA PRODI KESEHATAN GIGI DI POLTEKKES KEMENKES YOGYAKARTA

Jelita Puspitaningrum<sup>1</sup>, Budhy Ermawan<sup>2</sup>, Sutejo<sup>3</sup>  
Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta  
Jl. Tatabumi No. 3 Banyuraden, Gamping, Sleman  
Email : pnjelita@gmail.com

## ABSTRAK

**Latar Belakang:** Proses pengerjaan skripsi yang berat dan tidak sebentar akan menimbulkan stres pada mahasiswa. Stres dalam rentang maladaptive yang tidak tertangani dengan baik akan berdampak pada proses penyelesaian skripsi hingga tertundanya kelulusan. Salah satu upaya untuk menangani stres melalui terapi non-farmakologis adalah dengan relaksasi autogenik. Relaksasi autogenik dengan mekanisme autosugesti pada tubuh berupa sensasi hangat, kalimat afirmasi, dan pengaturan nafas sehingga dapat menurunkan stres.

**Tujuan Penelitian:** Diketuinya pengaruh relaksasi autogenik terhadap stres pada mahasiswa Kesehatan Gigi di Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.

**Metode Penelitian:** Jenis penelitian ini yaitu *quasy eksperiment* dengan *pre-post test with control group design*. Teknik pengambilan data menggunakan *purposive sampling* dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Penelitian ini melibatkan 36 responden pada kelompok intervensi dan 36 responden pada kelompok kontrol. Instrumen yang digunakan adalah DASS-42. Hasil penelitian dianalisis dengan menggunakan uji *Wilcoxon* dan uji *Mann Whitney*.

**Hasil Penelitian:** Pengolahan data pada penelitian ini dengan uji *Wilcoxon* dan uji *Man Whitney*. Hasil uji *Wilcoxon* pada kelompok intervensi didapatkan  $p\text{-value}=0,000$  ( $p\text{-value}<0.05$ ) dan kelompok kontrol  $p\text{-value}=0,072$  ( $p\text{-value}<0.05$ ). Pada uji *Mann Whitney* didapatkan hasil  $p\text{-value}=0.000$  ( $p\text{-value}<0.05$ ), yang artinya terdapat perbedaan yang bermakna pada penurunan stres setelah dilakukan relaksasi autogenik.

**Kesimpulan:** Ada pengaruh relaksasi autogenik terhadap stres skripsi pada mahasiswa Kesehatan Gigi.

**Kata Kunci:** Relaksasi Autogenik, Skripsi, Stres Mahasiswa

Keterangan :

<sup>1\*</sup> Mahasiswa Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

<sup>2,3</sup> Dosen Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

**AUTOGENIC RELAXATION REDUCES STRESS THESIS  
OF DENTAL HEALTH STUDY PROGRAM STUDENTS  
AT POLTEKKES KEMENKES YOGYAKARTA**

Jelita Puspitaningrum<sup>1</sup>, Budhy Ermawan<sup>2</sup>, Sutejo<sup>3</sup>  
Department of Nursing Poltekkes Kemenkes Yogyakarta  
Jl. Tatabumi No. 3 Banyuraden, Gamping, Sleman  
Email : pnjelita@gmail.com

**ABSTRACT**

**Background:** The process of working on a thesis that is heavy and not short will cause stress to students. Stress in the maladaptive range that is not handled properly will have an impact on the thesis completion process until graduation delays. One attempt to deal with stress through non-pharmacological therapies is autogenic relaxation. Autogenic relaxation with autosuggestion mechanisms in the body in the form of warm sensations, affirmations, and breath regulation so as to reduce stress.

**Research Objective:** This study is to determine the effect of autogenic relaxation on stress in Dental Health students at Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.

**Research Method:** This type of research is quasy experiment with prepost test with control group design. Data collection techniques use purposive sampling with inclusion and exclusion criteria. This study involved 36 respondents in the intervention group and 36 respondents in the control group. The instrument used is DASS-42. The results of the study were analyzed using the Wilcoxon test and the Mann Whitney test.

**Research Results:** Data processing in this study with Wilcoxon test and Man Whitney test. Wilcoxon test results in the intervention group obtained  $p\ value= 0.000$  ( $p\ value<0.05$ ) and the control group  $p\ value= 0.072$  ( $p\ value< 0.05$ ). In the Mann Whitney test, the result was  $p\ value = 0.000$  ( $p\ value<0.05$ ), which means that there is a significant difference in reducing stress after autogenic relaxation.

**Conclusion:** There is an effect of autogenic relaxation on thesis stress in Dental Health students.

**Keywords:** Autogenic Relaxation, Student Stress, Thesis

Information:

<sup>1\*</sup> Nursing Student of Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

<sup>2,3</sup> Nursing Lecturers of Poltekkes Kemenkes Yogyakarta