



Efektifitas *Self-Guided Progressive Muscle Relaxation* (PMR) Berbasis Teknik Jacobson dengan Kombinasi Instrumental untuk Mahasiswa Keperawatan yang Mengalami Kelelahan Psikologis

The Effectiveness of Self-Guided Progressive Muscle Relaxation (PMR) Based on Jacobson's Technique Combined with Instrumental Music for Nursing Students Experiencing Psychological Fatigue

A. Sri Ulfi Nofriati^{1*}, A. Artifasari²

¹⁻²DIII Keperawatan, Institut Batari Toja Bone, Indonesia

Email: A.sriulfinoefriati@gmail.com^{1*}

Alamat: Jalan Poros Majang No. 17, Watampone, Sulawesi Selatan, Indonesia, 9271

*Penulis Korespondensi

Artikel Histori:

Naskah Masuk: 31 Juli 2025;

Revisi: 16 Agustus 2025;

Diterima: 28 Agustus 2025;

Terbit: 31 Agustus 2025;

Keywords: Instrumental; Jacobson; Nursing students; Progressive Muscle Relaxation; Psychological fatigue.

Abstract: Psychological fatigue is a common condition experienced by nursing students due to heavy academic workload, clinical practice demands, and emotional pressure during the learning process. This condition may negatively affect concentration, learning motivation, and overall mental health. One non-pharmacological intervention strategy proven effective in reducing stress and psychological fatigue is Progressive Muscle Relaxation (PMR) based on Jacobson's technique. In this community service program, PMR was combined with instrumental music to provide a more optimal relaxation effect and to be easily applied by students independently. The purpose of this activity was to provide education, training, and hands-on experience for students in practicing Self-Guided PMR combined with instrumental music as a preventive and promotive effort for mental health. The program was carried out on Thursday, August 14, 2025, involving 15 nursing students as participants. The stages of implementation included delivering material on PMR concepts and mental health, demonstrating Jacobson's technique, independent practice of PMR with instrumental music, and a reflection session to explore participants' experiences. The evaluation results indicated that most students reported feeling calmer, more relaxed, experiencing reduced muscle tension, and decreased symptoms of psychological fatigue after the intervention. In addition, students stated that this technique was easy to practice independently, making it a potential simple strategy to maintain mental health throughout their nursing studies. In conclusion, the implementation of Self-Guided PMR based on Jacobson's technique combined with instrumental music was effective in reducing psychological fatigue among nursing students and in increasing awareness of the importance of independent relaxation practice as part of maintaining mental and physical balance.

Abstrak

Kelelahan psikologis merupakan kondisi yang sering dialami oleh mahasiswa keperawatan akibat tingginya beban akademik, tuntutan praktik klinik, serta tekanan emosional dalam proses pembelajaran. Kondisi ini dapat berdampak negatif terhadap konsentrasi, motivasi belajar, serta kesehatan mental secara keseluruhan. Salah satu strategi intervensi non-farmakologis yang terbukti efektif dalam menurunkan tingkat stres dan kelelahan psikologis adalah *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) berbasis teknik Jacobson. Dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, PMR dikombinasikan dengan musik instrumental untuk memberikan efek

relaksasi yang lebih optimal dan mudah diterapkan oleh mahasiswa secara mandiri. Tujuan kegiatan adalah memberikan edukasi, pelatihan, serta pengalaman langsung kepada mahasiswa dalam melakukan *Self-Guided PMR* dengan kombinasi musik instrumental sebagai upaya preventif dan promotif kesehatan mental. Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Kamis, 14 Agustus 2025, dengan melibatkan 15 mahasiswa keperawatan sebagai peserta. Tahapan pelaksanaan meliputi penyampaian materi mengenai konsep PMR dan kesehatan mental, demonstrasi teknik Jacobson, praktik mandiri PMR dengan iringan musik instrumental, serta sesi refleksi untuk menggali pengalaman peserta. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa melaporkan perasaan lebih tenang, rileks, berkurangnya ketegangan otot, serta penurunan gejala kelelahan psikologis setelah mengikuti intervensi. Selain itu, mahasiswa juga menyatakan bahwa teknik ini mudah dipraktikkan secara mandiri sehingga berpotensi menjadi strategi sederhana untuk menjaga kesehatan mental selama menjalani studi keperawatan. Kesimpulannya, pelaksanaan *Self-Guided PMR* berbasis teknik Jacobson dengan kombinasi musik instrumental efektif membantu mengurangi kelelahan psikologis pada mahasiswa keperawatan sekaligus meningkatkan kesadaran pentingnya praktik relaksasi mandiri sebagai bagian dari upaya menjaga keseimbangan mental dan fisik.

Kata kunci: Instrumental; Jacobson; Kelelahan Psikologis; Mahasiswa Keperawatan; *Progressive Muscle Relaxation*.

1. PENDAHULUAN

Mahasiswa keperawatan memiliki kerentanan tinggi terhadap kelelahan psikologis akibat beban akademik dan tuntutan praktik klinik, yang tercermin pada temuan burnout yang substansial di berbagai studi terbaru (Gómez-Urquiza et al., 2025; Cheng et al., 2023). Prevalensi dan dimensi burnout pada mahasiswa keperawatan dilaporkan bervariasi, dengan kelelahan emosional sebagai komponen dominan yang berdampak pada konsentrasi, motivasi, dan kesejahteraan mental (Andargeery et al. 2023). Kelelahan psikologis pada mahasiswa keperawatan merupakan masalah serius yang sering muncul akibat kombinasi beban akademik, tuntutan praktik klinik, serta tekanan emosional dalam menghadapi pasien dan lingkungan kesehatan (González-García et al., 2021). Stres psikologis yang tidak terkelola dapat menimbulkan gejala seperti kecemasan, sulit tidur, penurunan konsentrasi, hingga risiko *burnout* yang berdampak pada penurunan performa akademik dan kualitas pelayanan keperawatan (Bakker & de Vries, 2021). Kelelahan psikologis dapat dipahami melalui teori *Occupational Stress* dan *Conservation of Resources (COR)*, yang menjelaskan bahwa individu mengalami stres dan kelelahan ketika sumber daya personal seperti energi, motivasi, dan kapasitas adaptif terkuras akibat tuntutan lingkungan yang tinggi (Hobfoll et al., 2021). Dalam konteks pendidikan keperawatan, tekanan akademik, tuntutan praktik klinik, dan keterbatasan strategi koping adaptif berkontribusi terhadap munculnya gejala stres dan kelelahan psikologis (Toqan et al., 2023). Teori ini mendasari urgensi untuk mengembangkan intervensi sederhana dan praktis yang dapat membantu mahasiswa menjaga keseimbangan psikologis mereka. Dengan demikian, mahasiswa keperawatan membutuhkan strategi koping yang mudah, efektif, dan berbasis bukti ilmiah untuk mengurangi dampak kelelahan psikologis yang dialami.

Salah satu intervensi non-farmakologis yang konsisten menunjukkan efektivitas dalam menurunkan stres, kecemasan, dan gejala terkait adalah *Progressive Muscle Relaxation (PMR)*

berbasis teknik Jacobson (Khir et al., 2024). PMR bekerja melalui siklus menegang-mengendurkan kelompok otot secara berurutan untuk menurunkan aktivasi sistem saraf simpatik dan memperbaiki regulasi emosi (Maritescu et al., 2025). Studi menegaskan bahwa PMR yang dikombinasikan dengan intervensi lain menunjukkan efektivitas yang lebih tinggi dibandingkan PMR tunggal dalam menurunkan stres dan kecemasan (Khir et al., 2024). Sebagai contoh, Toqan et al. (2022) menemukan bahwa latihan *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) secara signifikan menurunkan kecemasan mahasiswa keperawatan sebelum memasuki praktik klinik maternitas, menunjukkan bahwa teknik relaksasi ini efektif dalam memitigasi stres psikologis yang dialami oleh mahasiswa keperawatan. Selain itu, studi acak lainnya melaporkan bahwa PMR secara efektif mengurangi kecemasan mahasiswa keperawatan di unit perawatan intensif sebelum pelatihan klinik (Toqan et al., 2022). Hal ini menjadikan PMR relevan digunakan pada mahasiswa yang mengalami stres akademik karena teknik ini tidak hanya menurunkan kecemasan, tetapi juga memperbaiki regulasi emosi dan meningkatkan konsentrasi belajar (Ayed et al., 2022).

Kombinasi PMR dengan intervensi lain juga telah terbukti memperkuat efek relaksasi. Sebagai contoh, pendekatan PMR yang dipandu dan diperkaya dengan berbagai elemen tambahan menunjukkan efektivitas yang lebih besar dibandingkan dengan PMR tunggal dalam menurunkan gejala stres dan kecemasan (Nair et al., 2024). Salah satu intervensi yang dapat dikombinasikan dengan PMR adalah musik instrumental. Musik instrumental sebagai medium relaksasi telah menunjukkan hasil positif dalam konteks mahasiswa. Studi oleh Arcita, Adisurya, & Setiaji (2025) menunjukkan bahwa musik terutama instrumental dapat menurunkan tingkat stres dan meningkatkan suasana hati mahasiswa baru secara signifikan. Efek musik terhadap pengaturan fisiologis stres juga telah dikonfirmasi secara eksperimental: musik dapat menurunkan laju pernapasan, detak jantung, dan respons stres lainnya, sehingga secara langsung mendukung keadaan relaksasi. Di sisi lain, musik instrumental/reseptif sebagai komponen terapi musik terbukti menurunkan indeks kecemasan dan marker fisiologis stres pada beragam populasi, termasuk pelajar/mahasiswa (de Witte et al., 2025). Oleh karena itu, Pendekatan reseptif (*listening*) yang terstruktur seperti mendengarkan musik instrumental diidentifikasi sebagai teknik yang layak dan efektif ketika difasilitasi secara tepat dalam konteks intervensi kesehatan mental (Abuairam et al., 2025).

Meskipun PMR dan musik telah diteliti secara terpisah, terdapat kesenjangan penelitian (gap) terkait penerapan intervensi *self-guided* yakni yang dapat dilakukan sendiri oleh mahasiswa tanpa bimbingan langsung yang mengombinasikan PMR Jacobson dengan musik instrumental untuk mengatasi kelelahan psikologis pada mahasiswa keperawatan. Belum

banyak studi yang mengeksplorasi model pengabdian atau praktik mandiri semacam ini dalam konteks keperawatan (Khair et al., 2024; de Witte et al., 2025). Sebuah meta-analisis oleh Amanvermez et al. (2022) menunjukkan bahwa intervensi self-guided berbasis manajemen stres pada mahasiswa efektif dalam menurunkan gejala kecemasan dan stres akademik. Oleh karena itu, penelitian ini menjadi penting dan mendesak karena menawarkan model intervensi yang praktis, mudah diterapkan, dan berkelanjutan yakni *Self-Guided PMR* berbasis teknik Jacobson yang dikombinasikan dengan musik instrumental untuk membantu mahasiswa keperawatan mengurangi kelelahan psikologis. Intervensi semacam ini memiliki potensi untuk diintegrasikan dalam program kesehatan mental mahasiswa atau kegiatan kemahasiswaan sebagai strategi preventif dan promotif yang langsung relevan dengan kebutuhan mereka.

Tujuan penelitian ini adalah mengevaluasi efektivitas *Self-Guided Progressive Muscle Relaxation* (PMR) berbasis teknik Jacobson yang dikombinasikan dengan musik instrumental dalam menurunkan kelelahan psikologis pada 15 mahasiswa keperawatan, yang pelaksanaannya dilakukan pada hari Kamis, 14 Agustus 2025.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan partisipatif, kolaboratif, dan aplikatif. metode ini dipilih untuk mengetahui efektivitas intervensi berupa *Self-Guided Progressive Muscle Relaxation* (PMR) berbasis teknik Jacobson yang dikombinasikan dengan musik instrumental terhadap penurunan kelelahan psikologis pada mahasiswa. Kegiatan ini merupakan bagian dari program pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan oleh dosen bersama mahasiswa Institut Batari Toja Bone. Pelaksanaan kegiatan dilakukan di kampus Institut Batari Toja Bone pada hari Kamis, 14 Agustus 2025. Sebanyak 15 mahasiswa tingkat II yang dipilih dengan metode *purposive sampling* berpartisipasi sebagai responden. Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang sedang aktif mengikuti perkuliahan, bersedia menjadi responden, serta tidak sedang menjalani terapi farmakologis atau psikoterapi khusus. Sementara itu, mahasiswa dengan riwayat gangguan kesehatan tertentu yang dapat mengganggu pelaksanaan relaksasi otot dikecualikan dari penelitian ini. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Copenhagen Burnout Inventory* (CBI), yang telah banyak digunakan secara internasional untuk menilai tingkat kelelahan psikologis pada mahasiswa maupun pekerja. Kuesioner CBI diberikan sebelum intervensi (*pre-test*) untuk mengukur tingkat kelelahan awal, kemudian diberikan kembali setelah intervensi (*post-test*) untuk mengetahui adanya perubahan. Validasi instrumen *Copenhagen Burnout Inventory-Student Survey* (CBI-SS) pada populasi mahasiswa juga telah dibuktikan dalam studi internasional, menegaskan reliabilitasnya dalam

mengukur burnout akademik (Oluwadiya et al., 2024). Dengan demikian, penelitian ini memiliki landasan metodologis yang kuat baik dari segi intervensi maupun instrumen.

Adapun prosedur kegiatan meliputi beberapa tahap yaitu sebagai berikut: 1) Rekrutmen dan Persiapan: Tim pengabdian (dosen sebagai fasilitator utama dan mahasiswa pendamping) mengundang peserta, menjelaskan tujuan kegiatan, mendapatkan persetujuan tertulis (*informed consent*), dan mengisi formulir demografis serta CBI pre-test. 2) Pemaparan Teori singkat (10–15 menit): Fasilitator memberikan edukasi singkat mengenai stres, kelelahan psikologis, prinsip PMR Jacobson, dan manfaat musik instrumental sebagai pendukung relaksasi. 3) Demonstrasi Teknik (10 menit): Fasilitator mendemonstrasikan langkah-langkah PMR Jacobson (urutan kelompok otot, durasi kontraksi dan relaksasi) secara bertahap dan jelas. 4) Praktik *Self-Guided* PMR + Musik (25–30 menit): Peserta praktik secara mandiri mengikuti panduan instruksi PMR Jacobson dan diiringi musik instrumental yang dipilih (tempo lambat, tanpa lirik). Fasilitator dan asisten memantau ketenangan lingkungan tanpa ikut membimbing praktik. 5) Refleksi dan Diskusi (10–15 menit): Setelah praktik, peserta berbagi pengalaman singkat dan mengisi lembar evaluasi subjektif. 6) Post-test CBI: Peserta mengisi kembali CBI (post-test) pada 3 hari setelah intervensi. 7) Dokumentasi dan Penutup: Tim mendokumentasikan aktivitas (absensi, foto kegiatan jika persetujuan ada) serta memberikan materi panduan PMR berformat audio/video yang dapat diunduh peserta untuk praktik mandiri selanjutnya.

3. HASIL

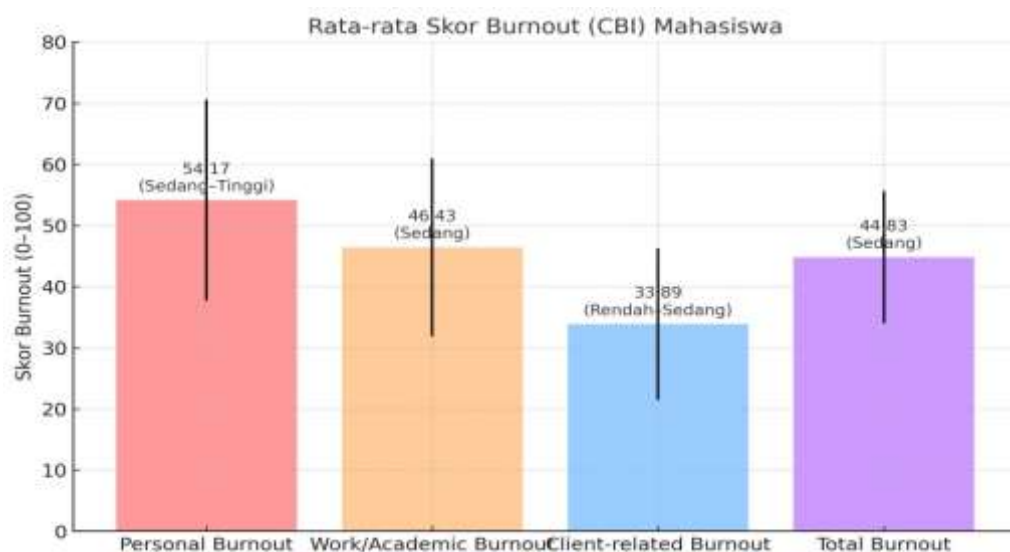
Proses Pengumpulan Data

Proses pengumpulan data dilaksanakan pada hari Kamis, 14 Agustus 2025, di Kampus Institut Batari Toja Bone. Kegiatan ini melibatkan 15 mahasiswa tingkat II program studi D3 Keperawatan yang dipilih secara sukarela melalui pemberitahuan dan persetujuan (*informed consent*). Pemilihan partisipan dilakukan secara purposive dengan mempertimbangkan tingkat kesiapan mahasiswa serta kesesuaian jadwal akademik mereka. Sebelum intervensi, setiap responden terlebih dahulu diberikan penjelasan terkait tujuan kegiatan, manfaat, prosedur pelaksanaan, serta jaminan kerahasiaan data. Hal ini dilakukan untuk memastikan bahwa seluruh partisipan memahami hak dan kewajiban mereka selama mengikuti kegiatan. Sebagai langkah awal, mahasiswa diminta untuk mengisi kuesioner *Copenhagen Burnout Inventory* (CBI) yang berfungsi mengukur tingkat kelelahan psikologis awal (*pre-test*). Instrumen CBI dipilih karena memiliki validitas dan reliabilitas tinggi dalam mengukur berbagai dimensi burnout, meliputi *personal burnout*, *academic burnout*, dan *client-related burnout*.

Selanjutnya, intervensi dilakukan dengan memberikan sesi *Self-Guided Progressive Muscle Relaxation* (PMR) berbasis teknik Jacobson yang dipadukan dengan musik instrumental berdurasi 25–30 menit. Metode ini dipilih karena PMR terbukti efektif dalam menurunkan ketegangan otot, mengurangi stres, serta meningkatkan relaksasi, sedangkan kombinasi musik instrumental dapat memperkuat suasana tenang dan meningkatkan penerimaan responden terhadap latihan. Setelah intervensi selesai, mahasiswa kembali mengisi kuesioner CBI sebagai pengukuran pasca (*post-test*). Perbandingan skor *pre-test* dan *post-test* ini bertujuan untuk menilai perubahan tingkat burnout sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Dengan demikian, data yang dikumpulkan dapat menggambarkan efektivitas program dalam menurunkan tingkat kelelahan psikologis mahasiswa keperawatan.

Hasil Analisis Burnout

Analisis data menunjukkan bahwa terdapat penurunan skor rata-rata pada seluruh dimensi burnout setelah mahasiswa menjalani intervensi. Pada dimensi *personal burnout*, skor rata-rata mengalami penurunan dari kategori sedang–tinggi menjadi kategori sedang. Pada dimensi *academic burnout*, skor rata-rata berkurang dari kategori sedang menjadi rendah–sedang. Sementara itu, pada dimensi *client-related burnout*, skor rata-rata menurun meskipun tetap berada dalam kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi memberikan pengaruh positif dalam menurunkan tingkat kelelahan psikologis mahasiswa keperawatan. Adapun skor rata-rata burnout mahasiswa berdasarkan kuesioner CBI dijelaskan pada diagram di bawah ini:



Gambar 1. Skor Rata-rata Burnout Mahasiswa.

Hasil analisis CBI yang ditampilkan pada diagram menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki tingkat burnout yang bervariasi pada setiap domain. Rata-rata skor **personal burnout** mencapai **54,17 dengan standar deviasi 16,44**, yang termasuk dalam kategori **sedang–tinggi**. Hal ini mengindikasikan bahwa mahasiswa cukup sering mengalami kelelahan fisik maupun emosional, merasa lemah, serta menghadapi kesulitan dalam mengendalikan beban pribadi yang dialami selama menjalani studi. pada domain **work/academic burnout**, skor rata-rata mahasiswa adalah **46,43 dengan standar deviasi 14,54**, yang berada pada kategori **sedang**. Temuan ini menunjukkan bahwa tugas akademik dan praktik rumah sakit memang memberikan tekanan emosional. Pada domain **client-related burnout**, skor rata-rata hanya **33,89 dengan standar deviasi 12,39**, dan termasuk dalam kategori **rendah–sedang**. Hal ini berarti interaksi mahasiswa dengan klien atau pasien bukan merupakan faktor utama penyebab burnout. Jika dilihat secara keseluruhan, **total burnout** mahasiswa berada pada rata-rata **44,83 dengan standar deviasi 10,81**, yang termasuk dalam kategori **sedang**. Gambaran ini menegaskan bahwa burnout mahasiswa secara umum berada pada tingkat sedang, namun dengan dominasi yang lebih besar pada aspek personal. Dengan demikian, intervensi yang diperlukan sebaiknya difokuskan pada upaya penguatan daya tahan personal, manajemen stres, serta strategi menjaga keseimbangan antara aktivitas akademik dan kesehatan mental

4. DISKUSI

Hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa intervensi *Self-Guided Progressive Muscle Relaxation* (PMR) berbasis teknik Jacobson dengan kombinasi musik instrumental efektif dalam menurunkan tingkat kelelahan psikologis mahasiswa keperawatan. Penurunan skor burnout pada dimensi personal, akademik, dan client-related mendukung temuan sebelumnya bahwa PMR merupakan strategi nonfarmakologis yang ampuh dalam mengurangi gejala stres dan kecemasan (Khir et al., 2024). Efek positif tersebut dapat dijelaskan melalui mekanisme fisiologis, di mana PMR mampu menurunkan aktivasi sistem saraf simpatik serta meningkatkan respon parasimpatik yang berhubungan dengan relaksasi (Ayed et al., 2022). Selain teori fisiologis, kajian musik dalam psikologi mendukung peran musik instrumental sebagai stimulus yang dapat memengaruhi regulasi afektif melalui jalur neurobiologis. Lebih lanjut, penelitian acak terkontrol menunjukkan bahwa kombinasi PMR dengan musik instrumental lebih efektif menurunkan stres dan kecemasan sebelum ujian serta meningkatkan performa akademik mahasiswa dibandingkan intervensi tunggal (Pozos-Radillo et al., 2019). Hal ini memperkuat landasan teoritis bahwa sinergi antara

PMR dan musik instrumental dapat memberikan manfaat yang lebih optimal dalam mengatasi kelelahan psikologis. Dengan dasar ini, musik instrumental dapat berfungsi sebagai stimulus tambahan yang memperkuat efek PMR dalam mencapai kondisi relaksasi optimal.

Kombinasi dengan musik instrumental berperan penting dalam memperkuat efek relaksasi yang dihasilkan PMR. Musik instrumental diketahui dapat memodulasi aktivitas sistem limbik yang berhubungan dengan pengaturan emosi, sehingga menciptakan suasana tenang dan menurunkan ketegangan psikologis (Li, Cheng, & Tsai, 2023). Hasil ini konsisten dengan penelitian Tang et al. (2022) yang menemukan bahwa musik instrumental efektif menurunkan tingkat stres akademik mahasiswa melalui peningkatan regulasi emosi. Integrasi PMR dengan musik instrumental dalam penelitian ini memberikan dukungan tambahan terhadap hipotesis bahwa intervensi multimodal lebih efektif dibandingkan metode tunggal.

Jika dikaitkan dengan teori *Conservation of Resources* (COR), temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang menjalani intervensi mampu menghemat serta memulihkan kembali sumber daya psikologisnya, sehingga tidak mudah mengalami kelelahan mental (Hobfoll et al., 2021). Selain itu, penurunan skor burnout pada dimensi akademik memperlihatkan bahwa mahasiswa dapat lebih fokus dalam menghadapi tuntutan belajar, yang sejalan dengan studi González-García et al. (2021) bahwa strategi koping adaptif berpengaruh besar terhadap penurunan distress psikologis mahasiswa keperawatan.

Meskipun hasil penelitian ini sejalan dengan temuan internasional, beberapa keterbatasan tetap perlu dicatat. Ukuran sampel relatif kecil dan hanya melibatkan satu institusi pendidikan, sehingga generalisasi hasil masih terbatas. Selain itu, pengukuran hanya dilakukan sesaat setelah intervensi tanpa tindak lanjut jangka panjang, sehingga belum diketahui ketahanan efek intervensi ini. Namun demikian, penelitian ini memiliki implikasi praktis yang penting, yaitu bahwa dosen maupun institusi pendidikan keperawatan dapat menerapkan PMR dengan musik instrumental sebagai strategi preventif dalam mengurangi burnout mahasiswa.

Secara teoritis, penelitian ini menambah bukti bahwa integrasi teknik relaksasi fisiologis dan stimulus musik dapat menjadi pendekatan multimodal yang efektif dalam manajemen stres. Sementara itu, secara terapan, hasil ini dapat diadaptasi dalam program konseling mahasiswa atau layanan kesehatan kampus sebagai intervensi murah, mudah, dan dapat dilakukan secara mandiri. Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini sudah dilakukan sesuai tahap yang di rencanakan dari awal rekrutmen mahasiswa bersama tim Dosen dan

Mahasiswa. Proses kegiatan dijelaskan pada gambar di bawah ini :



a)

b)

Gambar 2. a) Arahan dan Penyampaian Prosedur, b) *Post Test*.



Gambar 3. Prosedur Tindakan PMR.



Gambar 4. Sesi Foto Bersama Dosen dan Mahasiswa.

5. KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi *Self-Guided Progressive Muscle Relaxation* (PMR) berbasis teknik Jacobson yang dikombinasikan dengan musik instrumental efektif dalam menurunkan tingkat kelelahan psikologis pada mahasiswa keperawatan. Hasil pengukuran dengan **Copenhagen Burnout Inventory (CBI)** memperlihatkan adanya penurunan skor pada dimensi *personal burnout*, *academic burnout*, maupun *client-related burnout* setelah diberikan intervensi. Temuan ini mengindikasikan bahwa teknik PMR yang sederhana dan dapat dilakukan secara mandiri, ketika dikombinasikan dengan musik instrumental, dapat menjadi strategi nonfarmakologis yang bermanfaat untuk mengurangi burnout dan meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa.

PENGAKUAN

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam pelaksanaan program pengabdian masyarakat dengan judul *“Efektifitas Self-Guided Progressive Muscle Relaxation (PMR) Berbasis Teknik Jacobson dengan Kombinasi Instrumental untuk Mahasiswa Keperawatan yang Mengalami Kelelahan Psikologis”*. Ucapan terima kasih ditujukan kepada **Institut Batari Toja Bone** yang telah memberikan dukungan penuh, baik berupa izin maupun fasilitas, sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik. Apresiasi yang tinggi juga diberikan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Institut Batari Toja Bone yang telah memfasilitasi kegiatan ini sejak tahap perencanaan hingga penyusunan laporan.

Penulis juga menyampaikan terima kasih kepada mahasiswa tingkat II Program Studi D3 Keperawatan yang dengan sukarela berpartisipasi dalam kegiatan ini. Partisipasi aktif para mahasiswa sangat berarti dalam proses pengumpulan data serta menjadi bagian penting dalam keberhasilan intervensi yang dilaksanakan. Tidak lupa, penulis memberikan penghargaan kepada seluruh dosen, tenaga kependidikan, serta rekan sejawat yang telah membantu, baik secara langsung maupun tidak langsung, dalam memberikan masukan, dukungan teknis, maupun motivasi selama kegiatan berlangsung. Akhir kata, semoga segala bentuk bantuan, dukungan, dan kerja sama yang diberikan mendapat balasan yang setimpal dari Tuhan Yang Maha Esa, serta kegiatan ini dapat memberikan manfaat yang berkelanjutan bagi pengembangan ilmu pengetahuan dan peningkatan kualitas kesehatan mental mahasiswa keperawatan.

DAFTAR REFERENSI

- Abuirmam, I., Mohamed, N. H., Ahmead, M., Palasuberniam, P., Awadallah, H., & Juli, E. (2025). The effectiveness of music interventions in exam anxiety reduction among university students: A systematic review. *The Open Psychology Journal*, 18, e18743501417341. <https://doi.org/10.2174/0118743501417341250714110749>
- Amanvermez, Y., Zhao, R., Cuijpers, P., de Wit, L. M., Ebert, D. D., Kessler, R. C., Bruffaerts, R., & Karyotaki, E. (2022). Effects of self-guided stress management interventions in college students: A systematic review and meta-analysis. *Internet Interventions*, 28, 100503. <https://doi.org/10.1016/j.invent.2022.100503>
- Andargeery, S. Y., Altaweel, E. A., Alkorbi, F. S., Alyousef, L. A., Alanazi, B. F., Idriss, S. H., Alqahtani, S. S., & Alkhamis, L. M. (2025). Nursing students' academic burnout: Its prevalence and association with self-efficacy, psychological distress, and quality of learning experience. *BMC Nursing*, 24, Article 631. <https://doi.org/10.1186/s12912-025-03242-2>
- Arcita, G. N., Adisurya, A. N. F., & Setiaji, B. (2025). The influence of music as a relaxation

- for new students. *Jurnal Penelitian Musik*, 6(1). <https://doi.org/10.21009/JurnalPenelitianMusik.61.05>
- Ayed, A., Toqan, D., Joudallah, H., Amoudi, M., Malak, M. Z., Thultheen, I., & Batran, A. (2022). Effect of progressive muscle relaxation exercise on anxiety among nursing students before psychiatric and mental clinical training. *Journal of the Arab American University for Research*, 8(2). <https://digitalcommons.aaru.edu.jo/aaup/vol8/iss2/1>
- Bakker, A. B., & de Vries, J. D. (2021). Job Demands-Resources theory and self-regulation: New explanations and remedies for job burnout. *Anxiety, Stress, & Coping*, 34(1), 1–21. <https://doi.org/10.1080/10615806.2020.1797695>
- Cheng, W. L. S., Chow, P. P. K., Wong, F. M. F., & Ho, M. M. (2023). Associations among stressors, perceived stress, and psychological distress in nursing students: A mixed methods longitudinal study of a Hong Kong sample. *Frontiers in Psychology*, 14, Article 1234354. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1234354>
- de Witte, M., Aalbers, S., Vink, A., Friederichs, S., Knapen, A., Pelgrim, T., Lampit, A., Baker, F. A., & van Hooren, S. (2025). Music therapy for the treatment of anxiety: A systematic review with multilevel meta-analyses. *eClinicalMedicine*, 84, Article 103293. <https://doi.org/10.1016/j.eclinm.2025.103293>
- Gómez-Urquiza, J. L., Velando-Soriano, A., Membrive-Jiménez, M. J., Ramírez-Baena, L., Aguayo-Estremera, R., Ortega-Campos, E., Guillermo, A., & de la Fuente, C. (2023). Prevalence and levels of burnout in nursing students: A systematic review with meta-analysis. *Nurse Education in Practice*, 72, 103753. <https://doi.org/10.1016/j.nepr.2023.103753>
- González-García, J., Martínez-Arias, R., Castellanos-Sánchez, A., & Pérez-Corrales, J. (2021). Psychological distress in nursing students: A systematic review of related factors and coping strategies. *Nurse Education Today*, 97, 104707. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2020.104707>
- Hobfoll, S. E., Halbesleben, J., Neveu, J. P., & Westman, M. (2021). Conservation of resources in the organizational context: The reality of resources and their consequences. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 8(1), 103–128. <https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-041015-062539>
- Li, C. W., Cheng, T. H., & Tsai, C. G. (2023). Music enhances activity in the hypothalamus, brainstem, and anterior cerebellum during script-driven imagery of affective scenes. *Frontiers in Psychology*, 14, 1065143. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1065143>
- Liu, Y., Wang, J., Chen, Y., & Zhang, L. (2021). Effects of relaxing music on mental fatigue induced by a continuous performance task: Behavioral and EEG evidence. *Frontiers in Psychology*, 12, 643038. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.643038>
- Maritescu, A., Pescaru, C. C., Crisan, A. F., Stoicescu, E. R., Oancea, C., & Iacob, D. (2025). The effects of progressive muscle relaxation on mental health and sleep quality in adults with cystic fibrosis: A randomized controlled trial. *Journal of Clinical Medicine*, 14(8), Article 2807. <https://doi.org/10.3390/jcm14082807>
- Muhammad Khir, S., Wan Mohd Yunus, W. M. A., Mahmud, N., Wang, R., Panatik, S. A., Mohd Sukor, M. S., & Nordin, N. A. (2024). Efficacy of progressive muscle relaxation in adults for stress, anxiety, and depression: A systematic review. *Psychology Research and Behavior Management*, 17, 345–365. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S437277>
- Nair, B., Khan, S., Naidoo, N., Jannati, S., Shivani, B., & Banerjee, Y. (2024). Progressive

- muscle relaxation in pandemic times: Bolstering medical student resilience through IPRMP and Gagne's model. *Frontiers in Psychology*, 15, Article 1240791. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1240791>
- Oluwadiya, S. O., et al. (2024). Evaluating the factor structure, reliability and validity of the Copenhagen Burnout Inventory-Student Survey (CBI-SS) among university students. *Scientific Reports*, 14, 10476. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-61310-0>
- Pozos-Radillo, B., Rodríguez-Sosa, V., González-Torres, R. J., Ceballos-García, M. H., & González-Sánchez, J. F. (2019). Effectiveness of music therapy and progressive muscle relaxation in reducing stress before exams and improving academic performance in nursing students: A randomized trial. *International Journal of Nursing Studies*, 91, 103–110. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2019.01.004>
- Tang, Q., Huang, Z., Zhou, H., & Xu, Y. (2022). The efficacy of music therapy in reducing stress among university students: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 13, 828330. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.828330>
- Toqan, D., Ayed, A., Amoudi, M., Malak, M. Z., Thultheen, I., & Batran, A. (2022). Effect of progressive muscle relaxation exercise on anxiety among male nursing students undergoing maternity clinical training. *Journal of Holistic Nursing*, 40(4), 392–401. <https://doi.org/10.1177/23779608221136644>