

## MANAJEMEN STRESS MENGGUNAKAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK SURVIVOR SCHIZOFRENIA DAN CAREGIVER DI SURAKARTA

**Fithri Setya Marwati, Eny Kustiyah**

Program Studi Manajemen Fakultas Ekonomi Universitas Islam Batik Surakarta

E-mail: <sup>1)</sup>fithri\_marwati@yahoo.com <sup>2)</sup>kustiyahuniba@gmail.com

### Abstrak

Dalam rangka memperingati Hari Kesehatan Jiwa Sedunia 2025, tim pengabdian dosen di Universitas Islam Batik bekerja sama dengan KPSI Solo Raya menyelenggarakan Psikoedukasi bertema “Manajemen Stress Menggunakan Relaksasi Otot Progresif”; yang diikuti para penyintas skizofrenia dan psikososial beserta *caregiver* nya ini bertujuan memberikan pengetahuan dan keterampilan praktis untuk mengenali, mengelola, dan mengurangi dampak stres sehari-hari. Dengan pemahaman yang lebih baik, penyintas dan *caregiver* dapat bekerja sama secara efektif untuk meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan hidup. Pelaksanaan kegiatan dilakukan pada hari Sabtu, 18 Oktober 2025 pukul 09.00 WIB bertempat di Warung Makan Pedesaan *Country Side*, yang beralamat di Jalan Pakel No.6, RW.12, Klodran Indah, Banyuanyar, Kecamatan Banjarsari, Kota Surakarta, Jawa Tengah. Pemberian materi oleh narasumber Fithri Setya Marwati dan Eny Kustiyah. Acara dibuka oleh Ketua KPSI Solo Raya dan pemandu acara oleh pengurus dari KPSI Solo Raya. Materi yang dipaparkan narasumber meliputi Konsep Dasar, Eustress dan Distress; Stress baik dan Stress buruk, Coping Stress, dan Relaksasi Otot Progresif. Implikasi praktis kegiatan ini adalah untuk dapat menghasilkan manfaat untuk membantu penyintas disabilitas psikiatris beserta pendampingnya yaitu Manfaat relaksasi otot progresif: Mengurangi stress dan kecemasan, mengurangi nyeri otot, meningkatkan kualitas tidur, meningkatkan kesadaran tubuh, serta sebagai alternatif Terapi.

**Kata kunci :** manajemen stress, relaksasi otot progresif

### Abstract

*In order to commemorate World Mental Health Day 2025, the lecturer community service team at Batik Islamic University collaborated with KPSI Solo Raya, by holding Psycho-education with the theme "Stress Management Using Progressive Muscle Relaxation"; which was attended by schizophrenia and psychosocial survivors and their caregivers, aimed to provide knowledge and practical skills to recognize, manage, and reduce the impact of daily stress. With a better understanding, survivors and caregivers can work together effectively to improve the quality of life and well-being. The activity was carried out on Saturday, October 18, 2025 at 09.00 WIB at the Country Side Village Food Stall, located at Jalan Pakel No. 6, RW. 12, Klodran Indah, Banyuanyar, Banjarsari District, Surakarta City, Central Java. The presentation was delivered by Fithri Setya Marwati and Eny Kustiyah, the event was opened by Chair of the Solo Raya KPSI (Solo Raya Student Association), and hosted by staff from the Solo Raya KPSI. The material presented by the speakers covered basic concepts, eustress and distress; good and bad stress; coping with stress; and progressive muscle relaxation. The practical implications of this activity are to provide benefits to survivors of psychiatric disabilities and their caregivers. The benefits of progressive muscle relaxation include: reducing stress and anxiety, reducing muscle pain, improving sleep quality, increasing body awareness, and serving as an alternative therapy.*

**Keywords:** stress management, progressive muscle relaxation

## 1. PENDAHULUAN

Psikoedukasi manajemen stres sangat penting bagi penyintas skizofrenia dan caregiver karena dapat meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan dukungan emosional yang dibutuhkan untuk menghadapi tantangan penyakit tersebut. Intervensi ini membantu kedua pihak mengelola stres secara lebih efektif, yang berkontribusi pada hasil pengobatan yang lebih baik dan kualitas hidup yang lebih tinggi. Ketika penyintas dan caregiver berpartisipasi dalam psikoedukasi bersama, mereka dapat membangun pemahaman dan komunikasi yang lebih baik. Keduanya dapat bekerja sebagai tim yang solid untuk mendukung proses pemulihan, menciptakan lingkungan yang stabil, dan mengurangi kemungkinan kekambuhan, yang pada akhirnya meningkatkan kualitas hidup semua anggota keluarga yang terlibat.

Manajemen stres dengan relaksasi otot progresif sangat penting bagi survivor skizofrenia dan caregiver karena dapat mengurangi ketegangan, kecemasan, dan dampak psikologis negatif lainnya. Teknik ini efektif membantu pasien skizofrenia dan perawat/pendamping mereka dalam menghadapi tantangan yang muncul akibat penyakit tersebut.

Relaksasi otot progresif (*Progressive Muscle Relaxation/PMR*) adalah salah satu teknik relaksasi yang paling sederhana dan mudah dipelajari. Prosedur ini banyak digunakan dan awalnya dikembangkan oleh Dr. Edmund Jacobson pada awal tahun 1920-an. Jacobson menerbitkan buku *Relaksasi Progresif* pada tahun 1938, yang mengajarkan metode relaksasi ini yang melibatkan penegangan dan relaksasi 14 kelompok otot yang berbeda secara bergantian. PMR awalnya digunakan untuk mengatasi gejala kecemasan, namun belakangan ini terbukti efektif untuk mengatasi sakit kepala tegang, migrain, gangguan sendi temporomandibular (TMJ), nyeri leher, insomnia, gangguan bipolar, kecemasan, sakit punggung, dan tekanan darah tinggi. (Untuk informasi lebih lanjut, lihat Kekuatan Pikiran) PMR direkomendasikan untuk merelaksasi tubuh dan pikiran sebelum tidur agar lebih mudah tertidur dan tidur lebih nyenyak. PMR dinilai sebagai pengobatan nonfarmakologis yang efektif untuk insomnia kronis oleh *American Academy of Sleep Medicine* (1999).

Relaksasi otot progresif (*Progressive Muscle Relaxation/PMR*) adalah praktik relaksasi dua langkah untuk mengurangi stres dan membangun kesadaran akan sensasi ketegangan dan relaksasi mendalam pada berbagai kelompok otot. Langkah pertama dalam latihan ini adalah menciptakan ketegangan pada kelompok otot tertentu dan mulai merasakan ketegangan di bagian tubuh tersebut. Langkah kedua adalah melepaskan ketegangan otot ini dan mulai merasakan otot yang rileks saat ketegangan tersebut hilang. Dengan menggerakkan tubuh secara bergantian, menegangkan dan merelaksasikan berbagai kelompok otot dalam urutan tertentu, seseorang membangun kesadaran tentang cara mengenali dan membedakan antara perasaan yang terkait dengan otot yang tegang dan otot yang benar-benar rileks.

Seringkali, dianjurkan untuk menciptakan ketegangan dan relaksasi beberapa kali pada kelompok otot yang sama, dengan tingkat ketegangan yang semakin berkurang, untuk memperdalam kesadaran dan melatih tubuh agar lebih rileks. Melalui latihan berulang, seseorang dapat menginduksi relaksasi otot fisik pada tanda-tanda awal ketegangan yang menyertai stres. Setelah latihan, mungkin ada satu atau dua area yang masih tegang, sehingga seseorang perlu kembali melakukan penegangan dan relaksasi kelompok otot tersebut (Shilagh & Janice, 2016).

Berdasar penelitian yang pernah dilakukan Khoirunnisa, dkk. (2025) yang berjudul *Efektifitas Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan Resiko Perilaku Kekerasan pada Skizofrenia*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas tindakan dengan menggunakan Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penyelesaian Masalah Keperawatan Risiko Perilaku Kekerasan Pada Pasien Skizofrenia. Metode penelitian studi kasus dengan menggunakan metode kualitatif yang melibatkan dua pasien skizofrenia. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara, pengkajian skizofrenia dan risiko perilaku kekerasan yang dilakukan selama 6 hari (1x sehari dengan durasi 15 menit). Kesimpulannya bahwa teknik Relaksasi Otot Progresif dapat meningkatkan kontrol diri pada pasien skizofrenia.

Penelitian lainnya dilakukan Sholihah (2021) tentang pengaruh pemberian psikoedukasi terhadap *self efficacy* keluarga merawat pasien ODGJ di Wilayah Kerja Puskesmas Balowerti Kota Kediri: bahwa Pemberian psikoedukasi dapat meningkatkan informasi dan wawasan yang dimiliki keluarga sehingga keluarga dapat meningkatkan keyakinan dan kepercayaan diri dalam merawat anggota keluarga yang mengalami gangguan jiwa.

Aviludin (2021) dalam penelitiannya tentang Hubungan Antara Strategi Koping Dengan Resiliensi Caregiver Orang Dengan Skizofrenia (ODS) Di Klinik Kesehatan Jiwa RSJ Dr. Radjiman Wediodiningrat Lawang. Bahwa menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dengan arah negatif antara strategi koping dengan resiliensi caregiver. Diharapkan dengan hasil penelitian ini caregiver dapat mempertahankan dan meningkatkan resiliensi dengan cenderung menggunakan strategi koping PFC (Problem Focused Coping).

Sehingga dalam kegiatan pengabdian ini KPSI Solo Raya mengadakan Psiko Edukasi untuk memperingati Hari Kesehatan Jiwa Sedunia 2025. Psiko edukasi yang diikuti para kepala penyintas skizofrenia dan psikososial beserta pendampingnya ini bertujuan memberikan pengetahuan dan keterampilan praktis untuk mengenali, mengelola, dan mengurangi dampak stres sehari-hari. Dengan pemahaman yang lebih baik, penyintas dan caregiver dapat bekerja sama secara efektif untuk meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan hidup.

## 2. METODE PELAKSANAAN

Bentuk kegiatan pengabdian yang diberikan berupa penyampaian materi psiko edukasi dengan tema “Manajemen Stress Menggunakan Relaksasi Otot Progresif”; yang diberikan kepada para penyintas Schizofrenia dan caregiver di Surakarta.

Pemberian materi oleh narasumber Fithri Setya Marwati, acara dibuka oleh Ketua KPSI Solo Raya, pemandu acara oleh salah seorang pengurus dari KPSI Solo Raya. Materi yang dipaparkan narasumber meliputi sebagai berikut:

- 1) Konsep Dasar,
- 2) Eustress dan Distress; Stress baik dan Stress buruk
- 3) Coping Stress, dan
- 4) Relaksasi Otot Progresif.

Populasi sasaran yang dituju adalah Komunitas Peduli Schizofrenia Indonesia (KPSI) cabang Solo Raya. Teknik penentuan peserta Pengabdian Masyarakat ini dengan menggunakan teknik *Purposive sampling* dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2012). Dalam penelitian ini, peserta dipilih berdasarkan regulasi, yaitu penyintas ODB dan ODS beserta pendampingnya (caregiver) yang menjadi anggota dalam Komunitas Peduli Schizofrenia Indonesia (KPSI) cabang Solo Raya. Sehingga peserta Pengabdian Masyarakat ini yaitu 30 orang.

Pelaksanaan kegiatan tersebut dilakukan pada hari Sabtu, 18 Oktober 2025 pukul 09.00 WIB bertempat di Warung Makan Pedesaan *Country Side*, yang beralamat di Jalan Pakel No.6, RW.12, Klodran Indah, Banyuanyar, Kecamatan Banjarsari, Kota Surakarta, Jawa Tengah 57172.



Gambar 1. Map lokasi *Country Side*  
Sumber: Google Maps. <https://maps.google.com>



Gambar 2. Warung Makan Pedesaan *Country Side*  
Sumber: Dokumentasi peneliti, 2025

Adapun metode pelaksanaan acara dalam kegiatan pengabdian ini sebagai berikut:

Tabel 1. Tahapan pelaksanaan kegiatan pengabdian KPSI Solo Raya 2025

| Waktu       | Acara                                       | Nama                 | Lembaga/Individu        |
|-------------|---------------------------------------------|----------------------|-------------------------|
| 09.00       | Pembukaan & Doa                             | Ika Hana Pertiwi     | Pengurus KPSI Solo Raya |
| 09.15       | Sambutan                                    | Astuti               | Ketua KPSI Solo Raya    |
| 09.30       | Pemaparan materi (1) Konsep Dasar Stress    | Fithri Setya Mawarti | Narasumber              |
|             | Pemaparan materi (2): Eustress dan Distress | Eny Kustiyah         | Narasumber              |
| 10.00       | Sharing pendapat/opini                      | Galih Gilang, S.Pd   | Survivor ODS            |
|             |                                             | Sri Suharyadi        | Survivor ODS            |
|             |                                             | Citam Wiyono         | Survivor ODS            |
|             |                                             | Farih                | Survivor ODS            |
| 10.30       | Pemaparan materi (3): Coping Stress         | Fithri Setya Mawarti | Narasumber              |
| 10.45       | Sharing tanya jawab                         | Titik Ratnawati      | Caregiver               |
|             |                                             | Citam Wiyono         | Survivor ODS            |
|             |                                             | Renita               | Caregiver               |
| 11.00-11.30 | Pemaparan materi (4): Relaksasi Otot        | Eny Kustiyah         | Narasumber              |
| 12.00       | Rehat & Makan siang                         |                      |                         |
| 12.30-12.50 | Pemberian lembar kuesioner & tanda mata     | Fithri Setya Mawarti | Narasumber              |
| 12.50       | Acara ditutup dgn doa                       | Ika Hana Pertiwi     | Pengurus KPSI Solo Raya |
| 13.00       | Selesai                                     |                      |                         |

Sumber: Olahan peneliti, 2025

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penulisan kegiatan pengabdian ini terdiri dari tiga bagian yaitu : observasi, wawancara dan dokumentasi. Analisis data menggunakan tiga komponen, yaitu pengumpulan data, reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan yang dilakukan selama penulisan kegiatan pengabdian (Miles, Huberman dan Saldana, 2014).

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Psikoedukasi tentang manajemen stres menggunakan relaksasi progresif adalah edukasi yang bertujuan memberikan pemahaman mendalam kepada individu tentang cara mengelola stres melalui teknik relaksasi otot progresif. Teknik ini melibatkan cara menegangkan dan mengendurkan kelompok otot tertentu secara berurutan untuk mengurangi ketegangan fisik dan mental. Edukasi ini mencakup penjelasan mengenai penyebab stres, cara kerja otot dalam merespons stres, serta cara menerapkan relaksasi progresif untuk memutus siklus ketegangan dan kecemasan.

### 3.1 Psiko Edukasi tentang Manajemen Stress Menggunakan Relaksasi Progresif

Dalam rangka memperingati Hari Kesehatan Jiwa Sedunia 2025, KPSI Solo Raya menyelenggarakan Psiko Edukasi kepada penyintas Skizofrenia dan psikososial beserta pendampingnya (Caregiver). Selaku narasumber dan pemateri adalah Fithri Setya Marwati yang saat ini sedang melakukan penelitian disertasi terkait psikoedukasi. Dipandu oleh Ika Hana Pertiwi dari KPSI Solo Raya, acara psiko edukasi ini dihadiri 30 peserta yang terdiri dari penyintas Schizofrenia dan pendampingnya (Caregiver). Acara dibuka dengan sambutan oleh Ketua KPSI Solo Raya; yang menyampaikan bahwa acara peringatan Hari Kesehatan Jiwa ini sesungguhnya bertujuan untuk kembali menyambung tali silaturahmi antar anggota KPSI Solo Raya. Selain itu juga untuk terus memupuk semangat mereka agar tidak merasa sendiri dalam menjalani kehidupan, karena sudah ada wadah komunitas yang tidak hanya bisa diakses lewat keberanian, tetapi senyatanya pertemuan secara luring tetap dibutuhkan untuk saling bertemu secara fisik, dan bercerita serta saling mendengarkan.



Gambar 3. Peserta Psiko Edukasi di *Country Side*  
Sumber: KPSI Solo Raya, 2025



Gambar 4. Pemandu acara Ika Hana Pertiwi (KPSI Solo Raya)

Sumber: Dokumentasi peneliti, 2025

#### 1. Konsep Dasar Stress

Dalam pemaparan materi (1) Konsep Dasar Stress; Adina menjelaskan definisi Stress adalah kondisi penuh tekanan baik yang berasal dari luar maupun dalam diri individu, yang mengakibatkan terganggunya keseimbangan hidup, sehingga menuntut individu melakukan penyesuaian secara fisik dan psikologis. Secara alami, stress dapat memotivasi untuk mengatasi tantangan, tetapi jika berlebihan atau berkepanjangan, dapat berdampak negatif pada

kesehatan fisik dan mental. Tubuh merespons stres dengan melepaskan hormon seperti adrenalin dan kortisol, yang menyebabkan peningkatan detak jantung dan ketegangan otot.

Sehingga dalam konsep dasarnya, Stress adalah respons alami tubuh terhadap situasi yang dianggap menantang, berbahaya, atau membutuhkan penyesuaian. Pemicunya bisa beragam, mulai dari peristiwa besar seperti kematian atau kehilangan pekerjaan, kondisi kesehatan, hingga masalah sehari-hari seperti kemacetan atau tenggat waktu, kebutuhan sehari-hari, keuangan, keluarga, maupun hewan peliharaan bisa menjadi pemicu stress.

Respon fisik dan psikologis pada tubuh adalah bereaksi secara fisik melalui respons "*fight-or-flight*" (lawan atau lari), yaitu pelepasan hormon adrenalin dan kortisol yang menyebabkan detak jantung lebih cepat, napas memburu, dan otot menegang. Adapun respon secara psikologis, bisa berupa munculnya perasaan frustrasi, marah, gugup maupun sedih.



Gambar 5. Pemaparan materi dari narasumber Fithri Setya Marwati  
Sumber: Dokumentasi peneliti, 2025

## 2. Eustress dan Distress; Stress baik dan Stress buruk

Stress merupakan respons alami tubuh secara psikologis dan fisiologis terhadap perubahan atau tantangan yang dihadapi. Reaksi ini dapat memicu berbagai emosi seperti rasa takut, marah, sedih, cemas, waspada atau frustrasi. Selain itu, stres juga dapat mempengaruhi fungsi fisiologis seseorang seperti nafsu makan, energi, minat, dan konsentrasi seseorang. Maka untuk memberikan ketahanan terhadap dampak stres, terwujudlah suatu usaha yang disebut coping stress.

Stres tidak selalu berdampak negatif bagi seseorang, manusia membutuhkan stres dalam kadar tertentu yang bersifat positif (eustress) untuk meningkatkan motivasi dan produktivitasnya. Namun jika tidak dikelola dengan baik, stres dapat berefek negatif (distress) yang mengganggu aktivitas dan menyebabkan hilangnya produktivitas. Bahkan jika berlangsung dalam jangka panjang, dapat memperburuk kondisi kesehatan baik fisik maupun mental. Oleh karena itu, mengenali dan mengelola stres dengan cara yang sehat sangatlah penting. Ada dua jenis stres, yaitu:

### a. Eustress (stres positif):

Stres dalam jumlah kecil yang dapat memotivasi dan membantu seseorang mencapai tujuan dan memicu produktivitas (bisa bekerja dengan baik dan maksimal).

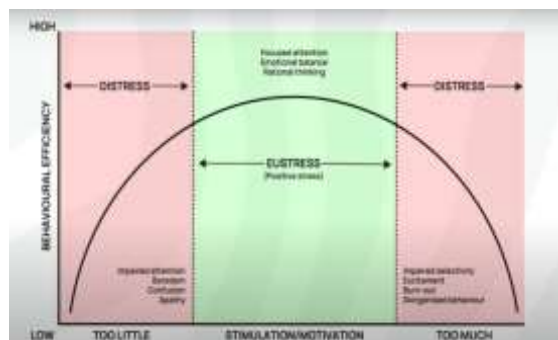
### b. Distress (stres negatif):

Stres negatif yaitu kekurangan atau kelebihan beban stress, yang tidak dapat dikendalikan, dan dapat menyebabkan masalah fisik dan mental. Sehingga

menimbulkan penurunan aktivitas, gangguan psikologis dan fisik (termasuk Psikosomatis= keluhan fisik karena gangguan psikologis).

Adapun dampak stres, meliputi sebagai berikut:

- a. Dampak positif (jangka pendek):
  - 1) Meningkatkan kewaspadaan dan motivasi.
  - 2) Membantu menghindari bahaya.
  - 3) Mendorong pemenuhan target.
- b. Dampak negatif (jangka panjang atau berlebihan):
  - 1) Fisik: Gangguan tidur, peningkatan detak jantung, masalah pencernaan, masalah otot, hingga penyakit jantung dan penurunan sistem kekebalan tubuh.
  - 2) Mental: Kecemasan, ketakutan, depresi, dan kesulitan dalam hubungan sosial.



Gambar 6. *Graphic of Stress Level*

Sumber: Dokumentasi peneliti, 2025

Tak hanya pemaparan materi, psiko edukasi juga mengakomodir peserta yang ingin bercerita tentang praktik baik yang pernah dilakukan dalam menapaki perjalanan kehidupan.

- Galih Gilang:
 

*"Stress itu tekanan dalam hidup, ada yang baik dan buruk. Bila stress itu bisa ditangani maka bisa menjadi tantangan diri sendiri untuk menjadi lebih baik. Tapi stress buruk-nya bila tidak ditangani maka akan berakibat overthinking".*
- Farih:
 

*"Stress itu tekanan dan kondisi dalam hidup, yang bisa membuat kesulitan dan gangguan dalam hidup"*
- Citam Wiyono:
 

*"Saya sebagai wirausahawan, jadi stress bagi saya bila tidak dapat orderan, sehingga Distress. Makanya terus saya ya berusaha mencari orderan, ini bisa mengubah menjadi Eustress".*
- Sri Haryanto:
 

*Saya dulu juga pernah mengalami sakit Schizofrenia, dan sekarang sudah membaik, menjadi penyintas skizofrenia. Dulu pernah mengalami masa-masa depresi berat, dengan gejala awal merasa ketakutan, kecemasan, serangan panik, juga menyakiti diri sendiri, hingga ingin bunuh diri. Dari mendapat diagnosa dari dokter sebagai orang dengan borderline (red\_perbatasan) yakni terjadi gangguan ambang kepribadian. Sampai kemudian saya pernah melakukan kekerasan fisik di masyarakat dan keluarga. Itu cerita masa lalu dan yang membuat saya bangga, setelah menjalani terapi dan dikenalkan dengan manajemen stres, saya memukul bantal atau benda yang tidak berbahaya. Bahkan ketika mengalami gangguan yang naik turun saya pernah ingin dipasung. Alhamdulillah, Puji Tuhan, setelah 22 tahun, saya bisa pulih*

*dan terus menjalani terapi farmakologi. Kini saya selalu berusaha untuk bekerja apa saja, jadi berguna," .*



Gambar 7. Sharing session dari survivor Schizofrenia

(Sri Suharyanto /kiri; Farih /kanan)

Sumber: KPSI Solo Raya, 2025

### 3. Coping Stress

Coping stress adalah cara yang digunakan individu untuk mengatur atau mengelola situasi yang penuh tekanan, serta emosi negatif yang timbul akibatnya, baik melalui strategi kognitif maupun perilaku. Koping atau daya tanggulang adalah tanggapan pikiran dan perilaku terhadap situasi penuh tekanan yang bertujuan untuk mengatasi konflik yang muncul akibat situasi tersebut, baik konflik internal maupun eksternal. Upaya ini bertujuan untuk mengurangi atau mentolerir tuntutan dari luar atau dalam diri yang dianggap berat dan melampaui kemampuan seseorang. Ketika seseorang menghadapi pemicu stres, berbagai cara yang digunakan untuk mengatasinya disebut sebagai ‘gaya coping’. Gaya-gaya ini konsisten sepanjang waktu dan lintas situasi. Secara umum, coping dibagi menjadi coping reaktif (reaksi setelah pemicu stres) dan coping proaktif (bertujuan untuk menetralkan pemicu stres di masa depan).

Fithri Setya Marwati memaparkan bagaimana stres positif dan negatif serta coping stress (red\_mengatasi stres) atau cara untuk menghadapi atau menyiasatinya, terutama bagi mereka yang mengalami pengalaman pahit dalam hidup. Para peserta diperkenalkan dengan berbagai wahana seperti: melukis, olah raga, dipijit/memijit, memelihara hewan, mendengar/bermain musik, berjalan kaki jauh, ke laut atau gunung, menulis buku harian dan lain-lain. Adina juga menyampaikan pentingnya aspek spiritual dengan meningkatkan religiusitas sehingga ada kontrol dalam menjalani kehidupan.

Setelah pemaparan tentang materi Coping stress ini, beberapa peserta menanyakan hal-hal terkait Coping dan stress; yang langsung dijawab dan dijelaskan oleh narasumber, sebagai berikut:

➤ Renita (Caregiver ):

*"Bagaimana jika banyaknya stress yang menumpuk, sudah berlebih, sudah overdosis istilahnya. Jadi saking stressnya sehingga tidak tertarik hal apapun, malas melakukan apapun, jadi terus menarik diri. Hal ini harus bagaimana, mbak?"*

- Fithri menjawab bahwa jika dalam kondisi seperti ini, harus mengupayakan konseling ke seorang profesional, bisa ke psikolog maupun psikiater. Karena psikolog dan psikiater lah yang mampu menangani dengan lebih baik.
- Citam Wiyono (Survivor):  
*"Yang telah kita tahu tentang stress, kalau kita ke psikolog kan penanganannya dengan psikoterapi, dan lain-lain. Terus kalo ke psikiater, dengan dibantu obat-obatan. Yang ingin saya tanyakan, bagaimana kita tahu harus ke psikolog atau ke psikiater?"*
- Fithri menjawab bahwa bila ke psikolog maka akan ditanya gejala-gejalanya, apakah mengganggu diri sendiri dan orang lain. Psikolog akan membantu dengan Coping stress. Tapi jika setelah menjalani Coping stress belum ada perubahan, maka disarankan ke psikiater dengan pemberian obat-obatan. Ada perlunya juga penanganan dengan kolaborasi psikolog dan psikiater.
- Titik (Caregiver):  
*"Mb, terkait hal yang dipaparkan tadi, yang ingin saya tanyakan bagaimana cara mencegah stress?"*
- Fithri menjawab bahwa untuk stress positif itu bisa membawa kita ke arah lebih baik karena kita bisa berhasil mengatasi tantangan dan produktif. Tapi untuk stress negatif atau stress buruk, yang kadang-kadang bisa membuat overthinking dan bermimpi buruk, bisa coba diatasi dengan metode Coping stress. Yaitu dengan metode *Butterfly Hugs, Grounding* (jalan di rumput tanpa alas kaki), Pengaturan nafas 4-7-8, bisa pula dengan curhat ke KPSI, atau dengan banyak doa untuk mensyukuri/bersyukur.



Gambar 9. Sesi tanya jawab peserta tentang Eutress dan Distress

Sumber: KPSI Solo Raya, 2025

#### 4. Relaksasi Otot Progresif.

Relaksasi otot progresif (PMR) adalah teknik yang efektif untuk menghindari stres dengan cara menegangkan dan merilekskan kelompok otot tertentu secara bergantian di seluruh tubuh. Caranya adalah dengan menegangkan otot secara sengaja selama beberapa detik, lalu melepaskan ketegangan sambil merasakan sensasi rileks saat mengembuskan napas. Teknik ini membantu menyadari ketegangan yang terpendam di tubuh dan secara efektif melepaskannya untuk mengurangi stres. Manfaat secara keseluruhan dari relaksasi otot progresif antara lain :

- a. Mengurangi Stres dan Kecemasan

Salah satu manfaat utama dari relaksasi otot progresif yakni meredakan ketegangan otot yang seringkali disertai stres dan cemas berlebihan.

b. Mengurangi Nyeri Otot

Karena teknik ini meliputi otot, kamu dapat mendapatkan badan kembali segar dengan nyeri otot berkurang, termasuk nyeri akibat hipertensi atau efek samping dari kemoterapi.

c. Meningkatkan Kualitas Tidur

Relaksasi otot progresif dapat membantu menciptakan kondisi tubuh lebih relaks sehingga tidur jadi lebih mudah dan nyenyak.

d. Meningkatkan Kesadaran Tubuh

Relaksasi otot progresif juga meliputi teknik meningkatkan kesadaran akan sensasi di dalam tubuh yang bisa membantu dalam mengelola stres.

e. Sebagai Alternatif Terapi

Karena ini merupakan bagian dari relaksasi otot, teknik relaksasi otot progresif tentunya dapat menjadi alternatif terapi non-farmakologis untuk berbagai kondisi kesehatan, termasuk kecemasan maupun sulit tidur.

Tabel 2. Panduan Gerakan Relaksasi Progresif

| Relaksasi otot        | Tahapan Relaksasi Progresif                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Mata dan dahi</b>  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tarik nafas dalam sambil mengencangkan/mengerutkan mata dan dahi</li> <li>2. Tahan sebentar</li> <li>3. Kendurkan pelan-pelan sampai lemas sambil mengeluarkan nafas</li> <li>4. Lakukan 4x</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Pipi</b>           | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pipi Digembung <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Tarik nafas dalam, pipi digembungkan</li> <li>➤ Tahan sebentar, tiup pelan-pelan sampai pipi kembali seperti semula</li> <li>➤ Ulangi sampai 4x</li> </ul> </li> <li>2. Pipi Dikempot <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Tarik nafas dalam, pipi dikempotkan</li> <li>➤ Tahan sebentar, tiup pelan-pelan sampai pipi kembali seperti semula</li> <li>➤ Ulangi sampai 4x</li> </ul> </li> </ol>                                                    |
| <b>Mulut</b>          | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mulut Mecucu <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Tarik nafas dalam dari hidung, tahan sambil mulut mencucu</li> <li>➤ Keluarkan nafas pelan-pelan dari mulut, dan mulut kembali seperti semula</li> <li>➤ Ulangi sampai 4x</li> </ul> </li> <li>2. Mulut Nyengir <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Tarik nafas dalam dari hidung, tahan sambil mulut nyengir</li> <li>➤ Keluarkan nafas pelan-pelan dari mulut, dan mulut kembali seperti semula</li> <li>➤ Ulangi sampai 4x</li> </ul> </li> </ol> |
| <b>Leher/Teng kuk</b> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Daggu ditempelkan ke dada</li> <li>2. Tarik nafas dalam sampai menengadahkan sejauh-jauhnya ke belakang</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

|                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                  | <ol style="list-style-type: none"> <li>3. Tahan sebentar, lalu keluarkan nafas pelan-pelan sambil mengembalikan posisi dagu menempel ke dada</li> <li>4. Ulangi sampai 4x</li> <li>5. Evaluasi manfaatnya</li> <li>6. Latih secara rutin 3 sampai 4x per hari</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Bahu</b>      | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tarik nafas dalam sambil mengangkat bahu sampai menyentuh telinga</li> <li>2. Tahan sebentar lalu keluarkan nafas sambil menurunkan bahu ke posisi semula</li> <li>3. Ulangi sampai 4x</li> <li>4. Evaluasi manfaatnya</li> <li>5. Latih secara rutin 3 sampai 4x per hari</li> </ol>                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Tangan</b>    | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kedua tangan ditekuk ke arah badan</li> <li>2. Kedua tangan letakkan diletakkan di atas pangkuan</li> <li>3. Tarik nafas dalam sambil mengepalkan telapak tangan dan menekuk tangan ke arah badan sambil mengencangkannya</li> <li>4. Tahan sebentar, lalu keluarkan nafas sambil mengendurkan tangan dan membuka telapak tangan dan meletakkannya di atas pangkuan</li> <li>5. Ulang sampai 4x</li> <li>6. Evaluasi manfaatnya</li> <li>7. Latih secara rutin 3 sampai 4x per hari</li> </ol> |
| <b>Dada</b>      | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kedua tangan diluruskan menjauh dari badan</li> <li>2. Kedua tangan letakkan diletakkan di atas pangkuan</li> <li>3. Tarik nafas dalam sambil meluruskan tangan seperti mendorong pintu sambil mengencangkannya</li> <li>4. Tahan sebentar, lalu keluarkan nafas sambil mengendurkan tangan dan membuka telapak tangan dan meletakkannya di atas pangkuan</li> <li>5. Ulang sampai 4x</li> <li>6. Evaluasi manfaatnya</li> <li>7. Latih secara rutin 3 sampai 4x per hari</li> </ol>           |
| <b>Otot dada</b> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tarik nafas dalam sambil membusungkan dada</li> <li>2. Tahan sebentar kemudian keluarkan nafas pelan-pelan sampai dada kembali seperti semula</li> <li>3. Ulangi sampai dada kembali seperti semula</li> <li>4. Ulangi sampai 4x</li> <li>5. Evaluasi manfaatnya</li> <li>6. Latihan secara rutin 3 sampai 4x per hari</li> </ol>                                                                                                                                                              |
| <b>Perut</b>     | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tarik nafas dalam sambil menggembungkan perut</li> <li>2. Tahan sebentar kemudian keluarkan nafas sambil mengendurkan perut kembali seperti semula</li> <li>3. Ulangi sampai 4x</li> <li>4. Evaluasi manfaatnya</li> <li>5. Latih secara rutin 3 sampai 4 kali per hari</li> </ol>                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Punggung</b>  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tarik nafas dalam sambil membusungkan dada dan melengkungkan</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

|                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                              | <p>punggung kebelakang</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Tahan sebentar kemudian kelaurkan nafas pelan-pelan sambil mengendurkan punggung seperti posisi semula</li> <li>3. Ulangi sampa 4x</li> <li>4. Evaluasi manfaatnya</li> <li>5. Latih secara rutin 3 sampai 4 kali per hari</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Bokong</b>                | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tarik nafas dalam sambil mengencangkan bokong seperti menjeput kertas.</li> <li>2. Tahan sebentar kemudian keluarkan nafas sambil mengendurkan bokong seperti semula</li> <li>3. Ulangi sampai 4x</li> <li>4. Evaluasi manfaatnya</li> <li>5. Latih secara rutin 3 sampai 4 kali per hari</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Kaki dan telapak kaki</b> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Telapak kaki mengarah ke badan</li> <li>2. Luruskan kedua kaki sambl duduk</li> <li>3. Tarik nafas dalam sambil menarik telapak kaki kearah badan dan kedua tangan berusaha menggapai ibu jari kakii</li> <li>4. Tahan sebentar, kemudian keluarkan nafas pelan-pelan sambil mengendurkan kaki, telapak kaki dan tangan</li> <li>5. Ulangi sampai 4x</li> <li>6. Evaluasi manfaatnya</li> <li>7. Latih secara rutin 3 sampai 4x per hari</li> <li>8. Telapak kaki menjauh dari badan</li> <li>9. Luruskan kedua kaki sambil duduk</li> <li>10. Tarik nafas dalam sambil meluruskan telapak kaki menjauh dari badan</li> <li>11. Tahan sebentar, kemudian keluarkan nafas pelan-pelan sambil mengendurkan kaki seperti semula</li> <li>12. Ulangi sampai 4x</li> <li>13. Evaluasai manfaatnya</li> <li>14. Latih secara rutin 3 sampai 4x per hari</li> </ol> |

Sumber : Tim penulis DKJPS Covid-19: Keperawatan Jiwa

Berdasar pemaparan kegiatan pengabdian psiko edukasi yang diselenggarakan KPSI Solo Raya diatas, maka dapat digarisbawahi tujuan psikoedukasi manajemen stres untuk penyintas skizofrenia dan caregiver adalah untuk membekali mereka dengan pengetahuan dan keterampilan yang diperlukan agar dapat mengelola penyakit secara efektif dan meningkatkan kesejahteraan hidup. Manfaat psikoedukasi ini dibagi berdasarkan targetnya, yaitu penyintas skizofrenia dan caregiver (keluarga atau pendamping).

1. Bagi penyintas skizofrenia
  - a. Meningkatkan pemahaman tentang skizofrenia: Memberikan pengetahuan tentang penyebab, gejala, pengobatan, dan pemicu kekambuhan agar penyintas dapat memahami dan menerima kondisi mereka.
  - b. Mengembangkan strategi koping efektif: Melatih penyintas dalam mengidentifikasi pemicu stres dan mengajarkan cara-cara untuk mengelolanya, seperti teknik relaksasi, pemecahan masalah, atau mengatur jadwal kegiatan.

- c. Meningkatkan kepatuhan pengobatan: Memberikan informasi mengenai pentingnya minum obat secara teratur dan dampaknya terhadap pemulihan, sehingga penyintas lebih disiplin dalam menjalani terapi.
  - d. Meningkatkan fungsi sosial: Membantu penyintas untuk mengembangkan keterampilan komunikasi dan sosial, yang dapat meningkatkan interaksi positif dengan orang lain dan mengurangi isolasi.
  - e. Meningkatkan kemandirian: Mendorong penyintas untuk memiliki peran aktif dalam pemulihan mereka, sehingga mereka dapat berfungsi lebih mandiri dalam kehidupan sehari-hari.
2. Bagi caregiver
- a. Mengurangi beban emosional dan stres: Membantu caregiver mengatasi perasaan lelah, cemas, sedih, dan frustrasi yang umum dirasakan saat merawat orang dengan skizofrenia. Intervensi ini efektif dalam mengurangi beban keluarga (*family burden*).
  - b. Meningkatkan pengetahuan tentang skizofrenia: Mengedukasi caregiver tentang kondisi dan gejala skizofrenia, sehingga mereka bisa memberikan dukungan yang lebih tepat dan efektif.
  - c. Mengembangkan keterampilan manajemen pasien: Melatih caregiver dalam mengelola perilaku pasien, membantu saat terjadi krisis, serta mendorong kemandirian pasien.
  - d. Meningkatkan dukungan sosial: Membantu caregiver membangun jaringan dukungan dari keluarga, teman, atau kelompok sesama caregiver untuk berbagi pengalaman dan mengurangi perasaan terisolasi.
  - e. Memprioritaskan perawatan diri (*self-care*): Mengingatkan caregiver akan pentingnya menjaga kesehatan mental dan fisik mereka sendiri agar tidak mengalami *burnout*, misalnya dengan meluangkan waktu untuk hobi atau bersantai.
  - f. Meningkatkan komunikasi dan pemecahan masalah: Mengajarkan keterampilan berkomunikasi yang efektif dan cara menyelesaikan masalah yang mungkin timbul saat merawat anggota keluarga dengan skizofrenia.

#### 4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian KPSI Solo Raya dalam rangka memperingati Hari Kesehatan Jiwa Sedunia 2025, menyelenggarakan Psiko edukasi dengan tema “Manajemen Stress Menggunakan Relaksasi Otot Progresif”; yang diikuti para penyintas skizofrenia dan psikososial beserta pendampingnya ini bertujuan memberikan pengetahuan dan keterampilan praktis untuk mengenali, mengelola, dan mengurangi dampak stres sehari-hari. Dengan pemahaman yang lebih baik, penyintas dan caregiver dapat bekerja sama secara efektif untuk meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan hidup, terutama kepada para penyintas disabilitas psikiatrik di Soloraya.

Implikasi praktis kegiatan ini adalah untuk dapat menghasilkan sejumlah manfaat dengan membantu penyintas disabilitas psikiatrik beserta pendampingnya, yaitu :

- a. Bagi penyintas skizofrenia: Meningkatkan pemahaman tentang skizofrenia, Mengembangkan strategi koping efektif, Meningkatkan kepatuhan pengobatan, fungsi sosial dan kemandirian.
- b. Bagi caregiver: Mengurangi beban emosional dan stres (*family burden*), Meningkatkan dukungan sosial, serta Memprioritaskan perawatan diri (*self-care*).
- c. Manfaat relaksasi otot progresif: Mengurangi stress dan kecemasan, mengurangi nyeri otot, meningkatkan kualitas tidur, meningkatkan kesadaran tubuh, serta sebagai alternatif Terapi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Miles, M.B, Huberman, A.M, dan Saldana, J. 2014. *Qualitative Data Analysis, A Methods Sourcebook*, Edition 3. USA: Sage Publications.Terjemahan Tjetjep Rohindi Rohidi, UI-Press.
- Aviludin, Mohammad I. (2021). Hubungan Antara Strategi Koping Dengan Resiliensi Caregiver Orang Dengan Skizofrenia (ODS) Di Klinik Kesehatan Jiwa RSJ Dr. Radjiman Wediodiningrat Lawang. Tugas Akhir, Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya,
- Eka Lutfiatus Solehah. (2021). Pengaruh Psikoedukasi tentang manajemen stress terhadap self efficacy keluarga dalam merawat ODGJ (Skizofrenia) di Wilayah Kerja Puskesmas Balowerti Kota Kediri. *Jurnal Medika Usada*, Volume 4 | Nomor 2 | Agustus 2021.
- Jakobson E (1929) *Progressive Relaxation*. University of Chicago Press, Chicago.
- Muhammad Athaya Zhafran. (2021). *Manajemen Stres: Hidup Sehat dengan Stres*. Artikel KPKNL Banda Aceh. <https://www.djkn.kemenkeu.go.id/kpknl-bandaaceh/baca-artikel/15309/Manajemen-Stres-Hidup-Sehat-dengan-Stres.html>
- ProdiaOHI. Mengenal Coping Stress untuk Menjaga Kesehatan Mental.[https://prodiaohi.co.id/mengenal-coping-stress#:~:text=dasar%20yang%20jelas,-,Definisi%20Coping%20Stress,pemicu%20stres%20di%20masa%20depan\)](https://prodiaohi.co.id/mengenal-coping-stress#:~:text=dasar%20yang%20jelas,-,Definisi%20Coping%20Stress,pemicu%20stres%20di%20masa%20depan))
- Puji Astuti. (2025). *Peringati Hari Kesehatan Jiwa Sedunia 2025, KPSI Solo Raya Helat Psiko Edukasi..* <https://solidernews.com/peringati-hari-kesehatan-jiwa-sedunia-2025-kpsi-solo-raya-helat-psiko-edukasi/>
- Silla Khoirunnisa, Ratih Nuryana Susanti, Tri Suraning Wulandari. (2025). *Efektifitas Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan Resiko Perilaku Kekerasan pada Schizofrenia*. *Medic Nutricia: Jurnal Ilmu Kesehatan*, Jilid 18 nomor 2 tahun 2025.
- Shilagh A. Mirgain, PhD. & Janice Singles, PsyD.(2016). *Progressive Muscle Relaxation (Relaksasi Otot Progresif)*. US Department of Veterans Affairs.VA Office of Patient Centered Care and Cultural Transformation.<https://www-vagov.translate.goog/WHOLEHEALTHLIBRARY/tools/progressive-muscle-relaxation.asp?>
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.