

Screening dan Manajemen Stres sebagai Upaya Peningkatan Kesehatan Mental Remaja

Liyanovitasari¹, Puji Lestari², Umi Setyoningrum³

^{1,2,3}Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, Semarang, Indonesia

Email Korespondensi: liyanovie05@gmail.com

ABSTRAK

Remaja merupakan fase transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa. Proses transisi ini menyebabkan stres baik secara fisik maupun mental remaja. Stres jangka panjang juga dapat mempengaruhi adaptasi remaja sehingga menimbulkan perilaku seperti percobaan bunuh diri (8,5%), sedih dan putus asa (29%), minum alkohol (45%), dan menggunakan ganja/narkoba (22%). Relaksasi otot progresif sebagai teknik mengatasi stres dengan menegangkan dan melemaskan otot untuk membuat otot menjadi rileks, meredakan nyeri, kecemasan, ansietas, meningkatkan kenyamanan dan konsentrasi. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan remaja melakukan relaksasi otot progresif. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada hari Selasa 5 Maret 2024. Sasaran program pengabdian ini yaitu siswa SMK Islam Sudirman Ungaran diikuti oleh 40 siswa. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini yaitu diskusi, ceramah, tanya jawab, demonstrasi, dan re-demonstrasi. Media edukasi adalah powerpoint, leaflet, dan video latihan relaksasi otot progresif. Kegiatan ini dilakukan dalam tiga tahap mencakup tahap pertama persiapan dengan melakukan perijinan ke sekolah, menyiapkan media, melakukan *pre test*, dan melakukan *screening* stres pada siswa. Tahap kedua pelaksanaan yaitu penyampaian materi edukasi konsep stres dan demonstrasi relaksasi otot progresif. Tahap ketiga adalah evaluasi dengan melakukan *post test* pada siswa. Hasil pengukuran bahwa pengetahuan siswa sebelum diberikan edukasi manajemen stres meningkat dari 2,6 menjadi 5,8. Selain itu kemampuan siswa dalam relaksasi otot progresif meningkat dari 3,2 menjadi 6,2. Diharapkan bagi siswa untuk dapat melakukan relaksasi otot progresif dengan mandiri agar stres dapat teratasi dan dapat meningkatkan kesehatan mental siswa.

Kata Kunci : Screening, Relaksasi Otot Progresif, Stres, Remaja

ABSTRACT

Adolescence is a transition phase from childhood to adulthood. This transition process causes stress both physically and mentally for teenagers. Long-term stress can also affect adolescents' adaptation, giving rise to behavior such as attempting suicide (8.5%), sadness and despair (29%), drinking alcohol (45%), and using marijuana/drugs (22%). Progressive muscle relaxation is a technique for dealing with stress by tensing and relaxing the muscles to relax the muscles, relieve pain, anxiety, anxiety, increase comfort and concentration. This activity aims to increase teenagers' knowledge and skills in carrying out progressive muscle relaxation. Community service activities were carried out on Tuesday 5 March 2024. The target of this service program was students at the Sudirman Islamic Vocational School, Ungaran, attended by 40 students. The methods used in this activity are discussion, lecture, question and answer, demonstration and re-demonstration. Educational media are powerpoints, leaflets and videos of progressive muscle relaxation exercises. This activity was carried out in three stages, including the first stage of preparation by obtaining permission to go to the school, preparing media, conducting a pre-test, and conducting stress screening on students. The second stage of implementation is the delivery of educational material on the concept of stress and a demonstration of progressive muscle relaxation. The third stage is evaluation by conducting a post test on students. The measurement results showed that students' knowledge before being given stress management education increased from 2.6 to 5.8. In addition, students' ability in progressive muscle relaxation increased from 3.2 to 6.2. It is hoped that students can carry out progressive muscle relaxation independently so that stress can be overcome and can improve students' mental health.

Keywords: Screening, Progressive Muscle Relaxation, Stress, Teenagers

1. PENDAHULUAN

Menurut *World Health Organization* (WHO), remaja merupakan fase transisi dari masa kanak-kanak menuju fase dewasa mulai dari usia 10-19 tahun. Pada masa ini terjadi banyak sekali perkembangan dan perubahan baik secara biologis, psikologis, maupun sosial yang nantinya akan sangat berpotensi untuk adanya perubahan dalam kehidupan (Mentari *et al.*, 2020). Remaja merupakan fase yang kritis dan penting dalam kehidupan manusia, karena merupakan fase transisi dari anak-anak menuju dewasa, dimana mereka belum memiliki konsep diri yang jelas sehingga seringkali remaja meniru dan mengikuti orang yang diidolakannya seperti artis, tokoh masyarakat, teman, guru, atau bahkan orang tua untuk mencari jati diri mereka. Hal ini dikarenakan pengaruh masa kanak-kanaknya yang belum hilang (Samsugito & Putri, 2019). Selain itu, pada fase remaja terjadi banyak perubahan hidup karena remaja adalah proses dari masa kanak-kanak yang menuju dewasa. Melewati tiga tingkatan sekolah dari SMP, SMA, lalu memasuki tahap perkuliahan yang tentunya semakin tinggi tingkatan sekolah, maka semakin berat pula beban tugas yang diembannya. Proses inilah yang menjadi stresor bagi remaja karena dibutuhkan banyak sekali adaptasi terhadap lingkungan maupun keadaan.

Stres merupakan perasaan tertekan yang dialami seseorang dalam menghadapi suatu situasi (Bhargava & Trivedi, 2018). Stres adalah bentuk adaptasi dengan keadaan yang tidak sesuai dengan harapan. Stres pada remaja umumnya disebabkan oleh tuntutan akademik, permasalahan dalam keluarga atau sesama teman sebaya, hubungan antar individu, mengalami kegagalan dalam mencapai sesuatu, adanya tuntutan dari orang tua, lingkungan di sekitarnya, atau bahkan dari diri sendiri. Hal-hal tersebut dapat menimbulkan stres pada remaja, baik stres psikologi maupun stres secara fisik (Budiyati & Oktavianto, 2020).

Adanya faktor stresor tersebut, stres yang berkepanjangan akan sangat berdampak bagi remaja, selain karena pola pikirnya yang belum matang dan perasaan yang sangat labil, remaja juga merupakan masa yang rentan terhadap perilaku negatif akibat stres yang dialaminya. Beban stres yang terlalu berat dapat menyebabkan gejala stres secara fisik dan mental, perasaan sedih, hingga menyebabkan penurunan konsentrasi. Stres jangka panjang juga dapat mempengaruhi adaptasi remaja sehingga menimbulkan perilaku negatif atau kenakalan remaja seperti merokok, balapan, tawuran, minum alkohol, menggunakan narkoba, bahkan seks bebas (Dwi Ananda & Apsari, 2020; Suwartika *et al.*, 2014). Pada suatu survey, yaitu *National Youth Risk Survey* menunjukkan bahwa remaja telah melakukan percobaan bunuh diri (8,5%), sedih dan putus asa (29%), minum alkohol (45%), dan menggunakan ganja/narkoba (22%). Jika dampak tersebut tidak segera diatasi, kesehatan fisik dan mental remaja akan sangat berisiko dan berpengaruh pada masa remaja (Cahyono *et al.*, 2019).

Diperlukan edukasi kesehatan tentang stres guna meningkatkan pengetahuan dan pemahaman remaja tentang ciri-ciri stres, tanda gejala, serta cara mengatasi stres yang tepat. Dengan diberikan pendidikan kesehatan pada remaja diharapkan remaja mampu mengenali stres yang dialaminya guna mendeteksi dini sehingga remaja mampu mengatasinya karena pendidikan kesehatan merupakan upaya meningkatkan kemampuan kognitif dan informasi yang diterima akan sangat mempengaruhi pengetahuan remaja (Rahmawati, 2021; Sunaringtyas & Hazliza, 2021). Selain itu, manajemen stres yang baik dan tepat pada remaja sangat diperlukan untuk mencegah dampak stres yang berkepanjangan. Manajemen stres yang paling mudah dipraktikkan salah satunya yaitu relaksasi otot progresif. Relaksasi otot progresif merupakan teknik penegangan dan pelepasan otot untuk merilekskan otot-otot yang tegang, meredakan nyeri, kecemasan, ansietas, serta dapat meningkatkan kenyamanan dan konsentrasi (PPNI, 2018). Hal ini sejalan dengan penelitian penelitian yang dilakukan (Nurfitriyani & Sugiyanto, 2022) yaitu adanya penurunan kecemasan remaja pada pemberian terapi relaksasi otot progresif sebanyak sekali sehari selama tiga hari. Penelitian lain yang dilakukan oleh (Mutawalli *et al.*, 2020) menunjukkan adanya penurunan tingkat stres di masa pandemi COVID-19 dengan terapi relaksasi otot progresif di Kabupaten Lombok Tengah.

Terapi relaksasi otot progresif bertujuan untuk mencapai kondisi tubuh yang rileks dan tenang, lalu kondisi ini diteruskan ke hipotalamus untuk menghasilkan hormon *Corticotropin Releasing Factor (CRF)* yang dapat merangsang stimulasi kelenjar *pituitary* untuk meningkatkan hormon endorfin, enkefalin, serta hormon serotonin (Sunaringtyas & Kusdiantoro, 2018).

2. PERMASALAHAN MITRA

Hasil observasi di SMK Islam Sudirman Ungaran, stres yang dialami siswa masih sangat

tinggi. Akibat dari stres ini, siswa kurang berkonsentrasi dalam belajar, menghindari sosialisasi dengan teman, dan kadang adapula yang membolos karena tidak nyaman dengan pelajaran yang sedang berlangsung di sekolah. Saat ditanya, siswa mengatakan tidak mengetahui tentang stres dan cara penanganan stres tersebut. Siswa juga mengatakan belum pernah mendapatkan screening tentang pengukuran kesehatan mentalnya. Guru BK sudah melakukan penanganan salah satunya dengan mengajak sharing dan konsultasi tentang keluhan yang mereka alami di sekolah yang menyebabkan siswa ada yang membolos, guru BK memberikan edukasi tentang peer support dengan berdiskusi dengan teman sebayanya. Akan tetapi tindakan guru BK belum efektif, karena beberapa siswa tersebut masih tetap ada yang mengalami stres. Oleh sebab itu, dengan adanya screening dan manajemen stres ini, seluruh siswa dapat terdeteksi kesehatan mentalnya dan mengetahui cara mengontrol stres dengan melakukan latihan otot progresif dan harapannya kesehatan mental remaja dapat ditingkatkan.

3. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan judul “*Screening* dan manajemen stres sebagai upaya peningkatan kesehatan mental remaja”. Dilaksanakan pada hari Selasa 5 Maret 2024. Sasaran program pengabdian kepada masyarakat ini yaitu siswa SMK Islam Sudirman Ungaran diikuti oleh 40 siswa. Metode pelaksanaan yang digunakan dalam kegiatan ini yaitu diskusi, ceramah, tanya jawab, demonstrasi, dan re-demonstrasi. Sedangkan media edukasi yang digunakan adalah powerpoint, leaflet, dan video latihan relaksasi otot progresif. Kegiatan ini dilakukan dalam beberapa tahap, yaitu:

Tahap Persiapan

Kegiatan ini diawali dengan melakukan perijinan ke Sekolah. Setelah disetujui untuk dilakukan kegiatan pengabdian ini, tim pengabdian menyusun power point, leaflet, video, serta melakukan kontrak waktu kegiatan dengan Kepala Sekolah. Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan secara offline atau tatap muka langsung dengan siswa. Kegiatan pengabdian ini diawali dengan *screening* pada remaja menggunakan instrumen untuk mendeteksi kesehatan mental remaja. *Screening* stres ini dipandu oleh ibu Umi Setyoningrum, S.Kep.,Ns., M.Kep dengan membagikan instrumen stres menggunakan *Perceived stress scale* (PSS-10). Semua siswa tampak antusias mengisi kuesioner stres yang dibagikan oleh tim pengabdian. Selain itu, tim pengabdian juga mengukur *pre* dan *post test* pengetahuan siswa terkait konsep stres dan cara manajemen stres.



Gambar 1. Pengisian kuesioner *Perceived stress scale* (PSS-10) oleh siswa

Tahap Pelaksanaan

Setelah *screening* stres, kegiatan selanjutnya adalah pemberian edukasi “konsep stres” yang disampaikan oleh Puji Lestari, S.Kep.,Ns., M.Kes (epid). Dalam edukasi ini, siswa diberikan edukasi tentang pengertian, jenis-jenis, penyebab, tanda gejala, dampak, dan respon stres. Pada sesi terakhir edukasi ini, siswa diberikan kesempatan untuk menceritakan pengalaman stres yang dialaminya dan tim pengabdian memberikan *support* dan *reinforcement* kepada siswa tersebut sehingga siswa yang lainnya dapat belajar dari pengalaman siswa tersebut dalam mengatasi stres. Selain itu, siswa juga diberikan kesempatan untuk bertanya dan berdiskusi sehingga masalah yang menyebabkan sebagian siswa stres dapat terselesaikan. Siswa juga diberikan leaflet tentang konsep stres ini sehingga dapat

dipelajari saat siswa di rumah.



Gambar 2. Pemaparan Materi edukasi Konsep Stres

Edukasi kedua adalah pemaparan materi tentang manajemen stres salah satunya dengan terapi relaksasi otot progresif yang disampaikan oleh Liyanovitasari, S.Kep.,Ns.,M.Kep. Pemaparan materi ini diawali dengan tim memperagakan terlebih dahulu dan memutar video nya. Setelah itu, siswa melakukan dengan mandiri. Gerakan relaksasi otot progresif ini mencakup gerakan bagian kepala, wajah, bahu, tangan, punggung, dada, perut, dan kaki yang masing-masing gerakan dilakukan selama 10 detik.

LANGKAH RELAKSASI OTOT

- Menggenggam tangan sambil membuat suatu kepalan. Kepalan dibuat semakin kuat, sambil merasakan sensasi ketegangan yang terjadi. Pada saat kepalan dilepaskan rasakan rileksnya selama 10 detik
- Tekuk kedua lengan ke belakang pada pergelangan tangan sehingga otot-otot di tangan bagian belakang dan lengan bawah menegang, jari-jari menghadap ke langit-langit
- Genggam kedua tangan sehingga menjadi kepalan kemudian membawa kedua kepalan ke pundak sehingga otot-otot biceps akan menjadi tegang
- Mengangkat kedua bahu setinggi-tingginya seakan-akan bahu akan dibawa hingga menyentuh kedua telinga.
- Kengerutkan dahi dan alis sampai otot-ototnya terasa dan kulitnya keriput
- Tutup keras-keras mata sehingga dapat dirasakan ketegangan di sekitar mata dan otot-otot yang mengendalikan gerakan mata
- Katupkan rahang, diikuti dengan menggigit gigi-gigi sehingga ketegangan di sekitar otot-otot rahang
- Bibir dimoncongkan sekuat-kuatnya sehingga akan dirasakan ketegangan di sekitar mulut.
- Letakkan kepala sehingga dapat beristirahat, kemudian diminta untuk menekan kepala pada permukaan bantal kursi sedemikian rupa sehingga klien dapat merasakan ketegangan di bagian belakang leher dan punggung atas.
- Bawa kepala ke muka, kemudian klien diminta untuk membenamkan dagu ke dadanya
- Angkat tubuh dari sandaran kursi, kemudian punggung dilengkungkan, lalu busungkan dada sehingga tampak seperti pada gambar 6. Kondisi tegang dipertahankan selama 10 detik, kemudian rileks
- Tarik nafas panjang untuk mengisi paru-paru dengan udara sebanyak banyaknya. Posisi ini ditahan selama beberapa saat, sambil merasakan ketegangan di bagian dada kemudian turunkan ke perut.
- Tarik kuat-kuat perut ke dalam, kemudian menahannya sampai perut menjadi kencang dan keras. Setelah 10 detik dilepaskan bebas
- Luruskan kedua belah telapak kaki sehingga otot paha terasa tegang

Gambar 3. Leaflet langkah relaksasi otot progresif

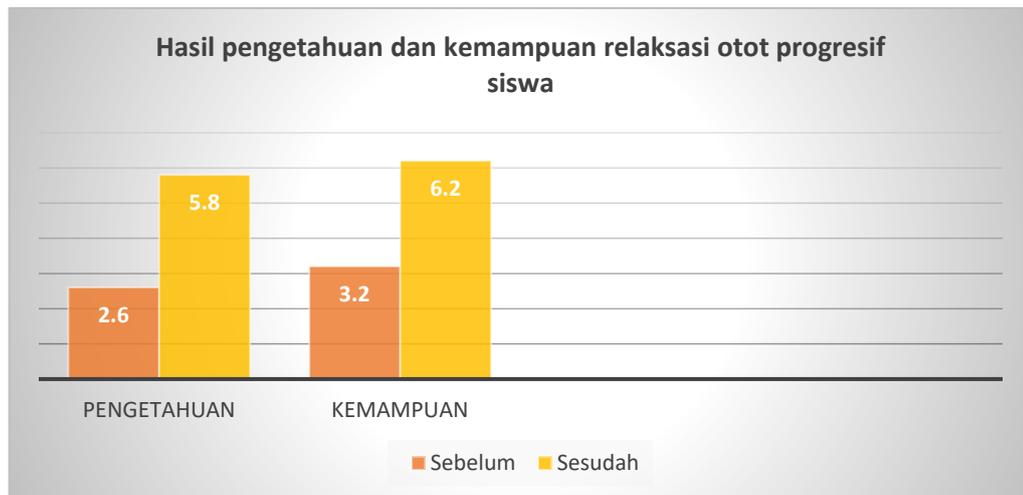
Tahap Evaluasi

Setelah pemaparan materi, sesi terakhir adalah pengukuran pengetahuan siswa setelah diberikan materi konsep stres dan pengukuran kemampuan siswa dalam melakukan relaksasi otot progresif. Tim membagikan kuesioner kembali. Para siswa tampak antusias dalam mengisi kuesioner. Hasilnya pun signifikan, pengetahuan dan kemampuan siswa meningkat setelah mendapatkan edukasi dan latihan relaksasi otot progresif. Hal ini tentunya sangat bermanfaat karena dapat diterapkan oleh siswa saat mengalami stres.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan ditunjukkan oleh gambar 4

berikut ini:



Gambar 4. Hasil pengetahuan dan kemampuan siswa melakukan relaksasi otot progresif

Berdasarkan gambar diatas dapat diketahui bahwa terjadi peningkatan pengetahuan siswa setelah diberikan edukasi konsep stres dengan rata-rata pengetahuan sebelum diberikan edukasi sebesar 2,6 sedangkan setelah edukasi mengalami peningkatan sebesar 5,8. Adapun kemampuan siswa dalam melakukan latihan relaksasi otot progresif juga mengalami peningkatan setelah diberikan edukasi yaitu awalnya 3,2 menjadi 6,2. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini memiliki dampak yang besar bagi siswa. Siswa menjadi lebih mengerti bahwa stres pasti setiap hari dialami dan dapat mengatasi dengan mandiri.

Tugas perkembangan remaja adalah tugas remaja untuk meninggalkan sikap dan perilaku masa anak-anak menuju sikap dan perilaku dewasa. Tugas perkembangan emosional remaja ditemukan menjadi salah satu faktor yang berhubungan dengan stres pada remaja (Ahsan & Ilmy, 2018). Pemenuhan tugas perkembangan emosional yang baik adalah kemampuan remaja dalam memenuhi berbagai kompetensi emosional pada masanya. Kompetensi emosional tersebut adalah sadar dengan emosi diri sendiri, mampu memahami emosi orang lain, mampu menggunakan emosi secara verbal, mampu berempati, mampu membedakan, memiliki pengalaman emosional internal yang subjektif dari ekspresi emosi eksternal, mampu mengendalikan gangguan emosi, sadar dengan setiap pesan emosional, dan mampu dalam pengelolaan emosional (Law & Lee, 2011). Pengalaman stres selama masa remaja akan menjadi titik kuat bagi remaja bagaimana remaja akan mengatasinya berbagai peristiwa stres disepanjang hidup selanjutnya. Remaja yang mampu memenuhi tugas perkembangan emosional yang baik dan memiliki harga diri yang tinggi akan mampu mengelola emosi internalnya dengan lebih baik sehingga dapat menjadi sumber daya pribadi dalam caranya menghadapi dan mengatasi pengalaman stres dimasa mendatang (Dervishi *et al*, 2020)

Kegiatan pengabdian ini diikuti oleh 40 siswa dimana 35 siswa laki-laki dan 5 siswa perempuan. Hasil *screening* didapatkan bahwa 28 siswa laki-laki mengalami stres sedang, dan 7 siswa laki-laki mengalami stres ringan. Adapun 5 siswa perempuan semuanya mengalami stres sedang diantaranya dikarenakan oleh tugas sekolah yang banyak dan pengaruh lingkungan. Berdasarkan penelitian Demak & Purpasari (2016) menyatakan bahwa stres terjadi lebih banyak pada wanita. Perempuan memiliki tingkat stress yang tinggi karena akibat dari reaksi saraf otonom yang berlebihan dengan naiknya sistem simpatis, naiknya norepineprin, terjadi peningkatan pelepasan kotekalamin, dan adanya gangguan regulasi serotoninik yang abnormal. Oleh karena itu sangat dibutuhkan manajemen pengelolaan stres salah satunya dengan tindakan relaksasi otot progresif.

Relaksasi otot progresif merupakan cara untuk memisahkan pengaturan spesifik dari otot, menegangkan ototsementara, kemudian membuat rileks. Terapi ini dilakukan secara bertahap dari kepala sampai kaki dan akan merasakan perbedaan antara ketegangan dan relaksasi. Hal ini sekaligus menenangkan pikiran dan perasaan. Relaksasi otot progresif dapat dilakukan pada posisi yang nyaman di kursi. Relaksasi otot progresif dilakukan dalam waktu 15-30 menit, dengan frekuensi 2 kali dalam sehari dan dalam waktu satu minggu untuk melihat penurunan tingkat stres.

Hal ini dikarenakan teknik relaksasi otot progresif mampu menurunkan ketegangan otot, perasaan cemas, nyeri padaleher dan punggung, tekanan darah yang tinggi, frekuensi jantung, laju metabolik, mampu meningkatkan gelombang alfa pada otak yang terjadi saat klien sadar dan mampu memfokuskan perhatian, mampu meningkatkan konsentrasi dan mampu meningkatkan kemampuan untuk mengurangi stress (Lusiana, 2019). Jadi, relaksasi otot progresif dapat mengurangi rasa stres, tegang pada otot dan cemas dengan cara merilekskan otot (Romana *et al*, 2019).

Hal tersebut diatas sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Nurfitriyani & Sugiyanto, 2022) yaitu adanya penurunan kecemasan remaja pada pemberian terapi relaksasi otot progresif sebanyak sekali sehari selama tiga hari. Penelitian lain yang dilakukan oleh (Mutawalli *et al.*, 2020) menunjukkan adanya penurunan tingkat stres di masa pandemi COVID-19 dengan terapi relaksasi otot progresif di Kabupaten Lombok Tengah. Penelitian lain yang berjudul “Relaksasi Otot Progresif dan Autogenik Untuk Menurunkan Stres Remaja di SMKN 1 Depok Sleman Yogyakarta” menyatakan bahwa terdapat penurunan rata-rata skor stres sebelum dan setelah diberikan latihan relaksasi otot progresif yaitu 14,12 menjadi 8,12 sehingga terapi relaksasi otot progresif dalam menurunkan stres pada remaja di SMK N 1 Depok terbukti efektif (Lestiawati & Liliana, 2019). Terapi relaksasi otot progresif juga terbukti mampu menurunkan stres pada siswa seperti pada penelitian yang dilakukan (Hayati *et al.*, 2022; Iqmah *et al.*, 2021; Sari, 2022). Tidak hanya pada siswa, terapi relaksasi otot progresif juga terbukti mampu menurunkan tingkat stres akademik dan kecemasan pada mahasiswa seperti penelitian yang dilakukan oleh Lubis *et al.*, (2021) dan Utami & Nasution, (2018).

5. KESIMPULAN

Berdasarkan uraian pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat, dapat disimpulkan bahwa penyuluhan ini berhasil memberikan peningkatan pengetahuan dan kemampuan siswa dalam melakukan terapi relaksasi otot progresif. Hal ini dibuktikan dengan hasil pengukuran bahwa pengetahuan siswa sebelum diberikan edukasi manajemen stres meningkat dari 2,6 menjadi 5,8. Selain itu kemampuan siswa dalam relaksasi otot progresif meningkat dari 3,2 menjadi 6,2.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahsan, and Ahofi Khaqul Ilmy. 2018. “Hubungan Antara Pemenuhan Tugas Perkembangan Emosional Dengan Tingkat Stres Pada Remaja.” *J.K.Mesencephalon* 3(3):152–56.
- Budiyati, G. A., & Oktavianto, E. (2020). Stres Dan Resiliensi Remaja Di Masa Pandemi COVID-19. *Husada Mahakam : Jurnal Kesehatan*, 10(2), 11–18.
- Bhargava, D., & Trivedi, H. (2018). A Study of Causes of Stress and Stress Management among Youth. *IRA-International Journal of Management & Social Sciences*, 11(3), 108. <https://doi.org/10.21013/jmss.v11.n3.p1>
- Cahyono, B. D., Handayani, D., & Zuhroidah, I. (2019). Hubungan Antara Pemenuhan Tugas Perkembangan Emosional Dengan Tingkat Stres Pada Remaja. *Jurnal Citra Keperawatan*, 7(2), 64–71. <https://doi.org/https://doi.org/10.31964/jck.v7i2.121>
- Dervishi, Eglantina, Fatlinda Peposhi, and Silva Ibrahim. 2020. “Self-Esteem in Adolescents and Its Connection with Stressful Experiences.” *Journal of Psychiatry and Psychology Research* 3(2r):144–51
- Demak K, Puspasari I. Hubungan Umur, Jenis Kelamin Mahasiswa Dan Pendapatan Orang Tua Dengan Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Pendidikan Sarjana. *Progr Stud Pendidik Dr Fkik Univ Tadulako*. 2016;
- Dwi Ananda, S. S., & Apsari, N. C. (2020). Mengatasi Stress Pada Remaja Saat Pandemi Covid-19 Dengan Teknik Self Talk. *Prosiding Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat*, 7(2), 248–256. <https://doi.org/10.24198/jppm.v7i2.29050>
- Hayati, S. A., Aminah, & Praselia, M. E. (2022). Pelatihan Progressive Muscle Relaxation Training Untuk Mengurangi Stress Akademik Remaja Di Lingkungan Lahan Rawa Panti Asuhan Puteri Intan Sari Banjarmasin. *Jurnal Pengabdian Al-Ikhlas*, 8(1), 68–79. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.31602/jpaiuniska.v8i1.7258>
- Lestiawati, E., & Liliana, A. (2019). Relaksasi Otot Progresif dan Autogenik Untuk Menurunkan Stres Remaja di SMKN 1 Depok Sleman Yogyakarta. *Prosiding Seminar Nasional: Universitas Respati Yogyakarta*, 1(2), 1–10.

- Lubis, H., Ramadhani, A., & Rasyid, M. (2021). Stres Akademik Mahasiswa dalam Melaksanakan Kuliah Daring Selama Masa Pandemi Covid 19. *Psikostudia : Jurnal Psikologi*, 10(1), 31. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v10i1.5454>
- Lusiana IR. Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Stres Akademik Pada Siswa Smp. 2019
- Mentari, A. Z. B., Liana, E., & Pristya, T. Y. R. (2020). Teknik Manajemen Stres yang Paling Efektif pada Remaja: Literature Review. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat : Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 12(4), 191–196. <https://doi.org/10.52022/jikm.v12i4.69>
- Mutawalli, L., Setiawan, S., & Saimi. (2020). Terapi Relaksasi Otot Progresif Sebagai Alternatif Mengatasi Stress Dimasa Pandemi Covid-19 Di Kabupaten Lombok Tengah. *Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan*, 4(3), 41–44. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.58258/jisip.v4i3.1155>
- Nurfitriyani, E., & Sugiyanto, E. P. (2022). Penerapan Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Remaja Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 6(2), 76–82. <https://doi.org/https://doi.org/https://doi.org/10.33655/mak.v6i2.133>
- Rahmawati, T. (2021). Peningkatan Pengetahuan Dan Manajemen Stress Di Masa Pandemi Covid-19 Bagi Masyarakat. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 5(1), 125–134. <http://journal.ummat.ac.id/index.php/jmm>
- Romana P, Nurfianti A, Wulandari D. Pengaruh Terapi Relaksasi OtotProgresif Terhadap Respon Stres Perawat Ugd Di Uptd Puskesmas Siantan Hilir Pontianak. *J Ilmu Kesehat Keperawatan Tanjungpura*. 2019;1(2):1–12.
- Samsugito, I., & Putri, A. N. (2019). Gambaran Tingkat Stres Sebelum dan Sesudah Terapi Seft pada Remaja di SMAN 14 Samarinda. *Jurnal Kesehatan Pasak Bumi Kalimantan, JKPBK*. 2019; 2(2), 2(2), 70–78.
- Sunaringtyas, W., & Hazliza, V. N. (2021). Edukasi Deteksi Dini dan Manajemen Stres Pada Remaja di Masa Pandemi Covid 19. *Tetap Produktif Bekarya Dalam Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarat Dimasa Pandemi Covid-19*, 227–232.
- Sunaringtyas, W., & Kusdiantoro, D. Z. F. L. (2018). Pengaruh Pelaksanaan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Hipertensi Di Puskesmas Tumpang Kecamatan Talun Kabupaten Blitar. *Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta*, 5(3), 434–437.