

Progressive Muscle Relaxation Education to Reduce Stress Levels Among Students at Kesatrian 2 Health Vocational School, Purwokerto

Edukasi Relaksasi Otot Progresif untuk Menurunkan Tingkat Stres Siswa di SMK Kesehatan Kesatrian 2 Purwokerto

Pipit Alfia Marlinah^{1*}, Tri Sumarni¹, Indri Heri Susanti¹

¹ Program Studi Keperawatan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan, Universitas Harapan Bangsa

Corresponding author: Pipit Alfia Marlinah, Program Studi Keperawatan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan, Universitas Harapan Bangsa. E-mail: pipitalf128@gmail.com

Riwayat Artikel

Diterima: 03 Maret 2026

Disetujui: 17 Maret 2026

Dipublikasi: 23 Maret 2026

Keywords

adolescent, academic stress, education, progressive muscle relaxation

Abstract

Adolescents in Indonesia are vulnerable to academic stress, particularly vocational high school students who face learning demands, practical examinations, and environmental pressures at school. Unmanaged stress may affect concentration, emotional stability, and physical health. Progressive muscle relaxation (PMR) is a simple and effective technique that can help reduce stress levels among adolescents. The purpose of this service was to provide education on progressive muscle relaxation techniques to reduce stress levels among students. This public service was conducted at SMK Kesehatan Kesatrian 2 Purwokerto in two meetings involving 34 twelfth-grade students from the Layanan Penunjang Keperawatan dan Caregiving (LPKC) program. The activities included lectures and demonstrations on progressive muscle relaxation techniques. Stress levels were measured using the Adolescence Stress Scale (ADOSS), consisting of 16 items scored from 0 ("never") to 3 ("almost every day"). Students' knowledge and stress levels were assessed before and after the educational intervention, followed by independent practice for seven days. The results showed an increase in students' knowledge by 35.14% and a decrease in stress levels by 20.44% after the intervention. Students demonstrated high interest in the PMR technique as it was easy to understand and could be practiced independently. Progressive muscle relaxation education proved effective in helping students manage academic stress and is recommended to be implemented as part of school mental health programs.

PENDAHULUAN

Remaja adalah individu yang berusia antara sepuluh hingga sembilan belas tahun. Tahap ini sangat penting dan berbeda, di mana remaja mengalami perubahan fisik, perkembangan psikososial, dan kemajuan kognitif yang dapat mempengaruhi cara berpikir, cara membuat keputusan, cara berinteraksi, dan perasaan mereka. Saat ini menjadi sangat krusial untuk membangun fondasi kesehatan, termasuk kesehatan mental di kalangan remaja (Hasni et al., 2023).

Stres bisa dirasakan oleh siapa saja, termasuk siswa di sekolah. Proses pendidikan yang dialami siswa di sekolah sering kali menimbulkan stres, terutama karena mereka kesulitan menyesuaikan diri dengan tuntutan akademik dan program yang ada. Stres yang terjadi pada siswa ini dapat disebut dengan stres akademik. Stres akademik merujuk pada keadaan yang dialami siswa akibat ketidaksesuaian antara tuntutan dan sumber daya yang mereka miliki, yang menyebabkan mereka merasa terbebani oleh berbagai tekanan yang ada di sekolah (Rosana *et al.*, 2023).

Stres di kalangan remaja di seluruh dunia terjadi di negara-negara maju dan berkembang. Angka stres dan kecemasan yang dialami oleh remaja bervariasi dari 5 hingga 70%. Di AS, sekitar 60% dari mereka yang melakukan bunuh diri mengalami stres dan depresi. Pada tahun 2019, tingkat stres di kalangan remaja Korea adalah 39,3% (Hasni *et al.*, 2023). Menurut data dari Survei Sosial Ekonomi Nasional (Susenas) yang dirilis oleh Badan Pusat Statistik (BPS), hingga Maret 2022, terdapat 68,82 juta pemuda di Indonesia. Angka ini mewakili 24% dari jumlah penduduk, dan prevalensi stres di kalangan remaja terus meningkat setiap tahun, mencapai 6,0% dari total populasi. Meskipun begitu, 6% mungkin terdengar masih rendah (Damayanti *et al.*, 2020).

Salah satu cara untuk mengurangi stres adalah melalui teknik relaksasi otot progresif, yang merupakan bagian dari strategi fisik. Metode ini memiliki kelebihan karena mudah dilakukan dan tidak memerlukan bantuan dari tenaga kesehatan. Seseorang dapat melakukannya sendiri tanpa perlu membayangkan sesuatu atau mendapatkan motivasi (Damayanti, 2020). Relaksasi otot progresif adalah salah satu teknik nonfarmakologis untuk menurunkan stres. Tujuan utamanya adalah untuk mengurangi reaksi stres, khususnya yang terjadi dalam sistem saraf dan hormonal. Dengan teknik ini, gejala fisik yang timbul akibat stres dapat ditekan dan diminimalkan, terutama ketika tubuh merespon berbagai masalah sehari-hari dengan berlebihan (Istningtyas, 2020). Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk memberikan edukasi mengenai teknik relaksasi otot progresif serta mengetahui perubahan tingkat pengetahuan, tingkat stres, keterampilan, dan minat siswa dalam melakukan relaksasi otot progresif pada siswa kelas XII di SMK Kesehatan Kesatrian 2 Purwokerto.

METODE

Rancangan studi dan lokasi

Rencana tindak lanjut kegiatan PkM setelah presentasi proposal adalah menyelesaikan revisi proposal sesuai dengan masukan yang diberikan, mengurus perizinan di lokasi mitra setempat, dan melakukan pengambilan data sesuai dengan rentang waktu yang telah ditetapkan dalam rencana jadwal kegiatan. Setelah pengambilan data, penulis melanjutkan dengan penyusunan laporan akhir serta mempresentasikan hasil laporan tersebut. Pada tahap akhir kegiatan PkM, penulis berencana untuk mempublikasikan hasil kegiatan ini dalam bentuk jurnal ilmiah. Lokasi PkM di SMK Kesehatan Kesatrian 2 Purwokerto Desa Dukuhwaluh, Kecamatan Kembaran, Kabupaten Banyumas jarak dari Universitas Harapan Bangsa ke lokasi mitra sejauh 1,5 km.

Populasi dan Subjek

Populasi dalam kegiatan ini adalah seluruh siswa kelas XII jurusan Layanan Penunjang Keperawatan dan Caregiving (LPKC) di SMK Kesehatan Kesatrian 2 Purwokerto. Subjek dalam kegiatan ini berjumlah 34 siswa yang mengikuti kegiatan edukasi relaksasi otot progresif.

Prosedur Pengabdian Masyarakat

Prosedur kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan melalui tahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Tahap persiapan meliputi koordinasi dengan pihak sekolah serta penyusunan media edukasi. Tahap pelaksanaan dilakukan dengan pengisian pre-test, pemberian edukasi dan demonstrasi teknik relaksasi otot progresif, serta pengisian post-test. Tahap evaluasi dilakukan setelah siswa melakukan latihan relaksasi otot progresif secara mandiri selama satu minggu untuk menilai perubahan tingkat stres dan keterampilan siswa.

Variabel dan Instrument

Instrumen yang digunakan dalam kegiatan ini meliputi kuesioner pengetahuan, kuesioner minat, lembar observasi keterampilan, serta kuesioner Adolescence Stress Scale (ADOSS) yang terdiri dari 16 pertanyaan untuk mengukur tingkat stres siswa. Variabel yang diamati dalam kegiatan ini meliputi tingkat pengetahuan siswa tentang relaksasi otot progresif, tingkat stres siswa, minat siswa dalam melakukan relaksasi otot progresif, serta keterampilan siswa dalam melakukan teknik relaksasi otot progresif.

Analisis Data

Pengumpulan data dilakukan melalui pengisian kuesioner sebelum dan sesudah pemberian edukasi. Pada pertemuan pertama, siswa mengisi kuesioner pre-test untuk mengukur tingkat pengetahuan dan tingkat stres sebelum diberikan edukasi. Selanjutnya dilakukan penyampaian materi dan demonstrasi teknik relaksasi otot progresif. Setelah kegiatan edukasi selesai, siswa kembali mengisi kuesioner post-test untuk mengukur perubahan tingkat pengetahuan. Evaluasi tingkat stres dan keterampilan siswa dilakukan setelah siswa melakukan latihan relaksasi otot progresif secara mandiri selama satu minggu. Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif dengan menghitung distribusi frekuensi dan persentase untuk menggambarkan perubahan tingkat pengetahuan, tingkat stres, minat, serta keterampilan siswa sebelum dan sesudah diberikan edukasi relaksasi otot progresif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) yang berjudul *“Edukasi Relaksasi Otot Progresif untuk Menurunkan Tingkat Stres Siswa di SMK Kesehatan Kesatrian 2 Purwokerto”* dilaksanakan pada tanggal 17 - 27 Oktober 2025 dengan sasaran 34 Siswa kelas IX Layanan Penunjang Keperawatan dan Caregiving (LPKC) terdiri dari siswa laki-laki 9, perempuan 25 dengan usia 16-18. Kegiatan ini dilaksanakan melalui dua kali pertemuan. Berdasarkan Tabel 1, terjadi peningkatan tingkat pengetahuan responden setelah diberikan pendidikan kesehatan. Jumlah responden dengan kategori pengetahuan baik meningkat dari 12 (35,29%) orang menjadi 26 (76,47%) orang. Pada kategori cukup terjadi penurunan dari 9 (26,47%) orang menjadi 8 (23,53%) orang, sedangkan kategori kurang yang sebelumnya berjumlah 13 (38,24%) orang menurun menjadi 0 (0%) orang setelah pelaksanaan pendidikan kesehatan.

Tabel 1. Pertemuan Pertama dan ke Dua Intervensi Edukasi Relaksasi Otot Progresif

Variabel	Pertemuan	
	Pertama	Kedua
	Pre	Post
Pengetahuan		
Baik	12 (35,29%)	26 (76,47%)
Cukup	9 (26,47%)	8 (23,53%)
Kurang	13 (38,24%)	0 (0,00%)
Skrining Stres		
Ringan	18 (52,9%)	23 (67,65%)
Sedang	14 (41,2%)	11 (32,35%)
Berat	2 (5,9%)	0 (0,00%)
Minat Siswa Mengikuti Edukasi		
Tinggi	20 (58,8%)	
Sedang	10 (29,4%)	
Rendah	4 (11,8%)	
Monitoring & Evaluasi Kegiatan ROP		
Kehadiran	93%	
Partisipasi	100%	
Keterampilan Melakukan ROP		
Terampil		95%
Kurang Terampil		5%

Berdasarkan hasil skrining stres pada pertemuan pertama, dari 34 responden jurusan Layanan Penunjang Keperawatan dan Caregiving di SMK Kesehatan Kesatrian 2 Purwokerto, sebanyak 18 responden (52,9%) mengalami stres ringan. Berdasarkan tingkat minat responden, sebanyak 20 orang (58,8%) menunjukkan minat tinggi. Nilai rata-rata skor sebesar 76,47% menunjukkan bahwa tingkat minat peserta secara keseluruhan berada pada kategori tinggi, yang dipengaruhi oleh metode edukasi yang partisipatif dan aplikatif sehingga memudahkan pemahaman mengenai teknik Relaksasi Otot Progresif (ROP) sebagai pengendalian stres. Berdasarkan hasil monitoring dan evaluasi kegiatan edukasi Relaksasi Otot Progresif (ROP), tingkat keterlibatan peserta tergolong sangat tinggi. Persentase kehadiran responden mencapai 93% selama tujuh hari kegiatan, dengan partisipasi aktif sebesar 100% dalam seluruh rangkaian kegiatan seperti edukasi, demonstrasi, dan latihan mandiri.

Berdasarkan tabel 1 diatas pada pertemuan kedua menunjukan bahwa dari 34 responden jurusan Layanan Penunjang Keperawatan dan Caregiving di SMK Kesehatan Kesatrian 2 Purwokerto mengalami stres ringan sebanyak 23 orang (67,65%), dan stres sedang 11 orang (32,35%). Sedangkan hasil penelitian Keterampilan Responden melakukan relaksasi otot progresif menunjukkan setelah diberikan edukasi dan pelatihan mengenai teknik relaksasi otot progresif (ROP), sebagian besar responden mampu melakukan teknik ini dengan baik sesuai tahapan yang telah diberikan. Responden tampak sudah memahami dan bahkan menghafal urutan langkah-langkah relaksasi, mulai dari menegangkan dan merilekskan otot tangan, lengan, bahu, kaki, wajah, hingga seluruh tubuh secara bertahap. Hal ini menunjukkan bahwa

responden telah memiliki keterampilan motorik dan pemahaman kognitif yang baik terhadap prosedur ROP.

Hasil pre-test dan post-test pengetahuan responden menunjukkan peningkatan signifikan, sebelum edukasi, hanya 12 responden (35,29%) memiliki pengetahuan baik, 9 responden (26,47%) cukup, dan 13 responden (38,24%) kurang. Setelah edukasi, pengetahuan baik meningkat menjadi 26 responden (76,47%), cukup 8 responden (23,53%), dan tidak ada lagi kategori kurang. Peningkatan rata-rata pengetahuan mencapai 50,04%, berdasarkan 15 pertanyaan tentang definisi stres, gejala, dampak, dan teknik ROP. Dari 15 pertanyaan tersebut responden lebih memahami pertanyaan no 5 tentang respon emosional terhadap stres dengan jumlah poin 32 (*pre test*) dan 34 (*post test*) sedangkan pada materi relaksasi otot progresif responden lebih memahami pertanyaan no 10 & 14 tentang kontraindikasi relaksasi otot progresif dan efek berkelanjutan latihan relaksasi dengan poin 24 (*pre test*), pada (*post test*) responden mengalami peningkatan pengetahuan pada pertanyaan no 9 tentang posisi tubuh saat melakukan relaksasi dengan poin 31.

Salah satu faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang tentang stres maupun teknik relaksasi otot progresif juga dapat dipengaruhi oleh beberapa hal. Misalnya, lingkungan keluarga, pengalaman pribadi, paparan informasi dari media atau edukasi formal, serta dukungan dari guru maupun tenaga kesehatan. Seseorang yang sering mendapatkan informasi atau pelatihan mengenai cara mengelola stres akan lebih mudah memahami apa yang harus dilakukan ketika mengalami tekanan emosional. Begitu juga dengan relaksasi otot progresif, pengetahuan tentang teknik ini dapat meningkat apabila ada sosialisasi, pelatihan langsung, atau kebiasaan praktik secara rutin. Dengan kata lain, stres bukan hanya muncul karena tekanan akademik, tetapi juga karena kurangnya informasi, dukungan, dan keterampilan dalam mengelola kondisi tersebut. Oleh karena itu, pengetahuan dan akses terhadap teknik manajemen stres seperti relaksasi otot progresif sangat penting agar seseorang mampu mengatasi tekanan dengan lebih sehat dan efektif (Safira *et al.*, 2024).

Peningkatan pengetahuan ini dicapai melalui metode ceramah interaktif dan demonstrasi langsung, yang membuat siswa lebih memahami konsep stres sebagai respons fisiologis dan psikologis terhadap stresor. Siswa dapat mengidentifikasi gejala stres seperti ketegangan otot serta memahami ROP sebagai teknik relaksasi bertahap yang aman dan mandiri. Hal ini mendukung teori bahwa pengetahuan yang lebih baik tentang kesehatan mental meningkatkan kemampuan *coping*, sehingga responden lebih siap menghadapi tuntutan akademik. Hasil pengabdian sebelumnya oleh Nurnaningsih (2020) di SMAN 1 Bojongsoang menunjukkan peningkatan pengetahuan sebesar 40% setelah edukasi ROP, dengan mayoritas responden mencapai kategori stres ringan. Penelitian ini konsisten dengan hasil di SMK Kesehatan Kesatrian 2 Purwokerto, di mana edukasi langsung meningkatkan pemahaman praktis. Sumber terbaru dari Hilda *et al.* (2023) dalam penelitian tentang ROP menunjukkan peningkatan pengetahuan hingga 38% pada remaja, dengan fokus pada mekanisme relaksasi otot untuk mengurangi stres, menekankan pentingnya demonstrasi dalam pendidikan kesehatan.

Hasil skrining tingkat stres responden sebelum edukasi menunjukkan bahwa dari 34 responden, 18 orang (52,9%) mengalami stres ringan, 14 orang (41,2%) stres sedang, dan 2 orang (5,9%) stres berat. Setelah edukasi dan latihan ROP selama tujuh hari, tingkat stres menurun menjadi 23 orang (67,65%) stres ringan dan 11 orang (32,35%) stres sedang, dan

tidak ada lagi yang mengalami stres berat. Penurunan rata-rata tingkat stres mencapai 20,44%, yang diukur menggunakan *Adolescence Stress Scale* (ADOSS) dengan 16 pertanyaan pada skala 4 point. Dari 16 pernyataan tersebut responden lebih banyak memilih pernyataan seperti sering terganggu oleh pikiran negatif dengan total point 51, akan tetapi setelah dilakukan relaksasi otot progresif turun menjadi 41 point.

Penurunan tingkat stres responden sebesar 20,44% membuktikan bahwa kegiatan ini efektif dalam membantu responden mengelola tekanan akademik. Hasil tersebut selaras dengan teori yang dikemukakan oleh Barseli & Fitria, (2020), bahwa stres muncul ketika tuntutan lingkungan melebihi kemampuan individu dalam beradaptasi. Tidak hanya itu stres dapat muncul, tetapi juga dari faktor lain seperti yang dikemukakan oleh Subandi et al (2025), bahwa penyebab stres akademik tidak hanya dari pelajaran atau guru di sekolah, tetapi ada beberapa penyebab lain seperti beban akademik, tekanan dari keluarga, interaksi teman sekelas dan masalah terkait masa depan. Salah satu strategi koping yang efektif adalah melalui pendekatan relaksasi. Teknik relaksasi otot progresif (ROP), sebagaimana dijelaskan Jacobson, bekerja dengan cara menegangkan dan mengendurkan kelompok otot secara bergantian untuk menurunkan ketegangan fisik dan psikologis. Proses ini menstimulasi sistem saraf parasimpatis, mengurangi ketegangan otot dan memanipulasi hipotalamus untuk memperkuat sikap positif yang menimbulkan perasaan tenang dan rileks.

Hasil penelitian sebelumnya oleh Dwitama (2021) dalam "Efektifitas Teknik Relaksasi Otot Untuk Membantu Siswa Mengurangi Stres Belajar Pada Siswa Kelas XI di SMA N 1 Sewon" menunjukkan penurunan stres sebesar 25% setelah intervensi ROP, dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Penelitian ini mendukung hasil pengabdian yang dilakukan di SMK Kesehatan Kesatrian 2 Purwokerto, dimana ROP terbukti efektif menurunkan tingkat stres siswa. Secara keseluruhan, penurunan stres ini menunjukkan bahwa edukasi ROP bukan hanya intervensi jangka pendek tetapi juga preventif untuk kesehatan mental remaja. Dengan latihan mandiri, siswa dapat mengurangi dampak stres kronis seperti gangguan tidur dan konsentrasi dalam menghadapi pembelajaran.

Hasil evaluasi keterampilan responden menunjukkan bahwa setelah edukasi dan latihan, sebagian besar responden mampu melakukan teknik ROP dengan baik, mengikuti 15 langkah secara bertahap mulai dari menegangkan dan merilekskan otot tangan hingga kaki. Responden tampak lebih fokus, tenang, dan menghafal urutan gerakan, dengan partisipasi aktif dalam latihan mandiri selama tujuh hari. Tingkat keberhasilan keterampilan mencapai 95%, berdasarkan ceklist observasi dan laporan harian melalui grup WhatsApp. Keterampilan ini dikembangkan melalui demonstrasi langsung dan latihan berulang, yang membantu siswa mengidentifikasi sensasi ketegangan otot dan relaksasinya. ROP sebagai teknik non-farmakologis memungkinkan siswa mengelola stres secara mandiri tanpa bantuan tenaga kesehatan, dengan durasi 15-30 menit per sesi. Hal ini sejalan dengan teori bahwa latihan motorik dan kognitif dalam ROP meningkatkan kontrol emosi dan mengurangi respons stres kronis. Hasil pengabdian sebelumnya oleh Istningtyas (2020) dalam "Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Stres Remaja Putri Saat Premenstrual Syndrome" menunjukkan peningkatan keterampilan ROP sebesar 90% pada remaja putri, dengan penurunan gejala stres. Hal ini mendukung hasil pengabdian di SMK Kesehatan Kesatrian 2 Purwokerto, di mana latihan rutin membentuk kebiasaan positif. Sumber terbaru dari Damayanti et al. (2020) menunjukkan bahwa ROP meningkatkan keterampilan relaksasi

hingga 92% pada remaja, dengan fokus pada aplikasi mandiri untuk mengatasi stres akademik.

Berdasarkan hasil pengabdian kepada masyarakat sebagian besar responden memiliki minat tinggi (58,8%) terhadap kegiatan edukasi relaksasi otot progresif. Rata-rata skor minat yaitu sebesar 76,47%, ini menandakan antusiasme yang baik dari peserta. Tingginya minat tersebut dipengaruhi oleh metode pelaksanaan yang bersifat partisipatif dan aplikatif, di mana peserta tidak hanya menerima teori tetapi juga terlibat langsung dalam praktik relaksasi. Pada pernyataan pertama diperoleh skor 150, yang menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki kemauan dan ketertarikan mengikuti edukasi karena ingin menambah pengetahuan tentang relaksasi otot progresif. Pernyataan kedua mendapat skor 131, yang berarti sebagian besar siswa mengikuti kegiatan bukan karena terpaksa, tetapi karena merasa kegiatan ini bermanfaat. Pada pernyataan ketiga dan keempat, skor yang diperoleh masing-masing 139 dan 146. Hal ini menunjukkan bahwa siswa bersedia meluangkan waktu dan memiliki keinginan mengetahui cara praktik relaksasi otot progresif dengan benar. Selanjutnya, pada pernyataan kelima skor yang didapat adalah 142, yang menggambarkan bahwa siswa tertarik menggunakan teknik ini sebagai cara alternatif mengurangi stres. Pada pernyataan keenam diperoleh skor 136, yang menunjukkan adanya niat untuk mencoba mempraktikkan teknik ini secara rutin bila terbukti bermanfaat. Sedangkan pada pernyataan terakhir skor mencapai 139, yang berarti sebagian besar siswa bersedia merekomendasikan teknik ini kepada orang lain.

Hasil pengabdian sebelumnya oleh Hasni et al. (2023) di SMA N 1 Sliyeg Kabupaten Indramayu, menunjukkan bahwa pelatihan manajemen stres melalui relaksasi pada remaja meningkatkan minat partisipasi sebesar 70%, dengan siswa merasa lebih siap menghadapi tekanan akademik. Ini sesuai dengan hasil pengabdian di SMK Kesehatan Kesatrian 2 Purwokerto, di mana minat tinggi tercapai melalui pendekatan edukatif yang menekankan praktik langsung. Secara keseluruhan, tingginya minat responden ini membuktikan efektivitas pendekatan edukasi ROP sebagai intervensi awal untuk membangun kesadaran tentang kesehatan mental di kalangan remaja sekolah. Dengan minat yang positif, siswa lebih mungkin menerapkan teknik ini secara rutin, yang dapat mencegah atau menurunkan tingkat stres agar tidak menjadi masalah kesehatan yang lebih serius.

KESIMPULAN

Edukasi relaksasi otot progresif pada siswa kelas XII di SMK Kesehatan Kesatrian 2 Purwokerto terbukti dapat meningkatkan pengetahuan siswa serta membantu menurunkan tingkat stres yang dialami. Selain itu, siswa juga menunjukkan minat yang tinggi dan mampu mempraktikkan teknik relaksasi otot progresif dengan baik setelah mengikuti kegiatan edukasi. Oleh karena itu, teknik relaksasi otot progresif dapat dijadikan sebagai salah satu metode sederhana yang dapat diterapkan untuk membantu mengelola stres akademik pada siswa di lingkungan sekolah.

DAFTAR REFERENSI

- Avelina, Y., edy, A., & Felisitas Nelcensieni Lani, M. (2025). *Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Stres Pada Narapidana Laki-Laki*. Jurnal Keperawatan Sriwijaya, 12(1), 88–97. <https://doi.org/10.32539/jks.v10i1.294>
- Damayanti, Siska Bela., Anita Istningtyas., I. K. (2020). *Pengaruh Terapi Relaksasi Otot*

- Progresif Terhadap Stres Remaja Putri Saat Premenstrual Syndrome. *Scientific Reports*, 1–20.
- Dwitama, T. R. (2021). Efektifitas Teknik Relaksasi Otot Untuk Membantu Siswa Mengurangi Stres Belajar Pada Siswa Kelas Xi Di Sma N 1 Sewon. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 7(1), 17–25.
- Furqoni, P. D., & Wandani, R. (2024). *Edukasi manajemen stress pada remaja dengan relaksasi nafas dalam dan relaksasi otot progresif*. 4(1), 20–25.
- Habibi, H. (2020). Penerapan Relaksasi Otot Progresif dalam Menurunkan Tekanan Darah pada Keluarga dengan Hipertensi : Literature Review. *Serambi Saintia : Jurnal Sains Dan Aplikasi*, 8(2), 86–93. <https://doi.org/10.32672/jss.v8i2.2421>
- Huda, R., & Ardiyan, L. (2020). *Say Yes To Stress! (Panduan bagi Guru BK untuk Memahami Remaja, Stres, dan Pengelolaannya)* (K. Anthy (ed.)). CV. Pustaka Media Guru.
- Itsna Hasni, N., Supriatun, E., & Artauli Lumban Toruan, S. (2023). Pelatihan Manajemen Stress Pada Remaja Dalam Menghadapi Permasalahan Akademik Di Sman 1 Sliyeg Kabupaten Indramayu. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (NADIMAS)*, 2(1), 49–60. <https://doi.org/10.31884/nadimas.v2i1.21>
- Rosana, S. D., Saripah, I., & Nadhirah, A. N. (2023). Resiliensi Remaja Dalam Menghadapai Stres Akademik Di Sekolah. *Jurnal Al-Taujih: Bingkai Bimbingan Dan Konseling Islami*, 9(2), 112–122.
- Safira, O., Afiati, E., & Rahmawati. (2024). *Pengaruh Penerapan Relaksasi Progresif dalam Mengatasi Stres Akademik Siswa di SMKS*. 5(2008), 2595–2599.
- Setiawati, N. A., Ramadhita, S. U., Zanwar, A., & Noviandina, N. (2024). Teknik Relaksasi untuk Kecemasan dan Stres Pada Remaja: Kajian Sistemik. *Jurnal Psikologi*, 1(4), 14. <https://doi.org/10.47134/pjp.v1i4.2581>
- Suara, M., & Yudiawati, R. (2022). Evaluasi Intervensi Keperawatan Psikoedukasi dalam Penurunan Stress Psikologis Usia Lanjut selama Wabah COVID-19 di Bogor. *Malahayati Nursing Journal*, 4(12), 3468–3480. <https://doi.org/10.33024/mnj.v4i12.7126>
- Subandi, D., Susilowati, D., & Riyanto. (2025). Kecemasan Akademik Dan Digital : Analisis Stress Remaja Dengan Pendekatan Psikoedukasi. <https://repository.nuansafajarcemerlang.com/media/publications/592511-kecemasan-akademik-dan-digital-analisis-2edfe682.pdf>
- Sujarwo, S. (2023). Pengaruh kombinasi terapi support group dan relaksasi otot progresif terhadap penurunan kecemasan pada remaja. *Intan Husada: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 13(1), 705. <https://doi.org/10.52236/ih.v13i1.705>