

PELATIHAN DAN PENDAMPINGAN MANAJEMEN STRES: LATIHAN OTOT PROGRESIF DAN AUTOGENIK PADA SISWA EKSTRAKURIKULER USAHA KESEHATAN SEKOLAH

Rasmawati^{1*}, Syisnawati², Rasdianah³, Azwar⁴, Andi Sistawati⁵,
Muhammad Abdul Bagas⁶

^{1,2,3,5,6}Program Studi Keperawatan dan Ners, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar, Indonesia

⁴Program Magister Keperawatan, Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Indonesia, Indonesia
rasmawati.ners@uin-alauddin.ac.id¹, syisnawati.syarif@uin-alauddin.ac.id²,
rasdianah.ners@uin-alauddin.ac.id³, azwarmuhtar@gmail.com⁴, sistawatiandi@gmail.com⁵,
muhammadbagas2727@gmail.com⁶

ABSTRAK

Abstrak: Remaja menjadi salah satu kelompok berisiko terjadinya stress, hal ini disebabkan karena merupakan kelompok usia yang rentan mengalami perubahan kondisi psikologis yang negatif, dapat berupa depresi, kecemasan dan stress. Tujuan Pengabdian kepada masyarakat ini adalah agar siswa dapat mengetahui dan memiliki kemampuan melakukan teknik manajemen stress pada siswa kelompok ekstrakurikuler Usaha Kesehatan Sekolah di Madrasah Aliyah Negeri Insan Cendekia Gowa. Tingkat stress diukur menggunakan kuesioner *Perceived Stress Scale* (PSS-10). Pelatihan manajemen stress berupa latihan otot progresif dan latihan autogenik dilakukan pada siswa. Terdapat 12 siswa yang mengikut kegiatan ini hingga selesai. Hasil menunjukkan bahwa siswa mampu melaksanakan terapi relaksasi otot progresif dan latihan authogenik secara mandiri. Total rerata tingkat stress sebelum terapi yakni 20,75 menurun menjadi 16,00 setelah dierikan terapi. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terjadi penurunan skor stres yang diukur menggunakan PSS 10 setelah diberikan terapi.

Kata Kunci: manajemen stres; latihan otot progresif; latihan autogenik; siswa.

Abstract: Adolescents are a group that is at risk for stress due to their susceptibility to negative psychological conditions such as depression, anxiety, and stress. The aim of this commusahay service is to assess the stress levels and the effectiveness of stress management techniques, namely Progressive Muscle Relaxation and Autogenic exercises, for adolescent students in the extracurricular group of the School Health Usaha at Madrasah Aliyah Negeri Insan Cendekia Gowa. The perceived stress levels of the participants were measured using the *Perceived Stress Scale* (PSS-10) questionnaire. The stress management training, which involved progressive muscle relaxation and autogenic exercises, was conducted for 12 students. The results indicated that the students were able to perform the relaxation techniques independently, and their average total stress level decreased from 20.75 to 16.00 after the therapy. Therefore, it can be concluded that stress scores, as measured by the PSS-10, decreased after the students received the stress management therapy.

Keywords: stress management; progressive muscle relaxation; autogenic exercise; student.



Article History:

Received: 30-04-2023

Revised : 23-05-2023

Accepted: 24-05-2023

Online : 01-06-2023



This is an open access article under the
CC-BY-SA license

A. LATAR BELAKANG

Remaja adalah fase perubahan dari anak menjadi dewasa. Remaja harus melewati sebuah fase perkembangan dengan tujuan agar dicapainya kematangan sehingga perkembangan selanjutnya bisa ditentukan (Setiawan & Alizamar, 2019). Data *World Health Organization* (2020) menyatakan bahwa fase usia remaja yakni 10-19 tahun yang dikelompokkan pada dua fase yakni, remaja awal (umur 10-14 tahun) serta remaja akhir (15-19 tahun). Adapun di dunia populasi remaja sebanyak 18% dari 1,2 miliar Bulu et al. (2019), sementara tahun 2018 di Indonesia pada jumlahnya sebanyak 33% atau 88.312.971 umur 0-18 tahun dari keseluruhan penduduk (Kemenkes, 2020).

Remaja akan merasakan fase pertumbuhan serta perkembangan. Pada fase pertumbuhan dan perkembangan ini akan ada peralihan pada aspek fisik, psikologis, budaya serta hubungan psikososial. Remaja menjadi salah satu kelompok berisiko terjadinya stress, hal ini disebabkan karena merupakan kelompok usia yang rentan mengalami perubahan kondisi psikologis yang negatif, dapat berupa depresi, kecemasan dan stress. Kondisi Pandemi Covid-19 saat pemberlakuan kebijakan untuk membatasi jarak seperti *social distancing* membuat remaja perlu beradaptasi kembali untuk dapat menjalani kegiatan sehari-hari serta menjalankan tugas-tugas perkembangannya (Pertiwi et al., 2021). Terdapat berbagai macam gejala gejala psikososial yang dialami pada masa pandemi diantaranya 40.2% mengalami ansietas, penurunan energy sebanyak 30,8 % dan stress pasca trauma sebanyak 29.2% (Hapsah et al., 2022).

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes) (2020) menjelaskan bahwa beberapa penyebab stress pada remaja, diantaranya adalah masalah dengan pelajaran sekolah, masalah dengan teman dekat, masalah hubungan dengan orang tua, persaingan dengan keluarga maupun masalah dengan teman. Stress merupakan respons tubuh terhadap tekanan. Seseorang yang mengalami stress dapat merasa kwalahan atau tidak mampu mengatasi tekanan mental atau emosional (Mental Health Foundation, 2021). Stress yang berisiko terjadi pada remaja memerlukan sebuah upaya penganganan berupa manajemen stress. Bentuk manajemen stress yang dapat dilakukan dalam mengatasi stress remaja adalah relaksasi otot progresif dan relaksasi autogenik. Kedua bentuk manajemen stress ini dapat dilakukan sebagai alternatif untuk mengatasi stress pada remaja.

Penelitian sebelumnya oleh Rasdiyanah et al. (2018) dengan menerapkan relaksasi autogenik pada pasien hipertensi ditemukan bahwa terjadi penurunan tekanan darah dan tingkat stres klien. Penelitian lainnya mengenai relaksasi otot progresif ditemukan bahwa relaksasi otot progresif efektif meningkatkan relaksasi dan menurunkan stress (Toussaint et al., 2021). Penelitian yang dilakukan oleh Fitriani (2017) menyatakan bahwa relaksasi autogenik terbukti dapat meningkatkan regulasi emosi

pada siswa SMP sehingga dapat dijadikan sebagai kegiatan alternatif untuk siswa ketika mengalami permasalahan emosi serta diharapkan dapat meningkatkan keterampilan regulasi emosinya. Manajemen stress atau kemampuan dalam mengelola stress dianjurkan dalam islam. Salah satu ayat anjuran mengelola stress dijelaskan dalam Qs. Ali Imran ayat 139:

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزِنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

Terjemahnya: *Janganlah kamu (merasa) lemah dan jangan (pula) bersedih hati, padahal kamu paling tinggi (derajatnya) jika kamu orang-orang mukmin.*

Ayat 139 dari Surat Ali Imran dalam Al-Qur'an sebenarnya membahas tentang pemberian ketenangan oleh Allah kepada para nabi dan pengikutnya dalam menghadapi musuh-musuh mereka. Namun, secara tidak langsung ayat ini juga dapat menjadi inspirasi bagi seseorang yang sedang mengalami stres untuk meraih ketenangan dan kekuatan dalam menghadapi masalah. Dalam konteks ini, ayat ini memberikan motivasi untuk tidak menyerah dan tetap kuat dalam menghadapi stres, dengan mengandalkan keimanan pada Allah. Tafsir Jalalain : (Janganlah kamu merasa lemah) dalam memerangi orang-orang kafir (dan jangan pula bersedih hati) atas sesuatu musibah yang menimpa dirimu (padahal kamu orang-orang yang tertinggi) hingga mampu mengalahkan mereka (jika kamu orang-orang yang beriman) maksudnya benar-benar beriman sedangkan yang menjadi jawab syarat ialah apa yang ditunjukkan oleh makna kalimat-kalimat yang sebelumnya.

Madrasah Aliyah Negeri Insan Cendekia (MAN IC) Gowa merupakan sekolah mitra UIN Alauddin Makassar dalam pelaksanaan tri dharma perguruan tinggi. Sekolah ini sebagai salah satu madrasah akademik Kementerian Agama Republik Indonesia yang menyelenggarakan pembelajaran tatap muka, dengan visi misi serta target standar yang tinggi terhadap prestasi. MAN IC Gowa pula memiliki Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) yang melayani kesehatan siswa meliputi pelayanan Kesehatan dasar, Kesehatan lingkungan serta layanan psikologis siswa. UKS MAN Insan Cendekia Gowa membina Ekstrakurikuler yang berdiri sejak agustus 2021. Ekstrakurikuler tersebut memiliki beberapa divisi yakni pelayanan Kesehatan, Kesehatan lingkungan, IT, serta konselor remaja. Adapun divisi konselor remaja bertugas untuk memberikan layanan konselor kepada sesama siswa yang mengalami masalah personal.

Merujuk pada penjabaran di atas maka dilakukan diseminasi hasil penelitian dalam bentuk pengabdian kepada masyarakat berupa pelatihan dan pendampingan penanganan stress siswa dengan relaksasi otot progresif dan relaksasi autogenic yang dilakukan pada siswa ekstrakurikuler UKS MAN Insan Cendekia Gowa dengan tujuan agar siswa dapat mengetahui dan memiliki kemampuan melakukan teknik manajemen stressa: Latihan

Otot Progresif dan latihan Autogenik yang selanjutnya dapat mereka terapkan pada teman sesama siswa yang mengalami stress.

B. METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan pada siswa peserta Ekstrakurikuler Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) Madrasah Aliyah Insan Cendekia Gowa Sulawesi Selatan. Ekstrakurikuler UKS MAN IC Gowa merupakan salah satu lembaga kesiswaan di bawah naungan bidang kesiswaan MAN IC Gowa yang bertugas untuk membina siswa menjadi generasi sehat di sekolah. UKS MAN IC Gowa didirikan sejak tahun 2021 dan telah memiliki anggota sebanyak 20 siswa yang terbagi menjadi beberapa divisi organisasi.

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan menggunakan pendekatan *commusahay based research* (CBR). Teknik yang dilakukan adalah melakukan identifikasi asumsi dengan melakukan pengkajian dasar melalui wawancara perawat yang bertugas sebagai penanggung jawab UKS, selanjutnya membuat perencanaan bersama, melakukan proses pendampingan manajemen stress dan evaluasi.

Sebelum pengabdian masyarakat dilaksanakan, terlebih dahulu dilakukan beberapa persiapan seperti pemeriksaan kelengkapan administrasi dan pengambilan informasi awal kepada petugas perawat UKS MAN IC Gowa terkait dengan kebutuhan dan kendala yang dialami dalam proses pelayanan kesehatan. Setelah data didapatkan terkait dengan kondisi dan jadwal siswa yang begitu pada sehingga tim pengabdian masyarakat memutuskan untuk melakukan pengabdian di MAN IC Gowa.

Pengabdian kepada masyarakat dilakukan pada siswa yang tergabung dalam kelompok ekstrakurikuler UKS di MAN IC Gowa. Teknik pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat dengan memberikan pelatihan manajemen stress berupa latihan otot progresif dan latihan autogenik pada siswa kelompok ekstrakurikuler UKS di MAN IC Gowa. Langkah selanjutnya adalah memberikan waktu pada siswa untuk melakukan teknik manajemen stress secara mandiri selama 1 pekan, dan selanjutnya dilakukan evaluasi. Bentuk evaluasi yang dilakukan berupa:

1. Evaluasi tingkat stress siswa sebelum dan setelah pendampingan dengan menggunakan kuesioner *Perseived Stress Scale* (PSS-10). Kuesioner PSS 10 ini adalah kuesioner untuk mengukur tingkat stress siswa
2. Evaluasi kemampuan siswa dalam melaksanakan relaksasi otot progresif dan latihan autogenik menggunakan buku evaluasi kemampuan.

Materi dan prosedur pelaksanaan manajemen stress dibuat dalam bentuk Buku Kerja dan Buku Evaluasi. Buku Kerja diberikan kepada siswa, sedangkan buku evaluasi dimiliki oleh pelaksana pengabdian sebagai

bentuk kontrol kemampuan siswa dalam melaksanakan manajemen stress. Pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di MAN Insan Cendekia Gowa pada tanggal 11-30 Juli 2022. Pelaksanaan relaksasi otot progresif dan autogenik dilaksanakan dengan memberikan posisi senyaman mungkin bagi siswa untuk mampu melaksanakan terapi dan merilekskan diri, setelah siswa dalam posisi yang nyaman.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pegabdian kepada masyarakat ini terlaksana pada tanggal 11 hingga 30 Juli 2022 dengan melibatkan perawat penanggung jawab UKS MAN Insan Cendekia Gowa sebanyak 2 orang, Siswa Ekstrakurikuler UKS MAN Insan Cendekia Gowa sebanyak 17 orang namun yang melaksanakan terapi hingga selesai sebanyak 12 siswa. Karakteristik siswa peserta pengabdian masyarakat ini ditunjukkan dalam Tabel 1.

Tabel 1 Karakteristik Siswa UKS MAN Insan Cendekia Gowa (n=12)

Karakteristik Siswa	n	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	4	33,33
Perempuan	8	66,67
Kelas		
XI	9	75
XII	3	25

Sumber: Data Primer 2022

Pelaksanaan terapi relaksasi otot progresif dan relaksasi authogenik dilaksanakan setelah siswa diberikan kuesioner *Perseived Stress Scale* (PSS-10) untuk mengukur tingkat stress siswa. Setelah siswa selesai mengisi kuesioner pretest, pelaksana pengabdian kemudian memberikan materi mengenai Relaksasi otot progresif dan relaksasi atuhogenik, selanjutnya dilakukan demonstrasi untuk kedua terapi tersebut. Pelaksanaan terapi ditunjukkan pada Gambar 1.



Gambar 1. Pelaksanaan relaksasi otot progresif

Gambar 1 terlihat bahwa narasumber memberikan materi dan praktik relaksasi otot progresif. Peserta terlihat antusias dan menyimak materi dengan seksama. setelah pemberian terapi relaksasi otot progresif,

dilanjutkan dengan pemberian relaksasi authogenik yang ditunjukkan pada Gambar 2.



Gambar 2. Pelaksanaan relaksasi authogenik

Gambar 2 menunjukkan pelaksanaan relaksasi authogenik yang dipandu oleh narasumber. Setelah pemberian terapi, siswa diberikan waktu selama 1 pekan untuk melakukan latihan otot progresi dan latihan authogenik secara mandiri dan didampingi oleh perawat petugas UKS MAN IC Gowa. Setelah selesai masa internalisasi dan latihan selama 1 pekan, selanjutnya siswa diberikan lembar posttest untuk menilai tingkat stress siswa pasca pelaksanaan terapi.

1. Tingkat stress siswa sebelum dan setelah Terapi Relaksasi Otot Progresif dan Relaksasi Authogenik

Tingkat stress siswa sebelum pemberian Terapi Relaksasi Otot Progresif dan Relaksasi Autogenik. Terdapat 5 komponen kualitas jawaban tingkat stress yang dinilai, bersumber dari kuesioner baku PSS-10 dengan 5 skor pilihan, seperti terlihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Tingkat Stress (PSS 10) Sebelum dan Setelah Terapi Relaksasi Otot Progresif dan Relaksasi Autogenik (n-12)

Komponen Tingkat Stress Sebelum Terapi Relaksasi Otot Progresif dan Relaksasi Autogenik	Sebelum Terapi		Setelah Terapi	
	Mean	Min-Max	Mean	Min-Max
Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda marah karena sesuatu yang tidak terduga	2,25	1 s/d 4	1,33	1 s/d 2
Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa tidak mampu mengontrol hal-hal yang penting dalam kehidupan anda	2,17	1 s/d 4	1,42	0 s/d 3
Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa gelisah dan tertekan	2,50	0 s/d 4	1,67	1 s/d 3

Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa yakin terhadap kemampuan diri untuk mengatasi masalah pribadi	2,50	0 s/d 4	1,92	1 s/d 3
Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa segala sesuatu yang terjadi sesuai dengan harapan anda	2,17	1 s/d 4	1,67	0 s/d 3
Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa tidak mampu menyelesaikan hal-hal yang harus dikerjakan	1,75	0 s/d 3	1,25	0 s/d 2
Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda mampu mengontrol rasa mudah tersinggung dalam kehidupan anda	1,75	0 s/d 3	1,58	0 s/d 4
Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa lebih mampu mengatasi masalah jika dibandingkan dengan orang lain	2,42	1 s/d 4	1,75	1 s/d 4
Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda marah karena adanya masalah yang tidak dapat anda kendalikan	1,58	0 s/d 3	1,83	0 s/d 4
Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasakan kesulitan yang menumpuk sehingga anda tidak mampu untuk mengatasinya	1,67	1 s/d 3	1,58	0 s/d 3
Rerata Tingkat Stress	2,08		1,60	
Total Tingkat stress	20,75		16,00	

Nilai rerata jawaban siswa berkisar 1,58 hingga 2,50 yang menunjukkan respon pasien pada pernyataan berada pada rentang kadang-kadang hingga sering benar. Komponen yang menunjukkan respon sering benar adalah pernyataan nomor 3 dan 4 yakni siswa sering benar merasakan Selama sebulan terakhir, sering merasa gelisah dan tertekan dan Selama sebulan terakhir, sering merasa yakin terhadap kemampuan diri untuk mengatasi masalah pribadi. Komponen yang menunjukkan respon kadang-kadang benar adalah pernyataan nomor 2 dan 5 yakni Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa tidak mampu mengontrol hal-hal yang penting dalam kehidupan anda dan Selama

sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa segala sesuatu yang terjadi sesuai dengan harapan anda.

Jika dilihat dari rerata jawaban siswa secara keseluruhan menunjukkan skor 2,08 atau bisa dibulatkan menjadi 2 yang berarti rata-rata siswa menjawab kadang-kadang benar terkait pernyataan tingkat stress sebelum diberikan terapi relaksasi otot progresif dan relaksasi autogenik. Total skor menunjukkan nilai rata-rata 20,75 sehingga dapat disimpulkan tingkat stres siswa sebelum diberikan terapi memiliki skor yang lebih tinggi berarti lebih tinggi tingkat stress.

Nilai rerata jawaban responden setelah terapi berkisar 1,25 hingga 1,92 yang menunjukkan respon pasien pada pernyataan hampir tidak benar hingga kadang-kadang benar. Komponen yang menunjukkan respon hampir tidak benar adalah pernyataan nomor 6 yakni Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa tidak mampu menyelesaikan hal-hal yang harus dikerjakan, dan komponen respon yang menunjukkan kadang-kadang benar adalah pernyataan nomor 4 yakni Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa yakin terhadap kemampuan diri untuk mengatasi masalah pribadi.

Jika dilihat dari rerata jawaban responden secara keseluruhan menunjukkan skor 1,60 atau bisa dibulatkan menjadi 2 yang berarti rata-rata responden menjawab jarang benar terkait tingkat stress setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif dan terapi relaksasi autogenik. Total skor menunjukkan nilai rata-rata 16,00 sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat stress siswa sesudah diberikan terapi relaksasi otot progresif dan relaksasi autogenik lebih rendah berarti rendah tingkat stress.

Pengabdian kepada masyarakat ini menunjukkan penurunan skor tingkat stress setelah pelaksanaan terapi relaksasi otot progresif dan relaksasi autogenik. Kemampuan siswa ekstrakurikuler MAN IC Gowa dalam melaksanakan terapi yang telah diberikan dapat digunakan oleh siswa untuk melakukan manajemen stress untuk dirinya sendiri dan dapat diterapkan pada teman-teman di sekolahnya. Penelitian sebelumnya dengan melakukan relaksasi otot progresif pada siswa selama 6 minggu dilaksanakan selama 5 hari dalam seminggu masing masing latihan selama 30 menit menunjukkan adanya penurunan secara signifikan tingkat stress akademik siswa pasca pemberian relaksasi otot progresif (Nair & Meera, 2014). Penelitian lainnya yang oleh (Anuar et al., 2019) dengan melakukan relaksasi otot progresif pada siswa kelas XI sebanyak 40 orang yang mengalami stress belajar tinggi, terbagi menjadi kelompok perlakuan dan kelompok kontrol menunjukkan adanya pengaruh positif pemberian relaksasi otot progresif terhadap stress belajar siswa. penelitian yang dilakukan oleh Kumorowulan et al. (2021) Relaksasi otot progresif lebih signifikan menurunkan skor stres sindrom pramenstruasi. Tempat penelitian menyarankan untuk menerapkan relaksasi otot progresif dan terapi musik Mozart pada mahasiswa yang mengalami stres pada sindrom

premenstruasi. Seseorang yang mengalami premenstrual syndrome diharapkan dapat melakukan relaksasi otot progresif secara rutin dan sesuai standar operasional prosedur dalam waktu 30 menit selama 3 hari pada saat terjadinya sindrom pra menstruasi untuk menurunkan stres premenstrual syndrome.

Pengabdian kepada masyarakat ini melakukan kombinasi terapi relaksasi otot progresif dengan latihan autogenik. Penelitian sebelumnya dengan melakukan latihan autogenik pada siswa keperawatan yang mengalami stress terkait pelatihan klinik. Teknik pelaksanaan latihan autogenik yang dilakukan yakni membagi 2 kelompok siswa menjadi kelompok kontrol dan kelompok perlakuan. Sejumlah 19 mahasiswa berada pada kelompok eksperimen dan menjalani latihan autogenik selama 8 minggu, sementara 21 siswa berada pada kelompok kontrol yang tidak diberikan terapi. Hasil yang didapatkan setelah evaluasi di akhir program dan setelah 6 bulan menunjukkan bahwa latihan autogenik dapat diterima sebagai salah satu terapi untuk pengurangan stress pada mahasiswa keperawatan (Lim & Kim, 2014).

Kemampuan siswa dalam menerapkan kedua terapi yang telah diberikan akan berguna untuk menurunkan tingkat stress yang dialami serta dapat dilatih kepada teman/rekan siswa lainnya yang mengalami stress dengan dilakukan pendampingan oleh perawat yang bertugas pada UKS MAN IC Gowa.

D. SIMPULAN DAN SARAN

Hasil pengabdian kepada masyarakat ini menunjukkan bahwa Siswa Ekstrakurikuler UKS MAN Insan Cendekia Gowa dapat melakukan teknik relaksasi otot progresif dan latihan autogenik sesuai tatacara dan SOP yang telah diberikan, Siswa mampu menerapkan latihan relaksasi otot progresif secara mandiri dan mampu melatih teman sesama siswa dengan pendampingan dari perawat petugas UKS MAN Insan Cendekia Gowa. Tingkat stress siswa ekstrakurikuler UKS MAN Insan Cendekia Gowa menurun setelah pemberian Latihan Relaksasi Otot Progresif dan Latihan Autogenik Diharapkan siswa dapat melaksanakan Latihan otot progresif dan latihan autogenik secara rutin sebagai terapi relaksasi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim PKM mengucapkan terima kasih kepada Program Studi Keperawatan dan Ners yang telah mendanai kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini sehingga terlaksana dengan baik.

DAFTAR RUJUKAN

Anuar, A. Bin, Anas, M., & Samad, S. (2019). Effects of Progressive Muscle Relaxation on Academic Stress in Students. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Konseling*,

- 5(2), 134. <https://doi.org/10.26858/jppk.v5i2.9147>
- Bulu, Y., Maemunah, N., & Sulasmini. (2019). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Bullying Pada Remaja Awal. *Nursing News*, 4(1), 54–66.
- Fitriani, Y. (2017). *Pengaruh Relaksasi Autogenik Terhadap Peningkatan Regulasi Emosi Pada Siswa Smp*. Universitas Gadjah Mada.
- Hapsah, H., AS, A. N. A., Rasmawati, R., & Wahyuni, W. (2022). The Psychosocial Impact on Nurses in The First Three Months of Covid-19 Outbreak. *Indonesian Contemporary Nursing Journal*, 6(2), 47–52. <https://journal.unhas.ac.id/index.php/icon/article/view/12776>
- Kemendes, R. I. (2020). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 9 Tahun 2020 Tentang Pedoman Pembatasan Sosial Berskala Besar Dalam Rangka Percepatan Penanganan Corona Virus Disease 2019 (Covid-19). *Kemendes. Kesehat. RI*, 28.
- Kumorowulan, S., Sukowati, F., Sumarni, S., & Fina Nurul Azizah. (2021). The Effectiveness of Progressive Muscle Relaxation and Mozart Music Therapy on Premenstrual Syndrome Stress Scores. *Jurnal Kebidanan*, 11(1), 10–14.
- Lim, S. J., & Kim, C. (2014). Effects of autogenic training on stress response and heart rate variability in nursing students. *Asian Nursing Research*, 8(4), 286–292. <https://doi.org/10.1016/j.anr.2014.06.003>
- Mental Health Foundation. (2021). *Stress*. Mental Health Foundation.
- Nair, P. P., & Meera, K. . (2014). Effectiveness of Progressive Muscle Relaxation in Reducing Academic Stress of Secondary Schools Students of Kerala. *IOSR Journal of Humanities and Social Science*, 19(8), 29–32. <https://doi.org/10.9790/0837-19812932>
- Pertiwi, S. T., Moeliono, M. F., & Kendhawati, L. (2021). Depresi, Kecemasan, dan Stres Remaja selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Al-Azhar Indonesia Seri Humaniora*, 6(2), 72–77.
- Rasdiyanah, R., Sahar, J., & Nursasi, A. Y. (2018). *Penerapan edukasi kelompok dan relaksasi autogenik dalam meningkatkan manajemen hipertensi kelompok dewasa di kel. Curug-cimanggis kota depok*. Universitas Indonesia.
- RI, K. (2020). *Kemendes RI*.
- Setiawan, A., & Alizamar, A. (2019). Relationship Between Self Control And Bullying Behavior Trends in Students of SMP N 15 Padang. *Jurnal Neokonseling*, 1(4), 1–7.
- Toussaint, L., Nguyen, Q. A., Roettger, C., Dixon, K., Offenbacher, M., Kohls, N., Hirsch, J., & Sirois, F. (2021). Effectiveness of Progressive Muscle Relaxation, Deep Breathing, and Guided Imagery in Promoting Psychological and Physiological States of Relaxation. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2021. <https://doi.org/10.1155/2021/5924040>
- World Health Organization. (2020). *Novel Coronavirus (2019-nCoV): situation report, 3*.