



ABDIMAS UNIVERSAL

<http://abdimasuniversal.uniba-bpn.ac.id/index.php/abdimasuniversal>

DOI : <https://doi.org/10.36277/abdimasuniversal.v5i2.307>

Received: 28-07-2023

Accepted: 10-09-2023

Manajemen Stres Akademik pada Remaja dengan *Progressive Muscle Relaxation* (PMR)

Tutur Kardiatur^{1*}; Surtikanti¹; Wien Fitriani R.¹; Tri Wahyuni¹;

Prasetyo Aji Nugraha¹; Dani Budiharto²

¹Program Studi Ners, ITEKES Muhammadiyah Kalimantan Barat

²Program Studi DPIB, SMKN 1 Sungai Raya, Kubu Raya, Kalimantan Barat

^{1*} Email : tutur@stikmuhtk.ac.id

Abstrak

Penyebab terjadinya stres pada remaja salah satunya terjadi di sekolah. Stres akademik pada siswa akibat aktivitas belajar seperti bolos sekolah, meninggalkan jam pelajaran sebelum waktunya, terlambat datang ke sekolah, tugas terlambat dikumpulkan, dan berhenti dari sekolah dikarenakan tidak mampu mengikuti pembelajaran di jurusan yang dipilihnya. Stres akademik dapat mengakibatkan depresi jika tidak diatasi dengan baik. *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) dapat mengurangi stres akademik secara efektif, mengendalikan kecemasan, dan ketegangan. Tujuan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini adalah meningkatkan pengetahuan siswa tentang stres dan cara manajemen stres dengan *Progressive Muscle relaxation* (PMR). Sasaran PkM ini adalah siswa kelas XII jurusan Desain Pemodelan dan Informasi Bangunan (DPIB) SMKN 01 Sungai Raya, Kubu Raya, Kalimantan Barat. Metode pelaksanaan PkM ini meliputi diskusi stres dan simulasi tentang teknik PMR. Hasil evaluasi setelah siswa melakukan simulasi PMR diperoleh 41,2% merasakan rileks, 26,5% merasa nyaman, 20,6% merasa tenang, dan 11,8% tidak merasa ada perubahan.

Kata Kunci: PkM, Stres, *Progressive Muscle relaxation* (PMR)

Abstract

One of the causes of stress in adolescents occurs at school. Academic stress on students due to learning activities such as skipping school, leaving class hours prematurely, arriving late to school, collecting late assignments collected, and quitting school because they are unable to follow the learning in the chosen Department. Academic stress can lead to depression if not treated properly. *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) can effectively reduce academic stress, control anxiety, and tension. The purpose of this Community Service (PkM) is to improve students' knowledge about stress and how to manage stress with *Progressive Muscle relaxation* (PMR). The target of this PkM is students of Class XII Department of modeling design and Building Information (DPIB) SMKN 01 Sungai Raya, Kubu Raya, West Kalimantan. This PkM implementation method includes stress discussion and simulation of PMR techniques. The evaluation results after students perform PMR simulation obtained 41.2% feel relaxed, 26.5% feel comfortable, 20.6% feel calm, and 11.8% do not feel any change.

Keywords: PkM, Stress, *Progressive Muscle relaxation* (PMR)

1. Pendahuluan

Pengkajian dalam model stres dan adaptasi terdiri atas beberapa elemen yaitu faktor predisposisi, faktor presipitasi, dan penilaian terhadap stresor yang meliputi biologi, psikologi, dan sosiokultural. Stresor internal berupa genetik, kerusakan struktur otak, penggunaan napza, dan psikososial (kepribadian, konsep diri, pola asuh, kegagalan, kehilangan). Penilaian terhadap stresor melalui kognitif (cara memandang masalah), afektif, fisiologis, perilaku dan sosial. Sumber koping menunjukkan kemampuan personal dalam mengatasi masalah. Sumber koping yang dapat memengaruhi kondisi keseimbangan seseorang yaitu dukungan sosial dan aset material. Kondisi ini selanjutnya akan direfleksikan pada seluruh perilaku yang ditampilkan. Setiap individu akan

menjaga dan mempertahankan kestabilan dari suatu sistem, namun interaksi dengan lingkungan dapat menyebabkan ketidakstabilan sistem perilaku. Kondisi ini memengaruhi ketahanan seseorang dalam menghadapi perubahan akibat stresor/stimulus yang datang. Mekanisme koping yang terbentuk dapat berupa konstruktif dan destruktif. Koping yang konstruktif akan mendorong terbentuknya respon yang adaptif, sedangkan koping destruktif menyebabkan respon maladaptif (Stuart, 2013).

Lazarus & Folkman (1984) dalam (Maryam, 2017) menjelaskan bahwasannya setiap orang memiliki penilaian kognitif yang berbeda terhadap situasi yang dapat menimbulkan stres yang disebut *cognitive appraisals*. *Cognitive appraisals* ini muncul dalam dua langkah yaitu *primary appraisals* dan *secondary*

appraisals. *Primary appraisals* adalah proses individu memaknakan sebuah peristiwa dalam lingkungan baru atau perubahan lingkungan. Penilaian tersebut memunculkan derajat stres yang berbeda. Derajat stres adalah tingkat stres atau tekanan yang dialami seseorang muncul karena adanya *primary appraisals* terhadap stimulus tergantung dari sumber daya yang dimiliki individu dan pilihan strategi koping stres (*secondary appraisals*). Koping berfungsi untuk mengubah situasi yang menyebabkan timbulnya stres atau mengatur reaksi emosional yang muncul karena suatu masalah. Strategi koping terbagi menjadi dua, yaitu berfokus pada masalah dan berfokus pada emosi.

Usia siswa di jenjang pendidikan SMK berada pada rentang usia remaja. Remaja (*adolescence*) adalah kondisi tumbuh untuk mencapai kematangan mental, emosional, sosial, dan fisik (Hurlock, 1999; Fernandes, 2014). Plant (Fernandes, 2014) memaparkan usia remaja dibagi menjadi 3 fase yaitu remaja awal dengan rentang usia 11-14 tahun, remaja tengah rentang usia 15-17 tahun, dan remaja akhir dengan rentang usia 18-20 tahun. Perubahan-perubahan yang terjadi pada usia remaja antara lain biologi, psikoseksual, kognitif, psikososial, moral, spiritual, emosi, bahasa, bakat, dan kreativitas Hockenberry, 2003; (Fernandes, 2014).

Kupriyanov & Zhdanov (2014) menyatakan bahwa stres saat ini adalah sebuah atribut kehidupan modern. Stres sudah menjadi bagian hidup yang tidak bisa dihindari baik di lingkungan sekolah, kerja, keluarga, dan dimanapun. Stres bisa dialami seseorang mulai usia anak, remaja, dewasa, atau maupun lanjut usia. Faktor yang memengaruhi stres akademik, menurut Agolla dan Onogiri dalam Izzati, Fatwa, & Hadi (2020), yaitu temperamen positif, efikasi diri, kepercayaan diri, kemampuan pemecahan masalah, hubungan yang baik dengan orang lain, pola asuh yang otoritatif, dan dukungan sosial.

Stres bersumber dari mana saja dan bisa terjadi pada siapa saja. Kemenkes (2019) menyebutkan bahwa salah satu sumber stres berasal dari lingkungan sekolah. Gaol (2016) juga berpendapat bahwa lingkungan sekolah dapat memicu terjadinya stress. Stres merupakan pengalaman yang sering dialami oleh para siswa dikarenakan banyaknya tuntutan yang harus dihadapi di sekolah. Suryono, Triyono, & Handarin (Anuar, Muhammad, & Sulaiman, 2019) menunjukkan bahwa faktor penyebab stres akademik pada siswa diantaranya: (1) terlalu banyak pelajaran dalam sehari, ditambah les di luar sekolah; (2) beban pekerjaan rumah yang berat; (3) tekanan dan tuntutan orang tua untuk berprestasi di sekolah; (4) tidak ada kesempatan untuk bergaul dengan teman sebaya; dan (5) tidak ada minat pada mata pelajaran dan guru tertentu. Hidayat & Sahrudin (2016) menjelaskan bahwa stres akademik dapat mengakibatkan depresi jika tidak ditangani dengan baik. Dengan demikian, siswa harus

dicegah agar tidak mengalami stres akademik dengan segera. Hasil studi awal di tempat pelaksanaan PkM ini diperoleh data stres akademik pada siswa akibat aktivitas belajar seperti bolos sekolah, meninggalkan jam pelajaran sebelum waktunya, terlambat datang sekolah, pengumpulan tugas terlambat dikumpulkan, dan berhenti dari sekolah dikarenakan tidak mampu mengikuti pembelajaran di jurusan yang dipilihnya.

Stress dapat dikendalikan dengan melakukan pengelolaan yang tepat. Pengelolaan atau manajemen stres adalah tentang cara bagaimana kita melakukan suatu tindakan yang melibatkan aktivitas berpikir, emosi, rencana atau jadwal pelaksanaan, dan cara penyelesaian masalah yang dialami. Manajemen stres salah satunya dapat dilakukan dengan melakukan teknik *Progressive Muscle Relaxation* (PMR).

Manajemen stres tidak hanya dapat diterapkan pada individu yang sedang sakit, tetapi dapat juga diterapkan pada individu yang sehat untuk meningkatkan kesehatan selama masa kehidupan dan dapat dilakukan setiap saat di segala situasi. Manajemen stres dapat dilakukan salah satunya melalui *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) sebagai salah satu upaya konseling untuk mengurangi stres akademik pada siswa. Penelitian telah menunjukkan bahwa PMR dapat mengurangi stres akademik secara efektif (Hidayat & Ilyas, 2019; O'Donnell, 2019).

PMR adalah teknik relaksasi yang tidak memerlukan imajinasi, ketekunan atau sugesti (Erford, 2016). PMR adalah keterampilan yang dapat dipelajari oleh siapa saja dan digunakan untuk mengurangi atau melepaskan ketegangan dan untuk memperoleh kenyamanan tanpa tergantung pada hal-hal atau subjek eksternal. PMR dapat digunakan untuk mengendalikan kecemasan, stres atau ketegangan (Gangadharan & Madani, 2018; O'Donnell & Dunlap, 2019; Chitra, 2018; Tollefson dkk., 2018; Resti, 2014). PMR adalah teknik relaksasi yang mudah, sederhana dan banyak digunakan. Prosedur relaksasi dapat dipraktikkan dalam dua langkah: mengencangkan sekelompok otot dan melepaskan ketegangan sambil memusatkan perhatian pada bagaimana kelompok otot menjadi rileks dan ketegangan dilepaskan (Maghfirah, 2015).

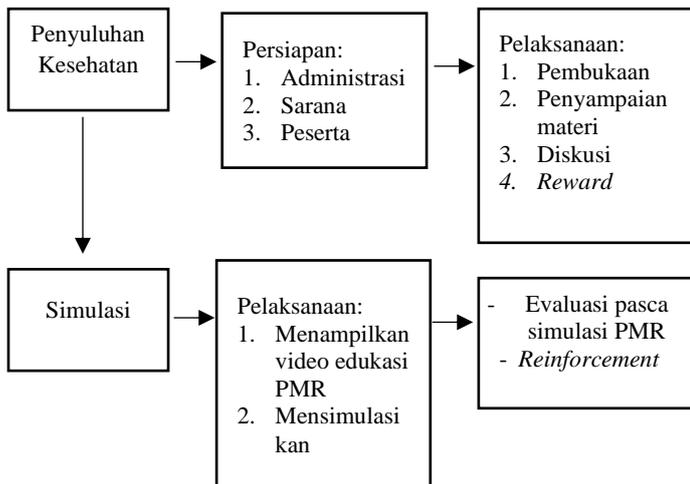
Sari (2022) menyatakan bahwa melalui metode ceramah dan diskusi serta simulasi Latihan, relaksasi otot progresif (PMR) melalui video dan menggunakan *zoom meeting* pada 50 siswa SMA Negeri 24 Kabupaten Tangerang diperoleh data terjadi peningkatan pengetahuan pada siswa setelah diberikan edukasi tentang relaksasi otot progresif. Kondisi nyaman dan rileks juga disampaikan oleh para siswa.

Berdasarkan hal tersebut, tim pengabdian dari ITEKES Muhammadiyah Kalimantan Barat memberikan penyuluhan kesehatan tentang stres dan simulasi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) kepada siswa SMKN 1 Sungai Raya. Tujuan dari pengabdian tersebut adalah untuk meningkatkan pengetahuan

siswa tentang stres dan cara manajemen stres dengan *Progressive Muscle relaxation* (PMR).

2. Bahan dan Metode

Media yang digunakan untuk penyuluhan kesehatan (penkes) dalam Pengaduan kepada Masyarakat (PkM) ini meliputi LCD, materi penkes dalam bentuk *Microsoft PowerPoint*, *leaflet*, dan video tentang PMR yang dibuat secara original oleh tim PkM. Tahapan PkM ini sebagai berikut.



Gambar 1. Tahapan PkM

3. Hasil dan Pembahasan

PkM dilaksanakan dalam satu pertemuan yaitu tanggal 9 Februari 2023 dari pukul 09.00 sampai dengan 12.00 wib (± 3 jam). PkM ini dihadiri oleh Ketua Program Studi Kurikulum, Kesiswaan dan Humas, Ketua Jurusan DPIB, serta siswa kelas XII jurusan DPIB SMKN 01 Sungai Raya, Kubu Raya, Kalimantan Barat. Tujuan PkM ini adalah meningkatkan pengetahuan siswa tentang stres dan cara manajemen stres dengan *Progressive Muscle relaxation* (PMR).



Gambar 2. Pembukaan Kegiatan PkM

Kegiatan penkes dengan metode diskusi tentang stres dilakukan di tahap awal dan selanjutnya dilaksanakan simulasi tentang *Progressive Muscle*

Relaxation (PMR). Pendidikan kesehatan adalah suatu proses perubahan pada diri manusia yang ada hubungannya dengan tercapainya tujuan kesehatan perorangan dan masyarakat (Fadlillah, 2022). Tujuan penggunaan metode simulasi sebagai berikut: (a) melatih keterampilan tertentu yang bersifat praktis bagi kehidupan sehari-hari; (b) membantu mengembangkan sikap percaya diri peserta didik; (c) mengembangkan persuasi dan komunikasi; (d) melatih peserta didik memecahkan masalah dengan memanfaatkan sumber-sumber yang dapat digunakan dalam memecahkan masalah; (e) meningkatkan pemahaman tentang konsep dan prinsip yang dipelajari; (f) meningkatkan keaktifan belajar dengan melibatkan peserta didik dalam mempelajari situasi yang hampir serupa dengan kejadian yang sebenarnya (Hasbullah, 2021). Penkes dan simulasi merupakan metode pembelajaran yang efektif dapat meningkatkan pengetahuan bagi pesertanya.



Gambar 3. Penyampaian Materi Penkes

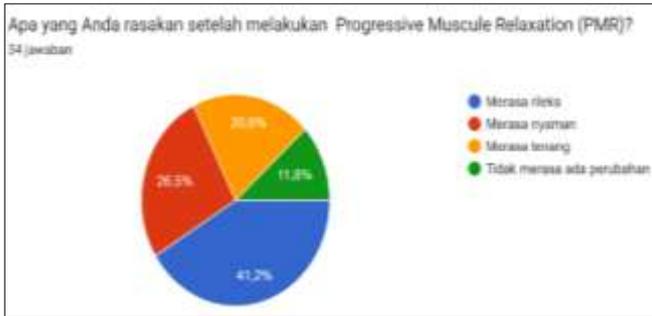
Hasil PkM ini menunjukkan bahwa semua siswa aktif selama kegiatan berlangsung. Seluruh siswa mampu mengidentifikasi masalah yang dirasakan sebagai stres yang dialaminya, menyebutkan cara yang dapat dilakukan untuk mengatasi stres, dan mempraktikkan cara melakukan terapi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR). Sebagian besar siswa dengan berkonsentrasi saat melakukan PMR.

Hasil evaluasi penkes diperoleh data yaitu 91,7% siswa mampu menyebutkan kembali tentang tanda dan gejala stres dan 91,2 % mampu mengidentifikasi bentuk stres yang pernah dialaminya yang disebabkan oleh stressor akademik. Hal ini menunjukkan bahwa informasi yang disampaikan melalui metode ceramah dan diskusi dapat meningkatkan pengetahuan siswa SMKN 1 Sungai Raya tentang stres. Kelebihan metode ceramah yaitu metode belajar yang bisa diikuti oleh siswa dalam jumlah banyak, siswa lebih fokus, pemateri dapat mengendalikan kelas secara penuh dan dapat menyampaikan pelajaran dengan luas. Metode diskusi juga memiliki kelebihannya yaitu mampu memecahkan masalah, memahami pengetahuan peserta didik menjawab pertanyaan, dan membantu siswa dalam mengambil keputusan.

Siswa SMKN 1 Sungai Raya mampu mensintesis informasi yang telah disampaikan melalui media

Microsoft PowerPoint yang diselaraskan dengan pengalaman yang dialaminya, sehingga proses pengetahuan yang terbentuk sesuai dengan paparan informasi yang diberikan saat penyuluhan kesehatan.

Hasil evaluasi simulasi diperoleh data sebagai berikut:



Gambar 4. Hasil Evaluasi Simulasi PMR

Berdasarkan diagram di atas, ditunjukkan bahwa 41,2% siswa mengatakan merasa rileks setelah melakukan PMR, sebanyak 26,5% siswa mengatakan merasa nyaman, 20,6% siswa mengatakan merasa tenang, dan 11,8% siswa mengatakan merasa tidak ada perubahan setelah melakukan PMR.

PMR dilakukan oleh siswa/i saat setelah dilakukan simulasi oleh pengabdian dengan memberikan video PMR terlebih dahulu. Mayoritas siswa merasakan rileks, nyaman, dan tenang setelah melakukan PMR. Hal ini disebabkan karena PMR adalah teknik relaksasi yang tidak memerlukan imajinasi, ketekunan, ataupun sugesti (Erford, 2016). PMR adalah keterampilan yang dapat dipelajari oleh siapa saja dan digunakan untuk mengurangi atau melepaskan ketegangan dan untuk memperoleh kenyamanan tanpa tergantung pada hal-hal atau subjek eksternal. PMR dapat digunakan untuk mengendalikan kecemasan, stres atau ketegangan (Gangadharan & Madani, 2018; O'Donnell & Dunlap, 2019; Chitra, 2018; Tollefson dkk., 2018; Resti, 2014). PMR adalah teknik relaksasi yang mudah, sederhana dan banyak digunakan teknik relaksasi. Prosedur relaksasi dapat dipraktikkan dalam dua langkah, yaitu mengencangkan sekelompok otot dan melepaskan ketegangan sambil memusatkan perhatian pada bagaimana kelompok otot menjadi rileks dan ketegangan dilepaskan (Maghfirah, 2015).



Gambar 5. Tim Pengabdian Melakukan Simulasi PMR dan Diikuti oleh Siswa

Metode penkes yang digunakan dalam PkM ini yaitu dengan diskusi dan simulasi. Pengetahuan atau kognitif merupakan aspek penting dalam membentuk tindakan seseorang (*overt behaviour*) (Notoatmodjo, 2007; Azizah, 2015). Pendidikan kesehatan merupakan cara efektif untuk menunjang program-program kesehatan yang menghasilkan perubahan dan peningkatan pengetahuan dalam waktu pendek. Metode diskusi adalah metode pembelajaran yang bertujuan untuk memecahkan suatu permasalahan, menjawab pertanyaan, menambah dan memahami pengetahuan, serta membuat suatu keputusan (Widiastuti & Kania, 2021). Metode simulasi merupakan cara penyajian pengalaman belajar dengan menggunakan perangkat tambahan untuk memahami konsep dan keterampilan.

Manajemen stres penting diketahui oleh para siswa apalagi penyebab terjadi stres dikarenakan proses akademik, tentu ini perlu manajemen yang mudah dan efektif untuk dilakukan agar masalah stres siswa dapat diminimalkan bahkan hilang. Hasil akhirnya siswa merasakan *happy* dan *well-being* ketika berhadapan dengan aktivitas akademik. Tiga bentuk dalam memberikan perlakuan terkait manajemen stres, menurut Evers, et al (Darmayanti, 2019) yaitu: (1) *primer intervention*, yaitu perlakuan yang mengubah

kondisi lingkungan, seperti level pekerjaan yang dapat menyebabkan stres, (2) *secondary prevention* program, dirancang untuk membantu individu memiliki perilaku manajemen stres yang efektif seperti relaksasi, meditasi, latihan, dan *cognitive reframing*, serta (3) *tertiary level intervention*, seperti konseling dan psikoterapi, yang dirancang untuk individu yang mengalami kondisi klinis seperti kecemasan, depresi ataupun penganiayaan.

Keterampilan dalam pengelolaan stres ada tiga tahapan yang tercakup dalam manajemen stress, yaitu: (a) tahap pertama, individu mempelajari apakah stres itu dan bagaimana mengidentifikasi stresor dalam kehidupan masing-masing individu; (b) tahap kedua, individu memperoleh dan mempraktikkan ketrampilan untuk mengatasi (koping) stres; (c) tahap terakhir, individu mempraktikkan teknik manajemen stres pada situasi yang penuh tekanan dan memonitor efektivitas dari teknik tersebut (Taylor, 2003; Darmayanti, 2019). Vavogli & Darviri (Darmayanti, 2019) menjelaskan kelebihan dari manajemen stres adalah tidak hanya dapat diterapkan pada individu yang sedang sakit, tetapi dapat juga diterapkan pada individu yang sehat untuk meningkatkan kesehatan selama masa kehidupan dan dapat dilakukan setiap saat di segala situasi.

Manajemen stres yang efektif salah satunya melalui *Progressive Muscle Relaxation* (PMR), yang dibuktikan dari hasil penelitian menunjukkan bahwa PMR dapat mengurangi stres akademik secara efektif (Hidayat & Ilyas, 2019; O'Donnell, 2019). Taussaint, *et al* (2021) menyebutkan bahwa pelatihan relaksasi (misalnya, relaksasi otot progresif, meditasi, latihan pernapasan, visualisasi, dan autogenik) dapat membantu individu mengurangi stres, meningkatkan keadaan relaksasi, dan meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan. Tiga pendekatan berbeda yang umum digunakan untuk relaksasi stres-relaksasi otot progresif, napas dalam, dan *guided imagery*, serta mengevaluasinya pada enam puluh peserta sarjana yang sehat diacak dan menyelesaikan 20 menit relaksasi otot progresif, pernapasan dalam, atau pelatihan *guided imagery* yang disampaikan dengan instruksi audio yang direkam. Hasil penelitian menunjukkan bahwa relaksasi otot progresif dan *guided imagery* menunjukkan tren linier langsung menuju relaksasi fisiologis, dibandingkan dengan kelompok kontrol, dan kelompok napas dalam menunjukkan peningkatan langsung dalam rangsangan fisiologis diikuti dengan cepat dengan kembali ke tingkat awal. Simpulannya bahwa ketiga teknik relaksasi stres dapat efektif dalam meningkatkan keadaan relaksasi baik pada tingkat psikologis maupun fisiologis.

Rahmawati (2021) menyatakan bahwa terdapat perbedaan antara skor sebelum diberikan pelatihan (*pre-test*) dengan sesudah diberikan pelatihan (*pos-test*), penjelasan tersebut terlihat dari adanya penurunan stres akademik yang dirasakan oleh peserta setelah mengikuti

pelatihan relaksasi otot progresif. Anuar, Muhammad, & Sulaiman (2019) menyebutkan bahwa (1) gambaran pelaksanaan teknik relaksasi otot progresif terhadap stress belajar siswa dilaksanakan sesuai dengan prosedur yang sudah dirancang dengan beberapa tahapan pelaksanaan, (2) gambaran tingkat stres belajar siswa sebelum diberikan teknik relaksasi otot progresif berada pada kategori tinggi, dan setelah diberikan teknik relaksasi otot progresif tingkat stres belajar siswa berada pada kategori rendah, (3) teknik relaksasi otot progresif berpengaruh positif terhadap stres belajar siswa. Hal ini menunjukkan bahwa teknik relaksasi otot progresif dapat digunakan untuk mengatasi stres belajar siswa.

PMR tidak hanya efektif menurunkan stres pada siswa, tetapi juga efektif menurunkan tingkat kecemasan. Carisa & Octavia (2022) menyebutkan bahwa tingkat kecemasan diukur menggunakan kuesioner *Hamilton Rating Scale for Anxiety* (HRS-A). Hasil penelitian menunjukkan perubahan bermakna tingkat kecemasan pada kelompok perlakuan sebelum diberikan relaksasi otot progresif dengan rerata 34,43 (kecemasan berat) kemudian menurun menjadi 15,55 (kecemasan ringan) tepat setelah diberikan relaksasi otot progresif, artinya relaksasi otot progresif dapat diaplikasikan untuk menurunkan tingkat kecemasan.

Saat ini, bagi siswa jika mengalami stres akademik tentu bukanlah sesuatu yang bisa diabaikan saja. Oleh sebab itu, perlulah dilakukan upaya untuk mengurangi stres akademik. Teknik PMR menjadi solusi efektif bagi pihak sekolah dalam mengatasi masalah stres tersebut. Hal ini sesuai dengan hasil PkM ini yang menunjukkan hasil bahwa informasi tentang stres diperlukan oleh siswa sehingga mampu mengidentifikasi perubahan psikologis (stres) yang dirasakan dan mampu mencegah atau mengatasi secara mandiri dengan teknik relaksasi otot progresif untuk menurunkan stres akademik yang dirasakannya.



Gambar 6. Penutupan Kegiatan PkM

4. Kesimpulan dan Saran

Siswa menyatakan merasa rileks setelah melakukan PMR. Manfaat dirasakan siswa yakni efektif menurunkan stresnya seperti rasa cemas dan tegang. PMR dapat dilakukan kepada siswa yang mengalami stres akibat proses akademik. Hasil akhir PKM ini direkomendasikan bagi sekolah untuk dapat dijadikan upaya promotif dan preventif bagi siswa yang mengalami stres melalui peran pemberdayaan guru Bimbingan Konseling (BK) dan Unit Kesehatan Sekolah (UKS) guna meningkatkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan teknik *Progressive Muscle Relaxation* (PMR).

5. Ucapan Terima Kasih

Tim penulis mengucapkan puji syukur kepada Allah Subhanahu Wata'ala karena fasilitas yang diberikan sehingga pengabdian kepada masyarakat ini dapat berjalan dengan lancar. Pengabdian kepada masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik atas dukungan dari: (1) Rektor ITEKES Muhammadiyah Kalimantan Barat, (2) Wakil Rektor ITEKES Muhammadiyah Kalimantan Barat, (3) Ketua P3MI ITEKES Muhammadiyah Kalimantan Barat, (4) Ketua Program Studi Ners ITEKES Muhammadiyah Kalimantan Barat, (5) Kepala Sekolah, Wakil Kepala Sekolah Bidang Kurikulum dan Humas, serta Ketua Program Studi DPIB SMKN 01 Sungai Raya, Kubu Raya, Kalimantan Barat, (6) Siswa Kelas XII Program Studi DPIB SMKN 01 Sungai Raya, Kubu Raya, Kalimantan Barat, (7) Mahasiswa Program Studi Ners ITEKES Muhammadiyah Kalimantan Barat. Semoga Allah SWT membalas dengan keberkahan dan semua kebaikan-Nya. Amin Allahumma Amin.

6. Daftar Rujukan

- Anuar, Muhammad, & Sulaiman. (2019). Efek Relaksasi Otot Progresif pada Stres Akademik Siswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan & Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Konseling*, 134-140.
- Carisa & Octavia. (2022). Effect of Progressive Muscle Relaxation on Anxiety Level of Medical Faculty Students in Indonesia. *e-CliniC*, 10 (2), 250-256.
- Darmayanti, M. (2019). Pelatihan Manajemen Stres untuk Meningkatkan Kebahagiaan Santri di Pondok Pesantren Uswatun Hasanah Labuhan Batu Selatan.
- Erford, B. T. (2016). *40 Techniques every Counselor Should Know*. Yogyakarta: Student Library.
- Fernandes, F. (2014). *Penerapan Terapi Kelompok Terapeutik dalam Menstimuli Perkembangan Remaja dengan Pendekatan Model Stres Adaptasi Sturat dan Model Promosi Kesehatan*. Jakarta: FIKUI.
- Izzati, Fatwa, & Hadi. (2020). Academic Stress Scale: A Psychometric Study for Academic Stress in Senior High School. *European Journal of Education Studies*, 7(7), 153-168.
- Kemendes. (2019). Penyebab Stres pada Remaja. <http://www.p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/stres/page/9/apa-saja-penyebab-stres>.
- Kupriyanov, R., & Zhdanov, R. (2014). The Eustress Concept: Problems and Outlooks. *World Journal of Medical Sciences*, 11(2), 179-185. doi: 10.5829/idosi.wjms.2014.11.2.8433.
- Maghfirah. (2015). Relaksasi Otot Progresif Terhadap Stres Psikologis Dan Perilaku Perawatan Diri Pasien Diabetes Melitus Tipe 2. *Jurnal kesehatan masyarakat*, 137-146.
- Maryam. (2017). Strategi Koping: Teori dan Sumberdayanya. *Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1(2).
- O'Donnell & Dunlap. (2019). Teacher Acceptability of PMR in the Classroom for the Treatment of Test Anxiety. *Journal of Psychologists and Counsellors in Schools*, 1-15.
- Rahmawati. (2021). Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Stres Akademik. *Jurnal Plakat*, 3(2), 220-229.
- Resti, I. (2014). Teknik Relaksasi Otot Progresif untuk Mengurangi Stres pada Penderita Asma. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 1-20.
- Sari. (2022). Edukasi Relaksasi Otot Progresif Cegah Stres dan Jenuh. *Journal Character Education Society*, 555-562.
- Stuart, G. W. (2013). *Principles & Practice of Psychiatric Nursing*, edisi 9. Philadelphia: Elsevier Mosby.
- Taussaint, et al. (2021). Effectiveness of Progressive Muscle Relaxation, Deep Breathing, and Guided Imagery in Promoting Psychological and Physiological States of Relaxation. Doi: <https://doi.org/10.1155%2F2021%2F5924040>. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8272667/>.
- Utami, d. N. (2018). Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Stres dalam Menyusun Skripsi pada Mahasiswa Keperawatan Semester VIII di Universitas Batam. *Jurnal Zona Keperawatan*, 69-77.