

Pengaruh Teknik Relaksasi terhadap Penurunan Tingkat Stress dan Gejala Stress

Gema Fitri Ismarahmadiani¹

¹Fakultas Kedokteran, Universitas Sebelas Maret, Jalan Ir. Sutami 36 Ketingan, Jebres, Surakarta, Jawa Tengah, Indonesia

¹gemafitriisma@gmail.com*

Abstrak

Stress merupakan suatu kondisi yang wajar dialami setiap orang ketika dihadapkan pada situasi baru yang bersifat menuntut. Respon setiap orang terhadap stress berbeda-beda tergantung bagaimana kepribadian, perspektif, dan kemampuan pengelolaan stress. Diperlukan pengelolaan stress yang tepat supaya stress tidak berakibat buruk pada kesehatan dan produktivitas seseorang. Pengelolaan stress dapat dilakukan dengan teknik relaksasi. Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi terhadap penurunan tingkat stress dan gejala stress. Penelitian ini menggunakan metode *literature review*. Hasil yang didapatkan 16.700 artikel dengan kata kunci teknik relaksasi pada stress dalam rentang waktu 2018-2024, hasil tersebut disaring menjadi 8 jurnal. Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik relaksasi dapat menurunkan tingkat stress seseorang karena teknik ini membuat tubuh menjadi rileks dan perasaan menjadi tenang.

Kata Kunci: rileks, stress, teknik relaksasi

Abstract

Stress is a normal condition experienced by everyone when faced with a new, demanding situation. Each person's response to stress is different depending on their personality, perspective and ability to manage stress. Proper stress management is needed so that stress does not have a negative impact on a person's health and productivity. Stress management can be done with relaxation techniques. The main aim of this research is to determine the effect of relaxation techniques on reducing stress levels and stress symptoms. This research uses a literature review method. The results obtained were 16,700 articles with the keyword relaxation techniques for stress in the 2018-2024 time period, these results were filtered into 8 journals. The research results show that relaxation techniques can reduce a person's stress level because this technique makes the body relax and the feeling becomes calm.

Keywords: relaxation techniques, relax, stress

I. Pendahuluan

Stress merupakan ketegangan emosional yang dapat dirasakan seseorang ketika dihadapkan pada suatu situasi baru yang bersifat menuntut. Stress dapat disebabkan oleh faktor dari dalam maupun luar individu. Penyebab dari luar berhubungan dengan lingkungan, pekerjaan, dan hubungan sosial,

sedangkan penyebab dari dalam diri berkaitan dengan kemampuan individu tersebut dalam menyikapi situasi yang sedang dihadapi. Dalam hidupnya setiap orang menghadapi masalah dan tuntutan yang berbeda sehingga penyebab stress tidak sama pada setiap orang. Perbedaan dalam menyikapi penyebab stress menjadi faktor yang berpengaruh terhadap stress yang dirasakan. Perbedaan itu karena

karakter individu dan perbedaan latar belakang seperti ekonomi, sosial, dan budaya Nurcahyani & Fauzan, 2016).

Dalam menghadapi situasi penyebab stress, seseorang dapat memberikan respon positif atau negative. Respon positif didapat ketika seseorang berhasil mengelola stress dengan baik sehingga stress dapat membantu meningkatkan produktivitas dan keinginan berkembang orang tersebut. Namun, ketika stress tidak dikelola dengan baik, stress dapat menyebabkan kecemasan dan ketakutan berlebih yang dapat berefek buruk pada kehidupan dan kondisi fisik orang tersebut (Musabiq & Karimah, 2018). Stress dalam jumlah yang cukup dan pengelolaan yang tepat dapat melatih kemampuan adaptasi, sehingga jika dihadapkan pada situasi serupa di masa depan, seseorang dapat menempatkan diri dengan lebih baik. Stress juga dapat memicu motivasi untuk melakukan yang terbaik. Namun, stress yang berlebihan dan tidak dikelola dengan tepat merupakan suatu hal yang tidak baik sehingga setiap orang perlu memahami manajemen stress yang efektif.

Langkah pertama yang penting dalam menghadapi kondisi penyebab stress adalah menentukan bagaimana sikap yang tepat ketika dihadapkan pada kondisi penyebab stress. Sikap seorang individu ketika dihadapkan pada stress dapat berbeda tergantung pengalaman, kondisi lingkungan, dan kepribadian dari individu tersebut. Beberapa orang memiliki kecenderungan untuk menghindari dan melarikan diri dari kondisi yang dapat menyebabkan stress. Hal ini tidak benar karena hal tersebut hanyalah solusi sementara dan jika

dilakukan terus menerus akan berdampak buruk bagi orang itu sendiri. Sikap yang tepat dalam menghadapi stress adalah dengan berani menghadapi stres dan mengusahakan solusinya baik dengan berusaha sendiri atau mengkomunikasikannya kepada ahli atau orang terdekat untuk mencari solusi bersama. Cara ini dapat mengatasi stress secara berkelanjutan sehingga kita tahu bagaimana cara kita bersikap ketika dihadapkan pada situasi serupa di masa depan (Hakim et al., 2017).

Setelah menentukan sikap yang tepat untuk menghadapi suatu kondisi penyebab stress, seseorang tetap dapat merasakan kesulitan terutama karena pengaruh dari stress berupa gejala-gejala stress. Gejala stress dapat berupa gejala fisik atau psikis. Gejala fisik antara lain sulit untuk tidur, berdebar-debar, keringat berlebih, dan gemetar. Gejala psikis berupa gejala interpersonal, intelektual, dan emosional. Gejala emosional meliputi kemarahan, ketidaksabaran, kecemasan yang berlebihan; gejala kognitif meliputi disorientasi, ide-ide yang tidak teratur, gangguan memori, kesulitan fokus; dan gejala interpersonal meliputi penurunan kepercayaan terhadap orang lain dan kesenangan untuk menunjukkan kekurangan pada orang lain (Nurcahyani & Fauzan, 2016).

Gejala stress berupa cemas membuat tubuh lebih banyak memproduksi hormon kortisol yang berakibat meningkatnya tekanan darah, sesak napas, serta emosi yang tidak stabil. Hal ini akan mengurangi keefektifan pengelolaan stress dan menghasilkan pengaruh stress yang negatif kedepannya. Untuk mencegah hal itu, seseorang

terkadang mengonsumsi obat penenang atau antidepresan untuk mengurangi rasa cemas yang berlebihan. Namun, penggunaan jangka panjang, obat itu dapat berefek buruk pada tubuh dan menyebabkan ketergantungan. Oleh karena itu, dapat dilakukan penanganan secara non farmakologis melalui intervensi perilaku kognitif termasuk dengan melakukan Teknik relaksasi (Nasuha et al., 2016)). Berdasarkan hal itu, akan diteliti lebih lanjut mengenai pengaruh teknik relaksasi untuk mengurangi tingkat stress termasuk gejala stress.

II. Metode Penelitian

Penelitian ini dilakukan menggunakan metode *Literature Review*. Penelitian dilaksanakan pada Februari sampai Juni 2024. Literature yang digunakan berupa artikel dari jurnal yang

didapat dari laman Google Scholar dalam rentang waktu tujuh tahun terakhir (2018-2024). Artikel berbentuk file PDF menggunakan bahasa Indonesia serta memiliki lokasi penelitian di Indonesia. Dari pencarian, didapatkan hasil sebanyak 16.700 artikel melalui kata kunci stre relaksasi pada stress. Setelah mendapatkan hasil, kemudian dilakukan penyaringan menjadi delapan jurnal yang memiliki relevansi pada judul, abstrak, serta kata kunci yang berkaitan dengan teknik relaksasi pada stress.

III. Hasil Penelitian

Kajian dari review ini mengenai pengaruh teknik relaksasi pada tingkat stress. Terdapat delapan jurnal yang dipilih dalam pengkajian kali ini. Teknik relaksasi untuk mengelola stress yang digunakan dalam masing-masing jurnal berbeda. Karakteristik dari masing-masing jurnal akan dijelaskan dan hasil kaji dari artikel itu akan dijelaskan pada tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik dan Hasil Kaji Artikel

No	Judul	Penulis, Tahun	Jenis Penelitian	Sampel	Hasil
1.	Pengaruh Relaksasi Otot Progresif terhadap Tingkat Stress Pada Mahasiswa S1 Semester Akhir Fakultas Ekonomi Jurusan Management Keuangan Universitas Pamulang	(Pratiwi & Haryanto, 2019)	<i>Pre-Experimental One-Group Pretest-Posttest design</i>	127 orang	Relaksasi otot progresif berpengaruh terhadap penurunan tingkat stress mahasiswa fakultas ekonomi jurusan management keuangan Universitas Pamulang dengan hasil $p\ value = 0,000 < \text{nilai } \alpha = 0,05$.
2.	Penurunan Stress pada	(Rokhman, 2021)	<i>Quasy Eksperimen</i>	30 orang	Relaksasi Benson berpengaruh

	Lansia Dengan Relaksasi Benson		<i>One Group Pre-Post Test Design</i>		terhadap tingkat stress pada lansia dengan didapatkan nilai median dari skor stress lansia sebelum melakukan relaksasi benson yaitu 20 dan setelah melakukan relaksasi mengalami penurunan menjadi 16. Hasil p value = 0,000.
3.	Terapi Relaksasi Otot Progresif Sebagai Alternatif Mengatasi Stress di Masa Pandemi COVID-19 di Kabupaten Lombok Tengah	(Mutawalli et al., 2020)	<i>One Group Pretest Posttest Design</i>	36 orang	Teknik relaksasi otot progresif berpengaruh terhadap penurunan stress Masyarakat yaitu dengan nilai rata-rata skor tingkat stress sebelum intervensi sebanyak 16,75 dan setelah menjadi 11,58. Hasil p value 0,000 lebih kecil dari $\alpha = 0,05$
4.	Hubungan Teknik Relaksasi Nafas Dalam dengan Ansietas Mahasiswa Tingkat IV dalam Menyusun Skripsi di Prodi Ners Stikes Santa Elisabeth Medan Tahun 2022	(Karo et al., 2022)	<i>Non Eksperimen, Penelitian Korelasional Cross-Sectional</i>	103 orang	Teknik relaksasi nafas dalam dapat menurunkan ansietas yang dirasakan mahasiswa tingkat IV dalam menyusun skripsi di prodi Ners STIKes Santa Elisabeth Medan tahun 2022 dengan diperolehnya arah korelasi variabel independen

					dengan variabel dependen berarah negatif dengan nilai – 220. Hasil nilai p-value 0,026 ($p > 0,05$).
5.	Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap Tingkat Stress pada Lansia Di RW 23 Kelurahan Melong	(Wisnusakti, 2021)	<i>Quasi Experiment, One Group Pretest-Posttest Design</i>	25 orang	Terdapat penurunan tingkat stress sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi otot progresif dengan P value sebesar 0,001, P value < alpha (0,05)
6.	Pengaruh Teknik Relaksasi Napas Dalam terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Semester II dalam Menghadapi Ujian Akhir Semester di Akademi Perawatan RS PGI Cikini	(Verawaty & Widiastuti, 2020)	Deskriptif kuantitatif, <i>pre</i> dan <i>post one group</i>	43 orang	Terdapat penurunan tingkat kecemasan dengan rata-rata atau mean tingkat kecemasan sebelum teknik relaksasi napas dalam adalah 18,49 menurun menjadi 12,00 setelah diberikan teknik relaksasi napas dalam. Hasil uji independent samples test diperoleh nilai $p = 0,000$ ($< 0,05$).
7.	Pengaruh Teknik Relaksasi Afirmasi terhadap Stress Mahasiswa yang Menempuh Skripsi di Program Studi Ilmu Keperawatan	(Zainiyah et al., 2018)	<i>Quasy Experiment, Pretest- Posttest With Control Group Design</i>	30 orang	Terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai rerata stress sebelum dan setelah diberikan teknik relaksasi afirmasi pada mahasiswa yang menempuh skripsi di Program Studi Ilmu Keperawatan

Universitas Jember		Universitas Jember dengan perbedaan rata-rata stress antara sebesar 8,33 dengan rata- rata sebelum yaitu 19,2 dan rata-rata setelah yaitu 10,9. Hasil interval kepercayaan 95% berada pada rentang nilai 5,6- 11,1 dengan nilai $p=0,001$ ($p<0,05$).		
8.	Efektivitas Relaksasi Teknik Meditasi untuk Membantu Siswa Mengatasi Stress sebelum Menghadapi Ujian Nasional	(Juliawati et al., 2019)	Kuantitatif , <i>Pre- Eksperimen, One Group Pretest-Posttest Design</i>	12 orang Terjadi penurunan tingkat stress siswa sebelum menghadapi Ujian Nasional sebesar 37,74% dengan angka probabilitas Sig (2-tailed) tingkat stress siswa sebelum menghadapi Ujian Nasional yang sebesar 0,000 atau probabilitas di bawah alpha 0,05 (0,000 < 0,05).

IV. Pembahasan

Teknik relaksasi ialah teknik yang perlakuannya dengan sengaja melatih dan membuat rileks otot-otot tubuh atau pikiran sesuai keinginan sehingga dapat mengurangi kecemasan atau ketegangan. Ketika seseorang mengalami stress yang berat dan memperlihatkan gejala-gejala stress, teknik relaksasi dapat dilakukan untuk mengurangi gejala tersebut. Teknik relaksasi juga dapat menenangkan pikiran seseorang sehingga membantu orang tersebut dalam menghadapi stress. Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan terbukti bahwa teknik relaksasi dapat membuat stress serta gejalanya menurun sehingga dapat kualitas hidup

seseorang dapat meningkat. Teknik relaksasi dapat berupa teknik relaksasi napas dalam, otot progresif, benson, afirmasi, dan meditasi.

Teknik relaksasi napas dalam dilakukan dengan mengatur dan melakukan napas dalam secara lambat (menahan inspirasi secara maksimal) dan kemudian menghembuskan napas secara perlahan. Dengan proses pernapasan yang tepat, kebutuhan oksigen dalam tubuh terpenuhi sehingga seseorang berada dalam kondisi yang seimbang dan rileks. Teknik relaksasi napas dalam dapat dikombinasikan dengan teknik relaksasi lain yaitu teknik relaksasi otot progresif. Teknik relaksasi itu dilakukan dengan

menggerakkan bagian tubuh tertentu secara berturut-turut pada satu waktu untuk melemaskan otot sehingga menimbulkan perasaan rileks secara fisik (Rochmawati, 2015).

Biasanya teknik relaksasi dapat dikombinasikan satu sama lain terutama dengan teknik relaksasi afirmasi. Gabungan antara teknik relaksasi napas dalam dan afirmasi disebut juga sebagai teknik relaksasi benson. Teknik relaksasi afirmasi merupakan teknik yang bertujuan untuk menangkalkan pikiran negatif yang dapat menyebabkan stres dengan cara mengutarakan pernyataan-pernyataan positif secara terus menerus dan lantang. Seseorang dapat "memprogram ulang" sikap, pola mental, dan segala sesuatu yang sudah ada di pikiran bawah sadarnya dengan menggunakan kata-kata positif setiap hari. Hal ini melibatkan pertukaran pikiran negatif menjadi positif (Niawati & Supradewi, 2017). Seseorang yang memiliki pandangan positif terhadap diri sendiri memiliki tingkat distress dan efek fisik terhadap stress yang lebih rendah dan kesejahteraan mental yang lebih tinggi (Jaya et al., 2020). Selain itu, sistem saraf parasimpatis dan simpatis dapat dirangsang dengan teknik relaksasi afirmasi positif untuk melepaskan endorfin, yang menurunkan tekanan darah dan meringankan stres dalam tubuh. (Aji & Rizkasari, 2021).

Dengan melakukan teknik relaksasi itu, ketegangan yang dirasakan ketika stress dapat berkurang dan perasaan rileks yang didapat menjadi maksimal. Perasaan rileks yang telah didapat melalui teknik relaksasi akan diteruskan ke hipotalamus untuk menghasilkan *Corticotropin Releasing Factor* (CRF) dan selanjutnya merangsang kelenjar pituitary untuk meningkatkan produksi *Proopiomelanocortin* (POMC) sehingga produksi *enkephalin* oleh medulla adrenal meningkat dan juga menghasilkan *endorphin neurotransmitter* (Elliya et al., 2021).

Hormon *endorphin* ini dapat mengurangi ketidaknyamanan terkait stress khususnya berkaitan dengan rasa nyeri. Selain, itu hormon itu memicu rasa nyaman dan bahagia sehingga dapat membantu seseorang dengan ketidakstabilan emosi yang dirasakan. Secara keseluruhan teknik relaksasi napas dalam dan otot progresif dapat membantu mengurangi gejala terkait stress serta meningkatkan konsentrasi untuk memperbaiki kemampuan dalam menghadapi stress karena seseorang menjadi tidak terfokus pada stresor dan menjadi rileks (Verawaty & Widiastuti, 2020).

Pada teknik relaksasi meditasi, seseorang berusaha menciptakan mekanisme internal dalam dirinya dengan usaha, tanpa memikirkan pikiran-pikiran yang tidak relevan, sehingga terbentuk kepribadian yang baik dengan menghilangkan berbagai pemikiran negatif akibat ketidakmampuan individu dalam mengendalikan diri, sehingga dapat mengendalikan diri dan menyelamatkan jiwanya. dan memberi kesehatan pada tubuh manusia (Juliawati et al., 2019). Setelah melakukan meditasi, stress atau ketegangan akan dinetralkan sehingga sistem saraf menjadi lebih terorganisir dan proses biokimia tubuh menjadi seimbang. Dengan seimbang sel saraf mampu berfungsi dengan baik, peredaran darah menyebar ke seluruh jaringan sel tubuh sehingga badan segar, pikiran jernih dan pikiran tenang (Arifin, 2018).

Tidak seperti penyakit lain, stress tidak akan hilang dengan sendirinya seiring berjalannya waktu. Stress dapat terakumulasi dan meningkat dari waktu ke waktu. Stress memiliki kekuatan untuk memengaruhi tubuh dan pikiran kita, mengendalikan hampir semua aktivitas kita. Oleh karena itu, diperlukan solusi yang dapat diterapkan untuk menjalani kehidupan yang progresif dan bebas dari stress. (Arifin, 2018). Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah dengan melakukan teknik relaksasi. Berdasarkan

kajian yang telah dilakukan, Teknik relaksasi terbukti dapat membantu seorang individu untuk merilekskan diri. Selain itu, teknik relaksasi juga dapat membantu menstabilkan emosi individu yang berada dalam kondisi stress sehingga tingkat stress dan gejala stress yang dirasakan dapat berkurang. Dengan kondisi tubuh yang lebih rileks, seseorang dapat menghadapi kondisi penyebab stress dengan lebih baik sehingga tidak menimbulkan efek yang buruk bagi dirinya. Gejala stress juga dapat berkurang sehingga produktivitas seseorang dalam kehidupan sehari-hari tidak akan terganggu. Dengan melakukan teknik relaksasi dalam upaya mengelola stress, kualitas serta kesejahteraan kehidupan seorang individu dapat menjadi lebih baik.

V. Simpulan dan Saran

5.1. Simpulan

Berdasarkan hasil kajian dari berbagai literatur, teknik relaksasi terbukti dapat menurunkan tingkat stress dan meminimalkan gejala akibat stress ketika seseorang menghadapi suatu kondisi yang bersifat menuntut. Teknik relaksasi secara keseluruhan dapat membuat tubuh menjadi rileks dan perasaan menjadi tenang yang membantu mengelola rasa stress yang dirasakan. Dengan demikian, teknik relaksasi dapat menjadi pilihan pengelolaan stress.

5.2. Saran

Pemilihan teknik relaksasi yang dilakukan dapat menyesuaikan dengan kebutuhan individu karena teknik relaksasi lebih fleksibel dan mudah dilakukan secara mandiri. Keefektifan dari teknik relaksasi yang dilakukan dapat berbeda-beda pada setiap orang. Untuk penelitian selanjutnya dapat dicari lebih dalam mengenai keefektifan dari masing-masing teknik relaksasi yang ada.

Daftar Pustaka

- Aji, P. T., & Rizkasari, E. (2021). Efektifitas Terapi Afirmasi Positif dan Relaksasi terhadap Penurunan Tingkat Stres pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Sinektik*, 4(2), 196–208.
- Arifin, A. A. (2018). Meminimalisir Stres Belajar Siswa Melalui Teknik Meditasi Hening. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Terapan*, 2(1), 68–74.
- Ellyia, R., Sari, Y., & Chrisanto, E. Y. (2021). Keefektifan Relaksasi Nafas Dalam terhadap Penurunan Stress Pada Lansia di Uptd Pelayanan Sosial Lanjut Usia Tresna Werdha Natar Lampung Selatan. *Malahayati Nursing Journal*, 3(1), 50–60.
- Hakim, G. R. U., Tantiani, F. F., & Shanti, P. (2017). Efektifitas Pelatihan Manajemen Stress pada Mahasiswa. *Jurnal Sains Psikologi*, 6(2), 75–79.
- Jaya, K., Irfannuddin, I., & Santoso, B. (2020). Pengaruh Teknik Afirmasi terhadap Tingkat Stress Kerja Perawat Covid-19. *Jurnal Media Kesehatan*, 13(2), 67–72.
- Juliawati, D., Ayumi, R. T., Yandri, H., & Alfaiz, A. (2019). Efektivitas Relaksasi Teknik Meditasi untuk Membantu Siswa Mengatasi Stress Sebelum Menghadapi Ujian Nasional. *Indonesian Journal of Learning Education and Counseling*, 2(1), 37–45.
- Karo, M. B., Barus, M., Perangin-angin, I. H. P., & Tarigan, R. B. (2022). Hubungan Teknik Relaksasi Nafas Dalam dengan Ansietas Mahasiswa Tingkat IV dalam Menyusun Skripsi di Prodi Ners Stikes Santa Elisabeth Medan Tahun 2022. *Jurnal Keperawatan Dirgahayu (JKD)*, 4(2), 32–37.
- Musabiq, S., & Karimah, I. (2018). Gambaran Stress dan Dampaknya pada Mahasiswa. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 20(2), 75–83.
- Mutawalli, L., Setiawan, S., & Saimi, S. (2020). Terapi Relaksasi Otot Progresif Sebagai Alternatif Mengatasi Stress di Masa Pandemi COVID-19 di Kabupaten Lombok Tengah. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan)*, 4(3).
- Nasuha, N., Widodo, D., & Widiani, E. (2016). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lansia di Posyandu Lansia RW IV Dusun Dempok Desa Gading Kembar Kecamatan Jabung Kabupaten Malang. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 1(2).
- Niawati, D., & Supradewi, R. (2017). Pengaruh Terapi Kelompok Berbasis Afirmasi Diri untuk Menurunkan Tingkat Stres dan Afek Negatif Pada Pasien Kanker. *Proyeksi*, 12(1), 45–56.
- Nurchayani, I., & Fauzan, L. (2016). Efektivitas Teknik Relaksasi dalam Konseling Kelompok Behavioral untuk Menurunkan Stress Belajar Siswa SMA. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 1(1), 1–6.
- Pratiwi, R. D., & Haryanto, S. (2019). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif terhadap Tingkat Stress pada Mahasiswa S1 Semester Akhir Fakultas Ekonomi Jurusan Management Keuangan Universitas Pamulang. *Edu Dharma Journal: Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat*, 3(1), 1–15.

- Rochmawati, D. H. (2015). Teknik Relaksasi Otot Progresif untuk Menurunkan Kecemasan. *Nurscope*, 1(1), 20p.
- Rokhman, A. (2021). Penurunan Stress pada Lansia dengan Relaksasi Benson. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Media Husada*, 10(1), 52–58.
- Verawaty, K., & Widiastuti, S. H. (2020). Pengaruh Teknik Relaksasi Napas Dalam terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Semester II dalam Menghadapi Ujian Akhir Semester di Akademi Perawatan RS PGI Cikini. *Jurnal Keperawatan Cikini*, 1(1), 16–21.
- Wisnusakti, K. (2021). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap Tingkat Stres pada Lansia di RW 23 Kelurahan Melong. *Syntax Literate; Jurnal Ilmiah Indonesia*, 6(1), 123–139.
- Zainiyah, R., Dewi, E. I., & Wantiyah, W. (2018). Pengaruh Teknik Relaksasi Afirmasi terhadap Stress Mahasiswa yang Menempuh Skripsi di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember. *Pustaka Kesehatan*, 6(2), 319–322.