



Implementasi Relaksasi Otot Progresif terhadap Gangguan Mental Emosional Remaja

Ni Wayan Nopita Sari¹, Desak Made Ari Dwi Jayanti^{2*}, Hendro Wahyudi³,
I Gusti Ayu Putu Satya Laksmi⁴, Silvia Ni Nyoman Sintari⁵

Program Studi Keperawatan, Program Sarjana, STIKES Wira Medika Bali. Jl. Kecak No 9A
Gatotsubroto Timur, Denpasar, Bali. Indonesia 80239

Email Korespondensi: didesak@gmail.com

Abstrak

Masalah kesehatan gangguan mental emosional yang dialami remaja cukup tinggi. Cara yang dapat dilakukan untuk mengatasi gangguan mental emosional dengan relaksasi otot progresif. Penelitian bertujuan mengetahui pengaruh relaksasi otot progresif terhadap gangguan mental emosional remaja. Jenis penelitian pra eksperiment dengan rancangan one group pre-test post-test. Sampel dipilih dengan teknik purposive sampling, yaitu siswasiswi kelas XI MIPA disalah satu SMA Kabupaten Gianyar sebanyak 34 responden. kuesioner mengukur gangguan mental emosional menggunakan Self Reporting Questionnaire-29 (SRQ-29). Analisis data uji Wilcoxon Signed Rank Test dengan tingkat kepercayaan 95% ($\alpha=0.05$), karena setelah dilakukan uji normalitas data dengan Shapiro-Wilk, data tersebut berdistribusi tidak normal. Hasil penelitian rata-rata nilai gangguan mental emosional sebelum diberikan perlakuan adalah 9,53 dan rata-rata setelah diberikan perlakuan adalah 7,32. Terdapat penurunan rerata gangguan mental emosional sejumlah 2,21 yang berarti bermakna. Hasil analisis menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test terdapat nilai $p=0,000$ bahwa ada pengaruh relaksasi otot progresif terhadap gangguan mental emosional pada remaja. Relaksasi otot progresif efektif menurunkan nilai gangguan mental emosional pada remaja. Disarankan kepada remaja untuk melakukan terapi relaksasi otot progresif untuk mengatasi gangguan mental emosional dan tentunya kesehatan mental akan semakin baik.

Kata kunci: Kesehatan Mental Remaja, Gangguan Mental Emosional, Relaksasi Otot Progresif.

Implementation of Progressive Muscle Relaxation Against Mental Emotional Disorders of Adolescents

Abstract

The health problems of emotional mental disorders experienced by teenagers are quite high. Ways that can be used to overcome emotional mental disorders are with progressive muscle relaxation. The research aims to determine the effect of progressive muscle relaxation on mental emotional disorders in adolescents. This type of research is pre-experimental with a one group pre-test post-test design. The sample was selected using a purposive sampling technique, namely students from class XI MIPA at one of the high schools in Gianyar Regency, totaling 34 respondents. The questionnaire measures emotional mental disorders using the Self Reporting Questionnaire-29 (SRQ-29). Analysis of the Wilcoxon Signed Rank Test data with a confidence level of 95% ($\alpha=0.05$), because after testing the data for normality with Shapiro-Wilk, the data was not normally distributed. The research results showed that the average score for emotional mental disorders before being given treatment was 9.53 and the average after being given treatment was 7.32. There was a decrease in the average of emotional mental disorders by 2.21, which was significant. The results of the analysis using the Wilcoxon Signed Rank Test showed a p value of 0.000 that there was an effect of progressive muscle relaxation on emotional mental disorders in adolescents. Progressive muscle relaxation is effective in reducing mental emotional disorders in adolescents. It is recommended for teenagers to carry out progressive muscle relaxation therapy to overcome emotional mental disorders and of course their mental health will improve.

Keywords: Adolescents Mental Health, Mental Emotional Disorders, Progressive Muscle Relaxation.

How to Cite: Sari, N. W. N., Jayanti, D. M. A. D., Wahyudi, H., Laksmi, I. G. A. P. S., & Sintari, S. N. N. (2024). Implementasi Relaksasi Otot Progresif terhadap Gangguan Mental Emosional Remaja. *Empiricism Journal*, 5(2), 254–264. <https://doi.org/10.36312/ej.v5i2.1914>



<https://doi.org/10.36312/ej.v5i2.1914>

Copyright© 2024, Sari et al.

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



PENDAHULUAN

Masa remaja adalah fase transisi penting dalam kehidupan yang ditandai dengan berbagai perubahan biologis, psikologis, dan sosial. Pada fase ini, remaja menghadapi tantangan besar dalam menyesuaikan diri dengan identitas baru mereka, hubungan sosial, serta tanggung jawab yang semakin meningkat. Perubahan ini sering kali disertai dengan

ketidakseimbangan emosi yang membuat remaja lebih rentan terhadap gangguan mental emosional (Aziz et al., 2021). Gangguan mental emosional mengacu pada kondisi seperti kecemasan berlebih, depresi, stres, atau perubahan emosi yang intens dan sulit dikendalikan (Mubasyiroh et al., 2017). Jika tidak ditangani dengan baik, kondisi ini dapat berkembang menjadi gangguan mental yang lebih serius, memengaruhi kualitas hidup, prestasi akademik, dan hubungan sosial remaja (Deivita, 2019).

Gangguan mental emosional pada remaja adalah masalah kesehatan global yang signifikan. Berdasarkan laporan World Health Organization (WHO) tahun 2018, sekitar 16% dari total beban penyakit pada individu berusia 10–19 tahun di seluruh dunia terkait dengan masalah kesehatan mental. Sebagian besar kondisi ini dimulai sejak usia 14 tahun, tetapi sering kali tidak terdeteksi atau tidak ditangani karena kurangnya kesadaran dan stigma yang melekat pada isu kesehatan mental (WHO, 2018). Data terbaru bahkan menunjukkan peningkatan prevalensi hingga hampir 20% pada usia remaja di tahun 2020 (WHO, 2020).

Di Indonesia, gangguan mental emosional pada remaja juga menjadi perhatian serius. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, prevalensi gangguan mental emosional pada penduduk usia ≥ 15 tahun meningkat dari 6% pada 2013 menjadi 9,8% pada 2018. Angka ini menunjukkan bahwa 6,2% remaja Indonesia mengalami depresi, dengan proporsi tertinggi pada siswa SMP dan SMA, di mana 62,38% melaporkan perasaan kesepian dan kecemasan berlebih (Riskesdas, 2018). Data spesifik dari Provinsi Bali menunjukkan peningkatan prevalensi gangguan mental emosional di Kabupaten Gianyar sebesar 6,6% pada tahun 2018, dengan kelompok remaja sebagai populasi paling berisiko.

Banyak faktor yang berkontribusi pada tingginya prevalensi gangguan mental emosional pada remaja. Secara global, beberapa faktor risiko utama meliputi faktor sosial seperti kemiskinan, kekerasan, dan paparan bullying di lingkungan sekolah atau rumah (Hartini et al., 2021; Dondo, 2023). Faktor psikologis, termasuk kesulitan mengatur emosi, harga diri rendah, serta perasaan kesepian, juga dapat meningkatkan risiko gangguan mental emosional (Tang et al., 2021; Hsu et al., 2023). Faktor keluarga seperti hubungan orang tua-anak yang buruk, konflik keluarga, serta pola asuh yang tidak suportif turut memengaruhi kondisi mental remaja (Arifin, 2024). Faktor biologis, termasuk ketidakseimbangan hormon, trauma masa kecil, atau predisposisi genetik, juga berperan dalam kerentanan terhadap gangguan mental (Xiu, 2024). Selain itu, dampak pandemi COVID-19 menambah beban stres pada remaja melalui pembelajaran jarak jauh, isolasi sosial, dan ketidakpastian masa depan (Guessoum et al., 2020).

Berbagai pendekatan telah diupayakan untuk mengurangi risiko dan dampak gangguan mental emosional pada remaja. Pendekatan non-farmakologis, seperti terapi berbasis relaksasi, mindfulness, dan konseling psikologis, menunjukkan hasil yang menjanjikan (Maghfiroh, 2023). Salah satu intervensi yang telah terbukti efektif adalah relaksasi otot progresif (Progressive Muscle Relaxation, PMR). Relaksasi otot progresif pertama kali dikembangkan oleh Jacobson dan Wolfe sebagai teknik untuk mengurangi ketegangan otot melalui kontraksi dan relaksasi secara bertahap (Dwitama, 2021). Terapi ini membantu individu mengidentifikasi dan mengatasi pola pikir irasional yang sering kali terkait dengan gangguan mental emosional. Studi oleh Lusiana (2019) menunjukkan bahwa PMR mampu menurunkan tingkat stres akademik pada siswa SMP, sedangkan penelitian lain menemukan manfaatnya dalam mengurangi kecemasan pada pasien remaja selama masa pandemi (Nurfitriyani & Sugiyanto, 2022).

Penelitian ini memfokuskan pada pengaruh pemberian terapi relaksasi otot progresif terhadap gangguan mental emosional pada remaja di Kabupaten Gianyar, sebuah wilayah dengan prevalensi gangguan mental yang signifikan. Berdasarkan studi pendahuluan menggunakan Self-Reporting Questionnaire-29 (SRQ-29), sebanyak 60% siswa kelas XI MIPA di salah satu SMA di Gianyar mengalami gangguan mental emosional. Sebagian besar siswa melaporkan kecemasan tinggi saat menghadapi ujian, dan beberapa siswa bahkan menunjukkan tanda-tanda Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD). Temuan awal ini menggarisbawahi perlunya intervensi yang sistematis dan berbasis bukti untuk meningkatkan kesejahteraan mental remaja di sekolah.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan gangguan mental emosional pada remaja. Penelitian ini juga bertujuan untuk mengidentifikasi karakteristik responden berdasarkan faktor-faktor seperti jenis

kelamin, hubungan dengan teman sebaya, tingkat stres, dan pengalaman bullying, serta menganalisis perubahan nilai gangguan mental emosional sebelum dan sesudah intervensi. Dengan memahami efektivitas relaksasi otot progresif, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi signifikan dalam pengembangan program kesehatan jiwa di sekolah, seperti Usaha Kesehatan Jiwa Sekolah (UKJS), guna mendukung kesehatan mental remaja secara menyeluruh.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian pra-eksperimen dengan rancangan One Group Pre-test and Post-test Design. Penelitian dilakukan di salah satu SMA Kabupaten Gianyar yang dilaksanakan selama 5 minggu pada bulan Maret-April 2023. Populasi pada penelitian ini adalah siswa-siswi kelas XI MIPA yang bersekolah di salah satu SMA Kabupaten Gianyar sebanyak 343 orang. Penghitungan sampel dilakukan dengan menggunakan jumlah sampel minimal menurut Sugiyono menggunakan teknik purposive sampling. Adapun jumlah sampel adalah 34 responden. Cara pengumpulan data pada penelitian ini adalah dengan menggunakan kuesioner karakteristik dan Self-Reporting Questionnaire 29 (SRQ-29) melalui tahap pre-test dan post-test. SRQ-29 merupakan alat ukur yang sudah baku dan digunakan oleh Kementerian Kesehatan, sehingga tidak dilakukan uji validitas lagi. Pengolahan data penelitian dilakukan melalui tahapan Editing, Coding, dan Tabulating (Tabulasi) serta analisis data menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test dengan tingkat kepercayaan 95% ($\alpha=0.05$).

Proses penelitian dilakukan dengan melakukan tahap pre-test, yaitu mengukur gangguan mental emosional menggunakan SRQ-29, kemudian melakukan intervensi berupa pemberian Relaksasi Otot Progresif sebanyak 4 kali pemberian, selama 2 minggu dengan durasi 20 menit setiap sesi. Selanjutnya dilakukan post-test berupa pengukuran kembali gangguan mental emosional menggunakan SRQ-29. Data dianalisis dengan menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test. Penelitian ini telah mendapatkan izin kelayakan etik dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan STIKES Wira Medika Bali dengan Nomor: 63/EI.STIKESWIK/EC/II/2023.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan persentase karakteristik responden berupa jenis kelamin, hubungan dengan teman sebaya, tingkat stres, perilaku bullying/penindasan, penggunaan zat psikoaktif (minum alkohol), gejala psikotik, dan gejala PTSD:

Tabel 1. Karakteristik Responden di Salah Satu SMA Kabupaten Gianyar

Karakteristik Responden	Pre-Test		Post-Test	
	Frekuensi (n)	Persentase (%)	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Jenis Kelamin				
Perempuan	24	70,6	24	70,6
Laki-laki	10	29,4	10	29,4
Jumlah	34	100	34	100
Hubungan dengan Teman Sebaya				
Kurang Baik	23	67,6	23	67,6
Baik	11	32,4	11	32,4
Jumlah	34	100	34	100
Tingkat Stres				
Tidak Stres	1	2,9	4	11,8
Stres Ringan	8	23,5	14	41,2
Stres Sedang	15	44,1	11	32,4
Stres Berat	10	29,4	5	14,7
Stres Ekstrem	0	0	0	0
Jumlah	34	100	34	100
Bullying/Perilaku Penindasan				
Netral	3	8,8	3	8,8
Victim	7	20,6	7	20,6
Bullies	4	11,8	4	11,8

Karakteristik Responden	Pre-Test		Post-Test	
	Frekuensi (n)	Persentase (%)	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Bully-victim	20	58,8	20	58,8
Jumlah	34	100	34	100
Penggunaan Zat Psikoaktif (Minum Alkohol)				
Tidak	33	97,1	33	97,1
Iya	1	2,9	1	2,9
Jumlah	34	100	34	100
Gejala Psikotik				
Tidak	31	91,2	31	91,2
Iya	3	8,8	3	8,8
Jumlah	34	100	34	100
Gejala PTSD				
Tidak	32	94,1	32	94,1
Iya	2	5,9	2	5,9
Jumlah	34	100	34	100

Berdasarkan data yang diperoleh dari Tabel 1 di atas, dapat diketahui bahwa dari 34 orang responden, berdasarkan jenis kelamin, responden terbanyak adalah perempuan sejumlah 24 orang (70,6%). Berdasarkan nilai pre-test dan post-test hubungan dengan teman sebaya, responden terbanyak sejumlah 23 orang (67,6%) memiliki hubungan kurang baik. Karakteristik responden berdasarkan nilai pre-test tingkat stres terbanyak adalah 15 orang (44,1%) dengan stres sedang, sedangkan pada post-test tingkat stres terbanyak adalah 14 orang (41,2%) dengan stres ringan. Berdasarkan nilai pre-test dan post-test, perilaku bullying/penindasan terbanyak adalah 20 orang (58,8%) dengan kategori bully-victim. Pada penggunaan zat psikoaktif (minum alkohol), responden terbanyak adalah 33 orang (97,1%) yang tidak menggunakan zat psikoaktif. Berdasarkan nilai pre-test dan post-test gejala psikotik, responden terbanyak adalah 31 orang (91,2%) yang tidak memiliki gejala psikotik. Untuk gejala PTSD, responden terbanyak adalah 32 orang (94,1%) yang tidak memiliki gejala PTSD.

Berdasarkan hasil uji normalitas data dengan menggunakan Shapiro-Wilk, diperoleh nilai signifikansi 0,005 dan 0,013, lebih kecil dari 0,05, yang artinya data tersebut berdistribusi tidak normal. Oleh karena itu, uji yang digunakan adalah Wilcoxon Signed Rank Test dengan tingkat kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$).

Tabel 2. Hasil Uji Statistik

Variabel	N	Rerata	SB	p-value
Pre-Test Gangguan Mental Emosional	34	9,53	2,191	0,000
Post-Test Gangguan Mental Emosional	34	7,32	1,965	

Berdasarkan data yang diperoleh dari Tabel 2, hasil penelitian menunjukkan terdapat penurunan rerata sebesar 2,21. Berdasarkan hasil analisis uji Wilcoxon Signed Rank Test, diperoleh nilai $p = 0,000 < \alpha (0,05)$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima, yang berarti terdapat pengaruh signifikan pemberian terapi relaksasi otot progresif terhadap gangguan mental emosional antara pengukuran pertama (pre-test) dan pengukuran kedua (post-test) pada remaja di salah satu SMA Kabupaten Gianyar.

Nilai Gangguan Mental Emosional Sebelum Perlakuan pada Remaja

Berdasarkan hasil penelitian di atas, jumlah responden yang mengalami gangguan mental emosional sebelum diberikan perlakuan adalah sebanyak 34 orang (100%) dengan nilai rata-rata gangguan mental emosional sebesar $9,53 \pm 2,191$. Hasil penelitian ini sesuai dengan teori bahwa keseimbangan emosi pada masa remaja biasanya memiliki energi yang besar dan emosi yang meluap-luap yang belum dapat dikendalikan.

Pada masa ini, remaja sering kali mengalami perasaan tidak aman, tidak tenang, dan kekhawatiran akan kesepian. Jika kondisi tersebut terus terjadi dan tidak segera diatasi, maka dapat memicu terjadinya gangguan mental emosional pada remaja (Malfasari et al., 2020). Penelitian yang dilakukan oleh Malfasari et al. (2020) dengan judul "*Kondisi Mental Emosional Pada Remaja*" menunjukkan bahwa mayoritas remaja mengalami kondisi mental

emosional dengan kategori abnormal sebanyak 78 orang (36,1%), kategori normal sebanyak 76 orang (35,2%), dan kategori borderline sebanyak 62 orang (28,7%).

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi terjadinya gangguan mental emosional pada remaja, di antaranya yakni faktor biologis ini memiliki kontribusi besar terhadap kesehatan mental, seperti otak, sistem endokrin, genetik, sensorik, serta kondisi ibu selama kehamilan. Kemudian faktor psikologis ini berkaitan erat dengan kegiatan kehidupan manusia, seperti pengalaman masa lalu, moral, keterampilan verbal, kecerdasan, motivasi, konsep diri, serta hubungan dengan individu lain. Faktor Sosiokultural ini menghubungkan individu dengan budaya, yang juga dapat mempengaruhi kondisi mental seseorang (Azizah et al., 2016).

Berdasarkan data yang diperoleh peneliti mengenai karakteristik responden, dari 34 orang yang dilihat berdasarkan jenis kelamin, mayoritas responden adalah perempuan sebanyak 24 orang (70,6%), sedangkan responden laki-laki berjumlah 10 orang (29,4%). Hasil tersebut menyimpulkan bahwa jenis kelamin yang lebih dominan dalam penelitian ini adalah perempuan. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Deivita (2019) dengan judul *"Prevalensi Masalah Mental Emosional Remaja di Kota Pekanbaru"*. Hasil penelitian tersebut menyatakan bahwa responden perempuan (54,9%) lebih banyak dibandingkan responden laki-laki (45,1%).

Menurut teori psikologi positif yang dikemukakan oleh Sarmadi (2018), seseorang dikatakan sehat secara mental apabila dapat berkontribusi pada lingkungan sekitarnya dan memiliki hubungan sosial yang baik. Hubungan pertemanan yang sehat merupakan indikator penting dalam menjaga kesehatan mental. Kemampuan seseorang untuk menjalin relasi, mengelola konflik, menghadapi pernyataan negatif, serta memiliki karakter positif adalah salah satu upaya berpikir positif dalam mengontrol emosi dan perilaku. Terdapat juga faktor stres yang mempengaruhi kesehatan mental. Ketika seseorang mengalami stres, dampaknya dapat memicu berbagai gangguan kesehatan seperti rasa takut berlebihan, kecemasan, dan masalah psikologis lainnya. Stres merupakan salah satu penyebab utama gangguan mental emosional yang sering terjadi pada kalangan remaja (Azizah et al., 2016).

Data yang diperoleh peneliti mengenai karakteristik nilai pre-test dan post-test hubungan dengan teman sebaya responden terbanyak sejumlah 23 orang (67,6%) memiliki hubungan kurang baik dan sejumlah 11 orang (32,4%) responden memiliki hubungan baik dengan teman sebaya. Karakteristik responden berdasarkan nilai pre-test tingkat stres terbanyak sejumlah 15 orang (44,1%) stres sedang, 10 orang (29,4%) responden mengalami stres berat, 8 orang (23,5%) responden mengalami stres ringan, 1 orang (2,9%) responden tidak mengalami stres, dan 0% responden mengalami stres ekstrem. Sedangkan nilai post-test tingkat stres terbanyak sejumlah 14 orang (41,2%) responden mengalami stres ringan, 11 orang (32,4%) responden mengalami stres sedang, 5 orang (14,7%) responden mengalami stres berat, 4 orang (11,8%) responden tidak mengalami stres, dan 0% responden mengalami stres ekstrem.

Berdasarkan perilaku bullying/penindasan, terbanyak sejumlah 20 orang (58,8%) responden mengalami bully-victim, 7 orang (20,6%) responden mengalami victim, 4 orang (11,8%) responden mengalami bullies, dan 3 orang (8,8%) responden netral. Nilai pre-test dan post-test penggunaan zat psikoaktif (minum alkohol) menunjukkan bahwa responden terbanyak sejumlah 33 orang (97,1%) tidak menggunakan zat psikoaktif. Nilai pre-test dan post-test gejala psikotik menunjukkan responden terbanyak sejumlah 31 orang (91,2%) tidak memiliki gejala psikotik. Nilai pre-test dan post-test gejala PTSD menunjukkan responden terbanyak sejumlah 32 orang (94,1%) tidak memiliki gejala PTSD. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Oktavia et al. (2021) dengan judul *"Hubungan Interaksi Teman Sebaya dan Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Gangguan Mental Emosional Remaja"*, menyatakan bahwa hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan terdapat hubungan antara interaksi teman sebaya terhadap gangguan mental emosional remaja.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Soindakh & Ria (2020), dengan judul *"Hubungan Stres Dengan Timbulnya Kecenderungan Gangguan Mental Emosional Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta"*. Penelitian ini menyatakan bahwa hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara stres dengan timbulnya kecenderungan gangguan mental emosional pada mahasiswa Fakultas Kedokteran UPN

Veteran Jakarta. Penelitian lain yang dilakukan oleh Nurleilah & Mukri (2019), yang berjudul *“Dampak Bullying Terhadap Kesehatan Mental Santri”*, dengan hasil penelitian bahwa bullying dapat mengganggu kesehatan mental siswa, seperti gangguan stres bahkan trauma akibat kekerasan tersebut.

Menurut asumsi peneliti, masa remaja merupakan masa yang rentan mengalami gangguan mental emosional, yang dapat terjadi pada perempuan maupun laki-laki, namun lebih banyak terjadi pada perempuan. Hal ini disebabkan oleh adanya perubahan suasana hati yang berlangsung secara drastis, disertai ketakutan dan kecemasan berlebihan serta diskriminasi yang dialami. Kondisi tersebut menyebabkan stres meningkat, sehingga dapat mempengaruhi terjadinya gangguan mental emosional. Terdapat pula faktor lain yang menyebabkan gangguan mental emosional, di antaranya hubungan dengan teman sebaya yang kurang baik maupun perilaku bullying/penindasan yang dialami oleh remaja. Jika hal tersebut tidak segera ditangani, maka dapat berdampak pada kesehatan mental, menyebabkan depresi, bahkan bunuh diri. Hal ini dilihat tidak hanya dari hasil terbanyak yang dialami responden, tetapi juga melihat secara keseluruhan data yang diperoleh.

Nilai Gangguan Mental Emosional Setelah Perlakuan Pada Remaja

Penelitian ini dilakukan di salah satu SMA Kabupaten Gianyar. Gangguan mental emosional diberikan perlakuan sebanyak 4 kali dalam 2 minggu dengan waktu 20 menit setiap kali perlakuan. Gangguan mental emosional diukur kembali menggunakan kuesioner SRQ-29. Berdasarkan hasil penelitian, jumlah responden yang mengalami gangguan mental emosional setelah diberikan perlakuan sejumlah 26 orang (76,5%) dengan nilai rata-rata gangguan mental emosional adalah $7,32 \pm 1,965$. Berdasarkan data yang diperoleh di atas, maka terdapat kesesuaian dengan teori yang menyatakan bahwa secara umum penanganan gangguan mental emosional terbagi ke dalam penatalaksanaan farmakologi dan non-farmakologi. Intervensi yang termasuk dalam penatalaksanaan non-farmakologi adalah dengan melaksanakan terapi relaksasi otot progresif (Miltenerberger dalam Lusiana, 2019).

Hasil penelitian yang dilakukan di salah satu SMA Kabupaten Gianyar menunjukkan bahwa relaksasi otot progresif memiliki pengaruh terhadap penurunan nilai gangguan mental emosional pada remaja. Dari hasil penelitian diperoleh adanya penurunan nilai gangguan mental emosional setelah melakukan relaksasi otot progresif. Hal ini dibuktikan dengan adanya pengaruh positif dan manfaat relaksasi otot progresif terhadap gangguan mental emosional pada remaja. Hasil dari penelitian ini dapat dijadikan informasi dan cara untuk mengatasi gangguan mental emosional sebagai pengobatan non-farmakologi serta meningkatkan asuhan keperawatan di bidang keperawatan jiwa untuk menekan peningkatan angka kejadian gangguan mental emosional pada remaja. Menurut Leistari dalam Sulasmi et al. (2023), kecemasan adalah respons mengenai situasi tertentu yang mengancam dan merupakan hal yang normal terjadi menyertai perubahan, pengalaman baru, atau sesuatu yang belum pernah dilakukan, serta dalam menemukan identitas diri dan arti hidup. Teknik relaksasi otot progresif merupakan prosedur relaksasi berupa gerakan melalui memusatkan pada aktivitas kerja otot, dengan menegangkan otot kemudian meregangkannya yang bertujuan untuk mendapatkan perasaan rileks. Teknik ini dilakukan dengan cara mengendurkan atau meregangkan otot, pikiran, dan mental. Relaksasi otot progresif dapat meningkatkan konsentrasi, mengatasi insomnia, menurunkan kecemasan, serta dapat membangun emosi negatif menjadi emosi positif (Agustini, 2021).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nurfitriyani & Sugiyanto (2022), dengan judul *“Penerapan Relaksasi Otot Progresif untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Remaja di Masa Pandemi COVID-19”*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dua pasien, yaitu pasien I dan pasien II, yang telah diberikan terapi relaksasi otot progresif sebanyak satu kali sehari selama tiga hari, mengalami penurunan tingkat kecemasan. Pasien I dengan skor 26 (cemas sedang) menjadi 4 (tidak cemas) dan pasien II dengan skor awal 22 (cemas sedang) menjadi 3 (tidak cemas). Disimpulkan bahwa terapi relaksasi otot progresif dapat menurunkan kecemasan pada remaja yang mengalami kecemasan di masa pandemi COVID-19.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Nurnaningsih (2020), berjudul *“Teknik Relaksasi Progresif untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian Nasional*

Berbasis Komputer”, menunjukkan hasil bahwa setelah melakukan 6 sesi relaksasi otot progresif, tingkat kecemasan para siswa berkurang. Siswa yang mengalami tingkat kecemasan berat berkurang menjadi 20%, dan yang mengalami tingkat kecemasan sedang menjadi tidak merasakan kecemasan. Teknik relaksasi progresif efektif dilakukan untuk menurunkan tingkat kecemasan siswa yang akan menghadapi Ujian Nasional Berbasis Komputer (UNBK). Menurut asumsi peneliti, relaksasi otot progresif dapat menurunkan nilai gangguan mental emosional, di mana dengan melakukan relaksasi otot progresif akan memberikan rasa rileks sehingga kecemasan, ketakutan, stres, dan lain sebagainya yang dialami oleh siswa-siswi dapat berkurang hingga teratasi.

Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Gangguan Mental Emosional

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh relaksasi otot progresif terhadap gangguan mental emosional pada remaja di salah satu SMA Kabupaten Gianyar. Hasil penelitian menunjukkan terdapat penurunan rerata sejumlah 2,21 yang berarti bermakna. Terdapatnya perbedaan hasil skor pre-test dan post-test diakibatkan oleh adanya hasil yang signifikan dalam pemberian terapi relaksasi otot progresif. Pada nilai rerata pre-test menunjukkan hasil skor nilai sebelum diberikan relaksasi otot progresif, sedangkan hasil nilai post-test menunjukkan rerata skor setelah pemberian relaksasi otot progresif. Menurut Keliat, relaksasi otot progresif merupakan salah satu latihan fisik yang memiliki makna membuat fisik menjadi rileks, mengurangi ketegangan otot, dan mampu untuk menjaga kesehatan mental (Keliat et al., 2020). Hasil penelitian lainnya mengenai pemberian suatu intervensi berupa pelatihan fisik dengan senam poco-poco terbukti dapat meningkatkan kesehatan mental dengan menurunkan skor perilaku kekerasan pada pasien skizofrenia (Jayanti dan Antari, 2019). Hasil penelitian lain menunjukkan pemberian intervensi berupa tarik nafas dalam, yang merupakan bagian dari terapi fisik relaksasi, ternyata dapat meningkatkan kesehatan mental dengan menurunkan skor perilaku kekerasan (Jayanti, D.MAD., Budianto, I.W., Laksmi, 2022). Hasil analisis uji Wilcoxon Signed Rank Test diperoleh nilai sebesar $p=0.000 < \alpha (0,05)$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima, yang berarti ada pengaruh signifikan terapi relaksasi otot progresif antara nilai pertama (pre-test) dan nilai kedua (post-test) pada remaja di salah satu SMA Kabupaten Gianyar.

Menurut Wiramiharja dalam Jayanti et al. (2022), teknik relaksasi adalah suatu upaya untuk mengendurkan ketegangan jasmaniah sehingga pada akhirnya dapat mengendurkan ketegangan jiwa. Latihan relaksasi otot progresif merupakan salah satu cara dalam manajemen stres, yang merupakan bentuk mind-body therapy atau terapi pikiran dan otot tubuh. Menurut Jacobson dan Wolpe, dengan melemaskan otot dalam relaksasi dapat mengurangi ketegangan, kecemasan, dan berbagai keluhan fisik lainnya. Selain itu, dengan melemaskan otot dalam relaksasi dapat mengurangi strukturalisasi ketegangan dan mempermudah proses perubahan pola pikir yang tidak logis atau keyakinan irasional menjadi pola pikir rasional (Dwitama, 2021).

Tujuan latihan relaksasi otot progresif adalah untuk menghasilkan respons yang dapat memerangi kecemasan maupun stres. Saat melakukan relaksasi, maka akan menurunkan kerja saraf simpatis dan meningkatkan kerja saraf parasimpatis, sehingga dapat mengontrol hormon ACTH dan kelenjar adrenal untuk mengurangi pengeluaran hormon adrenalin. Jika hormon adrenalin berkurang, maka akan menurunkan kerja organ tubuh, sehingga tubuh dapat rileks dan rasa marah, gelisah, kecemasan, takut, dan sebagainya dapat menurun. Keseimbangan dalam mengontrol emosi juga berdampak baik kepada amygdala, karena jika emosi negatif berlebihan muncul, maka amygdala tidak mampu menjalankan fungsinya. Amygdala merupakan bagian jaringan saraf berbentuk almond yang terletak di lobus temporal otak, yang bertanggung jawab meningkatkan kesadaran, naluri bertahan hidup, dan memori pada saat individu mengalami emosi yang menganggap dirinya dalam bahaya. Jika amygdala terlalu aktif bekerja, akhirnya ia tidak sanggup, maka akan terjadi ketidakseimbangan tubuh sehingga menimbulkan reaksi atau gangguan psikosomatik. Amygdala yang bekerja berlebihan juga dapat mengaktifkan sistem saraf otonom secara berlebihan (Smeltzer & Bare, 2015).

Meningkatnya kerja saraf parasimpatis juga akan mengaktifkan hormon endorfin yang berfungsi untuk mendapatkan efek senang atau bahagia serta mengembalikan tubuh ke kondisi normal sehingga terjadi rileks pada otot-otot tersebut (Smeltzer & Bare, 2015).

Waktu yang dianjurkan untuk melakukan relaksasi otot progresif yaitu 4 kali selama satu minggu, dengan waktu kurang lebih selama 20 hingga 30 menit (Makwa & Hidayati, 2020).

Penelitian ini didukung oleh penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Dwitama (2021) dengan judul *"Efektivitas Relaksasi Otot untuk Membantu Siswa Mengurangi Stres Belajar Pada Siswa Kelas XI di SMA N 1 Seiwin"*. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen semu dengan pre-test dan post-test control group design, dengan jumlah total sampel sebanyak 68 siswa. Hasil uji paired t-test menunjukkan bahwa teknik relaksasi otot efektif untuk mengurangi stres belajar pada siswa kelas XI di SMA N 1 Seiwin. Hal ini ditunjukkan dari nilai t hitung sebesar 17,118 lebih besar dari t tabel 2,000 ($17,118 > 2,000$) dan signifikansi sebesar $0.000 < 0,05$. Nilai rata-rata post-test pada kelas eksperimen lebih kecil dibandingkan nilai rata-rata post-test pada kelas kontrol ($86,12 < 124,00$), menunjukkan bahwa teknik relaksasi otot berpengaruh untuk mengurangi stres belajar pada siswa kelas XI di SMA N 1 Sewon.

Penelitian ini juga didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Nasution (2018) dengan judul *"Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Stres dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Keperawatan Semester VIII Universitas Batam"*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebelum diberikan relaksasi otot progresif, level stres 54 (stres sedang), sedangkan setelah diberikan teknik relaksasi otot progresif, level stres menjadi 33 (stres ringan) menggunakan sampel sebanyak 30 orang. Hasil analisis bivariat diperoleh p-value 0,00 ($\alpha < 0,05$) yang berarti H_0 ditolak. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pemberian teknik relaksasi otot progresif terhadap tingkat stres mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

Penelitian lain dari Leingsi et al. (2021), dengan judul *"Relaksasi Otot Progresif, Terapi Musik Klasik Terhadap Penurunan Stres Mahasiswa Tingkat Akhir"*, penelitian menggunakan desain Quasi Eksperiment dengan rancangan two group pre-test-post-test. Pengambilan sampel menggunakan teknik Purposive Sampling dengan jumlah sampel sebanyak 60 orang mahasiswa tingkat akhir yang terbagi menjadi 2 kelompok intervensi, yaitu kelompok relaksasi otot progresif dan kelompok terapi musik klasik. Hasil uji Wilcoxon Signed Rank diperoleh bahwa ada pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan stres (p-value = 0,000), dan ada pengaruh terapi musik klasik terhadap penurunan stres (p-value = 0,000).

Nilai gangguan mental emosional yang dialami oleh remaja satu dengan yang lain tidak sama, begitu juga dengan penurunan nilai gangguan mental emosional yang dialami responden berbeda-beda. Terbanyak mengalami penurunan 2 nilai pada 16 orang responden, terdapat pula responden yang mengalami penurunan 1 nilai pada 6 orang responden, bahkan tidak mengalami penurunan nilai gangguan mental emosional pada 1 orang. Hal tersebut dilihat berdasarkan data karakteristik responden yang diperoleh peneliti, bahwa sebagian besar yang mengalami penurunan nilai 1 memiliki hubungan dengan teman sebaya yang kurang baik, mengalami tingkat stres sedang, dan tindakan bullying/penindasan yaitu bullies. Sementara itu, pada responden yang tidak mengalami penurunan nilai gangguan mental emosional, mereka memiliki hubungan dengan teman sebaya yang kurang baik, mengalami tingkat stres berat, dan tindakan bullying/penindasan yaitu bully-victim. Peneliti berpendapat bahwa relaksasi otot progresif sangat baik diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, baik oleh remaja maupun dewasa. Teknik ini tidak hanya dilakukan saat mengalami masalah mental saja, tetapi juga dapat digunakan sebagai langkah pencegahan, sehingga manfaatnya dapat dirasakan secara promotif, kuratif, dan rehabilitatif. Pemberian relaksasi progresif juga dapat diterapkan sebagai program menjaga kesehatan mental remaja di sekolah melalui Usaha Kesehatan Jiwa Sekolah (UKJS).

KESIMPULAN

Terdapat 34 orang (100%) gangguan mental emosional dengan nilai rata-rata $9,53 \pm 2,191$. Setelah diberikan perlakuan terdapat 26 orang (76,5%) gangguan mental emosional dengan nilai rata-rata $7,32 \pm 1,965$. Ada penurunan rerata gangguan mental emosional sejumlah 2,21. Hasil analisis uji *wilcoxon signed rank test* diperoleh nilai sebesar $p=0.000 < \alpha (0,05)$ yang berarti ada pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap gangguan mental emosional remaja. Disarankan agar sekolah memperhasikan masalah gangguan mental emosional pada remaja dengan menjadwalkan relksasi otot

progresif kedalam jadwal rutin sekolah, membuat kedalam program usaha kesehatan sekolah.

REKOMENDASI

Berdasarkan hasil penelitian maka direkomendasikan agar sekolah memasukkan therapy relaksai otot progresif kedalam program Usaha Kesehatan Jiwa Sekolah guna untuk menjaga kesehatan mental remaja. Peneliti selanjutnya dapat dikembangkan dengan melakukan penelitian dengan metode yang lain serta dapat memperhatikan variabel-variabel konfounding seperti karakteristik masing-masing individu yang dapat menyebabkan perbedaan hasil kesehatan mental remaja, dapat juga dikembangkan terkait dengan lingkungan baik disekolah maupun di rumah, baik dari faktor predisposisi maupun presipitasi.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih peneliti ucapkan kepada STIKES Wira Medika Bali atas dukungannya sehingga penelitian ini dapat berjalan sesuai dengan yang di harapkan. Serta kepada semua pihak yang terlibat dalam penelitian tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustini. (2021). Konsep Relaksasi Otot Progresif untuk Mengurangi Kecemasan. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952.
- Ari Arfianto, M., Rosyidul Ibad, M., Widowati, S., & Putri Rahayu, N. (2023). Mental and emotional disorders in students during the covid-19 pandemic. *KnE Medicine*. <https://doi.org/10.18502/kme.v3i3.13506>
- Arifin, M. S. R., Syaziman, N. S. S., Abdullah, A. K. H., Aziz, A. K. H., Mat, C. K., Muhammad, N. A., & Wardaningsih, S. (2024). Association between parenting styles and adolescents' mental disorders: findings among pre-university students. *Malaysian Journal of Medical Sciences*, 31(3), 149-159. <https://doi.org/10.21315/mjms2024.31.3.11>
- Aziz, U. K., Lutfiya, I., & Sulaiman, I. (2021). Gambaran Gangguan Perilaku dan Emosional pada Remaja Usia 10-24 Tahun Berdasarkan Faktor Sosiodemografi (Analisis Data Susenas Tahun 2015). *BIOGRAPH-I: Journal of Biostatistics and Demographic Dynamic*, 1(2), 54. <https://doi.org/10.19184/biograph-i.v1i2.27873>
- Aziz, Y. A., Susanto, S. A. P., & Romadhon, Y. A. (2023). Correlation of apgar family with mental health: an observational study in indonesia. *International Journal of Health Science and Technology*, 5(1). <https://doi.org/10.31101/ijhst.v5i1.2897>
- Azizah, L. M., Zainuri, I., & Akbar, A. (2016). *Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa Teori dan Aplikasi Praktik Klinik*. Indomedia Pustaka.
- Biyabani, F., Ashayeri, H., & Namvar, H. (2023). The adolescents' psychological pain model based on emotion (positive and negative) factor with the mediating role of emotion regulation for daily activities. *Journal of Adolescent and Youth Psychological Studies*, 4(9), 10-20. <https://doi.org/10.61838/kman.jayps.4.9.2>
- Devita, Y. (2019a). Prevalensi Masalah Mental Emosional Remaja Di Kota Pekanbaru. *Jurnal Keperawatan Priority*, 2(1), 33–43.
- Devita, Y. (2019b). Prevalensi Masalah Mental Emosional Remaja Di Kota Pekanbaru. *Jurnal Keperawatan Galuh*, 1(2), 33–43. <https://doi.org/10.25157/jkg.v1i2.2643>
- Dondo, M. L., Riskiyani, S., Suriah, S., Syafar, M., Wahiduddin, W., & Jafar, N. (2023). Determinant of mental emotional disorder in adolescent: a cross-sectional study. *International Journal of Statistics in Medical Research*, 12, 148-154. <https://doi.org/10.6000/1929-6029.2023.12.18>
- 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.
- Emmelkamp, J., Wisman, M. A., Beuk, N. J., Stikkelbroek, Y., Nauta, M., Dekker, J., ... & Christ, C. (2022). Effectiveness of an add-on guided internet-based emotion regulation training (e-train) in adolescents with depressive and/or anxiety disorders: study protocol for a multicenter randomized controlled trial. *BMC Psychiatry*, 22(1). <https://doi.org/10.1186/s12888-022-04291-6>

- Fatimah, Andriyani, Masyitoh, Ai-Ainun Astuti, D. Y., Danang Onggo Wasito, & Reza Nuur Wahyuningtias (2022). Religious counseling guidance for youth mental health. *Muhammadiyah International Public Health and Medicine Proceeding*, 2(1), 449-457. <https://doi.org/10.61811/miphmp.v1i2.226>
- Gintari, K. W., Desak Made Ari Dwi Jayanti, Laksmi, I. G. A. P. S., & Sintari, S. N. N. (2023). Kesehatan Mental Pada Remaja. *Journal Nursing Research Publication Media (NURSEPEDIA)*, 2(3), 167–183. <https://doi.org/10.55887/nrpm.v2i3.49>
- Guessoum, S. B., Lachal, J., Radjack, R., Carretier, É., Minassian, S., Benoit, L., ... & Moro, M. R. (2020). Adolescent psychiatric disorders during the covid-19 pandemic and lockdown. *Psychiatry Research*, 291, 113264. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113264>
- Hartini, S., Penyami, Y., & Prabandari, Y. S. (2021). Factors correlating with the emotional and behavioral problems among adolescents with legal problems. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 9(B), 1061-1065. <https://doi.org/10.3889/oamjms.2021.6028>
- Holik, D., Kribl, M., Milostić-Srb, A., & Nujić, D. (2020). Epidemiologija problema mentalnog zdravlja u mladih s područja osijeka, korištenjem upitnika snaga i teškoća (sdq). *Archives of Psychiatry Research*, 57(1), 61-68. <https://doi.org/10.20471/may.2021.57.01.06>
- Hsu, J., Chen, L., Bai, Y., Huang, K., Tsai, S., Su, T., ... & Chen, M. H. (2023). Appetite hormone dysregulation, body mass index, and emotional dysregulation in nonobese adolescents with first-episode schizophrenia, bipolar disorder, and major depressive disorder: a cross-sectional association study. *CNS Spectrums*, 28(5), 629-636. <https://doi.org/10.1017/s1092852923000081>
- Jayanti dan Antari. (2019). Group Activity Energy Distribusy Therapy: Poco – Poco Gymnastics Decrease Symptoms Of Violence Behavior In Schizopheric Client. *Sport and Fitness Journal*, 7(1), 85–92.
- Jayanti, D. M. A. D., Budianto, I. W., & Laksmi, I. G. A. P. S. (2022). Pengaruh Teknik Relaksasi Pernafasan Dalam terhadap Perilaku Marah Pasien Skizofrenia di UPTD RSJ Provinsi Bali. *Journal of Health (JoH)*, 9(1), 1–8. <https://doi.org/10.30590/joh.v9n1.287>
- Keliat, B. A., Marliana, T., Windarwati, H. D., Mubin, M. F., Sodikin, M. A., Kristaningsih, T., Prawiro, A., Trihadi, D., & Kembaren, L. (2020). Dukungan Kesehatan Jiwa dan Psikososial. In *Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia, Jakarta*.
- Kementerian Kesehatan RI. (2021). Petunjuk Teknis Pencegahan dan Pengendalian Gangguan Mental Emosional. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Lengsi, V. T., Mizawati, A., & Kurniawati, P. (2021). Relaksasi Otot Progresif, Terapi Musik Klasik Terhadap Penurunan Stres Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Kebidanan-ISSN*, 7(1), 26–39. <https://doi.org/10.21070/midwiferia.v>
- Liliana, Anita Lestawati, E. (2019). Relaksasi Otot Progresif Dan Autogenik Untuk Yogyakarta Progressive Muscle Relaxation and Autogenic To Reduce Adolescent Stress At Smkn 1 Depok Sleman. *Seminar Nasional UNRIYO*, 1–10.
- Lusiana, I. R. (2019). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Stres Akademik Pada Siswa Smp. *Universitas Islam Negeri Sunan Ampel*.
- Maghfiroh, N. H. (2023). Mindfulness and meditation: the most potential influences to improve adolescent mental health in east java. *West Science Interdisciplinary Studies*, 1(09), 731-742. <https://doi.org/10.58812/wsis.v1i09.208>
- Makwa, D. J., & Hidayati, E. (2020). Progressive Muscle Relaxation to Reduce Anxiety For Adolence in Senior High School Students. *International Journal of Latest Research in Humanities and Social Science*, 03(11), 16–22.
- Malfasari, E., Febtrina, R., Herniyanti, R., Timur, L. B., Sekaki, P., Tim, L. B., Kota, P., & Pekanbaru, K. (2020). Kondisi Mental Emosional pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(3), 241–246.
- Mubasyiroh, R., Suryaputri, I. Y., & Tjandrarini, D. H. (2017). Determinan Gejala Mental Emosional Pelajar SMP-SMA di Indonesia Tahun 2015. *Buletin Penelitian Kesehatan*, 45(2), 103–112. <https://doi.org/10.22435/bpk.v45i2.5820.103-112>

- Nasution, S. U. dan N. (2018). Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Stres Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Keperawatan Semester Viii Di Universitas. *Zona Keperawatan*, 8(3), 60–70.
- Nurfitriyani, E., & Sugiyanto, E. P. (2022). Penerapan Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Remaja. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 6(2), 76–82.
- Nurlelah, & Mukri, S. G. (2019). Dampak Bullying terhadap Kesehatan Mental Santri (Studi Kasus Di Pondok Pesantren Darul Muttaqien Parung). *Fikrah: Journal of Islamic Education*, P-ISSN : 2599-1671, E-ISSN : 2599-168X, 3(1), 72–86.
- Nurnaningsih. (2020). Teknik Relaksasi Progresive Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian Nasional Berbasis Komputer. *Syifa Al-Qulub*, 2(Januari), 21–26. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.15575/saq.v4i2.7576>
- Oktavia, Jumaini, & Agrina. (2021). Hubungan Interaksi Teman Sebaya dan Intensitas Penggunaan Media Sosial terhadap Gangguan Mental Emosional Remaja. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 9(1), 1–15.
- RISKESDAS. (2018a). Laporan Nasional RISKESDAS 2018. In Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Sarmadi, S. (2018). Psikologi Positif. Yogyakarta: Titah Surya.
- Sebastian Pratama Sondakh, J., & Theresa, R. M. (2020). Hubungan Stres Dengan Timbulnya Kecenderungan Gangguan Mental Emosional Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta. *Jurnal Kedokteran Universitas Palangka Raya*, 8(1), 906–917. <https://doi.org/10.37304/jkupr.v8i1.1496>
- Smeltzer, & Bare. (2015). Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Brunner dan Suddarth Edisi 8. Jakarta : EGC.
- Sofyan, M., Fitriani, D. Y., Friska, D., Basrowi, R. W., & Fuady, A. (2022). B vitamins, work-related stress and emotional mental disorders: a cross-sectional study among nurses in indonesia. *Nursing Open*, 9(4), 2037-2043. <https://doi.org/10.1002/nop2.1213>
- Solmi, M., Raduà, J., Olivola, M., Croce, E., Soardo, L., Pablo, G. S. d., & Fusar-Poli, P. (2021). Age at onset of mental disorders worldwide: large-scale meta-analysis of 192 epidemiological studies. *Molecular Psychiatry*, 27(1), 281-295. <https://doi.org/10.1038/s41380-021-01161-7>
- Sulasmi, N. W., Jayanti, D. M. A. D., & Laksmi, I. G. A. P. S. (2023). Gambaran Kecemasan Keluarga Merawat Pasien Dengan Skizofrenia Pada Masa Pandemi Covid 19. *Jurnal Ilmiah Cakrawarti*, 6(1), 165–173. <https://doi.org/10.47532/jic.v6i1.814>
- Tang, D., Mo, L., Zhou, X., Shu, J., Wu, L., Wang, D., & Dai, F. (2021). Effects of mindfulness-based intervention on adolescents emotional disorders. *Medicine*, 100(51), e28295. <https://doi.org/10.1097/md.00000000000028295>
- Tollefsen, T. K., Neumer, S., & Berg-Nielsen, T. S. (2019). “what matters to you?”: a randomized controlled effectiveness trial, using systematic idiographic assessment as an intervention to increase adolescents’ perceived control of their mental health. *Journal of Adolescence*, 78(1), 53-61. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2019.11.006>
- WHO. (2018). World Health Statistics. In Bitkom Research (Vol. 63, Issue 2).
- WHO. (2020). Improving the mental and brain health of children and adolescents. Luksemburg: World Health Organization.
- Xiu, M., Yu, F., Lu, H., Wang, P., & Qu, M. (2024). The relationship between religious beliefs and related factors and psychiatric symptoms in adolescents: a cross-sectional secondary analysis of data from nipheac, 2020. *Psychiatry Investigation*, 21(7), 710-717. <https://doi.org/10.30773/pi.2023.0124>