

Efektivitas Teknik *Progressive Muscle Relaxation Training* (PMRT) Untuk Menurunkan Kecemasan Sebelum Pertandingan Pada Atlet Bola Voli Universitas Ivet Semarang

Anisa Bella Kurniawati¹, Elfi Rimayati²✉, YM. Indarwati Rahayu³

Universitas Ivet, Bimbingan dan Konseling, FKIP¹

Universitas Ivet, Bimbingan dan Konseling, FKIP²

Universitas Ivet, Bimbingan dan Konseling, FKIP³

✉ (elfirimayati@gmail.com), Universitas Ivet.

DOI: <https://doi.org/10.31331/emp.v2i1.kodeartikel>

Info Articles

Sejarah Artikel:

Disubmit :

Direvisi :

Disetujui :

Dipublikasi:

Keywords:

Progressive Muscle Relaxation Training Techniques, Anxiety, Atlet volleyball

;

Abstrak

Kecemasan merupakan faktor yang signifikan dalam kinerja atlet sebelum pertandingan. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas Progressive Muscle Relaxation Training (PMRT) dalam mengurangi kecemasan pada atlet bola voli sebelum pertandingan. Metode yang digunakan adalah eksperimen kuantitatif, yaitu *the one group pretest-posttest design*. Sampel pada penelitian ini adalah 12 atlet. Alat ukur kecemasan Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan pada kelompok eksperimen sebelum dan setelah intervensi. Hasil analisis data menunjukkan penurunan yang signifikan dalam skor kecemasan pada kelompok intervensi setelah pelatihan PMRT. Pada uji Wilcoxon dihasilkan data bahwa pre-test dan post-test memiliki Sig 0,002. Terdapat perbedaan yang signifikan dalam skor kecemasan pada pre-test memiliki skor 45 sedangkan post-test memiliki skor 24. Kesimpulan adalah teknik (PMRT) mampu menurunkan tingkat kecemasan atlet bola voli dalam menurunkan kecemasan sebelum pertandingan secara signifikan.

Kata kunci: Teknik PMRT, Kecemasan, Atlet bola voli.

Abstract

Anxiety is a significant factor in an athlete's performance before a game. This study aimed to evaluate the effectiveness of Progressive Muscle Relaxation Training (PMRT) in reducing anxiety in volleyball athletes before a match. The method used is quantitative experiment, namely The One Group Pretest-Posttest Design. The sample in this study was 12 athletes. Scala's Hamilton Anxiety Rating (HARS) anxiety measurement tool was used to measure anxiety levels in the experimental group before and after the intervention. The results of the data analysis showed a significant decrease in anxiety scores in the intervention group after PMRT training. In the Wilcoxon test, data was produced that the pre-test and post-test had a Sig of 0.002. There was a significant difference in anxiety scores on the pre-test had a score of 45 while the post-test had a score of 24. The conclusion of this study is that progressive muscle relaxation training (PMRT) techniques can reduce the anxiety level of volleyball athletes in reducing anxiety before the game significantly.

Keywords: Progressive Muscle Relaxation Training Techniques, Anxiety, Atlet volleyball

PENDAHULUAN

Olahraga adalah sarana bagi manusia untuk mempertahankan kesehatan dan kebugaran tubuh serta dengan olahraga dapat membentuk manusia yang sehat jasmani, rohani yang mempunyai kepribadian disiplin, oleh karena itu olahraga ini dijadikan sebagai sarana untuk menjaga kesehatan maka, olahraga secara terus-menerus selalu di upayakan keberadaannya (Rozi et al. 2023). Sedangkan latihan merupakan aktivitas olahraga/jasmani yang sistematis, dilakukan dalam waktu lama, ditingkatkan secara progresif dan individual yang mengarah kepada ciri-ciri fungsi psikologis dan fisiologis manusia untuk mencapai sasaran yang ditentukan (bompa & buzzichelli, 2018) (Ayu 2009)(Yulianti and Astari 2020) (Simanjuntak, Silitonga, and Aryani 2020).

Jannah (Jannah 2017) mendefinisikan kecemasan sebagai suatu perasaan tidak menyenangkan yang disebabkan oleh situasi yang dianggap mengancam. Pada lingkup olahraga, situasi ancaman yang dimaksud dapat berupa tekanan yang diarahkan pada diri atlet untuk menampilkan performa terbaik.

Kecemasan sebetulnya merupakan aspek psikologis yang normal dialami oleh seseorang(Naisali 2017)(jannah, 2016).

Beberapa tipe atlet lebih mudah mengalami dampak kecemasan saat melakukan permainan. Atlet-atlet amatir lebih mudah mengalami kecemasan dibandingkan atlet profesional, hal ini dikarenakan kurangnya pengalaman mereka dalam berkompetisi dan mengelola emosi (Maulana and Khairani 2017). Lebih lanjut lagi, sumber-sumber kecemasan sebelum bertanding meliputi ketakutan akan kegagalan, berpikir terlalu banyak mengenai apa yang orang-orang katakan tentang permainan mereka, dan kurang percaya diri. Kecemasan sebelum bertanding juga dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti tingkat keterampilan, pengalaman, dan tingkat gairah dalam aktivitas sehari-hari (Maulana and Khairani 2017)

Hasil *pra-survey* yang dilakukan kepada pelatih bola voli universitas ivet semarang diketahui bahwa atlet-atlet muda yang merupakan mahasiswa semester 1, semester 3 dan semester 5 sering mengalami masalah saat menghadapi pertandingan-pertandingan, atlet-atlet yang sebelumnya telah dipersiapkan untuk bertanding dalam kejuaraan kehilangan cara bermain dalam pertandingan. Kemudian dilakukan pula wawancara kepada beberapa atlet yang

siap untuk bermain dalam kejuaraan diketahui bahwa mereka merasa cemas menghadapi pertandingan. Kecemasan yang muncul bersumber dari berbagai hal seperti ketakutan dalam menghadapi lawan yang memiliki ranking lebih tinggi, adanya perasaan takut kalah dan mengecewakan pelatih dan anggota lainnya, maupun situasi atau kondisi di dalam arena pertandingan seperti pencahayaan, pendukung. Sumber-sumber tersebut dapat memicu kecemasan pada atlet. Simptom-simptom stress yang dirasakan seperti sakit perut, gemetar, tidak tenang, sulit konsentrasi, suhu badan dingin, sering bolak-balik kamar kecil, bahkan sampai kehilangan teknik-teknik dalam permainan. Teknik yang peneliti anggap lebih tepat dilakukan untuk mengurangi kecemasan adalah teknik *progressive muscle relaxation training* (PMRT). Teknik ini merupakan sebuah proses meregangkan dan mengundurkan kelompok-kelompok otot secara sistematis untuk mencapai keadaan relaksasi yang lebih dalam.

Progressive muscle relaxation training (PMRT) dalam teknik relaksasi yang tidak memerlukan imajinasi, ketekunan atau saran (erford, 2016). *Progressive muscle relaxation training* (PMRT) adalah keterampilan yang bisa dipelajari dengan siapa saja dan digunakan untuk mengurangi atau melepaskan ketegangan dan untuk mendapatkan kenyamanan

tanpa bergantung pada hal-hal atau subjek eksternal. *Progressive muscle relaxation training* (PMRT) dapat digunakan untuk mengontrol kecemasan, stres atau ketegangan (gangadharan & madani, 2018; chitra, 2018; tolfesson dkk., 2018; resti, 2014). *Progressive muscle relaxation training* (PMRT) mudah, sederhana dan banyak digunakan teknik relaksasi. Prosedur relaksasi dapat dipraktekkan dalam dua langkah: mengencangkan kelompok otot dan melepaskan ketegangan sambil berfokus pada bagaimana kelompok otot menjadi rileks dan ketegangan dilepaskan (maghfirah, 2015). Relaksasi progresif tidak memerlukan imajinasi, tetapi membutuhkan fokus pada otot aktivitas kelompok dengan mengidentifikasi yang diperketat otot kemudian melepaskan ketegangan untuk mengalami asensasi relaksasi (Suyono 2016). Namun, menurut corey (2015), PMR mempekerjakan serangkaian gerakan fisik untuk bersantai dan memberikan efek nyaman ke seluruh tubuh. Relaksasi adalah salah satu manajemen diri teknik berdasarkan seberapa simpatik dan sistem saraf parasimpatis bekerja. Teknik relaksasi menjadi semakin populer karena terbukti efektif dalam mengurangi ketegangan dan kecemasan (Nurchayani and Fauzan 2016).

Berdasarkan latar belakang di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan

penelitian dengan judul “Efektifitas Teknik Progressive Muscle Relaxation Training (PMRT) Untuk Menurunkan Kecemasan Sebelum Pertandingan Pada

Atlet Bola Voli Universitas Ivet Semarang”.

METODE

Penelitian ini dengan judul “efektifitas teknik progressive muscle relaxation training (PMRT) untuk menurunkan kecemasan sebelum pertandingan pada atlet bola voli universitas ivet semarang”. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif, metode yang digunakan dalam penelitian adalah metode eksperimen. Metode eksperimen merupakan metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh dari perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali.

Penelitian ini menggunakan desain pre-eksperiment yaitu desain the *one group pretest-posttest design*. Sesuai dengan pengertian penelitian eksperimen maka dalam penelitian ini metode yang akan digunakan adalah penelitian eksperimen karena peneliti ingin menguji secara benar hipotesis yang menunjukkan pengaruh variabel penelitian.

Pada penelitian ini terdapat 21 populasi dan 12 sampel yang diambil menggunakan teknik *purposive sampling* menggunakan beberapa pertimbangan antara lain berdasarkan ciri-ciri atau suatu karakteristik tertentu untuk mencapai

tujuan penelitian. Dalam penelitian ini, sampel sumber datanya adalah atlet yang memiliki tingkat kecemasan tinggi yang berjumlah 12 orang, sehingga sampel memiliki ciri-ciri serta karakteristik yang sama.

Variabel yang digunakan dalam penelitian ini terdapat dua macam yaitu variabel bebas (x) dan variabel terikat (y). Variabel bebas (x) dalam penelitian ini adalah *teknik progressive muscle relaxation training* (pmrt), sedangkan variabel terikat (y) dalam penelitian ini adalah dalam mengurangi kecemasan pada atlet sebelum kejuaraan.

Teknik pengumpulan data melalui skala dalam penelitian ini dilakukan menggunakan *hamilton anxiety rating scale* (hars) yang memiliki penilaian kecemasan terdiri dari 14 item (Arias et al. 2022). Analisis data yang digunakan untuk mengetahui efektivitas dari variable bebas dalam penelitian ini, maka digunakan cara perhitungan menggunakan program spss versi 24 *for windows* dengan menggunakan Teknik *wilcoxon monn-whitney u-test*. Adapun rumus teknik *wilcoxon monn-*

whitney u-test adalah sebagai berikut (kumaidi & manfaat, 2016).

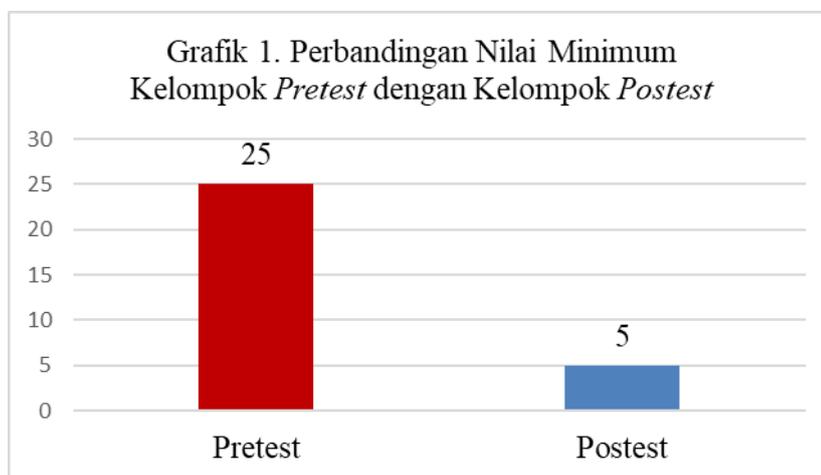
HASIL

Pengolahan data analisis deskriptif pada penelitian ini menggunakan bantuan software SPSS versi 24 for windows. Berdasarkan output deskriptif statistic yakni jumlah sampel (N) = 10 atlet eksperimen. Dari hasil penilaian perkembangan tingkat kecemasan sebelum diberikan teknik PMRT termasuk dalam kategori kecemasan berat. Kemudian setelah diberikan teknik PMRT kelompok menunjukkan penurunan kecemasan yang dikategorikan dalam kecemasan ringan.

Deskripsi Hasil Pretest dan Postests

	N	Skor Minimum	Skor Maksimum	Rata-Rata	Standar Deviasi
Pretest	12	25	45	35.92	6.855
Postest	12	5	24	16.92	5.282

Tabel 1. Hasil Pretest dan Postest



Nilai minimum adalah skor terendah yang didapatkan atlet sebelum (skor *pretest*) dan sesudah (skor *postest*) diberikan teknik *progressive muscle relaxation training* (PMRT). Berdasarkan Grafik 1 dapat dilihat bahwa sebelum

diberikan PMRT nilai minimum sebesar 25, dimana skor tersebut menunjukkan nilai minimum *pretest* masuk ke dalam kategori kecemasan sedang. Setelah diberikan PMRT nilai minimum menjadi 5, dimana skor tersebut masuk ke dalam

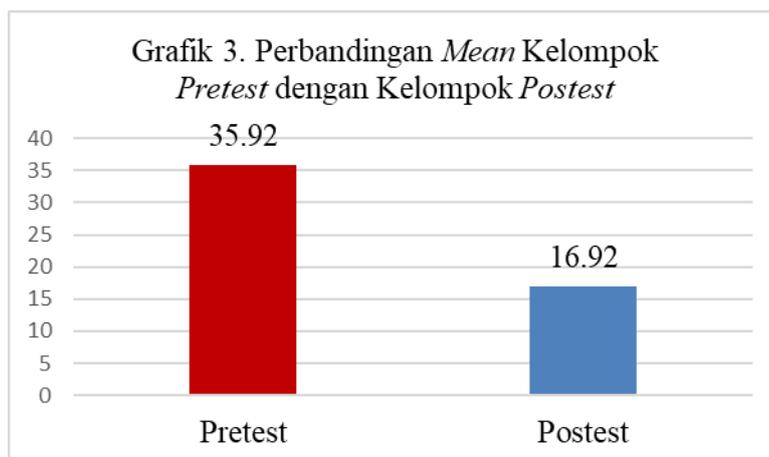
kategori tidak ada kecemasan. Dari skor minimum tersebut data disimpulkan adanya penurunan tingkat kecemasan sebelum pertandingan pada atlet bola voli

Universitas Ivet Semarang adengan menggunakan teknik progressive muscle relaxation training (PMRT).



Nilai maksimum adalah skor tertinggi yang didapatkan atlet sebelum (skor *pretest*) dan sesudah (skor *posttest*) diberikan teknik *progressive muscle relaxation training* (PMRT). Berdasarkan Grafik 2 dapat dilihat bahwa sebelum diberikan PMRT nilai maksimum sebesar 45, dimana skor tersebut menunjukkan nilai maksimum *pretest* masuk ke dalam kategori kecemasan berat sekali. Setelah

diberikan PMRT nilai maksimum menjadi 24, dimana skor tersebut masuk ke dalam kategori kecemasan sedang. Dari skor maksimum tersebut data disimpulkan adanya penurunan tingkat kecemasan sebelum pertandingan pada atlet bola voli Universitas Ivet Semarang adengan menggunakan teknik progressive muscle relaxation training (PMRT)



Mean adalah skor rata-rata yang didapatkan atlet sebelum (skor *pretest*) dan

sesudah (skor *posttest*) diberikan teknik *progressive muscle relaxation training* (PMRT).

Berdasarkan Grafik 3 dapat dilihat bahwa sebelum diberikan PMRT skor rata-rata sebesar 35.92, dimana skor tersebut menunjukkan nilai rata-rata *pretest* masuk ke dalam kategori kecemasan berat. Setelah diberikan PMRT nilai rata-rata *posttest* menjadi 16.92, dimana skor tersebut masuk ke dalam kategori kecemasan

ringan. Dilihat dari nilai rata-rata tersebut data disimpulkan adanya penurunan tingkat kecemasan sebelum pertandingan pada atlet bola voli Universitas Ivet Semarang adengan menggunakan teknik progressive muscle relaxation training (PMRT)

Uji Wilcoxon

Uji Wilcoxon dalam penelitian ini dipakai untuk menjawab rumusan masalah “adakah efektivitas teknik progressive muscle relaxation training (PMRT) untuk menurunkan kecemasan sebelum pertandingan pada atlet bola voli Universitas Ivet Semarang? “. Dasar

- Jika nilai Asymp.Sig. (2-tailed) lebih kecil dari $< 0,05$, maka hipotesis diterima.
- Jika nilai Asymp.Sig. (2-tailed) lebih besar dari $> 0,05$, maka hipotesis ditolak

pengambilan keputusan dalam Uji Wilcoxon:

Berikut table hasil uji Wilcoxon: Tabel 6: Hasil Uji Wilcoxon

	Posttest - Pretetst
Z	-3.064
Asymp. Sig. (2-tailed)	0,002

Dapat dilihat bahwa pada hasil uji wilcoxon memiliki Sig adalah 0,002 sehingga hipotesis diterima. Maka dapat disimpulkan terdapat efektivitas teknik

progressive muscle relaxation training (PMRT) untuk menurunkan kecemasan sebelum pertandingan pada atlet bola voli Universitas Ivet Semarang.

PEMBAHASAN

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan rancangan *True Experimental Design* dengan jenis *Pre-test Post-Test Control Group Design*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada perbedaan tingkat kecemasan pada kelompok eksperimen dengan kelompok control.

Seseorang yang mengalami kecemasan cenderung untuk terus menerus merasa khawatir akan keadaan yang buruk, yang akan menimpa dirinya

atau diri orang lain yang dikenalnya dengan baik. Biasanya seseorang yang mengalami kecemasan cenderung tidak sabar, mudah tersinggung, sering mengeluh, sulit konsentrasi, dan mudah terganggu tidurnya atau mengalami kesulitan untuk tidur. Penderita kecemasan mengalami gejala-gejala seperti; berkeringat berlebihan (walaupun udara tidak panas dan bukan setelah berolahraga), jantung berdegup ekstra cepat atau telalu keras, dingin pada tangan atau kaki, mengalami gangguan pencernaan, merasa mulut kering, tampak pucat, sering buang air kecil melebihi batas kewajaran, dan lain-lain. Munculnya kecemasan dalam diri seorang atlet pada situasi pertandingan atau sebelum menjelang pertandingan memiliki banyak indikator.

Kecemasan yang berlebihan dapat menyebabkan mahasiswa mengalami masalah psikosomatik. Gejala psikosomatik yang dapat dialami yaitu perasaan cemas, ketegangan, ketakutan, gangguan tidur, gangguan kecerdasan, perasaan depresi (murung), gejala somatik/fisik (otot), gejala somatik/fisik (sensorik), gejala kardiovaskuler, gejala pernapasan, gejala gastrointestinal (pencernaan), gejala urogenital, gejala autonom, dan gejala tingkah laku (sikap). Saat mengalami kecemasan sistem tubuh akan meningkatkan system kerja saraf simpatis

sehingga menyebabkan perubahan pada respon tubuh (Marsha and Wijaya 2021) , (Elfi Rimayati 2023a)

Ketegangan dalam menghadapi pertandingan pada atlet bola voli mutlak diperlukan bagi semua atlet yang sedang menghadapi pertandingan. Salah satu upaya agar mereka mengatasi kecemasan yang berlebihan adalah dengan melakukan relaksasi menggunakan teknik *progressive muscle relaxation training* (PMRT).

Teknik Progressive Muscle Relaxation Training (PMRT) efektif dalam menangani beragam keluhan fisik dan psikologis (Hayati, Aminah, and Prasetya 2022). elaksasi progresif juga digunakan untuk mengurangi beragam masalah klinis termasuk kecemasan, stress, tekanan darah tinggi dan masalah-masalah kardiovaskular lain, sakit kepala serta migraine., asma dan insomnia. PMRT juga telah digunakan secara efektif sebagai metode untuk mengurangi kecemasan pada anak-anak berbakat (Hayati, Aminah, and Prasetya 2022) , maupun memfasilitasi *coping* di tempat kerja dan menangani nyeri tulang kronis (Elfi Rimayati 2023b).

Sebelum diberikan perlakuan kelompok eksperimen diberikan pre-test yang bertujuan untuk mengetahui tentang hasil awal tingkat kecemasan atlet voli. Di dapatkan hasil pre-test tingkat kecemasan atlet rata-rata untuk kelompok

eksperimen yaitu 45. Hasil pre-test tersebut menunjukkan bahwa kelompok eksperimen memiliki tingkat kecemasan yang tinggi. Selanjutnya kelompok eksperimen diberikan perlakuan (*treatment*) *progressive muscle relaxation training* (PMRT).

Setelah diberikan teknik *progressive muscle relaxation training* (PMRT) untuk kelompok eksperimen selanjutnya diberikan post-test untuk mengetahui tingkat kecemasan atlet bola voli rata – rata kelompok eksperimen memiliki tingkat kecemasan 24. Hasil post-test tersebut menunjukkan bahwa kelompok eksperimen menunjukkan perbedaan yang signifikan tingkat kecemasan setelah diberikan perlakuan. Selanjutnya dalam hasil uji Wilcoxon dihasilkan bahwa data pre-test dan post-test memiliki Sig 0,002 sehingga dapat disimpulkan bahwa terjadi perbedaan yang signifikan antara kedua keadaan tersebut. Menunjukkan bahwa teknik *Progressive muscle relaxation training* bekerja dengan sangat baik dalam mengurangi tingkat kecemasan atlet voli dalam menghadapi pertandingan.

Dari hasil penelitian ini teknik *Progressive Muscle Relaxation Training* (PMRT) memberikan peran yang baik

terhadap keberhasilan penurunan kecemasan pada mahasiswa atlet voli Universitas Ivet dalam menghadapi pertandingan. Sehingga dapat dijadikan sebagai salah satu alternative untuk mengurangi tingkat kecemasan dan dapat diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari. Pada akhirnya diharapkan atlet voli menjadi lebih tenang dalam menghadapi pertandingan. Kelebihan dari teknik *Progressive Muscle Relaxation Training* (PMRT) adalah teknik relaksasi yang mengkombinasi latihan pernafasan dalam dan serangkainan kontraksi dan relaksasi otot.

Dari pembahasan yang telah disampaikan dan rumusan masalah yang berbunyi “Efektifitas Teknik *Progressive Muscle Relaxation Training* (PMRT) untuk menurunkan kecemasan sebelum pertandingan pada atlet bola voli Universitas Ivet Semarang” bahwa teknik *Progressive Muscle Relaxation Training* (PMRT) efektif menurunkan kecemasan sebelum pertandingan pada atlet bola voli Universitas Ivet Semarang.

SIMPULAN

Dari hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa penerapan teknik

pmrt secara signifikan dapat menurunkan tingkat kecemasan pada atlet bola voli

sebelum pertandingan. Hal ini dapat terlihat dari hasil pengukuran tingkat kecemasan yang menunjukkan penurunan yang signifikan setelah atlet menjalani sesi PMRT. Hasil ini konsisten

dengan penelitian sebelumnya yang juga menunjukkan bahwa pmrt efektif dalam mengurangi kecemasan pada berbagai populasi, termasuk atlet.

DAFTAR PUSTAKA

- Arias, Patricio R., Jorge Gordón-Rogel, Anabel Galárraga-Andrade, and Felipe E. García. 2022. "Propiedades Psicométricas de La Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) En Estudiantes Ecuatorianos." *Revista AJAYU* 20(2).
- Ayu, Lisa. 2009. "Landasan Teori Minat Belajar." *MinallBelajar*.
- Elfi Rimayati. 2023a. *Traumatic Counseling with CBT Approaches in Reducing Community Trauma After The Tsunami Disaster In The Sunda Strait*. 1st ed. Asadel Publisher.
- Elfi Rimayati, et all. 2023b. "The Description of Inmates' Coping Skills of Class IIA Women's Prison in Semarang." In *Monograph*, Asadel Publisher. Elfi.
- Hayati, Sri Ayatina, Aminah Aminah, and Muhammad Eka Prasetia. 2022. "Pelatihan Progressive Muscle Relaxation Training Untuk Mengurangi Stress Academic Remaja Di Lingkungan Lahan Rawa Panti Asuhan Puteri Intan Sari Banjarmasin." *Jurnal Pengabdian Al-Ikhlas* 8(1).
- Jannah, Miftakhul. 2017. "Kecemasan Dan Konsentrasi Pada Atlet Panahan, Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan." *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan* Vol. 8, No(1).
- Marsha, Ardelia, and Fransisca Januarumi Mahaendra Wijaya. 2021. "Analisis Tingkat Kecemasan Berlatih Di Masa Pandemi Covid 19 Pada Atlet Rugby Kalimantan Timur." *Jurnal Prestasi Olahraga* 4(5).
- Maulana, Zulfan, and Maya Khairani. 2017. "Kecemasan Bertanding Pada Atlet Pon Acehberdasarkan Jenis Aktivitas Olahraga." *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan* 5(1).
- Naisali, Maria Noviyanti. 2017. "Hubungan Perilaku Merokok Dengan Kejadian Gastritis Pada Mahasiswa Teknik Sipil Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang." *Nursing News* 2(1).
- Nurchayani, Istiana, and Lutfi Fauzan. 2016. "Efektivitas Teknik Relaksasi Dalam Konseling Kelompok Behavioral Untuk Menurunkan Stres Belajar Siswa Sma." *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*.
- Rozi, Muhammad Fakhrur, Juanda Putra, Suwirman Suwirman, and Arsil Arsil. 2023. "Motivasi Siswa Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan (PJOK)." *Wahana Didaktika : Jurnal Ilmu Kependidikan* 21(1).

Simanjuntak, Edriyani Yonlafado Br, Erwin Silitonga, and Novita Aryani. 2020. "Latihan Fisik Dalam Upaya Pencegahan Low Back Pain (LBP)." *Jurnal Abdidas* 1(3).

Suyono, Dkk. 2016. "Keefektifan Teknik Relaksasi Untuk Menurunkan Stres Akademik Siswa SMA." *Jurnal Pendidikan Humaniora*.

Yulianti, Retno, and Riezky Astari. 2020. "Jurnal Kesehatan Jurnal Kesehatan." *Jurnal Kesehatan* 8(1).