RITEKES

Jurnal Riset Teknologi Kesehatan

Vol. 2, No. 2, Agustus 2026, ISSN 3124-1611

https://journal. amikompurwokerto.ac.id/index.php/ritekes/

Efektivitas Intervensi Relaksasi Otot Progresif dan Pijat Wajah Terhadap Tingkat Stres Akademik Remaja

***Gita Ayu Indria[1], Ernawati [2], Ersiana Intan Sari[3] , Laely Nurohmah[4]**

[1*,2,3] Program Studi Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Amikom Purwokerto

[4] Klinik Graha Amanah, Maos, Cilacap

Jl. Letjend Pol. Soemarto No.127, Watumas, Purwanegara, Kec. Purwokerto Utara, Kabupaten Banyumas, Jawa Tengah 53127, Indonesia

ARTICLE INFO

History:

Submit on 29/06/2026
Review on 10/07/2026
Accepted on 10/08/2026

Keyword:

Academic Stress;
Adolescents;
Facial Massage;
Progressive Muscle Relaxation.

ABSTRACT

Academic stress is a major challenge among health sciences students and may lead to physical tension and sleep disturbances. Facial massage and progressive muscle relaxation are non pharmacological interventions that promote relaxation and reduce muscle tension. This study aimed to analyze the effectiveness of progressive muscle relaxation and facial massage in reducing the level of academic stress among adolescents. This study employed a quasi experimental design using a one group pretest posttest design, involving 13 respondents who met the inclusion criterion of having a comparable academic workload. The research instruments consisted of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) questionnaire and an intervention observation sheet. The results showed that, at baseline (pre test), only 30.8% of respondents were categorized as having a normal level of stress. Following the intervention (post-test), the proportion of respondents in the normal stress category increased to 92.3%. The normality test indicated that the data were normally distributed, with p-values of 0.111 for the pre-test and 0.481 for the post-test ($p > 0.05$). The paired t-test demonstrated a statistically significant difference between pre-test and post-test stress scores ($p = 0.001$, $p < 0.05$), with a calculated t-value of 4.626 and a mean reduction in stress score of 8.615. In conclusion, the combination of progressive muscle relaxation and facial massage was significantly effective in reducing academic stress levels among adolescents. These findings suggest that this combined non-pharmacological intervention may be a feasible approach for managing academic stress among students.

© 2026 Author
The copyright of this article belongs entirely to the author

***Corresponding Author:**

Gita Ayu Indria
Program Studi Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Amikom Purwokerto
Jl. Letjend Pol. Soemarto No.127, Watumas, Purwanegara, Kec. Purwokerto Utara, Kabupaten Banyumas, Jawa Tengah 53127, Indonesia
Email: gita@amikompurwokerto.ac.id

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License.

PENDAHULUAN

Stres merupakan pengalaman subjektif yang dipengaruhi oleh cara individu menilai situasi yang sedang dihadapinya. Kondisi ini terjadi ketika harapan tidak terpenuhi atau saat seseorang berada dalam tekanan tertentu. Akibatnya, dapat timbul perasaan cemas, marah, maupun frustrasi[1], [2]. Pada remaja, stres dapat berdampak pada perubahan emosi, gangguan konsentrasi, menurunnya prestasi akademik, serta munculnya perilaku negatif yang kurang dapat diterima di lingkungan masyarakat [3].

Sumber stres dapat muncul dari faktor internal individu, seperti adanya dorongan dan keinginan yang saling bertentangan. Selain itu, stres juga dapat dipicu oleh peristiwa traumatis maupun keadaan yang berbahaya, misalnya bencana alam dan kecelakaan. Kondisi yang menimbulkan stres tersebut dapat memunculkan berbagai respons emosional, mulai dari rasa gembira hingga emosi negatif seperti kecemasan, kemarahan, kekecewaan, dan depresi. Apabila keadaan stres berlangsung dalam waktu yang lama, emosi seseorang dapat berubah-ubah di antara berbagai perasaan tersebut, bergantung pada kemampuan individu dalam mengatasinya [4], [5].

Ada beberapa cara untuk mengatasi stres, salah satunya melalui terapi komplementer berupa terapi relaksasi pada otot progresif. Terapi ini berupa teknik relaksasi pada otot yang melibatkan imajinasi, konsentrasi, serta sugesti dalam pelaksanaannya. Penerapan teknik relaksasi pada otot progresif dapat memberikan beberapa efek fisiologis, seperti penurunkan tekanan darah, memperlambat irama denyut jantung, disritmia jantung berkurang, serta menurunkan kebutuhan oksigen tubuh. Pada saat seseorang mengalami stres, kadar hormon mengalami peningkatan seperti epinefrin, kortisol, glukagon, ACTH, kortikosteroid, dan hormon tiroid. Selain itu, stres emosional maupun fisik dapat merangsang sistem neuroadrenalin dan sistem saraf simpatis melalui mekanisme hipotalamus–pituitari–adrenal [6], [7].

Teknik relaksasi pada otot progresif dapat merangsang kerja sistem saraf parasimpatis serta memengaruhi hipotalamus dengan proses pemusatan pada pikiran guna memperkuat respons positif, sehingga rangsangan stres terhadap hipotalamus dapat menurun. Pijat wajah adalah suatu cara atau pemberian tekanan dengan jari di wajah. Pijat wajah memiliki manfaat baik tidak hanya untuk kecantikan, tetapi juga untuk keadaan psikologi dan meningkatkan fungsi otak [8], [9].

Penelitian tentang stress akademik yang ada saat ini sebagian besar menggunakan pendekatan psikologis. Masih minimnya penelitian komplementer dengan memberikan intervensi fisik yang mampu merespons ketegangan sistem saraf secara langsung dan praktis. Mengingat adanya kesenjangan dalam bukti empiris terkait kombinasi intervensi relaksasi otot progresif dan pijat wajah, maka penelitian ini bertujuan untuk menjembatani kesenjangan tersebut dengan mengukur efektivitas kombinasi relaksasi otot progresif dan pijat wajah untuk menurunkan tingkat stres akademik pada remaja.

METODE

Quasi eksperimen meruapakan bentuk yang digunakan oleh peneliti dengan rancang one grup pre test – post test. Pengukuran dilakukan melalui pretest sebelum pemberian perlakuan dan posttest setelah perlakuan diberikan. Sampel yang digunakan sejumlah 13 responden dengan teknik sampling purposive [10].

Responden penelitian adalah mahasiswa peminatan jurusan kesehatan yang sesuai kriteria inklusi yaitu memiliki beban akademik yang sama, sejumlah 13 mahasiswa. Responden yang terpilih, selanjutnya mengisi lembar data yang telah disiapkan. Pengukuran tingkat stres pada remaja menggunakan alat ukur Depression Anxiety Stress Scales (DASS). DASS yaitu instrumen penilaian mandiri yang digunakan untuk mengukur kondisi emosional negatif seseorang, meliputi depresi, kecemasan, dan stres, dengan total

42 item pertanyaan. Tujuan digunakan DASS yaitu menilai tingkat atau kategori keparahan dari gejala utama depresi, kecemasan serta stres yang dialami individu.

Pertanyaan yang ada dalam 42 item terdiri dari 14 item pertanyaan untuk mengukur gejala depresi, 14 item pertanyaan berikutnya untuk mengukur gejala kecemasan, dan 14 item pertanyaan terakhir digunakan untuk mengukur gejala stres. Penelitian dilakukan dengan cara mengukur tingkat stres dengan DASS, kemudian memberikan intervensi berupa kombinasi relaksasi otot progresif dan pijat wajah. Intervensi yang diberikan berupa relaksasi otot progresif dan pijat wajah dengan prosedur tindakan melakukan relaksasi otot progresif dalam durasi waktu 20 menit dan pemberian pijat wajah dalam durasi waktu 10 menit, dilakukan 3 kali selama 1 minggu. Setelah diberikan intervensi responden akan diukur kembali untuk mendapatkan skala tingkat stress dengan DASS.

Olah data dilakukan dengan aplikasi SPSS untuk mendapatkan angka hasil efektivitas pemberian intervensi relaksasi otot progresif dan pijat wajah terhadap tingkat stres akademik pada remaja. Analisis data berupa analisis univariat dan analisis bivaria dengan aplikasi SPSS. Analisis bivariat berupa uji Paired T-Test. Penelitian ini dilakukan pada bulan Maret tahun 2023 pada mahasiswa peminatan kesehatan dari institusi pendidikan wilayah Kabupaten Cilacap.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan pada mahasiswa peminatan kesehatan didapatkan hasil analisis univariat dan analisis bivariat. Berikut adalah hasil analisis terhadap penelitian yang telah dilakukan:

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasar Usia

No.	Responden	Usia (Tahun)
1.	Nn. K	18
2.	Nn. S	21
3.	Nn. N	20
4.	Nn. E	19
5.	Nn. L	19
6.	Nn. A1	18
7.	Nn. A2	18
8.	Nn. I1	20
9.	Nn. I2	20
10.	Nn. A3	19
11.	Nn. D	19
12.	Nn. A4	19
13.	Nn. C	19

Data Primer, 2026

Berdasar tabel 1 memberikan hasil bahwa usia ke-13 responden tergolong dalam kategori remaja akhir dengan rentang usia 18-21 tahun. Semua responden berprofesi sebagai Mahasiswa. Penelitian ini dilakukan pada responden remaja yang memiliki rentang uasia 18 tahun hingga 20 tahun dan berprofesi sebagai mahasiswa peminatan kesehatan. hal tersebut memenuhi syarat atau kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditentukan dalam penelitian ini.

Tabel 2. Skor Pre Test Sebelum dan Skor Post Test Setelah Diberikan Intervensi

No.	Responden	Skor Stres Pre	Kategori	Skor Stres Post	Kategori

		Intervensi		Intervensi	
1.	Nn. K	14	Normal	1	Normal
2.	Nn. S	10	Normal	13	Normal
3.	Nn. N	14	Normal	8	Normal
4.	Nn. E	15	Ringan	9	Normal
5.	Nn. L	7	Normal	1	Normal
6.	Nn. A1	16	Ringan	5	Normal
7.	Nn. A2	16	Ringan	17	Ringan
8.	Nn. I1	22	Sedang	14	Normal
9.	Nn. I2	17	Ringan	7	Normal
10.	Nn. A3	32	Berat	9	Normal
11.	Nn. D	21	Sedang	11	Normal
12.	Nn. A4	15	Ringan	8	Normal
13.	Nn. C	17	Ringan	1	Normal

Data Primer, 2026

Perubahan skor dan kategori stres pada setiap responden sebelum dan sesudah diberikan intervensi dituliskan secara rinci pada Tabel 2. Data tersebut menunjukkan perubahan skor yang konsisten pada sebagian besar responden. Sebelum diberikan intervensi, responden terdistribusi ke dalam beberapa kategori stres, mulai dari kategori normal, ringan, sedang, hingga berat. Akan tetapi, setelah diberikan intervensi kombinasi relaksasi otot progresif dan pijat wajah sebanyak tiga kali dalam seminggu, terjadi perubahan tingkat stres. Pada responden sebelum diberikan intervensi berada pada kategori stres berat dan sedang, berhasil terjadi penurunan menjadi kategori normal setelah diberikan intervensi.

Tabel 3. Kategori Tingkat Stres Sebelum Diberikan Intervensi

Ketegori	**Jumlah**	**Persentase**
Normal	4	30.8
Ringan	6	46.2
Sedang	2	15.4
Berat	1	7.7
Total	13	100

Data Primer, 2026

Berdasarkan hasil pengukuran awal (pre-test) terhadap 13 responden, ditemukan bahwa mayoritas mahasiswa berada pada tingkat tekanan psikologis yang signifikan. Data menunjukkan bahwa responden dengan kategori tingkat stres Berat sebesar 7.7% (1 responden), diikuti oleh kategori sedang sebesar 15.4% (2 responden). Secara akumulatif, sebanyak 46,2% responden memiliki tingkat stres akademik dalam kategori ringan.

Tabel 4. Kategori Tingkat Stres Setelah Diberikan Intervensi

Ketegori	Jumlah	Persentase
Normal	12	92.3
Ringan	1	7.7
Total	13	100

Data Primer, 2026

Hasil pengukuran tingkat stres pada responden setelah diberikan intervensi menampkkan perubahan secara signifikan. Hal tersebut terlihat dari kategori tingkat stres yaitu mayoritas pada kategori normal dengan angka sebesar 92.3%.

Tabel 5. Hasil Uji Normalitas Data

Shapiro-Wilk

	Statistic	df	Sig
Pre Test	0.894	13	0.111
Post Test	0.942	13	0.481

Data Primer, 2026

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis untuk mengukur efektivitas intervensi, peneliti melakukan uji normalitas menggunakan metode Shapiro-Wilk mengingat ukuran sampel berjumlah 13 responden (n < 50). Hasil dari uji normalitas data menunjukkan bahwa signifikansi (Sig.) sebesar 0,111 pada periode pre-test dan sebesar 0,481 pada periode post-test. Karena nilai signifikansi pada kelompok data pre-test dan data post-test tersebut lebih besar dari 0,05 (p > 0,05), maka dapat disimpulkan bahwa data yang diperoleh dari responden berdistribusi normal.

Tabel 6. Hasil Rerata Nilai Pre Test dan Post Test Intervensi Relaksasi Otot Progresif dan Pijat Wajah Terhadap Tingkat Stres Akademik Remaja

Paired T - Test					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pre Test	16.62	30	6.062	1.681
	Post Test	8.00	30	5.082	1.409

Data Primer, 2026

Berdasarkan uji *Paired t-test* yang dilakukan terhadap 13 responden, ditemukan adanya penurunan skor stres yang signifikan setelah diberikan intervensi kombinasi relaksasi otot progresif dan pijat wajah. Rata-rata skor stres responden turun dari 16,62 sebelum intervensi menjadi 8,00 setelah dilakukan intervensi. Untuk nilai Std. Deviation (standar deviasi) pada Pre-Test sebesar 6.062 dan Post Test sebesar 5.082. Terakhir adalah nilai Std. Error Mean untuk Pre-Test sebesar 1.681 dan untuk Post Test sebesar 1.409.

Tabel 7. Hasil Analisis Efektivitas Intervensi Relaksasi Otot Progresif dan Pijat Wajah Terhadap Tingkat Stres Akademik Remaja

Paired T- Test									
		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pre Test - Post Test	8.6153	6.7148	1.8623	4.5576	12.6731	4.626	12	.001

Data Primer, 2026

Berdasarkan tabel 7, diperoleh t-hitung 4,626 dengan derajat kebebasan (df) 12 dan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) 0,001. Mengingat nilai p < 0,05, dapat dinyatakan bahwa terdapat perbedaan signifikan pada tingkat stres akademik remaja atau mahasiswa setelah diberikan intervensi relaksasi pada otot progresif dan pijat wajah, dengan rata-rata

perbedaan sebesar 8,6153. Dengan nilai signifikansi sebesar 0,001 (p < 0,05), dapat disimpulkan secara statistik bahwa pemberian intervensi kombinasi relaksasi otot progresif dan pijat wajah efektif menurunkan tingkat stres akademik pada remaja.

Pembahasan penelitian ini dimulai pada tabel 4.1 tertera hasil penelitian yang menunjukkan bahwa 13 orang remaja mengalami stres. Berdasarkan distribusi karakteristik, 13 responden tersebut berada dalam kategori remaja akhir dengan rentang usia 18-21 tahun. Sejalan pada penelitian sebelumnya bahwa mahasiswa berusia 18-24 tahun paling rentan mengalami gejala kecemasan dan stres yang dapat mempengaruhi kesehatan mental lainnya [11], [12].

Pada usia 18-29 tahun, individu menghadapi Quarter-life crisis (QLC) yang didefinisikan sebagai rasa takut tentang masa depan terkait karir, hubungan, dan kehidupan sosial, yang muncul saat individu menyelesaikan pendidikan menengah, dengan gejala emosi seperti frustasi, panik, khawatir, dan merasa kehilangan arah. Perasaan khawatir muncul akibat ketidakpastian tentang masa depan seputar hubungan, karier, dan kehidupan sosial di usia 20-an [13].

Berdasarkan data, 13 responden juga memiliki profesi yang sama yaitu mahasiswa. Fenomena ini umum terjadi pada tahap sistem pendidikan yang memberikan dampak negatif pada kepribadian, emosi serta kesejahteraan fisik mahasiswa, yang sering disebut stres akademik [14], [15].

Komponen stres akademik mencakup persepsi individu terhadap frustrasi akademik, konflik dalam bidang akademik, tekanan akademik, serta kecemasan yang berkaitan dengan kegiatan belajar. Faktor penyebab stres akademik antara lain meningkatnya beban tugas, pencapaian akademik yang tidak sesuai harapan, tuntutan untuk lulus, serta ketidakpuasan terhadap pembimbing atau mentor. Contohnya, beberapa responden merasa mudah marah karena hal kecil, cepat panik dan gelisah, pesimis, kehilangan minat untuk makan, bergerak dan bersosialisasi, dan merasa tidak mampu menyelesaikan tugas-tugas [1], [16].

Hasil pengukuran tingkat stres berdasarkan data di tabel 2 menunjukkan skore stres sebelum diberikan intervensi dengan rincian sebagai berikut: kategori normal 30. 8%, ringan 46. 2%, sedang 15. 4%, berat 7. 7%. Setelah diberikan intervensi dengan relaksasi pada otot progresif dan pijat wajah, kemudian diukur kembali tingkat stres dengan kuesioner DASS 42 menghasilkan skor stres, yang tertera pada tabel 3 dengan kategori sebagai berikut: kategori normal 92. 3%, ringan 7. 7%. Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat penurunan tingkat stres pada ke-13 responden.

Stres pada usia remaja dipengaruhi faktor dalam diri individu (internal) serta faktor dari luar (eksternal). Faktor internal terdiri dari hardiness, self-efficacy, motovasi berprestasi serta optimisme, sedangkan pada faktor eksternal meliputi dukungan sosial orangtua. Setiap remaja memiliki dampak stres yang berbeda, ada yang mengalami dampak positif seperti meningkatkan kreativitas serta pengembangan diri selama pengalaman stres dalam batas normal. Namun, ada juga yang merasakan dampak negatif seperti gangguan tidur, leher tegang, sakit kepala, gangguan makan, hingga memengaruhi kondisi mental serta fisik mahasiswa sehingga berdampak terhadap penurunan kemampuan akademik karena stres akademik mempengaruhi indeks prestasi mahasiswa. Oleh karena itu, tingkat penurunan stres juga bervariasi walaupun perawatan yang sama diberikan [6], [17].

Hasil penelitian ini memberikan bukti bahwa terjadi penurunan tingkat atau kategori stres pada remaja setelah diberikan intervensi relaksasi pada otot progresif. Temuan ini mengindikasikan bahwa relaksasi pada otot progresif adalah salah satu terapi komplementer yang efektif untuk menurunkan kategori atau tingkat stres pada remaja. Efektivitas relaksasi pada otot progresif dalam menurunkan kategori atau tingkat stres diduga berhubungan dengan tahapan fisiologis berupa penurunan pada aktivitas sistem saraf simpatis serta peningkatan aktivitas sistem saraf parasimpatis. Kondisi tersebut

berperan dalam mengendalikan sekresi hormon adrenokortikotropik (ACTH) serta aktivitas kelenjar adrenal, sehingga produksi hormon adrenalin dapat ditekan. Penurunan kadar hormon adrenalin selanjutnya menyebabkan aktivitas organ tubuh menurun, memunculkan keadaan relaksasi, serta mengurangi respons emosional negatif seperti marah, gelisah, takut, dan bentuk kecemasan lainnya [8], [18].

Pijat wajah dapat mempengaruhi penurunan stres dengan mengirimkan sinyal yang membantu memberikan keseimbangan pada sistem saraf atau merilis bahan kimia seperti endorfin untuk mengurangi rasa sakit dan stres, serta merelaksasi dan mendukung proses penyembuhan pada sistem lainnya. Pendapat lain menyatakan bahwa terapi pijat wajah meningkatkan peredaran darah, sehingga tekanan dari jari-jari pada saraf tepi (saraf otonom) secara tidak sengaja melepaskan hormon yang akan dikirim ke saraf pusat lalu sampai ke otak, hormon tersebut dikendalikan dan menghasilkan beberapa hormon. Salah satunya adalah hormon adrenalin yang akan menyebar dan menyebabkan rasa nyaman, rileks, hingga menimbulkan rasa ngantuk [9], [19], [20].

Keberhasilan intervensi ini berdasarkan pada cara kerja tubuh terhadap rangsangan pijatan. Pijat wajah berfungsi dengan merangsang pelepasan hormon-hormon relaksasi seperti enkefalin, endorfin, dan dinorfin. Rilis neurotransmiter ini membantu mengurangi rasa sakit dan tekanan emosional, sehingga menciptakan efek relaksasi pada serabut otot wajah yang seringkali tegang akibat beban akademik. Penurunan ketegangan pada otot wajah ini secara timbal balik mengirimkan sinyal ke sistem saraf pusat untuk menurunkan aktivitas saraf simpatik, yang akhirnya mengurangi gejala insomnia dan kecemasan pada responden. Hasil penelitian ini mendukung teori bahwa terapi non-farmakologis berupa pijat wajah adalah metode yang efektif dan praktis untuk mengelola stres pada remaja dan mahasiswa.

KESIMPULAN

Hasil signifikan pada one group pretest-posttest (Mean Difference: 8,615) menunjukkan bahwa kombinasi intervensi fisik ini efektif mengatasi stres akademik. Stimulasi pijat wajah dan relaksasi otot memberikan efek sedatif atau penenang yang membantu mengatasi gejala penyerta stres seperti insomnia atau sulit konsentrasi. Sebelum diberikan intervensi, responden dengan kategori tingkat stres normal (30,8%), setelah diberikan intervensi kategori tingkat stres normal menjadi 92.3% . Intervensi ini berhasil menurunkan ambang ketegangan saraf melalui manipulasi fisik, yang dibuktikan secara empiris melalui penurunan skor stres yang signifikan secara statistik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih ditujukan pada segenap civitas akademika Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Amikom Purwokerto yang telah terlibat dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

[1] S. S. Shahab, A. Dekawaty, and Yuniza, “Hubungan Kestabilan Emosi Terhadap Stres Akademik,” *J. Masker Med.*, vol. 10, no. 2, pp. 741–746, 2022.

[2] N. R. Febrianti, N. Surur, and I. Kholili, “Hubungan antara Dukungan Teman Sebaya dengan Stres Akademik pada Siswa,” *J. Psikoedukasi dan Konseling*, vol. 7, no. 1, pp. 1–8, 2023.

[3] I. Rosyidah, A. R. Efendi, M. A. Arfah, P. A. Jasman, and N. Pratami, "Gambaran Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Keperawatan Unhas," *J. abdi*, vol. 2, no. 1, pp. 33–39, 2020.

[4] W. K. Oktavia, R. Fitroh, H. Wulandari, and F. Feliana, "Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik," *Pros. Semin. Nas. Magister Psikol. Univ. Ahmad Dahlan*, pp. 142–149, 2019.

[5] F. Ulfa *et al.*, "Penyesuaian Diri Dan Stres Akademik Mahasiswa Tahun Pertama Self Adjustment And Academic Stress In First-Year University," *Motiv. J. Psikol.*, vol. 4, no. 1, pp. 11–18, 2021.

[6] D. D. Sagita, Daharnis, and Syahniar, "Hubungan Self Efficacy, Motivasi Berprestasi, Prokrastinasi Akademik Dan Stres Akademik Mahasiswa," *J. Bikotetik*, vol. 1, no. 2, pp. 37–72, 2017.

[7] R. Y. Hastuti and E. N. Baiti, "Hubungan Kecerdasan Emosional Dengan Tingkat Stress Pada Remaja," *J. Kesehat.*, vol. 8, no. 2, pp. 84–93, 2019.

[8] F. N. Rahmawati, "Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Stres Akademik," *J. Plakat*, vol. 3, no. 2, pp. 220–229, 2021.

[9] A. Aminatussyadiah, T. Widiatami, A. K. Nikmah, and W. Agustina, "Pengaruh Terapi Akupresur Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Mahasiswa DIII Kebidanan," *J. Borneo Cendekia*, vol. 8, no. 1, 2024.

[10] H. Mustafidah, A. Imantoyo, and S. Suwarsito, "Pengembangan Aplikasi Uji-t Satu Sampel Berbasis Web (Development of Web-Based One-Sample t-Test Application)," *JUITA J. Inform.*, vol. 8, no. 2, pp. 245–251, 2020.

[11] I. Kholili, D. A. Nugroho, and D. N. Khasanah, "Problematika Bimbingan Dan Konseling Bidang Akademik Peserta Didik SMA : A Systematic Literature Review (SLR)," *J. Bimbing. dan Konseling Borneo*, vol. 2, no. 2, pp. 64–78, 2020.

[12] C. Jenny *et al.*, "Meta-Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik Pada Mahasiswa," *IDENTIK J. Ilmu Ekon. Pendidik. dan Tek.*, vol. 02, no. 02, pp. 55–60, 2025.

[13] K. I. P. Sari, S. Muthoharoh, and R. Widiyawati, "Kecemasan Akademik Mahasiswa Kebidanan: Literatur Review," *J. Pengemb. ILMU DAN Prakt. Kesehat.*, vol. 2, no. 3, pp. 166–175, 2023.

[14] N. Hafifah, E. Widiani, and W. R. H, "Perbedaan Stres Akademik Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Berdasarkan Jenis Kelamin Di Fakultas Kesehatan Universitas Tribhuwana Tunggadewi Malang," *Nurs. News (Meriden).*, vol. 2, no. 3, pp. 220–229, 2017.

[15] N. Agustiningsih, "Gambaran Stres Akademik dan Strategi Koping pada Mahasiswa Keperawatan," *J. NERS DAN KEBIDANAN*, vol. 6, no. 2, pp. 241–250, 2019, doi: 10.26699/jnk.v6i2.ART.p241.

[16] M. A. Alim, A. Nabiel, R. Khaeroini, and M. Jamaluddin, "Efektivitas Teknik Journaling terhadap Penurunan Stres Akademik pada Mahasiswa," *J. Psikol.*, vol. 2, no. 4, pp. 1–10, 2025.

[17] D. Avianti, O. R. Setiawati, D. Lutfianawati, P. Studi, and P. Universitas, "Hubungan Efikasi Diri Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati," *PSYCHE J. Psikol. Univ. MUHAMMADIYAH LAMPUNG*, vol. 3, no. 1, pp. 83–93, 2021.

[18] E. A. Ariyanto, "Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Stress pada Remaja di Lapas Anak Blitar," *Pers. J. Psikol. Indones.*, vol. 4, no. 01, pp. 10–21, 2015.

[19] G. A. Indria and W. D. Intarti, "Intervensi Kecemasan Akademik pada Mahasiswa Peminatan Kesehatan : Literature Review," *Bidan Prada*, vol. 14, no. 2, pp. 50–59, 2023.

[20] I. D. Andari, E. Zulfiana, R. A. Harnawati, and N. L. Arisanti, "Peningkatan Pengetahuan Tentang Teknik Relaksasi Akupresure Untuk Mengurangi Stres Belajar Pada Siswa," *J. Masy. Mandiri*, vol. 6, no. 6, pp. 4478–4485, 2022.