Jurnal Psikologi Volume: 1, Nomor 4, 2024, Hal: 1-14

Teknik Relaksasi untuk Kecemasan dan Stres pada Remaja: Kajian Sistemik

Nur Afifah Setiawati[1*], Siti Urmila Ramadhita[2], , Ahmat Zanwar[3], Nanda Noviandina[4]

[1,2,3,4] Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Jakarta nur.afifah170303@gmail.com, sitiurmilar@gmail.com, ahmatzanwar_1106621057@mhs.unj.ac.id, nandanvndn@gmail.com

Abstrak: Artikel ini memuat hasil kajian yang dikaji secara sistematik, terkait artikel-artikel yang terbit antara tahun 2014 sampai dengan tahun 2024, yang secara khusus mengkaji teknik relaksasi untuk kecemasan dan stres pada remaja dengan rentang usia 13-20 tahun di Indonesia. Tujuan penelitian ini guna mengetahui pengaruh berbagai teknik relaksasi terhadap tingkat stres dan keecemasan pada remaja dengan rentang usia 13-20 tahun di Indonesia. Peneliti memutuskan dua kriteria utama dalam pemilihan artikel. Panduan Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analysis (PRISMA) akan digunakan saat memilih artikel untuk ditinjau, hal ini mencakup: penentuan topik dan kriteria, penentuan sumber informasi, pemilihan literatur yang relevan, pengumpulan artikel, dan analisis artikel. Analisis sistematik ini menyediakan informasi komprehensif mengenai teknik relaksasi untuk kecemasan dan stress yang dapat mempengaruhi individu khususnya remaja. Peneliti menemukan lima teknik relaksasi yang mempengaruhi kecemasan dan stress yang dimiliki remaja yang meliputi teknik relaksasi deep breathing, terapi suportif, terapi relaksasi progresif, terapi relaksasi benson, dan relaksasi *autonomous sensory meridian response* (asmr). Memberikan teknik relaksasi dapat menurunkan tingkat kecemasan dan stress yang dialami remaja. Bukti empiris ini menjadi dasar pertimbangan bagi remaja untuk menerima informasi yang tepat mengenai teknik relaksasi sebagai pendekatan proaktif dalam mengatasi kecemasan dan stres agar tidak merugikan diri sendiri atau orang lain.

Kata Kunci: Kecemasan, Relaksasi, Stres, Teknik Relaksasi.

DOI: https://doi.org/10.47134/pjp.v1i4.2581
*Correspondensi: Nur Afifah Setiawati
Email: nur.afifah170303@gmail.com

Received: 04-06-2024
Accepted: 15-07-2024
Published: 29-08-2024

Copyright: © 2024 by the authors. Submitted for open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Abstract: *This article contains the results of a systematic study, related to articles published between 2014 and 2024, which specifically examine relaxation techniques for anxiety and stress in adolescents aged 13-20 years in Indonesia. The aim of this research is to determine the effect of various relaxation techniques on stress and anxiety levels in adolescents aged 13-20 years in Indonesia. Researchers decided on two main criteria in selecting articles. The Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analysis (PRISMA) guidelines will be used when selecting articles for review, this includes: determining topics and criteria, determining sources of information, selecting relevant literature, collecting articles, and analyzing articles. This systematic analysis provides comprehensive information regarding relaxation techniques for anxiety and stress that can affect individuals, especially adolescents. Researchers found five relaxation techniques that influence anxiety and stress in teenagers, including deep breathing relaxation techniques, supportive therapy, progressive relaxation therapy, Benson relaxation therapy, and autonomous sensory meridian response (ASMR) relaxation. Providing relaxation techniques can reduce the level of anxiety and stress experienced by teenagers. This empirical evidence is the basis for consideration for adolescents to receive appropriate information regarding relaxation techniques as a proactive approach in dealing with anxiety and stress so as not to harm themselves or others.*

Keywords: *Anxiety, Relaxation, Relaxation Techniques, Stress.*

Pendahuluan

Kecemasan dan stres adalah dua kondisi psikologis yang seringkali mengganggu kesejahteraan individu dalam kehidupan sehari-hari, kedua kondisi ini dapat muncul sebagai respons terhadap berbagai tekanan dan tantangan yang dihadapi seseorang dalam kehidupan mereka (Ogba et al, 2019; Manurung, 2016; Sadock et al., 2017). Kecemasan merujuk pada keadaan emosi negatif yang muncul secara berlebihan dan berulang terhadap situasi atau objek yang dianggap sebagai ancaman atau risiko (Syarkawi, 2019; Dewi, 2020; Mahfud & Gumantan, 2020). Gejala kecemasan dapat bervariasi, mulai dari rasa gelisah hingga manifestasi jasmani contohnya jantung berdenyut kencang dan tensi tinggi (Ariga, 2019; Mayliyan, 2022; Hafida dkk, 2023). Sementara itu, stres merupakan reaksi terhadap ketidakseimbangan antara tekanan yang diterima individu dengan kemampuannya untuk mengatasi tekanan tersebut. Stres dapat terjadi dalam tingkatan ringan hingga berat, dengan dampak yang bervariasi mulai dari gangguan fisik hingga masalah psikologis yang serius (Alimardani, F., & Yusuf, A. 2020).

Hal ini sudah diketahui sebagian orang karena sifatnya yang lumrah (Bunyamin, 2021; Cahyanto, 2021) dan menggambarkan aktivitas harian. Beberapa orang dapat menjalani beberapa jam sehari tanpa merasa cemas atau gugup terhadap apa pun, namun situasi tertentu dapat menyebabkan *panic attack.* Gejala yang sudah biasa muncul apalagi banyak yang memandang gejala ini sebagai hal biasa yang terjadi pada individu. Rasa cemas itu hal wajar yang mengingatkan kita akan potensi bahaya dan memberikan durasi guna mengevaluasi dan merespons bahaya (Nurlela dan Jannati 2019). Meskipun demikian, penting untuk diingat bahwa individu dapat menghadapi kesulitan jika mereka mempunyai kekhawatiran yang tidak berdasar atau berlebihan. Kecemasan ialah cemas yang samar dan merembet itu melibatkan pikiran negatif dan inferior (Fidalika dan Chicago 2021).

Sejumlah penelitian telah dilakukan untuk mengeksplorasi berbagai aspek dari kecemasan dan stres. Hernawaty dan Mayliyan (2022) membahas tentang gejala-gejala kecemasan dan konsekuensi jangka panjangnya, sementara Hafida et al. (2023) mengemukakan tanda-tanda fisiologis yang terkait dengan kecemasan. Di sisi lain, penelitian oleh Dwitama (2021) dan Furqan (2016) memperkenalkan berbagai tingkatan stres dan dampaknya pada kesejahteraan individu. Namun, masih belum banyak penelitian di Indonesia yang secara spesifik mengeksplorasi pengaruh berbagai teknik relaksasi terhadap tingkat kecemasan dan stres pada remaja. Sebagai contoh, penelitian oleh Rahmawati (2022) hanya meneliti efek yoga pada kecemasan akademik, sedangkan studi oleh Pratama dan Nugraha (2023) terbatas pada pengaruh meditasi terhadap stres akademik tanpa mempertimbangkan faktor-faktor lainnya. Maka dari itu, dibutuhkan penelitian lebih terperinci terkait hal ini guna mendapatkan pemahaman lebih dalam mengenai strategi intervensi yang efektif untuk mengatasi tantangan psikologis yang dihadapi remaja. Literatur yang ditemukan menjelaskan beragam variabel yang mana umumnya memicu kecemasan dan stress pada remaja, serta teknik relaksasi yang dapat membantu meringankan kondisi tersebut.

Saat ini kita perlu mencermati faktor-faktor lain yang menyebabkan stres dan kecemasan, serta teknik relaksasi untuk mengatasinya. Penting untuk mengkaji dampak berbagai teknik relaksasi terhadap tingkat kecemasan dan stres remaja dalam cakupan yang komprehensif, dan tidak cuma terbatas pada tekanan akademis. Maka dari itu, penelitian sistematis ini bertujuan memberikan deskripsi mengenai teknik relaksasi untuk menurunkan tingkat kecemasan dan stres pada remaja secara umum.

Penelitian ini akan meninjau dan menganalisis berbagai metode relaksasi yang telah diterapkan dalam konteks yang berbeda-beda, tidak hanya terbatas pada tekanan akademik tetapi juga mencakup faktor-faktor lain yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis remaja. Dengan mengumpulkan dan mengevaluasi data dari berbagai studi empiris, kajian ini diharapkan dapat mengidentifikasi teknik-teknik yang paling efektif dan memberikan rekomendasi yang dapat diterapkan dalam praktik sehari-hari oleh para profesional kesehatan mental, pendidik, dan orang tua.

Tujuan akhir dari kajian ini guna memperdalam pemahaman mengenai bagaimana remaja dapat mengelola kecemasan dan stres dengan lebih baik, sehingga meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan mereka secara holistik. Kajian ini dimaksudkan guna memberikan wawasan mendalam perihal strategi intervensi yang efektif untuk mengatasi tantangan psikologis pada generasi muda dengan menggunakan data empiris yang relevan. Pemahaman yang lebih baik mengenai kedua penyakit ini penting tidak hanya bagi mereka yang terkena dampaknya tetapi juga bagi masyarakat secara umum. Kami berharap artikel ini memberikan wawasan yang lebih dalam untuk membantu individu mengidentifikasi dan mengelola kecemasan dan stres dengan lebih efektif, sehingga meningkatkan kebahagiaan dan produktivitas dalam kehidupan sehari-hari.

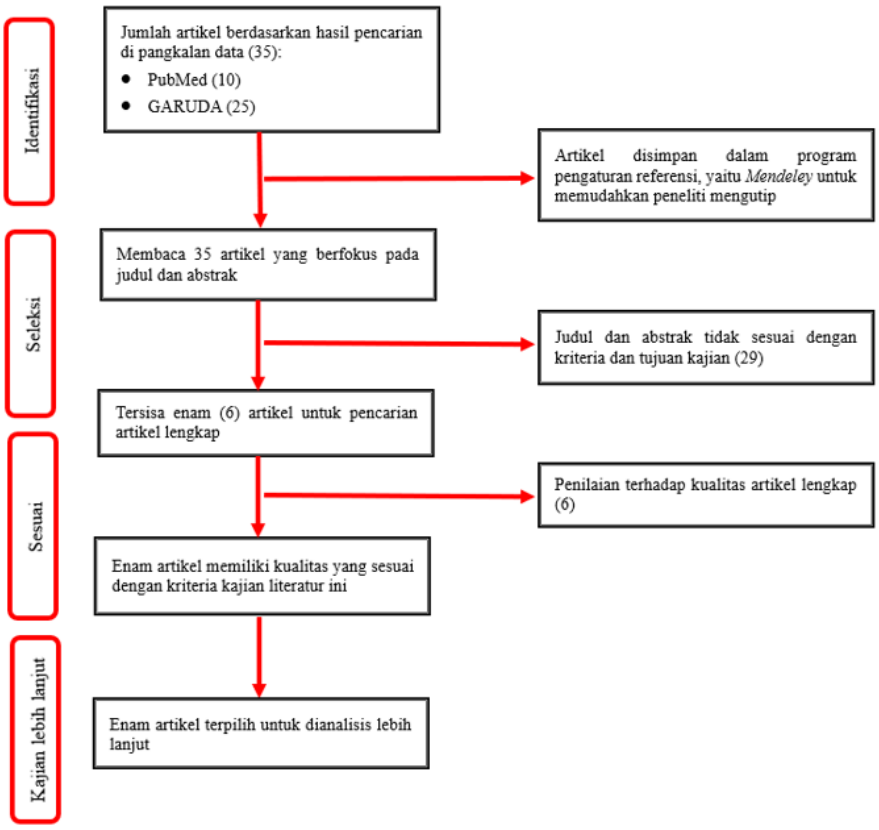
Metode

Peneliti melakukan pencarian artikel dengan topik "Teknik Relaksasi untuk Kecemasan dan Stress Pada Remaja" dengan menggunakan pangkalan data PubMed untuk menghimpun artikel-artikel internasional, serta pangkalan data GARUDA (Garba Rujukan Digital) untuk menghimpun artikel-artikel nasional. Dengan kemudahan akses untuk mendapatkan artikel yang lengkap dari kedua pangkalan data tersebut membuat peneliti dapat melakukan analisis yang mendalam terhadap artikel terpilih. Dalam pencarian artikel-artikel tersebut, peneliti menggunakan kata kunci dalam dua bahasa, yaitu Indonesia dan Inggris yang meliputi: relaksasi *(relaxation)*, kecemasan *(anxiety)*, dan stress. Dengan menggunakan kata kunci dalam dua bahasa tersebut memungkinkan peneliti untuk memperoleh artikel yang mungkin belum terpublikasi di jurnal internasional maupun artikel yang sudah terpublikasi di jurnal internasional.

Peneliti juga memiliki kriteria dalam memilih artikel yang akan digunakan. Terdapat dua kriteria utama, yaitu: (1) Artikel-artikel yang telah dipublikasikan dalam kurun waktu 10 tahun terakhir (2014-2024) dengan harapan isi artikel-artikel tersebut masih relevan dan data empiris yang dilaporkan menunjukkan pengaruh relaksasi untuk kecemasan dan stress pada remaja, (2) Menggunakan desain penelitian berupa pendekatan kuantitatif dan partisipan penelitian adalah para remaja dalam rentang usia 13-20 tahun di Indonesia.

Artikel yang dipilih adalah artikel yang telah dikaji dengan menggunakan panduan *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analysis* (PRISMA), meliputi: mendefinisikan topik dan kriteria, menentukan sumber informasi, memilih literatur yang relevan, mengumpulkan artikel dan menganalisis artikel (PRISMA, 2015).

Berdasarkan hasil penelusuran dengan kriteria tersebut, diperoleh 35 artikel dari dua pangkalan data dengan rincian sebagai berikut: PubMed (10 artikel) dan GARUDA (25 artikel). Selanjutnya 35 artikel tersebut disimpan dalam program pengaturan referensi, yaitu Mendeley untuk memudahkan peneliti membaca judul dan abstrak dari masing-masing artikel. Setelah membaca judul dan abstrak, 29 artikel dieliminasi karena ketidaksesuaian dengan kriteria yang telah ditentukan, sehingga hanya 6 artikel saja yang tersisa. Keenam artikel yang terpilih kemudian dianalisis melalui tiga tahapan, diantaranya: (1) Membaca dan memahami isi artikel secara lengkap, (2) Mengekstraksi hasil bacaan dan diringkas dalam bentuk matriks yang dimuat pada bagian temuan dan pembahasan yang memuat informasi berupa judul dan penulis, tujuan penelitian, tempat penelitian, sampel penelitian, metode pengumpulan data, dan rangkuman hasil penelitian, (3) Peneliti menganalisis persamaan maupun perbedaan pada setiap isi artikel, kemudian temuan-temuan tersebut disimpulkan dalam bentuk kategori. Melalui hasil analisis teridentifikasi lima teknik relaksasi yang dapat mengurangi kecemasan dan stress pada remaja. Hasil analisis dan temuan lainnya lebih lanjut ditulis pada bagian temuan dan pembahasan



Gambar 1. Proses seleksi sumber dengan PRISMA

Hasil dan Pembahasan

Menurut hasil penguraian enam artikel, relaksasi dapat berpengaruh untuk menurunkan tingkat stress dan kecemasan yang dialami remaja. Ringkasan pada masing-masing item dipaparkan dalam tabel 1.

Menurut hasil penguraian artikel tentang relaksasi untuk kecemasan dan stress pada remaja, meliputi Pengaruh Teknik Relaksasi Deep Breathing dan Terapi Suportif (Atika, Y. R., 2023), Pengaruh Terapi Relaksasi Progresif (Furqan, A., 2016), Teknik Relaksasi Progresive Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan (Nurnaningsih., 2020), Efektifitas Teknik Relaksasi Otot Untuk Membantu Siswa Mengurangi Stres Belajar Pada Siswa Kelas XI Di Sma N 1 Sewon (Dwitama, T. R., 2021), Terapi Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Di Masa Pandemi COVID-19 (Cahyanti et al., 2023), dan Pengaruh Relaksasi Autonomous Sensory Meridian Response (Asmr) terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa dalam Menghadapi Skripsi pada Mahasiswa Keperawatan Reguler Tingkat Akhir di Universitas Indonesia Maju (Wahono et al.,2023).

Table 1: Ringkasan Artikel

Peneliti	Tujuan	Tempat Penelitian	Jenis Penelitian	Sampel	Metode Pengumpulan Data	Hasil
Atika, Y. R. (2023). Pengaruh Teknik Relaksasi Deep Breathing dan Terapi Suportif untuk Menurunkan Kecemasan pada Siswa dan Siswi. *JIIP (Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan), 6* (11), 8772-8777.	Guna melihat teknik relaksasi *deep breath* dan suportif efektif dalam mengurangi kecemasan pada peserta didik.	Yogyakarta	kuantitatif eksperimen	Siswa/i MTS X di Yogyakarta	*Focussed Group Discussion (FGD)*, pre-post test mengguna kan *Depression Anxiety and Stress Scale* (DASS-21), dan wawancara awal secara individual	Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan signifikan kecemasan partisipan sebelum dan sesudah mengikuti terapi kelompok menggunaka n teknik relaksasi *deep breath* dan terapi suportif.
Furqan, A. (2016). Pengaruh Terapi Relaksasi Progresif Terhadap Stres Pada Remaja	Mengetahui efektivitas teknik relaksasi progresif terhadap	Lembaga pemasyarakat an Samarinda.	Kuantitatif	20 orang remaja penghuni Lembaga permasyaraka tan.	*Pre-test post test*, Observasi, wawancara singkat	Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan tingkat stres

Penghuni Lembaga Pemasyarakatan *Psikoborneo*, 4(2), 168-174.	manajemen stres pada remaja penghuni lembaga pemasyarakatan.					menggunakan teknik relaksasi progresif pada kelompok eksperimen dan kontrol.
Nurnaningsih. (2020). Teknik Relaksasi Progresive Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian Nasional Berbasis Komputer. *Syifa Al-Qulub*, 4(2), 21-26.	Menerapkan teknik relaksasi guna meminimalisir kecemasan pada siswa SMA menjelang Ujian Nasional Berbasis Komputer (UNBK).	SMAN 1 Bojongsoang	Kuantitatif	Peserta didik kelas 12 yang mencapai angka tertinggi pada skala kecemasan	*Pre-test post test.*	Hasil penelitian menunjukkan bahwa relaksasi progresive efektif mengurangi kecemasan.
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.	Melihat keberhasilan teknik relaksasi otot dalam menurunkan stres akademik pada peserta didik kelas XI SMA N 1 Sewon	SMA N 1 Sewon	Kuantitatif eksperimen	34 peserta didik kelompok eksperimen kelas 11 MIPA 2 dan 34 kelompok kontrol dari kelas 11 IPS 3 menjadi kelas kontrol	Skala stres belajar	Didapatkan hasil dari penelitian ini ialah stress belajar peserta didik kelas 11 di SMAN 1 Sewonberhasil diturunkan dengan teknik relaksasi otot.
Cahyanti, L., Putri, D. S., Fitriana, V., & Yuliana, A. R. (2023). Terapi Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan	Menjelaskan penggunaan terapi relaksasi Benson untuk menurunkan tingkat kecemasan pada remaja pada masa	Desa Gunungpanti Kecamatan Winong Kabupaten Pati	Studi Kasus	2 Warga Desa Gunung Panti	Wawancara, observasi, dan studi dokumentasi keperawatan, HARS (*Hamilton*	Penelitian ini menunjukkan kecemasan bisa diatas dengan terapi relaksasi benson.

Dimasa Pandemi Covid-19. Jurnal Profesi Keperawatan (JPK), 10(2), 125-135.	pandemi COVID-19				*anxiety rating scale*)	
Wahono, W. S., Agustina, M., & Shifa, N. A. (2023). Pengaruh Relaksasi Autonomous Sensory Meridian Response (Asmr) terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa dalam Menghadapi Skripsi pada Mahasiswa Keperawatan Reguler Tingkat Akhir di Universitas Indonesia Maju Jakarta Tahun 2023. *Jurnal Rumpun Ilmu Kesehatan*, 3(3), 145-156.	Melihat keberhasilan relaksasi *Autonomous Sensory Meridian Response* (ASMR) terhadap tingkat kecemasan mahasiswa saat menyelesaikan skripsi, dengan sasaran mahasiswa keperawatan reguler tingkat akhir Universitas Indonesia Maju tahun 2023.	Universitas Indonesia Maju Jakarta	Kuantitatif pre-eksperimental.	59 mahasiswa semester akhir yang sedang menyelesaikan skripsinya di Universitas Indonesia Maju, Jakarta.	*One-group pre-test* dengan HARS (*Hamilton anxiety rating scale.*	Penelitian ini menunjukkan keberhasilan relaksasi *Autonomous Sensory Meridian Response* (ASMR) terhadap penurunan tingkat kecemasan mahasiswa.

Teknik Relaksasi Deep Breathing dan Terapi Suportif

Relaksasi *deep breathing* berarti teknik relaksasi yang sangat sederhana digunakan tanpa memerlukan pelatihan. Terapi suportif bisa memudahkan untuk memaparkan mengenai tanggapan masalah seseorang, mengetahui akar koping yang teridentifikasi guna memberantas kecemasan yang dirasa serta mencegah atau memperkecil kecemasan. Tujuannya guna membantu pengelolaan permasalahan kesehatan jiwa di lingkup sosial, dengan memberikan suportif *therapy* guna meminimalisir kecemasan (Lipsitz, 2019). Menurut pemaparan tersebut, terapi *deep breathing* serta terapi suportif dimanfaatkan guna menurunkan kecemasan remaja.

Berdasarkan hasil analisis artikel tersebut, diketahui bahwa pengobatan yang dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan diantaranya psikoedukasi. Psikoedukasi adalah cara yang efektif guna meminimalisir kecemasan. Masa remaja umumnya merupakan masa penuh gejolak yang dikenal dengan perubahan emosi yang cepat. Manusia punya tiga

emosi dasar. Salah satunya adalah takut, yang jika dikembangkan lebih lanjut dapat menjadi rasa takut. Menyesuaikan diri dengan tipe lain merupakan pemicu kecemasan pada remaja. Sehabis masa pubertas, masing-masing tipe cenderung berinteraksi dengan tipe lain yang memerlukan penyesuaian dan menimbulkan ketegangan emosional.

Riset yang dilaksanakan Syatoto, I. A (2018) dengan 8 orang peserta didik di SMA N 1 Jetis menunjukkan bahwa peserta didik didapatkan nilai kecemasan akademiknya menurun dari 1 menjadi 17 setelah peserta didik tersebut mendapatkan perlakuan dengan relaksasi *deep breath* dan suportif. Peserta didik yang menderita kecemasan akademik memiliki pola kecemasan yang mengarah pada aktivitas mental. Peserta didik menunjukkan pemikiran, pandangan, serta asumsi yang berfokus pada tantangan akademik yang mereka hadapi. Peserta didik merasa cemas dan gugup serta memiliki asumsi buruk terhadap dirinya dan studinya. Asumsi tersebut memicu peserta didik mengalami kecemasan di studinya, maka dari itu teknik *deep breath* guna mengurangi kecemasan akademik dapat efektif dalam mengurangi kecemasan akademik. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa setelah pengobatan dengan teknik *deep breath* dan suportif, peserta didik lebih terbuka terhadap masalah yang dialaminya dan mampu mengatasi kecemasannya (Atika, Y.R., 2023).

Terapi Relaksasi Progresif

Terapi Relaksasi Progresif juga merupakan temuan dari hasil analisis artikel pada kajian ini. Teknik relaksasi progresif merupakan terapi dimana konseli menegangkan dan kemudian mengendurkan otot-otot tertentu. Teknik ini menggabungkan latihan *deep breath* dengan serangkaian penegangan dan pelemasan otot. Edmund Jacob mencetuskan relaksasi progresif pada tahun 1929. Berdasarkan hasil analisis pada artikel tersebut, diketahui bahwa remaja yang mengalami kecemasan dan mempunyai stress bukan hanya dari kalangan pelajar saja tetapi juga remaja narapidana. Remaja sering mengalami pertengkaran sesama remaja di penjara. Kemarahan mudah terpicu disebabkan oleh tanda stres dan bermanifestasi sebagai perilaku agresif. Teknik relaksasi progresif teruji menurunkan nilai stres rerata 4,7 poin pada kelompok kontrol. Dengan melibatkan otot fisik secara langsung (terapi otot), organ dalam tubuh juga merespons secara langsung, berefek langsung pada indikator fisiologis seperti penurunan detak jantung, ritme pernapasan, dan tonus otot.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Nurnaningsih (2020) di SMAN 1 Bojongsoang menunjukkan bahwa 60 % peserta didik punya kecemasan yang tinggi, 30 % menengah dan 10 % rendah. Peserta mendapat teknik relaksasi *progressive* dalam enam sesi. Setiap dua sesi, dilakukan penilaian terhadap perkembangan tingkat kecemasan. Peserta yang tergolong memiliki tingkat kecemasan tinggi dan ditangani dengan metode relaksasi progresif ini diberi tugas bersantai di rumah setiap hari sebelum dan sesudah tidur. Sesudah enam sesi relaksasi *progressive*, hasilnya menunjukkan tingkat kecemasan peserta didik menurun. Artinya peserta yang mempunyai kecemasan tinggi mengalami penurunan sebesar 20%, dan peserta yang mempunyai kecemasan sedang lenyap.

Penelitian terakhir juga melaporkan bahwa peserta didik paling banyak mengalami gelisah 51%, mudah kesal pada diri sendiri 55%, hampir setiap hari sulit istirahat 52%, hampir setiap hari mudah kesal 65% menunjukkan bahwa cara menangani stres pada remaja sebagian masih rendah, setiap individu memiliki tuntutan yang berbeda baik secara pribadi maupun sosial. Setelah peserta didik diberikan treatment relaksasi otot progresif sebagian besar kategori stress ringan sebanyak 26 orang dengan persentase (83,9%), stres sedang sebanyak empat peserta didik dengan (12,9%), stres normal satu peserta didik dengan (3,2%). Stres membawa ketegangan pada otot, yang bahkan mungkin remaja tidak menyadari sama sekali. Maka teknik relaksasi otot progresif terbukti efektif untuk meredakan stress (Khansa, 2023).

Terapi Relaksasi Benson

Terapi relaksasi Benson menurut Samfriati (Yuliana, 2023) merupakan relaksasi yang mengkombinasikan teknik pernapasan dengan penuturan positif yang diyakini oleh individu dapat menenangkan diri dan mempengaruhi kesehatannya. Relaksasi ini memiliki fokus pada pemberian kata-kata positif secara berulang disertai dengan keadaan relaks dan pola ketukan yang teratur.Solehati menyebutkan (Yuliana, 2023) teknik relaksasi benson dilakukan dua kali sehari dengan durasi 5 sampai 10 menit. Setelah melakukan terapi benson manfaat yang dapat dirasakan diantaranya ketenangan batin, mengurangi ketegangan, meningkatkan kualitas tidur, meningkatkan keyakinan, serta berkurangnya rasa khawatir, kecemasan, dan gelisah.

Berdasarkan hasil analisis pada artikel ini kecemasan remaja meningkat dikarenakan pandemi COVID-19. Frekuensi kecemasan selama pandemi di tahun 2020 kategori ringan sebesar 2,1%; kategori sedang sebesar 43,9%; dan kategori berat sebesar 54%. Untuk menyikapi hal ini diperlukan terapi baik terapi farmakologis dengan pemberian obat anti cemas dan terapi non farmakologis dengan relaksasi, distraksi, maupun pengendalian pernafasan.

Artikel ini mengacu pada 2 penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa terapi relaksasi benson terbukti efektif untuk mengurangi tingkat kecemasan. Penelitian pertama dilakukan oleh Samfriati dkk (2020) memperoleh hasil positif. Sebelum dilakukan intervensi sebanyak 10 responden berada pada kategori berat (33,3%) dan 20 responden berada pada kategori sedang (66,7%). Setelah dilakukan intervensi sebanyak 5 responden berada pada kategori berat (16,7%), 23 responden berada pada kategori sedang (76,7%), dan 2 responden berada pada kategori ringan (6,7%). Penelitian kedua dilakukan oleh Abdurouf dkk (2021) memperoleh hasil positif. Sebelum dilakukan intervensi sebanyak 10 responden berada pada kategori ringan (71,4%) dan 4 responden berada pada kategori sedang (28,6%). Setelah dilakukan intervensi sebanyak 12 responden berada pada tingkat ringan (85,7%) dan 2 responden berada pada tingkat sedang (14,3%). Hal ini sesuai dengan hasil yang didapatkan dalam artikel yang menunjukkan perubahan positif pada kedua remaja yang menjadi responden (Yuliana, 2023). Dalam artikel ini disebutkan bahwa tingkat kecemasan kedua responden disebabkan oleh ketakutan terhadap penularan virus COVID-19 yang

dapat terjadi jika berinteraksi dengan orang lain di luar rumah. Sebelum diberikan terapi relaksasi benson, kedua responden tersebut berada pada kategori tingkat kecemasan sedang dengan skor 25 dan 20. Setelah diberikan terapi relaksasi benson, kedua responden tersebut berada pada kategori tingkat kecemasan ringan dengan skor 15 dan 13. Maka dari itu terapi relaksasi benson ini dikatakan efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan pada remaja.

Relaksasi *Autonomous Sensory Meridian Response* (ASMR)

Terapi relaksasi *Autonomous Sensory Meridian Response* (ASMR) merupakan teknik relaksasi yang memanfaatkan indra sensorik individu yang menimbulkan sensasi tertentu pada tubuh karena adanya stimulus auditori maupun visual yang menenangkan. Stimulus ini diilustrasikan sebagai rasa menggelitik yang menyenangkan dan menyebar dari kulit kepala dan leher ke seluruh tubuh yang dapat merangsang ketenangan pada individu (Wahono et al., 2023). Potter & Perry (dalam Wahono et al., 2023) menyebutkan ketenangan yang timbul akan membuat individu menjadi lebih rileks baik secara pikiran, psikologis, maupun fisik dengan mengurangi ketegangan pada otot di seluruh tubuh.

Artikel ini mengacu pada penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Barrat & Davis dengan hasil positif yaitu dari 475 peserta sebanyak 70% menyatakan bahwa menonton video ASMR dengan tujuan menghadapi stres, 82% dengan tujuan meningkatkan kualitas tidur, dan 98% untuk bersantai. Hasil ini menimbulkan pertanyaan lanjutan yang digunakan dalam penelitian pada artikel ini mengenai apakah ASMR juga dapat dijadikan sebagai pendekatan lain untuk mengatasi kecemasan. Hal ini dikarenakan stres, insomnia, dan ketegangan berlebihan merupakan faktor yang dapat meningkatkan tingkat kecemasan.

Berdasarkan hasil penelitian Wahono dkk (2023) menunjukkan hasil positif dimana responden mengalami penurunan tingkat kecemasan setelah dilakukannya intervensi relaksasi *Autonomous Sensory Meridian Response* (ASMR). Sebelum dilakukan teknik relaksasi *Autonomous Sensory Meridian Response* (ASMR) sebanyak 7 responden berada pada kategori tingkat kecemasan ringan (46,7%), 5 responden berada pada kategori tingkat kecemasan sedang (33,3%), dan 3 responden berada pada kategori tingkat kecemasan berat (20%). Setelah dilakukan teknik relaksasi *Autonomous Sensory Meridian Response* (ASMR) sebanyak 11 responden tidak lagi mengalami kecemasan (46,7%), 2 responden berada pada kategori tingkat kecemasan ringan (13,3%), dan 2 responden berada pada kategori tingkat kecemasan sedang (13,3%).

Simpulan

Dengan memperhatikan bahwa kecemasan dan stres secara signifikan berdampak pada kesehatan mental remaja, penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki secara lebih mendalam efektivitas teknik relaksasi sebagai alternatif dalam mengelola kondisi ini. Melalui tinjauan literatur yang cermat, studi ini menyoroti pentingnya penelitian yang lebih luas dan beragam tentang aplikasi teknik relaksasi pada remaja, khususnya di konteks

Indonesia. Ditemukan bahwa teknik-teknik seperti pernafasan dalam, relaksasi otot progresif, dan terapi suportif memberikan dampak yang signifikan dalam mengurangi tingkat kecemasan dan stres pada remaja.

Beberapa penelitian telah membahas gejala, konsekuensi, dan faktor-faktor penyebab kecemasan dan stres, namun masih terdapat kekurangan dalam mengeksplorasi pengaruh teknik relaksasi secara luas pada remaja, terutama di Indonesia. Maka dari itu, kajian tersebut dimaksud guna memuat celah melalui menyelidiki berbagai teknik relaksasi dan dampaknya pada kecemasan dan stres remaja. Melalui pencarian artikel di PubMed dan GARUDA. Analisis terhadap enam artikel yang relevan mengungkapkan bahwa penggunaan teknik-teknik relaksasi ini tidak hanya bermanfaat untuk mengurangi gejala kecemasan dan stres, tetapi juga menekankan pentingnya pendekatan psikoedukasi dan identifikasi sumber koping sebagai bagian integral dari intervensi. Meskipun penelitian lebih lanjut masih diperlukan, hasil penguraian ini menghadirkan interpretasi yang spesifik mengenai peran teknik relaksasi dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja.

Diharapkan bahwa kajian ini dapat memberikan refrensi guna pengembangan selanjutnya mengenai penggunaan teknik relaksasi sebagai strategi efektif dalam manajemen kecemasan dan stres pada remaja, dengan tujuan akhir meningkatkan kesejahteraan mental mereka.

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. doi: https://doi.org/10.1186/1472-6874-14-15

Alimardani, F., & Yusuf, A. (2020). Hubungan antara Kecemasan dan Stres dengan Kesejahteraan Psikologis pada Individu Dewasa Muda. *Jurnal Psikologi Terapan*, 8(2), 123-135.

Amanah, S., Jauhari, R., & Sutja, A. (2023). Analisis Tingkat Stress Akademik pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 19 Kota Jambi. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, *7*(1), 4578-4581. doi: https://doi.org/10.31004/jptam.v7i1.5959

Andari, I. D., Zulfiana, E., Harnawati, R. A., & Arisanti, N. L. (2022). Peningkatan Pengetahuan Tentang Teknik Relaksasi Akupresur Untuk Mengurangi Stres Belajar Pada Siswa. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, *6*(6), 4478-4485. doi: https://doi.org/10.31764/jmm.v6i6.10824

Ariyanto, E. A. (2015). Pengaruh relaksasi otot progresif terhadap tingkat stress pada remaja di Lapas Anak Blitar. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, *4*(1). doi: https://doi.org/10.30996/persona.v4i1.496

Atika, Y., & Purnamasari, A. (2023). Pengaruh Teknik Relaksasi Deep Breathing dan Terapi Suportif untuk Menurunkan Kecemasan pada Siswa dan Siswi. *R.JIIP (Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan)*, *6*(11), 8772-8777. doi: https://doi.org/10.54371/jiip.v6i11.2675

Ayamah., & Kardina, A.(2022). The Effect Of Progressive Muscle Relaxation Techniques On Sleep Quality Among Adolescents. *Journal Of Nursing Research*, 2(1), 22-30.

Bunyamin, A. (2021). Mengelola Stres dengan Pendekatan Islami dan Psikologis. *Idaarah: Jurnal Manajemen Pendidikan*, *5*(1), 145-159. doi: https://doi.org/10.24252/idaarah.v5i1.20971

Cahyanti, L., Putri, D. S., Fitriana, V., & Yuliana, A. R. (2023). Terapi Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Profesi Keperawatan (JPK), 10*(2), 125-135.

Cahyanto, E. B., & Suratih, K. (2021). Effect of Progressive Muscle Relaxation on Anxiety. *Placentum: Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Aplikasinya*, 9(3). doi: https://doi.org/10.20961/placentum.v9i3.54783

Carisa, F. (2022). Pengaruh relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan mahasiswa Fakultas Kedokteran di Indonesia. *e-CliniC, 10*(2), 250-25. doi: https://doi.org/10.35790/ecl.v10i2.39185

Carisa, F., & Wahyuni, O. D. (2022). Effect of Progressive Muscle Relaxation on Anxiety Level of Medical Faculty Students in Indonesia. *e-CliniC*, *10*(2), 250-256. doi: https://doi.org/10.35790/ecl.v10i2.39185

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.

Elly, N., Annisa, R., & Al Ghazali, S., Ervan. (2023). Literature Review: Terapi Relaksasi Benson Berpengaruh Terhadap Kualitas Tidur Lansia. *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendikia*, *2*(6), 1-7.

Furqan, A. (2016). Pengaruh Terapi Relaksasi Progresif Terhadap Stres Pada Remaja Penghuni Lembaga Pemasyarakatan. *Psikoborneo, 4*(2), 168-174. doi: http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v4i2.3996

Ginata, A. J., Astuti, R. D. I., & Hartati, J. (2023). Tingkat Stres Berdasarkan Jenis Stresor pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kedokteran Unisba. *Jurnal Riset Kedokteran*, 25-30. doi: https://doi.org/10.29313/jrk.vi.1915

Hafida, H., Effendi, Z., & Purwanto, S. (2023, November). Pengaruh Kombinasi Metode Butterfly Hug Dan Terapi Musik Terhadap Perubahan Tingkat Kecemasan Pada Remaja. *In Proceeding Seminar Nasional Keperawatan* (Vol. 9, No. 1, pp. 190-202).

Hasni, N. I., Supriatun, E., & Toruan, S. A. L. (2023). Penerapan Psikoedukasi Dalam Penanganan Stress Akademik Pada Siswa Di Sma N 1 Sliyeg Kabupaten Indramayu. *Journal Pengabdian kepada Masyarakat*, *2*(1), 49-60. doi: https://doi.org/10.31884/nadimas.v2i1.21

Hayati, S. A., Aminah, & Prasetia, M. E. (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), 68-79. doi: http://dx.doi.org/10.31602/jpaiuniska.v8i1.7258

Hernawaty, T. (2022). Teknik Relaksasi Menurunkan Kecemasan: Narrative Review. *JCI: Jurnal Cakrawala Ilmiah, 2*(3). doi: https://doi.org/10.53625/jcijurnalcakrawalailmiah.v2i3.4028

Juliawati, D., Ayumi, R. T., Yandri, H., & Alfaiz, A. (2019). Efektivitas relaksasi teknik meditasi untuk membantu siswa mengatasi stres sebelum menghadapi ujian nasional. *Indonesian Journal of Learning Education and Counseling*, *2*(1), 37-45. doi: doi.org/10.31960/ijolec.v2il.151

Mayliyan, A. K. (2022). Pengaruh Afirmasi Positif Terhadap Depresi, Ansietas, Dan Stres Warga Binaan Di Rutan Pada Kasus Penyalahgunaan Napza. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia, 10*(4), 683-688. doi:https://doi.org/10.26714/jkj.10.4.2022.683-690

Ningsih, D. R. (2020). Pengaruh Relaksasi Untuk Kontrol Emosi. *Al-Isyrof Jurnal Bimbingan Konseling Islam, 2*(1). doi: https://doi.org/10.51339/isyrof.v2i2.208

Ningsih, D. W., Rosita, T., & Yuliani, W. (2023). Layanan Bimbingan Kelompok Melalui Teknik Deep Breathing Untuk Mengurangi Kecemasan Akademik Pada Peserta Didik Sman 1 Margaasih. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling dalam Pendidikan)*, *6*(5), 410-421. doi: 10.22460/fokusv6i5.20768

Noorrakhman, Y., & Pratikto, H. (2022). Relaksasi nafas dalam (deep breathing) untuk menurunkan kecemasan pada lansia. *INNER: Journal of Psychological Research*, *1*(4), 215-222.

Nurfitriyani, E., & Sugiyanto, E. P. (2022). Penerapan Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Remaja Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, *6*(2), 76–82. doi: https://doi.org/10.33655/mak.v6i2.133

Nurnaningsih. (2020). Teknik Relaksasi Teknik Relaksasi Progresif Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian Nasional Berbasis Komputer. *Syifa Al-Qulub*, *4*(2), 21-26. doi: http://dx.doi.org/10.15575/saq.v4i2.7576

Palupi, T. N. (2020). Tingkat stres pada siswa-siswi sekolah dasar dalam menjalankan proses belajar di rumah selama pandemi covid-19. *Jurnal psikologi pendidikan dan pengembangan sdm*, *9*(2), 18-29.

Pastari, M. (2023). Pengaruh Expressive Writing Therapy Terhadap Kecemasan Pada Pengguna Narkoba. *(JPP) Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang, 18*(1), 59-64. doi: https://doi.org/10.36086/jpp.v18i1.1686

Pratiwi, T. I. (2022). Penerapan teknik relaksasi untuk menangani kecemasan menghadapi ujian pada siswa. *Jurnal BK Unesa,* 12(2).

Rahayu, P., Sartika, M., & Nengsih, E. R. (2024). Pemberian Guide Imagery Sebagai Tatalaksana Respon Psikologis Pada Remaja Dengan Resiko Dm Di Sman 3 Tambun Selatan" Tahun 2023. *PROFICIO*, *5*(1), 449-454. https://doi.org/10.36728/jpf.v5i1.2955

Rahmawati, F. N. (2021). Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Stres Akademik. *Plakat (Pelayanan Kpd. Masyarakat)*, *3*(2). https://doi.org/10.30872/plakat.v3i2.6743

Rasyidin, M. U., & Pratiwi, T. I. (2022). Penerapan teknik relaksasi untuk menangani kecemasan menghadapi ujian pada siswa.

Rizal, S. (2019). Implementasi Teknik Relaksasi Dalam Menurunkan Gejala Relapse Emosi Klien Id Di Desa Lembang Kec. Lembang, Kab. Bandung Barat. *Jurnal Ilmiah Rehabilitasi Sosial (Rehsos)*, *1*(2).

Sari, I. D. A. (2020). Mereduksi Stres Dalam Belajar Dengan Menggunakan Strategi Relaksasi. *Nusantara of Research: Jurnal Hasil-hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri*, *7*(2), 79-85. doi: https://doi.org/10.29407/nor.v7i2.15057

Soeli, Y. M., Yusuf, M. N. S., & Lakoro, D. D. K. (2021). Tingkat Stres Siswa Pada Sekolah yang Menerapkan Sistem Full Day School. *Jambura Nursing Journal*, *3*(1), 1-11. doi: https://doi.org/10.37311/jnj.v3i1.9822

Syatoto, I. A. (2018). Pengaruh Teknik Relaksasi Deep Breathing Terhadap Penurunan Kecemasan Akademik Siswa Kelas XI. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*, *4*(8).

Wahono, W. S., Agustina, M., & Shifa, N. A. (2023). Pengaruh Relaksasi Autonomous Sensory Meridian Response (Asmr) terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa dalam Menghadapi Skripsi pada Mahasiswa Keperawatan Reguler Tingkat Akhir di Universitas Indonesia Maju. *Jurnal Rumpun Ilmu Kesehatan, 3*(3), 145-156. doi: https://doi.org/10.55606/jrik.v3i3.2631

Wahyudianto, A., & Ruliyatin, E. (2020). Penerapan Konseling Individual Teknik Relaksasi Untuk Mengurangi Kebiasaan Merokok Siswa XI DITF SMKN Pasirian. *HELPER: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, *37*(1), 16-22. doi: https://doi.org/10.36456/helper.vol37.no1.a2829

Yuliastini, N. K. S. (2020). Efektivitas model konseling behavioral dengan teknik relaksasi untuk meminimalisasi kecemasan dalam menghadapi mata pelajaran matematika. *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*, *6*(1), 1-5. doi: https://doi.org/10.21067/jki.v6i1.4922