

Efektivitas Pelatihan Terapi Relaksasi terhadap Stres Akademik Mahasiswa Tahun Awal Menghadapi Ujian Ma'had

Abd Hamid Cholili^{1*}

¹ Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, Malang, Indonesia,
Hamidcholili@uin-malang.ac.id

Rikat Kariono²

² Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
240401210002@student.uin-malang.ac.id

Muhammad Syifaul Muntafi³

³ Universitas Islam Negeri Sunan Ampel, Surabaya, Indonesia,
muhammad.syifaul.muntafi@uinsa.ac.id

*E-mail: Hamidcholili@uin-malang.ac.id

Abstract

Academic stress leading up to final exams can trigger biological and psychological symptoms that interfere with learning. This study aims to examine the effect of relaxation therapy training on stress in freshman students at UIN Maulana Malik Ibrahim Malang facing their final semester exams. Conceptually, this study offers novelty by testing the effectiveness of a brief relaxation intervention (single-session intervention) in a relatively rarely studied religio-academic context, particularly in freshman students who are in the transition phase of academic adaptation and the dormitory environment. The study design used a one-group pretest-posttest. Participants were 25 second-semester students who participated in the training and had complete pretest and posttest data. The intervention consisted of relaxation training (deep breathing and progressive muscle relaxation) for approximately 2 hours, including brief psychoeducation, demonstrations, and guided exercises. Stress levels were measured using a 32-item scale based on biological and psychological aspects. Analysis used the Wilcoxon Signed-Rank test. The results showed that the change in stress scores before and after the training was not statistically significant ($Z = -1.010$; $p = 0.312$; $N = 25$). This finding should not be understood as a failure of the intervention, but rather as a scientifically valid result indicating that a single-session relaxation intervention is not powerful enough to produce statistically measurable changes in stress in this context. Theoretically, this finding provides an important contribution to the literature on the limitations of the effectiveness of short-term interventions, and confirms that academic stress regulation likely requires a more sustained, multimodal, and contextual approach. Therefore, this study has implications for the development of a more comprehensive academic stress intervention model, taking into account the duration of the training, the intensity of the self-practice, and contextual factors such as academic demands and the Ma'had environment. Recommendations for further research include the use of experimental designs with control groups, increasing the frequency of interventions, and integrating psychological and spiritual approaches that are more adaptive to the characteristics of first-year students.

Keywords: Relaxation, Academic Stress, Students, Exams.

Abstrak

Stres akademik menjelang ujian akhir dapat memunculkan gejala biologis dan psikologis yang mengganggu fungsi belajar. Penelitian ini bertujuan menguji pengaruh pelatihan terapi relaksasi terhadap stres pada mahasiswa awal UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang menghadapi Ujian Akhir Semester Ma'had. Secara konseptual, penelitian ini menawarkan kebaruan dengan menguji efektivitas intervensi relaksasi singkat (single-session intervention) dalam konteks religio-akademik yang relatif jarang dikaji, khususnya pada mahasiswa tahun awal yang berada dalam fase transisi adaptasi akademik dan lingkungan berasrama. Desain penelitian menggunakan one-group pretest-posttest. Partisipan adalah 25 mahasiswa semester dua yang mengikuti pelatihan dan memiliki data pretest dan posttest lengkap. Intervensi berupa pelatihan relaksasi (pernapasan dalam dan relaksasi otot progresif) selama ±2 jam, mencakup psikoedukasi singkat, demonstrasi, dan latihan terpandu. Tingkat stres diukur menggunakan skala 32 item. Efektivitas Pelatihan Terapi Relaksasi terhadap Stres Akademik Mahasiswa Tahun Awal Menghadapi Ujian Ma'had : Abd Hamid Cholili, Rikat Kariono, Muhammad Syifaul Muntafi: Volume 2, No. 1 2026

berbasis aspek biologis dan psikologis. Analisis menggunakan uji Wilcoxon Signed-Rank. Hasil menunjukkan bahwa perubahan skor stres sebelum dan sesudah pelatihan tidak signifikan secara statistik ($Z = -1,010$; $p = 0,312$; $N = 25$). Temuan ini perlu dipahami bukan sebagai kegagalan intervensi, melainkan sebagai hasil ilmiah yang sah yang mengindikasikan bahwa intervensi relaksasi satu sesi belum cukup kuat untuk menghasilkan perubahan stres yang terukur secara statistik dalam konteks ini. Secara teoretis, temuan ini memberikan kontribusi penting dalam memperkaya literatur mengenai batasan efektivitas intervensi jangka pendek, serta menegaskan bahwa regulasi stres akademik kemungkinan memerlukan pendekatan yang lebih berkelanjutan, multimodal, dan kontekstual. Dengan demikian, penelitian ini berimplikasi pada pengembangan model intervensi stres akademik yang lebih komprehensif, dengan mempertimbangkan durasi pelatihan, intensitas latihan mandiri, serta faktor kontekstual seperti tuntutan akademik dan lingkungan Ma'had. Rekomendasi untuk penelitian lanjutan meliputi penggunaan desain eksperimental dengan kelompok kontrol, peningkatan frekuensi intervensi, serta integrasi pendekatan psikologis dan spiritual yang lebih adaptif terhadap karakteristik mahasiswa tahun awal.

Kata kunci: Relaksasi, Stres Akademik, Mahasiswa, Ujian.

1. INTRODUCTION

Ujian akhir merupakan situasi evaluatif yang sering dipersepsikan sebagai stresor utama pada mahasiswa, terutama pada mahasiswa tahun awal yang masih berada pada fase transisi akademik dan adaptasi lingkungan kampus. Stres dipahami sebagai respons ketika tuntutan lingkungan dinilai melebihi sumber daya individu, sehingga memunculkan reaksi biologis dan psikologis (Sarafino & Smith, 2011). Pada konteks ujian, stres dapat tampak sebagai keluhan fisik (misalnya gangguan tidur, sakit kepala, keluhan pencernaan) dan gejala psikologis (misalnya sulit konsentrasi, gelisah, mudah marah), yang pada akhirnya mengganggu proses belajar dan performa akademik.

Berbagai intervensi nonfarmakologis dilaporkan bermanfaat untuk menurunkan stres dan kecemasan, termasuk teknik relaksasi dan latihan pernapasan. Tinjauan sistematis menunjukkan bahwa progressive muscle relaxation (PMR) efektif menurunkan stres, kecemasan, dan depresi pada populasi dewasa, meskipun besarnya efek bervariasi tergantung pada konteks, durasi, dan komponen pendukung intervensi (Khir et al., 2024). Tinjauan naratif terhadap praktik pernapasan juga menekankan bahwa intervensi cenderung lebih efektif bila melibatkan pelatihan terpadu, sesi berulang, dan praktik jangka panjang dibandingkan dengan sesi tunggal yang sangat singkat (Bentley et al., 2023). Selain itu, meta-analisis menunjukkan bahwa intervensi berbasis mindfulness efektif dalam menurunkan test anxiety dalam konteks akademik (Yilmazer et al., 2024).

Sedangkan untuk intervensi psikologi terkait penanganan stres sudah beberapa dilakukan, di antara hasil penelitian tersebut yaitu bahwa stres dapat direduksi melalui pelatihan koping religius (Cholili et al., 2024), pelatihan regulasi emosi (Valentine, 2024) serta stress dapat dipengaruhi oleh beban kerja (Amany, 2024).

Namun demikian, temuan-temuan tersebut umumnya diperoleh dari konteks populasi umum atau mahasiswa pada sistem pendidikan konvensional, sehingga belum sepenuhnya mempertimbangkan karakteristik lingkungan pendidikan berbasis asrama religius seperti Ma'had. Dalam konteks ini, mahasiswa tidak hanya menghadapi tuntutan akademik, tetapi juga tuntutan aktivitas keagamaan, kedisiplinan asrama, serta keterbatasan waktu personal yang dapat memperkuat tekanan psikologis. Oleh karena itu, efektivitas intervensi relaksasi dalam konteks Ma'had belum dapat diasumsikan sama dengan konteks pendidikan umum.

Selain itu, meskipun berbagai penelitian telah menunjukkan efektivitas teknik relaksasi, masih terdapat kesenjangan penelitian terkait durasi dan intensitas intervensi, khususnya mengenai efektivitas pelatihan relaksasi dalam format sesi tunggal (single session). Secara teoritik, berdasarkan perspektif self-regulation dan learning theory, keterampilan relaksasi memerlukan

Efektivitas Pelatihan Terapi Relaksasi terhadap Stres Akademik Mahasiswa Tahun Awal Menghadapi Ujian Ma'had : Abd Hamid Cholili, Rikat Kariono, Muhammad Syifa'ul Muntafi: Volume 2, No. 1 2026

proses pembelajaran, pengulangan, dan internalisasi agar dapat memberikan efek yang stabil. Respons relaksasi (relaxation response) juga tidak hanya bergantung pada paparan awal, tetapi pada konsistensi latihan yang memungkinkan individu mengembangkan kontrol fisiologis dan kognitif terhadap stres. Oleh karena itu, intervensi dalam bentuk satu sesi berpotensi menghasilkan efek yang terbatas atau sementara, terutama pada individu yang belum memiliki pengalaman sebelumnya dalam teknik relaksasi.

Dalam konteks mahasiswa Ma'had di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, beban aktivitas asrama dan tuntutan capaian ujian Ma'had berpotensi menambah tekanan akademik. Observasi awal dan wawancara singkat dengan beberapa mahasiswa menunjukkan adanya kekhawatiran terhadap kesulitan materi dan padatnya jadwal menjelang ujian. Kondisi ini mengindikasikan adanya kebutuhan intervensi yang praktis, efisien, namun tetap efektif dalam membantu mahasiswa mengelola stres akademik.

Berdasarkan uraian tersebut, gap penelitian yang diidentifikasi meliputi: (1) keterbatasan penelitian mengenai efektivitas terapi relaksasi dalam konteks mahasiswa berbasis Ma'had, (2) minimnya kajian mengenai efektivitas intervensi relaksasi dalam format sesi tunggal, serta (3) belum jelasnya sejauh mana intervensi singkat dapat memberikan dampak terhadap stres akademik pada mahasiswa tahun awal.

Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh pelatihan terapi relaksasi terhadap stres mahasiswa tahun awal UIN Malang yang menghadapi Ujian Akhir Semester Ma'had. Hipotesis penelitian adalah: (H0) tidak terdapat perbedaan tingkat stres sebelum dan sesudah pelatihan relaksasi; (H1) terdapat perbedaan tingkat stres sebelum dan sesudah pelatihan relaksasi.

2. METHODS

Desain

Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pra-eksperimen one-group pretest-posttest yang bersifat pilot study/preliminary study. Tingkat stres diukur sebelum pelatihan (pretest), kemudian partisipan mengikuti pelatihan terapi relaksasi, dan setelah itu dilakukan pengukuran ulang (posttest).

Partisipan dan Teknik Sampling

Populasi target adalah mahasiswa semester dua yang tinggal di Ma'had Sunan Ampel Al-Aly UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Teknik sampling yang digunakan adalah non-probability sampling dengan pendekatan convenience sampling (Arikunto, 2010). Sebanyak 30 mahasiswa direncanakan sebagai peserta, namun pelatihan diikuti oleh 25 mahasiswa dan seluruhnya memiliki data pretest dan posttest lengkap sehingga dianalisis ($N = 25$).

Prosedur Intervensi

Sebelum pelatihan, peneliti melakukan identifikasi kebutuhan (Training Needs Analysis) melalui wawancara singkat dan penyebaran kuesioner daring. Pelatihan dilaksanakan satu sesi (± 2 jam) di lingkungan kampus, mencakup: (1) pretest (± 10 menit), (2) psikoedukasi mengenai stres dan prinsip relaksasi disertai diskusi (± 60 menit), (3) latihan terpandu relaksasi pernapasan dalam dan relaksasi otot progresif melalui demonstrasi/role play (± 30 menit), serta (4) posttest (± 10 menit).

Instrumen

Stres diukur menggunakan skala stres yang disusun peneliti dengan mengacu pada aspek biologis dan psikologis stres (Sarafino & Smith, 2011). Skala terdiri dari 32 item yang mencakup

gejala biologis (misalnya sakit kepala, gangguan tidur, pencernaan, nafsu makan, dan keringat berlebih) serta gejala psikologis (kognisi, emosi, dan perilaku). Respons diberikan menggunakan skala Likert 4 poin (1 = sangat tidak setuju, 2 = tidak setuju, 3 = setuju, 4 = sangat setuju). Item yang bersifat favorabel diberi skor terbalik. Skor total yang lebih tinggi menunjukkan tingkat stres yang lebih tinggi.

Uji Validitas dan Reliabilitas

Uji validitas item dilakukan melalui korelasi item-total menggunakan Pearson. Pada uji awal (N = 39), kriteria validitas menggunakan r tabel 0,316 ($\alpha = 0,05$). Sebagian besar item memenuhi kriteria, namun beberapa item tidak memenuhi batas r tabel sehingga perlu dipertimbangkan untuk revisi atau eliminasi pada penelitian lanjutan. Reliabilitas internal skala menunjukkan nilai Cronbach's alpha sebesar 0,790 yang mengindikasikan konsistensi internal yang baik (Azwar, 2012).

Analisis Data

Karena data berskala ordinal dan ukuran sampel relatif kecil, analisis perbedaan skor pretest dan posttest menggunakan uji Wilcoxon Signed-Rank dengan bantuan perangkat lunak SPSS. Taraf signifikansi ditetapkan pada $\alpha = 0,05$. Besaran efek dihitung menggunakan $r = |Z|/\sqrt{N}$.

Etika Penelitian

Partisipasi bersifat sukarela. Partisipan diinformasikan mengenai tujuan kegiatan, prosedur, dan kerahasiaan data, serta diminta memberikan persetujuan sebelum pengisian kuesioner. Data diolah secara agregat tanpa mencantumkan identitas pribadi.

3. RESULTS

Tabel 1. Wilcoxon Signed-Rank Test

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
posttest - pretest	Negative Ranks	7 ^a	13.71	96.00
	Positive Ranks	15 ^b	10.47	157.00
	Ties	3 ^c		
	Total	25		

- a. posttest < pretest
- b. posttest > pretest
- c. posttest = pretest

Berdasarkan Tabel 1, sebanyak 25 partisipan memiliki pasangan skor pretest dan posttest yang lengkap. Nilai Negative Ranks atau selisih (negatif) antara pemberian terapi relaksasi untuk menurunkan stres pada pretest dan posttest yaitu 7. Nilai 7 ini menunjukkan adanya penurunan dari nilai pretest ke nilai posttest (posttest < pretest). Nilai positif ranks atau selisih (positif) antara pemberian terapi relaksasi untuk menurunkan stres pada pre-test dan post-test adalah 15. Terdapat 15 data positif yang artinya sebanyak 15 mahasiswa mengalami penurunan tingkat stres dari nilai pretest ke nilai posttest (posttest > pretest). *Ties* adalah kesamaan nilai pre-test dan post-test, dalam hal ini sebesar 3, sehingga dapat dikatakan terdapat 3 mahasiswa yang memiliki nilai yang sama antara pre-test dan post-test atau tidak mengalami perubahan (*ties*).

Tabel 2. Hasil uji Wilcoxon pretest dan posttest stres

N (pasangan)	Z	p (2-tailed)	Kesimpulan
25	-1,010	0,312	Tidak signifikan ($\alpha = 0,05$)

Pada tabel 2 dijelaskan bahwa perbedaan yang ada dinilai tidak signifikan, yakni ($Z = -1,010$; $p = 0,312$). Besaran efek termasuk kecil ($r = 0.215$, dihitung dari N efektif = 22, tanpa ties). Hal ini terbukti dengan nilai signifikansi (sig) yang masih di atas 0,05. Nilai sig yang lebih tinggi dari 0,05 menunjukkan bahwa perbedaan antara nilai pretest dan posttest tidak signifikan secara statistik. Dengan kata lain, meskipun ada peningkatan rata-rata nilai setelah pelatihan, perbedaan ini tidak cukup besar untuk dianggap sebagai perubahan nyata. Secara statistik, tidak dapat disimpulkan bahwa pelatihan terapi relaksasi secara signifikan memengaruhi tingkat stress akademik mahasiswa.

4. DISCUSSION

Penelitian ini tidak menemukan perbedaan yang signifikan antara tingkat stres sebelum dan sesudah pelatihan relaksasi. Secara deskriptif, lebih banyak partisipan mengalami peningkatan skor stres dibandingkan dengan penurunan. Namun demikian, ketidaksignifikanan hasil tidak serta-merta menunjukkan bahwa intervensi tidak bermakna secara psikologis, melainkan dapat mencerminkan keterbatasan desain, intensitas intervensi, serta kompleksitas proses stres yang dialami partisipan.

Dalam perspektif Stress Process Model, stres dipahami sebagai hasil interaksi dinamis antara stresor, sumber daya individu, serta mekanisme coping (Pearlin et al., 1981). Mahasiswa tahun awal yang menghadapi ujian Ma'had berada dalam kondisi paparan stresor yang tinggi dan simultan (tuntutan akademik, adaptasi lingkungan, serta tekanan evaluatif), sehingga intervensi singkat berpotensi belum cukup kuat untuk mengubah keseluruhan proses stres tersebut. Dengan kata lain, intervensi relaksasi satu sesi hanya menyasar sebagian kecil dari rantai proses stres, terutama pada aspek fisiologis, tanpa secara optimal menyentuh dimensi kognitif dan kontekstual.

Temuan ini juga dapat dijelaskan melalui kerangka Transactional Model of Stress and Coping yang menekankan bahwa stres ditentukan oleh proses appraisal (penilaian kognitif) dan coping (Lazarus & Folkman, 1984). Dalam konteks ini, meskipun relaksasi dapat menurunkan ketegangan fisiologis secara sementara, persepsi ancaman terhadap ujian (primary appraisal) dan keyakinan akan kemampuan menghadapi tuntutan (secondary appraisal) kemungkinan tetap tinggi. Akibatnya, dampak intervensi menjadi terbatas karena tidak disertai perubahan pada aspek kognitif-evaluatif yang mendasari pengalaman stres.

Selain itu, hasil penelitian ini juga dapat dipahami melalui konsep dose-response dalam intervensi psikologis, yaitu bahwa efektivitas intervensi sangat dipengaruhi oleh "dosis" yang diberikan, mencakup durasi, frekuensi, dan intensitas latihan ((Howard et al., 1986); (Kazdin, 2007)). Pelatihan relaksasi satu sesi dalam penelitian ini kemungkinan belum mencapai ambang dosis terapeutik yang memadai untuk menghasilkan perubahan yang signifikan. Literatur menunjukkan bahwa intervensi relaksasi, seperti latihan pernapasan dan progressive muscle relaxation, cenderung memberikan efek optimal apabila dilakukan secara berulang, terstruktur, dan disertai praktik mandiri yang konsisten ((Bentley et al., 2023); (Khir et al., 2024)). Dengan demikian, keterbatasan frekuensi dan tidak adanya monitoring home practice dalam penelitian ini berpotensi mengurangi efektivitas intervensi.

Di sisi lain, waktu pelaksanaan intervensi yang berdekatan dengan ujian juga meningkatkan intensitas stresor situasional. Dalam kondisi ini, efek relaksasi yang bersifat sementara dapat tertutupi oleh peningkatan tekanan eksternal. Hal ini sejalan dengan temuan meta-analisis yang menunjukkan bahwa intervensi minimal tanpa dukungan berkelanjutan cenderung menghasilkan efek kecil pada populasi mahasiswa (Amanvermez et al., 2022). Oleh karena itu, hasil yang tidak signifikan dalam penelitian ini dapat dipahami sebagai konsekuensi dari ketidakseimbangan antara intensitas stresor dan “dosis” intervensi yang diberikan.

Dari perspektif prinsip efektivitas intervensi berbasis bukti (evidence-based intervention), hasil ini tetap memiliki nilai ilmiah yang penting. Studi dengan hasil non-signifikan memberikan informasi kritis mengenai batasan efektivitas intervensi dalam kondisi tertentu, serta membantu menghindari overgeneralisasi manfaat intervensi (Kazdin, 2007). Temuan ini menegaskan bahwa tidak semua intervensi relaksasi akan efektif dalam semua konteks, terutama ketika tidak memenuhi parameter implementasi yang optimal.

Secara metodologis, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, desain one-group pretest-posttest tanpa kelompok kontrol membatasi inferensi kausal karena tidak dapat mengeliminasi pengaruh faktor luar seperti maturasi, sejarah, dan regresi menuju rerata (Shadish et al., 2002). Kedua, ukuran sampel yang relatif kecil serta pengukuran pascaintervensi yang dilakukan segera setelah pelatihan belum mampu menangkap efek jangka menengah maupun jangka panjang. Ketiga, adanya item yang belum memenuhi kriteria validitas berpotensi menurunkan sensitivitas instrumen dalam mendeteksi perubahan.

Berdasarkan temuan dan keterbatasan tersebut, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain eksperimental dengan kelompok kontrol (misalnya waitlist control), meningkatkan “dosis” intervensi melalui beberapa sesi pelatihan, serta menambahkan komponen home practice yang dimonitor secara sistematis. Selain itu, integrasi komponen kognitif, seperti restrukturisasi kognitif atau pendekatan mindfulness, perlu dipertimbangkan untuk mengakomodasi aspek appraisal dalam proses stres (Lazarus & Folkman, 1984). Pengukuran follow-up setelah periode ujian juga penting untuk membedakan antara perubahan stres yang bersifat situasional dan perubahan yang lebih stabil.

5. CONCLUSION AND SUGGESTIONS

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi relaksasi satu sesi belum efektif secara signifikan dalam menurunkan stres akademik, sehingga diperlukan penguatan desain intervensi dan metodologi. Secara praktis, layanan mahasiswa perlu mengembangkan program manajemen stres yang berkelanjutan dan berbasis keterampilan dengan monitoring kepatuhan latihan. Program Ma’had juga disarankan mengintegrasikan pelatihan regulasi emosi dalam bentuk program terstruktur yang kontekstual dengan nilai-nilai spiritual. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan menggunakan desain eksperimen yang lebih kuat, menambahkan kelompok kontrol dan pengukuran follow-up, serta mempertimbangkan variabel psikologis lain yang berpotensi memoderasi atau memediasi efektivitas intervensi.

6. Acknowledgments (if any)

"Tidak ada"

- REFERENCES

- Amany, M. A. (2024). Pengaruh beban kerja dan lingkungan kerja terhadap tingkat stres kerja pada anggota polisi di Polresta Malang (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim). <https://etheses.uin-malang.ac.id/>
- Amanvermez, Y., Zhao, R., Cuijpers, P., de Wit, L. M., Ebert, D. D., Kessler, R. C., Bruffaerts, R., & Karyotaki, E. (2022). Effects of self-guided stress management interventions in college students: A systematic review and meta-analysis. *Internet Interventions*, 28, 100503. <https://doi.org/10.1016/j.invent.2022.100503>
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik* (Edisi revisi). Rineka Cipta.
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan validitas* (Edisi IV). Pustaka Pelajar.
- Bentley, T. G. K., D'Andrea-Penna, G., Rakic, M., Arce, N., LaFaille, M., Berman, R., Cooley, K., & Sprimont, P. (2023). Breathing practices for stress and anxiety reduction: Conceptual framework of implementation guidelines based on a systematic review of the published literature. *Brain Sciences*, 13(12), 1612. <https://doi.org/10.3390/brainsci13121612>
- Cholili, A. H., Dewi, L. A. T., Prastowo, A. C., Kamilahi, W., Rahmania, I. A., & Mahbubi, M. (2024). The effectiveness of religious coping training in reducing academic stress in new students. *Fenomena: Journal of the Social Sciences*, 23(2), 237–248. (DOI perlu verifikasi lebih lanjut)
- Howard, K. I., Kopta, S. M., Krause, M. S., & Orlinsky, D. E. (1986). Dose-effect relationship in psychotherapy. *American Psychologist*, 41(2), 159–164.
- Kazdin, A. E. (2007). Mediators and mechanisms of change in psychotherapy research. *Annual Review of Clinical Psychology*, 3, 1–27. <https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.3.022806.091432>
- Khair, S. M., Yunus, W. M. A. W. M., Mahmud, N., Wang, R., Panatik, S. A., Sukor, M. S. M., & Nordin, N. A. (2024). Efficacy of progressive muscle relaxation in adults for stress, anxiety, and depression: A systematic review. *Psychology Research and Behavior Management*, 17, 345–365. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S437277>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
- Pearlin, L. I., Menaghan, E. G., Lieberman, M. A., & Mullan, J. T. (1981). The stress process. *Journal of Health and Social Behavior*, 22(4), 337–356.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2012). *Health psychology: Biopsychosocial interactions* (7th ed.). John Wiley & Sons.
- Shadish, W. R., Cook, T. D., & Campbell, D. T. (2002). *Experimental and quasi-experimental designs for generalized causal inference*. Houghton Mifflin.
- Valentine, C. M. (2024). Efektivitas pelatihan regulasi emosi untuk mengurangi stres kerja pada anggota penyidik siber di Polres Malang (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim). <https://etheses.uin-malang.ac.id/>
- Yilmazer, E., Hamamci, Z., & Türk, F. (2024). Effects of mindfulness on test anxiety: A meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 15, 1401467. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1401467>