

**PENGARUH TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF
TERHADAP STRES REMAJA HAFIDZ QUR'AN
PONDOK PESANTREN TAHFIDZ RIYADHUL
QURAN YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI



**Disusun oleh:
NUR KHANAH
1910201087**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH
YOGYAKARTA
2023**

**PENGARUH TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF
TERHADAP STRES REMAJA HAFIDZ QUR'AN
PONDOK PESANTREN TAHFIDZ RIYADHUL
QURAN YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI

Diajukan Guna Melengkapi Sebagian Syarat Mencapai Gelar Sarjana Keperawatan
Program Studi Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan
di Universitas 'Aisyiyah
Yogyakarta



**Disusun oleh:
NUR KHANAH
1910201087**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH
YOGYAKARTA
2023**

HALAMAN PERSETUJUAN

PENGARUH TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP STRES REMAJA HAFIDZ QUR'AN PONDOK PESANTREN TAHFIDZ RIYADHUL QURAN YOGYAKARTA

NASKAH PUBLIKASI

Disusun oleh:
NUR KHANAH
1910201087

Telah memenuhi persyaratan dan Disetujui untuk mengikuti ujian Hasil
Program Studi Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan di
Universitas 'Aisyiyah
Yogyakarta

Oleh:

Pembimbing : Ns. Prastiwi Puji Rahayu, M.Kep.,Sp.Kep.J
Tanggal : 5 Juni 2023

Tanda tangan : 

PENGARUH TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP STRES REMAJA HAFIDZ QUR'AN PONDOK PESANTREN TAHFIDZ RIYADHUL QURAN YOGYAKARTA

Nur Khanah¹, Prastiwi Puji Rahayu², Slamet Riyanto³
nkhanah7@gmail.com, prastiwi.puji@gamil.com, slametriyanto@unisayogya.ac.id

ABSTRAK

Latar Belakang: Stres merupakan suatu keadaan dimana seseorang mengalami ketegangan karena adanya kondisi lingkungan yang mempengaruhinya. Tidak terkecuali para Santri yang tinggal di Pondok Pesantren, karena lingkungan yang memiliki peraturan ketat santri merupakan individu yang potensial mengalami stres, stres dapat diturunkan melalui pemberian terapi relaksasi otot progresif.

Tujuan: Mengetahui pengaruh pemberian terapi relaksasi otot progresif dalam menurunkan stres pada Remaja Hafidz Qur'an.

Metode Penelitian: Penelitian pre-eksperimen *One Group Pretest-Posttest Desig*. Populasi Remaja Hafidz Qur'an. Sampel sebanyak 31 orang teknik pengambilan sampel adalah *non-probability sampling*. Instrumen DASS 42 berjumlah 14 aitem, menggunakan uji *non parametrik* yaitu uji *wilcoxon*.

Hasil : Sebelum diberikan intervensi stres sedang 26 orang (83,9%), stres berat 5 orang (16,1%) setelah diberikan intervensi stres berat tidak ada, ringan 26 orang (83,9%), stres sedang 4 orang (12,9%), stres normal 1 orang (3,2%). Dan dilakukan Uji *wilcoxon* didapatkan hasil Sig (2-tailed) $0.000 < 0,05$.

Kesimpulan: Terapi relaksasi otot progresif berpengaruh signifikan dalam menurunkan tingkat stres Remaja Hafidz Qur'an .

Saran: diperlukan penelitian lebih lanjut menggunakan metode *true* eksperimen, agar memberikan kontrol, pengawasan dan *screening* yang lebih ketat sehingga dapat menghasilkan sesuatu yang baru.

Kata Kunci : Terapi Relaksasi Otot Progresif, Stres, Remaja Hafidz Qur'an.



THE EFFECT OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION THERAPY ON ADOLESCENT STRESS HAFIDZ QUR'AN ISLAMIC BOARDING SCHOOL TAHFIDZ RIYADHUL QURAN YOGYAKARTA

Nur Khanah¹, Prastiwi Puji Rahayu², Slamet Riyanto³
nkhanah7@gmail.com, prastiwi.puji@gamil.com, slametriyanto@unisayogya.ac.id

ABSTRACT

Background: Stress is a situation in which a person experiences tension as a result of external conditions that impact him. This also happens to student who live in Islamic boarding schools due to the strict environment. Student are those who have the tendency to be stressed. Progressive muscle relaxation therapy can help to relieve stress.

Objective: The purpose of this study is to determine whether progressive muscle relaxation therapy affects stress reduction in Hafidz Qur'an Adolescents.

Method: This study employed a pre-experimental one-group pretest-posttest design. This study's population consists of Hafidz Qur'an Adolescents. The non-probability sampling technique was used to choose the research sample of 31 participants. The instrument used was the DASS 42, which had 14 items in total and was analysed using a non-parametric test, the Wilcoxon test.

Results: Prior to the intervention, there were 26 students who experienced moderate stress (83.9%), and 5 students who experienced severe stress (16.1%). There were no students who experienced severe stress after receiving the intervention, 26 students experienced mild stress (83.9%), 4 students experienced moderate stress (12.9%), and 1 student had normal stress (3.2%). The Wilcoxon test was used, and the findings were Sig (2-tailed) 0.000 0.05.

Conclusion: Progressive muscle relaxation therapy significantly reduces stress in Hafidz Qur'an Adolescents.

Suggestion: More study employing the actual experiment approach is required to give tighter control, supervision, and screening in order to acquire new results.

Keywords : Progressive Muscle Relaxation Therapy, Stress, Hafidz Qur'an Adolescent.



1. PENDAHULUAN

Pondok Pesantren merupakan salah satu pendidikan yang sudah lama turut serta memberikan sumbangan pendidikan keagamaan untuk mencerdaskan anak bangsa. Bahkan Pondok Pesantren sudah eksis melakukan kegiatan belajar mengajar jauh sebelum Indonesia memproklamasikan kemerdekaan (Singorejo, 2017). Beberapa keunggulan Pondok Pesantren yang dipilih Lembaga, ciri khas Lembaga dalam pendidikannya salah satunya Lembaga Pesantren tahfidz Qur'an (Kurniawan & Lukya, 2022).

Penghafal Al Qur'an atau sering disebut Hafidz Qur'an adalah seorang Santri sekaligus Hafidz dan pelajar tentu bukan suatu hal yang mudah, apalagi keputusan para Santri tahfidzul Qur'an untuk menjadi Siswa atau Pelajar di lembaga pendidikan formal tentu memiliki tantangan tersendiri. Mereka, para Santri dan juga sebagai Siswa dituntut untuk bisa membagi waktu antara belajar dan menghafal al-Qur'an secara proporsional (Firdausi & Hidayah, 2018).

Jumlah penghafal Al Qur'an cukup banyak. Indonesia sendiri jumlah penghafalnya 30 ribu dari sekitar 250 juta penduduk (Hakim, 2020). Penghafal Qur'an memiliki variasi usia yang berbeda, umumnya Santri yang tinggal di sebuah Pondok Pesantren rata-rata masih memasuki usia remaja dengan kisaran usia antara 12-23 tahun yang sedang mengalami masa peralihan atau disebut juga dengan usia remaja (Alihar, 2018).

Stres merupakan suatu keadaan dimana seseorang mengalami ketegangan karena adanya kondisi yang mempengaruhinya, respon diri terhadap tantangan fisik maupun mental yang datang dari luar atau dalam dirinya keadaan ini akan terus terjadi dalam kehidupan manusia karena bagian dari dinamika perjalanan hidup (Nasrudin, 2010). Tidak terkecuali para Santri yang tinggal di Pondok Pesantren, karena lingkungan yang memiliki peraturan peraturan ketat dan kegiatan-kegiatan yang mengikat para santri untuk mematuhi tanpa terkecuali sehingga santri merupakan individu yang potensial mengalami stres (Sangadah & Kartawidjaja, 2020)

Menurut data (Litbang.Kemenkes, 2018) prevalensi gangguan mental emosional berupa stres, depresi dan kecemasan pada remaja di Indonesia sebanyak 9,8% dari seluruh jumlah remaja di Indonesia. DIY pada tahun 2018 terdapat 10,1% remaja, yang mengalami gangguan mental emosional stres, depresi dan kecemasan.

Manajemen stres dengan teknik relaksasi salah satunya yaitu Terapi relaksasi otot progresif merupakan salah satu teknik pengelolaan diri yang didasarkan pada cara kerja sistem saraf simpatis dan parasimpatis. Selain itu juga, ketika otot-otot sudah dirilekskan maka akan menormalkan kembali fungsi-fungsi organ tubuh dan dapat membantu tubuhnya menjadi rileks, dengan demikian dapat memperbaiki berbagai aspek kesehatan fisik (Puspitasari et al., 2019). Teknik ini dapat digunakan oleh individu untuk mengurangi ketegangan dan kecemasan yang dialami sehari – hari dan memberi kesehatan bagi tubuh. (Soewondo et al., 2017).

2. METODE

Rancangan pada penelitian ini menggunakan metode kuasi eksperimen (*pre experiment design*) dengan desain penelitian menggunakan *One Group Pretest – Posttest design*. Yaitu dengan cara melakukan satu kali pengukuran didepan (*pre-test*) sebelum adanya perlakuan (*treatment*) dan setelah itu dilakukan pengukuran lagi (*post-test*). Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *nonprobability sampling* yaitu dengan *purposive sampling* sebanyak 31 remaja putri hafidz qur'an Pondok Pesantren Tahfidz Riyadhul Quran

Yogyakarta. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner stres DASS 42. Analisa data yang digunakan yaitu *Wilcoxon*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

hasil

3.1 Berdasarkan hasil penelitian terhadap Santri Hafidz Qur'an di Pondok Pesantren Riyadhul Quran Yogyakarta diperoleh karakteristik responden sebagai berikut :

Tabel 4.1

Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Karakteristik usia	jumlah	Persentase (%)
12 th	4	12,9
13 th	8	25,8
14 th	10	32,3
15 th	9	29,0
Total	31	100,0

Sumber: Data Primer, 2023

Berdasarkan tabel 4.1 menunjukkan bahwa responden paling banyak berusia 14 tahun yaitu sebanyak 10 orang dengan persentase (32,3%), sedangkan responden yang paling sedikit adalah usia 12 tahun yaitu sebanyak 4 orang dengan persentase (12,9 %).

Tabel 4.2

Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Lama Tinggal Dipondok Pesantren

Karakteristik Lama tinggal	Jumlah	Persentase (%)
1-12 bulan	11	35,5
13-24 bulan	10	32,3
25-36 bulan	8	25,8
>36 bulan	2	6,5
Total	31	100,0

Sumber: Data Primer, 2023

Berdasarkan tabel 4.2 menunjukkan bahwa responden paling banyak berdasarkan lama tinggal di Pondok Pesantren yaitu 1 – 12 bulan sebanyak 11 orang dengan persentase (35,5%) dan responden paling sedikit berdasarkan lama tinggal di pesantren yaitu > 36 bulan sebanyak 2 orang dengan persentase (6,5%).

Tabel 4.3

Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jumlah Hafalan (juz)

Karakteristik Jumlah hafalan	Jumlah	Persentase (%)
1-10 juz	19	61,3
11-20 juz	7	22,6
21-30 juz	5	16,1
Total	31	100,0

Sumber: Data Primer, 2023

Berdasarkan tabel 1.4 menunjukkan bahwa responden paling banyak berdasarkan jumlah hafalan yaitu 1 – 10 juz sebanyak 19 orang dengan persentase (61,3%), sedangkan responden yang paling sedikit berdasarkan jumlah hafalan yaitu 21 – 30 juz sebanyak 5 orang dengan persentase (16,1 %).

Tabel 4.4
Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Remaja Hafidz Qur'an Sebelum Diberikan Terapi
Relaksasi Otot Progresif

Kategori Tingkat stres	Jumlah	Persentase (%)
stres sedang	26	83,9
stres berat	5	16,1
Total	31	100,0

Sumber : Data Primer, 2023

Berdasarkan tabel menunjukkan tingkat stres Remaja Hafidz Qur'an sebelum diberikan terapi relaksasi otot progresif sebagian besar kategori stres sedang sebanyak 26 orang dengan persentase (83,9%) sedangkan kategori stres berat sebanyak 5 orang dengan persentase (16,1%).

Tabel 4.5
Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Remaja Hafidz Qur'an Sesudah Diberikan Terapi
Relaksasi Otot Progresif

Kategori Tingkat Stres	jumlah	Persentase (%)
stres normal	1	3,2
stres ringan	26	83,9
stres sedang	4	12,9
Total	31	100,0

Sumber : Data Primer, 2023

Berdasarkan tabel menunjukkan tingkat stres remaja hafidz qur'an sesudah diberikan terapi relaksasi otot progresif sebagian besar kategori stres ringan sebanyak 26 orang dengan persentase (83,9%), stres sedang sebanyak 4 orang dengan persentase (12,9%), stres normal sebanyak 1 orang dengan persentase (3,2%).

3.2 Hasil uji normalitas tingkat stres remaja hafidz qur'an sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi otot progresif adalah sebagai berikut:

Tabel 4.7

Hasil Uji Normalitas Data (N = 31)

P Value	Shapiro-Wilk	
	Pre test	Post test
	,005	,000

Sumber : Data Primer, 2023

Berdasarkan tabel hasil uji normalitas menggunakan *shapiro – wilk test*, terdapat hasil *pre test* memiliki nilai 0,005 ($p < 0,05$) menunjukkan data terdistribusi tidak normal dan pada hasil *post test* memiliki nilai 0,000 ($p < 0,05$) menunjukkan data terdistribusi tidak normal.

3.3 Hasil uji Uji *Wilcoxon Signed*

Tabel 4.8
Uji Wilcoxon Pretest dan Posttest (N = 31)

		N	Mean Rank	Sum Of Ranks
post test - pre test	Negative Ranks	31 ^a	16,00	496,00
	Positive Ranks	0 ^b	,00	,00
	ties	0 ^c		
	Total			
				post test - pre test
Z				-4,876 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)				,000

Sumber : Data Primer, 2023

Berdasarkan tabel 4.8 menunjukkan hasil uji *wilcoxon signed rank test* nilai *pretest* dan *posttest* dengan nilai *P value* 0,000 lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05, hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh dengan nyata antara tingkat stres pada data *pretest* dan *posttest*.

Pembahasan

Tingkat stres remaja hafidz sebelum diberikan terapi relaksasi otot progresif. Berdasarkan tingkat stres remaja hafidz qur'an sebelum diberikan terapi relaksasi otot progresif sebagian besar kategori stres sedang sebanyak 26 orang dengan persentase (83,9%) sedangkan kategori stres berat sebanyak 5 orang dengan persentase (16,1%). Masa remaja adalah masa peralihan atau masa transisi dari anak menuju dewasa. Pada masa remaja begitu pesat mengalami pertumbuhan dan perkembangan baik itu fisik maupun mental (Diananda, 2018). Remaja cenderung memiliki kegiatan lebih banyak yang membuat mereka cenderung lebih stres karena banyaknya kegiatan pembelajaran di sekolah yaitu ujian, tugas-tugas dan beberapa kegiatan yang harus mereka lakukan di asrama contohnya harus bangun lebih pagi dari kebiasaan sehari-hari mereka dirumah, banyaknya hafalan dan tuntutan di asrama yang harus mereka ikuti, menurut penelitian (Bau et al., 2022). Penelitian ini gejala paling banyak yaitu kadang mengalami gelisah 61%, sering mudah kesal pada diri sendiri 55%, hampir setiap saat sulit untuk istirahat 52%, hampir setiap saat mudah kesal 65% Menunjukkan bahwa cara menangani stres pada santri sebagian masih rendah, setiap individu memiliki tuntutan yang berbeda baik secara pribadi dan sosial. Tekanan yang dialami dapat memicu stres, tekanan tersebut dapat berasal dari diri sendiri, keluarga, pendidikan, teman dan lingkungan sosial. Banyak tuntutan membuat seseorang harus berjuang lebih keras dan masalah yang menyebabkan stres pada santri antara lain rindu dengan orangtua, mudah marah, mata pelajaran disekolah terlalu banyak, hafalan, jam tidur kurang. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (El-Azis, 2017) yang menyatakan bahwa yang mempengaruhi stres remaja di Pondok Pesantren yaitu stres biologi, stres keluarga, stres sekolah, hafalan, stres teman sebaya, stres sosial.

Tingkat stres remaja hafidz sesudah diberikan terapi relaksasi otot progresif. sebagian besar kategori stres ringan sebanyak 26 orang dengan persentase (83,9%), stres sedang sebanyak 4 orang dengan persentase (12,9%), stres normal sebanyak 1 orang dengan persentase (3,2%). Stres membawa ketegangan pada otot, yang bahkan mungkin tidak menyadarinya sama sekali. Salah satu terapi relaksasi yaitu relaksasi otot progresif diperlukan untuk meredakan stres. Terapi Relaksasi Otot Progresif merupakan satu teknik dalam terapi perilaku untuk mengurangi ketegangan dan kecemasan. Relaksasi juga merupakan teknik yang dapat digunakan semua orang untuk menciptakan mekanisme batin dalam diri seseorang dengan membentuk pribadi yang baik, menghilangkan berbagai bentuk pikiran yang kacau akibat ketidakberdayaan seseorang dalam mengendalikan ego yang dimilikinya, mempermudah seseorang mengontrol diri, menyelamatkan jiwa dan memberi kesehatan bagi tubuh (Soewondo et al., 2017). Relaksasi otot progresif yaitu tehnik relaksasi yang mengkombinasikan latihan napas dengan mengkontraksi dan merileksasikan otot (Saleh et al., 2019). Memusatkan perhatian pada suatu aktivitas otot, dengan mengidentifikasi otot yang tegang

kemudian menurunkan ketegangan dengan melakukan teknik relaksasi untuk mendapatkan perasaan relaks. Teknik relaksasi otot progresif dilakukan dengan cara mengendorkan atau mengistirahatkan otot-otot, pikiran dan mental dan bertujuan untuk mengurangi tekanan yang mengakibatkan stres (Purwanto, 2013) Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Damayanti et al., 2020) yang berjudul “ pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap stres remaja putri saat *premenstrual syndrome* “Kesimpulan terdapat pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap stres remaja putri saat *premenstrual syndrome*

Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Stres Remaja Hafidz Qur'an Pondok Pesantren Riyadhul Quran Yogyakarta. Berdasarkan tabel menunjukkan hasil uji *wilcoxon* nilai *pretest* dan *posttest* dengan nilai *P value* 0,000 lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05, hal ini menunjukan bahwa terdapat pengaruh tingkat stres pada data *pretest* dan *posttest*. Disimpulkan bahwa pemberian terapi relaksasi otot progresif dapat mempengaruhi tingkat stres Remaja Hafidz Qur'an di Pondok Pesantren Tahfidz Qur'an Riyadhul Quran Yogyakarta. Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Purwanti et al., 2021) yang berjudul “ Efektivitas Terapi Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Tingkat Stres Pada Santri Baru Tahfidz Qur'an di Tinjau dari Jenis Kelamin Di Pondok Pesantren X Kab. Kediri” Hal ini berarti hipotesis yang berbunyi “Terapi relaksasi otot progresif efektif menurunkan tingkat *stres* pada santri baru Tahfidz Qur'an”. Teknik relaksasi otot progresif yang dapat dilakukan dengan setiap gerakan 2 kali selama 5 – 10 detik dan terdapat 14 gerakan yaitu dari bagian kepala sampai ujung kaki dengan cara menegangkan dan melemaskan sekelompok otot secara berurutan dan memfokuskan perhatian pada perbedaan perasaan yang di alami antara saat kelompok relaks dan saat otot tersebut tegang dengan mengkombinasikan menarik nafas saat menegangkan dan merelaksasikan otot pada saat gerakan relaksasi otot progresif (Rosdiana & Cahyati, 2021). Berdasarkan hasil penelitian dan teori, peneliti berpendapat bahwa latihan relaksasi otot progresif secara rutin mampu menurunkan tingkat stres dibandingkan dengan sebelum melakukan tindakan terapi tersebut. Keberhasilan terapi relaksasi otot progresif pada penelitian ini disebabkan komitmen responden yang bersedia melakukan terapi relaksasi otot progresif secara rutin selama empat hari secara berturut-turut yang difokuskan pada setiap sesi (Daulima et al., 2018). Pada penelitian ini dilaksanakan 5 hari secara rutin setiap harinya sehingga didapatkan hasil, ada pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap Stres Remaja Hafidz Qur'an Dipondok Pesantren Tahfidz Riyadhul Quran Yogyakarta.

4. SIMPULAN

Tingkat stres Remaja Hafidz Qur'an sebelum diberikan terapi relaksasi otot progresif secara keseluruhan termasuk kedalam kategori sedang sebanyak 26 orang dan kategori berat sebanyak 5 orang. Setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif secara keseluruhan termasuk kedalam kategori sedang sebanyak 4 orang, ringan sebanyak 26 orang dan normal 1 orang. Berdasarkan dari hasil maka terjadi

penurunan tingkat stres setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif. Dari hasil Uji wilcoxon diketahui Sig (2-tailed) 0.000 <0,05 sehingga sebagaimana dasar pengambilan keputusan dalam Uji wilcoxon dapat disimpulkan bahwa H₀ ditolak, dan H_a diterima. Sehingga disimpulkan bahwa terapi relaksasi otot progresif berpengaruh signifikan dalam penurunan tingkat stres pada Remaja Hafidz Qur'an di Pondok Pesantren Riyadhul Quran Yogyakarta.

5. SARAN

5.1 Bagi Subjek Penelitian

Kepada para subjek penelitian diharapkan agar selalu menerapkan ilmu dan pengalaman yang didapatkan sewaktu mengikuti pemberian terapi relaksasi otot progresif dan terapi relaksasi otot progresif dapat bermanfaat dalam menurunkan stres yang dialami.

5.2 Bagi Ustad dan Ustadzah

Dapat Menambah informasi, referensi pengembangan ilmu pengetahuan tentang intervensi yang dapat diterapkan untuk santri terutama tahfidz qur'an yang mengalami stres dengan melakukan terapi relaksasi otot progresif.

5.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang meneliti kembali tentang topik yang sama dengan penelitian ini, diharapkan dapat menggunakan atau mengembangkan dengan metode penelitian yang berbeda. Selain itu kepada para peneliti selanjutnya yang berminat meneliti topik ini dengan metode eksperimen agar dapat menggunakan metode *true* eksperimen, agar memberikan kontrol, pengawasan dan *screening* yang lebih ketat kepada calon subjek sehingga dapat menghasilkan sesuatu yang baru.

6. RUJUKAN

- Alihar, F. (2018). The Motivation of Memorizing Al Qur'an in IAIN Jember Students at Istiqomah Tahfidz House Moch Lukman Hakim. *Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta*, 66, 37–39. https://www.fairportlibrary.org/images/files/RenovationProject/Concept_cost_estimate_accepted_031914.pdf
- Bau, N. A., Kadir, L., & Abudi, R. (2022). *Hubungan Tingkat Stres Remaja Dengan Kemampuan Beradaptasi Di Asrama Pondok Pesantren Sabrun Jamil The Relationship between Adolescent Stress Levels and Adaptability in the Sabrun Jamil Islamic Boarding School Dormitory*1(1), 29–37. <https://doi.org/10.37905/jje.v1i1.15076>
- Damayanti, S. B., Istningtyas, A., & Kartina, I. (2020). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Stres Remaja Putri Saat Premenstrual Syndrome. *Scientific Reports*, 1–20.
- Daulima, N. H. C., PH, L., & Mustikasari, M. (2018). Relaksasi Otot Progresif Menurunkan Stres Keluarga Yang Merawat Pasien Gangguan Jiwa. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 21(1), 51–59. <https://doi.org/10.7454/jki.v21i1.362>
- Diananda, A. (2018). *Psikologi Remaja dan Permasalahannya*. 1(1), 116–133. <http://e-journal.stit-islamic-village.ac.id/index.php/istighna>

- El-Azis, K. M. (2017). *Faktor-faktor yang mempengaruhi stres remaja pada tahun pertama di pondok pesantren al-munawwir krapyak yogyakarta*. 18/11/2022.
- Firdausi, F., & Hidayah, A. (2018). kecerdasan intrapersonal dan pengaruhnya terhadap keberhasilan santri mahasiswa dalam menghafal al-qur'an. *Kecerdasan Intrapersonal Dan Pengaruhnya Terhadap Keberhasilan Santri Mahasiswa Dalam Menghafal Al-Qur'an, Vol.19, N.* <https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:r7kIy7utp7IJ:https://ejournal.uin-suka.ac.id/ushuluddin/alquran/article/view/1901-03/1460&cd=1&hl=id&ct=clnk&gl=id>
- Hakim, M. (2020). The Motivation of Memorizing Al Qur'an in IAIN Jember Students at Istiqomah Tahfidz House Moch Lukman Hakim , SH . I. *Jurnal Ilmiah Pesantren*, 6(2), 817–826.
- Kemendes RI. (2018). *Data dan Informasi Profil Kesehatan Indonesia*. Retrieved%0Afrom www.depkes.go.id
- Kurniawan, D., & Lukya, N. F. (2022). Motivasi Berprestasi Santri Tahfidz Qur'an Ma'had Al Kahfi Dalam Menempuh Pendidikan Di MAN 1 Lampung Timur. *Skula: Jurnal Pendidikan Profesi Guru*, 2, 1–10. <http://202.162.210.184/index.php/skula/article/view/287>
- Litbang.Kemendes. (2018). *aporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas)*. Riskesdas. <https://www.litbang.kemkes.go.id/laporan-ri-set-kesehatan-dasar-riskesdas/>
- Purwanti, N. Y., Noviekayatie, I., & Santi, D. E. (2021). *Efektivitas Terapi Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Tingkat Stres Pada Santri Baru Tahfidz Qur'an Di Tinjau Dari Jenis Kelamin Di Pondok Pesantren X Kab.Kediri*. 1–9.
- Purwanto, B. (2013). *Herbal dan keperawatan komplementer (teori, praktik, dalam asuhan keperawatan*. Nuha Medika.
- Puspitasari, R., Pratiwi, A., & dan Setia Sari, R. (2019). Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Stres Kerja Pada Staff Stikes Yatsi. *Jurnal Kesehatan*, 8(2), 78–87. <https://doi.org/10.37048/kesehatan.v8i2.143>
- Rosdiana, I., & Cahyati, Y. (2021). *The effect of the progressive muscle relaxation combined with lavender aromatherapy on insomnia of hemodialysis patients*. 24(1), 39–46.
- Saleh, L. M., Russeng, S. S., Rahim, M. R., Awaluddin, & Tadjudin, I. (2019). *Reknik Relaksasi Otot Progresif* (H. A. Susanto (ed.); cetakan 1). CV Budi Utama : Yogyakarta.
- Sangadah, K., & Kartawidjaja, J. (2020). penerapan bimbingan kelompok untuk mengurangi stres pada remaja di pondok pesantren putri al manshur klaten. *Orphanet Journal of Rare Diseases*, 21(1), 1–9.
- Singorejo, I. (2017). *Pondok Pesantren Tahfidz alquran type dan macam*. Pontren.Com. <https://pontren.com/category/tpq-taman-pendidikan-al-quran/>
- Soewondo, S., Menaldi, A., & Hanum, L. (2017). *Stres, Manajemen Stres, dan Relaksasi Progresif*. LPSP3 UI;2017.