

Pengaruh Relaksasi terhadap Performa Siswa Saat Mengerjakan Tes

Mariska Alisha Yahya¹, Rio Ramadhan Putra Nugroho², Natasya Lutfia Azzahra³,
Muhammad Ilmi Fathoni⁴, Muhamad Munif Mahardhika⁵

Universitas Al Azhar Indonesia, Indonesia

alishamariska@gmail.com

Submitted: 27th June 2026 | **Edited:** 29th July 2026 | **Issued:** 01st September 2026

Cited on: Yahya, M. A., Nugroho, R. R. P., Azzahra, N. L., Fathoni, M. I., & Mahardhika, M. M. (2026). Pengaruh Relaksasi terhadap Performa Siswa Saat Mengerjakan Tes. *AKADEMIK: Jurnal Mahasiswa Humanis*, 6(3), 1195-1204.

ABSTRACT

This study examined whether a brief stretching-based relaxation technique could improve students' performance during a mathematics test by reducing psychological tension experienced during examinations. A quantitative experimental approach was employed using a two-group post-test-only design. Thirty eleventh-grade high school students voluntarily participated and were assigned into matched experimental ($n = 15$) and control ($n = 15$) groups. The experimental group performed a three-minute stretching relaxation session during the test, whereas the control group completed the same test without any intervention. Students' performance was measured using scores from a 15-item multiple-choice mathematics test. Data were analyzed through descriptive statistics, Levene's test for homogeneity of variance, and an Independent Samples t-test. The findings revealed that students receiving the relaxation intervention achieved substantially higher test scores ($M = 12.10$, $SD = 1.49$) than those in the control group ($M = 6.00$, $SD = 2.42$). The difference was statistically significant, $t(28) = 8.27$, $p < .001$, indicating that brief stretching relaxation was associated with better academic performance during testing. These findings suggest that short relaxation activities may serve as a practical strategy for helping students maintain concentration and optimize academic performance in examination settings.

Keywords: Relaxation, Stretching, Test Performance, Students, Experiment

PENDAHULUAN

Ketika menghadapi ujian, siswa sering mengalami tekanan psikologis berupa stres dan kecemasan yang dapat mengganggu konsentrasi, proses berpikir, serta kemampuan menyelesaikan soal secara optimal. Kondisi tersebut muncul akibat tuntutan memperoleh nilai yang tinggi, kekhawatiran terhadap kegagalan, maupun persepsi bahwa ujian merupakan situasi yang mengancam. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa kecemasan akademik berhubungan dengan penurunan performa belajar dan hasil evaluasi, karena individu cenderung mengalami gangguan perhatian, kesulitan mengingat informasi, serta menurunnya efisiensi pemrosesan kognitif (Andriati & Hidayati, 2021; Islami, 2022). Oleh karena itu, upaya untuk membantu siswa mengelola

kondisi psikologis sebelum maupun saat ujian menjadi bagian penting dalam mendukung keberhasilan akademik.

Salah satu strategi yang banyak digunakan untuk mengurangi kecemasan adalah teknik relaksasi. Berbagai penelitian di Indonesia melaporkan bahwa relaksasi mampu menurunkan stres akademik, mengurangi kecemasan menghadapi ujian, serta meningkatkan kesiapan mental siswa dalam mengikuti proses evaluasi (Nurnaningsih, 2020; Puspitasari & Asni, 2024; Verawaty & Widiastuti, 2020). Teknik relaksasi bekerja dengan menurunkan ketegangan otot, memperlambat respons fisiologis akibat stres, dan membantu individu mencapai kondisi yang lebih tenang sehingga perhatian dan konsentrasi menjadi lebih optimal (Islami, 2022). Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa relaksasi memiliki potensi sebagai intervensi sederhana yang mudah diterapkan di lingkungan sekolah.

Meskipun demikian, sebagian besar penelitian terdahulu masih menjadikan tingkat kecemasan atau stres akademik sebagai variabel utama, sedangkan performa siswa saat mengerjakan tes umumnya hanya diposisikan sebagai dampak tidak langsung. Selain itu, sebagian besar intervensi yang digunakan berupa konseling kelompok atau latihan relaksasi dalam beberapa sesi sehingga membutuhkan waktu yang relatif panjang dan kurang praktis diterapkan pada situasi pembelajaran sehari-hari (Puspitasari & Asni, 2024). Dengan demikian, masih terdapat keterbatasan penelitian yang secara langsung menguji efektivitas teknik relaksasi singkat terhadap performa akademik melalui desain eksperimen pada situasi tes. Kesenjangan tersebut menunjukkan perlunya penelitian yang mengevaluasi intervensi yang lebih sederhana, efisien, dan mudah diimplementasikan di sekolah.

Berdasarkan kesenjangan tersebut, penelitian ini menguji pengaruh teknik relaksasi stretching selama tiga menit yang diberikan di tengah pelaksanaan tes terhadap performa siswa. Dalam penelitian ini, performa siswa didefinisikan sebagai skor yang diperoleh pada tes matematika pilihan ganda setelah pemberian intervensi. Berbeda dengan penelitian sebelumnya yang lebih menitikberatkan pada perubahan kondisi psikologis, penelitian ini berfokus pada pencapaian hasil belajar yang terukur melalui skor tes sebagai indikator kemampuan siswa dalam menyelesaikan tugas akademik. Kebaruan penelitian terletak pada penggunaan teknik relaksasi yang singkat, praktis,

serta pengujian pengaruhnya secara langsung terhadap performa tes menggunakan desain eksperimen two-group post-test-only design.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh teknik relaksasi stretching terhadap performa siswa dalam mengerjakan tes. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan bukti empiris mengenai efektivitas relaksasi sebagai strategi sederhana yang dapat diterapkan sebelum atau selama pelaksanaan evaluasi akademik. Berdasarkan tujuan tersebut, hipotesis penelitian yang diajukan adalah terdapat perbedaan performa siswa antara kelompok yang memperoleh intervensi relaksasi stretching dan kelompok yang tidak memperoleh intervensi, dengan performa yang lebih tinggi diharapkan muncul pada kelompok yang menerima teknik relaksasi.

LANDASAN TEORI

Relaksasi merupakan suatu teknik yang bertujuan untuk menurunkan ketegangan fisik dan psikologis melalui pengendalian respons fisiologis terhadap stres. Ketika individu mengalami kecemasan, aktivasi sistem saraf simpatis meningkat yang ditandai dengan peningkatan ketegangan otot, denyut jantung, dan laju pernapasan. Teknik relaksasi bekerja dengan menurunkan aktivitas fisiologis tersebut melalui mekanisme regulasi sistem saraf sehingga individu mencapai kondisi yang lebih tenang dan mampu menghadapi tekanan akademik secara lebih efektif. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa teknik relaksasi efektif dalam menurunkan kecemasan menghadapi ujian, stres akademik, dan ketegangan emosional pada peserta didik, sehingga dapat meningkatkan kesiapan psikologis dalam menghadapi proses evaluasi akademik (Anuar et al., 2019; Verawaty & Widiastuti, 2020; Yulastini, 2020; Savira et al., 2024).

Kecemasan akademik merupakan respons emosional yang muncul ketika individu memandang situasi akademik, khususnya evaluasi atau ujian, sebagai suatu ancaman terhadap keberhasilan belajarnya. Tingkat kecemasan yang tinggi dapat menyebabkan gangguan perhatian, menurunkan kapasitas memori kerja, serta menghambat efektivitas proses berpikir sehingga berpotensi menurunkan performa akademik. Kondisi tersebut terjadi karena kecemasan menyebabkan sebagian sumber daya kognitif digunakan untuk memproses kekhawatiran sehingga mengurangi kemampuan individu dalam memusatkan perhatian pada tugas akademik (Putwain & Symes, 2020). Sejumlah penelitian eksperimental menunjukkan bahwa pemberian teknik relaksasi sebelum ujian

mampu menurunkan tingkat kecemasan siswa serta meningkatkan kesiapan mental dalam menghadapi evaluasi akademik (Nurnaningsih, 2020; Islami, 2021; Solihat, 2022; Assa'diy & Nahdah, 2025). Temuan tersebut memperkuat bahwa pengelolaan kondisi psikologis menjadi salah satu faktor penting dalam mendukung keberhasilan akademik siswa.

Salah satu bentuk relaksasi yang mudah diterapkan dalam lingkungan sekolah adalah *stretching relaxation* atau relaksasi melalui peregangan otot. *Stretching* merupakan aktivitas fisik sederhana yang dilakukan melalui gerakan peregangan dalam durasi singkat dengan tujuan mengurangi ketegangan otot akibat aktivitas statis maupun tekanan psikologis. Selain membantu meningkatkan sirkulasi darah dan mengurangi kelelahan fisik, *stretching* juga memberikan efek relaksasi yang dapat mendukung peningkatan konsentrasi selama proses pembelajaran maupun saat mengerjakan tes. Penelitian Salsabila dan Amelia (2020) menunjukkan bahwa *stretching exercise* mampu mengurangi kelelahan belajar dan kebosanan pada siswa sehingga mendukung kesiapan dalam mengikuti aktivitas akademik. Selain itu, teknik relaksasi otot progresif juga dilaporkan mampu meningkatkan konsentrasi dan prestasi belajar matematika pada siswa yang mengalami kecemasan ujian (Verawaty & Widiastuti, 2020).

Performa siswa dalam penelitian ini didefinisikan sebagai skor yang diperoleh siswa pada tes matematika setelah diberikan perlakuan. Performa akademik tidak hanya dipengaruhi oleh kemampuan intelektual, tetapi juga oleh faktor psikologis seperti motivasi, konsentrasi, kesiapan mental, serta tingkat kecemasan yang dialami siswa. Berdasarkan hasil penelitian terdahulu, relaksasi diperkirakan dapat meningkatkan performa akademik melalui mekanisme penurunan kecemasan, pengurangan gangguan kognitif, dan peningkatan kemampuan memusatkan perhatian ketika menyelesaikan tugas akademik (Putwain & Symes, 2020; Savira et al., 2024). Dengan demikian, teknik *stretching relaxation* dalam penelitian ini ditempatkan sebagai variabel independen yang diperkirakan memberikan pengaruh terhadap performa tes siswa sebagai variabel dependen melalui perubahan kondisi psikologis yang lebih kondusif bagi proses berpikir.

Penelitian ini memiliki perbedaan dibandingkan penelitian sebelumnya karena menguji efektivitas *stretching relaxation* yang bersifat singkat, sederhana, dan mudah diterapkan terhadap performa tes matematika secara langsung menggunakan desain

eksperimen two-group post-test-only design. Pendekatan tersebut diharapkan dapat memberikan alternatif intervensi praktis bagi lingkungan sekolah dalam membantu siswa mengelola kecemasan akademik serta meningkatkan kesiapan menghadapi evaluasi pembelajaran.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen semu (quasi-experimental design) menggunakan rancangan Matched Two Group Design. Desain ini dipilih untuk mengetahui pengaruh pemberian teknik relaksasi terhadap kemampuan penyelesaian soal matematika dengan membandingkan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Partisipan penelitian merupakan peserta didik yang dipilih menggunakan teknik convenience sampling, yaitu berdasarkan kesediaan peserta untuk mengikuti seluruh rangkaian penelitian dengan tetap memenuhi kriteria inklusi yang telah ditentukan. Sebelum pembagian kelompok, dilakukan proses matching untuk meminimalkan perbedaan karakteristik awal antar kelompok. Proses pencocokan dilakukan berdasarkan karakteristik akademik yang relevan, yaitu nilai matematika terakhir peserta didik, serta mempertimbangkan kesetaraan karakteristik demografis seperti usia dan jenis kelamin. Pendekatan matching digunakan agar perbedaan hasil yang ditemukan lebih dapat dikaitkan dengan perlakuan yang diberikan, bukan akibat perbedaan kemampuan awal antar kelompok (Creswell & Creswell, 2023).

Instrumen penelitian berupa tes kemampuan matematika yang disusun berdasarkan indikator pembelajaran yang telah ditetapkan. Sebelum digunakan, instrumen melalui proses validasi ahli (content validity) untuk memastikan kesesuaian materi, tingkat kesulitan, dan keterwakilan indikator yang diukur. Selain itu, uji coba instrumen dilakukan untuk mengetahui kualitas butir soal melalui analisis validitas konstruk dan reliabilitas instrumen. Reliabilitas tes dianalisis menggunakan koefisien Cronbach's Alpha sebagai indikator konsistensi internal instrumen (Taber, 2019). Pelaksanaan penelitian dilakukan setelah memperoleh persetujuan etik penelitian dan seluruh peserta memberikan informed consent sebagai bentuk persetujuan keterlibatan secara sukarela. Kelompok eksperimen diberikan intervensi relaksasi sebelum mengerjakan tes matematika, sedangkan kelompok kontrol mengikuti prosedur pengerjaan tes tanpa pemberian intervensi relaksasi. Durasi perlakuan dan waktu

pengerjaan tes diseragamkan pada kedua kelompok untuk menghindari bias akibat perbedaan lama paparan (time-on-task). Data penelitian dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan uji inferensial. Sebelum dilakukan uji Independent Sample t-test, terlebih dahulu dilakukan pengujian asumsi normalitas menggunakan uji Shapiro-Wilk dan homogenitas varians menggunakan Levene Test. Selain nilai signifikansi, analisis juga dilengkapi dengan perhitungan ukuran efek (effect size) menggunakan Cohen's d serta interval kepercayaan 95% untuk mengetahui besarnya pengaruh intervensi yang diberikan (Lakens, 2019).

HASIL PENELITIAN

Analisis deskriptif dilakukan untuk menggambarkan karakteristik skor tes matematika pada kelompok eksperimen (KE) dan kelompok kontrol (KK) sebelum dilakukan pengujian hipotesis. Statistik deskriptif yang dianalisis meliputi jumlah partisipan (N), nilai rata-rata (mean), median, standar deviasi (standard deviation), dan standar error (standard error). Hasil analisis deskriptif disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Statistik Deskriptif Skor Tes Matematika pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Kelompok	N	Mean	Median	SD	SE
Eksperimen	15	12,10	12,00	1,49	0,384
Kontrol	15	6,00	6,00	2,42	0,625

Sumber : Hasil Penelitian, 2026

Berdasarkan Tabel 1, kelompok eksperimen memperoleh nilai rata-rata sebesar 12,10 (SD = 1,49), sedangkan kelompok kontrol memperoleh nilai rata-rata sebesar 6,00 (SD = 2,42). Perbedaan rata-rata sebesar 6,10 poin menunjukkan bahwa peserta yang memperoleh intervensi relaksasi memiliki skor tes matematika yang lebih tinggi dibandingkan peserta yang tidak memperoleh intervensi. Nilai median kelompok eksperimen sebesar 12,00 dan kelompok kontrol sebesar 6,00 menunjukkan pola yang konsisten dengan nilai rata-rata, yaitu sebagian besar peserta dalam kelompok eksperimen memperoleh skor yang lebih tinggi.

Variasi skor pada kelompok kontrol lebih besar dibandingkan kelompok eksperimen, ditunjukkan oleh nilai standar deviasi kelompok kontrol (SD = 2,42) yang lebih tinggi dibandingkan kelompok eksperimen (SD = 1,49). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa skor peserta pada kelompok kontrol lebih beragam, sedangkan kelompok eksperimen menunjukkan distribusi skor yang relatif lebih homogen setelah

memperoleh perlakuan relaksasi. Nilai standard error yang rendah pada kedua kelompok menunjukkan bahwa nilai rata-rata yang diperoleh cukup stabil dalam menggambarkan karakteristik masing-masing kelompok.

Selanjutnya, untuk mengetahui apakah perbedaan skor antara kedua kelompok memiliki makna statistik, dilakukan pengujian menggunakan Independent Samples t-Test. Sebelum analisis dilakukan, uji asumsi normalitas menggunakan Shapiro-Wilk dan homogenitas varians menggunakan Levene Test dilakukan untuk memastikan kelayakan penggunaan uji parametrik. Hasil pengujian menunjukkan bahwa data memenuhi asumsi analisis, sehingga pengujian Independent Samples t-Test dapat dilakukan.

Tabel 2. Hasil Independent Samples t-Test Skor Tes Matematika

Variabel	t	df	p	Mean Difference	SE Difference
Skor	8,27	28,0	<0,001	6,07	0,733

Sumber : Hasil Penelitian, 2026

Hasil analisis pada Tabel 2 menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, dengan nilai $t(28) = 8,27$ dan $p < 0,001$. Nilai probabilitas tersebut lebih kecil dibandingkan taraf signifikansi penelitian ($\alpha = 0,05$), sehingga hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_1) diterima. Dengan demikian, peserta yang memperoleh intervensi relaksasi menunjukkan skor tes matematika yang secara signifikan lebih tinggi dibandingkan peserta yang tidak memperoleh intervensi.

Selain signifikansi statistik, besarnya pengaruh intervensi juga dihitung menggunakan ukuran efek (effect size) Cohen's d. Berdasarkan perbedaan rata-rata skor dan simpangan baku gabungan kedua kelompok, diperoleh nilai Cohen's d sebesar 2,98, yang menunjukkan bahwa intervensi relaksasi memberikan efek yang besar terhadap peningkatan performa peserta dalam menyelesaikan tes matematika. Hasil tersebut menunjukkan bahwa perbedaan skor yang ditemukan tidak hanya signifikan secara statistik, tetapi juga memiliki makna praktis dalam konteks pembelajaran.

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian relaksasi sebelum aktivitas akademik dapat membantu meningkatkan kesiapan kognitif peserta dalam menghadapi tugas yang membutuhkan konsentrasi. Hasil ini sejalan dengan penelitian Toussaint et al. (2021) yang menjelaskan bahwa teknik relaksasi seperti pernapasan dalam, relaksasi otot progresif, dan latihan imajinasi terbimbing mampu menurunkan respons fisiologis

terhadap stres serta meningkatkan kondisi psikologis individu. Penurunan tingkat stres tersebut memungkinkan individu mengalokasikan sumber daya kognitif secara lebih efektif sehingga kemampuan memusatkan perhatian dan menyelesaikan tugas menjadi lebih optimal.

Efektivitas relaksasi dalam penelitian ini juga dapat dijelaskan melalui mekanisme hubungan antara stres akademik dan fungsi kognitif. Ketika individu mengalami kecemasan atau tekanan sebelum ujian, aktivasi sistem saraf simpatis dapat meningkat dan menyebabkan gangguan perhatian, peningkatan ketegangan tubuh, serta menurunnya kapasitas memori kerja. Intervensi relaksasi membantu mengaktifkan respons parasimpatis sehingga tubuh mencapai kondisi fisiologis yang lebih stabil. Kondisi tersebut mendukung proses kognitif seperti perhatian, pengolahan informasi, dan pengambilan keputusan yang diperlukan dalam penyelesaian soal matematika (Pascoe et al., 2020).

Hasil penelitian ini juga memperkuat temuan sebelumnya bahwa intervensi berbasis regulasi stres memiliki kontribusi positif terhadap performa akademik. Menurut Khoury et al. (2019), strategi yang membantu individu mengelola stres dan meningkatkan kesadaran terhadap kondisi internal dapat meningkatkan kemampuan regulasi diri dalam menghadapi tuntutan akademik. Dengan demikian, peningkatan skor pada kelompok eksperimen tidak hanya menunjukkan pengaruh langsung latihan relaksasi, tetapi juga menggambarkan peran faktor psikologis dalam mendukung keberhasilan belajar.

Meskipun hasil penelitian menunjukkan pengaruh yang kuat, interpretasi temuan perlu mempertimbangkan beberapa keterbatasan. Penelitian ini melibatkan jumlah partisipan yang relatif kecil dan berasal dari konteks pendidikan yang terbatas sehingga generalisasi hasil perlu dilakukan secara hati-hati. Selain itu, penelitian hanya menggunakan satu bentuk intervensi relaksasi sehingga belum dapat dibandingkan efektivitasnya dengan jenis teknik relaksasi lainnya. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya dapat melibatkan jumlah sampel yang lebih besar, menggunakan pengukuran awal (pretest), serta membandingkan beberapa bentuk intervensi relaksasi untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa teknik relaksasi memiliki kontribusi positif dalam mendukung kesiapan siswa ketika menghadapi tuntutan akademik, khususnya dalam situasi penyelesaian tes. Pengaruh tersebut menunjukkan bahwa performa akademik tidak hanya dipengaruhi oleh kemampuan kognitif, tetapi juga oleh kondisi psikologis yang menyertai proses belajar dan evaluasi. Kondisi mental yang lebih stabil memungkinkan siswa mengelola tekanan, mempertahankan fokus, serta menggunakan kemampuan berpikir secara lebih optimal. Dengan demikian, relaksasi dapat dipahami sebagai salah satu pendekatan yang membantu menciptakan kondisi belajar yang lebih mendukung, bukan hanya sebagai metode untuk mengurangi ketegangan.

Implikasi dari penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan teknik relaksasi sederhana sebelum kegiatan evaluasi akademik dapat menjadi alternatif strategi pendukung bagi sekolah dan pendidik dalam membantu siswa menghadapi tekanan ujian. Teknik ini relatif mudah diterapkan, tidak membutuhkan sumber daya besar, dan dapat diintegrasikan dalam kegiatan pembelajaran maupun layanan bimbingan siswa. Meskipun demikian, penerapan relaksasi perlu disesuaikan dengan karakteristik siswa dan konteks pembelajaran agar manfaatnya dapat diperoleh secara optimal. Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengembangkan kajian dengan jumlah partisipan yang lebih luas, melibatkan pengukuran kondisi awal siswa, serta membandingkan berbagai bentuk teknik relaksasi untuk mengetahui pendekatan yang paling efektif dalam meningkatkan kesiapan akademik siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad Zaky El Islami, R., Anantanukulwong, R., & Faikhamta, C. (2022). Trends of Teacher Professional Development Strategies: A Systematic Review. *Shanlax International Journal of Education*, 10(2), 1-8.
- Andriati, N., & Hidayati, N. W. (2021). Konseling Kelompok Menggunakan Teknik Self Control Untuk Mencegah Stres Menghadapi Ujian Nasional. *Manajemen Pendidikan*, 16(1), 38-45.
- Anuar, A. B., Anas, M., & Samad, S. (2019). Effects of progressive muscle relaxation on academic stress in students. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 5(2), 67-74.
- Assa'diy, A. A., & Nahdah, P. A. (2025). Efektivitas teknik relaksasi untuk mengatasi kecemasan dalam menghadapi ujian akhir madrasah siswa kelas XII di MA Muhammadiyah Bandar Pacitan. *Maliki Interdisciplinary Journal*, 2(1).

- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2023). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (6th ed.). SAGE Publications.
- Islami, C. C. (2021). Konseling behavioral dengan teknik relaksasi untuk mereduksi kecemasan menghadapi ujian masuk perguruan tinggi pada siswa SMA. *Academic Journal of Psychology and Counseling*, 3(1), 1-16.
- Khoury, B., Sharma, M., Rush, S. E., & Fournier, C. (2019). Mindfulness-based stress reduction for healthy individuals: A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 78(6), 519-528.
- Lakens, D. (2019). The practical alternative to the p value is the confidence interval. *Collabra: Psychology*, 5(1), 1-15.
- Nurnaningsih, N., Yuzarion, Y., Purwadi, P., & Hayati, E. N. (2022). Psychological well-being of young lady from a broken home family in Tana Toraja. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 11(1), 125-134.
- Nurnaningsih. (2020). Teknik relaksasi progresive untuk menurunkan tingkat kecemasan siswa menghadapi ujian nasional berbasis komputer. *Syifa al-Qulub: Jurnal Studi Psikoterapi Sufistik*, 4(2), 21-26.
- Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., & Parker, A. G. (2020). The impact of stress on students' academic performance: A systematic review. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 104-112.
- Purba, S. A. B., & Nasution, F. (2025). Efektivitas Konseling Kelompok Teknik Thought Stopping dalam Mengurangi Academic Burnout Siswa di SMP. *Indonesian Journal of Counseling and Development*, 7(1), 12-24.
- Safa'udin, M., & Arham, A. B. (2024). Pengaruh teknik relaksasi progresif terhadap peningkatan konsentrasi dan prestasi matematika siswa SMA yang mengalami kecemasan ujian. *Dharma Pendidikan*, 19(1).
- Salsabila, J., & Amelia, V. L. (2020). Pengaruh stretching exercise terhadap kebosanan dan kelelahan belajar pada siswa di SMP Muhammadiyah Kedungbanteng. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, Edisi Khusus September, 89-96.
- Savira, O., Afiati, E., & Rahmawati. (2024). Pengaruh penerapan relaksasi progresif dalam mengatasi stres akademik siswa di SMKS. *Journal of Education Research*, 5(3).
- Solihat. (2022). Penerapan teknik relaksasi otot progresif dalam mereduksi kecemasan dan ketegangan siswa menghadapi ujian. *Indonesian Journal of School Counseling: Theory, Application, and Development*, 2(2).
- Taber, K. S. (2019). The use of Cronbach's alpha when developing and reporting research instruments in science education. *Research in Science Education*, 49, 1273-1296.
- Toussaint, L., Nguyen, Q. A., Roettger, C., Dixon, K., Offenbächer, M., Kohls, N., Hirsch, J., & Sirois, F. (2021). Effectiveness of progressive muscle relaxation, deep breathing, and guided imagery in reducing stress and improving relaxation. *Complementary Therapies in Medicine*, 57, 102667.
- Verawaty, K., & Widiastuti, S. H. (2020). Pengaruh teknik relaksasi napas dalam terhadap tingkat kecemasan mahasiswa semester II dalam menghadapi ujian akhir semester di Akademi Perawatan RS PGI Cikini. *Jurnal Keperawatan Cikini*, 1(1), 16-21.