



## **PENGARUH RELAKSASI OTOT PROGRESIF DAN *COGNITIF BEHAVIOR THERAPY* TERHADAP KECEMASAN PADA SISWA SMP DI KECAMATAN CUGENANG KABUPATEN CIANJUR**

**Ricky Alwi Hermawan<sup>1</sup>, Ni Made Dian<sup>2</sup>, Fauziah Rudhiati<sup>3</sup>**

<sup>1,3</sup> Program Studi Magister Keperawatan, Universitas Jenderal Achmad Yani

<sup>2</sup> Program Studi Ners, Universitas Udayana

rickyalwihermawan0309207@gmail.com, sulistiowati.md@unud.ac.id, fauziah.rudhiyati@lecture.unjani.ac.id

### **Abstrak**

*Post-Traumatic Stress Disorder* merupakan reaksi terhadap trauma ekstrem terutama pada daerah yang rentan terhadap gempa bumi. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi pengaruh pemberian ROP dan CBT terhadap kecemasan siswa SMP dengan PTSD di Kecamatan Cugenang, Kabupaten Cianjur. Penelitian ini merupakan penelitian *Quasi-Experimental* dengan menggunakan pendekatan *pre and post test with control Design*. Sampel penelitian ini adalah siswa/i SMP 2 dan 3 Cugenang Kab.Cianjur yang mengalami kecemasan pasca bencana dengan jumlah 24 siswa dengan Teknik *random sampling*. Instrumen penelitian menggunakan *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS). Analisa data yang digunakan adalah *Paired Sample Test*. Hasil penelitian membuktikan terdapat pengaruh sebelum dan setelah pemberian Relaksasi Otot Progresif dan *Cognitive Behavioral Therapy* terhadap kecemasan antara kelompok kontrol dan intervensi siswa SMP yang mengalami PTSD Kecamatan Cugenang Kabupaten Cianjur dengan nilai signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ). Berdasarkan hasil penelitian direkomendasikan bahwa ROP dan CBT dapat diimplementasikan kepada anak untuk menurunkan kecemasan PTSD pasca bencana.

**Kata kunci :** *Post-Traumatic Stress Disorder*, Relaksasi Otot Progresif, *Cognitive Behavioral Therapy*

### **Abstract**

*Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD) is a response to extreme trauma in areas prone to earthquakes. This study aims to identify the effects of Progressive Muscle Relaxation (ROP) and Cognitive Behavioral Therapy (CBT) on anxiety among junior high school students with PTSD in Cugenang District, Cianjur Regency. This design of this research was Quasi-Experimental study using a pre and post-test with control design. The sample of this study consists of 24 students from SMP 2 and SMP 3 Cugenang, Cianjur Regency, who are experiencing post-disaster anxiety, selected through random sampling. The research instrument used is the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS). The data analysis employed is the Paired Sample Test. The results of the study demonstrate the effect of Progressive Muscle Relaxation and Cognitive Behavioral Therapy on anxiety before and after the intervention, with a significant difference between the control and intervention groups of junior high school students with PTSD in Cugenang District, Cianjur Regency, with a significance value of 0.000 ( $p < 0.05$ ). Based on the results, it is recommended that ROP and CBT be implemented for children to reduce PTSD-related anxiety after a disaster.*

**Keywords:** *Post-Traumatic Stress Disorder*, *Progressive Muscle Relaxation*, *Cognitive Behavioral Therapy*

@Jurnal Ners Prodi Sarjana Keperawatan & Profesi Ners FIK UP 2025

\* Corresponding author :

Address : Universitas Muhammadiyah Surakarta

Email : si.kurnia@ums.ac.id

## PENDAHULUAN

Kabupaten Cianjur, Provinsi Jawa Barat, yang terletak di jalur sesar aktif Cimandiri, adalah daerah rawan gempa bumi. Gempa besar terakhir terjadi pada 21 November 2022 dengan kekuatan 5,6 SR, menyebabkan kerusakan parah pada infrastruktur dan menyebabkan longsor yang memperburuk akses. Pasca-gempa, ribuan orang mengungsi dan memerlukan bantuan darurat. Beberapa gempa susulan pada 12 Desember 2022 (4,3 SR), 15 Januari 2023 (4,5 SR), dan 21 Agustus 2023 (4,1 SR) menambah kerusakan. Dampak psikologis pada anak-anak termasuk stres dan trauma, yang diatasi dengan terapi bermain di kamp pengungsian untuk mengurangi stres dan membantu adaptasi (Supendi *et al.*, 2024).

Remaja rentan mengalami kecemasan akibat PTSD dibandingkan kelompok usia yang lebih tua, karena keterbatasan pengalaman hidup dan cara pandang yang belum matang dalam menghadapi situasi traumatis (Yolanda *et al.*, 2022). Faktor-faktor yang menyebabkan kecemasan pada remaja pasca-bencana meliputi karakteristik jenis kelamin, stresor bencana (cedera fisik, menyaksikan bencana, kehilangan orang tercinta, mengetahui seseorang terluka, perasaan takut, serta kerusakan), dan gejala PTSD (Rohmah *et al.*, 2023). Faktor-faktor ini meningkatkan kerentanan remaja terhadap masalah kesehatan mental.

Masa remaja ditandai oleh perkembangan fisik yang pesat, energi berlimpah, ketertarikan pada lawan jenis, dan keinginan untuk mandiri. Remaja mengalami masa peralihan, pencarian identitas, dan sering mencoba hal baru untuk memahami dunia (Muhtadin *et al.*, 2022). Pada fase ini, remaja menghadapi berbagai masalah yang mempengaruhi kemampuan mencapai tugas perkembangan. Ketidakmampuan mengatasi hambatan ini dapat menyebabkan masalah kesehatan mental dan emosional (Florensa *et al.*, 2023). Kegagalan dalam mengatasi hambatan ini dapat memicu gangguan kesehatan mental yang signifikan.

Prevalensi masalah kesehatan mental pada remaja di negara-negara berpendapatan rendah dan menengah cukup tinggi. Di Afrika Sub-Sahara, gangguan kesehatan mental meningkat dari sampel 9.713. Di Asia, prevalensi berkisar antara 10% hingga 20%. Sedangkan, di Indonesia, sekitar 6% penduduk berusia 15 tahun ke atas mengalami gejala kecemasan atau depresi. Sementara itu, di Jawa Barat, prevalensi masalah mental atau emosional pada usia yang sama mencapai 12,1% (Pandia *et al.*, 2021).

Banyak remaja di Indonesia mengalami masalah kesehatan mental diakibatkan perubahan mental, pembentukan identitas, dan transisi menuju kemandirian. Gangguan mental yang paling umum dialami oleh remaja (3,7%), diikuti oleh gangguan depresi mayor, gangguan perilaku, dan *Post Traumatic Stress Disorder* (PTSD) (Gulo *et al.*, 2022). Tingginya prevalensi gangguan mental, termasuk PTSD mempengaruhi emosional remaja.

Penelitian menunjukkan bahwa tiga tahun setelah gempa bumi di Ya'an, 37,3% remaja masih mengalami kecemasan, terutama akibat kehilangan

orang tersayang, dan 32,2% mengalami gejala panik (Tang *et al.*, 2020). Selain itu, sekitar 20% penyintas remaja menunjukkan gejala PTSD selama dua tahun setelah gempa bumi Lushan (Liang *et al.*, 2021). Temuan ini menunjukkan bahwa dampak emosional dari bencana dapat bertahan lama dan memerlukan perhatian lebih lanjut.

Dampak kecemasan meliputi ketakutan, kekhawatiran, dan kegelisahan yang tidak beralasan, yang dapat menyebabkan perubahan perilaku seperti menarik diri, kesulitan fokus, nafsu makan menurun, mudah tersinggung, rendahnya pengendalian emosi, sensitivitas berlebih, berpikir tidak logis, dan kesulitan tidur (Cisler & Herringa, 2021). Dampak negatif ini dapat mempengaruhi kehidupan dan masa depan remaja. Oleh karena itu, intervensi kecemasan diperlukan untuk menurunkan kecemasan.

Beberapa upaya intervensi untuk mengatasi kecemasan remaja pasca-gempa seperti, *Mindfulness-Based Therapy*, *Emotional Freedom Technique* (EFT), Relaksasi Otot Progresif (ROP) dan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT).

Beberapa intervensi yang khusus pada remaja dengan PTSD dilakukan dengan menggunakan Relaksasi Otot Progresif (ROP) dan CBT (Asy'ari, 2023). Relaksasi Otot Progresif merupakan metode yang sederhana melibatkan aktivitas fisik berupa penegangan dan peregangan otot untuk mengurangi ketegangan, kecemasan, nyeri, serta meningkatkan kenyamanan, konsentrasi, dan kebugaran yang dilakukan satu kali sehari selama tiga hari berturut-turut dapat menurunkan kecemasan dari sedang menjadi tidak cemas (Nurfitriyani & Sugiyanto, 2022).

Relaksasi Otot Progresif dapat menurunkan kecemasan karena memberikan efek relaksasi pada seluruh tubuh (Alvionita *et al.*, 2022). Terapi ROP menciptakan ketenangan, meningkatkan emosi positif, dan memperbaiki persepsi dengan menyeimbangkan kadar dopamin. (Trisetyaningsih *et al.*, 2020). Kadar dopamin yang seimbang berkontribusi pada ketenangan, sementara ketidakseimbangan dopamin, baik terlalu tinggi atau rendah, dapat meningkatkan kecemasan dengan memengaruhi respons terhadap stres (Wenny *et al.*, 2023).

Selain aktivitas fisik melalui Relaksasi Otot Progresif, psikoterapi yang melibatkan pengubahan pikiran negatif menjadi lebih positif dapat dilakukan dengan menggunakan CBT. Terapi CBT efektif mereduksi trauma pascabencana gempa bumi dengan membantu individu mengubah pola pikir dan perilaku negatif melalui perubahan cara berpikir dan bersikap sehingga individu dapat merasa lebih baik dan mampu mengatasi masalah dengan efektif (Meyunda Alfriyani & Mustikasari, 2024).

CBT efektif tidak hanya untuk orang dewasa, namun dapat dilakukan pada anak-anak dan remaja, terutama dalam mengurangi PTSD dan gejala depresi (Wati & Wulan, 2020). Terapi ini dapat mengatasi PTSD pada korban pascabencana alam, serta mampu mengatasi kecemasan, stres, dan meningkatkan ketahanan atau resiliensi (Armando

*et al.*, 2020). Menurut Mulkin & Murdiana (2023) CBT dilakukan sebanyak 5 pertemuan, dengan durasi 30 menit setiap sesi, dan jarak minimal 2 hari antar pertemuan. Penelitian ini melibatkan populasi remaja dengan gangguan kecemasan. Hasilnya menunjukkan adanya penurunan signifikan dalam tingkat kecemasan setelah intervensi CBT.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka penulis tertarik mengambil kasus ini sebagai bahan studi kasus “**Bagaimana Pengaruh Relaksasi Otot Progresif dan Cognitive Behavioral Therapy terhadap kecemasan pada siswa SMP yang mengalami PTSD di Kecamatan Cugenang Kabupaten Cianjur ?**”.

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *Quasi-Experimental pre and post test with control*, untuk merancangan eksperimen semu *pre-post test*, dengan desain ini peneliti hanya melakukan intervensi pada satu kelompok tanpa pembanding yaitu pemberian intervensi Relaksasi otot progresif dan *Cognitive Behavioral Therapy* pada kelompok intervensi dan

kelompok kontrol tidak diberikan intervensi. .

### Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian dilaksanakan di SMP Negeri 3 Cugenang dan SMP Negeri 2 Cugenang pada bulan pada bulan Oktober 2024 - Desember 2024.

### Data, Intrumen, dan Teknik Pengumpulan Data

Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer yang diperoleh melalui instrumen *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) yang sudah baku, diambil dari Hamilton (1959), yang telah diuji validitas dan reabilitasnya oleh (Ramdan, 2019). Hasil uji validitas menunjukkan bahwa instrumen HARS versi Indonesia dievaluasi menggunakan koefisien korelasi Pearson, dengan nilai antara 0,529 hingga 0,727. Analisis Bivariat dilakukan untuk mengetahui pengaruh Relaksasi Otot Progresif dan *Cognitive Behavioral Therapy* terhadap kecemasan pada siswa di SMP Negeri 3 Cugenang dan SMP Negeri 2 Cugenang. Uji yang digunakan adalah *paired sample test*. Uji kelayakan etis telah dilakukan oleh Komite Etik Penelitian Fakultas Ilmu dan Teknologi Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Cimahi dengan Nomor:010/KEPK/FITKe Unjani/X/2024.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh data mengenai karakteristik responden.

### 1. Univariat

Tabel 1. Data Hasil *Pretest* Kelompok Kontrol dan Intervensi

Kelompok	Kecemasan Ringan		Kecemasan Sedang		Kecemasan Berat		Total	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Pretest	3	12.5	18	75.0	3	12.5	24	100
Kelompok								
Kontrol								
Postest	3	12.5	18	75.0	3	12.5	24	100
Kelompok								
Intervensi								

Sebelum intervensi ROP dan CBT dilakukan, mayoritas responden pada kedua kelompok baik kelompok kontrol maupun kelompok intervensi mengalami kecemasan dalam kategori sedang. Pada kelompok kontrol, terdapat 18 responden (75,0%) yang termasuk dalam kategori kecemasan sedang. Begitu pula pada kelompok intervensi, sebanyak 18 responden (75,0%) berada pada kategori yang sama. Kategori

kecemasan ringan dialami oleh 3 responden (12,5%) di masing-masing kelompok, sedangkan kategori kecemasan berat juga tercatat pada 3 responden (12,5%) dalam kedua kelompok tersebut. Temuan ini menunjukkan bahwa tingkat kecemasan antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi setara pada awal pengukuran. Dengan demikian, kedua kelompok berada dalam kondisi dasar yang sama.

Tabel 2. Data Hasil *Posttest* Kelompok Kontrol dan Intervensi

Kelompok	Tidak Cemas		Kecemasan Ringan		Kecemasan Sedang		Kecemasan Berat		Total	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Postest	0	0	3	12.5	18	75.0	3	12.5	24	100
Kelompok										
Kontrol										
Postest	7	29.2	13	54.2	3	12.5	1	4.2	24	100
Kelompok										
Intervensi										

Skor kecemasan setelah penerapan Relaksasi Otot Progresif dan *Cognitive Behavioral Therapy* terhadap kecemasan pada kelompok kontrol dan intervensi menunjukkan perbedaan yang signifikan. Pada kelompok intervensi, sebanyak 7 responden (29,2%) berada dalam kategori tidak cemas, dan 13 responden (54,2%) mengalami kecemasan ringan. Hanya 3 responden (12,5%) yang termasuk dalam kategori kecemasan sedang, dan 1 responden (4,2%) mengalami kecemasan berat.

Temuan ini menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan yang signifikan setelah diberikan terapi Relaksasi Otot Progresif dan *Cognitive Behavioral Therapy*. Sementara itu, pada kelompok kontrol yang tidak menerima intervensi, sebagian besar responden masih berada pada kategori kecemasan sedang, yaitu sebanyak 18 responden (75,0%). Sebanyak 3 responden (12,5%) mengalami kecemasan ringan, dan 3 responden lainnya (12,5%) termasuk dalam kategori kecemasan berat. Tidak ada responden dalam kategori tidak cemas pada kelompok ini. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa intervensi yang diberikan berkontribusi terhadap penurunan tingkat kecemasan pada kelompok intervensi, jika dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak mengalami perubahan signifikan.

Penelitian oleh Alfriyani & Mustikasari (2024) membuktikan bahwa *Cognitive Behavior Therapy* efektif mengurangi kecemasan dan stres

## 2. Bivariat

Tabel 3. Pengaruh Relaksasi Otot Progresif dan *Cognitive Behavioral Therapy* Terhadap Kecemasan

Terdapat pengaruh yang signifi	Kelompok	N	Mean	SD	<i>Mean difference</i>	95 % Confidence Interval of the Difference		Sig. (2-tailed)	menu runk an tingkat kece
						Lower	Upper		
Kontrol	Kontrol	24	.042	3.856	7.208	5.580	8.837	.000	
Intervensi	Intervensi	24	7.20						

fikan antara sebelum dan sesudah pemberian Relaksasi Otot Progresif dan *Cognitive Behavioral Therapy* terhadap kecemasan siswa, dengan nilai signifikansi *p Value* 0,000 (*p* < 0,05). Hal ini menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada kelompok intervensi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pujiyanur & Lestari (2024) menunjukkan bahwa terapi Relaksasi Otot Progresif memiliki pengaruh yang signifikan dalam mengurangi tingkat kecemasan pada Tn. S dengan *p-value* 0,000 (<0,05). *Cognitive Behavioral Therapy* efektif mereduksi trauma pasca-bencana gempa bumi dengan membantu individu mengubah pola pikir dan perilaku negatif melalui perubahan cara berpikir dan bersikap sehingga individu dapat merasa lebih baik dan mampu mengatasi masalah dengan efektif (Meyunda Alfriyani & Mustikasari, 2024).

Penelitian oleh Pujiyanur & Dhian (2024) menunjukkan bahwa terapi relaksasi otot progresif memberikan pengaruh signifikan dalam

serta meningkatkan resiliensi pada korban pasca-bencana banjir. Rata-rata skor kecemasan peserta turun signifikan, dari 30 sebelum intervensi menjadi 15 setelah intervensi. Hasil ini menunjukkan bahwa *Cognitive Behavior Therapy* berhasil membantu mengubah pola pikir negatif dan memperkuat kemampuan menghadapi masalah. *Cognitive Behavior Therapy* menjadi pendekatan yang relevan untuk menangani masalah psikologis pasca-bencana.

Penelitian oleh Sari (2021) menunjukkan bahwa *Cognitive Behavior Therapy* efektif dalam menurunkan gejala *Post-Traumatic Stress Disorder* pada korban pasca-bencana. Sebelum intervensi, rata-rata skor *Post-Traumatic Stress Disorder* peserta berada pada kategori tinggi, yaitu 34. Setelah diberikan terapi *Cognitive Behavior Therapy* skor *Post-Traumatic Stress Disorder* menurun signifikan menjadi 17. Hasil ini membuktikan bahwa *Cognitive Behavior Therapy* membantu korban dalam mengelola trauma dengan cara mengubah pola pikir negatif dan memperbaiki respons emosional.

Penelitian oleh Siregar *et al* (2022) menunjukkan bahwa teknik Relaksasi Otot Progresif efektif dalam mengurangi kecemasan. Rata-rata skor kecemasan pasien sebelum intervensi berada pada kategori tinggi, yaitu 28. Setelah menjalani teknik Relaksasi Otot Progresif, skor kecemasan menurun signifikan menjadi 14.

Sebelum intervensi menunjukkan tingkat kecemasan yang tinggi. Setelah dilakukan terapi terdapat penurunan yang signifikan pada tingkat kecemasan, dengan nilai signifikan (*p* < 0,05).

Penelitian oleh Wati & Wulan (2020) menunjukkan bahwa penerapan *Cognitive Behavioral Therapy* efektif dalam mengurangi gejala *Post-Traumatic Stress Disorder* pada korban bencana. Terapi ini membantu menurunkan tingkat kecemasan, ketidaknyamanan, depresi, perasaan tidak berdaya, serta masalah perilaku.

Penelitian oleh Ayu *et al* (2024) menunjukkan bahwa intervensi menggunakan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* pada perempuan dewasa awal yang mengalami *Post-Traumatic Stress Disorder* akibat peristiwa traumatis memberikan pengaruh signifikan dalam mengurangi kecemasan. Sebelum intervensi, sebagian besar peserta menunjukkan gejala stres pasca-trauma yang tinggi. Setelah diberikan terapi *Cognitive Behavior Therapy*, terjadi penurunan

yang signifikan pada gejala *Post-Traumatic Stress Disorder*, dengan nilai signifikan ( $p < 0.05$ ).

Penelitian oleh Utami *et al* (2024) menunjukkan bahwa intervensi menggunakan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* pada penyintas bencana banjir dapat menurunkan tingkat kecemasan secara signifikan. Sebelum intervensi, sebagian besar peserta menunjukkan gejala kecemasan yang tinggi akibat trauma banjir. Setelah diberikan terapi *Cognitive Behavior Therapy*, terjadi penurunan yang signifikan pada tingkat kecemasan mereka, dengan nilai signifikan ( $p < 0.05$ ).

## SIMPULAN

Sebelum dilakukan intervensi, rata-rata skor kecemasan pada kelompok intervensi adalah 25,33, pada kelompok kontrol sebesar 25,33. Kedua kelompok memiliki tingkat kecemasan yang sama pada tahap awal.

1. Setelah intervensi, kelompok intervensi mengalami penurunan kecemasan yang signifikan, dengan rata-rata skor menurun sebesar 7,25 dari 25,33 menjadi 18,13. Sementara itu, kelompok kontrol hanya menunjukkan penurunan kecil dari 25,33 menjadi 25,29, yaitu sebesar 0,042.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan antara sebelum dan sesudah pemberian Relaksasi Otot Progresif dan Cognitive Behavioral Therapy terhadap kecemasan siswa, dengan nilai signifikansi *p Value* 0,000 ( $p < 0.05$ ).

## DAFTAR PUSTAKA

- Alvionita, S., Wongkar, D., & Pasiak, T. F. (2022). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kecemasan. *Ebiomedik*, 10(1), 42–49.
- Armando, F. T., Agusputa, H. D., Aprillia, Emma, H., Arsyad, Kurniawan R., & Supiatun. (2020). Efektifitas Cognitive Behavior Therapy (CBT) Sebagai Penanganan Post Traumatic Stress Disorder (PTSD) Pasca Bencana Alam. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 11(2), 38–42.
- Asy'ari, M. (2023). Pengembangan Tes Diagnostik Kognitif Materi Kalor Dan Perpindahan Kelas VII SMP. *Ed-Humanistics : Jurnal Ilmu Pendidikan*, 8(02), 1009–1015.
- Ayu, D., Prabadiwi, A., & Sosialita, D. (2024). *Intervensi Pendekatan Cognitive Behavior Therapy ( CBT ) Pada Perempuan Dewasa Awal Yang Mengalami Posttraumatic Stress Disorder ( PTSD )*.
- Cisler, J. M., & Herringa, R. J. (2021). Posttraumatic Stress Disorder And The Developing Adolescent Brain. *Biological Psychiatry*, 89(2), 144–151.
- Dian, G., Sri, P. N., Nor, A., Astuti, T., Endang, W., Dito, S., Yulia, A., Rusady, P., Ernawati, W., Sulistiyowati, D., Sumarsih, T., Yenly, S., & Kristinawati, S. (N.D.). *Mendalami Kesehatan Remaja : Kunci Untuk Hidup Berkualitas*.
- Efodia Desilina Gulo, Utami, T. A., & Regina Vidya Tria Novita. (2022). Hubungan Karakteristik Dan Tingkat Pengetahuan Dengan Kecemasan Remaja Pada Masa Adaptasi Kebiasaan Baru. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 5(10), 1296–1302.
- Florensa, F., Hidayah, N., Sari, L., Yousrihatin, F., & Litaquia, W. (2023). Gambaran Kesehatan Mental Emosional Remaja. *Jurnal Kesehatan*, 12(1), 112–117.
- Kolańska-Stronka, M., & Gorbaniuk, O. (2022). *A Study Of Teenagers*. 10(1), 39–48.
- Liang, Y., Li, F., Zhou, Y., & Liu, Z. (2021). Evolution Of The Network Pattern Of Posttraumatic Stress Symptoms Among Children And Adolescents Exposed To A Disaster. *Journal Of Anxiety Disorders*, 77(June 2020), 102330.
- Meyunda Alfriyani, & Mustikasari. (2024). *Cognitive Behavior Therapy (Cbt) Terhadap Kecemasan, Stres, Dan Peningkatan Resiliensi Pada Korban Pasca Bencana Banjir*. 6(2022), 1212–1220.
- Muhtadin, D. A., Nurdiantami, Y., Fadhil, M. S., Ayudiputri, Z. Z., & Afifah, Z. (2022). Hubungan Karakteristik Remaja Dengan Perilaku Berisiko Penyalahgunaan Napza Pada Remaja Awal. *PREPOTIF: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(2), 1722–1729.
- Mulkin, M., & Murdiana, S. (2023). *Efektivitas Emotional Freedom Technique ( EFT ) Dalam Menumbuhkan Self-Compassion Pada Mahasiswa Korban Verbal Abuse*. 2, 97–109.
- 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.
- Pandia, V., Noviandhari, A., Amelia, I., Hidayat, G. H., Fadlyana, E., & Dhamayanti, M. (2021). Association Of Mental Health Problems And Socio-Demographic Factors Among Adolescents In Indonesia. *Global Pediatric Health*, 8(28).
- Pujianur, G. A. R., & Dhian Ririn Lestari. (2024). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Tn. S. Join : *Journal Of Intan Nursing*, 3(1), 20–25.
- Ramdan, I. M. (2019). Reliability And Validity Test Of The Indonesian Version Of The Hamilton Anxiety Rating Scale (HAM-A) To Measure Work-Related Stress In Nursing. *Jurnal Ners*, 14(1), 33–40.
- Sari, (2021). *Efektifitas Cognitive Behavior Therapy Dalam Menurunkan Gejala Post Traumatic Stress Disorder Pasca Bencana*. 12(April), 205–209.
- Sasmita, H., Yanti, N., Hendri, K., Tasman, T., Astuti, V. W., & Fadriyanti, Y. (2021). Progressive Muscle Relaxation And Dhikr On Reducing Post Traumatic Stress Disorder In Earthquake Victims. *Jurnal Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 6(2), 385–392.
- Siregar, H. K., Sinaga, W., Batubara, K., Pehopu, I. A., & Yesayas, F. (2022). Progressive Muscle

- Relaxation Techniques Reduces Anxiety In Fracture Recovery Patients At Haji Adam Malik General Hospital. *Media Keperawatan Indonesia*, 5(2), 131.
- Supendi, P., Priyobudi, P., Jatnika, J., Sianipar, D., Ali, Y. H., Heryandoko, N., Daryono, D., Adi, S. P., Karnawati, D., Anugerah, S. D., Fatchurochman, I., & Sudrajat, A. (2024). Analisis Gempa Bumi Cianjur. *Badan Meterorologi, Klimatologi, Dan Geofisika (BMKG)*, November, 1–4.
- Tang, W., Xu, D., & Xu, J. (2020). Impact Of Earthquake Exposure, Family Adversity And Peer Problems On Anxiety-Related Emotional Disorders In Adolescent Survivors Three Years After The Ya'an Earthquake. *Journal Of Affective Disorders*, 273(January), 215–222.
- Trisetyaningsih, Y., Pratama, B., Rohmani, N., Tinggi, S., Kesehatan, I., Achmad, J., & Yogyakarta, Y. (2020). Saputri, I. A. *Jurnal Kesehatan Samodra Ilmu*, 9(2), 4–11. Ners\_Yanita@yahoo.co.id
- Utami, T. W., Astuti, Y. S., Ariani, N. P., Hidayat, E., & Parenrawati, D. P. (2024). Cognitive Behavioral Therapy Menurunkan Kecemasan Penyintas Bencana Banjir. *Jurnal Keperawatan*, 16(2), 857–866.
- Wahdi, A. E., Wilopo, S. A., & Erskine, H. E. (2023). 122. The Prevalence Of Adolescent Mental Disorders In Indonesia: An Analysis Of Indonesia – National Mental Health Survey (I-NAMHS). *Journal Of Adolescent Health*, 72(3), S70.
- Wati, D. F., & Wulan, W. R. (2020). Gambaran Efektivitas Penerapan Cognitive Behavior Therapy Pada Korban Bencana Dengan Ptsd (Post-Traumatic Stress Disorder). *REAL In Nursing Journal*, 1(3), 95.
- Wenny, Bunga Permata Wenney; Freska, Windy Freska, & Refnandes, Randy Frenandes. (2023). *Keperawatan Psikiatri*.
- Yolanda, Y., Said, I., Suryati, T., & Simanungkalit, R. (2022). Efektifitas Relaksasi Otot Progresif Pada Tingkat Kecemasan Di Perawat Merawat Pasien Dengan Covid 19. *Indonesian Contemporary Nursing Journal*, 7(1), 16–24.