

PENINGKATAN PIKIRAN POSITIF PADA REMAJA MELALUI TERAPI RELAKSASI DENGAN MENGGUNAKAN SENSOR TUBUH

Lola Yolanda^{1*}, Sitty Rachmiaty², Zeldi Hidayah³

Fakultas Humaniora, Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta, Indonesia

lolayolanda761@gmail.com, siti.rahamiati75@gmail.com, zeldi.hy@gmail.com

ABSTRACT

In adolescents, the influence of technology can have a positive or negative impact. Problems caused by teenagers then need an effort so that they can be handled properly. One of them is to increase positive thoughts. To get positive thoughts can be done with one of the body sensor relaxation techniques. This study aims to analyze whether the increase in positive thoughts can be done with relaxation therapy using body sensors. The method that will be used is a qualitative method with data collection through observation and interviews with 3 subjects. Subjects are teenagers who lack positive thinking. The results obtained are the subject feels fresher body and shows a smile. But the effectiveness of therapy depends on the condition of each subject and requires further therapy to get a clear effect.

Keywords: HIV infection status, religiousness and subjective well-being

ABSTRAK

Pada remaja, pengaruh teknologi bisa menimbulkan suatu dampak positif maupun negatif. Permasalahan yang ditimbulkan oleh remaja kemudian dibutuhkan suatu usaha agar dapat ditangani dengan baik. Salah satunya adalah dengan meningkatkan pikiran yang positif. Untuk mendapatkan pikiran yang positif dapat dilakukan dengan salah satu teknik relaksasi sensor tubuh. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis apakah peningkatan pikiran yang positif dapat dilakukan dengan terapi relaksasi dengan menggunakan sensor tubuh. Metode yang akan digunakan adalah metode kualitatif dengan pengumpulan data melalui observasi dan wawancara kepada 3 orang subjek. Subjek merupakan remaja yang kurang dalam berpikir positif. Hasil yang didapatkan adalah subjek merasakan tubuh lebih segar dan menampakkan senyuman. Tetapi efektivitas dari terapi bergantung pada kondisi masing-masing subjek dan membutuhkan terapi lanjutan untuk mendapatkan efek yang jelas.

Kata kunci: pikiran positif; terapi relaksasi sensor tubuh

PENDAHULUAN

Adanya perubahan zaman yang menjadikan dunia semakin maju karena adanya teknologi, menjadikan kehidupan manusia lebih mudah, lebih maju, dan lebih modern. Tersedianya internet, membuat semua informasi dari seluruh dunia dapat diketahui dengan mudah. Teknologi yang semakin maju mempunyai banyak dampak bagi manusia, baik itu dampak positif maupun dampak negatif. Kemudahan dalam melakukan sesuatu, banyaknya fasilitas bagi masyarakat, mudahnya mendapatkan informasi merupakan dampak positif yang bisa dirasakan. Wibawa (2010) Menurunnya sosialisasi antar manusia, penggunaan teknologi secara negatif merupakan beberapa dampak negatif dari penggunaan internet. Septi (2019).

Pada remaja, pengaruh teknologi sangat besar dikarenakan remaja dapat mengakses berbagai informasi secara langsung dari belahan dunia manapun. Dimana jika hal ini tidak di tangani dengan baik maka akan timbul berbagai permasalahan yang bisa menyebabkan perilaku yang menyimpang. Indratmoko (2017) Seperti yang diketahui bahwa masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang identik dengan masa yang krisis dan penuh tantangan dengan rentang usia

mulai pada usia 10-19 tahun. Banyak perubahan yang terjadi mulai dari perubahan biologis, kognitif, dan sosio-emosional. Banyaknya perubahan yang terjadi membuat remaja perlu menyesuaikan diri dengan baik. Santrock (2011)

Remaja digambarkan sebagai seorang yang memberontak, penuh dengan konflik, pengikut mode, menyimpang, serta terpusat pada dirinya sendiri. Dianand (2018) Hal-hal tersebut merupakan suatu masalah yang timbul pada remaja jika tidak bisa dikendalikan dengan baik yang bisa menyebabkan stres. Berbagai masalah yang ditimbulkan oleh para remaja seperti yang diberitakan oleh media BBC Indonesia dmana seorang remaja mencoba untuk bunuh diri akibat Ibunya yang meninggal, Bapaknya yang menikah dan meninggalkannya, dan ia tidak dekat dengan saudara membuat ia merasa sendiri, ditambah lagi kegagalannya masuk di universitas yang diinginkan membuatnya terpikir untuk melakukan bunuh diri tetapi masih bisa diselamatkan. Wirawan (2020). Kasus lain yang terjadi seperti yang diberitakan Merdeka.com adalah remaja yang terlibat dalam kasus prostitusi online selama pandemi Covid-19 yang diakibatkan oleh keadaan ekonomi yang mendesak, terpaksa mencari uang lewat prostitusi online. Padmasari (2021)

Adanya masalah yang dihadapi para

remaja, kemudian dibutuhkan suatu usaha untuk menangani permasalahan yang dihadapi. Salah satu hal yang bisa dilakukan untuk mencapai sebuah kedamaian adalah dengan cara mengubah sikap pikiran. Pikiran yang positif merupakan usaha yang dapat dilakukan untuk mengatasi kekalahan dan memenangkan kepercayaan serta menciptakan sebuah suasana yang menguntungkan bagi perkembangan hasil yang positif. Peale dalam Wibawa (2010) Peningkatan sifat positif terhadap suatu keadaan yang tidak menyenangkan akan membuat seseorang melihat keadaan secara rasional, tidak putus asa, melainkan mencari jalan keluar terhadap masalah yang dihadapi. Wibawa (2010) Penelitian mengenai berpikir positif pernah diteliti oleh Putri (2017) yang menyebutkan bahwa pelatihan berpikir positif mampu meningkatkan konsep diri remaja yang tinggal di yayasan panti asuhan Al- Hidayah Batu.

Peningkatan pikiran positif dapat dilakukan dengan menggunakan salah satu teknik terapi yang juga dilakukan dalam penelitian ini yaitu terapi relaksasi. Relaksasi merupakan suatu proses untuk merilekskan otot-otot yang mengalami ketegangan atau mengendorkan otot-otot tubuh dan pikiran agar tercapai pada kondisi yang nyaman. Yunus (2014). Dengan adanya relaksasi

dapat membantu sirkulasi darah dan oksigen ditubuh, serta relaksasi juga membantu menstimulasi batang otak untuk melepaskan mekanisme freezing pasca kejadian traumatis. Penelitian yang dilakukan oleh Sari et al. (2015) mengenai teknik relaksasi menunjukkan bahwa pelatihan teknik relaksasi terbukti efektif menurunkan tingkat kecemasan pada primary caregiver penderita kanker yang menjadi partisipan penelitian yang terlihat dari penurunan skor BAI.

Salah satu terapi relaksasi yang bisa digunakan adalah dengan menggunakan sensor tubuh. Sensor tubuh adalah upaya untuk mendorong seseorang menyadari bahwa setiap bagian dari tubuhnya dan melakukan self sugesti bahwa tubuhnya sehat Kurniawan (2008). Kurniawan (2008). menyebutkan cara untuk melakukan terapi relaksasi menggunakan sensor tubuh adalah: Katakan pada seseorang yang akan diterapi bahwa mereka akan akan melakukan sensor pada tubuh untuk membuat tubuh mereka terasa nyaman dan sehat. Minta mereka untuk melakukan sensor dengan cara menyentuh seluruh tubuh mereka dengan perlahan-lahan. (1) Gosok-gosokkan kedua tangan terebih dahulu, dan (2) tanyakan kepada mereka cahaya warna apa yang keluar dari tangan, setiap orang boleh memilih warna yang disukai. Kemudian (3) mulailah dengan mengusap kepala, diperinci ke dahi, pipi kanan,

pipi kiri, belakang kepala, sekeliling leher, pundak kanan, tangan kanan, pundak kiri, tangan kiri, dada, perut, kaki kanan dan kaki kiri, ulangi aktivitas ini hingga 3 kali. Setiap kali selesai hingga kaki, (4) berikan sugesti positif dengan mengatakan : “tubuh kita terasa nyaman dan sehat”

Berdasarkan uraian diatas, maka hipotesis yang dapat diajukan adalah bahwa peningkatan pikiran positif remaja mampu dilakukan melalui terapi relaksasi menggunakan sensor tubuh.

Pikiran Positif

Berpikir positif merupakan suatu cara dalam berpikir yang lebih menekankan pada suatu hal-hal yang positif, baik terhadap dirinya sendiri, orang lain, maupun situasi yang sedang dihadapi. Wibawa (2010) Setiap pikiran positif akan melihat setiap

kesulitan dengan cara gamblang dan polos serta tidak mudah terpengaruh sehingga tidak menjadi putus asa terhadap suatu masalah yang dihadapi. Berpikir positif positif berkaitan dengan perhatian positif (positive attention) dan juga perkataan positif (positive vernalization) Albrecht 1980, dalam Wibawa (2010)

Pikiran yang positif diarahkan pada perilaku pemecahan masalah, sedangkan pemikiran yang negatif terekspresi dalam

bentuk alasan-alasan atas kegagalan untuk menghindari perilaku pemecahan masalah. Afhdal (2014). Berpikir positif menurut Andrea (2011) diartikan sebagai sikap mental yang melibatkan proses memasukkan pikiran-pikiran, kata-kata, dan gambaran-gambaran yang konstruktif bagi perkembangan pikiran. Sehingga pikiran yang positif akan melahirkan kebahagiaan, sukacita, kesehatan, serta kesuksesan dalam setiap situasi maupun tindakan

Aspek-aspek Berpikir Positif

Menurut Albrecht (1992) ada empat aspek berpikir positif, yaitu:

Harapan yang positif (positive expectation)

Harapan yang positif akan mengarahkan pikirannya untuk melakukan sesuatu dengan lebih memusatkan perhatiannya pada kesuksesan, optimisme, pemecahan masalah, menjauhkan diri dari perasaan gagal, serta banyak menggunakan kata-kata yang mengandung harapan seperti “saya dapat melakukannya”, “mengapa tidak” dan sebagainya.

Afirmasi diri (self affirmation)

Ketika seseorang mendapatkan masalah, maka dia akan lebih memusatkan perhatiannya pada kekuatan diri, kepercayaan diri, dan melihat dirinya secara positif dengan dasar pikiran bahwa setiap individu sama berartinya

dengan yang lain.

Pernyataan yang tidak menilai (non judgment talking)

Pernyataan yang tidak menilai bertujuan sebagai pengganti pada saat seseorang cenderung memberi pernyataan yang negatif. Aspek ini akan sangat berperan ketika seseorang menghadapi keadaan yang cenderung negatif.

Penyesuaian diri yang realistik (reality adaptation)

Seseorang yang menghadapi masalah akan berusaha untuk menyesuaikan diri dengan kenyataan yang terjadi. Dia akan menerima masalah dan berusaha menghadapinya, menjauhkan diri dari penyesalan, frustasi dan menyalahkan diri.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa aspek berpikir positif ada empat yaitu harapan yang positif, afirmasi diri, pernyataan yang tidak menilai dan penyesuaian diri yang realistik.

Terapi Relaksasi Sensor Tubuh

Relaksasi dapat diartikan sebagai teknik yang dilakukan dalam mengatasi stres dimana akan terjadi peningkatan aliran darah sehingga perasaan cemas dan khawatir akan berkurang (Abbas dkk, 2018). Relaksasi merupakan suatu proses merilekskan otot-otot yang mengalami ketegangan atau

mengendorkan otot-otot tubuh dan pikiran agar tercapai kondisi yang nyaman atau berada pada gelombang alfa-beta. Yunus (2014). Teknik relaksasi bisa berguna dalam berbagai situasi, misalnya stres, cemas, nyeri, kurang tidur, dan emosi yang ditunjukkan. Purwitasari (2019).

Teknik relaksasi adalah salah satu bentuk terapi yang berupa pemberian intruksi pada seseorang dalam bentuk gerakan-gerakan yang tersusun secara sistematis untuk merilekskan pikiran dan anggota tubuh seperti otot-otot dan mengembalikan kondisi dari keadaan tegang keadaan rileks, normal dan terkontrol, mulai dari gerakan tangan sampai kepada gerakan kaki. Siti (2017) Teknik relaksasi merupakan salah satu cara untuk mengistirahatkan fungsi dari fisik dan mental sehingga dapat menjadi rileks, relaksasi merupakan upaya sejenak untuk melupakan kecemasan dan mengistirahatkan pikiran dengan cara menyalurkan kelebihan energi atau ketegangan (psikis) melalui sesuatu kegiatan yang menyenangkan.

Manfaat Terapi Relaksasi

Terdapat beberapa manfaat dalam terapi relaksasi, yaitu:

1. Relaksasi akan membuat individu lebih mampu menghindari reaksi yang berlebihan karena adanya stress.
2. Masalah-masalah yang berhubungan dengan

stress seperti hipertensi, sakit kepala, insomania dapat dikurangi atau diobati dengan relaksasi.

3. Mengurangi tingkat kecemasan.
4. Mengurangi kemungkinan gangguan yang berhubungan dengan stress.
5. Mengontrol anticipatory anxiety sebelum situasi yang menimbulkan kecemasan, seperti pada pertemuan penting, wawancara atau sebagainya.
6. Penelitian menunjukkan bahwa perilaku tertentu dapat lebih sering terjadi selama periode stress, misalnya naiknya jumlah rokok yang dihisap, konsumsi alcohol, pemakaian obat-obatan, dan makanan yang berlebih-lebihan.
7. Meningkatkan penampilan kerja, sosial, dan penampilan fisik.
8. Kelelahan, aktivitas mental dan latihan fisik yang tertunda dapat di atasi dengan menggunakan ketrampilan relaksasi.

Sensor Tubuh

Sensor tubuh adalah upaya untuk mendorong seseorang dalam menyadari setiap bagian dari tubuhnya dan melakukan self sugesti bahwa tubuhnya sehat. Jika hal ini dilakukan cukup sering maka individu akan terlatih untuk menggunakan kekuatan mental untuk mengendalikan tubuhnya. Teknik ini juga cocok untuk anak-anak usia 4-8 tahun yang

senang berimajinasi.

Kurniawan (2008) menyebutkan bahwa terdapat cara yang bisa dilakukan dalam terapi relaksasi sensor tubuh, yaitu

1. Katakan pada anak-anak bahwa mereka akan akan melakukan sensor pada tubuh untuk membuat tubuh mereka terasa nyaman dan sehat. Minta anak-anak untuk melakukan sensor dengan cara menyentuh seluruh tubuh mereka dengan perlahan-lahan (biasanya anak-anak akan melakukan dengan cepat).
 2. Gosok-gosokkan kedua tangan terebih dahulu, dan tanyakan kepada anak-anak cahaya warna apa yang keluar dari tangan, setiap anak boleh memilih warna yang disukai.
 3. Kemudian mulailah dengan mengusap kepala, diperinci ke dahi, pipi kanan, pipi kiri, belakang kepala, sekeliling leher, pundak kanan, tangan kanan, pundak kiri, tangan kiri, dada, perut, kaki kanan dan kaki kiri, ulangi aktivitas ini hingga 3 kali. Setiap kali selesai hingga kaki.
 4. Berikan sugesti positif dengan mengatakan : "tubuh kita terasa nyaman dan sehat"
- Cara diatas dapat menjadi salah satu cara terapi relaksasi dengan sensor tubuh. Berbagai jenis relaksasi dapat membantu seseorang untuk menjadi nyaman dengan tubuh dan jiwa mereka. Relaksasi dapat membantu sirkulasi

darah dan oksigen ditubuh, relaksasi juga membantu menstimulasi batang otak untuk melepaskan mekanisme freezing paska kejadian traumatis (Kurniawan, 2008).

METODE

Penelitian yang dilakukan oleh peneliti menggunakan penelitian kualitatif deskriptif. Creswell (2010), menyatakan bahwa pendekatan kualitatif adalah suatu proses penelitian ilmiah yang lebih dimaksudkan untuk memahami masalah-masalah manusia dalam kontek sosial dengan menciptakan gambaran menyeluruh dan kompleks yang disajikan, melaporkan pandangan terperinci dari para sumber informasi, serta dilakukan dalam setting yang alamiah tanpa adanya intervensi apapun dari peneliti. Metode kualitatif ini sebagai penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang diamati.

Populasi target penelitian adalah remaja yang kurang berpikir positif. Populasi terjangkau dalam penelitian ini yaitu remaja usia 15-17 tahun. Sampel dalam penelitian ini adalah 3 remaja usia 15-17 tahun yang memenuhi kriteria inklusi. Subjek penelitian pada penelitian ini ialah 3 remaja yang menyatakan diri secara sukarela ikut sebagai subjek penelitian dengan karakteristik sebagai berikut: (a) Berusia 14-19 tahun, (b)

kurangnya berpikir positif, (c) Bersedia secara sukarela mengikuti penelitian. Proses pengumpulan data melalui observasi dan wawancara yang akan memperlengkap penelitian ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 3 orang subjek, subjek pertama berusia 17 tahun sebelum diberikan terapi relaksasi menggunakan sensor tubuh subjek merasakan sulit untuk berpikir positif apa lagi saat pandemi seperti ini yang membuat subjek sering merasa pikirannya negatif terus kemudian diberikannya terapi relaksasi menggunakan sensor tubuh dengan (1) Gosok-gosokkan kedua tangan terebih dahulu, dan (2) tanyakan kepada subjek cahaya warna apa yang keluar dari tangan. Kemudian (3) mulailah dengan mengusap kepala, diperinci ke dahi, pipi kanan, pipi kiri, belakang kepala, sekeling leher, pundak kanan, tangan kanan, pundak kiri, tangan kiri, dada, perut, kaki kanan dan kaki kiri, ulangi aktivitas ini hingga 3 kali. Setiap kali selesai hingga kaki. (4) berikan sugesti positif dengan mengatakan : "tubuh kita terasa nyaman dan sehat". Untuk subjek pertama melakukan teknik relaksasi menggunakan sensor tubuh sebanyak 4 kali. Setelah diberikan terapi subjek merasa pikirannya lebih tenang dan positif saat

menggosokan tangan yang subjek lihat berdasarkan imajinasinya warna coklat. Untuk subjek ke 2 berusia 19 tahun sebelum diberikan terapi subjek merasa lelah, pikirannya tidak tenang, sering berfikir negatif dan sulit untuk berpikir positif terlebih subjek baru pulang dari mendaki gunung. Dan diberikan terapi sebanyak 5 kali pada terapi 1-3 subjek sering ketawa-ketawa dan belum berhasil namun terapi ke 4 dan ke 5 subjek kedua mulai merasa tenang dan tubuhnya merasa lebih segar/sehat. Lampu yang diliat pertama saat subjek menggosok-gosokan kedua tangannya berwarna kuning cerah dan ada lampu-lampunya. Kemudian untuk subjek yang ke3 berusia 16 tahun sebelum diberikan terapi relaksasi menggunakan sensor tubuh subjek mencerikan sering sulit berkonsentrasi apa lagi masalah belajar dan diera pandemi seperti ini subjek sering gelisah pikirannya negatif takut terkena Covid-19 sehingga subjek ke 3 sering sekali was-was dan tidak bisa berfikiran positif. Lalu subjek diberikan terapi sebanyak 5 kali pada terapi yang ke 1 dan 2 subjek belum merasa apa-apa namun subjek diam dan menung saja kemudian siberi sugesti lagi untuk mengikuti terapi ke 3, 4 dan 5. Kemudian subjek merasa lebih tenang dan mencobanya beberapa kali sambil memijat dan menggosokan tangannya

sembri mengambil anti septik agar dingin katanya.

Terlihat jelas tingkat pikiran positif remaja sebelum diberikan terapi relaksasi menggunakan sensor tubuh. Sebagian besar adalah tingkat berpikir positif yang didasarkan pada kondisi saat pandemi covid-19. Dan ke 3 subjek merasa tubuhnya terasa sehat/segar dan pikirannya pun merasa lebih positif dan mampu menggerakan badan mereka secara semangat.

Pembahasan

Berdasarkan terapi yang diberikan kepada 3 orang subjek, setelah diberikan terapi relaksasi menggunakan sensor tubuh. Hasil deskripsi data dalam terapi sensor tubuh yaitu biasanya media yang digunakan dalam kegiatan terapi sensor tubuh banyak dan beragam disesuaikan dengan fungsinya, kebutuhan dan kemampuan anak. Dari hasil deskripsi data mengenai pandangan terapis tentang pemberian terapi relaksasi tubuh pada anak remaja dengan sulitnya berpikir positif, prasaan tidak tenang hingga keseimbangannya kurang. secara keseluruhan terapis berpendapat cukup baik dan pemberian terapi relaksasi menggunakan sensor tubuh membuat berpikir positif anak jadi semakin baik. Mengenai kelebihan dan kekurangan dari penerapan terapi relaksasi menggunakan sensor tubuh pada anak remaja ini adalah Kelebihan dari penerapan

terapi relaksasi menggunakan sensor tubuh ini adalah mulai terlihat dari wajah subjek 1,2 dan 3 yang menunjukan senyuman dan badannya terasa lebih segar ungkapnya. Kekurangannya sendiri dalam penelitian ini adalah Tingkat efektivitas terapi relaksasi sensor tubuh tergantung pada kondisi masing-masing subjek. Penelitian lebih lanjut masih dibutuhkan terkait efek terapi ini.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pengolahan data dapat ditarik kesimpulan, penerapan terapi relaksasi menggunakan sensor tubuh bisa meningkatkan anak remaja berpikir positif dan bisa diterapkan pada anak remaja yang badannya kurang segar agar tersugesti agar badannya lebih sehat dan segar, kegiatan/terapi ini dilakukan untuk memberikan stimulus pada anak remaja. Mengenai kelebihan dan kekurangan dari penerapan terapi relaksasi menggunakan sensor tubuh pada anak remaja ini adalah Kelebihan dari penerapan terapi relaksasi menggunakan sensor tubuh ini adalah mulai terlihat dari wajah subjek 1,2 dan 3 yang menunjukan senyuman dan badannya terasa lebih segar ungkapnya. Kekurangannya sendiri dalam penelitian ini adalah Tingkat efektivitas terapi relaksasi sensor tubuh tergantung pada kondisi masing-masing

subjek. Penelitian lebih lanjut masih dibutuhkan terkait efek terapi ini. Terlihat jelas tingkat pikiran positif remaja sebelum diberikan terapi relaksasi menggunakan sensor tubuh. Sebagian besar adalah tingkat berpikir positif yang didasarkan pada kondisi saat pandemi covid-19. Dan ke 3 subjek merasa tubuhnya terasa sehat/segar dan pikirannya pun merasa lebih positif dan mampu menggerakan badan mereka secara semangat.

DAFTAR PUSTAKA

- Afdhal. (2014). Hubungan Religiusitas dengan Berpikir Positif pada Remaja Akhir (Studi Pada Mahasiswa Aktivis Dakwah Kampus UIN SUSKA RIAU). (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Suska Riau).
- Akbar, Moh. Syaifi. (2019). Pengaruh Blue Color Breathing Therapy Terhadap Penurunan Tingkat Stres pada Mahasiswa Prodi Ilmu Keperawatan Fikes Universitas Muhammadiyah Malang. (Doctoral Dissertation, Universitas Muhammadiyah Malang).
- Adiningrum, P. K. T. (2019). Kenakalan Remaja Dampak dari Perkembangan Iptek. Diunduh 27 Juni 2021 dari <https://doi.org/10.17020/umj.karya-ilmiah.um.ac.id/article/78345>
- Diananda, A. (2019). Psikologi remaja dan permasalahannya. ISTIGHNA: Jurnal Pendidikan dan Pemikiran Islam, 1(1), 116-133.
- Emma, Purwitasari. (2019). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Intensitas Nyeri Tusukan Jarum Spinal Anestesi di RSUD Kabupaten Temanggung. (Doctoral Dissertation, Poltekkes

Kemenkes Yogyakarta.

Indratmoko, J. A. (2017). Pengaruh Globalisasi Terhadap Kenakalan Remaja Di Desa Sidomukti Kecamatan Mayang Kabupaten Jember. *Citizenship Jurnal Pancasila dan Kewarganegaraan*, 5(2), 121-133.

Munawaroh, Siti. (2017). Penerapan Teknik Relaksasi Untuk Mengatasi Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Imtihan Baca Tulis Al-Qur'an di TPQ Al-Falah Ngening Batangan Pati Tahun Pelajaran 2016/2017. (Doctoral Dissertation, STAIN Kudus).

Putri, D. R. E. (2017). Pelatihan Berpikir Positif Terhadap Konsep Diri Remaja yang Tinggal di Panti Asuhan. *Psikologika*, 22(1).

Padmasari, S. I. (2021). Remaja Terlibat Prostitusi Online di Sulsel Meningkat Selama Pandemi Covid-19. Diunduh 27 Juni 2021 dari <https://www.merdeka.com/peristiwa/remaja-terlibat-prostitusi-online-di-sulsel-meningkat-selama-pandemi-covid-19.html>

Sari, A. D. K., & Subandi, S. (2009). Pelatihan teknik relaksasi untuk menurunkan kecemasan pada primary caregiver penderita kanker payudara. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 1(3), 173-192.

Wibawa, L. (2010). Pelatihan Berpikir Positif Bagi Remaja Putus Sekolah. *Diklus*, 14(1).

Wirawan, Jerome. (2020). Penuturan remaja yang mencoba bunuh diri saat SMP: "Stigma kurang iman salah besar. Mereka tidak tahu betapa orang itu sudah berjuang". Diunduh 27 Juni 2021 dari <https://www.bbc.com/indonesia/majalah-51470180>.

.