



KOMBINASI RELAKSASI BENSON DAN MEDITASI UNTUK MENINGKATKAN KESEHATAN MENTAL REMAJA

Hirza Ainin Nur*, Luluk Cahyanti, Alvi Ratna Yuliana, Firda Ainus Shifa, Khilya Amelia

Program Studi D3 Keperawatan, Institut Teknologi Kesehatan Cendekia Utama Kudus, Jl. Lingkar Timur No.Km.5, Jepang, Mejobo, Kudus, Jawa Tengah 59381, Indonesia

*hirza.queen09@gmail.com

ABSTRAK

Remaja termasuk dalam tahap perkembangan yang berisiko tinggi terhadap gangguan kesehatan mental akibat dari pengalaman traumatis, tindakan bullying, dan lingkungan. Kesehatan mental yang terganggu pada remaja berdampak pada kurangnya kualitas hidup, pemakaian zat psikoaktif, gangguan psikotis, dan bunuh diri. Tindakan non farmakologis yang dapat meningkatkan kesehatan mental remaja yaitu kombinasi relaksasi benson dan meditasi. Riset ini menggunakan jenis penelitian kuasi eksperimental dengan desain kontrol *pretest* dan *posttest* yang bertujuan untuk menganalisis efektivitas kombinasi relaksasi benson dan meditasi untuk meningkatkan kesehatan mental remaja. Teknik sampling yang digunakan yaitu purposif sampling, dengan jumlah sampel sebanyak 72 remaja, kelompok perlakuan sejumlah 36 remaja dan kelompok kontrol sejumlah 36 remaja. Kombinasi relaksasi benson dan meditasi dilakukan selama 2 minggu, di pagi dan sore hari selama 10 – 20 menit. Pengumpulan data menggunakan modul relaksasi benson dan meditasi, serta instrumen *Self Reportingting Questionnaire* (SRQ-20). Analisis statistik menggunakan *Independent T-Test*. Hasil riset ini menunjukkan kombinasi relaksasi benson dan meditasi efektif meningkatkan kesehatan mental remaja dengan *p-value* < 0.001. Berdasarkan hasil riset dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh kombinasi relaksasi benson dan meditasi terhadap kesehatan mental remaja sebelum dan sesudah tindakan.

Kata kunci: kesehatan mental; meditasi; relaksasi benson; remaja

COMBINATION OF BENSON RELAXATION AND MEDITATION TO IMPROVE ADOLESCENT MENTAL HEALTH

ABSTRACT

*Adolescents are at a high-risk developmental stage for mental health disorders due to traumatic experiences, bullying, and the environment. Mental health disorders in adolescents can lead to a reduced quality of life, substance use, psychotic disorders, and suicide. A non-pharmacological approach that can improve adolescent mental health is the combination of Benson relaxation and meditation. This research uses a quasi-experimental study with a pretest and posttest control design aimed at analyzing the effectiveness of the combination of Benson relaxation and meditation in improving adolescent mental health. The sampling technique used was purposive sampling, with a sample size of 72 adolescents, 36 in the treatment group, and 36 in the control group. The combination of Benson relaxation and meditation was conducted for 2 weeks, in the morning and evening for 10-20 minutes. Data collection used the Benson relaxation and meditation module, as well as the Self-Reporting Questionnaire (SRQ-20) instrument. Statistical analysis used the Independent T-Test. The results of this study indicate that the combination of Benson relaxation and meditation is effective in improving adolescent mental health with a *p-value* < 0.001. Based on the research results, it can be concluded that there is an effect of the combination of Benson relaxation and meditation on the mental health of adolescents before and after the action.*

Keywords: adolescent; benson relaxation; meditation; mental health

PENDAHULUAN

Kesehatan mental diartikan sebagai kondisi dimana seseorang mampu menghadapi tekanan dalam kehidupan, memahami kemampuan diri sendiri, mampu belajar dan bekerja secara baik, serta bermanfaat bagi sesama (WHO, 2025). Namun faktanya banyak sekali individu mengalami kesehatan mental yang tidak baik. Gangguan kesehatan mental menjadi salah satu masalah

kesehatan yang disorot secara nasional maupun global. WHO melaporkan pada tahun 2016 sebanyak 35 juta orang menderita depresi, 60 juta orang menderita bipolar, 21 juta didiagnosis skizofrenia, dan 47,5 juta mengalami demensia. Pada tahun 2019 WHO menyebut terdapat 970 juta orang di dunia mengalami gangguan mental, terbanyak yaitu gangguan kecemasan dan depresi (WHO, 2019). Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 mencatat penduduk Indonesia pada usia 15 tahun ke atas mengalami gangguan emosional sebesar 7%, masalah kesehatan ini meningkat dibanding pada tahun 2013 sebesar 1,7% (Depkes RI, 2019).

Gangguan kesehatan mental dikatakan sebagai suatu kondisi yang ditandai dengan pikiran, perasaan, dan perilaku yang abnormal. Banyak sekali gejala gangguan kesehatan mental yang sering dialami oleh individu yaitu gangguan kecemasan, gangguan stres, susah makan, gangguan tidur, gangguan kepribadian, gangguan *mood*, serta depresi (Kring Ann M & Johnson S., 2022; Wisnu Catur B.P., 2022). Survei yang dilakukan oleh Hirza et al tentang kesehatan mental pada remaja mahasiswa menggunakan *Self Report Questionnaire* (SRQ-20) menyatakan 56,82% dari remaja mahasiswa mengalami terganggunya kesehatan mental. Pada riset tersebut memaparkan gangguan kesehatan mental yang dialami yaitu sering sakit kepala (55,5%), tidak nafsu makan (48,6%), sulit tidur (46,4%), mudah takut (50,5%), cemas, tegang, khawatir (59,1%), sulit berfikir jernih (41,4%), sulit mengambil keputusan (45%), mudah Lelah (63,2%) (Hirza Ainin Nur et al., 2023).

Penelitian oleh Tamarit menyebutkan masa remaja merupakan tahapan perkembangan yang sangat rentan setelah pandemi, sehingga remaja lebih berisiko terganggunya kesehatan mental (Tamarit et al., 2020). Riset dari Fitria dan Ifdil menyebutkan kesehatan mental sangat vital bagi remaja karena bersinggungan terhadap kualitas tidur, kemampuan mengingat, fokus dalam belajar, stabilitas emosi, dan semangat belajar (Linda Fitria, 2020). Riset di Indonesia melaporkan 59,5% individu usia 15 – 18 tahun menderita masalah kesehatan mental (Rahmayanthi et al., 2021). Kesehatan mental yang terganggu pada remaja berdampak pada kurangnya kualitas hidup, pemakaian zat terlarang, masalah psikosis, serta bunuh diri (Appleby, 2021; Rahmayanthi et al., 2021; Ravens-Sieberer et al., 2020). Akibat gangguan kesehatan mental yang diderita oleh remaja yaitu ansietas serta masalah depresi. Individu dengan depresi dapat mengakibatkan keadaan *bedrest* atau tidak mampu melakukan perawatan diri secara mandiri, serta individu dengan ansietas akan sulit meninggalkan rumah atau sulit meredakan rasa takut (Masyah, 2020). (Appleby, 2021; Rahmayanthi et al., 2021; Ravens-Sieberer et al., 2020). Apabila kesehatan mental tidak teratasi maka dicurigai dapat meningkatkan kriminalitas dan kenakalan pada remaja (Aziz et al., 2021).

Hasil survei yang sudah dilaksanakan peneliti pada bulan November 2025 kepada 30 remaja di Kabupaten Kudus usia 15 – 19 tahun menggunakan kuesioner SRQ-20 menunjukkan hasil, sebesar 70% remaja terindikasi gangguan kesehatan mental. Terapi komplementer yang dapat digunakan untuk menurunkan gejala gangguan kesehatan mental yaitu relaksasi benson dan meditasi. Relaksasi benson Adalah perpaduan antara metode relaksasi dan kepercayaan yang diyakini oleh individu. Formulasi pernyataan tertentu yang diulang dengan berpijak pada kepercayaan dan keyakinan dapat menghasilkan reaksi relaksasi yang mendalam. Meditasi ialah cara yang digunakan diri dalam mencapai kedamaian, keselarasan, serta jiwa dengan memusatkan perhatian pada obyek (Rahmasari, 2020). Melakukan relaksasi benson dan meditasi akan menimbulkan keadaan rileks. Perasaan tenang akan diteruskan ke hipotalamus untuk menghasilkan *Corticotropin Releasing Factor* (CRF). Kelenjar yang di bawah otak menghasilkan β endorphin sebagai senyawa kimia yang memengaruhi emosi menjadi lebih tenang. Dengan adanya proses ini maka kesehatan mental remaja dapat meningkat. Riset ini memiliki tujuan untuk menganalisis perbandingan antara kelompok perlakuan dan kelompok yang tidak mendapat perlakuan sebelum dan sesudah tindakan kombinasi relaksasi benson dan meditasi untuk meningkatkan kesehatan mental remaja, serta mengetahui efektivitas kombinasi relaksasi benson dan meditasi untuk meningkatkan kesehatan mental remaja.

METODE

Riset ini menerapkan metode kuasi eksperimental dengan desain kelompok kontrol *pretest* dan *posttest*. Riset ini menganalisa signifikansi implementasi relaksasi benson dan meditasi pada kelompok perlakuan untuk meningkatkan kesehatan mental remaja, kemudian dibandingkan dengan kesehatan mental remaja pada kelompok yang tidak mendapatkan perlakuan. Tempat penelitian di SMA Negeri 1 Bae Kudus dan SMA Negeri 2 Bae Kudus. Populasi pada penelitian ini yaitu remaja yang sekolah di SMA Negeri 1 Bae Kudus kelas 3 sejumlah 363 siswa, dan remaja yang sekolah di SMA Negeri 2 Bae Kudus kelas 3 sejumlah 356.

Teknik sampling yang digunakan yaitu purposif sampling dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi pada penelitian ini yaitu remaja kelas 3 bersekolah di SMA N 1 Bae dan SMA N 2 Bae yang bersedia menjadi responden, remaja dengan kesehatan mental terganggu maupun tidak terganggu, remaja yang belum pernah melakukan relaksasi benson dan meditasi. Kriteria eksklusi pada penelitian ini yaitu remaja dengan penyakit kronis, remaja yang tidak bisa melanjutkan tindakan. Jumlah sampel sebanyak 72 remaja yang terbagi menjadi kelompok perlakuan dan kontrol. Kelompok perlakuan sejumlah 36 remaja di SMA Negeri 2 Bae Kudus, dan kelompok kontrol sejumlah 36 remaja di SMA Negeri 1 Bae Kudus.

Peneliti melakukan pengumpulan data menggunakan *instrument Self Reporting Questionnaire* (SRQ-20) untuk mengukur kesehatan mental remaja melalui *platform digital google form* sebelum dan sesudah tindakan. Instrumen SRQ 20 merupakan instrumen baku yang sudah valid dan reliabel yang dirancang dan dikembangkan WHO dan sudah digunakan untuk menilai dan melihat kesehatan jiwa penduduk Indonesia melalui kegiatan riset kesehatan dasar sejak tahun 2007, sehingga peneliti tidak melakukan uji validitas dan reliabilitas ulang. Tindakan kombinasi relaksasi benson dan meditasi menggunakan modul kombinasi relaksasi benson dan meditasi. Tindakan kombinasi relaksasi benson dan meditasi dilakukan selama 2 minggu tiap pagi dan sore hari dengan durasi 10 – 20 menit. Penelitian ini dilakukan pada bulan Januari 2026. Uji Statistik menggunakan *Independent T-Test*. Riset ini telah melalui uji etik penelitian di Komisi Etik Penelitian Institut Teknologi Kesehatan Cendekia Utama Kudus dengan Nomor 02/EC/KEPITEKES-CU/II/2026.

HASIL

Tabel 1.
Hasil *Pretest* Kelompok Perlakuan Dan Kontrol

Hasil	N	Min	Max	Mean	SD
Perlakuan	36	0	17	6.58	4.466
Kontrol	36	0	16	7.86	4.752

Tabel 1 menunjukkan, rata-rata nilai *pretest* pada kelompok perlakuan yaitu 6.58 yang artinya rata-rata responden kelompok perlakuan mengalami gangguan kesehatan mental. Rata-rata nilai *pretest* responden kelompok kontrol yaitu 7.86 yang artinya rata-rata responden kelompok kontrol mengalami gangguan kesehatan mental.

Tabel 2.
Hasil *Posttest* Kelompok Perlakuan dan Kontrol

Hasil	N	Min	Max	Mean	SD
Perlakuan	36	0	7	2.50	2.077
Kontrol	36	0	18	8.06	4.362

Tabel 2 menunjukkan rata-rata nilai *posttest* kelompok perlakuan yaitu 2.50 yang artinya rata-rata kelompok perlakuan tidak mengalami gangguan kesehatan mental. Rata-rata nilai *posttest* kelompok kontrol 8.06 yang artinya rata-rata kelompok kontrol mengalami gangguan kesehatan mental.

Table 3.
Hasil Uji Statistik Kelompok Perlakuan dan Kontrol Sebelum dan Sesudah Tindakan

Hasil	N	p-value
<i>Pretest</i> - Perlakuan dan Kontrol	36	0.244
<i>Posttest</i> - Perlakuan dan Kontrol	36	< 0.001

Pada tabel 3 hasil uji statistik *Independent T-Test* menunjukkan nilai pretest pada kelompok perlakuan dan kontrol dengan *p-value* 0.244 yang artinya tidak ada perbedaan yang bermakna antara kelompok perlakuan dan kontrol sebelum tindakan. Selanjutnya nilai *posttest* kelompok perlakuan dan kontrol dengan *p-value* <0.001 yang artinya ada perbedaan yang bermakna antara kelompok perlakuan dan kontrol setelah tindakan. Hasil ini menunjukkan bahwa kombinasi relaksasi benson dan meditasi efektif untuk meningkatkan kesehatan mental remaja.

PEMBAHASAN

Kesehatan mental merupakan suatu kondisi individu dengan keadaan mental dan emosional yang sejahtera, dimana individu tersebut dapat berdampak positif pada komunitasnya dan dapat menjalani kebutuhan hidupnya sehari-hari (Zulkarnain, 2019). Banyak penelitian menyebutkan bahwa masa remaja mempunyai resiko tinggi mengalami gangguan kesehatan mental (Hirza Ainin Nur et al., 2023). Data hasil *pretest* menyebutkan, sebelum dilakukan tindakan, rata-rata remaja pada kelompok perlakuan dan kontrol mengalami gangguan kesehatan mental dengan nilai 6.58 untuk kelompok perlakuan dan 7.86 untuk kelompok kontrol. Gangguan kesehatan ini dapat diakibatkan oleh beberapa aspek yaitu biologis, psikologis, dan sosial. Faktor biologis meliputi genetik, perubahan hormon dan kondisi medis. Faktor psikologis yaitu cara berpikir, pola koping, dan harga diri. Faktor sosial seperti dukungan keluarga, teman sebaya, lingkungan sekolah, dan peristiwa traumatik (Renie dkk, 2025).

Penelitian ini dilakukan pada remaja kelas 3 SMA. Remaja kelas 3 SMA mempunyai stresor yang lebih tinggi dibanding remaja juniornya. Hal ini dikarenakan remaja tersebut memiliki tekanan akademik yang lebih tinggi seperti ujian akhir sekolah dan persiapan ujian masuk perguruan tinggi (Supini et al., 2024). Apabila stresor tersebut tidak dikelola dengan baik, maka akan menimbulkan stres, gangguan tidur, sulit berkonsentrasi, kecemasan berlebih hingga dapat mengakibatkan gangguan kesehatan mental. Hasil *posttest* menunjukkan pada kelompok perlakuan selisih rerata penurunan skor SRQ pada *pretest* dan *posttest* sebesar 4.08. Namun, pada kelompok kontrol terjadi kenaikan skor SRQ sebesar 0.2. Hal ini bisa terjadi, pada kelompok kontrol dikarenakan pada kelompok kontrol tidak diberi tindakan relaksasi benson dan meditasi. Responden pada kelompok kontrol selama penelitian melakukan kegiatan-kegiatan rutinitas mereka sehari-hari seperti sekolah, les/kursus, membantu orang tua pekerjaan rumah, mengerjakan tugas sekolah, belajar, serta bekerja. Keadaan yang dialami mereka ini, mempresentasikan fenomena beban ganda (*double burden*) yang banyak dialami oleh remaja kelas 3 SMA di Indonesia. Adanya tumpukan peran antara tuntutan akademis serta tanggung jawab domestik atau ekonomi secara langsung dapat meningkatkan kelelahan berkepanjangan, dan hal ini berdampak pada kesehatan mental mereka (Ika Mariyati & Ramon, 2023; Maharja, 2015).

Pada kelompok perlakuan, responden juga melakukan kegiatan sehari-hari yang sama dengan kelompok kontrol. Namun, pada kelompok perlakuan, responden melakukan tindakan kombinasi relaksasi benson dan meditasi selama 2 minggu setiap pagi dan sore dengan durasi 10 – 20 menit. Tindakan relaksasi benson dan meditasi tersebut, terbukti dapat menurunkan gejala-gejala masalah kesehatan mental yang dialami oleh remaja. Pada penelitian ini, setelah dilakukan tindakan rata-rata skor kesehatan mental responden menurun menjadi 2.50 yang artinya responden tidak mengalami gangguan kesehatan mental. Penatalaksanaan non farmakologi yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kesehatan mental remaja dengan melakukan kombinasi relaksasi benson dan meditasi. Pada riset ini menunjukkan kombinasi relaksasi benson dan meditasi terbukti efektif untuk meningkatkan kesehatan mental remaja dengan *p-value* <0.001.

Relaksasi benson adalah suatu metode relaksasi yang memadukan keyakinan dan kepercayaan yang dimiliki oleh seseorang. Pengulangan frasa atau kalimat tertentu dengan memasukkan elemen kepercayaan dan keyakinan dapat menghasilkan respon relaksasi yang lebih mendalam dibandingkan dengan metode relaksasi yang tidak melibatkan unsur keyakinan (Soumya Raj &

Pillai, 2021). Cara kerja dari relaksasi benson pada proses pernafasan melibatkan masuknya oksigen melalui saluran pernafasan selanjutnya menuju paru-paru dan diproses ke dalam tubuh. Oksigen kemudian diproses di paru-paru khususnya bronkus, yang kemudian dialirkan ke seluruh tubuh lewat pembuluh darah vena dan arteri guna memenuhi kebutuhan oksigen. Ketika pasokan oksigen mencukupi, maka kondisi tubuh akan stabil. Keadaan ini akan menghasilkan tingkat relaksasi secara keseluruhan pada individu. Perasaan tenang tersebut akan diteruskan ke hipotalamus untuk memproduksi *Corticotropin Releasing Factor* (CRF). Selanjutnya CRF ini akan merangsang kelenjar di bawah otak untuk meningkatkan pengeluaran Proopiomelanocortin (POMC), yang pada gilirannya meningkatkan pengeluaran enkephalin oleh medulla adrenal. Kelenjar di area tersebut juga menghasilkan β endorphin sebagai senyawa kimia yang memengaruhi emosi menjadi lebih tenang. Dengan meningkatnya kadar enkephalin dan β endorphin akan membuat seseorang yang melakukan relaksasi benson merasa lebih rileks dan nyaman (Subandi & Muhamad, 2023).

Meditasi merupakan bentuk terapi yang mengharmoniskan pikiran, jiwa, dan tubuh individu (Juliawati et al., 2019). Terapi meditasi mengaktifasi produksi hormon endorfin. Endorfin merupakan neuropeptida yang dihasilkan tubuh ketika keadaan relaksasi atau ketenangan. Hormon ini berperan sebagai obat penenang alami yang dihasilkan oleh otak, untuk memberikan kenyamanan dan meningkatkan kadar endorfin dalam tubuh. Riset menunjukkan meditasi dapat meningkatkan b-endorfin hingga 5x dalam darah. Semakin sering seseorang melakukan meditasi, maka semakin tinggi pula b-endorfin yang terproduksi. Saat melakukan meditasi, b-endorfin akan dilepaskan dan diterima oleh reseptor di dalam hipotalamus dan sistem limbik, yang berperan dalam pengaturan emosi, menenangkan pikiran, mengurangi stres, meredakan rasa sakit, dan menyeimbangkan tekanan darah (Ali et al., 2023). Mengkombinasikan relaksasi benson dan meditasi merupakan pendekatan keperawatan komplementer berupa *mind-body therapy* yang sangat komprehensif untuk meredakan kelelahan dan stres pada remaja. Gabungan kedua teknik ini membuat tubuh menjadi rileks, menenangkan jiwa, serta menstabilkan emosi, sehingga berpengaruh pada peningkatan kesehatan mental.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian menyatakan bahwa ada perbedaan signifikan antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol sebelum dan sesudah tindakan dengan nilai $p\text{-value} < 0.001$. Hasil tersebut dapat disimpulkan kombinasi relaksasi benson dan meditasi efektif untuk meningkatkan kesehatan mental remaja. Penelitian ini dapat dijadikan acuan dan referensi tentang kombinasi relaksasi benson dan meditasi untuk meningkatkan kesehatan mental remaja.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Institut Teknologi Kesehatan Cendekia Utama Kudus yang telah memberikan pendanaan hibah internal penelitian dengan kontrak Nomor: 01/SPKPENELITIAN/LPPMITEKES_CU/XII/2025 dengan judul penelitian “Kombinasi Relaksasi Benson dan Meditasi Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Remaja”.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, I. N., Lasanuddin, H. V., & Firmawati, F. (2023). Pengaruh Meditasi Terhadap Penurunan Tingkat Stress Pada Lansia Di Panti Jompo Lks. Lu Beringin Hutuo Limboto. *Jurnal Nurse*, 6(1). <http://ejournal.stikeskesosi.ac.id/index.php/Nurse/article/view/168>
- Appleby, L. (2021). What has been the effect of covid-19 on suicide rates? *The BMJ*, 372, 4–5. <https://doi.org/10.1136/bmj.n834>
- Aziz, Z. A., Ayu, D. A., Bancin, F. M., Syara, S. G., Manalu, W. B., S, R. A., Lia, S. F., Tanjung, L. P., Boang manalu, A. S., Br Karo, S. indah K., Br Bangun, C. A., Limbong, F. W., & Siregar, N. F. (2021). Gambaran Kesehatan Mental Mahasiswa di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Dunia Kesmas*, 10(1), 130–135. <https://doi.org/10.33024/jdk.v10i1.3256>
- Depkes RI. (2019). *Riset Kesehatan Dasar 2018*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan

Republik Indonesia.

- Hirza Ainin Nur, Cahyanti, L., Yuliana, A. R., Fitriana, V., & Pramudaningsih, I. N. (2023). Kesehatan Mental Mahasiswa Dalam Proses Pembelajaran Daring Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat*, 12(1), 66–74.
- Ika Mariyati, L., & Ramon, A. (2023). Self Talk Untuk Mereduksi Stres Akademik Pada Siswa Kelas XII SMA Antartika Sidoarjo Azizah Cahya Fajrin 11 ½ 1 ¶,. *IINNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 3, 1633–1643.
- Juliawati, D., Ayumi, R. T., Yandri, H., & Alfaiz. (2019). Efektivitas Relaksasi Teknik Meditasi untuk Membantu Siswa Mengatasi. *Indonesia Journal of Learning Education and Counseling*, 2(1), 37–45.
- Kring Ann M & Johnson S. (2022). *Abnormal Psychology The Science And Treatment of Psycological disorders* (15th ed.). Univercuty of New Delhi.
- Linda Fitria, I. (2020). Kecemasan Remaja pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal EDUCATIO*, 6(1), 1–4. <https://doi.org/https://jurnal.iicet.org/index.php/j-edu/article/view/592/544>
- Maharja, R. (2015). Analisis Tingkat Kelelahan Kerja Berdasarkan Beban Kerja Fisik Perawat Di Instalasi Rawat Inap RSUD Haji Surabaya. *The Indonesian Journal of Occupational Safety and Health*, 4(1), 93. <https://doi.org/10.20473/ijosh.v4i1.2015.93-102>
- Masyah, B. (2020). Pandemi Covid 19 terhadap Kesehatan Mental dan Psikososial. *Mahakan Noursing*, 2(8), 353–362. <http://ejournalperawat.poltekkes-kaltim.ac.id/index.php/nursing/article/view/180/74>
- Rahmasari, D. (2020). *Self Healing Is Knowing Your Own Self*. Unesa University Press.
- Rahmayanthi, D., Moeliono, M. F., & Kendhawati, L. (2021). Adolescents Mental Health During Covid-19 Pandemic. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 23(1), 91–101. <http://ejurnal.mercubuana-yogya.ac.id/index.php/psikologi/article/view/1417>
- Ravens-Sieberer, U., Kaman, A., Otto, C., Adedeji, A., Devine, J., Erhart, M., Napp, A. K., Becker, M., Blanck-Stellmacher, U., Löffler, C., Schlack, R., & Hurrelmann, K. (2020). Mental health and quality of life in children and adolescents during the COVID-19 pandemic—results of the copsy study. *Deutsches Arzteblatt International*, 117, 828–829. <https://doi.org/10.3238/arztebl.2020.0828>
- Renie dkk. (2025). *Kesehatan Mental Remaja*. Eureka Media Aksara.
- Soumya Raj, K., & Pillai, R. R. (2021). Effectiveness of benson’s relaxation therapy on reduction of postcesarean pain and stress among mothers in a selected hospital at kochi. *Journal of SAFOG*, 13(2), 121–124. <https://doi.org/10.5005/jp-journals-10006-1875>
- Subandi, S., & Muhamad, R. A. (2023). *Penerapan Teknik Relaksasi Benson Dalam Mengatasi Insomnia Pada Remaja Di Sma Negeri 10 Kota Bogor Tahun 2023. 1*.
- Supini, P., Gandakusumah, A. R. P., Asyifa, N., Auliya, Z. N., & Ismail, D. R. (2024). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental pada Remaja. *JERUMI: Journal of Education Religion Humanities and Multidiciplinary*, 2(1), 166–172. <https://doi.org/10.57235/jerumi.v2i1.1760>
- Tamarit, A., de la Barrera, U., Mónaco, E., Schoeps, K., & Montoya-Castilla, I. (2020). Psychological impact of COVID-19 pandemic in Spanish adolescents: Risk and protective factors of emotional symptoms. *Revista de Psicologia Clinica Con Ninos y Adolescentes*, 7(3), 73–80. <https://doi.org/10.21134/rpcna.2020.mon.2037>
- WHO. (2019). *Mental health*. https://www.who.int/health-topics/mental-health#tab=tab_2
- WHO. (2025). *Kesehatan Mental*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Wisnu Catur B.P. (2022). *Pengantar Psikologi Abnormal (Definisi, teori, dan Intervensi)*. PT Nasya Expanding Management.
- Zulkarnain, Z. dan S. F. (2019). Kesehatan Mental dan Kebahagiaan. *Mawa’Izh: Jurnal Dakwah dan Pengembangan Sosial Kemanusiaan*, 10(1), 18–38. <https://doi.org/10.32923/maw.v10i1.715>