



Psikoedukasi Kesehatan Mental dan Praktik *Self healing* pada Remaja

**Rafika Nur Kusumawati ^{1)*}, Moh. Abdul Hakim ¹⁾, Zahrina Mardiyah ¹⁾, Bagus Wicaksono ¹⁾,
Rahmah Saniatuzzulfa ¹⁾, Arista Adi Nugroho ¹⁾, Laelatus Syifa Sari Agustina ¹⁾, Berliana Widi
Scarvanovi ¹⁾, Sri Kurnianingsih ¹⁾, Alma Marikka Geraldina ¹⁾**

¹Program Studi Psikologi, Universitas Sebelas Maret. Surakarta, Indonesia.

Diterima: 02 Oktober 2024

Direvisi: 17 Oktober 2024

Disetujui: 30 November 2024

Abstrak

Survei Indonesia *National Mental Health Survey* (I-NAMHS) pada tahun 2022 menemukan sekitar satu dari tiga peserta didik berusia 10-17 tahun mengalami masalah kesehatan mental dalam setahun terakhir, dengan satu dari 20 peserta didik mengalami gangguan mental. Meskipun isu kesehatan mental menjadi perhatian, upaya pencegahan dan pengobatan tidak sejalan. Tujuan dari kegiatan ini adalah upaya penurunan permasalahan kesehatan mental peserta didik melalui psikoedukasi dan praktik *self-healing* pada siswa. Metode yang digunakan dalam pengabdian ini mencakup tiga tahap yaitu asesmen kesehatan mental, intervensi-pelatihan kesehatan mental, serta evaluasi dan tindak lanjut. Intervensi-pelatihan kesehatan mental yang diberikan di SMA X yang terbukti dapat memunculkan pengetahuan dan pemahaman baru pada siswa melalui esensi dan efektivitas pada setiap sesi. Metode *self-healing* dengan penulisan jurnal ini terbukti dapat menurunkan permasalahan Kesehatan mental pada remaja seperti kecemasan, kesepian dan berpengaruh pada perilaku positif lainnya. Kegiatan pengabdian yang bersisi praktik *self-healing* melalui beberapa metode ini dapat mendorong pihak sekolah untuk dapat menindaklanjuti guna meningkatkan kesehatan mental peserta didik dan menurunkan kasus atau permasalahan yang berkaitan dengan kesehatan mental remaja.

Kata kunci: kesehatan mental; peserta didik; remaja; *self-healing*.

Mental Health Psychoeducation and Self healing Practices in Adolescents

Abstract

The 2022 Indonesia *National Mental Health Survey* (I-NAMHS) found that approximately one in three students aged 10-17 experienced mental health issues in the past year, with one in 20 students suffering from mental disorders. Despite growing concern over mental health issues, efforts in prevention and treatment remain insufficient. This activity aims to reduce mental health problems among students through psychoeducation and self-healing practices. The methods used in this community service project consisted of three stages: mental health assessment, mental health intervention and training, followed by evaluation and follow-up. The mental health intervention and training conducted at High School X effectively introduced new knowledge and understanding to students through the essence and effectiveness of each session. The self-healing method, specifically journal writing, has been proven to reduce mental health problems among adolescents, such as anxiety and loneliness, while also promoting positive behaviors. This community service activity, which incorporates self-healing practices through various methods, encourages schools to follow up in order to improve students' mental health and reduce cases or issues related to adolescent mental health.

Keywords: mental health; students; adolescent; self-healing.

* Korespondensi Penulis. E-mail: rafika.nurk@staff.uns.ac.id

PENDAHULUAN

Penyebaran dengan cepatnya perilaku negatif yang menjadi tren di masyarakat, seperti pembuatan video mesum dan tindakan kekerasan yang disiarkan secara langsung melalui media sosial, menimbulkan kekhawatiran yang serius. Berdasarkan hasil survei Indonesia *National Mental Health Survey* (I-NAMHS) pada tahun 2022, ditemukan bahwa sekitar satu dari tiga peserta didik berusia 10-17 tahun mengalami masalah kesehatan mental dalam setahun terakhir, dengan satu dari 20 peserta didik mengalami gangguan mental. Gangguan kecemasan, depresi mayor, gangguan perilaku, gangguan stres pasca trauma, dan gangguan pemusatan perhatian merupakan jenis gangguan mental yang paling umum di kalangan mereka. Namun, untuk wilayah Surakarta, data tentang kondisi kesehatan mental masyarakat belum tersedia dengan pasti. (Santrock, 2022) menjelaskan bahwa masa remaja adalah masa yang penuh dengan krisis, di mana peserta didik rentan terhadap pengaruh negatif karena kondisi emosional yang labil, pola pikir yang belum matang, dan kecenderungan untuk mengambil risiko. Data ini menunjukkan perlunya penanganan yang mendesak terhadap masalah kesehatan mental di Indonesia.

Sayangnya, meskipun isu kesehatan mental menjadi perhatian, upaya pencegahan dan pengobatan tidak sejalan, seperti yang terlihat pada lembaga-lembaga yang seharusnya mendukung perkembangan peserta didik namun justru mengalami berbagai masalah kesehatan mental. Contohnya adalah adanya kemarahan di antara guru dan peserta didik yang bisa berakhir dalam tindakan pembunuhan, baik secara spontan maupun terencana (kompas.tv, 2022), serta insiden bunuh diri, konflik di media sosial, dan tindakan kekerasan. Data WHO tahun 2022 menekankan bahwa kesehatan mental menjadi dasar bagi adaptasi dan pengambilan keputusan yang bijaksana, yang tercermin melalui kesejahteraan psikologis peserta didik dalam aspek emosional, perilaku, dan sosialnya. Dengan kata lain, individu yang memiliki kesehatan mental yang baik juga memiliki kesehatan fisik yang baik, stabilitas emosional, dan perilaku yang sesuai dengan norma sosial, yang pada gilirannya mendukung ketangguhan individu dalam menghadapi tekanan hidup dan memungkinkannya tetap produktif dalam kehidupan sehari-hari. Sebaliknya, individu dengan masalah kesehatan mental dapat berdampak pada kemungkinan memiliki keturunan biologis yang berkualitas rendah, penurunan kualitas hidup finansial akibat penurunan kemampuan berpikir, bertindak, dan produktivitas kerja, serta penurunan kinerja akademis, serta kualitas perkembangan fisik dan psikologis. Pada tingkat yang lebih luas, permasalahan kesehatan mental dapat menjadi ancaman terhadap kesejahteraan ekonomi dan kenyamanan suatu wilayah.

Kesehatan mental remaja merupakan kondisi dimana seseorang remaja mampu beradaptasi dengan tantangan biologis, psikologis serta sosial. Kesehatan mental remaja menjadi sangat penting karena hal ini dapat menjadi pijakan bagi tahap perkembangan selanjutnya (Hendriks et al., 2020). Hal tersebut menunjukkan bahwa angka permasalahan Kesehatan mental di Indonesia sangatlah tinggi serta perlu adanya perhatian yang mendalam untuk mengatasi kejadian gangguan mental seperti ini.

Penutupan sekolah pada saat pandemi, memberi dampak besar pada kebiasaan siswa yang berdampak pada perilaku sehari-hari. Permasalahan akademik dan kurangnya konsentrasi (Li et al., 2022; Rajkumar, 2020), permasalahan terkait dengan emosi (Hertz & Barrios, 2021), permasalahan dengan diagnosis klinis (kecemasan dan sebagainya) (Hertz & Barrios, 2021), permasalahan perilaku (Li et al., 2022), permasalahan dalam relasi (Cooper

et al., 2021; Li et al., 2022), kesepian (Cooper et al., 2021) serta permasalahan gaya hidup (Li et al., 2022).

Permasalahan kesehatan yang berkepanjangan akan menimbulkan dampak yang lebih serius dibandingkan permasalahan yang memperoleh penanganan dini (WHO, 2022). Hanya saja, pada masyarakat kita, khususnya di wilayah Surakarta, masih berkembang stigma negatif terkait dengan permasalahan kesehatan mental, yang kemudian menghambat individu-individu dengan gangguan mental untuk mencari pertolongan atau bantuan. Rendahnya literasi mengenai kesehatan mental di masyarakat dengan minimnya fasilitas pelayanan kesehatan mental juga menjadi salah satu faktor penghambat dalam kesejahteraan mental masyarakat. Berdasarkan paparan tersebut, maka kegiatan ini bertujuan untuk mengidentifikasi kesehatan mental peserta didik di Kota Surakarta, termasuk bagaimana kualitas kesehatan mental peserta didik, yakni dengan melihat keterampilan coping yang ditunjukkan; apa saja yang menjadi faktor risikonya; serta bagaimana efektivitas penanganan yang dapat diberikan sebagai upaya meningkatkan kualitas kesehatan mental peserta didik di masa mendatang. Oleh karena itu untuk mengatasi potensi resiko kesehatan mental yang menjadi ancaman di masa mendatang, penulis berusaha melakukan asesmen risiko kesehatan mental peserta didik sebagai usaha preventif mencakup profiling dan analisis perilaku beresiko dan kesehatan mental, serta pemberian intervensi – pelatihan Kesehatan mental melalui penulisan jurnal sebagai bentuk *self healing* pada kelompok peserta didik usia Remaja.

METODE

Sasaran kegiatan kegiatan pada kegiatan ini adalah siswa di SMA X di Surakarta, yang melibatkan beberapa seluruh siswa di SMA tersebut. Terdapat 311 siswa yang berpartisipasi di kegiatan ini. Terdapat 2 kegiatan inti pada pengabdian ini, yaitu tahapan asesmen dan intervensi. Tim pengabdian melakukan asesmen kesehatan mental yang bertujuan untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan memberikan bantuan terhadap masalah kesehatan mental yang mungkin dialami oleh individu atau komunitas tertentu. Proses ini melibatkan serangkaian langkah untuk memahami dan merespons kebutuhan kesehatan mental masyarakat secara holistic. Beberapa kegiatan yang terangkum dalam tahap ini diantaranya; pengumpulan informasi awal, wawancara dan observasi, analisis faktor risiko dan penyusunan modul pelatihan. Selain itu, tim pengabdian mendesain khusus jurnal yang akan diberikan kepada siswa yang disesuaikan dengan kebutuhan siswa.

Tim pengabdian masyarakat mengaplikasikan modul pelatihan serta memberikan edukasi tentang pentingnya kesehatan mental, tanda-tanda penyakit mental, dan sumber daya yang tersedia untuk bantuan. Setelah implementasi intervensi, dilakukan evaluasi dampak untuk menilai efektivitas program dalam meningkatkan kesehatan mental masyarakat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

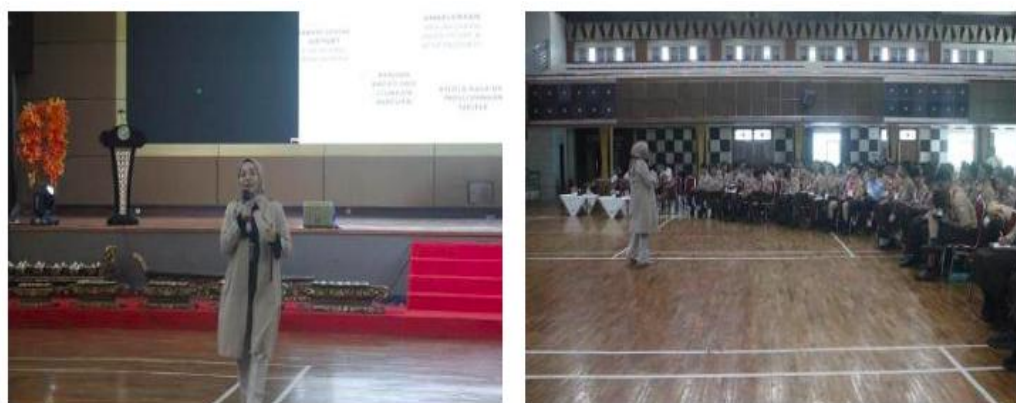
Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui psikoedukasi deteksi dini kesehatan mental dilaksanakan di SMA X Surakarta. Psikoedukasi ini dihadiri oleh 311 orang siswa dan siswi mulai dari kelas 10, 11, dan 12 beserta (jumlah guru) beserta guru. Kegiatan diawali dengan pembukaan oleh Kepala Sekolah yang kemudian dilanjutkan dengan sesi *ice breaking*. *Ice breaking* yang diberikan berupa permainan telepati yang dibawa oleh dua

orang mahasiswa yang menjadi asisten pelaksanaan kegiatan. Dalam sesi tersebut, peserta diajak untuk membentuk 2 buah kelompok yang terdiri dari 4 orang yang dipilih secara acak. Nantinya, masing-masing kelompok harus memperagakan kata seputar kesehatan mental yang diucapkan oleh moderator *ice breaking* secara bersama-sama. Kelompok yang menunjukkan gaya yang sama akan mendapat poin. Esensi dari permainan tersebut adalah pelatihan kerja sama dan kesadaran akan kesehatan mental. Sebab, permasalahan kesehatan mental tersebut seringkali berada di sekitar individu namun masih banyak individu yang tidak mengetahui tanda dan gejalanya sehingga mungkin tidak mengenali masalah yang dialami baik oleh diri sendiri maupun orang lain.



Gambar 1. Pembukaan kegiatan Pengabdian dan *Ice Breaking*

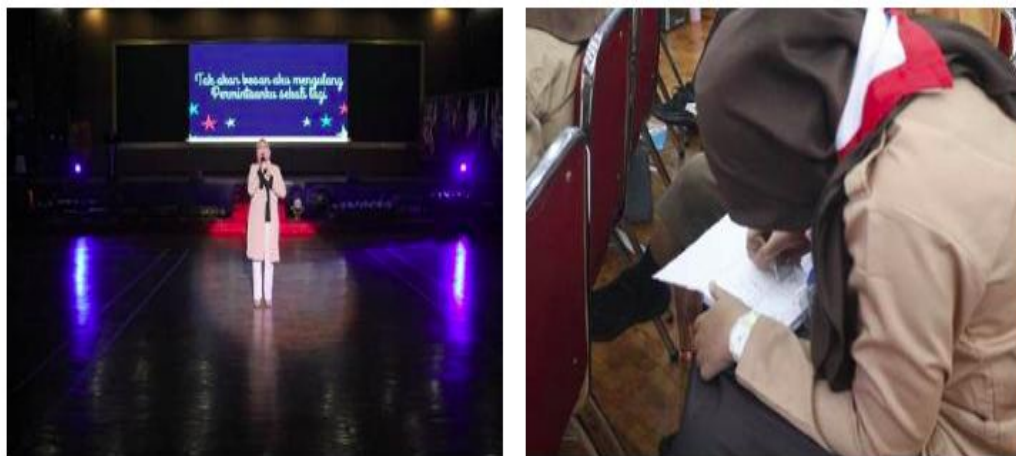
Setelah pembukaan dan diawali dengan *ice breaking*, kegiatan berikutnya merupakan penyampaian materi psikoedukasi mengenai kesehatan mental peserta didik dengan tema “Deteksi Dini Kesehatan Mental” sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan kesehatan mental di kalangan peserta didik yang berusia remaja. Materi diawali dengan pengertian dari sehat mental beserta contoh fenomena yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari. Kemudian, materi berlanjut dengan penjelasan mengenai kelompok riskan yang dapat mengalami masalah kesehatan jiwa serta ciri-ciri seseorang yang mengalaminya menurut WHO.



Gambar 2. Kegiatan Penyampaian Materi Deteksi Dini Kesehatan Mental

Setelah penjelasan mengenai kelompok rentan beserta ciri-cirinya, pemateri memaparkan materi mengenai langkah yang harus dilakukan untuk meningkatkan kesehatan

mental pada siswa melalui metode *self healing*, yang dapat dilakukan dengan *Guided Imagery*, *Self-talk*, dan *Expressive Writing*. *Guided imagery* merupakan salah satu metode untuk mengatasi stres dan kecemasan dengan melibatkan bimbingan instruksional yang memunculkan pengalaman sensoris, perilaku, dan respon fisiologi (Toussaint et al., 2021). Kegiatan ini juga telah menunjukkan efektivitas penggunaan *Guided imagery* sebagai salah satu metode *self healing* untuk meningkatkan kesehatan mental (Prabhaa & Joseph, 2020; Felix et al., 2018; Nasiri et al., 2018). Bersamaan dengan penjelasan metode yang dapat digunakan, peserta didik juga diajak untuk mempraktikkan metode *Guided imagery* secara langsung yang dilakukan dengan iringan lagu yang dinyanyikan langsung.



Gambar 3. Kegiatan Penyampaian Materi dan Praktik Metode *Self healing* melalui *Guided imagery* dan *Self-Talk*

Selain *Guided Imagery*, metode yang juga dipraktikkan secara langsung bersama dengan pemateri adalah *Self-talk*. Sebagai salah satu metode *self healing*, efektivitas *self talk* juga telah dibuktikan dalam beberapa penelitian seperti meningkatkan kepercayaan diri (Dimala, Hakim, & Salsabila, 2023) dan mengurangi prokrastinasi pada siswa (Annisa, Erwinda, & Syahputra, 2023). Selain itu, memberikan motivasi untuk diri sendiri melalui *self talk* juga dapat meningkatkan keterlibatan belajar siswa (Smit et al., 2017). Metode ini dilakukan dengan cara menuliskan surat yang berisi kata-kata positif untuk diri sendiri pada sebuah kertas.

Metode *self healing* lain yang digunakan adalah metode *expressive writing*. Metode ini telah terbukti berdampak para pengurangan stres dan peningkatan *well-being* pada siswa yang mengalami stres sedang (Mohamed et al., 2023) serta meningkatkan resiliensi akademik pada siswa (Asari et al., 2023). Di sisi lain, untuk praktik metode *Expressive Writing*, pemateri menyiapkan buku *daily journaling* yang dibagikan kepada peserta setelah sesi materi selesai. Peserta diminta untuk mengisi buku *daily journaling* tersebut setiap harinya selama satu bulan. Hal ini dilakukan sebab *positive expressive writing* yang dipraktikkan oleh siswa dapat meningkatkan keinginan siswa untuk terus terlibat dalam menulis dan meredakan stres (Oishi, 2021). Dalam buku *daily journaling* yang dibagikan, terdapat empat poin utama yang dapat memandu siswa dalam *expressive writing* yaitu motivasi, kebersyukuran, momen favorit, dan perasaan yang dirasakan dalam hari tersebut yang berhubungan dengan *self healing* dan *personal growth* pada individu (Ruini & Mortara,

Amal Ilmiah : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat), 6 (1) (2024) : 42-49

Rafika Nur Kusumawati, Moh. Abdul Hakim, Zahrina Mardiyah, Bagus Wicaksono, Rahmah Saniatuzzulfa, Arista Adi Nugroho, Laelatus Syifa Sari Agustina, Berliana Widi Scarvanovi, Sri Kurnianingsih, Alma Marikka Geraldina

2022). Empat poin penting dalam *daily journal* mendorong *mindfulness* siswa yang juga berdampak pada meningkatnya kesehatan mental (Poon & Burg, 2011; Sultan, 2017).



Gambar 4. Bentuk *Daily Journal* yang Dibagikan untuk Praktik *Expressive Writing*

Pengabdian kepada masyarakat melalui psikoedukasi pada siswa di SMA X Surakarta menjadi kegiatan yang penting untuk dilakukan sebagai bentuk kontribusi aktif dalam meningkatkan kesehatan mental pada remaja. Psikoedukasi yang dilakukan melalui pemaparan materi dan praktik secara langsung dapat memberikan pemahaman kepada peserta sehingga dapat berperan dalam meningkatkan kesehatan mental siswa. Hasil dari psikoedukasi menunjukkan bahwa peserta menunjukkan respon yang baik dalam mengikuti seluruh rangkaian kegiatan. Seluruh peserta dapat memahami dan mengikuti instruksi yang diberikan oleh pemateri dalam melakukan praktik metode-metode *self healing* yang digunakan sebagai langkah untuk meningkatkan kesehatan mental pada siswa.

Pada kegiatan ini, *daily journal* dilakukan pada sesi refleksi setiap jam 20.00 WIB. Praktik penulisan *daily journal* ini dilakukan oleh seluruh siswa dan berjalan 1 bulan. Dari kegiatan penulisan jurnal tersebut terlihat beberapa dampak pada siswa. Untuk mengetahui kebermanfaatannya dari kegiatan penulisan jurnal ini, tim melakukan wawancara kepada guru BK sebagai Tindakan evaluasi kegiatan. Di SMA X sampai saat ini praktik penulisan jurnal masih terus dilakukan. Hal dirasa efektif dan memberikan dampak positif terhadap kondisi psikologis siswa.

Berikut hasil pengukuran menggunakan skala resiliensi terhadap 290 siswa di SMA X.

Tabel 1. Hasil Resiliensi Siswa SMA Kelas X

Kategori	Skor	Jumlah	Persentase
Tinggi	$X \geq 3,33$	96	33,10%
Sedang	$2,98 < X < 3,33$	97	33,45%
Rendah	$X \leq 2,98$	97	33,45%
Total		290	100%

Berdasarkan kategori di atas, dapat disimpulkan bahwa subjek yang memiliki tingkat resiliensi yang tinggi sebanyak 96 orang, tingkat resiliensi yang sedang sebanyak 97 orang, dan tingkat resiliensi yang rendah adalah 97 orang.

KESIMPULAN

Kegiatan *self healing* melalui penulisan jurnal sebagai sarana expressive writing yang dilakukan selama 1 bulan dirasakan dapat menurunkan beberapa permasalahan psikologis siswa, serta mampu meningkatkan pemahaman diri siswa terhadap dirinya dan resiliensi siswa. Dengan begitu, pihak sekolah juga dapat menindaklanjuti kegiatan yang diberikan melalui pengabdian ini seperti penggunaan daily journaling pada siswa yang dapat mendorong mindfulness dan juga berdampak pada meningkatnya kesehatan mental dan menurunkan kasus atau permasalahan yang berkaitan dengan kesehatan mental remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Annisa, D. F., Erwinda, L., & Syahputra, Y. (2023). The Effectiveness of Group Counseling using Self-talk Techniques to Reduce Procrastination of Post-Earthquake Traumatic Students. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling Research*, 1(2), 101-108.
- Asari, M. N. L., Ni'mah, M., Damayanti, N., & Utami, L. H. (2023). The Effectiveness of Expressive Writing Therapy in Improving Student Academic Resilience. *Philanthropy: Journal of Psychology*, 7(2), 144-153. <http://dx.doi.org/10.26623/philanthropy.v7i2.7232>
- Center for Reproductive Health, University of Queensland, & Johns Bloomberg Hopkins School of Public Health. (2022). *Indonesia -National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS)*. Laporan Penelitian. Pusat Kesehatan Reproduksi
- Cooper, K., Hards, E., Moltrecht, B., Reynolds, S., Shum, A., McElroy, E., & Loades, M. (2021). Loneliness, Social Relationships, and Mental Health in Adolescents during The COVID-19 Pandemic. *Journal of Affective Disorders*, 289, 98-104. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.04.016>
- Dimala, C. P., Hakim, A. R., & Salsabila, I. M. (2023). Effectiveness of Positive Self Talk to Increasing Student's Self-Confidence. *EPB*, 1(1), 21-27. <https://doi.org/10.59805/epb.v1i1.36>
- Felix, M. M. D. S., Ferreira, M. B. G., Oliveira, L. F., Barichello, E., Pires, P. D. S., & Barbosa, M. H. (2018). Guided Imagery Relaxation Therapy on Preoperative Anxiety: A Randomized Clinical Trial. *Rev Lat Am Enfermagem*, 29, 26. <https://doi.org/10.1590/1518-8345.2850.3101>
- Hendriks, A. M., Bartels, M., Stevens, G. W. J. M., Walsh, S. D., Torsheim, T., Elgar, F. J., & Finkenauer, C. (2020). National Child and Adolescent Health Policies as Indicators of Adolescent Mental Health: A Multilevel Analysis of 30 European Countries. *Journal of Early Adolescence*, 40(4), 537-565. <https://doi.org/10.1177/0272431619858413>
- Hertz, M. F., & Barrios, L. C. (2021). Adolescent Mental Health, COVID-19, and The Value of School-Community Partnerships. *Injury Prevention*, 27(1), 85-86. <https://doi.org/10.1136/injuryprev-2020-044050>

- Li, S. H., Beames, J. R., Newby, J. M., Maston, K., Christensen, H., & Werner-Seidler, A. (2022). The Impact of COVID-19 on The Lives and Mental Health of Australian Adolescents. *European Child and Adolescent Psychiatry*, 31(9), 1465-1477. <https://doi.org/10.1007/s00787-021-01790-x>
- Mohamed, N. H., Beckstein, A., Winship, G., Ashraf Khan Mou, T., Pang, N. T. P., & Relajo-Howell, D. (2023). Effects of Self-Expressive Writing as a Therapeutic Method to Relieve Stress Among University Students. *Journal of Poetry Therapy*, 36(3), 243-255. <https://doi.org/10.1080/08893675.2023.2174678>
- Nasiri, S., Akbari, H., Tagharrobi, L., & Tabatabaee, A. S. (2018). The Effect of Progressive Muscle Relaxation and Guided Imagery on Stress, Anxiety, and Depression of Pregnant Women Referred to Health Centers. *Journal of Education and Health Promotion*, 7, 41. https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_158_16
- Oishi, A. (2021). Positive Expressive Writing as a Stress Management Strategy for Japanese Students: Willingness to Engage in Expressive Writing. *Journal of Creativity in Mental Health*, 18(2), 164-177. <https://doi.org/10.1080/15401383.2021.1963902>
- Poon, A., & Burg, D. S. (2011). Mindfulness as a Moderator in Expressive Writing. *Journal of Clinical Psychology*, 67(9), 881-895. <https://doi.org/10.1002/jclp.20810>
- Prabhaa, R. M. R., & Joseph, A. (2020). Intraoperative *Guided Imagery* on Anxiety. *International Journal of Innovative Science and Research Technology*, 5(10), 663-668.
- Rajkumar, R. P. (2020). COVID-19 and Mental Health: A Review of the Existing Literature. *Asian Journal of Psychiatry*, 52, 102066. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102066>
- Ruini, C., & Mortara, C. C. (2022). Writing Technique Across Psychotherapies-from Traditional Expressive Writing to New Positive Psychology Interventions: A Narrative Review. *J Contemp Psychother.*, 52(1), 23-34. <https://doi.org/10.1007/s10879-021-09520-9>
- Santrock, J. W. (2022). *Essentials of Life-Span Development*. McGraw-Hill Education.
- Smit, K., de Brabander, Cornelis. J., Boekaerts, M., & Martens, Rob. L. (2017). The Self-Regulation of Motivation: Motivational Strategies as Mediator between Motivational Beliefs and Engagement for Learning. *International Journal of Educational Research*, 82, 124-134. <https://doi.org/10.1016/j.ijer.2017.01.006>
- Sultan, N. (2017). Embodied Self-Care: Enhancing Awareness and Acceptance Through Mindfulness-Oriented Expressive Writing Self-Disclosure. *Journal of Creativity in Mental Health*, 13(1), 76-91. <https://doi.org/10.1080/15401383.2017.1286277>
- Toussaint, L., Nguyen, Q. A., Roettger, C., Dixon, K., Offenbacher, M., Kohls, N., Sirois, F. (2021). Effectiveness of Progressive Muscle Relaxation, Deep Breathing, and Guided imagery in Promoting Psychological and Physiological States of Relaxation. *Evid Based Complement Alternat Med*, 2021, 1-8. <https://doi.org/10.1155/2021/5924040>