

**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM  
TERHADAP KECEMASAN MAHASISWA DALAM  
MENGHADAPI SKRIPSI DI UNIVERSITAS  
'AISYIAH YOGYAKARTA**

**NASKAH PUBLIKASI**



**Disusun oleh:  
ELY FITRIANA  
1910201083**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIAH  
YOGYAKARTA  
2023**

**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM  
TERHADAP KECEMASAN MAHASISWA DALAM  
MENGHADAPI SKRIPSI DI UNIVERSITAS  
'AISYIAH YOGYAKARTA**

**NASKAH PUBLIKASI**

Diajukan Guna Melengkapi Sebagian Syarat Mencapai Gelar Sarjana Keperawatan  
Program Studi Keperawatan  
Fakultas Ilmu Kesehatan  
di Universitas 'Aisyiah  
Yogyakarta



**Disusun oleh:  
ELY FITRIANA  
1910201083**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIAH  
YOGYAKARTA  
2023**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM  
TERHADAP KECEMASAN MAHASISWA DALAM  
MENGHADAPI SKRIPSI DI UNIVERSITAS  
'AISYIYAH YOGYAKARTA**

**NASKAH PUBLIKASI**

**Disusun oleh:  
ELY FITRIANA  
1910201083**

Telah memenuhi persyaratan dan Disetujui untuk mengikuti ujian Hasil  
Program Studi Keperawatan  
Fakultas Ilmu Kesehatan di  
Universitas 'Aisyiyah  
Yogyakarta

Oleh:

Pembimbing : Ns. Slamet Riyanto, M.Psi  
Tanggal :

Tanda tangan :



# PENGARUH TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP KECEMASAN MAHASISWA DALAM MENGHADAPI SKRIPSI DI UNIVERSITAS 'AISYIYAH YOGYAKARTA

Ely Fitriana<sup>1</sup>, Slamet Riyanto<sup>2</sup>, Deasti Nurmaghuphita<sup>3</sup>  
[ellyfitriana77@gmail.com](mailto:ellyfitriana77@gmail.com), [slametriyanto@unisayogya.ac.id](mailto:slametriyanto@unisayogya.ac.id),  
[deastinurma@unisayogya.ac.id](mailto:deastinurma@unisayogya.ac.id)

## ABSTRAK

**Latar belakang:** Kecemasan merupakan respon individu terhadap suatu keadaan yang tidak menyenangkan dan dialami oleh semua makhluk hidup dalam kehidupan sehari-hari. Skripsi merupakan karya ilmiah yang dibuat mahasiswa S1 sebagai syarat sarjana. Sebagian besar mahasiswa menghadapi kecemasan dalam menyusun skripsi pada kategori tinggi sebanyak 45%. Faktor yang mempengaruhi kecemasan dalam menyusun skripsi yaitu faktor dari dalam diri maupun faktor dari luar mahasiswa. Relaksasi nafas dalam merupakan sebuah keadaan dimana seseorang terbebas dari tekanan dan kecemasan atau kembalinya keseimbangan.

**Tujuan:** Mengetahui pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap kecemasan mahasiswa dalam menghadapi skripsi

**Metode:** Jenis penelitian *pre-eksperimen* dengan desain penelitian *One Group Pretest-Posttest Design*. Prosedur penelitian menggunakan satu kelompok yaitu kelompok *eksperimen*. Populasi yang digunakan mahasiswa prodi administrasi publik. Sampel diambil sebanyak 30 orang dengan teknik pengambilan sampel *non-probability sampling*. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner kecemasan *HARS*. Teknik analisa data menggunakan *Uji-T Paired Sample Test*.

**Hasil:** Didapatkan 30 responden mengalami kecemasan dengan kategori ringan 10,0%, kategori sedang 83,3%, kategori berat 6,7%. Setelah diberikan perlakuan, tingkat kecemasan mahasiswa menurun yaitu dengan kategori normal 13,3%, kategori ringan 73,3% dan kategori sedang 13,3%. Hasil uji *SPSS* didapatkan *Sig (-tailed)* 0,000.

**Simpulan dan Saran:** Teknik relaksasi nafas dalam berpengaruh untuk menurunkan tingkat kecemasan mahasiswa. Disarankan bagi mahasiswa untuk menerapkan terapi relaksasi sebagai jalan alternatif untuk menurunkan tingkat kecemasan, dan bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk meneliti/mengukur fisiologisnya dan melihat afek dari responden.

**Kata Kunci** : *Kecemasan, Relaksasi nafas dalam, mahasiswa UNISA*

**THE EFFECT OF DEEP BREATHING RELAXATION TECHNIQUES  
ON STUDENT'S ANXIETY IN FACING THESIS  
AT UNIVERSITAS 'AISYIAH YOGYAKARTA**

Ely Fitriana<sup>1</sup>, Slamet Riyanto<sup>2</sup>, Deasti Nurmaghuphita<sup>3</sup>  
[ellyfitriana77@gmail.com](mailto:ellyfitriana77@gmail.com), [slametriyanto@unisayogya.ac.id](mailto:slametriyanto@unisayogya.ac.id),  
[deastinurma@unisayogya.ac.id](mailto:deastinurma@unisayogya.ac.id)

**ABSTRACT**

**Background:** Anxiety is an individual response to an unpleasant situation and is experienced by all living things in everyday life. Thesis is a scientific work made by undergraduate students as a bachelor's requirement. Most students face anxiety in compiling their thesis in the high category of 45%. Factors that influence anxiety in compiling thesis are factors from within and outside students. Deep breathing relaxation is a state where a person is free from pressure and anxiety or returns to balance.

**Objective:** The study aims to determine the effect of deep breathing relaxation techniques on students' anxiety in dealing with their thesis.

**Method:** This study employed a pre-experimental method with the One Group Pretest-Posttest Design. The research procedure used one group, namely the experimental group. The population was Public Administration Study Program students. The samples were taken as many as 30 people with non-probability sampling technique. The research instrument used the HARS anxiety questionnaire. Data analysis technique used Paired Sample Test T-Test.

**Result:** It was found that 30 respondents experienced anxiety with a mild category of 10.0%, a moderate category of 83.3%, a severe category of 6.7%. After being given treatment, the student's anxiety level decreased, namely the normal category of 13.3%, the mild category of 73.3% and the moderate category of 13.3%. SPSS test results obtained Sig (-tailed) 0.000.

**Conclusion and Suggestion:** Deep breathing relaxation technique has an effect on reducing student anxiety levels. It is recommended for students to apply relaxation therapy as an alternative way to reduce anxiety levels, and for future researchers it is suggested to examine/measure their physiology and see the affect of the respondents.

**Keywords** : Anxiety, Deep Breathing Relaxation, UNISA Students

## PENDAHULUAN

Kecemasan (*ansietas*) adalah suatu perasaan was-was seakan sesuatu yang buruk akan terjadi dan merasa tidak nyaman seakan ada ancaman yang disertai gejala-gejala fisik seperti jantung berdebar-debar, keringat dingin dan tangan gemetar (Keliat et al., 2002). Gejala fisik dalam kecemasan, yaitu sakit kepala, sakit perut tanpa ada sebab fisik serta menggigit kuku, berkeringat, berbicara tersendat-sendat, sedangkan gejala psikis dalam kecemasan yaitu kikuk, tidak bisa diam, kebingungan (Soemanto, 2012).

Menurut data *World Health Organization* (WHO, 2017) menyatakan depresi dan kecemasan adalah salah satu penyakit mental yang paling umum dengan prevalensi tertinggi. Lebih dari 200 juta orang di seluruh dunia (3,6% dari populasi) menderita kecemasan. Penelitian Organisasi Kesehatan Dunia (WHO, 2019) menunjukkan bahwa depresi dan kecemasan bertanggung jawab atas kerugian ekonomi global sebesar 1 triliun USD per tahun karena hilangnya produktivitas sumber daya manusia (HIMPSSI, 2020).

Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas 2013) menyatakan bahwa prevalensi kecemasan pada penduduk Indonesia diperkirakan sebesar 20% dari populasi dunia dan kecemasan dirasakan oleh 47,7% remaja merasa cemas. Saat ini, lebih dari 450 juta orang di dunia hidup dengan penyakit mental, prevalensi gangguan jiwa berat 2,7/mil lebih tinggi dari prevalensi nasional 1,7/mil (Riskesdas, 2013).

Mahasiswa yang sedang menjalani masa pengerjaan tugas akhir/skripsi banyak menghadapi berbagai tekanan, berupa permasalahan akademis, seperti permasalahan seputar perkuliahan dan pengerjaan skripsi hingga permasalahan personal, seperti masalah sosial, emosional, fisik dan keluarga. Berbagai masalah yang muncul membuat para mahasiswa kesulitan dan menghambat mahasiswa dalam penyusunan skripsi yang pada akhirnya mahasiswa malas mengerjakan skripsi sehingga memakan banyak waktu untuk pengerjaannya dan akan merasakan keresahan hingga pada akhirnya mengalami kecemasan (Hianto & Shanti, 2018).

Menurut Setyoadi & Kushariyadi 2011, relaksasi nafas dalam adalah pernafasan abdomen dengan frekuensi lambat atau perlahan, berirama, dan nyaman yang dilakukan dengan memejamkan mata. Relaksasi adalah cara yang efektif untuk mengurangi ketegangan otot, kelelahan dan mengurangi kecemasan. (Laili & Wartini, 2017).

Beberapa manfaat teknik nafas dalam yaitu manfaat psikologis sebagai penghilang stres, yaitu cara untuk merilekskan tubuh dengan berkonsentrasi pada pernapasan. Bernapas dalam-dalam dapat membantu mengurangi keparahan dan frekuensi sakit kepala tegang yang berhubungan dengan stres, memperlambat detak jantung, menurunkan tekanan darah, dan mengurangi kelelahan (Pardede et al., 2018).

## METODE

Rancangan pada penelitian ini menggunakan metode *pre-eksperimen* dengan desain penelitian *One Group Pretest-Posttest Design*. Prosedur penelitian menggunakan satu kelompok yaitu kelompok *eksperimen*. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *non-probability sampling* yaitu dengan *purposive sampling* sebanyak 30 mahasiswa Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner kecemasan *HARS*. Analisa data yang digunakan yaitu *Uji-T Paired Sample Test*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

#### 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Karakteristik	Frekuensi	Persentase(%)
<b>Usia</b>		
21	5	16.7%
22	12	40.0%
23	10	33.3%
24	2	6.7%
25	1	3.3%
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>

Sumber: Data Primer 2023

Dari tabel 1 menunjukkan bahwa responden paling banyak berusia 22 tahun yaitu sebanyak 12 orang (40,0%) dan paling sedikit usia 25 tahun yaitu 1 responden (3,3%).

#### 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
<b>Jenis kelamin</b>		
Laki-laki	7	23.3%
Perempuan	23	76.7%
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>

Sumber: Data Primer 2023

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan responden berdasarkan jenis kelamin sebagian adalah perempuan yaitu 23 orang (76,7%), dan laki-laki 7 orang (23,3%).

#### 3. Distribusi tingkat kecemasan mahasiswa sebelum diberikan intervensi dan setelah diberikan intervensi dapat dilihat dari tabel berikut:

Tabel 3 Kategori tingkat kecemasan *pre-test*

Kelompok	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
<i>Pre-test</i>			
Kecemasan	14-20 Ringan	3	10.0%
	21-27 Sedang	25	83.3%
	28-41 Berat	2	6.7%
<b>Total</b>		<b>30</b>	<b>100%</b>

Sumber: Data Primer 2023

Tabel 3 diketahui bahwa tingkat kecemasan mahasiswa sebelum diberikan intervensi paling banyak pada kategori sedang yaitu sebanyak 25 orang (83,3%), kategori ringan sebanyak 3 orang (10,0%) dan kategori berat ada 2 orang (6,7%).

Tabel 4 Kategori tingkat kecemasan *post-test*

Kelompok	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
<i>Post-test</i>			
Kecemasan	<14 Normal	4	13.3%

14-20 Ringan	22	73.3%
21-27 Sedang	4	13.3%
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>

Sumber: Data Primer 2023

Tabel 4 diketahui bahwa tingkat kecemasan mahasiswa setelah diberikan intervensi paling banyak pada kategori ringan yaitu sebanyak 22 orang (73,3 %), kategori sedang sebanyak 4 orang (13,3 %) dan kategori normal ada 4 orang (13,3 %)

#### 4. Hasil Uji Statistik

Tabel 5 *Paired Sample T-test*

	N	Std.Deviation	Paired Difference Sig.(2-tailed)
Pair 1 Sebelum diberikan intervensi Setelah diberikan intervensi	30	2,24888	.000

Sumber: Data Primer 2023

Dari hasil Uji-T (*Paired Sample T-test*) diketahui *Sig (2-tailed)*  $0.000 < 0,05$  dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak, dan  $H_a$  diterima, yang berarti ada pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap tingkat kecemasan.

### Pembahasan

#### 1. Tingkat kecemasan mahasiswa sebelum dilakukan intervensi

Dari hasil *pre-tes* kuesioner *HARS* pada 45 populasi didapatkan 30 orang mengalami kecemasan dengan kategori ringan sebanyak (10,0%), kategori sedang (83,3%) dan kategori berat (6,7%). Tanda dan gejala kecemasan yang paling banyak muncul pada responden saat *pre-tes* secara umum adalah perasaan cemas yaitu 77%, secara khusus yang paling tinggi di perasaan cemas adalah responden mudah tersinggung yang menunjukkan 83%. Sedangkan tanda gejala kecemasan yang paling sedikit secara umum adalah urogenital yang menunjukkan 11%.

Hal ini sejalan dengan Aulia dan Panjaitan (2019) dari sisi usia kecemasan yang terbanyak di usia dewasa muda sebanyak 47,2% dimana secara gender terbanyak pada perempuan dengan jumlah 23%. (Myers, 1983) mengatakan bahwa perempuan lebih cemas akan ketidakmampuannya dibandingkan dengan laki-laki, karena laki-laki lebih bisa eksploratif dan aktif dibandingkan wanita yang lebih sensitif, laki-laki juga memiliki rasa lebih rileks dibandingkan wanita.

Susilo dan Eldawati (2019) mengatakan mahasiswa yang sedang dalam penyusunan skripsi mengalami hambatan-hambatan yang kemungkinan disebabkan oleh kecemasan yang dialami oleh mahasiswa itu sendiri. Penelitian ini mendapatkan hasil bahwa sebagian besar mahasiswa yang sedang dalam penyusunan skripsi mengalami kecemasan yang bervariasi.

Menurut Anisa dan Ifdal (2016) diketahui bahwa didapatkan sebanyak 5,7% mahasiswa mengalami kecemasan pada kriteria berat sekali, 60,4 % kriteria berat, dan 33,9 % dengan kriteria sedang dan tidak ada mahasiswa yang tingkat kecemasannya pada



kriteria ringan bahkan tidak cemas. Kecemasan merupakan keadaan perasaan rasa gelisah, kekhawatiran, ketegangan, keraguan, rasa tidak aman, dan rasa takut dari keadaan yang di persepsikan sebagai ancaman yang tidak diketahui sumber aktual.

## 2. Tingkat kecemasan mahasiswa setelah dilakukan intervensi

Setelah dilakukan intervensi teknik relaksasi nafas dalam terdapat penurunan tingkat kecemasan responden. Hasil tingkat kecemasan dengan kategori normal sebanyak 4 (13,3%), kategori ringan 22 responden (73,3%) dan kategori sedang 4 responden (13,3%). Tanda dan gejala setelah intervensi yang paling banyak muncul pada responden secara umum adalah perasaan cemas yaitu 58%, secara khusus yang paling tinggi di perasaan cemas adalah responden mudah tersinggung yang menunjukkan 83%. Sedangkan tanda gejala kecemasan yang paling sedikit secara umum adalah urogenital yang menunjukkan 6%.

Hal ini sejalan dengan Seaward, (2009) bahwa *deep breathing relaxation* dikontrol oleh pernapasan diafragma yaitu bentuk nafas dalam dan panjang yang dilakukan ketika individu hendak memusatkan kembali pikiran, mendapatkan ketenangan, atau mengumpulkan energi untuk menghadapi tugas yang menantang. Hal ini juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan yang menunjukkan bahwa penggunaan *deep breathing relaxation* membantu siswa dalam mengurangi perasaan negatif, gugup, dan gejala kecemasan. Selain itu teknik *deep breathing relaxation* dapat mengurangi kecemasan, keraguan diri, dan konsentrasi yang hilang.

Relaksasi napas dalam adalah pernafasan pada abdomen dengan frekuensi lambat serta perlahan, berirama, dan nyaman dengan cara memejamkan mata saat menarik nafas (Hartanti et al., 2016). Tingkat kecemasan mahasiswa sebelum diberikan perlakuan berada pada kategori berat, sedang dan ringan. Sehingga hal ini menjadi perhatian untuk dilakukan tindakan agar kecemasan tidak semakin meningkat, dengan cara memberikan teknik relaksasi nafas dalam yang tujuannya dapat menurunkan tingkat kecemasan mahasiswa dalam menghadapi skripsi.

Berdasarkan dari hasil nilai rerata antara *pre-test* dan *post-test* dalam penelitian ini, maka terjadi penurunan tingkat kecemasan setelah diberikan teknik relaksasi nafas dalam sebanyak 5,6667. Hasil yang ditemukan peneliti sejalan dengan penelitian yang dilakukan pada peneliti terdahulu terdapat pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap tingkat kecemasan (Verawaty & Widiastuti, 2020).

Penelitian lain yang sejalan (Usman et al., 2021) dengan hasil penelitian yang diperoleh bahwa skor kecemasan skripsi setelah diberikan intervensi *deep breathing relaxation* menunjukkan penurunan skor yang menunjukkan bahwa *deep breathing relaxation* dapat mengurangi kecemasan.

## 3. Pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap kecemasan mahasiswa dalam menghadapi skripsi

Pengaruh teknik relaksasi napas dalam terhadap tingkat kecemasan pada penelitian ini dapat dilihat dari nilai rata-rata atau *mean* kecemasan. Nilai *mean* pada *pre intervensi* sebesar 23.5000 dan *post intervensi* 17.8333, dari nilai ini dapat dilihat bahwa terjadinya penurunan nilai. Penelitian inipun diperkuat dengan dilakukannya uji bivariat dengan menggunakan uji *paired t-test* diperoleh nilai  $p = 0,000 (< 0,05)$ , maka  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak artinya terdapat pengaruh teknik relaksasi napas dalam terhadap tingkat

kecemasan mahasiswa setelah dilakukan tindakan dibandingkan dengan kecemasan sebelum dilakukan tindakan.

Hasil penelitian ini memperkuat bukti bahwa latihan teknik relaksasi napas dalam yang dilakukan responden menunjukkan penurunan tingkat kecemasan. Hal ini sejalan dengan (Sellakumar, 2015) bahwa relaksasi nafas dalam mempunyai pengaruh terhadap kecemasan.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan mahasiswa prodi administrasi publik sebelum melakukan terapi teknik relaksasi nafas dalam mengalami kecemasan dengan tingkatan yang berbeda-beda yaitu kategori ringan, kategori sedang dan kategori berat. Gejala yang muncul seperti firasat buruk, gelisah, sukar konsentrasi, perasaan berubah-ubah sepanjang hari, lesu dan tidak tenang. Setelah dilakukan intervensi terdapat penurunan tingkat kecemasan yaitu dari kategori ringan berubah menjadi kategori normal, kategori sedang menurun ke kategori ringan dan kategori berat menurun ke kategori sedang. Kemampuan untuk melakukan teknik relaksasi nafas dalam pada responden meningkat sehingga kecemasan yang dialami responden mengalami penurunan. Berdasarkan dari hasil nilai rata-rata terdapat penurunan tingkat kecemasan setelah dilakukan intervensi, sehingga dapat disimpulkan bahwa teknik relaksasi nafas dalam berpengaruh signifikan terhadap kecemasan mahasiswa dalam menghadapi skripsi.

## **SARAN**

### **1. Bagi responden**

Diharapkan dapat menambah informasi dan diharapkan responden melakukan teknik relaksasi nafas dalam secara rutin agar tidak terjadi kekambuhan kecemasan.

### **2. Bagi peneliti selanjutnya**

Bagi peneliti selanjutnya hendaknya dapat meneliti faktor lain yang mempengaruhi kecemasan dan disarankan untuk meneliti atau mengukur dari segi fisiologis kecemasan dan melihat afek sebelum dan sesudah dilakukan intervensi.

### **3. Civitas Akademika**

Bagi civitas akademika yang melihat atau membaca ini sebagai *evidence based* (berdasarkan bukti) secara signifikan bahwa kecemasan dapat diatasi dengan teknik relaksasi nafas dalam. Civitas akademika UNISA ketika menerapkan teknik relaksasi nafas dalam tidak perlu menggunakan waktu panjang tetapi bisa dilakukan secara mandiri dan berefek baik untuk mengurangi kecemasan.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Hartanti, D. R., Wardana, P. D., & Fajar, A. W. (2016). Terapi Relaksasi Napas dalam Menurunkan Tekanan Darah Pasien Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan (JIK)*, 9(1). Maret 2016 ISSN 1978-3167. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, IX(1). Diambil dari <https://media.neliti.com/media/publications/97268-ID-terapi-relaksasi-napas-dalam-menurunkan.pdf>

Hianto, S., & Shanti, T. I. (2018). *Dinamika Stres, Strategi Coping, dan Dukungan Sosial yang*

Diharapkan Mahasiswa Skripsi di Universitas XYZ. *Provitae: Jurnal Psikologi Pendidikan*, 11(2). <https://doi.org/10.24912/provitae.v11i2.2758>

HIMPSI. (2020). Seri Sumbangan Pemikiran Psikologi untuk Bangsa Ke-5 Kesehatan Jiwa dan Resolusi Pascapandemi di Indonesia. *Himp.si.or.Id*, (September 2019), 1–13. Diambil dari <https://himp.si.or.id/blog/pengumuman-2/post/kesehatan-jiwa-dan-resolusi-pascapandemi-di-indonesia-panduan-penulisan-132>

Keliat, B. A., Akemat, Helena, N., & Nurhaeni, H. (2002). *Keperawatan Kesehatan Jiwa Komunitas CMHN*. Jakarta: EGC.

Laili, F., & Wartini, E. (2017). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Kecemasan Dalam Menghadapi Persalinan pada Ibu Hamil. *Jurnal Kebidanan*, 3(3). <https://doi.org/10.33024/jkm.v3i3.621>

Myers, G. D. (1983). *Social Psychology. 1. The Journal of nutrition* (Vol. 24). New York: Mike Sugarman.

Pardede, J. A., Sitepu, S. F. A., & Suragih, M. (2018). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Dengan Terapi Hipnotis Lima Jari Terhadap Kecemasan Pre Operatif. *Jurnal Kesehatan Jiwa*, 1(1). Diambil dari [https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as\\_sdt=0%2C5&q=Pengaruh+Teknik+Relaksasi+Nafas+Dalam+Dengan+Terapi+Hipnotis+Lima+Jari+Terhadap+Kecemasan+Pre+Operatif.&btnG=#d=gs\\_qabs&t=1673872449789&u=%23p%3Dh9sbfOsVELAJ](https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&q=Pengaruh+Teknik+Relaksasi+Nafas+Dalam+Dengan+Terapi+Hipnotis+Lima+Jari+Terhadap+Kecemasan+Pre+Operatif.&btnG=#d=gs_qabs&t=1673872449789&u=%23p%3Dh9sbfOsVELAJ)

Riskesdas. (2013). Laporan Kesehatan Dasar. *Expert Opinion on Investigational Drugs*, 7(5). <https://doi.org/10.1517/13543784.7.5.803>

Sellakumar, G. K. (2015). Effect of slow-deep breathing exercise to reduce anxiety among adolescent school students in a selected higher secondary school in Coimbatore, India. *Journal of Psychological and Educational Research*, 23(1). Diambil dari [file:///C:/Users/HP/Downloads/Documents/Sellakumar\\_JPER\\_2015\\_23\\_1\\_54\\_72.pdf](file:///C:/Users/HP/Downloads/Documents/Sellakumar_JPER_2015_23_1_54_72.pdf)

Soemanto, W. (2012). *Psikologi Pendidikan* (Ed 4). Jakarta: Rineka Cipta.

Usman, N., Widyastuti, & Ridfah, A. (2021). Teknik Deep Breathing Relaxation Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Mahasiswa Saat Bimbingan Skripsi. *PEMBELAJAR: Jurnal Ilmu Pendidikan, Keguruan, dan Pembelajaran*, 5(2), 77. <https://doi.org/10.26858/pembelajar.v5i2.19411>

Verawaty, K., & Widiastuti, S. H. (2020). Pengaruh Teknik Relaksasi Napas dalam Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Semester II dalam Menghadapi Ujian Akhir Semester di Akademi Perawatan RS PGI Cikini. *Jurnal Keperawatan Cikini*, 1(1), 16–21. <https://doi.org/10.55644/jkc.v1i1.26>