



INTERVENSI TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP STRESS DAN ADAPTASI PADA MAHASISWA

Rini Anjani¹, Syalsa Adelia Rahmaniar², Syifa Fauziah³, Ummi Malikal Balqis⁴

Program Studi Keperawatan STIKES Permata Nusantara^{1,2,3,4}

*Email Korespondensi: ¹rinianjani444@gmail.com

ABSTRAK

Stress yaitu kondisi dimana respon fisiologis, psikologis dan tingkah laku seseorang yang mencoba untuk mengadaptasi dan mengatur dirinya terhadap tekanan internal maupun eksternal. Tujuan dari penulisan ini yaitu untuk mengetahui pengaruh Teknik relaksasi napas dalam terhadap stress dan adaptasi pada mahasiswa. Metode: menggunakan studi literature dengan metode naratif dari hasil penelitian yang dipublikasikan pada tahun 2016-2022. Pencarian menggunakan strategi kata kunci stress adaptasi, napas dalam dan mahasiswa dengan database Google Scholar dengan kriteria yang digunakan yaitu artikel yang membahas kaitan teknik relaksasi napas dalam, ketersediaan full text, sample, tahun terbitan 8 tahun terakhir. Hasil: Dari 10 artikel menggambarkan terdapat hubungan Teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan tingkat stress pada mahasiswa. Kesimpulan: teknik relaksasi napas dalam terbukti efektif untuk menurunkan tingkat stress pada mahasiswa.

Kata Kunci: stress, adaptasi, napas dalam, mahasiswa

ABSTRACT

Stress is a condition in which a person's physiological, psychological and behavioral responses try to adapt and regulate themselves to internal and external pressures. The purpose of this paper is to determine the effect of deep breathing relaxation techniques on stress and adaptation in students. Method: using a literature study with a narrative method from research results published in 2016-2022. The search used the keyword adaptation stress strategy, deep breathing and students with the Google Scholar database with the criteria used, namely articles discussing deep breathing relaxation techniques, availability of full text, sample, year of publication in the last 8 years. Results: Of the 10 articles described there is a relationship deep breathing relaxation techniques to reduce stress levels in students. Conclusion: deep breathing relaxation techniques are proven to be effective in reducing stress levels in college students.

Keywords: stress, adaptation, deep breathing, students

PENDAHULUAN

Tingkah laku manusia yang berusaha untuk mengadaptasi dan mengatur dirinya terhadap tekanan internal dan eksternal dan juga kondisi respon fisiologi, psikologi dan perilaku dapat didefinisikan sebagai stress. Stress dapat merangsang otak untuk berpikir dan meningkatkan pembelajaran. Namun, stress yang kontinu bisa berakibat pada masalah kesehatan yang serius (Wardana & Dinata, 2016). Gejala stress yang berlebihan yaitu detak jantung meningkat, sesak napas, tekanan darah dan kadar gula darah meningkat. (Murff, 2006 dalam Dewi, 2016). Menurut WHO, stress adalah penyakit paling umum terjadi peringkat keempat di dunia. Frekuensi stress cukup tinggi, sekitar 350 juta orang di dunia mengalami stress Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, menunjukkan lebih dari 19 juta orang diatas usia tahun menderita gangguan Kesehatan mental emosional, dan lebih dari 12 juta penduduk diatas usia 15 tahun mengalami depresi (Ambarwati et al., 2017).

Stress bisa berdampak positif dan negatif. Stress pada skala kecil bisa berdampak positif karena dapat memberikan motivasi untuk menghadapi tantangan. Sedangkan stress berdampak negatif terjadi pada stress level tinggi yang mengakibatkan penyakit fisik dan mental berupa depresi, hipertensi, kardiovaskuler, penurunan imun, dan meningkatkan resiko kanker. Stress dapat terjadi saat seseorang tidak mampu mengontrol ketenangan pikiran dan menemukan solusi untuk masalahnya. Stress bisa ditangani dengan penerapan teknik nafas dalam. Terapi relaksasi melalui nafas dalam yaitu dilakukannya nafas pelan dan perlahan ke dalam perut, berirama dan nyaman, menutup kedua mata saat menarik nafas. (Idhayanti, Fugianti, & Chunaeni, 2022).

Mahasiswa pun bisa mengalami stress. Faktornya yaitu dari kehidupan akademik, khususnya karena tuntutan eksternal dan harapannya sendiri. Tuntutan eksternal yaitu beban studi, tugas-tugas kuliah, tuntutan dari orang tua dan penyesuaian ansosial dengan lingkungan kampus, kompetensi perkuliahan dan meningkatnya materi pembelajaran yang semakin bertambah semakin sulit. (Heiman & Kariv, 2005 dalam Mardiaty et al., 2018). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Jaya, 2020) yang menyatakan bahwa dampak atas banyaknya tugas yang harus dikerjakan oleh mahasiswa yang mengakibatkan mahasiswa menjadi stress. Untuk mengatasi masalah individu yang mengalami stress maka harus menyesuaikan diri dengan situasi yang berbeda atau disebut juga dengan adaptasi. Adaptasi merupakan sebuah proses pengenalan atau penyesuaian diri yang dilakukan secara kontinu agar bisa memelihara keharmonisan antara individu dengan lingkungan dan situasi yang baru. Penyesuaian ini memang bukan hal yang mudah namun harus bisa menghadapi agar hidup lebih harmonis dan menyatu dengan kondisi baru (Mardiaty et al., 2018).

Suatu upaya untuk mengurangi stress yaitu melalui cara relaksasi. Relaksasi merupakan cara agar mencapai kondisi yang nyaman mengendorkan otot dan membebaskan pikiran yang membuat stress. Teknik relaksasi ini dapat digunakan saat seseorang memiliki keyakinan irasional yang bisa menimbulkan ketegangan fisik. Relaksasi ini mengurangi kemungkinan ketegangan otot dan menormalkan detak jantung, memungkinkan seseorang menjadi lebih tenang dan berpikir rasional. Ketika individu memiliki pemikiran rasional, tidak ada penyimpangan perilaku yang signifikan (Rasyidin, 2022).

Relaksasi memiliki beberapa jenis salah satunya yaitu teknik relaksasi nafas dalam. Relaksasi nafas dalam yaitu sebuah cara agar dapat mengatur emosi, membebaskan mental dan fisik dari stress (Hulu, 2019). Teknik relaksasi nafas dalam menjadi sebuah pilihan terapi relaksasi yang bisa membuat tubuh menjadi lebih tenang dan harmonis serta dapat membantu tubuh mengatasi gangguan yang di hadapinya. Sejalan dengan penelitian (Suryono et al., 2016) yang menyatakan bahwa perasaan yang tenang dan nyaman akan

menopang lahirnya pola pikir dan tingkah laku yang positif dan terkontrol. Salah satu cara untuk mengatasi stress yaitu melalui metode relaksasi. Relaksasi yaitu terapi yang dilakukan dengan berkonsentrasi pada pernafasan dengan mata tertutup sehingga bisa menciptakan suasana yang nyaman dan tenang karena relaksasi itu sendiri mengandung unsur menenangkan. Pernapasan Dalam Relaksasi adalah pelan atau lambat, pernapasan perut yang ritmis dan nyaman dilakukan dengan mata terpejam.

Tujuan relaksasi nafas dalam adalah untuk meningkatkan ventilasi alveolar, mempertahankan pertukaran gas dan mencegah atelektasis paru, mengurangi ketegangan otot, meningkatkan efisiensi batuk, mengurangi stres fisik dan mental, seperti mengurangi intensitas nyeri (mengontrol atau mengurangi nyeri) dan mengurangi kecemasan. Kelebihan berlatih teknik relaksasi dibandingkan dengan latihan lainnya adalah latihan relaksasi lebih mudah dilakukan dalam segala kondisi dan tidak menimbulkan efek samping. Selain itu, teknik relaksasi lebih mudah diterapkan oleh pasien, dapat mengurangi biaya pengobatan dan mencegah stress. Padahal kita adalah tubuhnya untuk mengatasi gangguan yang dihadapinya. Berdasarkan permasalahan tersebut, penulis tertarik untuk melakukan kajian pustaka mengenai pengaruh teknik relaksasi dalam terhadap stres dan adaptasi pada mahasiswa di perguruan tinggi.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini adalah studi literature review yaitu berisikan uraian teori, temuan dan bahan penelitian lain yang diperoleh dari bahan acuan untuk dijadikan landasan kegiatan penelitian. Sumber Pustaka yang digunakan adalah hasil-hasil penelitian ilmiah yang telah dipublikasikan pada Google Scholar dan Portal Garuda. Penulis memasukkan Kata kunci pada pencarian data di Google Scholar meliputi “Stress” ditemukan 6.910.000 artikel, ”adaptasi” ditemukan 273.000 artikel, “napas dalam” ditemukan 93.700 artikel, ”mahasiswa” ditemukan 2.150.000 artikel. Rentang waktu jurnal yang digunakan yaitu dari 2016-2022.

HASIL PENELITIAN

No	Penulis dan Tahun	Judul	Jurnal	Tujuan Penelitian	Metode Penelitian	Hasil
1	(Hamzah & Hamzah, 2021)	Faktor-Faktor Yang Hubungan Dengan Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Stikes Graha Medika	Indonesian Journal for Health Sciences	untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa STIKes Graha Medika	Observasional analitik	Berdasarkan hasil penelitian mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa STIKes Graha Medika, dapat diambil kesimpulan bahwa ada hubungan antara

						usia ($p=0,001$) dan beban kuliah ($p=0,045$) dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa STIKes Graha Medika, dan tidak ada hubungan antara indeks prestasi ($p=0,302$) dan status tempat tinggal ($p=0,166$) dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa STIKes Graha Medika.
2	(Idhayanti, Fugianti, Chunaeni, et al., 2022)	HIPNOTERAPI DAN TEKNIK NAFAS DALAM EFEKTIF MENURUNKAN TINGKAT STRESS MAHASISWA BARU PADA MASA COVID-19	Jurnal 'Aisyiyah Medika	Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektifitas penurunan tingkat stress mahasiswa baru pada masa COVID-19 dengan menggunakan teknik hipnoterapi dan teknik nafas dalam	kuantitatif dengan metode kuasi eksperimen.	Hasil uji statistik diperoleh dari penelitian ini yaitu nilai $p=0,007$ maka dapat disimpulkan ada perbedaan tingkat stres mahasiswa baru sebelum dan sesudah penerapan teknik nafas dalam pada masa pandemic COVID-19
3	(Karo et al., 2022)	HUBUNGAN TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM DENGAN ANSIETAS MAHASISWA TINGKAT IV DALAM MENYUSUN SKRIPSI DI PRODI NERS STIKES SANTA	Jurnal Keperawatan Dirgahayu	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan teknik relaksasi nafas dalam dengan ansietas mahasiswa tingkat IV dalam menyusun skripsi di prodi Ners STIKes	non eksperimen dengan penelitian korelasional. Metode	Hasil penelitian diperoleh bahwa teknik relaksasi nafas dalam saat menyusun skripsi memiliki kategori baik

ELISABETH MEDAN			Santa Elisabeth Medan Tahun 2022			
4	(Sari & Kholifah, 2016)	PENGARUH TERAPI RELAKSASI NAPAS DALAM TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA MAHASISWA NERS DALAM MENGHADAPI UKNI DI STIKES KENDEDES MALANG	Journal of Chemical Information and Modeling	Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi napas dalam terhadap tingkat kecemasan mahasiswa Ners dalam menghadapi UKNI	Pre-Experimental dengan pendekatan one group pre-test-post test.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan pemberian terapi relaksasi napas dalam
5	(Verawaty & Widiastuti, 2020)	Pengaruh Teknik Relaksasi Napas dalam Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Semester II dalam Menghadapi Ujian Akhir Semester di Akademi Perawatan RS PGI Cikini Kessy	Jurnal Keperawatan Cikini	Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh Teknik Relaksasi Napas Dalam terhadap tingkat kecemasan mahasiswa semester II dalam menghadapi ujian akhir semester di Akademi Perawatan RS PGI Cikini	kuantitatif Pra experiment yaitu	Hasil analisis Independent Samples Test diperoleh tingkat signifikansi $p = 0,000 < 0,05$, yang berarti secara statistik Teknik Relaksasi Napas Dalam berpengaruh untuk menurunkan tingkat kecemasan mahasiswa dalam menghadapi ujian akhir semester.
5	(Zainiyah et al., 2018b)	Pengaruh Teknik Relaksasi Afirmasi terhadap Stres Mahasiswa yang Menempuh Skripsi di Program Studi	Pustaka Kesehatan	Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh teknik relaksasi afirmasi terhadap stres siswa yang	desain kuasi eksperiment dengan desain Pretest-Posttest	Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan terhadap stres sebelum dan setelah diberikan teknik relaksasi afirmasi dengan

		Ilmu Keperawatan Universitas Jember		menempuh skripsi di Fakultas Keperawatan Universitas Jember.		rata-rata 19,2 menjadi 10,87 (p= 0,001)
6	(Mardiati et al., 2018)	Faktor Eksternal Tingkat Stres Mahasiswa Keperawatan dalam Adaptasi Proses Pembelajaran Ike	The 7th University Research Colloquium 2018 STIKESP KU Muhammadiyah Surakarta	mengetahui faktor eksternal yang mempengaruhi tingkat stres mahasiswa S1 Keperawatan semester II dalam adaptasi proses pembelajaran	cross sectiona l	Tingkat stress Mahasiswa S1 Keperawatan semester II di Stikes Muhammadiyah Gombong menunjukkan bahwa 27 (43%) mahasiswa mengalami stress dan 36 (57%) mahasiswa normal. Di STIKes Muhammadiyah Gombong tingkat stress pada mahasiswa semester II S1 Keperawatan menunjukkan hasil bahwa 27 (43%) mahasiswa mengalami stress dan 36 (57%) mahasiswa normal

PEMBAHASAN

Stress merupakan suatu kondisi yang menyebabkan ketegangan dan dapat mempengaruhi pada fisik, mental dan perilaku yang bermula dari ketidak mampuan seseorang saat mengatasi tuntutan atau tekanan yang dirasakan (Zainiyah et al., 2018). Stress sering terjadi dan sulit untuk dihindari dalam kehidupan sehari-hari, stress merupakan salah satu respons dari tubuh yang tidak spesifik terhadap tuntutan apapun, baik positif maupun negatif (Ridner, 2004 dalam Musabiq & Karimah, 2018). Stress dapat terjadi pada setiap manusia yang akhirnya akan memberikan dampak yang negatif dalam kehidupan dan akan berakumulasi jika tidak ada solusi yang tepat. Ketidakmampuan untuk mengendalikan dan mengelola stress ini yang dapat menyebabkan akumulasi stress (Rasmun, 2004 dalam Mardiati et al., 2018).

Stress dibagi menjadi dua bagian, yaitu eustres (respon positif) dan distress (respon negatif). Pada Eustress akan menciptakan kekuatan positif yang dapat meningkatkan produktivitas dan mendukung seseorang agar dapat berkembang. Sedangkan distress akan mengakibatkan hilangnya nafsu makan, sakit kepala hilang keinginan untuk bersosialisasi, dan frustrasi. Tingkat distress yang tinggi pada mahasiswa akan mempengaruhi rasa cemas, adanya keinginan untuk bunuh diri, depresi, gaya hidup yang negatif, sulit tidur, sakit pada kepala, mudah tersinggung, sensitif dan perasaan tidak berdaya. (Musabiq & Karimah, 2018).

Stress umum terjadi pada lingkungan pendidikan atau Universitas, yang disebut sebagai stress akademik. Mahasiswa rentan mengalami stres akademik karena banyaknya tugas dan tuntutan kehidupan akademik bagi mahasiswa. Jumlah mahasiswa yang mengalami stress akademik selalu meningkat setiap semester (Ishmah Rosyidah et al., 2020). Beberapa hal yang dapat membuat mahasiswa stress akademik, yaitu banyaknya tugas, jadwal yang padat, Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) yang rendah, kesulitan saat mencari judul, mencari literatur, dan merasa cemas ketika akan bertemu dosen. Hal ini mengakibatkan mahasiswa mengalami gangguan psikologis, fisik, dan sosial (Zainiyah et al., 2018).

Selain stress karena akademik, mahasiswa juga dapat mengalami stress karena interpersonal, intrapersonal, dan lingkungan. Stres interpersonal terjadi ketika individu memiliki konflik dengan orang terdekat. Stres Intrapersonal muncul dari dalam diri, misalnya kesulitan ekonomi, gangguan kesehatan, dan perubahan kebiasaan tidur ataupun makan. Stress karena lingkungan dapat terjadi ketika individu tinggal di tempat yang kurang nyaman, dan tempat belajar yang kurang nyaman (Ross, Niebling, & Heckert, 2008 dalam Musabiq & Karimah, 2018). Masalah lain yang dialami oleh mahasiswa yaitu masalah dalam mengatur waktu untuk belajar serta kurangnya dukungan dari orang terdekat termasuk keluarga. Dukungan dari keluarga sangat penting karena saat sedang mengalami masalah, individu memerlukan dukungan dari orang yang dicintai untuk membantu dan memberi motivasi untuk kembali semangat serta kembali membangun kepercayaan diri (Hamzah & Rahmawati, 2020).

Pengobatan stress tidak hanya menggunakan pengobatan medis atau farmakologi saja, terapi relaksasi nafas dalam bersifat teraupetik dapat menyembuhkan (Verawaty & Widiastuti, 2020). Penggunaan teknik relaksasi nafas dalam tidak membutuhkan alat bantu apapun, tapi teknik ini membutuhkan tempat yang tenang dan nyaman (Syatoto, 2018). Relaksasi nafas dalam adalah pernafasan abdomen yang dilakukan dengan perlahan, nyaman, berirama, dan dilakukan dengan mata tertutup (Idhayanti, Fugianti, & Chunaeni, 2022).

Tujuan teknik relaksasi napas dalam yaitu untuk memelihara pertukaran gas didalam tubuh, meningkatkan ventilasi alveoli, meningkatkan efisiensi batuk, menghilangkan stress fisik ataupun stress emosional, mencegah atelektasi paru, dapat juga menyegarkan fisik dan pikiran mahasiswa setelah menjalani proses pembelajaran yang berkonsentrasi tinggi (Sari & Kholifah, 2016). Sejalan dengan penelitian Laili (2017) dalam (Karo et al., 2022) yang menyatakan bahwa teknik relaksasi napas dalam terbukti efektif untuk mengurangi stress fisik maupun emosional. Teknik relaksasi napas dalam merupakan salah satu bentuk asuhan keperawatan, perawat akan memandu atau membantu klien agar mampu untuk melakukan teknik napas dalam secara efektif sehingga ventilasi paru dan kapasitas vital akan meningkat (Rosyidi, 2013 dalam Verawaty & Widiastuti, 2020).

Dari 10 artikel yang telah kami lakukan Literature Review mendukung bahwa intervensi relaksasi tarik nafas dalam dapat menurunkan tingkat stress pada mahasiswa, hal tersebut disebabkan karena relaksasi dapat menurunkan ketegangan otot, menurunkan denyut nadi,

memberikan rasa tenang, dan dapat menurunkan kadar zat katekolamin karena sistem saraf simpatis terangsang. Katekolamin yaitu zat yang membuat tekanan darah dapat meningkat. Ketika aktivitas sistem saraf simpatis melemah karena efek dari relaksasi, maka produksi zat katekolamin menurun sehingga tekanan darah, denyut jantung frekuensi nafas akan menurun dan tingkat stress akan menurun (Febtrina & Malfasari, 2019 dalam Idhayanti, Fugianti, Chunaeni, et al., 2022).

Setelah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam selama kurang lebih 5 menit, mahasiswa merasa lebih tenang dan gejala yang timbul akibat stress menjadi berkurang (Sari & Kholifah, 2016). Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Elliya et al., 2021) yang menyatakan bahwa teknik relaksasi nafas dalam dapat menenangkan tubuh dan membuat tubuh melawan stres. Relaksasi nafas dalam memberikan ketenangan karena adanya hormon anti stres, yang akan membentuk respon emosional yang positif, dan membuat perasaan menjadi lebih rileks (Zainiyah et al., 2018).

Teknik relaksasi napas dalam sangat mudah dilakukan secara mandiri di rumah saat sedang stress, teknik ini dapat menciptakan perasaan nyaman dan menyenangkan (Karo et al., 2022). Sejalan dengan penelitian (Elliya et al., 2021) yang menyatakan bahwa teknik relaksasi nafas dalam dapat dilakukan dalam segala kondisi dan tidak memberikan efek samping apapun serta dapat mencegah terjadinya stress. Teknik relaksasi nafas dalam dilakukan dengan cara menarik nafas secara dalam dan menghembuskan nafas secara perlahan dan tubuh dilemaskan, kemudian berkonsentrasi hingga merasa nyaman, dan dapat bernafas seperti biasa, setelah itu kembali tarik nafas secara dalam dan hembuskan secara perlahan, lemaskan kedua kaki dan tangan, perut dan punggung, jika telah selesai kembali rileks dan bernapas dengan teratur (Anggraini, 2020). Relaksasi nafas dalam bermanfaat untuk menghilangkan rasa sakit, memberikan ketenangan, kenyamanan, dan mengurangi rasa cemas atau stress (Laili & Wartini, 2017).

SIMPULAN

Berdasarkan pada pembahasan diatas teknik pemberian relaksasi napas dalam dapat menurunkan tingkat stress pada mahasiswa. Teknik relaksasi napas dalam juga memberikan dampak positif bagi tubuh dan psikologis sehingga dapat menurunkan tingkat stress pada mahasiswa. Dari hasil penelitian (Hamzah & Hamzah, 2021) Teknik pemberian relaksasi napas dalam dapat berpengaruh pada penurunan akademik tingkat stress mahasiswa yang dipengaruhi oleh beban kuliah dan usia. Hasil ini didukung juga oleh penelitian (Idhayanti, Fugianti, Chunaeni, et al., 2022) pada penelitiannya didapatkan hasil dengan melakukan relaksasi nafas dalam bisa dapat menurunkan tingkat stress dengan efektif.

Berdasarkan hasil penelitian (Verawaty & Widiastuti, 2020) hasil didapatkan bahwa relaksasi nafas dalam dapat berpengaruh terhadap mahasiswa yang akan melaksanakan ujian akhir semester. Relaksasi napas dalam terbukti efektif menurunkan tingkat stress pada mahasiswa karena disebabkan karena relaksasi dapat menciptakan perasaan damai dan sejahtera menurunkan ketegangan otot, menurunkan nadi. Secara otomatis hal ini akan menurunkan kadar zat katekolamin untuk merangsang sistem saraf simpatis. Katekolamin yaitu zat yang bisa meningkatnya tekanan darah. Produksi zat katekolamin akan berkurang ketika sistem saraf simpatis menurun karena adanya efek relaksasi, sehingga berdampak pada penurunan stress yang disebabkan oleh tekanan darah, denyut jantung, frekuensi nafas menurun.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2017). *THE DESCRIPTION OF STRES LEVELS IN COLLEGE STUDENT*. 5(5).
- Anggraini, Y. (2020). DALAM TERHADAP TEKANAN DARAH PADA. *Jurnal JKFT: Universitas Muhammadiyah Tangerang*, 5(1), 41–47.
- Dewi, C. F. (2016). Penyebab Stres Pada Mahasiswa Keperawatan Stikes St. Paulus Ruteng. *Jurnal Wawasan Kesehatan*, 1(1), 50–59.
- Elliya, R., Sari, Y., & Chrisanto, E. Y. (2021). Keefektifan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Stres Pada Lansia Di Uptd Pelayanan Sosial Lanjut Usia Tresna Werdha Natar Lampung Selatan. *Malahayati Nursing Journal*, 3(1), 50–60. <https://doi.org/10.33024/manuju.v3i1.1624>
- Hamzah, B., & Hamzah, R. (2021). FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN TINGKAT STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA STIKES GRAHA MEDIKA. *Indonesian Journal for Health Sciences*, VIII(2), 14–22.
- Hamzah, B., & Rahmawati, H. (2020). FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN TINGKAT STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA STIKES GRAHA MEDIKA. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 4(2), 59–67. <https://doi.org/10.24269/IJHS.V4I2.2641>
- Hulu, F. W. (2019). *Relaksasi Napas Dalam : Jurnal Refleksi. Sutinah*, 2019–2021.
- Idhayanti, R. I., Fugianti, A., & Chunaeni, S. (2022). HIPNOTERAPI DAN TEKNIK NAFAS DALAM EFEKTIF MENURUNKAN TINGKAT STRESS MAHASISWA BARU PADA MASA COVID-19. *Jurnal 'Aisyiyah Medika*, 7(2). <https://doi.org/10.36729/JAM.V7I2.853>
- Idhayanti, R. I., Fugianti, A., Chunaeni, S., Studi, P., Magelang, K., & Semarang, P. K. (2022). HIPNOTERAPI DAN TEKNIK NAFAS DALAM EFEKTIF MENURUNKAN TINGKAT STRESS MAHASISWA BARU PADA MASA COVID-19 DOI : <https://doi.org/10.36729/Jurnal 'Aisyiyah Medika> PENDAHULUAN Stress menjadi masalah utama pada masa pandemi . Angka kejadian COVID-19 menurut dat. *Jurnal 'Aisyiyah Medika*, 7, 57–69.
- Ishmah Rosyidah, Andi Rizal Efendi, Muh. Amri Arfah, Putri Amalia Jasman, & Nur Pratami. (2020). Gambaran Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Keperawatan Unhas. *Abdi*, 2(1), 33–39. <https://core.ac.uk/display/287297367?msclkid=547abde7a93211ec9abc57c66c7fa12a>
- Jaya, P. R. (2020). Penerapan Teknik Relaksasi Disela Pengerjaan Tugas Oleh Mahasiswa Di Masa Covid-19. *Jurnal Edukasi*, 1(1), 1–8.
- Karo, M. B., Barus, M., Perangin-angin, I. H., & Tarigan, R. B. (2022). Hubungan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Dengan Ansietas Mahasiswa Tingkat Iv Dalam Menyusun Skripsi Di Prodi Ners Stikes Santa Elisabeth Medan Tahun 2022. *Jurnal Keperawatan Dirgahayu (JKD)*, 4(2), 32–37. <https://doi.org/10.52841/jkd.v4i2.247>
- Laili, F., & Wartini, E. (2017). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Kecemasan Dalam Menghadapi Persalinan pada Ibu Hamil. *Jurnal Kebidanan*, 3(3), 152–156.
- Mardiati, I., Hidayatullah, F., & Aminoto, C. (2018). Faktor Eksternal Tingkat Stres Mahasiswa Keperawatan dalam Adaptasi Proses Pembelajaran. *The 7th University Research Colloquium 2018 STIKESPKU Muhammadiyah Surakarta*, 173–179.
- Musabiq, S. A., & Karimah, I. (2018). Gambaran Stress dan Dampaknya Pada Mahasiswa. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 20(2), 75–83. <https://doi.org/10.26486/PSIKOLOGI.V20I2.240>
- Rasyidin, M. U. (2022). Penerapan Teknik Relaksasi untuk Menangani Kecemasan dalam Menghadapi Ujian pada Siswa. *Universitas Negeri Surabaya*, 12, 865–877.
- Sari, E. K., & Kholifah, S. (2016). Pengaruh Terapi Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Ners Dalam Menghadapi Ukn Di Stikes Kendedes Malang. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Suryono, Triyono, & Handriani, D. M. (2016). Keefektifan Teknik Relaksasi untuk Menurunkan Stres Akademik Siswa SMA. *Jurnal Pendidikan Humaniora*, 4(2), 115–120.
- Syatoto, I. A. F. (2018). Pengaruh Teknik Relaksasi Deep Breathing Terhadap Penurunan

- Kecemasan Akademik Siswa Kelas XI. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 4(8), 435–448.
- Verawaty, K., & Widiastuti, 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>
- Wardana, M. S., & Dinata, I. M. K. (2016). TINGKAT STRES SISWA MENJELANG UJIAN AKHIR SEMESTER DI SMAN 4 DENPASAR Program Studi Pendidikan Dokter Bagian Fisiologi Fakultas Kedokteran Universitas Udayana ABSTRAK Stres merupakan respon psikologis terhadap berbagai stressor yang dapat terjadi pada set. *E-JURNAL MEDIKA*, 5(9), 1–4.
- Zainiyah, R., Dewi, E. I., & Wantiyah. (2018a). Pengaruh Teknik Relaksasi Afirmasi terhadap Stres Mahasiswa yang Menempuh Skripsi di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember (Effect of Affirmation Relaxation Technique on Stress of Students Taking a Final Project in School of Nursing, Universit. *Pustaka Kesehatan*, 6(2), 319–322. <https://jurnal.unej.ac.id/index.php/JPK/article/view/7781>
- Zainiyah, R., Dewi, E. I., & Wantiyah, W. (2018b). Pengaruh Teknik Relaksasi Afirmasi terhadap Stres Mahasiswa yang Menempuh Skripsi di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember. *Pustaka Kesehatan*, 6(2), 319. <https://doi.org/10.19184/pk.v6i2.7781>