



PENGARUH TERAPI RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP TINGKAT KECEMASAN MAHASISWA SARJANA KEPERAWATAN DALAM MENYUSUN TUGAS AKHIR DI UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA

Novi Nurmawati¹, Norman Wijaya Gati²

^{1,2}Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Surakarta

*Email:¹novinurmawati22@gmail.com

ABSTRAK

Mahasiswa banyak mengalami peristiwa yang menimbulkan kecemasan, misalnya dalam penyusunan tugas akhir. Salah satu bentuk pengobatan non farmakologis yang dapat menurunkan kecemasan serta meningkatkan penyesuaian diri dan penerimaan diri adalah dengan terapi teknik relaksasi nafas dalam Tujuan : Mengetahui pengaruh terapi relaksasi nafas dalam terhadap tingkat kecemasan mahasiswa sarjana keperawatan dalam menyusun tugas akhir di Universitas 'Aisyiyah Surakarta Metode : Jenis penelitian adalah kuantitatif Desain penelitian yaitu *quasi experiment* dengan rancangan *pretest and posttest* dengan sampel 58 responden. Menggunakan kuesioner HARS Hasil : Hasil penelitian menunjukkan tingkat kecemasan mahasiswa Sarjana Keperawatan tingkat akhir di Universitas 'Aisyiyah Surakarta sebelum diberikan terapi relaksasi nafas dalam mayoritas pada kategori kecemasan ringan yaitu sebanyak 25 responden atau sebesar 43,1 %. Sesudah diberikan terapi Relaksasi Nafas Dalam mayoritas pada kategori kecemasan ringan yaitu sebanyak 45 responden atau sebesar 77,6 %. Hasil Uji Wilcoxon p value 0,000 p<0,05. Kesimpulan: Ada pengaruh terapi relaksasi nafas dalam terhadap tingkat kecemasan mahasiswa sarjana keperawatan dalam menyusun tugas akhir di Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Kata Kunci: *Kecemasan, Mahasiswa, Nafas Dalam, Relaksasi*

ABSTRACT

Many students experience events that cause anxiety, for example in preparing their final project. One form of non-pharmacological treatment that can reduce anxiety and increase self-adjustment and self-acceptance is deep breathing relaxation technique therapy Objective : Knowing the effect of deep breathing relaxation therapy on the anxiety level of undergraduate nursing students in preparing their final project at 'Aisyiyah University, Surakarta Methods : This type of research is quantitative. The design of this research is a quasi-experimental design with a pretest and posttest with a sample of 58 respondents. Using the HARS questionnaire Results : The results showed that the anxiety level of Bachelor of Nursing students at the final level of 'Aisyiyah University, Surakarta before being given Deep Breath Relaxation therapy was the majority in the mild anxiety category, namely 25 respondents or 43.1%. After being

given Deep Breath Relaxation therapy, the majority were in the mild anxiety category, namely 45 respondents or 77.6%. Wilcoxon test results p value 0.000 $p < 0.05$. Conclusion : There is an effect of deep breathing relaxation therapy on the anxiety level of undergraduate nursing students in preparing their final project at 'Aisyiyah University, Surakarta.

Keyword: Anxiety, Deep Breath, Relaxation, Student

PENDAHULUAN

Mahasiswa banyak mengalami peristiwa yang mungkin menimbulkan kecemasan, misalnya dalam penyusunan tugas akhir. Banyak mahasiswa tingkat akhir yang mengalami kesulitan bagaimana harus menulis tulisan ilmiahnya dalam bentuk skripsi atau tesis. Kesulitan yang seringkali dihadapi, diantaranya menemukan dan merumuskan masalah, mencari judul yang efektif, sistematika proposal, sistematika skripsi, kesulitan mencari literatur, bahan bacaan, kesulitan dengan standar tata tulis ilmiah, serta dana dan waktu yang terbatas. Sarjana keperawatan merupakan salah satu program pendidikan yang banyak diminati karena berkaitan dengan pelayanan kesehatan (Kusuma et al., 2021).

Data dari *World Health Organization* (WHO) menunjukkan hingga 450 juta orang di seluruh dunia mengalami gangguan kesehatan yang disebabkan oleh kecemasan. Jumlah dewasa muda adalah 150 juta orang dan 57% dari seluruh penduduk menderita kecemasan kerja saat belajar. Prevalensi kecemasan di Asia adalah 65 juta dewasa muda yang mengalami masalah kecemasan selama studi sarjana mereka, didominasi oleh mahasiswa tingkat akhir (Indriyati et al., 2022). Berdasarkan data Riskesdas (2018) menunjukkan prevalensi gangguan kecemasan pada remaja di Jawa Tengah sebesar 7,71%, dibandingkan tahun 2013 sebesar 4,7%, dan hasilnya tercatat meningkat sekitar 3,01%. Prevalensi gangguan mental emosional (kecemasan dan depresi) pada usia di atas 15 tahun adalah 5,51% menurut Kabupaten/Kota Surakarta. Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan adanya penatalaksanaan untuk mengatasi kecemasan dengan memberikan intervensi farmakologis atau non farmakologis (Gerliandi et al., 2021). Perawatan obat membutuhkan waktu cepat untuk mengatasi rasa takut, tetapi membutuhkan banyak uang. Terapi obat juga dapat menimbulkan efek samping pada tubuh (Ananda dan Tahiruddin, 2020). Sementara itu, pengobatan nonmedis memiliki keuntungan lebih murah, sederhana, efektif dan tanpa efek samping yang berbahaya. Salah satu bentuk pengobatan non farmakologis yang dapat menurunkan kecemasan serta meningkatkan penyesuaian diri dan penerimaan diri adalah dengan terapi teknik relaksasi nafas dalam (Verawaty & Widiastuti, 2020).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif yaitu dengan pengolahan data yang secara statistik dengan cara membandingkan atau mencari perbedaan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Desain penelitian ini yaitu *quasi experiment* dengan rancangan *pretest and posttest*. Lokasi dalam penelitian ini adalah di Universitas 'Aisyiyah Surakarta, dilaksanakan pada bulan Maret-Juni 2023. Dengan jumlah populasi sebesar 108 orang dengan sampel sebesar 58 orang. Untuk mengetahui karakteristik responden jenis kelamin dan usia, penelitian ini menggunakan instrumen berupa lembar observasi atau checklist tentang karakteristik demografi responden dan kuesioner *Halminton Anxiety Rating Scale* (HARS).

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui Pengaruh Terapi Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Sarjana Keperawatan Dalam Menyusun Tugas Akhir di Universitas 'Aisyiyah Surakarta untuk hasil ini ditampilkan dalam bentuk analisis univariat dan bivariat, hasil penelitiannya sebagai berikut:

Tabel 1. Karakteristik Responden di Lokasi Penelitian

Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
Usia		
21 Tahun	27	46.6
22 Tahun	25	43.1
23 Tahun	6	10.3
Jenis Kelamin		
Laki laki	2	3.4
Perempuan	56	96.6

Sumber: Data Primer, 2023

Tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas usia adalah usia 21 tahun sebanyak 27 responden atau sebesar 46,6%. mayoritas responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 56 responden atau sebesar 96,6%.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Sarjana Keperawatan Dalam Menyusun Tugas Akhir Di Universitas 'Aisyiyah Surakarta Sebelum Dilakukan Terapi Relaksasi Nafas Dalam Pada Bulan Juni Tahun 2023.

No	Kategori	Frekuensi	Presentase
1.	Tidak Ada Kecemasan	0	0.0
2.	Kecemasan Ringan	25	43.1
3.	Kecemasan Sedang	23	39.7
4.	Kecemasan Berat	10	17.2
5.	Kecemasan Sangat Berat	0	0.0
	Total	58	100.0

Sumber: Data Primer, 2023

Tabel 2 menunjukkan bahwa kategori kecemasan pada responden sebelum diberi intervensi relaksasi nafas dalam mayoritas adalah kategori kecemasan ringan yaitu sebanyak 25 responden atau sebesar 43,1%.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Sarjana Keperawatan Dalam Menyusun Tugas Akhir Di Universitas 'Aisyiyah Surakarta Sesudah Dilakukan Terapi Relaksasi Nafas Dalam Pada Bulan Juni Tahun 2023.

No	Kategori	Frekuensi	Presentase
1.	Tidak Ada Kecemasan	13	22.4
2.	Kecemasan Ringan	45	77.6
3.	Kecemasan Sedang	0	0.0
4.	Kecemasan Berat	0	0.0

5.	Kecemasan Sangat Berat	0	0.0
Total		58	100.0

Sumber: Data Primer, 2023

Tabel 3 menunjukkan bahwa kategori kecemasan pada responden setelah diberi intervensi relaksasi nafas dalam didominasi lebih dari separuh responden dengan kecemasan ringan sebanyak 45 responden atau sebesar 77,6 %.

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas Data

Variabel	N	Uji <i>lilliefors</i> <i>P Value</i>	Keterangan
Pre-Test	58	0,000	Tidak Normal
Post-Test	58	0,000	Tidak Normal

Sumber: Data Primer, 2023

Tabel 4 menunjukkan bahwa hasil uji *lilliefors* sebelum dan sesudah dilakukan intervensi diperoleh nilai *p-value* < 0,05 sehingga data yang didapatkan berdistribusi tidak normal, sehingga uji hipotesis yang dilakukan adalah uji non parametrik dengan Wilcoxon.

Tabel 5. Uji Statistik pengaruh terapi relaksasi nafas dalam terhadap tingkat kecemasan mahasiswa sarjana keperawatan dalam menyusun tugas akhir di Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Data	N	Mean	T hitung	P value
Kecemasan Mahasiswa <i>Pre Test</i>	58	22,31	1035.00	0,000
Kecemasan Mahasiswa <i>Post Test</i>	58	15,22		

Sumber: Data Primer, 2023

Tabel 4 menunjukkan bahwa diketahui hasil uji *wilcoxon* dengan software SPSS 26 dan menghasilkan *p-value* sebesar $0,000 < 0,05$ menunjukkan bahwa ada perbedaan yang bermakna antara kecemasan responden sebelum dan sesudah diberi intervensi relaksasi nafas dalam.

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Hasil distribusi frekuensi menunjukkan bahwa mayoritas responden didominasi usia 21 tahun sejumlah 27 orang atau sebesar 46,6%. Pada penelitian ini responden berusia 21 – 23 tahun, sampel pada penelitian ini adalah mahasiswa semester akhir yang sedang menyusun tugas akhir. Kecemasan dapat dipengaruhi oleh tingkat kematangan dari individu. Umur menunjukkan ukuran waktu pertumbuhan dan perkembangan seorang individu. Kematangan dalam proses berpikir pada individu yang berumur dewasa lebih memungkinkannya untuk menggunakan mekanisme koping yang baik (Sari, 2021). Hal ini mungkin disebabkan karena pada masa remaja akhir, individu akan lebih mudah mengalami kecemasan dibandingkan dengan kelompok usia di atasnya karena usia remaja memiliki mekanisme koping maladaptif dalam menghadapi kondisi-kondisi yang tidak terduga. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Susanti (2022) berdasarkan hasil analisis data pada tabel 2 menggunakan Uji

Chi-Square yang dilakukan di RT.04 RW.02 menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang mengalami kecemasan berada pada kelompok usia 17-25 tahun sejumlah 18 responden. Dimana 7 responden diantaranya mengalami kecemasan ringan sebanyak 7 responden (38,9%) dan 2 responden (11,1%) diantaranya mengalami kecemasan panik. Nilai $p=0,020$ atau $p < 0,05$ yang menandakan bahwa terdapat hubungan antara usia dengan tingkat kecemasan.

Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Hasil distribusi frekuensi menunjukkan bahwa mayoritas responden didominasi oleh kategori jenis kelamin perempuan sejumlah 56 orang atau sebesar 96,6%. Pada penelitian ini jumlah responden dominan berjenis kelamin perempuan dikarenakan di Universitas 'Aisyiyah Surakarta didominasi oleh mahasiswi. Menurut Sri Redjeki, dkk (2019), yang berkaitan dengan kecemasan wanita lebih rentan dibandingkan dengan laki – laki, karena laki –laki lebih aktif dan eksploratif dalam merespon kecemasannya, sedangkan wanita lebih sensitif dan memilih memendam semua perasaannya dan lebih memilih untuk menangis. Hal itu terjadi karena seorang wanita terlalu peka dengan emosinya sehingga dapat menyebabkan sebuah kecemasan. Kecemasan lebih banyak terjadi pada perempuan daripada laki-laki dikarenakan perempuan cenderung lebih peka dan menunjukkan akan kekhawatirannya. Dan terkadang membuat perempuan meyakini bahwa kekhawatirannya berlebihan sehingga membuat perempuan cenderung lebih mudah untuk mengalami kecemasan (Tola'ba, 2022).

Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa Sarjana Keperawatan Dalam Menyusun Tugas Akhir di Universitas 'Aisyiyah Surakarta sebelum dilakukan Terapi Relaksasi Nafas Dalam

Hasil distribusi frekuensi menunjukkan bahwa tingkat kecemasan pada mahasiswa sarjana keperawatan dalam menyusun tugas akhir di Universitas 'Aisyiyah Surakarta mayoritas responden mengalami tingkat kecemasan ringan sejumlah 25 orang atau sebesar 43,1%, kategori minoritas dalam penelitian ini adalah kategori berat sebanyak 10 orang atau sebesar 17,2%. Hal ini tidak sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Laili, 2018) diketahui lebih dari setengah (56.2%) responden berada pada tingkat kecemasan berat dan tidak didapatkan kategori tidak ada kecemasan. Pada penelitian ini didominasi oleh responden dengan kategori ringan, peneliti berasumsi perbedaan ini dipengaruhi oleh kepribadian masing masing individu. Orang dengan kepribadian mudah cemas lebih rentan (*vulnerable*) untuk menderita gangguan cemas. atau dengan kata lain orang dengan kepribadian pencemas resiko untuk menderita gangguan cemas lebih besar dari orang yang tidak kepribadian pencemas (Nur'ainingsih, 2023).

Kecemasan akademik adalah hasil dari proses biokimia dalam tubuh dan otak yang meningkatkan dan membutuhkan perhatian. Perubahan terjadi dalam respon terhadap situasi akademik, seperti menyelesaikan tugas-tugas di kampus, diskusi di kelas, ketika ujian atau dalam penelitian ini khususnya adalah tekanan dalam menyusun tugas akhir. Peneliti berasumsi bahwa pada penelitian ini mayoritas kecemasan dengan kategori ringan sebelum diberikan intervensi disebabkan salah satunya oleh faktor religiusitas pada mahasiswa, dikarenakan di Universitas 'Aisyiyah Surakarta terdapat nilai khusus berupa al islam, kemuhammadiyah dan kegiatan keagamaan lainnya sehingga berdampak pada tingginya nilai religiusitas pada mahasiswa sejalan dengan hasil penelitian oleh Andika (2020) yang menyebutkan bahwa semakin tinggi religiusitas seseorang maka semakin rendah kecemasan seseorang dengan hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden memiliki tingkat religiusitas tinggi sebanyak 71 orang (84,5%) dan tingkat kecemasan ringan sebanyak 34 orang (40,5%). Hasil uji analisis statistik menggunakan Somer's D diketahui p value 0,001 dan berdasarkan signifikansi α 0,05, artinya terdapat hubungan yang signifikan antara

tingkat religiusitas dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa STIKES Al-Irsyad Al-Islamiyyah Cilacap di masa pandemik COVID-19 tahun 2020, dengan nilai ke eratan sedang-0,534.

Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa Sarjana Keperawatan Dalam Menyusun Tugas Akhir di Universitas ‘Aisyiyah Surakarta sesudah dilakukan Terapi Relaksasi Nafas Dalam.

Hasil distribusi frekuensi menunjukkan bahwa tingkat kecemasan pada mahasiswa sarjana keperawatan dalam menyusun tugas akhir di Universitas ‘Aisyiyah Surakarta mayoritas responden mengalami tingkat kecemasan ringan sejumlah 45 orang atau sebesar 77,6%, setelah diberi intervensi relaksasi nafas dalam kategori tidak ada kecemasan pada penelitian ini berjumlah 13 orang atau sebesar 22,4%. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Sari, 2018) dengan hasil penelitian diketahui dari 30 responden menunjukkan bahwa tingkat kecemasan mahasiswa Ners dalam menghadapi UKNI setelah dilakukan terapi relaksasi napas dalam di STIKes Kenedes Malang seluruhnya yaitu 30 orang (100%) responden dalam kategori tidak mengalami kecemasan.

Setelah dilakukan terapi relaksasi nafas dalam terhadap mahasiswa yang menyusun tugas akhir mayoritas kategori kecemasan didominasi kecemasan ringan. Hal ini disebabkan mereka mengaku mengulangnya secara mandiri saat terjadi gejala kecemasan, dari hasil wawancara mahasiswa mengaku merasakan perubahan. Responden merasakan lebih tenang saat memiliki *deadline* tugas akhir dan mayoritas yang dirasakan responden walau banyaknya tekanan dan *deadline* tugas akhir, namun dalam jawaban kuesioner kondisinya tidak pernah merasa takut tanpa alasan atau marah dengan mudah atau merasa panik. Tangan dan kaki tidak terasa gemetar, atau mati rasa dan kesemutan pada jari tangan dan kaki. Wajah tidak lagi terasa panas dan memerah bahkan dalam jangka waktu tertentu responden tidak lagi mengalami mimpi buruk sebagaimana yang telah dialami sebagian mahasiswa pada waktu sebelum melakukan terapi relaksasi ini. Pada penelitian yang peneliti lakukan setelah diberi intervensi terapi relaksasi nafas dalam sudah tidak terdapat kategori kecemasan sedang maupun berat, kategori kecemasan ringan masih menjadi mayoritas disebabkan oleh beberapa responden tidak mengulangi intervensi terapi relaksasi nafas dalam secara mandiri serta masih terdapat responden yang melakukan kesalahan dalam melakukan langkah-langkah terapi relaksasi nafas dalam. Kemudian juga dapat dipengaruhi oleh masalah pribadi yang dimiliki seseorang menurut (Dafnaz, 2020) kecemasan bersumber dari Peristiwa - peristiwa yang bersifat pribadi seperti perkawinan, perceraian, masalah di tempat kerja, kematian orang yang dicintai, masalah pendidikan/prestasi dan yang lainnya menyebabkan terjadinya tekanan sosial. Tekanan sosial tersebut dapat menimbulkan stres yang cukup kuat untuk memicu kecemasan.

Pengaruh Terapi Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Sarjana Keperawatan Dalam Menyusun Tugas akhir di Universitas ‘Aisyiyah Surakarta Sebelum dan Sesudah diberikan Terapi Relaksasi Nafas Dalam.

Berdasarkan uji bivariat *wilcoxon* dengan bantuan *software* SPSS versi 26 menghasilkan *p-value* sebesar $0,000 < 0,05$ dapat diinterpretasikan signifikan yang menunjukkan bahwa ada perbedaan yang bermakna antara kecemasan mahasiswa sebelum dan sesudah diberi intervensi relaksasi nafas dalam, sebelum diberi intervensi rata rata skor pretest sebesar 22,31 setelah diberi intervensi menjadi 15,22. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Laili, 2018) hasil menunjukkan nilai $p=0.03$ ($p<0.05$) yang berarti bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima yaitu ada pengaruh pemberian Teknik Relaksasi Nafas Dalam terhadap tingkat kecemasan dalam menghadapi persalinan pada ibu hamil. Hal ini juga diperkuat oleh penelitian (Silviani, 2019) Hasil penelitian menunjukkan 33 siswi (68,8%) mengalami nyeri disminorea

sedang sebelum dilakukan teknik relaksasi nafas, 19 siswi (39,6%) tidak mengalami nyeri disminorea sesudah dilakukan teknik relaksasi nafas, dan ada pengaruh yang signifikan antara teknik relaksasi nafas dengan disminorea di SMA Negeri Purwodadi Kabupaten Musi Rawas Sumatera Selatan. Dalam penelitian ini setelah dilakukan intervensi terapi relaksasi nafas dalam mahasiswa hanya merasakan kecemasan ringan dengan gejala peningkatan denyut nadi namun hal ini tidak berdampak besar terhadap akademik mahasiswa.

Kecemasan sebagai perasaan subjektif mengenai ketegangan mental yang menggelisahkan sebagai reaksi umum dari ketidak mampuan mengatasi suatu masalah atau tidak ada rasa aman. Kecemasan dirasakan oleh mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi pada saat menjelang tugas akhir, serta ketika proses dalam mengerjakan tugas akhir hingga memaparkan hasil penelitian kepada pembimbing dan penguji. Kecemasan pada mahasiswa meningkat dengan adanya kekhawatiran tidak dapat menyelesaikan tugas akhir, kekhawatiran mahasiswa terbesar adalah mundur wisuda hal inilah yang kerap terjadi pada mahasiswa sekarang. Menurut (Lestari, 2021) Kecemasan pada mahasiswa akan berpengaruh secara negatif karena mahasiswa mengalami kecemasan dan tekanan psikologi, penurunan perhatian dan konsentrasi sehingga mendapatkan hasil belajar yang kurang baik. Kecemasan yang tinggi dapat juga menimbulkan gangguan fungsi sosial individu misalnya perasaan cemas yang melanda mahasiswa membuat mahasiswa tersebut kurang dapat mengaktualisasikan potensi dirinya dalam keadaan seperti ini membutuhkan adanya dukungan sosial dari berbagai pihak misalnya orang tua. Pengetahuan mengenai kecemasan mahasiswa penting untuk dipahami agar tidak terjadi dampak negatif yang tidak diinginkan dan mahasiswa dapat menyelesaikan penyusunan skripsi dan tuntutan sesuai dengan kriteria yang ditetapkan lembaga pendidikan.

Coping *anxiety* yang dapat dilakukan menasar pada komponen yang terganggu akibat kecemasan itu sendiri. Pertama, komponen fisik ; *control breathing, progressive muscle relaxation, dan reduce caffeine intake*. Kedua, komponen pikiran dan emosi; *challenging anxious thoughts, controlled worry period, dan problem solving*. Ketiga, komponen perilaku ; *managing avoidance*. Teknik coping *anxiety* ini dapat dilakukan guna mengurangi gejala-gejala yang muncul di tiap komponen kecemasan. Sebuah metode atau teknik coping seperti dijelaskan diatas dapat digolongkan sebagai coping yang adaptif (Nahri, 2021). Coping adaptif ini dapat memberikan pengaruh positif kepada individunya, yakni mampu meningkatkan fungsi individunya. Misalnya, meningkatkan kemampuan memecahkan masalah, meregulasi emosi yang dirasa, mengekspresikan emosi, berpikir lebih positif, dan menerima diri sendiri (Mukminina, 2020). Sedangkan coping yang maladaptif biasanya memberikan pengaruh sebaliknya. Pergi atau menghindari situasi atau kejadian yang menjadi sumber kecemasan sebagai coping yang diambil secara terus menerus dapat memperburuk kecemasan itu sendiri (Lestari, 2022).

SIMPULAN DAN SARAN

Ada pengaruh sebelum dan sesudah dilakukan terapi relaksasi nafas dalam terhadap tingkat kecemasan mahasiswa sarjana keperawatan dalam menyusun tugas akhir di Universitas 'Aisyiyah Surakarta yang ditunjukkan dengan hasil uji *p-value* sebesar $0,000 < 0,05$. Bagi mahasiswa diharapkan dapat menjadi literasi tentang kecemasan. Serta diharapkan mahasiswa dapat menerapkan penatalaksanaan kecemasan berupa relaksasi nafas dalam untuk dapat membantu mengurangi kecemasan serta bagi universitas diharapkan memberikan perhatian lebih pada mahasiswa tentang masalah kecemasan serta universitas dapat mengadakan sosialisasi mengenai cara mencegah maupun penatalaksanaan kecemasan.

DAFTAR PUSTAKA

- Afryan, M., Saputra, O., & Lisiswanti, R. (2019). Hubungan tingkat stres terhadap motivasi mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. *Jurnal Agromedicine*, 6(1), 63-67.
- Akbar, R. R., Anissa, M., Hariyani, I. P., & Rafli, R. (2022). Edukasi Masyarakat Mengenai Gejala Cemas. *Dinamisia: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(4), 876-881.
- Ananda, S. H., & Tahiruddin, T. (2020). Efektivitas Terapi Air terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, 4(01), 13-17.
- Andika, R., 2020. Hubungan Tingkat Religiusitas Dengan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad*, 13(2), pp.131-144.
- Andre Setya Aji, A.N.D.R.E, 2021. *Pengaruh Virtual Reality Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Dalam Menghadapi Tugas Akhir Di Masa Pandemi Covid-19* (Doctoral dissertation, Universitas Kusuma Husada Surakarta).
- Aningsih, F., Sudiwati, N. L. P. E., & Dewi, N. (2018). Pengaruh pemberian teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan intensitas nyeri haid (dismenore) pada mahasiswi di asrama Sanggau Landungsari Malang. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 3(1).
- Arham, A. B. (2020). Efektivitas *spiritual emotional freedom technique* (seft) menggunakan media videoconference untuk menurunkan kecemasan pada petugas kesehatan di puskesmas bulak banteng dalam menghadapi virus covid-19 (Doctoral dissertation, Univesitas 17 Agustus 1945 Surabaya).
- Assingkily, M. S. (2021). *Metode Penelitian Pendidikan (Panduan Menulis Artikel Ilmiah dan Tugas Akhir)*. Penerbit K-Media.
- Atkinson, Rita L., Richard C. Atkinson & Ernest L. Hilgard. (1983). Pengantar Psikologi (Terjemahan Nurdjannah Taufiq). Jakarta: Erlangga.
- Bella, M. M., & Ratna, L. W. (2018). Perilaku malas belajar mahasiswa di lingkungan kampus Universitas Trunojoyo Madura. *Competence: Journal of Management Studies*, 12(2).
- Cahyani, Y. E., & Akmal, S. Z. (2017). Peranan spiritualitas terhadap resiliensi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi*, 2(1), 32-41.
- Chrisnawati, G. and Aldino, T., 2019. Aplikasi pengukuran tingkat kecemasan berdasarkan skala hars berbasis android. *Jurnal teknik komputer*, 5(2), pp.277-282.
- Dafnaz, H.K. and Effendy, E., 2020. Hubungan kesepian dengan masalah psikologis dan gejala gangguan somatis pada remaja. *SCRIPTA SCORE Scientific Medical Journal*, 2(1), pp.6-13.
- Darwane, I. W., & Manurung, I. (2016). Hubungan Stres dengan Kenaikan Tekanan Darah Pasien Rawat Jalan. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 8(2), 95-100.
- Gerliandi, G. B., Pratiwi, R. D. N., & Agustina, H. S. (2021). Intervensi Non Farmakologis Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan BSI*, 9(2), 234-245.
- Habibullah, M., Hastiana, Y., & Hidayat, S. (2019). Kecemasan Mahasiswa Dalam Menghadapi Seminar Hasil Skripsi Di Lingkungan Fkip Universitas Muhammadiyah Palembang. *BIOEDUKASI (Jurnal Pendidikan Biologi)*, 10(1), 36-44.
- Hafizhuddin, M. I. (2019). *Hubungan antara self disclosure melalui status wa dan kualitas hidup pada mahasiswa di universitas muhammadiyah surabaya* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surabaya).
- Hastuti, D., 2017. *Kesiapan Kerja dan Konsep Diri terhadap Kecemasan Menghadapi*

- Wawancara Kerja pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga Ditinjau dari Jenis Kelamin dan Usia* (Doctoral dissertation, Program Studi Psikologi FPSI-UKSW).
- Hawari, D. (2016). *Manajemen Stres Cemas dan Depresi*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Indarwati, T., Irawati, T., & Rimawati, E. (2019). Penggunaan Metode Linear Regression Untuk Prediksi Penjualan Smartphone. *Jurnal Teknologi Informasi dan Komunikasi (TIKOMSiN)*, 6(2).
- Indriyati, I., Suwarni, A., & Narsanto, D. (2022). Efektifitas *Thought Stopping* Terhadap Kecemasan Perawat Di Ruang Isolasi Covid-19. *Jurnal Ilmu Keperawatan Indonesia (JIKI)*, 15(1).
- Ismoyowati, T., Wahyuni. (2021). Tingkat Kecemasan Perawat Terhadap Penularan Covid 19 dan Tingkat Kenyamanan Perawat dalam Penggunaan Alat Pelindung Diri Selama Merawat Pasien dengan Covid-19. *Jurnal Penelitian Kesehatan* 12(3): 346-347.
- Jannah, N. Z. F. (2021). *Hubungan metakognitif dan efikasi diri terhadap hasil belajar peserta didik pada materi sistem pencernaan (Studi Korelasional di Kelas XII MIPA SMAN 4 Tasikmalaya Tahun Ajaran 2021/2022)* (Doctoral dissertation, Universitas Siliwangi).
- Kemendes RI, 2018, Hasil Utama RISKESDAS 2018, Kemendes RI: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Kemendes RI, 2018, Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2017.
- Kemendes RI, 2019, Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2018.
- Kemendes, R.I. (2018) Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) (2018). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018. http://www.depkes.go.id/resources/download/infoterkini/materi_rakorpop_2018/Hasil%20Riskesdas%202018.pdf
- Kurniawati, E. (2019). *Efektivitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam Dan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Dengan General Anestesi Di Rsu Pku Muhammadiyah Bantul* (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta).
- Kusuma, M. D. S., Nuryanto, I. K., & Sutrisna, I. P. G. (2021). Tingkat Gejala Depresi Pada Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Di Institut Teknologi Dan Kesehatan (Itekes) Bali. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 5(1), 29-34.
- Kusumawardhani, R.D., 2017. *Analisis Pengaruh Faktor Lingkungan Terhadap Perkembangan Psikologis Tokoh Sébastien Dalam Film Belle Et Sébastien* (Doctoral dissertation, Universitas Brawijaya).
- Lestari, R., Windarwati, H.D., Setyawan, F.E.B. and Hidayah, R., 2022. *Stres, Resiliensi, dan Tata Laksana Masalah Kesehatan Jiwa Tenaga Kerja setelah Pandemi COVID-19*. Universitas Brawijaya Press.
- Lestari, S., Faridasari, I., Hikhmat, R., Kurniasih, U., & Rohmah, A. (2022). Pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap skala nyeri. *Jurnal Kesehatan*, 13(1), 1-6.
- Machmud, M. (2016). Tuntunan Penulisan Tugas Akhir Berdasarkan Prinsip Dasar Penelitian Ilmiah. *Research Report*.
- Maesaroh, M., & Ulinuha, M. D. (2017). Asuhan Keperawatan pada Keluarga Tn. C dengan Tuberkulosis Paru. *Jurnal Akper Buntet: Jurnal Ilmiah Akper Buntet Pesantren Cirebon*, 1(1), 15-33.
- WHO (2012). Depression: A global public health concern.



http://www.who.int/mental_health/management/depression/who_paper_depression_w_fmh_2012.pdf.

WHO (2014). Depression top cause of illness in world's teens, World Health Organisation reports.<http://www.smh.com.au/world/depression-top-cause-of-illness-in-worlds-teens-worldhealth-organisation-reports-20140514-zrd2i.html#ixzz3zgyNd2UE>.