

PENGARUH TERAPI RELAKSASI AUTOGENIK TERHADAP TINGKAT KECEMASAN MAHASISWA DALAM MENYELESAIKAN SKRIPSI DI UNIVERSITAS KUSUMA HUSADA SURAKARTA

Alim Mustopa¹⁾, S. Dwi Sulisetyawati²⁾, Endang Zulaicha Susilaningsih³⁾

¹⁾ *Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan dan Profesi Ners Universitas Kusuma
Husada Surakarta*

²⁾ *Dosen Program Studi Sarjana Keperawatan dan Profesi Ners Universitas Kusuma
Husada Surakarta*

³⁾ *Dosen Program Studi Diploma Keperawatan Universitas Kusuma Husada Surakarta
alimmustopa29@gmail.com*

ABSTRAK

Skripsi merupakan sebuah penyusunan tugas akhir mahasiswa dalam proses pembelajaran, dalam penyusunan skripsi terdapat kesulitan-kesulitan yang pada akhirnya dapat mengakibatkan gangguan psikologis seperti stres, rendah diri, frustrasi, kehilangan motivasi, menunda penyusunan skripsi, memutuskan untuk tidak menyelesaikan skripsi, dan kecemasan. Terapi relaksasi autogenik mampu membuat tubuh menjadi terasa rileks dengan mengendalikan pernapasan, denyut jantung, tekanan darah, dan suhu tubuh. Sensasi hangat dapat tercipta karena vasodilatasi arteri perifer. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi autogenik terhadap tingkat kecemasan mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi.

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian *Quasy Experiment* dengan *Pre and Post Without Control*. Teknik sampel menggunakan *Purposive Sampling* dengan jumlah sampel 67 responden. Uji analisa data menggunakan *Wilcoxon test*.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terapi relaksasi autogenik dapat menurunkan tingkat kecemasan mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi di Universitas Kusuma Husada Surakarta. Kesimpulan, terdapat pengaruh terapi relaksasi autogenik terhadap tingkat kecemasan mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi sebelum dan sesudah dilakukan intervensi dengan *p value* 0,000 nilai $p < 0,05$.

Kata kunci: *Skripsi, Kecemasan, Terapi Relaksasi Autogenik*

NURSING STUDY PROGRAM OF UNDERGRADUATE PROGRAMS
FACULTY OF HEALTH SCIENCES
UNIVERSITY OF KUSUMA HUSADA SURAKARTA
2021

Alim Mustopa

***The Effect of Autogenic Relaxation Therapy on Students' Anxiety Levels in
Completing Thesis at the University of Kusuma Husada Surakarta***

Abstract

A thesis is student's final assignment in the learning process. Some obstacles produce psychological disorders in the thesis construction like low self-esteem, frustration, loss of motivation, delay or close in writing the thesis, and anxiety. Autogenic relaxation therapy could relax the body by controlling breathing, heart rate, blood pressure, and body temperature. Peripheral arterial vasodilation could create a warm sensation. This study aimed to determine the effect of autogenic relaxation therapy on the students' anxiety levels in completing the thesis.

This study adopted a Quasi-Experiment design with Pre and Post Without Control. The sampling technique used purposive sampling with 67 respondents. Its data was analyzed by using the Wilcoxon test.

The results revealed that autogenic relaxation therapy could reduce students' anxiety levels in completing a thesis at the university of Kusuma Husada Surakarta. Therefore, there was an effect of autogenic relaxation therapy on the students' anxiety level in pre- and post-intervention with a p-value of 0.000, p-value <0.05.

Keywords: *Thesis, Anxiety, Autogenic Relaxation Therapy.*

PENDAHULUAN

Skripsi merupakan sebuah penyusunan tugas akhir mahasiswa dalam proses pembelajaran yang nantinya digunakan untuk evaluasi kegiatan belajar mengajar dalam sebuah institusi baik Perguruan Tinggi, Universitas, Sekolah Tinggi, ataupun Institut. Kendala-kendala yang sering dihadapi oleh mahasiswa adalah menuangkan ide kedalam suatu bahasa ilmiah dan kesulitan dengan standar tata tulis pada sebuah karya ilmiah. Sedangkan faktor-faktor yang menjadi penghambat dalam penyusunan skripsi adalah buku-buku referensi yang tidak cukup tersedia di perpustakaan, kesulitan dalam menemui dosen pembimbing, tidak dapat mengatur waktu, dan aktif berorganisasi (Kinansi, 2012).

Dari kesulitan-kesulitan tersebut maka pada akhirnya dapat mengakibatkan gangguan secara psikologis seperti stres, rendah diri, frustrasi, kehilangan motivasi, menunda penyusunan skripsi bahkan ada yang memutuskan untuk tidak menyelesaikan skripsi. Bahkan akibat dari kesulitan-kesulitan yang dirasakan tersebut berkembang menjadi sikap negatif yang pada akhirnya dapat menimbulkan suatu kecemasan pada mahasiswa (Hidayat, 2013).

Kecemasan ialah perasaan tidak santai dikarenakan rasa takut disertai suatu respon (penyebab tidak spesifik atau tidak diketahui oleh individu) (Fitriyasaki dkk, 2015). Kecemasan dapat timbul dengan tingkat berbeda-beda, tingkatan ini dibagi menjadi tingkatan ringan, sedang, berat, hingga menimbulkan rasa panik berlebih pada individu, dan terkadang dapat menjadi halangan dalam melakukan suatu pekerjaan (Suprajitno, 2012). Kecemasan menyebabkan timbulnya manifestasi klinis yakni gelisah, takikardi, tremor, hipertensi, dan kesemutan. Hal ini disebabkan karena

perubahan perilaku dan fisiologis yang menunjukkan rasa takut dikarenakan pelepasan epinefrin dari adrenal (Ariana dkk, 2016).

Gejala fisik yang timbul meliputi peningkatan detak jantung, perubahan pernapasan, keluar keringat, gemetar, lemah dan lelah, sedangkan gejala psikisnya meliputi perasaan akan adanya bahaya, kurang tenaga, perasaan khawatir dan tegang (Betha, 2012).

Salah satu cara untuk mengatasi kecemasan dapat dilakukan dengan terapi psikologis, salah satunya adalah terapi relaksasi autogenik. Terapi autogenik adalah relaksasi bersumber dari diri sendiri dengan kalimat pendek yang mampu membuat pikiran menjadi tenang (Pratiwi, 2012). Terapi relaksasi autogenik membuat seseorang yang melakukannya tidak mengalami tegang, tidak memerlukan media, menurunkan kecemasan, memberikan efek pada tekanan darah dan frekuensi nadi, meningkatkan motivasi, meningkatkan adaptasi koping, meningkatkan pola tidur (Setyawati, 2010).

Prinsip yang mendasari terjadinya penurunan tingkat kecemasan dengan teknik terapi relaksasi autogenik ini adalah memperlancar aliran darah dan dapat merangsang hormon endorfin. Ketika seseorang melakukan terapi relaksasi autogenik, maka beta-endorfin akan keluar dan ditangkap oleh reseptor didalam hypothalamus dan system limbik yang fungsinya untuk mengatur kecemasan dan sebagai obat penenang alami (Haruyama, 2011).

Terdapat enam fase terapi relaksasi autogenik yaitu fokus pada sensasi berat, sensasi hangat, sensasi hangat di area jantung, fokus pada pernafasan, fokus sensasi hangat di area abdomen, dan sensasi dingin di kepala (Setyawati, 2010). Karena memiliki enam fase tersebutlah sehingga mampu menurunkan kecemasan (Rosida dkk, 2019).

Berdasarkan penelitian terkait terapi relaksasi autogenik sebelumnya yang dilakukan pada pasien diruang ICU RS Pusri Palembang menyatakan bahwa adanya penurunan pada tingkat kecemasan setelah diberikan terapi relaksasi autogenik dengan nilai $p = 0,001$ ($p < 0,05$) (Rosida dkk, 2019).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti pada 18-20 November 2020 di Universitas Kusuma Husada Surakarta, diambil secara acak sejumlah 10 mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi dengan pengambilan data menggunakan kuisisioner *Zung Self-rating Anxiety Scale* didapatkan 70% atau 7 mahasiswa mengalami kecemasan ringan, 20% atau 2 mahasiswa mengalami kecemasan sedang, dan 10% atau 1 mahasiswa mengalami kecemasan berat.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi autogenik terhadap tingkat kecemasan mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi di Universitas Kusuma Husada Surakarta. Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi responden dan dijadikan solusi penanganan kecemasan mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di Universitas Kusuma Husada Surakarta pada 5-14 April 2021. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Metode penelitian yang digunakan yaitu *Quasy Experiment* dengan desain penelitian *Pre-Post Test Without Control Group Design* (Dharma, 2011). Teknik pengumpulan data menggunakan lembar kuisisioner kecemasan *Zung Self-rating Anxiety Scale* yang berbentuk skala *linkert* dengan kategori tidak cemas (20-44), kecemasan ringan (45-59),

kecemasan sedang (60-74), kecemasan berat (75-80) (Nursalam, 2013).

Pada penelitian ini teknik pengumpulan data menggunakan metode *purposive sampling* dengan jumlah sample sebanyak 67 mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi di Universitas Kusuma Husada Surakarta. Teknik analisa data penelitian ini menggunakan uji *Wilcoxon test* untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi autogenik terhadap tingkat kecemasan mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan terhadap 67 mahasiswa yang mengalami kecemasan saat menyelesaikan skripsi didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi frekuensi berdasarkan usia responden (n=67)

Penilaian				
Mi n	Ma x	Mean	Medi an	SD
21	24	21,76	22	0,698

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa rata-rata usia responden yang mengalami kecemasan saat menyusun skripsi di Universitas Kusuma Husada Surakarta adalah 21,76 tahun, dengan median 22, standar deviasi 0,698, usia termuda 21 tahun, dan usia tertua 24 tahun.

Usia responden berada pada tahap perkembangan dewasa awal, dimana pada tahap ini mahasiswa terjadi tahap perubahan transisi baik secara fisik, intelektual maupun peran sosial dari masa remaja menuju dewasa sehingga memerlukan penyesuaian dengan situasi baru (Lubis dan Nurlaila, 2010). Dalam penelitian ini kecemasan

paling tinggi berada pada usia 21 tahun sampai 24 tahun, hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Winkel (2014) bahwa usia mahasiswa tingkat akhir rata-rata berada pada usia 21 tahun sampai 25 tahun, dimana pada usia tersebut merupakan usia dewasa awal.

Tugas-tugas perkembangan pada usia dewasa muda adalah mulai bekerja, pencapaian minat pada pendidikan, dan mencari kelompok sosial yang menyenangkan. Tuntutan dan tugas perkembangan pada mahasiswa tersebut dikarenakan adanya perubahan yang terjadi pada beberapa aspek fungsional individu, yaitu fisik, psikologis dan sosial (Hurlock, 2015).

Menurut asumsi peneliti berdasarkan uraian diatas bahwa usia berpengaruh dalam menyelesaikan tanggung jawab sebagai mahasiswa, lebih rentan mengalami kecemasan karenan tuntutan tugas yang harus segera diselesaikan. Semakin bertambahnya usia seseorang maka akan semakin berkembang cara menghadapi masalah dan cara mereka untuk mencari jalan keluar dari suatu masalah tersebut.

Tabel 2. Distribusi frekuensi berdasarkan jenis kelamin (n=67)

Jenis kelamin	Frekuensi	%
Perempuan	57	85,1
Laki-laki	10	14,9
Total	67	100

Berdasarkan tabel 2 diketahui distribusi responden berdasarkan jenis kelamin adalah mayoritas perempuan sebanyak 57 responden (85,1%), sedangkan laki-laki hanya 10 responden (14,9%).

Perempuan akan lebih mudah cemas dikarenakan ketidakmampuannya dalam mengendalikan emosi dibandingkan dengan laki-laki, laki-laki

lebih aktif dan eksploratif, sedangkan perempuan lebih sensitif sehingga perempuan lebih peka terhadap respon cemas yang terjadi. Selain itu juga dikarenakan perempuan lebih emosional seperti gampang tersinggung, marah, mengeluh dan menyendiri, sedangkan laki-laki cenderung memandang suatu masalah dengan rasional dan lebih tenang (Malfasari, 2018).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Hafilda (2020) yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 24 orang (63,2%). Penelitian yang dilakukan oleh Alicia (2017), bahwa responden yang mengalami kecemasan paling banyak dialami oleh perempuan.

Menurut asumsi peneliti berdasarkan uraian diatas bahwa jenis kelamin menentukan kecemasan pada seseorang. Oleh sebab itu perempuan lebih mudah untuk mengalami kecemasan dikarenakan ketidakmampuannya dalam mengendalikan emosi.

Tabel 3. Distribusi frekuensi tingkat kecemasan sebelum terapi relaksasi autogenik (n=67)

Tingkat kecemasan	Frekuensi	%
Tidak cemas	0	0
Cemas ringan	50	74,6
Cemas sedang	16	23,9
Cemas berat	1	1,5
Total	67	100

Berdasarkan tabel 3 diketahui distribusi frekuensi responden dalam mengukur tingkat kecemasan sebelum diberikan terapi relaksasi autogenik adalah tidak cemas 0 responden (0%),

cemas ringan 50 responden (74,6%), cemas sedang 16 responden (23,9%), dan cemas berat 1 responden (1,5%).

Mayoritas responden mengalami tingkat kecemasan ringan seperti gampang sedih, sering mengeluh sakit kepala, sakit punggung, tidak semangat dan mudah tersinggung. Hal tersebut dikarenakan adanya beberapa kondisi seperti, ketakutan akan tidak lulus tepat waktu, kesulitan dalam mengolah data, kecemasan saat menghadapi pengujian saat sidang. Kecemasan yang dialami mahasiswa dapat disebabkan karena mahasiswa menyadari bahwa tugas akhir merupakan puncak akumulasi penguasaan materi ilmu mahasiswa dalam suatu bidang studi yang ditunjukkan dengan kemampuan mahasiswa untuk merancang, menyusun, menyajikan, dan mempertahankan suatu karya ilmiah dan cara berfikir yang komprehensif (Elisabeth, 2019).

Berdasarkan analisa peneliti dapat disimpulkan bahwa kecemasan ringan, sedang, berat yang dibiarkan semakin lama dapat menimbulkan masalah kesehatan dan psikologis serta juga dapat menurunkan produktivitas mahasiswa dalam mengerjakan tugas maupun skripsi. Hasil observasi yang didapat peneliti sebelum dilakukannya intervensi yaitu responden tampak gelisah, lemas, cepat tersinggung ketika dibahas tentang skripsinya, dan terlihat tidak semangat maka dari itu perlu adanya penanganan yang cepat dan tepat untuk mengurangi masalah tersebut.

Tabel 4. Distribusi frekuensi tingkat kecemasan sesudah terapi relaksasi autogenik (n=67)

Tingkat kecemasan	Frekuensi	%
Tidak cemas	43	64,2
Cemas ringan	23	34,3
Cemas sedang	1	1,5
Cemas berat	0	0
Total	67	100

Berdasarkan tabel 4 diketahui bahwa distribusi frekuensi sesudah diberikan terapi relaksasi autogenik adalah tidak cemas 43 responden (64,2%), cemas ringan 23 responden (34,3%), cemas sedang 1 responden (1,5%), dan cemas berat 0 responden (0%).

Respon emosi dan efek menenangkan yang ditimbulkan oleh relaksasi autogenik mengubah fisiologis dominan simpatis menjadi dominan sistem parasimpatis (Dewi & Widari, 2017). Hal ini sejalan dengan penelitian Rosida dkk (2019) bahwa kecemasan dapat diatasi dengan dilakukannya terapi relaksasi, jenis terapi relaksasi yang dapat dilakukan untuk mengatasi kecemasan salah satunya relaksasi autogenik. Teknik relaksasi ini memiliki kelebihan yaitu berfokus pada pikiran diri sendiri, sehingga memudahkan penderita melakukannya.

Manfaat yang dapat dirasakan setelah pemberian terapi relaksasi autogenik melalui perubahan fisiologis tubuh bahwa relaksasi autogenik dapat memberikan sensasi tenang, ringan dan hangat yang menyebar keseluruh tubuh, merupakan efek yang bisa dirasakan dari relaksasi autogenik. Tubuh merasakan kehangatan merupakan akibat dari arteri

perifer yang mengalami vasodilatasi, sedangkan ketegangan otot tubuh yang menurun mengakibatkan munculnya sensasi ringan (Istianah, 2015).

Dari uraian diatas maka peneliti dapat menyimpulkan adanya penurunan kecemasan setelah dilakukan terapi relaksasi autogenik terhadap tingkat kecemasan mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi di Universitas Kusuma Husada Surakarta. Mahasiswa yang diberikan terapi mulai terlihat bersemangat, lebih rileks, lebih tenang, tidak gelisah dan dapat beristirahat ketika siang dan malam hari.

Tabel 5. Hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test* tentang pengaruh terapi relaksasi autogenik terhadap tingkat kecemasan mahasiswa dengan *pre-post test* (n=67)

Ket.	Pre		Post		P Value
	F	%	F	%	
Tidak cemas	0	0	43	64,2	0,000
Cemas ringan	50	74,6	23	34,3	
Cemas sedang	16	23,9	1	1,5	
Cemas berat	1	1,5	0	0	
Total	67	100	67	100	

Berdasarkan tabel 5 dapat diketahui tingkat kecemasan sebelum diberikan terapi relaksasi autogenik mayoritas memiliki kategori cemas ringan yakni sebanyak 50 responden (74,6%), sedangkan setelah diberikan terapi relaksasi autogenik mayoritas memiliki kategori tidak cemas yakni sebanyak 43 responden (64,3%).

Berdasarkan hasil pengolahan data menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test* menggunakan program SPSS 20 menunjukkan hasil *p value* 0,000 dimana nilai $p < 0,05$ yang dapat

diartikan H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa terapi relaksasi autogenik yang diberitikan dapat terbukti menurunkan tingkat kecemasan pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi di Universitas Kusuma Husada Surakarta.

Terapi relaksasi autogenik merupakan salah satu teknik alternatif yang dapat digunakan untuk menurunkan kecemasan seseorang. Relaksasi autogenik adalah relaksasi yang bersumber dari diri sendiri berupa kata-kata atau kalimat pendek, yang mampu membuat pikiran menjadi tenang (Maryam, 2010). Relaksasi autogenik membawa perintah tubuh melalui autosugesti untuk rileks sehingga pernafasan, tekanan darah, denyut jantung, serta suhu tubuh dapat dikendalikan, standar latihan relaksasi autogenik bersumber dari imajinasi visual dan mantra-mantra verbal yang membuat tubuh merasa hangat, berat dan santai. Sensasi hangat dan berat disebabkan oleh peralihan aliran darah (dari tubuh kedaerah yang diinginkan), yang menyejukan dan merelaksasikan otot-otot disekitarnya (Istianah, 2015).

Prinsip yang mendasari terjadinya penurunan kecemasan oleh teknik terapi relaksasi yang digunakan untuk melancarkan aliran darah dan mampu merangsang hormon endorfin. Ketika seseorang melakukan terapi relaksasi autogenik, maka beta endorfin akan keluar dan ditangkap oleh reseptor didalam hipotalamus dan sistem limbik yang berfungsi untuk mengatur kecemasan dan sebagai obat penenang secara alami.

Berdasarkan hasil uraian diatas dapat disimpulkan bahwa kecemasan pada mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi program studi sarjana keperawatan fakultas ilmu kesehatan Universitas Kusuma Husada Surakarta

dapat berkurang dikarenakan terapi relaksasi autogenik merupakan salah satu teknik manajemen stres yang baik, yang tidak hanya memberikan peranan damai atau ketenangan di dalam diri individu, teknik ini juga dapat menjadi sebuah hobi yang positif yang dilakukan secara rutin.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan Pengaruh Terapi Relaksasi Autogenik Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi di Universitas Kusuma Husada Surakarta, maka didapatkan kesimpulan sebagai berikut:

1. Karakteristik responden berdasarkan usia rata-rata adalah 21,76 tahun dengan median 22, standar deviasi 0,698, usia termuda 21 tahun dan usia tertua 24 tahun. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin paling banyak yaitu perempuan sebanyak 57 responden (85,1%) dan laki-laki sebanyak 10 responden (14,9%).
2. Tingkat kecemasan sebelum Terapi Relaksasi Autogenik adalah tidak cemas 0 responden (0 %), ringan 50 responden (74,6 %), sedang 16 responden (23,9 %), dan berat 1 responden (1,5 %) dengan skor kuisioner kecemasan terendah 45 dan skor tertinggi 75.
3. Tingkat kecemasan sesudah Terapi Relaksasi Autogenik adalah tidak cemas 43 responden (64,2 %), ringan 23 responden (34,3 %), sedang 1 responden (1,5 %), dan berat 0 responden (0 %) dengan skor kuisioner kecemasan terendah 33 dan skor tertinggi 60.
4. Terdapat pengaruh terhadap tingkat kecemasan mahasiswa setelah dilakukan Terapi Relaksasi Autogenik dengan hasil yang signifikan yakni dengan nilai p value $0,000 < 0,05$.

SARAN

Berdasarkan kesimpulan diatas, maka peneliti dapat memberikan beberapa saran, antara lain:

1. Bagi Institusi Pendidikan
Penelitian ini dapat bermanfaat untuk menambah pemahaman serta sebagai referensi untuk institusi pendidikan, dan juga teknik dapat digunakan sebagai referensi mahasiswa untuk mengurangi kecemasan pada saat menghadapi skripsi.
2. Bagi Responden
Penelitian ini dapat menambah pengetahuan serta dapat diaplikasikan didalam kehidupan sehari-hari secara mandiri dan dapat mengurangi kecemasan saat menghadapi skripsi.
3. Bagi Peneliti Lain
Penelitian ini dapat dikembangkan kembali dan dapat dilanjutkan secara lebih rinci menggunakan metode kualitatif tentang pengaruh terapi Relaksasi Autogenik tersebut untuk mengatasi kecemasan.
4. Bagi Peneliti
Penelitian ini bermanfaat untuk mengaplikasikan ilmu keperawatan yang diperoleh dari institusi pendidikan tentang kecemasan.

DAFTAR PUSTAKA

- Alicia, S. (2017). Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Dengan Tingkat Sugestibilitas pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Tahun Pertama. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, Volume 6, Nomor 2.
- Ariana, Rozalina & Handoko, W. (2016). *Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Mahasiswa Sebelum Sidang Skripsi Terhadap Nilai Skripsi pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura*. Skripsi. Pontanak. Universitas Tanjungpura.

- Betha, K. (2012). *Hubungan Antara Dukungan Keluarga Dengan Kecemasan Ibu Hamil Menjelang Proses Persalinan Di Rumah Sakit Islam Surabaya*. Thesis. UIN Sunan Ampel Surabaya.
- Dharma. (2011). *Metodologi penelitian keperawatan*. Jakarta: CV. Trans Info Media.
- Fitriyasaki, Y. R & Nihayati, H. E. (2015). *Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa*. Jakarta: Salemba Medika.
- Hafilda, F. N. (2020). *Pengaruh Terapi Expressive Writing Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir Sarjana Keperawatan Di Universitas Kusuma Husada Surakarta*. Skripsi. Universitas Kusuma Husada.
- Haruyama, S. (2011). *The Miracle of Endorphin*. Bandung: Qanita.
- Hidayat, A. A. . (2013). *Kebutuhan Dasar Manusia: Aplikasi Konsep dan Proses Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Istianah, U. (2015). Relaksasi Autgenik Untuk Menurunkan Tekanan Darah Dan Tingkat Kecemasan Penderita Hipertensi Esensial di Panti Ssial Tresna Wredha Adibys Pakem Yogyakarta. *Jurnal Keperawatan, Vol 5 No 2*.
- Kinansi. (2012). *Psikologi Pendidikan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Maryam, R. (2010). *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika.
- Nursalam. (2013). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Pratiwi, R. (2012). *Dasar-Dasar Terapi dan Rehabilitasi Fisik*. Jakarta: Hipokrates.
- Rosida, L, Imardiani, dan W. J. . (2019). Pengaruh Terapi Relaksasi Autogenik Terhadap Kecemasan Pasien di Ruang Intensive Care Unit Rumah Sakit Pusri Palembang. *J. Heal. Sci*, 3(no.2, pp), 52–56, 2019.
- Setyawati. A. (2010). *Pengaruh Relaksasi Autogenik Terhadap Kadar Gula Darah dan Tekanan Darah pada Klien Diabetes Mellitus Tipe 2 dengan Hipertensi di Instalasi Rawat Inap Rumah Sakit D.I. Yogyakarta dan Jawa Tengah*. Skripsi. Jakarta: Universitas Indonesia.
- Suprajitno. (2012). *Asuhan Keperawatan Keluarga Aplikasi dalam Praktik*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Winkel, W. . (2014). *Psikologi Pengajaran*. Yogyakarta: Media Abadi.