

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS KUSUMA HUSADA SURAKARTA
2021

Pengaruh Terapi Slow Deep Breathing Dengan Aromaterapi Peppermint Terhadap Sindrom Burnout Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Menyelesaikan Skripsi Di Universitas Kusuma Husada Surakarta

Sandra Dara Purnomo¹⁾Meri Oktariani²⁾ Dian Nur Wulanningrum³⁾

¹⁾ Student OF Nursing Study Program of Undergraduate programs, University of Kusuma Husada Surakarta
sandra.darap@gmail.com

^{2,3)} Lecturer of Nursing Study Program of Undergraduate programs, University of Kusuma Husada Surakarta
meri.oktariani81@gmail.com
dianwulan@ukh.ac.id

ABSTRAK

Burnout menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia diartikan sebagai kelelahan fisik, emosional dan mental atau serangkaian stress dan kelelahan emosional, frustrasi dan keletihan yang terjadi akibat dari berbagai peristiwa dalam suatu hubungan, misi, cara hidup, pekerjaan atau bisnis yang tidak sesuai dengan harapan. Terapi slow deep breathing merupakan terapi holistik self-care untuk mengatasi berbagai keluhan kesehatan salah satunya adalah. Aromaterapi Peppermint memiliki 40% kandungan menthol yang lebih tinggi dibandingkan dengan daun mint, sehingga aroma pappermint memiliki aroma yang lebih kuat. Bau yang menyenangkan akan menstimulasi hipotalamus untuk mengeluarkan enkefalin yang berfungsi sebagai penghilang rasa sakit alami dan menghasilkan perasaan tenang. Metode penelitian ini adalah kuantitatif dengan menggunakan *desain quasi experimental pretest-posttest without control*. Pengambilan sampel menggunakan teknik sampling *Non Probability Sampling* dengan teknik *Purposive Sampling* dengan jumlah sampel 66 responden. Hasil Uji *Wilcoxon test* menunjukkan nilai $p\ value = 0,000$ ($p\ value < 0,05$), maka H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian terapi *slow deep breathing* dengan aromaterapi *peppermint* mempengaruhi *sindrom burnout* pada mahasiswa tingkat akhir dalam menyelesaikan skripsi.

Kata kunci : aromaterapi peppermint.,sindrom burnout mahasiswa., slow deep breathing

Daftar Pustaka : 64 (2011 – 2021)

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

**The Effect of Slow Deep Breathing Therapy with Peppermint Aromatherapy
on Burnout Syndrome in Final Year Students in Completing Thesis At
Kusuma Husada University Surakarta**

Sandra Dara Purnomo¹⁾Meri Oktariani²⁾ Dian Nur Wulanningrum³⁾

¹⁾ Student OF Nursing Study Program of Undergraduate programs, University of
Kusuma Husada Surakarta

sandra.darap@gmail.com

^{2,3)} Lecturer of Nursing Study Program of Undergraduate programs, University of
Kusuma Husada Surakarta

meri.oktariani81@gmail.com

dianwulan@ukh.ac.id

ABSTRACT

According to the KBBI, a student is someone who is studying, studying as a student at a university. Students will face an obligation to achieve their bachelor's degree at the end of the semester, namely making scientific papers or thesis. The preparation of completing theses often makes students stressed, afraid, anxious and even depressed because students think scientific work is a tough task. Burnout syndrome is physical, emotional and mental exhaustion caused by being involved in emotionally demanding situations. Burnout syndrome occurs when the body and mind are constantly burdened with high stress and low self-control. Burnout is a pathological syndrome that occurs due to prolonged stress that can cause physical and emotional fatigue, if burnout is not immediately addressed it will cause maladaptive behavior in sufferers. Non-pharmacological therapy can be done with activities such as slow deep breathing therapy and aromatherapy.

The purpose of this study was to determine the effect of slow deep breathing therapy with peppermint aromatherapy on burnout syndrome in final year students who are completing their thesis. This research method is quantitative with a quasi-experimental pretest-posttest design without control. Sampling using non-probability sampling technique with purposive sampling technique with a total sample of 66 respondents. The instrument used is a modified adaptation questionnaire from previous research that has been tested validly consisting of 25 questions. The data analysis test using the Wilcoxon test showed the p value = 0.000 (p value <0.05), then Ho was rejected and Ha was accepted, so it can be concluded that the administration of slow deep breathing therapy with peppermint aromatherapy affects burnout syndrome in final year students in completing essay.

Keywords : *Slow Deep Breathing, Peppermint Aromatherapy, Student Burnout Syndrome*

Bibliography : 64 (2011 – 2021)

PENDAHULUAN

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia mahasiswa adalah seseorang yang sedang menuntut ilmu atau belajar sebagai murid di perguruan tinggi. Mahasiswa akan menghadapi kewajiban yang harus diselesaikan dalam mencapai gelar sarjananya di akhir semester yaitu membuat karya ilmiah atau skripsi. Skripsi dimaksudkan agar mahasiswa mampu menerapkan ilmu dan kemampuan sesuai dengan ilmu yang dimiliki. Penyusunan menyelesaikan skripsi sering membuat mahasiswa stress, takut, cemas bahkan depresi karena mahasiswa menganggap karya ilmiah merupakan tugas yang dirasa berat (Panjaitan, 2014). Bagi sebagian mahasiswa, skripsi merupakan suatu hal yang dianggap biasa saja. Namun bagi sebagian mahasiswa yang lain, skripsi bisa menjadi suatu hal yang dapat memicu kecemasan atau stres (Situmorang, 2017).

Menurut data WHO gangguan mental yang umum dijumpai adalah gangguan depresi dan cemas. WHO memperkirakan sebanyak 4,4% populasi mengalami depresi dan 3,6% mengalami cemas. Prevalensi gangguan kesehatan mental emosional di Indonesia pada penduduk dengan umur > 15 tahun naik dari 6% hasil dari Riskesdas, 2013 menjadi 9,8% (Riskesdas, 2018). Provinsi dengan prevalensi gangguan mental emosional tertinggi adalah Sulawesi Tengah (11,6%), Lampung (1,2%) dan di Jawa Tengah berada pada angka (4,7%) (Riskesdas, 2018).

Permasalahan yang muncul ketika mahasiswa menyelesaikan tugas akhir yaitu mendapatkan berbagai kendala mulai dari kesulitan berkomunikasi dengan dosen pembimbing, tuntutan dari orang tua, akademik, teman-teman dan juga tuntutan dari diri sendiri untuk cepat menyelesaikannya. Dalam proses penyusunan skripsi mahasiswa

mengalami beberapa kesulitan yang menghambat penyusunan skripsi seperti sulitnya proses mencari data dan pengumpulan data yang menguras waktu dan pikiran, kesulitan menuangkan ide dalam bentuk tulisan ilmiah, tidak tahu tata cara penulisan dengan benar, sulitnya menentukan judul penelitian, kesulitan membagi waktu dan keterbatasan berbahasa Inggris untuk membaca referensi (Rozak, 2014). Seseorang yang mengalami suatu tekanan atau stres secara terus-menerus dan berlangsung lama mengakibatkan terkurasnya energi sehingga menyebabkan kelelahan.

Sindrom burnout adalah kelelahan secara fisik, emosional dan mental yang disebabkan keterlibatan dalam situasi yang penuh tuntutan emosional (Nursalam, 2013). *Sindrom burnout* terjadi ketika tubuh dan pikiran yang terus menerus merasa terbebani menghadapi stres yang tinggi dan rendahnya pengendalian diri. *Burnout* merupakan sindrom patologis yang terjadi akibat stress berkepanjangan yang dapat menyebabkan kelelahan fisik dan emosi, apabila *burnout* ini tidak segera diatasi maka akan menimbulkan perilaku maladaptif pada penderitanya. Dampak dari *burnout* mengakibatkan mahasiswa kehilangan motivasi, rendah diri, frustrasi, berpotensi drop out karena rasa sinis terhadap pekerjaan yang sedang dijalannya, menunda skripsi atau memutuskan tidak menyelesaikannya. Dampak lain yang terjadi apabila skripsi tidak segera di selesaikan tepat waktu maka mahasiswa rugi waktu dan harus membayar uang semester, mengecewakan orang-orang terdekat yang menginginkan kelulusannya dan berdampak secara psikologis individu seperti kecewa dan motivasi menurun dalam belajar (Anggraini, 2012).

Untuk mengatasi *sindrom burnout* yang terjadi pada mahasiswa dapat dilakukan dengan terapi farmakologi atau

non farmakologi. Terapi farmakologi dapat menggunakan obat-obatan seperti obat anti cemas atau obat anti depresan. Terapi non farmakologi dapat dilakukan dengan kegiatan seperti yoga, terapi *slow deep breathing*, terapi tertawa dan aromaterapi (Kozier, 2013). Relaksasi dan aromaterapi merupakan salah satu teknik alternatif yang dapat digunakan untuk kecemasan seseorang karena sangat aman, lebih mudah dilakukan dan tidak memiliki efek samping (Sukmawati *et al.*, 2018).

Terapi *slow deep breathing* sangat penting bagi kesehatan mental dan fisik. Manfaat dari relaksasi ini mampu merilekskan ketegangan otot, perasaan menjadi tenang dan bisa menghilangkan stres. Terapi *slow deep breathing* dapat merangsang munculnya oksida nitrat alami yang dapat berfungsi membuat seseorang lebih tenang dan rileks. Terapi *slow deep breathing* merupakan teknik relaksasi sederhana di mana paru-paru menghirup oksigen sebanyak mungkin, pernapasan dilakukan dengan lambat dan rileks sehingga membuat seseorang merasa lebih tenang (Nipa, 2017).

Upaya relaksasi lainnya yang dapat diberikan adalah aromaterapi. Manfaat dari aromaterapi *peppermint* meningkatkan konsentrasi, rasa percaya diri, pikiran positif, membantu menghilangkan stress, mengembalikan keseimbangan emosional, menenangkan pikiran, membantu meredakan otot dan persendian, mengurangi rasa lelah, putus asa, sakit kepala dan perasaan takut. Bau yang menyenangkan akan menstimulasi hipotalamus untuk mengeluarkan enkefalin yang berfungsi sebagai penghilang rasa sakit alami dan menghasilkan perasaan tenang.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini di laksanakan di kos atau rumah responden diwilayah Universitas Kusuma Husada Surakarta.

Pada periode bulan Agustus - September 2021. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan desain *quasi experimental pretest-postest without control* (Dharma, 2011). Pengambilan sampel penelitian ini menggunakan teknik sampling *Non Probability Sampling* dengan teknik *Purposive Sampling* dengan jumlah sampel 66 responden. Instrumen dalam penelitian ini berupa *SOP slow deep breathing* dengan aromaterapi *peppermint* dan lembar kuesioner *sindrom burnout* modifikasi dari penelitian sebelumnya Nadzar Sigit.

Analisa pengaruh terapi *slow deep breathing* dengan aromaterapi *peppermint* terhadap *sindrom burnout* pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyelesaikan skripsi menggunakan uji Wilcoxon. Dengan melakukan uji *ethical clearance* di Universitas Kusuma Husada Surakarta dinyatakan lolos dengan nomer uji etik No.174/UKH.1.02/EC/IX/2021 berlaku selama kurun waktu 2 september 2021 sampai dengan 2 september 2022.

HASIL DAN PEMBAHASAN

ANALISA UNIVARIAT

Tabel 1 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin (n=66)

Jenis Kelamin	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Perempuan	55	83.3
Laki-Laki	11	16.7
Total	66	100.0

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin pada penelitian ini paling banyak adalah perempuan yaitu 55 responden (83.3%). Menurut Gunarsa (2014) biasanya perempuan menunjukkan frekuensi yang lebih besar untuk mengalami *burnout* daripada laki-laki karena sering mengalami kelelahan emosional dimana tingkat stress perempuan lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki.

Sedangkan stress merupakan salah satu tahapan dimana seorang individu mengalami *sindrom burnout*.

Penelitian ini sejalan juga dengan penelitian Sutjiato (2015) bahwa mahasiswa dengan jenis kelamin perempuan mengalami stres berat sebanyak 2,7 kali lebih besar dibanding dengan jenis kelamin laki-laki, sehingga diantara tingkat stres ringan sedang, berat persentase perempuan yang mengalami jauh lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Faktor hormonal menjadi faktor, hal ini dikarenakan pada fase awal menstruasi hormone estrogen akan mempengaruhi penurunan yang juga neurotransmitter serotonin dan adrenalin sehingga perempuan menjadi lebih peka emosinya dan biasanya perempuan lebih rentan mengalami kelelahan pada emosionalnya sehingga dapat berefek pada perasaan cemas, khawatir, tertekan dan menimbulkan stres (Hadianto dkk, 2014). Hal ini sejalan dengan teori Ambarwati (2017) yang mengatakan bahwa Perempuan beresiko dua kali lebih besar mengalami stres, alasannya adalah terdapat perbedaan hormonal dan perbedaan stressor psikososial bagi wanita dan laki-laki.

Tabel 2 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia (n=66)

Karakteristik				
Usia (tahun)	Min	Max	Mean	SD
Total	21	24	22.24	0.63

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa distribusi usia responden pada penelitian ini yaitu usia minimal 21 tahun, usia maksimal 24 tahun dan rata-rata usia 22.24 tahun dengan standar deviasi 0.63. Berdasarkan hasil observasi peneliti rata-rata mahasiswa berumur 22 tahun dimana responden lebih banyak mengalami kelelahan emosi, mental dan fisik dalam mengerjakan tugas terutama tugas akhir yaitu skripsi, mereka mengeluhkan lebih sering sulit tidur pada

malam hari, cepat tersinggung, kurang fokus dalam mengerjakan skripsi dan mengalami stress dikarenakan takut jika skripsinya tidak tuntas. Menurut Haynes dalam Demak & Suherman (2016) menyatakan bahwa usia muda lebih mudah terkena stres psikologis maupun kecemasan karena kurangnya kesiapan mental dan jiwa yang belum matang dan masih minimnya pengalaman. Usia sendiri berhubungan dengan pengalaman seseorang dalam menghadapi berbagai macam stressor, kemampuan memanfaatkan sumber dukungan dan ketrampilan dalam mekanisme coping.

Tabel 3 *sindrom burnout* pada mahasiswa tingkat akhir sebelum diberikan terapi *slow deep breathing* dengan aromaterapi *peppermint* (n=66)

<i>Sindrom Burnout</i>	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Rendah (<39,74)	0	0
Sedang (<57,92)	41	62.1
Tinggi (>57,92)	25	37.9
Total	66	100.0

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa pada kelompok intervensi sebelum diberikan terapi *slow deep breathing* dengan aromaterapi *peppermint* mayoritas responden masuk dalam *sindrom burnout* kategori sedang (<57,92) sebanyak 41 responden (62.1%). Berdasarkan hasil observasi peneliti bahwa responden mengeluhkan sering merasa gampang sedih, sering mengeluh sakit kepala, sakit punggung, gangguan nafsu makan, terlihat lemah, susah tidur, keletihan, tidak semangat dan mudah tersinggung. Hal ini dikarenakan adanya beberapa kondisi seperti, ketakutan akan tidak lulus tepat waktu, kesulitan dalam pengolahan data, kecemasan menghadapi pengujian saat sidang. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Alimah (2016) yang

menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa yang mengalami kelelahan emosi mengalami *burnout* sedang, masing-masing sebesar 67% dan 56% dan yang mengalami *burnout* ringan sebesar 62%.

Tabel 4 *sindrom burnout* pada mahasiswa tingkat akhir setelah diberikan terapi *slow deep breathing* dengan aromaterapi *peppermint* (n=66)

Sindrom Burnout	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Rendah (<39,74)	48	72.7
Sedang (<57,92)	18	27.3
Tinggi (>57,92)	0	0
Total	66	100.0

Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui bahwa pada kelompok intervensi setelah diberikan terapi *slow deep breathing* dengan aromaterapi *peppermint* mayoritas responden masuk dalam *sindrom burnout* kategori rendah (<39,74) sebanyak 48 responden (72.7%). Setelah diberikan intervensi dengan terapi *slow deep breathing* dengan aromaterapi *peppermint* responden lebih merasa rileks, lebih tenang, tidak mudah marah dan tersinggung, dapat tidur dimalam hari dan dapat fokus berkonsentrasi dalam mengerjakan skripsi. *Slow deep breathing* adalah teknik pernapasan yang berfungsi meningkatkan relaksasi, yang dapat menurunkan tingkat kecemasan dan stress. Terapi relaksasi *slow deep breathing* adalah suatu bentuk asuhan keperawatan berupa teknik bernapas secara lambat, dalam dan rileks yang dapat memberikan respon relaksasi. Tujuan teknik relaksasi napas dalam sendiri yaitu salah satunya untuk mengurangi stress baik stress fisik maupun emosional (Nusantoro & Listyaningsih, 2018). Setyoadi dan Kushariyadi (2011), manfaat aromaterapi

peppermint antara lain mengatasi insomnia, depresi, meredakan kegelisahan, mengurangi perasaan ketegangan, meningkatkan kesehatan, kesejahteraan tubuh, pikiran dan jiwa seseorang.

ANALISA BIVARIAT

Tabel 5 Analisa pengaruh terapi *slow deep breathing* dengan aromaterapi *peppermint* terhadap *sindrom burnout* pada mahasiswa tingkat akhir dalam menyelesaikan skripsi (n=66)

Sindrom Burnout	p value	Z
<i>Pre test</i>	0,000	-7.569
<i>Post test</i>		

Berdasarkan tabel 5 didapatkan hasil bahwa dengan menggunakan Uji *Wilcoxon test* menunjukkan nilai *p value* = 0,000 (*p value* < 0,05), maka H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian terapi *slow deep breathing* dengan aromaterapi *peppermint* mempengaruhi *sindrom burnout* pada mahasiswa tingkat akhir dalam menyelesaikan skripsi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Affandi (2017) yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh antara terapi relaksasi nafas dalam dengan penurunan tingkat stress pada mahasiswa dengan nilai p-value sebesar 0,000 < 0,05. Penggunaan aromaterapi *peppermint* dapat membantu mengurangi stress dan kecemasan. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Katil (2019) yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh antara pemberian aromaterapi *peppermint* terhadap penurunan tingkat kecemasan. Pada kelompok aromaterapi *peppermint* didapatkan nilai t.hitung 000 dengan p-value sebesar 0.1000, terlihat bahwa p-value > α 0.05 yang berarti ada pengaruh antara aromaterapi *peppermint* dan tingkat kecemasan. Daun mint yang mengandung mentol dan menton yang juga efektif untuk mengendalikan

depresi, karena senyawa tersebut dapat merangsang system saraf sehingga dapat memberikan efek antidepresan. Apabila aromaterapi masuk ke rongga hidung melalui penghirupan langsung, akan bekerja lebih cepat karena molekul-molekul minyak esensial mudah menguap oleh hipotalamus karena aroma tersebut diolah dan dikonversikan oleh tubuh menjadi suatu aksi dengan pelepasan substansi neurokimia berupa zat endorphin dan serotonin sehingga berpengaruh langsung pada organ penciuman dan dipersepsikan oleh otak untuk memberikan reaksi yang membuat perubahan fisiologis pada tubuh, pikiran, jiwa dan menghasilkan efek menenangkan pada tubuh (Hadipoentyanti, 2012).

KESIMPULAN

Hasil penelitian karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin menunjukkan hasil mayoritas jenis kelamin perempuan 55 responden (83,3%) sedangkan berdasarkan usia minimal 21 tahun, usia maksimal 24 tahun dan rata-rata usia 22.24 tahun dengan standar deviasi 0.63, sebelum diberikan terapi *slow deep breathing* dengan aromaterapi *peppermint* mayoritas responden masuk dalam *sindrom burnout* kategori sedang (<57,92) sebanyak 41 responden (62.1%) dan *sindrom burnout* kategori tinggi (>57,92) sebanyak 25 responden (37,9%). Hasil penelitian *sindrom burnout* setelah dilakukan terapi *slow deep breathing* dengan aromaterapi *peppermint* pada mahasiswa tingkat akhir dalam menyelesaikan skripsi menunjukkan hasil *sindrom burnout* kategori rendah (<39,74) sebanyak 48 responden (72.7%) dan *sindrom burnout* kategori sedang (<57,92) sebanyak 18 responden (27.3%). Hasil uji *Wilcoxon test* menunjukkan nilai *p value* = 0,000 (*p value* < 0,05), maka H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga dapat disimpulkan pemberian terapi *slow deep breathing*

dengan aromaterapi *peppermint* mempengaruhi *sindrom burnout* pada mahasiswa tingkat akhir dalam menyelesaikan skripsi.

SARAN

Penelitian ini dapat bermanfaat dan sebagai acuan untuk membantu mengatasi masalah *sindrom burnout* yang dialami dan dapat dijadikan bahan pertimbangan pemilihan pengobatan non farmakologi dengan melakukan terapi *slow deep breathing* dengan aromaterapi *peppermint* dalam upaya mengurangi *sindrom burnout* yang dapat menimbulkan perilaku maladaptive pada penderitanya.

DAFTAR PUSTAKA

- Affandi Ibnu Maulana (2017). Pengaruh Terapi Relaksasi Napas Dalam Dan Hypnosis Lima Jari Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta
- Alimah, S. (2016). Gambaran *Burnout* Pada Mahasiswa Keperawatan Di Purwokerto. *Jurnal Keperawatan Soedirman (The Soedirman Journal Of Nursing)*, Volume 11, No.2
- Ambarwati, P. D. (2017). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*. Vol 5 No 1 Hal 40- 47. Fikkes Universitas Muhammadiyah Semarang
- Anggraeni, N., Hafizah, R., & Saiman. (2018). Pengaruh Aromaterapi Lemon Terhadap Tingkat Burnout Pada Perawat Intensive Care Unit Rumah Sakit Umum Daerah Sultan Syarif Mohamad Alkadrie Kota Pontianak. *Jurnal Keperawatan Dan Ilmu Kesehatan*. Universitas Tanjungpura
- Demak, I.P.K, Suherman. (2016). Hubungan Umur, Jenis Kelamin Mahasiswa Dan Pendapatan

- Orangtua Dengan Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Pendidikan Sarjana Program Studi Pendidikan Dokter FKIK Universitas Tadulako
- 2020
<http://digilib.uinsby.ac.id/220/>
- Setyoadi Dan Kushariyadi. (2011). *Terapi Modalitas Keperawatan Pada Klien Psikogeriatrik*. Jakarta: Salemba Medika
- Situmorang, D.D.B. (2017). Efektivitas Pemberian Layanan Intervensi Music Therapy Untuk Mereduksi Academic Anxiety Mahasiswa Terhadap Skripsi. *JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia)*, Vol 2 No 4-8.
- Sukmawati, A, S., Pebrina, E., & Setiawan, A, A. (2018). Terapi Swedish Massage Menurunkan Tingkat Kecemasan Lansia Di Balai Pelayanan Social Tresna Werdha (Bpstw) Unit Budi Luhur Yogyakarta. *Jurnal Ners Dan Kebidanan*. Vol 5. No 2
- Sutjiato, Margareth, Kandou, G. D., Tucunan, A. A. T. (2015). Hubungan Faktor-faktor Internal dan eksternal Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado. Artikel ilmiah. Manado: FKM Universitas Sam Ratulangi Manado
- Dharma, (2011). *Metodelogi Penelitian*
- Gunarsa, (2014). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dan Burnout Pada Karyawan Rumah Sakit. *Jurnal Psikologi Volume 11 No.2*
- Hadipoentyanti. (2012). Pedoman Teknis Mengenal Tanaman Mentha (*Mentha Arvensis L.*) Dan Budidayanya. Sirkuler Teknologi Tanaman Rempah Dan Obat. Balai Penelitian Tanaman Rempah Dan Obat, Bogor.
Keperawatan. Jakarta : Trans Info Media
- Kozier, et al (2010). *Fundamental Keperawatan*. Jakarta: EGC
- Nipa, N. (2017). Pengaruh Latihan Relaksasi Napas Dalam Terhadap Perubahan Skor Kecemasan Pasien Penyakit Ginjal Kronik Yang Menjalani Hemodialisis Di Rumah Sakit Pendidikan Universitas Hasanuddin.
- Nursalam. (2013). *Metodelogi Penelitian Ilmu Keperawatan Edisi 3*, Jakarta Selatan: Salemba Medika
- Panjaitan., & Yosua, V, Z. (2014) *Hubungan Antara Optimisme Dengan Stres Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi*. Skripsi, Universitas Unika Soegijapranata
- Riskesdas. (2018). Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 1-100.(Diakses tanggal 14 Januari 2020 <https://doi.org/1>)
- Rozak, A. (2014). Tingkat Stres Mahasiswa dalam Proses Mengerjakan Skripsi. (online), (Diakses tanggal 16 Desember

