

EFEKTIVITAS RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP STRES MAHASISWA YANG SEDANG MENYUSUN TUGAS AKHIR INSTITUT KESEHATAN MITRA BUNDA

Huzaima^{1*}, Heroyanto², Suci Ridmadhanti³

^{1,2,3} Prodi Sarjana Kebidanan, Institut kesehatan Mitra Bunda, Kota Batam,
Kepulauan Riau, Indonesia
Email: huzaima@gmail.com

Keywords

*Progressive
Muscle
Relaxation,
Thesis, stress*

Abstract

An absolute requirement for completing an educational program, thesis is frequently regarded as a threat or a challenge. At this stage, students must complete the thesis in accordance with a predetermined time and other academic load. This sometimes causes distress physiologically, psychologically, and behaviorally or often called stress. Results of a preliminary study indicated that most of students experienced symptoms referring to stress during the process of completing the thesis. One of the non-pharmacological methods used to cope with stress is progressive muscle relaxation therapy. To identify the effects of progressive muscle relaxation on stress in students writing thesis at Mitra Bunda Health Institute. This research is a true experimental research with pretest posttest with control group method. Research subjects were all final semester students. Samples were taken using proportional random sampling. The experimental group consisted of 20 students and the control group consisted of 19 students. Data were Analyzed using Paired T test and Independent T Test. The stress level of students in the experimental group before the progression muscle relaxation therapy was in the category of moderate stress numbering 11 students (55%) and after the progression muscle relaxation therapy numbering 9 students (45%). Meanwhile, in the pretest the control group was most in the category of normal stress numbering 10 people (55%) and in the posttest 10 students (55%) remained in the normal category. The progression muscle relaxation therapy in the experimental group indicated sig of 0.004 ($p < 0.05$) and in the control group indicated sig of 0.564 ($p > 0.05$). There is an effect of giving progressive muscle relaxation on stress in students writing thesis at Mitra Bunda Health Institute.

Kata kunci

Relaksasi Otot
Progresif, Skripsi,
Stres.

Abstrak

Skripsi sebagai syarat mutlak untuk menyelesaikan program pendidikan tidak jarang dianggap sebagai ancaman ataupun tantangan. Pada tahap ini mahasiswa harus menyelesaikan skripsi sesuai dengan waktu yang telah ditetapkan dan harus menyelesaikan beban akademik yang lain. Hal tersebut terkadang menyebabkan kondisi tertekan secara fisiologis, psikologis, maupun perilaku atau sering disebut stres. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan, sebagian besar mengatakan mengalami gejala yang merujuk pada stres selama proses penyusunan skripsi. Salah satu metode Non Farmakologis yang digunakan untuk menangani stres adalah terapi Relaksasi Otot Progresif. Pengukuran stres diukur menggunakan Skala DASS 42 dengan mengambil sub skala yang ketiga. Mengetahui pengaruh Relaksasi Otot Progresif (ROP) Terhadap Stres Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi Di Institut Kesehatan Mitra Bunda. Jenis penelitian Eksperimen Murni dengan Metode *Pre test Post Test With Control Group*. Subjek penelitian ini seluruh mahasiswa semester akhir di Institut Kesehatan Mitra Bunda, pengambilan sampel menggunakan *proporsional random sampling* dan didapat jumlah sampel 20 orang kelompok eksperimen dan 20 orang kelompok kontrol. Analisis data menggunakan *Paired T Test* dan *Independent T Test*. Tingkat Stres Mahasiswa sebelum diberikan terapi Relaksasi Otot Progresif pada kelompok eksperimen berada pada kategori stres sedang adalah 11 orang (55 %) setelah diberikan ROP ada 9 orang (45 %) yang berada pada kategori stres sedang sedangkan saat pre test pada kelompok kontrol paling banyak berada pada stres kategori normal sebanyak 10 orang (55 %) dan saat post test tetap berada pada kategori normal yaitu 10 orang (55 %). terapi ROP pada kelompok eksperimen terdapat hasil sig 0,004 ($p < 0,05$) dan pada kelompok kontrol terdapat sig 0,564 ($p > 0,05$). Ada pengaruh pemberian ROP terhadap penurunan stres mahasiswa yang Sedang Menyusun tugas akhir di Institut Kesehatan Mitra Bunda.

PENDAHULUAN

Menurut peraturan pemerintah RI No 30 tahun 1990 mahasiswa adalah peserta didik yang terdaftar dan belajar di Perguruan Tinggi tertentu. Syarat mutlak yang harus dihadapi oleh mahasiswa ketika ingin menyelesaikan fase studinya adalah Skripsi. Skripsi adalah bentuk karya ilmiah yang dikerjakan oleh mahasiswa semester akhir sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana. Skripsi adalah suatu bentuk karya tulis ilmiah dalam struktur kurikulum program pendidikan sarjana

yang menggambarkan upaya khusus penerapan terpadu ilmu yang telah didapatkan sesuai dengan suatu peminatan (Amaliyah, 2014).

Tidak sedikit mahasiswa yang menganggap skripsi sebagai ancaman ataupun tantangan. Masalah yang umum dihadapi mahasiswa dalam menyusun skripsi adalah banyaknya mahasiswa yang tidak mempunyai kemampuan tulis menulis, adanya kemampuan akademis yang kurang memadai, dan kurangnya ketertarikan mahasiswa pada penelitian. Kegagalan dalam menyusun skripsi juga disebabkan oleh adanya kesulitan mahasiswa dalam mencari judul skripsi, kesulitan mencari literatur, keterbatasan biaya dan masalah dengan dosen pembimbing. Hal seperti ini dapat menjadi pemicu munculnya stres pada mahasiswa selama proses penyelesaian skripsi (Dharma, 2011).

Stres adalah respon tubuh yang sifatnya non spesifik terhadap setiap tuntutan beban atasnya. Misalnya bagaimana respon tubuh seseorang manakala seseorang mengalami beban pekerjaan yang berlebihan. Bila ia sanggup mengatasinya artinya tidak ada gangguan pada fungsi organ tubuh, maka dikatakan yang bersangkutan tidak mengalami stres. Tetapi sebaliknya bila ternyata ia mengalami gangguan pada satu atau lebih organ tubuh sehingga yang bersangkutan tidak dapat lagi menjalankan fungsi pekerjaannya dengan baik maka ia bisa disebut mengalami distress (Hawari, 2011).

Dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada 10 mahasiswa di Institut Kesehatan Mitra Bunda, terdapat gejala stres yang berbeda beda, empat diantaranya mengatakan gejala yang paling sering dirasakan saat proses penyusunan skripsi adalah susah tidur, dua orang mengatakan sering diare, dua orang mudah marah dan dua orang lagi lebih memilih untuk bermalas malasan atau menonton televisi saat menghadapi proses penyusunan proposal yang dilakukan disela sela proses praktik dan perkuliahan.

Salah satu Pendekatan nonfarmakologis untuk menangani stres adalah menggunakan teknik relaksasi otot progresif. Relaksasi otot progresif adalah terapi relaksasi dengan gerakan mengencangkan dan melemaskan otot-otot pada satu bagian tubuh pada satu waktu untuk memberikan perasaan relaksasi secara fisik.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian experimental design dalam bentuk true experiment design atau eksperimen murni. Jenis yang digunakan adalah kuantitatif dengan metode pretest posttest with control group design (Maramis Dan Maramis, 2009). Rancangan ini menggunakan kelompok pembandingan (kontrol). Dalam penelitian yang dilakukan, peneliti memberikan kuisioner kepada mahasiswa atau responden untuk mengukur tingkat stres mahasiswa sebelum dan setelah diberikan terapi teknik relaksasi otot progresif (posttest). Penelitian ini dilakukan di Kampus Institut Kesehatan Mitra Bunda, Kota Batam pada tanggal 6-10 Februari 2022.

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi Di Institut Kesehatan Mitra Bunda dengan jumlah 137 responden. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dengan menggunakan Proportionate Random Sampling yaitu teknik pengambilan sampel berdasarkan sub populasi secara acak (Dahlan, 2016). Besar sampel dalam penelitian ini sebanyak 20 responden pada kelompok eksperimen dan 19 responden pada kelompok kontrol.

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah Relaksasi Otot Progresif dan variabel terikatnya adalah stres mahasiswa. Analisis yang digunakan pada penelitian ini adalah analisis univariat dan bivariat. Dimana analisis univariatnya adalah tingkat stres mahasiswa pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Analisis bivariatnya adalah pengaruh variabel Relaksasi Otot Progresif dengan stres Mahasiswa dan perbedaan skor stres saat pre test dan post test pada kedua kelompok penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1) Analisis Univariat

Tabel 1 : Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat *Stres Pretest* dan *Posttest* pada Kelompok Eksperimen

Tingkat Stress	<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>	
	F	%	F	%
Normal	2	10	6	30
Ringan	5	25	5	25
Sedang	11	55	9	45
Berat	2	10	0	0
Sangat Berat	0	0	0	0
Total	20	100	20	100

Dari Tabel 1, dapat diketahui bahwa tingkat stres responden saat *pretest* pada kelompok eksperimen sebagian besar berada pada kategori stres sedang yaitu sebanyak 55 % dan paling sedikit berada pada kategori stres normal dan stres berat masing masing sebanyak 10 %, Tidak ada responden yang berada pada kategori stres sangat berat. Sedangkan skor stres pada saat *posttest* pada kelompok eksperimen sebagian besar berada pada kategori stres sedang yaitu sebanyak 45 % dan paling sedikit berada pada kategori stres ringan yaitu sebanyak 25 % dan pada saat *posttest* tidak ada responden yang memiliki stres berat maupun stres sangat berat.

Tabel 2 : Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat Stres *Pretest* dan *Posttest* pada Kelompok kontrol

Tingkat Stress	<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>	
	F	%	F	%
Normal	10	55	10	55
Ringan	6	30	5	25
Sedang	3	15	2	10
Berat	0	0	2	
Sangat Berat	0	0	0	0
Total	19	100	19	100

Berdasarkan tabel 2, diketahui tingkat stres responden saat *pretest* pada kelompok kontrol paling banyak berada pada kategori stres normal yaitu sebanyak 55 % dan paling sedikit berada pada kategori stres sedang yaitu sebanyak 15 % dan tidak ada responden yang berada pada kategori stres berat dan stres sangat berat. Sedangkan skor stres pada saat *posttest* pada kelompok kontrol paling banyak berada pada kategori stres normal yaitu sebanyak 55 % dan paling sedikit berada pada kategori stres ringan yaitu sebanyak 25 % pada saat *posttest* tidak ada responden yang memiliki stres berat maupun stres sangat berat.

2) Analisis Bivariat

Tabel 3 : Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Stres Stres saat *Pretest* dan *Post Test* pada kelompok Intervensi.

Variabel yang diuji	Min	Mean	Maks	P-value
<i>Pre test</i>	13	21	29	0,004
<i>Post test</i>	9	17	25	

Berdasarkan tabel 3, diperoleh skor minimal adalah 13, skor maksimal 29 dan skor rata rata saat *pretest* pada kelompok kontrol adalah 21. Sedangkan pada saat *posttest* skor minimal adalah 9, skor maksimal adalah 25 dan skor rata rata adalah 17. Berdasarkan hasil uji *Paired T test* diperoleh *p value* sebesar 0,004. oleh karena itu nilai signifikansi 0,004 ($p \text{ value} < 0,05$) maka hipotesis diterima. Artinya ada perbedaan yang bermakna antara tingkat stres sebelum dan tingkat stres sesudah diberikan terapi relaksasi otot progresif.

Stres saat *PreTest* dan *Post Test* pada kelompok Kontrol

Variabel yang diuji	Min	Mean	Maks	P-value
<i>Pre test</i>	7	15	25	0,312
<i>Post test</i>	7	16	27	

Diperoleh skor minimal adalah 7, skor maksimal 25 dan skor rata rata saat *pre test* pada kelompok kontrol adalah skor 15. Sedangkan pada saat *posttest* skor minimal adalah 7, skor maksimal adalah 27 dan skor rata rata adalah 16. Dan hasil uji *Paired T Test* diperoleh *p value* sebesar 0,312. Oleh karena itu nilai signifikansi 0,312 ($p \text{ value} > 0,05$). Artinya, pada kelompok kontrol tidak ada pengaruh antara stres sebelum dan stres sesudah.

Tabel 4 : Perbedaan Skor Stres Mahasiswa pada Kelompok Eksperimen dan Kontrol saat *Pre Test*

Variabel yang diuji	<i>Pre Test Eksperimen</i>	<i>Pre Test Kontrol</i>	<i>P-Value</i>
	Mean	Mean	
<i>Perbedaan skor stress pretest kelompok intervensi dan kelompok kontrol</i>	21	15	0,000

Untuk membuktikan bahwa penurunan stres memang disebabkan oleh efektifitas perlakuan, maka peneliti juga membahas sejauh mana perbedaan pemberian Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap skor *pretest* responden dengan uji *Independent T Test*. Berdasarkan Tabel 4 diketahui analisis perbedaan skor stres responden memiliki *P value* 0,000. karena nilai $P < 0,05$, maka dapat ditarik kesimpulan “ada perbedaan skor stres *pretest* antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol”.

Tabel : Perbedaan Skor Stres Mahasiswa pada Kelompok Eksperimen dan Kontrol saat *Post Test*

Variabel yang diuji	Pretest eksperimen	Post test kontrol	<i>P- Value</i>
	Mean	Mean	
<i>Perbedaan skor stress posttest kelompok intervensi dan kelompok kontrol</i>	17	16	0,483

Peneliti juga membahas sejauh mana perbedaan pemberian Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap skor *posttest* responden dengan uji *Independent T Test*, diketahui analisis perbedaan skor stres responden memiliki *P value* 0,483. karena nilai $P > 0,05$, maka dapat ditarik kesimpulan “tidak ada perbedaan skor stres *posttest* antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol”.

PEMBAHASAN

a) **Tingkat Stres Mahasiswa saat *pre test* dan *post test* pada kelompok eksperimen dan kontrol**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti, didapatkan perbedaan tingkat stres mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Institut Kesehatan Mitra Bunda sebelum diberikan intervensi pada kedua kelompok penelitian. Pada kelompok yang diberikan intervensi terapi relaksasi otot progresif, saat *pretest* terdapat 11 orang yang mengalami stres kategori sedang (55 %) dari 20 orang responden. Sedangkan pada kelompok kontrol atau kelompok yang tidak diberikan terapi relaksasi otot progresif sebanyak 10 orang (55 %) yang berada pada stres kategori normal. Akan tetapi dari kedua kelompok penelitian, rata rata stres mahasiswa berada pada kategori sedang.

Masalah yang umum dihadapi mahasiswa dalam menyusun skripsi adalah banyaknya mahasiswa yang tidak mempunyai kemampuan tulis menulis, adanya kemampuan akademis yang kurang memadai, dan kurangnya ketertarikan mahasiswa pada penelitian. Kegagalan dalam menyusun skripsi juga disebabkan oleh adanya kesulitan mahasiswa dalam mencari judul skripsi, kesulitan mencari literatur, keterbatasan biaya dan masalah dengan dosen pembimbing. Hal seperti ini dapat menjadi pemicu munculnya stres pada mahasiswa dan berdampak pada responnya secara fisik, fisiologis, sosial kognitif, emosional, intelektual maupun perilaku. Dan masih adanya beban akademik selain tugas akhir yang harus diselesaikan bersamaan dengan pengerjaan tugas akhir.

b) **Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap penurunan stres Mahasiswa**

Berdasarkan hasil uji statistik peneliti menggunakan *uji paired T Test* untuk melihat pengaruh terapi relaksasi otot progresif, dengan menguji *pre test* dan *post test* pada masing masing kelompok penelitian. Pada kelompok yang diberikan intervensi terapi relaksasi otot progresif diperoleh perhitungan *P value* yang lebih kecil dari 0,05 (*P value* 0,004) yang berarti H_a diterima. Dengan kata lain, ada pengaruh pemberian relaksasi otot progresif terhadap stres mahasiswa atau dapat disimpulkan bahwa Relaksasi Otot Progresif Efektif dalam memberikan perbedaan skor stres mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Jihan Nisa Afdila (2016) bahwa terdapat pengaruh Terapi Guided Imagery Terhadap Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Menyelesaikan Skripsi. begitu juga dengan penelitian Furqan (2015) menemukan bahwa ROP terbukti efektif menurunkan skor stres pada kelompok yang diberikan relaksasi otot progresif dibandingkan dengan kelompok yang tidak diberi perlakuan tersebut, subjek yang diberi ROP mampu merasakan dan meresapi perbedaan sensasi saat relaksaasi dan tekan pada tubuh, sehingga membuat mereka merasa relaks.

Relaksasi otot progresif merupakan salah satu terapi non farmakologi yang dilakukan dengan mengencangkan otot dan melepaskan secara progresif pada kelompok otot yang dilakukan secara berturut turut. Teknik ini merupakan kombinasi latihan nafas dalam dan rangkaian seri kontraksi dan relaksasi otot tertentu. Saat stres, tubuh akan bereaksi dan menyebabkan ketegangan otot, hormon di dalam tubuh seperti epineprin, kortisol, glukagon, ACTH, Kortikosteroid dan tiroid akan meningkat, stres fisik maupun emosional mengaktifkan sistem saraf simpatis melalui hipotalamus- pituitari- adrenal. Respon stres adalah bagian dari jalur umpan balik yang tertutup antara otot dan pikiran. Penilaian terhadap stressor mengakibatkan ketegangan otot yang mengirimkan stimulus ke otak dan membuat jalur umpan balik. Relaksasi Otot secara sistematis akan menghambat peningkatan saraf simpatis tersebut dengan cara mengaktifkan kerja sistem saraf parasimpatis dan memanipulasi hipotalamus melalui pemusatan pikiran untuk memperkuat sikap positif sehingga rangsangan stres terhadap hipotalamus berkurang.

c) Perbedaan Skor Stres Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Berdasarkan hasil analisis dengan menggunakan uji *Independent T Test* di dapatkan *p value* 0,483 ($P > 0.05$), yang artinya tidak terdapat perbedaan skor stres *post test* antara kedua kelompok penelitian, yaitu kelompok yang diberikan intervensi terapi relaksasi otot progresif dan kelompok kontrol. dengan kata lain tidak ada perbedaan skor stres mahasiswa yang di beri terapi relaksasi otot progresif dengan kelompok yang tidak diberikan terapi relaksasi otot progresif. Meskipun hasil analisis untuk melihat pengaruh relaksasi otot progresif menunjukkan pengaruh yang signifikan yaitu $p = 0,004$ pada kelompok eksperimen dan hasil analisis juga menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan stres mahasiswa antara *pre test* dan *post test* pada kelompok kontrol yaitu nilai signifikan adalah 0,483. Hal ini berarti pada kelompok eksperimen ada pengaruh pemberian terapi relaksasi otot progresif terhadap skor stres mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, dan kelompok kontrol tidak ada perbedaan skor, akan tetapi adanya pengaruh tersebut tidak menunjukkan perbedaan signifikan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

Tidak adanya perbedaan nilai *post Test* antara kelompok eksperimen dengan kontrol tersebut bisa disebabkan oleh beberapa kemungkinan, diantaranya jika kelompok kontrol mengalami perubahan skor stres yang sama signifikannya dengan perubahan skor kelompok eksperimen, akan tetapi kemungkinan ini tertolak karena kenyataannya, secara statistik tidak ada perbedaan skor stres saat *pre test* dan *post test*. Untuk meyakinkan bahwa signifikansi pengaruh yang telah dianalisis adalah benar berasal dari efek perlakuan, Peneliti menguji *Pre test* pada kedua kelompok penelitian dengan asumsi bahwa jika saat *pre test* ada perbedaan signifikan antara kedua kelompok penelitian, maka tidak adanya perbedaan *post test* menjadi sesuatu

yang bisa diterima.

Hasil analisis menggunakan *Independent T test* untuk menguji *pre test* kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol, didapatkan nilai signifikansi 0.000 ($p < 0,005$) artinya ada perbedaan yang signifikan antara skor *pre test* pada kedua kelompok penelitian dalam hal ini kelompok yang akan diberikan terapi relaksasi otot progresif dengan kelompok kontrol. Dengan adanya hasil analisis tersebut, dapat disimpulkan bahwa Relaksasi Otot Progresif berpengaruh terhadap skor stres mahasiswa meskipun dalam penelitian ini tidak ada perbedaan skor *post test* antara kedua kelompok penelitian.

KESIMPULAN DAN SARAN

1) Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada bab sebelumnya dapat disimpulkan:

1. Ada pengaruh pemberian terapi relaksasi otot progresif terhadap stres mahasiswa Institut Kesehatan Mitra Bunda menggunakan analisis *paired T Test* di dapatkan signifikansi 0,004 ($p \text{ value} < 0,05$)
2. Dengan menggunakan analisis *independent T Test*, didapatkan nilai $P = 0,483$ ($p \text{ value} > 0,05$) artinya tidak ada perbedaan yang signifikan antara skor *posttest* kelompok intervensi dan kelompok kontrol .
3. Tingkat Stres mahasiswa Institut Kesehatan Mitra Bunda sebelum diberikan terapi relaksasi otot progresif pada kelompok kontrol paling banyak berada pada kategori stres sedang (55 %)
4. Tingkat Stres mahasiswa Institut Kesehatan Mitra Bunda setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif pada kelompok kontrol mayoritas berada pada kategori stres sedang (45 %)
5. Tingkat Stres mahasiswa Institut Kesehatan Mitra Bunda pada kelompok kontrol pada saat *pretest* adalah stres kategori normal (55 %)
6. Tingkat Stres mahasiswa Institut Kesehatan Mitra Bunda pada kelompok kontrol pada saat *posttest* adalah stres kategori normal (55 %)

2) Saran

Disarankan bagi mahasiswa agar melakukan terapi relaksasi otot progresif untuk mengurangi stress agar dapat menyelesaikan Tugas Akhirnya dengan baik.

UCAPAN TERIMA KASIH (Jika Ada)

Ucapan terima kasih peneliti sampaikan kepada Responden dan Institut Kesehatan Mitra Bunda yang telah memberikan kesempatan dan kerjasama yang baik sehingga penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Afdila, Jihan Nisa. (2016). Pengaruh Terapi Guided Imagery Terhadap Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Menyelesaikan Skripsi. Diakses pada tanggal 1 April 2018.
- Amaliyah, Kharisma. (2014). *Efektifitas Pelatihan Rational Emotive Behavioral Terhadap Penurunan Kecemasan Mahasiswa Yang Menyusun Skripsi*. Skripsi Program Sarjana Psikologi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Anwar,Z.(2012). *A-Z Psikologi – Berbagai Kumpulan Topik Psikologi*:Yogyakarta: CV Andi Offset.
- Dahlan, Sopiyyuddin. (2016). *Langkah-langkah Membuat Proposal Penelitian*. Jakarta : Sagung Seto.
- Dharma, K, K. (2011). *Metodologi Penelitian Keperawatan*. Jakarta : TIM
- Domin,V.(2001).*Relaxation-How Good Are You at Relaxing?*www.hypnosisupdate.com. diakses tanggal 20 Juni 2016.
- Hawari,Dadang.(2011). *Manajemen Stres Cemas dan Depresi*. Jakarta : FK UI
- Maramis F, W Dan Maramis A, A. (2009). *Ilmu Kedokteran Jiwa Edisi 2*.Surabaya: Airlangga University Press.
- PP Republik Indonesia No 30 tahun 1990. *Tentang Pendidikan Tinggi*
- Potter,P,A dan Perry,A,G.(2010).*Fundamental Keperawatan Edisi 7*.Jakarta: