

SKRIPSI

**PENGARUH TEKNIK BENSON TERHADAP TINGKAT
KECEMASAN DALAM MENGHADAPI SKRIPSI
PADA NERS TINGKAT IV DI STIKes
SANTA ELISABETH MEDAN**



Oleh :

FRESELLA PASARIBU

A.13.019

PROGRAM STUDI NERS

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN SANTA ELISABETH
MEDAN**

2017

ABSTRAK

Fresella Pasaribu, 032013019

Pengaruh Teknik Benson Terhadap Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Skripsi Pada Ners Tingkat IV Di STIKes Santa Elisabeth Medan

Program Studi Ners 2017

Kata Kunci : Teknik Benson, Tingkat Kecemasan

(iv + 55 + Lampiran)

Teknik benson merupakan salah satu teknik relaksasi nafas dalam yang dibarengi dengan penyebutan kalimat spiritual sesuai dengan kepercayaan responden. Salah satu fungsi dari teknik benson yaitu untuk mengatasi kecemasan. Sikap yang nyaman dan rileks dalam melakukan teknik benson dapat membantu mereganggang otot dan perasaan yang tegang. Kecemasan muncul pada mahasiswa tingkat akhir saat akan menghadapi skripsi. Hal ini diakibatkan karena ketidaksiapan mahasiswa dalam memahami materi penelitiannya, kopong mahasiswa yang kurang dalam mengatasi kecemasan. Tujuan penelitian ini untuk melihat pengaruh teknik benson terhadap tingkat kecemasan mahasiswa dalam menghadapi skripsi pada ners tingkat IV di STIKes Santa Elisabeth Medan. Penelitian ini menggunakan desain penelitian *quasi eksperimen* dengan jumlah responden 15 orang dan pengambilan sampel penelitian dilakukan dengan metode *purposive sampling*. Alat pengumpulan data yang digunakan adalah kuesioner dengan menggunakan uji *Wilcoxon* dan mendapat nilai $p = 0.001$ ($p < 0.05$). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh teknik benson terhadap tingkat kecemasan dapat dilihat dari analisis yaitu terdapat 10 orang (66.7%) mengalami kecemasan berat dan 5 orang (33.3%) mengalami kecemasan sedang sebelum dilakukan intervensi dan setelah intervensi hasil yang didapatkan yaitu 14 orang (93.3 %) mengalami kecemasan sedang dan 1 orang (6.7%) mengalami kecemasan berat. Dari hasil tersebut didapatkan bahwa teknik benson berpengaruh terhadap tingkat kecemasan dan dapat di gunakan mahasiswa untuk intervensi di rumah sakit dalam mengatasi kecemasan pasien

Daftar pustaka (2001-2017)

ABSTRAK

Fresella Pasaribu, 032013019

Pengaruh Teknik Benson Terhadap Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Skripsi Pada Ners Tingkat IV Di STIKes Santa Elisabeth Medan

Program Studi Ners 2017

Kata Kunci : Teknik Benson, Tingkat Kecemasan

(xv + 54 + Lampiran)

Teknik benson merupakan salah satu teknik relaksasi nafas dalam yang dibarengi dengan penyebutan kalimat spiritual sesuai dengan kepercayaan responden. Salah satu fungsi dari teknik benson yaitu untuk mengatasi kecemasan. Sikap yang nyaman dan rileks dalam melakukan teknik benson dapat membantu mereganggang otot dan perasaan yang tegang. Kecemasan muncul pada mahasiswa tingkat akhir saat akan menghadapi skripsi. Hal ini diakibatkan karena ketidaksiapan mahasiswa dalam memahami materi penelitiannya, kopong mahasiswa yang kurang dalam mengatasi kecemasan. Tujuan penelitian ini untuk melihat pengaruh teknik benson terhadap tingkat kecemasan mahasiswa dalam menghadapi skripsi pada ners tingkat IV di STIKes Santa Elisabeth Medan. Penelitian ini menggunakan desain penelitian *quasi eksperimen* dengan jumlah responden 15 orang dan pengambilan sampel penelitian dilakukan dengan metode *purposive sampling*. Alat pengumpulan data yang digunakan adalah kuesioner dengan menggunakan uji *Wilcoxon* dan mendapat nilai $p = 0.001$ ($p < 0.05$). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh teknik benson terhadap tingkat kecemasan dapat dilihat dari analisis yaitu terdapat 10 orang (66.7%) mengalami kecemasan berat dan 5 orang (33.3%) mengalami kecemasan sedang sebelum dilakukan intervensi dan setelah intervensi hasil yang didapatkan yaitu 14 orang (93.3 %) mengalami kecemasan sedang dan 1 orang (6.7%) mengalami kecemasan berat. Dari hasil tersebut didapatkan bahwa teknik benson berpengaruh terhadap tingkat kecemasan dan dapat di gunakan mahasiswa untuk intervensi di rumah sakit dalam mengatasi kecemasan pasien.

Daftar pustaka (2001-2017)

KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur penulis ucapkan kepada Tuhan Yang Maha Esa karena berkat dan karunia-Nya peneliti dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan baik dan tepat pada waktunya. Adapun judul Skripsi ini adalah **“Pengaruh Teknik Benson Terhadap Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Skripsi Pada Ners Tingkat IVDI STIKes Santa Elisabeth Medan”**. Skripsi ini bertujuan untuk melengkapi tugas dalam menyelesaikan pendidikan di Program Studi Ners STIKes Santa Elisabeth Medan.

Penyusunan skripsi ini telah banyak mendapat bantuan, bimbingan, dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Mestiana Br. Karo, S.Kep., Ns., M.Kep, selaku Ketua STIKes Santa Elisabeth Medan yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas untuk mengikuti serta menyelesaikan pendidikan di STIKes Santa Elisabeth Medan.
2. Samfriati Sinurat, S.Kep., Ns., MAN, selaku Ketua Program Studi Ners STIKes Santa Elisabeth Medan dan penguji I yang telah memberikan kesempatan serta bimbingan, mengarahkan penulis dengan penuh kesabaran dan memberikan ilmu yang bermanfaat untuk menyelesaikan skripsi penelitian ini.
3. Erika Emnina Sembiring, S.Kep., Ns, M.Kep, selaku dosen pembimbing dan penguji II yang telah sabar dan banyak memberikan waktu, dalam membimbing

dan memberi arahan sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan baik.

4. Jagentar P. Pane, S.Kep., Ns., M.Kep, selaku dosen penguji III yang telah sabar dan banyak memberikan waktu, dalam membimbing dan memberi arahan sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan baik.
5. Sr. Imelda Derang, S.Kep., Ns., M.Kep, selaku pembimbing akademik yang telah membimbing dan memberikan motivasi kepada penulis dalam menyelesaikan Skripsi ini.
6. Seluruh staff dosen dan tenaga kependidikan STIKes Santa Elisabeth Medan yang telah membimbing, dan mendidik peneliti dalam upaya pencapaian pendidikan sejak semester I hingga semester VII. Terimakasih untuk semua motivasi dan dukungan yang diberikan kepada peneliti, untuk segala cinta dan kasih sayang yang telah tercurah selama proses pendidikan sehingga peneliti dapat sampai dalam penyusunan skripsi ini
7. Responden yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini yaitu seluruh mahasiswa/I Tingkat IV ners STIKes Santa Elisabeth Medan
8. Teristimewa kepada keluarga besar saya, Ayahanda Aries hallason Pasaribu dan Ibunda Mahdalena Saragih juga adikadik sayang yang telah memberi dukungan kepada saya sepanjang saya kuliah
9. Petugas perpustakaan yang dengan sabar melayani, dan memberikan fasilitas perpustakaan sehingga memudahkan peneliti dalam peyusunan skripsi ini.

Terimakasih untuk semua orang yang terlibat dalam penyusunan skripsi ini yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu.

10. Suster M. Avelina, FSE selaku koordinasi asrama dan seluruh ibu asrama yang telah menjaga dan menyediakan fasilitas untuk menunjang keberhasilan pendidikan di STIKes Santa Elisabeth Medan.

Penulis menyadari terdapat banyak kekurangan dalam penyusunan Skripsi ini. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati penulis menerima kritik dan saran yang bersifat membangun kesempurnaan skripsi ini. Harapan penulis semoga Tuhan Yang Maha Esa memberkati semua pihak yang membantu penulis dalam penyusunan proposal ini dan semoga proposal ini dapat bermanfaat untuk pengembangan ilmu pengetahuan khususnya profesinya keperawatan.

Medan, 26 Mei 2017

Penulis

Fresella Pasaribu

DAFTAR ISI

Hal

Sampul Depan	i
Sampul Dalam.....	ii
Halaman Persyaratan Gelar.....	iii
Surat Pernyataan.....	iv
Lembar Persetujuan.....	v
Penentapan Panitia Penguji	vi
Halaman Pengesahan	vii
Surat Pernyataan Publikasi.....	viii
Abtrak	ix
<i>Abstrack</i>	x
Kata Pengantar	xi
Daftar Isi	xiv
Daftar Tabel	xvii
Daftar Bagan	xviii

BAB 1 PENDAHULUAN	1
--------------------------------	----------

1.1 Latar Belakang	1
1.2 Perumusan Masalah	6
1.3 Tujuan	6
1.3.1 Tujuan Umum	6
1.3.2 Tujuan Khusus.....	6
1.4 Manfaat Penelitian	7
1.4.1 Manfaat Teoritis	7
1.4.2 Manfaat Praktis	7

BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	8
------------------------------------	----------

2.1. Kecemasan	8
2.1.1. Pengertian Kecemasan	8
2.1.2. Tanda gejala kecemasan.....	9
2.1.3. Rentang respon kecemasan	9
2.1.4 Klasifikasi tingkat kecemasan	9
2.1.5 Faktor- faktor yang mempengaruhi kecemasan	15
2.1.6 Etiologi kecemasan	16
2.2. Skripsi.....	19
2.2.1. Pengertian skripsi	20
2.2.2. Tujuan Penyusunan skripsi	21
2.3. Teknik Beson.....	22

2.3.1 Definisi Teknik Benson	23
2.3.2 Komponen Dasar Teknik Benson	23
2.3.3 Prosedur Teknik Benson	23
2.3.4 Manfaat Teknik Benson	24
2.4 Pengaruh Teknik Benson terhadap kecemasan	25
BAB 3 METODE PENELITIAN	
3.1 Kerangka Konsep	28
3.2 Hipotesa Penelitian.....	29
BAB 4 METODE PENELITIAN	
4.1 Rancangan Penelitian.....	29
4.2 Populasi dan Sampel	30
4.2.1 Populasi	30
4.2.2 Sampel.....	30
4.3 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	31
4.3.1 Variabel Independen	31
4.3.2 Variabel Dependen.....	31
4.3.3 Definisi Operasional.....	32
4.4 Instrumen Penelitian.....	33
4.5 Lokasi dan Waktu Penelitian	34
4.6 Prosedur Penelitian.....	35
4.6.1 Pengambilan Data	35
4.6.2 Teknik Pengumpulan Data.....	35
4.6.3 Uji Validitas dan Reliabilitas	37
4.7 Kerangka Operasional	38
4.8 Analisis Data	39
4.9 Etika Penelitian	41
BAB 5 HASIL PENELITIAN	42
5.1 Hasil Penelitian	42
5.1.1 Karakteristik responden	42
5.1.2 Tingkat Kecemasan responden <i>pre</i> intervensi	43
5.1.3 Tingkat Kecemasan responden <i>post</i> intervensi	43
5.1.4 Pengaruh Teknik Benson Terhadap Tingkat Kecemasan ...	44
5.2 Pembahasan	46
5.2.1 Tingkat Kecemasan responden <i>pre</i> intervensi	47
5.2.2 Tingkat Kecemasan responden <i>post</i> intervensi	48
5.2.3 Pengaruh Teknik Benson Terhadap Tingkat Kecemasan ...	50

BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN	53
6.1 Kesimpulan	53
6.2 Saran	54

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

1. Pengajuan Judul Proposal
2. Surat permohonan izin pengambilan Data Awal
3. Surat persetujuan pengambilan data awal
4. Surat permohonan izin penelitian
5. Surat ijin penelitian
6. Surat pemberentian penelitian
7. Surat permohonan ijin validitas
8. Surat ijin validitas
9. *Informed consent*
10. Kuesioner
11. Modul
12. SAP
13. Modul Teknik Benson
14. Output SPSS
15. Kartu bimbingan

DAFTAR TABEL

Tabel 4.2	Desain Penelitian <i>quasi experimental</i>	29
Tabel 4.3	Definisi operasional Pengaruh Teknik Benson Terhadap Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Skripsi Pada Ners IV Di STIKes Santa Elisabeth Medan	32
Tabel 5.1	Distribusi Frekuensi Umur, Suku dan Agama responden	43
Tabel 5.2	Distribusi frekuensi tingkat kecemasan <i>pre</i> intervensi teknik benson.....	44
Tabel 5.3	Distribusi frekuensi tingkat kecemasan <i>post</i> intervensi teknik benson.....	45
Tabel 5.4	Pengaruh teknik benson terhadap tingkat kecemasan ners tingkat IV dalam menghadapi skripsi	46

DAFTAR BAGAN

Bagan 3.1 Kerangka Konsep Pengaruh Teknik Benson Terhadap Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Skripsi Pada Ners Tingkat IV STIKes Santa Elisabeth Medan 2017	27
Bagan 4.2 Design penelitian	30
Bagan 4.3 Kerangka Operasional Penelitian Pengaruh Teknik Benson Terhadap Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Skripsi Pada Ners Tingkat IV STIKes Santa Elisabeth Medan 2017.....	38

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Perguruan Tinggi adalah salah satu lembaga formal yang memiliki tugas untuk membantu mahasiswanya dalam mengembangkan diri secara optimal. Dalam proses belajar mengajar di Perguruan Tinggi (PT), pada umumnya seorang dosen tidak hanya memberikan teori saja kepada mahasiswa tetapi seringkali seorang dosen juga memberikan tugas-tugas kepada mahasiswa antara lain : melakukan praktikum, membuat paper untuk presentasi, serta membuat tugas-tugas lain yang harus ditempuh mahasiswa (Wisudaningtyas,2012).

Setiap mahasiswa yang akan mengakhiri masa studinya di perguruan tinggi pada umumnya diwajibkan untuk membuat karya ilmiah yang disebut skripsi (Wisudaningtyas,2012). Menurut Mukhtamar (2009) dalam Beauty & Widodo (2011) Skripsi merupakan karya ilmiah yang mengikuti suatu prosedur penelitian ilmiah yang mengikuti suatu prosedur penelitian ilmiah, yang dibuat oleh mahasiswa strata 1 (S1) sebagai cikal bakal sarjana.

Mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi seringkali mengalami kecemasan sehingga secara tidak langsung hal tersebut menghambat mahasiswa dalam mengerjakan skripsi (Machmudati, 2013). Menurut Nevid (2005) dalam Beauty & Widodo (2011) Kecemasan merupakan hal yang wajar dan cemas tidak selalu berdampak negatif karena bisa membantu dan menstimulus individu berpikir positif.

Menurut Hidayat (2008) di kutip dari Beauty & Widodo (2011) kecemasan positif menjadikan mahasiswa semangat dalam menulis skripsi dan memberi motivasi untuk menulis skripsi yang lebih baik. Kecemasan yang negatif menjadikan mahasiswa menjadi malas dalam menulis skripsi, kehilangan motivasi, menunda penyusunan skripsi bahkan memutuskan untuk tidak menyelesaikan skripsi.

Mahasiswa sering kali menganggap serius tentang skripsi, untuk itu mereka menyiapkan diri baik fisik maupun non fisik agar mereka terhindar dari kegagalan dalam skripsi. Jika mereka mengalami kegagalan dalam skripsi tersebut, maka mereka akan memikul beban moral seperti rasa malu, canggung, minder dan menghindari pergaulan yang pada akhirnya mereka akan kehilangan rasa percaya diri. Perasaan takut gagal tersebut dapat menjadi beban yang menyebabkan para mahasiswa memiliki kecemasan dalam menghadapi skripsi (Lasri & Pratiwi, 2014).

Kecemasan merupakan perasaan takut yang tidak jelas dan tidak didukung oleh situasi (Prabowo,2014). Kecemasan yang dirasakan merupakan awal dari masalah selanjutnya, ini dikarenakan sebagian besar penyakit disebabkan oleh psikis atau spiritual. Kondisi pikiran yang penuh tekanan, diliputi rasa cemas, marah, sedih, dendam menyebabkan tubuh menghasilkan hormone *nonadrenalin* yang merupakan hormone yang sangat beracun setara dengan bisa ular. (Anasari,dkk. 2015). Menurut Lestari (2015) kecemasan terbagi atas empat tingkatan yaitu kecemasan ringan, kecemasan sedang, kecemasan berat dan panik.

Di Amerika Serikat kecemasan adalah gangguan kesehatan jiwa yang paling umum dan sebagian besar mempengaruhi pelajar. Kecemasan dialami oleh 40 juta

orang atau 18,1% di Amerika serikat yang berumur diantara 18-54 tahun (Williams & Wilkins, 2012). Diperkirakan jumlah mereka yang menderita gangguan kecemasan ini baik akut mau pun kronik mencapai 5% dari jumlah penduduk dengan perbandingan antara wanita dan pria 2 banding 1 (Hawari, 2016). Berdasarkan penelitian Naveed (2016) di *University of the punjab*, Pakistan dari 251 responden terdapat 151 responden(60,1%) mengalami kecemasan sedang, 56 responden (22,3%) mengalami berat dan 36 responden (14,3%) mengalami kecemasan ringan.

Di Indonesia prevalensi terkait dengan gangguan kecemasan menurut hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2013 menunjukkan bahwa sebesar 6% untuk usia 15 tahun ke atas atau sekitar 14 juta penduduk Indonesia mengalami kecemasan. Terkait dengan mahasiswa dilaporkan bahwa 60% mengalami cemas sedang dan 15% mengalami cemas berat (Akbar,2015).

Berdasarkan penelitian Ageng Pramudhita tahun 2013 didapatkan dari 40 responden sebanyak 11 mahasiswa (27,5%) mengalami kecemasan ringan, 20 mahasiswa (50%) mengalami kecemasan ringan, 8 mahasiswa (20%) mengalami kecemasan sedang dan 1 mahasiswa (2,5%) mengalami kecemasan berat dalam penyelesaian skripsi.

Berdasarkan hasil penelitian Ratnaningsih & Astutik (2015) diperoleh hasil dari 56 responden bahwa kecemasan sedang sebanyak 27 orang (48,2%) dan kecemasan berat sebanyak 3 orang (5,4%) yang mengalami kecemasan saat mengerjakan skripsi. Dan dari hasil penelitian Lastri & Pratiwi (2014) terdapat 17

orang (56,7%) kecemasan sedang, 8 orang (26,7%) mengalami kecemasan ringan dan 5 orang (16,7%) tidak mengalami kecemasan saat mengerjakan skripsi.

Menurut penelitian Perdana (2011) dikutip dari Atina Machmudati (2013) dalam penelitiannya di Jurusan Keperawatan FKUB angkatan 2007 yang sedang mengerjakan skripsi didapatkan bahwa dari 62 orang mahasiswa yang menjadi responden, 48,4% (30 orang) mahasiswa mengalami kecemasan ringan, 43,5% (27 orang) mengalami kecemasan sedang dan 8,1% (5 orang) mengalami kecemasan berat. Penelitian juga dilakukan pada mahasiswa tingkat akhir di fakultas kedokteran UPN “veteran” Jakarta menunjukkan bahwa dari 81 responden sebanyak 42 orang (51,9%) mengalami kecemasan sedang dan tingkat kecemasan berat sebanyak 13 orang (16%).

Dari hasil wawancara peneliti dan pengamatan terhadap 10 orang ners tingkat IV yang sedang menyusun skripsi di STIKes Santa Elisabeth didapatkan bahwa mereka mengalami gangguan tidur dan kurang istirahat, merasa cemas mengingat ujian yang semakin dekat, takut berhadapan dengan dosen pembimbing, dosen pembimbing yang sulit ditemui, nafsu makan yang berkurang, tidak tenang dan gugup selama penyusunan skripsi. Mereka sering bangun dini hari, penurunan berat badan, gangguan haid, sering buang air kecil ketika akan menghadapi ujian dan gelisah.

Untuk mengurangi kecemasan pada mahasiswa yang akan menghadapi skripsi perlu diberikan tindakan keperawatan seperti terapi nonfarmakologis sebagai tindakan mandiri salah satunya adalah teknik relaksasi (Potter Perry,2005)

Teknik relaksasi adalah metode yang mudah digunakan untuk mengurasi stress dan tekanan psikologis. Pada tahun 1970 Herbert Benson memperkenalkan suatu teknik relaksasi yang mudah dipelajari dan dilakukan (Asadi, dkk,2016). Teknik Benson yaitu suatu teknik pengobatan untuk menghilangkan nyeri, insomnia (tidak bisa tidur) atau kecemasan (Setyowati & Green, 2004). Teknik benson tidak perlu menghabiskan biaya yang banyak karena pelatihannya sangat mudah, tidak perlu peralatan khusus dan mudah diimplementasikan (Asadi,dkk,2016).

Teknik benson ini pengembangan metode respon relaksasi pernafasan dengan melibatkan faktor keyakinan seseorang yang dapat menciptakan suatu lingkungan internal, sehingga dapat membantu orang tersebut mencapai kondisi kesehatan dan kesejahteraan yang lebih tinggi (Purwanto,2006 dalam Anasari, dkk, 2015).Benson & Poctor dalam Juwita,dkk (2016) menjelaskan bahwa formula kata-kata atau kalimat tertentu yang dibaca berulang-ulang dengan melibatkan unsur keimanan dan keyakinan akan menimbulkan respon relaksasi yang lebih kuat dibandingkan tanpa melibatkan unsur keyakinan.

Menurut penelitian T.Anasari,dkk (2015) dalam penelitiannya pemberian teknik Benson dapat menurunkan tingkat kecemasan pada lansia. Dari hasil penelitian tersebut didapatkan bahwa Terapi Benson efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan lansia di kelurahan karang klesem kecamatan Purwokerto Selatan Kabupaten Banyumas.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti tertarik untuk meneliti Pengaruh teknik benson terhadap tingkat kecemasan dalam menghadapi skripsi pada ners tingkat IV STIKes Santa Elisabeth Medan.

1.2 Perumusan Masalah

Bagaimana pengaruh teknik Benson terhadap tingkat kecemasan dalam menghadapi skripsi pada ners tingkat IV STIKes Santa Elisabeth Medan tahun 2017?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan umum

Untuk mengetahui pengaruh teknik benson terhadap tingkat kecemasan dalam menghadapi skripsi pada ners tingkat IV di STIKes Santa Elisabeth Tahun 2017

1.3.2 Tujuan khusus

1. Untuk mengidentifikasi tingkat kecemasan sebelum diberikan teknik benson pada ners tingkat IV Tahun 2017.
2. Untuk mengidentifikasi tingkat kecemasan setelah diberikan teknik benson pada ners tingkat IV Tahun 2017.
3. Untuk mengidentifikasi Pengaruh teknik benson terhadap tingkat kecemasan dalam menghadapi skripsi pada ners tingkat IV Tahun 2017.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan mahasiswa STIKes Santa Elisabeth Medan sehingga dapat meningkatkan mutu pelayanan kesehatan dalam promosi kesehatan tentang Teknik Benson pada mahasiswa yang mengalami kecemasan.

1.4.2 Manfaat praktis

1. Manfaat bagi institusi

Diharapkan penelitian ini dapat digunakan sebagai salah satu sumber mata kuliah untuk materi Teknik Benson di STIKes Santa Elisabeth Medan.

2. Manfaat bagi Responden

Diharapkan penelitian ini dapat diaplikasikan mahasiswa dalam mengatasi kecemasan secara pribadi dan juga pada pasien yang ada di Rumah Sakit .

3. Manfaat bagi peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai informasi tambahan yang berguna bagi pengembangan penelitian berikutnya terutama yang berhubungan dengan kecemasan dalam menghadapi skripsi di STIKes Santa Elisabeth Medan.

BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kecemasan

2.1.1 Pengertian

Kecemasan adalah perasaan yang tidak jelas atau ketakutan terhadap rangsangan dari dalam dan rangsangan dari luar yang berespon pada tingkah laku, kognitif dan emosional. Kecemasan tidak dapat dihindari dalam kehidupan

seseorang dan dapat bermakna positif bagi kehidupan seseorang seperti motivasi untuk mengambil tindakan dalam memecahkan suatu masalah (Videbeck,2011).

Kecemasan adalah suatu perasaan tidak santai yang samar-samar karena ketidaknyamanan atau rasa takut yang disertai suatu respons (penyebab tidak spesifik atau tidak diketahui oleh individu). Perasaan takut dan tidak menentu sebagai sinyal yang menyadarkan bahwa peringatan tentang bahaya akan datang dan memperkuat individu mengambil tindakan menghadapi ancaman (Yusuf,dkk,2015).

Gejala kecemasan baik yang sifatnya akut maupun kronik (menahun) merupakan komponen utama bagi hamper semua gangguan kejiwaan (*psychiatric disorder*). Secara klinis gejala kecemasan dibagi dalam beberapa kelompok, yaitu gangguan cemas (*anxiety disorder*), gangguan panic (*panic disorder*), gangguan phobic (*phobic disorder*) dan gangguan obsesif-kompulsif (*obsessive-compulsive disorder*) (Hawari, 2016).

2.1.2 Tanda Dan Gejala Kecemasan

Keluhan-keluhan yang sering dikemukakan oleh orang yang mengalami ansietas antara lain :

1. cemas, khawatir, firasat buruk, takut akan pikirannya sendiri, mudah tersinggung
2. merasa tegang, tidak tenang, gelisah, mudah terkejut
3. takut sendirian, takut pada keramaian dan banyak orang

4. gangguan pola tidur, mimpi-mimpi yang menegangkan, sulit tidur (insomnia), tidur tidak nyanyak (Hawari, 2016)
5. gangguan konsentrasi dan daya ingat
6. keluhan- keluhan somatic, misalnya rasa sakit pada otot dan tulang, pendengaran berdengung (tinnitus), berdebar -debar, sesak nafas, gangguan pencernaan, gangguan perkemihan dan sakit kepala (Lestari,2015)
7. gangguan gastrointestinal (pencernaan) seperti sulit menelan, perut melilit, gangguan pencernaan, nyeri sebelum dan sesudah makan, perasaan terbakar diperut, rasa penuh atau kembung, mual, muntah, buang air besar (konstipasi) dan kehilangan berat badan (Hawari, 2016)
8. gangguan kecerdasan seperti sukar konsentrasi, daya ingat menurun dan saya ingta buruk (Hawari, 2016).

2.1.3 Rentang Respon Kecemasan

Tingkat kecemasan dibagi menjadi 4 antara lain respon adaptif sampai respon maladaptif :



2.1.4 Klasifikasi tingkat kecemasan

Empat level tingkat kecemasan antara lain : kecemasan ringan, kecemasan sedang, kecemasan berat dan panic (Prabowo,2014).

- a. Kecemasan ringan

Kecemasan ringan adalah perasaan bahwa ada sesuatu yang berbeda dan membutuhkan perhatian khusus. Stimulasi sensori meningkat dan membantu individu memfokuskan perhatian untuk belajar, menyelesaikan masalah, berpikir, bertindak, merasakan dan melindungi diri sendiri (Prabowo,2014).

Kecemasan ringan yang dialami seseorang dapat memotivasi seseorang melakukan perubahan atau untuk terlibat dalam tujuan atau kegiatan yang diarahakan. Contoh kecemasan ringan yaitu membantu seseorang untuk fokus belajar untuk menghadapi ujian(Prabowo,2014).

Respons dari kecemasan adalah sebagai berikut :

1) Respons fisik dari kecemasan ringan adalah :

- a. Ketegangan otot ringan
- b. Sadar akan lingkungan
- c. Rileks atau sedikit gelisah
- d. Penuh perhatian
- e. Rajin

2) Respons kognitif dari kecemasan ringan adalah :

- a. Lapang persepsi luas
- b. Terlihat tenang dan percaya diri
- c. Perasaan gagal sedikit
- d. Waspada dan memperhatikan banyak hal
- e. Mempertimbangkan informasi
- f. Tingkat pembelajaran optimal

3) Respons emosional dari kecemasan ringan adalah :

- a. Perilaku otomatis
 - b. Sedikit tidak sadar
 - c. Aktivitas menyendiri
 - d. Terstimulasi
 - e. Tenang
- b. Kecemasan sedang

Kecemasan sedang merupakan perasaan yang mengganggu bahwa ada sesuatu yang benar-benar berbeda, individu menjadi gugup dan agitasi (Prabowo,2014).

Respons dari kecemasan sedang adalah sebagai berikut:

- 1) Respon fisik dari kecemasan sedang adalah :
 - a. Ketegangan otot sedang
 - b. Tanda-tanda vital meningkat
 - c. Pupil dilatasi, mulai berkeringat
 - d. Sering mondar-mandir, memukul tangan
 - e. Suara berubah : bergetar, nada suara tinggi
 - f. Kewaspadaan dan ketegangan meningkat
 - g. Sering berkemih, sakit kepala, pola tidur berubah, nyeri punggung
- 2) Respon kognitif dari kecemasan sedang adalah :
 - a. Lapang persepsi menurun
 - b. Tidak perhatian secara selektif
 - c. Fokus terhadap stimulus meningkat
 - d. Rentang perhatian menurun

- e. Penyelesaian masalah menurun
 - f. Pembelajaran terjadi dengan memfokuskan
- 3) Respons emosional dari kecemasan seangan adalah :
- a. Tidak nyaman
 - b. Mudah tersinggung
 - c. Kepercayaan diri goyah
 - d. Tidak sabar
 - e. Gembira
- c. Kecemasan berat

Kecemasan berat adalah sesuatu yang berbeda daripada ancaman, memperlihatkan respon takut dan distress. Respon dari kecemasan berat adalah sebagai berikut:

- 1) Respons fisik kecemasan berat adalah :
- a. Ketegangan otot berat
 - b. Hiperventilasi
 - c. Kontak mata buruk
 - d. Pengeluaran keringat meningkat
 - e. Bicara cepat, nada suara tinggi
 - f. Tindakan tanpa tujuan dan serampangan
 - g. Rahang menegang, menggertak gigi
 - h. Mondar-mandir, berteriak
 - i. Meremas tangan, gemetar
- 2) Respons kognitif dari kecemasan berat adalah :

- a. Lapangan persepsi terbatas
 - b. Proses berpikir terpecah pecah
 - c. Sulit berpikir
 - d. Penyelesaian masalah buruk
 - e. Tidak mampu mempertimbangkan informasi
 - f. Hanya memperhatikan ancaman
 - g. Preokupasi dengan pikiran sendiri
 - h. Egosentris
- 3) Respons emosional kecemasan berat adalah :
- a. Sangat cemas
 - b. Agitasi
 - c. Takut
 - d. Bingung
 - e. Merasa tidak adekuat
 - f. Menarik diri
 - g. Penyangkalan
 - h. Ingin beban
 - d. Panik

Panik adalah dimana individu kehilangan kendali dan detail perhatian hilang. Karena hilangnya kontrol, maka tidak mampu melakukan apapun meskipun dengan perhatian. Respon dari panik adalah sebagai berikut :

1. Respons fisik panik adalah :

- a. Flight, fight atau freeze

- b. Ketegangan otot sangat berat
 - c. Agitasi motoric kasar
 - d. Pupil dilatasi
 - e. Tanda-tanda vital meningkat kemudian menurun
 - f. Tidak dapat tidur
 - g. Hormone stress dan neurotransmitter berkurang
 - h. Wajah menyeringai, mulut terganga
2. Respon kognitif dari panik adalah :
- a. Persepsi sangat sempit
 - b. Pikiran tidak logis, terganggu
 - c. Kepribadian kacau
 - d. Tidak dapat menyelesaikan masalah
 - e. Fokus pada pikiran sendiri
 - f. Tidak rasional
 - g. Sulit memahami stimulus eksternal
 - h. Halusinansi, waham, ilusi mungkin terjadi
3. Respon emosional dari panik adalah :
- a. Merasa terbebani
 - b. Merasa tidak mampu, tidak berdaya
 - c. Lepas kendali
 - d. Mengamuk, putus asa
 - e. Marah, sangat takut
 - f. Mengharapkan hasil yang buruk

g. Kaget, takut, lelah (Prabowo,2014)

2.1.5 Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan

Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan adalah sebagai berikut:

1. Umur

Bawa umur yang lebih muda lebih mudah menderita stress dari pada umur tua.

2. Keadaan fisik

Penyakit adalah salah satu faktor yang menyebabkan kecemasan. Seseorang yang sedang menderita penyakit akan lebih mudah mengalami kecemasan dibandingkan dengan orang yang tidak sedang menderita penyakit.

3. Sosial budaya

Cara hidup orang dimasyarakat juga sangat memungkinkan timbulnya stress. Individu yang mempunyai cara hidup teratur akan mempunyai filsafat yang jelas sehingga umumnya lebih sukar mengalami stress. Demikian juga dengan seseorang yang keyakinan agamanya rendah.

4. Tingkat Pendidikan

Tingkat pendidikan seseorang berpengaruh dalam memberikan respon terhadap suatu yang datang baik dari dalam maupun dari luar. Seseorang yang memiliki pendidikan tinggi akan memberikan respon yang lebih rasional dibandingkan mereka yang berpendidikan lebih rendah atau yang tidak berpendidikan.

5. Tingkat pengetahuan

Pengetahuan yang rendah mengakibatkan seseorang mudah mengalami stress. Ketidaktahuan terhadap suatu hal dianggap sebagai tekanan yang dapat mengakibatkan krisis dan dapat menimbulkan kecemasan. Stress dan kecemasan dapat terjadi pada individu dengan tingkat pengetahuan rendah, disebabkan karena kurangnya informasi yang diperoleh (Lestari,2015).

2.1.6 Etiologi kecemasan

Etiologi kecemasan bisa ditarik dari beberapa perspektif menggunakan berbagai teori. Ini meliputi teori genetic, biologis, psikoanalitis, perilaku, kognitif dan social budaya.

a. Teori Genetik

Penelitian-penelitian genetik telah menghasilkan bukti kuat bahwa setidaknya beberapa komponen genetic ikut andil bagi perkembangan gangguan kecemasan.Pada tahun 1996, para peneliti di NIMH menetapkan bahwa gen 5-HTT mempengaruhi bagaimana otak menyebabkan penggunaan serotonin. Angka statistic menunjukkan bahwa gen telah menyebabkan 3% hingga 4% berbeda dalam kadarkecemasan atau tekanan pribadi yang telah mengalami.

Temuan-temuan dari penelitian serupa juga telah digunakan untuk mengungkap asal-usul pola-pola kepribadian normal dan bersifat patologis

Penelitian-penelitian keluarga telah dilakukan untuk menentukan prevalensi kecemasan dalam lingkup keluarga. Dua metode telah digunakan secara umum :riwayat keluarga yang berlandaskan pada wawancara tak langsung dengan seorang informan dan penelitian keluarga yang didasarkan pada wawancara langsung pada para anggota keluarga. Didapatkan hasil bahwa hampir sebagian dari seluruh klien penderita kecemasan panik mempengaruhi keluarga, sekitar 15% hingga 20% individu penderita gangguan obsesif-kompulsif (OCD) datang dari keluarga dimana anggota keluarga lainnya langsung mengalami persoalan serupa dan kira-kira 40% dari orang yang menderita agoraphobia relatif mengalami adanya agoraphobia.

Beberapa penelitian telah mengisyaratkan bahwa model genetik relatif sederhana akan menjelaskan pola kecemasan genetika atau warisan. Hipotesis menegaskan bahwa ada beberapa gen memainkan suatu peran utama, ikut andil terhadap manifestasi gejala-gejala klinik kecemasan.

b. Teori biologis

Bagian-bagian yang mempengaruhi rantai kecemasan yaitu : cathecholamines, ukuran-ukuran neuroendocrine, neurotransmitter seperti serotonin, asam aminobutyric, cholecystokinin dan reaktivitas otonomik.

c. Teori psiko-analitis

Sigmud freud menyatakan bahwa kecemasan muncul karena adanya konflik yang tak terpecahkan dan tak disadari. Misalnya konflik tak disadari pada masa kanak-

kanan yaitu takut kehilangan kasih sayang atau perhatian orang tua, bisa muncul dan berakibat pada adanya perasaan tidak nyaman atau cemas pada masa kanak-kanak, remaja atau jelang akil balik.

Teori psiko-dinamis menjelaskan juga bahawa kecemasan adalah suatu interaksi antara faktor-faktor temperamental dan lingkungan. Contohnya seperti perilaku seorang bapak, orang tua terlalu mengawasi dan konflik keluarga.

d. Teori perilaku-kognitif

Teori perilaku-kognitif dikembangkan oleh Aaron Beck, menyatakan bahwa kecemasan adalah suatu reaksi terhadap sesuatu kejadian yang menekan atau bahaya yang dirasakan. Misalnya seorang individu akan merasakan adanya sensasi somatik tertentu seperti palpitas jantung atau perasaan gelisah sebagaimana hal demikian dianggap lebih berbahaya daripada keadaan yang sebenarnya.

e. Teori Sosial-budaya (Teori Terpadu)

Pada teori sosial budaya percaya bahwa faktor-faktor sosial atau budaya terpadu dapat menyebabkan kecemasan. Kepribadian seseorang dapat berkembang, perkembangan itu dapat mengarah ke konsep rendah diri. Orang yang mengalami kesulitan menyesuaikan diri dengan tuntutan sosial budaya sehari-hari dapat menjadi rendah diri dan merasa tidak memadai. Rangsangan tekanan masyarakat dan budaya seseorang dapat menciptakan suatu ancaman psikologis. Kemudian akan berakibat pada suatu perkembangan perilaku mal-adaptif dan mulai adanya gangguan kecemasan (Videbeck, 2011).

Ada dua kategori faktor pencetus kecemasan yaitu ancaman terhadap integritas fisik dan terhadap sistem diri.

a. Ancaman terhadap integritas fisik

Ancaman pada kategorik ini meliputi ketidakmampuan fisiologis yang akan datang atau menurunnya kapasitas untuk melakukan aktivitas hidup sehari-hari. Sumber internal dapat berupa kegagalan mekanisme fisiologis seperti jantung, sistem imun, regulasi temperature, perubahan biologis yang normal seperti kehamilan dan penuaan. Sumber eksternal dapat berupa infeksi virus atau bakteri, zat polutan, luka trauma. Kecemasan dapat timbul akibat kekhawatiran terhadap tindakan operasi yang mempengaruhi integritas tubuh secara keseluruhan.

b. Ancaman terhadap sistem tubuh

Ancaman pada kategori ini dapat membahayakan identitas, harga diri dan fungsi social seseorang. Sumber internal dapat berupa kesulitan melakukan hubungan interpersonal di rumah, di tempat kerja dan di masyarakat. Sumber eksternal dapat berupa kehilangan pasangan, orangtua, teman, perubahan status pekerjaan, dilemma etik yang timbul dari aspek religius seseorang, tekanan dari kelompok social atau budaya. Ancaman terhadap sistem diri terjadi saat tindakan operasi akan dilakukan sehingga akan menghasilkan suatu kecemasan (Yusuf, dkk, 2015).

2.2 Skripsi

2.2.1 Pengertian

Skripsi merupakan karya ilmiah yang ditulis oleh mahasiswa program sarjana pada akhir masa studinya berdasarkan hasil penelitian, atau kajian kepustakaan atau pengembangan terhadap suatu masalah yang dilakukan secara seksama (Aini & Mahardayani,2011).

Sebagai tahap akhir dari perjalanan panjang seorang mahasiswa yang juga merupakan titik puncak dari seluruh kegiatan akademik dibangku kuliah, setiap mahasiswa tentunya mengerahkan seluruh tenaga dan pikiran yang dimiliki sejak awal dari pembuatan skripsi (Januarti,2009)

Salah satu masalah gangguan emosional yang sering ditemui di mahasiswa dan dapat menimbulkan dampak psikologis yang cukup serius adalah kecemasan dalam menghadapi skripsi.Skripsi sering kali dianggap serius dan sulit oleh para mahasiswa khususnya mereka yang sudah tingkat akhir. Kesulitan yang sering kali dihadapi diantaranya: menemukan dan merumuskan masalah, mencari judul yang efektif, sistematika proposal, sistematika skripsi, kesulitan mencari literature dan bahan bacaan, kesulitan dengan standar tata tulis ilmiah serta dana dan waktu yang terbatas (Kusumawardani, 2015).

2.2.2 Tujuan Penyusunan Skripsi Atau Tugas Akhir

Tujuan penyusunan skripsi atau tugas dapat diuraikan sebagai berikut :

1. Untuk menilai kemampuan mahasiswa dalam memecahkan masalah secara ilmiah atas topic atau pokok bahasan yang sesuai dengan aturan program studi masing-masing
2. Untuk menilai keterampilan dan kemampuan mahasiswa dalam menerapkan metode penelitian secara benar.

3. Untuk menilai kemampuan mahasiswa dalam melakukan penalaran secara logis.

Dalam penulisan skripsi atau tugas akhir tersebut, mahasiswa harus mampu memtaati norma-norma akademik sebagai berikut :

1. Keaslian, yaitu mahasiswa dapat menghargai hasil kerja diri sendiri sehingga mahasiswa mampu menghargai hak cipta secara umum.
2. Keterpaduan, yaitu mahasiswa mampu memahami keterpaduan materi-materi kuliah sesuai dengan kurikulum pendidikan yang diperoleh.
3. Kedalaman, yaitu mahasiswa memiliki keahlian dalam suatu bidang keilmuan yang dimilikinya
4. Kemanfaatan, yaitu mahasiswa dapat memberikan kontribusi teoritis ataupun praktis baik pada bidang ilmu yang ditekunin ataupun bagi masyarakat yang lebih luas (Nindyati, dkk. 2010).

2.3 Teknik Benson

2.3.1 Definisi Teknik Benson

Teknik benson adalah metode relaksasi yang menggunakan konsentrasi yang efektif untuk berbagai gangguan fisik dan psikis seperti kecemasan, nyeri, depresi, mood, kepercayaan diri dan mengurangi stress. Teknik ini sangat mudah untuk dipraktikkan, biaya yang rendah, tidak memerlukan peralatan yang khusus, teknik relaksasi ini dianggap sebagai salah satu terapi yang terbaik (Asadi,dkk. 2016).

Menurut Purwanto (2006) dalam Anasari, dkk (2015) Teknik Benson merupakan pengembangan metode respon relaksasi pernafasan dengan melibatkan faktor keyakinan pasien yang dapat menciptakan suatu lingkungan internal,

sehingga dapat membantu pasien mencapai kondisi kesehatan dan kesejahteraan yang lebih tinggi.

2.3.2 Komponen dasar teknik benson

1. Lingkungan yang tenang : Dengan lingkungan yang tenang tidak ada stimulus yang akan mengganggu, baik itu menyenangkan atau tidak menyenangkan.
2. Posisi yang nyaman : Benson tidak menentukan posisi yang khusus, ia merasa ketidaknyamanan dapat berasal dari kondisi psikis itu sendiri. Klien dapat memilih posisi yang menurutnya nyaman. Klien bisa tertidur jika terlalu nyaman, untuk mencegah hal itu terjadi dapat menggunakan posisi lotus orthodox. Karna alasan itu Benson juga tidak menganjurkan posisi berbaring.
3. Peralatan mental : adalah suatu metode yang digunakan untuk mengganti semua pikiran lain. Ini merupakan titik utama untuk mengarahkan semua perhatian. Peralatan mental antara lain pembacaan mantra berulang kali, pernafasan diafragma. Dalam hal ini dapat menggabungkan pengulangan mantra dengan pernafasan diafragma sebagai peralatan mental.
4. Sikap pasif : sikap pasif adalah sikap yang paling penting dalam pendekatan ini. “biarlah hal itu terjadi” kata inilah yang harus diadopsi. Menurut Benson sikap pasif adalah unsur yang paling penting untuk memunculkan respon relaksasi. Pikiran mungkin dapat menjadi pengganggu tetapi orang yang melakukan relaksasi harus mengabaikan hal tersebut dan kembali membacakan kalimatnya (Payne, 2005).

2.3.3 Prosedur Teknik Benson

Langkah – langkah teknik benson dapat dilakukan sebagai berikut:

- a) Pilihlah kata yang akan digunakan. Contohnya Bagi yang beragama Katolik “salam maria”, bagi yang beragama Protestan “Bapa kami yang ada di surga”, bagi yang beragama Islam “Isha’allah”, bagi yang beragama Hindu “Om” (Morrow,2001)
- b) Pilihlah posisi yang nyaman
- c) Tutup kedua mata
- d) Kendurkan otot-otot dari otot kaki hingga wajah
- e) Bernafaslah dari hidung dan tetap jaga kesadaran
- f) Hembuskan nafas dari mulut setiap kali bernafas, ulangi satu kata yang telah dipilih , hirup nafas dan keluarkan dengan perlahan-lahan
- g) Pertahankan posisi, jika datang pikiran lain yang mengganggu. Katakan pada diri anda “oh baik” dan kembalilah ke kata pengulangan anda.
- h) Lakukan ini 10 sampai 20 menit dan tetap menjaga tubuh anda agar tetap relaks
- i) Setelah itu buka kembali mata anda secara perlahan dan jangan bergerak untuk beberapa menit (Mahdavi,2013)
- j) Praktikkan teknik ini sekali atau dua kali dalam sehari. Waktu yang paling baik yaitu ketika sebelum sarapan pagi dan makan malam (Morrow,2001)

2.3.4 Manfaat Teknik Benson

Sebagian besar efek relaksasi benson bekerja melalui menurunnya metabolisme dan memperkuat kontraksi jantung, pernapasan, tekanan darah dan

melepaskan epinefrin padasistem simpatik dari kondisi fisiologis pasien (Mahdavi Ali, 2013).

Dr. Herbert Benson dalam bukunya “Respon Relaksasi”, bahwa kegiatan berdoa dan menenangkan diri meyembuhkan 12 jenis penyakit sebagai berikut:

- a. Menghilangkan sakit kepala
- b. Mengurangi sakit angina pectoris (sakit dada) dan bahkan mungkin meniadakan kebutuhan bedah bypass (kira – kira 80% nyeri akibat penyakit ini diobati dengan keyakinan positif)
- c. Mengurangi tekanan darah dan membantu mengendalikan masalah-masalah hipertensi
- d. Mempertajam kreativitas, terutama saat mengalami suatu “hambatan mental”
- e. Mengatasi insomnia (sulit tidur)
- f. Mencegah serangan hiperventilasi (Reaksi kecemasan / nafas belebihan)
- g. Membantu mengurangi Sakit punggung
- h. Meningkatkan terapi kanker
- i. Mengendalikan serangan panik
- j. Menurunkan kadar kolesterol
- k. Mengurangi gejala- gejala kecemasan, termasuk mual, muntal, muntah,diare, sembelit, cepat marah, dan ketidakmampuan untuk bergaul dengan orang lain

Mengurangi stress secara keseluruhan dan meraih kedamaian diri dan keseimbangan emosional yang lebih tinggi (Morrow,2001).

2.4 Pengaruh Teknik benson dengan kecemasan

Berbagai penelitian dan studi mengenai strategi untuk menurunkan kecemasan telah banyak dilakukan, diantara intervensi yang diterapkan adalah teknik benson yang secara alamiah terbukti menurunkan kecemasan seseorang.

Anasari,dkk (2015) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa terapi benson efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada lansia di kelurahan karang klesem kecamatan purwokerto selatan.

Berdasarkan penelitian Mahdavi,dkk (2013) teknik benson dapat memberikan pengaruh terhadap tingkat stress dan kecemasan pasien yang menghadapi hemodialysis. Teknik benson tersebut dilakukan sebanyak dua kali dalam sehari selama 15 menit selama 4 minggu. Solehati &Kosasih (2016) dalam penelitiannya menyimpulkan bahwa teknik benson juga dapat mempengaruhi tingkat kecemasan klien post seksio sesarea. Tingkat kecemasan diukur sebelum dan setelah intervensi menggunakan instrument modifikasi skala HARS-Zung.

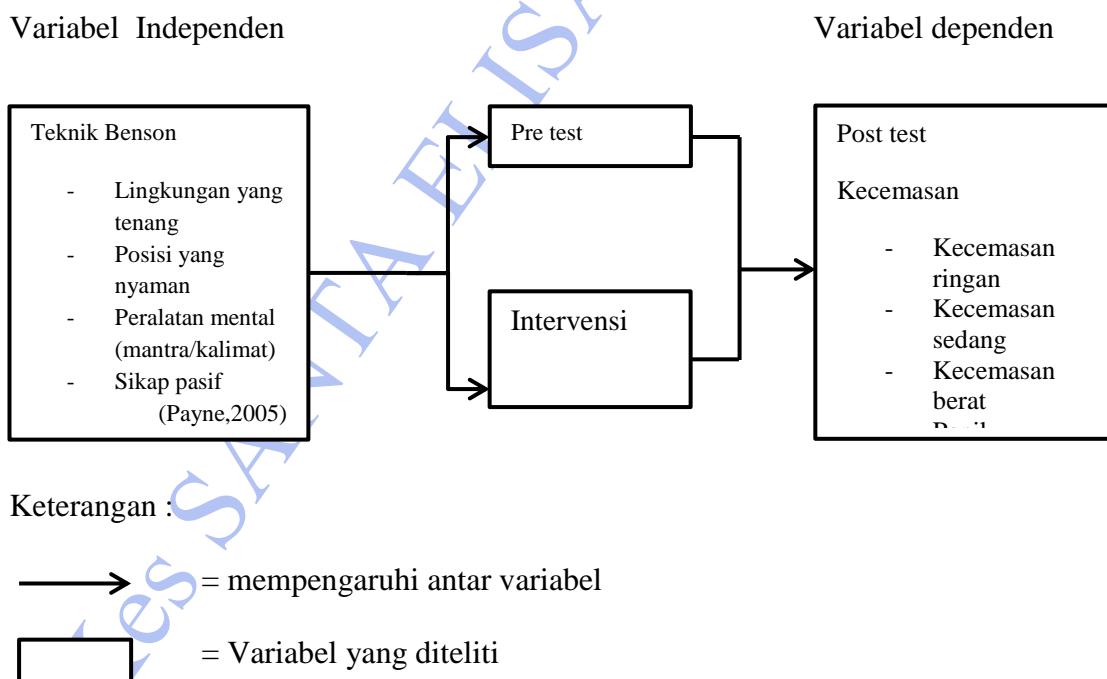
BAB 3

KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS PENELITIAN

3.1 Kerangka Konseptual Penelitian

Konsep adalah abstraksi dari suatu realitas agar dapat dikomunikasikan dan membentuk suatu teori yang menjelaskan keterkaitan antar variabel (baik variabel yang diteliti maupun yang tidak diteliti). Kerangka konsep akan membantu peneliti menghubungkan hasil penemuan dengan teori (Nursalam,2013).

Bagan 3.1 Kerangka Konsep Pengaruh Teknik Benson Terhadap Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Awal Praktik Klinik Oleh Ners tingkat I di STIKes Santa Elisabeth Medan 2017



Kerangka konsep diatas menjelaskan bahwa variabel independen adalah teknik benson dengan komponen dasar yaitu lingkungan yang tenang, posisi yang nyaman, peralatan mental (mantra/kalimat), sikap pasif (Payne, 2005) dengan

variabel dependen yaitu tingkat kecemasan (Hawari, 2016). Variabel independent akan mempengaruhi variabel dependen, dimana peneliti bertujuan mengetahui pengaruh teknik benson terhadap tingkat kecemasan dalam menghadapi skripsi pada ners tingkat IV di STIKes Santa Elisabeth Medan.

3.2 Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah suatu pernyataan asumsi tentang hubungan antara dua atau lebih variabel yang diharapkan bisa menjawab suatu pertanyaan dalam penelitian (Nursalam,2013). Hipotesis adalah jawaban sementara dari suatu penelitian, patokan duga atau dalil sementara yang kebenarannya akan dibuktikan dalam penelitian tersebut (Notoadmojo,2014)

Ha = Ada Pengaruh Teknik Benson Terhadap Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Skripsi PadaNers Tingkat IV di STIKes Santa Elisabeth Medan tahun 2017.

BAB 4

METODE PENLITIAN

4.1 Rancangan Penelitian

Rancangan penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimental. Penelitian eksperimental adalah suatu rancangan penelitian yang digunakan untuk mencari hubungan sebab akibat dengan adanya keterlibatan penelitian dalam melakukan manipulasi terhadap variabel bebas. Eksperimen merupakan rancangan penelitian yang memberikan pengujian hipotesis yang paling tertata dan cermat (Nursalam, 2013). Rancangan penelitian yang akan digunakan oleh peneliti adalah *Quasy eksperimental time series design*dengan intervensi teknik benson. Dalam rancangan desain ini, peneliti hanya melakukan intervensi pada satu kelompok tanpa pembanding.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pre test teknik benson dan post test teknik benson terhadap tingkat kecemasan dalam menghadapi skripsi pada ners tingkat IV. Penelitian ini mengungkapkan hubungan sebab akibat dengan cara hanya melibatkan satu kelompok subjek. Bentuk rancangan ini adalah sebagai berikut :

Tabel 4.2 Desain Penelitian *Quasi Experimental design* (Notoatmodjo,2014)

Pre test	Perlakuan	Post test
01 02 03 04	X ₁ X ₂ X ₃ X ₄	05 06 07 08

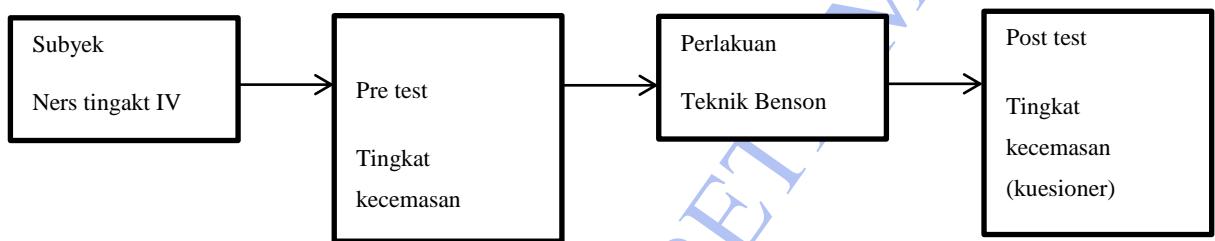
Keterangan :

01 02 03 04 = Pre test pada kelompok

X₁X₂X₃X₄ = Perlakuan

05 06 07 08 = Post test pada kelompok

Kerangka 4.2 Design penelitian ini sebagai berikut :



4.2 Populasi Dan Sampel

4.2.1 Populasi

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian yang ada dalam wilayah penelitian (Arikunto, 2013). Populasi dalam penelitian adalah subjek (misalnya manusia : klien) yang memenuhi kriteria yang telah ditetapkan (Nursalam,2013)

Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa-mahasiswi ners tingkat IV yang mengalami kecemasan sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan dimana jumlah populasi saat survey data awal adalah sebanyak 61 orang yang terdiri dari 11 laki-laki dan 50 perempuan (Tata Usaha STIKes Santa Elisabeth, 2017).

4.2.2 Sampel

Sampel terdiri atas bagian populasi terjangkau yang dapat dipergunakan sebagai subjek penelitian melalui sampling. Sedangkan sampling adalah proses

menyeleksi porsi dari populasi yang dapat mewakili populasi yang ada (Nursalam, 2013).

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah teknik *purposive sampling* yaitu teknik pengambilan sampel dengan cara memilih sampel berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan sebelumnya sesuai dengan yang dikehendaki oleh peneliti. Adapun kriteria inklusi yang telah ditetapkan oleh peneliti Mahasiswa yang memiliki kecemasan ringan sampai berat, Mahasiswa yang tinggal di lingkungan asrama dan Mahasiswa yang bersedia menjadi responden

Dalam penelitian ini menggunakan kelompok intervensi saja dan dapat juga ditambah dengan kelompok kontrol, maka jumlah anggota sampel yang dibutuhkan antara 10-20 orang (Sugiono, 2016). Jumlah mahasiswa ners tingkat IV yaitu 61 orang, didapatkan ada 15 orang yang menyetujui menjadi responden penelitian. Maka keseluruhan sampel yaitu 15 orang.

4.3 Variabel Penelitian Dan Defenisi Operasional

4.3.1 Variabel penelitian

1. Variabel Independen

Variabel independen (bebas) adalah variabel yang memengaruhi atau nilainya menentukan variabel lain (Nursalam, 2013). Variabel independen penelitian ini adalah teknik benson, sebagai variabel yang mempengaruhi.

2. Variabel dependen

Variabel dependen (terikat) adalah variabel yang dipengaruhi nilainya ditentukan oleh variabel lain. Variabel terikat adalah aspek tingkah laku yang diamati dari suatu organisme yang dikenai stimulus (Nursalam,2013). Variabel dependen dalam penelitian ini adalah tingkat kecemasan mahasiswa-mahasiswa tingkat IV prodi Ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan.

4.3.2 Definisi Operasional

Definisi Operasional merupakan uraian untuk membatasi ruang lingkup atau pengertian variabel-variabel yang akan diamati atau diteliti (Notodatmodjo,2014)

Tabel 4.3 Definisi operasional Pengaruh Teknik Benson Terhadap Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Awal Praktik Klinik Oleh Ners Tingat I di STIKes Santa Elisabeth Medan

Variabel	Definisi	Indikator	Alat ukur	Skala	Skor
1. Independen Teknik benson	teknik benson adalah teknik relaksasi yang melibatkan spiritual, teknik ini digunakan untuk mengatasi kecemasan,nyeri, insomnia,depresi dll.	Lingkungan yang tenang, posisi yang nyaman, sikap pasif dan peralatan mental seperti mantra (kalimat)	Standar prosedur operasional (morrow,2001)	-	-
2. dependen kecemasan	Kecemasan adalah kekhawatiran yang tidak jelas dan menyebar, yang berkaitan dengan perasaan yang tidak pasti dan tidak berdaya	Selalu: 4 Sering : 3 Kadang-kadang : 2 Tidak pernah : 1	Kuesioner Dengan 25 soal	ordinal	25 – 43= kecemasan ringan 44 – 62= kecemasan sedang 63 – 81 = kecemasan berat 82 – 100 = kecemasan berat

4.4 Instrumen Penelitian

Instrumen pengumpulan data adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah olehnya (Arikunto,2013). Ada dua bagian kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini yang dibuat oleh peneliti berdasarkan tinjauan pustaka yaitu: bagian awal kuesioner yaitu data demografi yang mencakup nomor responden, umur, jenis kelamin dan suku.

Bagian kedua kuesioner tentang kecemasan, kuesioner ini milik Machmudati (2013) yang telah dimodifikasi oleh peneliti dan akan meminta persetujuan pemilik. Kuesioner tingkat kecemasan terdiri atas 30 pertanyaan yang didasari dengan tanda dan gejala kecemasan. Berdasarkan beberapa gejala kecemasan, pertanyaan nomor 1,7,15,25,27 merupakan gejala autonomy, pertanyaan nomor 2,4,8,12,14,20,26 merupakan gejala perasaan cemas, pertanyaan nomor 3,9,13,21 merupakan gejala gangguan tidur, pertanyaan nomor 5,19 merupakan gejala kardio, pertanyaan nomor 6,10,18,22,28 merupakan gejala gangguan kecerdasan, pertanyaan nomor 11,17 merupakan gejala gangguan respiratori, pertanyaan nomor 29 merupakan gejala gangguan gastrointestinal dan pertanyaan nomor 30 merupakan gejala gangguan tingkah laku.

Kuesioner kecemasan menggunakan skala likert dengan pilihan jawaban Selalu (S) = 4, Sering (SR) = 3, Jarang (J) = 2, Tidak pernah (TP) = 1 (Arikunto, 2009).

Pada proposal ini untuk mencari interval kelas pada kuesioner kecemasan yaitu menggunakan rumus (Sudjana, 2001)

$$P = \frac{\text{Rentang kelas (nilai tertinggi - nilai terendah)}}{\text{Banyak kelas}}$$

$$P = \frac{100 - 25}{4}$$

$$P = 18,75$$

$$P = 18$$

Nilai terendah yang dicapai untuk instrument kecemasan adalah 30 dan tertinggi 100. P adalah rentang dimana p merupakan panjang kelas yaitu rentang kelas dengan banyak kelas menjadi 4 kategori kelas. Untuk kecemasan akan diperoleh panjang kelas sebesar 18. Kecemasan terdiri dari kecemasan ringan, kecemasan sedang, kecemasan sedang dan kecemasan berat (Hawari,2016). Maka kecemasan mahasiswa dikategorikan menjadi 25-43 = kecemasan ringan, 44-62 = keemasan sedang, 63-81 = kecemasan berat, 82- 100 = panik.

Instrumen ketiga yang akan digunakan peneliti yaitu SOP Teknik Benson untuk variabel independent. SOP ini diambil dari buku *The Relaxation Response* (2001), yang akan dilakukan 2 kali seminggu dengan waktu 10-20 menit.

4.5 Lokasi dan Waktu Penelitian

4.5.1 Lokasi

Penelitian ini dilakukan di STIKes Santa Elisabeth Medan Jalan Bunga Terompet No.118 Kecamatan Medan Selayang. Peneliti memilih tempat ini dikarenakan STIKes Elisabeth merupakan tempat pembelajaran mahasiswa-mahasiswi ners dan merupakan lahan penelitian yang dapat memenuhi sampel yang telah peneliti tetapkan sebelumnya.

4.5.2 Waktu

Penelitian ini dilakukan yaitu pada tanggal 26 maret hingga 09 April 20017 di STIKes Santa Elisabeth Medan.

4.6 Prosedur Pengambilan Dan Pengumpulan Data

4.6.1 Pengambilan Data

Pengumpulan data adalah suatu proses pendekatan kepada subjek dan proses pengumpulan karakteristik subjek yang diperlukan dalam suatu penelitian (Nursalam,2013).Hasil data primer diperoleh secara langsung dengan memberikan kuesioner kepada responden.

Data sekunder adalah data yang didapatkan dari institusi terkait yang akan dimintai keterangan seputar penelitian yang akan dilakukan. Data sekunder pada penelitian ini yaitu jumlah mahasiswa-mahasiswi ners tingkat IV di STIKes Santa Elisabeth Medan.

4.6.2 Teknik pengumpulan data

Pada proses pengumpulan data peneliti menggunakan teknik kuesioner. Teknik kuesioner dilakukan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadinya (Arikunto,2013)

Pada proses pengumpulan data peneliti membagi proses menjadi tiga bagian dengan langkah –langkah sebagai berikut:

1. Peneliti menjelaskan prosedur sebelum dilakukan pemberian Teknik Benson terhadap tingkat kecemasan dalam menghadapi skripsi pada ners tingkat IV di STIKes Elisabeth Medan. Peneliti terlebih dahulu

mengetahui tingkat kecemasan mahasiswa ners tingkat IV melalui kuesioner yang akan dibagikan.

2. Peneliti menjelaskan prosedur sebelum dilakukan pemberian Teknik Benson terhadap tingkat kecemasan dalam menghadapi skripsi pada ners tingkat IV di STIKes Elisabeth Medan. Peneliti akan memberikan perlakuan yaitu Teknik Benson selama 10-20 menit, setelah pemberian perlakuan teknik benson mahasiswa diberi waktu istirahat.
3. Peneliti menjelaskan prosedur sebelum dilakukan pemberian Teknik Benson terhadap tingkat kecemasan dalam menghadapi skripsi pada ners tingkat IV di STIKes Elisabeth Medan. Setelah dilakukan pemberian teknik benson akan dilakukan pengukuran kembali tingkat kecemasan dengan menggunakan kuesioner. Selanjutnya peneliti akan mengamati apakah terdapat perbedaan pengaruh teknik benson terhadap tingkat kecemasan ners tingkat IV.

4.6.3 Uji validitas dan reabilitas

Uji validitas adalah suatu indeks yang menunjukkan alat ukur itu benar-benar mengukur apa yang diukur. Sebuah instrument dikatakan valid apabila mampu mengukur apa yang diinginkan (Notoadmojo, 2014).

Uji validitas yang digunakan pada penelitian ini adalah *Product moment*. Skor setiap pernyataan yang diuji validitasnya dikorelasikan dengan skor total seluruh pernyataan untuk mengetahui apakah nilai korelasi tiap-tiap pernyataan tersebut signifikan, maka perlu dilihat r tabel dan r hitung. Dikatakan valid apabila r hitung lebih besar dari pada r tabel dan dikatakan tidak valid jika r hitung lebih

kecil daripada r tabel (0.468) dengan tingkat kemaknaan 5% (Budiman & Riyanto, 2013).

Pada penelitian ini, peneliti mengambil jumlah minimal sampel untuk uji validitas dan reliabilitas kuesioner kecemasan sebesar 20 responden (Notoadmojo, 2014). Uji validitas dan reliabilitas ini dilakukan di Universitas Sari Mutiara pada S1 tingkat empat karena memiliki kriteria yang sama dengan sampel yang telah ditentukan oleh peneliti. Jumlah responden dalam uji validitas dan reliabilitas ini berjumlah 20 orang.

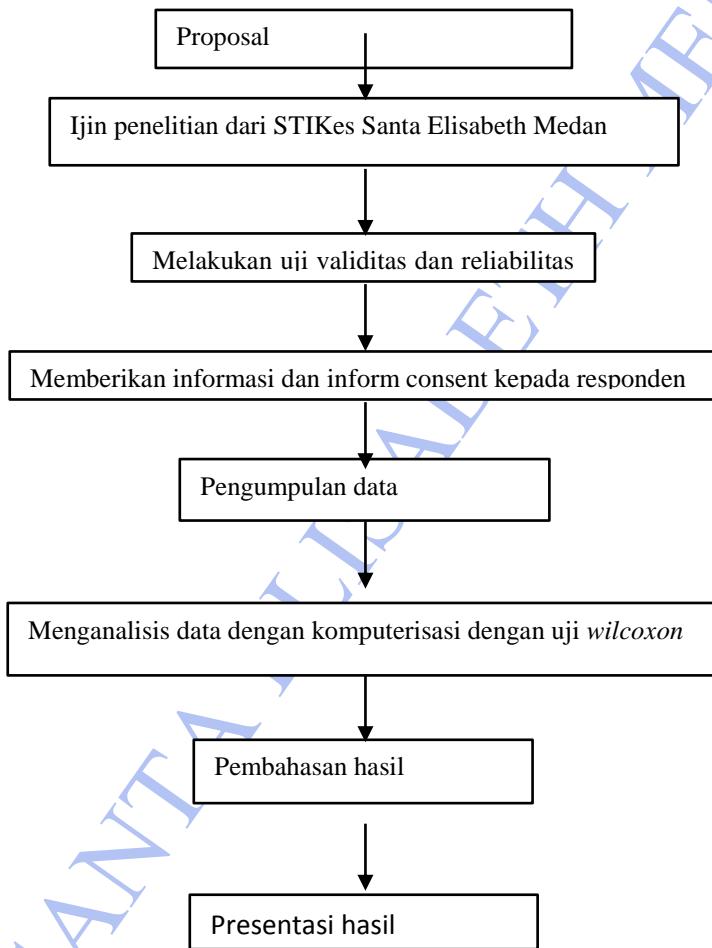
Pada kuesioner kecemasan jumlah pernyataan sebanyak 30 soal dan setelah dilakukan uji validitas terdapat 5 pernyataan tidak valid karena $r_{hitung} < r_{tabel}$. Sehingga pernyataan yang dapat digunakan dalam kuesioner penelitian adalah sebanyak 25 pernyataan dan 5 pernyataan lagi tidak dipakai.

Uji reliabilitas dilakukan setelah semua data dinyatakan valid. Uji reliabilitas merupakan indeks yang menunjukkan sejauh mana suatu alat pengukuran dapat dipercaya atau dapat diandalkan (Budiman & Riyanto, 2013). Analisa dilanjutkan uji reliabilitas pernyataan dinyatakan reliabel jika jawaban seseorang terhadap setiap pernyataan konsisten atau stabil dari waktu ke waktu. Dalam penelitian ini metode pengujian reliabilitas alat ukur dari satu kali pengukuran dengan nilai $p > 0.60$ (Dahlan, 2014).

Hasil uji reliabilitas diperoleh nilai *Cronbach-Alpha* pada variabel tingkat kecemasan adalah 0.930 (lihat lampiran).

4.7 Kerangka Operasional

Bagan 4.1 Kerangka operasional Pengaruh Pemberian Teknik Benson Terhadap Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Awal Praktik Klinik Oleh Ners Tingkat I Di STIKes Santa Elisabeth Medan



4.8 Analisa data

Analisa data merupakan salah satu komponen terpenting dalam penelitian untuk mencapai tujuan pokok penelitian, yaitu menjawab pertanyaan-pertanyaan penelitian yang mengungkapkan kebenaran. Teknik analisa data juga sangat dibutuhkan untuk mengolah data penelitian menjadi sebuah informasi. Dalam

tujuan untuk mendapat informasi terlebih dahulu dilakukan pengolahan data penelitian yang sangat besar menjadi informasi yang sederhana melalui uji statistic yang akan diinterpretasikan dengan benar. Statistik berfungsi untuk membantu membuktikan hubungan, perbedaan atau pengaruh asli yang diperoleh pada variabel-variabel yang diteliti (Nursalam,2013)

Dalam proses pengolahan data penelitian terdapat langkah-langkah yang harus dilalui untuk memastikan dan memeriksa kelengkapan data dalam penelitian. Adapun proses pengolahan data pada rancangan penelitian menurut Notoatmodjo (2014) adalah:

1. Proses editing yaitu kegiatan memeriksa kelengkapan data penelitian , pengecekan dan perbaikan isian formulir atau kuesioner data penelitian sehingga dapat diolah dengan benar
2. *Coding* pada langkah ini, setelah data penelitian berupa formulir atau kuesioner telah melalui proses editing selanjutnya akan dilakukan proses pengkodean data penelitian yang berupa kalimat menjadi data angka atau bilangan untuk memudahkan dalam pengolahan data penelitian.
3. *Data entry* pada langkah ini, data yang telah dilakukan pengkodean akan dimasukkan ke dalam program atau software computer. Dalam proses ini sangat dibutuhkan ketelitian peneliti dalam melakukan *entry data* sehingga data akan terhindar dari bias dalam penelitian.
4. *Cleaning* atau pembersihan data, setelah dilakukan proses data *entry* perlu dilakukan pengecekan kembali untuk memastikan kelengkapan data dan ketiadaan kesalahan-kesalahan dalam pengkodean dan lain-lain. Selanjutnya

akan dilakukan koreksi atau pemberanakan terhadap data yang mengalami kesalahan. Setelah proses *cleaning* atau pembersihan data selanjutnya akan dilakukan proses analisis data yang dilakukan oleh pakar program komputer.

Analisis data suatu penelitian, biasanya akan melalui prosedur bertahap antara lain analisis univariat (analisis deskriptif) dan analisa bivariat. Analisis univariat bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian. Pada penelitian ini analisa univariat digunakan untuk mengidentifikasi tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan teknik benson.

Sedangkan analisa bivariate dilakukan terhadap dua variabel yang di duga berhubungan atau berkorelasi (Notoatmodjo,2014) . Pada penelitian ini metode bivariate digunakan untuk mengidentifikasi pengaruh teknik benson terhadap tingkat kecemasan dalam menghadapi sripsi pada ners tingkat IV.

Data pada penelitian ini tidak berdistribusi normal dan variabel berskala ordinal maka uji alternatif dalam penelitian ini menggunakan uji *Wilcoxon Sign Rank Test*. Uji *Wilcoxon sign rank test* merupakan suatu uji untuk membandingkan pengamatan sebelum dan sesudah perlakuan.

4.9 Etika Penelitian

Kode etik penelitian adalah suatu pedoman etika yang berlaku untuk setiap kegiatan penelitian yang melibatkan antara pihak peneliti, pihak yang diteliti (subyek penelitian) dan masyarakat yang akan memperoleh dampak hasil penelitian tersebut. Etika penelitian mencakup setiap perlakuan yang diberikan oleh peneliti terhadap subyek penelitian (Notoatmodjo,2014).

Tahap awal peneliti mengajukan permohonan izin pelaksanaan penelitian kepada ketua STIKes Santa Elisabeth Medan, kemudian akan dikirimkan kepada kaprodi Ners untuk melakukan penelitian. Setelah itu peneliti akan melaksanakan pengumpulan data dan penelitian. Maka sebelum pengambilan data atau wawancara kepada responden peneliti akan tetap menghormati haknya. Apabila responden bersedia dan akan menandatangani lembar persetujuan menjadi responden, peneliti akan menjaga kerahasiaan dari informasi yang telah diberikan oleh responden dengan tidak mencantumkan nama responden dalam pengumpulan data penelitian. Setelah itu peneliti memberikan kuesioner kepada responden untuk diisi. Pada saat penelitian, peneliti memberikan penjelasan tentang informasi penelitian yang akan dilakukan.

Peneliti meminta izin untuk menggunakan kuesioner kecemasan dari Machmudati tahun 2013. Setelah mendapatkan izin dari Atina Machmudati peneliti memodifikasi kuesioner dengan menambahkan atau mengklasifikasikan setiap pernyataan kuesioner gejala kecemasan.

BAB 5

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

5.1 Hasil Penelitian

Dalam bab ini akan diuraikan hasil penelitian tentang tingkat kecemasan mahasiswa tingkat IV Program Studi Ners dalam menghadapi skripsi sebelum dan sesudah diberikan teknik benson dan bagaimana pengaruh teknik benson terhadap tingkat kecemasan dalam menghadapi skripsi pada ners tingkat IV. Adapun jumlah mahasiswa ners IV yaitu 61 orang namun yang menyetujui untuk menjadi responden yaitu 15 orang.

Penelitian ini dilakukan mulai dari tanggal 26 maret sampai 9 april 2017 di STIKes Santa Elisabeth. STIKes Santa Elisabeth adalah sekolah tinggi ilmu kesehatan yang berlokasi di jalan bunga terompet no.118 pasar 8 padang bulan medan. Institusi ini merupakan salah satu karya pelayanan dalam pendidikan yang didirikan oleh Kongregasi Fransiskanes Santa Elisabeth (FSE) Medan. Pendidikan STIKes Santa Elisabeth Medan ini memiliki motto “Ketika aku sakit kamu melawat aku (matius 25 : 36)”.

Peneliti melakukan penelitian pada program studi ners tahap akademik tahun 2017 angkatan ke 7. Jumlah dosen pada program studi ners yaitu sebanyak 22 orang. Adapun Visi ners yaitu “Menghasilkan perawat professional yang unggul dalam pelayanan kegawardaruratan jantung dan trauma fisik berdasarkan Daya Kasih Kristus yang menyembuhkan sebagai tanda kehadiran Allah di Indonesia tahun 2022.

Misi Program Studi Ners Tahap Akademik STIKes Santa Elisabeth Medan:

1. Melaksanakan metode pembelajaran berfokus pada kegawatdaruratan jantung dan trauma fisik yang *up to date*
2. Melaksanakan penelitian berdasarkan *evidence based practice* berfokus pada kegawatdaruratan jantung dan trauma fisik
3. Melaksanakan pengabdian masyarakat berfokus pada kegawatdaruratan pada komunitas meliputi bencana alam dan kejadian luar biasa
4. Meningkatkan *soft skill* dibidang pelayanan keperawatan berdasarkan semangat Daya Kasih Kristus yang menyembuhkan sebagai tanda kehadiran Allah
5. Menjalin kerja sama dengan instansi pemerintah dan swasta yang terkait dengan kegawatdaruratan jantung dan trauma fisik.

5.1.1 Karakteristik Responden

Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Umur, Suku dan Agama Mahasiswa ners tingkat IV (n=15)

Karakteristik	Frekuensi (f)	(%)
Umur		
a. 20 tahun	1	6.7
b. 21 tahun	6	40
c. 22 tahun	7	46.6
d. 23 tahun	1	6.7
Total	15	100
Suku		
a. Batak Toba	11	73.3
b. Batak Simalungun	2	13.3
c. Nias	2	13.3
Total	15	100
Agama		
a. Kristen Protestan	10	66.7
b. Katolik	4	26.7
c. Islam	1	6.7
Total	15	100

Berdasarkan tabel 5.1 Diperoleh data bahwa responden yaitu berusia 22 tahun sebanyak 7 orang (46.6%) dan responden berusia 20 tahun dan 23 tahun

sebanyak 1 (6.7%). Pada karakteristik suku lebih banyak responden memiliki suku batak toba sebanyak 11 orang (73.3 %), responden yang memiliki suku batak simalungun dan nias sebanyak 2 orang (13.3%). Pada karakteristik agama diperoleh bahwa lebih banyak responden beragama Kristen protestan sebanyak 10 orang (66.7%), yang memiliki agama katolik sebanyak 4 orang (26.7%) dan yang memiliki agama islam sebanyak 1 orang (6.7%).

5.1.2 Tingkat kecemasan responden *pre* intervensi Teknik Benson Pada Ners Tingkat IV yang mengalami kecemasan dalam menghadapi skripsi

Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan *pre* Intervensi Teknik Benson Pada Ners Tingkat IV Yang Mengalami Kecemasan Dalam Menghadapi Skripsi (n=15)

Tingkat Kecemasan	Frekuensi (f)	Persentasi (%)
Kecemasan Sedang	5	33.3
Kecemasan Berat	10	66.7
Total	15	100

Berdasarkan tabel 5.2 diperoleh data bahwa tingkat kecemasan responden *pre* intervensi ialah Kecemasan Berat dengan skor 63 sampai 81 sebanyak 10 orang (66.7%) dan minoritas Kecemasan Sedang dengan skor 44 sampai 62 sebanyak 5 orang (33.3%).

5.1.3 Tingkat kecemasan responden *post* intervensi Teknik Benson Pada Ners Tingkat IV yang mengalami kecemasan dalam menghadapi skripsi

Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan *post* Intervensi Teknik Benson Pada Ners Tingkat IV Yang Mengalami Kecemasan Dalam Menghadapi Skripsi (n=15)

Tingkat Kecemasan	frekuensi (f)	Persentasi (%)
Kecemasan Sedang	14	93.3
Kecemasan Berat	1	6.7
Total	15	100

Berdasarkan tabel 5.3 diperoleh data bahwa tingkat kecemasan responden *post* intervensi ialah kecemasan sedang sebanyak 13 orang (86.7%) dan kecemasan Berat sebanyak 3 orang (13.3%).

5.1.4 Pengaruh Teknik Benson terhadap tingkat kecemasan

Pengukuran dilakukan pada hari pertama dilakukan intervensi. Untuk mengetahui perubahan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah pemberian intervensi teknik benson pada responden menggunakan kuesioner kecemasan. Intervensi dilakukan sebanyak 2 kali seminggu selama 2 minggu dengan waktu pemberian selama 10 sampai 20 menit. Setelah hasil terkumpul dari semua responden, dilakukan analisis menggunakan alat bantu program statistik komputer. Data yang telah dikumpulkan dilakukan uji normalitas yang terdiri atas uji histogram, Kolmogorov, skewness dan kurtosis. Dari hasil uji normalitas didapatkan bahwa data tidak berdistribusi normal. Maka peneliti menggunakan uji Wilcoxon sign rank test

Tabel 5.4 Pengaruh Teknik Benson Terhadap Tingkat kecemasan Ners Tingkat IV Dalam Menghadapi Skripsi Di STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2017 (n=15)

No		Mean	f(n)	Std. Deviation	Sig. (2-tailed)
1	Pre	67.80	15	6.361	0.001
2	Post	59.40	15	5.096	

Berdasarkan tabel 5.4 hasil uji statistic *Wilcoxon sign rank test* diperoleh hasil $p = 0.001 < 0.05$ hal ini menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara teknik benson terhadap tingkat kecemasan ners tingkat IV dalam menghadapi skripsi.

5.2 Pembahasan

5.2.1 Tingkat kecemasan dalam menghadapi skripsi pada mahasiswa Ners tingkat IV sebelum intervensi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti pada ners tingkat IV di STIKes Santa Elisabeth medan tahun 2017 dengan jumlah responden 15 orang, sebelum pemberian intervensi terdapat 10 orang (66.7%) mengalami kecemasan berat dan 5 orang (33.3%) mengalami kecemasan sedang.

Dari hasil analisa peneliti didapatkan bahwa tingkat kecemasan mahasiswa tingkat IV mayoritas berada pada kategori berat. Dapat diketahui dari data karena mahasiswa sering merasa pusing, nafsu makan yang berkurang, kurang beristirahat dan merasa khawatir akan gagal dalam ujian skripsi yang akan datang.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Rosma (2008) yang mengatakan bahwa mahasiswa yang sedang menghadapi skripsi sering sekali mengalami

kecemasan. Hal itu terjadi karena beban tugas yang semakin tinggi, kemampuan dasar mahasiswa yang rendah, intelegensi mahasiswa yang rendah, kurang memahami dan menguasai materi yang akan dibuat. Mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir berupa skripsi harus memiliki totalitas yang tinggi, baik dengan melakukan penelitian lewat pengamatan, wawancara, pengumpulan pendapat maupun lewat penelusuran pustaka. Oleh sebab itu banyak mahasiswa yang mengatakan bahwa skripsi adalah beban yang sangat berat.

Dari hasil penelitian yang diperoleh sebelum intervensi lebih banyak responden yang mengalami kecemasan berat dan tidak mengatasinya dengan cara apapun. Menurut para responden teknik relaksasi itu hanya digunakan untuk menurunkan tingkat nyeri dan bukan untuk membantu mengatasi kecemasan. Teknik relaksasi yang digunakan oleh peneliti yaitu teknik benson yang salah satu fungsinya yaitu menurunkan tingkat kecemasan.

5.2.2 Tingkat kecemasan dalam menghadapi skripsi pada mahasiswa Ners tingkat IV sesudah intervensi

Hasil penelitian sesudah pemberian teknik benson tingkat kecemasan responden menjadi 13 orang (86.7%) untuk kecemasan sedang dan 2 orang (13.3%) untuk kecemasan berat. Didapatkan adanya penurunan tingkat kecemasan dari berat menjadi sedang.

Banyak intervensi yang dapat digunakan dalam mengatasi kecemasan antara lain yaitu pelatihan autogenik, pendekatan perilaku kognitif, pernafasan dalam dan santai, meditasi, mentoring, aroma terapi, humor, relaksasi otot. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik relaksasi yang melibatkan spiritualitas yaitu

teknik benson. Teknik benson sendiri merupakan teknik relaksasi yang digunakan dalam pengobatan untuk menghilangkan nyeri, insomnia (tidak bisa tidur) dan kecemasan.

Teknik ini termasuk dalam teknik relaksasi spiritual karena menggunakan kalimat spiritual yang diulang-ulang selama 10 sampai 20 menit dengan posisi yang rileks dan nyaman. Dengan mengucapkan doa atau kalimat spiritual dapat menghilangkan kegelisahan, kecemasan dan menumbuhkan rasa percaya diri karena rasa berharap akan kasih Allah dapat menimbulkan optimisme dan menyeimbangkan gejolak emosi. Berdasarkan penelitian Abdillah (2014) menyimpulkan bahwa dengan teknik spiritual dapat menurunkan kecemasan mahasiswa yang akan menghadapi ujian. Teknik yang digunakan yaitu teknik relaksasi dengan menyebutkan ayat dari kitab sesuai dengan kepercayaan.

Hasil penelitian yang didapatkan setelah diberikannya teknik benson bahwa tingkat kecemasan mengalami penurunan. Hal ini disebabkan karena pengaruh teknik benson pada peregangan otot-otot dan syaraf yang tegang melalui posisi yang nyaman dan rileks. Posisi yang rileks ini dapat mengurangi aktivitas saraf simpatik dan meningkatkan aktivitas saraf parasimpatik. Hal ini juga didukung oleh tingkat keseriusan responden dalam mengikuti teknik ini dan lingkungan yang tenang.

Penelitian sejalan dengan penelitian Kurniasari, dkk (2017) yang menyatakan bahwa teknik benson berpengaruh terhadap kecemasan. Hal itu dikarenakan teknik benson bisa meningkatkan kepercayaan diri dan mengingatkan seseorang untuk berdoa dan menyerah diri kepada Tuhan.

Kecemasan itu sendiri merupakan suatu pengalaman subjektif mengenai ketegangan mental yang menggelisahkan sebagai reaksi umum dan ketidakmampuan menghadapi masalah atau adanya rasa aman. Perasan yang tidak menyenangkan ini umumnya menimbulkan gejala-gejala psikologis (seperti gemetar, berkeringat, detak jantung meningkat dan lain-lain) dan gejala-gejala psikiologis (seperti panic, tegang, bingung, tak dapat berkonsentrasi dan sebagainya) (Lestari, 2015).

Seseorang yang mengalami kecemasan akan meningkatkan kadar epinefrin, juga mengaktifasi sistem CRH-ACTH-kortisol dan sistem renin-angiotensin-aldosteron pada tubuh sehingga menimbulkan gejala ketegangan fisik, perubahan sistem kardiovaskuler, sistem urogenital dan gejala gastrointestinal. Kecemasan juga meningkatkan kinerja reticular neuron dalam batang otak dan medulla spinalis yang mengontrol fungsi vital tubuh (Potter & Perry, 2005). Seseorang yang mengalami kecemasan tinggi juga akan menunjukkan gejala respiratorik seperti hiper atau hipoventilasi, semakin tinggi kecemasan samkin tinggi frekuensi pernafasan (Abdillah, 2014).

5.2.3 Pengaruh teknik benson terhadap tingkat kecemasan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 15 responden didapatkan data bahwa ada perubahan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan intervensi teknik benson. Pada tahap *pre* intervensi mayoritas responden mengalami kecemasan berat sebanyak 10 orang (66.7%) dan minoritas responden mengalami kecemasan sedang sebanyak 5 orang (33.3%). Pada tahap *post* intervensi teknik benson pada responden diperoleh hasil penurunan tingkat

kecemasan diaman mayoritas responden berada di kecemasan sedang sebanyak 13 orang (86,7%) dan minoritas pada kecemasan berat sebanyak 2 orang(13.3%).

Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon sign rank test*, diperoleh hasil analisis nilai p= 0,001 diaman nilai p hitung < 0.05 yang bearti ada pengaruh yang signifikan teknik benson terhadap tingkat kecemasan dalam menghadapi skripsi pada ners tingkat IV.

Menurut Datak (2008) dalam Ma'rifah, dkk (2016) relaksasi benson cukup efektif untuk memunculkan keadaan tenang dan relaks dimana gelombang otak mulai melambat akhirnya membuat seseorang dapat istirahat dengan tenang. Hal ini terjadi ketika subjek mulai merebahkan diri dan mengikuti instruksi relaksasi yaitu pada tahap pengendoran otot dari bagian kepala hingga bagian kaki. Selanjutnya dalam keadaan relaks mulai untuk memejamkan mata, saat tersebut frekuensi gelombang otak yang muncul mulai melambat, dan menjadi lebih teratur. Tahap ini subjek mulai merasakan relaks dan mengikuti secara pasif keadaan relaks tersebut sehingga menekan rasa tegang dan nyeri.

Kecemasan sering dihubungkan dengan kejadian penurunan variabilitas detak jantung yang disebabkan oleh peningkatan kerja saraf simpatis dan penurunan kerja saraf parasimpatis. Dimana saraf simpatis merupakan saraf yang terdapat pada semua organ yang mengarut aktivitas seluruh organ sedangkan saraf parasimpatis merupakan saraf yang mengatur fase istirahat dan mencerna.

Pada saat relaksasi ini responden dituntun untuk bernafas dari hidung dan mengeluarkan nafas dari mulut. Bernafas dengan cara yang benar bisa membuat organ –organ dalam tubuh bekerja secara optimal. Pernapasan dalam membuat

tubuh lebih mudah mendapatkan oksigen yang dibutuhkan untuk proses metabolisme secara efisien. Benafas secara benar dapat memperlambat denyut jantung dan mengurangi kelelahan. Sehingga proses bernafas yang benar akan membuat tubuh terasa rileks dan dapat menurunkan gejala kecemasan secara fisik. Sedangkan sugesti yang diberikan tentang bernafas dengan lembut, tenang dan berirama dapat memberikan ketenangan dan kenyamanan pada responden sehingga mampu menurunkan gejala kecemasan secara psikologis.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Dewi (2015) yang menyatakan bahwa ada pengaruh teknik benson terhadap tingkat kecemasan perempuan yang sedang mengalami *premenstrual syndrome*, dengan nilai $p = 0.000$. Dalam penelitian ini dengan dilakukannya teknik benson dapat meningkatkan oping yang baik pada seseorang dalam menghadapi masalah. Hal ini mendukung hasil penelitian karena mahasiswa sering menganggap masa penyusunan ini merupakan masalah. Jika masa ini tidak dapat terselesaikan maka akan mempersulit kelulusan mahasiswa. Dengan teknik ini responden dapat meningkatkan kopingsnya dalam mengerjakan skripsi.

Penelitian ini juga didukung dengan penelitian yang dilakukan Mardiani,dkk (2014) yang menyatakan bahwa ada pengaruh teknik benson terhadap tingkat kecemasan pasien pre operasi bedah abdomen, dengan nilai $p = 0.000$. Hal ini menyatakan bahwa dengan diberikan teknik benson maka tingkat kecemasan pasien pre operasi abdomen semakin menurun. Seseorang yang mengalami kecemasan ketika sudah diberikan teknik benson dapat membantu individu untuk

dapat mengontrol diri dan memfokuskan perhatian sehingga individu tersebut dapat mengambil respon yang tepat saat berada dalam situasi yang menegangkan.

Penelitian ini juga didukung oleh penelitian Riski & Kurnia (2015) yang menyatakan bahwa ada pengaruh teknik benson terhadap tingkat kecemasan pasien post operasi, dengan nilai $p= 0.00$ dan penelitian Ma'rif, dkk (2016) yang juga menyatakan bahwa ada pengaruh antara teknik benson dengan tingkat kecemasan pasien yang mengalami kanker serviks dengan nilai $p=0.000$.

Potter & Perry (2005) menyebutkan bahwa aktivitas spiritual dan meditasi dapat menurunkan stress. Assegaf (2009) dalam Abdillah (2014) mengatakan bahwa kualitas respon relaksasi akan lebih optimal jika disertai dengan doa, karena rasa berharap akan kasih Allah dapat menimbulkan optimisme dan menyeimbangkan gejolak emosi, hal ini akan menormalkan metabolisme tubuh dan memperbaiki regulasi hormon.

Hal ini didukung oleh Datak (2008) dalam Ma'rifah, dkk (2016) yang mengatakan bahwa keuntungan dari teknik benson selain mendapatkan manfaat dari relaksasi juga mendapatkan kemanfaatan dari penggunaan keyakinan seperti menambah keimanan, dan kemungkinan akan mendapatkan pengalaman- pengalaman transendensi. Individu yang mengalami ketegangan dan kecemasan yang bekerja adalah sistem saraf simpatis, sedangkan pada waktu relaksasi yang bekerja adalah sistem saraf parasimpatis, dengan demikian relaksasi dapat menekan rasa tegang, cemas, insomnia, dan nyeri.

Setelah diberikan intervensi teknik benson responden yang memiliki kecemasan berat sebanyak 10 orang dan 5 orang kecemasan sedang menjadi 14 orang yang

memiliki kecemasan sedang dan 1 orang yang tetap memiliki kecemasan berat. Faktor-faktor pencetus yang mempengaruhi kecemasan tersebut tetap yaitu responden yang tidak melakukan teknik benson secara mandiri tanpa arahan peneliti, lingkungan yang kurang nyaman dan jumlah pemberian intervensi yang kurang lama sehingga tidak ada responden yang kecemasannya berubah menjadi ringan. Responden dianjurkan untuk lebih mempersiapkan, memahami materi yang akan dibuat dalam skripsi agar dapat menurunkan tingkat kecemasan mereka.

BAB 6

SIMPULAN DAN SARAN

6.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 15 responden mengenai pengaruh teknik benson terhadap tingkat kecemasan dalam menghadapi skripsi pada ners tingkat IV di STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2017 maka dapat disimpulkan :

1. Tingkat kecemasan sebelum diberikan intervensi teknik benson didapatkan lebih banyak mahasiswa yang mengalami kecemasan berat yaitu 10 orang (66.7%).
2. Tingkat kecemasan sesudah diberikan intervensi teknik benson didapatkan lebih banyak yang mengalami kecemasan sedang yaitu 14 orang (93.3%)
3. Ada pengaruh teknik benson terhadap tingkat kecemasan dalam menghadapi skripsi pada ners tingkat IV di STIKes Santa Elisabeth Medan dengan uji *Wilcoxon*, nilai $p=0.003$.

6.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 15 responden mengenai pengaruh teknik benson terhadap tingkat kecemasan dalam mengahdapi skripsi pada ners timgkat IV di STIKes Santa Elisabeth Medan maka disarankan kepada:

1. Institusi pendidikan STIKes Santa Elisabeth Medan

Melalui penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan wawasan kita bersama dan dapat di gunakan sebagai tambahan materi sebagai bahan mata ajar dan praktik

dalam penggunaan teknik relaksasi yang memiliki banyak sekali manfaat terkhususnya dalam menciptakan perasaan rileks, mengurangi nyeri, mengurangi perasaan cemas dan menciptakan perbaikan pada status hemodinamika.

2. Responden

Melalui penelitian ini diharapkan mahasiswa lebih memahami penggunaan teknik benson sebagai upaya dalam menciptakan perasaan rileks dan menurunkan tingkat kecemasan. Teknik ini juga dapat diaplikasikan mahasiswa di lapangan praktik untuk mengatasi nyeri dan kualitas tidur pasien di rumah sakit.

3. Peneliti selanjutnya

Untuk penelitian selanjutnya dapat melengkapi penelitian ini dengan menambahkan grup kontrol dan membandingkan efektifitas teknik benson antara grup intervensi dan grup kontrol, Pengaruh teknik relaksasi benson terhadap penurunan kecemasan pada pasien pre operasi Mastektomi, Efektitas pemberian teknik relaksasi benson terhadap intensitas nyeri pada pasien dengan persalinan normal, faktor-faktor yang mempengaruhi mekanisme coping mahasiswa tingkat akhir.

DAFTAR PUSTAKA

- Aini & Mahardayani. (2011). *Hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa universitas muria kudus* diakses dari website <http://eprints.umk.ac.id/271>, pada tanggal 01 februari 2017
- Abdillah. (2014). *Pengaruh Zikir terhadap skor kecemasan mahasiswa keperawatan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta* diakses dari website <http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/25599/>, pada tanggal 04 mei 2016
- Akbar. (2015). *Hubungan antaratingkat kecemasan dengan prestasi akademik mahasiswa di fakultas psikologi universitas muhammadiyah Surakarta* diakses dari website <http://eprints.ums.ac.id/39572/>, pada tanggal 28 desember 2016
- Anasari, dkk. (2015). *Efektifitas terapi benson terhadap penurunan tingkat kecemasan pada lansia di kelurahan karang klesem kecamatan purwokerto selatan kabupaten banyumas* diakses dari website <http://journal.stikeseub.ac.id/index.php/jkeb/article/view/180>, pada tanggal 23 desember 2016
- Arikunto, S. (2009). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rhineka Cipta
- Arikunto, S. (2013). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rhineka Cipta
- Asadi, dkk. (2016). *The effect of benson relaxation on quality life of patient with irritable bowel syndrome* diakses dari website http://ijchronic.com/?page=article&article_id=31068, pada tanggal 23 desember 2016
- Beauty & Widodo. (2011). *Hubungan antara peran dosen pembimbing dengan kecemasan mahasiswa keperawatan dalam menghadapi tugas akhir skripsi di fakultas ilmu kesehatan ums* diakses dari website <https://publikasiilmiah.ums.ac.id/handle/11617/3652>, pada tanggal 01 februari 2017
- Budi & Riyanto. (2011). *Kapita selekta kuesioner*. Jakarta : Salemba Medika
- Dewi. (2015). *The effect of benson meditation to reduce anxiety level of adolescent with premenstrual syndrome.*
- Hawari. (2016). *Manajemen stress, cemas dan depresi*. Jakarta : Badan penerbit FKUI

- Januarti. (2009). *Hubungan antara persepsi terhadap dosen pembimbing dengan tingkat stress dalam menulis skripsi* diakses dari website <http://opac.unisyogya.ac.id/4/>, pada tanggal 01 februari 2017
- Kurniasari. (2017). *The effect benson relaxation technique with anxiety in hemodialysis patients in yogyakarta* diakses dari website <http://journal.umsy.ac.id/index.php/mjn/article/view/2685>, pada tanggal 04 mei 2017
- Kusumawardani. (2015). *Hubungan religiusitas dengan tingkat kecemasan mahasiswa tingkat akhir ilmu keperawatan menghadapi skripsi di stikes aisyiyah Yogyakartadiakses dari website <http://opac.unisyogya.ac.id/4/>*, pada tanggal 01 februari 2017
- Lasri & pratiwi. (2014). *Hubungan antara dukungan keluarga dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi di program studi ilmu keperawatan universitas tribhuwana tunggadewi malang* diakses dari website <http://jurnal.unitri.ac.id/index.php/care/article/view/394>, pada tanggal 01 februari 2017
- Lestari. (2015). *Kumpulan teori untuk kajian pustaka penelitian kesehatan.* Yogyakarta: Nuha medika
- Ma'arifah,dkk. (2016). *Pengaruh relaksasi benson terhadap tingkat kecemasan pasien kanker servik di RSUD Purwokerto* diakses dari website https://ppnijateng.org/wp-content/uploads/2016/11/PROSIDING-MUSWIL-II-IPEMI-JATENG_MAGELANG-17-SEPTEMBER-2016.183-190.pdf, pada tanggal 09 mei 2017
- Machmudati. (2013). *Efektivitas pelatihan berpikir positif untuk menurunkan kecemasan mengerjakan skripsi pada mahasiswa fakultas umum uin sunan kalijaga Yogyakarta* diakses dari website <http://digilib.uinsuka.ac.id/id/eprint/9677>, pada tanggal 01 februari 2017
- Mahdavi, dkk. (2013). *Implementing benson's relaxation training in hemodialysis patients : changes in perceived stress,anxiety and depression* diakses dari website <http://www.najms.org/article.asp?issn=1947-2714;year=2013;volume=5;issue=9;spage=536;epage=540;aulast=Mahdavi>, pada tanggal 15 januari 2016
- Mardiani,dkk. (2014). *Perbedaan efektifitas teknik relaksasi benson dan nafas dalam terhadap tingkat kecemasan pasien pre operasi bedah abdomen di RSUD kota salatiga* diakses dari website <http://pmb.stikestelogorejo.ac.id/e-journal/index.php/ilmukeperawatan/article/view/220>, 04 mei 2017
- Morrow Willian. (2001).*The Relaxation Response.* New York: The Mind Body Medical Institute Assosiate Proffesor of Medicine Harvard Medical School

Nindyati, dkk. (2010). *Buku panduan penulisan skripsi atau tugas akhir universitas paramadina*. Jakarta : universitas paramadina

Notoatmodjo, Soekidjo. (2014). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta

Nursalam. (2013). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis*. Edisi 3. Jakarta: Salemba Medika

Potter & Perry. (2005). *Buku ajar fundamental keperawatan: konsep, proses dan praktik*, Vol :1, Ed. 4. Jakarta : Penerbit buku kedokteran EGC

Prabowo, E. (2014). *Konsep & aplikasi Auhan Keperawatan Jiwa*. Jogyakarta : Nuhamedika

Pramudhita. (2013). *Hubungan dukungan keluarga dengan tingkat kecemasan mahasiswa tingkat akhir menghadapi skripsi di stikes aisyiyah Yogyakarta* diakses dari website <http://opac.unisyayoga.ac.id/684/>, pada tanggal 01 februari 2017

Ratnaningsih & Astutik. (2015). *Hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur mahasiswa dalam mengerjakan skripsi di stikes bina sehat ppni mojokerto* diakses dari website <http://ejournal.stikes-ppni.ac.id/index.php/keperawatan-bina-sehat/article/view/276>, pada tanggal 01 februari 2017

Riski & Kurnia. (2015). *Pengaruh teknik relaksasi benson terhadap kecemasan pada pasien pre operasi di IRNA Bedah RSUP Dr.M Padang* diakses dari website <http://scholar.unand.ac.id/1046/>, pada tanggal 09 mei 2017

Rosma. (2008). *Pengaruh pelatihan berpikir positif untuk menurunkan kecemasan pada mahasiswa yang sedang menempuh skripsi* diakses dari website <https://www.mysciencework.com/publication/download/994b062425bfe6c52bb78415c742dea0/f74116d92f96d2d4405a264d8f1d739f>, pada tanggal 30 januari 2017

Setyowati & Green. (2004). *Terapi alternatif*. Jakarta: yayasan spiritia

Solehati & Kosasih. (2008). *Pengaruh teknik benson relaksasi terhadap kecemasan klien post seksio sesarea* diakses dari website <http://lib.ui.ac.id/file?file=digital/2016-10/20438143-Tetti%20Solehati.pdf>, pada tanggal 04 mei 2017

Sudjana. (2001). *Metoda statistika*. Bandung : Tarsito

Sujarwo. (2013). *Pengaruh relaksasi terhadap kecemasan mahasiswa praktikan program studi DIII kebidanan sekolah tinggi ilmu kesehatan bina husada Palembang* diakses dari website <http://jurnal.binadarma.ac.id/index.php/jurnalpsyche/article/view/377>, pada tanggal 01 februari 2017

Videbeck, Sheils L. (2011). *Psychiatric- Mental Health Nursing*. 5th. China : Wolter Kluwer

Williams & Wilkins. (2012). *Basic concepts of psychiatric-mental health nursing*. China : Wolter Kluwer

Wisudaningtyas. (2012). Kecemasan dalam menghadapi ujian skripsi ditinjau dari self efficacy pada mahasiswa fakultas psikologi universitas katolik soegijapranata semarang. (<http://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/LIK/article/view/2343>, Diakses pada tanggal 01 februari 2017)

Yusuf,dkk. (2015). *Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa*. Jakarta : Salemba Medika

STIKes SANTA ELISABETH