

ABSTRACT

THE EFFECT OF DEEP BREATH RELAXATION ON ANXIETY IN FINAL YEAR STUDENTS AT STIKES KATOLIK ST. VINCENTIUS A PAULO SURABAYA

(Pre-Experimental Study One-Group Pre-Post Test Design)

MITA AGUSTIN
202002008

Anxiety is defined as a person's psychological and physical fear reaction to a perceived threat. The phenomenon encountered at STIKES Catholic St. Vincentius a Paulo Surabaya is that most final year students experience signs and symptoms of anxiety such as anxiety, restlessness and unease, worry, sleep disturbances and fear of their own thoughts. This study aims to analyze the effect of deep breath relaxation on anxiety. This research design is a pre-experimental one-group pre-post test design. The sampling technique used was total sampling with a sample size of 35 respondents. The instrument used is Hamilton Anxiety Rating Scale to measure anxiety. The results showed that before doing deep breath relaxation 51% were mildly anxious and 49% were moderately anxious. After doing deep breath relaxation 86% of respondents were not anxious, 8% were mildly anxious and 6% were moderately anxious. Wilcoxon test results show $\alpha = 0.05$ and obtained p value = 0.00. The value of $p < \alpha$ then there is an effect of deep breath relaxation action on anxiety levels. Deep breath relaxation can increase the calmness of feelings and thoughts so that anxiety can be reduced. Therefore, the researcher gives advice to St. Vincentius a Paulo Catholic STIKES Surabaya to urge students who experience anxiety to overcome their anxiety with deep breath relaxation techniques when doing their final project.

Keywords : *deep breathing relaxation, anxiety, students*

ABSTRAK

PENGARUH TINDAKAN RELAKSASI NAPAS DALAM TERHADAP KECEMASAN PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR DI STIKES KATOLIK ST. VINCENTIUS A PAULO SURABAYA

(Study Pre-Experimental One-Group Pre-Post Test Design)

MITA AGUSTIN
202002008

Kecemasan didefinisikan sebagai reaksi ketakutan psikologis dan fisik seseorang terhadap ancaman yang dirasakan. Fenomena yang ditemui di STIKES Katolik St. Vincentius a Paulo Surabaya sebagian besar mahasiswa tingkat akhir mengalami tanda dan gejala kecemasan seperti cemas, gelisah dan tidak tenang, khawatir, gangguan tidur dan takut akan pikirannya sendiri. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisa pengaruh tindakan relaksasi napas dalam terhadap kecemasan. Desain penelitian ini adalah *pre-eksperimental one-group pre-post test design*. Teknik sampling yang digunakan adalah *total sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 35 responden. Instrumen yang digunakan adalah *Hamilton Anxiety Rating Scale* untuk mengukur kecemasan. Hasil penelitian menunjukkan sebelum melakukan relaksasi napas dalam 51% cemas ringan dan 49% cemas sedang. Sesudah melakukan relaksasi napas dalam 86% responden tidak cemas, 8% cemas ringan dan 6% cemas sedang. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan $\alpha = 0,05$ dan didapatkan nilai $p = 0,00$. Nilai $p < \alpha$ maka terdapat pengaruh tindakan relaksasi napas dalam terhadap tingkat kecemasan. Relaksasi napas dalam dapat meningkatkan ketenangan perasaan dan pikiran sehingga rasa cemas dapat berkurang. Oleh karena itu peneliti memberikan saran kepada STIKES Katolik St. Vincentius a Paulo Surabaya untuk menghimbau mahasiswa yang mengalami kecemasan agar dapat mengatasi kecemasannya dengan teknik relaksasi napas dalam saat mengerjakan tugas akhir.

Kata kunci : relaksasi napas dalam, kecemasan, mahasiswa