

Efektivitas teknik relaksasi dalam menurunkan kecemasan pekerja migran Indonesia di Malaysia



p-ISSN 2746-8976; e-ISSN 2685-8428
ejournal.umm.ac.id/index.php/cognicia
2023, Vol 11(1):1-8
DOI:10.22219/cognicia.v11i1.24948
©The Author(s) 2023
© 4.0 International license

Nurfatihah Dahlan¹, Sofa Amalia², dan Muhammad Fath Mashuri³

Abstract

The problems experienced by Indonesian migrant workers are very diverse, such as employment problems, neglect and so on. This can trigger anxiety so that handling efforts such as relaxation are needed. This study aims to test the effectiveness of relaxation in reducing anxiety levels in Indonesian migrant workers at the Shelter of the Indonesian Embassy in Kuala Lumpur. This study used a quantitative approach with a pre-experimental research design in the form of a one-group pretest-posttest design that measured adaptation to the Depression Anxiety Stress Scale (DASS-21). The population in this study were all PMIs with moderate to high levels of anxiety who were at the Indonesian Embassy in Kuala Lumpur, which were obtained using a purposive sampling technique. The data that has been obtained from the field is then processed by JASP 0.16 (Jeffreys' Amazing Statistics Program) using Wilcoxon signed-rank test analysis. The results of this study indicate that the hypothesis is rejected, namely relaxation is not effective in reducing anxiety for Indonesian Migrant Workers who are in Shelters at the Indonesian Embassy in Kuala Lumpur, as seen from a probability of 0,098 ($p > 0,05$). The rank-biserial correlation (r_B) as an effect size with a value of 1.000 $r_b > 0.5$ indicates a large effect size. This research is a reference for the Indonesian Embassy in Malaysia in dealing with anxiety problems that are often experienced by PMI in Malaysia.

Keywords

Anxiety, Indonesian migrant workers, relaxation

1 Pendahuluan

Pekerja Migran Indonesia (PMI) atau yang sering disebut tenaga kerja Indonesia (TKI) menjadi salah satu penyumbang devisa negara setelah sektor migas. Badan Perlindungan Pekerja Migran Indonesia (BP2MI) mencatat dana pemasukan dari PMI sekitar dengan angka Rp. 159,6 T per tahun (BP2MI, 2022). Hal tersebut tidak lepas dari begitu banyaknya PMI yang berminat bekerja di luar negeri. PMI memilih merantau dan bekerja di luar negeri sebagai pekerja kasar dan asisten rumah tangga karena begitu sulitnya mendapatkan pekerjaan di Indonesia dengan pendidikan mereka yang terbatas. Beberapa PMI tertarik dengan besarnya gaji yang diterima oleh pekerja di luar negeri berdasarkan dari pengalaman rekannya yang sudah terlebih dahulu bekerja.

Salah satu negara tujuan utama para PMI yaitu Malaysia. Berdasarkan seri publikasi bulan September yang dirilis oleh Pusat Data dan Informasi yang menyajikan beragam jenis data bersumber dari sistem pengolahan data Badan Perlindungan Pekerja Migran Indonesia (BP2MI) diperoleh informasi jika Malaysia menjadi negara penempatan tertinggi pertama Pekerja Migran Indonesia (PMI) yakni sebanyak 6.847 orang. Selain itu, Malaysia juga menjadi negara pengaduan PMI tertinggi kedua sebanyak 16.5% setelah Saudi Arabia (BP2MI, 2022). Malaysia sebagai negara tujuan utama PMI memiliki akses lebih untuk mempekerjakan tenaga kerja dari Indonesia.

Banyaknya PMI di Malaysia juga menyebabkan tingginya tingkat kekerasan yang terjadi di Malaysia, khususnya kasus kekerasan seksual terhadap PMI perempuan di Malaysia. Hal ini menjadi perhatian khusus terhadap upaya perlindungan

human security. PMI melalui diplomasi protektif yang dilakukan KBRI Malaysia (Magdalena, 2020). Adanya Kedutaan Besar Republik Indonesia (KBRI) Kuala Lumpur membantu melayani sejumlah besar pekerja migran Indonesia di Malaysia. PMI yang sedang bermasalah dan membutuhkan tempat tinggal sementara, KBRI menyediakan tempat tinggal sementara yang disebut *shelter*. Mayoritas PMI yang berada di *shelter* tersebut menunggu untuk dipulangkan ke Indonesia.

Berdasarkan hasil wawancara dengan pihak KBRI Kuala Lumpur diperoleh informasi bahwa permasalahan yang dihadapi oleh PMI yang berada di shelter KBRI Kuala Lumpur sangat beragam. Permasalahan tersebut termasuk gaji yang tidak dibayar, PMI gagal berangkat, pekerjaan tidak sesuai perjanjian kerja, terlantar, tidak memiliki dokumen, tindak kekerasan dari majikan, penipuan oleh agen, depresi/sakit hingga perdagangan orang. Kondisi PMI di sana dengan berbagai permasalahan yang dihadapi, apalagi jika mereka harus berhadapan dengan hukum, hubungan jarak jauh dengan keluarga di Indonesia dan tuntutan adaptasi lingkungan baru juga tidak mudah untuk dihadapi oleh PMI. Kondisi ini yang dapat memicu terjadinya masalah psikologis seperti tingkat kecemasan sedang hingga tinggi pada PMI di *shelter* KBRI Kuala Lumpur. Stres dan kecemasan dapat

^{1,2,3} Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang
Jl. Raya Tlogomas No. 246 Malang, Indonesia

Corresponding author:

Dahlan, Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang, Indonesia
Email: nurfatihadahlan@webmail.umm.ac.id

menjadi ancaman terbesar bagi PMI. Salah satu penyebab terbesar persoalan mental seperti kecemasan adalah tidak terpenuhinya aspek-aspek faktor mendasar dalam kebutuhan psikologis dan fisiologis manusia yang sulit untuk PMI dapatkan ketika bekerja di luar negeri (Iqbal, 2020).

Pada dasarnya kecemasan yang dialami seseorang ditandai dengan kondisi psikologis yang dipenuhi dengan rasa takut dan khawatir akan sesuatu hal yang belum pasti akan terjadi. Menurut Widigda & Setyaningrum (2018), kecemasan berkaitan dengan suatu perwujudan sebagai suatu pernyataan perasaan dari berbagai proses emosi menjadi satu yang terjadi tekanan perasaan dan pertentangan batin sedang dialami oleh seseorang. Rasa cemas ini timbul karena melihat dan mengetahui akan adanya bahaya yang mengancam dirinya.

Kecemasan menjadi situasi yang dapat mempengaruhi ataupun mengganggu hidup seseorang dalam menjalankan aktivitas sehari-harinya. Kecemasan merupakan reaksi umum terkait ketegangan mental yang cukup mengganggu terjadi pada pengalaman subjektif dan tidak mampu akan adanya masalah, rasa aman serta perasaan yang tidak menyenangkan yang akan menimbulkan gejala fisik seperti gemetar, berkeringat yang berlebihan, detak jantung yang meningkat juga menimbulkan gejala fisiologi, seperti panik, tegang, bingung, tidak dapat berkonsentrasi (Taufan, 2017).

Terjadinya kecemasan menjadi sesuatu yang normal dalam hidup karena sangat dibutuhkan sebagai tanda akan bahaya yang dapat memberi ancaman. Namun, ADA (Yodyanti, 2018) mengatakan kecemasan dapat menjadi penghambat dan terganggunya aktivitas sehari-hari hingga di tahap gangguan kecemasan apabila kecemasan tersebut terjadi terus-menerus, tidak rasional dan intensitasnya meningkat. Situasi kecemasan yang seperti ini dapat mempengaruhi secara fisiologis seseorang, bahkan menyebabkan terganggunya kehidupan di lingkungan sosial sehingga diperlukan adanya upaya penanganan seperti relaksasi.

Potter dan Perry (Purwitasari, 2019) menerangkan bahwa relaksasi adalah suatu teknik yang dapat menyebabkan pikiran dan tubuh menjadi rileks dengan melalui sebuah proses yang secara progresif akan melepaskan ketegangan otot yang dialami. Teknik relaksasi ini dapat digunakan dalam berbagai kondisi, misalnya rasa nyeri, perasaan cemas, kurangnya kebutuhan tidur, stres, serta emosi. Relaksasi mengontrol reaksi tubuh terhadap respon fight or flight, penurunan respirasi, nadi, dan jumlah metabolik, tekanan darah dan energi yang digunakan.

Kondisi psikologis para pekerja migran Indonesia perlu mendapatkan perhatian lebih agar dapat ditangani sedini mungkin sehingga tidak menyebabkan gangguan yang tentunya akan memunculkan berbagai permasalahan yang lebih kompleks. Dalam melihat gambaran umum kondisi kesehatan para PMI yang berada di shelter KBRI, dilakukan asesmen awal menggunakan instrumen psikologis. Instrumen yang digunakan yakni *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS) untuk mengungkap aspek depresi, kecemasan, dan stress. Berdasarkan hasil asesmen yang telah dilakukan bersama 50 orang PMI di shelter KBRI Kuala Lumpur secara klasikal, hasil menunjukkan bahwa mayoritas PMI yang berada di shelter KBRI mengalami tingkat kecemasan dari sedang sebanyak 11 orang PMI hingga tinggi sebanyak 2 orang PMI.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti beberapa PMI mengalami kecemasan dikarenakan permasalahan mereka yang belum selesai, ada pula yang memikirkan keluarga yang mereka tinggalkan. Bahkan beberapa PMI merasa cemas dikarenakan rasa bersalah dan merasa gagal. Kecemasan karena ketidakberdayaan dan keputusan merupakan ciri-ciri dari banyak gangguan masalah psikososial. Kecemasan berupa perasaan takut yang tidak jelas dengan perasaan ketidakpastian, ketidakberdayaan, isolasi dan ketidakamanan (Pragholapati *et al.*, 2021).

Melihat kondisi psikologis tersebut, perlu dilakukan intervensi sesuai dengan kondisi para Pekerja Migran Indonesia yang berada di shelter KBRI. Upaya untuk mengurangi atau menghilangkan kecemasan dapat dilakukan dengan berbagai cara, salah satunya dengan pemberian relaksasi kepada PMI. Smeltzer dan Bare (2004) menyatakan setelah melakukan teknik relaksasi napas dalam diperoleh manfaat yang dapat menghilangkan nyeri, ketentraman hati, dan rasa cemas berkurang (Laili & Wartini, 2017). Relaksasi merupakan metode intervensi yang sederhana dan mudah diterapkan. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti tentang teknik relaksasi untuk mengurangi kecemasan yang dialami oleh PMI di shelter KBRI Kuala Lumpur.

Javanmard & Garegozlo (2013) mengemukakan bahwa setelah diberikan *pre-test* dan *post-test* kelompok, terjadi perbedaan kecemasan antara kedua kelompok yang diteliti. Oleh karena itu, latihan relaksasi dapat menurunkan kecemasan ibu dengan anak yang mengalami gangguan kecemasan. Temuan ini juga didukung oleh Penelitian yang dilakukan Adella & Purnamasari (2021) melakukan penelitian terkait teknik relaksasi untuk menurunkan kecemasan ibu hamil dengan pendekatan kualitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi kelompok berupa relaksasi dapat memberi penurunan tingkat kecemasan pada wanita hamil di wilayah puskesmas Pakualaman.

Tiara & Rahardanto (2020) melakukan penelitian tentang efektivitas teknik relaksasi pernafasan untuk menurunkan kecemasan sebelum bertanding pada atlet bulutangkis mengungkapkan bahwa ditemukan perbedaan kecemasan antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Kelompok kontrol memiliki skor kecemasan yang jauh lebih tinggi daripada kelompok eksperimen sehingga pelatihan relaksasi memberikan efek yang besar terhadap kecemasan. Hasil ini memperlihatkan bahwa teknik relaksasi pernafasan efektif untuk menurunkan kecemasan di berbagai kalangan.

Adapun Penelitian ini dilakukan untuk menguji efektivitas teknik relaksasi dalam menurunkan tingkat kecemasan pada PMI di Shelter KBRI. Peneliti masih menemukan sedikit literatur yang membahas mengenai kontribusi teknik relaksasi dalam menurunkan kecemasan terutama pada PMI. Penelitian ini secara teoritis diharapkan mampu memberikan sumbangan pemikiran serta memperkaya konsep teori terkait efektivitas relaksasi dalam menurunkan kecemasan. Penelitian ini juga dilakukan mengingat terbatasnya literatur yang membahas kontribusi teknik relaksasi dalam menurunkan kecemasan pada PMI. Penelitian ini memberikan masukan bagi pihak KBRI Malaysia dalam menangani masalah kecemasan yang sering dialami oleh PMI di Malaysia. Penelitian ini juga menjadi salah satu metode intervensi terhadap penanganan kondisi psikologis PMI. Adapun bagi PMI, hasil penelitian

173 ini menunjukkan penurunan tingkat kecemasan yang dialami
174 PMI di *shelter* KBRI.

175 Metode

176 Rancangan Penelitian

177 Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode
178 kuantitatif, melalui metode ini peneliti bertujuan untuk
179 menguji efektivitas relaksasi untuk menurunkan kecemasan
180 pada PMI di *shelter* KBRI Kuala Lumpur. Metode kuantitatif
181 menggunakan alat statistik untuk mengolah data penelitian
182 sehingga membantu proses analisis data. Sebagaimana yang
183 disampaikan oleh (Sugiyono, 2015). Penelitian kuantitatif
184 dapat digunakan untuk menguji sampel dalam populasi
185 tertentu, menggunakan alat penelitian untuk pengumpulan
186 data, sedangkan analisis statistik dapat digunakan untuk
187 melakukan uji hipotesis. Desain penelitian yang digunakan
188 dalam penelitian ini adalah pre-experimental design berupa
189 one-group pretest-posttest design. Rancangan dalam pre-
190 experimental design, peneliti mengamati sebuah sampel dari
191 sebuah populasi kemudian diberikan intervensi kepadanya
192 sepanjang penelitian. Pre-experimental design merupakan
193 desain eksperimen yang sederhana karena tidak menggunakan
194 sampel kontrol (Jogiyanto, 2017).

195 Subjek Penelitian

196 Subjek penelitian ini berjumlah 4 orang PMI yang bekerja
197 di Shelter KBRI Kuala Lumpur dan diperoleh menggunakan
198 teknik purposive sampling. Adapun kriteria yang digunakan
199 dalam pemilihan sampelnya adalah: (1) Pekerja migran
200 Indonesia yang berada di Shelter KBRI Kuala Lumpur, (2)
201 Memiliki tingkat kecemasan sedang hingga tinggi, (3) berada
202 Shelter 1 KBRI Kuala Lumpur dan (4) bersedia untuk
203 diintervensi.

204 Berdasarkan kriteria tersebut terdapat 4 dari 13 orang
205 PMI dengan tingkat kecemasan sedang bersedia mengikuti
206 penelitian ini (dapat dilihat pada Tabel 1) dikarenakan
207 tingginya mobilisasi keluar masuk di Shelter hingga beberapa
208 responden yang terlibat dalam pelaksanaan pre-test tidak
209 dapat mengikuti penelitian hingga selesai. Kecemasan sedang
210 ditandai dengan nilai skor DASS-21 sebesar 8 sampai 14.
211 Kecemasan ini dicirikan dengan rasa khawatir, mudah panik,
212 dan takut.

213 Variabel dan Instrumen Penelitian

214 Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah relaksasi
215 sebagai variabel bebas (X) dan kecemasan sebagai variabel
216 terikat (Y). Relaksasi sebagai variabel X adalah bentuk
217 intervensi terapi perilaku dengan tujuan untuk menenangkan
218 pikiran dan fisik seseorang sehingga terhindar dari tekanan
219 mental, fisik, ataupun emosi yang sedang dialami oleh
220 seseorang. Kecemasan sebagai variabel Y adalah suatu
221 keadaan negatif yang ditandai dengan adanya rangsangan
222 saraf otonom, respon otot rangka, kecemasan situasional, dan
223 perasaan cemas yang subyektif.

224 Instrumen yang digunakan untuk mengukur kecemasan
225 adalah skala Depression Anxiety Stress Scale (DASS-
226 21) yang disusun oleh Lovibond & Lovibond (1995) dan
227 diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Arjanto (2022)
228 dengan skala terdiri dari 21 item. Skala ini merupakan skala

229 multidimensi sehingga dapat dianalisis peraspek. Masing-
230 masing aspeknya memiliki nilai cronbach alpha. Koefisien
231 cronbach alpha menunjukkan skor 0.85 pada aspek depresi,
232 0.84 pada aspek kecemasan, dan 0.84 pada aspek stres.
233 Sedangkan koefisien Spearman-Brown menunjukkan skor
234 0.84 pada aspek depresi, 0.83 pada aspek kecemasan, dan
235 0.85 pada aspek stres. Skala DASS-21 yang digunakan
236 dalam penelitian ini berfokus pada aspek kecemasan saja.
237 Aspek kecemasan yang diukur dalam skala ini terdiri dari 4
238 aspek yaitu rangsangan saraf otonom, rangsangan otot rangka,
239 kecemasan situasional, dan perasaan cemas yang subjektif.
240 Pada dimensi kecemasan dalam skala ini terdiri dari 7 item.
241 DASS-21 menggunakan pengukuran skala likert dengan 4
242 alternatif jawaban mulai dari TP (tidak pernah), KK (kadang
243 -kadang), SR (sering), dan HS (hampir selalu).

244 Prosedur dan Analisis Data Penelitian

245 Penelitian yang dilaksanakan mempunyai enam tahapan.
246 Tahap pertama pada penelitian ini yaitu peneliti melakukan
247 persiapan dengan melakukan asesmen menggunakan
248 instrumen psikologi depression, anxiety, and stress scale
249 (DASS-21) untuk mengetahui kondisi psikologis para PMI
250 di Shelter KBRI Kuala Lumpur. Tahap kedua, peneliti
251 melakukan analisis data hasil asesmen dengan mengolah
252 data hasil penelitian menggunakan program Ms. Excel
253 dan JASP 0.16 (Jeffreys's Amazing Statistics Program)
254 sehingga diperoleh data tingkat kecemasan dalam rentang
255 rendah hingga tinggi. Tahap ketiga, peneliti menyusun
256 modul intervensi sebagai bentuk persiapan dan acuan dalam
257 melaksanakan program intervensi. Tahap keempat, peneliti
258 melaksanakan intervensi kepada subjek dengan kriteria yang
259 sudah ditetapkan. Sesi intervensi dilakukan sebanyak 2 sesi,
260 pada intervensi hari pertama dilakukan pemberian informasi
261 terkait intervensi yang akan dilakukan, pemberian intervensi
262 berupa relaksasi dan evaluasi. Sedangkan untuk sesi kedua
263 diawali dengan pemberian informasi terkait intervensi yang
264 akan dilakukan, menanyakan progress intervensi yang telah
265 dilakukan oleh subjek, melakukan intervensi berupa relaksasi
266 dan evaluasi. Teknis intervensi yang dilakukan oleh peneliti
267 dijelaskan pada Tabel 2.

268 Pada tahap kelima, peneliti melakukan post-test dengan
269 menyebarkan skala yang sama pada saat pre-test yaitu
270 depression, anxiety, and stress scale (DASS-21). Tahap
271 terakhir, peneliti mengolah data hasil penelitian dari skala
272 yang sudah disebarkan pada saat pre-test dan post-test
273 menggunakan program Ms. Excel yang kemudian data yang
274 sudah diolah dianalisis menggunakan program JASPO.16
275 (Jeffreys's Amazing Statistics Program). Analisis data dalam
276 penelitian ini menggunakan metode wilcoxon signed-rank
277 test menguji pengaruh dari variabel bebas yaitu relaksasi pada
278 variabel terikat yaitu kecemasan.

279 Hasil

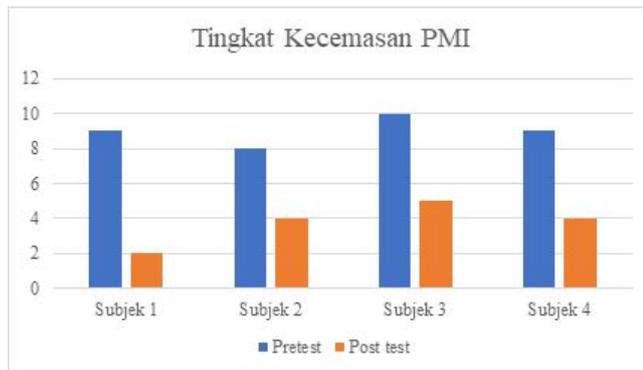
280 Berdasarkan Grafik 2 yang diperoleh dari hasil pretest dan
281 posttest tingkat kecemasan PMI sebelum diberikan intervensi
282 cukup tinggi dibandingkan dengan tingkat kecemasan sesudah
283 intervensi. Tingkat kecemasan subjek 1 sebelum diberikan
284 intervensi sebesar 9 (sedang 8-14) dan sesudah intervensi
285 menurun menjadi 2 (ringan 0-7). Tingkat kecemasan subjek
286 2 sebelum diberikan intervensi sebesar 8 (sedang 8-14) dan

Tabel 1. Gambaran 4 Subjek Penelitian

Inisial	Jenis Kelamin	Usia	Asal Daerah	Kasus	Tingkat Kecemasan	Durasi di Shelter (bulan)
IS	Perempuan	40	Jawa Barat	Ketenagakerjaan	Sedang	2
MO	Perempuan	40	Jawa Tengah	Ketenagakerjaan	Sedang	1
M	Perempuan	39	Bandar Lampung	Ketenagakerjaan	Sedang	1
AF	Perempuan	23	Maluku Tengah	Ketenagakerjaan	Sedang	2

Tabel 2. Gambaran 4 Subjek Penelitian

Hari, Tanggal Pemeriksaan	Waktu	Kegiatan	Tujuan
23 September 2022	09.00-09.30	Pemberian informasi dan relaksasi	Pengenalan dan pemberian intervensi
24 September 2022	09.00-09.30	Relaksasi evaluasi	Pemberian intervensi dan penilaian hasil intervensi

**Gambar 1.** Tingkat Kecemasan PMI Sebelum dan Sesudah Diberikan Intervensi

terlihat lebih rileks dari sebelumnya namun masih merasa khawatir. Saat sesi intervensi subjek jauh lebih rileks dan mulai menarik napas dengan lebih teratur. Setelah sesi intervensi subjek terlihat lebih tenang dan lega.

Pada Subjek 2 sebelum dilakukan intervensi subjek hanya mengamati dan berbicara ketika ditanya, subjek juga masih terlihat sedih dan sesak. Setelah sesi intervensi hari pertama subjek merasa sedikit lega sehingga sudah mulai tenang. Pada hari kedua ia tidak lagi menangis. Setelah sesi intervensi subjek terlihat lebih tenang.

Subjek 3 sebelum dilakukan intervensi subjek cenderung pendiam. Namun ketika memasuki sesi intervensi hari pertama kondisi tubuh subjek lemah, merasa tidak berdaya dan takut. Setelah sesi intervensi hari pertama subjek merasa khawatir berkurang, detak jantung yang tidak seberdebar sebelumnya dan sudah mulai tersenyum. Pada intervensi hari kedua subjek terlihat lebih tenang dan khawatir berkurang namun kondisi tubuh masih lemah.

Subjek 4 sebelum dilakukan intervensi subjek cenderung diam. Setelah sesi intervensi hari pertama subjek merasa sedikit lega dan detak jantung yang sudah tidak berdebar sekuat sebelumnya namun masih cenderung diam, kondisi tubuh terlihat lemah, khawatir, merasa tidak berdaya dan perasaan takut. Pada intervensi hari kedua jauh lebih rileks dan mulai menarik napas dengan lebih tenang. Setelah sesi intervensi subjek terlihat lebih lega dan mulai dapat berinteraksi dengan lebih nyaman.

Berdasarkan hasil observasi diperoleh hasil bahwa subjek intervensi mengalami sudah mulai tenang dan menerima diri mereka. Mereka sudah dapat mengontrol emosinya sehingga di sesi kedua tidak ada subjek yang merasa sedih yang berlarut hingga menangis.

Diskusi

Hasil statistik penelitian ini menunjukkan bahwa relaksasi tidak dapat mempengaruhi secara signifikan terhadap tingkat kecemasan PMI di shelter KBRI. Beberapa orang menjadi lebih cemas ketika mereka berusaha untuk rileks karena bersantai mengganggu kekhawatiran mereka, menurut penelitian baru. Temuan ini juga didukung oleh Penelitian yang dilakukan oleh Kim & Newman (2019) pada beberapa orang relaksasi bertentangan dengan strategi yang mereka terapkan untuk mengurangi dampak peristiwa negatif dan kekhawatiran yang terus-menerus. Model penghindaran kontras mengatakan bahwa individu dengan gangguan kecemasan takut akan lonjakan tajam dalam emosi negatif dan karenanya lebih memilih khawatir untuk mempertahankan

sesudah intervensi menurun menjadi 4 (ringan 0-7). Tingkat kecemasan subjek 3 sebelum diberikan intervensi sebesar 10 (sedang 8-14) dan sesudah intervensi menurun menjadi 5 (ringan 0-7). Tingkat kecemasan subjek 4 sebelum diberikan intervensi sebesar 9 dan sesudah intervensi menurun menjadi 4 (ringan 0-7).

Berdasarkan hasil analisis deskriptif menunjukkan tingkat kecemasan pada saat pre-test lebih tinggi ($Mdn=9$) dibandingkan tingkat kecemasan pada post-test setelah dilakukan intervensi relaksasi ($Mdn=4$).

Berdasarkan hasil Wilcoxon test menggunakan JASP pada Tabel 3, ditemukan bahwa intervensi relaksasi tidak efektif dalam menurunkan kecemasan dikarenakan hasil yang diperoleh tidak signifikan dengan nilai probabilitas sebesar 0.098 ($p>0.05$). Nilai tersebut dapat membuktikan bahwa hipotesis penelitian ditolak. Parameter lokasi, (Hodges–Lehmann Estimate) menunjukkan perbedaan nilai median dari kedua kelompok sebesar 5.000. Korelasi rank-biserial (rB) sebagai besaran efek dari pemberian intervensi relaksasi dalam menurunkan kecemasan dengan nilai 1.000 $r_b > 0.5$ menunjukkan besaran efek yang besar.

Hasil observasi perilaku

Berdasarkan hasil observasi diketahui bahwa pada subjek 1 sebelum dilakukan intervensi cenderung diam dan waspada. Selain itu, subjek masih sesak dan menangis. Setelah sesi intervensi hari pertama subjek masih merasa khawatir dan bersalah setelah mengingat kejadian yang membuat dia merasa bersalah yang dipenuhi kekhawatiran dan perasaan takut, sudah tidak deg-degan, subjek merasa tidak berdaya namun memasrahkan dirinya. Pada intervensi hari kedua

363 pengaruh negatif mereka, daripada berada dalam keadaan
364 yang lebih eutimik, seperti relaksasi. Teorinya berkisar
365 pada gagasan bahwa orang mungkin sengaja membuat diri
366 mereka cemas, sebagai cara untuk menghindari kekecewaan
367 yang mungkin mereka dapatkan jika sesuatu yang buruk
368 terjadi (Newman & Llera, 2011). Para peneliti menemukan
369 bahwa orang dengan gangguan kecemasan umum paling
370 sensitif terhadap perubahan emosi yang ekstrem, dan
371 mereka cenderung merasakan kecemasan paling besar saat
372 mempraktikkan teknik relaksasi.

373 Berbeda dengan hasil peneliti, beberapa penelitian melat-
374 porkan bahwa relaksasi efektif dalam menurunkan tingkat
375 kecemasan (Ozamiz-Etxebarria et al., 2020). Penelusuran
376 literatur didapatkan bahwa kecemasan pasien pre operasi
377 berada pada kecemasan sedang hingga berat. Latihan relaksasi
378 nafas dalam dapat menurunkan tingkat kecemasan yang
379 dialami pasien sebelum menjalani operasi (Hasbi et al.,
380 2022). Relaksasi dengan mengatur pernapasan dapat membuat
381 rileks hingga akhirnya menurunkan kecemasan. Ditemukan
382 bahwa terapi pernapasan dan EFT adalah metode yang efektif
383 untuk mengurangi stres, kecemasan, dan kecemasan berbicara
384 (Dincer et al., 2022).

385 Intervensi berbasis relaksasi digunakan untuk mengurangi
386 aktivasi sistem saraf simpatik dan meningkatkan respons
387 sistem saraf parasimpatik (Ma et al., 2017). Sama halnya
388 dengan Donsu & Amini (2017) yang mengatakan bahwa
389 teknik untuk mengalihkan perhatian dari rasa cemas dan
390 nyeri. Teknik relaksasi nafas dalam juga memiliki efek yang
391 sama dalam merangsang saraf simpatis yang menghasilkan
392 respon relaksasi untuk menurunkan kecemasan secara efektif.
393 Latihan berfokus pada penurunan gairah dan peningkatan
394 rasa tenang, seringkali dengan memperlambat napas,
395 menegangkan dan mengendurkan otot, atau memfokuskan
396 pikiran pada pengalaman mental yang positif namun pada
397 penelitian ini diberikan juga terapi musik (Luberto et al.,
398 2020).

399 Hasil tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan
400 oleh Rahayu et al. (2022) yang mengatakan latihan
401 relaksasi dapat membuat perasaan yang rileks dan nyaman
402 sehingga menurunkan ketegangan pada seluruh tubuh.
403 Dengan mengatur nafas ketika relaksasi dapat membuat
404 ventilasi paru-paru dan oksigen dalam darah meningkat.
405 Hal tersebut terjadi dikarenakan ketika bernapas terjadi
406 inspirasi dan ekspirasi yang berdampak pada peregangan
407 kardiopulmonal. Kardiopulmonal yang meregang akan
408 meningkatkan baroreseptor yang akan merangsang saraf
409 parasimpatis. Hingga terjadinya penurunan tegangan,
410 kecemasan dan pengendalian fungsi denyut jantung yang
411 mengakibatkan tubuh menjadi rileks.

412 Penelitian ini menggunakan data non parametrik, di
413 mana jumlah sampel 4 ($n < 30$), yang mana akan sangat
414 mempengaruhi hasil pengujian statistik. Kekuatan uji statistik
415 dari hipotesis null adalah probabilitasnya akan mengarah
416 pada penolakan hipotesis null yaitu, probabilitas itu akan
417 menghasilkan kesimpulan bahwa fenomena itu ada. Sebuah
418 analisis yang menemukan bahwa kekuatannya rendah akan
419 menyebabkan hasil yang negatif sebagai ambigu, karena
420 kegagalan untuk menolak hipotesis nol tidak dapat terjadi
421 banyak makna yang substantif, meskipun fenomena itu ada,
422 probabilitas apriori menolak hipotesis null adalah rendah.

Maka dari itu, jumlah sampel yang sedikit dapat membuat
kekuatan uji statistik rendah (Cohen, 1988).

423
424
425 Hasil uji statistik tidak signifikan, namun pada hasil
426 observasi dan dokumentasi menunjukkan bahwa relaksasi
427 yang diterapkan ke subjek cukup menurunkan kecemasan.
428 Subjek yang awalnya memiliki tingkat kecemasan sedang,
429 setelah diberikan intervensi relaksasi subjek jadi memiliki
430 tingkat kecemasan ringan. Subjek awal merasakan khawatir,
431 merasa tidak berdaya dan terbuang, merasa takut dan kondisi
432 tubuh lemah. Setelah diberikan relaksasi menjadi rileks dan
433 gejala-gejala yang sebelumnya dirasakan jadi berkurang.
434 Relaksasi membantu PMI untuk menenangkan diri kembali
435 ketika mereka teringat pada masa lalu dan menghadapi
436 situasi yang mengancam. Relaksasi efektif dalam menurunkan
437 kecemasan yang dialami ketika terjadi hal yang memicu
438 kecemasan (Pardede et al., 2020; Duman et al., 2022; Mulki
439 et al., 2020; Rosita, 2022).

440 Umumnya relaksasi digunakan sebagai intervensi untuk
441 mengurangi kecemasan dikarenakan intervensi ini cukup
442 sederhana dan tidak memerlukan biaya yang besar dalam
443 penerapannya. Hal ini sesuai dengan kondisi shelter yang
444 tidak memungkinkan jika memberikan intervensi lain yang
445 lebih kompleks dari relaksasi. Penelitian tentang intervensi
446 berbasis relaksasi telah tumbuh secara eksponensial dalam
447 dua dekade terakhir, sebagian karena biayanya yang relatif
448 rendah dan kemudahan penyampiannya (Perrier et al., 2020).

449 Dalam penelitian ini, semua subjek sedang mengalami
450 permasalahan yang harus dihadapi dan harus tinggal di
451 shelter KBRI sampai permasalahannya tersebut selesai. Hal
452 inilah yang dapat menyebabkan subjek mengalami kecemasan.
453 Berdasarkan hasil wawancara dari pihak KBRI permasalahan
454 yang dialami oleh subjek yaitu masalah ketenagakerjaan,
455 terlantar, sakit, anak-anak dari PMI, korban kekerasan fisik,
456 legalitas dan korban pelecehan seksual. Namun, rata-rata
457 permasalahan yang paling banyak dialami oleh PMI terkait
458 dengan ketenagakerjaan. PMI di Malaysia tidak memiliki
459 banyak bantuan hukum karena masih banyak yang belum
460 dibayar, kurang dibayar dan menjadi korban. Banyak majikan
461 menyimpan paspor karyawannya untuk digunakan sebagai
462 pengungkit.

463 Kecemasan yang dialami PMI menyebabkan beberapa
464 dampak terhadap aspek fisik, perilaku dan kognitif. Dampak
465 yang dapat timbul yaitu kecemasan yang diekspresikan
466 dalam berbagai bentuk seperti PMI mayoritas mengalami
467 kekhawatiran, perasaan takut, merasa tidak berdaya dan
468 terbuang, banyak berkeringat, meningkatnya aktivitas jantung
469 dan kondisi tubuh yang lemah. Kecemasan adalah pengala-
470 man subyektif dari ketegangan mental yang mengganggu
471 sebagai reaksi umum dan ketidakmampuan untuk menghadapi
472 masalah atau adanya rasa tidak aman. Perasaan tidak menye-
473 nangkan umumnya menimbulkan gejala fisiologis dan gejala
474 psikologis (Pardede et al., 2020).

475 Pemberian intervensi relaksasi diberikan di waktu yang
476 berdekatan dengan intervensi expressive writing. Karenanya,
477 pemberian kedua intervensi ini bisa saling mempengaruhi
478 hasil penelitian. Pemberian kedua treatment ini dikarenakan
479 relaksasi digunakan untuk membuat subjek menjadi rileks
480 setelah mereka mengungkapkan kegelisahan mereka dalam
481 bentuk tulisan. Mereka menuliskan kejadian-kejadian yang
482 penuh dengan penyesalan dan tekanan. Kejadian yang
483 berusaha mereka lupakan dengan adanya expressive writing

484 dapat membuka memori itu lagi. Relaksasi dilakukan untuk
485 mengurangi kecemasan dan menenangkan subjek. Pada
486 penelitian sebelumnya diketahui bahwa pemberian expressive
487 writing dan relaksasi dapat menurunkan tingkat kecemasan
488 pada remaja dan aman digunakan oleh semua kalangan
489 (Hasina *et al.*, 2022).

490 Salah satu subjek dengan inisial IS mengalami penurunan
491 yang signifikan dibandingkan dengan subjek yang lain
492 dikarenakan faktor maturitas. Hal ini didapatkan berdasarkan
493 hasil observasi dan wawancara dengan subjek mulai
494 menerima masalah yang menyimpannya dan menyerahkan
495 semua kepada Tuhan. Selain itu hal ini juga dipengaruhi
496 oleh faktor usia subjek yang lebih tua dari subjek yang
497 lain dan lamanya tinggal di shelter. Durasi lama berada
498 di shelter belum bisa dipastikan mempengaruhi penurunan
499 tingkat kecemasan dikarenakan banyaknya permasalahan
500 yang dapat mempengaruhi tingkat kecemasan dari masing-
501 masing subjek. Berbeda dengan penelitian terdahulu yang
502 dilakukan oleh menunjukkan bahwa program pelatihan
503 relaksasi sangat membantu penurunan gejala kecemasan dan
504 depresi, peningkatan pemahaman dan mengatasi masalah
505 mereka, dan merasa lebih mengendalikan hidup mereka.
506 Terjadi peningkatan rasa kendali atas hidup mereka
507 kemungkinan menjadi faktor penting dalam memediasi
508 kesejahteraan psikologis, dan memerlukan penyelidikan lebih
509 lanjut (Hampson *et al.*, 2020).

510 Penelitian ini memberikan kesempatan kepada PMI untuk
511 dapat memberi ruang agar mereka dapat fokus ke diri sendiri
512 dan meregulasi emosi yang mereka pendam. Melihat kondisi
513 PMI yang berada di shelter harus hidup berdampingan
514 selama 24 jam dengan PMI lain. Hal ini membuat PMI
515 memendam emosi dan perasaan yang mereka alami. Dengan
516 diberikannya relaksasi di tempat yang tenang dan berbeda dari
517 shelter membuat PMI bisa menjadi lebih tenang dan keluar
518 sejenak dari berinteraksi dengan PMI di shelter. Berbeda dari
519 penelitian lainnya, peneliti mengambil subjek pekerja migran
520 Indonesia yang berada di shelter KBRI Kuala Lumpur untuk
521 menurunkan tingkat kecemasan yang mereka alami dengan
522 pemberian intervensi relaksasi.

523 Keterbatasan dalam penelitian ini yaitu, penelitian hanya
524 dilakukan pada subjek dengan permasalahan ketenagakerjaan
525 dan terbatasnya sesi intervensi yang dilakukan hanya dua
526 kali sesi. Selain itu, terdapat beberapa PMI yang menjadi
527 subjek dalam penelitian yang tidak bisa mengikuti proses
528 pelaksanaan penelitian hingga selesai. Hal ini dikarenakan
529 mobilisasi keluar masuk di Shelter PMI di shelter KBRI.
530 Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan
531 Bahasa Indonesia sedangkan mayoritas PMI yang berada di
532 shelter KBRI terbiasa menggunakan bahasa melayu sehingga
533 untuk kedepannya keterbatasan ini perlu ditimbangkan.

534 Berdasarkan keterbatasan penelitian yang telah diuraikan
535 sebelumnya, maka saran untuk peneliti selanjutnya dalam
536 membuat modul intervensi perlu memperbanyak sesi
537 intervensinya dan peneliti berikutnya dapat melakukan
538 penelitian dengan permasalahan lain selain ketenagakerjaan.
539 Selain itu, jumlah subjek perlu diperbanyak agar pengujian
540 statistik dapat lebih representatif. Peneliti selanjutnya
541 diharapkan dapat memberikan intervensi yang efektif untuk
542 menangani kecemasan pada PMI dengan mempertimbangkan
543 keterbatasan dalam penelitian ini.

Kesimpulan

544 Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti
545 kepada PMI di shelter KBRI Kuala Lumpur diperoleh
546 hasil bahwa hipotesis penelitian ditolak yang berarti teknik
547 relaksasi tidak cukup efektif untuk menurunkan kecemasan
548 pada PMI dengan masalah ketenagakerjaan. Hasil ini
549 berbeda dari temuan-temuan sebelumnya yang membuktikan
550 bahwa pemberian intervensi relaksasi dapat menurunkan
551 kecemasan. Namun, berdasarkan hasil observasi di lapangan
552 terjadi penurunan tingkat kecemasan pada keempat subjek.
553 Penurunan tersebut dari tingkat kecemasan sedang ke tingkat
554 kecemasan ringan. Penelitian ini menjadi referensi pihak
555 KBRI Malaysia dalam menangani masalah kecemasan
556 yang sering dialami oleh PMI di Malaysia. Penelitian
557 ini memberikan sumbangan pemikiran serta memperkaya
558 konsep teori terkait efektivitas relaksasi dalam menurunkan
559 kecemasan pada PMI. Peneliti selanjutnya yang akan
560 mengembangkan intervensi relaksasi dalam menurunkan
561 kecemasan pada PMI disarankan untuk meneliti dengan
562 modul yang lebih lengkap dengan sesi yang banyak.
563 Penelitian terkait penurunan tingkat kecemasan pada PMI
564 kedepannya perlu menggunakan metode intervensi lain
565 untuk menurunkan tingkat kecemasan pada PMI dengan
566 memperhatikan tingginya mobilisasi keluar masuk di shelter
567 KBRI.
568

Referensi

- 569 Adella, S., & Purnamasari, A. (2021). Teknik relaksasi untuk
570 menurunkan kecemasan pada ibu hamil di wilayah puskesmas
571 Pakualaman. 14(3), 303–309. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v14i3.115>
572
573 Alhazmi, Y. A., Mobarki, A. M., Hakami, W. H., Akairi, H. N.,
574 Altherwi, Y. K., & Quadri, M. F. A. (2022). Effectiveness of
575 auditory distraction and brief relaxation therapy in reducing
576 anxiety in dental patients undergoing extraction: a randomized
577 controlled trial. *Applied Sciences (Switzerland)*, 12(1), 1–10.
578 <https://doi.org/10.3390/app12010418>
579
580 Arjanto, P. (2022). Uji reliabilitas dan validitas depression anxiety
581 stress scales 21 (DASS-21) pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi*
582 *Perseptual*, 7(1), 60. <https://doi.org/10.24176/perseptual.v7i1.6196>
583
584 BP2MI. (2022a). Berita utama lepas 149 pmi program g to
585 g ke korsel, kepala bp2mi: Negara berikan penghargaan
586 dan muliakan derajat PMI sebagai pahlawan devisa.
587 <https://bp2mi.go.id/berita-detail/lepas-149-pmi-program-g-to-g-ke-korsel-kepala-bp2mi-negara-berikan-penghargaan-dan-muliakan-derajat-pmi-sebagai-pahlawan-devisa>
588
589 BP2MI. (2022b). Data pekerja migran Indonesia periode
590 januari 2022. Pusat Data Dan Informasi, 021, 32.
591 https://bp2mi.go.id/uploads/statistik/images/data_13-10-2022_Laporan_Publikasi_Bulan_September_2022.pdf
592
593 Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences*. Lawrence Erlbaum Associates. <https://www.ptonline.com/articles/how-to-get-better-mfi-results>
594
595 Dincer, B., Özçelik, S. K., Özer, Z., & Bahçecik, N. (2022).
596 Breathing therapy and emotional freedom techniques on public
597 speaking anxiety in Turkish nursing students: A randomized
598 controlled study. *Explore*, 18(2), 226–233. <https://doi.org/10.1016/j.explore.2020.11.006>
599
600
601

- Donsu, J. D. ., & Amini, R. (2017). Perbedaan teknik relaksasi dan terapi musik terhadap kecemasan pasien operasi sectio caesaria. *Jurnal Vokasi Kesehatan*, 3(2), 57. <https://doi.org/10.30602/jvk.v3i2.113>
- Duman, M., Durgun Ozan, Y., Aksoy Derya, Y., & Timur Taşhan, S. (2022). The effect of relaxation exercises training on pregnancy-related anxiety after perinatal loss: A pilot randomized control trial. *Explore*, 18(1), 44–50. <https://doi.org/10.1016/j.explore.2020.11.002>
- Hampson, N., King, L., Eriksson, L. M., & Smee, H. (2020). The effects of relaxation training on depression and anxiety in people living with long-term neurological conditions. *Disability and Rehabilitation*, 42(15), 2100–2105. <https://doi.org/10.1080/09638288.2018.1554009>
- Hasbi, H., Satriyandari, Y., ST, S., & Dewi, R. K. (2022). Pengaruh pemberian terapi rileksasi napas dalam untuk menurunkan kecemasan pasien pre operasi di instalasi bedah sentral literature review [Universitas’ Aisyiyah Yogyakarta]. In Doctoral dissertation, Universitas’ Aisyiyah Yogyakarta. <http://digilib.unisayogya.ac.id/id/eprint/6346>
- Hasina, S. N., Yumnah, S., & PH, L. (2022). Menurunkan kecemasan remaja dengan terapi modifikasi relaksasi di masa pandemi covid-19. 14(June 2021), 455–464. <https://doi.org/10.33024/jkm.v3i3.621>
- Iqbal, M. (2020). Apakah pekerja migran Indonesia sehat mental? *Jurnal Kajian Wilayah*, 10(2), 65. <https://doi.org/10.14203/jkw.v10i2.825>
- Javanmard, G. H., & Garegozlo, R. M. (2013). The effectiveness of relaxation training on anxiety of disordered children’s mothers. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 84, 341–345. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.06.563>
- Jogiyanto. (2017). *Metodologi penelitian bisnis*. BPFE.
- Kim, H., & Newman, M. G. (2019). The paradox of relaxation training: Relaxation induced anxiety and mediation effects of negative contrast sensitivity in generalized anxiety disorder and major depressive disorder. *Journal of Affective Disorders*, 259(February), 271–278. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.08.045>
- Laili, F., & Wartini, E. (2017). Pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap kecemasan dalam menghadapi persalinan pada ibu hamil. *Jurnal Kebidanan*, 3(3), 152–156.
- Lovibond, P. F., & Lovibond, S. H. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the depression anxiety stress scales (DASS) with the beck depression and anxiety inventories. *Behaviour Research and Therapy*, 33(3), 335–343. <https://doi.org/10.1007/BF02511245>
- Luberto, C. M., Hall, D. L., Park, E. R., Haramati, A., & Cotton, S. (2020). A perspective on the similarities and differences between mindfulness and relaxation. *Global Advances In Health and Medicine*, 9. <https://doi.org/10.1177/2164956120905597>
- Ma, X., Yue, Z. Q., Gong, Z. Q., Zhang, H., Duan, N. Y., Shi, Y. T., Wei, G. X., & Li, Y. F. (2017). The effect of diaphragmatic breathing on attention, negative affect and stress in healthy adults. *Frontiers in Psychology*, 8(JUN), 1–12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00874>
- Magdalena, A. A. (2020). The role of the Indonesian embassy in handling cases of sexual violence against female PMI in Malaysia in 2014-2019. *International Conference on Technology, Education and Social Sciences*, 3, 103–111. <https://doi.org/https://doi.org/10.54877/maternal.v2i4.700>
- Mulki, M. M., Ta’adi, & Sunarjo, L. (2020). Effectiveness of deep breath relaxation techniques and music therapy on reducing anxiety level among pre-operative patients. *International Journal of Nursing and Health Services (IJNHS)*, 4(1), 59–65. <http://ijnhs.net/index.php/ijnhs/homehttp://doi.org.10.35654/ijnhs.v4i1.389>
- Newman, M. G., & Llera, S. J. (2011). A novel theory of experiential avoidance in generalized anxiety disorder: A review and synthesis of research supporting a contrast avoidance model of worry. *Clinical Psychology Review*, 31(3), 371–382. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2011.01.008>
- Ozamiz-Etxebarria, N., Santa María, M. D., Munitis, A. E., & Gorrotxategi, M. P. (2020). Reduction of covid-19 anxiety levels through relaxation techniques: A study carried out in northern spain on a sample of young university students. *Frontiers in Psychology*, 11(August), 1–6. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.02038>
- Pardede, J. A., Simanjuntak, G. V., & Manalu, N. (2020). Effectiveness of deep breath relaxation and lavender aromatherapy against preoperative patient anxiety. *Research Article Diversity and Equality in Health and Care*, 17(4), 168–173. <https://doi.org/10.36648/206>
- Perrier, M. F., Gurgel-Juarez, N., Flowers, H. L., McCormick, A., & Short, S. J. (2020). Mindfulness-based interventions for children and adolescents across all settings: a scoping review protocol. *Systematic Reviews*, 9(1), 1–7. <https://doi.org/10.1186/s13643-020-01548-7>
- Pragholapati, A., Megawati, S. W., & Suryana, Y. (2021). Preoperatif sectio caesaria. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 13(1), 15–20. <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol13.iss1.art2>
- Purwitasari, E. (2019). Pengaruh teknik relaksasi benson terhadap intensitas nyeri tusukan jarum spinal anestesi di RSUD Kabupaten Temanggung. Diploma Thesis, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, 6(6), 9–33. <http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/1134/4/4.Chapter2.pdf>
- Rahayu, D., Irawan, H., & Santoso, P. (2022). Deep breathing exercise for decreasing anxiety level on people undergo covid 19 vaccination. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 13. <https://doi.org/https://doi.org/10.35966/ilkes.v13i1.242>
- Rosita, A. I. (2022). Pengaruh relaksasi napas dalam dengan aromaterapi lavender dalam pencegahan hipertensi pada ibu hamil di puskesmas samata [Uin alauddin makassar]. <http://repositori.uin-alauddin.ac.id/21934/>
- Sugiyono. (2015). *Metode penelitian pendidikan (pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D)*. Penerbit Alfabeta.
- Taufan, A. (2017). Pengaruh Terapi Doa Terhadap Skala Kecemasan Pasien Pre Operasi di Ruang Instalasi Bedah Sentral RSUD Dr. M. Ashari Pemalang. Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Keperawatan Dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Semarang, 46(April), 2000–2016. <http://www.nber.org/papers/w19656>
- Tiara, E. F., & Rahardanto, M. S. (2020). Efektivitas teknik relaksasi pernafasan untuk menurunkan kecemasan sebelum bertanding pada atlet bulutangkis puslatcab dan siap grak surabaya. *Jurnal Experientia*, 8(2), 69–76. <https://doi.org/https://doi.org/10.33508/exp.v8i2.2856>
- Widigda, I. R., & Setyaningrum, W. (2018). Kecemasan mahasiswa pendidikan matematika universitas Riau Kepulauan dalam menghadapi skripsi. *Jurnal Pendidikan Matematika Dan Sains*, 6(2), 190–199. <https://doi.org/10.21831/jpms.v6i2.23963>

- 722 Yodyanti, I. R. A. (2018). Hubungan self efficacy dengan
723 tingkat kecemasan menghadapi osce pada mahasiswa D3
724 keperawatan semester 4 fikes UMP. Bachelor Thesis, Universitas
725 Muhammadiyah Purwokerto., 13–38. [https://repository.ump.ac.
726 id:80/id/eprint/7888](https://repository.ump.ac.id:80/id/eprint/7888)