

Original Article^{*)}

**Pengaruh Terapi Kognitif: Relaksasi Napas Dalam Terhadap Tingkat Stress
Dalam Menjalani Skripsi Pada Mahasiswa Ekstensi Kelas 2B Di UIMA Tahun 2022**

*(Effects of Cognitive Therapy: Deep Breathing Relaxation Against Stress Levels Undergoing a Thesis for Class
2B Extension Students at UIMA in 2022)*

Ratno Arif Rais¹

¹RSUD Ciracas

Email correspondent: mariscakusumo@gmail.com

Abstract

Introduction: One of the requirements for finishing a bachelor's degree is writing a thesis which often makes the students stressed. The level of stress varies from normal to moderate. One of the techniques to handle stress is cognitive therapy; deep breathing relaxation. This study aims to find out the difference in the stress level before and after cognitive therapy; deep breathing relaxation for the students.

Methods: This study used the quasi-experimental method which is a one-group pretest-posttest design without a control group experimental study method. The sample of the study was taken with simple random sampling from extension students 2B in UIMA 2022 for 15 respondents. The measuring instrument was using Depression Anxiety Stress Scale 42 (DASS 42) which has been adjusted. The data analysis used paired sample t-test to show the average stress level before and after the cognitive therapy; deep breathing relaxation.

Result: The study showed a decreasing level with a $0,000 < 0,05$ *p-value*, meaning there is a significant difference before and after the therapy. The result shows that after the cognitive therapy; deep breathing relaxation, there is a decreasing stress level from a moderate level for 7 (46,7%) respondents, to a majority of normal for 8 (53,3%) respondents.

Discussion: There is a significant effect of cognitive therapy; deep breathing relaxation towards the stress level of extension students.

Keywords: thesis, stress, cognitive therapy deep breathing relaxation

Artikel

Disubmit (Received) : 16 December 2022

Diterima (Accepted) : 28 March 2023

Diterbitkan (Published) : 29 March 2023

Copyright: © 2023 by the authors. License DPOAJ, Jakarta, Indonesia. This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>)

Pendahuluan

Salah satu syarat mahasiswa dalam menyelesaikan pendidikan S1 adalah menyusun skripsi. Skripsi adalah salah satu karya ilmiah yang disusun dengan proses analisis data yang mahasiswa lakukan sesuai dengan data lapangan yang mahasiswa hadapi selama proses penelitian. Dalam data Pangkalan Data Pendidikan Tinggi, diketahui jumlah mahasiswa di wilayah Indonesia yang telah menyelesaikan skripsi sekitar 6 juta orang dengan pembagian berdasarkan jenis kelamin sekitar 3 juta wanita dan 3 juta laki-laki. Pada bidang kesehatan, mahasiswa yang telah melalui proses penyelesaian skripsi berada diangka 500 orang.¹ Dalam proses pengerjaan hingga penyelesaiannya, skripsi membutuhkan proses dan waktu yang lama, sehingga tidak jarang mahasiswa merasakan stress.

Stress merupakan suatu kondisi ketika menghadapi tekanan atau tidak mampu dalam menghadapi tuntutan yang diharapkan salah satunya adalah menyelesaikan skripsi. Indikator terjadinya stress dapat dilihat dari segi fisik, perilaku, kognitif, dan emosi. Indikator ini kemudian dibagi menjadi dalam empat tingkatan yaitu keadaan stress normal, ringan, sedang, dan berat. Prawira dan Sukmaningrum² melakukan riset pada 284 responden mahasiswa di Jakarta dan menemukan bahwa 34,5% dari mahasiswa tersebut mengalami stress yang bahkan memikirkan untuk melakukan bunuh diri. Karl Peltzer³ menyebutkan bahwa salah satu penyebab stress adalah masalah akademis salah satunya proses penyusunan skripsi.

Terapi kognitif adalah salah satu bentuk psikoterapi yang berfokus pada pengaruh pola pikir manusia terhadap emosi dan perilaku. Terapi kognitif sangat berguna untuk mengatasi berbagai masalah kejiwaan termasuk stress, depresi, dan gangguan kecemasan. Salah satu bagian dari terapi kognitif adalah relaksasi. Teknik ini didasarkan pada keyakinan bahwa tubuh dapat merespon terhadap rangsangan pikiran sehingga dapat menurunkan ketegangan.⁴ Teknik relaksasi dapat dilakukan dengan dua cara yaitu dengan posisi berbaring atau dengan posisi duduk. Hal terpenting dalam teknik relaksasi ini adalah proses pelaksanaannya harus membuat klien nyaman sehingga klien dapat merasa tenang dalam lingkungan yang tenang. Diantara banyaknya jenis teknik relaksasi, teknik relaksasi napas dalam adalah salah satu yang paling efisien untuk dapat menenangkan klien dari perasaan tidak nyaman yang dirasakan ketika pikiran didominasi oleh pikiran negatif. Dalam penelitian Hartanti⁵ diketahui teknik relaksasi napas dalam terbukti dapat menurunkan tekanan darah sistolik maupun diastolik.

Data sekunder dari penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Indonesia Maju kelas 2B. Jumlah mahasiswa kelas 2B sebanyak 46 mahasiswa (Data BAK UIMA). Berdasarkan hasil wawancara terhadap 10 mahasiswa, 5 mahasiswa mengatakan bahwa proses penyusunan skripsi yang lama membuat mahasiswa jenuh cenderung bosan karena mengejar kelulusan yang cepat. Hal ini memicu perasaan berdebar, kurang nafsu makan, dan kurang tidur karena tidak sabar ingin menyelesaikan skripsi lebih awal dari pada mahasiswa lainnya. Sedangkan 3 mahasiswa lainnya mengatakan bahwa jadwal kerjaan yang padat, sangat berpengaruh pada proses penyusunan skripsi, ditambah lagi harus mengerjakan tugas kantor yang dituntut harus selesai dalam waktu yang telah ditentukan. Pada akhirnya mahasiswa stres sehingga memicu tensi naik dan perasaan marah karena harus mengatur waktu agar bisa menyelesaikan tugas kantor sambil melanjutkan penyusunan skripsi. Ditambah lagi mahasiswa tidak tau bagaimana cara mengurangi stress tersebut, sehingga membuat mahasiswa jatuh sakit hingga diopname. Selain itu, 2 mahasiswa lainnya mengatakan bahwa ketika perasaan stres muncul karena penyusunan skripsi, mahasiswa memilih untuk mengatasi perasaan stress itu dengan makan lebih banyak, baik makanan ringan ataupun makanan berat.

Mahasiswa ekstensi lebih dominan mengalami stress karena mahasiswa ekstensi menjalani kuliah sambil kerja. Selain itu, mahasiswa ekstensi sebagian besar sudah berkeluarga sehingga harus membagi waktu untuk kuliah, kerjaan, dan keluarga. Sehingga banyak dari mahasiswa ekstensi ini merasa stress untuk mengatur waktunya dalam hal kuliah, kerja, dan keluarga. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi kognitif dengan relaksasi napas dalam terhadap tingkat stress dalam menjalani skripsi pada mahasiswa ekstensi di Universitas tahun 2022. Secara khusus tujuan penelitian ini adalah: 1) Untuk mengetahui tingkat stress sebelum diberikan terapi kognitif dengan relaksasi napas dalam dalam menjalani skripsi pada mahasiswa ekstensi di Universitas tahun 2022; 2) Untuk

mengetahui tingkat stress setelah diberikan terapi kognitif dengan relaksasi napas dalam dalam menjalani skripsi pada mahasiswa ekstensi di Universitas tahun 2022; 3) Untuk mengetahui pengaruh terapi kognitif dengan relaksasi napas dalam terhadap tingkat stres dalam menjalani skripsi pada mahasiswa ekstensi di Universitas tahun 2022.

Metode

Jenis penelitian yang digunakan di dalam penelitian ini adalah *quasi-experimental* yang merupakan sebuah penelitian eksperimen dengan tipe *one group pre-test-post-test design without control group*, dengan tujuan mengetahui pengaruh treatment terhadap variabel yang telah ditentukan tanpa melibatkan grup perbandingan atau grup kontrol.⁶ Variabel independen dalam penelitian ini yaitu Terapi kognitif dengan relaksasi napas dalam dan variabel dependen adalah tingkat stress. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa ekstensi yang sedang menulis skripsi berjumlah 46 orang. Menurut Endra⁷ sampel penelitian adalah sebagian dari subyek penelitian yang merupakan bagian dari populasi yang mampu secara representatif dapat mewakili populasi. Dalam penelitian eksperimen ini, menggunakan teknik sampling *probability sampling* dengan model *simple random sampling* dari Gay dan Diehl menegaskan bahwa penelitian eksperimen membutuhkan 15 sampel dalam satu kelompok untuk diteliti.

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah instrumen baku dalam bentuk kuesioner *Depression Anxiety Stress Scales (DASS 42)*. Oleh karena itu, dalam penelitian ini tidak memakai uji validitas. Kuesioner DASS-42 akan diberikan kepada seluruh sampel di dalam penelitian untuk mengetahui tingkatan stress yang dialami oleh sampel tersebut. Kuesioner untuk mengukur tingkat stres terdiri dari 14 pertanyaan dengan menggunakan skala 0 untuk tidak atau tidak pernah, skala 1 untuk sesuai dengan yang dialami sampai tingkat tertentu atau kadang-kadang, skala 2 untuk sering, dan skala 3 untuk sangat sesuai dengan yang dialami atau hampir setiap saat. Kategori skor dalam kuesioner ini yaitu normal dengan akumulasi skor antara 0 hingga 14, ringan dengan akumulasi skor antara 15 hingga 18, sedang dengan akumulasi skor antara 19 hingga 25, berat dengan akumulasi skor antara 26 hingga 33, dan sangat berat dengan akumulasi skor di atas 34.⁸

Dalam penelitian ini analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis adalah dengan aplikasi *Statistical Product and Service Solution (SPSS)*. Dalam penelitian ini, tidak memakai uji validitas dan reabilitas karena penelitian ini memakai instrumen penelitian baku yaitu kuesioner DASS 42. Sebelum melanjutkan analisis data ketahap selanjutnya wajib dilakukan uji normalitas data. Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal atau tidak.⁹ Dalam bukunya Endang Sri Wahyuni¹⁰ menyatakan bahwa salah satu uji normalitas data adalah uji *Shapiro-Wilk*. Uji *Shapiro-Wilk* efektif dan valid digunakan untuk sampel dengan jumlah dibawah 50 sample dan data dikatakan berdistribusi normal apabila nilai Sig. pada kolom *Shapiro-Wilk* > 0,05. Uji tes yang digunakan adalah dengan melakukan *Paired T-Test* yang digunakan untuk menguji hipotesis komperatif dari dua data yang berbentuk interval atau ratio.

Hasil

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Tingkat Stress Mahasiswa Dalam Menjalani Skripsi Sebelum Diberikan Terapi Kognitif Relaksasi Napas Dalam

Tingkat Stress	Frekuensi	Presentase
Normal	2	13,3%
Ringan	5	33,3%
Sedang	7	46,7%
Berat	1	6,7%
Total	15	100%

Sumber: Olah data SPSS

Berdasarkan distribusi frekuensi tingkat stress responden sebelum diberikan terapi kognitif relaksasi napas dalam didapatkan bahwa sebagian besar responden mengalami stress dengan kategori sedang yaitu sebesar 46,7% atau sebanyak 7 responden dan kategori ringan sebesar 33,3% atau sebanyak 5 responden. Kategori normal sebesar 13,3 % atau sebanyak 2 responden.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Stress Mahasiswa Dalam Menjalani Skripsi Setelah Diberikan Terapi Kognitif Relaksasi Napas Dalam

Tingkat Stress	Frekuensi	Presentase
Normal	8	53,3%
Ringan	5	33,3%
Sedang	2	13,3%
Berat	0	0%
Total	15	100%

Sumber: Olah data SPSS

Berdasarkan distribusi frekuensi tingkat stress responden setelah diberikan terapi kognitif relaksasi napas dalam menunjukkan bahwa sebagian besar responden telah masuk dalam kategori normal yaitu sebesar 53,3% atau sebanyak 8 responden. Kategori ringan sebesar 33,3% atau sebanyak 5 responden. Sedangkan dalam kategori sedang sebesar 13,3% atau sebanyak 2 responden.

Tabel 3. Uji Normalitas Data Menggunakan *Shapiro-Wilk*

	Statistik	N	Sig.
<i>Pre-test</i>	0.905	15	.113
<i>Post-test</i>	0.942	15	.404

Sumber: Olah data SPSS

Hasil uji normalitas dari data tersebut adalah data berdistribusi normal ditunjukkan dengan nilai signifikansi sebelum pemberian terapi kognitif relaksasi napas dalam 0,113 nilai $p > 0,05$ dan sesudah pemberian terapi kognitif relaksasi napas dalam 0,404 nilai $p > 0,05$.

Tabel 4. Uji Pengaruh Sebelum Dan Sesudah Diberikan Terapi Kognitif Relaksasi Napas Dalam Terhadap Tingkat Stress Dalam Menjalani Skripsi Pada Mahasiswa Ekstensi 2B Di UIMA Tahun 2022

	Mean	SD	DF	P-Value
<i>Pre-test – Post-test</i>	5.267	2.915	14	.000

Sumber: Olah data SPSS

Berdasarkan hasil uji Paired T-test menunjukkan bahwa tingkat stress sebelum diberikan dan sesudah diberikan terapi kognitif relaksasi napas dalam didapatkan *p-value* 0,000 dengan taraf signifikansi 0,05. Jika nilai *p-value* lebih besar dari 0,05 maka hipotesis nol diterima, sebaliknya jika nilai *p-value* lebih kecil dari 0,05 hipotesis nol ditolak. Hasil uji Paired T-test menunjukkan bahwa *p-value* lebih kecil dari 0,05 ($p-value < 0,05/0,000 < 0,05$). Sehingga kesimpulan yang dapat diambil adalah terapi kognitif relaksasi napas dalam berpengaruh terhadap tingkat stress dalam menjalani skripsi pada mahasiswa ekstensi 2B di UIMA tahun 2022.

Pembahasan

Tingkat Stress Mahasiswa Dalam Menjalani Skripsi Sebelum Diberikan Terapi Kognitif Relaksasi Napas Dalam

Berdasarkan hasil penelitian diatas menunjukkan bahwa tingkat stress mahasiswa ekstensi 2B dalam menjalani skripsi sebelum diberikan terapi kognitif relaksasi napas dalam lebih dominan mengalami stress dengan kategori sedang sebesar 46,7% atau sebanyak 7 responden. Hal ini sesuai dengan penelitian Ade Chita Putri Harahap¹¹ mengenai tingkat stress akademik mahasiswa BKI Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UNISU Medan sebesar 13% atau sebanyak 39 mahasiswa memiliki tingkat stress akademik kategori tinggi, sebesar 75% atau sebanyak 225 mahasiswa memiliki tingkat stress akademik pada kategori sedang, dan sebesar 12% atau sebanyak 36 mahasiswa memiliki tingkat stress akademik yang berada pada kategori rendah. Hasil penelitiannya yaitu tingkat stress akademik yang dirasakan mahasiswa mayoritas berada pada kategori sedang.

Secara teori bahwa variasi dari tingkat stress yang dirasakan satu orang dengan yang lain sangat bervariasi. Perbedaan ini didapatkan dari beberapa faktor yang sangat melekat dengan kondisi individu seperti pekerjaan, jenis kelamin, ketahanan terhadap tekanan, kepribadian dan yang lainnya. Ketahanan terhadap tekanan sangat berhubungan dengan kemampuan dalam menghadapi stress tiap orang berbeda-beda. Kemampuan dalam menghadapi stress diartikan sebagai rasa percaya diri seseorang dalam menanggulangi keadaan stress dengan kategori ringan hingga stress dengan kategori berat.¹² Mahasiswa yang terlihat stress bisa terlihat dalam berbagai aspek seperti mudah marah, sedih maupun mudah tersinggung. Terkadang juga bisa muncul dalam keluhan yang dirasakan oleh tubuh yaitu tekanan darah naik, nyeri lambung, hingga rambut rontok. Selain itu juga gejala lain yang muncul adalah sulit berkonsentrasi, mudah lupa dan sulit mengambil keputusan. Ada juga yang menghindari teman-temannya.¹³

Mahasiswa yang mengalami stress biasanya dikarenakan kesulitan dalam penentuan judul skripsi, dosen pembimbing yang memiliki jadwal sibuk, kesulitan dalam memulai penulisan skripsi dan mencari sumber yang relevan dengan penelitian, serta kurangnya dukungan dari orang sekitar sehingga tidak bisa memanfaatkan waktu yang dimiliki dengan sebaik-baiknya.¹⁴ Menurut peneliti teori mengenai tingkat stress yang dirasakan mahasiswa dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu, kegagalan dalam menyesuaikan diri, menumpuknya beban kuliah, adanya faktor biaya, kurangnya keyakinan diri untuk bisa menyelesaikan sesuatu, hubungan dengan pasangan, teman, kerjaan, dan kurangnya manajemen waktu. Kenyataannya dilapangan kebanyakan mahasiswa merasa stress karena dealine penyusunan skripsi yang begitu cepat sehingga harus menyelesaikan skripsi dalam waktu yang sempit. Sementara waktu untuk menyesuaikan jadwal konsultasi, mencari teori pendukung dan mengerjakan tugas akhir dan UAS memangkas tenggat waktu penyelesaian skripsi yang diberikan oleh kampus. Adanya penambahan biaya semester jika jadwal penyelesaian skripsi diundur dari waktu yang sudah ditentukan, menjadi salah satu pertimbangan mahasiswa sehingga harus memikirkan cara untuk menyelesaikan skripsi tepat waktu yang mengakibatkan stres.

Diharapkan mahasiswa yang ingin menyelesaikan skripsi tepat waktu, agar dapat memanfaatkan waktu sebaik-baik untuk teratur dalam menghubungi dosen pembimbing dan menanyakan perihal revisi. Sedangkan mahasiswa yang kesulitan dalam menemukan literatur atau teori terkait skripsi, bisa memanfaatkan journal terdahulu yang berkaitan dengan penelitian. Google scholar adalah salah satu situs yang sering digunakan untuk mencari literatur seperti journal ataupun buku. Dengan memanfaatkan situs ini bisa mempermudah dalam mengumpulkan literatur sesuai judul skripsi mahasiswa.

Tingkat Stress Mahasiswa Dalam Menjalani Skripsi Setelah Diberikan Terapi Kognitif Relaksasi Napas Dalam

Berdasarkan hasil penelitian diatas menunjukkan bahwa tingkat stress mahasiswa ekstensi 2B dalam menjalani skripsi setelah diberikan terapi kognitif relaksasi napas dalam sebagian besar responden telah masuk dalam kategori normal yaitu sebesar 53,3% atau sebanyak 8 responden. Hal ini

sesuai dengan Ni Putu Nariska Rahayuni¹⁵ mengenai gambaran tingkat stress lansia setelah penerapan terapi *reminiscence*. Dari hasil temuannya didapatkan bahwa setelah penerapan terapi *reminiscence* terdapat penurunan stress responden dari dominan stress sedang sebesar 64,7% atau sebanyak 11 responden hingga menjadi dominan stress ringan sebesar 76,5% atau sebanyak 13 responden dari total 17 responden. Secara teori bahwa setelah diberikan intervensi terapi kognitif relaksasi napas dalam, mahasiswa merasa nyaman dan rileks. Terapi kognitif relaksasi napas dalam dalam menekan rasa tegang sehingga timbul rasa rileks yang dirasakan mahasiswa. Perasaan Rileks akan menghasilkan *Corticotropin Releasing Hormone* (CRH) yang akan memengaruhi suasana hati menjadi rileks dan perasaan menjadi senang. Selain itu adanya penurunan *Adrenocorticotrophic hormone* (ACTH) yang pada akhirnya menurunkan perasaan stress yang mahasiswa rasakan.¹⁶

Setelah diberikan terapi kognitif relaksasi napas dalam terjadi perubahan terhadap tekanan darah mahasiswa. Hal ini terjadi karena aktivitas yang dilakukan secara teratur dan dapat menurunkan tekanan darah sebesar 4-9 mmHg. Terapi kognitif relaksasi napas dalam membuat mahasiswa melakukan gerakan yang teratur dan rilek dari tarikan dan hembusan nafas ketika menggerakkan otot dada yang pada akhirnya dapat menurunkan tekanan darah.¹⁷ Peneliti berpendapat bahwa secara teori dengan diberikan terapi kognitif relaksasi napas dalam pada mahasiswa akan memberikan pengaruh terhadap tingkat stress yang dirasakan mahasiswa dalam menjalani skripsi. Hal ini dapat dilihat dari adanya *Corticotropin Releasing Hormone* (CRH) setelah penerapan terapi kognitif relaksasi napas dalam yang mengakibatkan penurunan *Adrenocorticotrophic hormone* (ACTH) yang pada akhirnya menurunkan perasaan stress.

Pada kenyataannya perubahan ini dapat dilihat ketika diberikan terapi kognitif relaksasi napas dalam terjadi perubahan kategori stress dari sebelum diberikan terapi kognitif relaksasi napas dalam yang dominan mengalami stress dengan kategori sedang sebesar 46,7% atau sebanyak 7 responden, setelah diberikan terapi kognitif relaksasi napas dalam sebagian besar responden telah masuk dalam kategori normal yaitu sebesar 53,3% atau sebanyak 8 responden. Mahasiswa juga mengatakan bahwa dengan terapi kognitif relaksasi napas dalam membuat mereka menjadi lebih tenang dan rileks sehingga dapat melanjutkan penyusunan skripsi dengan pikiran yang lebih rileks juga. Diharapkan mahasiswa memanfaatkan terapi kognitif relaksasi napas dalam ini setiap saat dan setiap waktu ketika mahasiswa mulai merasakan tanda-tanda stress, karena terapi kognitif relaksasi napas dalam ini bisa diterapkan dimanapun, dan kapanpun mahasiswa membutuhkannya. Proses yang dilakukan ketika menjalankan terapi ini juga tidak memakan waktu lama dan biaya yang banyak sehingga menghemat pengeluaran mahasiswa untuk terapi.

Pengaruh Pemberian Terapi Kognitif Relaksasi Napas Dalam Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Dalam Menjalani Skripsi

Berdasarkan hasil penelitian secara menyeluruh dengan menggunakan *paired t-test* menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan terapi kognitif relaksasi napas dalam terhadap tingkat stres dalam menjalani skripsi pada mahasiswa ekstensi 2B di UIMA tahun 2022. Setelah diberikan terapi kognitif relaksasi napas dalam diperoleh hasil perhitungan *p-value* = 0,000 yang berarti *p-value* < 0,05 yang menghasilkan adanya penolakan terhadap hipotesis nol (H₀). Sehingga dapat disimpulkan bahwa terapi kognitif relaksasi napas dalam berpengaruh terhadap tingkat stress dalam menjalani skripsi pada mahasiswa ekstensi 2B di UIMA tahun 2022.

Sejalan dengan penelitian Nurhasanah¹⁸ yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh pelatihan menulis ekspresif terhadap penurunan tingkat stress pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Hasil penelitian didapatkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara stress mahasiswa sebelum mengikuti pelatihan menulis ekspresif dengan stress mahasiswa setelah mengikuti pelatihan menulis ekspresif. Hasil analisis dari uji *paired t-test* diperoleh nilai $t = 4,574$ dengan $p = 0,004$ yang berarti terdapat pengaruh pelatihan menulis ekspresif terhadap penurunan tingkat stress pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Marwiyah²¹⁹ yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi napas dalam dan terapi psikoreligius terhadap kontrol kemampuan marah pada pasien dengan resiko perilaku kekerasan. Metode yang digunakan adalah metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Responden menunjukkan penurunan risiko perilaku kekerasan dan peningkatan kemampuan mengontrol marah, setelah pemberian terapi relaksasi napas dalam dan terapi psikoreligius terhadap responden yang mudah marah dan memiliki risiko perilaku kekerasan.

Penelitian lain dilakukan oleh I Nengah Sumirta²⁰ yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh relaksasi nafas dalam terhadap pengendalian marah dengan perilaku kekerasan. Penelitian ini menjabarkan bahwa dengan mengontrol aliran pernafasan baik dari tempo ataupun dari intensitannya akan menyebabkan sikap mental dan badan yang menjadi rileks sehingga terjadi keseimbangan emosi dan menurunkan perasaan marah yang berlebihan. Relaksasi napas dalam juga merangsang tubuh untuk melepaskan hormon endorfin yang dapat memperkuat daya tahan tubuh, menjaga sel otak tetap muda, melawan penuaan, dan menurunkan ketegangan, serta memberikan ketenangan.

Salah satu penelitian yang membahas mengenai depresi yang dilakukan oleh Adi Sukiswanto²¹ dengan tujuan menerapkan teknik relaksasi napas dalam untuk menurunkan tingkat depresi pada penderita hipertensi. Hasil dari penelitian ini didapatkan bahwa sebagian besar mengalami perubahan dari depresi ringan menjadi depresi normal karena responden termotivasi untuk selalu mengaplikasikan teknik relaksasi napas dalam setelah mengetahui manfaat dan tata laksana teknik relaksasi napas dalam dari peneliti. Teknik relaksasi napas dalam dapat membuat perasaan lebih nyaman, berkurangnya kecemasan, otot menjadi rileks, hingga dapat menurunkan tekanan darah. Penurunan tingkat stress ini disebabkan perasaan rileks yang diakibatkan oleh terapi kognitif relaksasi napas dalam akan menghasilkan *Corticotropin Releasing Hormone* (CRH) yang akan memengaruhi suasana hati menjadi rileks dan perasaan menjadi senang. Selain itu adanya penurunan *Adrenocorticotrophic hormone* (ACTH) yang pada akhirnya menurunkan perasaan stres yang mahasiswa rasakan.

Hal ini menunjukkan bahwa stres yang dirasakan ketika menjalani skripsi bisa diatasi dengan menerapkan terapi kognitif relaksasi napas dalam yang bisa berfungsi untuk tingkat stress dalam kategori sedang dan ringan hingga menjadi normal. Terapi kognitif relaksasi napas dalam membuat aliran pernafasan dapat teratur dan berirama dan biasa dilakukan sambil memejamkan mata. Dengan mengatur aliran pernafasan bisa digunakan sebagai salah satu penawar stress.

Ni Nyoman Santi Tri Ulandari²² menjabarkan bahwa terapi kognitif relaksasi napas dalam adalah mengatur aliran pernafasan sama saja dengan mengatur masuknya oksigen ke paru untuk kemudian disebarkan keseluruh tubuh. Kondisi ini akan membuat keadaan diri menjadi rileks yang kemudian memengaruhi suasana hati dan emosi yang lebih tenang. Kelebihan terapi kognitif relaksasi napas dalam adalah sangat mudah dilakukan dalam kondisi apapun, jika sudah memahami tata laksanaannya bisa dilakukan secara mandiri jika perasaan stress itu kembali lagi. Sehingga dapat menekan biaya pengobatan yang biasa dilakukan untuk mengatasi stress. Selain itu tidak ada efek samping apapun yang dirasakan.

Berdasarkan analisis peneliti, secara teori mengenai terapi kognitif relaksasi napas dalam sangat berpengaruh untuk beberapa hal yaitu terhadap pengelolaan rasa marah, terhadap hipertensi, dan terhadap penurunan depresi. Pengelolaan rasa marah sangat berhubungan dengan stress, karena salah satu gejala stress adalah mudah marah. Sedangkan hipertensi dan depresi adalah hasil akhir yang biasanya timbul karena stress yang berkepanjangan dan tanpa penanganan. Beberapa teori diatas dijabarkan bahwa terapi kognitif relaksasi napas dalam memberikan pengaruh yang lebih baik karena dapat menurunkan rasa marah, menurunkan tekanan darah, dan menurunkan tingkat depresi dari responden yang terlibat. Pada kenyataannya dengan terapi kognitif relaksasi napas yang peneliti berikan kepada mahasiswa ekstensi 2B di UIMA tahun 2022 yang sedang menjalani skripsi terbukti dapat menurunkan tingkat stress sedang menjadi tingkat stress normal sehingga mendapatkan hasil akhir adanya pengaruh terapi kognitif napas dalam untuk menurunkan tingkat stress dalam menjalani skripsi pada mahasiswa ekstensi 2B di UIMA tahun 2022.

Diharapkan mahasiswa memanfaatkan ilmu yang diberikan oleh peneliti mengenai terapi kognitif relaksasi napas dalam untuk selalu diterapkan ketika stress kembali muncul. Sebagian besar responden telah mengetahui penyebab timbulnya stress saat menyusun skripsi, tapi sedikit yang mengetahui bahwa terapi kognitif relaksasi napas dalam dapat membuat perasaan stress yang mereka rasakan berkurang ataupun berangsur hilang. Hal ini dapat dilihat dari adanya perubahan tingkat stress dari kategori sedang hingga menjadi kategori normal. Dari penjabaran tersebut, mengakibatkan adanya pengaruh terapi kognitif napas dalam untuk menurunkan tingkat stress dalam menjalani skripsi pada mahasiswa ekstensi 2B di UIMA tahun 2022.

Makna Singkatan (Abbreviations)

DASS 42	: Depression Anxiety Stress Scales
SPSS	: Statistikal Product and Service Solution
BKI	: Bimbingan Konseling Islam
UNISU	: UIN Sumatera Utara
CRH	: Corticotropin-Releasing Hormone
ACTH	: Adrenocorticotrophic hormone

Persetujuan Etik

Penelitian ini telah melalui proses uji etik pada komisi etik penelitian kesehatan Universitas Indonesia Maju dan dinyatakan lulus uji etik dengan nomor: 968/Sket/Ka-Dept/RE/UIMA/VII/2022.

Konflik Kepentingan

Penelitian ini merupakan penelitian independent, tidak ada konflik kepentingan individu dan organisasi.

Pendanaan

Penelitian ini menggunakan sumber dana pribadi.

Kontribusi Penulis

Penelitian ini dilakukan oleh Ratno Arif Rais sebagai author.

Ucapan Terima Kasih

Peneliti mengucapkan terima kasih pada Universitas Indonesia Maju (UIMA) dan semua pihak yang membantu penelitian ini.

References

1. PDDikti. "Statistik Mahasiswa." Pangkalan Data Pendidikan Tinggi, 2020. <https://pddikti.kemdikbud.go.id/mahasiswa>.
2. Prawira, Benny, and Evi Sukmaningrum. "Suicide Stigma as a Predictor of Help-Seeking Intention among Undergraduate Students in Jakarta." *Makara Human Behavior Studies in Asia* 24, no. 1 (July 30, 2020): 24. <https://doi.org/10.7454/hubs.asia.1200120>.
3. Peltzer, Karl, Siyan Yi, and Supa Pengpid. "Suicidal Behaviors and Associated Factors among University Students in Six Countries in the Association of Southeast Asian Nations (ASEAN)." *Asian Journal of Psychiatry* 26 (2017): 32–38. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.ajp.2017.01.019>.
4. Asmadi. *Teknik Prosedural Keperawatan: Konsep Dan Aplikasi Kebutuhan Dasar Klien*. Edited by Hartiah Haroen. Jakarta: Salemba Medika, 2008.
5. Hartanti, Rita Dwi, Desnanda Pandu Wardana, and Rifqi Ari Fajar. "Terapi Relaksasi Napas Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pasien Hipertensi." *Jurnal Ilmiah Kesehatan* 9, no. 1 (2016).
6. Beins, Bernard C. *Research Methods: A Tool For Life*. Fourth Edi. Cambridge University Press, 2019.
7. Endra, Febri. *Pengantar Metodologi Penelitian: Statistika Praktis*. Sidoarjo: Zifatama Jawara, 2017.
8. Tasalim, Rian, and Ardhia Redina Cahyani. *Stres Akademik Dan Penanganannya*. Indonesia: Guepedia, 2021.

9. Santoso, Singgih. *Statistik Multivariat*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2010.
10. Wahyuni, Endang Sri, and Wa Ode Diana Harisa. *Video Bases Instruction: Upaya Mengatasi Keterbatasan Praktik Personal Hygiene Pada Disabilitas Intelektual*. Semarang: NEM, 2021.
11. Harahap, Ade Chita Putri, Dinda Permatasari Harahap, and Samsul Rivai Harahap. "Analisis Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Jarak Jauh Dimasa Covid-19." *Biblio Couns : Jurnal Kajian Konseling Dan Pendidikan* 3, no. 1 (2020): 10–14. <https://doi.org/10.30596/bibliocouns.v3i1.4804>
12. Afdila, Jihan Nisa. "Pengaruh Terapi Guided Imagery Terhadap Tingkat Stres." Universitas Airlangga, 2016.
13. Gamayanti, Witrin, Mahardianisa Mahardianisa, and Isop Syafei. "Self Disclosure Dan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi." *Psymphatic : Journal Ilmiah Psikologi* 5, no. 1 (June 30, 2018): 115–30. <https://doi.org/10.15575/psy.v5i1.2282>.
14. Saputri, Kiki Anggun, and DYP Sugiharto. "Hubungan Antara Self Efficacy Dan Social Support Dengan Tingkat Stress Pada Mahasiswa Akhir Penyusun Skripsi Di FIP UNNES Tahun 2019." *Konseling Edukasi: Journal of Guidance and Counseling* 4, No. 1 (2020): 101-22.
15. Rahayuni, Ni Putu Nariska, Putu Ayu Sani Utami, and Kadek Eka Swedarma. "Pengaruh Terapi Reminiscence Terhadap Stress Lansia Di Banjar Luwus Baturiti Tabanan Bali Pengaruh Terapi Reminiscence Terhadap Stress Lansia Di Banjar Luwus Baturiti Tabanan Bali." *Journal Keperawatan Sriwijaya* 2, No. 2 (2015): 130-38.
16. Sahar, Riyani H. "Efektifitas Relaksasi Benson Dan Napas Dalam Terhadap Perubahan Tingkat Kecemasan Lansia Di PSTW Gau Mabaji Gowa." Universitas Islam Negeri Alauddin, 2016.
17. Mahardhini, Ambarrizka, and Wahyuni Wahyuni. "Efektifitas Relaksasi Otot Progresif Dan Relaksasi Napas Dalam Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Desa Begal Kecamatan Kedunggalar Kabupaten Ngawi Ambarrizka Mahardhini." *Proceeding of the URECOL*, 2018, 148-54.
18. Nurhasanah, Kondang Budiyan, and Nadya Anjani Rismarini. "Pengaruh Pelatihan Menulis Ekspresif Terhadap Penurunan Tingkat Stress Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta." *Universitas Mercu Buana Yogyakarta*, 2019.
19. Marwiyah. "Pengaruh Terapi Relaksasi Napas Dalam Dan Terapi Psikoreligius Terhadap Kemampuan Marah Pada Pasien Dengan Resiko Perilaku Kekerasan." Universitas Sriwijaya, 2022.
20. Sumirta, I Nengah, I Wayan Githa, and Ni Nengah Sariasih. "Relaksasi Napas Dalam Terhadap Pengendalian Marah Klien Dengan Perilaku Kekerasan." *Journal Gema Keperawatan*, 2014.
21. Sukiswanto, Adi, and Nana Rohana. "Penerapan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Menurunkan Tingkat Depresi Pada Penderita Hipertensi." *The 2nd Widya Husada Nursing Conference* 2, No. 1 (2022).
22. Ulandari, Ni Nyoman Santi Tri, Karina Citra Manditha, Eva Marvia, and Antoni Eka Fajar Maulana. "Pengaruh Teknik Napas Dalam Terhadap Penurunan Fatigue Pada Pasien Hemodialysis Di Ruang Hemodialisa RSUD Kota Mataram." *Prima, Journal Ilmiah Ilmu Kesehatan* 7, No. 2 (2021).

*) Original Article

--- ISJNMS ---