

## **PENURUNAN TINGKAT ANSIETAS MAHASISWA DALAM MENYUSUN SKRIPSI MELALUI TERAPI GENERALIS ANSIETAS**

**Livana PH<sup>1</sup>, Yulia Susanti<sup>1</sup>, Dewi Arisanti<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Program Studi Ilmu Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kendal, Kendal – Jawa Tengah, Indonesia  
Email: [livana.ph@gmail.com](mailto:livana.ph@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Mahasiswa dalam menyusun skripsi menemukan beberapa permasalahan yang menyebabkan ansietas. Ansietas yang tidak ditangani dengan segera akan menyebabkan gangguan mental emosional. Salah satu cara untuk mengatasi ansietas yaitu dengan terapi generalis ansietas. Penelitian bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi generalis ansietas terhadap tingkat ansietas mahasiswa dalam menyusun skripsi. Desain penelitian menggunakan *quasi experiment one group design pretest-posttest*. Sampel berjumlah 68 mahasiswa yang terbagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok mahasiswa belum sidang proposal dan sudah sidang proposal. Hasil uji statistik dengan Uji *Mann Whitney* didapatkan *p value* pada kedua kelompok sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ) dengan penurunan ansietas berat pada kelompok belum sidang proposal sebesar (61,7%) dan pada kelompok sudah sidang proposal ansietas sedang mengalami penurunan sebesar (17,6%). Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh terapi generalis ansietas terhadap tingkat ansietas mahasiswa dalam menyusun skripsi pada kelompok mahasiswa belum sidang proposal dan sudah sidang proposal. Terapi generalis ansietas dapat diaplikasikan secara mandiri pada mahasiswa yang mengalami ansietas dalam menyusun skripsi dan dapat digunakan perawat dalam mengatasi ansietas klien.

**Kata Kunci:** Ansietas, terapi generalis ansietas, mahasiswa belum sidang proposal, mahasiswa sudah sidang proposal

### ***DECREASING ANXIETAS LEVELS OF STUDENTS IN PREPARING THE SKRIPSI THROUGH ANXIETAS GENERALIS THERAPY***

#### **ABSTRACT**

*When students make thesis, they get several problems which cause anxiety. The anxiety that not handled soon will become emotional mental problem. The way to overcome anxiety is anxiety generalist therapy. The purpose of this study was determine the affect of anxiety generalist therapy with the student anxiety levels during making thesis. The design of this study used quasi experiment one group design pretest-posttest. The sample were 68 students who divided into 2 groups, first group is the students who hadn't proposal examination and the second group is the students who had proposal examination. The result of Mann Whitney statistic test showed p value of both group is 0,000 ( $p < 0,05$ ) with heavy anxiety decreasing in the group which had not proposal examination (61,7%) and the group which had proposal examination the moderate anxiety is decreased (17,6%). The result of this study showed there are affect of anxiety generalist therapy to the student anxiety levels who makes thesis in the group student who hadn't proposal examination and already proposal examination. anxiety generalist therapy can applied as independent on the students who anxiety when makes thesis and it's used nurses to help anxiety of patient.*

**Keywords:** *Anxiety, anxiety generalist therapy, students who hadn't proposal examination, students who had proposal examination*

## PENDAHULUAN

Skripsi merupakan gerbang terakhir yang umumnya dilalui oleh setiap mahasiswa sebelum menjadi Sarjana. Saat mahasiswa telah menempuh semester akhir dan telah menyelesaikan seluruh mata kuliahnya, mahasiswa diwajibkan untuk menulis skripsi (Wulandari, 2012). Tujuan penulisan skripsi adalah memberikan pengalaman belajar ilmiah sehingga mahasiswa mampu berpikir dan bekerja secara ilmiah, merencanakan penelitian, melaksanakan penelitian ilmiah, menuliskan karya ilmiah hasil penelitian (Soemanto, 2005). Penyusunan skripsi merupakan suatu stressor yang dialami mahasiswa sehingga menimbulkan perubahan baik fisik maupun psikologis dan berusaha untuk beradaptasi (Rosana, 2007). Mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun skripsi menemukan kesulitan diantaranya menemukan dan merumuskan masalah, mencari judul yang efektif, sistematika proposal, sistematika skripsi, kesulitan mencari literatur atau bahan bacaan, kesulitan dengan standar tata tulis ilmiah, dana, serta waktu yang terbatas. Kendala atau masalah yang dihadapi mahasiswa dalam menyusun tugas akhir skripsi antara lain ansietas, hilang motivasi yang nantinya mahasiswa menjadi menunda untuk menyelesaikan skripsi (Hariwijaya & Triton, 2005).

Ansietas merupakan salah satu dampak psikologis dari masalah gangguan mental emosional (Sutejo, Keliat & Hastono, 2011). Prevalensi gangguan mental emosional pada usia 15 tahun penduduk Indonesia berdasarkan hasil Riskesdas 2013 sebesar 6,0% dan di Jawa Tengah sebesar 4,7%, hasil ini mengalami penurunan dibandingkan prevalensi gangguan mental emosional pada tahun 2007 (Balitbangkes RI, 2013). Gangguan mental emosional merupakan suatu kondisi dimana individu mengalami perubahan emosional yang akan dapat berkembang menjadi keadaan patologis apabila terus berlanjut, sehingga perlu antisipasi agar kesehatan jiwa masyarakat tetap terjaga (Idaiani, Suhardi & Kristanto, 2009). Respon yang muncul saat individu mengalami ansietas, antara lain: khawatir, firasat buruk, takut akan pikirannya sendiri, mudah tersinggung, merasa tegang, tidak tenang, gelisah, mudah terkejut, takut sendirian, takut pada keramaian dan banyak orang, gangguan pola tidur, mimpi

yang menegangkan, gangguan konsentrasi dan daya ingat, keluhan somatik (rasa sakit pada otot dan tulang, pendengaran berdenging, berdebar-debar, sesak napas, gangguan pencernaan, gangguan perkemihan, sakit kepala). Ansietas dapat diatasi dengan cara farmakologi dan non farmakologi, cara farmakologi diantaranya dengan benzodiazepin (Isaacs, 2005). Ansietas yang terjadi pada seseorang akan menimbulkan beberapa respon seperti respon kognitif, afektif fisiologis, perilaku, dan sosial (Sunaryanti, 2009)

Mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi tidak sedikit yang mengalami ansietas. Data dari mahasiswa tingkat akhir di Jurusan Keperawatan FKUB angkatan 2007 didapatkan hasil dari 26 orang mahasiswa menjadi responden, 48,4% (30 orang) mahasiswa mengalami ansietas ringan, 43,5% (27 orang) mengalami ansietas sedang, dan 8,1% (5 orang) ansietas berat (Perdana, 2011). Penelitian lain pada mahasiswa Fakultas Umum UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta menunjukkan dari 60 mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi terdapat 3 orang (5%) mengalami ansietas sangat rendah, 10 orang (16,67%) ansietas rendah, 41 orang (68,33%) ansietas sedang, 5 orang (8,33%) ansietas kategori tinggi dan 1 orang (1,67%) ansietas sangat tinggi (Ardiansyah, 2011). Penatalaksanaan ansietas non farmakologi dapat dilakukan melalui terapi generalis meliputi relaksasi, distraksi, hipnotis lima jari dan kegiatan spiritual (Keliat, 2015). Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi generalis ansietas terhadap tingkat ansietas mahasiswa dalam menyusun skripsi.

## METODE

Desain penelitian yang digunakan adalah *quasi experiment (one group design pretest-posttest)*. Alat yang digunakan untuk penelitian adalah kuesioner HRS-A (*Hamilton Rating Scale for Anxiety*). Sampel dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling* dengan jumlah sampel sebesar 68 mahasiswa yang memenuhi kriteria inklusi, dimana 68 mahasiswa tersebut terbagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok I (mahasiswa belum sidang proposal) dan kelompok II (mahasiswa sudah sidang proposal).

**HASIL**

Tabel 1.  
Karakteristik Usia Responden (n=68)

Variabel Usia	Mean	Median
Kelompok 1	21,32	20-23
Kelompok 2	21,41	20-23

Tabel 2  
Karakteristik Jenis Kelamin Responden (n=68)

Variabel Jenis Kelamin	Kelompok 1		Kelompok 2	
	f	%	f	%
Laki-Laki	12	35,3	6	17,6
Perempuan	22	64,7	28	82,4
Total	34	100,0	34	100,0

Hasil analisis menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa skripsi di STIKES Kendal berjenis kelamin perempuan yaitu sebesar (64,7%) pada kelompok I dan (82,4%) pada kelompok II.

Tabel 3.  
Perbedaan Tingkat Ansietas Sebelum dan Sesudah Diberikan Terapi Generalis Ansietas (n=68)

	Pretest		Posttest		P Value
	f	%	f	%	
Kelompok I					
Ansietas Ringan	3	8,8	6	17,6	0,000
Ansietas Sedang	5	14,7	23	67,6	
Ansietas Berat	26	76,5	5	14,7	
Kelompok II					
Tidak anisetas	0	0	10	29,4	0,000
Ansietas ringan	11	32,4	16	47,1	
Ansietas Sedang	14	41,2	8	23,5	
Ansietas Berat	9	26,5	0	0	

Tabel 4.  
Pengaruh Terapi Generalis Ansietas Terhadap Tingkat Ansietas Mahasiswa (n=68)

		Post test		P Value
		f	%	
Kelompok I	Ansietas Ringan	6	17,6	0,000
	Ansietas Sedang	23	67,6	
	Ansietas berat	5	14,7	
Kelompok II	Tidak Ansietas	10	29,4	0,000
	Ansietas Ringan	16	47,1	
	Ansietas Sedang	8	23,5	
	Ansietas Berat	0	0	

**PEMBAHASAN**

Hasil analisis menunjukkan bahwa usia rata-rata mahasiswa skripsi di STIKES Kendal pada kelompok I dan kelompok II berusia 21 tahun. Hasil tersebut didukung oleh penelitian Hastuti, Sutaryono dan Arumsari (2015), tentang pengaruh terapi hipnotis lima jari untuk menurunkan ansietas pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di STIKES Muhammadiyah Klaten didapatkan hasil

bahwa mahasiswa yang mengalami ansietas adalah mahasiswa usia 21 tahun dan 22 tahun sebanyak 7 orang (38,9%). Usia dewasa awal banyak mengalami ansietas dan stres karena pada usia ini mekanisme coping belum terbentuk secara utuh sehingga kesulitan dalam mengambil keputusan (Prawirohusodo, 2006). Hasil tersebut sesuai dengan pendapat Potter dan Perry (2005), yang menyatakan bahwa gangguan ansietas lebih banyak terjadi pada

usia dewasa. Seiring bertambahnya usia, ketidakmampuan dalam mengatasi masalah akan menyebabkan gangguan mental emosional (Pieter & Lubis, 2010). Permasalahan gangguan mental emosional salah satunya adalah ansietas (Sutejo, Keliat & Hastono, 2011).

Hasil analisis menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa skripsi di STIKES Kendal berjenis kelamin perempuan yaitu sebesar (64,7%) pada kelompok I dan (82,4%) pada kelompok II. Hasil tersebut sesuai dengan pendapat Potter dan Perry (2005), yang menyatakan bahwa gangguan ansietas lebih banyak terjadi pada perempuan. Hasil ini sejalan dengan penelitian Hadibroto (2010), menyatakan bahwa perempuan memiliki tingkat ansietas atau stres yang lebih tinggi dari laki-laki. Laki-laki dan perempuan mempunyai perbedaan tingkat ansietas, dimana perempuan lebih mudah tersinggung, sangat peka, dan menonjolkan perasaannya, sedangkan laki-laki memiliki karakteristik maskulin yang cenderung dominan, aktif, lebih rasional dan tidak menonjolkan perasaan (Videbeck, 2008). Berkaitan dengan tingkat ansietas antara laki-laki dan perempuan, laki-laki dewasa mempunyai mental yang kuat terhadap suatu hal yang dianggap mengancam bagi dirinya dibandingkan perempuan. Laki-laki lebih mempunyai tingkat pengetahuan dan wawasan lebih luas dibandingkan perempuan, karena laki-laki lebih banyak berinteraksi dengan lingkungan luar sedangkan sebagian besar perempuan hanya tinggal di rumah dan menjalani aktivitasnya sebagai rumah tangga, sehingga tingkat pengetahuan dan informasi yang didapat terbatas (Kuraesin, 2009).

Hasil penelitian mengenai tingkat ansietas mahasiswa dalam menyusun skripsi sebelum diberikan terapi generalis ansietas, kategori ansietas berat menjadi mayoritas pada kelompok I sebesar (76,5%) dan pada kelompok II ansietas sedang menjadi mayoritas sebesar (41,2%). Pada kelompok I responden mengalami tingkat ansietas berat karena mereka masih terbebani oleh proposal yang belum sidang dan pada kelompok II responden mengalami tingkat ansietas sedang karena mereka sudah melewati tahap sidang proposal walaupun mereka masih dihadapkan dengan sidang skripsi. Ansietas berat merupakan suatu kondisi dimana individu

cenderung berfokus pada sesuatu yang rinci dan spesifik serta tidak berfikir tentang hal lain (Stuart, 2013).

Hal ini sesuai dengan pendapat Gunawati, Hartiti & Listiara (2006), yang menyatakan bahwa masalah yang sering ditemukan pada mahasiswa dalam menyusun skripsi diantaranya kesulitan mencari judul, kesulitan mencari literatur dan bahan bacaan, kurangnya ketertarikan mahasiswa pada penelitian dan mahasiswa tidak mempunyai kemampuan dalam menuangkan ide-ide dalam bentuk tulisan. Kendala atau permasalahan yang dihadapi mahasiswa dalam menyusun skripsi akan menyebabkan ansietas yang nantinya mahasiswa menjadi hilang motivasi dan menunda dalam menyelesaikan skripsi (Hariwijaya & Triton, 2005).

Hasil penelitian mengenai tingkat ansietas mahasiswa dalam menyusun skripsi sesudah diberikan terapi generalis ansietas, kategori ansietas sedang menjadi mayoritas pada kelompok I sebesar (67,6%) dan pada kelompok II ansietas ringan menjadi mayoritas sebesar (47,1%). Hal ini disebabkan karena terapi generalis ansietas memberikan rasa rileks atau nyaman sehingga responden merasakan dirinya lebih baik dari sebelumnya. Terapi generalis ansietas merupakan terapi non farmakologi diantaranya teknik relaksasi, distraksi, hipnotis lima jari dan kegiatan spiritual (Keliat, 2015).

Hasil analisis didapatkan p value pada kelompok I dan kelompok II sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa di kedua kelompok tersebut terdapat pengaruh terapi generalis ansietas terhadap tingkat ansietas sesudah intervensi.

Ansietas merupakan perasaan was-was, khawatir atau tidak nyaman seakan-akan terjadi sesuatu yang dirasakan sebagai ancaman (Videbeck, 2008). Ansietas mempunyai beberapa faktor yang mempengaruhi diantaranya faktor predisposisi (biologis, psikologis, sosial) dan faktor presipitasi (biologis, psikologis, sosial) (Stuart, 2013). Ansietas disebabkan oleh adanya pikiran yang tidak rasional pada diri seseorang. Jika seseorang berpikir buruk tentang sesuatu, maka orang tersebut akan merasakan sesuatu itu sebagai hal yang buruk dan begitu juga sebaliknya. Jika seseorang berpikir baik

tentang sesuatu, maka orang tersebut akan merasakan sesuatu itu sebagai hal yang baik (Corey, 2009).

Ansietas mahasiswa seringkali muncul sebagai hal yang biasa karena adanya kebutuhan tertentu yang harus dilewati oleh mahasiswa untuk masuk ke tahapan selanjutnya seperti skripsi. Skripsi yang dianggap berat dan tidak sesuai dengan kemampuan individu dapat menyebabkan terjadinya ansietas (Kaplan & Saddock, 2006). Penatalaksanaan ansietas dapat dilakukan dengan cara terapi non farmakologi diantaranya teknik relaksasi, distraksi, hipnotis lima jari dan kegiatan spiritual (Keliat, 2015).

Teknik relaksasi (*relaxation*) adalah kebebasan mental dan fisik dari ketegangan dan stres (Potter & Perry, 2006). Secara fisiologis, keadaan relaksasi ditandai dengan penurunan kadar epinefrin dan non epinefrin dalam darah, penurunan frekuensi denyut jantung (mencapai 24 kali per menit), penurunan ketegangan otot, metabolisme menurun, vasodilatasi dan peningkatan temperatur pada ekstremitas (Rahmayati, 2010). Distraksi merupakan metode untuk mengalihkan perhatian klien pada hal-hal yang lain sehingga klien akan lupa terhadap yang dialami (Hartanti, 2005). Manfaat dari penggunaan teknik ini, yaitu supaya seseorang menjadi lebih nyaman, santai dan merasa berada pada situasi yang lebih menyenangkan dan nyaman selama mungkin (Young & Koopsen, 2005). Hipnotis lima jari merupakan salah satu bentuk *self* hipnosis yang dapat menimbulkan efek relaksasi yang tinggi, sehingga akan mengurangi ketegangan dan stres dari pikiran seseorang. Hipnotis lima jari mempengaruhi sistem limbik seseorang sehingga berpengaruh pada pengeluaran hormon-hormon yang dapat memacu timbulnya stres (Mahoney, 2007).

Spiritual adalah keyakinan dalam hubungannya dengan Yang Maha Kuasa dan Maha Pencipta (Hamid, 2008). Dzikir mampu menenangkan, membangkitkan percaya diri, kekuatan, perasaan aman, tentram, dan memberikan perasaan bahagia, seseorang yang terbiasa berdzikir mengingat Allah akan berespon terhadap pengeluaran endorphine yang mampu menimbulkan perasaan bahagia dan nyaman (Suryani, 2013).

Hal lain yang mendukung keberhasilan penerapan terapi generalis ansietas ini yaitu setelah peneliti mempraktekkan terlebih dahulu terapi generalis ansietas yang akan dilatih, kemudian responden diminta untuk mengulangi gerakan yang sudah dilatih, setelah responden mampu mempraktekkan gerakan tersebut maka responden diminta untuk latihan mandiri dirumah secara rutin selama 2 hari dan responden diminta untuk mendokumentasikan setiap latihan terapi generalis ansietas di lembar kerja yang sudah peneliti sediakan.

Pelaksanaan terapi generalis ansietas ini dilakukan dengan beberapa persiapan yaitu menciptakan lingkungan yang tenang, kondisikan klien dalam keadaan rileks dan duduk, menjaga privasi dengan menutup pintu ruangan. Adapun waktu *pretest* dalam penelitian ini dilakukan pada siang hari pukul 11.00-12.30 WIB pada sesi I (Kelompok I), dan pukul 13.00-14.30 WIB pada sesi II (Kelompok II). Sedangkan waktu *posttest* dilakukan pukul 09.00-10.00 WIB pada sesi I (Kelompok I) dan pukul 11.00-12.00 WIB pada sesi II (Kelompok II).

## SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

Sebagian besar mahasiswa skripsi berjenis kelamin perempuan dengan rata-rata berusia 21 tahun. Serta ada pengaruh terapi generalis ansietas terhadap tingkat ansietas mahasiswa dalam menyusun skripsi di STIKES Kendal.

### Saran

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian serupa tentang pengaruh terapi generalis ansietas terhadap tingkat ansietas tetapi berlokasi dimasyarakat karena diharapkan terapi generalis ini tidak hanya diterapkan pada mahasiswa saja tapi juga bisa diterapkan pada masyarakat.

## DAFTAR PUSTAKA

Ardiansyah. (2011). *Efektivitas Pelatihan Berpikir Positif Untuk Menurunkan Ansietas Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa Fakultas Umum UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta*. Yogyakarta: Prodi Psikologi Fakultas Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

- Balitbangkes RI. (2013). *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Corey G. (2009). *Teori dan Praktik Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: PT. Refika Editama.
- Gunawati, R., Hartati, S., & Listiara, A. (2006). *Hubungan antara efektifitas komunikasi mahasiswa-dosen pembimbing utama skripsi dengan stress dalam menyusun skripsi pada mahasiswa*. *Jurnal Psikologi UNDIP*, Vol. 3, No. 2 Desember. Semarang: Prodi Psikologi UNDIP.
- Hadibroto. (2010). *Pedoman Diabetes Mellitus*. Jakarta: Trubus Agriwidya.
- Hamid, Y.A. (2008). *Aspek Spiritual Dalam Keperawatan*. Keperawatan. Jakarta: Widya Medika.
- Hartanti. (2005). *Relaksasi Klien Post Operasi Sectio Ceasare*: Semarang.
- Hariwijaya & Triton. (2005). *Pedoman Penulisan Ilmiah Skripsi dan Tesis*. Yogyakarta: Tugu Publisher.
- Hastuti, Sutaryono & Arumsari. (2015). *Pengaruh Terapi Hipnotis Lima Jari Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Di STIKES Muhammadiyah Klaten*. Semarang: Seminar Nasional Keperawatan Komunitas.
- Idaiani S, Suhardi & Kristanto A.Y. (2009). *Analisis Gejala Gangguan Mental Emosional Penduduk Indonesia*. Vol 59. No 10. Balitbangkes: Majalah Kedokteran Indonesia.
- Isaacs, Ann. (2005). *Buku Panduan Belajar Keperawatan Kesehatan Jiwa Dan Psikiatrik Edisi 3*. Alih Bahasa 2, Rahayuningsh, D.P. Kurnianingsih, S. Jakarta: EGC.
- Kaplan & Saddock. (2006). *Ilmu Pengetahuan Perilaku Psikiatri Klinis*. Edisi 7. Jilid 2. Newyork: Newyork Univercity Medical Center.
- Keliat, B. A. (2015). *Standar Asuhan Keperawatan Jiwa (Gangguan, Resiko dan Sehat)*. Keperawatan Jiwa IX Depok 2015. Prodi Ners Spesialis Keperawatan Jiwa. Fakultas Ilmu Keperawatan UI.
- Kuraesin,N.D. (2009). *Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Ansietas Pasien yang akan menghadapi Operasi di RSUP Fatmawati*. Jakarta: Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.
- Mahoney Michael. (2007). *Winning Hypnotherapy Program*. [Http://www.healthy audio.co.uk](http://www.healthy audio.co.uk). Diakses pada tanggal 30 September 2015.
- Perdana R. (2011). *Hubungan Tingkat Ansietas dengan Motivasi Mahasiswa Menyusun Skripsi di Jurusan Keperawatan Program A Angkatan 2007 Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya*. Malang: Universitas Brawijaya.
- Pieter, H.Z., & Lubis, N.L. (2010). *Pengantar psikologi dalam keperawatan*. Jakarta: Kencana.
- Potter, Patricia A & Perry, Anne Griffin. (2005). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, dan Praktik, vol. 1, edk 3*. Jakarta: EGC.
- Potter, Patricia A & Perry, Anne Griffin. (2006). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, dan Praktik, vol. 2, edk 4*. Jakarta: EGC.
- Prawirohusodo, S. (2006). *Stres dan Ansietas, Kumpulan Makalah Simposium Stres dan Ansietas*. Yogyakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Gadjah Mada.
- Rahmayati, Yeni Nur. (2010). *Pengaruh Guided Imagery Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Skizoafektif di Rumah Sakit Jiwa Daerah Surakarta*. <http://etd.eprints.ums.ac.id/9482/1/J210060060.pdf>. Diakses pada tanggal 23 September 2015.
- Sutejo, Keliat, & Hastono. (2011). *Penurunan Ansietas Melalui Logoterapi Kelompok Pada Penduduk Pasca-Gempa Di Kabupaten Klaten*. Jurusan Keperawatan

- Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.  
Yogyakarta: Jurnal Keperawatan  
Indonesia.
- Sunaryanti, S.S. (2009). *Respon dan Gangguan Ansietas*. Surakarta: Mamba'ul 'Ulum Surakarta.
- Suryani. (2013). *Shalat and dhikir to dispell voices: The experience of indonesian muslim with chronic mental illness*: Malaysia Journal Publish Online Early.
- Rosana, A. (2007). *Perbandingan Tingkat Stres Mahasiswa PSIK A dan B Dalam Menyelesaikan Skripsi Di Fakultas Kedokteran Universitas Gadjah Mada Yogyakarta*. Skripsi. Yogyakarta: UGM.
- Soemanto, W. (2005). *Pedoman Teknik Penulisan Skripsi*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Stuart, Gail W. (2013). *Principles & Practice of Psychiatric Nursing, Edisi 9*. Philadelphia: Elsevier Mosby.
- Videbeck, S. (2008). *Buku ajar keperawata jiwa*. Jakarta: EGC.
- Wulandari, Resti P. (2012). *Hubungan Tingkat Stres dengan gangguan tidur pada mahasiswa skripsi di salah satu fakultas rumpun science-technology UI*. Skripsi. Universitas Indonesia.
- Young & Koopsen. (2005). *Spirituality, Health dan Healing; An In Tegrative Approach, Secona edition*. California: LLC.