



STIKES BETHESDA YAKKUM YOGYAKARTA

**PENGARUH MEDITASI PERNAPASAN TERHADAP
TINGKAT KECEMASAN PADA REMAJA**

DI LEMBAGA TAHTA MATARAM

YOGYAKARTA 2024

NASKAH PUBLIKASI

Diajukan Sebagai Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan

GANDHI ANGGIT PRIASMOYO

NIM : 2002037

PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BETHESDA YAKKUM

YOGYAKARTA TAHUN 2024

NASKAH PUBLIKASI

PENGARUH MEDITASI PERNAPASAN TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA REMAJA DI LEMBAGA TAHTA MATARAM YOGYAKARTA 2024

Disusun oleh:

GANDHI ANGGIT PRIASMOYO

NIM : 2002037

Telah melalui sidang skripsi pada 5 September 2024

Ketua Penguji

Isnanto, S.Kep., Ns.,
MAN.

Penguji I

Antonius Yogi Pratama,
S.Kep., Ns., MSN.

Penguji II

Nining Indrawati, S.Kep.,
Ns., M.Kep., Sp.Kep.MB.

Mengetahui,

Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan

STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta



Indah Prawesti, S.Kep., Ns., M.Kep.

***The Effect Of Breathing Meditation On Anxiety Levels in Adolescents At Tahta
Mataram Institute Yogyakarta 2024***

Gandhi Anggit Priasmoyo¹, Nining Indrawati²

ABSTRACT

Background: Anxiety is a mental problem that affects health and well-being. As much as 20% of the world's population 47.7% of adolescents experience anxiety while in Indonesia there are 6.7% of adolescents experiencing anxiety. The results of a preliminary study at the Tahta Mataram Institute found that 60% of adolescents have problems that cause anxiety.

Objectives: To determine the effect of breathing meditation on anxiety levels in adolescents at the Tahta Mataram Yogyakarta Institute 2024.

Methods: This type of research is quantitative quasi-experimental, one group pre test-post test time series design without control, with three times breathing meditation. The research sample is adolescents who have anxiety at the Tahta Mataram Institute Yogyakarta totaling 42 people. The sampling technique used is purposive sampling. The statistical test used is Paired Samples T-Test with computerization.

Results: Characteristics dominated by male gender (78.6%), age 18-21 years (54.8%), and high school /vocational school education level (71.4%). The results of the first day of anxiety mean rank value of 3.71 decreased to 1.81, the second day mean rank 3.00 decreased to 1.81, and the third day mean rank 2.14 decreased to 1.00. Paired Samples T-Test test three times the intervention results p value <.001 then there is an effect of breathing meditation on anxiety levels.

Conclusion: There was an effect breathing meditation therapy on anxiety levels in adolescents at the Tahta Mataram Yogyakarta 2024 institution.

Suggestion: It is hoped that there will be further research on the factors that influence the decrease in anxiety levels in breathing meditation.

Keywords: Breathing meditation, anxiety, adolescents.

xvi + 82 pages + 15 tables + 2 schemes + 16 attachments

Bibliography: 63, 2014 – 2023

¹Mahasiswa Sarjana Keperawatan, STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta

²Dosen Prodi Sarjana Keperawatan, STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta

Pengaruh Meditasi Pernapasan Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Remaja Di Lembaga Tahta Mataram Yogyakarta 2024

Gandhi Anggit Priasmoyo¹, Nining Indrawati²

ABSTRAK

Latar Belakang: Kecemasan merupakan masalah mental yang mempengaruhi kesehatan serta kesejahteraan. Sebanyak 20% populasi dunia 47,7% remaja mengalami cemas sedangkan di Indonesia terdapat 6,7% remaja mengalami kecemasan. Hasil studi pendahuluan di Lembaga Tahta Mataram didapatkan 60% remaja memiliki masalah sehingga menimbulkan kecemasan.

Tujuan: Mengetahui pengaruh meditasi pernapasan terhadap tingkat kecemasan pada remaja di Lembaga Tahta Mataram Yogyakarta tahun 2024.

Metode: Jenis penelitian ini kuantitatif *quasi-experimental, one group pre test-post test time series design without control* dengan tiga kali meditasi pernapasan. Sampel penelitian yaitu remaja yang memiliki kecemasan di Lembaga Tahta Mataram Yogyakarta berjumlah 42 orang. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*. Uji statistik yang digunakan yaitu *Paired Samples T-Test* dengan komputerisasi.

Hasil: Karakteristik didominasi jenis kelamin laki-laki (78,6%), usia 18-21 tahun (54,8%), dan tingkat pendidikan SMA/SMK (71,4%). Hasil hari pertama nilai *mean rank* kecemasan sebesar 3,71 menurun menjadi 1,81, hari kedua *mean rank* 3,00 menurun menjadi 1,81, dan hari ketiga *mean rank* 2,14 menurun menjadi 1,00. Uji *Paired Samples T-Test* tiga kali intervensi hasil *p value* <,001 maka ada pengaruh meditasi pernapasan terhadap tingkat kecemasan.

Kesimpulan: Ada pengaruh pemberian terapi meditasi pernapasan terhadap tingkat kecemasan pada remaja di Lembaga Tahta Mataram Yogyakarta 2024.

Saran: Diharapkan ada penelitian lebih lanjut mengenai faktor yang mempengaruhi penurunan tingkat kecemasan dalam meditasi pernapasan.

Kata Kunci: Meditasi pernapasan, kecemasan, remaja.
xvi + Halaman 82 + Tabel 15 + Skema 2 + Lampiran 16
Kepustakaan: 63, 2014-2023

¹Mahasiswa Sarjana Keperawatan, STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta

²Dosen Prodi Sarjana Keperawatan, STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta

PENDAHULUAN

Kecemasan remaja merupakan masalah mental kompleks yang mempengaruhi kesehatan serta kesejahteraan sehingga perlu perhatian khusus². Angka kecemasan setiap tahunnya semakin meningkat, sebanyak 20% populasi dunia 47,7% remaja mengalami cemas sedangkan di Indonesia terdapat 6,7% remaja mengalami kecemasan¹⁴. Kecemasan remaja di provinsi Yogyakarta sebanyak 10,1% dari seluruh populasi remaja di Indonesia¹². Faktor penyebab kecemasan pada remaja timbul dari luar seperti lingkungan dan ekonomi, sedangkan faktor dalam yaitu pengetahuan, usia, dan jenis kelamin¹³.

Meditasi pernapasan merupakan teknik mengatur napas sehingga memberikan banyak manfaat bagi tubuh, dan dapat dilakukan 10-15 menit sebelum dan sesudah tidur⁵. Melakukan meditasi mempengaruhi gelombang otak yang menjadikan lebih rileks serta memprogram ulang alam bawah sadar, sehingga dapat dijadikan intervensi mengurangi kecemasan jika dilakukan secara konsisten^{1, 5}.

Hasil studi pendahuluan di Lembaga Tahta Mataram didapatkan 60% remaja memiliki masalah sehingga menimbulkan kecemasan. Rasa cemas tersebut timbul dari permasalahan di lingkungan pendidikan dan masyarakat. Rasa cemas mengakibatkan remaja sulit tidur, nafsu makan menurun, dan merasa tidak tenang.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan yaitu kuantitatif *quasi-experimental, one group pre test-post test time series design without control*. Penelitian ini dilaksanakan pada 14 Juli 2024, 17 Juli 2024, dan 20 Juli 2024 di Lembaga Tahta Mataram Yogyakarta. Sampel penelitian berjumlah 42 remaja yang memiliki kecemasan di Lembaga Tahta Mataram Yogyakarta. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*. Uji statistik yang digunakan yaitu *Paired Samples T-Test* dengan komputerisasi. Alat ukur yang digunakan dalam meditasi pernapasan adalah SOP meditasi Lembaga Tahta Mataram dan tingkat kecemasan diukur dengan *Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

1. Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin, Usia, dan Tingkat Pendidikan Pada Remaja Di Lembaga Tahta Mataram Yogyakarta 2024 (n=42)

Karakteristik Responden		Frekuensi (n)	Presentase (%)
Jenis Kelamin	Laki-laki	33	78,6
	Perempuan	9	21,4
	Jumlah	42	100
Usia	12-14 Tahun	4	9,5
	15-17 Tahun	15	35,7
	18-21 Tahun	23	54,8
	Jumlah	42	100
Tingkat Pendidikan	SD	0	0
	SMP	10	23,8
	SMA/SMK	30	71,4
	Perguruan tinggi	2	4,8
	Jumlah	42	100

Sumber: Data Primer Terolah, 2024

Analisis: Tabel 1 menunjukkan bahwa 42 responden dengan karakteristik jenis kelamin laki-laki dengan jumlah 33 responden (78,6%) dan perempuan berjumlah 9 responden (21,4%). Distribusi karakteristik usia dari 42 responden, prevalensi paling banyak mengalami kecemasan yaitu remaja usia 18-21 tahun sebanyak 23 responden (54,8%) dan paling sedikit remaja dengan usia 12-14 tahun sebanyak 4 responden (9,5%). Distribusi karakteristik responden berdasarkan tingkat pendidikan dari 42 responden, prevalensi paling banyak mengalami kecemasan yaitu SMA/SMK dengan jumlah 30 responden (71,4%) dan paling sedikit tingkat pendidikan perguruan tinggi sebanyak 2 responden (4,8%).

2. Analisis Univariat

a. Tingkat Kecemasan Sebelum Meditasi Pernapasan

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat Kecemasan Sebelum Mengikuti Meditasi Pernapasan Pada Remaja Di Lembaga Tahta Mataram Yogyakarta 2024 (n=42)

	Tingkat Kecemasan	Frekuensi (n)	Presentase (%)	Mean
<i>Pr Test</i> Meditasi Hari Pertama	Tidak Ada Kecemasan	0	0	3,71
	Kecemasan Ringan	0	0	
	Kecemasan Sedang	12	28,6	
	Kecemasan Berat	30	71,4	
	Kecemasan Berat Sekali	0	0	
	Jumlah	42	100	
<i>Pre Test</i> Meditasi Hari Kedua	Tidak Ada Kecemasan	0	0	3,00
	Kecemasan Ringan	2	4,8	
	Kecemasan Sedang	38	90,5	
	Kecemasan Berat	2	4,8	
	Kecemasan Berat Sekali	0	0	
	Jumlah	42	42	
<i>Pre Test</i> Meditasi Hari Ketiga	Tidak Ada Kecemasan	0	0	2,14
	Kecemasan Ringan	36	85,7	
	Kecemasan Sedang	6	14,3	
	Kecemasan Berat	0	0	
	Kecemasan Berat Sekali	0	0	
	Jumlah	42	100	

Sumber: Data Primer Terolah, 2024

Analisis: Distribusi frekuensi tingkat kecemasan hari pertama pada tabel 11 sebelum mengikuti terapi meditasi pernapasan menunjukkan dari 42 responden, 12 responden (28,6%) mengalami kecemasan sedang dan 30 responden (71,4%) mengalami kecemasan berat.

Distribusi frekuensi tingkat kecemasan hari kedua sebelum mengikuti terapi meditasi pernapasan 38 responden (90,5%) mengalami kecemasan sedang dan 2 responden (4,8%) kecemasan ringan.

Distribusi frekuensi tingkat kecemasan hari ketiga sebelum mengikuti terapi meditasi pernapasan pada remaja menunjukkan dari 42 responden, 36 responden (85,7%) mengalami kecemasan ringan dan 6 responden (14,3%) mengalami kecemasan sedang.

b. Tingkat Kecemasan Sesudah Meditasi Pernapasan

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat Kecemasan Sesudah Mengikuti Meditasi Pada Remaja Di Lembaga Tahta Mataram Yogyakarta 2024 (n=42)

Tingkat Kecemasan		Frekuensi (n)	Presentase (%)	Mean
Post Test Meditasi Hari Pertama	Tidak Ada Kecemasan	0	0	2,29
	Kecemasan Ringan	30	71,4	
	Kecemasan Sedang	12	28,6	
	Kecemasan Berat	0	0	
	Kecemasan Berat Sekali	0	0	
	Jumlah	42	100	
Post Test Meditasi Hari Kedua	Tidak Ada Kecemasan	8	19	1,81
	Kecemasan Ringan	34	81	
	Kecemasan Sedang	0	0	
	Kecemasan Berat	0	0	
	Kecemasan Berat Sekali	0	0	
	Jumlah	42	42	
Post Test Meditasi Hari Ketiga	Tidak Ada Kecemasan	42	100	1,00
	Kecemasan Ringan	0	0	
	Kecemasan Sedang	0	0	
	Kecemasan Berat	0	0	
	Kecemasan Berat Sekali	0	0	
	Jumlah	42	100	

Sumber: Data Primer Terolah, 2024

Analisis: Distribusi frekuensi tingkat kecemasan hari pertama sesudah melakukan terapi meditasi pernapasan menunjukkan 30 responden (71,4%) mengalami kecemasan ringan dan 12 responden (28,6%) mengalami kecemasan sedang.

Distribusi frekuensi tingkat kecemasan hari kedua sesudah melakukan terapi meditasi pernapasan menunjukkan dari 42 responden, 34 responden (81%) mengalami kecemasan ringan dan 8 responden (19%) tidak ada kecemasan.

Distribusi frekuensi tingkat kecemasan hari ketiga sesudah dilakukan terapi meditasi pernapasan menunjukkan dari 42 responden, seluruh responden (100%) tidak ada kecemasan.

3. Analisis Bivariat

a. Uji Normalitas *Paired Samples T-Test* (*Shapiro Wilk*)

Tabel 4. Uji Normalitas *Paired Samples T-Test* (*Shapiro Wilk*) Hari Pertama, Kedua, dan Ketiga Meditasi Pernapasan Pada Remaja Di Lembaga Tahta Mataram Yogyakarta 2024

No	Normalitas	W	<i>p – value</i>
1	<i>Pre 1 Meditasi - Post 1 Meditasi</i>	0,986	0,874
2	<i>Pre 2 Meditasi - Post 2 Meditasi</i>	0,953	0,081
3	<i>Pre 3 Meditasi - Post 3 Meditasi</i>	0,976	0,526

Sumber: Data Primer Terolah 2024

Hasil data menunjukkan hari pertama sebelum dan sesudah intervensi ($p=0,874>0,05$), hari kedua ($p=0,081>0,05$), hari ketiga ($p=0,526>0,05$). Hasil ketiga data tersebut menunjukkan *p value* > 0,05 sehingga data yang diperoleh berdistribusi normal.

b. Hasil Uji *Paired Samples T-Test*

Tabel 5. Hasil Uji *Paired Samples T-Test* Meditasi Pernapasan Pada Remaja Di Lembaga Tahta Mataram Yogyakarta 2024

<i>Pre-Post Meditasi</i>	Mean	Statistik	Df	<i>p-value</i>	<i>Effect Size</i>
<i>Pre 1 Meditasi</i>	28,81	17,4	41	<,001	2,69
<i>Post 1 Meditasi</i>	18,31				
<i>Pre 2 Meditasi</i>	23,21	14,5	41	<,001	2,23
<i>Post 2 Meditasi</i>	15,83				
<i>Pre 3 Meditasi</i>	17,74	19,5	41	<,001	3,02
<i>Post 3 Meditasi</i>	8,90				

Sumber: Data Primer Terolah, 2024

Analisis: Hari pertama sebelum mengikuti meditasi pernapasan *mean rank* kecemasan sebesar 28,81. Setelah mengikuti meditasi pernapasan *mean rank* kecemasan menjadi 18,31 dengan nilai *p value* <,001 dan *effect size* sebesar 2,69.

Hari kedua: sebelum mengikuti meditasi pernapasan *mean rank* kecemasan sebesar 23,21. Setelah mengikuti meditasi pernapasan *mean rank* kecemasan menjadi 15,83 dengan nilai *p value* < ,001 dan *effect size* sebesar 2,23.

Hari ketiga: sebelum mengikuti meditasi pernapasan *mean rank* kecemasan sebesar 17,74. Setelah mengikuti meditasi pernapasan *mean rank* kecemasan menjadi 8,90 dengan nilai *p value* < ,001 dan *effect size* sebesar 3,02.

B. Pembahasan

1. Karakteristik Responden

- a. Jenis Kelamin: kecemasan paling banyak dialami oleh laki-laki sebanyak 33 responden (78,6%). Laki-laki lebih memiliki kecemasan tinggi dikarenakan faktor emosional, kurangnya dukungan, beban tanggung jawab yang besar dan harapan orang tua mengenai hasil dimasa depan, sehingga pada laki-laki berpeluang lebih besar terjadi kecemasan^{8, 10}.
- b. Usia: kecemasan paling banyak dialami oleh usia 18-21 tahun (remaja akhir) sebanyak 23 responden (54,8%). Pada masa remaja akhir mengalami peningkatan proses berfikir yang masih memerlukan motivasi, dukungan sosial maupun orang tua, dan pencarian jati diri, sehingga remaja akhir (18-21 tahun) lebih berpeluang mengalami kecemasan^{7, 11}.
- c. Tingkat Pendidikan: kecemasan paling banyak remaja dengan pendidikan SMA/SMK dengan presentase 30%. Pada masa SMA/SMK mulai bereksplorasi masa depannya. Perkembangan psikologis dan kognitif SMA/SMK di nilai belum cukup matang dan sudah mulai memikirkan resiko yang akan mereka hadapi, sehingga timbul ketakutan, bingung serta ragu akan suatu ancaman^{4, 9}.

2. Kecemasan Sebelum dan Sesudah Meditasi Pernapasan

Hasil analisis kecemasan sebelum meditasi pernapasan pada hari pertama nilai *mean rank* sebesar 3,71, hari kedua *mean rank* 3,00 dan hari ketiga *mean rank* 2,14. Hasil analisis kecemasan sesudah meditasi pernapasan pada hari pertama nilai *mean rank* menurun menjadi 1,81, hari kedua menurun menjadi 1,81 dan hari ketiga menurun menjadi 1,00. Kecemasan remaja timbul dikarenakan adanya faktor predisposisi dan presipitasi seperti emosional, trauma, perubahan status, tekanan sosial, serta kurangnya dukungan keluarga. Ketika melakukan meditasi pernapasan dapat merangsang hormon endorfin yang berfungsi sebagai obat penenang alami yang membawa perubahan kesadaran sehingga dapat mengurangi faktor penyebab kecemasan^{6,3}.

3. Pengaruh Meditasi Pernapasan Terhadap Tingkat Kecemasan Remaja

Hasil uji normalitas menunjukkan hari pertama ($p=0,874>0,05$) hari kedua ($p=0,081>0,05$) hari ketiga ($p=0,526>0,05$) maka dapat disimpulkan bahwa data yang diperoleh berdistribusi normal. Hasil uji *Paired Samples T-test* sebelum dan sesudah meditasi pernapasan sebanyak tiga kali seluruh nilai *p value* sebesar $<,001$ ($p<0,05$) dengan *effect size* hari pertama 2,69 hari kedua 2,23 dan hari ketiga 3,02 yang berarti ada pengaruh meditasi pernapasan terhadap kecemasan remaja di Lembaga Tahta Mataram Yogyakarta 2024. Terapi meditasi pernapasan mengakibatkan rileksasi, serta meningkatkan produksi endorfin sehingga dapat mempengaruhi penurunan tingkat kecemasan^{3,1}.

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Gambaran karakteristik responden di dominasi jenis kelamin laki-laki, usia 18-21 tahun dan tingkat pendidikan SMA/SMK. Tingkat kecemasan remaja sebelum mengikuti terapi pernapasan pada hari pertama paling banyak kecemasan berat, hari kedua kecemasan sedang dan hari ketiga kecemasan

ringan. Tingkat kecemasan remaja sesudah terapi meditasi pernapasan pada hari pertama paling banyak kecemasan ringan, hari kedua kecemasan ringan dan hari ketiga seluruh responden tidak ada kecemasan. Perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah mengikuti meditasi pernapasan pada hari pertama, kedua dan ketiga hasil *mean rank* mengalami penurunan. Ada pengaruh meditasi pernapasan terhadap tingkat kecemasan pada remaja di Lembaga Tahta Mataram Yogyakarta 2024.

B. Saran

1. Bagi Lembaga Tahta Mataram Yogyakarta
Diharapkan sesi meditasi pernapasan dapat ditingkatkan, semula dua kali dalam seminggu menjadi tiga kali dalam seminggu. Tiga kali sesi meditasi pernapasan dalam seminggu memiliki hasil yang efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan remaja.
2. Bagi Institusi STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta
Diharapkan penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai referensi terkait pengaruh meditasi pernapasan terhadap kecemasan remaja bagi mahasiswa dan dijadikan sebagai intervensi keperawatan dalam manajemen kecemasan.
3. Bagi Peneliti Lain
Diharapkan dapat dijadikan bahan rujukan dalam meneliti pengaruh meditasi pernapasan dalam penurunan tingkat kecemasan remaja serta ada penelitian lebih lanjut mengenai faktor yang mempengaruhi penurunan tingkat kecemasan dalam meditasi pernapasan.

UCAPAN TERIMA KASIH

1. Ibu Nurlia Ikaningtyas, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.MB., Ph.D.NS., selaku Ketua STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta dan pembimbing akademis yang selalu memberikan arahan, dan motivasi selama masa perkuliahan.

2. Bapak Daksa Niyata, selaku Ketua Umum Tahta Mataram dan Bapak Sastra Walaka, selaku Ketua Wilayah Tahta Mataram Yogyakarta yang telah memberikan ijin dan dukungan kepada peneliti.
3. Ibu Ethic Palupi, S.Kep., Ns., MNS., selaku Wakil Ketua Bidang Akademik STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.
4. Ibu Indah Prawesti, S. Kep., Ns., M.Kep., selaku Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.
5. Bapak Isnanto, S.Kep., Ns., MAN., selaku Ketua Penguji yang telah memberikan masukan dalam penyusunan skripsi.
6. Bapak Antonius Yogi Pratama., S.Kep., Ns., MSN., selaku Penguji 1 yang telah memberikan masukan dalam penyusunan skripsi.
7. Ibu Nining Indrawati, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.MB., selaku dosen pembimbing yang telah membimbing dengan kesabaran, ketelitian, serta memberikan motivasi sehingga terselesaikannya skripsi ini.
8. Orang tua saya, Bapak Wasino dan Ibu Suwastiyem yang selalu mendoakan untuk keberhasilanku, serta adik saya Gema Hafidz Pramudya yang selalu memberikan semangat dan sebagai pengilang rasa lelah.
9. Bapak/Ibu Dosen dan Karyawan di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta yang telah memberikan ilmu pengetahuan selama peneliti mengikuti perkuliahan.

DAFTAR PUSTAKA

- Artaguna, I. M., & Sukmandari, N. M. A. (2022). Pengaruh latihan meditasi dengan tingkat kecemasan perawat yang bertugas di ruang isolasi covid-19 rumkit tk. ii udayana. *Jurnal Medika Usada*, 5(2), 1–11. <https://doi.org/10.54107/medikausada.v5i2.130>
- Gloriabarbus. (2022). Hasil survei i-namhs: satu dari tiga remaja indonesia memiliki masalah kesehatan mental. Universitas Gadjah Mada. <https://ugm.ac.id/id/berita-/23086-hasil-survei-i-namhs-satu-dari-tiga-remaja-indonesia-memiliki-masalah-kesehatan-mental>
- Haris, V., Sutrisno, & Widya, S. (2019). Pengaruh pelaksanaan meditasi Pernapasan terhadap penurunan rasa cemas pada penderita fobia gelap (Nyctophobia). *Jurnal Dhammavicaya*, 3(2), 35–41.

- Kaligis, F., Ismail, R. I., Wiguna, T., Prasetyo, S., Indriatmi, W., Gunardi, H., Pandia, V., & Magdalena, C. C. (2021). Mental health problems and needs among transitional-age youth in Indonesia. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(8).
- Maharani, S., & Melinda, E. (2021). Implementasi terapi murrotal dan relaksasi napas dalam untuk mengatasi masalah nyeri akut. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan*, 8(3), 255–262. <https://doi.org/10.33024/jikk.v8i3.4293>
- Muyasaroh, H. (2020). Kajian jenis kecemasan masyarakat cilacap dalam menghadapi pandemi covid 19. *LP2M UNUGHA Cilacap*, 3. <http://repository.unugha.ac.id/id/eprint/858>
- Putra, A. R. N. (2021). Kecemasan karier pada usia remaja akhir. *Program Studi Bimbingan Dan Konseling Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Mercu Buana Yogyakarta*, 1993, 160–164.
- Putri, E. C., Surini, L., & Savitri, Y. (2021). Pelatihan relaksasi untuk menurunkan kecemasan remaja. 5(2), 148–162.
- Shodiqoh, E. R., & Syahrul, F. (2014). Anxiety level differences between the face of labour and multigravida primigravida. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 2(1), 141. <https://doi.org/10.20473/jbe.v2i1.2014.141-150>
- Simarmata, N. I. P., Aritonang, N. N. G., & Uyun, M. (2023). College students' anxiety in facing the world of work in terms of self-efficacy and gender. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 11(2), 195.
- Sulistyo, A., Suharyono, E., Djamil, F. D., & Sudanang, E. A. (2023). Presepsi remaja terhadap gangguan kecemasan pada fase remaja akhir menuju dewasa awal. *Jurnal Psikologi Terapan*, 1, 28–39.
- UNICEF (United Nations Children's Fund). (2021). Profil remaja 2021. *Unicef*, 91(2016)<https://www.unicef.org/indonesia/media/9546/file/ProfilRemaja.pdf>
- Yusuf, A. (2015). Buku ajar keperawatan kesehatan jiwa. *Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa*, 1–366. <https://doi.org/ISBN 978-xx-xxx-xx-x>
- WHO (World Health Organization). (2023). *Adolescent and young adult health*. www.who.int. <https://www-who-int.translate.google/news-room/factsheets/detail/adolescents-health-risks-and-solutions>