

Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Gejala Fobia Sosial pada Mahasiswa Keperawatan di Universitas Aisyah Pringsewu

Rima Arianti^{1*}, Rika Damayanti², Andi Susanto³, Ardinata⁴

^{1,2,3,4}Fakultas Kesehatan, Universitas Aisyah Pringsewu, Indonesia

Open Access Freely Available Online

Dikirim: 23 Desember 2024

Direvisi: 15 Februari 2025

Diterima: 24 Februari 2025

*Penulis Korespondensi:

E-mail:

rimaarianti552@gmail.com

ABSTRAK

Pendahuluan: Fobia sosial terjadi ketika seseorang memiliki ketakutan yang kuat terhadap lingkungan sosial, banyak terjadi dikalangan mahasiswa perguruan tinggi. Prevalensi kecemasan sosial dikalangan mahasiswa diseluruh dunia sekitar 7-33%. Dampak fobia sosial yaitu seseorang cenderung menghindari kontak dengan orang lain, kecemasan yang berlebihan dan mempengaruhi kinerja akademik. Teknik relaksasi nafas dalam adalah teknik olah nafas dapat meningkatkan ventilasi alveolar, mengurangi stres fisik, mental, mengurangi kecemasan dan kecemasan sosial. **Tujuan:** Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap gejala fobia sosial pada mahasiswa keperawatan di Universitas Aisyah Pringsewu. **Metode:** Jenis penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *pre-experimental design* dengan pendekatan *one-grup pre-test-post-test-design*. Populasi dalam penelitian ini mahasiswa Universitas Aisyah Pringsewu berjumlah 423 responden, dengan sampel 20 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan *non-probability* dengan metode *purpusive sampling*. Penelitian ini menggunakan *uji -t* sampel berpasangan (*paired sampel t-test*). **Hasil:** Hasil Uji statistik *paired sample t-test* menunjukkan pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap gejala fobia sosial pada mahasiswa keperawatan di Universitas Aisyah Pringsewu dengan *p-value = 0,000 < 0,05*. **Simpulan:** Diharapkan agar bisa memberikan informasi tentang gejala fobia dan mengadakan kegiatan teknik relaksasi napas dalam untuk mengurangi stres, mengurangi kecemasan sosial serta mengurangi tingkat gejala fobia sosial pada mahasiswa.

Kata kunci: Mahasiswa, Teknik Relaksasi, Gejala Fobia Sosial

ABSTRACT

Introduction: Social phobia occurs when an individual experiences an intense fear of social environments, a condition commonly found among university students. The prevalence of social anxiety among college students worldwide is approximately 7–33%. The impact of social phobia includes tendencies to avoid social interactions, anxiety, and adverse effects on academic performance. Deep breathing relaxation technique involves controlled breathing exercises that enhance alveolar ventilation, reduce physical and mental stress, and social anxiety. **Objective:** This study aimed to evaluate the effect of deep breathing relaxation technique on social phobia symptoms among nursing students at Aisyah University of Pringsewu. **Methods:** This quantitative study employed a pre-experimental design with a one-group pre-test and post-test approach. The population consisted of 423 nursing students at Aisyah University of Pringsewu, with a sample size of 20 respondents selected through purposive sampling, a non-probability sampling method. Data analysis was conducted using the paired sample t-test. **Results:** Results Statistical analysis using the paired sample t-test revealed a significant effect of the intervention, with a p-value of 0.000 (<0.05). **Conclusion:** These findings highlight the importance of implementing deep breathing relaxation technique to provide information on phobia symptoms, reduce social anxiety and stress, and decrease the severity of social phobia symptoms in students.

Keywords: Students, Relaxation Technique, Social Phobia Symptoms

PENDAHULUAN

Mahasiswa adalah seseorang yang sedang dalam proses memperoleh atau mempelajari ilmu pengetahuan dan terdaftar disuatu perguruan tinggi yang terdiri atas universitas, perguruan tinggi teknik, dan institut. Selain itu, seiring dengan pertumbuhan individu, kebutuhannya juga meningkat. Mahasiswa memasuki usia dewasa, biasanya antara usia 18 sampai 25 tahun. Pada periode ini, mahasiswa memikul tanggung jawab atas masa perkembangannya, termasuk tanggung jawab atas kehidupannya hingga dewasa (Hulukati & Djibran, 2018).

Tanggung jawab mahasiswa terhadap pendidikan semakin meningkat dikarenakan kegiatan belajar mahasiswa berbeda dengan yang dilakukan siswa di bangku sekolah menengah atas ke bawah, belajar di perguruan tinggi memerlukan keseriusan dan kreativitas tingkat tinggi. Lingkungan akademik sangat berbeda dengan lingkungan sekolah menengah dan menuntut mahasiswa untuk aktif, kritis, dan kreatif dalam segala hal yang mereka lakukan, sehingga hal ini menimbulkan kecemasan, kecemasan ini timbul karena banyaknya tugas yang harus diselesaikan dan praktikum yang harus dilakukan (Munthe & Lase, 2022).

Mahasiswa Indonesia lebih banyak mempunyai fobia sosial dan terdapat perbedaan yang sangat besar dibandingkan dengan mahasiswa Swiss. Rata-rata tingkat fobia sosial mahasiswa Indonesia adalah 41,82%, sedangkan mahasiswa Swiss adalah 30,15 %. Terdapat juga perbedaan besar dalam Tingkat fobia sosial yang parah, yaitu 15,8% mahasiswa di Indonesia dibandingkan dengan 6,2% mahasiswa di Swiss. Partisipan penelitian adalah 311 mahasiswa Indonesia dan 349 mahasiswa Swiss yang kuliah di sebuah universitas di Yogyakarta. Dari beberapa penelitian yang dilakukan di luar negeri, peneliti menemukan bahwa mahasiswa di luar negeri memiliki tingkat fobia sosial yang lebih rendah, dari 271 mahasiswa Amerika menemukan bahwa 45% mahasiswa memiliki tingkat fobia sosial yang rendah, 32% memiliki tingkat fobia sosial yang sedang, dan 23% memiliki tingkat fobia sosial yang tinggi. Studi lain menemukan bahwa di antara 717 mahasiswa Italia, 61,4% memiliki tingkat fobia sosial yang rendah, 10% memiliki tingkat fobia sosial yang sedang, dan 28,6% memiliki tingkat fobia sosial yang tinggi (Suryaningrum, 2021).

Fobia sosial terjadi ketika seseorang memiliki ketakutan yang kuat terhadap lingkungan sosial, di kalangan perguruan tinggi banyak mahasiswa yang sedang menunjukkan atau mengalami gejala fobia sosial. Pada masa ini, mahasiswa berusaha untuk diterima oleh orang lain sebagai orang yang mampu mengontrol dirinya sendiri dan mengekspresikan dirinya. Tampil atau berbicara di depan audiens adalah situasi yang paling sering ditakuti dan juga terbukti berhubungan dengan peningkatan kecemasan dan penurunan kualitas hidup, hal ini disebabkan adanya perbedaan pemikiran dan persepsi individu (Hajure & Abdu, 2020).

Teknik relaksasi nafas dalam (*deep breathing*) adalah salah satu Teknik olah nafas yang dapat meningkatkan ventilasi alveolar, menjaga pertukaran gas, mencegah atelektasis paru, meningkatkan efisiensi batuk, mengurangi stres fisik dan mental serta mengurangi kecemasan dan kecemasan sosial. Teknik relaksasi napas dalam merupakan jenis asuhan dimana perawat mengajarkan klien cara bernapas dalam-dalam, bernapas perlahan (untuk mempertahankan inspirasi maksimal) dan menghembuskan napas perlahan. Teknik relaksasi nafas dalam melibatkan nafas perut dengan frekuensi lambat (atau perlahan) yang tenang, damai, dan menyenangkan, dicapai dengan memijat kulit. Selain mengurangi intensitas rasa sakit, teknik relaksasi nafas juga dapat menyebabkan kondisi relaksi dalam tubuh (Handayani, 2021)

Berdasarkan hasil survey pra penelitian yang dilakukan pada tanggal 8 Mei 2024 terhadap mahasiswa Universitas Aisyah Pringsewu. Didapatkan hasil wawancara yang telah dilakukan terhadap 15 mahasiswa, di dapatkan bahwa 6 mahasiswa/i mengalami fobia sosial sejak duduk di bangku sekolah dasar, mereka mengatakan “sebelum maju kedepan untuk presentasi atau tampil di depan umum mereka sudah merasakan perasaan tidak nyaman, perasaan gugup dan takut, keluar keringat dingin dan jantung berdebar-debar.”, lalu 5 mahasiswa/i mengalami fobia sosial sejak SMA, mereka mengatakan “saat presentasi kaki dan tangan gemetar, dan ketika gugup, hal yang ingin diucapkan menjadi hilang dan pengucapan menjadi terbata-bata namun terkadang perasaan tersebut hilang ketika mereka mencoba untuk percaya diri” dan 4 mahasiswa/i tidak mengalami fobia sosial, dan mereka mengatakan “yang kami rasa biasa saja

saat presentasi maupun tampil di depan orang banyak, karena kami percaya diri dan tenang” Berdasarkan penelitian di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian “Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Gejala Fobia Sosial Pada Mahasiswa Keperawatan Di Universitas Aisyah Pringsewu”

METODE

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan Desain penelitian menggunakan *Pre-Experimental Design* dengan pendekatan *One-Grup Pre-test-Post-Test Design*, melakukan tes sebelum perlakuan (*pre-test*) dan sesudah perlakuan (*post-test*). Subjek penelitian ini adalah mahasiswa keperawatan di Universitas Aisyah Pringsewu, dengan populasi yang berjumlah 423 dan sample yang berjumlah 20 responden dengan teknik sampling *purposive Sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner SAS-A (*Social Anxiety Scale For Adolescent*) (Sugiyono, 2021).

HASIL

Rata-Rata Skor Fobia Sosial Sebelum Diberikan Teknik Relaksasi Nafas Dalam

Tabel 1.

Skor Fobia Sosial Sebelum Diberikan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Pada Mahasiswa Keperawatan Di Universitas Aisyah Pringsewu Tahun 2024

| Statistik | Mean | N | Sts.Deviation | Std Error Mean |
|-----------|-------|----|---------------|----------------|
| Pre | 60.95 | 20 | 1.877 | 0.420 |

Skor Fobia Sosial Sesudah Diberikan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Pada Mahasiswa Keperawatan Di Universitas Aisyah Pringsewu Tahun 2024

Tabel 2

Skor Fobia Sosial Sesudah Diberikan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Pada Mahasiswa Keperawatan Di Universitas Aisyah Pringsewu Tahun 2024

| Statistik | Mean | N | Sts.Deviation | Std Error Mean |
|-----------|-------|----|---------------|----------------|
| Post | 51.60 | 20 | 1.635 | 0.366 |

Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Gejala Fobia Sosial

Tabel 3

Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Gejala Fobia Sosial Pada Mahasiswa Keperawatan Di Universitas Aisyah Pringsewu Tahun 2024

| | Mean | Std. Deviation | Std. Error Mean | Df | t | Df | p-value | |
|----------|-------|----------------|-----------------|----------------|-----------------|--------|---------|-------|
| Pre-Post | 9.350 | 2.059 | 0.460 | Lower 8.386 | Upper 10.314 | 20.308 | 20 | 0,000 |

PEMBAHASAN

Rata-Rata Skor Fobia Sosial Sebelum Diberikan Teknik Relaksasi Nafas Dalam

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa skor fobia social sebelum diberikan Teknik relaksasi nafas dalam sebesar 60.95

Hal ini dijelaskan dalam teori Vinitha & Rachana, (2021) kecemasan sosial adalah gangguan mental yang relatif umum yang sering tidak terdiagnosis dan tidak diobati selama masa remaja. Hal ini ditandai dengan rasa takut yang intens dan terus-menerus akan diamati dan dihakimi oleh orang lain, ketakutan ini dapat mempengaruhi pekerjaan, sekolah, dan aktivitas

Rata-Rata Skor Fobia Sosial Sesudah Diberikan Teknik Relaksasi Nafas Dalam

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa dari 20 responden, diperoleh bahwa sebagian besar responden sesudah diberikan terapi teknik relaksasi nafas dalam memiliki rentang skor gejala fobia sosial sedang (51,60). Dapat di simpulkan dari sebelum dan sesudah pemberian teknik relaksasi nafas dalam rentang skor gejala fobia sosial sedang mengalami penurunan sebesar 9,35.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Riyanto & Fitriana, (2023) lokasi penelitian di Universitas aisyiyah yogyakarta, Setelah dilakukan intervensi teknik relaksasi nafas dalam selama 7 hari terhadap 30 responden didapatkan hasil pengukuran akhir dengan tingkat kecemasan kategori normal sebanyak 13,3%, kategori ringan 73,3% dan kategori sedang 13,3%. Dengan penurunan rata-rata tentang skor sedang 83,3% menjadi 13,3%.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan Ariga, (2019) Lokasi penelitian ini dilakukan di Fakultas Kesehatan Universitas Sumatera Utara, setelah dilakukan intervensi teknik relaksasi nafas dalam terhadap kelompok intervensi terhadap 20 responden, 2 responden (10%) tidak mengalami kecemasan, 6 responden (30%) mengalami kecemasan ringan dan 12 responden (60%) mengalami kecemasan sedang. Lalu di dapatkan hasil terdapat 7 orang (35%) yang tidak cemas (normal), kecemasan ringan 5 orang (25%), kecemasan sedang 8 orang (40%). Dengan penurunan rata-rata rentang skor sedang 60% menjadi 40%.

Penelitian ini juga di pertegas oleh penelitian Verawaty & Widiastuti, (2020) lokasi penelitian Akademi Perawatan RS PGI Cikini, setelah

sehari-hari lainnya. Situasi sosial yang khas dapat dikategorikan ke dalam situasi yang melibatkan interaksi, observasi, dan kinerja, termasuk bertemu orang asing, memulai percakapan, bekerja, makan, terlihat di depan umum termasuk berbicara, dan berbelanja. Penyebab fobia sosial meliputi lingkungan, genetika, trauma masa lalu, dan pola asuh.

Menurut pendapat peneliti fobia sosial adalah kondisi dimana seseorang mengalami kecemasan atau ketakutan yang berlebihan kondisi ini dapat membahayakan kesehatan mental penderita dan fobia sosial disebabkan oleh berbagai faktor yaitu faktor lingkungan, genetik, trauma masa lalu dan pola asuh.

dilakukan intervensi teknik relaksasi nafas dalam terhadap 43 responden di dapatkan hasil 25 siswa (58,1%) memiliki tingkat kecemasan normal, 14 siswa (32,6%) memiliki tingkat kecemasan ringan, 4 siswa (9,3%) memiliki tingkat kecemasan sedang, dan siswa dengan tingkat kecemasan berat tidak ada (0%).

Hal ini dijelaskan dalam teori Atikah & Savira, (2023) Kecemasan sosial didefinisikan sebagai kecemasan yang timbul dari munculnya evaluasi pribadi yang nyata atau khayalan dalam situasi sosial. Kecemasan yang muncul ketika bersosialisasi dalam situasi sosial adalah rasa takut dipermalukan atau dilihat, perasaan ini hidup dalam diri seseorang dalam situasi di mana ia takut dipermalukan atau diejek, terlepas dari apakah situasi yang dihadapinya ada hubungannya dengan penampilannya atau tidak.

Ada faktor pribadi dan sosial yang mempengaruhi kecemasan sosial. Di sisi lain, aspek pribadi meliputi efikasi diri, harga diri, konsep diri, gender, pengendalian diri, rasa malu, disregulasi emosi, tekanan psikologis, dan agresi. Aspek sosial meliputi dukungan sosial, interaksi dengan orang tua dan teman sebaya, gaya pengasuhan orang tua, sikap orang tua terhadap kecemasan sosial, tingkat pendidikan orang tua dan interaksi dengan teman sebaya, dll, faktor tersebut mempunyai pengaruh positif dan negatif terhadap kecemasan sosial (Najich *et al.*, 2024).

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti berpendapat Kecemasan sosial dapat dianggap sebagai respons emosional yang muncul akibat evaluasi diri yang negatif dalam situasi sosial. Individu merasa terancam oleh kemungkinan dipermalukan atau diejek, yang menciptakan perasaan cemas, baik dalam situasi nyata maupun

khayalan. Kecemasan sosial juga di pengaruhi oleh faktor pribadi dan sosial yang Dimana faktor tersebut memiliki pengaruh positif dan negatif terhadap penderita kecemasan sosial.

Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Gejala Fobia Sosial

Berdasarkan tabel 3 di atas menunjukkan bahwa nilai mean *pre-test* (sebelum) 60,95 dan nilai mean *post-test* (sesudah) 51,60 dengan selisih antara *pre-test* dan *post-test* di dapatkan nilai mean sebanyak 9,350 serta hasil uji *statistic paried sample t-test* di peroleh nilai $p\text{-value} = 0,000 < 0,05$. Artinya terdapat pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap gejala fobia sosial pada mahasiswa keperawatan di universitas aisyah pringsewu.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Nurmawati & Gati, (2023) Pengaruh Terapi Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Sarjana Keperawatan Dalam Menyusun Tugas Akhir Di Universitas Aisyiyah Surakarta. Dalam penelitian di ketahui nilai p sebesar $0,000 < 0,05$ dapat diartikan signifikan, menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan kecemasan siswa sebelum dan sesudah intervensi relaksasi nafas dalam. Rerata skor sebelum intervensi adalah 22,31 dan setelah intervensi adalah 15,22.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Syifa *et al.*, (2019) Relaksasi Pernafasan Dengan Zikir Untuk Mengurangi Kecemasan Mahasiswa. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa nilai Z hitung adalah -2,345 dengan nilai signifikansi p sebesar $0,019 < 0,05$ terdapat penurunan yang signifikan dalam tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi. Maka dapat disimpulkan bahwa melakukan relaksasi pernafasan dengan zikir memiliki pengaruh terhadap pengurangan kecemasan dilakukan terhadap mahasiswa kelas A yang mengambil mata kuliah Cognitive Behavior Therapy (CBT) di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Sari & Kholifah, (2018) Pengaruh Terapi Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Ners Dalam Menghadapi UknI Di Stikes Kenedes Malang. Berdasarkan analisis uji statistik Paired T-test, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan antara rata-rata tingkat kecemasan mahasiswa sebelum dan sesudah di lakukan intervensi. Nilai ρ sebesar $0,000 < \alpha$ sebesar 0,05, sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima. Di sisi lain, didapati bahwa nilai t hitung

(11,869) > t tabel (2,045), hal ini berarti terdapat pengaruh yang signifikan ketika terapi relaksasi napas diterapkan kepada mahasiswa program studi keperawatan dalam menghadapi UKNI di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kenedes Malang.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Masdiana *et al.*, (2024) Penerapan Tehnik Relaksasi Untuk Menurunkan Anxietas Pada Mahasiswa Keperawatan Menghadapi Ujian Kompetensi (Ukom). Didapatkan bahwa teknik relaksasi pernafasan dalam memiliki pengaruh yang signifikan, dapat diamati bahwa terjadi penurunan tingkat kecemasan pada Mahasiswa yang akan menghadapi uji kompetensi, seperti yang didukung oleh nilai $p\text{-value} = 0,000 < \text{nilai } \alpha 0,05$. Oleh karena itu, H_a diterima sedangkan H_0 ditolak.

Relaksasi napas dalam merupakan bentuk asuhan keperawatan di mana perawat mengajar klien teknik relaksasi napas dalam dan lambat. Relaksasi juga merupakan cara yang efektif untuk mengurangi ketegangan otot, rasa jenuh, dan kecemasan. Hasil positif dari melakukan relaksasi nafas dalam termasuk meredakan nyeri, merilekskan hati, dan mengurangi ketegangan. Teknik relaksasi nafas dalam juga dapat meningkatkan ventilasi paru serta oksigenasi darah. Relaksasi nafas merupakan teknik pernapasan yang dilakukan dengan perut dengan kecepatan yang pelan, ritmis, dan menyenangkan, sembari memejamkan mata. Relaksasi nafas dalam ialah teknik istirahat yang mudah, di mana paru-paru dibiarkan menarik oksigen sebanyak mungkin. Napas dalam berbeda dengan hiperventilasi karena relaksasi napas dalam adalah cara pernapasan yang perlahan, dalam, dan santai yang bisa membuat kita merasa lebih tenang (Aurelia & Hardayati, 2024)

Adapun manfaat dari teknik relaksasi nafas dalam ini meliputi ketenangan hati, berkurangnya rasa cemas, gelisah, dan kekhawatiran, menurunkan tekanan darah dan ketegangan jiwa, detak jantung yang lebih stabil, meningkatkan keyakinan diri, serta meningkatkan kesehatan mental (Mulki *et al.*, 2020).

Kecemasan adalah reaksi alamiah yang dialami ketika menghadapi situasi yang menantang dalam kehidupan. Kata kecemasan sering dipergunakan untuk menjelaskan rasa gugup atau ketakutan yang muncul sebelum dan selama menghadapi situasi hidup yang menantang, seperti saat mengikuti wawancara pekerjaan atau tes medis (Hanim & Ahlas, 2020). Jenis gangguan kecemasan meliputi agorafobia, fobia sosial, fobia terisolasi, dan gangguan panik. Setiap jenis memiliki ketakutan

khusus dan perilaku menghindar yang terkait dengan situasi atau rangsangan tertentu (Kruger, 2024).

Gangguan kecemasan sosial (SAD) merupakan kondisi kejiwaan yang menakutkan dan kronis, di mana seseorang merasa cemas terhadap situasi sosial yang dapat dianggap negatif oleh orang lain. Karena merasa malu menunjukkan beberapa gejala SAD, orang yang mengalami gangguan ini seringkali tidak didiagnosis dengan baik. Perkara ini bisa membawa dampak yang kurang menguntungkan pada segala aspek kehidupan, mulai dari prestasi akademis, perkembangan bermasyarakat, keadaan hubungan, hingga kinerja pekerjaan (Alomari *et al.*, 2022).

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kecemasan yaitu hubungan yang tidak baik dengan teman sebaya, menjadi sasaran ejekan semasa kanak-kanak, dinamika keluarga yang kasar, dan buruknya pola asuh keluarga adalah faktor yang penting dalam mempengaruhi perkembangan gangguan kecemasan sosial (Clague & Wong, 2023).

Dari sini peneliti dapat menyimpulkan bahwa relaksasi napas dalam adalah teknik yang efektif dalam mengurangi kecemasan, stres, dan ketegangan fisik, serta memberikan manfaat positif bagi kesehatan mental dan fisik. Selain itu, relaksasi napas dalam juga berperan penting dalam mengelola gangguan kecemasan sosial (SAD), yang dapat mengganggu berbagai aspek kehidupan seseorang. Dengan demikian, teknik ini adalah intervensi yang efektif dalam perawatan untuk mendukung kesehatan fisik dan mental klien.

SIMPULAN

Hasil dari penelitian Pengaruh teknik relaksasi napas dalam terhadap gejala fobia sosial pada mahasiswa keperawatan di Universitas Aisyah Pringsewu dari 20 responden didapatkan nilai selisih 9,350 serta hasil uji statistik didapatkan nilai $p\text{-value } 0,000 < 0,05$. Hal ini dapat disimpulkan bahwa pemberian teknik relaksasi napas dalam menunjukkan hasil yang signifikan.

REFERENSI

Atikah, N., & Savira, S. I. (2023). Hubungan Halo Effect dengan Kecemasan Sosial Halo Effect Relationship With Social Anxiety. *Character : Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(03), 676–689. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/54544>

- Alomari, N. A., Bedaiwi, S. K., Ghasib, A. M., Kabbarah, A. J., Alnefaie, S. A., Hariri, N., Altammar, M. A., Fadhel, A. M., & Altowairqi, F. M. (2022). Social Anxiety Disorder: Associated Conditions and Therapeutic Approaches. *Cureus*, 14(2014). <https://doi.org/10.7759/cureus.32687>
- Ariga, R. A. (2019). Decrease anxiety among students who will do the objective structured clinical examination with deep breathing relaxation technique. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 7(16), 2619–2622. <https://doi.org/10.3889/oamjms.2019.409>
- Aurelia, Y. D., & Hardayati, Y. A. (2024). Case Study: Intervensi Teknik Relaksasi Nafas Dalam untuk Menurunkan Tingkat Ansietas Ibu Hamil di Trimester III. *Jurnal Keperawatan Cikini*, 5(2), 303–310. <https://jurnal.akperrscikini.ac.id/index.php/JKC>
- Clague, C. A., & Wong, Q. J. J. (2023). Social Anxiety and Its Maintaining Factors: Accounting for the Role of Neuroticism. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 45(2), 469–479. <https://doi.org/10.1007/s10862-023-10030-2>
- Hajure, M., & Abdu, Z. (2020). Social Phobia and Its Impact on Quality of Life Among Regular Undergraduate Students of Mettu University, Mettu, Ethiopia. *Adolescent Health, Medicine and Therapeutics, Volume 11*, 79–87. <https://doi.org/10.2147/ahmt.s254002>
- Handayani, N. P. D. K. (2021). *Skripsi Teknik Relaksasi Nafas Dalam Untuk Menurunkan Nyeri Paska Operasi Sectio Caesarea Di Rsu Kertha Usada Buleleng: Studi Kasus Deskriptif*.
- Hanim, L. M., & Ahlas, S. (2020). Orientasi Masa Depan dan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(1), 41–48. <https://doi.org/10.29080/jpp.v11i1.362>
- Hulukati, W., & Djibran, M. R. (2018). Analisis Tugas Perkembangan Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo. *Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling Teori Dan Praktik)*, 2(1), 73. <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v2n1.p73-80>
- Kruger, R. T. (2024). *Anxiety Disorders 6.1*.

- <https://doi.org/10.1007/978-981-99-7508-2>
Masdiana, E., Julita, U., Gaol, L. L., & Maulia, A. I. (2024). *PENERAPAN TEHNIK RELAKSASI UNTUK MENURUNKAN ANXIETAS PADA MAHASISWA KEPERAWATAN MENGHADAPI UJIAN KOMPETENSI (UKOM)*. 3(2), 23–29.
- Mulki, M. M., Ta'adi, & Sunarjo, L. (2020). *Buku panduan Efektivitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam dan Terapi Musik Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi*. Politeknik Kesehatan Kemenkes Semarang.
- Munthe, M., & Lase, F. (2022). Faktor-Faktor Dominan yang Mempengaruhi Kegiatan Belajar Mahasiswa. *Educativo: Jurnal Pendidikan*, 1(1), 216–225. <https://doi.org/10.56248/educativo.v1i1.30>
- Najich, M. A., Rahman, D. H., & Atmoko, A. (2024). Analisis Faktor yang Berkontribusi terhadap Kecemasan Sosial pada Siswa: A Systematic Literature Review. *Ideguru: Jurnal Karya Ilmiah Guru*, 9(3), 1653–1662. <https://doi.org/10.51169/ideguru.v9i3.1182>
- Nurmawati, N., & Gati, N. W. (2023). Pengaruh Terapi Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Sarjana Keperawatan Dalam Menyusun Tugas Akhir Di Universitas 'Aisyiyah Surakarta. *Jurnal Keperawatan Mandira Cendikia*, 2(1), 65–74.
- Riyanto, S., & Fitriana, E. (2023). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Kecemasan Mahasiswa Dalam Menghadapi Skripsi Di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Samodra Ilmu*, 14(02), 38–41. <https://doi.org/10.55426/jksi.v14i02.263>
- Sari, E. K., & Kholifah, S. (2018). Pengaruh Terapi Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Ners Dalam Menghadapi Ukn Di Stikes Kendedes Malang. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Suryaningrum, C. (2021). College student's social anxiety: a study of the young people mental health in digital age. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 9(1), 1. <https://doi.org/10.29210/150100>
- Syifa, A., Khairiyah, M., & Asyanti, S. (2019). Relaksasi Pernafasan Dengan Zikir Untuk Mengurangi Kecemasan Mahasiswa. *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)*, 11(1), 1–8. <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.v0111.iss1.art1>
- Verawaty, K., & Widiastuti, S. H. (2020). Pengaruh Teknik Relaksasi Napas dalam Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Semester II dalam Menghadapi Ujian Akhir Semester di Akademi Perawatan RS PGI Cikini. *Jurnal Keperawatan Cikini*, 1(1), 16–21. <https://doi.org/10.55644/jkc.v1i1.26>
- Vinitha, B., & Rachana, V. (2021). *Evaluation of Social Anxiety Disorder in Adolescents and Comparing the Remission R*