

Deep Breathing dan Butterfly Hug: Teknik Mengatasi Kecemasan Pada Siswa MAN 2 Surakarta

Diterima:
9 September 2022
Revisi:
10 Oktober 2022
Terbit:
1 November 2022

^{1*}Arif Pristianto, ²Rifdah Hardaning Tyas, ³Imro'atul Muflikha,
⁴Alifia Fitria Ningsih, ⁵Ilma Liani Vanath, ⁶Faizah Nashrillah
Reyhana
¹⁻⁶ Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Abstrak— Cemas adalah perasaan alamiah seseorang. Pada remaja di MAN 2 Surakarta, gangguan kecemasan sering terjadi. Maka, perlu adanya penanganan dan pencegahan supaya tidak terjadi tingkatan yang lebih tinggi. Dengan memberikan edukasi melalui film pendek berjudul Teknik *Deep Breathing Exercise* dan *Butterfly Hug* banyak peningkatan pemahaman yang dirasakan. Tujuan dari penelitian ini adalah mengedukasi murid dalam menghadapi kecemasan. Metode yang kami gunakan untuk mengukur tingkat kecemasan dengan menggunakan kuesioner *Hamilton Anxiety Rating Scale (HAR-S)*, edukasi melalui film pendek, serta mempraktikkan secara langsung teknik *deep breathing* dan *butterfly hug* untuk mengatasi kecemasan. Evaluasi dilakukan menggunakan kuesioner sesudah edukasi. Hasil yang didapat setelah dilaksanakannya pemberian edukasi yaitu membuktikan bahwa Teknik *deep breathing* dan *butterfly hug* efektif digunakan Ketika sedang cemas. Pemahaman responden bertambah cukup signifikan setelah diberikan edukasi Teknik *Deep Breathing Exercise* dan *Butterfly Hug* untuk mengatasi kecemasan.

Kata Kunci— *deep breathing exercise; butterfly hug; hamilton anxiety rating scale; kecemasan; remaja*

Abstract— *Anxiety is a natural feeling of a person. In adolescents at MAN 2 Surakarta, anxiety disorders often occur. So, there is a need for handling and prevention so that a higher level does not occur. By providing education through a short film entitled Deep Breathing Exercise Technique and Butterfly Hug, there is a lot of increased understanding. Purpose The purpose of this study is to educate students in dealing with anxiety. The method we use to measure anxiety levels is using the Hamilton Anxiety Rating Scale (HAR-S) questionnaire, education through short films, and direct practice of deep breathing and butterfly hug techniques to overcome anxiety. Evaluation was carried out using a questionnaire after education. The results obtained after the implementation of education are proving that the deep breathing and butterfly hug techniques are effective when used when anxious. Conclusion Respondents' understanding increased significantly after being given education on Deep Breathing Exercise and Butterfly Hug Techniques to overcome anxiety.*

Keywords— *deep breathing exercise, butterfly hug, hamilton anxiety rating scale, anxiety, youth*

This is an open access article under the CC BY-SA License.



Penulis Korespondensi:

Arif Pristianto,
Fisioterapi,
Universitas Muhammadiyah Surakarta,
Email: arif.pristianto@ums.ac.id

I. PENDAHULUAN

Remaja adalah bentuk peralihan dari masa kanak-kanak dengan ditandai adanya perubahan fisik dan psikis. Dalam fase ini akan ada karakteristik yang berbeda dari fase lainnya baik kanak-kanak, dewasa, dan tua. Masa ini merupakan segmen kehidupan yang penting dalam siklus perkembangan individu, yang mana akan terjadi masa transisi menuju kepada perkembangan masa dewasa yang sehat (Arsyila et al., 2019). Menurut World Health Organization (WHO) remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun, sedangkan menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk dengan rentang usia 10-18 tahun dan menurut Badan Kependudukan dan keluarga Berencana (BKKBN) usia remaja yaitu dalam rentang 10-24 tahun dan belum menikah. Dalam fase remaja ini timbul harga diri yang kuat, ambisi yang tinggi, tidak realistis dan keinginan yang muluk. Oleh karena itu ketika suatu hal terjadi tidak sesuai dengan realitanya remaja sering sekali mengalami kecemasan berlebih yang akhirnya menimbulkan perasaan putus asa dan rasa cemas yang tidak terkendali ini bisa menyebabkan gangguan kejiwaan yang lebih berat seperti depresi.

Menurut Stuart (2016) dalam buku kecemasan adalah keadaan emosi tanpa objek tertentu. Kecemasan pada remaja khususnya siswa SMA dapat dipicu oleh hal yang tidak diketahui dan menyertai semua pengalaman baru, seperti ujian sekolah, hasil seleksi perguruan tinggi, menyukai seseorang dan lain sebagainya sehingga karakteristik dari kecemasan ini yang membedakan dari rasa takut. Seperti hasil observasi yang telah didapatkan di kelas X MAN 2 Surakarta, beberapa siswa mengeluhkan adanya rasa cemas ketika akan menghadapi ujian sekolah dan ketika akan presentasi.

Kecemasan adalah kekhawatiran yang tidak jelas dan menyebar yang berkaitan dengan perasaan tidak pasti dan tidak berdaya. Keadaan emosi ini tidak memiliki obyek yang spesifik. Kecemasan dialami secara subjektif dan dikomunikasikan secara interpersonal (Stuart, 2016). Kecemasan merupakan kekhawatiran yang berlebih terhadap sejumlah aktivitas atau peristiwa yang berlangsung hampir setiap hari, selama 6 bulan atau lebih. Penyakit ini sering terjadi, dimana sekitar 3-5 orang dewasa pernah mengalaminya dan 2 kali lebih sering terjadi pada wanita. Pada umumnya penyakit ini terjadi berawal dari anak-anak atau remaja. Kondisi penderita, kondisi ini penderita kerap mengalami stress dan menetap selama bertahun-tahun (Ahmad et al., 2021). Pada masa remaja, seseorang akan dituntut untuk mencari dan menemukan identitas dirinya. Salah satu cara yang digunakan adalah dengan bersosialisasi dengan lingkungannya. Remaja di tuntut untuk

melakukan atau menampilkan suatu perilaku yang sesuai dengan norma yang berlaku di masyarakat. Adanya tuntutan dan aturan tersebut, tak jarang akan bertentangan dengan keinginan seorang remaja yang ingin hidup bebas dan mencoba hal-hal baru. Hal ini menimbulkan dampak psikis bagi mereka. Selain itu, remaja juga akan dituntut untuk belajar menyelesaikan masalahnya, sehingga berdampak timbulnya tekanan bagi remaja yang akhirnya akan menimbulkan penyimpangan sebagai bentuk penyelesaiannya. tetapi ketika masalah tersebut tidak terselesaikan sesuai dengan harapan, hal ini justru menyebabkan remaja menggunakan jalan pintas sehingga membuat masalah tersebut tidak menghasilkan solusi yang baik (Hurlock, 2012).

Gangguan kecemasan adalah sekelompok kondisi yang memberi gambaran penting tentang kecemasan yang berlebihan, disertai respons perilaku, emosional, dan fisiologis. Individu yang mengalami gangguan kecemasan dapat memperlihatkan perilaku yang tidak lazim seperti panik tanpa alasan, takut yang tidak beralasan terhadap objek atau kondisi kehidupan, melakukan tindakan berulang-ulang tanpa dapat dikendalikan, mengalami kembali peristiwa yang traumatik, atau rasa khawatir yang tidak dapat dijelaskan atau berlebihan (Diferiansyah et al., 2016).

Ketidakmampuan remaja saat mengatasi masalah akan menyebabkan mereka merasa gagal. Kegagalan yang dialami tersebut, dapat mengarah pada kondisi frustrasi yang memicu adanya gangguan psikologis seperti gangguan kecemasan. Kecemasan pada remaja khususnya siswa SMA dapat dipicu oleh hal yang tidak diketahui dan menyertai semua pengalaman baru, seperti ujian sekolah, hasil seleksi perguruan tinggi, menyukai seseorang dan lain sebagainya. Sehingga, karakteristik dari kecemasan inilah yang membedakan dari rasa takut. Seperti hasil observasi yang telah didapatkan di kelas X MAN 2 Surakarta, beberapa siswa mengeluhkan adanya rasa cemas ketika akan menghadapi ujian sekolah dan ketika akan presentasi.

Ketika seseorang merasakan kecemasan, salah satu tanda yang muncul yaitu perasaan panik dan sesak di dada sehingga banyak orang menjadi kesulitan saat bernafas, oleh karena itu banyak cara untuk mengontrol pola pernafasan itu sendiri contohnya dengan melakukan deep breathing exercise (Pristianto et al., 2019). Dalam bukunya dijelaskan bahwa, Deep breathing exercise berguna untuk melatih pernafasan, general relaksasi, serta mengurangi stress. Latihan pernafasan merupakan teknik yang digunakan untuk menurunkan sesak dan mendorong ekspansi paru. Teknik deep breathing sudah terbukti efektif untuk menurunkan sesak sehingga dapat menurunkan stress dan kecemasan (Jerart et al., 2015). Ketika hormon adrenalin dan kortisol diproduksi secara massif, maka denyut jantung ikut meningkat. Selain diberikan deep breathing exercise untuk mengatur pernafasan, juga bisa dibarengi dengan teknik butterfly hug untuk dilakukan untuk meditasi membantu memberikan efek rileks kepada tubuh (Artaguna et al., 2022)

Butterfly hug merupakan salah satu metode terapi dengan memberikan saran kepada diri sendiri agar merasa lebih baik. Metode butterfly hug juga terbukti dapat meningkatkan kadar oksigen dalam darah dan dapat membuat kita lebih tenang. Tidak hanya itu, butterfly hug juga dikenal efektif memulihkan perasaan negatif dan traumatis. Hal ini dibuktikan pada saat metode ini digunakan pada saat menolong korban yang selamat dari bencana alam di Meksiko tahun 1998 untuk mengurangi perasaan traumatis yang dialami (Arviani et al., 2021).

Berdasarkan permasalahan yang ditemukan pada remaja khususnya di MAN 2 Surakarta yaitu kecemasan, sehingga dapat dilaksanakan pemberian edukasi terkait teknik deep breathing exercise dan butterfly hug untuk mengatasi kecemasan yang dialami murid kelas X MAN 2 Surakarta. Tujuan diberikannya edukasi supaya murid kelas X MAN 2 Surakarta memahami teknik deep breathing exercise dan butterfly hug, dan dapat menerapkannya secara mandiri dengan baik dan benar untuk mengatasi kecemasan yang dialami.

II. METODE

Berdasarkan data yang diambil melalui hasil kuisioner *Hamilton Anxiety Rating Scale* untuk mengukur tingkat kecemasan yang disebar pada siswa dan siswi kelas X, MAN 2 Surakarta yang didalamnya berisi identitas subjek dan pertanyaan terbuka dengan jumlah soal sebanyak 14 soal. Identitas subjek yang harus diisi diantaranya data diri, dan kelas. Sedangkan pertanyaan yang harus dijawab dengan memberikan tanda ceklis (√) yakni pertanyaan mengenai penilaian kecemasan yang terdiri dari 14 item, meliputi :

1. Perasaan Cemas, firasat buruk , takut akan pikiran sendiri, mudah tersinggung.
2. Ketegangan: merasa tegang, gelisah, gemetar, mudah menangis, dan lesu, tidak bisa istirahat tenang, dan mudah terkejut.
3. Ketakutan: takut terhadap gelap, terhadap orang asing, bila ditinggal sendiri, pada binatang besar, pada keramaian lalu lintas, dan pada kerumunan orang banyak.
4. Gangguan tidur: sukar memulai tidur, terbangun pada malam hari, tidur tidak pulas, bangun dengan lesu, banyak mimpi-mimpi, mimpi buruk, dan mimpi menakutkan.
5. Gangguan kecerdasan: daya ingat buruk, susah berkonsentrasi.
6. Perasaan depresi: hilangnya minat, berkurangnya kesenangan pada hobi, sedih, bangun dini hari, perasaan berubah-ubah sepanjang hari.
7. Gejala somatik: sakit dan nyeri otot, kaku, kedutan otot, gigi gemerutuk, suara tidak stabil.
8. Gejala sensorik: tinitus, penglihatan kabur, muka merah atau pucat, merasa lemas, dan perasaan ditusuk-tusuk.

9. Gejala kardiovaskuler: berdebar, nyeri di dada, denyut nadi mengeras, perasaan lesu lemas seperti mau pingsan, dan detak jantung hilang sekejap.
10. Gejala pernapasan: rasa tertekan di dada, perasaan tercekik, sering menarik napas, napas pendek/ sesak.
11. Gejala *gastrointestinal*: sulit menelan, perut melilit, gangguan pencernaan, nyeri sebelum dan sesudah makan, perasaan terbakar di perut, kembung, mual, muntah, buang air besar lembek, berat badan turun, susah buang air besar.
12. Gejala *urogenital*: sering kencing, tidak dapat menahan air seni, *amenorrhoe*, *menorrhagia*, *frigid*, ejakulasi praecoeks, ereksi lemah, dan impotensi.
13. Gejala otonom: mulut kering, muka merah, mudah berkeringat, pusing, dan bulu roma berdiri.
14. Perilaku sewaktu wawancara: gelisah, tidak tenang, jari gemetar, kerut kening, muka tegang, tonus otot meningkat, napas pendek cepat, dan muka merah.

Dari tiap kotak nomor pertanyaan akan ada jumlah hasil, hasil tersebut diisi berdasarkan jumlah tanda ceklis (√) dari setiap nomor dengan kategori:

- 0 = tidak ada gejala sama sekali
- 1 = satu gejala yang ada
- 2 = sedang/separuh gejala yang ada
- 3 = berat/ lebih dari separuh gejala yang ada
- 4 = sangat berat semua gejala ada

Berikut interpretasi penilaian derajat kecemasan (Tabel 1) dari alat ukur *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS):

Tabel 1. Penilaian derajat kecemasan (Rifa'i, 2021)

Score	Penilaian derajat kecemasan alat ukur HARS Keterangan
<6	Tidak ada kecemasan
6-14	Kecemasan ringan
15-27	Kecemasan sedang
28-36	Kecemasan berat
>36	Kecemasan berat sekali/panik

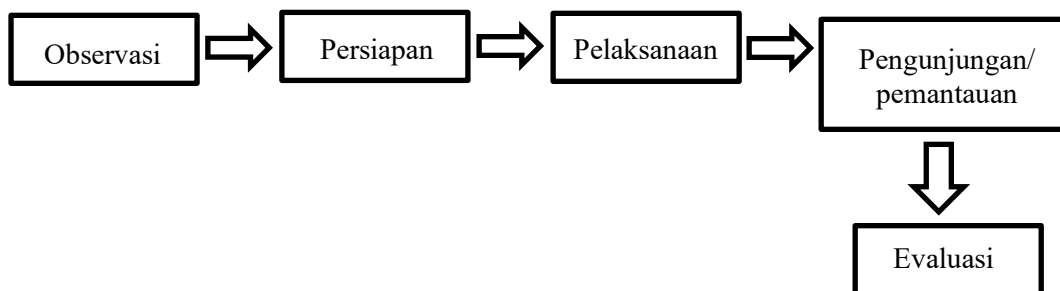
Pertanyaan pada kuisioner yang digunakan merupakan pertanyaan yang telah teruji validitasnya oleh para ahli.

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan pada bulan Maret – Juni 2022 dengan sasaran murid kelas X MAN 2 Surakarta sebanyak 60 responden. Yang diawali dengan observasi. Observasi

awal dilakukan dari tanggal 18 Maret untuk menentukan permasalahan yang sering terjadi di MAN 2 Surakarta. kemudian dilanjutkan dengan pengumpulan data melalui penyebaran kuesioner Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) kepada murid-murid kelas X MAN 2 Surakarta. pengumpulan data dilakukan selama 1 minggu yang terhitung pada tanggal 25 Maret – 1 april 2022. Pemilihan subjek penelitian dilakukan dengan metode purposive sampling yang mana pengambilan sample dilakukan secara sengaja berdasarkan persyaratan tertentu. Subjek penelitian adalah siswa-siswi kelas X IPA MAN 2 Surakarta sebanyak 60 reponden. Dengan mengambil sampel anak kelas 10 yaitu karena rentan usia tersebut mulai memiliki kecemasan yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Pengabdian ini diawali dengan menggali informasi tentang tingkat kecemasan pada murid di MAN 2 Surakarta.

Berdasarkan hasil pengumpulan data didapatkan hasil sebanyak 20 orang mengalami kecemasan berat, 25 orang mengalami kecemasan sedang, 12 orang mengalami kecemasan ringan dan 3 orang tidak mengalami kecemasan. Setelah mendapatkan data hasil tingkat kecemasan yang dialami siswa-siswi kelas X MAN 2 Surakarta, kami melanjutkan ketahap edukasi yang dilakukan pada tanggal 8 Mei 2022 menggunakan penampilan film pendek dan pemaparan materi terkait kecemasan serta cara mendeteksi dan menanganinya menggunakan Teknik deep breathing exercise, dan butterfly hug.

Adapun alur pelaksanaanya yaitu sebagai berikut (Gambar 1) :



Gambar 1. Alur kegiatan

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut ini Kegiatan PkM yang kami lakukan.

1. Kegiatan observasi dilakukan dengan menggunakan kuisioner yang di isi oleh murid kelas X MAN 2 Surakarta. (Gambar 2)



Gambar 2. Observasi kegiatan

2. Persiapan kegiatan dilaksanakan setelah melakukan observasi, dilanjutkan dengan mempersiapkan video yang akan di tampilkan dan menentukan waktu yang tepat untuk melaksanakan kegiatan. (Gambar 3)



Gambar 3. Persiapan kegiatan

3. Pelaksanaan kegiatan diawali dengan membagikan soal *pre test* lalu menampilkan video durasi 10 menit untuk memberikan edukasi terkait teknik mengatasi kecemasan dan langsung mempraktikkan kedua teknik secara bersamaan. Dilanjutkan pemaparan materi terkait kecemasan serta cara mendeteksi dan menanganinya menggunakan teknik *deep breathing exercise*, dan *butterfly hug*. (Gambar 4)



Gambar 4. Pelaksanaan kegiatan

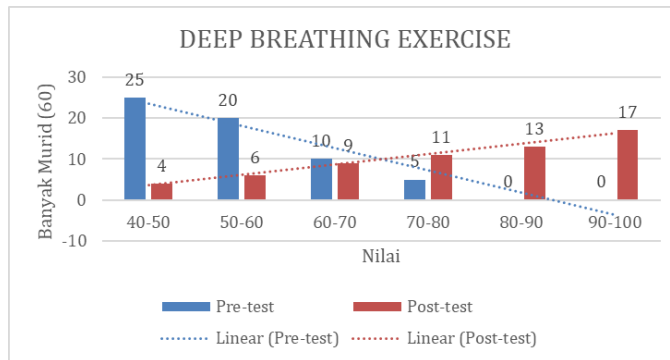
4. Kegiatan evaluasi dilaksanakan setelah pemberian edukasi dengan membagikan soal *post test* untuk mengetahui sejauh mana tingkat pemahaman murid murid kelas X MAN 2 Surakarta. (Gambar 5)



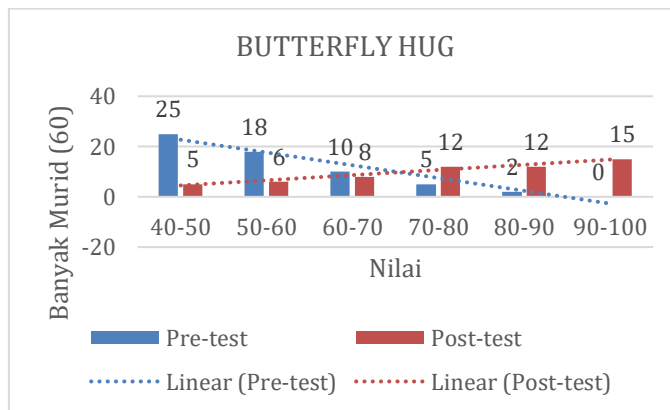
Gambar 5. Evaluasi kegiatan

Berdasarkan observasi awal yang dilakukan pada bulan Maret – April 2022 pada siswa-siswi kelas X MAN 2 Surakarta dengan menggunakan *questioner Hamilton Anxiety Rating Scale*, diperoleh 60 sampel, dengan rincian 20 orang mengalami kecemasan berat, 25 orang mengalami kecemasan sedang, 12 orang mengalami kecemasan ringan, 3 orang tidak mengalami kecemasan. Gejala fisik yang dirasakan responden ketika cemas yaitu merasa gemetar, sering menarik nafas, nyeri dada, detak jantung cepat, sering kencing, mudah berkeringat, bulu roba berdiri. Kemudian dari hasil tersebut kami melakukan edukasi terkait cara mengatasi gangguan kecemasan yang di alami oleh murid-murid tersebut melalui media film pendek. Sebelum kami melakukan penayangan film pendek, kami mengadakan *pre test* terlebih dahulu terkait teknik yang akan kami ajarkan dengan system tanya jawab secara langsung seputar pengetahuan siswa-siswi terhadap kecemasan, latihan pernafasan dan sebagainya.

Berikut perbandingan hasil tingkat pemahaman murid-murid kelas X IPA MAN 2 Surakarta tentang teknik *deep breathing exercise* dan *butterfly hug* sebelum dan sesudah dilakukannya penyuluhan.



Gambar 6. Diagram hasil pemahaman murid sebelum dan sesudah dilakukan edukasi *deep breathing exercise*



Gambar 7. Diagram hasil pemahaman murid sebelum dan sesudah dilakukan edukasi *butterfly hug*

Pada gambar diagram diatas (Gambar 6 dan 7) dapat dilihat adanya peningkatan terkait pemahaman pada murid kelas X IPA MAN 2 Surakarta, yang mana sebelum dilakukan edukasi hanya sekitar 5 orang yang mengetahui tentang salah satu teknik yang akan di ajarkan. Setelah dilakukan edukasi, sebagian besar dari 60 murid yang telah mengikuti kegiatan edukasi teknik *deep breathing exercise* dan *butterfly hug* dapat menerapkan teknik tersebut.

Artinya *deep breathing exercise* dan *butterfly hug* telah terbukti memiliki dampak positif pada berbagai faktor seperti stres, kecemasan, dan pengaruh negatif . kedua tekhnik tersebut merupakan bentuk terapi yang juga dipercaya meningkatkan rasa percaya diri serta reward untuk berterima kasih kepada diri sendiri yang sudah mampu menghadapi banyak hal dalam segala proses kehidupan ini (Martini *et al* , 2022).

Dalam kegiatan pemberian teknik *deep breathing exercise* dan *butterfly hug* terbukti dapat mengatasi rasa cemas dan sesak nafas serta membantu merileksasikan pikiran disaat remaja khususnya murid kelas X MAN 2 Surakarta saat sedang mengalami kecemasan. Hal ini di buktikan melalui evaluasi yang dilakukan selama 1 bulan kepada Siswa-Siswi kelas X MAN 2 Surakarta yang telah mengaplikasikan 2 teknik tersebut di kehidupan sehari-hari.

Tidak hanya mengurangi kecemasan, metode ini juga dipercaya dapat meningkatkan kepercayaan diri dan membuat perasaan jauh lebih baik karena metode ini dapat menyeimbangkan senyawa kimia yang ada dalam otak. Hasil dalam kegiatan ini juga diperkuat dalam penelitian sebelumnya yang dilakukan di China yang mana 40 peserta sehat telah berhasil membuktikan bahwa adanya pengaruh efek *deep breathing exercise* untuk menangani kecemasan, pengaruh negatif, dan stress (Ma *et al.*, 2017)

IV. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan yang telah dilaksanakan, murid kelas X IPA MAN 2 Surakarta sudah mengetahui tentang cara mendeteksi dini kecemasan yang di alami dengan mengetahui tanda dan gejala dari kecemasan tersebut serta paham apa yang harus dilakukan ketika serangan panik itu muncul. Dengan diberikannya edukasi dan cara melakukan teknik *deep breathing exercise* dan *butterfly hug* maka dapat disimpulkan bahwa murid kelas X IPA MAN 2 Surakarta sudah dapat memahami, mengaplikasikannya di kehidupan sehari-hari ketika mereka mengalami serangan panik.

UCAPAN TERIMAKASIH

Dalam kegiatan pengabdian ini, kami mengucapkan terima kasih kepada semua pihak. Terutama kepada kepala sekolah dan kemahasiswaan MAN 2 Surakarta yang telah memberikan izin kepada kami selama kegiatan penelitian, dosen pembimbing yang telah membantu dan membimbing jalannya penelitian, serta seluruh responden yang telah membantu dalam pengisian kuesioner sehingga proses ini berjalan dengan lancar. Tidak lupa kami ucapkan terima kasih kepada para *reviewer* yang telah membantu memperkuat kualitas artikel yang telah kami buat.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, H. (2021). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Insomnia Pada Lansia Di Panti Jompo Majelis Ta'lim Bassilam Baru Tapanuli Selatan Tahun 2021. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia (Indonesian Health Scientific Journal)*, 6(2), 187-192. <https://jurnal.stikes-aufa.ac.id/index.php/health/article/view/545>

- Arsyila, N. N., dan Santoso, M. B. (2019). Penerapan Cogniive Restructring Form (Crf) Dan Deep Breathing Pada Remaja Dengan Low Self Esteem. *Focus: Jurnal Pekerjaan Sosial*, 2(1), 67-83. <https://doi.org/10.24198/focus.v2i1.23123>
- Artaguna, I. M., dan Sukmandari, N. M. A. (2022). Pengaruh Latihan Meditasi Dengan Tingkat Kecemasan Perawat Yang Bertugas Di Ruang Isolasi Covid-19 Rumkit Tk. li Udayana. *JURNAL MEDIKA USADA*, 5(2), 1-11. <https://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/medula/article/view/1510>
- Arviani, H., Subardja, N. C., dan Perdana, J. C. (2021). Mental Healing in Korean Drama “It’s Okay to Not Be Okay. *JOSAR (Journal of Students Academic Research)*, 7(1), 32-44. <https://doi.org/10.35457/josar.v7i1.1532>
- Diferiansyah, O., Septa, T., dan Lisiswanti, R. (2016). Gangguan cemas menyeluruh. *Jurnal Medula*, 5 (2) 63-68
<https://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/medula/article/view/1510>
- Hurlock. (2012). *Psikologi Perkembangan, Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan (terjemahan)*. Jakarta: Erlangga
- Jerath, R., Crawford, M. W., Barnes, V. A., dan Harden, K. (2015). Self-regulation of breathing as a primary treatment for anxiety. *Applied psychophysiology and biofeedback*, 40(2), 107-115. DOI: [10.1007/s10484-015-9279-8](https://doi.org/10.1007/s10484-015-9279-8)
- Martini, N. L. A., Nerta, I. W., dan Sena, I. G. M. W. (2022). Pengaruh Meditasi Memaafkan Terhadap Peningkatan Life Satisfaction Dengan Mengembangkan Konsep Diri, Regulasi Emosi, dan Aktualisasi Diri Pada Ibu Rumah Tangga di Wisuda Yoga Kabupaten Klungkung. *Jurnal Yoga dan Kesehatan*, 5(2), 199-214.
<http://ojs.uhnsugriwa.ac.id/index.php/JYK/article/view/1898/1090>
- Ma, X., Yue, Z. Q., Gong, Z. Q., Zhang, H., Duan, N. Y., Shi, Y. T., ... dan Li, Y. F. (2017). The effect of diaphragmatic breathing on attention, negative affect and stress in healthy adults. *Frontiers in psychology*, 874.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00874>
- Pristianto, A., Raharjo, T. D., dan Setyaningsih, R. (2019). Case report: intervensi fisioterapi dalam peningkatan kemampuan fungsional pasien pasca total knee replacement et causa gonitis tuberkulosis di RS Orthopedi Prof . Dr . Soeharso Surakarta. *The 10th University Research Colloquium 2019 Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Gombong*, 978– 987.
<http://repository.urecol.org/index.php/proceeding/article/view/753>
- Rifa’i, M. (2021). Analisis Tingkat Kecemasan Dalam Pembelajaran Senam Lantai Guling Belakang (Back Roll) Siswa Kelas Viii Smp Negeri 4 Sukasada Tahun Pembelajaran 2019/2020 (Doctoral dissertation, Universitas Pendidikan Ganesha).
<https://repo.undiksha.ac.id/9363/1/1616011065-ABSTRAK.pdf>
- Stuart, G. W., dan Sundeen, S. (2016). *Keperawatan Kesehatan Jiwa*. Jakarta: Elsevier.
http://pustaka.poltekkes-pdg.ac.id:80/images/docs/KESEHATAN_JIWA_2.jpg.jpg