

PENGARUH TEKNIK RELAKSASI PROGRESIF TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA KLIEN SKIZOFRENIA DI YAYASAN GRIYA CINTA KASIH JOMBANG

Novita Armadani Mumtazah¹⁾, Cindy Eka Priscilia²⁾, Siti Sholikhah³⁾, Abdul Rokhman⁴⁾
Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Lamongan

SUBMISSION TRACK

Submitted : 12 August 2024
Accepted : 18 August 2024
Published : 19 August 2024

KATA KUNCIS

Teknik Relaksasi Progresif,
Kecemasan, Skizofrenia

CORRESPONDENCE

Phone: -

E-mail:

novitaarmadani0505@gmail.com¹⁾,
cindypriscilia69@gmail.com²⁾

A B S T R A K

Pasien skizofrenia tingkat kecemasannya sering meningkat di karenakan masalah pada psikosis yaitu ketidakseimbangan antara imajinasi, emosi, pemikiran dengan realita yang sebenarnya sehingga merasa dirinya melihat, mendengar, ataupun merasakan sesuatu yang tidak benar adanya. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh terapi relaksasi progresif terhadap tingkat kecemasan pada klien skizofrenia di Yayasan Griya Cinta Kasih Jombang. Desain penelitian ini menggunakan metode *pre experimental design* dengan pendekatan *One group pre test-post test design*. Populasi sebanyak 60 klien, menggunakan teknik sampling *Purposive sampling* didapatkan sebanyak 52 klien. Data penelitian ini diambil menggunakan kuesioner HRS-A. Setelah ditabulasi data dianalisis dengan menggunakan uji *Wilcoxon Sign Rank Test* dengan signifikasi $P < 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan sebelum diberi terapi dari 52 klien lebih dari sebagian besar mengalami cemas sedang (54%). Setelah diberi terapi hampir sebagian mengalami cemas sedang (48%). Dari hasil uji *Wilcoxon* di atas dengan nilai signifikasi $p\ sign = 0,008$ dan nilai $Z = -2,646$. yang artinya ada pengaruh teknik relaksasi progresif terhadap tingkat kecemasan pada klien skizofrenia di Yayasan Griya Cinta Kasih Jombang. Untuk mengatasi masalah kecemasan, salah satu alternative yang dapat digunakan adalah dengan teknik relaksasi progresif.

2024 All right reserved

This is an open-access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license

PENDAHULUAN

Skizofrenia merupakan penyakit yang terganggu pada psikosis yang berupa kekacauan dalam proses berpikir maupun kepribadian, dengan adanya fantasi, halusinasi, adanya regresi, isolasi soaisal atau penarikan diri dari lingkungan, dan delusi. Skizofrenia sangat bervariasi sindrom klinisnya dan sangat mengganggu tentang disfungsi kognitif, gangguan pada proses pola pikir, gangguan emosi, gangguan persepsi maupun gangguan perilaku, pada pasien skizofrenia sangat memerlukan bantuan dan pertolongan secara optimal dalam memenuhi hidupnya karena pada umumnya pasien skizofrenia mengalami penurunan kemampuan fungsional (Hudaya et al., 2015).

Kebanyakan penderita skizofrenia mengalami perasaan yang berupa ketakutan berlebihan dan kekhawatiran yang mendalam karena disebabkan pada dasarnya pasien skizofrenia rentang mengalami gangguan alam perasaan (*afektif*) sehingga dapat menyebabkan gangguan dalam menilai realita individu, jika mereka mengalami gejala kecemasan kepribadian dan perilaku dapat terganggu (Setyowati, 2018).

Kecemasan pada penderita skizofrenia sering muncul dengan berbagai perilaku yang tidak dapat dikontrol dengan baik. Perilaku emosi dan ketakutan terjadi secara bersamaan dan stress berlebihan sehingga dapat melukai diri sendiri dan melukai orang lain yang paling umum dapat terjadi pada pasien skizofrenia merupakan perilaku kekerasan (Hudaya et al., 2015).

Kecemasan merupakan kondisi emosional yang ditandai dengan kekhawatiran yang berlebihan terhadap berbagai peristiwa kehidupan sehari-hari. Kecemasan yang dirasakan sulit dikendalikan dan berhubungan dengan gejala *somatic*, seperti ketegangan otot, iritabilitas, kesulitan tidur dan kegelisahan (Utama, 2013). Kecemasan (*anxiety*) merupakan perasaan takut yang tidak jelas penyebabnya dan tidak didukung oleh situasi yang ada. Kecemasan dapat dirasakan oleh setiap orang jika mengalami tekanan dan perasaan mendalam yang menyebabkan masalah psikiatrik dan dapat berkembang dalam jangka waktu lama (Shodiqoh & Syahrul, 2014).

Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2016, sekitar 10% orang dewasa atau 26 juta orang mengalami skizofrenia saat ini dan 25% penduduk atau 6,5 juta orang diperkirakan akan mengalami skizofrenia pada usia dewasa muda antara 18-21 tahun selama hidupnya. Menurut *National Institute Of Mental Health* skizofrenia mencapai 13% dari penyakit secara keseluruhan dan diperkirakan akan berkembang menjadi 25% di tahun 2030 (WHO, 2018). Berdasarkan Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) prevalensi *skizofrenia* meningkat tajam menjadi 8,4%. Berdasarkan data BPS jumlah penduduk Jawa Timur sebanyak 39,5 juta jiwa, yang berarti jumlah penderita *skizofrenia* di Jawa Timur sebanyak 2,7 juta orang (Riskesdas, 2018).

Ada beberapa cara untuk menurunkan kecemasan pada pasien diantaranya: farmakologi, pendekatan suportif dan psikoterapi. Teknik utama psikoterapi dalam menangani kecemasan adalah dengan relaksasi dan *bio feed back*. Teknik relaksasi yang digunakan dalam kecemasan salah satunya berupa teknik relaksasi otot progresif (Smeltzer & Bare, 2014 dalam Arbani, 2015). Dengan melakukan relaksasi otot progresif, dapat memberikan ketenangan otot tubuh yang tegang karena kecemasan sehingga membuat emosi menjadi lebih stabil (Daulima & Mustikasari, 2018).

Terapi relaksasi otot progresif yaitu terapi dengan cara peregangan otot kemudian dilakukan relaksasi otot (Mutawalli et al., 2020). Relaksasi otot progresif dilakukan dengan cara klien menegangkan dan melemaskan sekelompok otot secara berurutan dan memfokuskan perhatian pada perbedaan perasaan yang dialami antara saat kelompok relaks dan saat otot tersebut tegang (Koizer, 2014).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi progresif terhadap tingkat kecemasan pada klien skizofrenia di Yayasan Griya Cinta Kasih Jombang.

METODELOGI PENELITIAN

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pre experimental design* dengan pendekatan *One group pre test-post test design* dengan cara sebelum dilakukan intervensi akan dilakukan penilaian tingkat kecemasan yang dituangkan dalam lembar *checklist* yang diberikan pada klien dengan menggunakan instrument *Hamilton Rating Scale for Anxiety (HRSA)*. Selanjutnya pengukuran yang kedua dimana pasien sudah mendapatkan pemberian terapi relaksasi otot progresif dengan penelaian kembali.

Populasi penelitian ini adalah klien skizofrenia yang mengalami gangguan kecemasan di Yayasan Griya Cinta Kasih Jombang yang berjumlah 60 pasien dengan menggunakan teknik *Purposive sampling* sehingga didapatkan sampel sebanyak 52 klien. Penelitian ini dilakukan di Yayasan Griya Cinta Kasih Jombang. Penelitian ini dilakukn selama 4 minggu

pada tanggal 13 Maret sampai 8 April 2023. Pengambilan data atau alat ukur menggunakan lembar penilaian *Hamilton Rating Scale for Anxiety (HRSA)* untuk menilai tingkat kecemasannya. Analisa data menggunakan Uji *Wilcoxon* menggunakan software SPSS (*Versi 16.0*).

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Analisa Bivariat

Berdasarkan hasil analisis data dalam bentuk distribusi frekuensi umum yaitu jenis kelamin. Sedangkan distribusi frekuensi khusus meliputi penilaian tingkat kecemasan *pre* dan *post* pemberian teknik relaksai otot progresif pada klien skizofrenia di Yayasan Griya Cinta Kasih Jombang.

Tabel 1. Distribusi Klien Berdasarkan Jenis Kelamin di Yayasan Griya Cinta Kasih Jombang

No	Jenis kelamin	Responden	Persentase (%)
1.	Laki-Laki	21	40
2.	Perempuan	31	60
Jumlah		52	100

Berdasarkan Tabel 1 di atas dapat diketahui bahwa dari 52 klien lebih dari sebagian besar berjenis kelamin perempuan yaitu 31 klien (60%) dan hampir sebagian klien yaitu 21 (40%) berjenis kelamin laki-laki.

Tabel 2. Distribusi Kejadian Tingkat Kecemasan *Pre* dan *Post* Diberi Terapi Relaksasi Progresif Pada Klien Skizofrenia di Griya Cinta Kasih Jombang

No	Tingkat Kecemasan <i>Pre</i> Sebelum Diberi Teknik Relaksasi Progresif	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Tidak cemas	0	0
2.	Ringan	10	19
3.	Sedang	28	54
4.	Berat	14	27
5.	Sangat Berat	0	0
Total		52	100
No	Tingkat Kecemasan <i>Post</i> Sebelum Diberi Teknik Relaksasi Otot Progresif	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Tidak cemas	0	0
2.	Ringan	15	29
3.	Sedang	25	48
4.	Berat	12	23
5.	Sangat Berat	0	0
Total		52	100

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa dari 52 klien, ditemukan lebih dari sebagian besar mengalami cemas sedang 28 (54%), dan sebagian kecil klien mengalami kecemasan ringan 10 (19%). Sedangkan pada tabel 2 menunjukkan bahwa dari 52 klien, hampir sebagian mengalami cemas sedang 25 (48%), dan sebagian kecil klien mengalami cemas berat 12 (23%).

Tabel 3. Hasil Analisis Uji Wilcoxon Pengaruh Terapi Relaksasi Progresif Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Klien Skizofrenia Di Yayasan Griya Cinta Kasih Jombang Pada Tahun 2023.

Tingkat Kecemasan	N	Mean±SD	Min-Max	P	Z
Kecemasan sebelum diberi terapi relaksasi progresif	52	3.08±.682	15-39	0,008	-2,646
Kecemasan sesudah diberi terapi relaksasi progresif	52	2.94±.725	14-36		

Berdasarkan tabel 3 diatas menunjukkan bahwa sebelum dilakukan teknik relaksasi progresif didapatkan nilai rata-rata 3.08 dengan kategori sedang dengan nilai minimum 15 dan maksimum 39. Setelah diberikan teknik relaksasi progresif nilai rata-rata menurun menjadi 2.94 dengan nilai minimum 14 dan maksimum 36. Selisih nilai rata-rata antara pre test dan post test yaitu selisih 0,14. Didapatkan nilai negative ranks lebih besar (28.00) dibandingkan nilai positif ranks (0,00).

Hasil penelitian tersebut diperkuat berdasarkan uji statistic Wilcoxon signed rank test didapatkan hasil Z sebesar -2,646 dan signifikan (P=0,008) dimana standar signifikan P<0,05 sehingga H1 diterima artinya ada pengaruh terapi relaksasi progresif terhadap tingkat kecemasan pada klien skizofrenia di Yayasan Griya Cinta Kasih Jombang.

PEMBAHASAN

1. Tingkat Kecemasan Sebelum Diberi Terapi Relaksasi Progresif Pada Klien Skizofrenia di Yayasan Griya Cinta Kasih Jombang

Berdasarkan tabel 1 didapatkan bahwa dari 52 klien sebelum dilakukan terapi ditemukan lebih dari sebagian besar mengalami cemas sedang 28 (54%), hampir sebagian klien mengalami cemas berat 14 (27%) dan sebagian kecil klien mengalami kecemasan ringan sebanyak 10 (19%).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Yayasan Griya Cinta Kasih Jombang bahwa tingkat kecemasan klien skizofrenia sebelum diberikan terapi relaksasi progresif klien banyak mengalami cemas sedang dan berat. Sesuai dengan hasil observasi dan kuesioner peneliti sebelum diberikan terapi relaksasi progresif yaitu klien skizofrenia mengalami gangguan kecemasan seperti kurang berkonsentrasi, merasa tegang pada semua otot, kehilangan minat dalam menjalankan aktivitas sehari-hari dan klien terlihat lemah. Hal ini dikarenakan terdapat perubahan fisik dan psikologis pada klien skizofrenia.

Menurut Suterjo (2018) klien skizofrenia mengalami tingkat kecemasan berbeda beda dikarenakan dari beberapa faktor. Faktor yang pertama yaitu faktor predisposisi, yang meliputi: psikonalitas, interpersonal, perilaku, keluarga dan biologis. Setiap individu memiliki ciri yang mungkin berbeda-beda dalam perkembangan penyakitnya, bahkan dalam kaitannya skizofrenia tipe yang samapun memiliki keberagaman perjalanan penyakit dan gejala yang menyertainya. Faktor yang kedua yaitu faktor presipitasi, dari segi ini terdapat beberapa aspek yaitu: 1. Faktor Sosiodemografik, ini berkaitan dengan jenis kelamin umumnya perempuan memiliki kesempatan yang lebih besar untuk mengalami kecemasan dibandingkan laki-laki, 2. Tingkat

kemandirian klien, tingkat kemandirian klien sangat berpengaruh dalam tingkat kecemasan klien, karena klien mengalami disfungsi dalam keseharian atau disfungsi sosial mengakibatkan ketergantungan klien sehingga klien jarang melakukan tindakan.

Dalam penelitian ini bahwa tingkat kecemasan klien skizofrenia sebagian besar sedang sebelum diberikan terapi teknik relaksasi progresif. Apabila kecemasan klien skizofrenia tidak segera diatasi maka akan memperparah kondisi klien. Oleh karena itu intervensi yang baik digunakan untuk klien skizofrenia yaitu dengan pemberian teknik relaksasi progresif karena dengan pemberian teknik-teknik ataupun gerakan membuat klien lebih relaks dan menghasilkan kreatifitas yang ditandai dengan klien terlihat lebih tenang.

2. Tingkat Kecemasan Sesudah Diberi Terapi Relaksasi Progresif Pada Klien Skizofrenia di Yayasan Griya Cinta Kasih Jombang

Sedangkan pada tabel 2 menunjukkan bahwa dari 52 klien sesudah diberi terapi hampir sebagian mengalami cemas sedang 25 (48%), hampir sebagian klien mengalami cemas ringan 15 (29%) dan sebagian kecil klien mengalami cemas berat 12 (23%) yang artinya terdapat penurunan di setiap tingkat kecemasan pada klien skizofrenia.

Berdasarkan hasil diatas setelah diberikan terapi teknik relaksasi progresif terhadap penurunan tingkat kecemasan pada klien skizofrenia di Yayasan Griya Cinta Kasih Jombang mengalami penurunan kecemasan dikarenakan teknik relaksasi progresif memiliki manfaat untuk menurunkan gejala kecemasan seperti: menurunkan ketegangan otot, nyeri leher dan punggung, tekanan darah tinggi, meningkatkan konsentrasi dan memperbaiki kemampuan seseorang untuk mengatasi stress. Pembuktian tersebut berdasarkan observasi dan hasil kuesioner peneliti yang ditandai dengan hasil tersebut yaitu klien terlihat lebih relaks, klien tidak mudah marah dan bisa berkonsentrasi, klien lebih sering tersenyum, klien sering beraktivitas, kekuatan otot klien meningkat dan klien tidak terlihat gelisah.

Relaksasi otot progresif adalah suatu metode relaksasi yang paling sederhana dan mudah dipelajari dengan menegangkan dan merilekskan otot-otot tubuh (Richmond, 2014). Pada saat melakukan terapi relaksasi ini, perhatian responden diarahkan untuk membedakan perasaan yang dialami saat kelompok otot dilemaskan dan dibandingkan ketika otot-otot dalam kondisi tegang. Relaksasi otot progresif bertujuan menurunkan kecemasan, stress, ketegangan otot, dan kesulitan tidur (Alini, 2015).

Dari data di atas menunjukkan bahwa tingkat kecemasan klien skizofrenia sesudah diberikan teknik relaksasi progresif yaitu terdapat penurunan yang baik. Penelitian yang dilakukan Bima et al., (2015) dengan judul pengaruh teknik relaksasi progresif terhadap tingkat kecemasan pada klien skizofrenia paranoid di RSJD Surakarta menunjukkan bahwa hasil tingkat kecemasan klien sebelum diberikan terapi 80,3% dan sesudah diberikan terapi tingkat kecemasan klien menurun menjadi 52,5% dan terlihat dari hasil uji *Paired sample t-test* tingkat kecemasan pada *pre-test* dan *post-test* diperoleh nilai 2,381 dengan p-value 0,029. Karena nilai p-value lebih kecil dari 0,05 maka H₀ ditolak disimpulkan terdapat pengaruh yang signifikan pemberian teknik relaksasi progresif terhadap tingkat kecemasan pada klien skizofrenia paranoid di RSJD Surakarta. Oleh sebab itu teknik relaksasi progresif memiliki peranan yang cukup baik untuk menurunkan tingkat kecemasan pada klien skizofrenia.

3. Pengaruh Terapi Relaksasi Progresif Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Klien Skizofrenia di Yayasan Griya Cinta Kasih Jombang

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa sebelum dilakukan teknik relaksasi progresif didapatkan nilai rata-rata 3.08 dengan kategori cukup dengan nilai minimum 15 dan maksimum 39. Setelah diberikan teknik relaksasi progresif nilai rata-rata menurun menjadi 2.94 dengan

nilai minimum 14 dan maksimum 36. Selisih nilai rata-rata antara pre test dan post test selisih 0,14. Didapatkan nilai negative ranks lebih besar (28,00) dibandingkan nilai positif ranks (0,00). Hasil penelitian tersebut diperkuat berdasarkan uji statistic Wilcoxon signed rank test didapatkan hasil Z sebesar -2,646 dan signifikan ($P=0,008$) dimana standar signifikan $P<0,05$ sehingga H_1 diterima artinya ada pengaruh terapi relaksasi progresif terhadap tingkat kecemasan pada klien skizofrenia di Yayasan Griya Cinta Kasih Jombang. Hasil yang diperoleh dalam penelitian ini relevan, karena dilihat dari lembar kuesioner pre-test dan post-test terdapat perbedaan tanda dan gejala kecemasan. Sehingga tingkat keberhasilan terapi relaksasi progresif tidak hanya pada klien saja tetapi juga pada peneliti yang mampu memberikan penanganan untuk mengatasi tingkat kecemasan pada klien skizofrenia.

Kecemasan adalah emosional negative yang dapat dirasakan oleh manusia, munculnya perasaan dan pikiran yang tegang, biasanya dapat disertai dengan gejala detak jantung kencang, berkeringat, dan sesak (Suwandi & Malinti, 2020). Mengatasi kecemasan dapat dilakukan dengan teknik relaksasi pernafasan dan relaksasi otot. Relaksasi adalah kegiatan pelepasan otot untuk mengurangi ketegangan pada tubuh (Aufar & Raharjo, 2020). Dengan melakukan relaksasi otot progresif, dapat memberikan ketenangan otot tubuh yang tegang karena kecemasan sehingga membuat emosi menjadi lebih stabil (Daulima & Mustikasari, 2018). Teknik relaksasi otot progresif mampu menurunkan kecemasan dan stress pasien. Relaksasi otot progresif dapat membantu seseorang mengendalikan kondisi emosional dan psikologis. Dan telah terbukti efektif untuk mengendalikan kecemasan, stress, hingga depresi yang muncul pada individu (Mutawalli et al., 2020).

Dari penelitian ini dapat dilihat bahwa pemberian terapi relaksasi progresif dapat memberikan perubahan tingkat kecemasan. Klien skizofrenia akan merasa lebih relaks, karena teknik relaksasi progresif dapat mengistirahatkan otot-otot pikiran dan mental. Disamping itu, klien skizofrenia juga mampu melakukan interaksi dengan teman disekelilingnya dan kooperatif sehingga mudah untuk berkonsentrasi dan bisa melakukan kegiatan sesuai perintah.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian dapat disimpulkan:

1. Sebagian besar tingkat kecemasan sebelum diberi terapi relaksasi progresif pada klien skizofrenia di Yayasan Griya Cinta Kasih Jombang sedang.
2. Hampir sebagian tingkat kecemasan sesudah diberi terapi relaksasi progresif pada klien skizofrenia di Yayasan Griya Cinta Kasih Jombang sedang.
3. Ada pengaruh terapi relaksasi progresif terhadap tingkat kecemasan pada klien skizofrenia di Yayasan Griya Cinta Kasih Jombang.

SARAN

Penelitian ini diharapkan dengan pemberian teknik relaksasi progresif dapat membantu menurunkan tingkat kecemasan pada pasien skizofrenia.

DAFTAR PUSTAKA

- Alini, A. (2015). *Pengaruh Terapi Assertiveness Training dan Progressive Muscle Relaxation Terhadap Gejala dan Kemampuan Klien Dengan Prilaku Kekerasan di Rs Dr. H. Marzoeki Mahdi Bogor*. Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia.
- Arbani, F. A. (2015). Hubungan Komunikasi Terapeutik Dengan Tingkat Kecemasan Pasien

- Pre Operasi di Rs Pku Muhammadiyah Sukoharjo. *Jakarta: EGC*.
- Aufar, A. ., & Raharjo, S. . (2020). Kegiatan Relaksasi Sebagai Coping Stress di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kolaborasi Resolusi Konflik*, 2(2).
- Bima, A., Winarsih, N. A., & Dewi, L. (2015). Pengaruh Teknik Relaksasi Progresif Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Klien Skizofrenia Paranoid Di RSJD Surakarta.
- Daulima, P. ., & Mustikasari, M. (2018). Relaksasi Otot Progresif Menurunkan Stres Keluarga yang Merawat Pasien gangguan Jiwa. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 21(1), 51–59.
- Hudaya, H., Imam, M. H., Widodo, W., & Teguh, T. (2015). Terapi Guided Imagery Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Skizofrenia Di Rsjd Surakarta. *Naskah Publikasi*, 1–13.
- Koizer, B. (2014). *Fundamentals of Nursing, Concepts, Process, and Practice*. California: Addison-Wesley, 8.
- Mutawalli, M., Setiawan, L., & Saimi, S. (2020). Terapi Relaksasi Otot Progresif Sebagai Alternatif Mengatasi Stres Dimasa Pandemi Covid-19 di Kabupaten Lombok Tengah. *Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan*, 4(3).
- Richmond, R. L. (2014). A Guide TO Psychology and Its Practice. *Progressive Muscle Relaxation*. <https://doi.org/http://www.guidetopsychology.com/pmr.htm>.
- Riskesdas. (2018). Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. *Jakarta: Lembaga Penerbit Balitbangkes*.
- Setyowati, W. A. (2018). Tingkat Kegawatdaruratan Pasien Gangguan Jiwa Sebelum Dan Sesudah Diberikan Terapi Relaksasi Guided Imagery. *Publikasi Ilmiah*, 1–21.
- Shodiqoh, E. R., & Syahrul, F. (2014). Perbedaan Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Persalinan Antara Primigravida dan Multigravida. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 2(1), 141–150.
- Smeltzer, & Bare. (2014). *Buku Ajar Keperawatan Medikal-Bedah*. Jakarta: EGC.
- Suwandi, G. ., & Malinti, E. (2020). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Tingkat Kecemasan Terhadap Covid-19 Pada Remaja di SMA Advent Balikpapan. *Mala Hayati Nursing Journal*, 9.
- WHO. (2018). *Peran Keluarga Dukung Kesehatan Jiwa Masyarakat*.