

## **Teknik *Deep Breathing Relaxation* Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Mahasiswa Saat Bimbingan Skripsi**

Nurhidayah Usman<sup>1</sup>, Widyastuti<sup>2</sup>, Ahmad Ridfah<sup>3</sup>

<sup>1</sup> <sup>2</sup>Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar, Indonesia

Email: [nurhidayah.usman16@gmail.com](mailto:nurhidayah.usman16@gmail.com)<sup>1</sup> [widyastuti@unm.ac.id](mailto:widyastuti@unm.ac.id)<sup>2</sup> [ahmad.ridfah@unm.ac.id](mailto:ahmad.ridfah@unm.ac.id)<sup>3</sup>

**Abstrak:** Mahasiswa yang sedang menyusun skripsi seringkali mengalami kecemasan saat akan mengonsultasikan skripsi dengan dosen pembimbing, sehingga penting untuk dilakukan intervensi untuk menurunkan kecemasan mahasiswa agar tidak menghambat komunikasi dengan dosen pembimbing dan penyelesaian skripsi mahasiswa. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui efektivitas *deep breathing relaxation* untuk menurunkan tingkat kecemasan pada mahasiswa bimbingan skripsi. Partisipan dalam penelitian ini adalah empat orang mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan UNM yang sedang bimbingan skripsi. Desain yang digunakan pada penelitian ini yaitu *single case experimental design*. Pelatihan dilakukan secara *e-learning* melalui aplikasi *google meet*. Alat ukur yang digunakan adalah Skala Kecemasan Bimbingan Skripsi yang disusun berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Calhoun & Acocella dengan nilai reliabilitas sebesar 0,944. Metode analisis yang digunakan adalah *visual inspection*; analisis kualitatif diperoleh berdasarkan wawancara dan *daily record* partisipan. Hasil analisis kuantitatif menggunakan grafik *visual inspection* menunjukkan adanya penurunan skor kecemasan partisipan sebelum dan sesudah pelatihan. Berdasarkan analisis tersebut diperoleh kesimpulan bahwa terjadi penurunan tingkat kecemasan pada partisipan sebelum dan sesudah. Teknik *deep breathing relaxation* efektif digunakan untuk menurunkan kecemasan mahasiswa bimbingan skripsi.

**Kata Kunci:** bimbingan skripsi, *deep breathing relaxation*, kecemasan, mahasiswa, pelatihan

**Abstract:** Students who are preparing a thesis often experience anxiety when they are about to consult a thesis with a supervisor, so it is important to intervene student anxiety so as not to hinder communication with the supervisor and completion of student theses. The aim of this study was to determine the effectiveness of deep breathing relaxation technique to reduce anxiety levels in students who had their thesis consultation. Participants in this study were four students of the Faculty of Education UNM who were currently consulting their thesis. This study use single case experimental design. The training is carried out by e-learning. The measuring instrument used is the Thesis consultation anxiety scale which is arranged based on the aspects proposed by Calhoun & Acocella with a reliability value of 0.944. The analytical method used is visual inspection; qualitative analysis was obtained based on interviews and participant's daily records. The results of visual inspection chart show a decrease in the participants' anxiety scores before and after the training. Based on this analysis, it can be concluded that there is a decrease in the level of anxiety in the participants before and after training. Deep breathing relaxation technique was effectively used to reduce anxiety in thesis consultation students.

**Keywords:** anxiety, collage student, deep breathing relaxation, thesis consultation, training.



## 1 PENDAHULUAN

Skripsi adalah karya ilmiah mandiri yang dijadikan syarat disetiap Perguruan Tinggi Negeri (PTN) maupun Perguruan Tinggi Swasta (PTS) untuk mendapatkan status sarjana (S1). Khusna (2016) mengemukakan bahwa penulisan skripsi dapat menjadi pengalaman belajar mahasiswa dalam menyelesaikan setiap persoalan secara sistematis. Meskipun begitu, masih banyak mahasiswa yang kesulitan dalam penyusunan skripsi. Sabrianti (2018) mengemukakan bahwa skripsi menjadi mata kuliah yang berat dan mengancam bagi sebagian mahasiswa karena membutuhkan pertimbangan seperti pemilihan judul, ketersediaan referensi, teori pendukung, penguasaan metodologi dan bahasa, serta tata penulisan. Oleh karena itu, mahasiswa didampingi oleh dosen pembimbing yang akan membimbing dalam menyusun skripsi. Mahasiswa berhak berkonsultasi dan diskusi dengan dosen pembimbing mengenai penelitian skripsinya agar dapat terlaksana dengan baik dan lancar.

Penelitian Junaidi (2016) mengenai kecemasan mahasiswa menghadapi skripsi menunjukkan hasil bahwa salah satu penyebab kecemasan mahasiswa skripsi adalah sulitnya proses bimbingan dengan dosen pembimbing. Peneliti melakukan survei awal kepada 90 mahasiswa Universitas Negeri Makassar yang sedang menjalani bimbingan skripsi. Peneliti mengambil responden masing-masing 10 mahasiswa disetiap fakultas. Berdasarkan hasil survey ditemukan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami kecemasan saat bimbingan skripsi yaitu 65 dari 90 mahasiswa (72%) dan 25 mahasiswa (23%) menyatakan tidak mengalami kecemasan. Hasil survei menunjukkan bahwa mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan (FIP) memiliki persentase kecemasan yang lebih tinggi dari fakultas lain yaitu 9 dari 10 mahasiswa (90%). Dua dari sembilan mahasiswa fakultas ilmu pendidikan (22%) yang cemas menyatakan bahwa penyebab kecemasan mahasiswa adalah takut dengan dosen pembimbing. Tujuh dari sembilan mahasiswa

(78%) yang cemas menyatakan bahwa khawatir jika terdapat kesalahan dalam hasil revisi, sehingga revisi bertambah.

Mahasiswa menyatakan bahwa penyebab kecemasan berupa takut dengan dosen pembimbing, khawatir jika terdapat kesalahan dalam hasil revisi, sehingga revisi bertambah, salah menjawab pertanyaan dosen pembimbing tentang revisi skripsi dan mengalami penolakan. Gejala fisik yang dominan muncul yaitu, jantung berdebar kencang, berkeringat, dan gemetar. Gejala lain yang ditimbulkan yaitu mahasiswa menjadi sulit berkonsentrasi dan kurang percaya diri, sehingga menunda bertemu dosen.

Pieter, Janiwarti, dan Saragi (2011) mengemukakan bahwa kecemasan adalah respon emosional dan penilaian subjektif yang dipengaruhi alam bawah sadar dan belum diketahui secara khusus faktor penyebabnya. Kecemasan terdiri dari banyak ciri fisik, kognisi, dan perilaku. Pada dasarnya kecemasan merupakan respons yang adaptif terhadap ancaman bila dapat mendorong mahasiswa melakukan koping dan termotivasi untuk menjalankan bimbingan serta menyelesaikan skripsi (Nevid, Rathus, & Greene, 2005). Tetapi, kecemasan dapat menjadi abnormal bila tingkatannya tidak sesuai dengan proporsi ancaman karena dapat mengganggu kualitas hidup.

Penelitian Hartoni (2016) menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara kecemasan dengan *problem solving* mahasiswa bimbingan skripsi. Kecemasan yang terus meningkat dapat menghambat komunikasi dosen pembimbing dan mahasiswa dalam bimbingan skripsi. Kecemasan bimbingan skripsi adalah perasaan khawatir bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi selama bimbingan skripsi, sehingga menyebabkan terganggunya pola pemikiran seperti kurang konsentrasi dan kesulitan memecahkan masalah, keterangsangan fisiologis seperti jantung berdetak lebih keras dan nafas

bergerak lebih cepat, serta bersikap pasif seperti menghindari melakukan bimbingan.

Beberapa penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa ketegangan otot dan pernafasan berhubungan dengan kecemasan, Gejala kecemasan yang dialami dapat diatasi dengan membuat tubuh menjadi rileks. Individu yang mengalami kecemasan memiliki aktivitas tubuh dimana saraf simpatis yang bekerja, sehingga perlu mengaktifkan saraf parasimpatis agar tubuh dapat menjadi rileks. Selain itu, peningkatan oksigen dalam tubuh dapat memungkinkan aktivitas dalam tubuh kembali berjalan dengan baik. Alternatif yang dapat digunakan untuk merangsang saraf parasimpatis dan meningkatkan oksigen dalam tubuh yaitu dengan *deep breathing relaxation*.

*Deep breathing relaxation* merupakan suatu usaha melakukan inspirasi dan ekspirasi secara maksimal, sehingga menstimulasi reseptor regang paru secara perlahan, merangsang saraf parasimpatis dan menghambat saraf simpatis (Nipa, 2017). Fungsi *deep breathing relaxation* secara emosi dapat membantu mencapai ketenangan jiwa, mengarahkan pikiran dan perasaan agar lebih tenang, tidak memikirkan hal-hal yang tidak pasti agar kinerja otak dapat berkurang. Oleh karena itu, *deep breathing relaxation* yang dilakukan dapat menekan rasa cemas yang dialami oleh mahasiswa bimbingan skripsi. *Deep breathing relaxation* dapat menimbulkan perasaan rileks dan tenang. Xiao Ma, dkk (2017) mendefinisikan teknik *deep breathing relaxation* sebagai pelatihan tubuh dan pikiran yang efisien untuk menangani kondisi psikomatis. Kelebihan *deep breathing relaxation* yaitu mampu mencapai keadaan relaksasi menyeluruh, mencakup keadaan relaksasi secara fisiologis, kognitif, dan behavioral (Nasuha, Widodo, & Widiani, 2016). Selain itu, teknik ini sangat praktis, sederhana dan dapat digunakan dimana saja, sehingga memudahkan individu dalam penggunaannya.

Perciavalle, dkk (2016) dalam penelitiannya mengenai manfaat *deep breathing relaxation* yang menggunakan subjek mahasiswa (usia 18-28 tahun) menunjukkan bahwa teknik *deep breathing relaxation* efektif menurunkan gejala-gejala kecemasan dan mampu meningkatkan suasana hati. Penelitian Rokawie, Sulastri, dan Anita (2017) menunjukkan bahwa *deep breathing relaxation* efektif untuk menurunkan kecemasan pada pasien pre operasi bedah abdomen, dimana terjadi penurunan skor kecemasan setelah diberikan perlakuan. *Deep breathing* juga pernah digunakan oleh Sellakumar (2015) dalam penelitiannya untuk mengurangi kecemasan pada siswa remaja di sekolah menengah, dan terbukti dapat menurunkan kecemasan serta meningkatkan performa. *Deep breathing relaxation* dalam penelitian ini adalah teknik relaksasi untuk mengurangi kecemasan pada mahasiswa bimbingan skripsi dengan cara bernafas secara lambat dan dalam sambil memusatkan perhatian pada pernafasan. Teknik *deep breathing relaxation* mengaktifkan sistem parasimpatis agar tubuh menjadi rileks, sehingga kecemasan pada mahasiswa bimbingan skripsi dapat berkurang.

Kecemasan pada mahasiswa bimbingan skripsi perlu mendapat perhatian dan intervensi karena keadaan emosional mahasiswa dapat berpengaruh kepada fungsi tubuh, emosi, dan kognitif, sehingga menghambat komunikasi dengan dosen pembimbing dan penyelesaian skripsi. Maka dari itu, peneliti ingin mengetahui untuk efektivitas teknik *deep breathing relaxation* dalam menurunkan kecemasan pada mahasiswa bimbingan skripsi. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah teknik *deep breathing relaxation* efektif untuk menurunkan kecemasan pada mahasiswa saat bimbingan skripsi.

## 2 METODE

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain eksperimen kasus tunggal, dengan menggunakan *pretest* dan *posttest* untuk membandingkan kondisi partisipan secara berulang dari waktu ke waktu (Rahayu & Widyana, 2019). Partisipan dalam penelitian ini melibatkan empat mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Makassar (FIP UNM) yang memprogram dan menyusun skripsi, berada di tahap melakukan bimbingan skripsi dengan dosen, serta bersedia mengikuti seluruh rangkaian pelatihan *deep breathing relaxation*.

Instrumen penelitian berupa skala kecemasan bimbingan skripsi, *daily record*, dan wawancara. Skala disusun oleh peneliti dengan mengacu pada aspek-spek kecemasan oleh Calhoun dan Acocella (1990) yaitu reaksi kognitif, reaksi fisiologis, dan reaksi emosional. Hasil uji validitas menggunakan aiken's V berkisar antara 0,56 dan 0,81. Daya diskriminasi aitem bergerak dari 0,340 hingga 0,708, dan menyisakan 28 aitem skala kecemasan bimbingan skripsi. Hasil pengujian instrumen dengan menggunakan CFA menunjukkan bahwa semua butir memenuhi kriteria *valid* karena memiliki nilai *loading factor* di atas 0,3 dan nilai  $t > 1,96$ . Skala kecemasan memenuhi kriteria *goodness of fit model* yaitu  $chi square = 80,47$ ;  $p-value = 0,0775$ ;  $RMSEA = 0,0694 < 0,08$  dan  $GFI = 0,930 > 0,90$ . Nilai koefisien reliabilitas omega sebesar 0,944, sehingga skala kecemasan bimbingan skripsi dikategorisasikan memiliki tingkat reliabilitas yang sangat bagus.

Wawancara digunakan untuk mengetahui perasaan subjek setelah mengikuti pelatihan dan praktik mandiri selama satu minggu. Pertanyaan wawancara berisi pertanyaan mengenai apa yang dirasakan oleh mahasiswa sebelum dan setelah melakukan teknik *deep breathing*, kendala apa yang dialami selama melakukan teknik *deep breathing relaxation*, dan perubahan apa yang terjadi kepada partisipan setelah mengikuti pelatihan. Analisis yang digunakan dalam

menguji hipotesis adalah analisis *visual inspection*, untuk mengevaluasi perubahan perilaku secara sistematis dari waktu ke waktu (Todman & Dugard, 2001).

Intervensi disajikan dalam bentuk pelatihan *deep breathing relaxation* yang mengacu pada modul intervensi yang disusun oleh peneliti berdasarkan langkah-langkah *deep breathing relaxation* oleh Seaward (1999). Kecemasan partisipan diukur terlebih dulu sebelum diberi intervensi untuk mengetahui kondisi awal (*pretest*). Pelatihan berlangsung selama satu hari dan dilakukan secara *e-learning* menggunakan *personal computer (PC)* atau *handphone (HP)* melalui aplikasi *google meet*. Pelatihan terdiri atas lima sesi, sesi pertama adalah pembukaan dan pengenalan. Sesi kedua adalah pemberian materi mengenai kecemasan, faktor-faktor kecemasan mahasiswa bimbingan skripsi, dan gejala yang dialami. Sesi ketiga adalah pemberian materi mengenai teknik *deep breathing relaxation*, fungsi, dan tahapan melakukan *deep breathing relaxation* untuk menurunkan kecemasan. Sesi keempat *role play* atau latihan menggunakan *deep breathing relaxation* yang dipandu oleh *trainer*. *Trainer* menjelaskan kepada partisipan mengenai tujuan *deep breathing relaxation* yakni untuk mendapatkan suasana hati yang lebih tenang, rileks, damai. Setiap prosedur latihan relaksasi ini diulangi sebanyak 4 kali setiap gerakan dan dilakukan 4 kali sehari selama kurang lebih 10 menit.

Sesi kelima adalah *debriefing* yaitu mengevaluasi setiap sesi yang sudah dilakukan dengan cara saling mengungkapkan pendapatnya terkait pelatihan *deep breathing relaxation* yang telah dilakukan pada partisipan dan evaluasi seluruh rangkaian pelatihan. Setelah pelatihan, partisipan mengisi skala untuk melihat perubahan yang dialami partisipan setelah pemberian intervensi (*posttest*). Kemudian, partisipan melakukan latihan *deep breathing relaxation* secara mandiri selama satu minggu sebanyak

empat kali sehari. Partisipan diberikan *daily record* untuk diisi, sehingga membantu dalam melakukan *deep breathing relaxation* secara rutin. *Daily record* berupa kartu kontrol yang berisi pedoman sederhana melakukan teknik *deep breathing relaxation*, catatan waktu kegiatan melakukan *deep breathing*, dan catatan perasaan

subjek dalam melakukan *deep breathing relaxation* selama satu minggu. Setelah *follow up* satu minggu intervensi mandiri, dilakukan pengukuran skor kecemasan pada partisipan untuk nilai *posttest 2* menggunakan skala kecemasan bimbingan skripsi.

### 3 HASIL DAN PEMBAHASAN

#### 3.1.1 Hasil

**Tabel 1.** Kategorisasi tingkat kecemasan mahasiswa bimbingan skripsi

Inisial	Pretest		Posttest 1		Posttest 2	
	Skor	Kategori	Skor	Kategori	Skor	Kategori
H	65	Sedang	38	Rendah	32	Rendah
AA	76	Sedang	49	Rendah	31	Rendah
UAA	65	Sedang	51	Rendah	42	Rendah
VF	89	Sedang	48	Rendah	48	Rendah

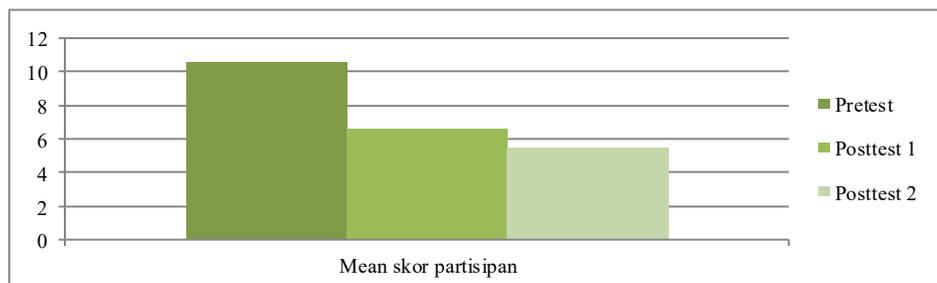
Tabel di atas menyajikan gambaran penurunan skor kecemasan bimbingan skripsi partisipan. Tabel menunjukkan bahwa partisipan berada pada kategori rendah untuk skor *pretest*, dan berada dalam kategori sedang pada skor *posttest 1* dan *posttest 2*.

**Tabel 2.** Hasil mean skor kecemasan bimbingan skripsi partisipan

No.	Subjek	Tahap Pengukuran		
		Pretest	Posttest 1	Posttest 2
1.	H	2,32	1,36	1,14
2.	AA	2,71	1,75	1,11
3.	UAA	2,32	1,82	1,50
4.	VF	3,18	1,71	1,71
	<b>Total</b>	<b>10,53</b>	<b>6,64</b>	<b>5,46</b>
	<b>Rata-rata</b>	<b>2,63</b>	<b>1,66</b>	<b>1,37</b>

Berdasarkan tabel diatas, dapat dilihat bahwa terjadi penurunan *mean* skor skala kecemasan bimbingan skripsi dalam setiap tahap pengukuran. Hal ini menunjukkan menurunnya kecemasan partisipan dalam setiap tahap perlakuan yang dilakukan. Berikut ini adalah

grafik perbandingan *mean* skor keempat partisipan pada tahap *pretest* (2,63), *posttest 1* (1,66), dan *posttest 2* (1,37). Berikut ini adalah grafik perbandingan *mean* skor keempat partisipan pada tahap *pretest*, *posttest 1*, dan *posttest 2*.



**Gambar 1.** Grafik visual inspection mean skor kecemasan bimbingan skripsi

Berdasarkan hasil *visual inspection* terhadap data *mean* skor partisipan dapat dilihat bahwa terdapat penurunan skor kecemasan bimbingan pada tahap *pretest*, *posttest 1*, dan *posttest 2*. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis diterima, sehingga teknik *deep breathing relaxation* efektif dalam menurunkan kecemasan pada mahasiswa bimbingan skripsi.

### **3.1.2 Pembahasan**

Hasil analisis deskriptif skor kecemasan bimbingan skripsi keempat partisipan saat *pretest* berada pada kategori sedang dengan *mean* skor kelompok sebesar 2,63. Berdasarkan hasil wawancara, partisipan mengatakan bahwa kesulitan yang dialami selama bimbingan skripsi adalah saat menunggu dosen pembimbing, perasaan takut dan gelisah dapat muncul secara tiba-tiba dan membuat jantung berdetak kencang. Keadaan ini membuat partisipan merasa terganggu. Hal ini sesuai dengan pernyataan Safaria dan Saputra (2009) bahwa segala bentuk situasi yang mengancam kesejahteraan organisme dapat menimbulkan kecemasan. Ciri-ciri yang nampak dari kecemasan mahasiswa adalah timbulnya perasaan tidak menyenangkan kemudian secara sadar merasakan ketegangan dan ketakutan. Saraf otonom ikut meningkat ketika memikirkan tugas akhir atau selama masa bimbingan (Mugiarso, 2018).

Partisipan mengaku bahwa sebelum bertemu dengan dosen pembimbing partisipan selalu merasakan ketegangan dan semakin meningkat saat melihat dosen pembimbing telah memasuki ruang bimbingan. Partisipan merasakan jantungnya berdetak lebih cepat. Hal tersebut merupakan reaksi fisiologis dari kecemasan. Nevid, Rathus, dan Greene, (2005) mengemukakan bahwa kecemasan adalah suatu keadaan emosional yang mempunyai ciri keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan perasaan khawatir bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi. Ciri fisik yang ditimbulkan berupa gelisah, sulit bernafas, mudah marah, dan lain sebagainya.

Pengukuran yang dilakukan setelah partisipan diberikan pelatihan teknik *deep breathing relaxation* yakni *posttest 1*

menunjukkan *mean* skor keempat partisipan sebesar 1,66 yang berarti mengalami penurunan bila dibandingkan dengan *mean* saat *pretest*. Penurunan *mean* skor ini menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan bimbingan skripsi partisipan setelah diberikan pelatihan teknik *deep breathing relaxation*. Hal ini berarti bahwa pelatihan teknik *deep breathing relaxation* berkontribusi dalam perubahan *mean* skor kecemasan mahasiswa bimbingan skripsi.

Keadaan ini sesuai dengan hasil penilaian partisipan terkait pelatihan teknik *deep breathing relaxation* terhadap materi yang telah diberikan saat pelatihan, yaitu pada materi pengenalan mengenai kecemasan, teknik *deep breathing relaxation*, dan *roleplay*, peserta rata-rata memberikan nilai 5 yang berarti setuju bahwa materi tersebut bermanfaat. Evaluasi penilaian juga menunjukkan bahwa seluruh partisipan setuju telah memperoleh keterampilan dan pengetahuan baru. Selain itu, hasil penilaian peserta terhadap *trainer* yang menyampaikan materi dengan baik juga mendapatkan nilai 5 yang berarti partisipan memahami materi yang diberikan.

Hasil observasi partisipan selama proses pelatihan mendukung adanya kontribusi pada teknik *deep breathing relaxation* terhadap penurunan tingkat kecemasan bimbingan skripsi. Hasil observasi menunjukkan bahwa partisipan memiliki antusias terhadap materi yang diberikan dilihat dari perilaku partisipan saat pelatihan berlangsung yakni memberikan respon dengan aktif saat materi berlangsung dan mengikuti instruksi dari *trainer* dengan baik saat latihan teknik *deep breathing relaxation*. Diakhir sesi partisipan mengatakan bahwa tubuhnya terasa nyaman dan rileks.

Berdasarkan analisis *visual inspection* didapatkan bahwa skor kecemasan bimbingan skripsi pada partisipan setelah diberikan intervensi berupa pelatihan teknik *deep breathing relaxation* menunjukkan penurunan skor. Penurunan terlihat dari perubahan *mean* skor kecemasan bimbingan skripsi pada saat *posttest 1* yaitu 1,66 menjadi 1,37 pada saat pengukuran *posttest 2*. Penurunan skor menunjukkan bahwa latihan *deep breathing relaxation* dapat mengurangi tingkat kecemasan mahasiswa bimbingan skripsi. Temuan ini sesuai

dengan hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Rokawie, Sulastri, dan Anita (2017) menunjukkan bahwa *deep breathing relaxation* efektif untuk menurunkan kecemasan pada pasien pre operasi bedah abdomen, yaitu terjadi penurunan skor kecemasan setelah diberikan perlakuan. *Deep breathing* juga pernah digunakan oleh Sellakumar (2015) dalam penelitiannya untuk mengurangi kecemasan pada siswa remaja di sekolah menengah, dan terbukti dapat menurunkan kecemasan serta meningkatkan performa.

Pengukuran tingkat kecemasan mahasiswa bimbingan skripsi menggunakan skala kecemasan yang disusun dengan mengacu pada aspek-aspek kecemasan oleh Calhoun dan Acocella (1990) yaitu reaksi kognitif, reaksi fisiologis, dan reaksi emosional. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketiga aspek tersebut mengalami penurunan skor secara kontinu, aspek reaksi fisiologis mengalami penurunan skor terbesar bila pada pengukuran *pretest* ke *posttest* 1. Pada pengukuran *posttest* 1 dan *posttest* 2, aspek reaksi kognitif mengalami penurunan skor terbesar. Penurunan skor dapat dilihat dari jawaban partisipan pada *daily record* dan hasil wawancara yang menunjukkan bahwa partisipan menjadi lebih tenang dan rileks, mampu mengendalikan emosi-emosi negatif yang muncul, serta dapat mengembalikan focus atau konsentrasi saat mengerjakan skripsi.

Hasil penelitian diatas didukung oleh pendapat Seaward (1999) bahwa *deep breathing relaxation* dikontrol oleh pernapasan diafragma yaitu bentuk nafas dalam dan panjang yang dilakukan ketika individu hendak memusatkan kembali pikiran, mendapatkan ketenangan, atau mengumpulkan energi untuk menghadapi tugas yang menantang. Hal ini juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan Paul, Elam, dan Verhulst (2007) yang menunjukkan bahwa penggunaan *deep breathing relaxation* membantu siswa dalam mengurangi perasaan negatif, gugup, dan gejala kecemasan. Selain itu teknik *deep breathing relaxation* dapat mengurangi kecemasan, keraguan diri, dan konsentrasi yang hilang.

Perubahan *mean* skor *pretest* 1 dan *pretest* 2 partisipan dari 1,66 menjadi 1,37 menunjukkan bahwa latihan mandiri selama satu minggu berkontribusi dalam penurunan tingkat

kecemasan mahasiswa bimbingan skripsi. Berdasarkan *daily record* yang telah diisi oleh partisipan diperoleh bahwa partisipan H, AA, dan UAA melakukan teknik *deep breathing relaxation* secara rutin selama 4 kali sehari selama seminggu. Partisipan VF melakukan teknik *deep breathing relaxation* secara rutin selama seminggu, pada hari kedua VF hanya melakukan teknik *deep breathing relaxation* sebanyak tiga kali.

Partisipan mengaku setiap selesai melakukan teknik *deep breathing relaxation* pikiran dan perasaan mereka menjadi lebih tenang dan tubuh mereka menjadi rileks. Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan oleh Sellakumar (2015) bahwa pengulangan pada latihan *deep breathing relaxation* dapat membantu individu untuk belajar dan mencapai konsentrasi maksimal, kontrol emosi, dan relaksasi otot. Hal ini sejalan pula dengan fungsi dari teknik *deep breathing relaxation* yang dikemukakan Greenberg dan Padesky (1995) bahwa *deep breathing* merupakan cara untuk mengelola kecemasan dengan bernafas secara lambat dan dalam dengan memusatkan perhatian pada pernapasan untuk mencapai keadaan rileks. *Deep breathing* juga pernah digunakan oleh Sellakumar (2015) dalam penelitiannya untuk mengurangi kecemasan pada siswa remaja di sekolah menengah, dan terbukti dapat menurunkan kecemasan serta meningkatkan performa.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik *deep breathing relaxation* mampu mengatasi masalah kecemasan yang dialami mahasiswa bimbingan skripsi. Hal ini dikarenakan hal-hal yang membuat partisipan cemas sebelumnya kini dapat dikurangi dan mampu menjadi lebih rileks. Hal ini dapat dilihat dari penurunan *mean* skor kecemasan bimbingan skripsi yang menunjukkan bahwa teknik *deep breathing relaxation* dapat menjadi alternatif yang digunakan mahasiswa untuk menurunkan tingkat kecemasan selama bimbingan skripsi. Hasil penelitian diatas didukung oleh Perciavalle, dkk (2016) yang mengemukakan bahwa teknik *deep breathing relaxation* efektif menurunkan gejala-gejala kecemasan dan mampu meningkatkan suasana hati.

Adapun kelemahan dalam penelitian ini adalah jumlah partisipan yang digunakan sangat

sedikit yakni empat orang, sehingga hasil penelitian tidak dapat digeneralisasikan. Selain itu, peneliti hanya menggunakan satu variabel bebas yang dapat memengaruhi tingkat kecemasan bimbingan skripsi, sehingga tidak dapat diketahui bahwa perubahan tingkat kecemasan bimbingan skripsi disebabkan oleh variabel bebas yang lain. Observasi perilaku selama pelatihan kurang efektif karena beberapa peserta mematikan video saat materi berlangsung. Latihan *teknik deep breathing relaxation* mandiri yang dilakukan mahasiswa tidak dapat dipantau secara langsung setiap hari oleh peneliti, sehingga terdapat partisipan yang melewatkan latihan *deep breathing relaxation* selama satu minggu.

#### 4 SIMPULAN DAN SARAN

Hasil uji hipotesis dengan analisis *visual inspection* menunjukkan bahwa teknik *deep breathing relaxation* efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada mahasiswa bimbingan skripsi. Hasil analisis *visual inspection* berdasarkan pada perbandingan *mean* skor kecemasan partisipan pada pengukuran *pretest*, *posttest 1*, dan *posttest 2* yaitu terjadi penurunan *mean* skor skala kecemasan bimbingan skripsi dalam setiap tahap pengukuran.

Berdasarkan hasil penelitian, saran yang dapat diberikan adalah (1) Bagi mahasiswa bimbingan skripsi, disarankan untuk menggunakan *deep breathing relaxation* sebagai teknik untuk mengatasi kecemasan pada saat bimbingan skripsi. Mahasiswa melakukan teknik *deep breathing relaxation* secara berulang setiap hari dalam waktu yang cukup agar menjadi terbiasa dan mahir. (2) Peneliti selanjutnya diharapkan untuk meningkatkan jumlah partisipan, melakukan pengawasan langsung terhadap latihan mandiri yang dilakukan oleh partisipan penelitian, dan menggunakan teknik *deep breathing relaxation* untuk melihat efektivitasnya terhadap variabel lain. (3) Teknik *deep breathing relaxation* dapat digunakan sebagai salah satu intervensi pada mahasiswa yang mengalami kecemasan selama bimbingan skripsi.

#### 5 DAFTAR RUJUKAN

- Calhoun, J. F., & Acocella, J. R. (1990). *Psychology of adjustment human relationship (3th ed)*. New York: McGraw-Hill.
- Ganesan, R., & Ganesan, V. (2010). Brief Techniques in Behaviour Technology. In R. Shyam, & S. R. Khan (Eds.), *Psychology and Health Promotion*. Global Vision Publishing House.
- Hartoni, M. T. (2016). Kecemasan bimbingan skripsi dan problem solving pada mahasiswa yang sedang menempuh skripsi. *Skripsi*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang.
- Junaidi. (2016). Kecemasan mahasiswa dalam menghadapi skripsi. *Skripsi*. Yogyakarta: Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga.
- Khusna, H. R. (2016). Kecemasan mahasiswa bimbingan dan konseling islam dalam menyelesaikan tugas akhir di fakultas dakwah dan komunikasi sunan kalijaga Yogyakarta. *Skripsi*. Yogyakarta: Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga.
- Nasuha, Widodo, D., & Widiani, E. (2016). Pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap tingkat kecemasan pada lansia di posyandu lansia rw IV dusun dempok desa Gading Kembar kecamatan Jabung kabupaten Malang. *Nursing News, 1(2)*.
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2005). *Psikologi abnormal edisi ke-5*. Terjemahan oleh Tim Fakultas Psikologi Universitas Indonesia. Jakarta : Penerbit Erlangga.
- Nipa, N. (2017). Pengaruh latihan relaksasi napas dalam terhadap perubahan skor kecemasan pasien penyakit ginjal kronik yang menjalani hemodialis di rumah sakit pendidikan Universitas Hasanuddin. *Skripsi*. Makassar: Universitas Hasanuddin Makassar.
- Paul, G., Elam, B., & Verhulst, S.J. (2007). A longitudinal study of students perception of using deep breathing meditation to reduce testing stresses. *Teaching and Learning in Medicine, 19(3)*.
- Perciavalle, V., Blandini, M., Fecarotta, P., Buscemi, A., Corrado, D. D., Bertolo, L.,

- Fichera, F., & Coco, M. (2016). The role of deep breathing on stress. *Neurological Sciences, 38*(3). Doi: 10.1007/s10072-016-2790-8.
- Pieter, H. Z., Janiwarti, B., & Saragih, N, M. (2011). *Pengantar psikopatologi untuk keperawatan*. Jakarta: KENCANA.
- Rahayu, K. B. & Widyana, R. (2019). *Efektivitas intervensi cognitive behavior therapy (CBT) untuk menurunkan perilaku marah pada anak sekolah dasar*. *Jurnal InSight, 21*(2). doi: <https://doi.org/10.26486/psikologi.v21i2.666>
- Reber, A. S. & Reber, E. S. (2010). *Kamus psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Rokawie, A. O. N., Sulastri, & Anita. (2017). Relaksasi nafas dalam menurunkan kecemasan pasien pre operasi bedah abdomen. *Jurnal Kesehatan, 8*(2).
- Sabrianti, L. (2018). Efektivitas terapi menulis ekspresif dalam menurunkan kecemasan pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi. *Skripsi*. Makassar: Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar.
- Seaward, B. L. (1999). *Managing stress: Principles and strategies for health and wellbeing (Web enhanced)*. Sudbury: Jones and Bartlett Publishers.
- Sellakumar, G. K. (2015). Effect of slow deep breathing exercise to reduce anxiety among adolescent school students in a selected higher secondary school in coimbatore, India. *Journal of Psychological and educational research, 23*(1).
- Todman, J.B., File, P., & Dugard, P. (2012). *Single case and small-N experimental designs: A practical guide to randomized test*. New York: Routledge.
- Xiao Ma, Yue, Z., Gong, Z., Zhang, H., Duan, N., Shi, Y., Wei, G., & Li, Y. (2017). Effect of diaphragmatic breathing on attention, negative affect and stress in healthy adults. *Frontiers in Psychology, 8*(874), 1-12. doi: 10.3389/fpsyg.2017.00874.