



---

## **EFEKTIFITAS TERAPI BENSON TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN PADA LANSIA DI KELURAHAN KARANG KLESEM, KECAMATAN PURWOKERTO SELATAN, KABUPATEN BANYUMAS**

Tri Anasari<sup>1)</sup> , Artathi Eka S.<sup>2)</sup>, Yuli Trisnawati<sup>3)</sup>

<sup>1), 2), 3)</sup> Akademi Kebidanan YLPP Purwokerto

E-mail: [sariayu\\_nemen@yahoo.co.id](mailto:sariayu_nemen@yahoo.co.id) ; [ulees18@gmail.com](mailto:ulees18@gmail.com)

---

### **ABSTRAK**

Gejala-gejala psikologis pada lansia salah satu diantaranya adalah kecemasan. Cemas merupakan reaksi terhadap persepsi adanya bahaya baik yang nyata maupun yang hanya dibayangkan. Rasa khawatir, gelisah, takut, was-was, tidak tenang, panik dan sebagainya merupakan gejala umum akibat cemas. Tingkat kecemasan yang dirasakan oleh lansia dapat diturunkan dengan berbagai cara, salah satunya menggunakan metode teknik relaksasi pernafasan yang mengandung unsur penenangan diri yaitu terapi Benson. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui efektifitas terapi benson terhadap pengurangan kecemasan pada lansia di Kelurahan Karang Klesem Kecamatan Purwokerto Selatan Kabupaten Banyumas Tahun 2015. Jenis penelitian ini adalah pre eksperimental. Pendekatan yang digunakan adalah one group comparrison pretest-posttest design. Populasi penelitian adalah seluruh lansia sebanyak 65 orang dengan jumlah sampel 40 lansia. Prosedur pengambilan sampel menggunakan consecutive sampling. Analisis bivariat menggunakan uji Wilcoxon. Hasil: Mayoritas responden sebelum dan setelah dilakukan terapi Benson mempunyai kecemasan ringan yaitu 13 orang (32,5%), Mayoritas responden setelah dilakukan terapi Benson mempunyai kecemasan ringan yaitu 15 orang (37,5%), ada perbedaan signifikan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan Terapi Benson ( $p=0,000$ ) Kesimpulan: Terapi Benson efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan pada Lansia di Kelurahan Karang Klesem Kecamatan Purwokerto Selatan Kabupaten Banyumas. Kata Kunci : Terapi Benson, Kecemasan, Lansia

---

## **EFFECTIVENESS OF THERAPY BENSON TO DECREASE THE LEVEL OF ANXIETY IN THE ELDERLY IN VILLAGE KARANG KLESEM, SOUTH PURWOKERTO DISTRICT, DISTRICT BANYUMAS**

---

### **ABSTRACT**

Psychological symptoms in the elderly one of which is anxiety. Anxiety is a reaction to the perception of the danger of either real or just imagined. Worry, anxiety, fear, anxiety, not peace, panic and so on are common symptoms due to anxiety. The level of anxiety felt by older people can be derived in various ways, one of them using breathing relaxation technique that contain elements that cooling-off Benson therapy. The objective of this study was to determine the effectiveness of therapy benson to the reduction of anxiety in the elderly in the village of Karang Klesem District of South Purwokerto, Banyumas regency 2015. This type of research was pre-experimental. The approach used was one group pretest-posttest design comparrison. The study population was the entire group of 65 elderly people with a sample of 40 elderly. The sampling procedure used consecutive sampling. Bivariate analysis used Wilcoxon test. Results: The majority of the respondents before and after therapy Benson has mild anxiety which 13 (32.5%), majority of respondents after Benson had mild anxiety therapy that 15 (37.5%), no significant differences in anxiety levels before and after Benson carried therapy ( $p=0.000$ ). Conclusion: Benson effective therapy to reduce the level of anxiety in the elderly in the village of Karang Klesem District of South Purwokerto, Banyumas Regency. Keywords: Therapy Benson, Anxiety, Elderly

## PENDAHULUAN

Menua atau menjadi tua adalah suatu proses biologis yang tidak dapat dihindari. Proses penuaan terjadi secara alamiah. Hal ini dapat menimbulkan masalah fisik, mental, sosial, ekonomi dan psikologis. Proyeksi biro sensus Amerika Serikat menunjukkan bahwa pada tahun 2030 akan terdapat lebih banyak lanjut usia (lansia) di atas 65 tahun (22%) dibanding usia 18 tahun (21%) dimana tahun 2010 terdapat 40,1 juta lanjut usia. Dengan adanya peningkatan populasi lanjut usia (lansia) berarti lebih banyak orang sangat tua.

Munculnya populasi lansia dalam jumlah besar secara mendadak akan memberikan implikasi besar pada dunia kesehatan dimana di tahap lansia banyak individu mengalami perubahan, baik perubahan biologis, psikologis maupun sosial khususnya kemunduran dalam berbagai fungsi dan kemampuan yang pernah dimilikinya (Surillena, 2006).

Menurut Glasier dan Gebbie (2006) gejala-gejala psikologis pada lansia salah satu diantaranya adalah kecemasan. Cemas merupakan reaksi terhadap persepsi adanya bahaya baik yang nyata maupun yang hanya dibayangkan (Brunner & Suddarth, 1996). Rasa khawatir, gelisah, takut, was-was, tidak tentram, panik dan sebagainya merupakan gejala umum akibat cemas.

Sering kali cemas menimbulkan keluhan fisik berupa berdebar-debar, berkeringat,

sakit kepala, bahkan gangguan fungsi seksual dan lain-lain (Susiana, 2007).

Kondisi pikiran, perasaan dan fisik merupakan satu kesatuan yang saling berkaitan. Kecemasan yang dirasakan merupakan awal dari masalah selanjutnya, ini dikarenakan sebagian besar penyakit disebabkan oleh psikis atau spiritual. Kondisi pikiran yang penuh tekanan, diliputi rasa cemas, marah, sedih, dendam, menyebabkan tubuh menghasilkan hormon *noradrenalin* yang merupakan hormon yang sangat beracun setara dengan bisa ular. Hormon ini menyebabkan tingginya kadar *radikal bebas* yang memicu penyakit kanker, stroke, jantung koroner, penuaan dini, dan lain-lain. Sebaliknya, perasaan bahagia, bersyukur, ikhlas, tulus, menyebabkan tubuh kita menghasilkan hormon *beta-endorfin*, yang menghasilkan rasa nyaman, dan mampu meningkatkan kekebalan tubuh serta menyembuhkan dari berbagai penyakit kronis (Yulianto, 2012).

Tingkat kecemasan yang dirasakan oleh lansia dapat diturunkan dengan berbagai cara, salah satunya menggunakan metode teknik relaksasi pernafasan yang mengandung unsur penenangan diri yaitu terapi Benson yang ditemukan oleh seorang ilmuwan yang bernama Herbert

Benson. Teknik yang disebut relaksasi Benson ini merupakan suatu prosedur membantu individu yang mengalami situasi penuh stress dan usaha untuk menghilangkan stress (Dalimartha, 2008).

Relaksasi benson merupakan pengembangan metode respon relaksasi pernafasan dengan melibatkan faktor keyakinan pasien yang dapat menciptakan suatu lingkungan internal, sehingga dapat membantu pasien mencapai kondisi kesehatan dan kesejahteraan yang lebih tinggi (Purwanto, 2006). Selain teknik ini mudah dilakukan oleh pasien, relaksasi ini dapat menekan biaya pengobatan dan dapat digunakan untuk mencegah terjadinya stress, sedangkan kita tahu pemberian obat-obatan kimia dalam waktu lama dapat menimbulkan efek samping yang dapat membahayakan pemakainya seperti gangguan pada ginjal (Yosep, 2007).

Studi pendahuluan yang peneliti lakukan di Kelurahan Karang Klesem Kecamatan Purwokerto Selatan Kabupaten Banyumas menunjukkan bahwa jumlah lansia tahun 2015 sebanyak 65 orang. Berdasarkan wawancara dengan beberapa lansia menunjukkan bahwa lansia sering merasa cemas dengan meningkatnya kebutuhan hidup tidak didukung oleh ekonomi yang cukup dan penurunan kemampuan fisik.

Tujuan dari penelitian ini adalah 1) Mendeskripsikan tingkat kecemasan lansia sebelum dilakukan terapi benson di Kelurahan Karang Klesem Kecamatan Purwokerto Selatan Kabupaten Banyumas Tahun 2015, 2) Mendeskripsikan tingkat kecemasan lansia sesudah dilakukan terapi benson di Kelurahan Karang Klesem Kecamatan Purwokerto Selatan Kabupaten Banyumas Tahun 2015, 3) Menganalisis perbedaan kecemasan lansia sebelum dan sesudah dilakukan terapi benson di Kelurahan Karang Klesem Kecamatan Purwokerto Selatan Kabupaten Banyumas Tahun 2015

## **METODOLOGI PENELITIAN**

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah terapi benson. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah tingkat kecemasan. Hipotesis adalah suatu jawaban sementara dari pertanyaan penelitian (Notoatmodjo, 2012). Berdasarkan landasan teori yang dikemukakan di atas maka dapat dibuat hipotesis sebagai berikut:

Ha: Terapi benson efektif untuk mengurangi kecemasan pada lansia

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pre eksperimental* yaitu penelitian eksperimen yang hanya menggunakan kelompok studi tanpa menggunakan kelompok control, serta pengambilan responden tidak dilakukan randomisasi (Hasnia, 2013).

Pendekatan yang digunakan adalah *one group comparrison pretest-posttest design*. Di dalam desain ini observasi dilakukan sebanyak 2 kali yaitu sebelum dilakukan perlakuan dan sesudah dilakukan perlakuan (Sastroasmoro & Ismael, 2011). Jarak dilakukan observasi sebelum dan sesudah perlakuan adalah 1 bulan.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia di Kelurahan Karang Klesem, Kecamatan Purwokerto Selatan Kabupaten Banyumas tahun 2015 yaitu sebanyak 65 orang. Prosedur dan teknik pengambilan sampel yang dilakukan adalah dengan menggunakan *consecutive sampling*. Pada teknik ini semua subyek yang memenuhi syarat penelitian direkrut sampai dengan besar sampel terpenuhi (Dahlan, 2009). Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sampel yang ditemui saat dilakukan penelitian yang memenuhi kriteria *inklusi*, sedangkan sampel yang memiliki kriteria *eksklusi* tidak layak dijadikan sampel. Adapun kriteria dalam pengambilan sampel dalam penelitian adalah:

#### 1. Kriteria inklusi

Kriteria inklusi adalah syarat-syarat yang harus dipenuhi agar responden dapat menjadi sampel, yaitu:

- a. Responden beragama islam.
- b. Responden bersedia menjadi responden.

#### 2. Kriteria eksklusi

Kriteria eksklusi adalah syarat-syarat yang tidak bisa dipenuhi oleh responden supaya dapat menjadi sampel, yaitu: responden yang mengalami gangguan pendengaran.

#### 3. Besar Sampel

Berdasarkan hasil perhitungan tersebut didapat jumlah sampel penelitian sebanyak 40 lansia di Kelurahan Karang Klesem Kecamatan Purwokerto Selatan Kabupaten Banyumas.

Instrumen penelitian yang digunakan berupa kuesioner. Kuesioner digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan pada lansia sebelum dilakukan perlakuan dan sesudah dilakukan perlakuan. Kuesioner dibuat berdasar *HARS* yang digunakan untuk mengukur kecemasan yang muncul pada individu yang mengalami kecemasan. Kategori kecemasan berdasarkan HARS adalah

- a. Tidak ada kecemasan (<14), kode 0
- b. Kecemasan ringan (14- 20), kode 1
- c. Kecemasan sedang (21-27), kode 2
- d. Kecemasan berat (28-41), kode 3
- e. Kecemasan berat sekali (42-56), kode 4

Analisis ini digunakan untuk mengetahui pengaruh atau efektivitas *terapi benson* dalam mengurangi tingkat kecemasan pada lansia. Pengujian data dilakukan dengan menggunakan analisis statistik non parametrik yaitu menggunakan uji *Wilcoxon*, karena tujuan

uji ini untuk mengetahui perbedaan antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan, data bersifat ketegorial, dengan skala ordinal, sampel yang digunakan sampel besar > 30.

Kedua nilai yaitu sebelum dan sesudah perlakuan dibandingkan selanjutnya dianalisis. Dalam pelaksanaan uji wilcoxon untuk menganalisis kedua data tersebut, dilakukan dengan menggunakan analisis uji melalui program SPSS (*Statistical Package for Social Science*). Hasil pengujian ini kemudian disimpulkan untuk membuktikan efektivitas terapi benson terhadap penurunan kecemasan pada lansia.

Uji wilcoxon dalam penelitian ini digunakan taraf signifikan ( $\alpha = 0.05$ ), pedoman dalam menerima hipotesis :  $H_0$  ditolak jika nilai asymp sign < nilai  $\alpha$  dan apabila asymp sign > nilai  $\alpha$  maka  $H_0$  diterima.

## HASIL PENELITIAN

### Analisis Univariat

Analisis *univariat* ini bertujuan mendeskripsikan karakteristik masing-masing variabel yang diteliti yakni mendeskripsikan tingkat kecemasan sebelum dilakukan terapi benson dan tingkat kecemasan setelah dilakukan terapi benson pada Lansia di Kelurahan Karang Klesem, Kecamatan Purwokerto Barat.

### 1. Gambaran Tingkat Kecemasan Sebelum Dilakukan Terapi Benson pada Lansia di Kelurahan Karang Klesem, Kecamatan Purwokerto Barat.

Tabel 1. Tingkat Kecemasan Lansia Sebelum Dilakukan Terapi Benson

No	Tingkat Kecemasan	Frekuensi	Persentase
1	Tidak Ada Kecemasan	0	0
2	Kecemasan Ringan	13	32.5
3	Kecemasan Sedang	12	30
4	Kecemasan Berat	12	30
5	Kecemasan Berat Sekali	3	7.5
Total		40	100

Berdasarkan Tabel 1. dapat diketahui semua responden mengalami kecemasan mulai dari kecemasan ringan sampai dengan berat sekali sehingga semua responden dapat diberikan terapi benson. Mayoritas responden mempunyai kecemasan ringan yaitu 13 orang (32,5%) dan yang paling sedikit mempunyai

kecemasan berat sekali yaitu 3 orang (7,5%).

Kecemasan berat yang terjadi pada 3 orang responden yang diteliti sebagian besar dikarenakan oleh masalah keluarga, rutinitas sehari-hari yang berat, serta beban ganda yang membebani sebagian responden karena harus mengurus rumah

tangga serta mencari nafkah tambahan untuk keluarganya.

Menurut Zainuddin (2009) menyatakan bahwa kecemasan sangat berkaitan dengan perasaan yang tidak pasti dan tidak berdaya. Kecemasan yang berat akan mempengaruhi *hipotalamus* dan menimbulkan dua mekanisme yang berbeda. *Impuls* pertama didukung oleh *sistem saraf simpatis* yang akan mempengaruhi *medula adrenal* dalam memproduksi *epinephrin* dan *nor epinephrin*. Dalam keadaan normal, kedua substansi ini akan memberikan *sirkulasi* darah yang adekuat sehingga keseimbangan cairan dan *elektrolit* terjaga, suhu tubuh stabil sehingga energi terpenuhi. Tetapi jika produksinya patologis akan meningkatkan *rate* dan kontraksi jantung, *dilatasi pupil*,

penurunan *motilitas gastrointestinal tract* hingga terjadi *glikogenolisis* dan *glukoneogenesis* di *hepar*. Sedangkan mekanisme kedua akan mempengaruhi kelenjar *hipofise anterior* sehingga merangsang produksi hormon *adrenokortikosteroid* yaitu *aldosteron* dan *glukokortikoid*.

Kecemasan berat yang terjadi pada Lansia dapat meningkat menjadi stress, jika stress tidak ditangani dengan baik keadaan dengan kondisi stress dapat menyita energi, mengurangi produktivitas kerja dan menurunkan kekebalan terhadap penyakit, artinya kalau dibiarkan tanpa penanganan yang tepat dapat menggerogoti tubuh secara diam-diam, bahkan dapat pula mencapai tingkat depresi jika tidak segera ditangani dengan baik.

## 2. Gambaran Tingkat Kecemasan Setelah Dilakukan Terapi Benson pada Lansia di Kelurahan Karang Klesem, Kecamatan Purwokerto Barat.

Tabel 2. Tingkat Kecemasan Setelah Dilakukan Terapi Benson

No	Tingkat Kecemasan	Frekuensi	Persentase
1	Tidak Ada Kecemasan	9	22.5
2	Kecemasan Ringan	15	37.5
3	Kecemasan Sedang	13	32.5
4	Kecemasan Berat	3	7.5
5	Kecemasan Berat Sekali	0	0
Total		40	100

Berdasarkan Tabel 2. dapat diketahui bahwa setelah dilakukan Terapi Benson mayoritas responden mempunyai kecemasan ringan yaitu 15 orang (37,5%)

dan yang paling sedikit mempunyai kecemasan berat yaitu 3 orang (7,5%). Sedangkan responden yang mempunyai kecemasan berat sekali tidak ada.

Hal ini menunjukkan bahwa adanya penurunan tingkat kecemasan pada responden setelah mendapatkan intervensi berupa terapi benson. Dimana intervensi dilakukan selama 1 bulan didampingi oleh keluarga dan post test dilakukan setelah 1 bulan.

Terapi Benson adalah suatu teknik pengobatan untuk membantu menghilangkan kecemasan pada lansia. Disebut Terapi Benson karena teknik ini ditemukan oleh salah seorang professor, penulis, ahli jantung dan pendiri Harvard Mind/Body Medical Institute yang diprakarsai oleh Hebert Benson pada tahun 1960-1970. Teknik ini semula dikenal dengan istilah *Relaxation Response* yaitu kemampuan pribadi seseorang untuk mendorong tubuhnya agar melepaskan zat kimia dan sinyal otak yang membuat otot-otot dan organ lebih lambat dan meningkatkan aliran darah ke otak (Benson, 2005).

#### Analisis Bivariat

Analisis *bivariate* dilakukan dengan menggunakan uji statistik non parametrik yaitu menggunakan uji *Wilcoxon*, yang digunakan untuk mengetahui perbedaan antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa terapi benson.

Berdasarkan analisis hasil penelitian menggunakan SPSS didapatkan nilai *significancy p* setelah dilakukan terapi Benson adalah 0,000 ( $p < 0,05$ ). Maka

dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan signifikan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan Terapi Benson, sehingga dapat diartikan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima yang berarti Terapi Benson efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan pada Lansia di Kelurahan Karang Klesem Kecamatan Purwokerto Selatan Kabupaten Banyumas.

Relaksasi bertujuan untuk mengatasi atau mengurangi kecemasan, menurunkan ketegangan otot dan tulang, dapat mengatasi tekanan darah tinggi, serta dapat mengurangi nyeri (Kozier & Olivieri, 1996). Salah satu tehnik relaksasi yang mudah dalam pelaksanaannya serta tidak memerlukan biaya adalah teknik Benson relaksasi yang merupakan penggabungan antara tehnik respon relaksasi dengan sistem keyakinan individu (faith factor).

Terapi Benson menurut Green & Setyawati (2005), yaitu suatu teknik pengobatan untuk membantu menghilangkan kecemasan pada lansia. Cara pengobatan ini merupakan bagian pengobatan spiritual. Pada teknik ini pengobatan sangat fleksibel dapat dilakukan dengan bimbingan mentor, bersama – sama atau sendiri. Teknik ini merupakan upaya untuk memusatkan perhatian pada suatu fokus dengan menyebut berulang – ulang kalimat ritual dan menghilangkan berbagai pikiran yang

mengganggu. Teknik pengobatan ini dapat dilakukan setengah jam dua kali sehari selama 1 bulan. Teknik ini semula dikenal dengan istilah *Relaxation Response*.

Penelitian telah menunjukkan bahwa penggunaan rutin Respon Relaksasi dapat membantu masalah kesehatan yang disebabkan atau diperburuk oleh stress kronis seperti fibromyalgia, penyakit gastrointestinal, insomnia, hipertensi, gangguan kecemasan dan lain-lain. Berbagai macam metode untuk memperoleh respon relaksasi termasuk visualisasi, relaksasi otot progresif, energi penyembuhan, akupunktur, pijat, teknik pernapasan, doa, meditasi, tai chi, qi gong, dan yoga. Relaksasi dapat juga dapat dicapai dengan menghilangkan diri dari pemikiran sehari hari dan dengan memilih kata, suara, frase, doa atau dengan fokus pada pernapasan yang dipilih (Benson, 2005).

Benson (2005), mengungkapkan salah satu hal yang paling berharga yang dapat kita lakukan dalam hidup adalah belajar mendalami relaksasi dengan meluangkan waktu setiap hari untuk menenangkan pikiran kita sehingga dapat menciptakan kedamaian batin dan kesehatan yang lebih baik. Hal ini juga berlaku dalam mengurangi kecemasan. Selama proses pemenuhan energi, pasien bisa rileks, menenangkan pikiran dan pengalaman menenangkan.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Solehati dan Kosasih (2010) dengan judul pengaruh tehnik benson relaksasi terhadap kecemasan klien post seksio sesarea. Hasil penelitiannya adalah tehnik benson efektif untuk menurunkan kecemasan pada klien post sektio sesarea ( $p=0,000$ )

## **PENUTUP**

### **Kesimpulan**

Berdasarkan penelitian yang dilakukan terhadap 40 Lansia di Kelurahan Karangklesem, Kecamatan Purwokerto Selatan dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Mayoritas responden sebelum dilakukan terapi Benson mempunyai kecemasan ringan yaitu 13 orang (32,5%) dan yang paling sedikit mempunyai kecemasan berat sekali yaitu 3 orang (7,5%).
2. Mayoritas responden setelah dilakukan terapi Benson mempunyai kecemasan ringan yaitu 15 orang (37,5%) dan yang paling sedikit mempunyai kecemasan berat yaitu 3 orang (7,5%).
3. Terapi Benson efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan pada Lansia di Kelurahan Karang Klesem Kecamatan Purwokerto Selatan Kabupaten Banyumas ( $p=0,000$ ).



## DAFTAR PUSTAKA

- Azizah, L. M. (2011). *Keperawatan lanjut usia edisi 1*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Benson, H. (2005). *Respon relaksasi: teknik meditasi sederhana dan untuk mengatasi tekanan hidup*. Bandung: Mizan.
- Dalimartha, S. (2008). *Care your self hypertension*. Jakarta: Penebar Plus.
- Darmojo, B. (2004). *Buku ajar geriatri*. Jakarta: FKUI.
- Glasier, A., & Gebbie, A. (2006). *Keluarga berencana & kesehatan reproduksi (Edisi 4). Cet. Pertama*. Jakarta : EGC.
- Green dan Setyawati. (2005). *Seri buku kecil terapi alternative*. Yogyakarta: Yayasan Spiritia.
- Hawari, D. (2011). *Manajemen stress, cemas, dan depresi (Edisi 2). Cet. Ke-3*. Jakarta: Balai Penerbit FKUI.
- Nugroho, W. (2008). *Keperawatan gerontik*. Jakarta: EGC.
- Purwanto, S. (2006). *Relaksasi dzikir*. Jurnal psikologi Universitas Muhammadiyah Semarang. 18(1). Semarang: UMS.
- Stuart, G. W. (2007). *Buku saku keperawatan jiwa (Edisi 5)*. Jakarta : EGC.
- Suliswati. (2006). *Konsep dasar keperawatan jiwa*. Jakarta : EGC.
- Susiana, P. (2007). Hubungan gambaran diri dengan tingkat kecemasan ibu masa menopause di kelurahan lhok keutapang tapaktuan (On-line). Terdapat pada: <http://repository.usu.ac.id/xmlui/handle/123456789/14287?show=full>
- Surillena. (2006). *Faktor-faktor yang mempengaruhi depresi pada lansia di Jakarta*. Majalah Kedokteran Damianus (Atmajaya), Mei, Vol. 5, No. 2, Hal 115-129.
- Yosep, I. (2007). *Keperawatan jiwa*. Bandung: PT. Refika Aditama.
- Yulianto, A. (2012). *Spiritual healing*. Jakarta : HPA.