

PENGARUH RELAKSASI BENSON TERHADAP STRES ORANG TUA ANAK USIA SEKOLAH PADA MASA COVID-19

Bambang Setyawan^{1*}, Milla Evelianti Saputri², Rosmawaty Lubis³

^{1*} Fakultas keperawatan, Universitas Nasional, Jl. Sawo Manila No.61 Kota Jakarta Selatan, 12520, Indonesia

² Fakultas keperawatan, Universitas Nasional, Jl. Sawo Manila No.61 Kota Jakarta Selatan, 12520, Indonesia

³ Fakultas keperawatan, Universitas Nasional, Jl. Sawo Manila No.61 Kota Jakarta Selatan, 12520, Indonesia

*e-mail: penulis-korespondensi: (bambangsetyawan@unas.ac.id/089655000832)

(Received: 09.02.2022; Reviewed: 13.04.2022; Accepted: 30.04.2022)

Abstract

Benson relaxation is the development of a respiratory relaxation response method by involving the patient's belief factor, which can create an internal environment so that it can help patients achieve a higher state of health and well-being. This technique, known as Benson relaxation, is a methodology for helping people manage stressful situations and efforts to relieve stress. This study aims to determine the effect of Benson's relaxation on parental stress. The design of this study used Pre Experiment Design with a pretest - posttest approach design with the one group pretest posttest approach of 20 parents who used a sampling technique using non-probability sampling. Methods of collecting data with direct intervention and using a standardized questionnaire consisting of 42 questions, namely DASS 42. This study describes the majority of the frequency distribution of stress levels before the Benson relaxation technique was carried out as many as 9 respondents (45%) experienced moderate stress, and after relaxation techniques were carried out Benson as many as 10 respondents (50%) experienced mild stress, there was an effect of Benson's relaxation technique on stress levels before and after treatment was carried out, amounting to 0.000 (p value < 0.05). There is an effect of Benson's relaxation technique on stress levels in parents of elementary school age children in grades 1 – 6. For further researchers, it is hoped that the findings in this study can be used as comparisons in future research.

Keywords: Child ; Stress Level; Benson's Relaxation Technique

Abstrak

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. Teknik ini disebut dengan relaksasi benson, yaitu metodologi untuk membantu orang mengelola keadaan yang sedang mengusahakan dan upaya untuk meredakan stres. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh relaksasi benson terhadap stres orang tua. Desain penelitian ini menggunakan Pre Eksprimen Design dengan design pendekatan pretest – posttest dengan pendekatan the one group pretest posttest 20 orang tua yang menggunakan teknik pengambilan sampel menggunakan non probability sampling. Metode pengumpulan data dengan intervensi secara langsung dan menggunakan kuesioner yang sudah baku terdiri dari 42 pertanyaan yaitu DASS 42. Penelitian ini menggambarkan mayoritas distribusi frekuensi stres sebelum dilakukan teknik relaksasi benson sebanyak 9 responden (45%) mengalami stres sedang, dan sesudah dilakukan teknik relaksasi benson sebanyak 10 responden (50%) mengalami stres ringan, ada pengaruh teknik relaksasi benson terhadap tingkat stres sebelum dan sesudah perlakuan dilakukan, sebesar 0,000 (p value $< 0,05$). Ada pengaruh teknik relaksasi benson terhadap tingkat stres pada orang tua anak usia sekolah dasar kelas 1 – 6. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan temuan dalam penelitian ini dapat dijadikan perbandingan dalam penelitian kedepannya.

Kata kunci: Anak; Tingkat Stress; Teknik Relaksasi Benson

Pendahuluan

Usia Sekolah Dasar merupakan jenjang pendidikan yang merupakan lanjutan dari pendidikan kanak-kanak. Pendidikan yang didapatkan pada jenjang pendidikan kanak-kanak secara langsung berpengaruh pada pendidikan di Sekolah Dasar. Aspek perkembangan yang menjadi sorotan pada masa usia Sekolah Dasar lebih difokuskan pada kemampuan kognitif dan psikomotorik anak. Hal ini dikarenakan pada usia perkembangan tersebut anak lebih banyak melakukan aktivitas yang berkaitan dengan proses berfikir dan pergerakan aktif yang mereka lakukan setiap hari. Pada fase masa perkembangan usia Sekolah Dasar, anak mulai memasuki usia sekolah formal. Terdapat beberapa perbedaan kondisi yang dialami anak pada saat masa usia sekolah formal dan masa sebelumnya. Pada masa memasuki usia sekolah formal, anak akan menemui dan berada pada lingkungan baru (Aini, 2018).

Usia sekolah dasar dimulai sejak anak berusia 6 tahun sampai usia kurang lebih 12 tahun. Berdasarkan pembagian tahapan perkembangan anak, ada dua masa perkembangan pada anak usia sekolah, yaitu pada usia 6-9 tahun atau masa kanak-kanak tengah dan pada usia 10-12 tahun atau masa kanak-kanak akhir. Setelah menjalani masa kanak-kanak akhir, anak akan memasuki masa remaja (Aini, 2018).

Pada tahapan proses pembelajaran *online* siswa atau peserta didik mempunyai waktu belajar yang cukup, dapat belajar kapanpun dan dimanapun (Rizqon, 2020). Dampak kecil akibat pandemik ini adalah keluarga, selanjutnya adalah bagaimana kemampuan orang tua untuk bisa beroperasi dari manapun. Terakhir adalah kesadaran masyarakat tentang pentingnya kesehatan orang akibat dari pandemi ini banyak sekolah diliburkan sampai batas waktu yang telah ditentukan. Dalam hal ini dilakukan sebagai upaya untuk mencegah tersebarnya virus ini. Terdapat beberapa kasus yang ada, tidak semua siswa terbiasa dengan pembelajaran online. Selain itu bagi siswa yang masih duduk di bangku sekolah dasar dari kelas 1 hingga kelas 6, pembelajaran ini membutuhkan dukungan orang tua dalam proses pembelajaran. Pada proses pembelajaran ini dilakukan dengan pendamping yang mendampingi anak – anaknya dalam proses pembelajaran (Jamilah & Mulyadi, 2020).

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh relaksasi benson terhadap stress orang tua anak usia sekolah dasar pada masa covid-19 di kecamatan Jagakarsa Jakarta Selatan.

Sejak Maret 2019 dunia diguncang dengan adanya virus corona atau yang sekarang disebut dengan Covid-19 (Corona Virus Disease). Disebutkan bahwa virus ini pertama kali berasal dari kota Wuhan, China sejak Desember 2019 (Lee, 2020). Data terkini menunjukkan bahwa jumlah pasien positif pada 216 negara diseluruh dunia hingga bulan Agustus 2020 telah mencapai lebih dari 18 juta pasien dengan penambahan 171.815 orang telah dinyatakan positif dalam 24 jam. Negara Indonesia pun tak luput dari paparan Covid-19. Bahkan Indonesia menjadi negara dengan jumlah akumulasi paparan Covid-19 tertinggi di Asia Tenggara, yaitu mencapai 113.134 sampai dengan bulan Agustus 2020 (Wardani & Ayriza, 2020).

Gejala Covid-19 antara lain demam, batuk kering, dan sesak napas. Beberapa pasien mengalami gejala mirip pilek dan mengalami nyeri pada tenggorokan dan diare. Beberapa orang yang terinfeksi tidak menunjukkan gejala dan merasa sehat. Sebagian dapat pulih dengan sendirinya, sedangkan sebagian lainnya mengalami perburukan kondisi sehingga mengalami kesulitan bernapas dan perlu dirawat di rumah sakit (Sari, 2020).

Selama pandemi Covid-19 berlangsung, pembelajaran secara daring telah dilakukan hampir diseluruh penjuru dunia, namun sejauh ini pembelajaran dengan sistem daring belum pernah dilakukan secara serentak (Sun et al., 2020). Sehingga dalam proses pembelajaran yang dilakukan secara daring ini, semua elemen pendidikan diminta untuk mampu dalam memberikan fasilitas pembelajaran agar tetap aktif walaupun dilakukan tanpa tatap muka secara langsung. Orang tua dituntut mampu membimbing anak belajar dari rumah dan mampu menggantikan guru disekolah, sehingga peran orang tua dalam tercapainya tujuan pembelajaran daring dan membimbing anak selama belajar dirumah menjadi sangat penting (Wardani & Ayriza, 2020).

Dukungan orang tua dalam belajar di rumah merupakan hal yang wajar dilakukan mengingat selama masa covid anak lebih banyak dirumah dari pada pergi ke sekolah. Dengan belajar dirumah dibawah bimbingan orang tua anak juga akan memperoleh bekal pembelajaran sesuai dengan yang ia peroleh pada masa belajar offline di sekolah. Untuk itu, dengan pembelajaran online saat ini yang dilakukan peran orang tua lebih dalam pendampingan belajar anak. Beberapa penelitian dilakukan berkaitan dengan bagaimana peran orang tua dalam mendidik dan mendampingi anak belajar di rumah. Sebagaimana, melakukan penelitian di Polandia melaporkan bahwa orang tua pada umumnya merasa cemas, stres dan kurang percaya diri dengan kompetensinya dalam mendidik anak-anak mereka dirumah selama masa covid-19. Ini menggambarkan bahwa ada kecemasan orangtua dalam mendidik anaknya belajar di rumah terkait cara mengajarkan, ini benar - benar mengganggu kehidupan sebagian besar keluarga dan guru masa covid ini. Karena tanpa persiapan apapun peran tambahan mendidik dibebankan pada orangtua. Orangtua menjadi guru anaknya saat ada waktu luang disamping orang tua mencari nafkah dalam memenuhi kehidupan sehari-hari. (Nasution & Suharian, 2020).

Stress merupakan masalah umum yang terjadi dalam kehidupan umat manusia, bahwa stres yang ada saat ini adalah sebuah atribut kehidupan modern, hal ini dikarenakan stres sudah menjadi bagian hidup yang tidak bisa terelakkan, baik di lingkungan sekolah, kerja, keluarga, atau dimanapun, stres bisa dialami oleh seseorang, stres juga bisa menimpa siapapun termasuk anak-anak, remaja, dewasa, atau yang sudah lanjut usia, dengan kata lain, stres pasti terjadi pada

siapapun dan dimanapun, yang menjadi masalah adalah apabila jumlah stres itu begitu banyak dialami seseorang, dampaknya adalah itu membahayakan kondisi fisik dan mentalnya. (Tua & Gaol, 2016).

Penanganan stres dapat dilakukan dengan menggunakan terapi salah satunya adalah farmakologi yang meliputi obat-obatan seperti anti depresi (anti depressant) dan cemas (anxiolytic), (Rahayuni, dkk, 2015). Bagaimanapun, penggunaan anxiolytic atau anti depressants kadang-kadang akan menyebabkan hasil dari respon yang kurang baik, seperti nyeri otak, pusing, mual, mulut kering, kesulitan buang air kecil, dan gangguan penglihatan (Rahayuni, dkk, 2015).

Penanganan stres juga dapat dilakukan dengan menggunakan terapi nonfarmakologi yang dapat dilakukan untuk mengurangi stres salah satunya yakni relaksasi (Rahayuni dkk., 2015). Dikutip oleh Hoiron, menyatakan bahwa pada dasarnya terapi meditasi merupakan salah satu teknik terapi yang dapat mempengaruhi tubuh agar dapat merespon positif dan membuat tubuh menjadi lebih tenang dan rileks. Serta bermanfaat untuk perbaikan kesehatan, baik mental maupun fisik. Meditasi menurunkan kerentangan terhadap stres atau ketegangan dalam sistem syaraf, dan meditasi juga berfungsi sebagai suatu terapi pembantu untuk menumbuhkan kemampuan penyembuhan diri. Meditasi sebagai respon relaksasi, disadari dapat membendung aliran hormon stres dan memproduksi respon yang merupakan kebalikan dari respon melawan – menghindar ataupun respon terhadap stres. (Sutioningsih et al., 2019).

Studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada tanggal 15 Januari 2022 di RT 009/005 Tanjung Barat. Didapatkan Hasil wawancara pada 15 responden orang tua pada rentang usia 25-38 tahun dan terdiri dari 15 responden tersebut berjenis kelamin perempuan. Di dapatkan hasil 9 orang tua diantaranya menunjukkan fenomena pembelajaran daring ini membuat mereka mengatakan suka memarahi jika anak tidak mau sekolah dengan pembelajaran daring, dari 9 orang tua juga mengatakan merasa terganggu dengan pembelajaran daring pada anak, dari 11 orang tua juga mengatakan stres dengan pembelajaran daring karena adanya kegiatan sehari-hari di rumah, dari 7 orang tua mengatakan kesulitan untuk memahami materi atau tugas anak, dari 7 orang tua mengatakan merasa berat dalam pembelian kuota internet dengan adanya pembelajaran online, dari 11 orang tua mengatakan tidak menyukai dengan adanya proses pembelajaran daring, dari 9 orang tua mengatakan stres dalam memenuhi kebutuhan pembelajaran daring di rumah contohnya seperti, hp, laptop, kuota dan lain-lain, dan dari 9 orang tua mengatakan stres menjadi guru di rumah.

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 (Tri Anasari, Artathi Eka S, 2015).

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 (Prayitno, 2021). 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 (Aryana & Novitasari, n.d.).

Teknik relaksasi benson yaitu merupakan terapi religius yang melibatkan faktor keyakinan agama. Terapi ini sudah banyak digunakan baik untuk penurunan ketegangan, atau mencapai kondisi tenang seperti menghilangkan nyeri, stres, insomnia, penurunan tekanan darah, dan depresi. Teknik ini merupakan upaya untuk memusatkan perhatian pada suatu fokus dengan menyebut berulang-ulang kalimat ritual dan menghilangkan berbagai pikiran yang mengganggu. Teknik relaksasi ini dapat dilakukan 10 sampai 20 menit sebanyak dua kali sehari, (Sahar, 2019).

Metode

Design penelitian ini menggunakan Pre Eksprimen Design dengan design pendekatan pretest – posttest dengan pendekatan the one group pretest posttest, populasi dalam penelitian ini berjumlah 50 responden dan sampel digunakan sebanyak 20 responden di wilayah Jembatan Ciliwung RT/RW 009/005, Kelurahan Tanjung Barat, Kecamatan Jagakarsa yang menggunakan teknik pengambilan sampel non probability sampling. Analisa data terdiri data analisa univariat dan analisa bivariat, analisa univariat adalah untuk mengetahui distribusi frekuensi dari masing-masing variabel dan analisa bivariat menggunakan uji t test.

Hasil

1. Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi tingkat stres sebelum dilakukan relaksasi benson di wilayah RT/RW 009/005 Tanjung Barat Jagakarsa Tahun 2021 (n=20).

Variabel	n	(%)
Tingkat Stres		
0 - 14 stres normal	0	0
15 - 18 stres ringan	3	15
19 - 25 stres sedang	9	45
26 - 33 stres berat	5	25
> 36 stres sangat berat	3	15

Tingkat Stres		
0 – 14 stres normal	5	25
15 – 18 stres ringan	10	50
19 – 25 stres sedang	5	25
26 – 33 stres berat	0	0
> 36 stres sangat berat	0	0

Berdasarkan tabel 1 diatas menunjukkan distribusi frekuensi tingkat stres sebelum dilakukan teknik relaksasi benson pada responden diwilayah Jembatan Ciliwung RT/RW 009/005 2021 yang mengalami stres ringan sebanyak 3 responden (15%), yang mengalami stres sedang sebanyak 9 responden (45%), yang mengalami stres berat sebanyak 5 responden (25%), yang mengalami stres sangat berat sebanyak 3 responden (15%). Tingkat stres sesudah dilakukan teknik relaksasi benson pada responden diwilayah Jembatan Ciliwung RT/RW 009/005 2021 yang mengalami stres normal sebanyak 5 responden (25%), yang mengalami stres ringan sebanyak 10 responden (50%), yang mengalami stres sedang sebanyak 5 responden (25%).

2. Analisis Bivariat

Sebelum dilakukan analisis bivariat, dilakukan uji normalitas data terlebih dahulu terhadap data yang diperoleh sebelumnya. Hasil dari normalitas tersebut akan menentukan analisis bivariat yang akan digunakan. Jika hasil normalitas menunjukkan data normal, maka analisis bivariat yang akan digunakan yaitu uji t berpasangan. Namun, jika data tidak normal, uji yang digunakan adalah uji Wilcoxon. Berikut merupakan hasil dari analisis data yang telah dilakukan selama 2 minggu untuk mengetahui pengaruh relaksasi benson terhadap stres orang tua anak usia sekolah pada masa covid-19 di Kecamatan Jagakarsa Jakarta Selatan tahun 2021

Tabel. 2 Uji Normalitas Hasil Stres Di Wilayah Jembatan Ciliwung RT/RW 009/005 Tanjung Barat Jagakarsa Tahun 2021

Test of Normality Shapiro-Wilk				
Tingkat Stres	Perlakuan	Statistic	Df	Sig
Pretest	Benson	0,964	20	.617
Posttest	Benson	0,934	20	.182

Berdasarkan tabel 2 diatas diketahui nilai signifikansi(Sig) untuk semua data pada uji *Shapito-Wilk* > 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa data penelitian berdistribusi normal. Data normal merupakan syarat mutlak sebelum melakukan analisis parametrik (uji *paired sampel t Test*).

Tabel. 3 Uji Paired Sampel T-Test Pengaruh teknik relaksasi benson terhadap tingkat stres

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest	25.45	20	6.444	1.441
	Posttest	15.55	20	3.410	.763
Paired Samples Correlations					
		n	Correlation	Sig.	
Pair 1	Pretest & Posttest	20	.901	.000	

Berdasarkan tabel 3 diatas menunjukkan bahwa rata-rata tingkat stres sebelum intervensi adalah 25,45 dan sesudah intervensi adalah 15,55. Berdasarkan uji *t independen*, didapatkan *significancy* sebesar 0,000. Oleh karena *p-value* 0,000 < (0,05), maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan teknik relaksasi benson terhadap penurunan tingkat stres orang tua anak usia sekolah dasar kelas 1 – 6 pada masa covid-19 di Wilayah Jembatan Ciliwung.

Pembahasan

Pada penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan teknik relaksasi benson terhadap penurunan tingkat stres orang tua anak usia sekolah dasar kelas 1 – 6 pada masa covid – 19 di Wilayah Jembatan Ciliwung, dengan rata-rata tingkat stres sebelum intervensi adalah 25,45 dan sesudah intervensi adalah 15,55. Berdasarkan uji *t independen*, didapatkan *significancy* sebesar 0,000. Oleh karena *p-value* 0,000 < (0,05).

Tabel 1. menunjukkan distribusi frekuensi tingkat stres sebelum dilakukan teknik relaksasi benson pada responden

diwilayah Jembatan Ciliwung RT/RW 009/005 2021 yang mengalami stres ringan sebanyak 3 responden (15%), yang mengalami stres sedang sebanyak 9 responden (45%), yang mengalami stres berat sebanyak 5 responden (25%), yang mengalami stres sangat berat sebanyak 3 responden (15%). Menunjukkan distribusi frekuensi tingkat stres sesudah dilakukan teknik relaksasi benson pada responden diwilayah Jembatan Ciliwung RT/RW 009/005 2021 yang mengalami stres normal sebanyak 5 responden (25%), yang mengalami stres ringan sebanyak 10 responden (50%), yang mengalami stres sedang sebanyak 5 responden (25%).

Berdasarkan tabel 2. diatas diketahui nilai signifikansi(Sig) untuk semua data pada uji Shapiro-Wilk $> 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa data penelitian berdistribusi normal. Data normal merupakan syarat mutlak sebelum melakukan analisis parametrik (uji paired sampel t Test). Berdasarkan hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang di lakukan oleh Kadek Oka Aryana, dkk (2013) dapat diketahui bahwa sebelum diberikan tehnik relaksasi Benson pada lansia di Unit Rehabilitasi Sosial Wening Wardoyo Ungaran pada kelompok intervensi lansia mengalami stres sedang sejumlah 10 orang (66,7%), stres ringan 2 orang (13,3%), stres berat 3 orang (20%), sedangkan pada kelompok kontrol mengalami stres sedang sejumlah 11 orang (73,4%), stres ringan 2 orang (13,3%), stres berat 2 orang (13,3%).

Berdasarkan hasil penelitian Warsono (2019), dapat diketahui bahwa Hasil Penelitian yang di lakukan terhadap 30 responden post Sectio Caesarea di Ruang Wijaya Kusuma RS PKU Muhammadiyah Cepu dapat disimpulkan bahwasannya teknik relaksasi benson sangat efektif dalam menurunkan intensitas nyeri. Uji analisa Wilcoxon match pair test didapatkan P value = 0,000 maka memang ada pengaruhnya pemberian teknik relaksasi benson terhadap intensitas nyeri. Hasil ini sejalan dengan yang dilakukan oleh Afrijar (2018) pada pasien pasca section caesarea di RSUD Raja Ahmad Thabib dijumpai hasil analisis P-value untuk relaksasi benson $0,001 < 0,05$ maka H_0 ditolak artinya ada pengaruh penurunan rasa nyeri pada pasien pasca section caesarea pada perlakuan relaksasi benson.(Warsono et al., 2019).

Kesimpulan

1. Tingkat stres sesudah dilakukan teknik relaksasi benson pada responden di wilayah jembatan ciliwung RT/RW 009/005 mendeskripsikan mayoritas orang tua mengalami stres ringan sebanyak 10 responden (50%), yang mengalami stres sedang sebanyak 5 responden (25%), dan yang mengalami stres normal sebanyak 5 responden (25%).
2. Terdapat pengaruh teknik relaksasi benson terhadap tingkat stres orang tua anak usia sekolah dasar kelas 1 – 6 pada masa covid-19 di Wilayah Jembatan Ciliwung Tahun 2021 ($p = 0,000$).

Saran

1. Bagi responden perlunya peningkatan pengetahuan tentang manfaat teknik relaksasi benson dalam pengendalian stress
2. Diharapkan dapat dijadikan sebagai informasi tambahan dan sarana untuk peneliti selanjutnya. Sumbangan pemikiran dan perkembangan pengetahuan serta dapat meneliti hubungan teknik relaksasi benson dengan penurunan tingkat depresi pada penyakit degeneratif.

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih saya ucapkan kepada warga RT 009 dan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional serta Jurnal NIC yang sudah membantu saya dalam proses penelitian dan proses publikasi hingga sampai saat ini.

Referensi

- Aini, D. F. N. (2018). Self Esteem Pada Anak Usia Sekolah Dasar Untuk Pencegahan Kasus Bullying. *Jurnal Pemikiran Dan Pengembangan Sekolah Dasar (JP2SD)*, 6(1), 36. <https://doi.org/10.22219/jp2sd.v6i1.5901>
- Aryana, K. O., & Novitasari, D. (n.d.). *Tingkat Stres Lansia Di Unit Rehabilitas Sosial Wening*. 1(2).
- Jamilah, & Mulyadi. (2020). Dampak pembelajaran daring di tengah pandemi COVID-19 pada siswa sekolah dasar. *Jurnal STKIP PGRI Sumenep*, September, 13–18.
- Wardani, A., & Ayriza, Y. (2020). Analisis Kendala Orang Tua dalam Mendampingi Anak Belajar di Rumah Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1), 772. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i1.705>
- Tua, N., & Gaol, L. (2016). *Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional*. 24(1), 1–11.

<https://doi.org/10.22146/bpsi.11224>

- Sari, M. K. (2020). Sosialisasi tentang Pencegahan Covid-19 di Kalangan Siswa Sekolah Dasar di SD Minggiran 2 Kecamatan Papar Kabupaten Kediri. *Jurnal Karya Abdi*, 4(1), 80–83.
- Sutioningsih, S., Suniawati, S., & Hamsanikeda, S. (2019). Pengaruh Terapi Meditasi (Dzikir) terhadap Tingkat Stres pada Lansia. *Jurnal Keperawatan Profesional*, 7(1). <https://doi.org/10.33650/jkp.v7i1.502>
- Tri Anasari , Artathi Eka S, Y. T. (2015). Efektifitas Terapi Benson Terhadap Penurunan Tingkat Effectiveness of Therapy Benson To Decrease the Level of Anxiety in the Elderly in Village Karang Klesem , South. *Efektifitas Terapi Benson Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Lansia Di Kelurahan Karang Klesem, Kecamatan Purwokerto Selatan, Kabupaten Banyumas, VII(02)*, 176–184.
- Sahar, R. H. (2019). Efektivitas Relaksasi Benson Dan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Perubahan Tingkat Kecemasan Pada Lansia Di PSTW Mabaji Gowa. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699