

**PENGARUH TEHNIK RELAKSASI *IMAGERY* TERHADAP DETEKSI PHOBIA  
PADA MAHASISWA PRODI D3 KEPERAWATAN STIKES PAMENANG**

***(THE EFFECT OF IMAGERY RELAXATION TECHNIQUE ON PHOBIA  
DETECTION IN STUDENTS OF THE D3 NURSING PROGRAM AT STIKES  
PAMENANG)***

**Mohammad Ikhwan Khosasih<sup>1</sup>, Didik Susetiyanto Atmojo<sup>2\*</sup>, Bambang Wiseno<sup>3</sup>**  
<sup>1, 2, 3</sup> STIKes Pamenang

\*) E-mail : atmojodidik@gmail.com

**ABSTRAK**

**Pendahuluan** : Pendidikan kesehatan, khususnya Diploma III Keperawatan, merupakan bagian dari jenjang pendidikan tinggi bagi tenaga kesehatan. Dalam proses perkuliahan, tidak semua mahasiswa merasa nyaman, disebabkan oleh berbagai faktor, salah satunya adalah rasa ketakutan yang disebabkan oleh fobia. Untuk mengurangi rasa ketakutan tersebut, diperlukan deteksi dini terhadap fobia agar dapat segera ditangani. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi imagery terhadap deteksi dini fobia. **Metodologi** : Metode penelitian yang digunakan adalah Pre-Experimental Design (one group pre-post test design). Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa semester I Program Studi Keperawatan Pamenang, yang berjumlah 38 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling, sehingga jumlah sampel yang diambil adalah 33 orang. **Hasil** : Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diterapkan teknik relaksasi imagery, seluruh mahasiswa (33 orang atau 100%) tidak merasa mengalami fobia. Namun, setelah penerapan teknik relaksasi imagery, sebagian besar mahasiswa (24 orang atau 72,7%) tidak mengalami fobia, sedangkan 9 orang (27,3%) masih mengalami fobia. Berdasarkan uji Wilcoxon Signed-Rank Test, didapatkan nilai signifikansi p-value sebesar 0,003 (<0,05), yang menunjukkan bahwa H1 diterima. **Diskusi** : Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa teknik relaksasi imagery memiliki pengaruh terhadap deteksi dini fobia. Deteksi dini fobia diharapkan dapat meminimalkan jumlah mahasiswa yang keluar dari pendidikan akibat fobia terhadap hal-hal medis, sehingga penanganan dapat dilakukan dengan cepat.

**Kata kunci** : *Tehnik Relaksasi Imagery, Phobia*

**ABSTRACT**

**Introduction**: Health education, specifically the Diploma III Nursing program, is part of the higher education pathway for healthcare professionals. In the learning process, not all students feel comfortable, due to various factors, one of which is the fear caused by phobia. To reduce this fear, early detection of phobia is necessary so that it can be addressed promptly. The purpose of this study is to determine the effect of imagery relaxation techniques on the early detection of phobia. **Methodology**: The research method used is a Pre-Experimental Design (one group pre-post test design). The population in this study is first-semester students of the Nursing program at Pamenang, totaling 38 students. The sampling technique used is purposive sampling, resulting in a sample of 33 students. **Results**: The results of the study show that before the imagery relaxation technique was applied, all students (33 or 100%) did not experience phobia. However, after the application of the imagery relaxation technique, the majority of students (24 or 72.7%) did not experience phobia, while 9 students (27.3%) still experienced phobia. Based on the Wilcoxon Signed-Rank Test, the significance value obtained was p-value 0.003 (<0.05), indicating that H1 is accepted. **Discussion**: The conclusion of this study is

*that the imagery relaxation technique has an impact on the early detection of phobia. Early detection of phobia is expected to minimize the number of students dropping out of education due to fear of medical situations, so that prompt intervention can be provided.*

**Keywords : Relaxation Imagery Technique, Phobia**

## **PENDAHULUAN**

Pendidikan sangat penting dalam kehidupan individu, keluarga, masyarakat maupun bangsa dan negara. Oleh karena itu pendidikan harus dilaksanakan dengan sebaik-baiknya sehingga memberi hasil sesuai dengan yang diharapkan. Pendidikan kesehatan salah satunya Diploma III keperawatan merupakan bagian dari jenjang pendidikan tinggi tenaga kesehatan untuk mempersiapkan mahasiswa menjadi anggota masyarakat yang memiliki kemampuan profesional keperawatan dalam menerapkan ilmu dan konsep keperawatan dan memanfaatkan teknologi secara arif serta kesehatan masyarakat. Pada proses pembelajaran ada beberapa macam metode yang digunakan mulai dari ceramah, demonstrasi, praktek laboratorium dan praktik klinik dan lain-lainnya. Pada saat praktek laboratorium dan klinik ada beberapa mahasiswa mengalami ketidaknyamanan, Hal tersebut dapat disebabkan oleh banyak hal antar lain merasa takut melihat darah, atau tidak tega melihat orang sakit dan sebagainya, akhirnya sering tidak mengikuti perkuliahan dan akhirnya mengundurkan diri. ketakutan yang luar biasa pada suatu objek, tempat, situasi, perasaan, atau pun dengan hewan disebut phobia. (Komala, 2022)

Menurut Hurlock (1996), anak perempuan biasanya lebih banyak mengalami fobia sekolah, berkisar 75% dibanding anak laki-laki yang hanya 25%. Menurut Carpenter (2005) anak-anak yang mengalami fobia sekolah biasanya sulit untuk beradaptasi dengan lingkungan sekolah, teman-teman dan gurunya. Berdasarkan hasil pengamatan pada tahun 2017 pada prodi Keperawatan Pame  
ada 4 mahasiswa yang mengundurkan 1  
dari perkuliahan dan tahun 2018 ada 2

mahasiswa. Berdasarkan hasil wawancara dari 4 mahasiswa tidak melanjutkan kuliah karena takut terhadap darah. Rasa ketakutan pada darah atau yang dikenal phobia darah ini, ternyata kerap dialami oleh sebagian orang.

Phobia bisa terjadi pada siapa saja dan juga banyak macamnya, seperti phobia hewan (anjing, laba-laba, ular), phobia lingkungan (ketinggian, air yang dalam, dan kuman), phobia tubuh (phobia darah, muntah, atau suntikan), dan lainnya. phobia darah dalam bahasa medis dikenal dengan istilah hemophobia/hematophobia. Beberapa penderita phobia darah ini mengalami peningkatan tekanan darah dan denyut jantung. Namun, penderita lainnya bisa saja mengalami reaksi phobia atipikal yang menyebabkan wajah pucat dan badan terasa lemah. Mereka juga bahkan mungkin saja mengalami pingsan dan reaksi terakhir bisa saja mereka mengembangkan rasa takut baru menjadi takut pingsan. Umumnya, phobia tidak memiliki penyebab tunggal, tetapi ada sejumlah faktor yang terkait. Pingsan pada phobia darah disebabkan karena gangguan sinkop vasovagal. Sinkop vasovagal terjadi ketika bagian dari sistem saraf yang mengatur detak jantung dan 2 nan darah tidak berfungsi sebagaimana mestinya dalam menanggapi pemicu seperti saat melihat darah. Adapun gejalanya yakni kulit pucat; berkeringat dingin; adanya gangguan pandangan/penglihatan; denyut jantung melambat dan pembuluh darah di kaki membesar, yang memungkinkan darah berkumpul di kaki dan menurunkan tekanan darah (yankes.kemkes.go.id).

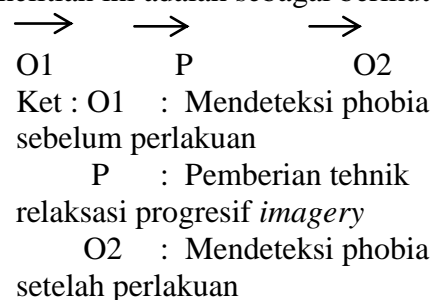
Kendati phobia kerap menyulitkan karena rasa ketakutan akan sesuatu, namun hampir semua macam phobia

dapat diobati dan disembuhkan, tidak terkecuali phobia darah. phobia darah bisa diobati melalui paparan bertahap pada darah itu sendiri untuk menghilangkan rasa takut terhadap darah. Hal tersebut dikenal sebagai desensitisasi atau terapi diri eksposur bisa mencoba metode ini dengan bantuan dari para ahli. Selain itu ada beberapa cara untuk mengobati berbagai macam phobia seperti phobia darah, yakni melakukan konseling dan psikoterapi, terapi perilaku kognitif (CBT), dan juga pengobatan untuk mengatasi efek dari kecemasan akibat phobia darah (meliputi obat antidepresan, penenang, dan obat-obatan *beta blocker*). (Mariati, 2017).

Upaya dalam mengurangi mahasiswa yang mengundurkan diri yang salah satunya disebabkan karena phobia, maka diperlukan deteksi dini pada phobia dengan menggunakan tehnik relaksasi *imagery*. Tehnik relaksasi *imagery* adalah tehnik relaksasi menggunakan pikiran untuk membayangkan gambar, tempat-tempat favorit dan sensasi yang menyenangkan. Tehnik relaksasi *imagery* juga merupakan tehnik yang kuat untuk mendapatkan imajinasi untuk memecahkan masalah, mendapatkan ketenangan dan merangsang kreativitas (Allen,2002). Penggunaan tehnik relaksasi *imagery* diharapkan mampu mendeteksi phobia yang terjadi pada mahasiswa supaya bisa cepat diberikan terapi atau pengobatan. Dengan adanya deteksi mahasiswa terhadap phobia dapat mengurangi jumlah mahasiswa dalam mengundurkan diri dari kuliah. Berdasarkan fenomena dan data di atas, maka penulis tertarik untuk mengadakan penelitian mengenai “Pengaruh Tehnik Relaksasi *Imagery* Terhadap Deteksi phobia Pada Mahasiswa Prodi D3 Keperawatan Pamenang.”

## METODE

Desain penelitian adalah suatu yang sangat penting dalam penelitian, yang memungkinkan pemaksimalan kontrol beberapa faktor yang bisa mempengaruhi akurasi suatu hasil.(Nursalam,2020.) Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Pre Experimental Design*. Jenisnya adalah *pre-post test* dalam satu kelompok (*one group pre-post test design*) (Arikunto,2021). Tujuan penelitian ini untuk mengetahui Pengaruh tehnik relaksasi *imagery* terhadap deteksi phobia. Responden adalah mahasiswa D3 Keperawatan Stikes Pamenang sebanyak 33 mahasiswa, Kelompok subyek yang memenuhi kriteria inklusi dari peneliti dilakukan penilaian phobia sebelum diberikan intervensi tehnik relaksasi *imagery* kepada setiap subyek, kemudian diberikan perlakuan tehnik relaksasi *imagery* setelah diberikan perlakuan diberikan penilaian untuk mengetahui adanya phobia atau tidak. Selanjutnya hasil pengukuran awal (*pre test*) dibandingkan dengan hasil pengukuran akhir (*post test*) dengan menggunakan uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* Adapun desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :



## HASIL

### 1. Data Umum

- a. Karakteristik Lokasi Penelitian  
STIKES Pamenang terletak di jalan Soekarno Hatta no. 15 Bendo Pare Kediri. STIKES Pamenang terdapat beberapa program studi antara lain prodi D3 Keperawatan Pamenang, prodi D3 kebidanan

Pamenang, dan prodi S1 Administrasi Kesehatan. Sarana prasarana ruang kelas ada 6, 3 ruang besar untuk laboratorium serta ruang sentra alat laboratorium, ruang Administrasi, 3 ruang dosen, 3 ruang kaprodi, ruang LPPM dan Penjaminan mutu. Ruang BEM, Sema, PIKR serta ruang ketua STIKES Pamenang dan 2 wakil ketua STIKES Pamenang.

- b. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin
- Tabel 4.1 Distribusi responden berdasarkan jenis kelamin di Akademi Keperawatan Pamenang

No	Jenis kelamin	F	%
1.	Laki-laki	7	22
	Perempu	26	78
2.	an		
Jumlah		33	100,0

## 2. Data Khusus

- a. Deteksi phobia sebelum dilakukan tehnik relaksasi *imagery*

Hasil deteksi phobia pada mahasiswa sebelum dilakukan tehnik relaksasi *imagery* dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 4.3 Distribusi hasil deteksi phobia sebelum dilakukan tehnik relaksasi *imagery*

No	Hasil deteksi phobia sebelum dilakukan tehnik relaksasi <i>imagery</i>	F	%
1.	phobia	0	0
2.	Tidak phobia	33	100
Jumlah		33	100

- a. Deteksi phobia sesudah dilakukan tehnik relaksasi *imagery*

Hasil deteksi phobia sesudah dilakukan tehnik relaksasi progresif *imagery* dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 4.4 Distribusi hasil deteksi phobia sesudah dilakukan tehnik

No	Hasil deteksi phobia sesudah dilakukan tehnik relaksasi progresif <i>imagery</i>	F	%
1	phobia	9	27,
2	tidak phobia	24	3
			72,
			7
Jumlah		33	100

relaksasi *imagery*

- a. Analisa data efektifitas tehnik relaksasi progresif *imagery* sebagai sarana pendeteksi phobia

Hasil perhitungan uji *wilcoxon sign rank test* dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 4.5 Hasil uji *wilcoxon sign rank test*.

### Test Statistics<sup>b</sup>

	Post relax - Pre relax
Z	-3.000 <sup>a</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.003

- a. Based on negative ranks.

### b. Wilcoxon Signed Ranks Test

Berdasarkan tabel 4.5 Hasil uji *wilcoxon sign rank test* di dapatkan nilai Z sebesar -3.000 jika level signifikansi 0.05 dan menggunakan uji dua sisi. Nilai Z kritis antara -1.96 dan 1.96, yang berarti berada di daerah penerimaan H1. Begitu juga dengan nilai signifikansi p-value sebesar 0.003 (<0.05) maka tolak hipotesis nol (H0) dan H1 diterima. Jadi

kesimpulannya teknik relaksasi *imagery* mempunyai pengaruh pada deteksi phobia.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan data yang didapat dari penelitian di Prodi D3 Keperawatan Pamenang, berikut ini akan dilakukan pembahasan mengenai data tersebut.

### 1. Deteksi phobia sebelum dilakukan teknik relaksasi *imagery*

Berdasarkan tabel 4.3 dapat diketahui semua mahasiswa 33 (100%) tidak merasa mengalami phobia.

phobia adalah rasa takut berlebihan terhadap sesuatu. Ketakutan tersebut dapat timbul saat menghadapi situasi, berada di suatu tempat, atau ketika melihat hewan tertentu. phobia sebenarnya termasuk ke dalam penyakit gangguan kecemasan. Kondisi ini dapat membuat penderitanya depresi, panik, serta membatasi kegiatan. (Mariati, 2017)

Teknik relaksasi *imagery* dapat memainkan peran penting dalam mengidentifikasi dan mengatasi fobia pada mahasiswa. Sebelum diterapkan teknik ini, seluruh mahasiswa tidak merasakan ketakutan berlebihan terhadap situasi atau objek tertentu, yang menandakan bahwa mereka mampu mengendalikan rasa takut dalam kondisi normal. Namun, apabila seseorang terus-menerus terpapar dengan subjek yang memicu fobia, dapat terjadi fiksasi—sebuah kondisi mental yang terkunci akibat ketidakmampuan individu mengontrol ketakutan yang dialaminya. Fiksasi pada fobia dapat sangat merugikan, terutama bagi mahasiswa keperawatan yang sering berinteraksi dengan situasi medis yang mungkin memicu kecemasan. Jika kondisi ini tidak ditangani dengan baik, mahasiswa berpotensi mengalami gangguan yang mengganggu proses belajar dan bahkan bisa mengarah pada pengunduran diri dari program studi. Teknik relaksasi *imagery*, yang

memanfaatkan imajinasi positif untuk menenangkan pikiran dan tubuh, dapat menjadi alat yang efektif dalam membantu mahasiswa mengurangi ketegangan dan kecemasan yang berlebihan, serta mencegah terjadinya fiksasi pada fobia. Pentingnya deteksi dini dan penanganan yang tepat untuk fobia di kalangan mahasiswa keperawatan tidak bisa diremehkan, karena dampaknya bisa meluas pada kualitas pendidikan dan kesejahteraan mental mereka. Dengan adanya bukti yang menunjukkan bahwa teknik relaksasi *imagery* dapat membantu mengatasi fobia, maka penerapannya dalam kurikulum pendidikan keperawatan sangat layak dipertimbangkan sebagai bagian dari upaya mendukung perkembangan pribadi dan profesional mahasiswa.

### 2. Deteksi phobia sesudah tehnik relaksasi *imagery*

Berdasarkan tabel 4.4 dapat diketahui sebagian besar mahasiswa tidak mengalami phobia 24 (72,7 %) hanya 9 (27,3 %) mahasiswa yang mengalami phobia.

Phobia bisa bersifat spesifik atau kompleks. Contoh-contoh phobia spesifik, di antaranya adalah takut terhadap kedalaman air, ketinggian, hewan, dokter, jarum suntik, darah, atau takut tertular penyakit seksual. Sedangkan contoh phobia kompleks, di antaranya adalah takut terhadap situasi sosial, takut berbicara di depan umum, atau takut berada di ruang terbuka. Kebanyakan kasus phobia spesifik dialami oleh penderitanya sejak masa kresponden-kresponden atau remaja. Sedangkan phobia kompleks umumnya mulai berkembang ketika penderitanya memasuki kehidupan dewasa. (Mariati, 2017). Hingga kini penyebab phobia belum diketahui secara jelas. Meski begitu, ada beberapa faktor yang diduga kuat dapat memicu kondisi ini, di antaranya: 1). Peristiwa traumatis atau pengalaman buruk. phobia sering dikaitkan dengan peristiwa traumatis



yang dialami sebelumnya atau pengalaman buruk pada masa kecil. Misalnya, seseorang yang pernah terkurung saat masih kecil cenderung takut terhadap ruang tertutup ketika baeranjak dewasa. 2). Perubahan fungsi otak. Beberapa phobia spesifik dapat disebabkan oleh perubahan yang terjadi pada fungsi otak. 3). Genetik dan lingkungan. phobia dapat terjadi karena pengaruh dari lingkungan atau keluarga. Contohnya, seseorang cenderung akan mengalami phobia jika dibesarkan oleh orang tua yang sering mengalami kecemasan.

Mahasiswa yang mengalami phobia bisa bersifat spesifik karena 5 mahasiswa mengalami phobia terhadap darah dan 4 mahasiswa mengalami phobia terhadap binatang. Tetapi penyebab terjadinya phobia belum bisa diketahui karena dalam penelitian ini hanya mendeteksi phobia saja tanpa mencari tahu penyebab. Saran untuk penelitian selanjutnya bisa dikembangkan penyebab terjadinya phobia supaya bisa diketahui penyebab terjadinya phobia.

1. Pengaruh tehnik relaksasi *imagery* terhadap deteksi phobia.

Tabel *Test Statistics* di atas nilai Z sebesar -3.000 jika level signifikansi 0.05 dan menggunakan uji dua sisi. Nilai Z kritis antara -1.96 dan 1.96, yang berarti berada di daerah penerimaan H1. Begitu juga dengan nilai signifikansi p-value sebesar 0.003 ( $<0.05$ ) maka tolak hipotesis nol (H0) dan H1 diterima. Jadi kesimpulannya tehnik relaksasi *imagery* mempunyai pengaruh pada deteksi phobia.

Tehnik relaksasi *imagery* adalah suatu cara untuk menenangkan jiwa seseorang dengan membayangkan gambar, tempat-tempat favorit dan sensasi yang menyenangkan. Dalam

Proses asosiasi *imagery* merupakan suatu tehnik yang menuntun seseorang untuk membentuk sebuah bayangan atau imajinasi tentang hal-hal yang disukai. Imajinasi yang terbentuk tersebut akan diterima sebagai rangsangan oleh berbagai indera. Kemudian rangsangan tersebut akan dijalarkan ke batang otak menuju sensori thalamus. Disini rangsangan diformat sesuai dengan bahasa otak, sebagian kecil rangsangan itu ditransmisikan ke amigdala dan hipokampus sekitarnya, dan sebagian besar dikirim ke korteks serebri. Di korteks serebri terjadi proses asosiasi penginderaan dimana rangsangan dianalisis, dipahami dan disusun menjadi suatu yang nyata sehingga otak mengenali obyek dan arti kehadiran tersebut. Hipokampus berperan sebagai penentu sinyal sensorik dianggap penting atau tidak. Sehingga jika hipokampus memutuskan sinyal yang masuk adalah penting, maka sinyal tersebut akan disimpan sebagai ingatan. Hal-hal yang disukai dianggap sebagai sinyal penting oleh hipokampus sehingga diproses menjadi memori.

Mahasiswa sebelum diberikan tehnik relaksasi *imagery* tidak merasakan adanya rasa takut terhadap sesuatu tetapi setelah diberikan tehnik relaksasi *imagery* beberapa mahasiswa 9 (27,3 %) yang mengalami phobia. Pada saat dilakukan tehnik relaksasi mahasiswa diminta membayangkan sesuatu antara lain melihat darah, melihat luka dengan banyak darah, melihat binatang tertentu terutama kucing, melihat jarum suntik, melihat dokter, melihat penyakit yang menular, melihat alat atau

peralatan yang kurang, berada ditinggikan, berada pada tempat yang gelap atau pencahayaan yang kurang, dan diminta berbicara di depan umum sambil ditanya apakah ada perasaan takut saat membayangkan hal tersebut. Ternyata saat membayangkan atau berimajinasi beberapa mahasiswa merasa takut sambil berteriak. Teknik relaksasi *imagery* berusaha mengalihkan perhatian mahasiswa phobia yang dialaminya setelah mendapatkan rangsangan dari obyek yang ditakutinya, pengalihan perhatian itu adalah salah satunya dengan membawa mereka ketempat dan waktu yang lain yang berbeda. Selain itu teknik relaksasi *imagery* ini bisa digunakan sebagai problem solving untuk menenangkan hati dan menstimuli kreativitas ( Allen, 2002). Apabila telah terdeteksi munculnya phobia yang dialami maka sangat dianjurkan untuk segera ditangani oleh terapis yang kompeten di bidang *hipnotherapy*. Pada penelitian ini telah membuktikan bahwa memang teknik ini bisa digunakan sebagai cara pendeteksi phobia, kemungkinan masih ada beberapa mahasiswa yang mengalami phobia tapi tidak muncul atau tidak menyampaikan, kemungkinan kurang bisa fokus atau serius saat membayangkan atau berimajinasi.

## SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian di Akademi Keperawatan Pamenang maka dapat disimpulkan hasil dibawah ini:

1. Mendeteksi phobia sebelum dilakukan teknik relaksasi *imagery* yaitu semua

mahasiswa 33 (100%) tidak merasa mengalami phobia.

2. Mendeteksi phobia setelah dilakukan teknik relaksasi *imagery* yaitu sebagian besar mahasiswa tidak mengalami phobia 24 (72,7 %) hanya 9 (27,3 %) mahasiswa yang mengalami phobia.
3. Berdasarkan tabel 4.5 Hasil uji *wilcoxon sign rank test* didapatkan nilai signifikansi p-value sebesar 0.003 (<0.05) maka hipotesis nol (H0) ditolak dan H1 diterima. Jadi kesimpulannya teknik relaksasi *imagery* mempunyai pengaruh pada deteksi phobia.

### Saran

1. Bagi Institusi Akademi Keperawatan Pamenang  
Diharapkan setiap mahasiswa baru dilakukan tindakan deteksi dini pada phobia supaya dapat diketahui sedini mungkin bila ada mahasiswa yang mengalami phobia terutama mahasiswa yang mengalami phobia pada darah atau phobia yang berhubungan dengan hal-hal medis supaya cepat diberikan tindakan untuk mengatasinya dengan melakukan kerja sama dengan institusi terkait atau profesional *hipnotherapist* serta menghindarkan atau meminimalkan mahasiswa ke 36 dari pendidikan karena phobia pada hal-hal medis.
2. Bagi responden  
Diharapkan mahasiswa dapat mengenali tanda phobia pada diri sendiri untuk disampaikan kepada orang tua atau dosen agar segera mendapatkan penanganan.
3. Bagi peneliti selanjutnya  
Diharapkan untuk melanjutkan penelitian ini secara lebih mendalam untuk menemukan teori yang terbaru khususnya masalah phobia.

## KEPUSTAKAAN

- Afdila Jihan Nisa, 2016. *Pengaruh Terapi Guided Imagery Terhadap Tingkat Stres*.  
<http://repository.UNAIR.ac.id>
- Allen (2002) *Relaxation For Children And Adolescents*.  
[www.stressfreeyouth.com](http://www.stressfreeyouth.com).
- American Pain Society (2003) *Pain Management In Childrean needs Improvement*. [www.jama.com](http://www.jama.com).
- Aziz, A.2010. *Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisa Data*. Jakarta : Salemba Medika
- Atrup, Fatmawati Dwi, 2016 *Hipnotherapi Tehnik Regression Therapy Untuk Menangani Penderita Glossophobia*.  
<http://OJS.UNPKediri.ac.id>
- Church, J., et al., (2006). *Guided Imagery In Colateral Surgery*.  
<http://www.guidedimageryinc.com>
- . Guided Imagery Inc.(2005) *Guided Imagery For Medical Or Surgical Procedur*. [www.GuidedImageryInc.com](http://www.GuidedImageryInc.com).
- Guyton and Hall (1997) *Fisiologi Kedokteran*. EGC.Jakarta
- Holistic online, (2003). *Guided Imagery or Visualitation*, <http://www.holistic-online.com>.
- Maramis, Willy F (2009). *Ilmu Kedokteran Jiwa*. Airlangga University Press
- Musfiroh Amal Lia Sholiha, 2016. *Terapi SEFT Untuk Mengatasi Phobia Spesifik*.  
<http://repository.IAINPurwokerto.ac.id>
- Mariati, 2017. *Memahami phobia darah dan Penanganannya*.  
<https://www.alodokter.com>
- Nursalam (2008). *Metode Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika.
- Notoatmojo (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Sugiyono. (2011). *Metodologi Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R+D*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono (2010). *Statistika untuk penelitian*. Bandung: Alfabeta