PENGARUH TERAPI RELAKSASI AUTOGENIK TERHADAP TINGKAT STRES PADA PENGRAJIN KERAWANG DI DESA MONGOLATO KECAMATAN TELAGA KABUPATEN GORONTALO

Oleh;
Rona Febriyona[1)], Andi Nuraina Sudirman[2),] Shelva Ananda Nihe[3)]

[1)] Universitas Muhammadiyah Gorontalo, Email: ronafebriona@umgo.ac.id
[2)] Universitas Muhammadiyah Gorontalo, Email: andinurainasudirman@umgo.ac.id
[3)] Universitas Muhammdiyah Gorontalo, Email: shelvaanandanihe@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang: Stres yaitu fenomena yang pasti dialami oleh semua manusia akibat adanya tekanan, tekanan tersebut dirasakan karena adanya suatu tuntutan. Salah satu penatalaksanaan stres yaitu dengan relaksasi. Dalam penelitian ini menggunakan terapi relaksasi autogenik yaitu relaksasi yang bersumber dari diri sendiri dengan menggunakan kalimat pendek yang dapat membuat pikiran menjadi tenang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi autogenik terhadap tingkat stress pada pengrajin kerawang.

Metode: Penelitian yang digunakan yaitu Kuantitatif dengan desain pra-eksperimental dan pendekatan *one-group pra-post test design.* Populasi pada penelitian ini berjumlah 16 responden, sampel diambil dengan menggunakan Teknik *total sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuisioner *DASS-42 (Depression Anxiety Stress Scale).*

Hasil: Penelitian menunjukan bahwa sebelum diberikan relaksasi autogenik terdapat 8 responden dengan stres berat, 6 responden dengan stres sedang, dan 2 responden dengan stres ringan. Setelah diberikan terapi relaksasi autogenik didapatkan tingkat stres sedang 4 responden, stres ringan 5 responden dan pada 7 responden mencapai keadaan normal. Analisis menggunakan *Wilcoxon signed rank test* didapatkan nilai *p.value* sebesar 0.000 < 0.05 yang artinya terdapat pengaruh yang signifikan terapi relaksasi autogenik terhadap tingkat stres pengrajin kerawang.

Kesimpulan: Dapat disimpulkan Terapi relaksasi autogenik efektif dalam menurunkan tingkat stres. Saran diharapkan hasil penelitian ini bisa dijadikan sebagai tambahan pengetahuan untuk melakukan terapi relaksasi autogenik dalam mengatasi stress.

Kata kunci : Pengrajin Kerawang, Stres, Terapi Relaksasi Autogenik

THE EFFECT OF AUTOGENIC RELAXATION THERAPY ON STRESS LEVELS IN KERAWANG CRAFTSMEN IN MONGOLATO VILLAGE

By;
Rona Febriyona[1)], Andi Nuraina Sudirman[2),] Shelva Ananda Nihe[3)]

[1)] *at Muhammadiyah University Of Gorontalo, Email*: ronafebriona@umgo.ac.id
[2)] *at Muhammadiyah University Of Gorontalo, Email*: andinurainasudirman@umgo.ac.id
[3)] *at Muhammadiyah University Of Gorontalo, Email*: shelvaanandanihe@gmail.com

ABSTRACT

Background: *Stress is a phenomenon that is definitely experienced by all humans due to pressure, the pressure is felt because of a demand. One of the stress management is relaxation. In this study, autogenic relaxation therapy was used, namely relaxation that comes from oneself using short sentences that can calm the mind. This study aims to determine the effect of autogenic relaxation therapy on stress levels in kerawang craftsmen.*

Methods: *The research method used is Quantitative with a pre-experimental design and a one-group pre-post test design approach. The population in this study was 16 respondents, the sample was taken using the total sampling technique. Data collection was carried out using the DASS-42 (Depression Anxiety Stress Scale) questionnaire*

Results: *of the study showed that before being given autogenic relaxation there were 8 respondents with severe stress, 6 respondents with moderate stress, and 2 respondents with mild stress. After being given autogenic relaxation therapy, 4 respondents had moderate stress levels, 5 respondents had mild stress, and 7 respondents reached normal conditions. Analysis using the Wilcoxon signed rank test obtained a p.value of 0.000 <0.05, which means that there is a significant effect of autogenic relaxation therapy on the stress levels of filigree craftsmen.*

Conclusion: *these results shows that autogenic relaxation therapy is effective in reducing stress levels. Suggestions are expected that the results of this study can be used as additional knowledge to carry out autogenic relaxation therapy in dealing with stress.*

Keywords: *Autogenic Relaxation Therapy, Filament Craftsmen, Stress*

PENDAHULUAN

Karya seni sulaman kerawang telah diturunkan dari masa ke masa sejak jaman Kerajaan Gorontalo. Pada awalnya hanya untuk keperluan pribadi pengrajin dengan motif yang masih sederhana, seperti bentuk geometri dan dedaunan. Kini, Sulaman Kerawang dapat dimanfaatkan untuk berbagai kegiatan dengan motif yang makin berkembang. Berbahan kain katun Jepang, kain sifon, dan benang sulam serta benang isi, Sulam Kerawang dapat dikreasikan juga ke dalam berbagai motif.

Salah satu daerah di provinsi Gorontalo, Kabupaten Gorontalo tepatnya di Kecamatan Telaga Desa Mongolato merupakan salah satu sentra industri kerajinan Sulam Krawang yang cukup di kenal di Indonesia. Berawal dari usaha Rumah Tangga yang mencoba membuat sulaman krawang yang menghasilkan 3 lembar sapu tangan dan dijual Rp.175/lembar hal inilah yang memberi motivasi keluarga untuk mengembangkan usaha sulam kerawang. Kemudian diikuti oleh ibu rumah tangga/keluarga bahkan dilanjutkan dengan berbagai macam tipe / bentuk kemeja, dan baju wanita dalam rangka memenuhi permintaan dari konsumen maupun dari beberapa toko kerajinan di Kota Gorontalo (Talipi et al., 2018).

Seiring berjanlannya waktu meningkatnya volume permintaan dari para konsumen maka para pengrajin mulai mengembangkan usahanya dengan menerapkan berbagai hal seperti membuat aneka produk. Dengan meningkatnya permintaan dari konsumen sebulan dapat mencapai hingga kurang lebih 200 produk kerawang, sehingga para pengrajin merasa semakin dituntut untuk menyelesaikan produk dengan tepat waktu, hal inilah yang menjadi pemicu rasa stress karena adanya tuntutan tersebut.

Di era modern sekarang ini tak dapat dipungkiri bahwa kita dituntut untuk bisa maju dan berkembang sesuai dengan kemajuan teknologi. Tuntutan ini hampir dirasakan oleh setiap manusia, yang kemudian menjadi pemicu stress seseorang. Stress merupakan fenomena yang pasti dialami oleh semua manusia. Stress juga didefinisikan sebagai kondisi mental yang dihadapi seseorang karena Adanya tekanan yang berasal dari dalam atau dari luar, tekanan tersebut dirasakan oleh setiap manusia karena adanya tuntutan atas ketidakmampuan individu atau kelompok dalam dunia pekerjaan.

Stres kerja adalah suatu kondisi ketegangan yang mencipta-kan adanya ketidakseimbangan fisik dan psikis, yang mempengaruhi emosi, proses berfikir dan kondisi seorang pekerja, dalam hal ini tekanan tersebut disebabkan oleh lingkungan pekerjaan dan tempat tempat pekerja (Gunawan, 2018)

Berdasarkan data *World Health Organization (WHO)* menunjukan bahwa sebanyak 450 juta orang di dunia meengalami stress, Menurut data Kementrian Riset dan Teknologi (Kemenristek) tahun 2020 sebesar 55% masyarakat di Indonesia mengalami stress, dengan kategori tingkat stress sangat berat sebesar 0,8% dan stress ringan sebesar 34,5%.

Tanda dan gejala yang sering dialami terkait stress antara lain emosi menjadi mudah berubah, mudah tersinggung, sedih, enggan untuk kontak atau bertemu dengan orang lain. Berdasarkan penyebabnya, stress dapat dibedakan menjadi tiga tingkatan yaitu stress ringan, stress sedang, stress berat. (Stuart, G.W., Keliat, B. A., & Pasaribu J, 2016)

Stress juga salah satu bagian dalam hidup yang akan terus menemani manusia baik sebagai individu, kelompok, komunitas atau sebagai suatu bangsa.Pada dasarnya, stress adalah reaksi yang tidak diinginkan oleh setiap orang karena adanya tuntutan yang dibebankan. Penyebab stress biasanya seperti lingkungan kerja, dukungan manajemen, beban kerja, dll. Stress dapat terjadi saat seseorang tidak mampu mengontrol ketenangan fikiran dan menemukan solusi untuk masalahnya.(Nur & Mugi, 2021)

Stress tidak selalu berarti buruk. Walaupun umumnya sering dikaitkan dalam konteks negatif, stress juga mempunyai nilai positif. Stress juga dapat menimbulkan dampak positif, yaitu dapat meningkatkan fasilitas kinerja. Stress yang positif dianggap sebagai faktor penting untuk motivasi, adaptasi, dan melakukan reaksi terhadap lingkungan sekitar. Namun stress yang tinggi dapat mengakibatkan masalah biologis, psikologis, dan sosial bahkan bahaya serius bagi seseorang. Stress dapat berasal dari faktor eksternal yang bersumber pada lingkungan, atau disebabkan oleh persepsi internal individu. (Nur & Mugi, 2021)

Penatalaksanaan stress dapat dilaksanakan dengan terapi farmakologis maupun dengan nonfarmakologis yaitu melalui manajemen stress. Manajemen stress yang dapat digunakan sebagai Upaya penanganan stress, mencakup relaksasi, meditasi, visualisasi, olahraga, kesadaran tubuh, serta hipnose diri sendiri (Puspitaningrum, 2023)

Suatu Upaya untuk mengurangi stress yaitu dengan melalui cara relaksasi. Relaksasi merupakan cara agar mencapai kondisi yang nyaman mengendorkan otot dan membebaskan pikiran yang membuat stress. Teknik relaksasi ini dapat digunakan saat seseorang memiliki keyakinan irasional yang bisa menimbulkan ketegangan fisik. Relaksasi ini mengurangi kemungkinan ketegangan otot dan menormalkan detak jantung, memungkinkan seseorang menjadi lebih tenang dan berfikir rasional. Ketika individu memiliki pemikiran rasional, tidak ada penyimpangan perilaku yang signifikan (Anjani et al., 2023)

Salah satu contoh Teknik relaksasi dalam ranah keperawatan yang dapat digunakan munurut standar intervensi keperawatan Indonesia (2018) adalah Teknik relaksasi autogenic serta relaksasi napas dalam. Relaksasi *autogenik* merupakan relaksasi yang bersumber dari diri sendiri berupa kata-kata atau kalimat pendek ataupun pikiran yang bisa membuat pikiran tentram. Relaksasi disebutkan sebagai suatu keadaan dimana seseorang merasakan bebas mental dan fisik dari ketegangan dan stress. Teknik relaksasi ini bertujuan agar individu dapat mengontrol diri ketika terjadi rasa ketegangan dan stress yang membuat individu merasa dalam kondisi yang tidak nyaman (Dwi Wahyuningsih et al., 2023)

Ide dasar dari relaksasi autogenik ini adalah untuk mempelajari cara mengalihkan pemikiran berdasarkan anjuran sehingga dapat menyingkirkan respon stres yang menggangu pikiran. Tujuan relaksasi autogenik ini adalah untuk memberikan perasaan nyaman, mengurangi stres, memberikan ketenangan dan mengurangi ketegangan.(Dewi, Ruspawan, 2017)

latihan relaksasi autogenik dapat mengatur sistem saraf otonom terhadap stres yang dialami. Pada proses relaksasi terjadi pengurangan aktivitas otak sehingga denyut jantung menjadi normal, frekuensi nafas normal, tekanan

darah menjadi normal, sehingga latihan autogenik dapat berespon dengan cepat dan efektif terhadap perintah verbal untuk rileks dan kembali pada keadaan seimbang dan normal, hal tersebut menunjukan bahwa Teknik relaksasi autogenic dapat menurunkan Tingkat stress kerja pada pekerja (Nurul Syafitri, 2018) salah satunya pada pengrajin kerawang.

METODE

Metode penelitian yang digunakan yaitu Kuantitatif dengan desain pra-eksperimental dan pendekatan *one-group pra-post test design.* Populasi pada penelitian ini berjumlah 16 responden, sampel diambil dengan menggunakan Teknik *total sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuisioner *DASS-42 (Depression Anxiety Stress Scale).*

HASIL

1. Karakteristrik Responden

Tabel 1. karakteristrik responden

Karakteristrik Responden	Jumlah (n)	Persentase (%)
Umur		
Dewasa awal 26-35	1	6.3
Dewasa akhir 36-44	3	18.8
Pra Lansia 45-59	12	75.0
Total	**16**	**100.0**
Jenis kelamin		
Laki-laki	0	
Perempuan	16	100.0
Total	**16**	**100.0**

Sumber : data primer 2024

Berdasarkan hasil penelitian diatas dapat dilihat bahwa karakteristik usia responden paling banyak berusia 45-59 tahun sebanyak 12 orang dengan presentase (75.0%), pada umur 36-44 tahun sebanyak 3 orang dengan presentase (18.8%) dan pada umur 26-35 tahun terdapat 1 orang dengan presentase (6.3%).

Berdasarkan jenis kelamin, responden pada penelitian ini semuanya berjenis kelamin perempuan, karena rata-rata pengrajin kerawang yang ada di Desa Mongolato berjenis kelamin perempuan.

2. Analisis Univariat

Berdasarkan hasil observasi tentang pengaruh terapi relaksasi autogenik terhadap tingkat stress pada pengrajin kerawang, sebelum dan setelah dilakukan terapi relaksasi autogenik dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 2. Tingkat stress sebelum diberikan perlakuan (Terapi relaksasi autogenic)

No	Tingkat Stress	N	%
1.	Normal	0	0
2.	Ringan	2	12.5
3.	Sedang	6	37.5
4.	Berat	8	50.0
Total		**16**	**100.0**

Berdasarkan tabel, didaptakan Tingkat Stress pada pengrajin kerawang sebelum diberikan terapi relaksasi autogenik terdapat 2 pengrajin dengan stress ringan (12,5%), pengrajin dengan stress ringan 6 pengrajin (37,5%), pengrajin dengan stress tingkat berat 8 orang (50,0%)

Tabel 3. Tingkat stress setelah diberikan perlakuan (Terapi relaksasi autogenik)

No	Tingkat Stress	N	%
1.	Normal	7	43,8
2.	Ringan	5	31.3
3.	Sedang	4	25.0
4.	Berat	0	0
Jumlah		**16**	**100.0**

Berdasarkan tabel, didapatkan tingkat stress pada pengrajin setelah diberikan terapi relaksasi autogenik terdapat 4 pengrajin dengan stress sedang (25,0%), pengrajin dengan stress ringan 5 pengrajin (31,3%), dana pada 7 pengrajin sudah tidak mengalami stress (43%)

3. Analisis Bivariat.

Berikut hasil analisis bivariat antara variabel dependen dalam penelitian ini :

Tabel 4. Hasil analisis pemberian relaksasi autogenik sebelum dan sesudah terapi relaksasi autogenik terhadap tingkat stress pada pengrajin kerawang di Desa Mongolato

Tingkat Stress	Terapi Relaksasi Autogenik				P. Value
	Pre-Test		Post-Test		
	n	presentase	N	presentase	
Normal	0	0%	7	43.8%	0.000
Ringan	2	12.5%	5	31.3%	
Sedang	6	37.5%	4	25.0%	
Berat	8	50.0%	0	0%	

Tabel 5. Hasil analisis pengaruh terapi relaksasi autogeik terhadap tingkat stress pada pengrajin kerawang di desa mongolato lecamatan telaga kabupaten gorontalo

Tingkat Stress	Min	Max	Mean	Median	Std.Deefiasi	Wicoxon (p value)	N
Pre-test	18	31	24.63	25.00	4.455	0.000	16
Post-test	8	20	14.38	15.00	4.048		

Berdasarkan tabel didapatkan bahwa skor minimum DASS-42 sebelum dilakukan terapi relaksasi autogenik yaitu 18 pengrajin dan skor maksimal dengan rata-rata skor tingkat stress pada pengrajin yaitu 24.63 dimana berada pada tingkat stress sedang. Dan setelah dilakukan terapi relaksasi autogenik skor minimum DASS yaitu 8 dan skor maximal 20 dimana rata-rata skor tingkat stress pada pengrajin yaitu 14.38 yang berarti pengrajin dalam kategori stress tingkat normal. Dalam hasil analisis didapatkan nilai mean yang menunjukkan perbedaan rata-rata sebelum dan sesudah dilakukan terapi relaksasi autogenik pada pengrajin terjadi penrunuan skor tingkat stress dengan selisih -10,25

berdasarkan hasil uji statistik, pada tingkat stress pengrajin kerawang menggunakan uji Wilcoxon signed rank-test diperoleh nilai p value (0.000) < a (0,05), jika p < a berarti hipotesis diterima. Hal ini menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara terapi relaksasi autogenik terhadap tingkat stress pengrajin kerawang di desa mongolato kecamatan telaga kabupaten gorontalo

Tabel 6. Hasil Uji Ranks

Pre-post	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Negative Ranks	16	8.50	136.00
Positive Ranks	0	0.00	0.00
Ties	0		
Total	**16**		

Berdasarkan tabel hasil uji Ranks metode perhitungan yang dilakukkan di dalam rumus Wilcoxon signed rank test, nilai-nilai yang telah dida pat pada uji ini yaitu mean rank negative yaitu 8.50 dan sum of ranks 136.00 sedangkan pada positive rank, mean yaitu 0.00 dan sum of ranks 0.00 lebih rendah dari nilai pre-test atau terdapat penurunan nilai dari pre-test ke post-test. Negative ranks yaitu sampel dengan nilai kedua atau di sebut dengan post-test lebih rendah dari nilai kelompok pertama atau pre-test dengan jumlah penurunan sebanyak 16 responden dengan nilai rata-rata 8.50.

PEMBAHASAN

1. Karakeristik responden

a. Jenis kelamin

kelompok jenis kelamin responden dalam penelitian ini yaitu semuanya berjenis kelamin perempuan, yang dimana rata-rata pekerja pengrajin kerawang yang ada di Desa Mongolato mayoritas perempuan dan sebagai ibu rumah tangga.

Dalam penelitian (Talipi et al., 2018) adanya keinginan perempuan untuk mencari nafkah dalam meningkatkan

kontribusi pendapatan dalam memenuhi kebutuhan sehari-hari untuk keluarganya, hal ini disebabkan karena rendahnya pendapatan suami dalam bekerja, tentunya wanita juga ingin berkontribusi membantu mencari nafkah agar kebutuhan keluarga dapat terpenuhi. Dalam hal ini Perempuan cenderung sangat terampil dan teliti dalam bekerja seperti membuat kerajinan tangan. Sebab dilihat dari hasilnya tentu dapat memuaskan pihak konsumen yang membeli hasil kerajinan tangan yang dibuat oleh ibu rumah tangga seperti dalam usaha kerajinan kerawang.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Tri Yulian Pratiwi and Ike Betria 2021) perempuan lebih sering mengalami stress Ketika seorang perempuan memiliki banyak peran sekaligus yaitu sebagai seorang ibu dan istri dirumah juga sebagai seorang yang bekerja untuk keluarga pastilah memiliki banyak konflik. Beberapa aspek yang mempengaruhi konflik peran tersebut yaitu aspek pengasuhan anak, aspek pekerjaan rumah tangga yang harus dilakukan oleh seorang ibu, aspek komunikasi dan interaksi dengan suami dan anak, aspek waktu untuk keluarga, aspek tekanan karir dantekanan keluarga. Aspek aspek inilah yang akan berdampak pada pemikiran ibu yang tidak fokus pada pekerjaan karena memiliki pemikiran yang bercabang sehingga dapat membuat stress karena tidak bisa fokus kesalah satunya.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wang dalam (PERMENKES 2016) ada perbedaan respon antara laki-laki dan perempuan saat menghadapi konflik. Otak perempuan memiliki kewaspadaan yang negatif terhadap adanya konflik dan stress, pada perempuan konflik pemicu perasaan stress, gelisah dan rasacemas. Sedangkan laki-laki umumnya menikmati adanya konflik.

Peneliti berpendapat bahwa ketika perempuan mendapat tekanan, maka umumnya akan lebih mudah mengalami gangguan psikologis, dimana rata- rata responden yang mengungkapkan mengenai adanya tekanan dan tuntutan dalam pekerjaan responden. Dan selain menjadi pengrajin kerawang responden juga sebagai istri dan ibu dalam rumah tangga sehingga memungkinkan terdapat adanya konflik-konflik yang terjadi yang membuat pengrajin mengalami stress.

Berdasarkan uraian diatas peneliti berpendapat bahwa pada perempuan lebih sering mengalami perubahan kadar hormon estrogen dan progesteron yang dapat mempengaruhi suasana hati pada perempuan, apalagi jika perempuan mengalami adanya tuntutan dan tekanan yang dirasakan hal inilah yang mempengaruhi timbulnya rasa stress.

b. Usia

Berdasarkan usia menunjukkan bahwa kelompok usia responden sebagian besar dengan kategori lansia awal usia 46-55 tahun. Menurut asumsi peneliti berbagai permasalahan hidup bisa saja dialami semua individu terutama mereka yang telah memasuki kelompok umur pra lansia sangat rentan terhadap stress. Stress merupakan respon tubuh yang dirasakan pada saat merasakan adanya tuntutan atau tekanan beban atasnya. Individu yang telah mengalami stress akan lebih sulit untuk merasakan ketenangan. Didukung oleh teori (Kemenkes RI, 2011) yaitu pada masa ini, banyak terjadi perubahan baik darisegi fisik, psikologis, ekonomi, sosial dan spiritual yang mempengaruhi kualitas

hidup. Kehidupan pra Lansia mulai menghadapi berbagai perubahan yang tidak bisa dihindari, progresif dan tidak bisa diubah.

Salah satu dampak negatif dari psikologis awal memasuki masa lansia tersebut adalah stres. angka terbanyak penderita stres yaitu pada umur pra lansia, ini terjadi karena pada masa pra lansia dimana mengalami banyak perubahan pada dirinya dan banyak dari mereka yang tidak dapat menerima semua yang telah terjadi pada hidup mereka.

2. Univariat

1. Tingkat stress sebelum diberikan terapi relaksasi autogenik

Sebelum diberikan terapi relaksasi *autogenik*, peneliti mengukur tingkat stress responden menggunakan *DASS-42* untuk melihat apakah responden termasuk dalam kategori stress atau tidak, setelah dilakukan penjumlahan kuisioner semua responden termasuk dalam kategori stress. Responden pada penelitian ini yaitu pengrajin kerawang, yang selalu mengeluhkan stress, tetapi belum pernah melakukan tindakan apapun untuk mengatasi stress dan belum tahu cara menangani stress yang dialami pengrajin tersebut.

Berdasarkan hasil analisa data menggunakan Spss didapatkan tingkat stress pada pengrajin sebelum diberikan terapi relaksasi autogenik terdapat 2 pengrajin dengan stress ringan (12,5%), pengrajin dengan stress sedang sejumlah 6 pengrajin (37,5%) dan 8 pengrajin pada tingkat stress berat (50%).

Pada pengrajin dalam stress ringan terdapat 2 orang dengan gejala yang dikeluhkan oleh pengrajin yaitu sering merasakan lelah tanpa sebab dan selalu merasakan cemas. Berdasarkan keluhan pengrajin mengenai apa yang dirasakan pengrajin sejalan dengan hasil analisis dalam kuisioner pengrajin dengan tingkat stress ringan mengalami sulit untuk santai, dan sulit untuk beristrahat.

Pada pengrajin dengan stress sedang rata-rata pengrajin mengeluhkan sering merasa kelelahan, merasakan perasaan tegang, cemas, dan sulit tidur. Berdasarkan keluhan pengrajin sejalan dengan hasil kuisioner pengrajin dengan tingkat stress sedang pengrajin merasakan sulit untuk santai, sering merasakan cemas dan tidak berada dalam keadaan tenang.

Sedangkan pada pengrajin dengan tingkat stress yang berat terdapat 8 orang yang rata-rata sering merasakan cemas yang berlebihan, sulit untuk dalam keadaan tenang, selalu dalam keadaan tegang, sering merasakan emosi, dan mengalami kesulitan dalam beristirahat dan tidur. Berdasarkan keluhan pengrajin sejalan dengan hasil kuisioner yang dibagikan kepada pengrajin yaitu pada point mudah marah dan kesal terhadap hal-hal yang sepele, sulit untuk santai, kesulitan untuk relaksasi, mudah merasa kesal, mudah merasakan tersinggung, sering merasakan cemas yang berlebihan dan sering merasakan gelisah, sulit dalam berada pada keadaan tenang

Sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh (Bawuna et al.,2017) mengenai klasifikasi dari tingkatan stress. Bawuna mengemukakan bahwa tingkat stress terdiri dari tingkat stress ringan, tingkat stress sedang, dan tingkat stress berat. Pada tingkat stress ringan ditandai dengan peningkatan energi, namun cadaangan energi mulai berkurang, sering lelah tanpa sebab. Pada tingkat stress sedang biasanya sering merasa kelelahan, sakit perut, mulas, otot tegang, perasaan tegang, dan cemas, sulit tidur, sesak nafas

dan tekanan darah tinggi. Sedangkan pada tingkat stress berat dimana stress dirasakan selama berminggu-minggu, berbulan-bulan, bahkan bertahun-tahun. Stress tingkat berat ditandai dengan meningkatnya perasaan cemas, tegang, menurunnya kemmpuan berkonsentrasi, meningkatnya kelelahan emosional dan fisik, meningkatnya gangguan sistemik serta gangguan makan dan tidur.

Tingginya angka stress dikarenakan beberapa faktor seperti faktor kepribadian, faktor kognitif, dan faktor lingkungan. Pada pengrajin kerawang faktor yang mempengaruhi stress yaitu faktor kepribadian, kognitif dan lingkungan yaitu adanya tuntutan tanggat waktu, tekanan dari pengelola rumah industri dan gangguan-gangguan dalam pengerjaan pembuatan kerawang. Dimana selain menjadi pengrajin ada banyak tugas ibu rumah tangga yang harus diselesaikan juga. Hal ini diketahui dari jawaban pengrajin ketika sementara mengisi kuisioner dan wawancara secara mendalam dengan pengrajin. Selain itu faktor lain yang menimbulkan stress pada pengrajin kerawang yaitu kurangnya relaksasi dikarenakan pengrajin susah untuk melakukan relaksasi dan bersantai.

Sejalan dengan teori Santrock dalam (Kristanti & Rachmawaty, 2021) yang menjelaskan bahwa faktor kepribadian, faktor kognitif dan faktor lingkungan dapat mempengaruhi tingkat stress seseorang. Dimana santrock mengemukakan bahwa faktor kepribadian seperti bagaimana seseorang memandang dan menafsirkan situasi, juga berperan penting. Cara berpikir yang negatif atau distorsi kognitif, seperti berpikir bahwa situasi tertentu lebih buruk dari yang sebenarnya, dapat meningkatkan tingkat stres. Dalam faktor kognitif yaitu Lingkungan di sekitar individu, termasuk dukungan sosial, kondisi kerja, dan peristiwa kehidupan, juga memengaruhi tingkat stres. Sedangkan faktor lingkungan yaitu Lingkungan yang mendukung, seperti memiliki keluarga dan teman yang peduli, dapat membantu individu merasa lebih aman dan mampu mengelola stres. Namun, lingkungan yang penuh tekanan, seperti pekerjaan yang menuntut atau hubungan yang konflik, dapat meningkatkan tingkat stres.

Berdasarkan Hasil analisis kuisioner pre-test didapatkan sebagian besar responden mengalami gejala pada point sulit untuk santai, dikarenakan adanya tekanan dari pemegang kelompok untuk menyelesaikan produk dengan tepat waktu yang telah ditentukkan. Sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh (Islamiyah A. Sholihah, 2023) secara umum stress yaitu suatu tekanan dalam diri individu. Stress terjadi apabila individu mengalami ketidakseimbangan atau kegagalan dalam memenuhi kebutuhannya. Stress disebabkan oleh faktor yang berasal dari dalam danluar diri individu. Adanya kesenjangan antara harapan dan kenyataan menimbulkan konflik dalam diri individu, sehingga individu mengalami stress.

Selain itu hasil kuisioner pre-test di dapatkan sebagian responden juga banyak yang mengalami gejala pada point mudah marah dan gelisahdalam kuisioner DASS yaitu menjadi mudah marah karena hal sepele, mudah merasa kesal dan mudah gelisah. Di dukung dengan penelitian yang dilakukkan oleh (Eysenck and Derakshan 2011) Penelitian ini menjelaskan bagaimana stress dapat mempengaruhi fungsi kognitif, yang dapat menyebabkan gejala seperti mudah marah dan gelisah karena hal-hal yang sepele.

Sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh (Santrock) bahwa faktor kognitif, faktor kepribadian dan faktor lingkungan dapat mempengaruhi stress yang dapat meyebabkan gejala-gejala yang ditimbulkan oleh seseorang ketika merasakan stresss.

2. Tingkat stress setelah dilakukan terapi relaksasi autogenik

Setelah diberikan terapi relaksasi autogenik selama tujuh sesi berturut-turut, masing-masing berlangsung selama 10-15 menit setiap hari, terjadi penurunan signifikan tingkat stres pada para pengrajin kerawang di Desa Mongolato. Penurunan ini menunjukkan efektivitas terapi relaksasi autogenik dalam membantu mereka mengelola tekanan dan beban kerja yang terkait dengan aktivitas kerajinan tangan, sehingga menciptakan kondisi mental yang lebih baik dan mendukung produktivitas yang lebih optimal.

Berdasarkan tabel, tingkat stress pada pengrajin setelah diberikan terapi relaksasi autogenik terdapat 4 (25,0%) pengrajin dengan stresssedang, tingkat stress ringan 5 (31,3%) pengrajin dan pada 7 (43,8%) pengrajin sudah tidak mengalami stress yang artinya terjadi penurunan pada 16 pengrajin Setelah dilakukan terapi relaksasi autogenik pada pengrajin.

Berdasarkan hasil analisis data didapatkan tingkat stress pada pengrajin setelah dilakukkan terapi relaksasi autogenik mengalami penurunan pada 16 responden, pada tingkat stress berat sebanyak 8 pengrajin mengalami penurunan ke tingkat stress sedang sebanyak 4 pengrajin dan penurunan ke tingkat stress ringan sebanyak 4 pengrajin. Pengrajin dengan tingkat stress sedang sebanyak 6 orang mengalami penurunan pada tingkat stress ringan 1 pengrajin dan 5 pengrajin mengalami penurunan dalam kategori normal. Sedangkan pada penngrajin dengan tingkat stress ringan sebanyak 2 pengrajin mengalami penurunan pada kategori normal.

Para pengrajin yang merasakan adanya perubahan seperti mengalami penurunan pada gejala mudah marah dan kesal terhadap hal-hal yang sepele, sulit untuk santai, kesulitan untuk relaksasi, mudah merasa kesal, mudah tersinggung, sering merasakan cemas yang berlebihan, dan gelisah. Adanya penurunan tersebut dikarenakan efek dari terapi relaksasi autogenik ini sendiri yang dapat mengalihkan pikiran dan membuat autosugesti pada pikiran yang membuat pikiran menjadi tenang.

Selain itu pengrajin dengan penurunan tingkat stress menjadi normal dikarenakan pengrajin melakukan terapi relaksasi autogenik dengan berkonsentrasi penuh terhadap langkah-langkah terapi autogenik, dan selalu memfokuskan pikiran pengrajin untuk merasakan ketenangan dan kedamaian pada saat dilakukan terapi relaksasi autogenikkarena adanya keinginan untuk merasakan keadaan tenang, damai, tidak lagi merasa cemas dan gelisah yang akan membuat pengrajin merasakan stress.

Adanya penurunan terhadap tingkat stress yang rasakan oleh responden dikarenakan sering mengulangi terapi relaksasi autogenik yang telah diberikan sebelumnya, dan jika pengrajin punya waktu luang maka pengrajin selalu melakukan terapi relaksasi dengan sendiri. hal inilah yang mendukung terjadinya penurunan terhadap tingkat stress.

Hasil penelitian ini sesuai dengan

yang dilakukkan oleh (Nurul Syafitri, 2018) didapatkan adanya penurunan tingkat stress secara signifikan sebelum dan sesudah diberikkan terapi relaksasi autogenik, penelitian ini juga diperkuat oleh hasil penelitian (Dewi, Ruspawan 2017) yang dimana relaksasi autogenik ini dapat menurunkan tingkat stress seseorang dan terdapat perbedaan sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi autogenik diukur dengan menggunakan DASS-42.

Pendapat peneliti terhadap terapi relaksasi autogenik yaitu salah satu cara yang efektif untuk mengurangi stress pada pengrajin kerawang, terapi relaksasi autogenik ini termasuk pada terapi non-farmakologis yangdapat dilakukan kapan saja, tidak memerlukan biaya, bahkan mudah sekali untuk dilakukan. Langkah-langkah yang dipakai dalam terapi relaksasi autogenik ini tidak sulit jadi sangat mudah untuk diterapkan jika pengrajin merasakan stress.

Dengan melakukan terapi relaksasi autogenik menggunakan autosugesti dan sensasi hangat akan membawa tubuh menjadi rileks dengan merangsang hormon endorfin untuk memproduksi beta endorfin. Beta-endorfin kemudian ditangkap oleh reseptor dalam hypothalamus & sistem limbik sebagai pusat pengaturan stres dan kecemasan. Dengan adanya sensasi hangat dan rileks akan membuat pengrajin tidak lagi merasakan ketegangan yang memicu pengrajin merasastress .

3. Bivariat

Pengaruh terapi relaksasi autogenik terhadap tingkat stress padapengrajin kerawang di Desa Mongolato Kecamatan Telaga

Pelaksanaan penelitian dimulai dengan pengisian kuisioner DASS-42 untuk mengukur tingkat stress pada pengrajin kerawang. Setelah itu, pengrajin dilakukan pemberian terapi relaksasi autogenik setiap hari selama (10-15 menit), dengan pelaksanaan dilakukkan secara berturut-turut selama 7 hari, pada hari terakhir pengrajin dilakukan untuk mengisi kuisioner guna untuk mengevaluasi perubahan tingkat stress setelah pemberian terapi relaksasi autogenik.

Berdasarkan hasil analisa dengan uji statistic Wilcoxon, didapatkan tingkat stress pengrajin dengan nilai mean menunjukkan perbedaan rata-rata sebelum dan sesudah dilakukan terapi relaksasi autogenik dimana terjadi penurunan skor tingkat stress dengan selisih -10,25. Dengan menggunakan uji Wilcoxon signed rank test diperoleh nilai p value (0,000) < a (0.05), jika p < a berarti hipotesis diterima. Hal ini menunjukkan adanya pengaruh yang signifikkan antara terapi relaksasi autogenik dengan tingkat stress pada pengrajin kerawang di Desa Mongolato Kecamatan Telaga Kabupaten Gorontalo.

Hasil penelitian ini sesuai dengan yang dilakukkan oleh (Nurul Syafitri, 2018) didapatkan p value sebesar 0,000 yang menunjukkan bahwa nilai p value < 0,05 yang dapat dikatakan terjadi penurunan tingkat stress pada pekerja secara signifikan sesudah diberikkan teknik relaksasi autogenik. Selain itu hasil penelitian ini diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh (Dewi, Ruspawan, 2017) yaitu terdapat pengaruh relaksasi autogenik terhadap tingkat stress pada lansia dengan hasil uji statistic menunjukkan p =0,001 (p < 0,05), yang artinya ada pengaruh

relaksasi autogenik terhadap tingkat stress. Penelitian lain yang mendukung yang dilakukkan oleh (Puspitaningrum, 2023) didapatkan hasil p value = 0,000 (0<05) yang artinyaterdapat pengaruh relaksasi autogenik terhadap tingkat stress pada mahasiswa di poltekkes kemenkes yogyakarta.

Berdasarkan Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah menerima intervensi, terjadi perubahan dalam tingkat stress pada pengrajin. Selama penelitian, responden mengikuti instruksi terapi relaksasi dengan baik, termasuk mengikuti petunjuk untuk memejamkan mata, meletakkan tangan kanan padadada sebelah kanan, tangan kiri pada perut sebelah kanan dan mengikuti kata-kata atau kalimat yang disampaikan dan responden mengikuti dalam hati. Dan selama melakukan terapi relaksasi autogenik para pengrajin menunjukkan tingkat fokus dan konsentrasi yang tinggi, dan pada saat setelah di lakukan intervensi, pengrajin selalu mengatakan merasa lebih tenang dan damai dari sebelumnya.

Selye dalam (Bunyamin, 2021) stress adalah respon tubuh yang diakibatkan karena adanya tuntutan dari luar diri individu yang melebihi kemamuan dalam memenuhi tututan untuk mengatasi dan menyelesaikan masalah tersebut. Kemudian selye juga mengungkapkan bahwa stress merupakan respon nonspesifik tubuh terhadap segala tuntutan yang ada dan menyimpulkan bahwa segala ancaman terhadap tubuh dan pengaruh spesifiknya akan memicu respon umum terhadap stress, stress yang dirasakan juga tidak hanya berdampak pada kondisi psikologis individu, menurut (Santrock) terdapat tiga faktor yang merupakan faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat stress oleh individu sebagai suatu respon terhadap stress, yaitu faktor kognitif, kepribadian, dan lingkungan.

Stres terjadi karena adannya perubahan reaksi tubuh ketika menghadapi ancaman, tekanan, atau situasi yang baru. Ketika menghadapi stres, tubuh akan melepaskan hormon adrenalin dan kortisol. Kondisi ini membuat detak jantung dan tekanan darah akan meningkat, pernapasan menjadi lebih cepat, serta otot menjadi tegang. (Weni Kurniawati 2022)

Menurut Rice dalam (Waluyo,2019) menyimpulkan hasil kajian beberapa ahli bahwa ada tiga gejala dari stress pada individu yaitu gejala psikologis, fisiologis dan gejala perilaku. Pada gejala psikologis yang sering ditemui yaitu kecemasan, ketegangan, kebingungan,mudah tersinggung, sering merasa marah,dan sensitif. Dalam gejala fisiologis yang utama dari stress diantaranya meningkatkan denyut jantung, tekanan darah, sakit kepala,ketegangan otot, dan gangguan tidur. Sedangkan gejala stress dengan perilaku yaitu perilaku makan yang tidak normal,dan dapat meningkatnya agresivitas.

Relaksasi autogenik salah satu cara untuk mengalihkan pemikiran berdasarkan anjuran sehingga dapat menyingkirkan respon stress yang mengganggu pikiran. Tujuan relaksasi autogenik ini yaitu untuk memberikan perasaan nyaman, mengurangi stress, memberikkan ketenangan, dan mengurangi ketegangan.(Dewi, Ruspawan, 2017) relaksasi autogenik dapat mengatur sistem saraf otonom

terhadap stress yang dialami, pada proses relaksasi terjadi pengurangan aktivitas otak sehingga denyut jantung menjadi normal, frekuensi nafas normal, tekanan darah normal, sehingga latihan autogenik dapat berespon cepat dan efektif terhadap perintah verbal untuk relaks dan kembali pada keadaan seimbang dan normal. (Davids, Dkk)

Dalam terapi relaksasi autogneik ini sendiri memiliki beberapa kelebihan untuk mengatasi stress diantaranya meningkatkan kontrol diri yaitu dengan mengendalikan respon tubuh terhadap stress melalui sugesti diri yang membantu dalam manajemen stress secara efektif. Kemudian dapat mengurangi kecemasan yaitu dengan membantu menenangkan sistem saraf dan mengurangi ketegangan otot. Dapat meningkatkan fokus dan konsentrasi, memperbaiki kualitas tidur serta relaksasi autogenik ini mudah untuk dipraktekkan karena dapat dilakukkan kapan saja dan dimana saja tanpa memerlukan peralatan khusus.

Peneliti berasumsi bahwa terapi relaksasi autogenik ini dapat membantu mengurangi tingkat stress pada pengrajin yang mengalami masalah stress. Asumsi ini di dasarkan pada penelitian atau teori-teori bahwa teknik-teknik tertentu, seperti metode relaksasi autogenik yang melibatkan pernafasan yang dapat memberikan manfaat psikologis seperti mengurangi ketegangan dan meningkatkan rasa nyaman atau kedamaian secara subjektif. dan dengan teknik autosugesti untuk menghilangkan respon terhadap stress. Selain itu pada saat melakukan pemberian/perlakuan, pengrajin merasakan perasaan relaks, tenang dan damai. Sebelum diberikan terapi relaksasi autogenik, pengrajin lebih cenderung memusatkan perhatian pada situasi yang mereka rasakan, namun setelah menerima terapi tersebut, pengrajin teralihkan untuk lebih memusatkan perhatian pada proses terapi relaksasi autogenik, sehingga mengakibatkan adanya penurunan tingkat stress yang pengrajin alami. Oleh karena itu, peneliti mengharapkan bahwa menggunakan metode terapi relaksasi autogenik ini dapat memberikan dampak yang positif terhadaptingkat stress yang di rasakan oleh pengrajin yang menerapkannya.

KESIMPULAN

1. Tingkat stress pengrajin sebelum diberikan terapi relaksasi *autogenik* di ukur dengan menggunakan kuisioner DASS-42 dimana hasil pre-test tingkat stressdidaptakan Tingkat Stress pada pengrajin kerawang sebelum diberikan terapi relaksasi autogenik terdapat 2 pengrajin dengan stress ringan (12,5%), pengrajin dengan stress sedang 6 pengrajin (37,5%), pengrajin dengan stresstingkat berat 8 orang (50,0%). Sedangkan Tingkat stress pengrajin setelah diberikan terapi relaksasi autogenik di ukur menggunakan kuisioner DASS-42 dimana hasil post-test tingkat didapatkan tingkat stress pada pengrajin setelah diberikan terapi relaksasi autogenik terdapat 4 pengrajin dengan stress sedang (25,0%), pengrajin dengan stress ringan 5 pengrajin (31,3%), dana pada 7 pengrajin sudah tidak mengalami stress (43%).
2. Setelah dilakukkan terapi relaksasi

autogenik pada pengrajin setiap hari selama (15-20 menit), dengan pelaksanaan dilakukan secara berturut-turut selama 7 hari, terdapat perubahan tingkat stress sebelum diberikan relaksasi autogenik dan setelah diberikan terapi relaksasi autogenik, dimana didapatkan hasil tingkat tress dengan selisih -10,25. Dengan menggunakan uji Wilcoxon signed rank test diperoleh nilai p value (0,000) < a (0.05), jika p <a berarti hipotesis diterima. Hal ini menunjukkan adanya pengaruh yang signifikkan antara terapi relaksasi autogenik dengan tingkat stress pada pengrajin kerawang di Desa Mongolato Kecamatan Telaga Kabupaten Gorontalo

DAFTAR PUSTASKA

Amali, L. M. K. (2022). Implementasi Standar Intensitas Penerangan Ruang Kerja Perajin Karawo Untuk Meningkatkan Kualitas Sulam Karawo. *Jambura Journal of Electrical and Electronics Engineering*, *4*(1), 104–107. https://doi.org/10.37905/jjeee.v4i1.11342

Anjani, R., Rahmaniar, S. A., Fauziah, S., & Balqis, U. M. (2023). Intervensi Teknik Relaksasi nafal Dalam Terhadap Sytes Dan Adaptasi Pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmu Kesehatan: Mandira Cendikia*, *2*(6), 13–22. https://journal-mandiracendikia.com/jbmc

Arif, M., Amalia, E., Sesrianty, V., Kartika, K., & Maidaliza, M. (2019). Pemberian Intervensi Tekhnik Relaksasi Autogenik Pada Pasien Hipertensi Di Kecamatan Guguak Kabupaten Lima Puluh Kota. *Jurnal Abdimas KesehatanPerintis*, *1*(1), 35–39.

Bawuna, N. H., Rottie, J., & Onibala, F. (2017). Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Perilaku Merokok Pada Mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Sam Ratulangi. *Journal Keperawatan (e-Kp*, *5*(2), 1–8. https://ejournal.unsrat.ac.id/v3/index.php/jkp/article/view/16844/16376

Dewi, Ruspawan, S. (2017). Pengaruh Teknik Relaksasi Otogenik Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia. *Community of Publishing in Nursing (COPING)*, *5*(3), 161–168.

Dwi Wahyuningsih, B., Janes Pratiwi, C., & Dwi Pratiwi, M. (2023). *PENGARUH RELAKSASI AUTOGENIK TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA PASIEN CRONIC KIDNEY DISEASE (CKD) DI RUMAH SAKIT ISLAM SAKINAH MOJOKERTO*. Perpustakaan Universitas Bina Sehat PPNI.

Gunawan, H. (2018). Pengaruh Stres Kerja Terhadap Kinerja Karyawan. *Bongaya Journal for Research in Management (BJRM)*, *1*(2), 56–61. https://doi.org/10.37888/bjrm.v1i2.90

Kristanti, E. P., & Rachmawati, R. (2021). Apa Yang Mempengaruhi Tingkat Stres Anda? Kajian

Tingkat Stres Warga Malang Di CFD Jalan Ijen Ditinjau Dari Tipe Kepribadian A Dan B. *Psikovidya*, *24*(2), 133–140. https://doi.org/10.37303/psikovidya.v24i2.166

Luh, N., Ekarini, P., & Krisanty, P. (2018). Pengaruh Relaksasi Autogenik terhadap Tingkat Kecemasan dan Perubahan Tekanan Darah pada Pasien Riwayat. 3(2), 108–118.

Nur, L., & Mugi, H. (2021). Tinjauan literatur mengenai stres dalam organisasi. *Jurnal Ilmu Manajemen*, *18*(1), 20–30. https://journal.uny.ac.id/index.php/jim/article/view/39339/15281

Nurfadillah1, Y. K. (2020). Naskah Publikasi Naskah Publikasi. *Occupational Medicine*, *53*(4), 130.

Nurul Syafitri, E. (2018). Pengaruh Teknik Relaksasi Autogenik Terhadap Penurunan Tingkat Stres Kerja Pada Karyawan Pt. Astra Honda Motor Di Yogyakarta. *Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta*, *5*(2), 395–398. http://nursingjurnal.respati.ac.id/index.php/JKRY/index

Pahleviannur, M. R., De Grave, A., Saputra, D. N., Mardianto, D., Hafrida, L., Bano, V. O., Susanto, E. E., Mahardhani, A. J., Alam, M. D. S., & Lisya, M. (2022). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Pradina Pustaka.

Pangeri, R. (2020). Keseimbangan Kehidupan Kerja dan Manajemen Stres Terhadap Keterikatan Karyawan Pada Karyawati. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, *8*(4), 620. https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v8i4.5568

Paud, M. (2023). *Dinamika: Jurnal Pengabdian Masyarakat, Vol. 1, No. 2,Desember 2023*. *1*(2), 41–44.

Pragholapati, A. (2020). Effect Of Progressive Muscle Relaxation Technique On Pain In Post Sectio caesarea. *Jurnal Kesehatan Dr. Soebandi*, *8*(2), 112–122.

Puspitaningrum, J. (2023). *PENGARUH RELAKSASI AUTOGENIK TERHADAP STRES SKRIPSI MAHASISWA PRODI KESEHATAN GIGI DI POLTEKKES KEMENKES YOGYAKARTA (PUBLIKASI OJS)*. POLTEKKES KEMENKES YOGYAKARTA.

Putridiani, S. A., & Suryono, Y. (2019). Pemberdayaan pengrajin tenun. *JPPM (Jurnal Pendidikan Dan Pemberdayaan Masyarakat)*, *6*(2), 161–169. https://doi.org/10.21831/jppm.v6i2.24674

Retnowati, L., Andrean, D., & Hidayah, N. (2021). Pemberian Terapi RelaksasiAutogenik Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Karang Werdha Bisma Sumberporong Kabupaten Malang. *Ejournal.Stikesmajapahit.Ac.Id*,*13*(2),20–30.

https://ejournal.stikesmajapahit.ac.id/index.php/HM/article/view/713

Rumambie, W. P. (2021). *Kajian Makna Desain Dan Warna Pada Motif SulamanKarawo Gorontalo*. Universitas Komputer Indonesia.

Sudana, I. W. (2019). *Seni Karawo Gorontalo: Bentuk Estetik dan Konsep Pengembangan*. ISI Surakarta.

Talipi, S. B., L. S, B. O., & Moniaga, V. R. B. (2018). KONTRIBUSI IBU RUMAH TANGGA TERHADAP PENDAPATAN KELUARGA (Studi Kasus: PengrajinKerawang Di Desa Mongolato Kecamatan Telaga Kabupaten Gorontalo). *Agri-Sosioekonomi*,*14*(1),271. https://doi.org/10.35791/agrsosek.14.1.2018.19346

Wakid, M., Poluan, R. J., & Rengkung, M. M. (2021). Pusat Kerajinan Karawangdi Gorontalo, Arsitektur Neo Vernakular. *Daseng: Jurnal Arsitektur*, *10*(1).

Dewi, Ruspawan, Swedarma. 2017. "Pengaruh Teknik Relaksasi Otogenik Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia." *community of publishing in nursing (COPING)* 5(3): 161–68.

Eysenck, Michael W, and Nazanin Derakshan. 2011. "New Perspectives in Attentional Control Theory." *Personality and Individual Differences* 50(7): 955–60.

Febriyona, Rona, Andi Nur Aina Sudirman, and Silvia Apriani Hida. 2023. "Pengaruh Terapi Berkebun Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia." *Journal of Educational Innovation and Public Health* 1(2): 1–9.

Tri Yulian Pratiwi, and Ike Betria. 2021. "Konflik Peran Ganda Dan Stres Kerja Pada Karyawan Perempuan." *Jurnal Ilmiah Cano Ekonomos* 10(2): 1–14.

Weni Kurniawati. 2022. "Manajemen Stress Era New Normal Dalam Dunia Pendidikan." *Jurnal Mubtadiin* 8(1): 57–66. https://journal.an-nur.ac.id/index.php/mubtadiin.