

- c. Pada penelitian berikutnya perlu diperhatikan jarak pertemuan satu dengan pertemuan selanjutnya agar tidak terlalu dekat.
- d. Pada penelitian berikutnya perlu diperhatikan pemberian skala kecemasan agar tidak terlalu dekat jarak pengukuran satu ke pengukuran selanjutnya.
- e. Hal lain yang perlu disarankan untuk peneliti lain adalah menggunakan pelatihan teknik relaksasi sebagai usaha preventif dengan meningkatkan *self control* sebagai koping dalam menghadapi stresor.

DAFTAR PUSTAKA

- Ackerman, C.J. & Turkoski, B. (2000). Using guided imagery to reduce pain and anxiety. *Home Health Nurse*. 18. 524-530.
- Affandi. I. (2008). Mengatasi kecemasan Penderita Kanker. Diunduh pada tanggal 25 April 2008 dari <http://www.imamaffandi.wordpress.com/2008/02/07>.
- American Cancer Society, (2006). Family Caregivers Often Neglect Their Own Mental Health. *CA Cancer Journal Clinical*. 56. 5-6.
- Arief, I. (2008). Kanker Vs Semangat Hidup. Diunduh pada tanggal 18 November 2008 dari <http://www.pjnhk.go.id>.
- Aryandono (2006). Terapi Alternatif Menghambat Terapi Medis untuk Pengobatan Kanker Payudara. Diunduh pada tanggal 21 Mei 2008 dari <http://www.ugm@ugm.ac.id>.
- Azhar, T.N. (2008). Gelegar Otak: Ayo cari tahu apa yang tersembunyi di otak Anda!. Semesta Imprint Salamadani. Bandung.
- Bastani, F., Hidamia, A., Montgomery, K.S., Vavaei, M.E.A. & Kezemmnejed, A., (2006). Does relaxation education in anxious primigravid iranian women influence adverse pregnancy outcomes? A randomized controlled trial. *Journal of Perinatal & Neonatal Nursing*. 20. 138. Diunduh pada tanggal 20 Juni 2008 dari <http://proquest.umi.com/>.
- Bennett, P. (2003). *Abnormal and Clinical Psychology: An Introductory Textbook*. Philadelphia: Open University Press.
- Bond, M & Perry, J.P. (2004). Long-term changea in defense styles with psychodynamic psychotherapy for depressive, anxiety, and personality

disorders. *American Journal Psychiatry*, 161: 1665-1671. Diunduh pada tanggal 24 Januari 2008 dari <http://ajppsy psychiatryonline.org>.

Cheung, Y.L., Molassiotiss, A. & Chang, A.M., (2002). The effect of progressive muscle relaxation training on anxiety and quality of life after stoma surgery in colorectal cancer patients. *Journal Psycho-Oncology*. 12. 254-266.

Cumming, J., Olphin, T. & Law, M., (2007). Self-reported psychological states and physiological responses to different types of motivational general imagery. *Journal of Sport & Exercise Psychology*. 29. 629. Diunduh pada tanggal 20 Juni 2008 dari <http://proquest.umi.com/>.

Davis, M., Eshelman, E.R., & McKay, M. (1988). *The Relaxation & Stress Reduction Workbook*. Dialihbahasakan oleh Hamid & Keliat tahun 1995. Penerbit Buku Kedokteran EGC. Jakarta.

Degruy, Dickinson & Staton. (2002). *20 Common Problems in Behavioral Health*. McGraw-Hill Companies. USA

Deviana, Y. (2007). Kebersamaan sebagai Terapi Psikososial bagi Penderita Kanker. Diunduh pada tanggal 18 November 2008 dari <http://myhealing.wordpress.com/category/onkologi/>.

Dobson, R.L., Bray, M.A, & Kehle, T.J. (2005). Relaxation and guided imagery as an intervention for children with asthma: a replication. *Psychological in the schools*, 42(7). Diunduh pada tanggal 20 Juni 2008 dari www.interscience.wiley.com.

Fredman. L. (2001). *Caregivers Issues in 20 Commons Problems in Geriatrics* McGraw-Hill, Toronto. Page 53-68

Fourianalistyawati, E. (2007). Efektivitas Terapi Transpersonal untuk Menurunkan Depresi pada Perempuan Penderita Kanker Payudara. Tesis. Tidak diterbitkan. Fakultas Psikologi UGM.

Greenberg, D.. (2002). *Comprehensive Stress Management, 8th edition*. McGraw-Hill. New York.

Greenberg, D & Padesky, C.A. (1995). *Mind Over Mood : Change How you Feel by Changing the Way you Think*. New York: The Guliford Press.

Grieshaber, C. (1994). *Step by Step Group Development*. Feldafing : German Foundation for International Development, Centre for Food and Agriculture Development.

Grov, E.K., Dahl, A.A., Moum, J. & Fossa, S.D. (2005). Anxiety, depression, and quality of life in caregivers of patients with cancer in late palliative phase. *Journal Annals of Oncology*. 16. 1185-1191

- Haase, O., Schwenk, W., Hermann, C. & Muller, J.M., (2000). Guided imagery and relaxation in conventional colorectal resections: A randomized, controlled, partially blinded trial. *Disease of The Colon Rectum*. 48. 1955-1963.
- Haley, W.E. (2003). Family caregivers of elderly patients with cancer: understanding and minimizing the burden of care. Diunduh pada tanggal 16 Oktober 2008 dari www.SupportiveOncology.net.
- Hasanat, N.U. (1995). *Relaksasi Otot Wajah Untuk Gangguan Depresi*. Laporan penelitian. Fakultas Psikologi UGM. Yogyakarta.
- Harder. (2002). *Guided Imagery Class*. Diunduh pada tanggal 10 Juli 2008 dari <http://www.support4change.com/change/imagery/classes/>.
- Hernandez, N.E. & Kolb, S. (1998). Effects of relaxation on anxiety in primary caregivers of chronically ill children. *Pediatric Nursing*. 5. 211-220.
- Henrick, (1980). *The Psychotherapy Handbook*. New American Library. USA
- Hosaka, T. & Sugiyama, Y. (2003). Structured intervention in family caregivers of the demented elderly and changes in their immune function. *Psychiatrics and Clinical Neurosciences*. 57. 147-151.
- Iwamoto V., Santos, S.H.P., Skare, T.L. & Spelling, P.F. (2008). Evaluation of psychological stress in primary caregivers of patients with juvenile idiopathic arthritis. *Journal de Pediatrics*. 84. 91-94.
- Kazdin, (2001). *Behavior Modification in Applied Setting*. Edisi 6. Wadsworth/Thompson Learning. USA.
- Kennard, C. (2006). 12 Responses in Alzheimer's Caregivers. Diunduh pada tanggal 20 Juni 2008 dari <http://www.caregiver.org/caregiver/jsp/content-node.jsp?nodeid=1003>.
- Khanna, A., Paul, N. & Sandhu, J.S., (2007). Efficacy of two relaxation techniques in reducing pulse rate among highly stressed females. *Calicut Medical Journal*. 5. 10-22
- Kwan. (2007). *Medical Music Therapy: The use of songs within a biopsychological framework*. Diunduh pada tanggal 09 Juni 2008 dari [Singaporemusictherapy.com](http://singaporemusictherapy.com).
- Labbé, E., Schmidt, N., Babin, J. & Pharr, M. (2007). Coping stress the effectiveness of different types music. *Applied Psychophysiology and Biofeedback*. 32. 163-169. Diunduh pada tanggal 20 Juni 2008 dari <http://proquest.umi.com/>.

- Li, Y.B.I. & Sprague, D. (2002). Study on home caregiving for elders with alzheimer's and memory empairment. *Illness, Crisis & Loose*. 10. 318-333. Sage Publication.
- Louie, S.W., (2004). The effect of guided imagery relaxation in people with COPD. *Occupational herapy International*. 11. 145-159.
- Manzoni, Pagnini, Castelnuovo & Molinari. (2008). Relaxation training for anxiety: a ten year systematic review with meta-analysis. *Bio Medical Central Psychiatry*. Diunduh pada tanggal 6 Agustus 2008 dari <http://www.biomedcentral.com/1471-244X/8/41>.
- Mendoza, Z. (2008). *Efek Terapi Kognitif Perilaku terhadap Penderita yang Mendapatkan Pengobatan Medis Anti Ansietas*. Tesis. F. Psikologi UGM.
- Miller, G. (2008). Pencegahan dan Pengobatan Penyakit Kanker (Terjemahan). Penerjemah: Mohammad Jauhar. Prestasi Pustaka. Jakarta.
- Morasky, R.L., (2006). *The Challenging Behavior Series; Basic Self-Instructional Training*, modul 7. Diunduh pada tanggal 20 Juni 2008 dari cbscenter.googlepages.com/RelaxationExercises-R.doc.
- National Alliance for Caregiving. (2006). *Study of Caregivers in Decline*. Diunduh pada tanggal 10 Juni 2008 dari <http://www.caregiving.org/data/>.
- Nevid, J.S., Rathus, S.A. & Greene, B. (2005). *Psikologi Abnormal*. Jilid 1. Penerbit Erlangga. Jakarta
- Nijboer, C., Tempelaar, R., Sanderman, R., Triemstra, M., Spruijt, R.J. & Van Den Bos, G.A.M. (1998). Cancer and caregiving: the impact on the caregiver's health. *Journal Psycho-Oncology*, 7, 3-13
- Prawitasari, J.E. (1988). *Pengaruh Relaksasi Terhadap Keluhan Fisik*. Laporan Penelitian. Tidak diterbitkan. Fakultas Psikologi UGM.
- Pizzaro, C.L., Gich, I., Roviroso, A., dan Barthe, E. (2007). A randomized trial of the effect of trainingin relaxation and guided imagery techniques in improving psychological and quality-of-life indices for gynecologic and breast brachytherapy patients. *Psycho-Oncology*. 16. 971
- Probosuseno, (2007), *Rawat Rumah (Home Care) Berbasis Rumah Sakit: Peluang Dalam Upaya Peningkatan Derajat Kesehatan*. Makalah Seminar Nasional 2007 *Clinical Updates*, 9 September 2007.
- Purwanto. (2008). Prinsip-Prinsip Pengobatan Kanker Terkini. Modul Pelatihan untuk Pelatih Pengurus YKI Sleman. Tidak diterbitkan. Yogyakarta.
- Renoati, W.I. (2006). Hubungan Antara Penghayatan Nilai Nrima Ing Pandum dengan Semangat Berkompetisi Karyawan Jawa. *Skripsi*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM.

- Rice, P.L. (1999). *Stress and Health*. Brooks/ Cole Publishing Company. USA
- Ryan, W.S., Shah, V., Goldman, R.D. & Tadio, A. (2008). *Caregivers' respons to pain in their children in the emergency department*. Artikel American Medical Association. www.archpediatric.com.
- Rose, S.D. (2002). *Cognitive Behavior Group Therapy*. *Encyclopedia of Psychoterapy*, 1, 435-450.
- Safei, M. (2005). *Penderita Kanker Tak Harus Dirawat di Rumah Sakit*. Diunduh pada tanggal 21 Mei 2008 dari Kapanlagi.com.
- Sasmitawati. (2008). *Terapi Kognitif Perilaku untuk Menurunkan Kecemasan pada Penderita Asma*. Tesis. Fakultas Psikologi UGM.
- Scholten. (2008). *Anxiety*. Diunduh pada tanggal 21 Mei 2008 dari <http://www.nimh.nih.gov/>.
- Seymour, D. J & Black. K. (2002). *Stress in primary care patients: Common Problems in Behavioral Health*. New York: MacGraw-Hill Publishing.
- Siev, J. & Chambless, D.L., (2007). Specificity of treatment effects: cognitive therapy and relaxation for generalized anxiety and panic disorders. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 75. 513. Diunduh pada tanggal 20 Juni 2008 dari <http://proquest.umi.com/>.
- Smith, R.W., Shah, V., Goldman, R.D., & Tadio, A., (2008). *Caregivers' responses to pain in their children in the emergency department*. Diunduh pada tanggal 20 April 2008 <http://www.archpediatrics.com>.
- Stapleton, A., Taylor, J., & Asmundson, A., (2006). Effects of tree PTSD treatments on anger and guilty: Exposure therapy, eye movement desensitization and reprocessing, and relaxation. *Journal Traumatic Stress*. 19. Diunduh pada tanggal 20 Juni 2008 dari <http://proquest.umi.com/>.
- Stetz, R.M. & Brown, M.A. (2004). Physical and psychosocial health in family caregiving: a comparison of AIDS and cancer caregivers. *Journal Public Health Nursing*. 21. 533-540
- Strongman, K.T. (2003). *The Psychology od Emotion*. 5th edition. Department of Psychology of Canterbury. New Zeland.
- Sukardja, I.D.G. (2000). *Onkologi Klinik*. Airlangga University Press. Surabaya.
- Tsuruta, K., Kusaba, H., Yamada, M., Murkata, T. & Nakatomi, R., (2005). Support for family members with hospitalized child. *Pediatric Nursing child*. 12. 60-72.

- Tusek, D., Cwyner, R., & Cosgnore, D. (1999). Effect of guided imagery and length of stay, pain and anxiety in cardiac surgery patients. *Journal of Cardiovascular Management*. 10: 22–8.
- Van den Velde, C.J.H., Bosman, F.T., & Wagener, D.J.Th.. (1999). *Onkologi*. Gadjah Mada University Press, Yogyakarta.
- Warsito, B. (2008). Konsep Terkini Penatalaksanaan Kanker Ginekologi. *Jogja Oncology Summit 2008*. 22-23 November 2008. Yogyakarta.
- Watanabe, E., Fukuda, S., Hara, H., Maeda, Y., Ohira, H. & Shirakawa, T., (2006). Differences in relaxation by means of guided imagery in a healthy community sample. *Alternative Therapies in Health Medicine Journal*. 12. 60-72.
- Williamson, G.M, Walters, A.S., & Shaffer, D.R.. (2002). Caregiver models of self and others, coping and depression: predictors of depression in children with chronic pain. *Journal Health Psychology*. 21. 405-410
- Wolpe, J. (1982). *The Practice of Behavior Therapy*. New York: Pergamon Press.
- Yalom, I.D. (1985). *The Theory and Practice of Group Psychotherapy*. USA : BasicBooks.
- Yung, P., French, P., & Leung, B. (2001). Relaxation training as complementary therapy for mild hypertension control and the implications of evidence-based medicine. *Complementary Therapies in Nursing and Midwifery* 7: 59–65.
- Zalaquett, C.P. & McCraw, A. (2000). *About Relaxation*. Diunduh pada tanggal 20 Agustus 2008 dari http://www.coedu.usf.edu/zalaquett/relax/About_Relaxation.htm.
- Zinbarg, R. E., Craske, M. G., & Barlow, D. H. (1993). *Therapist's Guide. The Mastery of Your Anxiety and Worry Program*. New York: Graywind Publications Incorporated.
- Zmuda, R.A. (2000). *Emotional Challenges Facing The Caregiver*. Diunduh pada tanggal 20 April 2008 dari <http://www.cancerpage.com>.
- Zuhdi. (2008). Hubungan antara peran keluarga terhadap kecemasan. Diunduh pada tanggal 25 April 2008 dari www.indosknpsi.com.
- _____. (2002). *Chronical Medic*. diunduh pada tanggal 18 November 2008 dari http://med.stanford.edu/news_release/2002/may/caregiver.html.
- _____. (2006). 20 Perempuan Indonesia Meninggal Setiap Hari Karena Kanker. Diunduh pada tanggal 18 November 2008 dari <http://www.rileks.com/lifestyle/?act=detail&artid=31102006120934>.

- _____. (2008). *Coping, part 1*.
http://www.mirece.stanford.edu/pdf/coping_part1.pdf. diakses pada tanggal 9 Juni 2008
- _____. (2008). Kanker-Sharing untuk Penderita dan Keluarga. Diunduh pada tanggal 18 November 2008 dari <http://forum.detik.com/showthread.php?≡35653>.
- _____. (2008). Deteksi Kanker Leher Rahim dan Kanker Payudara. Diunduh pada tanggal 18 November 2008 dari <http://depkes.go.id/index.php?option=news&task=viewarticle&sid=3081&Itemid=2>.
- _____. (2007, 10 Agustus). Pendekatan Terpadu Mengobati Kanker. Diunduh tanggal 22 april 2008 dari <http://www.kompas.com/read/xml/2007/08/10/pendekatan-terpadu-mengobati-kanker.html>
- _____. (2008). How can I get my anxiety under control while caring for my mother with cancer?. Diunduh pada tanggal 5 Maret 2008 dari anonymouscaring.com.