

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Mahasiswa tingkat akhir program studi keperawatan sering kali menghadapi tekanan akademik yang signifikan, khususnya saat menyusun tugas akhir atau karya tulis ilmiah. Proses ini menuntut kemampuan manajemen waktu, ketelitian, dan konsentrasi tinggi, yang tidak jarang memicu gangguan psikologis seperti kecemasan akademik. Fenomena ini telah menjadi perhatian dalam dunia pendidikan tinggi keperawatan karena berimplikasi pada performa akademik dan kesejahteraan mahasiswa. Sebuah kajian menyatakan bahwa tekanan dalam penyusunan tugas akhir dapat meningkatkan stres dan kecemasan yang berdampak negatif pada motivasi dan hasil studi mahasiswa (Setiawati et al., 2024a).

Kecemasan akademik merupakan fenomena global yang dialami oleh mahasiswa di berbagai jenjang pendidikan tinggi, terutama pada program studi kesehatan seperti keperawatan. Sebuah laporan global mengungkapkan bahwa lebih dari 30% mahasiswa keperawatan di berbagai negara mengalami kecemasan yang signifikan, khususnya dalam menghadapi tugas akhir dan beban praktik klinik yang intensif (Rayatin et al., 2022). Tekanan akademik yang tinggi serta tuntutan profesionalisme di dunia keperawatan menempatkan mahasiswa pada risiko gangguan psikologis, termasuk gangguan kecemasan umum, kecemasan sosial, dan burnout.

Faktor-faktor yang menyebabkan kecemasan akademik pada mahasiswa mencakup beban tugas yang berat, batas waktu yang ketat, ekspektasi akademik yang tinggi, serta kurangnya dukungan sosial dari lingkungan sekitar. Kondisi ini menjadi lebih kompleks ketika mahasiswa keperawatan harus menyelesaikan tugas akademik bersamaan dengan praktik klinik yang menyita waktu dan energi. Dalam hal ini, tekanan eksternal dan internal berkontribusi terhadap ketidakstabilan emosi mahasiswa (Gerliandi et al., 2021).

Kecemasan akademik memiliki berbagai konsekuensi yang serius, baik secara psikologis, akademik, maupun fisik. Mahasiswa yang mengalami kecemasan cenderung memiliki tingkat konsentrasi yang rendah, gangguan tidur, kelelahan, serta menurunnya produktivitas dan hasil akademik. Dalam jangka panjang, kondisi ini dapat memengaruhi kesehatan mental dan menyebabkan burnout akademik. Oleh karena itu, penting untuk mengidentifikasi dan menangani kecemasan akademik secara tepat dan efektif.

Di Indonesia, tren serupa juga ditemukan dalam berbagai survei dan studi akademik. Berdasarkan riset yang dilakukan oleh Fauziyyah dan Awinda (2021), lebih dari 50% mahasiswa di Indonesia menunjukkan tingkat kecemasan sedang hingga tinggi selama masa perkuliahan, terutama sejak peralihan pembelajaran jarak jauh pada masa pandemi COVID-19 (Fauziyyah et al., 2021). Hal ini menunjukkan betapa rentannya mahasiswa terhadap stres akademik yang berkepanjangan.

Lebih jauh lagi, dalam studi nasional yang dilakukan di Universitas Klatat, ditemukan bahwa kecemasan memiliki korelasi yang signifikan dengan penurunan prestasi akademik mahasiswa keperawatan. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat kecemasan tinggi mengalami kesulitan dalam konsentrasi, kehilangan motivasi belajar, serta menunjukkan hasil akademik yang lebih rendah dibandingkan mereka yang tidak mengalami kecemasan (Sanger & Lamboan, 2025).

Penelitian oleh Simanjuntak dan Wulandari (2023) juga memperkuat temuan tersebut dengan menyebutkan bahwa kecemasan selama praktik klinik secara signifikan memengaruhi kualitas tidur mahasiswa keperawatan, yang pada akhirnya berdampak pada kesiapan fisik dan mental dalam mengikuti perkuliahan dan ujian (Simanjuntak & Wulandari, 2023). Temuan ini menggambarkan efek domino dari kecemasan akademik terhadap aspek psikofisiologis mahasiswa.

Prevalensi gangguan mental emosional di kalangan remaja dan mahasiswa di Indonesia sendiri mencapai angka 9,8% menurut Riskesdas 2018, yang sebagian besar berkaitan dengan stres akademik dan tekanan sosial. Tingginya

angka ini menunjukkan urgensi dalam merancang intervensi preventif dan kuratif yang dapat diakses oleh seluruh lapisan mahasiswa, termasuk di institusi pendidikan kesehatan (Karisma et al., 2024). Selain itu, hasil pengambilan data awal yang dilakukan pada mahasiswa tingkat akhir Program Studi D3 Keperawatan Poltekkes Kemenkes Kupang menunjukkan bahwa dari total 71 mahasiswa yang mengisi kuesioner, sebanyak 77,46% mengalami kecemasan. Rinciannya, 29 mahasiswa (40,8%) mengalami kecemasan ringan, 21 mahasiswa (29,6%) mengalami kecemasan sedang, dan 5 mahasiswa (7,0%) mengalami kecemasan parah. Temuan ini menunjukkan bahwa kecemasan juga menjadi masalah nyata di lingkungan lokal kampus yang memerlukan penanganan secara sistematis.

Salah satu pendekatan yang semakin banyak digunakan adalah intervensi non-farmakologis. Terapi non-farmakologis menawarkan metode penanganan yang aman, mandiri, dan tanpa efek samping. Dua metode yang cukup efektif adalah terapi afirmasi positif dan teknik *butterfly hug*. Terapi afirmasi positif bekerja dengan menguatkan keyakinan diri dan menanamkan sugesti positif untuk menurunkan stres dan meningkatkan rasa percaya diri. Sementara itu, teknik *butterfly hug* adalah bagian dari terapi EMDR yang dapat digunakan untuk menenangkan sistem saraf melalui stimulasi bilateral ringan (Gerliandi et al., 2021).

Beberapa studi menunjukkan bahwa terapi afirmasi dan teknik relaksasi sederhana lainnya mampu menurunkan tingkat kecemasan pada remaja dan mahasiswa. Penelitian oleh Setiawati et al. (2024) menunjukkan penurunan signifikan tingkat kecemasan setelah dilakukan teknik relaksasi sebagai intervensi. Hal ini menunjukkan potensi besar dari terapi psikologis sederhana dalam konteks pendidikan dan klinik keperawatan (Setiawati et al., 2024).

Untuk memperoleh gambaran yang lebih menyeluruh tentang efektivitas terapi afirmasi positif dan *butterfly hug*, perlu dilakukan pendekatan penelitian campuran (mixed method). Pendekatan kuantitatif digunakan untuk mengukur perubahan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi, sedangkan pendekatan kualitatif menggali makna, pengalaman subjektif, dan persepsi

mahasiswa terhadap intervensi tersebut. Kombinasi dua pendekatan ini akan memberikan data yang kaya dan mendalam, yang penting untuk memahami efektivitas terapi secara holistik.

Penelitian ini menjadi sangat relevan untuk dilakukan di lingkungan Poltekkes Kemenkes Kupang. Mahasiswa keperawatan di institusi ini menghadapi tantangan akademik dan klinik yang kompleks, dengan dukungan psikologis yang masih terbatas. Implementasi dan evaluasi intervensi non-farmakologis seperti afirmasi positif dan *butterfly hug* dapat menjadi solusi praktis untuk meningkatkan ketahanan psikologis mahasiswa serta mendukung pencapaian akademik mereka.

Dengan memperhatikan data-data tersebut, maka semakin jelas bahwa kecemasan akademik bukan sekadar gangguan sementara, melainkan kondisi kronis yang memerlukan perhatian serius dari pihak institusi pendidikan. Oleh karena itu, intervensi psikologis berbasis bukti seperti terapi afirmasi positif dan *butterfly hug* menjadi sangat penting untuk diuji efektivitasnya secara sistematis di lingkungan pendidikan keperawatan.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Bagaimana penatalaksanaan terapi Afirmasi Positif dan *Butterfly Hug* dapat menurunkan tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun tugas akhir?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Untuk menganalisis penatalaksanaan terapi afirmasi positif dan *butterfly hug* dalam mengurangi kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

1. Mengidentifikasi tingkat kecemasan mahasiswa sebelum dan sesudah terapi Afirmasi Positif dan *Butterfly Hug*;
2. Menggambarkan pengalaman mahasiswa setelah mendapatkan terapi afirmasi positif dan *buttefly hug*;

3. Menganalisis efektivitas metode terapi afirmasi positif dan *butterfly hug* secara holistik (Kuantitatif dan Kualitatif)

## 1.4 Manfaat Penelitian

### 1.4.1 Manfaat Teoritis

Memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu keperawatan dalam intervensi psikososial berbasis terapi non-farmakologi.

### 1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Mahasiswa: Sebagai strategi alternatif untuk mengelola kecemasan saat menyusun tugas akhir.
2. Bagi Institusi Pendidikan: Menjadi dasar pengembangan program pendampingan psikologis mahasiswa.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya: Referensi untuk pengembangan penelitian campuran dalam bidang psikologi keperawatan.

## 1.5 Keaslian Penelitian

No	Nama Peneliti & Tahun	Judul Penelitian	Metode	Hasil	Perbedaan dengan Penelitian ini
1	Gerliandi et al., 2021	Efektivitas Teknik Relaksasi Terhadap Penurunan Kecemasan Akademik pada Mahasiswa Keperawatan	Kuantitatif Eksperimen (pretest-posttest)	Teknik relaksasi sederhana terbukti menurunkan tingkat kecemasan mahasiswa keperawatan secara signifikan	Menggunakan metode kuantitatif tanpa eksplorasi pengalaman subjektif; tidak mengukur dimensi psikologis secara mendalam
2	Rayatin et al., 2022	Tingkat Kecemasan Mahasiswa Keperawatan dalam Penyusunan Skripsi di Masa Pandemi	Kuantitatif deskriptif	Sekitar 30% mahasiswa menunjukkan tingkat kecemasan sedang hingga tinggi saat menyusun skripsi	Populasi penelitian adalah mahasiswa S1, bukan mahasiswa D3; tidak dilakukan intervensi

3	Setiawati et al., 2024	Pengaruh Mindfulness dan Relaksasi Progresif terhadap Tingkat Kecemasan pada Remaja selama Masa Transisi Akademik	Eksperimen (kuantitatif)	Intervensi mindfulness dan relaksasi menurunkan kecemasan secara signifikan setelah dua minggu	Menggunakan satu teknik intervensi tunggal; tidak menggabungkan dua pendekatan berbeda; tidak ada komponen kualitatif
4	Penelitian ini (Afra, 2025)	Penatalaksanaan Terapi Afirmasi Positif dan <i>Butterfly Hug</i> pada Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi D3 Keperawatan Poltekkes Kemenkes Kupang yang Mengalami Kecemasan dalam Penyusunan Tugas Akhir	Mixed Method; Sequential Explanatory	Terdapat penurunan skor kecemasan GAD-7 dari rerata 9,0 menjadi 5,4 ( $p = 0,004$ ); pengalaman subjektif mahasiswa menunjukkan perbaikan aspek afektif, fisiologis, perilaku, dan kognitif.	Menggabungkan dua intervensi berbeda; menggali data subjektif mahasiswa secara kualitatif; dilakukan pada mahasiswa D3 keperawatan yang belum banyak diteliti