

KARYA ILMIAH AKHIR
PENERAPAN *SELF TALK* UNTUK MENURUNKAN TINGKAT
KECEMASAN PADA MAHASISWA SEMESTER X PRODI NERS DALAM
MENYELESAIKAN KARYA ILMIAH AKHIR

Karya Tulis Akhir Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk
Menyelesaikan Program Studi Profesi Keperawatan Pada Program Studi Profesi
Ners Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang



OLEH
FRANSISKA DEASY ANGGRAINI MINGGU
PO.5303211241495

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA DIREKTORAT
JENDERAL KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES KUPANG
JURUSAN KEPERAWATAN KUPANG
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS
TAHUN 2025

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Fransiska Deasy Anggraini Minggu

NIM : PO.5303211241495

Program Studi : Pendidikan Profesi Ners

Perguruan Tinggi : Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Karya Ilmiah Akhir yang saya tulis ini adalah benar-benar merupakan hasil karya sendiri dan bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan Karya Ilmiah Akhir ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Pembuat Pernyataan



Fransiska Deasy Anggraini Minggu
PO.5303211241495

LEMBAR PERSETUJUAN

Karya Ilmiah Akhir oleh Fransiska Deasy Anggraini Minggu, S.Tr.Kep, NIM PO.5303211241495 dengan judul “Penerapan Self Talk Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Semester X Prodi Ners Dalam Menyelesaikan Karya Ilmiah Akhir” telah diperiksa dan disetujui untuk diajukan pada tanggal 4 Agustus 2025

Pembimbing Utama



Dr.Aemilianus Mau.,S.Kep.,Ns.M.Kep
NIP.197205271998031001

Pembimbing Pendamping



Yuliana Dafroyati, S.Kep.,Ns.,MSc
NIP. 197202181997032001

Mengetahui,

Ketua Jurusan Keperawatan



Dr.Florentianus Tat, S.Kep.,M.Kes
NIP.196911281993031005

Ketua Program Studi



Dr.Aemilianus Mau.,S.Kep.,Ns.M.Kep
NIP.197205271998031001

LEMBAR PENGESAHAN

Karya Ilmiah Akhir oleh Fransiska Deasy Anggraini Minggu, S.Tr.Kep, NIM PO.5303211241495 dengan judul “Penerapan Self Talk Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Semester X Prodi Ners Dalam Menyelesaikan Karya Ilmiah Akhir” telah dipertahankan depan dewan penguji pada tanggal 4 Agustus 2025.

Dewan Penguji,

Penguji Ketua



Mariana Oni Betan, S.Kep.,Ns.,MPH
NIP.197307101997032003

Penguji Anggota 1



Yuliana Dafroyati, S.Kep.,Ns.,MSc
NIP.197202181997032001

Penguji Anggota 2



Dr. Aemilianus Mau., S.Kep.,Ns.,M.Kep
NIP.197205271998031001

Mengesahkan
Ketua Jurusan Keperawatan



Dr. Florentianus Tat, S.Kep.,M.Kes
NIP.196911281993031005

Mengetahui
Ketua Program Studi



Dr. Aemilianus Mau., S.Kep.,Ns.,M.Kep
NIP.197205271998031001

BIODATA PENULIS

I. Identitas

Nama : Fransiska Deasy Anggraini Minggu
Tempat, Tanggal Lahir : Ende, 06 Desember 2001
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Kristen Katholik
Alamat : Alak
Email : deasy minggu0@gmail.com

II. Riwayat Pendidikan

1. TK Kartika Candra Kirana Ende
2. SDK Timung Kec. Wae ri'I Kabupaten Manggarai
3. SMPK Immaculata Ruteng
4. SMAK Setia Bakti Ruteng
5. Tamat Sarjana Keperawatan di Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang

KATA PENGANTAR

Puji Syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Kuasa, karena atas rahmatnya penulis dapat menyelesaikan karya ilmiah akhir ini. Karya ilmiah akhir ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Ners (Ns) pada Program Studi Pendidikan Profesi Ners pada Poltekkes Kemenkes Kupang. Penulis ingin berterima kasih kepada Bapak Dr. Aemilianus Mau., SKep.,Ns. M.Kep, selaku Pembimbing Utama dan Bapak Yuliana Dafroyati, S.Kep.,Ns.,MSc, selaku Pembimbing Pendamping yang telah membimbing dan memberikan arahan bagi penulis dalam penyusunan karya ilmiah akhir ini. Karya ilmiah akhir ini terwujud atas bimbingan, pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu dan pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Bapak Irfan, SKM, M.Kes. Sebagai Direktur politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang yang telah mengizinkan penulis menempuh Pendidikan Di Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang Program Studi Pendidikan Profesi Ners Jurusan Keperawatan Kupang.
2. Dr. Florentianus Tat, SKp, M. Kes, sebagai Ketua Jurusan Keperawatan Kupang yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengikuti perkuliahan di Program Studi Program Studi Pendidikan Profesi Ners Jurusan Keperawatan Kupang.
3. Bapak Dr. Aemilianus Mau., SKep.,Ns. M.Kep. Sebagai Ketua Program Studi Pendidikan Profesi Ners Jurusan Keperawatan Kupang yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengikuti perkuliahan di Program Studi Pendidikan Profesi Ners Jurusan Keperawatan Kupang.
4. Ibu Mariana Oni Betan,S.Kep.,Ns.,MPH, selaku penguji yang sudah memberikan masukan dan saran terkait terselesainya karya ilmiah akhir ini.
5. Responden yang sudah banyak membantu peneliti

Akhir kata, saya berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga karya ilmiah dalam rangka tugas akhir ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan dalam bidang keperawatan.

Kupang, 2025

Penulis

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
BIODATA PENULIS	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
LAMPIRAN	xi
ABSTRAK	xii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan	4
1.4 Manfaat	4
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	6
2.1 Konsep Kecemasan	6
2.2 Asuhan Keperawatan Kecemasan	13
2.3 Konsep <i>Self talk</i>	18
2.4 Konsep Karya Ilmiah Akhir	24
2.5 Kerangka Teori	28
BAB 3 METODE STUDI KASUS	29
3.1 Rancangan Studi Kasus	29
3.2 Subjek Studi Kasus	29
3.3 Fokus Studi Kasus	30

3.4	Definisi Operasional	30
3.5	Lokasi dan Waktu Penelitian	31
3.6	Teknik Pengumpulan Data	31
3.7	Prosedur Penelitian	32
3.8	Instrumen Studi Kasus	32
3.9	Teknik Analisis Data	33
3.10	Etika Studi Kasus	33
BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN		35
4.1	Hasil Penelitian Studi Kasus	35
4.2	Pembahasan	48
4.3	Keterbatasan penelitian	52
BAB 5 PENUTUP		53
5.1	Kesimpulan	53
5.2	Saran	54
DAFTAR PUSTAKA		55

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Definisi Operasional.....	24
Tabel 2 Hasil wawancara.....	29

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Teori	22
--------------------------------	----

LAMPIRAN

Lampiran 1 Informed Consent	59
Lampiran 2 Standar Operasional Prosedur.....	60
Lampiran 3 Instrumen Penelitian	63
Lampiran 4 Skrining Kecemasan	64
Lampiran 5 Pedoman Wawancara	67
Lampiran 6 Dokumentasi	70

ABSTRAK
PENERAPAN *SELF TALK* UNTUK MENURUNKAN TINGKAT KECEMASAN
PADA MAHASISWA SEMESTER X PRODI NERS DALAM MENYELESAIKAN
KARYA ILMIAH AKHIR

Fransiska Deasy Anggraini Minggu¹, Dr.Aemillianus Mau.,S.Kep.,Ns.M.Kep², Yuliana
Dafroyati, S.Kep.,Ns.,MSc³, Mariana Oni Betan, S.Kep.,Ns.,MPH⁴

Mahasiswa Prodi NERS Poltekkes Kemenkes Kupang

Email: deasy minggu0@gmail.com

Kecemasan akademik merupakan masalah umum yang dialami mahasiswa tingkat akhir, khususnya saat menyelesaikan Karya Ilmiah Akhir (KIA), yang berdampak pada penurunan konsentrasi, motivasi belajar, dan kualitas penyelesaian tugas. Salah satu intervensi non-farmakologis untuk mengurangi kecemasan adalah teknik *self talk*, yaitu percakapan internal positif yang bertujuan mengubah pikiran negatif menjadi lebih adaptif. Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan proses dan hasil penerapan teknik *self talk* dalam menurunkan tingkat kecemasan mahasiswa semester X Program Studi Ners Poltekkes Kemenkes Kupang. Penelitian ini menggunakan desain studi kasus deskriptif kualitatif dengan dua partisipan yang dipilih berdasarkan hasil skrining kecemasan menggunakan kuesioner modifikasi SDKI dan SLKI. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi perilaku, serta pengukuran tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi. Intervensi *self talk* dilaksanakan selama tiga hari dengan tahapan mengenali pikiran negatif, menuliskan pikiran tersebut, mengubahnya menjadi afirmasi positif, dan menetapkan sebagai kebiasaan harian. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan kecemasan pada kedua responden, ditandai dengan berkurangnya gejala fisiologis seperti jantung berdebar dan sulit tidur, serta meningkatnya keberanian menghadapi dosen pembimbing dan motivasi dalam menyelesaikan revisi KIA. Dapat disimpulkan bahwa penerapan teknik *self talk* efektif dalam membantu mahasiswa menurunkan kecemasan akademik dan dapat direkomendasikan sebagai strategi pendampingan non-farmakologis bagi mahasiswa tingkat akhir.

Kata kunci: kecemasan akademik, *self talk*, mahasiswa ners, karya ilmiah akhir

ABSTRACT

APPLICATION OF SELF-TALK TO REDUCE ANXIETY LEVELS IN 10TH SEMESTER NURSING STUDENTS DURING THEIR FINAL THESIS

Fransiska Deasy Anggraini Minggu¹, Dr. Aemillianus Mau., S.Kep., Ns.M.Kep²,

Yuliana Dafroyati, S.Kep., Ns., MSc³, Mariana Oni Betan, S.Kep., Ns., MPH⁴

Nersing Study Program Students, Poltekkes Kemenkes Kupang

Email: deasyminggu0@gmail.com

Academic anxiety is a common issue experienced by final-year nursing students, particularly when completing their Final Scientific Paper (KIA), which affects concentration, learning motivation, and task completion quality. One non-pharmacological intervention to reduce anxiety is the *self talk* technique, a positive internal dialogue aimed at transforming negative thoughts into adaptive ones. This study aimed to describe the process and outcomes of applying *self talk* techniques in reducing anxiety levels among tenth-semester students of the Nursing Program at Poltekkes Kemenkes Kupang. This research employed a descriptive qualitative case study design with two participants selected based on anxiety screening using a modified SDKI and SLKI questionnaire. Data were collected through in-depth interviews, behavioral observations, and pre- and post-intervention anxiety assessments. The *self talk* intervention was carried out over three days with stages of identifying negative thoughts, documenting them, transforming them into positive affirmations, and establishing daily positive *self talk* habits. Findings revealed a reduction in anxiety among both participants, indicated by decreased physiological symptoms such as palpitations and sleep disturbances, as well as improved confidence, motivation, and readiness to face supervisory sessions. It can be concluded that the application of *self talk* techniques is effective in reducing academic anxiety and can be recommended as a non-pharmacological strategy to support final-year students in completing their academic requirements.

Keywords: academic anxiety, *self talk*, nursing students, final scientific paper