

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Mahasiswa profesi ners di semester akhir umumnya dihadapkan pada berbagai tuntutan akademik dan profesional, salah satunya adalah menyelesaikan tugas Karya Ilmiah Akhir (KIA). Tugas ini sering dianggap sebagai beban berat karena memerlukan kemampuan berpikir kritis, kedisiplinan, ketepatan waktu, serta ketahanan mental dalam menghadapi bimbingan dan evaluasi dari dosen. Kondisi tersebut dapat memicu munculnya kecemasan, terutama pada mahasiswa yang merasa tidak siap secara mental dan emosional (Wulandari dkk., 2024)

Survei yang dilakukan oleh *American College Health Association*, menemukan bahwa 25.9% dan 31.9% mahasiswa dilaporkan mengalami kecemasan dan stress. Secara global, mahasiswa memiliki prevalensi kecemasan (41,6%) yang diikuti adanya depresi (36%). Sedangkan di Indonesia kecemasannya mencapai 22,4% (Wulandari dkk., 2024). *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2023, melaporkan bahwa gangguan kecemasan merupakan salah satu gangguan mental yang paling banyak terjadi di seluruh dunia, dengan persentase mencapai 4% dari populasi global. Kecemasan adalah emosi tidak menyenangkan yang ditandai oleh perasaan tertekan dan reaksi terhadap situasi tertentu. Kondisi ini sering disertai gangguan pada sistem saraf otonom serta pengalaman subjektif (Sulistiyani & Hertinjung, 2024)

Dalam menyelesaikan tugas akhir ini, sering prosesnya yang panjang menyebabkan banyak mahasiswa mengalami kecemasan dalam penyelesaian tugas akhir tersebut (Sugiharno et al., 2022). Tentunya kecemasan ini memiliki dampak yang negatif. Salah satu dampak apabila terjadi kecemasan adalah terjadinya hambatan komunikasi antara mahasiswa dan dosen pembimbingnya, misalnya mahasiswa menjadi gugup dan bingung mengutarakan atau mempertahankan apa yang sudah dikerjakannya. Dosen pembimbing

dan juga mahasiswa bimbingan sangat membutuhkan interaksi. Komunikasi sangat berpengaruh terhadap cara berfikir atau kognitif, sikap atau afektif, serta perilaku para mahasiswa dalam menuntaskan tugas akhirnya (Wakhyudin et al., 2020)

Tingkat kecemasan dapat diidentifikasi menjadi Tingkat dapat diidentifikasi menjadi empat tingkatan yaitu kecemasan dengan skala ringan, sedang, berat dan berat sekali/panik (Anisa et al., 2018). Setiap orang mempunyai Tingkat kecemasan berbeda-beda, tergantung bagaimana cara seseorang itu bisa menyesuaikan dirinya dengan kondisi yang dapat memicu kecemasan tersebut. Apabila seseorang bisa menyesuaikan kecemasan tersebut dengan baik maka itu bisa ditangani dengan baik begitu pula dengan sebaliknya bisa menghambat kegiatan sehari-hari.

Kecemasan akademik dapat berdampak pada penurunan konsentrasi, gangguan tidur, kelelahan, bahkan menurunnya produktivitas dalam menyelesaikan tugas. Berdasarkan observasi awal skrining kecemasan kepada 14 orang mahasiswa/mahasiswi semester X prodi ners didapatkan cemas sedang (50%), cemas berat (28,6%), cemas ringan (7,1%) dan tidak ada kecemasan (14,3%), dan wawancara singkat dengan beberapa mahasiswa semester X Prodi Ners, ditemukan adanya perasaan gelisah, takut tidak lulus tepat waktu, serta kekhawatiran berlebihan terhadap hasil bimbingan dan penilaian dosen. Jika dibiarkan tanpa intervensi, kecemasan ini dapat menghambat proses penyelesaian tugas dan kelulusan mahasiswa.

Salah satu strategi yang semakin mendapatkan perhatian dalam psikologi kognitif adalah *self talk*, yaitu percakapan internal yang dilakukan seseorang terhadap dirinya sendiri, berperan penting dalam mengelola kecemasan. Teknik *self talk* dapat membantu mengubah pikiran negatif menjadi positif dengan menyangkal keyakinan yang tidak masuk akal dan mengembangkan pola pikir yang lebih sehat. Penelitian menunjukkan bahwa penerapan Teknik *self talk* efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan mahasiswa, khususnya dalam konteks penyelesaian kata ilmiah akhir. Selain itu, *self talk*

juga berpotensi mengurangi risiko keinginan bunuh diri yang sering berhubungan dengan kecemasan dan depresi pada mahasiswa Tingkat akhir (Wulandari dkk., 2024)

Teknik *self talk* terdiri dari dua kategori yaitu positif dan negatif. Dalam kasus ini, berbicara tentang diri sendiri dengan cara mendorong emosi positif agar ada kemajuan. Sebaliknya, percakapan diri yang negatif karena pernyataan yang tidak masuk akal akan mengganggu emosi seseorang. Teknik percakapan diri bertujuan untuk mengubah keyakinan yang tidak logis menjadi keyakinan lebih sehat, yang akan menghasilkan percakapan diri yang lebih positif. *Self talk* bekerja dengan cara mengidentifikasi sifat negatif seseorang, dan dengan cara mengubah sifat *self talk* negatif menjadi *self talk* positif (Sri Lestari, 2020). Mengingat peran *self talk* dalam memengaruhi proses kognitif dan emosional, terdapat potensi besar bahwa intervensi yang berfokus pada pelatihan *self talk* positif dapat membantu mahasiswa Tingkat akhir dalam mengelola kecemasan mereka.

Hasil penelitian (Hidayah dkk., 2022) menunjukkan bahwa cara ini dapat digunakan untuk menurunkan Tingkat kecemasan dengan cara relaksasi dengan napas dalam, mengungkapkan pikiran negatif dan pikiran positif, kemudian menanamkan pikiran-pikiran positif kedalam diri. Mengubah pikiran positif dapat dilakukan dengan terapi *self talk*.

Sejalan dengan hasil penelitian (Wulandari dkk., 2024) menunjukkan bahwa *self talk* yang positif dapat berpengaruh pada Tingkat kecemasan. Dengan mengucapkan perkataan atau kalimat-kalimat yang positif dalam diri individu dapat membantu untuk merubah perilaku individu bersikap menjadi lebih tenang saat menghadapi suatu keadaan atau permasalahan yang ada serta meningkatkan kepercayaan diri dan tidak memperburuk situasi sehingga dapat menurunkan Tingkat kecemasan pada diri individu tersebut.

Dengan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk menerapkan teknik *self talk* sebagai upaya menurunkan tingkat kecemasan pada mahasiswa semester X Prodi Ners yang sedang menyelesaikan KIA melalui pendekatan studi kasus.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana proses dan hasil penerapan teknik *self talk* dalam menurunkan tingkat kecemasan pada seorang mahasiswa semester X Prodi Ners yang sedang menyelesaikan tugas Karya Ilmiah Akhir (KIA)?

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Mendeskripsikan proses dan hasil penerapan teknik *self talk* dalam menurunkan tingkat kecemasan pada seorang mahasiswa semester X Prodi Ners yang sedang menyelesaikan tugas KIA.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi tingkat kecemasan mahasiswa sebelum dilakukan intervensi *self talk*.
2. Menerapkan teknik *self talk* sebagai intervensi untuk menurunkan kecemasan
3. Mengetahui tingkat kecemasan mahasiswa setelah dilakukan intervensi *self talk*
4. Mendeskripsikan perubahan perilaku dan perasaan mahasiswa setelah diberikan penerapan teknik *self talk*

1.4 Manfaat

1.4.1 Manfaat Teoritis : Penelitian ini dapat memberikan kontribusi pada pengembangan teori psikologi, khususnya terkait dengan strategi koping dan Kesehatan mental

1.4.2 Manfaat Praktis :

1. Bagi Mahasiswa

Memberikan pengalaman langsung dalam menggunakan teknik *self talk* sebagai upaya mandiri dalam mengatasi kecemasan akademik, khususnya dalam menyelesaikan tugas akhir.

2. Bagi institusi Pendidikan

Memberikan masukan kepada institusi untuk merancang strategi pendampingan yang tidak hanya bersifat akademik, tetapi juga mendukung kesehatan mental mahasiswa.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Memberikan kontribusi dalam pengembangan *evidence-based practice* di bidang keperawatan jiwa dan keperawatan pendidikan, khususnya dalam pengelolaan kecemasan berbasis teknik komunikasi intrapersonal.