

BAB 4

HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian Studi Kasus

4.1.1 Karakteristik Partisipan

Penelitian ini dilakukan di Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Kupang dengan melibatkan mahasiswa semester X program studi Ners. Setelah melalui tahap skrining kecemasan terhadap 14 mahasiswa, diperoleh hasil bahwa 7 orang mengalami kecemasan sedang, 4 orang mengalami kecemasan berat, 1 orang mengalami kecemasan ringan, dan 2 orang tidak mengalami kecemasan. Dari hasil skrining tersebut, 2 orang mahasiswa bersedia menjadi responden penelitian dipilih berdasarkan tingkat kecemasan dan kesedian untuk berpartisipasi dalam penelitian.

Kedua partisipan yang terlibat dalam penelitian ini berjenis kelamin perempuan dengan usia masing-masing 23 tahun berinisial Nn M.N dan Nn I.L

1. Partisipan pertama (Nn M.N)

Responden pertama adalah seorang perempuan berusia 23 tahun asal Timor, agama Kristen Protestan, alamat liliba dengan hasil pemeriksaan tanda vital sebagai berikut: tekanan darah 100/80 mmHg , nadi 100x/menit, pernapasan 22x/menit, dan saturasi oksigen 99%.

2. Partisipan kedua (Nn I.L)

Responden kedua adalah seorang perempuan berusia 23 tahun asal Timor, agama Kristen Protestan, alamat baumata dengan hasil pemeriksaan tanda vital sebagai berikut: tekanan darah 80/60 mmHg, nadi 105x/menit, 20x/menit, dan saturasi oksigen 96%.

4.1.2 Identifikasi tingkat kecemasan mahasiswa sebelum intervensi *self talk*

Sebelum pelaksanaan intervensi teknik *self talk*, dilakukan identifikasi awal untuk mengetahui tingkat kecemasan mahasiswa. Identifikasi ini dilakukan melalui pengisian kuesioner modifikasi SDKI dan SLKI yang telah disesuaikan dengan konteks penelitian. Kuesioner tersebut mencakup beberapa indikator, antara lain respon fisiologis (seperti denyut jantung meningkat, keringat dingin dan ketegangan otot), respon kognitif (perasaan khawatir berlebihan, kesulitan berkonsentrasi), serta respon emosional (perasaan gelisah, takut, dan mudah tersinggung).

Tabel 4.1 Hasil wawancara

No	Pertanyaan	Nn N.m	Nn I.L
1	Pengalaman Kecemasan Selama Penyusunan KIAN		
	a. Apa yang Anda rasakan saat mulai mengerjakan Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN)?	“Saya merasa cemas karena sudah banyak yang ujian, dan revisinya terlalu banyak.”	“Merasa dan cemas karena teman-teman angkatan sudah banyak yang ujian, sedangkan saya masih konsultasi dengan pembimbing 1.”
	b. Kapan biasanya Anda merasa	“Saya merasa cemas dan takut untuk datang ke kampus ketika ada	

	cemas saat menyusun KIAN? c. Bagaimana kecemasan itu memengaruhi aktivitas atau rutinitas Anda sehari-hari?	revisi yang banyak dari dosen pembimbing.” “Saya tidak konsentrasi dan tidak fokus kerja revisi.”	“Saya merasa cemas ketika selesai melakukan konsultasi. Pasti ada rasa cemas dan kepikiran karena revisinya sangat banyak, dan saya juga bingung dalam menyusun karya ilmiah.” “Saat melihat kembali revisi yang saya kerjakan, saya jadi bingung dan tidak bisa bekerja.”
2	Manifestasi Fisik dan Psikologis dari Kecemasan a. Apakah Anda pernah mengalami gejala seperti sulit tidur, jantung	“Saya mengalami kesulitan tidur sampai jam 4 pagi. Kalau saya tidak bisa tidur,	“Saya juga mengalami kesulitan tidur dan itu sangat

	berdebar, susah berkonsentrasi, atau merasa panik saat menyusun KIAN? b. Apa yang biasanya terjadi ketika Anda mulai merasa panik atau takut tidak selesai tepat waktu?	jantung saya berdebar-debar.” “Saya merasa sangat takut, takut menghadapi dosen, dan takut direvisi.”	mengganggu saya dalam mengerjakan karya ilmiah. Kalau terlalu banyak pikiran, saya tidak tahu mau mengerjakan apa.” “Saya juga merasa takut berhadapan dengan dosen karena pasti akan mendapat revisi lagi.”
3	Sumber Kecemasan a. Apa saja hal-hal yang menurut Anda menjadi penyebab kecemasan selama penyusunan KIAN?	“Saya merasa susah untuk bertemu dosen karena keterbatasan waktu dari dosen pembimbing.”	“Saya juga mengalami kesulitan saat bertemu dosen untuk melakukan bimbingan.”

4	Strategi Koping Sebelum <i>Self talk</i> a. Apa yang biasa Anda lakukan untuk menenangkan diri sebelum mencoba teknik <i>self talk</i>? b. Apakah Anda berbicara dengan teman, menghindari tugas, atau justru memaksakan diri untuk terus bekerja?	“Saya biasanya mendengar lagu atau membuat kesibukan sendiri.” “Saya lebih suka berbicara dengan teman-teman agar tidak merasa sendirian.”	“Yang saya lakukan biasanya jalan-jalan atau ngemil untuk menenangkan diri.” “Kalau saya justru lebih memilih untuk menghindar dari teman-teman dan fokus mengerjakan revisi. Tapi ada saatnya saya ngobrol bersama teman-teman.”
---	---	--	---

Tabel 4.2 hasil pemeriksaan tanda-tanda vital

No	Partisipan	TD	N	RR	Spo ₂
1	Nn M.N	100/80	100x/menit	22x/menit	99%
2	Nn I.L	80/60	105x/menit	20x/menit	96%

Tabel 4.3 hasil skrining kecemasan

No	Partisipan	Skor	Tingkat kecemasan
1	Nn M.N	32	Cemas berat
2	Nn I.L	36	Cemas berat

Analisa data :

Berdasarkan hasil pengkajian, wawancara, pemeriksaan tanda-tanda vital, serta skrining kecemasan, dapat disimpulkan bahwa kedua partisipan mengalami masalah keperawatan berupa kecemasan berat yang berhubungan dengan ketidakmampuan menyelesaikan tugas KIAN tepat waktu. Hal ini dibuktikan dengan pernyataan partisipan yang mengungkapkan rasa khawatir terhadap tugas KIAN yang belum selesai, disertai keluhan tidak fokus, gangguan tidur, sulit berkonsentrasi, serta perasaan bingung. Hasil skrining kecemasan menunjukkan skor masing-masing 32 dan 36, yang mengindikasikan tingkat kecemasan berat.

Hasil wawancara awal menunjukkan bahwa kedua responden mengalami tingkat kecemasan akademik yang cukup tinggi. Kecemasan tersebut muncul terutama saat mereka melihat teman-teman lain sudah lebih dahulu menjalani ujian, serta ketika menerima revisi dari dosen pembimbing. Kondisi ini memunculkan rasa takut gagal dan tekanan sosial yang semakin meningkat menjelang bimbingan atau setelah menerima masukan dari dosen.

Gejala kecemasan tidak hanya tampak pada aspek psikologis, tetapi juga fisik. Responden melaporkan kesulitan tidur, jantung berdebar, kesulitan berkonsentrasi, serta rasa bingung dan takut saat berhadapan dengan dosen. Dampak lebih lanjut terlihat pada menurunnya produktivitas belajar dan kecenderungan untuk menghindari tugas.

Sumber utama tekanan berasal dari keterbatasan waktu bimbingan dan seringnya revisi yang diberikan. Selain itu, deadline yang ketat dan beban akademik yang berat juga memperburuk kondisi mereka. Faktor eksternal ini berpadu dengan faktor internal seperti kurangnya rasa percaya diri, sehingga memperkuat kecemasan yang dirasakan.

Strategi koping yang dilakukan sebelum penerapan intervensi *self talk* positif cenderung pasif, misalnya dengan mendengarkan musik, jalan-jalan, ngemil, atau berbicara dengan teman. Beberapa responden memilih menghindari interaksi saat stres, sementara sebagian lainnya mencari dukungan sosial. Namun, strategi ini belum mampu secara efektif mengatasi kecemasan dalam jangka panjang. Secara keseluruhan, wawancara ini mengindikasikan perlunya intervensi yang terstruktur untuk membantu responden mengelola kecemasan. Salah satu pendekatan yang dipilih adalah teknik *self talk* positif, yang diharapkan dapat membantu mereka mengubah pola pikir negatif menjadi lebih adaptif sehingga mampu menurunkan tingkat kecemasan akademik.

4.1.3 Menjelaskan teknik *self talk* sebagai intervensi untuk menurunkan kecemasan

Proses *self talk* diberikan secara terstruktur, dimulai dengan **pengenalan konsep dan pelatihan langsung** oleh peneliti. Selanjutnya, partisipan diarahkan untuk melakukan latihan mandiri di rumah dengan durasi **5–10 menit setiap sesi, dilakukan 2–3 kali sehari**, terutama saat muncul rasa cemas atau menjelang aktivitas yang menegangkan. Latihan ini tidak hanya membantu mengurangi gejala kecemasan secara langsung, tetapi juga meningkatkan keterampilan partisipan dalam mengelola stres jangka panjang.

Teknik *self talk* ini efektif karena bekerja pada **aspek kognitif**, yaitu mengubah pola pikir maladaptif menjadi lebih realistis dan positif, serta memengaruhi **respon emosional** sehingga partisipan merasa lebih tenang dan percaya diri. Dengan latihan yang konsisten, partisipan dapat membentuk kebiasaan berpikir positif yang berdampak pada penurunan tingkat kecemasan mereka

Pelaksanaan intervensi hari pertama dilakukan pada tanggal 25 Juli 2025 pukul 10.30 WITA. Sesi berlangsung selama kurang lebih 30 menit yang dibagi ke dalam dua waktu, yaitu pagi dan malam. Tujuan utama sesi ini adalah untuk memperkenalkan konsep *self talk* positif kepada responden, mengidentifikasi pikiran negatif yang muncul menjelang bimbingan, serta melatih responden membuat kalimat afirmasi positif sederhana yang dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan. Kegiatan diawali dengan edukasi mengenai pengertian *self talk* positif. Peneliti menjelaskan bahwa *self talk* positif adalah percakapan internal dengan diri sendiri yang bertujuan menumbuhkan keyakinan dan menenangkan pikiran. Responden diberi contoh kalimat afirmasi sederhana, seperti: “*Saya bisa menyelesaikan KIAN*

ini walaupun terlambat” dan “Revisi banyak dari dosen tidak menjadi masalah malahan saya bersyukur untuk belajar lagi.”

Setelah pemaparan konsep, peneliti mengajak responden untuk mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif yang sering muncul menjelang bimbingan. Responden mengungkapkan beberapa pikiran negatif, antara lain merasa takut jika revisi terlalu banyak, merasa tidak mampu menyelesaikan tugas, serta khawatir dosen akan marah terhadap hasil kerja yang diberikan. Peneliti kemudian memfasilitasi responden untuk mengganti pikiran negatif tersebut menjadi kalimat afirmasi positif yang lebih konstruktif. Kalimat yang berhasil disusun antara lain: *“Saya mampu menyelesaikan tugas ini sedikit demi sedikit,” “Revisi adalah proses normal dan membuat saya lebih baik,”* serta *“Saya siap menerima masukan dari dosen.”*

Selanjutnya, responden diarahkan untuk melakukan latihan pengucapan kalimat afirmasi tersebut. Latihan dilakukan dengan menarik napas dalam hitungan tiga, mengucapkan kalimat afirmasi, lalu menghembuskan napas perlahan. Latihan ini diulang sebanyak lima kali dalam satu sesi dan diinstruksikan untuk dilakukan kembali secara mandiri pada sesi malam hari. Selama proses intervensi, peneliti mencatat bahwa pada awalnya responden tampak tegang, berbicara dengan suara pelan, dan beberapa kali menghela napas panjang. Namun setelah beberapa kali melakukan latihan, responden mulai terlihat lebih rileks, mampu mengucapkan kalimat afirmasi dengan intonasi lebih mantap, dan ekspresi wajah tampak lebih tenang dibandingkan awal sesi.

Responden melaporkan bahwa latihan ini membuat dirinya merasa sedikit lega dan lebih tenang. Responden menyampaikan, *“Ternyata berbicara ke diri sendiri begini enak juga. Saya merasa agak tenang dan tidak terlalu takut seperti tadi.”* Selain itu, responden menyatakan

kesiapannya untuk mencoba latihan tersebut secara mandiri di rumah pada malam hari. Evaluasi pada akhir sesi menunjukkan bahwa responden sudah memahami konsep *self talk* positif dan mampu menyusun tiga hingga empat kalimat afirmasi sesuai dengan kondisi yang dihadapi. Walaupun rasa cemas masih ada, responden tampak lebih siap untuk menghadapi revisi bimbingan pada hari berikutnya. Target intervensi hari pertama, yaitu pengenalan konsep dan latihan awal, dinilai tercapai dengan baik.

Pelaksanaan intervensi hari kedua dilakukan pada tanggal 26 Juli 2025 pukul 16.30 WITA. Sesi berlangsung sekitar 30 menit dan difokuskan pada pementasan latihan *self talk* positif serta evaluasi penerapan mandiri yang dilakukan pada malam hari sebelumnya. Kegiatan dimulai dengan refleksi pengalaman responden setelah mencoba *self talk* secara mandiri. Responden melaporkan merasa lebih tenang saat mengerjakan revisi, meskipun kecemasan masih muncul ketika memikirkan bimbingan berikutnya. Peneliti menegaskan bahwa perasaan tersebut normal dan dapat berkurang seiring latihan.

Pada sesi ini, responden diajak meningkatkan variasi kalimat afirmasi yang lebih spesifik sesuai situasi, seperti: *“saya mampu mengatur waktu untuk menyelesaikan revisi ini.” “saya revisi membuat karya saya semakin membaik.” “saya tenang dan siap menghadapi bimbingan berikutnya.”*

Latihan pengucapan kalimat afirmasi dilakukan dengan visualisasi positif: responden diminta membayangkan dirinya memasuki ruang bimbingan dengan tenang, menyampaikan revisi, dan menerima masukan dengan lapang dada. Latihan ini dipadukan dengan teknik pernapasan ritmis (tarik napas 3 hitungan, tahan 2 hitungan, hembuskan perlahan 4 hitungan).

Selama latihan responden tampak lebih percaya diri dibanding hari pertama. Mereka mulai mampu mengucapkan afirmasi dengan nada lebih

mantap dan kontak mata stabil saat latihan. Evaluasi akhir menunjukkan responden dapat mengingat dan mengucapkan kalimat afirmasi tanpa bantuan, serta, melaporkan penurunan ketegangan fisik seperti jantung berdebar dan sulit tidur. Target hari kedua, yaitu pemantapan latihan dan penerapan afirmasi yang lebih kontekstual, dinilai tercapai.

4.1.4 Identifikasi tingkat kecemasan mahasiswa sesudah intervensi *self talk*

Hasil wawancara dilakukan kepada dua responden yaitu N.M dan I.L untuk mengetahui pengalaman mereka setelah melakukan teknik *self talk* dalam mengatasi kecemasan saat menyusun KIAN.

Pada pertanyaan mengenai persepsi dan pengalaman tentang *self talk*, keduanya menyatakan adanya perubahan positif. Nn N.M merasa lebih tenang, tidak cemas dan berani melakukan bimbingan. Sementara I.L menyampaikan bahwa setelah tiga hari melakukan *self talk* dirumah, ia merasa tenang, rasa cemasnya berkurang, semangat untuk merevisi meningkat, dan berani datang untuk konsultasi. Keduanya juga mengaku lebih percaya diri saat kembali menyusun KIAN. Nn I.L menambahkan bahwa terdapat perubahan cara berpikirnya setelah menerapkan teknik ini.

Tekait dampak *self talk* terhadap kecemasan, meskipun Nn N.M tidak menjawab secara langsung, dari pernyataan sebelumnya terlihat bahwa rasa yakin dan keberaniannya meningkat. Nn I.L menyampaikan bahwa *self talk* sangat membantu ketika ia merasa takut, dengan meyakinkan diri bahwa ia mampu melewati situasi tersebut.

Pelaksanaan intervensi hari ketiga dilakukan pada tanggal 28 Juli 2025 pukul 11.30 WITA. Fokus sesi adalah mengintergrasikan teknik *self talk* positif dalam situasi nyata dan mempersiapkan responden menghadapi bimbingan berikutnya secara mandiri. Sesi diawali dengan diskusi

pengalaman setelah dua hari latihan. Responden menyampaikan bahwa mereka mulai terbiasa menggunakan kalimat afirmasi saat rasa cemas muncul, terutama menjelang tidur atau saat membuka dokumen revisi. Beberapa responden mengakui masih muncul rasa takut, tetapi lebih cepat mereda disbanding sebelumnya.

Selanjutnya, dilakukan simulasi situasi bimbingan: responden diminta mempraktikkan *self talk* positif sambil membayangkan menerima revisi dari dosen. Simulasi ini diulang beberapa kali dengan skenario berbeda (revisi ringan, revisi banyak, atau komentar tajam dari dosen). Responden diarahkan untuk segera mengucapkan afirmasi seperti: *“saya siap menerima masukan apapun untuk memperbaiki tulisan saya.”* *“saya mampu menghadapi rasa takut ini dan tetap fokus.”* *“proses ini membawa saya lebih dekat ke kelulusan.”*

Hasil observasi menunjukkan bahwa responden tampak lebih tenang selama simulasi, mampu mengatur pernapasan dengan baik, dan tidak lagi menghindari kontak mata saat berbicara. Pada akhir sesi dilakukan evaluasi menyeluruh terhadap tiga hari intervensi. Responden menyatakan bahwa penerapan teknik *self talk* membantu mereka mengurangi kecemasan akademik, meningkatkan rasa percaya diri, serta memberikan pandangan yang lebih positif terhadap proses revisi. Target hari ketiga, yaitu tercapainya kemandirian dalam menggunakan *self talk* positif dan kesiapan menghadapi situasi nyata, dinilai berhasil dengan hasil akhir berupa skor kecemasan ringan, masing-masing 18 dan 20.

4.1.5 Mendeskripsikan perubahan perilaku dan perasaan mahasiswa setelah diberikan penerapan teknik *self talk*

Setelah penerapan teknik *self talk* positif selama tiga hari berturut-turut, terlihat adanya perubahan signifikan baik pada aspek perasaan maupun perilaku mahasiswa yang menjadi responden penelitian. Sebelum intervensi dilakukan, kedua responden menunjukkan tingkat kecemasan yang tinggi ditandai dengan rasa takut berlebihan, khawatir tidak mampu menyelesaikan revisi Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN), kesulitan tidur, jantung berdebar, serta kecenderungan menghindari bimbingan dengan dosen pembimbing. Mereka juga melaporkan sering muncul pikiran negative, seperti takut dimarahi dosen atau merasa tidak mampu menyelesaikan tugas, yang berdampak pada menurunnya motivasi dan produktivitas belajar.

Penerapan teknik *self talk* dimulai dengan pengenalan konsep dan latihan afirmasi positif yang disesuaikan dengan konteks kecemasan responden. Sejak hari pertama, meskipun awalnya tampak tegang dan berbicara dengan suara pelan, mahasiswa mulai menunjukkan tanda-tanda relaksasi setelah beberapa kali mengucapkan kalimat afirmasi yang dipadukan dengan teknik pernapasan dalam. Mereka mengakui merasa sedikit lebih tenang dan memiliki kesiapan untuk mencoba latihan tersebut secara mandiri di rumah.

Pada hari kedua intervensi, responden melaporkan adanya penurunan kecemasan terutama saat mengerjakan revisi. Meskipun rasa cemas masih muncul ketika memikirkan bimbingan berikutnya, intensitasnya tidak lagi sebesar sebelumnya. Perubahan positif mulai terlihat pada cara mereka menyusun kalimat afirmasi yang lebih spesifik, seperti meyakinkan diri mampu mengatur waktu revisi atau menerima masukan dosen dengan lapang dada. Latihan yang dilakukan secara berulang, disertai visualisasi positif,

membuat mahasiswa terlihat lebih percaya diri, kontak mata stabil, serta mampu mengucapkan afirmasi tanpa bantuan peneliti. Gejala fisik seperti jantung berdebar dan sulit tidur juga mulai berkurang.

Pada hari ketiga, perubahan perilaku semakin jelas. Responden sudah mampu mengintegrasikan *self talk* positif ke dalam aktivitas sehari-hari, terutama ketika rasa cemas muncul menjelang bimbingan atau saat membuka dokumen revisi. Mereka mampu melakukan simulasi menghadapi situasi bimbingan dengan tenang, mengatur napas dengan baik, dan tidak lagi menghindari kontak mata saat berbicara. Responden juga mulai memandang revisi bukan sebagai ancaman, melainkan sebagai proses normal yang membantu memperbaiki kualitas karya ilmiah. Hal ini berdampak pada meningkatnya motivasi dan semangat untuk menyelesaikan revisi.

Setelah tiga hari intervensi, responden menunjukkan peningkatan rasa percaya diri, ketegangan emosional, dan perubahan perilaku ke arah lebih adaptif. Mereka tidak lagi menghindar dari bimbingan, tetapi justru menunjukkan keberanian untuk menghadapi dosen dan fokus pada penyelesaian tugas. Teknik *self talk* terbukti membantu mereka mengelola kecemasan akademik, mengubah pola pikir negatif menjadi positif, serta membentuk strategi koping yang lebih sehat dan mandiri.

4.2 Pembahasan

4.2.1 Tingkat kecemasan mahasiswa sebelum dan setelah dilakukan intervensi *self talk*

Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan mahasiswa setelah diterapkannya teknik *self talk* positif selama tiga hari berturut-turut. Sebelum intervensi dilakukan kedua responden menunjukkan gejala kecemasan yang tinggi, rasa takut berlebihan terhadap revisi, kesulitan

tidur, jantung berdebar, hingga kecenderungan menghindari bimbingan dengan dosen. Hal ini sejalan dengan teori Stuart & Sundeen (2016) yang menyebutkan bahwa kecemasan akademik dapat memengaruhi aspek kognitif, afektif, dan fisiologis mahasiswa, sehingga berdampak pada penurunan konsentrasi dan motivasi belajar.

Penerapan teknik *self talk* terbukti membantu mahasiswa mengubah pola pikir negatif menjadi afirmasi yang lebih adaptif. Perubahan mulai terlihat sejak hari pertama intervensi, di mana mahasiswa mulai memahami konsep *self talk* dan mencoba latihan afirmasi sederhana seperti “*saya mampu menghadapi bimbingan*” atau “*revisi membantu saya memperbaiki tulisan saya.*” Pada hari kedua dan ketiga, afirmasi yang dibuat semakin spesifik dan relevan dengan situasi, misalnya “*saya mampu mengatur waktu untuk revisi*” atau “*proses revisi ini membawa saya lebih dekat ke kelulusan.*”

Proses pengulangan afirmasi yang dipadukan dengan teknik pernapasan dan visualisasi positif berperan penting dalam menurunkan kecemasan. Temuan ini mendukung penelitian Beck (2011) yang menyatakan bahwa *self talk* positif mampu memodifikasi persepsi individu terhadap stressor, sehingga respons emosional menjadi lebih tenang dan terkontrol. Selain itu, latihan mandiri yang dilakukan responden di rumah turut memperkuat efek intervensi karena menciptakan konsistensi dalam penerapan strategi coping adaptif.

Perubahan perilaku yang signifikan juga diamati setelah intervensi. Responden tidak lagi menghindari bimbingan, mampu melakukan kontak mata saat simulasi, serta lebih siap menerima dari dosen. Secara emosional, mereka melaporkan berkurangnya rasa takut dan peningkatan rasa percaya diri. Coping adalah strategi kognitif seperti *self talk* dapat membantu individu

mengelola stress dengan cara menilai ulang situasi sehingga tidak lagi dipandang sebagai ancaman, tetapi sebagai tantangan yang dapat diatasi.

Dengan demikian, penerapan teknik *self talk* dapat direkomendasikan sebagai intervensi non-farmakologis sederhana yang efektif untuk menurunkan kecemasan akademik mahasiswa, terutama pada situasi yang menuntut performa tinggi seperti penyusunan karya ilmiah. Namun, penelitian ini terbatas pada jumlah responden yang sedikit dan durasi intervensi yang singkat, sehingga diperlukan penelitian lanjutan dengan sampel lebih besar dan jangka waktu lebih panjang untuk menguatkan temuan ini.

4.2.2 Perubahan perilaku dan perasaan mahasiswa setelah dilakukan penerapan *self talk*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan teknik *self talk* positif selama tiga hari memberikan dampak signifikan terhadap penurunan kecemasan mahasiswa yang sedang menyusun karya ilmiah akhir ners (KIAN). Sebelum intervensi dilakukan, kedua responden memperlihatkan kecemasan berat yang tercermin dari gejala psikologis (takut berlebihan, khawatir gagal, bingung saat revisi) dan fisik (jantung berdebar, kesulitan tidur, ketegangan otot). Kecemasan tersebut juga memengaruhi perilaku sehari-hari, seperti bimbingan, menunda pekerjaan, dan mengalami penurunan motivasi belajar.

Setelah dilakukan penerapan teknik *self talk*, perubahan positif terlihat secara bertahap. Pada hari pertama, mahasiswa mulai memahami konsep *self talk* positif dan mampu menyusun kalimat afirmasi sederhana seperti “*seperti mampu menghadapi bimbingan*” dan “*revisi membantu saya memperbaiki tulisan saya.*” Latihan afirmasi ini disertai dengan teknik pernapasan dalam

untuk menurunkan ketegangan fisik. Seiring berjalannya intervensi, terutama pada hari kedua dan ketiga, mahasiswa menunjukkan peningkatan kepercayaan diri, kemampuan mengontrol emosi, serta keterampilan menghadapi situasi revisi dengan lebih tenang.

Perubahan ini sejalan dengan teori kognitif behavioral yang menyatakan bahwa pikiran memengaruhi emosi dan perilaku. Kecemasan seringkali muncul akibat pikiran irasional atau negative tentang suatu situasi. Teknik *self talk* positif bekerja dengan mengganti pikiran negatif menjadi afirmasi positif, sehingga menurunkan respon emosional yang berlebihan. Hal ini terbukti pada penelitian ini dimana mahasiswa yang semula berpikir “saya tidak mampu” mengubahnya menjadi “*saya mampu menyelesaikan tugas ini sedikit demi sedikit,*” yang kemudian berdampak pada perasaan lebih tenang dan perilaku yang lebih adaptif.

Hasil penelitian ini mendukung temuan penelitian sebelumnya oleh Rahmawati (2022) yang menunjukkan bahwa intervensi *self talk* efektif menurunkan kecemasan akademik mahasiswa keperawatan selama proses bimbingan skripsi. Penelitian tersebut juga menemukan bahwa latihan afirmasi yang dilakukan rutin selama beberapa hari dapat meningkatkan regulasi emosi dan kesiapan menghadapi tekanan akademik. Temuan ini juga konsisten dengan hasil penelitian Putrid dan Yuliana (2021) yang menunjukkan bahwa *self talk* berkontribusi pada peningkatan rasa percaya diri serta kemampuan menghadapi situasi menegangkan pada mahasiswa menjelang ujian praktik.

Dampak terhadap perilaku dan perasaan dalam konteks penelitian ini, perubahan yang dialami mahasiswa meliputi:

1. Aspek emosional: penurunan rasa takut, berkurangnya kekhawatiran, meningkatnya rasa lega, dan timbulnya keberanian menghadapi dosen pembimbing
2. Aspek perilaku: mahasiswa tidak lagi menghindari bimbingan, lebih fokus mengerjakan revisi, dan mulai menerapkan *self talk* secara mandiri ketika rasa cemas muncul
3. Aspek kognitif: mahasiswa mampu melihat revisi sebagai proses normal, bukan ancaman, sehingga motivasi menyelesaikan KIAN meningkat.

4.3 Keterbatasan penelitian

Peneliti menyadari bahwa penelitian ini masih memiliki beberapa kekurangan dan keterbatasan yang dapat menjadi bahan evaluasi dan pembelajaran untuk penelitian di masa mendatang. Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan dalam menginterpretasikan hasilnya, antara lain:

1. Jumlah responden terbatas

Penelitian hanya melibatkan dua mahasiswa sebagai responden studi kasus, sehingga hasilnya belum dapat digeneralisasi untuk seluruh mahasiswa keperawatan yang mengalami kecemasan akademik

2. Durasi intervensi singkat

Penerapan teknik *self talk* hanya dilakukan selama tiga hari. Perubahan perilaku dan perasaan yang teramati mungkin bersifat dan belum menggambarkan efek jangka panjang dari intervensi

3. Faktor luar yang tidak terkontrol

Selama proses penelitian, faktor eksternal seperti dukungan teman sebaya, tekanan keluarga, atau perubahan kebijakan akademik tidak sepenuhnya dikendalikan, sehingga dapat memengaruhi kecemasan responden secara bersamaan.