

BAB 5

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai penerapan teknik *self talk* untuk menurunkan tingkat kecemasan pada mahasiswa semester X Prodi Ners dalam menyelesaikan Karya Ilmiah Akhir (KIA), dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Tingkat kecemasan sebelum intervensi

Kedua responden mengalami kecemasan yang cukup tinggi sebelum diberikan intervensi, ditandai dengan gejala psikologis (takut, khawatir berlebihan, mudah panik), fisik (jantung berdebar, sulit tidur), dan perilaku (menghindari bimbingan).

2. Proses penerapan teknik *self talk*

Intervensi dilakukan selama tiga hari melalui latihan afirmasi positif yang disesuaikan dengan kondisi responden. Proses ini meliputi pengenalan konsep, penyusunan kalimat afirmasi, latihan pengucapan yang dipadukan dengan pernapasan dalam, serta simulasi menghadapi situasi bimbingan.

3. Hasil setelah intervensi

Terjadi penurunan tingkat kecemasan yang signifikan. Responden melaporkan merasa lebih tenang, berani menghadapi bimbingan, serta memiliki pandangan positif terhadap revisi yang diberikan. Gejala fisik seperti sulit tidur dan jantung berdebar juga berkurang, disertai peningkatan rasa percaya diri dan motivasi menyelesaikan revisi.

4. Perubahan perilaku dan perasaan

Setelah intervensi, responden lebih mampu mengelola emosi, mengintegrasikan *self talk* positif dalam rutinitas harian, serta mengubah pola pikir negatif menjadi

adaptif. Hal ini berdampak pada kesiapan menghadapi tantangan akademik dan penyelesaian KIA dengan lebih fokus dan optimis.

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan tersebut, peneliti memberikan beberapa saran:

1. Bagi Mahasiswa
 - a. Disarankan untuk menerapkan teknik self talk positif sebagai strategi mandiri dalam mengelola kecemasan akademik.
 - b. Latihan ini sebaiknya dilakukan secara rutin, terutama menjelang bimbingan atau menghadapi situasi yang menimbulkan stres.
2. Bagi Institusi Pendidikan
 - a. Dapat mengintegrasikan pelatihan self talk dalam program bimbingan akademik atau konseling mahasiswa guna mendukung kesehatan mental mahasiswa tingkat akhir.
 - b. Menyediakan pendampingan psikososial yang berkelanjutan, tidak hanya fokus pada pencapaian akademik, tetapi juga kesejahteraan emosional mahasiswa.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya
 - a. Penelitian dapat diperluas dengan melibatkan jumlah responden yang lebih banyak untuk melihat efektivitas teknik self talk secara umum.
 - b. Perlu dilakukan penelitian kuasi-eksperimen atau eksperimental untuk membandingkan self talk dengan teknik manajemen kecemasan lain.
4. Bagi Praktik Keperawatan Jiwa

Hasil penelitian ini dapat menjadi referensi dalam intervensi keperawatan berbasis komunikasi intrapersonal untuk menurunkan kecemasan, khususnya di lingkungan pendidikan keperawatan.