

LAMPIRAN

Lampiran 1 Informed Consent

**LEMBAR INFORMED CONSENT
(PERSETUJUAN RESPONDEN)**

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama :

Umur :

Setelah mendapatkan keterangan dari peneliti serta mengetahui manfaat dari penelitian yang berjudul **“Penerapan *Self Talk* Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Semester X Prodi Ners Dalam Menyelesaikan Karya Ilmiah Akhir”**, saya menyatakan (bersedia/tidak bersedia) untuk diikutsertakan dalam penelitian ini.

Kupang,.....2025

Peneliti

(Fransiska Deasy Minggu)

Lampiran 2 Standar Operasional Prosedur

Standar Operasional Prosedur (SOP)

Nama tindakan: Terapi *self talk* untuk menurunkan tingkat kecemasan

Tujuan: Membantu individu mengelola dan menurunkan tingkat kecemasan melalui teknik komunikasi intrapersonal positif (*self talk*)

I. Pengertian:

Self-talk adalah teknik berbicara atau berdialog dengan diri sendiri secara positif dan terarah untuk membangun keyakinan diri, meredakan kecemasan, dan memotivasi diri dalam menghadapi tantangan atau tekanan.

II. Indikasi

- a. Klien/mahasiswa menunjukkan tanda-tanda kecemasan ringan hingga sedang.
- b. Klien/mahasiswa mampu berkomunikasi dan berpikir rasional.
- c. Tidak dalam kondisi gangguan jiwa berat atau terapi psikiatri aktif.

III. Kontraindikasi

- a. Klien dengan gangguan mental berat (psikosis, halusinasi aktif).
- b. Tidak mampu berkomunikasi secara verbal atau tidak kooperatif.

IV. Prosedur pelaksanaan

1. Persiapan

- a. Perawat/pendamping mempersiapkan diri dan memahami teknik *self-talk*.
- b. Menciptakan suasana tenang, aman, dan nyaman untuk interaksi.
- c. Menyiapkan alat tulis, buku kerja atau jurnal harian (jika diperlukan).

2. Penilaian awal

- a. Lakukan asesmen kecemasan menggunakan instrumen (misalnya SLKI, kuesioner skrining kecemasan).

- b. Identifikasi pikiran negatif atau keyakinan irasional yang mendominasi klien.

3. Edukasi

- a. Jelaskan kepada klien tentang konsep *self-talk* dan manfaatnya.
- b. Berikan contoh kalimat *self-talk* positif seperti:
 - “Saya mampu menyelesaikan tugas ini.”
 - “Saya hanya perlu fokus pada satu langkah pada satu waktu.”
 - “Saya pernah menghadapi situasi sulit sebelumnya dan berhasil.”
- c. Diskusikan kalimat-kalimat negatif yang sering muncul dan bantu menggantinya dengan kalimat positif yang rasional.

4. Latihan *self talk*

- a. Minta klien untuk menulis atau mengucapkan kalimat positif setiap hari, terutama sebelum atau sesudah menghadapi situasi yang memicu kecemasan.
- b. Latihan bisa dilakukan minimal 2 kali sehari (pagi dan malam), atau saat merasa cemas.
- c. Klien dapat berdiri di depan cermin atau dalam posisi duduk tenang.

5. Monitoring evaluasi

- a. Pantau ekspresi, perilaku, dan suasana hati klien selama dan setelah latihan *self-talk*.
- b. Evaluasi tingkat kecemasan klien setelah beberapa hari menggunakan instrumen yang sama seperti awal.
- c. Lakukan refleksi bersama: “Apa yang kamu rasakan sebelum dan setelah melakukan *self-talk*?”

V. Dokumentasi

- a. Catat tingkat kecemasan sebelum dan sesudah terapi.
- b. Catat kalimat *self-talk* yang digunakan.
- c. Catat tanggapan atau perubahan klien.

- d. Gunakan format SOAP atau format naratif jika perlu.

VI. Waktu pelaksanaan

- a. Lama sesi edukasi dan latihan awal: ± 30 menit.
- b. Latihan mandiri harian: $\pm 5-10$ menit per sesi.
- c. Durasi terapi: disarankan minimal 2-3 hari secara konsisten.

VII. Evaluasi keberhasilan

- a. Penurunan skor kecemasan berdasarkan instrumen SLKI/SKRINING.
- b. Klien mampu mengidentifikasi dan mengubah pikiran negatif menjadi positif.
- c. Klien menunjukkan peningkatan ketenangan, fokus, dan motivasi.

Lampiran 3 Instrumen Penelitian

Instrumen Penelitian: Teknik *Self talk* Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa

1. Identifikasi tingkat kecemasan sebelum intervensi

Instrumen: kuesioner tingkat kecemasan (Modifikasi dari SLKI dan SDKI)

Indikator yang diamati:

- a. Pernyataan verbal ketegangan (misalnya: saya merasa gelisah)
- b. Perubahan fisiologis (detak jantung cepat, keringat dingin, gangguan tidur)
- c. Konsentrasi menurun

Skala penilaian (likert 1-4): 1= tidak pernah, 2= jarang, 3= sering, 4= sangat sering

2. Menerapkan teknik *self talk*

Instrumen: lembar observasi praktik *self talk*

Aspek yang diamati:

- a. Frekuensi penggunaan teknik *self talk* (berbicara positif kepada diri sendiri)
- b. Konsisten praktik (waktu, tempat, dan durasi)
- c. Respons awal terhadap *self talk* (lebih tenang, fokus, dan yakin)

3. Evaluasi tingkat kecemasan setelah intervensi

Instrumen: kuesioner tingkat kecemasan pasca intervensi (item sama dengan sebelumnya)

Dibandingkan skor sebelum dan sesudah untuk melihat efektivitas.

4. Mendeskripsikan perubahan perilaku dan perasaan mahasiswa

Instrumen: paduan wawancara semi-terstruktur dan catatan harian

Pertanyaan panduan:

- a. Bagaimana perasaan anda setelah menerapkan teknik *self talk*?
- b. Apakah anda merasa lebih tenang dan yakin dalam menyelesaikan tugas akhir?
- c. Perubahan apa yang paling anda rasakan selama proses ini?

Lampiran 4 Skrining Kecemasan

Instrumen Skrining Kecemasan

Modifikasi SDKI dan SLKI untuk Mahasiswa Profesi Ners sedang menyelesaikan karya ilmiah akhir

A. Identitas Responden

Nama :

Jenis kelamin :

Umur :

B. Kuesioner Skrining Kecemasan

Petunjuk: Bacalah setiap pernyataan berikut dengan seksama. Beri tanda (✓) pada jawaban yang paling sesuai dengan kondisi Anda saat ini.

Skala: 1 = Tidak Pernah 2 = Kadang-kadang 3 = Sering 4 = Sangat Sering

No	Pernyataan	1	2	3	4
GEJALA MAYOR (SDKI - Cemas)					
1	Saya merasa khawatir berlebihan terhadap tugas akhir saya.				
2	Saya merasa tidak tenang saat memikirkan batas waktu penyelesaian karya ilmiah.				
3	Saya sulit berkonsentrasi karena terlalu memikirkan tugas akhir.				
GEJALA MINOR (SDKI - Cemas)					
4	Saya mengalami gangguan tidur karena				

	memikirkan tugas akhir.				
5	Saya merasa gelisah ketika berbicara dengan dosen pembimbing.				
6	Saya merasa takut gagal dalam menyelesaikan karya ilmiah.				
7	Saya merasa perut saya tidak nyaman atau mual saat membayangkan sidang akhir.				
8	Saya mengalami jantung berdebar saat memikirkan seminar hasil.				
9	Saya mudah tersinggung atau emosi meningkat selama masa pengerjaan KIA.				
10	Saya merasa kelelahan meskipun tidak melakukan banyak aktivitas fisik.				

C. Indikator Luaran (Modifikasi dari SLKI – Tingkat kecemasan)

Silakan pilih satu jawaban yang paling sesuai menurut Anda.

Bagaimana tingkat kecemasan Anda secara keseluruhan saat ini?

- ☐ Tidak ada kecemasan
- ☐ Cemas ringan
- ☐ Cemas sedang
- ☐ Cemas berat

Panduan skoring dan interpretasi

Total Skor (item 1–10) = ____ dari maksimal 37

Interpretasi Total Skor:

10–17 = Tidak ada/tidak signifikan

18–24 = Cemas ringan

25–31 = Cemas sedang

32–37 = Cemas berat

Lampiran 5 Pedoman Wawancara

PEDOMAN WAWANCARA SEMI TERSTRUKTUR

Jenis Penelitian: Studi Kasus

Judul: *Penerapan Self Talk pada Mahasiswa Prodi Ners Poltekkes Kemenkes Kupang yang Mengalami Kecemasan dalam Penyusunan Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN)*

Tujuan Wawancara: Menggali pengalaman mahasiswa dalam menghadapi kecemasan selama proses penyusunan KIAN serta respons mereka terhadap penerapan teknik self talk sebagai intervensi mandiri.

A. Identitas Responden

- Nama Inisial:
- Usia:
- Jenis Kelamin:
- Semester:
- Status penyusunan KIAN saat ini:
- Waktu mulai mengerjakan KIAN:

B. Pertanyaan Utama Wawancara

1. Pengalaman Kecemasan Selama Penyusunan KIAN

- Apa yang Anda rasakan saat mulai mengerjakan Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN)?
- Ceritakan kapan biasanya Anda merasa cemas saat menyusun KIAN.
- Bagaimana kecemasan itu memengaruhi aktivitas atau rutinitas Anda sehari-hari?

2. Manifestasi Fisik dan Psikologis dari Kecemasan

- Apakah Anda pernah mengalami gejala seperti sulit tidur, jantung berdebar, susah berkonsentrasi, atau merasa panik saat menyusun KIAN?
- Apa yang biasanya terjadi ketika Anda mulai merasa panik atau takut tidak selesai tepat waktu?

3. Sumber Kecemasan

- Apa saja hal-hal yang menurut Anda menjadi penyebab kecemasan selama penyusunan KIAN?
- Apakah tekanan dari dosen pembimbing, tuntutan waktu, atau beban akademik lainnya memengaruhi kecemasan Anda?

4. Strategi Koping Sebelum Self Talk

- Apa yang biasa Anda lakukan untuk menenangkan diri sebelum mencoba teknik self talk?
- Apakah Anda berbicara dengan teman, menghindari tugas, atau justru memaksakan diri untuk terus bekerja?

5. Persepsi dan Pengalaman tentang Self Talk

- Pernahkah Anda mendengar atau menggunakan teknik self talk sebelumnya?
- Setelah melakukan self talk, bagaimana perasaan Anda saat kembali menyusun KIAN?
- Apakah ada perubahan dalam cara Anda berpikir atau menyikapi tantangan setelah menerapkan self talk?

6. Dampak Self Talk terhadap Kecemasan

- Menurut Anda, apakah self talk membantu mengurangi kecemasan Anda? Mengapa?
- Ceritakan situasi spesifik ketika self talk benar-benar membantu Anda lebih tenang atau lebih fokus dalam mengerjakan KIAN.

7. Harapan dan Saran

- Apa harapan Anda terhadap proses bimbingan atau dukungan dari dosen dan institusi dalam membantu mahasiswa menghadapi kecemasan saat KIAN?
- Apakah Anda menyarankan penggunaan self talk untuk mahasiswa lain yang mengalami hal serupa? Mengapa?

Lampiran 6 Dokumentasi





Lampiran 7 Lembar Konsultasi Bimbingan

LEMBAR KONSULTASI BIMBINGAN KARYA ILMIAH AKHIR MAHASISWA PRODI PROFESI NERS

Nama Mahasiswa : Fransiska Deasy Aanggraini Minggu, S.Tr.Kep

NIM : PO5303211241568

Nama Pembimbing 2 : Yuliana Dafroyati, S.Kep.,Ns.,MSc

NO	Hari/Tanggal	Topik Konsultasi	Paraf Pembimbing
1	22 juli 2025- 26 juli 2025	Narasikan hasil penelitian	
2	30 juli 2025	Ubah kata di tujuan khusus dan BAB V kesimpulan	

Mengetahui,

Ketua Program Studi

Pembimbing Pendamping



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



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

LEMBAR KONSULTASI BIMBINGAN KARYA ILMIAH AKHIR
MAHASISWA PRODI PROFESI NERS

Nama Mahasiswa : Fransiska Deasy Aanggraini Minggu, S.Tr.Kep

NIM : PO5303211241568

Nama Pembimbing I : Dr.Aerpilianus Mau.,S.Kep.,Ns.M.Kep

NO	Hari/Tanggal	Topik Konsultasi	Paraf Pembimbing
1	3 Maret 2025	Konsultasi judul KIA	
2	5 Maret 2025	Persetujuan judul KIA " <i>Penerapan Self Talk Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Semester X Prodi Ners Dalam Menyelesaikan Karya Ilmiah Akhir</i> " Lanjutkan membuat BAB I	
3	21 Mei 2025	Konsultasi BAB I, 2 dan 3	
4	29 Mei 2025	Revisi bab 1 s/d 3	

5	24 Juni 2025	Lanjut penelitian	
6	8 Juli 2025	Mengirimkan (Bab IV dan V) hasil penelitian dan Pembahasan Revisi Isi Hasil di deskripsikan dengan lengkap)	
7	Juli 2025	ACC dan Siap Ujian	

□

Mengetahui,

Ketua Program Studi

Pembimbing Utama



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



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

Lampiran 8 Surat Keterangan Bebas Plagiasi



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Kupang

Jalan Piet A. Tallo, Liliba, Oebobo,
Kupang, Nusa Tenggara Timur 85111
(0380) 8800256
<https://poltekkeskupang.ac.id>

PERPUSTAKAAN TERPADU

<https://perpus-terpadu.poltekkeskupang.ac.id/> ; e-mail: perpustakaanterpadu61@gmail.com

SURAT KETERANGAN HASIL CEK PLAGIASI

Dengan ini menerangkan bahwa

Nama : Fransiska D. A. Minggu., S.Tr.Kep

Nomor Induk Mahasiswa : PO530321241495

Dosen Pembimbing : Dr. Aemilianus Mau, S.Kep. Ns., M.Kep

Dosen Penguji : Mariana Oni Betan., S.Kep., Ns., MPH

Jurusan : Program Studi Profesi Ners

Judul Karya Ilmiah : **PENERAPAN SELF TALK UNTUK MENURUNKAN
TINGKAT KECEMASAN PADA MAHASISWA SEMESTER II PRODI NERS DALAM
MENYELESAIKAN KARYA ILMIAH AKHIR.**

Karya ilmiah akhir yang bersangkutan di atas telah melalui proses cek plagiasi menggunakan
Strike Plagiarism dengan hasil kemiripan (similarity) sebesar 28,3 %. Demikian surat keterangan
ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kupang, 26 Agustus 2025

Admin Strike Plagiarism



Mury Jermias Kale SST
NIP. 19850704201012100