

## Cognitive Behavioral Therapy Reduce The Level Of State Anxiety In Nursing Students During Clinical Practice

### Terapi Perilaku Kognitif Menurunkan Tingkat State Anxiety Pada Mahasiswa Keperawatan Selama Menjalani Praktik Klinik

Suci Ramadhani<sup>1a\*</sup>, Jenita Doli Tine Donsu<sup>1b\*</sup>, Nurun Laasara<sup>1c\*</sup>

<sup>1</sup> Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

<sup>a</sup>[sucirdhni31@gmail.com](mailto:sucirdhni31@gmail.com)

<sup>b</sup>[donsu.tine@gmail.com](mailto:donsu.tine@gmail.com)

<sup>c</sup>[nlaasara@yahoo.com](mailto:nlaasara@yahoo.com)

---

#### HIGHLIGHTS

- Terapi Perilaku Kognitif Menurunkan Tingkat State Anxiety
- 

#### ARTICLE INFO

##### Article history

Received date 2023

Revised date 2023

Accepted date 2023

##### Keywords:

Yogyakarta, *state anxiety*,  
anestesiologi

#### ABSTRACT / ABSTRAK

State anxiety in nursing students occurs of being triggered by stress during clinical practice. The problems decreasing student performance. Therefore, an intervention is needed to create an adaptive coping strategy, one alternative is using Cognitive Behavioral Therapy. The aim of this study is to determine the effect of Cognitive Behavioral Therapy on the level of state anxiety. The type of this study uses a quasi-experimental research with purposive sampling technique. The study was conducted on April 18-26, April 2022. The research respondent were student of the 4<sup>th</sup> term on Anesthesiology Nursing students who are undergoing clinical practice. Total population consist of 95 respondents with the sample used is 54 respondents. P-value show 0.000, it means there is a significant influence on the Cognitive Behavioral Therapy intervention on the level of state anxiety. State anxiety that occurs in nursing student during clinical practice can be overcome by using Cognitive Behavioral Therapy intervention.

*State anxiety* mahasiswa keperawatan muncul akibat adanya peningkatan stres selama menjalani praktik klinik. Problematika yang terjadi menurunkan kinerja mahasiswa. Oleh karena itu, dibutuhkan intervensi yang ditujukan untuk menciptakan strategi koping yang adaptif, salah satu alternatifnya dengan menggunakan Terapi Perilaku Kognitif. Diketuinya pengaruh Terapi Perilaku Kognitif terhadap tingkat *state anxiety*. Jenis penelitian yang digunakan adalah kuasi eksperimental dengan teknik *purposive sampling*. Penelitian dilakukan pada 18-26 April 2022. Responden penelitian yaitu mahasiswa Keperawatan Anestesiologi semester 4 yang sedang menjalani praktik klinik. Total populasi terdiri dari 95 responden dengan sampel yang digunakan adalah sebanyak 54 responden. Nilai *p-value* menunjukkan 0.000, artinya terdapat pengaruh Terapi Perilaku Kognitif terhadap tingkat *state anxiety*. *State anxiety* yang terjadi pada mahasiswa keperawatan selama menjalani praktik klinik dapat diatasi dengan menggunakan intervensi Terapi Perilaku Kognitif.

Copyright © 2023 Caring: Jurnal Keperawatan.  
All rights reserved

---

#### \*Corresponding Author:

Suci Ramadhani,

Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta,

Jln. Tata Bumi, No. 3, Banyuraden, Gamping, Sleman, Yogyakarta. Email:

[sucirdhni31@gmail.com](mailto:sucirdhni31@gmail.com)

---

## 1. PENDAHULUAN

State anxiety memiliki manifestasi buruk yang berdampak pada pencapaian kinerja yang tidak optimal sehingga dapat menimbulkan strategi koping maladaptif dan reaksi pikiran yang mengganggu efisiensi penerimaan informasi (Thomas & Cassady, 2021). State anxiety yang muncul pada mahasiswa salah satunya dipicu oleh adanya peningkatan stres selama menjalani praktik klinik (Racic et al., 2017). Penyebabnya karena ketakutan akut akan kegagalan yang dirasakan dan munculnya pikiran negatif yang dapat menghilangkan kepercayaan diri dan konsentrasi (Vuong et al., 2017). Prevalensi kecemasan menurut data dari World Health Organization (2017) mencapai 3,6% dari total populasi penduduk di dunia. Sementara, laporan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada kasus kecemasan di Indonesia tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi gangguan emosional pada penduduk berusia 15 tahun ke atas meningkat sejak 5 tahun terakhir dari 6% di tahun 2013 menjadi 9,8% di tahun 2018. Khusus di Provinsi Yogyakarta, prevalensi gangguan emosional pada penduduk berusia 15 tahun ke atas sebanyak 10.1% dengan total 10.810 jiwa. Gangguan mental emosional yang ditunjukkan, berupa gejala-gejala kecemasan dan depresi. (Kemenkes RI, 2018). Sementara di Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, hasil studi pendahuluan menunjukkan sebanyak 8 dari 12 mahasiswa mengalami kecemasan saat menjalani praktik klinik yang pertama kalinya.

Kondisi kecemasan yang terjadi memerlukan perhatian lebih lanjut melalui upaya yang dapat menciptakan strategi koping yang adaptif sehingga individu mampu meningkatkan manajemen stres pribadi dan kepuasan kerja (Dodson, 2021). Salah satu terapi yang digunakan untuk mengatasi kecemasan yaitu Terapi Perilaku Kognitif (TPK) (Zhang et al., 2018). Terapi ini dapat dijadikan sebagai intervensi yang digunakan untuk mengarahkan pikiran, keyakinan, dan interpretasi individu terhadap pandangan situasi yang kurang adaptif, disertai dengan kemampuan menghadapi situasi yang serupa secara mandiri di masa mendatang (Luzanil & Menaldi, 2021).

## 2. METODOLOGI PENELITIAN

Jenis Jenis penelitian ini yaitu kuasi eksperimental dengan pendekatan kuantitatif. Bentuk desain penelitian yang digunakan yaitu *pretest-post test control group design*. Total populasi adalah 95 dengan sampel yang digunakan berjumlah 54 responden. Instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat *state anxiety* yaitu kuesioner *State Anxiety Inventory* (SAI). Sementara, instrumen lain dalam penelitian ini yaitu SOP Terapi Perilaku Kognitif sebagai panduan pelaksanaan untuk kelompok intervensi, dan *power point* sebagai media penyuluhan yang digunakan untuk kelompok kontrol.

Penelitian ini dilaksanakan di Poltekkes Kemenkes Yogyakarta secara daring melalui *google meeting* pada 18-26 April 2022. Pengukuran tingkat *state anxiety* dilakukan dua kali, yaitu di hari pertama responden menjalani praktik klinik, dan satu hari setelah responden mendapatkan intervensi. Pembagian kelompok dilakukan secara acak (*random*) melalui teknik ganjil genap berdasarkan urutan rumah sakit. Nomor ganjil untuk kelompok intervensi, dan nomor genap untuk kelompok kontrol. Kelompok intervensi mendapatkan perlakuan berupa Terapi Perilaku Kognitif yang dilakukan oleh perawat jiwa, secara berkelompok terdiri dari 2-5 responden, dengan waktu 60-120 menit selama satu kali pertemuan. Sementara pada kelompok kontrol, diberikan penyuluhan mengenai cara efektif untuk mereduksi kecemasan yang disampaikan oleh peneliti, secara berkelompok terdiri dari 2-5 responden, dengan waktu 15 menit. Uji normalitas yang digunakan adalah uji *Kolmogorov-Smirnov*. Hasil uji menunjukkan bahwa data berdistribusi tidak normal, sehingga analisis data yang digunakan yaitu uji non parametrik menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* dan uji *Mann Whitney*.

### 3. HASIL dan PEMBAHASAN

#### a. Analisis Univariat

Tabel 1 menunjukkan mayoritas responden berjenis kelamin perempuan, dengan tipe kepribadian paling banyak yaitu tipe kepribadian ambiver. Sementara pada karakteristik dukungan keluarga, terdapat 2 responden dengan dukungan kurang dan 1 responden tidak mendapatkan dukungan sama sekali dari keluarganya.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden (n=54)

No.Karakteristik	Kelompok Intervensi		Kelompok Kontrol	
	Frekuensi	Presentase	Frekuensi	Presentase (%)
	(f)	(%)	(f)	
1. Jenis Kelamin				
a. Laki-laki	5	18,5	7	25,9
b. Perempuan	22	81,5	20	74,1
2. Tipe Kepribadian				
a. Ekstrover	6	22,2	7	25,9
b. Introver	6	22,2	11	40,7
c. Ambiver	15	55,6	9	33,3
3. Dukungan Keluarga a.				
Dukungan penuh	24	88,9	27	100,0
b. Dukungan kurang	2	7,4	0	0,0
c. Tidak ada dukungan sama sekali	1	3,7	0	0,0
Jumlah	27	100	27	100

\*Sumber: Data Primer 2022

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat State Anxiety Sebelum dan Sesudah Diberikan Terapi Perilaku Kognitif pada Kelompok Intervensi

No.	Tingkat <i>State Anxiety</i>	Pre Test		Post Test	
		f	%	f	%
	Kelompok Intervensi				
1.	Tidak ada kecemasan	0	0,0	5	18,5
2.	Kecemasan ringan	8	29,6	17	63,0
3.	Kecemasan sedang	16	59,3	4	14,8
4.	Kecemasan berat	3	11,1	1	3,7
	Jumlah	27	100,0	27	100,0

\*Sumber: Data Primer 2022

Tabel 2 menunjukkan tingkat *state anxiety* pada kelompok intervensi sebelum diberikan perlakuan sebanyak 16 orang (59,3%) berada pada tingkat kecemasan sedang, sedangkan setelah diberikan perlakuan, mayoritas responden mengalami tingkat kecemasan ringan yang terhitung menjadi 17 orang (63%).

Tabel 3 menunjukkan tingkat *state anxiety* yang dialami pada kelompok kontrol sebelum diberikan perlakuan, sebanyak 14 orang (51,9%) berada pada tingkat kecemasan sedang. Setelah diberikan perlakuan, tingkat *state anxiety* mahasiswa turun menjadi tingkat kecemasan ringan, yaitu terhitung sebanyak 15 orang (55,6%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Tingkat State Anxiety Sebelum dan Sesudah Diberikan Penyuluhan pada Kelompok Kontrol

No.	Tingkat State Anxiety	Pre Test		Post Test	
		f	%	f	%
Kelompok Kontrol					
1.	Tidak ada kecemasan	0	0,0	0	0,0
2.	Kecemasan ringan	10	37,0	15	55,6
3.	Kecemasan sedang	14	51,9	11	40,7
4.	Kecemasan berat	3	11,1	1	3,7
	Jumlah	27	100,0	27	100,0

\*Sumber: Data Primer 2022

#### b. Analisis Bivariat

Tabel 4 menunjukkan diperoleh data bahwa sebanyak 25 responden mengalami penurunan tingkat *state anxiety* setelah diberikan terapi perilaku kognitif. Hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan nilai  $p=0,000$  yang berarti *P value*  $<0,05$  sehingga dapat diartikan bahwa terdapat pengaruh yang bermakna pada responden setelah diberikan terapi perilaku kognitif terhadap tingkat *state anxiety* responden selama menjalani praktik klinik.

Tabel 4. Uji Wilcoxon pada Kelompok Intervensi (n=27)

No.	Kategori	F	Sum of Ranks		Sig.
			Negatif	Positif	
1	Tingkat <i>State Anxiety</i> Sesudah Perlakuan < Tingkat <i>State Anxiety</i> Sebelum Perlakuan ( <i>Negative Ranks</i> )	25	347,00	4	0,000
2	Tingkat <i>State Anxiety</i> Sesudah Perlakuan > Tingkat <i>State Anxiety</i> Sebelum Perlakuan ( <i>Positive Ranks</i> )	1			
3	Tingkat <i>State Anxiety</i> Sesudah Perlakuan = Tingkat <i>State Anxiety</i> Sebelum Perlakuan ( <i>Ties</i> )	1			

\*Sumber: Data Primer 2022

Tabel 5 menunjukkan data bahwa sebanyak 21 responden mengalami penurunan tingkat *state anxiety* setelah diberikan penyuluhan. Hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan nilai  $p=0,007$  yang berarti *P value*  $<0,05$  sehingga dapat diartikan bahwa terdapat pengaruh yang bermakna pada responden setelah diberikan penyuluhan terhadap tingkat *state anxiety* responden selama menjalani praktik klinik.

Tabel 6 menunjukkan hasil bahwa nilai *Asymp. Sig (2-tailed)* 0,048 yang artinya  $P<0,05$ , sehingga dapat diartikan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna pada tingkat *state anxiety* antara kelompok intervensi yang diberikan terapi perilaku kognitif dengan kelompok kontrol yang diberikan penyuluhan.

Tabel 5. Uji Wilcoxon pada Kelompok Kontrol (n=27)

	No. Kategori	F	Sum of Ranks		Sig.
			Negatif	Positif	
1	Tingkat <i>State Anxiety</i> Sesudah Perlakuan < Tingkat <i>State Anxiety</i> Sebelum Perlakuan ( <i>Negative Ranks</i> )	21	244,00	56	0,007
2	Tingkat <i>State Anxiety</i> Sesudah Perlakuan > Tingkat <i>State Anxiety</i> Sebelum Perlakuan ( <i>Positive Ranks</i> )	3			
3	Tingkat <i>State Anxiety</i> Sesudah Perlakuan = Tingkat <i>State Anxiety</i> Sebelum Perlakuan ( <i>Ties</i> )	3			

\*Sumber: Data Primer 2022

Tabel 6. Uji Mann Whitney

Penurunan Tingkat <i>State Anxiety</i>	N	Mean Rank	Sum of Ranks	Asymp. Sig (2tailed)
Kelompok Intervensi (Terapi Perilaku Kognitif)	27	23,28	628,50	0,048
Kelompok Kontrol (Penyuluhan)	27	31,72	856,50	
Jumlah	54			

\*Sumber: Data Primer 2022

#### 4. PEMBAHASAN

##### a. Karakteristik Responden Jenis Kelamin

Hasil data distribusi karakteristik responden menjelaskan bahwa sebagian besar mahasiswa dalam penelitian ini berjenis kelamin perempuan dengan rata-rata mahasiswa pada kelompok intervensi mengalami tingkat kecemasan sedang (51.9%). Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Sanad (2019) yang mengatakan bahwa kecemasan yang dialami mahasiswa pada saat menjalani praktik klinik lebih banyak ditemukan pada mahasiswa perempuan akibat stres dalam merawat pasien karena kurangnya bekal pengetahuan dan keterampilan. Mayoritas mahasiswa perempuan pada saat intervensi dilakukan mengatakan bahwa cemas yang dialami berawal dari rasa takut mendapatkan kritikan apabila berbuat kesalahan selama melakukan tindakan. Mahasiswa khawatir perawat akan memandang mereka buruk karena tindakan yang masih minim meskipun sudah semester 4, sehingga mereka beranggapan bahwa kehadiran mereka tidak membantu pekerjaan perawat disana. Sedangkan pandangan mahasiswa laki-laki, justru kehadiran mereka membantu karena perawat menjadi tidak banyak melakukan tindakan sebab sudah digantikan oleh mahasiswa, misalnya pada pemeriksaan TTV dan mengganti cairan infus. Sehingga, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa perempuan cenderung lebih mudah berprasangka negatif pada suatu hal yang belum tentu terjadi. Akibatnya, mereka menjadi lebih sering diliputi rasa cemas yang berasal dari pandangan mereka sendiri.

### **Tipe Kepribadian**

Mayoritas responden pada kelompok intervensi memiliki tipe kepribadian ambiver (55,6%). Mahasiswa dengan tipe kepribadian introver memiliki kendala pada interaksinya dengan orang lain. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mahmudah et al., (2021) yang mengatakan bahwa mahasiswa dengan kepribadian introver memiliki kecemasan sosial yang lebih tinggi. Hasil data yang ditemukan pada saat intervensi menjelaskan bahwa, pada mahasiswa dengan tipe kepribadian ambiver mengatakan cemas yang mereka rasakan berasal dari ketidakpahaman mereka terhadap bahasa Jawa yang digunakan untuk berkomunikasi. Mereka tidak ada kendala dalam melakukan interaksi, hanya kesulitan memahami bahasa yang digunakan. Berbeda pada mahasiswa dengan tipe kepribadian introver yang mengatakan bahwa kecemasan mereka berasal dari ketakutannya memulai komunikasi. Mereka banyak berpikir tentang bagaimana pola pembicaraan yang semestinya dilakukan supaya komunikasi dapat terjalin dengan baik. Di sisi lain, mereka juga merasa membutuhkan waktu adaptasi yang sedikit lebih lama dibanding dengan teman yang lain untuk terbiasa dalam menghadapi kondisi yang baru pertama kali mereka rasakan. Sehingga, dapat disimpulkan bahwa berbeda tipe kepribadian maka berbeda pula tingkat kecemasan yang dirasakan. Mahasiswa dengan tipe kepribadian introver cenderung lebih mudah mengalami kecemasan saat menjalani praktik klinik.

### **Dukungan Keluarga**

Berdasarkan data distribusi karakteristik dukungan keluarga, pada kelompok intervensi ditemukan 2 responden (7,4%) mendapatkan dukungan yang kurang dari orang tuanya, dan 1 orang (3,7%) tidak mendapat dukungan sama sekali. Dilihat dari hasil data *pre test* menunjukkan bahwa ketiga responden yang tidak mendapatkan dukungan penuh dari keluarga mengalami tingkat kecemasan sedang. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Kundari et al., (2020) yang menyatakan bahwa semakin banyak dukungan emosional keluarga yang didapatkan, semakin rendah tingkat kecemasan yang dirasakan mahasiswa keperawatan dalam menghadapi praktik klinik pada saat masa pandemi Covid-19. Mahasiswa yang tidak memiliki dukungan penuh, pada saat intervensi dilakukan mengatakan bahwa kondisi yang membuat orang tua kurang mendukung mahasiswa pada praktik klinik kali ini yaitu situasi Covid-19 dan juga waktu praktik klinik yang bertepatan dengan bulan puasa. Akibatnya, ketika mahasiswa merasa cemas, mereka memilih tidak menyampaikan kepada keluarga, yang berarti mereka sudah kehilangan sebagian sumber kekuatan yang ada. Pada akhirnya mereka harus menanggung masalahnya sendiri. Sehingga, dapat disimpulkan bahwa, dukungan keluarga yang kurang akan semakin memperburuk mental mahasiswa, karena kurangnya motivasi dan semangat dapat mengurangi minat mahasiswa dalam mengikuti praktik klinik.

### **b. Tingkat State Anxiety Mahasiswa selama Menjalani Praktik Klinik Sebelum dan Sesudah Diberikan Terapi Perilaku Kognitif pada Kelompok Intervensi**

Hasil *pre test* dan *post test* setelah diberikan intervensi terapi perilaku kognitif, menunjukkan adanya penurunan tingkat *state anxiety*. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Lianasari & Purwati (2021) yang mengatakan bahwa intervensi terapi perilaku kognitif secara berkelompok terbukti dapat menurunkan tingkat kecemasan akademik mahasiswa. Ini disebabkan karena pada saat intervensi dilakukan kehadiran konselor berperan dalam mengarahkan perubahan pikiran, dari negatif menjadi pikiran yang lebih positif, serta mendiskusikan alternatif pemecahan masalah yang bisa dilakukan terhadap kendala yang dialami mahasiswa. Pada mahasiswa perempuan, perubahan

pikiran ini menjadi salah satu bagian terpenting karena keterlibatan perasaan menjadikan mahasiswa perlu diajak berpikir kapan mereka harus peka dengan keadaan, dan kapan mereka harus mengesampingkan emosinya. Di samping itu, mahasiswa juga dikenalkan pada pola pemikiran baru yang lebih adaptif. Pada akhir sesi terapi, konselor juga memberikan semangat dan motivasi pada mahasiswa untuk melanjutkan praktik klinik dengan jiwa yang lebih siap. Terlebih hal ini menjadi penting bagi responden dengan dukungan yang kurang dari orang tuanya, karena melalui terapi ini, mahasiswa dituntun untuk lebih dikuatkan bahwa dukungan bisa datang darimana saja, salah satunya melalui kehadiran teman satu kelompok. Sehingga, dapat disimpulkan bahwa terapi perilaku kognitif terbukti mengurangi tingkat kecemasan mahasiswa melalui perubahan pada *mindset*. Pola berpikir yang baru menghasilkan individu yang mampu menghadapi masalah yang sama dengan cara yang lebih positif. Melalui cara itulah mahasiswa akan lebih menikmati tantangan yang dihadapi tanpa harus merasakan kecemasan yang berlebihan.

**c. Tingkat State Anxiety Mahasiswa Keperawatan selama Menjalani Praktik Klinik Sebelum dan Sesudah Diberikan Penyuluhan pada Kelompok Kontrol**

Hasil *pre test* dan *post test* setelah diberikan intervensi penyuluhan menunjukkan adanya penurunan tingkat *state anxiety*. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Aryani & Utami, (2019) yang mengatakan bahwa setelah diberikan penyuluhan, sebagian besar siswa mengalami perubahan tingkat pengetahuan. Semakin tinggi tingkat pengetahuan siswa, maka semakin kecil kemungkinan mereka mengalami kecemasan. Intervensi penyuluhan dalam penelitian ini, dirasa kurang efektif karena masing-masing individu memiliki ketertarikan yang berbeda terhadap cara efektif yang disampaikan peneliti pada saat penyuluhan berlangsung. Terlebih pada mahasiswa yang memiliki tipe kepribadian introver, mereka cenderung lebih suka untuk berdiam diri, daripada melakukan upaya-upaya untuk mereduksi kecemasan, misalnya dengan melakukan olahraga peregangan otot. Mereka juga tidak dapat mengatur pernapasan karena waktunya sebagian besar digunakan untuk berpikir. Sementara, pada mahasiswa laki-laki, sebagian dari mereka berpendapat bahwa cara efektif tersebut tidak pernah dilakukan karena dirasa tidak cocok dengan kebiasaannya, misalnya pada bagian menuliskan kata-kata penyemangat di *cover* buku saku atau di wallpaper *handphone*. Sehingga meskipun tujuan akhir yang ingin peneliti dapatkan dari intervensi ini adalah terjadinya perubahan perilaku, akan tetapi semuanya kembali pada masing-masing individu apakah mereka akan menerapkannya atau tidak. Hal ini menunjukkan bahwa penyuluhan memang akan meningkatkan level kognitif, namun perubahan perilaku tidak akan bisa tercapai bila tidak disertai dengan minat dan kemampuan untuk mengubahnya.

**d. Perbedaan Rerata Tingkat State Anxiety Mahasiswa Keperawatan selama Menjalani Praktik Klinik pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol**

Hasil uji beda menggunakan *Mann Whitney* terhadap intervensi yang diberikan pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol mendapatkan hasil nilai *Asymp. Sig (2-tailed)* sebesar 0,048 ( $P < 0,05$ ) yang artinya terdapat perbedaan tingkat *state anxiety* yang bermakna antara pemberian terapi perilaku kognitif dengan penyuluhan. Perbedaan ini terjadi karena terapi perilaku kognitif mengarahkan pada perubahan semua aspek mulai dari pengetahuan, sikap, dan perilaku dalam waktu yang bersamaan pada saat terapi dilakukan, sedangkan yang membedakan dengan penyuluhan, mahasiswa hanya ditingkatkan level pengetahuannya saja, selanjutnya perubahan sikap dan perilaku bergantung pada masing-masing individu. Dalam terapi perilaku kognitif, seorang konselor juga

memiliki hubungan timbal balik dengan mahasiswa, yang mana dalam pelaksanaannya, mahasiswa akan diajak berdiskusi untuk mencari strategi penanganan masalahnya bersama-sama. Berbeda dengan penyuluhan, sebab kehadiran mahasiswa hanya sebagai penerima informasi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lepage, (2022) yang mengatakan bahwa terapi perilaku kognitif memang berhasil menurunkan ukuran gejala negatif dari kecemasan sosial, karena dalam pelaksanaannya, terapi perilaku kognitif berusaha mengubah penilaian klien terhadap stressor yang ada, dengan begitu hasil yang diharapkan adalah klien mampu untuk mengubah perilaku maladaptifnya, sehingga cemas yang dirasakan dapat tertangani dengan baik. Sementara pada intervensi dengan penyuluhan menunjukkan perbedaan karena pada individu yang memang tidak memiliki kemauan dan kemampuan yang cukup untuk menerapkan hasil dari proses belajarnya, maka akan sulit mencapai perubahan perilaku. Sehingga, dapat disimpulkan bahwa terapi perilaku kognitif lebih efektif untuk menurunkan kecemasan bila dibandingkan dengan penyuluhan. Hal ini terjadi karena perubahan perilaku yang terjadi pada individu yang diberikan intervensi terapi perilaku kognitif menjadi lebih mudah mengatasi masalahnya dengan cara yang sudah disepakati bersama-sama. Hal inilah yang membedakannya dengan intervensi penyuluhan, sebab cara yang disampaikan adalah cara yang umum yang biasa orang lakukan untuk mengatasi kecemasan.

## 5. KESIMPULAN

Penelitian ini memberikan gambaran yang signifikan tentang efektivitas intervensi terapi perilaku kognitif dalam mengurangi tingkat kecemasan (state anxiety) pada mahasiswa keperawatan ketika mereka menjalani praktik klinik. Temuan tersebut menegaskan bahwa intervensi terapi perilaku kognitif memiliki pengaruh yang kuat terhadap pengurangan tingkat kecemasan pada kelompok mahasiswa yang menerima intervensi tersebut. Hal ini menyoroti pentingnya pendekatan terapi perilaku kognitif sebagai alat yang efektif untuk membantu mahasiswa keperawatan mengelola dan mengurangi kecemasan yang mungkin timbul selama praktik klinik mereka.

Selain itu, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan dalam tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi baik pada kelompok intervensi maupun pada kelompok kontrol yang menerima penyuluhan. Meskipun kedua intervensi memberikan dampak yang positif, perbedaan signifikan antara keduanya menyoroti superioritas intervensi terapi perilaku kognitif dalam menurunkan tingkat kecemasan jika dibandingkan dengan penyuluhan. Hal ini menegaskan bahwa pendekatan intervensi yang lebih terfokus seperti terapi perilaku kognitif mungkin lebih efektif dalam mengatasi kecemasan dibandingkan dengan metode pendekatan penyuluhan.

Dengan demikian, kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian ini adalah bahwa intervensi terapi perilaku kognitif terbukti secara signifikan efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada mahasiswa keperawatan selama praktik klinik. Meskipun kedua intervensi, baik terapi perilaku kognitif maupun penyuluhan, memiliki dampak positif, terapi perilaku kognitif muncul sebagai pilihan yang lebih unggul dalam mengurangi tingkat kecemasan. Rekomendasi selanjutnya adalah untuk memperluas penelitian ini ke sejumlah populasi yang lebih besar dan beragam, serta mempertimbangkan faktor-faktor tambahan yang mungkin memengaruhi tingkat kecemasan mahasiswa keperawatan untuk memperdalam pemahaman tentang efektivitas intervensi ini secara lebih komprehensif.

## 6. SARAN

Saran yang diajukan oleh peneliti menyoroti langkah-langkah penting yang bisa diambil oleh mahasiswa keperawatan, dosen pembimbing akademik, dan rekomendasi untuk penelitian selanjutnya. Untuk mahasiswa yang akan menjalani praktik klinik, persiapan mental dan pengetahuan yang matang jauh-jauh hari sebelumnya sangatlah penting. Menggunakan waktu luang untuk mengulang kembali materi, mendekati diri pada keluarga dan mendapatkan dukungan sosial bisa membantu mengurangi tingkat kecemasan yang mungkin muncul selama praktik klinik. Pemanfaatan teman sebaya sebagai penerjemah bahasa daerah serta memanfaatkan program bimbingan akademik di kampus juga bisa menjadi pendukung yang sangat berarti.

Dosen pembimbing akademik juga memiliki peran penting dalam membantu mahasiswa. Mereka disarankan untuk lebih proaktif dalam menanyakan kendala atau masalah yang mungkin dihadapi mahasiswa selama praktik klinik. Penggunaan teknik dari terapi perilaku kognitif dalam proses bimbingan juga bisa menjadi alat yang efektif untuk membantu mahasiswa dalam mengelola kecemasan dan menemukan strategi penyelesaian masalah yang tepat sesuai dengan kebutuhan individual mereka.

Adapun rekomendasi untuk penelitian selanjutnya adalah untuk mendalami efektivitas terapi perilaku kognitif dengan pendekatan individual. Meskipun terapi dalam kelompok telah menunjukkan hasil yang positif, ada potensi yang lebih besar dalam penggunaan terapi ini secara individual. Hal ini dapat memberikan kesempatan kepada konselor atau fasilitator untuk lebih mendalam ke masalah personal yang mungkin tidak diungkapkan secara terbuka dalam sesi kelompok. Dengan demikian, penelitian selanjutnya bisa memberikan pemahaman yang lebih komprehensif tentang efektivitas terapi perilaku kognitif secara individual dalam mengurangi tingkat kecemasan pada mahasiswa keperawatan yang menjalani praktik klinik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aryani, D. F., & Utami, F. R. (2019). Studi Kasus: Analisis Intervensi Pemberian Petroleum Jelly Pada Masalah Keperawatan Gangguan Rasa Nyaman Pada Pasien Gagal Ginjal Kronis Dengan Pruritus Umum. *JIKO (Jurnal Ilmiah Keperawatan Orthopedi)*, 3(2), 70–73. <https://doi.org/10.46749/jiko.v3i2.32>
- Dodson, J. (2021). *The Effects of Mindfulness on Test Anxiety in Nursing Students*.
- Kundari, N. F., Hanifah, W., Azzahra, G. A., Islam, N. R. Q., & Nisa, H. (2020). Hubungan Dukungan Sosial dan Keterpaparan Media Sosial terhadap Perilaku Pencegahan COVID-19 pada Komunitas Wilayah Jabodetabek Tahun 2020. *Media Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan*, 30(4). <https://doi.org/10.22435/mpk.v30i4.3463>
- Lepage, M. (2022). *Manualized GCBT for social anxiety in first-episode psychosis: A randomized controlled trial*. *Psychological Medicine*.
- Lianasari, D., & Purwati, P. (2021). Konseling Kelompok Cognitive Behaviour Teknik Thought Stopping untuk Mengurangi Anxiety Academic terhadap Skripsi. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 11(2), 117. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v11i2.9041>
- Luzanil, S. T., & Menaldi, A. (2021). Efektivitas terapi kelompok kognitif perilaku untuk menangani kecemasan akademik pada mahasiswa rantau. *Jurnal Psikologi Ulayat*. <https://doi.org/10.24854/jpu221>
- Mahmudah, F., Erawati, D., & Mz, I. (2021). Hubungan Kepribadian Introver dengan Kecemasan Sosial pada Mahasiswa IAIN Palangka Raya. *Al-Isyraq*, 4(2), 145–162.
- Racic, M., Todorovic, R., Ivkovic, N., Masic, S., Joksimovic, B., & Kulic, M. (2017). Self-perceived stress in relation to anxiety, depression and health-related quality of life among health professions students: A cross-sectional study from Bosnia and Herzegovina. *Zdravstveno Varstvo*, 56(4), 251–259. <https://doi.org/10.1515/sjph-2017-0034>
- Sanad, H. M. (2019). Stress and Anxiety among Junior Nursing Students during the Initial

- Clinical Training: A Descriptive Study. *American Journal of Nursing Research*, 7(6), 995–999. <http://pubs.sciepub.com/ajnr/7/6/13>
- Thomas, C. L., & Cassady, J. C. (2021). Validation of the state version of the state-trait anxiety inventory in a university sample. *SAGE Open*, 11(3), 21582440211031900.
- Vuong, H. E., Yano, J. M., Fung, T. C., & Hsiao, E. Y. (2017). The microbiome and host behavior. *Annual Review of Neuroscience*, 40, 21–49.
- Zhang, Y., Subramaniam, M., Lee, S. P., Abdin, E., Sagayadevan, V., Jeyagurunathan, A., Chang, S., Shafie, S. B., Fauziana, R., Rahman, B. A., Vaingankar, J. A., & Chong, S. A. (2018). Affiliate stigma and its association with quality of life among caregivers of relatives with mental illness in Singapore. *Psychiatry Research*, 265, 55–61. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2018.04.044>