

**PENGARUH TERAPI PERILAKU KOGNITIF TERHADAP GANGGUAN
KECEMASAN PADA MAHASISWA SEMESTER VI SARJANA
KEPERAWATAN STIKES WIRA HUSADA YOGYAKARTA**

SKRIPSI

Disusun Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Keperawatan (S1)



Oleh:

KETUT MEIKO SAPUTRA WIJAYA

KP.20.01.423

**PRODI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN WIRA HUSADA
YOGYAKARTA**

2024



SKRIPSI
PENGARUH TERAPI PERILAKU KOGNITIF TERHADAP GANGGUAN
KECEMASAN PADA MAHASISWA SEMESTER VI SARJANA
KEPERAWATAN STIKES WIRA HUSADA YOGYAKARTA

Disusun Oleh :

Ketut meiko Saputra Wijaya

KP.20.01.423

Telah Dipertahankan di depan dewan peenguji
pada tanggal *29 Juli 2024*.....

Susunan Dewan Penguji

Dewan Penguji utama

Novita Sekarwati, SKM., M. Kes., M.Si

Pembimbing Utama/Penguji I

Dewi Nur Anggraeni, S.Si., M.Sc

Pembimbing Pendamping/Penguji II

Nur Anisah, S.Kep., Ns., M. Kep., Sp. Kep. Jiwa

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan
untuk memperoleh gelar sarjana keperawatan

Yogyakarta, *19 Agustus 2024*

Ketua Prodi Keperawatan Program Sarjana





PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ketut Meiko Saputra Wijaya

NIM : KP.20.01.423

Program studi : Keperawatan (S1)

Judul penelitian : Pengaruh Terapi Perilaku Kognitif Terhadap Gangguan Kecemasan Pada Mahasiswa Semester Vi Sarjana Keperawatan Stikes Wira Husada Yogyakarta

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya dalam bentuk skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapat gelar akademik, baik di STIKES Wira Husada Yogyakarta maupun di universitas lain.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan Dosen Pembimbing.
3. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam Daftar Pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah di peroleh atas karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Yogyakarta, 19 Agustus 2024

Yang membuat pernyataan



Ketut meiko saputra wijaya

Nim : KP.20.02.423





KATA PENGANTAR



Puji dan Syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa dan Maha penyayang, karena atas berkat rahmat dan kasih Karunia-Nya sehingga penulis bisa menyelesaikan usulan penelitian dengan judul ‘Pengaruh Terapi Perilaku Kognitif Terhadap Gangguan Kecemasan Pada Mahasiswa Semester VI Sarjana Keperawatan STIKES Wira Husada Yogyakarta” dengan baik dan lancar.

Penulis menyadari bahwa Usulan Penelitian ini dapat diselesaikan atas berkat dukungan , bimbingan, kerjasama dan bantuan dari berbagai pihak baik besifat materi maupun moral. Untuk itu peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar - besarnya kepada:

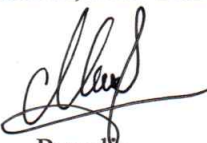
1. Dr. Dra. Ning Rintiswati, M.Kes. selaku ketua Sekolah Tinggi Ilmu Keperawatan Wira Husada Yogyakarta yang telah memberikan ijin terselenggaranya penelitian ini.
2. Yuli Ernawati, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku Ketua Program Studi Keperawatan S1 & Ners STIKES Wira Husada Yogyakarta yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Dewi Nur Anggraeni, S.Si., M.Sc. selaku dosen pembimbing utama yang telah banyak membantu dalam penyusunan usulan poposal ini, sehingga penelitian ini dapat terselesaikan.
4. Nur Anisah, S.Kep.,Ns.,M.Kep., Sp. Kep. Jiwa selaku dosen pembimbing kedua yang telah banyak membantu saya dalam penyusunan usulan proposal ini, sehingga penelitian ini dapat terselesaikan.
5. Novita Sekarwati, SKM., M. Kes., M.Si selaku penguji yang sudah meluangkan waktunya untuk menguji dan memberikan saran, kritik dan banyak masukan untuk saya.
6. STIKES Wirahusada Yogyakarta yang telah memberikan ijin lokasi penelitian.

7. Teristimewa untuk kedua orang tua saya yang selalu mendoakan, memberikan motivasi dan pengorbanannya baik dari segi moral, materi kepada saya sehingga saya dapat menyelesaikan proposal skripsi ini.
8. Staf Perpustakaan STIKES Wira Husada Yogoyakarta yang telah menyediakan buku-buku sumber yang dibutuhkan.
9. Dan terimakasih untuk PN210949 yang selalu membantu dan mendukung saya dalam mengerjakan proposal skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa penyusunan usulan penelitian ini masih banyak kekurangan sehingga penulis mengharapkan kritik dan saran dari teman-teman semua. Harapan penulis semoga bermanfaat bagi kita semua.

Semoga Tuhan yang Maha Esa memberikan limpahan rahmat dan berkahnya kepada mereka yang telah ikhlas membantu penulis. Semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi para pembaca dan bagi peneliti selanjutnya.

Yoyakarta, Mei 2024



Penulis

PENGARUH TERAPI PERILAKU KOGNITIF TERHADAP GANGGUAN
KECEMASAN PADA MAHASISWA SEMESTER VI SARJANA
KEPERAWATAN STIKES WIRA HUSADA YOGYAKARTA

Ketut Meiko S.Wijaya¹, Dewi Nur Anggraeni ², Nur Anisah ³

INTISARI

Latar Belakang : Kecemasan merupakan masalah kesehatan jiwa yang paling sering terjadi, siapapun dapat mengalami kecemasan, tak terkecuali mahasiswa. Kecemasan yang terjadi pada mahasiswa dapat berdampak pada terjadinya insomnia, sulit fokus atau konsentrasi, pelupa, cenderung memiliki perasaan frustrasi dan mudah marah. Dalam mengatasi kecemasan terdapat berbagai terapi untuk mengatasi kecemasan diantaranya *Cognitif Behavior Theraphy* (CBT).

Tujuan Penelitian : Mengetahui pengaruh terapi perilaku kognitif (CBT) pada gangguan kecemasan pada mahasiswa Semester VI Sarjana Keperawatan STIKES Wirahusada Yogyakarta.

Metode Penelitian : Desain penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah *Quasi experiment* (kuasi eksperimen) dengan pendekatan *one group pre test–post test design*. Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa semester VI sarjana keperawatan STIKES Wira Husada Yogyakarta. Teknik yang digunakan dalam pengambilan sampel adalah total sampling dengan jumlah 45 orang. Variabel dalam penelitian ini adalah terapi perilaku *kognitif* (varabel independen) dan gangguan kecemasan (variabel dependen). Alat pengumpulan data menggunakan koesoner HARS dan analisa data menggunakan uji *paired sample t-test*.

Hasil : Setelah diberikan terapi perilaku kognitif pada 45 responden terdapat penurunan kecemasan. Hasil uji *paired sample t-test* menunjukkan hasil sig 0.000, nilai $p < 0.05$ maka dapat disimpulkan H_0 ditolak, H_a diterima yang berarti ada pengaruh yang signifikan antara gangguan kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan terapi perilaku kognitif.

Kesimpulan : Terdapat pengaruh terapi perilaku kognitif dengan gangguan kecemasan pada mahasiswa Semester VI Sarjana Keperawatan STIKES Wira Husada Yogyakarta.

Kata kunci : Cognitif Behavior Theraphy, Kecemasan, Mahasiswa

¹ Mahasiswa Prodi Keperawatan S1 & Ners STIKES Wira Husada Yogyakarta

² Dosen Prodi Teknologi Bank Darah STIKES Wira Husada Yogyakarta

³ Dosen Prodi Keperawatan S1 & Ners STIKES Wira Husada Yogyakarta

DAFTAR ISI

<u>PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI</u>	iii
<u>KATA PENGANTAR</u>	iv
<u>INTISARI</u>	vi
<u>DAFTAR ISI</u>	vii
<u>DAFTAR TABEL</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>DAFTAR GAMBAR</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>DAFTAR LAMPIRAN</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>BAB I PENDAHULUAN</u>	1
A. <u>Latar Belakang</u>	1
B. <u>Rumusan Masalah</u>	6
C. <u>Tujuan Penelitian</u>	6
D. <u>Manfaat Penelitian</u>	6
E. <u>Ruang Lingkup Penelitian</u>	7
F. <u>Keaslian Penelitian</u>	8
<u>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</u>	Error! Bookmark not defined.
A. <u>Landasan Teori</u>	Error! Bookmark not defined.
1. <u>Kecemasan</u>	Error! Bookmark not defined.
2. <u>Terapi perilaku kognitif (CBT)</u>	Error! Bookmark not defined.
3. <u>Mahasiswa</u>	Error! Bookmark not defined.
B. <u>Kerangka Teori</u>	Error! Bookmark not defined.
C. <u>Kerangka Konsep</u>	Error! Bookmark not defined.
D. <u>Hipotesis</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</u>	Error! Bookmark not defined.
A. <u>Jenis Penelitian</u>	Error! Bookmark not defined.
B. <u>Waktu dan Tempat Penelitian</u>	Error! Bookmark not defined.
C. <u>Populasi dan Sampel</u>	Error! Bookmark not defined.
D. <u>Variabel Penelitian</u>	Error! Bookmark not defined.
E. <u>Definisi Operational</u>	Error! Bookmark not defined.

F. <u>Cara Pengumpulan Data</u>	Error! Bookmark not defined.
G. <u>Alat Penelitian</u>	Error! Bookmark not defined.
H. <u>Uji Kesahihan (validitas) dan Keandalan (reliabilitas)</u>	Error! Bookmark not defined.
I. <u>Pengelolaan dan Analisa Data</u>	Error! Bookmark not defined.
J. <u>Jalannya Penelitian</u>	Error! Bookmark not defined.
K. <u>Etika penelitian</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>BAB IV PEMBAHASAN</u>	Error! Bookmark not defined.
A. <u>HASIL PENELITIAN</u>	Error! Bookmark not defined.
1. <u>Gambaran Umum Lokasi Penelitian</u>	Error! Bookmark not defined.
2. <u>Karakteristik Responden</u>	Error! Bookmark not defined.
3. <u>Analisa Univariat</u>	Error! Bookmark not defined.
4. <u>Analisa Bivariat</u>	Error! Bookmark not defined.
B. <u>PEMBAHASAN</u>	Error! Bookmark not defined.
1. <u>Karakteristik responden</u>	Error! Bookmark not defined.
2. <u>Hasil</u>	Error! Bookmark not defined.
C. <u>KETERBATASAN PENELITIAN</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</u>	12
A. <u>KESIMPULAN</u>	12
B. <u>SARAN</u>	12
<u>DAFTAR PUSTAKA</u>	8

BAB I PENDAHULUAN

Latar Belakang

Menurut WHO, gangguan kecemasan adalah gangguan mental yang paling sering dialami di seluruh dunia, memengaruhi 301 juta orang pada tahun 2019. Gangguan kecemasan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan memengaruhi kehidupan keluarga, sosial, sekolah, atau pekerjaan individu. Sekitar 4% dari populasi dunia saat ini diperkirakan mengalami gangguan kecemasan. Meskipun terdapat pengobatan yang sangat efektif untuk gangguan kecemasan, hanya sekitar 1 dari 4 orang yang membutuhkan (27,6%) menerima pengobatan apa pun. Hambatan dalam mendapatkan layanan termasuk kurangnya kesadaran bahwa ini adalah kondisi kesehatan yang dapat diobati, kurangnya pemasukan modal dalam layanan kesehatan mental, kurangnya fasilitator layanan kesehatan yang terlatih, dan stigma sosial. (*World Health Organization, 2023*)

Menurut laporan Riskesdas 2018, sekitar 6,1% masyarakat Indonesia berusia 15 tahun ke atas merasakan disfungsi mental emosional yang meliputi gejala depresi dan kecemasan, yaitu sekitar 11 juta orang (riset kesehatan dasar, 2018). Prevalensi kecemasan di Indonesia diperkirakan mencapai 20% dari total populasi global, sementara hampir separuh remaja mengalami kecemasan, menurut data Riskesdas 2013.

Dalam klasifikasi gangguan mental emosional pada masyarakat usia 15 tahun ke atas, Daerah Istimewa Yogyakarta diposisi urutan ketiga setelah Sulawesi Tengah (11,6%) dan Sulawesi Selatan serta Jawa Barat (9,3%), dengan angka kejadian kasus sebesar 8,1%. Gangguan mental emosional merujuk pada kondisi di mana terjadi perubahan psikologis pada diri seseorang. Meskipun setiap orang bisa mengalami gangguan mental emosional saat menghadapi tekanan psikologis, sebagian besar dapat pulih sepenuhnya. Gangguan mental emosional seperti kecemasan, kekhawatiran, ketegangan, depresi, dan sindrom pasca-trauma. Individu yang mengalami

masalah mental emosional dinamai (ODMK) Orang dengan masalah kejiwaan (Yudi Kurniawan,2016)

Kecemasan adalah kondisi yang ditandai dengan perasaan khawatir yang berlebihan, disertai dengan dorongan perilaku, emosi, dan reaksi fisiologis. Individu yang menderita gangguan kecemasan cenderung menunjukkan perilaku yang tidak normal, seperti panik tanpa alasan yang jelas, takut terhadap objek atau situasi tertentu tanpa alasan yang jelas, terlibat dalam perilaku berulang yang tidak terkendali, mengalami kejadian traumatis, dan khawatir yang berlebihan. (Diferiansyah et al. 2016).

Kecemasan termasuk salah satu jenis gangguan kesehatan mental yang sering dialami pada berbagai kalangan, termasuk mahasiswa. Mahasiswa sering mengalami perasaan cemas, di mana salah satu faktor penyebabnya adalah tekanan dalam lingkungan akademik (Bamber & Morpeth, 2019). *Anxiety and Depression of America* mencatat bahwa kuliah sering dianggap sebagai masa yang menyenangkan. Namun, pengalaman kuliah bisa jadi menantang dan menegangkan bagi banyak orang. Masa transisi ini sering kali sulit untuk beradaptasi. Oleh karena itu, tidak mengherankan jika survei dari *American College Health Association* menunjukkan bahwasanya 25,9% dan 31,9% mahasiswa menderita ansietas dan stres. (mokrue k. 2020). Kecemasan yang berlebihan bisa menghambat proses belajar karena perasaan takut dan khawatir mendominasi. Hal ini sering menyebabkan gangguan tidur, kesulitan berkonsentrasi, kehilangan ingatan, serta meningkatkan kemungkinan merasa frustrasi dan mudah tersinggung (Fitria & Ifdil, 2021).

Dalam mengatasi kecemasan terdapat berbagai terapi untuk mengatasi kecemasan di antaranya psikoterapi reedukasi merupakan suatu pendekatan dalam psikoterapi yang melibatkan pengulangan edukasi kepada individu (Sa'idu & Abdu, 2019). Tujuan utama dari psikoterapi reedukasi adalah mengubah cara berpikir atau perasaan klien sehingga dapat beradaptasi dengan lebih baik. Terapi ini efisien dengan menggunakan teknik konseling. Menurut Saprudin yang dikutip oleh Rompas et al. (2013), konseling dipandang memiliki potensi untuk menurunkan tingkat kecemasan pada klien. Dalam penelitian Setyawan, A., & Oktavianto, E. (2020) aromaterapi lavender memberikan manfaat dalam mengurangi kecemasan mahasiswa keperawatan saat menghadapi OSCE. Pengurangan kecemasan ini terjadi karena adanya kandungan linalool, senyawa dalam lavender yang memiliki efek ansiolitik (anti-kecemasan). Hasil penelitian Hidayat, E. (2017) Menunjukkan pengurangan tingkat kecemasan yang signifikan pada kelompok yang menerima intervensi setelah menjalani terapi relaksasi progresif.

Terapi perilaku kognitif (CBT) adalah penanganan yang sudah mapan untuk gangguan kecemasan pada anak-anak dan remaja (remaja Akhir) (Higa-mcmillan, Francis, Rith-Najarian, & Chorpita, 2016). Meta analisis menunjukkan bahwa sekitar 60% remaja sembuh dari gangguan kecemasan dan mengalami pengurangan gejala yang signifikan setelah pengobatan (James, James, Cowdrey, Soler, & Choke, 2013; Warwick dkk., 2017). Fokus dari terapi perilaku kognitif ialah untuk membantu individu secara terstruktur dalam menangani permasalahan yang berhubungan dengan disfungsi emosional, kognitif dan perilaku. (Utomo & Kurniati, 2020).

Dalam penelitian (Adriansyah dkk, 2015) mengatakkan Terapi Perilaku Kognitif (CBT) terbukti lebih manjur dalam menurunkan kecemasan dibandingkan dengan terapi berpikir positif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah mendapatkan terapi berpikir positif, ditemukan penurunan kecemasan yang signifikan pada responden, dengan nilai $U =$

62.000 dan $p = 0,000$. Namun, setelah mendapatkan terapi Perilaku Kognitif (CBT), penurunan kecemasan lebih nyata, dibuktikan dengan nilai $U = 91.000$ dan $p = 0,003$. Secara spesifik, skor rata-rata pascaterapi untuk CBT adalah 15,05, lebih tinggi dibandingkan dengan skor rata-rata berpikir positif pascaterapi yang sebesar 13,60. Hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Safithry (2022) yaitu, implementasi CBT (*Cognitive Behavioral Therapy*) yang diterapkan mampu menyokong dalam mengurangi tingkat kecemasan siswa dalam menghadapi ujian. Data diagram menunjukkan dimana pada sesi 1 hingga 7, terjadi penurunan skor kecemasan yang signifikan. Penelitian ini menggunakan desain ABA, yang melibatkan fase dasar (A) dan fase pengobatan (B). Pada penelitian terdahulu diketahui CBT dengan pendekatan A-B-A dapat menurunkan tingkat kecemasan. Berdasarkan dari penelitian yang telah dilakukan diatas, maka dalam penelitian ini memakai pendekatan *one group pretest-posttest* dengan tujuan mengetahui pengaruh CBT dengan gangguan kecemasan mahasiswa Semester VI Sarjana Keperawatan STIKES Wira Husada Yogyakarta.

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Wira Husada Yogyakarta adalah sebuah lembaga pendidikan kesehatan di Yogyakarta, dengan 45 mahasiswa Program Studi Keperawatan (Sarjana) yang sedang berada di Semester VI. Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilaksanakan pada 10 orang mahasiswa Semester VI Sarjana Keperawatan pada tanggal 09 november 2023, diketahui 6 orang mengalami kecemasan di tandai dengan gejala sering merasa khawatir dan gelisah dikarenakan di semester ini mengalami kesulitan dalam perkuliahan dari segi pembelajaran dan materi. Mahasiswa tersebut merasa khawatir jika mengalami kegagalan dan sering berfikir negatif sehingga menyebabkan sulit dalam aktivitas tidur, 2 orang merasa sulit berkonsentrasi dan merasa takut mendapat nilai rendah yang berdampak mahasiswa menjadi tidak fokus dalam belajar dan tidak banyak berinteraksi dengan orang lain, dan 2 orang lainnya mengatakan tidak mengalami kecemasan.

Dalam mengatasi kecemasan ini, mahasiswa Semester VI melakukan aktivitas seperti berdoa, berolahraga, dan bermain game. Tetapi penanganan yang dilakukan belum maksimal, karena setelah melakukan aktivitas tersebut kecemasan masih muncul seperti merasa khawatir, gelisah, takut akan gagal, dan pikiran negatif. sehingga cara tersebut belum efektif untuk mengatasi kecemasan. Gangguan kecemasan yang di alami mahasiswa Semester VI Sarjana Keperawatan di sebabkan oleh adanya tuntutan akademik yang tinggi seperti adanya praktik rumah sakit, ujian Tindakan dan kesulitan dalam pembelejaran atau materi. Jika tidak diatasi maka akan berdampak negatif pada akademik dan non akademik atau kehidupan sehari hari.

Berdasarkan informasi yang di dapatkan dari mahasiswa Semester VI Sarjana Keperawatan di STIKES Wira Husada Yogyakarta mengatakan bahwa belum ada yang melakukan penelitian terdahulu mengenai Pengaruh Terapi Perilaku Kognitif (CBT) dengan Gangguan Kecemasan Pada Mahasiswa Semester VI Sarjana Keperawatan STIKES Wirahusada Yogyakarta. Sehingga peneliti sangat tertarik melakukan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh terapi perilaku kognitif pada gangguan kecemasan terhadap mahasiswa Semester VI Sarjana Keperawatan.

Rumusan Masalah

Berdasarkan temuan saat studi pendahuluan yang telah dilaksanakan, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang ”Adakah Pengaruh Terapi Perilaku Kognitif (CBT) dengan Gangguan Kecemasan Pada Mahasiswa Semester VI Sarjana Keperawatan STIKES Wirahusada Yogyakarta?”.

Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Mengetahui pengaruh terapi perilaku kognitif (CBT) pada gangguan kecemasan pada mahasiswa Semester VI Sarjana Keperawatan STIKES Wirahusada Yogyakarta

2. Tujuan khusus

- a. Untuk mengetahui Karakteristik responden yang akan di teliti
- b. Untuk mengetahui tingkat kecemasan pada mahasiswa Semester VI Sarjana Keperawatan STIKES Wira Husada Yogyakarta
- c. Untuk mengetahui sebelum dan sesudah pengaruh terapi perilaku kognitif (CBT) dengan gangguan kecemasan pada mahasiswa Semester VI Sarjana Keperawatan STIKES Wirahusada Yogyakarta

Manfaat Penelitian

Faedah yang di harapkan peneliti dalam lingkup penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Manfaat teori

Hasil penelitian ini bisa digunakan untuk mengembangkan ilmu keperawatan jiwa mengenai pengaruh terapi perilaku kognitif (CBT) pada gangguan kecemasan pada mahasiswa Semester VI Sarjana Keperawatan STIKES Wira Husada Yogyakarta

2. Manfaat praktis

a. Bagi STIKES Wira Husada Yogyakarta

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya referensi dan informasi di perpustakaan mengenai Ilmu Keperawatan, khususnya terkait

dengan dampak terapi perilaku kognitif (CBT) terhadap gangguan kecemasan.

b. Bagi Mahasiswa STIKES Wira Husada Yogyakarta

Experiment ini diharapkan sebagai wawasan untuk mengurangi gangguan kecemasan pada mahasiswa STIKES Wira Husada Yogyakarta

c. Bagi peneliti selanjutnya

Ekperiment ini dapat berfungsi sebagai sumber referensi atau informasi demi mengembangkan studi-studi berikutnya mengenai dampak terapi kognitif (CBT) terhadap masalah psikososal lainnya.

Ruang Lingkup Penelitian

1. Bidang ilmu

Topik dalam penelitian ini mengarah ke mata kuliah keperawatan jiwa yaitu pengaruh terapi perilaku kognitif (CBT) pada gangguan kecemasan pada mahasiswa Semester VI Sarjana Keperawatan STIKES Wirahusada Yogyakarta

2. Responden

Responden didalam penelitian ini adalah mahasiswa Semester VI Sarjana Keperawatan

3. Tempat

Penelitian ini akan diimplementasikan di STIKES Wira Husada Yogyakarta

4. Waktu

Penelitian ini dilakukan pada bulan November 2023 – Mei 2024

Keaslian Penelitian

Tabel 3.1 Keaslian Penelitian

No	Nama peneliti dan judul	Hasil penelitian	Persamaan	Perbedaan
1.	Muhammad Ali Adriansyah, Diah Rahayu, Netty Dyan Prastika (2015). Dengan judul “Pengaruh Terapi Berpikir Positif Dan <i>Cognitive Behavior Therapy</i> (CBT) Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Mahasiswa Universitas Mulawarman.	Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas terapi berpikir positif dan terapi perilaku kognitif (CBT) dalam menurunkan kecemasan pada mahasiswa Universitas Mulawarman. Metodologi yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen. Penelitian ini melibatkan 40 mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Mulawarman yang mengalami tingkat kecemasan tinggi sebagai sampel. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan kecemasan pada subjek setelah dilakukan terapi berpikir positif dengan nilai $U = 62.000$ dan $p = 0,000$. Penurunan kecemasan juga terjadi setelah dilakukan terapi perilaku kognitif (CBT) dengan nilai $U = 91.000$ dan $p = 0,003$.	judul, tujuan, metode penelitian	Sampel

		Selain itu, rata-rata skor pascaterapi CBT sebesar 15,05 lebih tinggi dibandingkan dengan rata-rata skor berpikir positif pascaterapi sebesar 13,60. Hal ini menunjukkan bahwa terapi perilaku kognitif (CBT) lebih efektif dalam menurunkan kecemasan dibandingkan dengan terapi berpikir positif.		
2.	Aryani Safithry (2022). Dengan judul “Efektifitas Cognitive Behavior Therapy Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Menghadapi Ujian Pada Siswa”.	Penelitian ini bertujuan untuk menilai efektivitas terapi perilaku kognitif dalam mengurangi tingkat kecemasan menghadapi ujian, khususnya pada mata pelajaran matematika di kalangan siswa SMA. Desain penelitian yang digunakan adalah model ABA, yang meliputi fase dasar (A) dan fase pengobatan (B). Penelitian ini melibatkan lima subjek. Data dikumpulkan melalui berbagai metode, termasuk riwayat hidup, observasi, wawancara, dan penggunaan skala kecemasan dalam bentuk tes. Teknik terapi yang diterapkan meliputi teknik relaksasi dan rekonstruksi kognitif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi perilaku kognitif (Cognitive Behavioral Therapy) efektif dalam menurunkan tingkat	tujuan, metode penelitian	judul, design penelitian, populasi

		kecemasan ujian pada siswa. Grafik yang diperoleh menunjukkan adanya penurunan skor kecemasan ujian pada siswa dari sesi 1 hingga sesi 7.		
3.	La'isal Laili, Wachidah Yuniartika (2023). Dengan judul " <i>Cognitive Behavior Therapy (Cbt) Sebagai Terapi Tingkat Stress Pada Lansia</i> ".	Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas Terapi Perilaku Kognitif (CBT) dalam membantu lansia di Desa Gumpang, Kecamatan Kartasura, Kabupaten Sukoharjo, untuk mengurangi tingkat stres mereka. Penelitian kuantitatif ini menggunakan desain pra-eksperimen dan metode pengambilan sampel acak. Kriteria inklusi untuk penelitian ini meliputi lansia berusia 65 hingga 70 tahun yang mampu melakukan aktivitas fisik secara mandiri dan menyelesaikan semua sesi Terapi Perilaku Kognitif (CBT). Data dikumpulkan menggunakan kuesioner DASS yang telah diuji validitasnya oleh peneliti sebelumnya. Analisis data dilakukan dengan metode univariat dan bivariat menggunakan Wilcoxon Signed Rank Test. Hasil perhitungan uji Wilcoxon Signed Rank menghasilkan nilai Z sebesar -8,122 dengan nilai p sebesar 0,000 yang	Tujuan	judul, sampel, metode penelitian, instrument

		lebih rendah dari batas kritis penelitian sebesar 0,05 ($0,000 < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pre-test dan post-test setelah penerapan Cognitive Behavior Therapy.		
--	--	--	--	--

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisa data dan pembahasan yang telah di temukan dapat diambil kesimpulan bahwa penelitian ini didominasi oleh responden dengan karakteristik jenis kelamin perempuan. Jenis kelamin perempuan paling banyak mengalami kecemasan, dan tingkat kecemasan mahasiswa Semester VI paling banyak yaitu sedang sebesar 17 responden (37,8%) dan terdapat pengaruh terapi perilaku kognitif dengan gangguan kecemasan pada mahasiswa Semester VI Sarjana Keperawatan STIKES Wira Husada Yogyakarta.

B. SARAN

Merujuk pada temuan penelitian ini, peneliti memberikan saran yaitu sebagai berikut :

1. Untuk STIKES Wira Husada Yogyakarta
Khususnya, diharapkan untuk pengelola prodi program Sarjana Keperawatan untuk bisa manajemen waktu penjadwalan dan memberikan informasi dari jauh jauh hari agar mahasiswa dapat mempersiapkan diri dan mengurangi resiko kecemasan.
2. Bagi mahasiswa STIKES Wira Husada Yogyakarta
Diinginkan untuk bisa mengatasi gejala kecemasan menggunakan terapi perilaku kognitif agar dapat memiliki mental sehat dan pemikiran yang baik serta berperilaku yang bagus.
3. Bagi peneliti berikutnya, diharapkan penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi dalam upaya mengembangkan studi-studi lain yang berkaitan dengan pengaruh terapi perilaku kognitif terhadap gangguan kecemasan, dan diharapkan juga untuk dapat melakukan penelitian mengenai pengaruh perilaku kognitif terhadap kecemasan dalam jangka panjang.

DAFTAR PUSTAKA

- Arjanto, Pati. (2022). Uji Reliabilitas dan Validitas Depression Anxiety Stress Scales 21 (DASS-21) pada Mahasiswa. 7.
- Arsy, G. D., Listyarini, A. D. (2021). Terapi Relaksasi Otot Progresis Untuk Mengatasi Insomnia Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Pengabdian Kesehatan STIKES Cendekia Utama Kudus* P-ISSN 2614-3593 E-ISSN 2614-3607 Vol. 4, No. 1, Januari 2021 <http://jpk.jurnal.STIKEScendekiautamakudus.ac.id>
- Agustina, M., Istiani, H. G., & Perdnasari, Y. (2021). Studi Kasus: Asuhan Keperawatan Jiwa dengan Kecemasan pada Orang Dewasa Menerapkan Cognitive Behaviour Therapy (CBT). *Journal of Nursing Education and Practice*, 1(1), 10–13. <https://doi.org/10.53801/jnep.v1i01.8>
- Altemus, M., Sarvaiya, N., & Epperson, C. N. (2014). Sex differences in anxiety and depression clinical perspectives. *Frontiers in neuroendocrinology*, 35(3), 320-330.
- Anila, A., Iqbal, M. N., & Mohsin, A. (2014). The moderating role of positive and negative emotions in relationship between positive psychological capital and subjective well-being among adolescents. *International Journal of Research Studies in Psychology*, 3(3). <https://doi.org/10.5861/ijrsp.2014.687>
- Annisa, D., & Ifdil. (2016). Konsep Kecemasan (Anxiety) Pada Lanjut Usia (Lansia). *Jurnal Konselor Universitas Padang*, 5(2), 93-99. Diunduh dari ejournal.unp.ac.id/index.php/konselor/article/download/6480/5041
- Adriansyah, M.A, Diah Rahayu., Netty Dyan, P. (2015). Pengaruh Terapi Berpikir Positif Dan Cognitive Behavior Therapy (Cbt) Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Mahasiswa Universitas Mulawarman. *Jurnal Psikostudia Universitas Mulawarman*, Vol. 4, No. 2/Desember 2015, hlm. 105-125

- Asrori, A. (2015). Terapi kognitif perilaku untuk mengatasi gangguan kecemasan sosial. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan (JIPT)*, 03 (Vol3, No 1 hal 89-107 available at: <http://ejournal.umm.ac.id/index.php/jipt/article/view/2128>).
- Ayun, Q., & Wibowo, N. R. (2020). Teknik Cognitive Behavioral Therapy untuk Meningkatkan Motivasi Berprestasi Mahasiswa. *Jurnal Magister Psikologi UMA*, 12(2), 159–168.
- Bamber, M. D., & Morpeth, E. (2019). Effects of mindfulness meditation on college student anxiety: A meta-analysis. *Mindfulness* (Vol. 10, Issue 2). <https://doi.org/10.1007/S12671-018-0965-5>.
- Bekirogullari, Z. (2018). Cognitive Behavioural Therapy in Treating Persons with Learning Disabilities. *Jurnal of Educational Science & Psychology*, VIII(2), 31–39.
- Carlbring, P., Andersson, G., Cuijipers, P., Riper, H., & Hedman-Lagerlof, E. (2014). Internetbased vs. face-to-face cognitive behaviour therapy for psychiatric and somatic
- Cooper, Z., & Grave, R. D. (2017). Eating disorders: Transdiagnostic theory and treatment. In *The Science of Cognitive Behavioral Therapy* (Issue January 2017). Elsevier Inc. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-803457-6.00014-3> disorders: an updated systematic review and meta-analysis. *Cognitive Behaviour Therapy* Vol.47 No.1, 1-18
- Curtiss, J. E., Levine, D. S., Ander, I., & Baker, A. W. (2021). Cognitive-behavioral treatments for anxiety and stress-related disorders. *Focus*, 19(2), 184-189.
- Danim, Sudarwan. 2013. *Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Alfabet Bandung.
- Desmita. (2015). MASA REMAJA. <https://ejournal.masa.remaja.ac.id>, vol 07 no 02, 33-43.
- Depkes. (2014). *Pedoman Umum Gizi Seimbang Tahun 2014*. Depkes RI.

- Devi, HM; Purborini, N.; Chang, H.-J. Mediasi efek ketahanan terhadap hubungan antara stres, depresi, dan kecemasan pada mahasiswa keperawatan Indonesia. *Jurnal Prof. Nurs.* 2021 , 37 , 706–713
- Dewi, E. U. (2020). Pengaruh Kecemasan Saat Pembelajaran Daring Masa Pandemi Covid-19 Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa STIKES William Surabaya. *Jurnal Keperawatan*. <https://doi.org/10.47560/kep.v9i1.210>
- Diferiansyah, Okta, Tendry Septa, and Rika Lisiswanti. 2016. “Gangguan Cemas Menyeluruh.” *Jurnal Medula Unila*
- Edo,P,G., Dewi, S., & Suci, S. (2021). Efektivitas Cognitive Behavioral Therapy (Cbt) Kelompok Untuk Menurunkan Kecemasan. *Jurnal Schema uin bandung*. Volume 6, No. 2, ISSN 2581-0731.
- Ersy,A.,Triyana, H., & Titan, L. (2024). Faktor Yang Memengaruhi Tingkat Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan*. Volume 16 Nomor 1, e-ISSN 2549-8118. (*Jurnal Keperawatan (stikeskendal.ac.id)*)
- Esty, A, S. (2022), Efektifitas Cognitive Behavior Therapy Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Menghadapi Ujian Pada Siswa. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*. Volume 8 Nomor 1, (35-44) (*Jurnal Bimbingan dan Konseling (umpr.ac.id)*)
- Fauziah, J., & Kesumawati, F. (2021). Terapi Kognitif Perilaku Dapat Menurunkan kecemasan sosial pada pasien waham. *Jurnal borneo cendikia*. Volume 5 no 1 hal 133-136. ISSN 2549-1822
- Fitria, L., & Ifdil, I. (2021). Kecemasan Remaja pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 3(3), 483–492. <https://doi.org/10.37287/jppp.v3i3.530>
- Fitriani, A. (2017). Cognitive Behavior Religious Therapy untuk Menurunkan Tingkat Episode Depresi pada Pasien Depresi dengan Gejala Psikotik. *Jurnal Psikologi Proyeksi*, 12(1), 77–87.

- Hastuti, R. Y., & Arumsari, A. (2015). Pengaruh Terapi Hipnotis Lima Jari untuk Menurunkan Kecemasan pada Mahasiswa yang sedang Menyusun Skripsi di STIKES Muhammadiyah Klaten. 10.
- Hayati, A., & Sabit, T. (2022). Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dalam Menurunkan Social Anxiety Disorder (SAD) dan Obsessive Compulsive Disorder (OCD) Pada Remaja. *Jurnal Bulletin of Counseling and Psychotherapy* Volume 4(2):153-159.
- Higa-McMillan, C. K., Francis, S. E., Rith-Najarian, L., & Chorpita, B. F. (2016). Evidence base update: 50 years of research on treatment for child and adolescent anxiety. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 45(2), 91–113
- Hidayat, E. (2017). Pengaruh Terapi Relaksasi Progresif terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan dalam Menghadapi Uji Kompetensi Mahasiswa Tingkat III Akper Muhammadiyah Cirebon.
- Hofmann, S. G. (2020). *The anxiety skills workbook: Simple cbt and mindfulness strategies for overcoming anxiety, fear, and worry*. US: New Harbinger Publications.
- Hooda, M., & Saini, A. (2020). Academic anxiety: An overview. *Educational Quest: An Int. J. of Education and Applied Social Science*, 8(3).
- Hurlock Elizabet, 2015, *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Rentang Hidup* Jakarta: Erlangga.
- James, A. C., James, G., Cowdrey, F. A., Soler, A., & Choke, A. (2015). Cognitive behavioural therapy for anxiety disorders in children and adolescents. *Cochrane Database Of Systematic Reviews*, 2
- Khurun Aini Dewi, 2019. Penerapan Cognitive Behaviour Therapy dalam Mengembangkan Kepribadian Remaja di Panti Asuhan. *Jurnal Ilmu Dakwah* Volume 39 No 1 (2019) 70-90

- Kusuma, M. A. A., & Izzah Nur. (2021). Prosiding Seminar Nasional Kesehatan 2021 Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Penerapan Senam Kegel Untuk Menurunkan Prosiding Seminar Nasional Kesehatan 2021 Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalo. 1849–1854
- Madoni, E. R., & Mardiyah, A. (2021). Determinasi Religiusitas, Kecerdasan Emosional, dan Dukungan Sosial terhadap Kecemasan Akademik Siswa. *Jurnal Consulenza : Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*. <https://doi.org/10.36835/jcbkp.v4i1.964>
- Mokrue K. 5 Tips for Navigating the Stress and Anxiety in College | Anxiety and Depression Association of America, ADAA. Accessed September 15, 2020. <https://adaa.org/learn-fromus/from-theexperts/blogposts/consumer/5-tips-navigatingstress-and-anxiety-college>
- Montorio I, Izal M. The Geriatric Depression Scale: A review of its development and utility. *Internat. Psychogeriatrics* 1996;8(1):103-12
- Muhammad R, Netrawati & Yeni Karneli. 2022. Efektifitas Pendekatan Cognitive behavioral therapy (CBT) untuk Mengatasi Depresi. *Jurnal Literasi Pendidikan*. Volume 1, No 2, November 2022- Januari 2023. e ISSN 2961-9130
- Nashori, H. F., & Rumiani. (2017). Efektivitas Terapi Kognitif Perilaku Religius Untuk Menurunkan Depresi Pada Remaja. 2(April), 42– 54
- Nies, M. A., & Mcewen, M. (2015). *Community / Public Health Nursing Promoting the Health of Populations (SIXTH EDIT)*. Elsevier Health Sciences.
- Novopsych, 2018. Depression Anxiety Stress Scales – Long Form (DASS-42). [online] Tersedia pada: NovoPsych: Software for Administering Outcome Questionnaires to Clients for Psychologists: . Diakses pada tanggal 15 Juli 2018.

- Nur Afriyanti, Fajriyah dkk. 2017. Modul Cognitive Behavior Theraphy (CBT). Jakarta : Universitas Indonesia
- Putri F, Ramdhani. 2017. Hubungan Antara Kompetensi Akademik Mahasiswa Dengan Tingkat Kecemasan Ketika Melakukan Praktek Klinik Keperawatan Jiwa. Surakarta : Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Pratami, Tessanika Juniar. Laksmi Widayanti. Ronny Aruben. 2016, Hubungan Penerapan Prinsip Pedoman Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Mahasiswa S1 Departemen Ilmu Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro Semarang. Jurnal Kesehatan Masyarakat. ISSN (2356-3346).
- Prawitasari. (2013). Psikologi Terapan Melintas Batasan Ilmu. Jakarta: Erlangga.
- Purwanto,Edy. (2016). Metodologi penelitin kuantitatif. Semarang. Pustaka Pelajar.
- Rani. (2020). Kecemasan Dapat Mengganggu Kesehatan Fisik. <https://psychology.binus.ac.id/2016/10/21/kecemasan-dapat-mengganggu-kesehatan-fisik/>, Diakses pada 14 November 2020.
- Resti, I.B., 2014, Teknik Relaksasi Otot Progresif untuk Mengurangi Stres pada Penderita Asma, Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan, Volume 2, No. 1, Januari 2014, hlm: 1-20
- Riskesdas. (2013). No Title. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). https://doi.org/https://www.litbang.depkes.go.id/sites/download/materi_pe_rtemuan/launc_h_riskesdas/Riskesdas%20launching%20Kabadan.pdf
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) (2018). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018
- Roberge, P., Normand-Lauziere, F., Raymond, I., Luc, M., Tanguay- ` Bernard, M. M., Duhoux, A., Bocti, C., & Fournier, L. (2015). Generalized anxiety disorder in primary care: mental health services use and treatment adequacy.

- BMC Family Practice, 16(1), 19–21. <https://doi.org/10.1186/S12875-015-0358-y>
- Rompas, S. J., Mulyadi, & Palandeng, H. (2013). Efektifitas konseling dan musik religi Kristen terhadap tingkat kecemasan pasien preoperasi di Ruang Irina RSUP Prof. DR. R. D. Kandau
- Sahar, J., Setiawan, A., & Riasmini, N. M. (2019). *Keperawatan Kesehatan Komunitas dan Keluarga (1st Editio)*. Elsevier Ltd.
- Saleh, Umniyah. 2019. “ANXIETY DISORDER (Memahami Gangguan Kecemasan: Jenis-Jenis, Gejala, Perspektif Teoritis Dan Penanganan).” 1–58.
- Sari, I. (2020). Analisis Dampak Pandemi COVID-19 terhadap Kecemasan Masyarakat : Literature Review. *Bina Generasi : Jurnal Kesehatan*, 12(1), 69–76. <https://doi.org/10.35907/bgjk.v12i1.161>
- Sari, Y. I. P., & Puspitarini, I. Y. D. (2022). Konseling Cognitive Behavioral (Solusi yang Ditawarkan untuk Meningkatkan Self Efficacy Siswa). *Prosiding Konseling Kearifan Nusantara (KKN)*, 1, 116–123. <https://proceeding.unpkediri.ac.id/index.php>
- Sa'idu, G., & Abdu, M. (2019). Perceived counselling strategies for handling national healing by counsellors trainees in department of education, Bayero University Kano, Nigeria. *KaJEP*, 1(1), 189–201. <https://kjinisepjournal.com/pdfs/Article 23.pdf>
- Saputro, H., & Fazris, I. (2017). Anak Sakit Wajib Bermain di Rumah Sakit.
- Setyawan, A., & Oktavianto, E. (2020). Efektifitas Aromaterapi Lavender terhadap Tingkat Kecemasan Menghadapi Osce pada Mahasiswa Keperawatan.
- Setyowati, A., Chung, M.-H. and Yusuf, A. (2019) “Development of self-report assessment tool for anxiety among adolescents: Indonesian version of the

- Zung self-rating anxiety scale”, *Journal of Public Health in Africa*, 10(S1). doi: 10.4081/jphia.2019.1172
- Stuart, G.W, 2016, *Prinsip dan Praktik Keperawatan Jiwa Stuart Buku 2 : Edisi Indonesia*, Elseiver, Singapore
- Stuart GW. 2023. *Prinsip dan Praktik Keperawatan Kesehatan Jiwa edisi Indonesia ke 2*. Jakarta: Elsevier
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sugiatno, dkk. 2016. *Tingkat Dan Faktor Kecemasan Matematika Pada Siswa Sekolah Pertama*. *Jurnal Pendidikan Dan Scient : Untan*
- Susanti, R., & Supriyantini, S. (2013). Pengaruh expressive writing therapy terhadap penurunan tingkat kecemasan berbicara di muka umum pada mahasiswa.
- Tarigan, R. (2021). Hubungan Dukungan Suami dan Paritas dengan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III dalam Menghadapi Persalinan. *Jurnal Persepsi Psikologi*, 1(1), 16–25. <https://doi.org/10.33085/persepsi.v1i1.4863>
- Utomo, R. W., & Kurniati, M. (2020). Studi Kasus Dampak Penerapan Cognitive Behaviour Therapy (Cbt) Terhadap Stress Narapidana Lapas Kelas Ii A Bengkulu. *Nusantara: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 7(2), 315–324
- Wahidah, F. R. N., & Adam, P. (2019). Cognitive Behavior Therapy Untuk Mengubah Pikiran Negatif Dan Kecemasan Pada Remaja. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(2), 51–56. <https://doi.org/10.23917/Indigenous.V3i2.6057>
- Widyastuti, T., Hakim, M. A., & Lilik, S. (2022). Terapi Zikir sebagai Intervensi untuk Menurunkan Kecemasan pada Lansia. *Gajah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 5(2), 147–157. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.13543>

World Health Organization (WHO). Gangguan kecemasan 2023. World Health Organization 2023

Yulia Ardiyanti, Ayuwatini, S., & PH, L. (2017). Hubungan Karakteristik Dengan Tingkat Ansietas Pada Siswa-Siswi Sma. 1(November), 54–58.