

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

*State anxiety* (kondisi kecemasan sementara) telah menarik perhatian dunia penelitian dan sering menjadi fokus intervensi psikoedukasi (Khng, 2017). Hal ini disebabkan karena *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 (Derakshan, *et al* dalam 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, 2017).

Praktik klinik menjadi salah satu komponen krusial dalam mendukung pendidikan keperawatan yang menuntut seorang individu untuk belajar menerima keperawatan sebagai profesi yang dipilihnya. Dalam prosesnya tentu mahasiswa mungkin menemui banyak sekali tantangan selama berada di lingkungan klinis yang dinamis dan kompleks (Nejad *et al*, 2019). Studi membuktikan bahwa hampir 82,4% mahasiswa mengalami stres selama periode praktik klinik. Mahasiswa mengungkapkan bahwa sumber kecemasan utama berasal dari kekhawatiran antarmuka dan beban akademik (Nebhinani *et al*, 2020).

Faktor yang menjadi stressor mahasiswa selama menjalani praktik klinik diantaranya diperoleh dari penugasan klinis dan beban kerja. Mahasiswa merasa cemas akan nilai yang rendah, kinerja yang tidak memenuhi harapan

pendidik/instruktur klinis, persyaratan praktik yang melebihi kemampuan, dan tugas klinis yang banyak dengan tanggal penyerahan yang relatif singkat sehingga tidak memiliki cukup waktu. Penyebab lainnya berasal dari instruktur klinis dan staf keperawatan. Mahasiswa merasa tidak tahu bagaimana menjelaskan kondisi pasien dengan baik karena kurangnya bimbingan, adanya tindakan staf keperawatan yang kurang suportif seperti meremehkan kemampuan dalam menyelesaikan tindakan klinis, memarahi mahasiswa di depan pasien, dan senang menyerahkan tanggung jawab (Latif, 2019).

Stressor selanjutnya berasal dari lingkungan klinis seperti fasilitas bangsal yang tidak biasa, perubahan kondisi pasien yang cepat dan tiba-tiba, dan adanya kesenjangan antara teori dan praktik. Penyebab kecemasan juga datang dari teman sebaya dan mahasiswa keperawatan dari instansi lain yang menimbulkan persaingan dan tekanan. Selain itu, ada juga stres yang didapatkan dari merawat pasien, mahasiswa merasa khawatir apabila tidak dipercaya/diterima oleh pasien dan keluarganya sehingga komunikasi yang terjalin kurang baik, kurang berpengalaman dalam memberikan penilaian dan asuhan keperawatan secara holistik, serta cemas akan kondisi tertentu misalnya saat pasien meninggal, memiliki penyakit kronis dan penyakit menular. Stressor terakhir biasanya berasal dari pengetahuan dan keterampilan yang kurang (Latif, 2019).

Kekhawatiran yang dialami mahasiswa tersebut menjadi penyebab munculnya kecemasan yang dapat memengaruhi respons fisiologis, tingkah laku, dan juga emosi. Kecemasan biasanya terjadi secara bersamaan dengan gejala fisik atau kognitif lainnya seperti mudah lelah, ketegangan otot, sulit berkonsentrasi,

gelisah, mudah marah, sampai gangguan tidur (*American Psychiatric Association*, 2013). Kecemasan yang timbul akibat respons dari pikiran-pikiran negatif dapat menghalangi fokus seorang individu dalam menyelesaikan tugas (Hooda & Saini, 2017). Dapat disimpulkan bahwa kecemasan menimbulkan distress psikologi yang mengganggu aktivitas sehari-hari sehingga perlu diturunkan prevalensinya.

Prevalensi kecemasan menurut data dari *World Health Organization* (2017) mencapai 3,6% dari total populasi penduduk di dunia. WHO menyatakan bahwa gangguan jiwa umum yang prevalensinya paling tinggi yaitu depresi dan kecemasan. Tercatat lebih dari 200 juta orang di seluruh dunia menderita kecemasan dan hampir separuhnya berasal dari wilayah Asia Tenggara dan Pasifik Barat. Penelitian oleh Zeng, *et al* di China tahun 2019 menunjukkan sebanyak 28,7% responden mahasiswa mengalami depresi, 41,7% mengalami kecemasan, dan 20,2% lainnya mengalami stres. Korelasi masalah kesehatan mental yang dianalisis menyebabkan kurangnya keterlibatan mahasiswa dalam aktivitas fisik dan rekreasi, kualitas tidur yang memburuk, adanya pengalaman hidup dari peristiwa yang negatif, serta munculnya persepsi mengenai kesehatan mental yang tidak baik (Zeng, *et al*, 2019).

Laporan kasus kecemasan di Indonesia, dapat dilihat dari hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2018 yang 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. Jumlah tersebut belum diperhitungkan dari keseluruhan penduduk

Indonesia dikarenakan pada tahun 2018 hanya tercatat 13 juta keluarga. 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).

Poltekkes Kemenkes Yogyakarta sebagai institusi pendidikan tinggi di bidang kesehatan menyelenggarakan program praktik klinik sebagai penunjang akademis. Program studi Sarjana Terapan Keperawatan Anestesiologi semester 4 adalah kelas yang akan mengikuti kegiatan tersebut. Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di kelas D3 Keperawatan dan Sarjana Terapan Keperawatan menunjukkan bahwa 8 dari 12 responden umumnya mengalami kecemasan di minggu pertama praktik klinik yang pertama kalinya. Sebanyak 4 mahasiswa (34%) tidak mengalami kecemasan, 2 mahasiswa (17%) mengalami kecemasan ringan, 5 mahasiswa (41%) mengalami kecemasan sedang, dan 1 mahasiswa (8%) mengalami kecemasan berat. Mereka mengatakan pada awal praktik klinik, sering merasa khawatir, tegang, gelisah, dan yang terparah adalah sampai merasakan gangguan tidur. Oleh sebab itu, guna mengurangi tingkat kecemasan dibutuhkan upaya untuk menciptakan strategi koping yang adaptif sehingga dapat meningkatkan manajemen stres pribadi dan kepuasan kerja (Dodson, 2021).

Penelitian menunjukkan Terapi Perilaku Kognitif (TPK) mampu mengatasi gangguan kecemasan (Zhang, *et al*, 2019). Terapi ini cocok dilakukan sebagai perawatan primer karena memiliki struktur jangka pendek dan pendekatannya berbasis keterampilan (Bogucki, *et al*, 2021). Terapi perilaku kognitif 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, 2021).

Berdasarkan tinjauan masalah, studi literatur dan hasil studi pendahuluan di atas, diperoleh gambaran awal bahwa problematika praktik klinik mengarahkan individu kepada kejadian *state anxiety* yang dapat menimbulkan penurunan kinerja mahasiswa. Oleh karena itu, peneliti tertarik meneliti pengaruh terapi perilaku kognitif terhadap tingkat *state anxiety* mahasiswa keperawatan selama menjalani praktik klinik di Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.

## **B. Rumusan Masalah**

*State anxiety* yang terjadi selama menjalani praktik klinik muncul akibat ketidakmampuan mahasiswa dalam menghadapi stressor karena kesiapan mental yang buruk. Sehingga untuk mengurangi kejadian tersebut diperlukan upaya pendekatan psikologik. Berdasarkan uraian masalah di atas, dapat dirumuskan pertanyaan penelitian sebagai berikut: “Adakah pengaruh terapi perilaku kognitif terhadap tingkat *state anxiety* mahasiswa keperawatan selama menjalani praktik klinik?”

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Diketuinya pengaruh terapi perilaku kognitif terhadap tingkat *state anxiety* mahasiswa keperawatan selama menjalani praktik klinik.

## 2. Tujuan Khusus

- a. Diketuainya karakteristik responden mahasiswa keperawatan selama menjalani praktik klinik.
- b. Diketuainya tingkat *state anxiety* mahasiswa sebelum dan sesudah diberikan terapi perilaku kognitif pada kelompok intervensi.
- c. Diketuainya tingkat *state anxiety* mahasiswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan pada kelompok kontrol.
- d. Diketuainya perbedaan tingkat *state anxiety* mahasiswa antara kelompok intervensi dengan kelompok kontrol.

### **D. Ruang Lingkup**

Ruang lingkup penelitian ini termasuk ke dalam ruang lingkup keperawatan jiwa dan keperawatan komunitas untuk mengetahui adanya pengaruh terapi perilaku kognitif terhadap tingkat *state anxiety* mahasiswa keperawatan selama menjalani praktik klinik.

### **E. Manfaat Penelitian**

#### 1. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan dan kajian pengembangan ilmu keperawatan jiwa khususnya mengenai pemberian terapi perilaku kognitif untuk menurunkan tingkat *state anxiety* yang dilakukan pada sekelompok remaja akhir (*late adolescence*) di tingkat universitas.

## 2. Manfaat praktis

### a. Bagi mahasiswa keperawatan yang sedang menjalani praktik klinik

Memberikan gambaran mengenai kecemasan yang biasanya dihadapi mahasiswa, sehingga dapat dicarikan alternatif strategi penanganan masalahnya supaya kejadian *state anxiety* selama menjalani praktik klinik dapat diminimalkan.

### b. Bagi dosen Pembimbing Akademik Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

Memberikan rekomendasi mengenai teknik bimbingan yang dapat digunakan untuk menggali lebih dalam kendala yang dialami mahasiswa pada saat menjalani praktik klinik supaya masalah yang muncul dapat ditangani dengan baik.

### c. Bagi dosen penanggung jawab praktik klinik Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan masukan sekaligus evaluasi pembelajaran untuk kemajuan dan pengembangan mutu pendidikan terutama pada pelaksanaan program praktik klinik.

## F. Keaslian Penelitian

1. Annisa Sahiya Aziza (2021) “Efektivitas Terapi Kognitif Terhadap Kecemasan Pada Pasien Gagal Jantung”. Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuasi eksperimen menggunakan metode kuantitatif. Penelitian dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui efektivitas pemberian terapi kognitif untuk mengurangi kecemasan pada pasien yang mengalami gagal

jantung di bangsal penyakit jantung RSUD Dr. Moewardi Surakarta. Jumlah sampel yang digunakan sebanyak 44 orang yang dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok kontrol sebanyak 22 responden dan kelompok eksperimen sebanyak 22 responden. Persamaan pada penelitian ini yaitu sama-sama memberikan intervensi terapi perilaku kognitif melalui metode penelitian kuasi eksperimen. Sedangkan perbedaan pada penelitian ini yaitu terletak pada variabel terikat, subyek penelitian, instrumen penelitian, dan uji statistik yang digunakan. Pada penelitian Annisa Sahiya Aziza (2021), variabel yang diukur adalah kecemasan umum, sedangkan pada penelitian ini adalah kondisi kecemasan sementara (*state anxiety*). Selanjutnya untuk subjek penelitian Annisa Sahiya Aziza (2021) adalah pasien yang mengalami gagal jantung sedangkan pada penelitian ini adalah mahasiswa keperawatan yang sedang menjalani praktik klinik. Instrumen yang digunakan pada Annisa Sahiya Aziza (2021) menggunakan alat ukur kecemasan HRS-A, sedangkan pada penelitian ini menggunakan alat ukur *State Anxiety Inventory* (SAI). Kemudian uji statistik yang digunakan pada Annisa Sahiya Aziza (2021) yaitu uji parametrik menggunakan *paired t-test* sedangkan pada penelitian ini menggunakan uji non parametrik *Wilcoxon* dan *Mann Whitney*.

2. Dian Fitri (2017), “Efektivitas *Cognitive Behavior Therapy* Untuk Menurunkan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa”. Penelitian ini merupakan penelitian yang berbentuk *single-case experimental* dengan desain A-B-A dimana (A1) merupakan fase *baseline* sebelum diberikan intervensi, (B) merupakan fase *treatment* atau fase pemberian



perlakuan atau intervensi, sedangkan (A2) merupakan *baseline* yang diberikan kembali setelah intervensi. Tujuan pada penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas pemberian terapi *Cognitive Behavior Therapy* untuk mengurangi kecemasan berbicara. Persamaan pada penelitian ini terletak pada intervensi yang diberikan yaitu sama-sama memberikan terapi perilaku kognitif. Sedangkan perbedaan penelitian ini terletak pada variabel yang diukur, desain penelitian, instrumen penelitian, dan subjek penelitiannya. Pada penelitian Dian Fitri (2017), variabel yang diukur adalah kecemasan berbicara, sedangkan pada penelitian ini adalah kondisi kecemasan sementara (*state anxiety*). Selanjutnya desain penelitian yang digunakan pada penelitian Dian Fitri (2017) adalah *single case experimental design*, sedangkan pada penelitian ini menggunakan desain penelitian kuasi eksperimen. Kemudian instrumen pada penelitian Dian Fitri (2017) menggunakan SUD (*Subjective Unit Disturbance*), sedangkan pada penelitian ini menggunakan alat ukur *State Anxiety Inventory* (SAI). Pada penelitian Dian Fitri (2017), subjek penelitiannya yaitu satu orang mahasiswa yang mengalami kecemasan berbicara pada saat ceramah di depan umum, sedangkan pada penelitian ini yaitu mahasiswa keperawatan yang sedang menjalani praktik klinik.

3. Sonny Tirta Luzanil (2021) “Efektivitas Terapi Kelompok Kognitif Perilaku Untuk Menangani Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa Rantau”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas dari terapi perilaku kognitif secara kelompok pada mahasiswa rantau dengan masalah kecemasan akademik untuk mengurangi kekhawatiran dan meningkatkan optimisme.

Penelitian ini dianalisis secara deskriptif melalui perubahan dari setiap hasil pengukuran dan analisis kualitatif yang diperoleh dari observasi dan wawancara. Persamaan dalam penelitian ini yaitu sama-sama memberikan terapi perilaku kognitif menggunakan jenis penelitian kuasi eksperimen. Sedangkan perbedaan pada penelitian ini terletak pada variabel yang diukur, instrumen penelitian, prosedur penelitian, serta subjek penelitiannya. Pada penelitian Sonny Tirta Luzanil (2021), variabel yang diukur adalah kecemasan akademik, sedangkan pada penelitian ini adalah kondisi kecemasan sementara (*state anxiety*). Selanjutnya instrumen penelitian yang digunakan pada penelitian Sonny Tirta Luzanil (2021) menggunakan *The Student Worry Questionnaire* (TSWQ) dan *Life Orientation Test-Revised* (LOT-R), sedangkan pada penelitian ini menggunakan alat ukur *State Anxiety Inventory* (SAI). Kemudian prosedur yang digunakan pada penelitian Sonny Tirta Luzanil (2021) dilakukan berkelompok secara daring sebanyak lima kali pertemuan tanpa kelompok pembanding, sedangkan pada penelitian ini dilakukan berkelompok secara daring sebanyak satu kali pertemuan dengan kelompok pembanding. Selanjutnya pada penelitian Sonny Tirta Luzanil (2021), subjek penelitiannya yaitu mahasiswa rantau di luar daerah Jabodetabek, sedangkan pada penelitian ini mahasiswa keperawatan yang sedang menjalani praktik klinik baik yang sedang dalam kondisi merantau maupun tidak.