

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa:

1. Terdapat pengaruh pemberian intervensi terapi perilaku kognitif terhadap tingkat *state anxiety* pada mahasiswa keperawatan selama menjalani praktik klinik.
2. Terdapat perbedaan tingkat *state anxiety* mahasiswa sebelum dan sesudah diberikan terapi perilaku kognitif pada kelompok intervensi.
3. Terdapat perbedaan tingkat *state anxiety* mahasiswa sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan pada kelompok kontrol.
4. Terdapat perbedaan tingkat *state anxiety* mahasiswa antara kelompok intervensi dengan kelompok kontrol. Meskipun kedua intervensi sama-sama memberikan pengaruh, akan tetapi intervensi terapi perilaku kognitif dinilai lebih efektif menurunkan tingkat *state anxiety* daripada penyuluhan.

B. Saran

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, maka peneliti menyusun saran sebagai berikut:

1. Bagi Mahasiswa Keperawatan yang Sedang Menjalani Praktik Klinik
Mahasiswa sebaiknya lebih menyiapkan mental dan pengetahuannya jauh-jauh hari sebelum praktik klinik dilaksanakan. Pemanfaatan waktu luang dapat digunakan untuk *me-review* kembali pelajaran yang sudah didapatkan. Mahasiswa supaya lebih mendekatkan diri pada orang tua, saudara, dan kehadiran orang-orang sekitar untuk mendapatkan doa, dukungan, dan

semangat sebelum praktik klinik dilaksanakan. Ini dilakukan supaya kecemasan yang terjadi tidak begitu parah hingga menyebabkan gangguan. Pada saat praktik klinik berlangsung, mahasiswa bisa memanfaatkan kehadiran teman sebaya sebagai penerjemah untuk membantu memudahkan dalam memami bahasa daerah. Selain itu, mahasiswa sebaiknya memanfaatkan program bimbingan akademik yang sudah difasilitasi oleh kampus sehingga melalui pertemuan tersebut kendala atau masalah yang sedang dirasakan dapat teratasi dengan baik.

2. Bagi Dosen Pembimbing Akademik Jurusan Keperawatan

Dosen pembimbing akademik sebaiknya lebih sering menanyakan kelancaran mahasiswa bimbingannya selama proses menjalani praktik klinik karena bisa jadi mahasiswa banyak mengalami kendala namun tidak terpikirkan untuk melakukan konseling di sela kesibukannya. Dosen pembimbing akademik juga bisa menggunakan teknik dalam terapi perilaku kognitif pada saat sedang melakukan proses bimbingan dengan mahasiswanya. Sehingga, dosen akan lebih memahami mengenai strategi pemecahan masalah yang disesuaikan dengan kemampuan dan kondisi masing-masing mahasiswa pada saat itu.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Terapi perilaku kognitif yang diberikan dalam satu kali pertemuan sebenarnya sudah efektif menurunkan *state anxiety*. Namun, dalam penelitian ini, pelaksanaan terapi perilaku kognitif dilakukan secara berkelompok karena waktu yang terbatas, sehingga tidak semua mahasiswa benar-benar

mengatakan kendala yang dialami, terlebih pada masalah yang dirasa personal. Sehingga, saran bagi peneliti selanjutnya, sebaiknya pertemuan dilakukan secara individu supaya konselor bisa memberikan penanganan dengan lebih spesifik dan eksploratif.