

**TERAPI KOGNITIF MAMPU MENURUNKAN TINGKAT ANSIETAS MAHASISWA
TINGKAT III DALAM MENGHADAPI SIDANG KTI DAN UJI KOMPETENSI****Sri Laela**

Akademi Keperawatan Hermina Manggala Husada Jakarta

Email Korespondensi : sriela13@gmail.com

Disubmit: 01 Maret 2023

Diterima: 18 Maret 2023

Diterbitkan: 01 Juni 2023

Doi: <https://doi.org/10.33024/mnj.v5i6.9439>**ABSTRACT**

Level III students of the Nursing Academy are at risk of experiencing anxiety, this is because at level three, they will face a Final Writing Test and a Nurse Competency Test, both of which must be passed in order to graduate as a professional nurse. They are worried that if they do not pass the KTI Session and the Competency Test, they will not be able to graduate. The purpose of this study was to determine the effectiveness of cognitive therapy on student anxiety in dealing with the KTI trial and the nurse competency test. The research method used is pre-post test design. The sample in this study were 83 level III students. The research was conducted from June to August 2022. Students' level of anxiety was measured using the Zung Self-rating Anxiety Scale (ZSAS) questionnaire. Characteristics of third-level students in facing the KTI Session and Competency Test experienced moderate anxiety. The results showed that there was a significant decrease in anxiety (p -value = 0.047) after receiving nursing care and cognitive therapy. Nursing interventions and cognitive therapy were able to reduce the anxiety of third-level students in facing the KTI Session and the Nurse Competency Test.

Keywords: *Anxiety, Cognitive Therapy, Competency Test*

ABSTRAK

Mahasiswa tingkat III Akademi Keperawatan berisiko mengalami ansietas, hal ini dikarenakan saat tingkat tiga, mereka akan menghadapi Uji Sidang Karya Tulis Akhir dan Uji Kompetensi Perawat, yang keduanya wajib dilewati untuk dapat lulus menjadi seorang perawat yang profesional. Mereka merasa khawatir jika tidak lulus Sidang KTI dan Uji kompetensi, maka mereka tidak dapat di wisuda. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektifitas terapi kognitif terhadap ansietas mahasiswa dalam menghadapi sidang KTI dan uji kompetensi perawat. Metode penelitian yang digunakan *pre - post test design*. Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat III sebanyak 83 orang. Penelitian dilakukan pada Juni - Agustus 2022. Mahasiswa di ukur tingkat ansietasnya dengan menggunakan kuesioner *Zung Self - rating Anxiety Scale (ZSAS)*, Karakteristik mahasiswa tingkat III dalam menghadapi Sidang KTI dan Uji Kompetensi mengalami ansietas sedang. Hasil penelitian menunjukkan ada penurunan ansietas secara bermakna (p -value = 0,047) setelah mendapat tindakan keperawatan Ners dan terapi kognitif. Tindakan keperawatan Ners dan

terapi kognitif mampu menurunkan ansietas mahasiswa tingkat III dalam menghadapi Sidang KTI dan Uji Kompetensi perawat.

Kata Kunci: Ansietas, Terapi Kognitif, Uji Kompetensi

PENDAHULUAN

Karya Tulis Ilmiah merupakan mata kuliah yang didapat pada semester akhir tingkat III (semester enam), dengan kode mata kuliah : 301 dan memiliki bobot 3 SKS. Mata kuliah ini membahas tentang penyusunan laporan tentang hasil studi kasus dan proses kerja dengan akurat dan sah, mengkomunikasikan secara efektif kepada pihak lain yang membutuhkannya (Laela, 2019). Penulisan Karya Tulis Ilmiah merupakan salah satu syarat untuk menyelesaikan Program Studi Diploma III Keperawatan.

Sedangkan, Uji Kompetensi Perawat merupakan ujian yang di laksanakan untuk menguji, menentukan, mengukur, dan menilai pengetahuan, keterampilan, serta sikap perawat, baik dalam menjalankan profesionalisme pelayanan kesehatan maupun asuhan keperawatan yang berkelanjutan (Ayu, 2017)

Perawat diharapkan memiliki kompetensi yang dipersyaratkan sebelum melaksanakan praktik pelayanan keperawatan. Pemerintah telah mengeluarkan Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 1796 tahun 2011 tentang Registrasi Tenaga Kesehatan. Dalam peraturan menteri tersebut dijelaskan bahwa seluruh tenaga kesehatan termasuk perawat harus mengikuti Uji Kompetensi sebagai syarat untuk memperoleh surat tanda registrasi (STR).

Uji kompetensi dapat didefinisikan sebagai suatu proses untuk mengukur pengetahuan, keterampilan dan sikap tenaga kesehatan sesuai dengan standar

profesinya supaya mendapatkan pengakuan terhadap kompetensi yang dimiliki oleh seorang tenaga kesehatan dalam menjalankan profesinya (Kemdikbud, 2016).

Undang-undang No. 38 tahun 2014 secara tegas menyatakan bahwa pelayanan keperawatan harus dilakukan oleh perawat yang memiliki kompetensi keperawatan, kewenangan klinis, dan etika moral yang tinggi.

Profesi perawat yang mempunyai pengetahuan, ketrampilan, dan etika akan mendukung pelaksanaan asuhan pelayanan kesehatan dalam mencapai asuhan yang aman dan bermutu kepada pasien. Oleh karena itu, untuk menetapkan seorang perawat kompeten dan layak terlibat di dalam asuhan pelayanan, perlu dilakukan penilaian terhadap beberapa aspek terkait yaitu sikap, pengetahuan dan ketrampilan keperawatan.

Data Ditjen Dikti (Kemendikbud, 2019), menyebutkan bahwa setiap periode Ukom, terdapat 40 sampai 60 ribu mahasiswa yang ikut sebagai peserta, dan setiap periode Ukom memiliki tingkat kelulusan antara 60 - 64 %. Artinya, ada 20.000 mahasiswa kesehatan yang gagal lulus hanya karena Ukom.

Hasil wawancara peneliti kepada lima orang mahasiswa tingkat III, mahasiswa mengatakan takut, deg - deg an dan tidak bisa tidur memikirkan uji sidang KTI, apalagi uji kompetensi perawat, yang sangat menentukan masa depan mereka. Karena untuk dapat bekerja di RS, harus memiliki STR,

dan untuk mendapatkan STR harus lulus Ukom. Mahasiswa memiliki pikiran negative menganggap soal ukom susah, jumlah soalnya terlalu banyak, 180 soal dengan waktu hanya 3 jam dan peraturannya sangat ketat sekali. Mahasiswa takut tidak berhasil lulus ukom, gagal wisuda tahun ini, sehingga mengecewakan orangtua.

Hasil penelitian (Anggraeini, 2015) menyatakan bahwa mahasiswa mengalami kecemasan pada respon kognitif, afektif, fisiologis dan perilaku dalam menghadapi uji kompetensi.

Ansietas merupakan gangguan psikososial yang sering terjadi pada setiap individu (Keliat, 2019). Ansietas adalah perasaan ketakutan yang menyeluruh, tidak menyenangkan, bersifat samar-samar, seringkali disertai gejala otonomik seperti nyeri kepala, jantung berdebar, gangguan lambung ringan maupun berkeringat.

Ansietas juga merupakan respon terhadap situasi tertentu yang mengancam, dan merupakan hal normal yang terjadi menyertai perkembangan, perubahan, pengalaman baru atau yang belum pernah dilakukan, serta dalam menentukan identitas diri dan arti hidup (Stuart & Keliat, 2016).

Terapi individu yang efektif dalam mengatasi ansietas adalah *Cognitive Therapy* (CT), *Behavior Therapy* (BT), *Thought stopping*, dan *Cognitive Behavior Therapy* (Halter, 2018). (Stuart & Keliat, 2016) menjelaskan bahwa terapi kognitif juga dapat membantu individu mengatasi respon ansietas akibat yang ditimbulkan oleh distorsi pikiran negatif. Hasil penelitian (Sarfika, 2012) menyebutkan bahwa terapi kognitif secara bermakna mampu menurunkan ansietas dan mengontrol pikiran negatif.

Berdasarkan data tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “ Efektifitas terapi kognitif terhadap ansietas mahasiswa tingkat III dalam menghadapi sidang KTI dan uji kompetensi perawat”

KAJIAN PUSTAKA

Karya Tulis Ilmiah (KTI)

KTI desain studi kasus adalah suatu karya tulis ilmiah berupa paparan hasil penerapan proses asuhan keperawatan kepada klien secara ideal sesuai dengan teori dan berisi pembahasan atas kesenjangan yang terjadi di lapangan. (Laela, 2019) menyebutkan bahwa penyusunan karya tulis ini dilaksanakan melalui studi lapangan (*field research*) untuk memperoleh data primer.

Data primer adalah data yang diperoleh mahasiswa secara langsung dari sumber data, baik melalui pengamatan (*observation*), wawancara (*interview*), maupun hasil pengukuran langsung lainnya. Data diambil dari sumber lapangan (klien/ keluarga). Dan studi kepustakaan (*library research*) digunakan untuk memperoleh teori-teori dan atau sebagai bahan rujukan untuk melengkapi data sekunder yang relevan dan mutakhir dengan permasalahan. Data sekunder yang dimaksud adalah data yang diperoleh mahasiswa dengan memanfaatkan data yang terlebih dahulu dikumpulkan dan dilaporkan oleh pihak lain, dalam bentuk publikasi ilmiah seperti buku, jurnal, majalah ilmiah, dan sebagainya (Laela, 2019).

Uji Kompetensi Perawat

Uji Kompetensi adalah proses pengukuran pengetahuan, keterampilan, dan perilaku peserta didik pada perguruan tinggi yang

menyelenggarakan pendidikan tinggi bidang Kesehatan (Kemendikbud, 2019). Uji Kompetensi Nasional diselenggarakan oleh Perguruan Tinggi bekerja sama dengan Organisasi Profesi. Penyelenggaraan dilaksanakan oleh Panitia Penyelenggara yang ditetapkan melalui Keputusan Menteri Riset, Teknologi, dan Pendidikan Tinggi. Ujian ini ditujukan untuk mencapai standar kompetensi lulusan yang memenuhi standar kompetensi kerja. Selain hal tersebut, Uji Kompetensi Nasional dapat dijadikan sebagai bagian dari penjaminan mutu pendidikan.

Ansietas

Ansietas adalah rasa takut yang tidak jelas disertai dengan perasaan ketidakpastian, ketidakberdayaan, isolasi, dan ketidakamanan (Stuart & Keliat, 2016). Ansietas adalah perasaan tidak khas yang disebabkan oleh dugaan akan bahaya atau frustrasi yang akan membahayakan rasa aman, keseimbangan atau kehidupan seseorang atau kelompok sosialnya (Videback, 2020). Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa ansietas adalah respon awal yang akan dirasakan oleh seseorang ketika berada pada situasi yang tidak aman / mengancam, dan merasakan ketidakberdayaan.

Terapi Kognitif

Terapi kognitif merupakan suatu psikoterapi yang didasarkan pada konsep dari proses patologi jiwa dimana fokus tindakannya berdasarkan modifikasi dari distorsi negatif dan perilaku maladaptif (Townsend, 2015). Terapi kognitif didasarkan pada rasional teoritis yang mendasari bahwa afek dan perilaku seseorang ditentukan dari cara seseorang tersebut menilai kehidupan dimana penilaian

tersebut berdasarkan kognitif (baik gagasan verbal maupun non verbal yang disadari) berdasarkan dari anggapan yang dikembangkan dari pengalaman sebelumnya (Sadock et al., 2015).

METODOLOGI PENELITIAN

Pada Penelitian ini peneliti menggunakan jenis penelitian *quasi experiment* dengan rancangan *pre and post test design without control group* yaitu observasi dilakukan sebelum perlakuan dan sesudah perlakuan tanpa menggunakan kelompok kontrol. Pendekatan jenis ini digunakan untuk melihat perubahan ansietas pada mahasiswa tingkat III dalam menghadapi Sidang KTI dan Ukom sebelum dan sesudah terapi kognitif. Pengambilan sampel dilakukan pada mahasiswa tingkat III Akper Hermina Manggala Husada sebanyak 83 orang. Penelitian dilakukan pada bulan Juni sampai dengan Agustus 2022.

Peneliti menggunakan kuesioner *Zung Self Rating Anxiety Scale* (ZSAS) dengan rentang antara 20 - 80. Berikut tingkat ansietas yang dapat di kategorikan : skor 25 - 44 (normal), skor 45 - 59 (ansietas ringan), skor 60 - 74 (ansietas sedang), skor ≥ 75 (ansietas berat/panik).

HASIL PENELITIAN

Karakteristik usia mahasiswa tingkat III dalam menghadapi sidang KTI dan uji kompetensi di Akper Hermina Manggala Husada rata - rata berusia 21 tahun dengan usia termuda 20 tahun dan usia tertua 24 tahun, mayoritas berjenis kelamin perempuan (90,4%), penghasilan orangtua > 3 juta (65%), prestasi akademik paling banyak IPK: 3,1 - 3,5 (43,4%) dan mahasiswa memiliki riwayat

ansietas di keluarga paling banyak sebesar 43 orang (51,8%).

Ansietas mahasiswa tingkat III dalam menghadapi sidang KTI dan

Uji kompetensi perawat dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Ansietas mahasiswa tingkat III dalam menghadapi sidang KTI dan Uji kompetensi perawat (n=83)

Variabel	N	Mean	SD	Min	Max	P.value
Ansietas	83	71,6	6,765	42	74	0,481

Berdasarkan tabel 1, dapat diketahui bahwa rata-rata tingkat ansietas mahasiswa tingkat III dalam menghadapi sidang KTI dan uji kompetensi perawat di Akper Hermina Manggala Husada sebesar 71,6 menunjukkan ansietas sedang.

Perbedaan ansietas mahasiswa tingkat III dalam menghadapi sidang KTI dan Uji kompetensi perawat sebelum dan sesudah dilakukan tindakan keperawatan Ners dan terapi kognitif dapat dilihat pada tabel 2 di bawah ini.

Tabel 2. Perbedaan ansietas mahasiswa tingkat III dalam menghadapi sidang KTI dan Uji kompetensi sebelum dan sesudah dilakukan tindakan keperawatan Ners dan terapi kognitif (n=83)

Variabel	N	Mean Sebelum	Mean Sesudah	Mean Selisih	SD	P.Val
Ansietas	83	71,6	41,3	-30,3	5,257	0,047

Tabel 2 menunjukkan ada penurunan rata-rata yang signifikan pada ansietas dari 71,6 (ansietas sedang) menjadi 41,3

(ansietas normal), skor berkurang 30,3 poin setelah dilakukan tindakan keperawatan Ners dan terapi kognitif.

PEMBAHASAN

Diketahui bahwa rata-rata usia mahasiswa tingkat III di Akper Hermina Manggala Husada sekitar 21 tahun. (Sadock et al., 2015) menyebutkan bahwa kisaran umur ini termasuk pada kelompok masa dewasa dini (*early adulthood*), pada masa dewasa dini ini harapan dapat hidup mandiri dan banyaknya tuntutan beban terhadap ekspektasi terhadap diri sendiri dapat menjadi faktor-faktor yang berakibat pada terjadinya gangguan pada kejiwaannya. (Setyaningrum & Maryanto, 2013) juga menjelaskan bahwa usia dapat mempengaruhi psikologi seseorang, semakin tinggi

usia, semakin baik tingkat kematangan emosinya, serta kemampuan dalam menghadapi berbagai persoalan.

Pada mahasiswa tingkat III Akademi keperawatan, masa kuliah pada tahap ini sangat menentukan masa depannya di dunia keperawatan. Hal ini dikarenakan adanya persyaratan untuk dapat mengikuti mata ajar Karya Tulis Ilmiah antaralain adalah mahasiswa harus lulus pada setiap mata ajar di semester sebelumnya. Jika dikaitkan dengan rentang usia dewasa muda, maka mahasiswa tingkat III berada pada masa dimana seorang individu mengalami suatu

peralihan dari masa remaja menuju dewasa, termasuk perkembangan secara psikologis.

Mahasiswa memiliki tanggung jawab untuk berhasil lulus dalam Sidang KTI dan Uji Kompetensi perawat, supaya dapat diwisuda dan mendapatkan ijazah dari kampusnya. Hal ini menyebabkan mahasiswa cukup rentan untuk mengalami gangguan psikologis, salah satunya adalah gangguan kecemasan.

Pada hasil penelitian ini mayoritas mahasiswa tingkat III Akper Hermina Manggala Husada berjenis kelamin perempuan. Jenis kelamin mempengaruhi tingkat ansietas, menurut (Sutjiato et al., 2015) perempuan lebih mudah merasakan cemas, perasaan bersalah yang dapat menurunkan nafsu makan dan perempuan lebih cenderung menggunakan perasaan dalam menghadapi suatu persoalan sedangkan laki-laki dituntut untuk lebih tegar, karena mereka lebih menggunakan akalanya dibanding perasaannya. Selain itu secara biologis dilengkapi neuroendokrin yang baik dalam merespon kecemasan, sedangkan perempuan lebih banyak mendorong mekanisme adanya oksitoksin yang merupakan hormon penenang, yang muncul secara bersamaan dengan hormon estrogen.

(Kemenkes RI, 2018) menyatakan bahwa angka kejadian gangguan mental emosional pada wanita lebih tinggi dibandingkan pria. Hasil penelitian (Paputungan et al., 2019) menyebutkan bahwa angka kejadian gangguan kecemasan pada wanita dua kali lebih banyak daripada pria, hal ini mungkin disebabkan karena wanita memiliki kepribadian yang lebih labil, juga adanya peran hormon yang mempengaruhi kondisi emosi sehingga lebih meluap, mudah cemas, dan curiga.

Pendapat lain mengungkapkan bahwa kemungkinan terjadinya gangguan kecemasan pada pria dapat sama dengan wanita, hal ini diakibatkan karena wanita umumnya bersifat *ekstrovert* yang berpengaruh dalam mereduksi terjadinya gangguan kecemasan. Tidak demikian halnya pria yang kebanyakan bersifat *introvert* (Vellyana et al., 2017) Hal tersebut menyebabkan pria lebih cenderung untuk memendam kecemasannya dan tidak menceritakan kepada orang lain sehingga kurang mendapat dukungan atau bantuan dari lingkungan sekitarnya.

Prestasi akademik adalah istilah yang digunakan untuk menunjukkan suatu pencapaian yang diperoleh dari hasil belajar seseorang dalam jangka waktu tertentu berupa pemahaman, penerapan, daya analisis, dan evaluasi yang dinyatakan dalam bentuk angka atau simbol tertentu melalui penilaian yang dilakukan secara langsung oleh guru atau menggunakan tes yang dibakukan (Riadi, 2015).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa rata - rata prestasi akademik mahasiswa tingkat III Akper Hermina Manggala Husada berkisar antara IPK: 3,1 - 3,5 dengan rata - rata tingkat ansietas sedang. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian (18, 19, 20, 21, 22, 23), yang menyebutkan bahwa kecemasan belajar memiliki hubungan secara negatif dengan prestasi akademik. Hal ini berarti mahasiswa dengan tingkat kecemasan yang tinggi memperoleh prestasi akademik yang rendah.

Penghasilan keluarga paling banyak lebih dari 3 juta. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Andrew, 2014) yang menyatakan bahwa faktor pendapatan keluarga dapat

mempengaruhi tingkat kecemasan anggota keluarganya, karena adanya beban moril yang harus di tanggung oleh setiap anggota keluarga untuk dapat memenuhi kebutuhan hidup keluarga. Sumber keuangan meningkatkan pilihan koping seseorang dalam setiap kondisi yang menyebabkan ansietas (Stuart & Keliat, 2016).

Hasil penelitian menunjukkan mahasiswa tingkat III merasa khawatir jika tidak lulus Sidang KTI, maka tidak dapat mengikuti Uji Kompetensi Perawat, dan berujung pada gagal nya wisuda tahun ini, tidak dapat memperoleh Surat tanda Registrasi Perawat (STR) sebagai syarat mutlak untuk dapat bekerja di Rumah Sakit Hermina.

Mahasiswa yang berasal dari keluarga dengan tingkat ekonomi menengah ke atas, menganggap hal ini bukan suatu masalah, dengan harapan anak dapat mengikuti Uji Kompetensi tahun depan. Namun bagi mahasiswa yang berasal dari keluarga dengan tingkat ekonomi menengah kebawah, kejadian tidak lulus uji kompetensi merupakan suatu masalah, karena anak tidak dapat bekerja di RS, sehingga tidak dapat membantu kebutuhan keluarga.

Riwayat ansietas di keluarga paling banyak di miliki mahasiswa tingkat III. Ansietas dapat disebabkan karena adanya pengaruh faktor genetik dari keluarga. Hasil penelitian ini sejalan dengan penjelasan (Brust, 2008) yang menyebutkan bahwa duapertiga sampai tigaperempat pasien terkena ansietas memiliki sekurang kurangnya satu sanak saudara dengan ansietas spesifik tipe yang sama.

Riwayat kecemasan keluarga berpengaruh penting pada kecemasan. Penelitian genetik telah menghasilkan bukti kuat bahwa setidaknya beberapa komponen

genetik berkontribusi terhadap perkembangan gangguan kecemasan. Keturunan telah diakui sebagai faktor predisposisi dalam pengembangan gangguan kecemasan. Hampir setengah dari semua pasien dengan gangguan panik memiliki setidaknya satu kerabat dengan gangguan kecemasan (Hadyan, 2014).

Pada salah satu penelitian terhadap keluarga yang terkontrol dengan sub tipe gangguan kecemasan yang spesifik menunjukkan adanya peningkatan risiko 3 sampai 5 kali lebih besar pada individu yang memiliki riwayat kecemasan dalam keluarga (Merikangas, 2002).

Ansietas mahasiswa tingkat III dalam menghadapi Sidang KTI dan Uji Kompetensi di Akper Hermina Manggala Husada

Ansietas adalah rasa takut yang tidak jelas disertai dengan perasaan ketidakpastian, ketidakberdayaan, isolasi, dan ketidakamanan (Stuart & Keliat, 2016). Ansietas adalah perasaan tidak khas yang disebabkan oleh dugaan akan bahaya atau frustrasi yang akan membahayakan rasa aman, keseimbangan atau kehidupan seseorang atau kelompok sosialnya (Videbeck, 2017).

Hasil penelitian menunjukkan mahasiswa tingkat III mengalami ansietas, ini disebabkan karena mahasiswa tingkat III akan menghadapi rentetan ujian di kampusnya, mulai dari ujian praktek klinik, ujian tulis : ujian tengah semester, ujian akhir semester, sidang KTI dan uji kompetensi perawat. Mahasiswa harus mampu mempertahankan stamina yang baik dengan menjaga kesehatannya, mengontrol emosinya untuk tetap dapat berpikir positif dan focus dengan segala ujian yang di hadapinya, karena hasil ujiannya

tersebut akan mempengaruhi nilai akademik mahasiswa.

Apabila mahasiswa tidak lulus uji kompetensi, maka mahasiswa tidak akan mendapatkan Surat Tanda Registrasi (STR) perawat dari Persatuan Perawat Nasional Indonesia (PPNI), yang merupakan syarat mutlak yang harus di miliki oleh perawat, jika ingin bekerja di Rumah Sakit di Seluruh Indonesia.

Manifestasi yang mungkin muncul pada keadaan cemas, menurut (Keliat, 2019) yaitu *irritable*, kelelahan, meningkatnya lapang persepsi, tingkah laku masih sesuai dengan situasi dalam keadaan sadar. Kondisi ini menyebabkan mahasiswa dengan kecemasan akan lebih waspada dan meningkatkan persepsinya.

Pengaruh Tindakan keperawatan Ners dan terapi kognitif terhadap ansietas mahasiswa tingkat III dalam menghadapi Sidang KTI dan Uji kompetensi

Peneliti melakukan Tindakan keperawatan Ners (Pendidikan Kesehatan, tarik nafas dalam, distraksi, hipnotis lima jari dan spiritual) + terapi kognitif kepada mahasiswa tingkat III guna mengatasi ansietasnya.

Ada penurunan rata - rata yang signifikan pada ansietas sebesar 30,3 poin, yaitu dari 71,6 menjadi 41,3 yang berarti dari ansietas sedang menjadi normal.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Prasetya, 2014) menyebutkan bahwa pendidikan kesehatan mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap tingkat ansietas. Penelitian (Asmaningrum et al., 2012) menemukan bahwa relaksasi nafas dalam mampu secara efektif menurunkan tingkat ansietas pasien pre operasi di ruang bedah. Hasil tersebut sesuai dengan pernyataan

(Verawaty & Widiastuti, 2020) yang mengungkapkan bahwa teknik relaksasi juga dapat digunakan sebagai keterampilan koping yang aktif dalam kondisi ansietas dan efektif menurunkan tingkat ansietas mahasiswa dalam menghadapi Ujian akhir semester. Penelitian tentang teknik reduksi ansietas lainnya, diungkapkan pula oleh (Hastuti & Arumsari, 2015). Hasil dari penelitian tersebut membuktikan bahwa teknik hipnotik lima jari cukup efektif untuk menurunkan tingkat ansietas mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

Penurunan tingkat ansietas pada penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Prasetyaningrum et al., 2012) yang menyebutkan bahwa pemberian terapi kognitif efektif menurunkan tingkat ansietas pasien dengan gangguan fisik.

KESIMPULAN

Karakteristik mahasiswa tingkat III dalam menghadapi sidang KTI dan uji kompetensi perawat di Akper Hermina Manggala Husada, rata - rata usia 21 tahun, jenis kelamin : perempuan, prestasi akademik IPK : 3,1 - 3,5 , penghasilan orangtua > 3 juta dan memiliki riwayat ansietas di keluarga, Mahasiswa tingkat III dalam menghadapi sidang KTI dan uji kompetensi perawat di Akper Hermina Manggala Husada mengalami ansietas sedang, Tindakan keperawatan Ners + terapi kognitif terbukti efektif mampu menurunkan tingkat ansietas mahasiswa tingkat III dalam menghadapi sidang KTI dan uji kompetensi perawat di Akper Hermina Manggala Husada.

Saran**Bagi Profesi Keperawatan**

Pihak pendidikan tinggi keperawatan hendaknya dapat menggunakan hasil penelitian ini sebagai *evidence based* dengan lebih mengeksplorasi konsep dan teori keperawatan jiwa.

Bagi Perkembangan riset keperawatan

Perlu diteliti lebih lanjut tentang karakteristik lain yang dapat mempengaruhi ansietas dan perlu dilakukannya penelitian kualitatif untuk dapat menggali lebih dalam bagaimana perasaan mahasiswa tingkat III dalam menghadapi sidang KTI dan Uji Kompetensi Perawat.

DAFTAR PUSTAKA

- Andrew, V. Dan L. N. (2014). Hubungan Faktor Demografi Dan Pengetahuan Keuangan Dengan Perilaku Keuangan Karyawan Swasta Di Surabaya. *Finesta*, 2(2).
- Anggraeini, N. (2015). Gambaran Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat Tiga Keperawatan Dalam Menghadapi Uji Kompetensi. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*, 1(2). <https://doi.org/10.17509/Jpki.V1i2.9752>
- Asmaningrum, N., Siswoyo, & Fiandini, S. P. (2012). Pengaruh Pemberian Tehnik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pra Operasi Di Ruang Bedah Rs Dr Soebandi. *Spirulina*, 7(2). <https://repository.unej.ac.id/bitstream/handle/123456789/62533/Spirulina%20vol.%207%20no.%202%20juni%202012-Pengaruh%20pemberian%20teknik%20relaksasi.Pdf?Sequence=1&isallowed=Y>
- Ayu, N. (2017). *Uji Kompetensi Perawat Dan Ners Indonesia* (17th Ed.). Yogyakarta: Nuha Medika.
- Brust, J. C. M. (2008). *Current Diagnosis And Treatment: Neurology* (3rd Ed.). Usa: The Mcgraw-Hill Companies, Inc.
- Hadyan, N. (2014). *Hubungan Antara Body Mass Index (Bmi) Dengan Kecemasan*. <http://eprints.undip.ac.id/44107/>
- Halter, Margaret. J. (2018). *Varcarolis' Foundations Of Psychiatric-Mental Health Nursing A Clinical Approach Eighth Edition*. <http://repository.poltekkes-kaltim.ac.id/617/1/Varcarolis%20C3%A2%E2%82%AC%E2%84%A2%20foundations%20of%20psychiatric-Mental%20health%20nursing%20a%20clinical%20approach%20by%20margaret%20jordan%20halter%20%28z-Lib.Org%29.Pdf>
- Hastuti, R. Y., & Arumsari, A. (2015). Pengaruh Terapi Hipnotis Lima Jari Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Di Stikes Muhammadiyah Klaten. *Motorik Jurnal Ilmu Kesehatan*, 10(21).
- Keliat, B. A. , Dkk. (2019). *Asuhan Keperawatan Jiwa*. Penerbit Buku Kedokteran : Egc.
- Kemdikbud. (2016). *Layanan Uji Kompetensi* .
- Kemdikbud. (2019). *Data Kelulusan Peserta Uji Kompetensi*.
- Kemenkes Ri. (2018). *Riskesmas*. https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir_519d41d8cd98f00/files/hasil-riskesmas-2018_1274.pdf

- Laela, S. (2019). *Panduan Penyusunan Karya Tulis Ilmiah : Studi Kasus Program Studi Diii Keperawatan Tahun 2018/2019 Akademi Keperawatan Hermina Manggala Husada*. https://akperherminamanggalahusada.ecampuz.com/file_upload/E_Pustaka/penelitian/260_Pedomankti2019.pdf
- Merikangas, K. , P. D. (2002). *61 Genetic And Other Vulnerability Factors For Anxiety And Stress Disorders*.
- Paputungan, F., Gunawan, P. N., Pangemanan, D. H., & Khoman, J. A. (2019). Perbedaan Tingkat Kecemasan Berdasarkan Jenis Kelamin Pada Tindakan Penumpatan Gigi. *E-Clinic*, 7(2). <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/eclinic/article/view/23879/23532>
- Prasetya, A. S. (2014). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Tingkat Ansietas Klien Hipertensi. *Jurnal Kesehatan*, 7(1). <https://doi.org/10.26630/jkm.v7i1.541>
- Prasetyaningrum, S., Fasikhah, S. S., & Karmiyati, D. (2012). Terapi Kognitif Perilaku Untuk Mereduksi Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pasca Stroke Cognitive Behavior Therapy To Reduce The Patient's Post Stroke Anxiety. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 4(1), 113.
- Riadi, M. (2015, March). *Prestasi Akademik (Pengertian, Fungsi, Jenis, Ukuran Dan Faktor Yang Mempengaruhi)*.
- Sadock, B. J., Sadock, V. A., & Ruiz, P. (2015). *Kaplan-Sadocks-Synopsis-Of-Psychiatry-11th-Edition*.
- Sarfika, R. (2012). *Pengaruh Terapi Kognitif Dan Logoterapi Terhadap Depresi, Ansietas, Kemampuan Mengubah Pikiran Negatif, Dan Memaknai Hidup Klien Diabetes Melitus Di Rsup Dr. M Djamil Padang*. https://lib.ui.ac.id/file?file=pdf/abstrak/id_abstrak-20314856.pdf
- Setyaningrum, R. Feny, & Maryanto, S. (2013). *Hubungan Usia Ibu Primigravida Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Dalam Menghadapi Persalinan Di Wilayah Kerja Puskesmas Pembantu Kandungan Bawen*. <https://adoc.pub/queue/hubungan-usia-ibu-primigravida-dengan-tingkat-kecemasan-ibu-.html>
- Stuart, G. W., & Keliat, B. A. (2016). *Prinsip Dan Praktik Keperawatan Kesehatan Jiwa* (1st Ed.). Elsevier.
- Sutjiato, M., Kandou,) G D, & Tucunan, A. A. T. (2015). *Hubungan Faktor Internal Dan Eksternal Dengan Tingkat Stress Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado Internal And External Factors Correlated With Stress Levels Medical Students University Of Sam Ratulangi*. 5(1). <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jikmu/article/view/7176>
- Townsend, M. (2015). *Psychiatric Mental Health Nursing: Concept Of Care In Evidence Based Practice, Eighth Edition*. [file:///C:/Users/Lenovo/Downloads/Psychiatric%20mental%20health%20nursing%20concepts%20of%20care%20in%20evidence-based%20practice%20by%20mary%20c.%20townsend%20dsn%20%20pmhcns-bc%20\(Z-lib.org\).pdf](file:///C:/Users/Lenovo/Downloads/Psychiatric%20mental%20health%20nursing%20concepts%20of%20care%20in%20evidence-based%20practice%20by%20mary%20c.%20townsend%20dsn%20%20pmhcns-bc%20(Z-lib.org).pdf)
- Vellyana, D., Lestari, A., Rahmawati, A., Muhammadiyah, S., &

Lampung, P. (2017). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Preoperative Di Rs Mitra Husada Pringsewu*. 108-113.

<https://doi.org/10.26630/jk.v8i1.403>

Verawaty, K., & Widiastuti, H. (2020). *Pengaruh Teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Semester Ii Dalam Menghadapi Ujian Akhir Semester Di Akademi Perawatan Rs Pgi Cikini*. 1(1), 16-21.

Videback, S. L. (2020). *Psychiatric-Mental Health Nursing* (Eighth). Lippincott Williams.

Videbeck, S. L. (2017). *Psychiatric Mental Health Nursing* (Seventh Edition). Philadelphia: Wolters Kluwer.