

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Skripsi merupakan suatu karya ilmiah yang disusun oleh mahasiswa sebagai salah satu persyaratan akhir kelulusan program pendidikan sarjana strata satu (S1) (Munandar, 2018). Pembuatan skripsi bertujuan untuk memberikan pengalaman belajar ilmiah pada mahasiswa agar mampu berpikir dan bekerja secara ilmiah, melaksanakan penelitian ilmiah, merencanakan penelitian ilmiah, hingga menuliskan karya ilmiah hasil penelitian (Indrawati, 2018). Penyelesaian skripsi merupakan salah satu syarat wajib untuk menyelesaikan jenjang pendidikan S1 sehingga mengharuskan semua mahasiswa yang ingin menyelesaikan dan mendapatkan gelar sarjana harus mengerjakan skripsi. Penyusunan skripsi merupakan salah satu stressor yang dialami mahasiswa baik stressor dalam diri mahasiswa maupun dari luar (Hamidah, 2019).

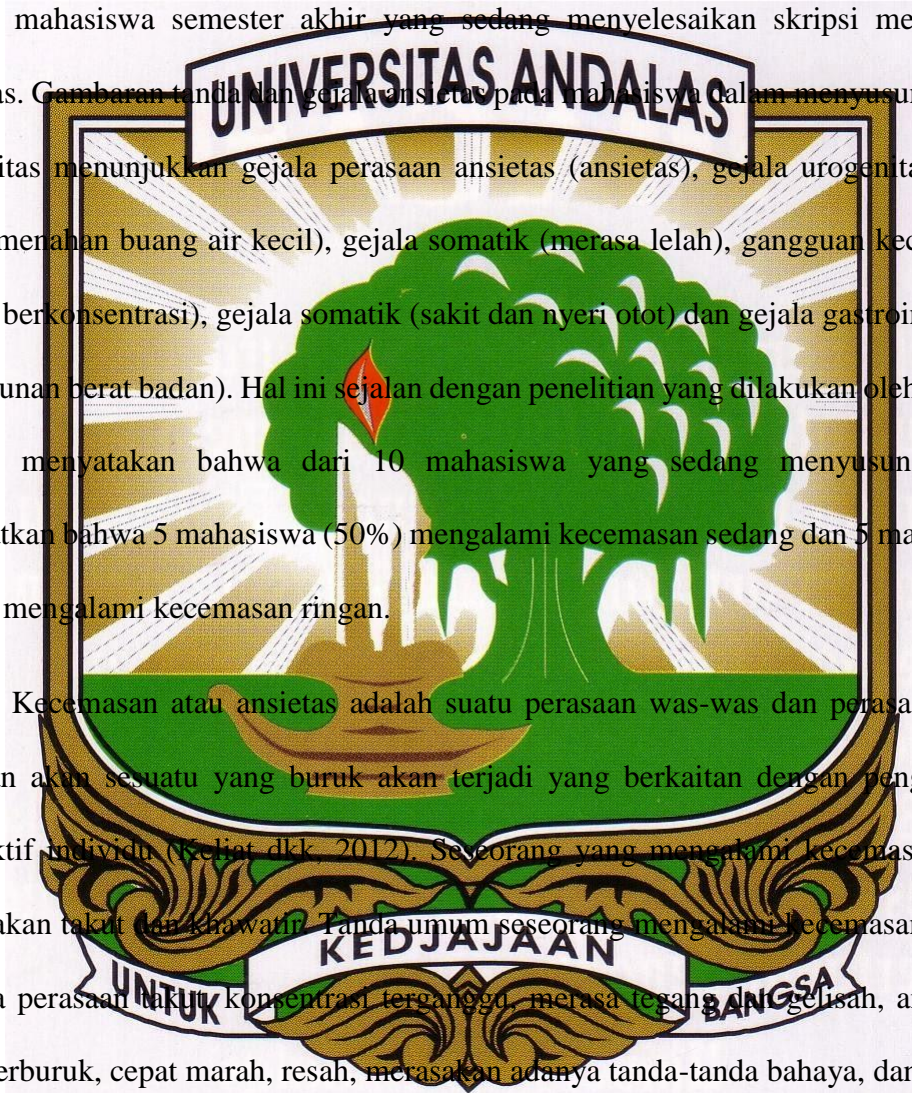
Stresor dari dalam diri yang di hadapi mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi seperti kesulitan mendapatkan referensi, keterbatasan waktu penelitian, proses revisi yang berulang ulang, kesulitan hal dalam mencari tema, judul, sample, dan alat ukur skripsi. Sedangkan, stressor yang berasal dari luar diri seperti keterbatasan dana, kekhawatiran menghadapi dosen pembimbing, lama nya umpan balik dari dosen pembimbing, dan kurang nya konsultasi dengan dosen pembimbing ketika menyelesaikan skripsi. Stress yang dialami mahasiswa dalam pembuatan skripsi umumnya bersifat negatif dan menimbulkan kerugian pada diri mahasiswa (Muzakki dkk, 2016). Dampak stress yang berifat negatif bisa menimbulkan gejala fisik maupun



psikologis seperti cemas, ketakutan, kekhawatiran, menarik diri, gangguan pola tidur dan berkurangnya nafsu makan (Hamidah, 2019)

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Livana, dkk (2018) sebanyak 51,5% mahasiswa semester akhir yang sedang menyelesaikan skripsi mengalami ansietas. Gambaran tanda dan gejala ansietas pada mahasiswa dalam menyusun skripsi mayoritas menunjukkan gejala perasaan ansietas (ansietas), gejala urogenital (tidak dapat menahan buang air kecil), gejala somatik (merasa lelah), gangguan kecerdasan (sukar berkonsentrasi), gejala somatik (sakit dan nyeri otot) dan gejala gastrointestinal (penurunan berat badan). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hastuti (2018) menyatakan bahwa dari 10 mahasiswa yang sedang menyusun skripsi didapatkan bahwa 5 mahasiswa (50%) mengalami kecemasan sedang dan 5 mahasiswa (50%) mengalami kecemasan ringan.

Kecemasan atau ansietas adalah suatu perasaan was-was dan perasaan tidak nyaman akan sesuatu yang buruk akan terjadi yang berkaitan dengan pengalaman subyektif individu (lihat dkk, 2012). Seseorang yang mengalami kecemasan akan merasakan takut dan khawatir. Tanda umum seseorang mengalami kecemasan adalah adanya perasaan takut, konsentrasi terganggu, merasa tegang dan gelisah, antisipasi yang terburuk, cepat marah, resah, merasakan adanya tanda-tanda bahaya, dan merasa seperti hilang dari pikiran kosong. Selain tanda dan gejala psikologis, fisik dari individu juga akan menunjukkan kecemasan, diantaranya seperti jantung berdebar,



berkeringat, mual atau pusing, peningkatan frekuensi BAB atau diare, sesak nafas, tremor, kejang, ketegangan otot, sakit kepala, kelelahan dan insomnia (Stuart, 2016).

Kecemasan yang dialami oleh mahasiswa dalam mengerjakan skripsi berdampak pada terganggunya kemampuan berkonsentrasi dan kemampuan menghadapi masalah. Hilangnya kemampuan ini menyebabkan proses pengerjaan skripsi menjadi tidak lancar yang nantinya menjadikan mahasiswa kehilangan motivasi dan menunda dalam menyelesaikan skripsi (Siagian, 2018). Dampak lain dari kecemasan yang timbul adalah perubahan kognitif seperti penilaian buruk, penurunan konsentrasi, kemampuan berfikir lambat (Pasaribu, 2012). Menurut Idajani (2015), seseorang yang mengalami kecemasan yang berkepanjangan dan jika tidak diatasi dengan segera, akan berdampak pada masalah gangguan mental emosional dan beresiko terjadinya masalah gangguan jiwa.

Masalah ansietas dapat dicegah dengan pemberian asuhan keperawatan yang tepat dan komprehensif untuk mengurangi tanda dan gejala ansietas serta meningkatkan kemampuan individu untuk mengatasi ansietas (Hidayati dkk, 2019). Asuhan keperawatan yang diberikan untuk mengatasi ansietas terdiri dari teknik relaksasi, teknik distulsi, teknik hipnotis lima jari, pendekatan verbal, relaksasi otot progresif, terapi kognitif, *thought stopping* dan *logotherapy* (Siagian, 2018).

Penelitian yang dilakukan oleh Hidayati dkk (2019) menyatakan bahwa kombinasi terapi *thought stopping* dan relaksasi otot progresif dapat mengurangi tanda dan gejala kecemasan serta dapat meningkatkan kemampuan klien dan keluarga dalam

menghadapi kecemasan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wahyuningsih (2020) yang menunjukkan bahwa pemberian terapi *thought stopping*, *progressive muscle relaxation* dan psikoedukasi dengan hasil kemampuan pasien pasien dapat mengontrol anseitas yang berdampak positif pada pasien yang menajalani hemodialisa.

Thought stopping adalah salah satu contoh teknik psikoterapi perilaku kognitif yang dapat digunakan untuk membantu klien mengubah proses berpikir (Tang & DeRubeis, dalam studi Hidayati 2019). Teknik *thought stopping* bertujuan untuk menghentikan, merubah sikap, persepsi, cara berpikir, keyakinan serta pandangan yang tidak rasional atau negatif untuk menghilangkan gangguan-gangguan emosional yang merusak diri sendiri seperti rasa benci, rasa takut, cemas dan was-was. Teknik *thought stopping* dapat digunakan untuk mengubah pikiran negatif dan menjadi pikiran positif sehingga memunculkan tingkah laku positif yang dapat mengurangi kecemasan (Chrystyaningum, 2013).

Terapi relaksasi otot progresif merupakan terapi relaksasi dengan gerakan mengencangkan dan melemaskan otot-otot pada satu bagian tubuh pada satu waktu untuk memberikan perasaan relaksasi secara fisik (Keliat, 2012). Relaksasi otot progresif merangsang pengeluaran zat-zat kimia endhorpin dan ensephalin serta merangsang signal otak yang menyebabkan otot rileks dan meningkatkan aliran darah ke otak sehingga dapat mengurangi ansietas yang dirasakan (Sysnawati, 2017). Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Tobing, Keliat dan Wardani (2012)



menemukan adanya penurunan ansietas dan depresi pada pasien kanker dan peningkatan kemampuan memaknai hidup.

Studi pendahuluan yang dilakukan pada Nn. A yang merupakan mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi dengan menggunakan instrumen kecemasan *Hamilton Rating Scale for Anxiety (HAMA)*. Nn. A mengatakan merasa khawatir tidak dapat menyelesaikan skripsinya, hal ini dikarenakan Nn. A kesulitan dalam proses bimbingan *online* yang dilakukannya selama masa pandemi. Nn. A merasa bingung selama menjalani bimbingan tidak puas dengan penjelasan dosen pembimbing secara *online*. Nn. A mengatakan bimbingan secara *online* sangat membuatnya tertekan dimana ia kesulitan mengatur waktu bimbingan dengan dosennya. Nn. A sering befikir negatif bahwa ia tidak bisa menyelesaikan skripsinya tepat waktu. Nn. A tampak tegang dan gelisah ketika berbicara tentang skripsinya. Nn. A mengatakan sering menangis, kesulitan untuk tidur, sering merasa pusing dan lelah. Saat ini hal yang dilakukan Nn. A untuk menghadapi kecemasannya adalah dengan tidak memikirkan hal negatif dan mencoba untuk berkonsentrasi mengerjakan skripsinya, akan tetapi hal tersebut tidak mengurangi rasa cemas pada Nn. A.

Berdasarkan uraian diatas penulis tertarik untuk membuat sebuah karya ilmiah yang berjudul “Asuhan Keperawatan pada Nn. A dengan Penerapan *Thought Stopping Therapy* dan *Progressive Muscle Relaxation* untuk mengurangi Ansietas Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi”.

B. Tujuan

1. Tujuan Umum

Tujuan umum pada karya ilmiah akhir ini adalah mahasiswa mampu memberikan asuhan keperawatan jiwa secara komprehensif pada Nn. A dengan penerapan *Thought Stopping Therapy* dan *Progressive Muscle Relaxation* untuk mengurangi ansietas mahasiswa dalam menyusun skripsi.

2. Tujuan Khusus

Tujuan khusus pada karya ilmiah akhir ini adalah:

- 1) Dilakukan pengkajian pada pasien dengan ansietas.
- 2) Ditegakkan diagnosa keperawatan pada pasien dengan ansietas.
- 3) Dirumuskan intervensi keperawatan pada pasien dengan ansietas.
- 4) Dilaksanakan implementasi pada pasien dengan ansietas.
- 5) Dilaksanakan evaluasi pada pasien dengan ansietas

C. Manfaat

1. Mahasiswa

Karya ilmiah ini dapat dijadikan sebagai pedoman untuk mengurangi ansietas pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dan meningkatkan kemampuan mengurangi ansietas dengan cara menerapkan *thought stopping* dan *progressive muscle relaxation*.

2. Pelayanan Kesehatan

Hasil karya ilmiah ini diharapkan dapat dijadikan informasi bagi petugas kesehatan untuk lebih meningkatkan lagi kualitas pelayanan

keperawatan jiwa komunitas, baik yang sehat jiwa, resiko maupun yang gangguan jiwa

3. Pendidikan

Hasil karya ilmiah ini dapat menjadi bahan informasi bagi pemberian asuhan keperawatan dalam mengatasi ansietas pada mahasiswa yang menyusun karya tulis akhir serta dapat meningkatkan pelayanan yang maksimal nantinya sebagai tenaga kesehatan yang professional.

