

Hubungan *Self-Talk* dan Dukungan Sosial Terhadap Tingkat Kecemasan Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Keperawatan Semester Akhir Universitas Indonesia Maju Jakarta Tahun 2023

Novie Indah Wulanndari¹, Saiful Gunardi², Emi Yuliza³

^{1,2,3} Program Studi Sarjana Keperawatan, Universitas Indonesia Maju

Jl. Harapan Nomor 50, Lenteng Agung Jakarta Selatan 12610

Korespondensi penulis: noviindah.nd@gmail.com

Abstract : Final year students are required to write a thesis and usually often find various difficulties that can develop into negative feelings that cause anxiety. Some things that cause anxiety in individuals are negative experiences, lack of social support, and irrational thoughts. Anxiety can be prevented by self-talk techniques to change negative thoughts into positive ones, as well as by getting good social support. The purpose of this study was to determine the description of age, gender characteristics, self-talk, social support, and anxiety levels and to determine the relationship of self-talk to anxiety levels in students, and to determine the relationship of social support to anxiety levels in students. In this study using a quantitative approach method with a cross sectional design with a sampling technique that is a random sampling sample with a sample of 53 students at the Advanced University of Indonesia. The results of the chi-square test for the relationship of self-talk to the level of anxiety p -value is $0.005 < 0.05$ and the chi-square results for the relationship of social support to the level of anxiety p -value is $0.003 < 0.05$, so there is a relationship of self-talk to the level of anxiety in students and there is a relationship of social support to the level of anxiety in students.

Keywords : Self-Talk, Social Support, Anxiety Level, Thesis Students.

Abstrak : Mahasiswa tingkat akhir diharuskan untuk menulis skripsi dan biasanya sering menemukan berbagai kesulitan yang dapat berkembang menjadi perasaan negatif yang menimbulkan kecemasan. Beberapa hal yang menyebabkan kecemasan pada individu yaitu pengalaman negatif, kurangnya dukungan sosial, dan pikiran yang tidak rasional. Kecemasan dapat dicegah dengan teknik *self-talk* untuk mengubah pikiran negatif menjadi positif, serta dengan mendapatkan dukungan sosial yang baik. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran karakteristik usia, jenis kelamin, *self-talk*, dukungan sosial, dan tingkat kecemasan dan untuk mengetahui hubungan *self-talk* terhadap tingkat kecemasan pada mahasiswa, dan mengetahui hubungan dukungan sosial terhadap tingkat kecemasan pada mahasiswa. Dalam penelitian ini menggunakan metode pendekatan kuantitatif dengan desain *cross sectional* dengan teknik pengambilan sampel yaitu sampel random sampling dengan sampel 53 mahasiswa di Universitas Indonesia Maju. Didapatkan hasil uji *chi-square* untuk hubungan *self-talk* terhadap tingkat kecemasan p -value yaitu $0,005 < 0,05$ dan hasil *chi-square* untuk hubungan dukungan sosial terhadap tingkat kecemasan p -value yaitu $0,003 < 0,05$ maka terdapat adanya hubungan *self-talk* terhadap tingkat kecemasan pada mahasiswa dan terdapat adanya hubungan dukungan sosial terhadap tingkat kecemasan pada mahasiswa.

Kata Kunci : *Self-Talk*, Dukungan Sosial, Tingkat Kecemasan, Mahasiswa Saat Skripsi.

LATAR BELAKANG

Mahasiswa keperawatan yaitu calon perawat yang mengikuti pembelajaran asuhan keperawatan, sehingga harus memiliki kemampuan dalam merawat pasien agar tidak terjadi kesalahan yang menimbulkan insiden yang tidak aman bagi pasien. Ketika mahasiswa berada di semester akhir, mahasiswa diharuskan untuk menulis skripsi. Biasanya mahasiswa saat menyusun skripsi sering menemukan kesulitan dalam menulis, mencari judul, mencari literatur dan kesulitan menemui dosen pembimbing. Akibatnya kesulitan itu berkembang menjadi perasaan negatif yang menimbulkan ketegangan, kekhawatiran, frustrasi, kehilangan motivasi dan cemas (Wardiani, 2020) .

Received: Maret 31, 2024; Accepted: April 03, 2023; Published: Juli 31, 2024

* Novie Indah Wulanndari, noviindah.nd@gmail.com

Survei yang dilakukan oleh American College Health Association, menemukan bahwa 25.9% dan 31.9% mahasiswa dilaporkan mengalami kecemasan dan stres. Secara global, mahasiswa memiliki prevalensi kecemasan (41.6%) yang diikuti adanya depresi (36%). Sedangkan di Indonesia kecemasannya mencapai 22.4%. Menurut Hastuti (2016) ditemukan 17% mahasiswa tingkat akhir mengalami kecemasan di Indonesia. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Febriyanti & Mellu (2020) menyatakan bahwa sebanyak 43,3% mahasiswa mengalami kecemasan ringan, dan 56,7% mengalami kecemasan sedang.

Beberapa hal yang menyebabkan kecemasan pada individu yaitu pengalaman negatif, kurangnya dukungan sosial, dan pikiran yang tidak rasional (Savitri et al., 2023). Kecemasan dapat dicegah dengan teknik *self-talk* untuk mengubah pikiran negatif menjadi positif. Kecemasan juga dapat terjadi karena kurangnya dukungan sosial. Dukungan sosial dapat diperoleh individu dari orang-orang terdekat, yaitu teman, pasangan, dan keluarga atau orang tua. (Yeni et al., 2019)

Kecemasan adalah keadaan tidak menyenangkan yang muncul dalam diri individu seperti gelisah, khawatir, was-was, bingung dan takut pada hal-hal yang belum terjadi termasuk pikiran yang diduga akan merugikan sampai mengancam keamanan fisik dan psikis individu yang mengalaminya (Astuti et al., 2019). Kecemasan selama mengerjakan skripsi membuat kondisi tidak nyaman yang berakibat pada terganggunya kemampuan berkonsentrasi dan menghadapi masalah selama proses pengerjaan. Hilangnya kemampuan tersebut disebabkan oleh kecemasan dalam penyusunan skripsi.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada 10 mahasiswa keperawatan semester akhir di Universitas Indonesia Maju, untuk kecemasan didapatkan 4 orang mengatakan takut tidak sejalan dengan keinginan dosen, 3 orang mengatakan kesulitan mencari literatur, dan 3 orang mengatakan malas mengerjakan skripsi. Untuk dukungan sosial 6 orang mengatakan tidak mendapat dukungan dari keluarga, dan 4 orang tidak mendapat dukungan dari teman dekat. Untuk *self-talk* 6 orang menggunakan *self-talk* positif, dan 4 orang menggunakan *self-talk* negatif.

Kurangnya dukungan sosial dan *self-talk* pada mahasiswa saat menyusun skripsi akan beresiko mempengaruhi tingkat kecemasan. Dalam jangka waktu yang lama dapat menyebabkan depresi bahkan resiko bunuh diri. Studi yang dilakukan terhadap 4.675 mahasiswa tingkat sarjana di enam negara ASEAN, termasuk Indonesia, yang dipimpin Karl Peltzer dan dipublikasikan di *Asian Journal of Psychiatry*, April 2017, menemukan, prevalensi mahasiswa yang memiliki ide dan upaya bunuh diri masing-masing secara berurutan mencapai 11,7% dan 2,4%. Studi Azmul Fuady Idham dan rekan di jurnal psikologi intuisi, 29 November

2019, menemukan dari 62 responden dengan 70% berumur 20-25 tahun yang merupakan mahasiswa di sebuah perguruan tinggi sebanyak 58,1% memiliki ide dan upaya bunuh diri dengan kecenderungan tinggi.

Fenomena yang terjadi di wilayah Universitas Indonesia Maju menunjukkan bahwa mahasiswa kurang mendapatkan dukungan sosial dan kurang dalam melakukan *self-talk* yang positif. Berdasarkan fenomena tersebut, peneliti tertarik melakukan penelitian untuk mengetahui adakah hubungan *self-talk* dan dukungan sosial terhadap tingkat kecemasan menyusun skripsi pada mahasiswa keperawatan semester akhir Universitas Indonesia Maju Jakarta tahun 2023.

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui gambaran karakteristik usia, jenis kelamin, *self-talk*, dukungan sosial, dan tingkat kecemasan serta untuk mengetahui hubungan *self-talk* terhadap tingkat kecemasan menyusun skripsi pada mahasiswa keperawatan dan untuk mengetahui hubungan dukungan sosial terhadap tingkat kecemasan menyusun skripsi pada mahasiswa keperawatan Semester Akhir Universitas Indonesia Maju Jakarta tahun 2023.

KAJIAN TEORITIS

Self-talk merupakan cara berbicara dan berkomunikasi dengan diri sendiri dengan melibatkan pikiran-pikiran yang ada di dalam kepala (Madaniyah et al., 2018). Menurut Hamilton, dkk (2011) *self-talk* positif adalah teknik psikologis yang digunakan untuk membantu menghentikan *self-talk* negatif yang menyebabkan kecemasan, depresi, dan perasaan pesimis yang dapat mengganggu fungsi dan kinerja. (Nisa' & Pranungsari, 2021). *Self-talk* dapat mengubah pikiran negatif menjadi lebih positif. Selain itu, *self-talk* dapat digunakan untuk menyangkal keyakinan yang tidak masuk akal dan membangun pemikiran yang lebih sehat sehingga akan menghasilkan *self-talk* yang lebih positif (Setiari et al., 2022).

Dukungan sosial merupakan suatu kebersamaan sosial, dimana individu yang berada di dalamnya memberikan beberapa dukungan seperti bantuan nyata, dukungan informasi, dan dukungan emosional sehingga individu merasa nyaman. (Rahmawati, 2019). Menurut Taylor (2018) dukungan sosial adalah sebuah cara untuk menurunkan distress psikologis yang meliputi kecemasan dan depresi selama penuh tekanan. Dukungan sosial berasal dari orang-orang terdekat mahasiswa, baik dari pasangan atau partner, anggota keluarga, kawan, kontak sosial, masyarakat, dan teman sekelompok. (Yeni et al., 2019)

Kecemasan merupakan keadaan tidak menyenangkan yang terjadi dalam diri individu seperti khawatir, gelisah, was-was, bingung dan takut terhadap suatu hal yang belum terjadi termasuk pikiran yang diduga akan merugikan dan mengancam keamanan fisik dan psikis

individu (Astuti et al., 2019). Kecemasan adalah suatu pengalaman subjektif mengenai ketegangan mental yang menggelisahkan sebagai reaksi umum dan ketidakmampuan menghadapi masalah atau adanya rasa tidak aman (Krisnawati et al., 2022). Kecemasan dapat timbul dengan tingkatan yang berbeda-beda setiap individu. Tingkatan ini terbagi menjadi kecemasan ringan, sedang, berat hingga panik dan terkadang menimbulkan hambatan untuk melakukan suatu pekerjaan (Anggraeini, 2018).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Penelitian ini menggunakan metode pendekatan *cross sectional*. Populasi yang digunakan yaitu mahasiswa keperawatan semester akhir berjumlah 110 mahasiswa di Universitas Indonesia Maju Jakarta. Pengambilan sampel menggunakan metode *probability sampling* dengan teknik *simple random sampling* sebanyak 53 mahasiswa. Prosedur pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan kuesioner yang terdiri dari 18 item kuesioner *self-talk*, 40 item kuesioner *Interpersonal Sulport Evalulation List*, dan 14 item kuesioner *Depression Anxiety Stress Scales*.

Penelitian ini menggunakan analisa univariat untuk mendeskripsikan gambaran *self-talk*, dukungan sosial dan tingkat kecemasan. Analisa bivariat untuk mengetahui hubungan *self-talk* terhadap tingkat kecemasan, dan mengetahui hubungan dukungan sosial terhadap tingkat kecemasan. Analisis data menggunakan metode *chi square*. Uji validitas pada kuesioner *self-talk* dalam penelitian ini dilakukan di Universitas Indonesia Maju dengan total responden sebanyak 20 orang. Didapatkan hasil 18 pernyataan dari 20 pernyataan dikatakan valid karena $r_{hitung} > r_{tabel}$ (0,4438) dan hasil reliabilitas menunjukan nilai *cronbach's alpha* yaitu $0,906 > 0,6$.

HASIL PENELITIAN

Hasil pengumpulan data dari pelaksanaan penelitian pada bulan November 2023-Januari 2024 pada mahasiswa keperawatan semester akhir di Universitas Indonesia Maju dengan sampel sebanyak 53 mahasiswa didapatkan hasil sebagai berikut :

Analisis Univariat

**Tabel 1 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di Universitas Indonesia
Maju Kecamatan Jagakarsa Kota Jakarta Selatan**

Jenis Kelamin	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Laki-laki	11	20,8 %
Perempuan	42	79,2 %
Total	53	100%

Sumber : *SPSS for window versi 25*.

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan hasil bahwa sebagian besar karakteristik subjek penelitian berjenis kelamin perempuan yaitu berjumlah 42 responden (79,2%).

**Tabel 2 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia di Universitas Indonesia
Maju Kecamatan Jagakarsa Kota Jakarta Selatan**

Usia	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Remaja Akhir	49	92,5%
Dewasa Awal	4	7,5%
Total	53	100%

Sumber : *SPSS for window versi 25*.

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan hasil bahwa sebagian besar karakteristik subjek penelitian berusia remaja akhir yaitu berjumlah 49 responden (92,5%).

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan *Self-talk* di Universitas Indonesia Maju Kecamatan Jagakarsa Kota Jakarta Selatan

<i>Self-talk</i>	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Positif	41	77,4%
Negatif	12	22,6%
Total	53	100%

Sumber : *SPSS for window versi 25*.

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan hasil bahwa responden yang memiliki *self-talk* positif sebanyak 41 responden (77,4%) dan responden yang memiliki *self-talk* negatif sebanyak 12 responden (22,6%). Jumlah responden yang mendominasi sebanyak 41 responden (77,4%) yang memiliki *self-talk* positif.

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Dukungan Sosial di Universitas Indonesia Maju Kecamatan Jagakarsa Kota Jakarta Selatan

Dukungan Sosial	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Baik	40	75,5%
Buruk	13	24,5%
Total	53	100%

Sumber : *SPSS for window versi 25*.

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan hasil bahwa responden yang memiliki dukungan sosial baik sebanyak 40 responden (75,5%) dan responden yang memiliki dukungan sosial

buruk sebanyak 13 responden (24,5%). Jumlah responden yang mendominasi sebanyak 40 responden (75,5%) yang memiliki dukungan sosial yang baik.

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Kecemasan di Universitas Indonesia Maju Kecamatan Jagakarsa Kota Jakarta Selatan

Tingkat Kecemasan	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Normal	12	22,6%
Ringan	15	28,3%
Sedang	21	39,6%
Berat	5	9,4%
Sangat Berat	0	0%
Total	53	100%

Sumber : *SPSS for window versi 25.*

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan hasil bahwa responden yang memiliki tingkat kecemasan normal sebanyak 12 responden (22,6%), responden yang memiliki tingkat kecemasan ringan sebanyak 15 responden (28,3%), responden yang memiliki tingkat kecemasan sedang sebanyak 21 responden (39,6%), dan responden yang memiliki tingkat kecemasan berat sebanyak 5 responden (9,4%). Jumlah responden yang mendominasi sebanyak 21 responden (39,6%) yang memiliki tingkat kecemasan sedang.

Analisis Bivariat

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Self-Talk dan Tingkat Kecemasan Mahasiswa di Universitas Indonesia Maju Kecamatan Jagakarsa Kota Jakarta Selatan

Self-talk	Tingkat Kecemasan										Total	
	Normal		Ringan		Sedang		Berat		Sangat Berat			
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Positif	11	26,82	15	36,59	13	31,71	2	4,88	0	0	41	100
Negatif	1	8,33	0	0	8	66,67	3	25	0	0	12	100
Jumlah	12	22,64	15	28,30	21	39,62	5	9,44	0	0	53	100
P-Value 0,005												

Sumber : *SPSS for window versi 25.*

Berdasarkan tabel 6 hasil uji *Chi Square* menunjukkan bahwa *self-talk* terhadap tingkat kecemasan menyusun skripsi didapatkan nilai *p-value* = 0,005 yang berarti *p-value* < 0,05 maka H1 diterima dan H0 ditolak. Sehingga dapat diartikan bahwa ada hubungan *self-talk* terhadap tingkat kecemasan menyusun skripsi pada mahasiswa keperawatan semester akhir Universitas Indonesia Maju Jakarta Tahun 2023.

Tabel 5 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Dukungan Sosial dan Tingkat Kecemasan Mahasiswa di Universitas Indonesia Maju Kecamatan Jagakarsa Kota Jakarta Selatan

Dukungan Sosial	Tingkat Kecemasan								Total			
	Normal		Ringan		Sedang		Berat		Sangat Berat			
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Baik	12	30	13	32,5	14	35	1	2,5	0	0	40	100
Buruk	0	0	2	15,38	7	53,85	4	30,77	0	0	13	100
Jumlah	12	22,64	15	28,30	21	39,62	5	9,44	0	0	53	100

P-Value 0,003

Sumber : SPSS for window versi 25.

Berdasarkan tabel 7 hasil uji *Chi Square* menunjukkan bahwa dukungan sosial terhadap tingkat kecemasan menyusun skripsi didapatkan nilai $p\text{-value} = 0,003$ yang berarti $p\text{-value} < 0,05$ maka H_1 diterima dan H_0 ditolak. Sehingga dapat diartikan bahwa ada hubungan dukungan sosial terhadap tingkat kecemasan menyusun skripsi pada mahasiswa keperawatan semester akhir Universitas Indonesia Maju Jakarta Tahun 2023.

Pembahasan

Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin dan Usia

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti di Universitas Indonesia Maju yang dilakukan pada 53 responden menunjukkan mayoritas responden perempuan sebanyak 42 responden (79,2%). Menurut Kaplan dan Sadock perempuan lebih cenderung mengalami gangguan kecemasan daripada laki-laki. Ketidakstabilan hormon progesterone dan estrogen pada perempuan juga dapat meningkatkan respon tubuh terhadap stress, maka dari itu kemungkinan depresi dan kecemasan meningkat. (Ahyani et al., 2023). Peneliti berasumsi bahwa perempuan mempunyai perasaan yang lebih sensitif terhadap stressor karena saat mempunyai masalah, perempuan cenderung berlebihan memikirkan masalahnya serta adanya ketidakstabilan hormon pada perempuan.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa mayoritas responden dengan usia remaja akhir sebanyak 49 responden (92,5%). Pada usia ini terjadi ketegangan emosi sehingga mudah mengalami kecemasan (Habibullah et al., 2019). Peneliti berasumsi bahwa semakin cukup usia, dan tingkat kematangan pada seseorang, maka kekuatan seseorang dalam berfikir dan mengelola stressor akan lebih matang dan terarah.

Gambaran *Self-talk* Pada Mahasiswa Keperawatan

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh bahwa dari 53 responden, mayoritas responden memiliki *self-talk* yang positif sebanyak 41 (77,4%). Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Nisa' & Pranungsari, 2021) menunjukkan hasil bahwa pendekatan kognitif dengan teknik

positive *self-talk* merupakan salah satu intervensi yang efektif untuk mengurangi kecemasan. *Self-talk* merupakan dialog dimana individu menafsirkan perasaan dan persepsi, mengatur dan mengubah keyakinan, serta memberikan instruksi dan penguatan kepada diri sendiri. *Self-talk* yang positif akan menumbuhkan keyakinan pada diri seseorang.

Peneliti berasumsi bahwa *self-talk* yang positif dapat tercapai jika individu mampu berpikir secara positif dan rasional dengan mengucapkan sesuatu hal yang baik pada diri sendiri sehingga akan memberikan dorongan dan semangat pada diri individu tersebut untuk melakukan suatu hal yang baik.

Gambaran Dukungan Sosial Pada Mahasiswa Keperawatan

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh bahwa dari 53 responden, mayoritas responden memiliki dukungan sosial yang baik sebanyak 40 (75,5%). Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Dini & Iswanto, 2019) dengan hasil dukungan sosial baik sebanyak 38 responden (52,8%). Dukungan sosial merupakan dukungan emosional ketika suatu masalah muncul yang berasal dari anggota keluarga, pemberi perawatan kesehatan dan teman. Individu yang mendapat dukungan emosional dan fungsional yang baik terbukti lebih sehat dari pada individu yang tidak mendapat dukungan.

Penelitian lain yang dilakukan oleh (Misalia et al., 2022) didapatkan hasil dukungan sosial yang baik dengan 213 responden (57,7%). Dukungan sosial yang bermakna dengan keluarga atau teman terbukti memperbaiki hasil akhir kesehatan dan kesejahteraan pada individu.

Peneliti berasumsi bahwa dukungan sosial yang baik terbentuk ketika individu mampu bersosialisasi serta membina hubungan yang baik dengan orang lain dimulai dari sikap, tindakan, dan penerimaan terhadap individu, sehingga membuat individu tersebut merasa dihargai diperhatikan dan disayang.

Gambaran Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Keperawatan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 53 responden, mayoritas responden memiliki tingkat kecemasan sedang sebanyak 21 (39,6%). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Habibullah et al., 2019) dengan hasil mahasiswa yang mempunyai tingkat kecemasan sedang dengan persentase sebesar 66,66%. Kecemasan timbul akibat adanya respon atau konflik. Sebagian mahasiswa, menganggap skripsi sebagai hal yang menakutkan dan beban berat serta penghambat kelulusan. Pada fase ini, biasanya menjadi stress tersendiri dikalangan mahasiswa.

Penelitian lain yang dilakukan oleh (Lastina & Abidin, 2013) didapatkan bahwa dari 100 responden terdapat 53 responden (53%) dengan tingkat kecemasan sedang. Kecemasan

yaitu keadaan emosional yang menimbulkan perasaan tegang dan aprehensif bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi. Sehingga menyebabkan seseorang berfikir secara tidak rasional dan emosional.

Menurut asumsi peneliti kecemasan dapat terjadi saat seseorang tidak mampu mengelola sumber stressor dengan baik. Kecemasan juga terjadi karena berbagai faktor seperti kurangnya kepercayaan diri pada individu, kurangnya pemahaman tentang skripsi, hubungan yang kurang baik dengan dosen, dukungan sosial yang buruk, dan pola pikir yang kurang baik.

Hubungan *Self-Talk* Terhadap Tingkat Kecemasan Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Keperawatan Semester Akhir Universitas Indonesia Maju Jakarta Tahun 2023

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh nilai $p\text{-value} = 0,005$ berarti $p\text{-value} < 0,05$ maka H_1 diterima dan H_0 ditolak. Sehingga dapat diartikan bahwa ada hubungan *self-talk* terhadap tingkat kecemasan menyusun skripsi pada mahasiswa keperawatan semester akhir Universitas Indonesia Maju Jakarta Tahun 2023.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Savitri et al., 2023) diperoleh nilai asymp. sig. (2-tailed) pada uji statistics wilcoxon menunjukkan nilai 0,042 diketahui bahwa $0,042 < 0,05$ sehingga dapat diketahui bahwa konseling kelompok cognitive behavioral dengan teknik *self-talk* positif efektif untuk mengurangi kecemasan mahasiswa semester akhir dalam penyelesaian skripsi. Teknik self-talk digunakan untuk mengubah pikiran negatif menjadi lebih positif, menyangkal keyakinan yang tidak masuk akal dan mengembangkan pemikiran yang lebih sehat, yang akan menghasilkan self-talk yang lebih positif. Teknik self-talk berfokus pada pemikiran dan wicara diri dan berlanjut pada implementasi perilaku sehingga selain mendapatkan perubahan pola pikir terdapat juga perubahan tingkah laku menjadi lebih adaptif.

Penelitian yang dilakukan oleh (Fatimah, 2019) dengan hasil analisis uji hipotesis dapat disimpulkan bahwa teknik *self-talk* efektif untuk menurunkan kecemasan dibuktikan dengan adanya nilai signifikansi sebesar 0,000 ($0,000 < 0,05$). *Self-talk* adalah berbicara dengan diri sendiri. Pernyataan negatif yang tidak rasional akan menambah buruk keadaan seperti perasaan cemas, sedih, dan marah.

Menurut asumsi peneliti dapat disimpulkan bahwa *self-talk* yang positif dapat berpengaruh pada tingkat kecemasan. Dengan mengucapkan perkataan atau kalimat-kalimat yang positif dalam diri individu dapat membantu untuk merubah perilaku individu bersikap menjadi lebih tenang saat menghadapi suatu keadaan atau permasalahan yang ada serta meningkatkan kepercayaan diri dan tidak memperburuk situasi sehingga dapat menurunkan tingkat kecemasan pada diri individu tersebut.

Hubungan Dukungan Sosial Terhadap Tingkat Kecemasan Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Keperawatan Semester Akhir Universitas Indonesia Maju Jakarta Tahun 2023

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh nilai $p\text{-value} = 0,003$ berarti $p\text{-value} < 0,05$ maka H_1 diterima dan H_0 ditolak. Sehingga dapat diartikan bahwa ada hubungan dukungan sosial terhadap tingkat kecemasan menyusun skripsi pada mahasiswa keperawatan semester akhir Universitas Indonesia Maju Jakarta Tahun 2023.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Yeni et al., 2019) didapatkan koefisien korelasi sebesar $-0,366 > 0,138$ dan nilai signifikansi $0,000$ ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukan bahwa adanya kontribusi yang signifikan dengan arah negatif antara dukungan sosial terhadap kecemasan dalam menyusun skripsi. Artinya, semakin tinggi dukungan sosial maka kecemasan dalam menyusun skripsi rendah, sebaliknya semakin rendah dukungan sosial maka semakin tinggi kecemasan dalam menyusun skripsi.

Penelitian lain yang dilakukan oleh (Lestari & Wulandari, 2021) diketahui bahwa hasil penelitian menyatakan adanya hubungan antara dukungan sosial terhadap kecemasan akademik pada mahasiswa yang menyusun skripsi di masa pandemi covid-19 semester genap tahun ajaran 2019/2020 dengan $p\text{-value} 0,000$ ($p < 0,05$). Dukungan sosial yang buruk dapat menyebabkan kecemasan yang tinggi. Sedangkan dukungan sosial yang baik maka akan menimbulkan kecemasan yang rendah. Adanya dukungan sosial dapat mengatasi tekanan psikologis pada masa-masa sulit dan menekan serta dapat mengurangi respon terhadap cemas.

Menurut asumsi peneliti dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial dapat berpengaruh pada tingkat kecemasan. Mahasiswa saat menyusun skripsi memiliki tekanan yang lebih besar sehingga cenderung mengalami kecemasan. Namun dengan adanya dukungan sosial yang baik dengan memberikan *support*, motivasi, perhatian dan kasih sayang dari orang-orang sekitar dapat menurunkan tingkat kecemasan yang dialami.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Universitas Indonesia Maju Jakarta, didapatkan hasil bahwa mayoritas responden berjenis kelamin perempuan, berusia remaja akhir, mayoritas memiliki self-talk yang positif, mayoritas memiliki dukungan sosial yang baik, dan mayoritas memiliki tingkat kecemasan sedang. Berdasarkan hasil uji *chi square* didapatkan nilai $p\text{-value} = 0,005$ sehingga terdapat hubungan *self-talk* terhadap tingkat kecemasan menyusun skripsi pada mahasiswa keperawatan semester akhir Universitas Indonesia Maju Jakarta Tahun 2023, dan terdapat hubungan dukungan sosial terhadap tingkat kecemasan

menyusun skripsi pada mahasiswa keperawatan semester akhir Universitas Indonesia Maju Jakarta Tahun 2023 dengan nilai $p\text{-value} = 0,003$.

SARAN

Disarankan untuk institusi agar dapat digunakan sebagai bahan pembelajaran dalam menjaga kesehatan mental dengan *self-talk* dan dukungan sosial yang berpengaruh pada tingkat kecemasan mahasiswa dan untuk mahasiswa disarankan agar tetap menjaga *self-talk* dan dukungan sosial yang baik supaya saat menyusun skripsi tidak mengalami kecemasan yang berlebih serta bagi penelitian selanjutnya disarankan untuk meneliti *self-talk* dan dukungan sosial terhadap kecemasan dengan desain eksperimen dan lebih mengembangkan teori, referensi, serta memperbanyak responden agar hasilnya lebih akurat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih saya ucapkan kepada Allah SWT yang telah memudahkan saya dalam melakukan penelitian, serta dosen, keluarga, teman-teman dan pihak-pihak yang telah membantu dan memberikan dukungan kepada saya sehingga penelitian ini dapat diselesaikan dengan tepat pada waktu yang telah ditentukan.

DAFTAR REFERENSI

- Ahyani, N. E., Suprihartini, S., & Novitasari, A. (2023). Gambaran Tingkat Kecemasan Mahasiswa S1 Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang dalam Pengerjaan Skripsi. *Medica Arteriana (Med-Art)*, 4(2), 67. <https://doi.org/10.26714/medart.4.2.2022.1-7>
- Anggraeini, N. (2018). Gambaran Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat Tiga D-III Keperawatan Dalam Menghadapi Uji Kompetensi Di Universitas Pendidikan Indonesia. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*, 1(2), 131. <https://doi.org/10.17509/jpki.v1i2.9752>
- Astuti, D., Wasidi, & Sinthia, R. (2019). Tingkat Kecemasan Mahasiswa Dalam Penyusunan Skripsi Di Prodi Penjaskesrek Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. *Jurnal Consilia*, 2(1), 66–74. https://ejournal.unib.ac.id/index.php/j_consilia
- Dini, P. R., & Iswanto, A. (2019). Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Tingkat Stres dalam Menyusun Tugas Akhir Pada Mahasiswa Stikes Ngudi Waluyo Ungaran. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kebidanan Dan Kesehatan*, 10(2), 88–148. <https://jurnal.stikesbup.ac.id/index.php/jks/article/view/50/51>
- Fatimah, M. (2019). *Efektivitas Teknik Self Talk Untuk Menurunkan Stres Remaja Skripsi*.
- Habibullah, M., Hastiana, Y., & Hidayat, S. (2019). Kecemasan Mahasiswa Dalam Menghadapi Seminar Hasil Skripsi Di Lingkungan Fkip Universitas Muhammadiyah Palembang. *BIOEDUKASI (Jurnal Pendidikan Biologi)*, 10(1), 36. <https://doi.org/10.24127/bioedukasi.v10i1.2015>

- Krisnawati, C., Shifa, N. A., & Gunardi, S. (2022). Dukungan Sosial Keluarga, Efikasi Diri, dan Kecemasan Dapat Mempengaruhi Motivasi Belajar Siswa Saat Melakukan Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Interprofesi Kesehatan Indonesia*, 1(03), 103–109. <https://doi.org/10.53801/jipki.v1i03.14>
- Lastina, F. F., & Abidin, Z. (2013). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional Pada Siswa SMA Negeri 2 Kota Magelang. *Jurnal Empati*, 000.
- Lestari, W., & Wulandari, D. A. (2021). Hubungan Antara Dukungan Sosial Terhadap Kecemasan Akademik pada Mahasiswa Yang menyusun Skripsi Di Masa Pandemi Covid-19 semester Genap Tahun Ajaran 2019/2020. *Psimphoni*, 1(2), 99. <https://doi.org/10.30595/psimphoni.v1i2.8174>
- Madaniyah, J., Tambunan, S., Konseling, P., & Kecemasan, T. (2018). *Pengaruh Konseling Self-talk Terhadap Tingkat Kecemasan*. 8, 41–52. <https://www.journal.stitpemalang.ac.id/index.php/madaniyah/article/view/105/88>
- Misalia, R., Zukhra, R. M., & Nauli, F. A. (2022). Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Menyusun Skripsi Pada Masa Pandemi. *Community Of Publishing In Nursing*, 10, 266–272.
- Nisa', H. F., & Pranungsari, D. (2021). Positive Self-talk Untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan Pada Lanjut Usia Dengan Hipertensi. *Psikodimensia*, 20(2), 170–180. <https://doi.org/10.24167/psidim.v20i2.3269>
- Rahmawati, F. (2019). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Kecemasan Mahasiswa Pada Saat Menyusun Skripsi*. 1(1).
- Savitri, L. L., Ramli, M., & Multisari, W. (2023). *Keefektifan Konseling Kelompok Cognitive Behavioral dengan Teknik Self-Talk untuk Mengurangi Kecemasan Mahasiswa Semester Akhir dalam Penyelesaian Skripsi Techniques to Reduce Anxiety in Final Semester Students in Completing Thesis*). 3(1), 37–44. <https://doi.org/10.17977/um059v3i12023p37-44>
- Setiari, C., Wagimin, W., & Hidayat, R. R. (2022). Efektivitas Teknik Self-Talk Untuk Mengembangkan Kepercayaan Diri Dalam Belajar Siswa. *Jurnal Psikoedukasi Dan Konseling*, 3(2), 60. <https://doi.org/10.20961/jpk.v3i2.34335>
- Wardiani, D. A. (2020). Gambaran Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Kusuma Husada Surakarta Saat Menjalani Skripsi Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*.
- Yeni, S., Dimala, C. P., Siregar, L. M., Yeni, S., Dimala, C. P., Siregar, L. M., Yeni, S., Dimala, C. P., & Siregar, L. M. (2019). *Kontribusi Dukungan Sosial Terhadap Kecemasan Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Universitas Buana Perjuangan Karawang*. 4(1), 22–29.