

## **LITERATURE REVIEW: INTERVENSI DALAM MENURUNKAN KECEMASAN PADA MAHASISWA INTERVENTIONS TO REDUCE STUDENTS' ANXIETY**

**Iceu Amira<sup>1</sup>, Aat Sriati.<sup>2</sup>, Hendrawati<sup>3</sup> Aisha Chaerani .<sup>4</sup>**

<sup>1</sup>Departemen Keperawatan Jiwa, Fakultas Keperawatan, Universitas Padjadjaran  
amira@unpad.ac.id

<sup>2</sup>Departemen Keperawatan Jiwa, Fakultas Keperawatan, Universitas Padjadjaran  
[aat.sriati@unpad.ac.id](mailto:aat.sriati@unpad.ac.id)

<sup>3</sup>Departemen Keperawatan Jiwa, Fakultas Keperawatan, Universitas Padjadjaran  
hendrawati@unpad.ac.id

<sup>4</sup>Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Keperawatan, Universitas Padjadjaran  
Aisha18003@mail.unpad.ac.id

### **ABSTRAK**

Pendahuluan: Kecemasan merupakan gangguan psikiatri yang paling sering ditemukan, hal tersebut adalah perasaan tidak nyaman atau kekhawatiran yang samar disertai respon otonom dan seringkali bersumber dari hal yang tidak spesifik atau tidak diketahui oleh individu. Pada mahasiswa, kecemasan dapat disebabkan oleh beban tugas yang semakin tinggi, harus segera menyelesaikan tugas akhir, ataupun cemas ketika harus berbicara didepan umum untuk mempresentasikan tugasnya ataupun saat menghadapi ujian. Tujuan: Penelitian bertujuan untuk mengetahui intervensi yang dapat dilakukan untuk mengurangi tingkat kecemasan pada mahasiswa. Metode: Desain penelitian yang dilakukan adalah *literature review* atau tinjauan pustaka dengan menggunakan sumber dari nasional maupun internasional. Pencarian dilakukan melalui basis data Google Scholar, PubMed, Springer, dan DOAJ. Hasil: Hasil dari penelitian ini didapatkan beberapa intervensi yang dapat dilakukan untuk mengurangi tingkat kecemasan pada mahasiswa. Diantaranya adalah hatha yoga dan jogging, kombinasi aromaterapi dengan terapi musik, terapi *thought stopping*, terapi relaksasi progresif, terapi berpikir positif dan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT), dan pelatihan MBSR. Simpulan: berdasarkan hasil penelitian bahwa hatha yoga dan jogging, kombinasi aromaterapi dengan terapi musik, terapi *thought stopping*, terapi relaksasi progresif, terapi berpikir positif dan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT), pelatihan MBSR dan *social support* efektif dalam mencegah atau mengurangi gejala dari kecemasan atau ansietas.

**Kata kunci:** Intervensi atau penanganan, Kecemasan atau ansietas, Mahasiswa

Diterima: Mei 2021

Direview: 15 Juli 2021

Diterbitkan: 31 Agustus 2021

### **ABSTRACT**

*Background: Anxiety is a psychosocial problem that is often encountered in the society. It is a vague feeling of discomfort or worry accompanied by autonomic responses, and it often originates from things that are not specific or unknown to the individual. For students, anxiety can be triggered by several factors such as heavy workloads, tight dealines to submit the tasks, public presentations where they have to present their assignments or do final exams. Objective: This study aims to review the possible interventions that can be applied to reduce the students' anxiety.*

*Methods: To achieve the objective, the study carried out a literature review in which the researchers analyzed some studies from both national and international sources. To be precise, the study took the articles from Google Scholar, PubMed, Springer, and DOAJ databases. Results: The results showed that there are several interventions that can be applied to reduce the students' anxiety. Among others are hatha yoga and jogging, a combination of an aroma and music therapy, thought stopping therapy, progressive relaxation therapy, positive thinking therapy, Cognitive Behavior Therapy (CBT), and MBSR training. Conclusion: Based on the results, hatha yoga and jogging, a combination of an aroma and music therapy, thought stopping therapy, progressive relaxation therapy, positive thinking therapy, Cognitive Behavior Therapy (CBT), and MBSR training are considered to be effective in preventing or reducing anxiety.*

**Keywords:** interventions, anxiety, students

## **PENDAHULUAN**

Kecemasan adalah perasaan tidak nyaman atau kekhawatiran yang samar disertai respon otonom dan seringkali bersumber dari hal yang tidak spesifik atau tidak diketahui oleh individu (Herdman et al., 2018). Kecemasan merupakan hal normal, jika kecemasan tersebut dapat mendukung perilaku adaptif seseorang untuk mempersiapkan diri untuk menghadapi apa yang ditakutinya (Albano & Kendall, 2002). Di sisi lain, kecemasan akan menjadi sesuatu hal yang tidak normal jika direspon secara berlebihan. Hal ini dapat menimbulkan sebuah ketidaknyamanan, mengganggu fungsi kehidupan sehari-hari, menimbulkan distress, atau menghindari situasi sosial yang menimbulkan stres bagi individu tersebut (Segal, 2010).

Kecemasan merupakan gangguan psikiatri yang paling sering ditemukan pada masyarakat di seluruh rentang usia. Menurut Bornstein dan Lamb (dalam Rice, 2008) bahwa semua manusia, baik anak-anak maupun orang dewasa pernah mengalami kecemasan terhadap suatu hal, akan tetapi yang menjadi penyebab dan reaksi terhadap kecemasan untuk setiap orang tidaklah sama (Bornstein & Lamb, 1988 dalam Rice, 2008). Pada mahasiswa tidak menutup kemungkinan mengalami kecemasan. Mahasiswa merupakan kelompok populasi yang mengalami transisi dalam berbagai aspek, salah satunya adalah dalam tantangan pendidikan (Chandra et al., 2020). Ragam

tantangan dalam dunia perkuliahan berpotensi untuk menyebabkan permasalahan psikologis, salah satunya ialah kecemasan (Chandra et al., 2020).

Kecemasan merupakan gangguan mental terbesar. Diperkirakan 20% dari populasi dunia menderita kecemasan (Stuart, 2006). Di Indonesia prevalensi terkait gangguan kecemasan menurut hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2013 menunjukkan bahwa sebesar 6% untuk usia 15 tahun ke atas atau sekitar 14 juta penduduk di Indonesia mengalami gangguan mental emosional yang ditunjukkan dengan gejala-gejala kecemasan dan depresi (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2013). Terkait dengan mahasiswa dilaporkan bahwa 25% mahasiswa mengalami cemas ringan, 60% mengalami cemas sedang, dan 15% mengalami cemas berat. Berdasarkan hasil penelitian tersebut diketahui bahwa setiap orang dapat mengalami kecemasan baik cemas ringan, sedang atau berat (Suyanto et al., 2009).

Blacburn & Davidson (dalam Safaria & Saputra, 2009) menjelaskan bahwa ada beberapa faktor-faktor yang dapat menimbulkan kecemasan, diantaranya; pengetahuan yang dimiliki seseorang mengenai situasi yang sedang dirasakannya, penilaian diri terhadap ancaman, serta adanya pengetahuan mengenai kemampuan diri untuk mengendalikan dirinya (seperti keadaan emosi serta fokus ke permasalahannya). Kemudian Adler dan Rodman (Ghufroon &

S., 2010) menyatakan terdapat dua faktor yang dapat menimbulkan kecemasan, yaitu pengalaman negatif pada masa lalu yang menimbulkan rasa tidak menyenangkan mengenai peristiwa yang dapat terulang lagi pada masa mendatang serta pikiran yang tidak rasional lagi pada masa mendatang serta pikiran yang tidak rasional. (Annisa & Ifdil, 2016).

Respon yang muncul saat mengalami ansietas, antara lain khawatir, firasat buruk, takut akan pikirannya sendiri, mudah tersinggung, merasa tegang, tidak tenang, gelisah, mudah terkejut, takut sendirian, takut pada keramaian dan banyak orang, gangguan pola tidur, mimpi yang menegangkan, gangguan konsentrasi dan daya ingat, keluhan somatik (rasa sakit pada otot dan tulang, pendengaran berdenging, berdebar-debar, sesak napas, gangguan pencernaan, gangguan perkemihan, sakit kepala) dan keluhan lainnya (PH et al., 2018). Selain itu, menurut Dadang Hawari (2006) dalam (Annisa & Ifdil, 2016). beberapa akibat dari kecemasan itu sendiri akan membuat seseorang sering mengeluh, mudah tersinggung, suka membesar-besarkan masalah yang kecil (dramatisasi), sering diliputi rasa bimbang dan ragu, sering bertanya berulang ulang, serta seringkali berteriak saat emosi

Pada mahasiswa, kecemasan biasanya disebabkan oleh beban tugas yang semakin tinggi, harus segera menyelesaikan tugas akhir (skripsi), ataupun cemas ketika harus berbicara

didepan umum untuk mempresentasikan tugasnya atau saat menghadapi ujian. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami stres selama periode sebelum ujian maupun saat berlangsungnya ujian. Dalam hal ini yang menjadi stressor utama ialah tekanan akademis dan ujian itu sendiri. Hal lain dapat saja terjadi karena berbagai tantangan dalam dunia perkuliahan, seperti memenuhi syarat penilaian, jumlah materi yang perlu dipelajari, dan manajemen waktu (Crocker & Luhtanen, 2003). Hal itu dapat menyebabkan kecemasan pada mahasiswa dan disebut sebagai kecemasan akademis (Hashmat et al., 2008). Kecemasan akademis adalah perasaan cemas seperti tegang dan ketakutan pada sesuatu yang akan terjadi di lingkungan akademik. Kecemasan akademis mengacu pada pola pemikiran dan respon fisik serta perilaku karena kemungkinan performa yang ditunjukkan oleh mahasiswa tidak begitu baik (Sanitiara et al., 2014). Oleh karena itu, kecemasan perlu ditangani dan dikontrol pada mahasiswa agar dapat mengurangi dampak negatif yang ditimbulkan oleh kecemasan.

## **METODE**

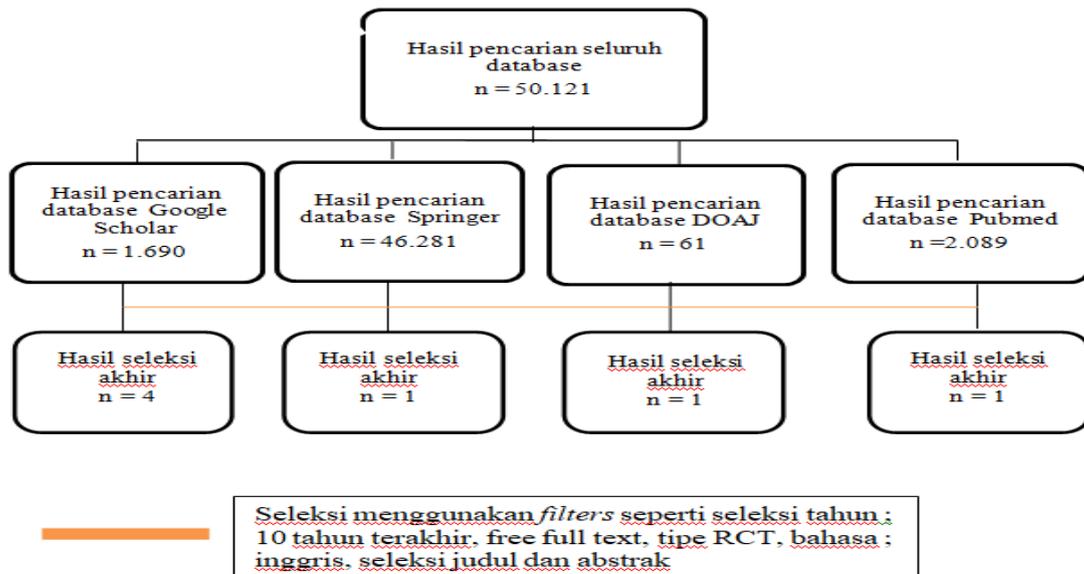
Tinjauan literatur dilakukan berdasarkan data empiris yang dipublikasikan secara umum dari tahun 2010 hingga tahun 2020 atau kurang lebih selama 10 tahun kebelakang. Metode yang digunakan untuk melakukan tinjauan

literatur dengan pencarian melalui beberapa database setelah merumuskan PICO. P: dewasa awal, I: intervensi general, C: tidak ada, O: Menurunkan ansietas. Kata kunci yang digunakan (*keyword*) yang digunakan untuk mencari jurnal dibuat dalam 2 bahasa yaitu Bahasa Indonesia: intervensi atau penanganan, kecemasan atau ansietas, mahasiswa. Sedangkan dalam Bahasa Inggris: *intervention or treatment and anxiety and college student*. Database yang digunakan dalam pencarian literatur diantaranya Google Scholar, PubMed, Springer dan DOAJ.

Hasil pencarian di Google Scholar dengan kata kunci Bahasa Indonesia: intervensi atau penanganan, kecemasan atau ansietas, mahasiswa ditemukan 1.570 artikel, lalu memasukan inklusi berdasarkan tahun 10 tahun terakhir menjadi 1.390 setelah seleksi judul dan abstrak menjadi 12 artikel dan 4 artikel yang akan dianalisis . Melalui Springer dengan kata kunci yang sama ditemukan 46.281 artikel, lalu memasukan inklusi berdasarkan tipe artikel, bahasa, 10 tahun terakhir menjadi 14.616 setelah seleksi judul dan abstrak menjadi 8 artikel dan hanya 1 artikel yang akan dianalisis. Melalui DOAJ dengan kata kunci yang sama ditemukan 61 artikel

menggunakan bahasa Indonesia, lalu memasukan kriteria inklusi berdasarkan tipe artikel dan 10 tahun terakhir menjadi 16 setelah seleksi judul dan abstrak menjadi 3 artikel dan hanya 1 artikel yang akan dianalisis. Melalui PubMed dengan kata kunci yang sama ditemukan 2.089 artikel menggunakan bahasa Inggris, lalu memasukan kriteria inklusi berdasarkan tipe artikel, full text, dan 10 tahun terakhir menjadi 34 setelah seleksi judul dan abstrak menjadi 1 artikel yang akan dianalisis. Lalu dari 4 database didapatkan 7 artikel yang akan dianalisis.

Dari banyaknya artikel yang kami temukan, cara kami untuk menemukan artikel yang tepat adalah dengan melihat jenis penelitian dari setiap artikel yang kami temukan dan topik didalamnya sesuai dengan keyword dari PICO yang kami buat yaitu intervensi ansietas pada mahasiswa. Kami menilai kelayakan dari setiap artikel, yaitu dengan kriteria jenis penelitian yang dilakukan adalah quasi-experiment/ RCT. Setelah itu kami menginklusi penelitian yang kami dapat sesuai kriteria inklusi yang kami sebutkan sebelumnya. Berdasarkan pencarian tersebut kami memiliki 7 artikel yang akan dianalisis.



## HASIL

Berdasarkan 7 artikel yang terpilih dengan jenis penelitian *experiment*, *quasi experiment*, dan *randomized controlled trial* (RCT) yang dilaksanakan di dunia didapatkan 7 penelitian yang berbeda mengenai intervensi atau penanganan untuk menurunkan tingkat kecemasan pada mahasiswa, antara lain hatha yoga dan jogging, kombinasi aromaterapi dengan terapi musik, terapi *thought stopping*, terapi relaksasi progresif, terapi berpikir positif dan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT), pelatihan MBSR (*Mindfulness-Based Stress Reduction*) dan *social support*.

### Hatha Yoga dan Jogging

Penelitian Purwaningsih dkk tahun 2013, berjudul *Pengaruh Pemberian Hatha Yoga Dan Jogging Terhadap Kecemasan Pada Mahasiswa Semester Viii Psik Fk Universitas Udayana* bertujuan untuk untuk mengetahui pengaruh pelatihan hatha yoga dan

jogging dalam mengatasi kecemasan pada mahasiswa PSIK VIII semester genap Universitas Udayana. Penelitian ini menggunakan studi quasi experimental dengan jumlah sampel 38 mahasiswa dengan teknik sampling berupa *purposive sampling*. Penelitian ini menggunakan alat ukur (instrumen) Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS). Mahasiswa PSIK Universitas Udayana yang mengalami kecemasan tingkat ringan, sedang, berat, dan terpilih sebagai responden akan dibagi kedalam dua kelompok yaitu kelompok dengan perlakuan hatha yoga dan kelompok dengan perlakuan jogging. Analisis beda antara kecemasan tiap kelompok sebelum dan sesudah diberikan perlakuan menggunakan uji beda statistik parametrik, yaitu uji t dua sampel berpasangan (*dependent sample t-test*) dengan tingkat kepercayaan 95% ( $p \leq 0,05$ ) (Sugiyono, 2011 dalam Purwaningsih et al., 2013). Analisis beda antara selisih tingkat kecemasan pada

kelompok hatha yoga dan selisih tingkat kecemasan pada kelompok jogging setelah diberikan perlakuan digunakan adalah uji beda statistik parametrik, yaitu uji t dua sampel tidak berpasangan (independent sample t-test) dengan tingkat kepercayaan 95% ( $p \leq 0,05$ ) (Sugiyono, 2011 dalam Purwaningsih et al., 2013).

### **Kombinasi Aromaterapi dan Terapi Musik**

Penelitian yang dilakukan oleh Hae Kyoung Son dkk pada 2019 dengan judul *Effects of Aromatherapy Combined with Music Therapy on Anxiety, Stress, and Fundamental Nursing Skills in Nursing Students: A Randomized Controlled Trial* dengan jumlah responden sebanyak 98 mahasiswi mendapatkan hasil bahwa kombinasi pemberian aromaterapi dengan terapi musik berpengaruh signifikan terhadap uji kecemasan ( $F = 4,29$ ,  $p = 0,016$ ), kegelisahan ( $F = 4,77$ ,  $p = 0,011$ ), stres ( $F = 4,62$ ,  $p = 0,012$ ), dan kinerja keterampilan keperawatan fundamental ( $F = 8,04$ ,  $p = 0,001$ ) dibandingkan dengan aromaterapi dan terapi musik sebagai intervensi terpisah (Son et al., 2019).

### **Terapi Thought Stop (TS)**

Dalam penelitian yang berjudul *Terapi Thought Stopping (TS) untuk Mahasiswa Praktik Klinik di Rumah Sakit*, yang dilakukan Eka Malfasari dan Fitry Erlin bertujuan untuk mengetahui efektifitas pelaksanaan *Thought Stopping* (TS) dalam mengurangi ansietas mahasiswa keperawatan saat

melaksanakan praktik klinik di rumah sakit. Penelitian ini menggunakan desain quasi experiment with control group. Responden penelitian ini adalah mahasiswa keperawatan yang sedang melaksanakan praktik klinik di Rumah Sakit Umum Arifin Ahmad Provinsi Riau. Terdapat 37 responden sebagai kelompok kontrol, dan 37 responden sebagai kelompok intervensi. Pengukuran tingkat ansietas menggunakan kuesioner DASS-21 untuk bagian ansietas yang terdiri dari 15 pertanyaan. Dalam penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang sedang melaksanakan praktik klinik di Rumah sakit ini mayoritas wanita dengan rentang usia dewasa muda. Hasil penelitian ini menunjukkan rerata ansietas mahasiswa sebelum diberikan TS adalah 20 dengan standar deviasi 7,524. Sedangkan setelah dilakukan TS nilai rerata ansietas mahasiswa turun menjadi 9,30 dengan standar deviasi 4,648. Terlihat perbedaan rerata sebesar 10,703 antara sebelum dan sesudah diberikan TS. Hasil uji statistik didapatkan nilai p value sebesar 0,000, maka dapat disimpulkan terdapat perbedaan yang signifikan pada sebelum dan sesudah diberikan TS (Malfasari & Erlin, 2017).

### **Terapi Relaksasi Progresif**

Berdasarkan Penelitian yang dilakukan oleh Eyet Hidayat, Zaitun, Ati Siti Rohayati. Dengan judul *Pengaruh Terapi Relaksasi Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan dalam Menghadapi Uji Kompetensi Mahasiswa*

*Tingkat III Akper Muhammadiyah Cirebon.* Artikel yang terpilih dengan jenis *experiment*, *quasi experiment*, dan *randomized controlled trial (RCT)* yang dilaksanakan di negara Indonesia, pada penelitian ini 72 mahasiswa yang menjadi responden, yang terdiri atas 36 responden yang mendapat Relaksasi Progresif/ RP (kelompok intervensi) dan 36 responden yang tidak mendapat RP (kelompok kontrol). Hasil menunjukkan sebelum dan sesudah diberikan intervensi terapi pada kelompok mahasiswa yang mendapat RP mengalami penurunan tingkat kecemasan yang lebih besar (rata-rata dari 38,67 menjadi 20,19) dibandingkan dengan yang tidak mendapatkan RP (dari 38,03 menjadi 29,14). Selisih peningkatan Tingkat kecemasan pada kelompok mahasiswa yang mendapat RP lebih tinggi secara bermakna dibandingkan dengan kelompok mahasiswa yang tidak mendapat RP ( $p < \alpha 0,05$ ). Terdapat perbedaan tingkat kecemasan yang lebih rendah secara bermakna pada mahasiswa yang mendapat RP dibandingkan dengan kelompok mahasiswa yang tidak mendapat RP,  $p = 0,000$  ( $p < \alpha 0,05$ ) (Hidayat et al., 2017).

### **Terapi Berpikir Positif dan *Cognitive Behavior Therapy (CBT)***

Berdasarkan penelitian Adriansyah, Rahayu, D., & Prastika (2015) terdapat pengaruh terapi berpikir positif dan *cognitive behavior therapy (CBT)* terhadap penurunan kecemasan pada mahasiswa di Universitas Mulawarman. Hasil penelitian

menunjukkan ada penurunan kecemasan pada subjek setelah diberikan terapi berpikir positif dengan nilai  $U = 62.000$  dan  $p = 0.000$ . Ada penurunan kecemasan pada subjek setelah diberikan *cognitive behavioral therapy (CBT)* dengan nilai  $U = 91.000$  dan  $p = 0.003$ . Hal di atas menunjukkan terapi yang diberikan sukses dapat menurunkan kecemasan baik subjek yang diberikan terapi berpikir positif maupun *cognitive behavioral therapy*. Lebih lanjut *cognitive behavioral therapy (CBT)* mendapat mean post = 15.05 > mean post = 13.60 terapi berpikir positif. Hal ini bermakna *cognitive behavioral therapy* lebih efektif untuk menurunkan kecemasan dibanding terapi berpikir positif. Subyek yang diberikan terapi berpikir positif mendapat mean post = 13.60, sedangkan subyek yang diberikan *cognitive behavioral therapy (CBT)* mendapat mean post = 15.05. Hal ini bermakna *cognitive behavioral therapy (CBT)* lebih efektif dalam menurunkan kecemasan (Adriansyah et al., 2015).

### **Pelatihan MBSR (*Mindfulness-Based Stress Reduction*)**

Penelitian yang dilakukan oleh Catrinel A. Stefan, Calin Capraru, dan Melinda Szilagy pada tahun 2018 yang berjudul *Investigating Effects and Mechanisms of a Mindfulness-Based Stress Reduction Intervention in a Sample of College Students at Risk for Social Anxiety*, memiliki tujuan penelitian salah satunya adalah untuk menyelidiki keefektifan program pengurangan stres

berbasis kesadaran (Mindfulness-Based Stress Reduction/ MBSR) pada sampel mahasiswa yang berisiko mengalami kecemasan sosial di *Babes-Bolyai University*, Romania. Dalam penelitian ini, didapatkan hasil bahwa berdasarkan tabel hasil statistik deskriptif, ANOVA campuran dan sampel berpasangan nilai *t-test* pada hasil sebelum dan sesudah intervensi untuk setiap kelompok penelitian (kelompok MBSR dan kelompok kontrol), menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan dengan efek interaksi kelompok untuk semua variabel hasil, termasuk variabel kecemasan sosial. Akibatnya, sampel independen *t-test* menunjukkan bahwa peserta pasca-intervensi untuk intervensi MBSR melaporkan gejala kecemasan sosial yang secara signifikan lebih sedikit dibandingkan dengan kelompok kontrol,  $t(44) = 3,19, p = .003 (d = 0,94)$  (Ştefan et al., 2018).

### ***Social Support***

Berdasarkan hasil analisa data dari penelitian yang dilakukan oleh Nuraida Ramadhani dengan judul “Pengaruh Social Support Terhadap Social Anxiety Pada Mahasiswa Di Universitas Muhammadiyah Jember” menunjukkan bahwa ada pengaruh antara dukungan sosial terhadap kecemasan sosial. Sementara itu, nilai unstandardized coefficients *B* sebesar  $-.381$ , artinya penelitian ini memiliki pengaruh yang negatif antara variabel dukungan sosial terhadap kecemasan sosial. Dikatakan

berpengaruh negatif yaitu semakin tinggi dukungan sosial yang diberikan oleh lingkungan maka semakin rendah kecemasan sosial yang dirasakan mahasiswa dan sebaliknya semakin rendah dukungan sosial yang diterima maka semakin tinggi kecemasan sosial yang dirasakan mahasiswa. Nilai pengaruh penelitian ini dapat dikatakan rendah karena kecemasan sosial yang muncul pada mahasiswa dapat dipengaruhi oleh variabel lain (Utari, 2020).

## **PEMBAHASAN**

### **Hatha Yoga dan Jogging**

Metode yang dilakukan dalam penelitian ini dapat menurunkan kecemasan pada mahasiswa, terutama dalam pengerjaan tugas akhir atau pengerjaan tugas-tugas akademis yang lainnya, hal ini sesuai dengan hasil uji statistik dengan menggunakan uji *t* dua sampel tidak berpasangan (independent sample *t-test*) didapatkan nilai *t* sebesar 1,717 dan didapatkan pula *Asymp sig. (2-tailed)* sebesar 0,095 yang memiliki nilai lebih besar dari  $\alpha$  penelitian yaitu 0,05 yang berarti  $H_0$  diterima. Berdasarkan statistik berarti tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara perubahan skor kecemasan kelompok yoga dengan perubahan skor kecemasan kelompok jogging setelah-sebelum diberikan perlakuan. Jadi dapat disimpulkan bahwa ada tidak ada perbedaan pengaruh pemberian hatha yoga dan jogging terhadap kecemasan, pemberian hatha

yoga dan jogging sama-sama efektif untuk menurunkan kecemasan pada mahasiswa semester VIII PSIK Unud. Kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir kerap kali muncul karena rasa tidak ingin gagal dalam pengerjaannya. Hal ini memunculkan beban dan tekanan bagi mahasiswa dalam mengerjakan hingga dapat menyelesaikan tugas akhirnya (Limbang, 2003 dalam Purwaningsih et al., 2013). Pemberian hatha yoga efektif karena yoga merupakan metode yang unik untuk menyeimbangkan sistem saraf otonom dan memberikan pengaruh pada gangguan fisik dan gangguan yang berhubungan dengan stress (Purwaningsih et al., 2013). Teknik pernafasan yoga menyebabkan terjadinya peningkatan kerja parasimpatis, memberikan efek tenang, merangsang pelepasan oksitosin (Brown et al., 2005 dalam Purwaningsih et al., 2013). Sedangkan jogging atau ketika berolahraga, kelenjar pituitary akan menambah produksi hormon endorfin, dan sebagai hasilnya konsentrasi hormon endorfin naik didalam darah, yang mengalirkan juga ke otak sehingga mengurangi nyeri, cemas, depresi, dan perasaan letih (Suryanto, 2011 dalam Purwaningsih et al., 2013).

### **Kombinasi Aromaterapi dan Terapi Musik**

Kecemasan dan stres ujian yang berlebihan berpengaruh negatif terhadap kinerja akademik (Melincavage, 2011) dan berdampak negatif pada kemampuan siswa untuk melakukan tugas akademik

(Lupien et al., 2009 dalam Son et al., 2019). Metode pada penelitian ini terbukti bahwa aromaterapi dapat menjadi strategi yang efektif untuk menurunkan tingkat gangguan siswa yang disebabkan oleh kecemasan dan stres ujian (MS, 2014). Selain itu, terapi musik telah dipastikan menjadi terapi pengalihan yang efektif untuk meredakan kecemasan dan mendorong relaksasi dalam keadaan yang menyebabkan kegugupan dan stres yang ekstrim (Lai et al., 2008). Penggunaan gabungan dari dua jenis intervensi dalam penelitian ini dikaitkan dengan kinerja yang meningkat secara signifikan dari keterampilan keperawatan dasar dan mengurangi stres dan kecemasan ujian melalui efek sinergis. Hal ini menunjukkan bahwa aromaterapi yang dikombinasikan dengan terapi musik merupakan intervensi yang efektif untuk meningkatkan kinerja mahasiswa keperawatan (Son et al., 2019)

Kelemahan dari penelitian ini adalah terdapat responden yang tidak dapat dikaji sebanyak 9 orang dikarenakan partisipasi yang tidak lengkap dalam program dan tanggapan kuesioner yang tidak lengkap. Sehingga dari 107 responden yang memenuhi syarat harus dikurangi 9 karena tidak mengikuti program dengan baik (Son et al., 2019). Jumlah responden relatif sedikit, sehingga penelitian ini tidak dapat dijadikan sebagai gambaran penuh mengenai keefektifan kombinasi aromaterapi dengan terapi

musik. Perlu adanya penelitian lebih lanjut dengan jumlah responden yang memadai.

### **Terapi Thought Stop (TS)**

Ansietas merupakan masalah umum yang kerap terjadi pada mahasiswa yang sedang menjalani praktik klinik di rumah sakit. Mahasiswa banyak merasakan kecemasan karena takut untuk tidak akan lulus melakukan praktik, takut dengan kondisi rumah sakit dan kecemasan lainnya yang belum tentu terjadi. Untuk dapat menghilangkan kecemasan yang dialami mahasiswa adalah dengan cara mengeluarkan pikiran negatif dan mensugesti diri dengan pikiran-pikiran positif. Pikiran positif secara tidak langsung akan bisa membuat seseorang menjadi lebih tenang dan rileks (Anthony & Edelstein, 1975). Sehingga terapi TS ini dapat menjadi upaya untuk mengurangi kecemasan mahasiswa. Terapi TS ini dilakukan seseorang untuk membuang pikiran negatif dengan cara membuat kata "Stop!" dan menutupnya dengan pikiran positif. Sehingga kata stop dapat disugestikan sebagai upaya untuk menghentikan pikiran negatif, dan kata-kata positif akan menggantikan pikiran positif yang ada sebelumnya (Hardy & Oliver, 2004 dalam Malfasari & Erlin, 2017). Maka dapat disimpulkan bahwa rasa ansietas atau kecemasan yang diakibatkan pikiran negatif mahasiswa terhadap rumah sakit, lingkungan, dosen pembimbing dapat dicegah dan diatasi dengan terapi TS (Malfasari & Erlin, 2017).

### **Terapi Relaksasi Progresif**

Kecemasan (ansietas) adalah istilah yang sangat akrab dengan kehidupan sehari-hari yang menggambarkan keadaan khawatir, gelisah, takut. Tidak tenang disertai berbagai keluhan fisik. Keadaan tersebut dapat terjadi atau menyertai kondisi situasi kehidupan dan berbagai gangguan kesehatan (Dalami et al, 2009 dalam Anggraeini, 2015). Pelaksanaan uji kompetensi menjadi perhatian tersendiri dikarenakan jika tidak lulus uji kompetensi mahasiswa D-III Keperawatan tidak dapat mengikuti wisuda dan tidak akan teregistrasi untuk menjadi perawat di Indonesia. Pada hasil intervensi yang diberikan kepada responden, terdapat perubahan hasil dalam pemberian terapi ini. Perbedaan selisih penurunan tingkat kecemasan pada kelompok perlakuan lebih besar jika dibandingkan pada kelompok kontrol yang berarti terdapat pengaruh relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan (Hidayat et al., 2017). Relaksasi akan menghambat peningkatan saraf simpatetik, sehingga hormon penyebab ketegangan pada tubuh dapat dikurangi jumlahnya. Perubahan-perubahan yang terjadi selama maupun setelah relaksasi mempengaruhi kerja saraf otonom. Respon emosi dan efek menenangkan yang ditimbulkan oleh relaksasi ini mengubah fisiologi dominan simpatis menjadi dominan sistem parasimpatis. Relaksasi progresif merupakan salah satu intervensi

keperawatan yang dapat digunakan sebagai tindakan untuk meningkatkan kenyamanan, relaksasi yang dapat berpengaruh terhadap respon fisiologis dan psikologis (Hidayat et al., 2017).

### **Terapi Berpikir Positif dan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT)**

Pada penelitian Adriansyah, Rahayu, D., & Prastika (2015), salah satu terapi yang dapat menurunkan kecemasan adalah terapi berpikir positif dan *cognitive behavioral therapy* (CBT). Berpikir positif adalah suatu cara berpikir yang menekankan pada sudut pandang dan emosi yang positif, baik terhadap diri sendiri, orang lain maupun situasi yang dihadapi (Adriansyah et al., 2015). Cara berpikir seseorang dapat negatif ataupun positif. Dimana kedua hal cara berpikir tersebut akan mempengaruhi sikap, perilaku, dan pengambilan keputusan seseorang. Sebagaimana Millar & Tesser (1986), mengungkapkan bahwa pikiran memiliki pengaruh terhadap sikap dan perilaku (Millar & Tesser, 1986). Dengan berpikir positif, seseorang cenderung menafsirkan permasalahan mereka sebagai hal yang sementara, terkendali, dan hanya khusus untuk satu situasi (Seligman, 2008). Dengan demikian, mahasiswa yang memiliki pikiran positif dalam menghadapi berbagai kondisi di luar yang diharapkan, akan mudah untuk menjalani dan melalui kondisi tersebut. Sedangkan *cognitive behavioral therapy* (CBT) merupakan intervensi psikologis yang melibatkan interaksi antara cara berpikir,

merasa, dan berperilaku dalam diri seseorang (Somers & Querée, 2007). CBT merupakan terapi perilaku yang memiliki dampak kuat terhadap pemikiran dan emosi individu sehingga mengubah perilaku dapat mengubah pemikiran dan emosi individu. Menurut Stallard (2004) dalam (Adriansyah et al., 2015) tujuan *cognitive behavioral therapy* (CBT) adalah meningkatkan kesadaran diri (*self-awareness*), meningkatkan pemahaman diri (*self-understanding*), dan meningkatkan kontrol diri (*self-control*). Ketiga hal tersebut diiringi oleh pengembangan kemampuan kognitif dan berperilaku lebih baik agar dapat diterima oleh lingkungan

### **Pelatihan MBSR (*Mindfulness-Based Stress Reduction*)**

Intervensi MBSR (*Mindfulness-Based Stress Reduction*) yang diberikan melalui pelatihan kepada mahasiswa selama 6 minggu sebanyak 6 sesi per minggunya dengan durasi pelatihan antara 1,5-2 jam, berisi pengajaran yang berfokus pada jenis latihan yoga dan meditasi, berhasil mengurangi partisipan kelompok intervensi MBSR dalam menunjukkan gejala kecemasan sosial. Intervensi MBSR ini merupakan salah satu intervensi untuk ansietas. Menurut manual pelatihan Wolf et al (2011), MBSR dapat dilakukan selama 6 minggu (Wolf et al., 2011 dalam Ştefan et al., 2018). Kegiatan dari Sesi 1 termasuk memberikan para partisipan gambaran umum dan penjelasan tentang latihan *mindfulness*, serta mengajari

mereka meditasi awal dan prosedur pemindaian tubuh. Kegiatan dari Sesi 2 bertujuan untuk mengajarkan pentingnya momen saat ini tanpa tersesat di peristiwa masa lalu atau masa depan, dan untuk melatih meditasi duduk dengan kesadaran pernapasan yang meningkat. Kegiatan dari Sesi 3 menekankan gagasan bahwa pikiran hanyalah peristiwa mental, dan peserta didorong untuk memperhatikan dan menyelidikinya tanpa bereaksi. Selain itu, sesi ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran tentang bagaimana tubuh bereaksi terhadap stres, sekaligus memperkenalkan latihan meditasi dalam bentuk kesadaran suara dan berjalan. Selama Sesi 4, peserta diperkenalkan pada gagasan menumbuhkan dan mengembangkan sikap yang lebih menerima dan terbuka terhadap diri sendiri dan orang lain melalui praktik kebaikan. Sesi 5 berfokus pada gagasan bahwa perasaan berkaitan dengan bagaimana seseorang mengalami peristiwa tertentu, dan bahwa kemampuan untuk mengamati pikiran dan perasaan tanpa berusaha mengubahnya, dapat meningkatkan ketahanan terhadap stres, dan rasa sakit emosional. Oleh karena itu, peserta diajarkan untuk meningkatkan bidang kesadaran mereka untuk memungkinkan modifikasi pola penyebab stres. Dan akhirnya, Sesi 6 ditujukan untuk mengkonsolidasikan latihan meditasi yang diajarkan sebelumnya dengan memusatkan perhatian pada kewaspadaan pernapasan dengan

kelapangan, yang memungkinkan diadakannya peristiwa stres dalam kesadaran sambil menjadi kurang reaktif. Selama sesi terakhir ini, peserta juga didorong untuk mengembangkan pola pribadi dari latihan kesadaran sehari-hari untuk mengakses kesehatan dan pengurangan gairah stres di masa depan (Ştefan et al., 2018).

### ***Social Support***

Berdasarkan hasil dari penelitian yang dilakukan oleh Utari dengan judul “Pengaruh Social Support Terhadap *Social Anxiety* Pada Mahasiswa Di Universitas Muhammadiyah Jember” menunjukkan bahwa ada pengaruh negatif antara dukungan sosial terhadap kecemasan sosial, artinya semakin tinggi dukungan sosial yang diberikan oleh lingkungan maka semakin rendah kecemasan sosial yang dirasakan mahasiswa dan sebaliknya semakin rendah dukungan sosial yang diterima maka semakin tinggi kecemasan sosial yang dirasakan mahasiswa. Meskipun pada aspek lain yang diteliti menyimpulkan bahwa tingkat dukungan sosial pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Jember termasuk dalam kategori rendah dengan prosentase 51,4%, yang artinya mahasiswa merasakan rendahnya kehadiran orang lain untuk memberikan perhatian, motivasi, diterima di lingkungan, mendapat pujian, rendahnya menerima bantuan langsung berupa tindakan atau materi, rendahnya menerima saran dan nasehat dari orang terdekat untuk memecahkan masalah, dan

rendahnya mahasiswa diikutsertakan dalam kegiatan kelompok, namun *Social Support* ini tetap disimpulkan memiliki pengaruh negatif tersebut. Ketika mendapat dukungan sosial mahasiswa akan merasa memiliki motivasi, mendapat perhatian, merasa mendapatkan bantuan langsung berupa tindakan atau bantuan materi, merasa diberikan penilaian positif, diterima oleh lingkungan, ketika menghadapi masalah ada teman yang membantu memecahkan masalah dan memberikan nasehat. Didukung dari hasil wawancara yang mengatakan bahwa mahasiswa merasa lingkungan tidak peka terhadapnya, ketika bercerita mengenai masalahnya mahasiswa cenderung memainkan handphone atau mahasiswa tidak mendengarkan sehingga merasa berceritapun tidak membuat lega (Utari, 2020).

Nilai pengaruh penelitian ini dapat dikatakan rendah karena kecemasan sosial yang muncul pada mahasiswa dapat dipengaruhi oleh variabel lain. Variabel tersebut diantaranya adalah demografi jenis kelamin, suku bangsa dan demografi tempat tinggal. Kecemasan sosial berdasarkan data demografi jenis kelamin yang diperoleh pada jenis kelamin laki-laki kategori tinggi adalah 55,7% dan mahasiswa berjenis kelamin perempuan mendapatkan kategori rendah 47,1%. Suku bangsa diketahui seluruh suku bangsa yang ada di Universitas Muhammadiyah Jember memiliki kecemasan sosial terdapat suku lain yang memiliki

kecemasan sosial dengan kategori tertinggi dengan prosentase 57,1%. Peringkat tertinggi kedua yaitu suku jawa yang memiliki kecemasan sosial dengan kategori memiliki tinggi dengan prosentase 56%. Peringkat terakhir yaitu suku madura yang memiliki kecemasan sosial dengan prosentase 55%. Tingkat kecemasan sosial berdasarkan data demografi tempat tinggal yaitu mahasiswa yang tinggal dirumah yang memiliki kecemasan pada kategori tinggi dengan nilai prosentase sebesar 56% dengan, sedangkan mahasiswa yang tinggal kos atau kontrak yang memiliki kecemasan pada kategori rendah dengan nilai prosentase sebesar 45,8% (Utari, 2020).

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil *literature review* pada 7 artikel hasil penelitian terkait intervensi dalam menurunkan kecemasan pada mahasiswa dapat disimpulkan bahwa hatha yoga dan jogging, kombinasi aromaterapi dengan terapi musik, terapi *thought stopping*, terapi relaksasi progresif, terapi berpikir positif dan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT), pelatihan MBSR dan *social support* terbukti efektif dalam mencegah atau mengurangi gejala dari kecemasan atau ansietas.

## **SARAN**

Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat lebih banyak menggunakan artikel atau jurnal terkait

dan hasil *literature review* ini diharapkan bisa menjadi acuan ataupun referensi bagi peneliti selanjutnya dalam melakukan penelitian terkait intervensi dalam menurunkan kecemasan pada mahasiswa, dan sebagai landasan untuk pengembangan ilmu keperawatan yang aplikatif terhadap penatalaksanaan intervensi kecemasan.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Adriansyah, M. A., Rahayu, D., & Prastika, N. D. (2015). Pengaruh Terapi Berpikir Positif dan Cognitive Behavior Therapy (CBT) Terhadap Penurunan Kecemasan pada Mahasiswa Universitas Mulawarman. *Jurnal Psikostudia Universitas Mulawarman*, 4(2), 105–125.  
<https://core.ac.uk/download/pdf/268076001.pdf>
- Albano, A. M., & Kendall, P. C. (2002). Cognitive Behavioural Therapy for Children and Adolescents with Anxiety Disorders: Clinical Research Advances. *International Review of Psychiatry*, 14, 129–134.  
<https://doi.org/10.1080/0954026022013264>
- Anggraeini, N. (2015). Gambaran Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa Tingkat Tiga D-III Keperawatan dalam Menghadapi Uji Kompetensi di Universitas Pendidikan Indonesia. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*, 1(2), 131–139.  
<https://doi.org/10.17509/jpki.v1i2.9752>
- Annisa, D. F., & Ifdil, I. (2016). Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia). *Konselor*, 5(2), 93.  
<https://doi.org/10.24036/02016526480-0-00>
- Anthony, J., & Edelstein, B. A. (1975). Thought-Stopping Treatment of Anxiety Attacks due to Seizure-Related Obsessive Ruminations. *Journal of Behavior Theraph and Experimental Psychiatry*, 6(4), 343–344.  
[https://doi.org/https://doi.org/10.1016/0005-7916\(75\)90076-2](https://doi.org/https://doi.org/10.1016/0005-7916(75)90076-2)
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. (2013). *Riset Kesehatan Dasar* (pp. 1–304). Kementerian Kesehatan RI.  
<https://www.litbang.kemkes.go.id/laporan-riset-kesehatan-dasar-riskesdas/>
- Chandra, V., Satiadarma, M. P., & Risnawaty, W. (2020). Studi Deskriptif-Komparatif Simtom Kecemasan dan Depresi Pada Mahasiswa/I Di Universitas X. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 4(1), 275–280.  
<https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v4i1.7531.2020>
- Crocker, J., & Luhtanen, R. K. (2003). Level of Self-Esteem and Contingencies of Self-Worth: Unique Effects on Academic, Social,

- and Financial Problems in College Students. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29(6), 701–712. <https://doi.org/10.1177/0146167203252881>
- Ghufron, M. N., & S., R. R. (2010). *Teori-Teori Psikologi*. Ar-Ruzz Media.
- Hashmat, S., Hashmat, M., Amanullah, F., & Aziz, S. (2008). Factors Causing Exam Anxiety in Medical Students. *Journal of the Pakistan Medical Association*, 58(4), 167–170.
- Herdman, T. H., Kamitsuru, S., & NANDA International. (2018). *Nursing Diagnoses: Definitions and Classification, 2018-2020, Eleventh Edition*. (11th ed.). New York: Thieme.
- Hidayat, E., Zaitun, & Rochayati, A. S. (2017). Pengaruh Terapi Relaksasi Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan dalam Menghadapi Uji Kompetensi Mahasiswa Tingkat III Akper Muhammadiyah Cirebon. *Jurnal Keperawatan Soedirman (The Soedirman Journal of Nursing)*, 12(2), 93–101. <https://doi.org/https://doi.org/10.20884/1.jks.2017.12.2.740>
- Lai, H., Chen, P., Chen, C., Chang, H., Peng, T., & Chang, F. (2008). Randomized crossover trial studying the effect of music on examination anxiety. *Nurse Education Today*, 28(8), 909–916. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2008.05.011>
- Malfasari, E., & Erlin, F. (2017). Terapi Through Stopping (TS) Untuk Ansietas Mahasiswa Praktik Klinik di Rumah Sakit. *Jurnal Endurance*, 2(3), 444–450. <https://doi.org/http://doi.org/10.22216/jen.v2i3.2460>
- Melincavage, S. M. (2011). Student Nurses ' Experiences of Anxiety in The Clinical Setting. *Nurse Education Today*, 31(8), 785–789. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2011.05.007>
- Millar, M. G., & Tesser, A. (1986). Effects of Affective and Cognitive Focus on the Attitude-Behavior Relation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(2), 270–276. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.51.2.270>
- MS, A. L. S. (2014). Test Anxiety Among Nursing Students : A Systematic Review. *Teaching and Learning in Nursing*, 9(4), 193–202. <https://doi.org/10.1016/j.teln.2014.06.001>
- PH, L., Susanti, Y., & Arisanti, D. (2018). Tingkat Ansietas Mahasiswa Dalam Menyusun Skripsi. *Community of Publishing in Nursing (COPING)*, 6(2), 113–118. <https://ojs.unud.ac.id/index.php/coping/article/download/53240/31502>
- Purwaningsih, W. M., Kardiwinata, M. P., & Suari, N. W. (2013). Pengaruh Pemberian Hatha Yoga dan Jogging

- terhadap Kecemasan pada Mahasiswa Semester VIII PSIK FK Universitas Udayana. *Skripsi. Denpasar: Universitas Udayana.* <https://ojs.unud.ac.id/index.php/copying/article/download/6125/4616>
- Rice, C. L. (2008). *Reducing Anxiety in Middle School and High School Students: A Comparison of Cognitive-Behavioral Therapy and Relaxation Training Approaches In the Graduate College* [University of Arizona]. <http://hdl.handle.net/10150/194450>
- Safaria, T., & Saputra, N. E. (2009). *Manajemen Emosi: Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif dalam Hidup Anda.* Bumi Aksara.
- Sanitiara, Nazriati, E., & Firdaus. (2014). Hubungan Kecemasan Akademis dengan Regulasi Diri Dalam Belajar Pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Kedokteran Universitas Riau Tahun 2013/2014. *Jurnal Online Mahasiswa FK*, 1(2), 1–9. <https://jom.unri.ac.id/index.php/JOMFDOK/article/view/2973>
- Segal, D. L. (2010). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-IV-TR). In *The Corsini Encyclopedia of Psychology* (pp. 1–3). <https://doi.org/https://doi.org/10.1002/9780470479216.corpsy0271>
- Seligman, M. E. P. (2008). *Menginstal Optimisme: Bagaimana Cara Mengubah Pemikiran dan Kehidupan Anda.* Momentum.
- Somers, J., & Querée, M. (2007). *Cognitive Behavioural Therapy.* Centre for Applied Research in Mental Health and Addictions (CARMHA). <https://www.sfu.ca/content/dam/sfu/carmha/resources/cbt/CBTCoreInfo07-WEB.pdf>
- Son, H. K., So, W., & Kim, M. (2019). Effects of Aromatherapy Combined with Music Therapy on Anxiety, Stress, and Fundamental Nursing Skills in Nursing Students: A Randomized Controlled Trial. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(4185), 1–10. <https://doi.org/10.3390/ijerph16214185>
- Ștefan, C. A., Căpraru, C., & Szilágyi, M. (2018). *Investigating Effects and Mechanisms of a Mindfulness-Based Stress Reduction Intervention in a Sample of College Students at Risk for Social Anxiety.* 9, 1509–1521. <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s12671-018-0899-y>
- Stuart, G. W. (2006). *Buku Saku Keperawatan Jiwa Edisi 5* (5th ed.). EGC.
- Suyamto, Prabandari, Y. S., & Marchira, C. R. (2009). Pengaruh Relaksasi Otot Dalam Menurunkan Skor Kecemasan T-Tmas Mahasiswa Menjelang Ujian Akhir Program di

Akademi Keperawatan Notokusumo  
Yogyakarta. *Berita Kedokteran  
Masyarakat*, 25(3), 142–149.  
[https://jurnal.ugm.ac.id/bkm/article/  
iew/3561/3050](https://jurnal.ugm.ac.id/bkm/article/view/3561/3050)  
Utari, N. R. K. (2020). *Pengaruh Social*

*Support Terhadap Social Anxiety  
pada Mahasiswa di Uniiversitas  
Muhammadiyah Jember* [Universitas  
Muhammadiyah Jember].  
[http://repository.unmuhjember.ac.id/i  
d/eprint/3625](http://repository.unmuhjember.ac.id/id/eprint/3625)