Jurnal Kesehatan, Vol. 15 No. 1 (2026), 22-34
DOI : https://doi.org/10.37048/kesehatan.v15i1.761
Website : https://jurnal.uym.ac.id/index.php/kesehatan
ISSN 2086-9266 e-ISSN 2654-587X

PENGALAMAN MAHASISWA DALAM MENGATASI KECEMASAN SELAMA MENGIKUTI PRAKTIK KLINIK: STUDI KUALITATIF

Nadya Karlina Megananda[1*], Amin Aji Budiman[2], Ferry Diana Karmilasari[3]
[1*]Program Studi DIII Keperawatan, Politeknik Kesehatan Bhakti Mulia Sukoharjo
[2]Program Studi DIII Keperawatan, Universitas Jember
[3]Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Bakti Indonesia
*Korespondensi : nadyakarlina884@gmail.com

ABSTRAK
Praktik klinik keperawatan merupakan komponen penting dalam proses pembelajaran di perguruan tinggi, khususnya pada program studi keperawatan. Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh pemahaman yang mendalam mengenai makna pengalaman mahasiswa dalam mengatasi kecemasan selama menjalani praktik klinik. Desain penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi. Penelitian dilaksanakan di salah satu perguruan tinggi di Sukoharjo, Jawa Tengah. Informan dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria usia 18–21 tahun, telah mengikuti praktik klinik minimal dua kali, serta mengalami kecemasan ringan hingga sedang. Saturasi data dicapai pada informan ke-10. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara semi-terstruktur menggunakan pedoman wawancara, dan analisis data dilakukan dengan metode Colaizzi. Hasil penelitian mengidentifikasi enam tema utama, yaitu: penguasaan keterampilan dan persiapan melalui latihan; dukungan sosial dari teman, tim klinik, dan pembimbing; penggunaan koping spiritual; regulasi emosi dengan penerapan teknik relaksasi; reframing dan refleksi diri serta motivasi instrinsik serta empati sebagai pendorong. Mahasiswa yang mengalami kecemasan menunjukkan kemampuan menggunakan strategi koping adaptif melalui pencarian dukungan, penerapan teknik relaksasi dan spiritual, serta mempertahankan motivasi untuk menolong orang lain.
Kata Kunci : Kecemasan, Mahasiswa, Praktik Klinik, Keperawatan

ABSTRACT
Homicide clinical practice is an important component of the learning process in higher education, especially in homicide study programs. This study aims to gain a deep understanding of the meaning of students' experiences in overcoming anxiety during clinical practice. The research design used a qualitative approach with a phenomenological method. The study was conducted at a university in Sukoharjo, Central Java. Informants were selected using a purposive sampling technique with the criteria of being 18–21 years old, having participated in clinical practice at least twice, and experiencing mild to moderate anxiety. Data saturation was achieved with the 10th informant. Data collection was conducted through semi-structured interviews using an interview guide, and data analysis was conducted using the Colaizzi method. The results of the study identified six main themes, namely: (1) mastery of skills and preparation through practice; (2) social support from friends, the clinical team, and mentors; (3) use of spiritual coping; (4) emotional regulation through the application of relaxation techniques; (5) reframing and self-reflection; and (6) intrinsic motivation and empathy as drivers. Students experiencing anxiety demonstrated the ability to use adaptive coping strategies through seeking support, applying relaxation and spiritual techniques, and maintaining motivation to help others.
Keywords: Anxiety, Students, Clinical Practice, Nursing

• **Corresponding Author | Received : 29th April 2026; Revised : 13th May 2026; Accept : 16th May 2026**

PENDAHULUAN

Pendidikan keperawatan adalah tahapan penting yang harus dijalani untuk menjadi perawat yang profesional. Seorang perawat profesional memberikan layanan keperawatan berdasarkan standar kompetensi yang mengedepankan prinsip etika dan moral. Kompetensi yang sesuai standar ini diperoleh melalui proses pendidikan keperawatan yang didasarkan pada landasan akademik dan professional (Djamaluddin, 2023). Praktik klinik merupakan bagian krusial dalam pendidikan keperawatan karena memberikan peluang bagi mahasiswa untuk menerapkan teori yang telah dipelajari ke dalam praktik nyata di lapangan (Nursalam & Effendy, 2020). Pengalaman klinis ini bertujuan membekali mahasiswa agar siap menjadi perawat profesional yang kompeten. Pendidikan keperawatan dalam ranah akademik profesional mencakup dua unsur utama, yaitu teori dan praktik. Unsur teoritis menyajikan pengetahuan berupa fakta, teori, dan temuan riset terkini, sementara unsur praktis memberikan pengalaman melalui praktik di laboratorium maupun di lapangan. Kedua aspek ini berperan penting dalam mengembangkan keterampilan para calon perawat secara efektif (Y. Sari, 2020). Ketidaksiapan menghadapi situasi klinik nyata dapat memicu stres dan kecemasan pada mahasiswa keperawatan, kecemasan ini dipengaruhi oleh kesiapan akademik, keterampilan klinik, kesiapan emosional, dan konsep diri professional (Tania et al., 2025).

Depresi dan kecemasan termasuk dalam jenis gangguan mental umum dengan tingkat prevalensi yang paling tinggi. Gangguan kecemasan mempengaruhi 359 juta (4,4%) orang di dunia pada tahun 2021 (WHO, 2025). Gangguan mental ini umumnya mulai muncul pada usia muda dibandingkan kelompok usia lainnya. Kecemasan tetap menjadi persoalan kesehatan jiwa yang signifikan, baik di negara maju maupun negara berkembang, termasuk Indonesia. Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi gangguan kecemasan di Indonesia mencapai 9,8% pada penduduk berusia 15 tahun ke atas, atau sekitar 13 juta orang mengalami gangguan emosional yang ditandai dengan gejala-gejala kecemasan (Riskesdas, 2018). Angka ini diperkirakan akan terus meningkat seiring bertambahnya usia.

Peralihan dari lingkungan akademik ke dunia klinis seringkali menimbulkan tantangan psikologis, termasuk munculnya kecemasan yang tinggi. Tingkat kecemasan ini dapat berdampak negatif terhadap prestasi akademik dan kinerja klinis, menghambat proses belajar, serta memengaruhi kondisi psikologis mahasiswa (Cyntia et al., 2021). Praktik lapangan memiliki perbedaan signifikan dibandingkan dengan praktik di laboratorium, karena seringkali memicu stres akibat tekanan eksternal dan persepsi negatif terhadap lingkungan belajar. Beberapa faktor penyebabnya antara lain rasa takut melakukan kesalahan saat tindakan klinis, kekhawatiran terhadap penilaian dari dosen, kurangnya dukungan dari pengajar atau pembimbing klinik, serta kesulitan dalam mengintegrasikan teori ke dalam praktik. Hal ini menyebabkan mahasiswa keperawatan mengalami stres klinis atau *clinical stressors*, yang dapat memicu kecemasan, gangguan tidur, dan masalah psikologis lainnya. Stres ini merupakan bagian yang tidak dapat dihindari dalam pendidikan keperawatan, sehingga penting bagi mahasiswa untuk memiliki kemampuan koping yang baik sebagai bentuk pencegahan (El-ashry et al., 2020).

Kecemasan pada mahasiswa akan berpengaruh secara negatif karena mahasiswa mengalami kecemasan dan tekanan psikologi, penurunan perhatian dan konsentrasi

sehingga mendapatkan hasil belajar yang kurang baik. Kecemasan yang tinggi dapat juga menimbulkan gangguan fungsi sosial individu misalnya perasaan cemas yang melanda mahasiswa membuat mahasiswa tersebut kurang dapat mengaktualisasikan potensi dirinya dalam keadaan seperti ini membutuhkan adanya dukungan sosial dari berbagai pihak misalnya orang tua. Pengetahuan mengenai kecemasan mahasiswa penting untuk dipahami agar tidak terjadi dampak negatif yang tidak diinginkan (Lestari & Wulandari, 2021).

Ketakutan membuat kesalahan dalam tindakan atau prosedur klinis juga menjadi faktor pemicu kecemasan. Dampaknya, mahasiswa merasa takut saat menjalankan tugas, kurang percaya diri, dan belum siap menghadapi tanggung jawab yang diberikan. Mereka juga sering merasa cemas ketika harus berinteraksi langsung dengan pasien, terutama jika pasien memiliki berbagai keluhan yang membuat mahasiswa merasa tidak mampu menangani situasi tersebut (Wijayanti, 2015). Penelitian terdahulu menyatakan bahwa secara statistika terdapat huunagn signifikan antara tingkat kecemasan selama menjalani praktik klinik dengan kualitas tidur mahasiswa dengan hasil perhitungan uji sprearman rho p value =0.012 dengan nilai signifikan <0.05 (Simanjuntak & Wulandari, 2023). Penelitian lain menyebutkan bahwa efikasi diri tentang praktik klinik berhubungan dengan kecemasan selama melakukan praktik klinik, penelitian ini menyatakan bahwa semakin tinggi efikasi diri maka berfungsi sebagai pelindung terhadap kecemasan (Panyuwa, 2024). Studi sebelumnya belum ada yang membahas secara kualitatif tentang kecemasan mahasiswa dalam melakukan praktik klinik sehingga peneliti berpendapat bahwa penting dilakukan eksplorasi tentang "Pengalaman Mahasiswa dalam Mengatasi Kecemasan Selama Mengikuti Praktik Klinik: Studi Kualitatif".

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan metode pendekatan fenomenologis. Tujuan penelitian ini untuk memahami makna pengalaman hidup *(lived experience)* mahasiswa dalam mengatasi kecemasan selama mengikuti praktik klinik.. Penelitian dilakukan di salah satu perguruan tinggi swasta di Sukoharjo, Surakarta. Pemilihan informan dilakukan secara purposive, yaitu berdasarkan kriteria tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti. Adapun kriteria tersebut yaitu berusia 18-21 tahun, mengikuti praktik klinik minimal 2 kali dan mengalami kecemasan selama mengikuti praktik klinik. Total informan yang dilibatkan dalam penelitian ini berjumlah 10 orang. Informan penelitian adalah mahasiswa aktif dengan mempertimbangkan prinsip kejenuhan data sesuai rekomendasi literature metode fenomenologi.

Teknik pengumpulan melalui wawancara mendalam semi tersrtuktur menggunakan instrumen bantuan berupa pedoman wawancara sedangkan instrumen utama yaitu peneliti sendiri. Sebelumnya peneliti telah melakukan persiapan antara lain melakukan studi literatur, pelatihan wawancara dan bina hubungan saling percaya dengan informan. Analisis data dilakukan menggunakan metode klasifikasi data Colaizzi, yang dianggap efektif karena mencakup proses klarifikasi ulang kepada informan untuk meningkatkan keakuratan data (Polit & Beck, 2022). Proses analisis meliputi mendengarkan hasil wawancara secara berulang, mengidentifikasi kata-kata kunci, memahami makna dari kata-kata tersebut, mengelompokkan makna yang saling berkaitan, menyusun deskripsi tematik, mengidentifikasi fenomena yang muncul, dan melakukan verifikasi data kepada informan. Hasil analisis ditulis dalam narasi mendalam dengan kutipan verbatim dan membandingkan dengan teori yang relevan.

Penelitian ini menerapkan prinsip etika penelitian antara lain melakukan *informed consent* sebelum proses pengambilan data, menjaga kerahasiaan data pribadi informan dengan memberikan kode atau inisial pada identitas informan, informan bebas menyampaikan pengalamannya secara verbal tanpa petunjuk khusus dan intervensi serta memberikan keamanan dan kenyamanan selama proses wawancara dan observasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 1. Karakteristik Informan

Kode Informan	Jenis Kelamin	Usia	Frekuensi Mengikuti Praktik Klinik	Tingkat Kecemasan
P1	Perempuan	20 tahun	2 kali	Ringan
P2	Perempuan	20 tahun	2 kali	Sedang
P3	Perempuan	21 tahun	2 kali	Sedang
P4	Perempuan	20 tahun	2 kali	Ringan
P5	Perempuan	20 tahun	2 kali	Ringan
P6	Perempuan	20 tahun	2 kali	Sedang
P7	Perempuan	21 tahun	2 kali	Sedang
P8	Perempuan	20 tahun	2 kali	Ringan
P9	Perempuan	21 tahun	2 kali	Sedang
P10	Perempuan	20 tahun	2 kali	Ringan

Sumber : Data Primer Hasil Wawancara

Tabel 2. Distribusi Tema

No	Tema	Sub Tema
1	Penguasaan keterampilan dan persiapan dalam bentuk Latihan	Latihan praktik
		Pengulangan prosedur
		Persiapan teori sebelum sift
2	Dukungan sosial : teman, tim klinik dan pembimbing	Mentoring/ pendampingan
		Peer support
		Pemberian umpan balik konstruktif
3	Koping spiritual	Do'a sebelum tugas
		Berserah
		Refleksi spiritual sesudah pengalaman sulit
4	Regulasi emosi dengan teknik relaksasi	Napas dalam
		Self talk
		Jeda sejenak
5	*Reframing* dan refleksi diri	Menerima kesalahan
		Menerima kegugupan sebagai proses belajar
		Relfkesi paska pratik
6	Motivasi instrinsik dan empati sebagai pendorong.	Tanggung jawab profesional
		Fokus pada pasien
		Rasa puas saat berhasil

Sumber : Data Primer Hasil Wawancara

Informan dalam penelitian ini berjumlah 10 anak dan menghasilkan 6 tema yaitu 1) Penguasaan keterampilan dan persiapan dalam bentuk latihan, 2) Dukungan sosial : teman, tim klinik dan pembimbing, 3) Koping spiritual, 4) Regulasi emosi dan teknik relaksasi, 5) Reframing dan refleksi diri serta 6) Motivasi profesional dan empati sebagai pendorong.

Tema 1: Penguasaan keterampilan dan persiapan dalam bentuk latihan

Rasa cemas sering berhubungan dengan ketidakpastian kompetensi klinik. Mahasiswa melaporkan bahwa latihan berulang, simulasi, dan persiapan teori/praktik mengurangi kecemasan karena meningkatkan rasa percaya diri dan penguasaan tugas klinik.

"Saya mempersiapkan diri dengan ***belajar teori terlebih dahulu, baik dari buku, modul, maupun video tutorial*** tentang *prosedur bekam dan akupuntur" – P8*

"Untuk mengatasi kecemasan yang saya rasakan saat harus melakukan tindakan baru dalam praktik ***keperawatan*** *holistik,* saya *berusaha mempersiapkan diri sebaik mungkin. Sebelum praktik,* ***saya membaca ulang materi terkait tindakan yang akan dilakukan, menonton video praktik, dan mencatat poin-poin*** *penting agar lebih memahami langkah-langkahnya secara menyeluruh" – P5*

Tema 2: Dukungan sosial : teman, tim klinik dan pembimbing

Dukungan rekan sejawat, perawat senior, dan dosen pembimbing berfungsi sebagai penopang emosional dan sumber bimbingan teknis. Kehadiran mentor yang komunikatif menurunkan kecemasan melalui koreksi langsung dan penguatan positif.

"Selain itu, ***CI saya juga sangat baik dalam memberikan arahan, ilmu, dan pengetahuan*** *seputar keperawatan holistik.* ***Saya merasa dibimbing dengan sepenuh hati,*** *sehingga saya bisa menyerap materi praktik klinik ini dengan baik" – P4*

"Jika masih merasa cemas takut melakukan kesalahan saya ***bertanya kepada perawat senior terlebih dahulu*** *dan melihat bagaimana cara yang benar kemudian saya mencoba memberanikan diri saya untuk mengimplementasikan. Terkadang* ***saya juga komunikasi dengan pembimbing akademik jika kurang paham tentang materi atau penugasannya****." – P3*

Tema 3: Koping spiritual

Informan menggunakan doa, keyakinan, dan praktik religius sebagai strategi koping; hal ini memberi ketenangan, makna, serta rasa pengendalian-luar *(external locus)* terhadap situasi stres.

"Untuk mengatasi kecemasan saya biasanya saya tarik napas dulu sebelum bertemu pasien dan meyakinkan diri saya terlebih dahulu sebelum bertemu dengan pasien serta ***berdoa kepada Allah dalam hati untuk dikuatkan di setiap melakukan praktik*** *"* - P3

"*Setiap saya selesai beribadah, saya berdo'a kepada Allah agar mendapatkan kelancaran selama menjalani praktik klinik. Saya juga merasa lebih tenang ketika* ***sudah berdo'a dan mencurahkan isi hati saya kepada Allah****. Saat saya merasa jenuh dan lelah,* ***saya ke kamar mandi untuk wudhu*** *dan membuat perasaan lebih segar" – P10*

Tema 4: Regulasi emosi dan teknik relaksasi

Teknik-teknik sederhana seperti mengatur napas, *self-talk* (memotivasi diri), dan jeda singkat digunakan untuk menurunkan gejala gugup pada saat-saat kritis (mis. sebelum tindakan invasif). Respon ini bersifat cepat dan praktis dalam setting klinik.

"Usaha yang dilakukan selama saya cemas saat pertama kali membantu tindakan bekam yaitu saya ***berusaha meyakinkan diri dengan mengucapkan didalam hati "semua akan baik baik saja ketika saya melakukan dengan berhati-hati".*** *Selain itu saya melakukan* ***relaksasi napas*** *dalam beberapakali untuk membantu menenangkan diri dan mengurangi rasa gemetar ditangan. Usaha yang dilakukan saat pertama kali konsul dengan CI yaitu saya melakukan relaksasi napas dalam untuk menenangkan diri. Selain itu saya meyakinkan diri dengan mengucapkan dalam hati "semua akan baik baik saja, yang buruk itu pemikiran saya sendiri". – P7*
"Usaha yang saya lakukan untuk mengatasi saat cemas muncul yaitu ***napas dalam, jika rasa cemasnya muncul saat saya di kost saya mencoba menggunakan aroma terapi yang saya punya****." – P9*

Tema 5: *Reframing* dan refleksi diri
Mahasiswa mereframing pengalaman menegangkan sebagai bagian dari proses pembelajaran menerima adanya kegugupan sebagai normal, sehingga kecemasan menjadi kurang menghambat. Sikap reflektif membantu pembelajaran dari kesalahan.
"Iya saya merasa cemas ketika mengikuti praktik klinik, terutama keperawatan holistik yang masih baru bagi saya, bagaimana nanti ketika berhadapan dengan pasien, bagaimana cara membangun komunikasi yang mendalam dan penuh empati kepada pasien, saya takut salah dalam melakukanya, ***tetapi setelah itu saya sadar kalau takut terus menerus kapan saya bisanya, saya sadar bahwa ketakutan saya itu merupakan proses dalam belajar****" – P1*

"Namun, melalui bimbingan dari dosen pembimbing dan tenaga kesehatan di tempat praktik, saya mulai belajar mengelola kecemasan tersebut dengan lebih tenang serta ***menjadikan pengalaman ini sebagai proses pembelajaran untuk menjadi perawat yang lebih profesional dan berempati****" – P6*

Tema 6: Motivasi instrinsik dan empati sebagai pendorong
Motivasi intrinsik (keinginan membantu pasien, profesionalisme) memfasilitasi pengendalian kecemasan karena fokus berpindah ke peran dan tanggung jawab profesional. Kepuasan saat bisa menolong menurunkan kecemasan di kesempatan berikutnya.
"Saya lebih merasa percaya diri ketika berhadapan dengan pasien, ***apalagi ketika pasien bertanya dan saya bisa menjelaskan itu merupakan suatu kepuasan bagi saya" - P2***
"Ketika saya berhasil melakukan suatu tindakan, kemudian pasien mengucapkan terimakasih kepada saya, saya merasa lebih percaya diri. ***Saat saya bisa membantu pasien, kecemasan tersebut berubah menjadi kepuasan"*** *– P3*

Pembahasan

Tema 1: Penguasaan keterampilan dan persiapan dalam bentuk latihan
Rasa cemas sering kali berkaitan dengan ketidakpastian terhadap kompetensi klinik. Mahasiswa melaporkan bahwa latihan yang dilakukan secara berulang, kegiatan simulasi, serta persiapan teori dan praktik dapat menurunkan tingkat kecemasan, karena hal tersebut meningkatkan kepercayaan diri dan kemampuan dalam menguasai tugas-tugas klinik. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa pembelajaran dengan metode simulasi dapat meningkatkan pengetahuan dan skill mahasiswa keperawatan dalam melakukan tindakan karena memberikan pembelajaran aktif dan aplikatif serta dapat menjembatani kesenjangan antara teori dan praktik(Suwarno et al., 2026). Studi lain yang

dilakukan menyatakan bahwa penggunaan simulasi imersif dalam pendidikan memberikan manfaat positif bagi peserta, terutama dalam membantu mereka lebih siap menghadapi dunia kerja. Namun, hasil terbaik diperoleh ketika simulasi dilakukan secara berulang, bukan hanya sekali saja (Platt et al., 2024). Penurunan tingkat kecemasan dapat meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa keperawatan selama praktik klinik karena kondisi psikologis yang lebih tenang membantu mereka berpikir lebih jernih, fokus, dan berani mengambil tindakan. Pengalaman praktik yang positif ini kemudian memperkuat kepercayaan diri mereka dalam menghadapi situasi klinik berikutnya.

Tema 2: Dukungan sosial: teman, tim klinik dan pembimbing

Dukungan dari rekan sejawat, perawat senior, dan dosen pembimbing berperan sebagai sumber dukungan emosional sekaligus bimbingan teknis. Mahasiswa melaporkan bahwa keberadaan mentor yang komunikatif dapat menurunkan tingkat kecemasan melalui pemberian koreksi secara langsung serta penguatan positif. Bimbingan adalah bentuk hubungan sukarela, suportif, kolaboratif, dan non-hierarkis di mana individu yang berpengalaman (mentor) memberikan pengetahuan dan pengalaman kepada individu yang kurang berpengalaman (mentee) dan berperan sebagai panutan (Mohammadpoory et al., 2017). Hal ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa program pendampingan *(mentorship)* menyebabkan penurunan kecemasan dan peningkatan nilai serta kinerja mahasiswa keperawatan senior dalam ujian pra-magang (Arab & Saeedi, 2024). Penelitian lain menyatakan bahwa bahwa semakin positif persepsi mahasiswa terhadap mentor klinis mereka, semakin tinggi tingkat kompetensi klinis yang akan didapatkan oleh mahasiswa (Asmirajanti & Novitasari, 2026). Mengaitkan peran mentor klinis melalui pelatihan dan evaluasi berkelanjutan sangat penting untuk mendukung hasil pembelajaran yang efektif dalam pendidikan klinis keperawatan. Keberadaan mentor klinis yang komunikatif berperan penting dalam menurunkan kecemasan mahasiswa melalui pemberian umpan balik langsung dan penguatan positif, sehingga mahasiswa merasa lebih terbimbing dan percaya diri. Oleh karena itu, penguatan peran mentor melalui pelatihan dan evaluasi berkelanjutan menjadi hal yang krusial untuk memastikan tercapainya hasil pembelajaran yang efektif dalam pendidikan klinis keperawatan.

Tema 3: Koping spiritual

Informan melaporkan bahwa doa, keyakinan, dan praktik religius digunakan sebagai strategi koping. Pendekatan ini memberikan ketenangan, makna, serta menumbuhkan rasa pengendalian eksternal terhadap situasi stres. Doa merupakan salah satu yang berpengaruh terhadap penanganan stres, mahasiswa merasa lebih tenang di hati, jiwa, dan tubuh setelah menjadikan doa sebagai cara mengatasi stres dengan hasil yang baik (Donna et al., 2022). Hal ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan setelah melakukan terapi islami dengan melakukan ibadah-ibadah berupa terapi salat, dzikir, doa dan membaca Al-Qur'an membuat mahasiswa merasakan ketenangan dan ketentraman jiwa, menyingkirkan perasaan takut, kegelisahan dan kecemasan, lebih bisa berpikir positif, dan menjadi lebih dekatdengan Allah SWT (A. P. Sari & Akbar, 2024). Penelitian lain menyatakan bahwa praktik spiritual Islam seperti wudhu dan shalat dhuha sebaiknya diimplementasikan sebagai intervensi nonfarmakologis sederhana untuk mengelola kecemasan terkait ujian di kalangan mahasiswa kedokteran (Artanto et al., 2026). Spiritualitas dapat dipandang sebagai strategi koping yang efektif

dalam menurunkan kecemasan karena memberikan individu rasa makna, harapan, dan ketenangan batin saat menghadapi tekanan.

Tema 4: Regulasi emosi dengan teknik relaksasi

Informan melaporkan bahwa teknik sederhana seperti pengaturan napas, *self-talk* (memotivasi diri), dan jeda singkat digunakan untuk menurunkan gejala gugup pada situasi kritis, seperti sebelum melakukan tindakan invasif. Respons ini dinilai cepat dan praktis untuk diterapkan dalam setting klinik. Regulasi emosi adalah kemampuan untuk secara efektif mengelola dan mengatur respons emosional di berbagai situasi. Individu dengan penyesuaian emosional yang kuat dapat menangani tantangan psikologis dengan lebih baik dan merespons dengan baik terhadap keadaan yang menekan (Mohebi et al., 2025). Hasil penelitian menyatakan pelatihan pengaturan emosi secara efektif meningkatkan penyesuaian emosi dan mengurangi tekanan psikologis di kalangan mahasiswa keperawatan, mengintegrasikan program-program tersebut ke dalam pendidikan keperawatan dapat meningkatkan kesehatan mental dan memperbaiki kinerja klinis (Balideh et al., 2025). Salah satu regulasi emosi yang dapat digunakan yaitu relaksasi nafas dalam, menerapkan teknik relaksasi dapat mengurangi tingkat kecemasan dan stres pada remaja (Megananda et al., 2025). Penelitian menyatakan bahwa teknik relaksasi napas dalam efektif menurunkan kecemasan mahasiswa keperawatan saat menghadapi UAS, yang ditandai dengan perubahan dari kategori cemas ringan menjadi tidak mengalami kecemasan (Verawaty & Hunun, 2020). Selain nafas dalam, metode lain yang dapat menurunkan kecemasan yaitu *self-talk*, *self-talk* positif adalah teknik psikologis yang digunakan untuk membantu menghentikan *self-talk* negatif yang menyebabkan kecemasan, depresi, dan perasaan pesimis yang dapat menggangu fungsi dan kinerja (Nisa & Pranungsari, 2021). Studi lain yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self-talk* dan penurunan kecemasan pada mahasiswa. Regulasi diri yang baik membantu mahasiswa praktik klinik keperawatan mengelola emosi, pikiran, dan perilaku secara adaptif sehingga meningkatkan rasa kontrol diri dan pada akhirnya menurunkan tingkat kecemasan (Wulanndari et al., 2024).

Tema 5: Reframing dan refleksi diri

Mahasiswa melaporkan bahwa mereka melakukan reframing terhadap pengalaman yang menegangkan sebagai bagian dari proses pembelajaran, serta menerima kegugupan sebagai hal yang normal, sehingga kecemasan menjadi tidak terlalu menghambat. Sikap reflektif juga membantu mahasiswa dalam mengambil pembelajaran dari kesalahan. Refleksi mendorong mahasiswa keperawatan untuk memanfaatkan pengetahuan dan pengalaman sebelumnya, mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan pribadi (Walsh & Sethares, 2022). Hal ini membangun kompetensi klinis dengan mendukung pengembangan profesional, meningkatkan pengambilan keputusan, dan meningkatkan keterampilan penalaran klinis (Alsalamah et al., 2022). Refleksi mengurangi kecemasan dan emosi negatif di kalangan mahasiswa keperawatan, menumbuhkan kepercayaan diri dan berdampak positif pada kesehatan mental, yang mengarah pada kepuasan yang lebih besar dan keinginan untuk memberikan perawatan pasien yang berkualitas). Penelitian menyatakan Praktik reflektif memiliki dampak positif pada praktik klinis dan memberikan dukungan emosional selama transisi dari mahasiswa menjadi perawat praktik (Bowers et al., 2025). Teknik reframing merupakan bagian dari pendekatan kognitif-perilaku yang bertujuan mengubah pola pikir

negatif menjadi lebih rasional dan positif, sehingga dapat menurunkan kecemasan (Lubis et al., 2025; Sofiannisa et al., 2025). Penerapan teknik reframing membantu individu mengubah pemaknaan negatif tersebut menjadi sudut pandang yang lebih adaptif sehingga mampu meningkatkan rasa percaya diri. Selain itu, pendekatan yang berfokus pada pengelolaan pola pikir dan bahasa internal, seperti metode Neuro Linguistic Programming (NLP), juga terbukti berpengaruh positif terhadap pembentukan karakter, pengendalian emosi, serta peningkatan keyakinan diri peserta didik (Fajrin & Christiana, 2020; Yuhannah, 2025; Yunus, 2024). Penelitian menyatakan bahwa reframing mampu memberikan pengaruh positif dalam membantu mahasiswa mengurangi distorsi kognitif dan melihat permasalahan secara lebih adaptif (Zahidah et al., 2026). Reframing membantu mahasiswa keperawatan mengatasi kecemasan selama praktik klinik dengan mengubah persepsi situasi yang awalnya dianggap menegangkan menjadi kesempatan belajar yang positif sehingga respons emosional menjadi lebih adaptif.

Tema 6: Motivasi instrinsik dan empati sebagai pendorong

Mahasiswa melaporkan bahwa motivasi intrinsik, seperti keinginan untuk membantu pasien dan menjunjung profesionalisme, berperan dalam mengendalikan kecemasan karena perhatian beralih pada peran serta tanggung jawab profesional. Selain itu, kepuasan yang dirasakan setelah mampu menolong pasien turut menurunkan kecemasan pada kesempatan berikutnya. Sikap reflektif juga membantu mahasiswa dalam mengambil pembelajaran dari kesalahan. Motivasi instrinsik mengacu pada pada kesenangan dan kepuasan yang diperoleh dari menyelesaikan suatu tugas (Ryan & Deci, 2020). Proses pendidikan keperawatan tidak hanya mencakup pengetahuan teoritis tetapi juga keterampilan praktis yang diperoleh melalui pembelajaran klinis, yang memainkan peran penting dalam memperkaya keterampilan profesional di masa depan, motivasi dianggap sebagai prediktor dan penentu utama prestasi serta keberhasilan akademik (Tokan & Imakulata, 2019). Penelitian menyatakan bahwa motivasi instrinsik yang berhubungan dengan dorongan untuk memperoleh pengetahuan berperan penting dalam meningkatkan kinerja akademik dan klinik, mahasiswa cenderung lebih aktif terlibat dalam pembelajaran teori maupun praktik ketika didasari oleh keinginan untuk belajar dan mengasah ketrampilan baru (Suiyhi, 2026). Motivasi intrinsik yang mendorong mahasiswa untuk belajar karena keinginan berkembang, disertai refleksi diri yang membantu memahami dan mengevaluasi pengalaman klinik, dapat menurunkan kecemasan karena mahasiswa lebih fokus pada proses pembelajaran dan mampu mengelola respons emosional secara adaptif.

SIMPULAN

Secara umum kesimpulan dari penelitian ini memberikan gambaran bahwa selama melakukan praktik klinik, mahasiswa merasakan kecemasan meskipun sudah dibekali ilmu dan praktikum laboratorium. Kecemasan tersebut dapat mereka atasi dengan berbagai cara dan metode yang paling sesuai untuk diterapkan pada masing-masing mahasiswa berdasarkan pengalaman kecemasan yang mereka hadapi. Adapun beberapa metode yang dilakukan yaitu pengulangan materi baik praktik maupun teori, mencari dukungan sosial, penggunaan koping spiritual, regulasi emosi dengan teknik relaksasi, reframing serta meningkat motivasi instrinsik dan sikap reflektif. Untuk itu, peran dosen dalam mempersiapkan mahasiswa sebelum melakukan praktik klinik menjadi hal yang sangat penting. Mahasiswa diharapkan dibekali dengan metode manajemen kecemasan agar dapat menurunkan kecemasan selama menghadapi praktik klinik.

KONTRIBUSI PENULIS

Nadya Karlina Megananda berkontribusi dalam konseptualisasi penelitian, penyusunan metodologi, pengumpulan data, analisis data, dan penyusunan naskah awal. Amin Aji Budiman berkontribusi dalam pengumpulan data, interpretasi hasil penelitian, serta peninjauan dan penyempurnaan naskah. Ferry Diana Karmilasari berkontribusi dalam peninjauan kritis, pengembangan pembahasan, dan revisi naskah untuk meningkatkan kualitas substansi ilmiah. Seluruh penulis berpartisipasi dalam penyempurnaan naskah, membaca, dan menyetujui versi akhir naskah untuk dipublikasikan.

DAFTAR PUSTAKA

Alsalamah, Y., Albagawi, B., Babkair, L., Alsalamah, F., Itani, M. S., Tassi, A., & Fawaz, M. (2022). Perspectives of Nursing Students on Promoting Reflection in the Clinical Setting: A Qualitative Study. *Nursing Reports (Pavia, Italy)*, *12*(3), 545–555. https://doi.org/10.3390/nursrep12030053

Arab, F., & Saeedi, M. (2024). The impact of mentorship program on the level of anxiety and pre-internship exam scores among Iranian senior nursing students. *BMC Nursing*, *23*(174), 1–6. https://doi.org/https://doi.org/10.1186/s12912-024-01835-x

Artanto, A., Oktariza, R. T., Rifanza, H., Zalika, P., & Ilma, R. (2026). Effect Of Islamic Spiritual Interventions (Wudhu And Dhuha Prayer) On Anxiety Levels Of Medical Students Before Clinical Skills Examination. *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan*, *13*(3), 679–684.

Asmirajanti, M., & Novitasari, N. (2026). The Role of Nurse Mentoring in Enhancing Nursing Students ' Clinical Competence -A Cross-Sectional Study. *Jurnal Berita Ilmu Keperawatan*, *19*(1), 143–151. https://doi.org/https://doi.org/10.23917/bik.v19i1.11713

Balideh, D., Nejati, F., & Torkaman, M. (2025). Emotional regulation training for nursing students: effects on emotional adjustment and psychological distress. *BMC Nursing*, *24*(1379), 1–9. https://doi.org/https://doi.org/10.1186/s12912-025-04029-1

Bowers, M., Terry, D., & Irwin, P. (2025). The impact of reflective practice on nursing students: a scoping review. *Nurse Education in Practice*, *87*, 104468. https://doi.org/10.1016/j.nepr.2025.104468

Cyntia, N. P. K. P., Kareri, D. G. R., Rante, S. D. T., H., C. L., & Folamauk. (2021). Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Prestasi Univeristas Nusa Cendana. *Cendana Medical Journal*, *21*(1), 24–29.

Djamaluddin, N. (2023). Description of Sleep Quality of Students of the Nursing Department, Faculty of Sports and Health, Universitas Negeri Gorontalo at the Academic and Professional Stages. *Jambura Nurisng Journal*, *5*(1), 94–100.

Donna, A., Putri, A., Nopiyanti, D., Parhati, I., Aprianti, N., Anggraini, S., Delita, V., Arviansyah, D., Putri, H., Hidayah, R., Yoss, V., & Vitara. (2022). Pengaruh Do'a Terhadap Coping Stress Pada Mahasiswa. *Proceeding Conference On Da'wah and Communication Studies*, *1*, 91–100. https://doi.org/10.61994/cdcs.v1i1.31

El-ashry, A. M., Harby, S. S., Arafa, A., & Ali, G. (2020). Clinical stressors as perceived by first-year nursing students of their experience at Alexandria main university hospital during the COVID-19 pandemic. *Archives of Psychiatric Nursing*, *41*, 214–220.

Fajrin, N. M., & Christiana, E. (2020). Teknik Reframing untuk Meningkatkan Percaya Diri Korban Perundungan Verbal di Sekolah Dasar. *Jurnal BK UNESA*, *11*(4), 620–629.

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), 93–98.

Lubis, S. P., Hasibuan, A. D., Rusman, A. A., Negeri, I., & Utara, S. (2025). Efektivitas Teknik Reframing untuk Mengentaskan Learned Helplessness pada Siswa. *AMI: Jurnal Pendidikan dan Riset*, *3*(2), 21–31.

Megananda, N. K., Budiman, A. A., Programs, N. S., Kesehatan, P., Mulia, B., & Jember, U. (2025). Teknik Relaksasi Untuk Mengatasi Kecemasan Pada Remaja : Tinjauan Sistemik Relaxation Techniques for Managing Anxiety in Adolescents : A Systematic Review. *Indonesian Journal On Medical Science*, *12*(2), 31–43.

Mohammadpoory, Z., Hosseini, M. A., Abbasi, A., & Khankeh, H. (2017). The Effect of Mentorship on Stress of Nursing Students. *Journal of Nursing Education JNE*, *6*(3), 10–15. https://doi.org/10.21859/jne-06035

Mohebi, Khani, & Erfani. (2025). The role of emotional adjustment and emotional creativity in predicting interpersonal problems in students. *J Psychol Educ Sci*, *15*(1), 1–18.

Nisa, H. F., & Pranungsari, D. (2021). Positive Self-Talk untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan Pada Lanjut Usia Dengan Hipertensi (Positive Self-Talk to Reduce Anxiety Levels in Elderly with Hypertension). *PSIKODIMENSIA Kajian Ilmiah Psikologi*, *20*(2), 170–180. https://doi.org/10.24167/psidim.v20i2.3269

Nursalam, & Effendy. (2020). *Pendidikan dalam Keperawatan*. Salemba Medika.

Panyuwa, A. A. (2024). Hubungan Efikasi Diri dengan Kecemasan Praktik Klinik pada Mahasiswa Keperawatan. *Journal of Language and Health*, *5*(2), 801–810.

Platt, A., Allan, J., Leader, C., Prescott-clements, L., & Mcmeekin, P. (2024). Nurse Education in Practice Preparing for practice , the effects of repeated immersive simulation on the knowledge and self-efficacy of undergraduate nursing students : A mixed methods study. *Nurse Education in Practice*, *74*(October 2023), 103866. https://doi.org/10.1016/j.nepr.2023.103866

Polit, & Beck. (2022). *Essentials of nursing research: Appraising evidence for nursing practice* (10th ed.). Wolters Kluwer.

Riskesdas. (2018). *Prevalensi Depresi Pada Populasi Usia ≥ 15 Tahun Menurut Provinsi*.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future directions. *Contemporary Educational Psychology*, *61*, 101860. https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2020.101860

Sari, A. P., & Akbar, A. (2024). Fungsi Terapi Islami Mengurangi Kecemasan pada Mahasiswa. *Psyche 165 Journal*, *17*(4), 4–9. https://doi.org/10.35134/jpsy165.v17i4.429

Sari, Y. (2020). Differences Of Nursing Student Anxiety Level in Facing Clinical Learning in Nursing Academy. *Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang*, *15*(2), 129–135. https://doi.org/10.36086/jpp.v15i2.505

Simanjuntak, G. T., & Wulandari, I. S. M. (2023). Hubungan Tingkat Kecemasan Selama Praktik Klinik dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Advent Indonesia. *Malahayati Health Student Journal*, *3*(2), 298–305. https://doi.org/https://doi.org/10.33024/mahesa.v3i2.9364

Sofiannisa, S., Mori, R. H., Lisbeth, F. H., & Khairat, I. (2025). Teknik Cognitive Restructuring Dalam Konseling : Mengubah Pola Pikir Negatif Menjadi Positif Melalui Pendekatan Literatur. *Conseils: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, *5*(April), 120–128. https://doi.org/10.55352/bki.v5i1.1971

Suiyhi, M. (2026). The effects of motivation on the academic and clinical performance among nursing students. *PAMJ-One Health*, *19*(1). https://doi.org/https://doi.org/10.11604/pamj-oh.2026.19.1.46462

Suwarno, Saputro, B. S. D., Kurniawati, E., Naulia, R. P., & Rusminingsih, E. (2026). Pembelajaran Berbasis Simulasi Meningkatkan Pengetahuan First-Aid Pada Kondisi Gawat Darurat Mahasiswa Keperawatan: Pre-Post Pre-Experimental Study. *Jurnal Cakrawala Keperawatan*, *03*(01), 37–45. https://doi.org/https://doi.org/10.35872/ / jck.v3i01.970

Tania, E., Putri, R. M., Nurazizah, S., Nurazizah, F., Nahda, H., & Pranata, S. (2025). Tingkat Kecemasan Mahasiswa Keperawatan Menjelang Pembelajaran Praktik Klinik kecemasan mahasiswa semester V Universitas Muhammadiyah Semarang menjelang pelaksanaan praktik klinik . *Nursing Applied Journal*, *3*(4), 134–144. https://doi.org/DOI: https://doi.org/10.57213/naj.v3i4.925

Tokan, M. K., & Imakulata, M. M. (2019). The effect of motivation and learning behaviour on student achievement. *South African Journal of Education*, *39*(1), 1–8. https://doi.org/https://doi.org/10.15700/saje.v39n1a1510.

Verawaty, K., & Hunun, S. (2020). Pengaruh Teknik Relaksasi Napas dalam Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Semester II dalam Menghadapi Ujian Akhir Semester di Akademi Perawatan RS PGI Cikini. *Jurnal Keperawatan Cikini*, *1*(1), 16–21.

Walsh, J. A., & Sethares, K. A. (2022). The Use of Guided Reflection in Simulation-Based Education With Prelicensure Nursing Students: An Integrative Review. *The Journal of Nursing Education*, *61*(2), 73–79. https://doi.org/10.3928/01484834-20211213-01

WHO. (2025). *Anxiety disorders*. World Health Organization. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/anxiety-disorders

Wijayanti. (2015). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Mekanisme Koping Mahasiswa Semester II D-III Keperawatan Dalam Menghadapi Praktek Klinik Keperawatan Di Universitas Nusantara PGRI Kediri. *Efektor*, *3*(1). https://doi.org/https://doi.org/10.29407/e.v3i1.202

Wulanndari, N. I., Gunardi, S., & Yuliza, E. (2024). Hubungan Self-Talk dan Dukungan Sosial Terhadap Tingkat Kecemasan Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Keperawatan Semester Akhir Universitas Indonesia Maju Jakarta Tahun 2023. *Vitalitas Medis : Jurnal Kesehatan dan Kedokteran*, *1*(3), 1–12. https://doi.org/DOI: https://doi.org/10.62383/vimed.v1i3.129

Yuhannah. (2025). *Strategi guru bimbingan dan konseling dalam meningkatkan self-esteem pada siswa korban bullying di MAN 3 Cirebon*. UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon.

Yunus, Y. (2024). *Implementasi metode Neuro Linguistic Programming (NLP) dalam*

meningkatkan hasil belajar akidah akhlak pada fase D di MTs Opu Daeng Risaju Kota Palopo. IAIN Palopo.

Zahidah, M., Pratiwi, P., & Amri, U. (2026). Teknik Reframing untuk Meningkatkan Mindset dan Kepribadian Positif Mahasiswa. *JPBK: Jurnal Pelayanan Bimbingan dan Konseling*, *9*(1), 36–45.