

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Anxiety atau kecemasan adalah kondisi psikologis seseorang yang penuh dengan rasa takut dan khawatir, dimana perasaan takut dan khawatir akan sesuatu hal yang belum pasti terjadi. Kecemasan berasal dari bahasa Latin (*anxius*) dan dari bahasa Jerman (*anst*), yaitu suatu kata yang digunakan untuk menggambarkan efek negatif. Perasaan tidak nyaman atau kekhawatiran yang dirasakan oleh seseorang, disertai dengan respon otonom dan sering bersumber dari hal yang tidak diketahui seseorang juga dapat menyebabkan kecemasan. Dalam konteks medis, kecemasan sering dialami oleh pasien yang dirawat di rumah sakit, terutama mereka yang berada di unit perawatan dengan tingkat perhatian medis yang lebih tinggi, seperti *High Dependency Unit (HDU)*. HDU merupakan unit perawatan yang menawarkan perhatian medis lebih intensif dibandingkan ruang perawatan biasa, tetapi tidak seketat *Intensive Care Unit (ICU)*. Pasien di HDU sering mengalami kecemasan akibat kondisi medis yang serius, keterbatasan interaksi sosial, lingkungan rumah sakit yang asing, serta ketidakpastian terhadap hasil pengobatan mereka (Puspita et al., 2020)

Kecemasan merupakan hal normal apabila kecemasan tersebut dapat mendukung adaptif seseorang untuk mempersiapkan hal apa yang ditakuti. Kecemasan akan menjadi hal tidak normal apabila direspon berlebihan. Kecemasan merupakan suatu hal yang wajar dan pernah dialami manusia¹ lah dianggap sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari. Kecemasan muncul pada saat keadaan emosi saat seseorang mengalami stress, dan ditandai dengan perasaan tegang, pikiran yang membuat khawatir, jantung berdetak kencang, dan naiknya tekanan darah (Awaluddin, 2021)

WHO menyatakan bahwa terdapat lebih dari 200 juta orang diseluruh dunia menderita kecemasan. Prevalensi kecemasan menunjukkan 9,1% orang berusia 13-18 tahun memiliki kecemasan sosial, pada kelompok dewasa menunjukkan 9,7% mengalami kecemasan sosial. Di Asia Tenggara terdapat 4,9% mengalami gangguan kecemasan, pada usia dewasa awal meningkat 6% pada tahun 2013 menjadi 9,8% pada tahun 2018. Kemudian di Indonesia prevalensi terkait gangguan kecemasan menurut Riset Kesehatan Dasar pada tahun 2018 menunjukkan sebesar 6% usia 15 tahun ke atas atau sekitar 24 juta penduduk Indonesia mengalami gangguan kecemasan (Kesehatan, 2022)

Jawa Tengah menduduki peringkat ke empat dengan gangguan jiwa berat di Indonesia. Di usia remaja dan dewasa yaitu usia 17-29 tahun, sering mengalami gangguan kecemasan dan usia paling tinggi mengalami kecemasan adalah umur 60 tahun. Prevalensi di Jawa Tengah menunjukkan 13,3% yang mengalami gangguan kecemasan. Menurut Kemenkes, 2018 prevalensi di Kota Semarang usia yang mengalami gangguan kecemasan mulai dari usia 15 tahun ke atas dengan prevalensi 0,9% yang mengalami gangguan kecemasan atau sebanyak 4917 gangguan kecemasan (Indonesia, 2020).

Pasien di *High Dependency Unit (HDU)* dapat merasa cemas karena beberapa faktor yang terkait dengan kondisi medis mereka dan lingkungan sekitar mereka. HDU adalah unit perawatan intensif yang menawarkan tingkat perhatian medis yang lebih tinggi daripada ruang perawatan biasa tetapi mungkin tidak memerlukan dukungan penuh seperti di *Intensive Care Unit (ICU)*. Pasien HDU biasanya merasa cemas karena kondisi medis yang serius, lingkungan rumah sakit, kekhawatiran, perasaan terisolasi, gejala fisik, dan masalah psikologis.

Dari permasalahan tersebut dapat dilihat bahwa masalah yang muncul merupakan akibat ketidakmampuan seseorang dalam mengendalikan perasaan takut dan khawatir.

Oleh karena itu petugas kesehatan memiliki peran penting dalam mengatasi hal ini dengan cara memberikan terapi pada seseorang yang mengalami kecemasan untuk menjaga atau mengendalikan perasaan takut dan khawatir agar tidak menimbulkan kecemasan yang berlebihan. Terapi yang dapat diberikan kepada seseorang yang mengalami kecemasan adalah pemberian terapi yang dapat mengurangi atau menghilangkan rasa takut seperti: terapi *Thought Stopping* merupakan salah satu teknik konseling kognitif behavior yang dapat membantu seseorang yang mengalami kecemasan.

Thought Stopping adalah teknik yang digunakan untuk menghentikan pola pikir yang tidak diinginkan dan menggantinya dengan pikiran yang lebih positif atau netral. Menurut teori kognitif-behavioral, teknik ini berfokus pada pengendalian pikiran otomatis yang muncul dalam situasi yang menimbulkan kecemasan atau stres. Dengan melatih individu untuk segera mengalihkan perhatian mereka dari pikiran yang mengganggu, teknik ini dapat membantu mengurangi kecemasan. Secara singkat, penerapan teknik *Thought Stopping* dapat membantu individu untuk memperlambat respons emosional terhadap stres atau kecemasan yang mereka rasakan. Penelitian tentang pengaruh terapi *Thought Stopping* terhadap kecemasan menunjukkan hasil yang signifikan penelitian oleh Simamora *et al.* (2021) menunjukkan bahwa terapi *Thought Stopping* efektif dalam menurunkan kecemasan pada pecandu narkoba di Lapas Kelas IIb Kota Padangsidimpuan. Penelitian ini menggunakan desain quasi-eksperimental dengan metode pretest dan posttest untuk mengukur tingkat kecemasan. Hasil penelitian menunjukkan penurunan kecemasan yang signifikan setelah terapi diberikan. Analisis dengan uji Wilcoxon menghasilkan nilai $p = 0.000$, yang menunjukkan bahwa teknik ini memiliki pengaruh kuat dalam mengurangi kecemasan peserta.

Penelitian lain yang relevan adalah oleh Sari (2021) yang mengkaji pengaruh terapi *Thought Stopping* terhadap kecemasan mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa teknik tersebut juga efektif dalam mengurangi kecemasan akademik pada mahasiswa, memberikan bukti lebih lanjut tentang keberhasilan teknik ini dalam konteks kecemasan yang lebih umum.

Asmara *et al.*, (2023) dalam penelitian mereka tentang kecemasan bersosialisasi pada warga binaan di Lapas Perempuan Palembang juga menemukan bahwa penerapan teknik *Thought Stopping* dalam konseling individual dapat mengurangi kecemasan sosial yang dialami oleh para warga binaan. Hasil penelitian ini memperkuat gagasan bahwa teknik ini dapat diterapkan dalam berbagai konteks untuk mengatasi berbagai bentuk kecemasan. Hasil dari ketiga penelitian ini menunjukkan bahwa terapi *Thought Stopping* dapat dilakukan secara teratur (misalnya, dilakukan beberapa kali dalam seminggu) untuk mencapai hasil yang optimal dalam mengurangi kecemasan. Frekuensi dan durasi terapi dapat disesuaikan dengan kebutuhan individu, namun konsistensi dalam pelaksanaannya terbukti penting untuk memperoleh manfaat maksimal.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada bulan Agustus 2024 menggunakan metode wawancara terhadap 10 responden, ditemukan bahwa 7 responden mengalami gejala kecemasan seperti tidur kurang teratur, nafsu makan menurun, cemas, gelisah, dan rasa takut. Mereka merasa cemas karena kondisi mereka yang tidak kunjung sembuh, serta khawatir terhadap jumlah obat yang diberikan oleh dokter, sehingga muncul ketakutan bahwa mereka tidak akan pulih. Sementara itu, 3 responden lainnya tidak menunjukkan kecemasan yang signifikan. Mereka merasa lebih mampu menerima kondisi kesehatan mereka, tetap optimis, dan dapat menjalani pengobatan dengan lebih tenang. Responden ini memiliki strategi pengelolaan stres yang lebih baik, seperti bersikap realistis terhadap proses penyembuhan dan mempercayai efektivitas pengobatan

yang dialami. Faktor-faktor yang diduga turut memengaruhi tingkat kecemasan pada responden antara lain usia, jenis kelamin, pendidikan, dan pekerjaan. Responden yang menunjukkan kecemasan cenderung berada pada usia produktif, berjenis kelamin perempuan, memiliki tingkat pendidikan menengah ke bawah, serta pekerjaan yang tidak tetap atau berpenghasilan rendah. Sebaliknya, responden yang tidak menunjukkan kecemasan signifikan umumnya memiliki pendidikan lebih tinggi, pekerjaan yang lebih stabil, serta dukungan sosial dan pengalaman yang lebih baik dalam menghadapi masalah kesehatan.

Dalam praktik keperawatan, perawat di HDU telah melakukan berbagai upaya untuk mengurangi kecemasan pasien, termasuk edukasi kesehatan, terapi relaksasi, pendekatan komunikasi terapeutik, serta dukungan emosional. Namun, beberapa pasien masih mengalami kecemasan yang persisten meskipun telah diberikan intervensi tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa diperlukan pendekatan yang lebih spesifik dan terarah, salah satunya adalah teknik *Thought Stopping*. Berdasarkan pembahasan di atas, teknik *Thought Stopping* sebagai salah satu teknik konseling kognitif behavior yang dapat membantu mengurangi kecemasan, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Pengaruh Terapi *Thought Stopping* Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien HDU Di RSKB Columbia Asia Semarang

B. Rumusan Masalah

Kecemasan adalah kondisi psikologis yang ditandai dengan rasa takut dan khawatir terhadap sesuatu yang belum pasti terjadi. WHO mencatat bahwa lebih dari 200 juta orang di dunia mengalami kecemasan, dengan prevalensi yang terus meningkat, termasuk di Indonesia. Kecemasan bisa menjadi normal jika membantu seseorang beradaptasi, tetapi akan menjadi masalah jika berlebihan. Di lingkungan perawatan

seperti *High Dependency Unit (HDU)*, pasien sering mengalami kecemasan akibat kondisi medis dan lingkungan rumah sakit. Salah satu terapi yang terbukti efektif dalam mengatasi kecemasan adalah *Thought Stopping*, yaitu teknik kognitif-behavioral untuk menghentikan pikiran negatif dan menggantinya dengan pikiran yang lebih positif. Berdasarkan rumusan masalah yang dapat di rumuskan adalah bagaimana Pengaruh Terapi *Thought Stopping* Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien HDU Di RSKB Columbia Asia Semarang.?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui Pengaruh Terapi *Thought Stopping* Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien HDU Di RSKB Columbia Asia Semarang.?

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan usia, jenis kelamin, pendidikan dan pekerjaan pasien HDU Di RSKB Columbia Asia Semarang
- b. Mendeskripsikan tingkat kecemasan sebelum diberikan intervensi Terapi *Thought Stopping*
- c. Mendeskripsikan tingkat kecemasan sesudah diberikan intervensi Terapi *Thought Stopping*
- d. Menganalisis Pengaruh Terapi *Thought Stopping* Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien HDU Di RSKB Columbia Asia Semarang.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat bagi Profesi

Penelitian ini memberikan kontribusi bagi tenaga kesehatan, terutama perawat dalam mengembangkan pendekatan non-farmakologis untuk mengelola kecemasan pada pasien HDU (*High Dependency Unit (HDU)*). Dengan memahami

efektivitas terapi *Thought Stopping*, tenaga kesehatan dapat memperluas keterampilan klinis mereka dalam memberikan intervensi yang holistik, berfokus pada aspek psikologis pasien. Hal ini juga mendorong penerapan metode berbasis bukti (*evidence-based practice*) untuk meningkatkan kualitas layanan kesehatan.

2. Manfaat bagi Institusi

Penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar pengembangan protokol terapi di RSKB Columbia Asia Semarang, khususnya untuk menangani kecemasan pada pasien HDU. Implementasi terapi ini dapat meningkatkan citra institusi sebagai fasilitas kesehatan yang memberikan perawatan menyeluruh, baik fisik maupun psikologis. Selain itu, hasil penelitian dapat dijadikan referensi untuk pelatihan internal atau panduan dalam meningkatkan kompetensi tenaga kesehatan di institusi tersebut.

3. Manfaat bagi Masyarakat

Penelitian ini memberikan manfaat langsung bagi pasien dan keluarga dengan menghadirkan pendekatan yang mudah diakses untuk mengurangi kecemasan tanpa memerlukan obat-obatan tambahan. Pasien dapat merasa lebih nyaman dan percaya diri dalam menghadapi prosedur atau perawatan yang menimbulkan kecemasan. Secara luas, penelitian ini juga memberikan wawasan kepada masyarakat tentang pentingnya kesehatan mental dalam proses penyembuhan fisik.