

**PENERAPAN TERAPI PERILAKU KOGNITIF UNTUK MENURUNKAN
STRESS PADA MAHASISWA D III KEPERAWATAN TINGKAT
AKHIR DALAM MENYUSUN KARYA TULIS ILMIAH**

KARYA TULIS ILMIAH



**SULTAN VELENT PEBRIANTO
NIM : 11025122164**

**PROGRAM STUDI D III KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BAKTI TUNAS HUSADA
TASIKMALAYA
2025**

**PROGRAM STUDI D III KEPERAWATAN FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BAKTI TUNAS HUSADA**

Karya Tulis Ilmiah
Sultan Velent Pebrianto

**Penerapan Terapi Perilaku Kognitif Untuk Menurunkan Stress Pada
Mahasiswa D III Keperawatan Tingkat Akhir Dalam Menyusun
Karya Tulis Ilmiah**

xiii + 71 halaman + 3 tabel +13 lampiran

ABSTRAK

Latar Belakang Mahasiswa tingkat akhir kerap mengalami stres yang cukup tinggi, terutama saat menyusun Karya Tulis Ilmiah (KTI). Tekanan akademik, keterbatasan waktu, kesulitan menentukan judul, hingga revisi yang berulang menjadi faktor pemicu stres yang signifikan. **Tujuan** penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas terapi perilaku kognitif (CBT) dalam menurunkan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir Program Studi D III Keperawatan Universitas Bakti Tunas Husada. **Metode** jenis metodologi penelitian menggunakan pendekatan studi kasus deskriptif dengan lima orang responden yang dipilih berdasarkan kriteria inklusi, yaitu mahasiswa aktif yang sedang menyusun KTI dan mengalami stres ringan hingga berat. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner DASS (Depression Anxiety Stress Scale) dan lembar observasi. Intervensi dilakukan selama tiga hari berturut-turut menggunakan teknik diskusi dan restrukturisasi kognitif. **Hasil** dari penelitian ini menunjukkan penurunan tingkat stres yang signifikan pada seluruh responden setelah intervensi. Sebelum terapi, tiga responden mengalami stres berat, satu stres sedang, dan satu stres ringan. Setelah diberikan terapi, tidak ada lagi responden yang mengalami stres berat; dua responden berada pada kategori stres ringan dan tiga responden pada kategori stres sedang. **Kesimpulan** terapi perilaku kognitif efektif dalam menurunkan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir, serta dapat menjadi strategi intervensi yang bermanfaat dalam meningkatkan kesehatan mental dan mendukung proses akademik mahasiswa.

Kata kunci: stres, mahasiswa tingkat akhir, terapi perilaku kognitif, karya tulis ilmiah

**D III NURSING STUDY PROGRAM FACULTY OF HEALTH SCIENCES BAKTI TUNAS
HUSADA UNIVERSITY**

Scientific Paper
Sultan Velent Pebrianto

***Application of Cognitive Behavioral Therapy to Reduce Stress in Final Level Nursing D III
Students in Compiling Scientific Writing***

xiii + 71 pages + 3 tables + 13 appendices

ABSTRACT

Background Final year students often experience high levels of stress, especially when composing Scientific Papers (KTI). Academic pressure, time constraints, difficulty determining the title, and repeated revisions are significant stress- inducing factors. **The purpose** of this study was to determine the effectiveness of cognitive behavioral therapy (CBT) in reducing stress levels in final year students of the D III Nursing Study Program at Bakti Tunas Husada University. **The research methodology** used a descriptive case study approach with five respondents selected based on inclusion criteria, namely active students who were preparing KTI and experiencing mild to severe stress. Data collection techniques were carried out through the DASS (Depression Anxiety Stress Scale) questionnaire and observation sheets. The intervention was conducted for three consecutive days using discussion and cognitive restructuring techniques. **The results** of this study showed a significant decrease in stress levels in all respondents after the intervention. Before therapy, three respondents experienced severe stress, one moderate stress, and one mild stress. After the therapy, there were no more respondents who experienced severe stress; two respondents were in the mild stress category and three respondents in the moderate stress category. **Conclusion** Cognitive behavioral therapy is effective in reducing stress levels in final year students, and can be a useful intervention strategy in improving mental health and supporting the academic process of students.

Keywords: stress, final year students, cognitive behavioral therapy, scientific papers