



Penerapan Terapi Bermain Kartu Uno Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Keperawatan Dalam Penyusunan Tugas Akhir Di Prodi D-III Keperawatan Universitas Nusantara PGRI Kediri

Tiara Dwi Priyatna¹, Norma Risnasari², Dian Ika Prihananto³

^{1, 2, 3} D-III Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains, Universitas Nusantara PGRI Kediri, Jl. Ahmad Dahlan No. 76, Mojoroto, Kec. Mojoroto, Kota Kediri, Jawa Timur 64112, Indonesia

*Email korespondensi: tiaradwi917@gmail.com

Diterima:
23 Juli 2025

Dipresentasikan:
26 Juli 2025

Terbit:
18 September 2025

ABSTRAK

Kecemasan merupakan perasaan tidak menyenangkan yang ditandai dengan rasa takut, khawatir, ketegangan, gelisah dan perubahan denyut nadi. Mahasiswa keperawatan yang menyusun tugas akhir sering mengalami kecemasan, sehingga diperlukan intervensi untuk menurunkan kecemasan salah satunya dengan terapi bermain kartu uno. Penelitian bertujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan pada mahasiswa yang mengalami kecemasan dalam menghadapi tugas akhir sebelum dan sesudah dilakukan terapi bermain uno. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan studi kasus. Subyek penelitian berjumlah 10 mahasiswa D-III Keperawatan Universitas Nusantara PGRI Kediri yang mengalami kecemasan dalam penyusunan tugas akhir. Tingkat kecemasan diukur menggunakan kuesioner HARS yang diklasifikasikan menjadi kecemasan ringan, sedang, berat dan berat sekali. Terapi dilakukan sebanyak tiga kali pertemuan. Hasil menunjukkan bahwa setelah dilakukan terapi, 1 responden tidak mengalami kecemasan, 7 responden mengalami kecemasan ringan dan 2 responden mengalami kecemasan sedang. Penelitian ini menunjukkan bahwa bermain uno dapat digunakan sebagai terapi non farmakologi untuk menurunkan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan terapi pada mahasiswa. Rekomendasi perlu konsisten dalam penerapan terapi bermain uno untuk menurunkan tingkat kecemasan pada mahasiswa.

Kata kunci: kecemasan, terapi bermain kartu uno, mahasiswa keperawatan, tugas akhir.

PENDAHULUAN

Kecemasan adalah salah satu gangguan kejiwaan yang sering menghampiri seseorang dalam kehidupan sehari-hari, cemas dapat berupa perasaan khawatir, gelisah, was-was, takut dan merasa tidak sanggup melakukan sesuatu (Gusasi, 2023). Mahasiswa tingkat akhir adalah mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir sebagai bentuk evaluasi hasil pembelajaran selama masa studi (Widigda, 2018). Proses penyusunan tugas akhir seringkali menimbulkan tekanan psikologis, salah satunya berupa kecemasan. Tugas akhir dianggap sebagai pemicu stres karena menjadi penentu utama kelulusan mahasiswa, sehingga meningkatkan kewaspadaan yang dapat berkembang menjadi stres akademik (Puspitha, 2017).

Prevelensi kecemasan menurut (WHO, 2022) yaitu terdapat 301 juta orang

menderita gangguan kecemasan pada tahun 2019, dengan 58 juta diantaranya adalah anak-anak dan remaja. Sedangkan menurut Riskesdas 2018 Gangguan Mental Emosional (GME) terhadap penduduk usia lebih dari 15 tahun mencapai 9,8% penduduk atau mencapai lebih dari 19 juta jiwa. Penelitian oleh (Saraswati, 2021) menunjukkan bahwa dari 112 mahasiswa tingkat akhir, 30,4% mengalami kecemasan ringan, 58,9% kecemasan sedang, 9,8% kecemasan berat, dan 0,9% dalam kondisi panik. Survei Sosial Ekonomi Nasional tahun 2015 di *Journal of Biostatistics and Demographic Dynamic* menunjukkan terdapat 93 dari 21.825 remaja di Jawa Timur mengalami gangguan perilaku atau emosional (termasuk kecemasan). (Aziz, 2021). Pada tahun 2023 penderita gangguan kecemasan di kota Kediri sekitar 88 orang (Dinkes, 2023). Berdasarkan studi awal pada tanggal 28 April 2025 di Prodi D-III Keperawatan Universitas Nusantara PGRI Kediri ditemukan bahwa dari 62 mahasiswa yang menyusun tugas akhir pada tahun ajaran 2024/2025 yaitu sebanyak 62 mahasiswa. Sebanyak 42 mahasiswa tidak mengalami kecemasan, 10 mahasiswa dalam kategori kecemasan ringan, 6 mahasiswa dalam kategori sedang dan 4 mahasiswa dalam kategori kecemasan berat.

Kesulitan dalam menyusun skripsi atau karya tulis ilmiah contohnya seperti merumuskan masalah, menentukan judul yang sesuai, menyusun sistematika penulisan, kesulitan mencari literatur, serta kesulitan dengan standar tata tulis ilmiah. Selain itu, keterbatasan waktu dan biaya juga menjadi faktor penghambat. (Kusumawardhani, 2020). Kecemasan yang dialami mahasiswa tingkat akhir dapat mempengaruhi kondisi psikologis seperti tidak nyaman, mudah marah, dan sulit berkonsentrasi yang berdampak pada lambatnya penyelesaian tugas akhir hingga keterlambatan wisuda. (Susilo, 2021).

Penanganan kecemasan dapat dilakukan melalui pendekatan farmakologi dan non farmakologi. Pendekatan farmakologi biasanya menggunakan obat-obatan seperti anestesi atau analgesik. (Agustina, 2022). Sedangkan terapi non-farmakologi untuk menurunkan kecemasan salah satunya dengan menggunakan permainan kartu uno. Terapi bermain kartu uno merupakan aktivitas yang memfasilitasi klien dengan masalah gangguan kecemasan. Kartu uno biasanya dimainkan oleh dua sampai sepuluh orang. Alat terapi ini membantu mengungkapkan diri, mendalami daya pikir dan perasaan seseorang. (Roziqin, 2018). Selain itu terapi bermain uno juga dapat meningkatkan minat belajar dan memberikan nilai-nilai pengetahuan yang meningkatkan kemampuan. (Purwaningsih, 2022). Keberhasilan terapi aktivitas permainan kartu uno dapat dilihat dari sikap klien selama mengikuti kegiatan. (Retno, 2019).

Berdasarkan uraian diatas penulis tertarik untuk melakukan studi kasus dengan judul “Penerapan Terapi Bermain Kartu Uno Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Keperawatan Dalam Penyusunan Tugas Akhir di Prodi D-III Keperawatan Universitas Nusantara PGRI Kediri”.

METODE

Desain penelitian yang digunakan adalah deskriptif dengan menggunakan metode pendekatan studi kasus. Penelitian ini bertujuan menganalisis perubahan

tingkat kecemasan pada mahasiswa keperawatan yang mengalami masalah keperawatan kecemasan sebelum dan setelah dilakukan terapi bermain kartu uno. Studi kasus ini bertujuan untuk mengetahui perubahan tingkat kecemasan pada mahasiswa keperawatan yang mengalami masalah keperawatan kecemasan sebelum dan setelah dilakukan terapi bermain kartu uno. penelitian di Prodi D-III Keperawatan Universitas Nusantara PGRI Kediri yang dilaksanakan pada tanggal 2 juni sampai 5 juni, pelaksanaan dilakukan dengan 3 kali pertemuan. Subjek dalam penelitian ini adalah 10 responden mahasiswa keperawatan yang mengalami kecemasan dalam menghadapi tugas akhir dengan menerapkan terapi bermain kartu uno. Langkah pengumpulan data diawali dengan pengurusan surat izin penelitian dari kampus UNP PGRI Kediri dan kaprodi keperawatan. Peneliti mengidentifikasi tingkat kecemasan pada mahasiswa keperawatan yang mengalami kecemasan dalam penyusunan tugas akhir di Prodi D-III Keperawatan Universitas Nusantara PGRI Kediri, melakukan wawancara dan meminta persetujuan menjadi responden. Selanjutnya dilakukan observasi awal menggunakan kuesioner HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*) untuk mengetahui tingkat kecemasan pemberian terapi dengan bermain kartu uno selama tiga kali pertemuan. Setelah terapi selesai, data diolah dan disajikan dalam bentuk tabel dan narasi, serta peneliti mengurus surat balasan sebagai bukti telah melaksanakan penelitian. Analisis data dalam penelitian ini dilakukan melalui analisis deskriptif, yang bertujuan untuk menjelaskan dan mendeskripsikan setiap variabel yang diteliti.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Tingkat kecemasan sebelum dilakukan terapi bermain kartu uno

No.	Subyek	Hari	Hasil	Keterangan
1	Sdri. H	1	20	kecemasan ringan
		2	18	kecemasan ringan
		3	16	kecemasan ringan
2	Sdri. W	1	18	kecemasan ringan
		2	17	kecemasan ringan
		3	15	kecemasan ringan
3	Sdri. S	1	26	kecemasan sedang
		2	25	kecemasan sedang
		3	23	kecemasan sedang
4	Sdri. C	1	27	kecemasan sedang
		2	26	kecemasan sedang
		3	24	kecemasan sedang
5	Sdri. D	1	25	kecemasan sedang
		2	24	kecemasan sedang
		3	21	kecemasan sedang
6	Sdri. P	1	24	kecemasan sedang
		2	23	kecemasan sedang
		3	21	kecemasan sedang
7	Sdri. D	1	39	kecemasan berat
		2	37	kecemasan berat
		3	34	kecemasan berat
8	Sdri. S	1	35	kecemasan berat

		2	33	kecemasan berat
		3	31	kecemasan berat
9	Sdri. F	1	30	kecemasan berat
		2	28	kecemasan berat
		3	25	kecemasan sedang
10	Sdri. A	1	28	kecemasan berat
		2	25	kecemasan sedang
		3	23	kecemasan sedang

Pada tabel 1 diketahui hasil tingkat kecemasan selama 3 hari sebelum dilakukan terapi bermain kartu uno adalah sebagai berikut:

Hari pertama tingkat kecemasan sdri. H adalah 20, sdri. W adalah 18, sdri. S adalah 26, sdri. C adalah 27, sdri. D adalah 25, sdri P adalah 24, sdri. D adalah 39, sdri. S adalah 35, sdri. F adalah 30 dan sdri. A adalah 28.

Hari kedua tingkat kecemasan sdri. H adalah 18, sdri. W adalah 17, sdri. S adalah 25, sdri. C adalah 26, sdri. D adalah 24, sdri P adalah 23, sdri. D adalah 37, sdri. S adalah 33, sdri. F adalah 38 dan sdri. A adalah 25.

Hari ketiga tingkat kecemasan sdri. H adalah 16, sdri. W adalah 15, sdri. S adalah 23, sdri. C adalah 24, sdri. D adalah 21, sdri P adalah 21, sdri. D adalah 34, sdri. S adalah 31, sdri. F adalah 25 dan sdri. A adalah 23.

Kecemasan merupakan respon emosional terhadap keadaan seseorang yang merasa khawatir, gelisah, takut, tidak nyaman, dan tidak tentram dalam segala hal sehingga diikuti berbagai gejala fisik. Kecemasan jika tidak terkontrol dapat menghambat pencapaian tujuan yang akan dilakukan. (Wijayanti, 2015).

Faktor yang mempengaruhi kecemasan yaitu meliputi: umur, jenis kelamin, dan pendidikan, Gejala behavior misalnya seperti: berperilaku 32 menghindari dan terguncang, serta gejala kognitif seperti: khawatir tentang sesuatu, perasaan terganggu akan ketakutan terhadap sesuatu yang terjadi dimasa depan, ketakutan akan ketidakmampuan untuk mengatasi masalah, pikiran terasa bercampur aduk atau kebingungan, sulit berkonsentrasi.(Pramana, 2016).

Berat atau ringannya stres yang dialami seseorang bergantung pada cara individu menilai stres yang dihadapinya. Jika stres tidak ditangani dengan baik maka dapat menimbulkan gejala fisik, intelektual, interpersonal, dan emosi (Prihananto, 2020 dalam Prabowo, 2007). Ketidakstabilan emosi akibat stres dapat memicu munculnya kecemasan.

Menurut penulis peneliti terapi bermain kartu uno menunjukkan bahwa 8 (80%) responden sebelum diberikan terapi bermain kartu uno tingkat kecemasan pada hari ke satu sampai ketiga belum ada perubahan, sedangkan 2 (20%) responden dihari kedua dan ketiga sudah ada perubahan sebelum dilakukan terapi. karena 8 responden sebelumnya belum pernah mendapatkan terapi bermain kartu uno sebagai bentuk penatalaksanaan secara nonfarmakologis, sedangkan 2 responden sudah ada perubahan dihari kedua dan ketiga karena sebelumnya responden sering bermain kartu uno sehingga dapat mengalihkan rasa cemas ke hal yang menyenangkan.

Tabel 1 Tingkat kecemasan sesudah dilakukan bermain kartu uno

No.	Subyek	Hari	Hasil	Keterangan
1	Sdri. H	1	17	kecemasan ringan
		2	15	kecemasan ringan
		3	14	kecemasan ringan
2	Sdri. W	1	17	kecemasan ringan
		2	14	kecemasan ringan
		3	10	tidak ada kecemasan
3	Sdri. S	1	23	kecemasan sedang
		2	21	kecemasan sedang
		3	16	kecemasan ringan
4	Sdri. C	1	24	kecemasan sedang
		2	22	kecemasan sedang
		3	18	kecemasan ringan
5	Sdri. D	1	23	kecemasan sedang
		2	21	kecemasan sedang
		3	14	kecemasan ringan
6	Sdri. P	1	22	kecemasan sedang
		2	19	kecemasan ringan
		3	16	kecemasan ringan
7	Sdri. D	1	35	kecemasan berat
		2	32	kecemasan berat
		3	27	kecemasan sedang
8	Sdri. S	1	32	kecemasan berat
		2	28	kecemasan berat
		3	25	kecemasan sedang
9	Sdri. F	1	28	kecemasan berat
		2	22	kecemasan sedang
		3	18	kecemasan ringan
10	Sdri. A	1	24	kecemasan sedang
		2	20	kecemasan ringan
		3	16	kecemasan ringan

Pada tabel 2 diketahui hasil tingkat kecemasan selama 3 hari sesudah dilakukan terapi bermain kartu uno adalah sebagai berikut:

Hari pertama tingkat kecemasan sdri. H adalah 17, sdri. W adalah 17, sdri. S adalah 23, sdri. C adalah 24, sdri. D adalah 23, sdri P adalah 22, sdri. D adalah 35, sdri. S adalah 32, sdri. F adalah 28 dan sdri. A adalah 24.

Hari kedua tingkat kecemasan sdri. H adalah 15, sdri. W adalah 14, sdri. S adalah 21, sdri. C adalah 22, sdri. D adalah 21, sdri P adalah 19, sdri. D adalah 32, sdri. S adalah 28, sdri. F adalah 22 dan sdri. A adalah 20.

Hari ketiga tingkat kecemasan sdri. H adalah 14, sdri W adalah 10, sdri. S adalah 16, sdri. C adalah 18, sdri. D adalah 14, sdri P adalah 16, sdri. D adalah 27, sdri. S adalah 25, sdri. F adalah 18 dan sdri. A adalah 16.

Kecemasan adalah suatu keadaan emosional yang ditandai dengan perasaan khawatir, gelisah, was-was dan ketidakpastian akibat persepsi terhadap ancaman yang tidak jelas sumbernya. (Pardede, 2020). Oleh karena itu terapi bermain kartu uno dapat digunakan sebagai salah satu terapi non farmakologi untuk mengurangi kecemasan. Selain membantu menurunkan kecemasan, terapi uno juga bermanfaat dalam meningkatkan kemampuan bersosialisasi,

kemampuan berpikir kognitif, keterampilan mengelola stres, serta kemampuan dalam bermain dan berinteraksi. (Lestari, 2024).

Penurunan skor kecemasan pada penelitian ini menunjukkan bahwa terapi bermain kartu uno dapat menurunkan tingkat kecemasan. Hal ini sama dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Rahmah dan Sensussiana, (2024) mengenai terapi bermain uno pada anak dengan gastroenteritis akut yang mengalami kecemasan. Dalam penelitian tersebut, skor kecemasan 34 dapat menurun setelah diberikan terapi bermain uno dua kali dalam sehari selama 15 menit pada anak saat di rawat di rumah sakit.

Secara teoritis, hal ini sejalan dengan pandangan Sutejo (2017) yang menyatakan bahwa bermain adalah aktivitas menyenangkan yang membantu seseorang menghadapi ketegangan psikis. Furwanti (2014) juga mendukung hal ini dengan menunjukkan bahwa kecemasan dapat berkurang melalui metode interaktif dan partisipatif yang dapat merangsang interaksi sosial dan perasaan positif.

Penelitian sebelumnya juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan Wijayanti dan Risnasari (2021) bahwa mayoritas mahasiswa keperawatan mengalami kecemasan karena sistem pembelajaran jarak jauh akibat pandemi Covid-19. Tingginya kecemasan dipengaruhi oleh tekanan psikologis, isolasi sosial, serta tuntutan akademik.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Herawati dan Risnasari (2024) terapi musik juga dapat digunakan untuk menurunkan tingkat kecemasan, bila dilakukan secara teratur, rutin dan konsisten.

Menurut penulis penelitian penerapan terapi bermain kartu uno jika dilakukan sesuai dengan kebutuhan responden dan waktu yang ditentukan sangat berpengaruh untuk menurunkan tingkat kecemasan pada mahasiswa keperawatan yang mengalami masalah kecemasan dalam penyusunan tugas akhir di Prodi D-III Keperawatan Universitas Nusantara PGRI Kediri.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi bermain kartu uno terbukti dapat menurunkan tingkat kecemasan pada mahasiswa keperawatan yang sedang menyusun tugas akhir. Sebelum terapi, mayoritas mahasiswa mengalami kecemasan sedang hingga berat. Setelah terapi diberikan, kecemasan berkurang secara signifikan, dengan lebih banyak mahasiswa berada pada tingkat kecemasan ringan atau tidak mengalami kecemasan sama sekali. Terapi ini dapat menjadi alternatif intervensi non-farmakologis yang bermanfaat untuk mengatasi kecemasan akademik.

DAFTAR RUJUKAN

- Agustina, M. (2022). Terapi Lullaby terhadap Tingkat Kecemasan pada Masa Pandemi Covid-19 di Cianjur Jawa Barat. <https://doi.org/10.53801/pjmsk.v21.81>
- Gusasi Adhaini, I., Fitria, Y., Triawanti, T., Fadhilah, S., & Al Audhah, N. (2023). Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Derajat Insomnia dan Kualitas Tidur.



- Homeostasis, 6(1), 125. <https://doi.org/10.20527/ht.v6i1.8798>
- Kusumawardhani, O. B. (2020). Gambaran Faktor Penyebab Kecemasan Mahasiswa Keperawatan Menghadapi Tugas Akhir Di Stikes 'Aisyiyah Surakarta. Prosiding University Research Colloquium, 226–232. Retrieved from <https://www.repository.urecol.org/index.php/proceeding/article/view/1070>
- Lestari, T. I. (2024). Manfaat Permainan Kartu Uno Terhadap Mental Maupun Sosial <https://rri.co.id/padang/hiburan/781629/manfat-permainan-kartuuno-terhadap-mental-maupun-sosial>
- Pusphita, F. C. (2017). Hubungan Stres Terhadap Motivasi Belajar Mahasiswa Tingkat Pertama Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. Skripsi, Universitas Lampung
- Riskesdas. (2018). Hasil utama riset kesehatan dasar. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Retno, Y. H., Nur, W. A., & Surya, H. (2019). Pengaruh Penerapan TAK Permainan Kuartet Terhadap Kemampuan Sosialisasi Pada Pasien Isolasi Sosial. Jurnal Keperawatan Jiwa.
- Saraswati, N., Dwidiyanti, M., Santoso, A., & Wijayanti, D. Y. (2021). Hubungan Efikasi Diri Dengan Kecemasan Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Keperawatan. Holistic Nursing and Health Science, 4(1), 1-7. <https://doi.org/10.1471/hnhs.4.1.2021.1-7>
- Susilo, T. E. P., & Eldawaty. (2021). Tingkat Kecemasan Mahasiswa Dalam Penyusunan Skripsi di Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Consilia: Jurnal Ilmiah Bimbingan Dan Konseling, 4(2), 105-113. <https://doi.org/10.33369/CONSILIA.4.2.105-113>
- Widigda, I. R., & Setyaningrum, W. (2018). Kecemasan Mahasiswa Pendidikan Matematika Universitas Riau Kepulauan Dalam Menghadapi Skripsi. Jurnal Pendidikan Matematika Dan Sains, 2(2), 190-199. <https://doi.org/10.21831/jpms.v6i2.23963>
- Wijayanti, E. T. (2015). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Mekanisme Koping Mahasiswa Semester II D-III Keperawatan Dalam Menghadapi Praktek Klinik Keperawatan Di Universitas Nusantara PGRI Kediri. <https://doi.org/10.29407/e.v3i1.202>
- Wijayanti, E. T., Risnasari, N., & Aisyah, D. S. (2022). Kecemasan Mahasiswa Perawat Universitas Nusantara PGRI Kediri Selama Pembelajaran Jarak Jauh. <https://doi.org/10.29407/judika.v5i2.17421>
- World Health Organization (WHO). (2022). Mental disorders. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>