



**ASUHAN KEPERAWATAN PADA REMAJA ANSIETAS AKIBAT
ADVERSE CHILDHOOD EXPERIENCE (ACE) DENGAN
TERAPI MENULIS SURAT UNTUK DIRI SENDIRI (*SELF
COMPASSION LETTER*) DI DESA SIDOLUHUR AMBAL**

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

Disusun Oleh:

Enggal Agus Prayoga

202403136

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN
PROFESI NERS PROGRAM PROFESI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG**

2026



**ASUHAN KEPERAWATAN PADA REMAJA ANSIETAS AKIBAT
ADVERSE CHILDHOOD EXPERIENCE (ACE) DENGAN
TERAPI MENULIS SURAT UNTUK DIRI SENDIRI (*SELF
COMPASSION LETTER*) DI DESA SIDOLUHUR AMBAL**

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

Disusun Oleh:

Enggal Agus Prayoga

202403136

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN
PROFESI NERS PROGRAM PROFESI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG**

2026

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Karya Ilmiah Akhir Ners adalah hasil karya saya sendiri dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar

Nama : Enggal Agus Prayoga

NIM : 202403136

Tanda Tangan :



Tanggal : 8 Januari 2026



HALAMAN PERSETUJUAN

**ASUHAN KEPERAWATAN PADA REMAJA ANSIETAS AKIBAT
ADVERSE CHILDHOOD EXPERIENCE (ACE) DENGAN
TERAPI MENULIS SURAT UNTUK DIRI SENDIRI (*SELF
COMPASSION LETTER*) DI DESA SIDOLUHUR AMBAL**

Telah disetujui dan dinatakan telah memenuhi syarat

Untuk diujikan pada tanggal 8 Januari 2026



Mengetahui,
Ketua Program Studi Profesi Ners Program Profesi



HALAMAN PENGESAHAN

Karya Ilmiah Akhir Ners ini diajukan oleh:

Nama : Enggal Agus Prayoga

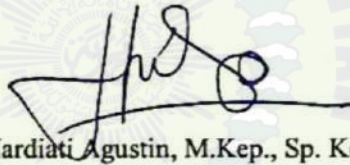
NIM : 202403136

Program Studi : Pendidikan Profesi Ners

Judul KIA-N : Asuhan Keperawatan pada Remaja Ansietas Akibat *Adverse Childhood Experience* (ACE) dengan Terapi Menulis Surat Untuk Diri Sendiri (*Self Compassion Letter*) di Desa Sidoluhur Ambal

Telah berhasil dipertahankan dihadapan penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Ners pada Program Pendidikan Profesi Ners Program Profesi Universitas Muhammadiyah Gombong

Penguji Satu



(Dr. Ns. Ike Mardiaty Agustin, M.Kep., Sp. Kep. J)

Penguji Dua



(Ns. Arnika Dwi Asti, M.Kep)

Mengetahui,

Ketua Program Studi Profesi Ners
Program Profesi



(Ns. Wuri Utami, M.Kep)

Ditetapkan di : Gombong, Kebumen

Tanggal : 8 Januari 2026

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademik Universitas Muhammadiyah Gombong, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Enggal Agus Prayoga

NIM : 202403136

Program studi : Pendidikan Profesi Ners Program Profesi

Jenis Karya : Karya Ilmiah Akhir Ners

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Muhammadiyah Gombong Hak Bebas Royalti Non Eksklusif (*Non exclusive Royalty-Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul:

**ASUHAN KEPERAWATAN PADA REMAJA ANSIETAS AKIBAT
ADVERSE CHILDHOOD EXPERIENCE (ACE) DENGAN
TERAPI MENULIS SURAT UNTUK DIRI SENDIRI (*SELF
COMPASSION LETTER*) DI DESA SIDOLUHUR AMBAL**

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan hak bebas Royalti Non eksklusif ini Universitas Muhammadiyah Gombong berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data, merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di: Gombong, Kebumen

Pada Tanggal : 25 Februari 2026

Yang menyatakan



(Enggal Agus Prayoga)

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS PROGRAM PROFESI
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Gombong
Karya Ilmiah Akhir Ners, Desember 2025

Enggal Agus Prayoga¹⁾, Arnika Dwi Asti²⁾
enggalagusprayoga@gmail.com

ABSTRAK
ASUHAN KEPERAWATAN PADA REMAJA ANSIETAS AKIBAT
***ADVERSE CHILDHOOD EXPERIENCE (ACE)* DENGAN**
TERAPI MENULIS SURAT UNTUK DIRI SENDIRI (*SELF*
***COMPASSION LETTER*) DI DESA SIDOLUHUR AMBAL**

Latar Belakang: *Adverse Childhood Experience (ACE)* merupakan pengalaman traumatis pada masa kanak-kanak yang dapat berdampak jangka panjang terhadap kesehatan mental, salah satunya ansietas pada remaja. Ansietas akibat ACE dapat mengganggu fungsi psikososial, perkembangan emosi, serta kualitas hidup remaja. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang berpotensi menurunkan ansietas adalah terapi menulis surat untuk diri sendiri (*self-compassion letter*), yang berfokus pada pengembangan sikap welas asih terhadap diri.

Tujuan: Menganalisis penerapan asuhan keperawatan dengan terapi menulis surat untuk diri sendiri (*self-compassion letter*) terhadap tingkat ansietas pada remaja dengan riwayat *Adverse Childhood Experience (ACE)* di Desa Sidoluhur, Kecamatan Ambal.

Metode: Karya ilmiah ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan studi kasus. Subjek terdiri dari lima remaja usia 13–18 tahun yang mengalami ansietas dengan riwayat ACE. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner ACE dan *Depression Anxiety Stress Scale (DASS)*. Intervensi keperawatan meliputi terapi generalis berupa relaksasi napas dalam dan hipnotis lima jari, serta terapi menulis surat untuk diri sendiri (*self-compassion letter*). Evaluasi dilakukan dengan membandingkan tingkat ansietas sebelum dan sesudah intervensi.

Hasil: Dari kelima responden yang mengalami penurunan kecemasan paling signifikan yaitu responden 1 dengan skor DASS 15 (kategori parah) menjadi skor DASS 8 (kategori sedang). Sementara itu, peningkatan kemampuan melakukan terapi *self-compassion letter* paling signifikan terjadi pada responden 5, dengan skor meningkat dari 52 (kategori sedang) menjadi 88 (kategori sangat baik).

Kesimpulan: Terapi menulis surat untuk diri sendiri (*self-compassion letter*) efektif sebagai intervensi keperawatan nonfarmakologis dalam menurunkan tingkat ansietas pada remaja dengan riwayat ACE. Terapi ini mudah diterapkan, bersifat reflektif, dan mendukung proses pemulihan psikologis remaja..

Rekomendasi: Terapi *self-compassion letter* direkomendasikan untuk diterapkan dalam praktik keperawatan jiwa komunitas sebagai alternatif intervensi psikososial pada remaja dengan ansietas akibat pengalaman traumatis masa kecil. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain kuantitatif dengan jumlah responden yang lebih besar..

Kata Kunci: *Adverse Childhood Experience, Ansietas, Self-Compassion Letter*

- 1) Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Gombong
2) Dosen Universitas Muhammadiyah Gombong

PROFESIONAL NURSE EDUCATION PROGRAM

Faculty Of Health Science
Universitas Muhammadiyah Gombong
Nursing Report, December 2025

Enggal Agus Prayoga¹⁾, Arnika Dwi Asti²⁾
enggalagusprayoga@gmail.com

ABSTRACT

NURSING CARE FOR ADOLESCENTS WITH ANXIETY RELATED TO ADVERSE CHILDHOOD EXPERIENCES (ACES) USING SELF-COMPASSION LETTER THERAPY IN SIDOLUHUR VILLAGE AMBAL DISTRICT

Background: Adverse Childhood Experiences (ACEs) refer to traumatic events occurring during childhood that may have long-term effects on mental health, including anxiety in adolescence. Anxiety related to ACEs can disrupt psychosocial functioning, emotional development, and adolescents' overall quality of life. One non-pharmacological intervention with potential to reduce anxiety is self-compassion letter therapy, which emphasizes the development of kindness and compassion toward oneself.

Objective: To analyze the implementation of nursing care using self-compassion letter therapy in reducing anxiety levels among adolescents with a history of Adverse Childhood Experiences (ACEs) in Sidoluhur Village, Ambal District.

Methods: This study employed a descriptive design with a case study approach. The subjects consisted of five adolescents aged 13–18 years who experienced anxiety and had a history of ACEs. Data were collected using the Adverse Childhood Experience (ACE) Questionnaire and the Depression Anxiety Stress Scale (DASS). Nursing interventions included general therapy in the form of deep breathing relaxation and five-finger hypnosis, as well as self-compassion letter therapy. Evaluation was conducted by comparing anxiety levels before and after the intervention.

Results: Among the five respondents, the most significant reduction in anxiety was observed in Respondent 1, whose DASS score decreased from 15 (severe category) to 8 (moderate category). Meanwhile, the most significant improvement in the ability to perform Self-Compassion Letter (SCL) therapy was observed in Respondent 5, with the score increasing from 52 (moderate category) to 88 (very good category).

Conclusion: Self-compassion letter therapy is an effective non-pharmacological nursing intervention for reducing anxiety levels among adolescents with a history of ACEs. This therapy is easy to implement, reflective in nature, and supports the psychological recovery process of adolescents.

Recommendation: Self-compassion letter therapy is recommended for implementation in community mental health nursing practice as an alternative psychosocial intervention for adolescents experiencing anxiety related to childhood traumatic experiences. Future studies are encouraged to employ quantitative designs with larger sample sizes to strengthen the evidence base.

Keywords: Adverse Childhood Experience, Anxiety, Self-Compassion Letter

1) Nursing Students of Universitas Muhammadiyah Gombong

2) Nursing Lecturer of Universitas Muhammadiyah Gombong

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan yang Maha Esa atas berkat, rahmat, dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan KIA Ners dengan judul “Asuhan Keperawatan Pada Remaja Ansietas Akibat *Adverse Childhood Experience* (ACE) Dengan Terapi Menulis Surat Untuk Diri Sendiri (*Self Compassion Letter*) Di Desa Sidoluhur Ambal”. Dalam penulisan KIA Ners ini banyak mendapat bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak, oleh karena itu pada kesempatan ini saya mengucapkan terima kasih dan penghargaan kepada yang terhormat:

1. Kedua orang tua saya (Ayah Suyitno dan Ibu Juwarsih) yang sangat saya cintai dan selalu mendukung serta memberikan doanya sehingga KIAN ini bisa terselesaikan tepat pada waktunya.
2. Prof. Dr. Sofyan Anif, M. Si, selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Gombong.
3. Ns. Eka Riyanti, M. Kep., Sp. Mat, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan di Universitas Muhammadiyah Gombong.
4. Ns. Arnika Dwi Asti, M.Kep, selaku Dosen Pembimbing yang telah banyak memberikan waktu pemikiran, perhatian, pengarahan dan membantu saya dalam penyusunan KIAN ini.
5. Dr. Ike Mardiaty Agustin, M. Kep., Sp. Kep. J, selaku Wakil Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan sekaligus Dosen Penguji dalam sidang hasil KIAN saya.
6. Ns. Wuri Utami, M.Kep, selaku Ketua Program Studi Pendidikan Profesi Ners Program Profesi di Universitas Muhammadiyah Gombong.
7. Teman-Teman Profesi Ners Angkatan 2025 dan kelompok 4 yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah memberikan semangat dan dukungan kepada penulis.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan KIAN ini masih terdapat banyak kekurangan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran untuk kesempurnaan KIAN ini. Semoga kedepannya KIAN ini dapat bermanfaat dan menjadi referensi bagi penulis lain dalam mengembangkan di bidang keperawatan jiwa.

Gombong, 8 Januari 2025



(Enggal Agus Prayoga)



DAFTAR ISI

ASUHAN KEPERAWATAN PADA REMAJA ANSIETAS AKIBAT	i
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	v
ABSTRAK	vi
<i>ABSTRACT</i>	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR BAGAN.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Perumusan Masalah.....	5
C. Tujuan.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN LITERATUR.....	7
A. Tinjauan Pustaka.....	7
1. Konsep Medis Adverse Childhood Experience (ACE).....	7
2. Konsep Dasar Masalah Keperawatan Ansietas	10
3. Fokus Asuhan Keperawatan	11
4. Terapi Self-Compassion Letter.....	14
B. Kerangka Konsep	15
BAB III METODE PENGAMBILAN KASUS.....	16
A. Desain Karya Tulis	16
B. Pengambilan Subjek	16
C. Lokasi dan Waktu Pengambilan Kasus	17
D. Definisi Operasional.....	17

E. Instrumen	18
F. Langkah Pengambilan Data.....	19
G. Etika Studi Kasus.....	20
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	22
A. Ringkasan Proses Asuhan Keperawatan (5 Klien).....	22
1. Ringkasan Proses Asuhan Keperawatan Klien 1.....	22
2. Ringkasan Proses Asuhan Keperawatan Klien 2.....	25
3. Ringkasan Proses Asuhan Keperawatan Klien 3.....	28
4. Ringkasan Proses Asuhan Keperawatan Klien 4.....	31
5. Ringkasan Proses Asuhan Keperawatan Klien 5.....	34
B. Ringkasan Hasil Inovasi Penerapan Tindakan	37
1. Hasil Analisa Karakteristik Klien.....	37
2. Hasil Inovasi Penerapan Tindakan	38
3. Hasil Inovasi Penerapan Tindakan	40
C. Pembahasan	41
1. Karakteristik Klien	41
2. Analisis Masalah Keperawatan Ansietas.....	43
3. Analisis Tindakan Keperawatan.....	44
D. Keterbatasan Studi Kasus	46
BAB V PENUTUP.....	48
A. Kesimpulan.....	48
B. Saran	50
DAFTAR PUSTAKA
LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional	17
Tabel 4.1 Karakteristik 5 Klien Ansietas pada Penderita ACE di Desa Sidoluhur Ambal.....	37
Tabel 4.2 Tingkat Kecemasan Pasien Sebelum dan Setelah Dilakukan Terapi <i>Self-Compassion Letter</i> dan Relaksasi Nafas Dalam.....	38
Tabel 4.3 Pengukuran Kemampuan Dalam Melakukan Terapi <i>Self-Compassion Letter</i> (SCL)	40



DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1 <i>Pathway</i>	9
Bagan 2.2 Kerangka Konsep.....	15



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Kegiatan

Lampiran 2 Hasil Uji Plagiarism

Lampiran 3 Format ASKEP Psikososial

Lampiran 4 Standar Prosedur Operasional (SPO) Terapi Menulis Surat Untuk Diri
Sendiri (*Self-Compassion Letter*)

Lampiran 5 *Inform Consent*

Lampiran 6 Lembar Persetujuan Subjek

Lampiran 7 Kuisisioner ACE dan DASS

Lampiran 8 Lembar Observasi

Lampiran 9 Lembar Bimbingan



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pengalaman traumatis masa kecil disebut sebagai *Adverse Childhood Experience* (ACE). ACE adalah sebuah pengalaman yang menyebabkan seorang individu mengalami stress atau trauma akut dalam usia anak-anak atau di bawah delapan belas tahun. Sementara itu, menurut Dewi Paramita *et al.*, (2020) bahwasannya ACE adalah sebuah pengalaman traumatis yang tumbuh dari keluarga yang mungkin memperlakukan anaknya dengan kondisi yang kurang baik dan bisa mengakibatkan anak mengalami pengalaman yang dipenuhi dengan berbagai trauma serta berakibat saat kehidupan di masa depan. Pengalaman yang termasuk ACE bisa seperti pelecehan secara fisik maupun seksual, pengabaian kebutuhan fisik maupun emosional, sebuah pelantaran oleh keluarganya, bahkan pengalaman kekerasan oleh orang tua atau orang terdekatnya (Anandari *et al.*, 2024). Menurut *World Health Organization* (2019), pengalaman dalam ACE hal ini juga mencakup beragam bentuk ketidakharmonisan dalam keluarga, seperti penyalahgunaan narkotika atau alkohol, kekerasan dalam hubungan pertemanan, kekerasan sosial seperti yang terjadi dalam aktivitas geng, hingga kekerasan massal seperti peperangan atau konflik antar kelompok.

Asuhan keperawatan pada pasien dengan ansietas penting untuk dilakukan mengingat hal ini berbasis proses sehingga memungkinkan identifikasi dini terhadap tingkat dan penyebab ansietas, serta intervensi keperawatan dapat disesuaikan secara individual untuk mengurangi gejala (Patricia A. Potter, 2021). Terutama dengan remaja yang mengalami ansietas akibat ACE. ACE ini mempengaruhi tidak sedikit orang di dunia, setidaknya ada 200 juta orang atau sekitar 3,6% total populasi orang di seluruh dunia (Anandari *et al.*, 2024). Menurut *World Health Organization* (2019), 9,1% orang di Amerika yang berusia 13-18 tahun menderita ansietas sosial. Sementara itu di Indonesia

sendiri, pada tahun 2022 remaja dalam rentang usia 10-17 tahun sekitar 3,7% remaja dengan pengalaman ACE dilaporkan menunjukkan gejala kecemasan (Survei Kesehatan Mental Remaja Nasional / INAMH dalam Anandari *et al.*, 2024). Sementara itu, menurut hasil studi yang dilakukan oleh Dewi Paramita *et al.* (2020) , dari total 62 siswa yang menjadi responden, sekitar 87% di antaranya pernah mengalami setidaknya satu bentuk pengalaman masa kecil yang merugikan ACE, dan sebanyak 27,4% mengaku telah mengalami empat jenis ACE atau lebih.

ACE ini juga sering dikaitkan dengan berbagai dampak konsekuensi negatif pada saat usia remaja meliputi gangguan kesejahteraan psikologis, perilaku adiktif terhadap zat, serta berbagai permasalahan dalam interaksi sosial, *self-harm* bahkan perilaku ansietas sering terjadi. Pada remaja ansietas akibat adanya trauma ACE ini menimbulkan berbagai dampak negatif pada korban dimana hingga menghukum dirinya dengan *self-harm*, kegagalan dalam menyokong perkembangan perilaku maladaptif, hingga berbagai hambatan tugas tumbuh kembang dalam menghadapi masa kehidupan yang akan datang. Sehingga dari berbagai hal tersebut, remaja akan mengalami yang namanya penurunan *Quality of Life (QoL)* (Dewi Paramita *et al.*, 2020). Remaja dalam menghadapi sebuah tantangan dan tuntutan tersebut, tidak sedikit yang mengalami berbagai tekanan emosional yang kemudian menjadi gangguan psikologis salah satunya yaitu ansietas. Ansietas pada seorang remaja diakibatkan karena bentuk kahawatir sebuah kegagalan atau bisa dikatakan pengalaman traumatis pada masa lalu yang menimbulkan tekanan emosional yang tinggi.

Masa remaja dianggap sebagai periode yang sangat penting karena merupakan fase peralihan antara masa kanak-kanak dan kedewasaan. Pada tahap ini, individu berada di tengah-tengah belum sepenuhnya anak-anak, namun juga belum dianggap sebagai orang dewasa. Remaja menghadapi berbagai tantangan dan tekanan, sering kali diliputi oleh ketidakstabilan emosi, kecemasan yang tinggi, kebingungan, pikiran yang berlebihan (*overthinking*), serta harapan dan kekhawatiran terhadap masa depan. Selain itu, masa remaja juga dikenal sebagai fase pencarian identitas diri, adaptasi terhadap perubahan

hormon, dan meningkatnya tuntutan dari lingkungan sekitar, seperti keluarga, sekolah, dan masyarakat (Sulistyo *et al.*, 2023).

Berbagai terapi sudah banyak dikembangkan untuk mengatasi adanya ansietas. Salah satunya dalam sebuah jurnal dengan judul “Review Artikel Ansietas Dengan Berbagai Fisioterapi Yang Dapat Menurunkan Ansietas” oleh Tanuwidjaja *et al.* (2022), menyatakan bahwa ansietas bisa diatasi dengan berbagai terapi, seperti terapi musik, terapi hipnotis lima jari, terapi warna, terapi *cognitive behavioral* dan terapi *self-compassion*.

Terapi *self-compassion* atau belas kasih merupakan sebuah pendekatan yang mulai banyak diterapkan untuk membantu individu menghadapi pengalaman emosional negatif seperti ACE. *Self-compassion* atau dalam artian yaitu welas asih dimana individu memperlakukan dirinya sendiri dengan sebuah kebaikan, pengertian, dan penerimaan ketika menghadapi sebuah penderitaan ataupun kegagalan, tanpa dengan menghakimi dirinya sendiri. Konsep *self-compassion* mencakup tiga hal utama, yaitu *self-kindness* (berbuat baik pada dirinya), *common humanity* (individu menyadari bahwa penderitaan dan kesempurnaan diri adalah sebuah pengalaman hidup setiap orang yang menjadi bagian dari kesamaan seluruh individu), serta *mindfulness* (individu menyadari bahwa semua pikiran menyakitkan muncul dari dalam diri, namun tidak terpengaruh dan merasa kewalahan akan hal tersebut) (Germer & Neff, 2019 dalam Febrianti & Boediman, 2024).

Salah satu bentuk intervensi berbasis *self-compassion* yang sederhana namun efektif adalah terapi menulis surat untuk diri sendiri (*self-compassion letter*). Terapi ini mendorong seseorang untuk menulis surat seolah-olah ditujukan kepada dirinya sendiri, dengan penuh kasih sayang, pengertian, dan empati atas pengalaman sulit yang pernah dialami.

Aktivitas menulis dalam konteks psikologi telah diakui sebagai salah satu bentuk intervensi terapeutik yang efektif, sekaligus dapat dimanfaatkan sebagai media dalam proses konseling maupun konsultasi psikologis. Di negara-negara Barat, pendekatan terapi berbasis tulisan ini dikenal dengan berbagai istilah, salah satunya adalah *self-compassion letter*. Sementara itu, perkembangan

konseling berbasis tulisan menunjukkan peningkatan yang signifikan, baik di negara-negara Barat maupun di Indonesia, karena sifatnya yang fleksibel dan kemampuannya untuk beradaptasi dengan kemajuan teknologi digital (Belangi, 2024)

Dalam sebuah Perawatan yang dilakukan oleh Anandari *et al.*, (2024) telah menunjukkan bahwa intervensi *self-compassion letter* dapat membantu mengurangi gejala ansietas akibat ACE, meningkatkan penerimaan diri, serta memperkuat mekanisme koping individu terhadap stress. Selain itu juga, metode terapi ini mudah dilakukan, tidak membutuhkan alat khusus, dan dapat diterapkan secara mandiri maupun dalam pendampingan kelompok. Hal ini juga menjadi keunggulan tersendiri, khususnya dalam situasi keterbatasan akses terhadap layanan kesehatan mental yang komprehensif.

Kejadian ACE pada remaja dapat terjadi di berbagai kota besar maupun kabupaten, salah satunya Kabupaten Kebumen. Kabupaten Kebumen menjadi sebagai salah satu wilayah dengan jumlah penduduk remaja yang cukup besar pada tahun 2023 yakni dari kelompok umur 10-14 tahun setidaknya ada sekitar 77.598 orang dan kelompok umur 15-19 tahun sebanyak 79.882 orang serta tidak terlepas dalam masalah ansietas pada remaja (BPS Kebumen, 2021). Sebuah studi pendahuluan yang dilakukan Perawat didapatkan hasil setidaknya 5 dari 10 remaja di Desa Sidoluhur Ambal mengalami ansietas akibat ACE. Hasil pengukuran menggunakan kuesioner ACE hasilnya 3 diantaranya mengalami ACE berat (skor 8), 1 remaja mengalami ACE sedang (skor 5), serta 1 lainnya mengalami ACE ringan (skor 3). Kelimanya menyatakan bahwa belum pernah mendapatkan intervensi untuk mengurangi ansietas akibat ACE. Sehingga, Perawat ingin melakukan Asuhan Keperawatan dengan judul "Penerapan Terapi Menulis Surat Untuk Diri Sendiri (*Self-Compassion Letter*) Terhadap Ansietas Akibat *Adverse Childhood Experience* (ACE) Remaja Di Desa Sidoluhur Ambal"

B. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, dapat disimpulkan rumusan masalah yaitu “Bagaimana Keefektifan Penerapan Terapi Menulis Surat Untuk Diri Sendiri (*Self-Compassion Letter*) Terhadap Ansietas Akibat *Adverse Childhood Experience* Remaja Di Desa Sidoluhur Ambal?”

C. Tujuan

1. Tujuan umum

Asuhan keperawatan ini untuk menganalisis penerapan terapi menulis surat untuk diri sendiri (*self-compassion letter*) terhadap ansietas remaja dengan *Adverse Childhood Experience* di Desa Sidoluhur Ambal.

2. Tujuan Khusus

- a. Melakukan pengkajian pasien ansietas dengan riwayat ACE melalui penerapan terapi menulis surat untuk diri sendiri (*self-compassion letter*).
- b. Menjelaskan diagnosa pasien ansietas dengan riwayat ACE melalui penerapan terapi menulis surat untuk diri sendiri (*self-compassion letter*).
- c. Menjelaskan perencanaan pasien ansietas dengan riwayat ACE melalui penerapan terapi menulis surat untuk diri sendiri (*self-compassion letter*).
- d. Melakukan implementasi pasien ansietas dengan riwayat ACE melalui penerapan terapi menulis surat untuk diri sendiri (*self-compassion letter*).
- e. Melakukan evaluasi pasien ansietas dengan riwayat ACE melalui penerapan terapi menulis surat untuk diri sendiri (*self-compassion letter*).

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Bagi Pengembangan Ilmu

Perawatan ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman dan pengetahuan mahasiswa keperawatan terkait analisis asuhan keperawatan pada pasien dengan gangguan ansietas yang memiliki riwayat ACE, melalui penerapan intervensi terapi menulis surat untuk diri sendiri (*self-compassion letter*). Selain itu, hasil studi ini juga dapat menjadi acuan atau referensi bagi Perawatan selanjutnya yang berkaitan dengan intervensi psikologis berbasis tulisan dalam konteks keperawatan.

2. Manfaat Bagi Praktisi

a. Penulis

Memberikan tambahan informasi wawasan dan pengetahuan tentang penerapan terapi menulis surat untuk diri sendiri (*self-compassion letter*) untuk mengatasi ansietas akibat *Adverse Childhood Experience* (ACE).

b. Masyarakat/ pasien

Memberikan pengetahuan yang lebih baik kepada pasien dan masyarakat tentang mengatasi ansietas akibat *Adverse Childhood Experience* (ACE) dengan terapi menulis surat untuk diri sendiri (*self-compassion letter*).

c. Institusi Kesehatan

Diharapkan penulisan ini bisa dijadikan pedoman pelaksanaan pemberian layanan kesehatan untuk meningkatkan mutu pelayanan kesehatan khususnya mengatasi ansietas akibat *Adverse Childhood Experience* (ACE) dengan terapi menulis surat untuk diri sendiri (*self-compassion letter*).

DAFTAR PUSTAKA

- Anandari, Studi Keperawatan, P., Tinggi Ilmu Kesehatan Bhakti Husada Mulia, S., Hartono, A., Studi Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bhakti, P., Widiarini, R., & Studi Kesehatan Masyarakat, P. (2024). Halaman | 91 Hubungan Adverse Childhood Experience Dengan Kecemasan Pada Usia Remaja. *Jurnal Pengembangan Ilmu Dan Praktik Kesehatan*. [Http://E-Journal.Lppmdianhusada.Ac.Id/Index.Php/Pipk](http://E-Journal.Lppmdianhusada.Ac.Id/Index.Php/Pipk)
- Anggraini, V. I., & Ansyah, E. H. (2023). Hubungan Antara Kesehatan Mental Dengan Prestasi Akademik Pada Siswa Smpn 36 Surabaya Selama Pembelajaran Daring Di Masa Pandemi. *Web Of Scientist: International Scientific Research Journal*, 2(3), 1–8. <https://doi.org/10.47134/webofscientist.v>
- Baca, K. J., & Salsbury, S. A. (2023). Adverse Childhood Experiences And Trauma Informed Care For Chiropractors: A Call To Awareness And Action. *Chiropractic And Manual Therapies*, 31(1). <https://doi.org/10.1186/s12998-023-00503-2>
- Belangi, S. (2024). Sosialisasi Terapi Menulis Ekspresif Sebagai Pendekatan Self-Healing Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Mahasiswa. *Kesejahteraan Bersama : Jurnal Pengabdian Dan Keberlanjutan Masyarakat*, 1(3), 49–59. <https://doi.org/10.62383/Bersama.V1i3.317>
- Bhui, K., Shakoor, S., Mankee-Williams, A., & Otis, M. (2022). Creative Arts And Digital Interventions As Potential Tools In Prevention And Recovery From The Mental Health Consequences Of Adverse Childhood Experiences. In *Nature Communications* (Vol. 13, Issue 1). Nature Research. <https://doi.org/10.1038/s41467-022-35466-0>
- Bps Kebumen. (2021). *Banyaknya Desa/Kelurahan Menurut Keberadaan Korban Bunuh Diri, Lokasi Berkumpul Anak Jalanan, Gelandangan, Dan Pekerja Seks Komersial (Psk) 2021*. <https://kebumenkab.bps.go.id/indicator/23/501/1/banyaknya-desa-kelurahan-menurut-keberadaan-korban-bunuh-diri-lokasi-berkumpul-anak-jalanan-gelandangan-dan-pekerja-seks-komersial-psk-.html>
- Dewi Paramita, A., Tenri Faradiba, A., Sucitasari Mustofa, K., Psikologi Universitas Pancasila Jl Srengseng Sawah, F., Sawah, S., Jagakarsa, K., & Jakarta Selatan, K. (2020). Adverse Childhood Experience Dan Deliberate Self-Harm Pada Remaja Di Indonesia. In *Jurnal Psikologi Integratif* (Vol. 9, Issue 1).
- Febrianti, V., & Boediman, L. M. (2024). Strategi Self-Compassion: Mengurangi Stres Di Kalangan Siswa Sma. *Jip (Jurnal Intervensi Psikologi)*, 16(2), 229–244. <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.voll6.iss2.art6>
- Ilhami, M. W., Vera Nurfajriani, W., Mahendra, A., Sirodj, R. A., & Afgani, W. (2024). Penerapan Metode Studi Kasus Dalam Penelitian Kualitatif. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(9), 462–469. <https://doi.org/10.5281/zenodo.11180129>

- Innuddin, M., Febry Rachman, D., Fathoni, A., & Hadi, S. (2023). Sosialisasi Internet Sehat, Cerdas, Kreatif Dan Produktif Pada Masyarakat Kalijaga Baru. In *Valid Jurnal Pengabdian Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi Amm Mataram* (Vol. 1, Issue 3).
- Kemenkes Ri. (2022). *Prevalensi Ace*. Manajemen Nyeri.
- Offenhauser, B. R. (2021). *Can A Self-Compassion Writing Intervention Impact Feelings Of Loneliness?* https://Digitalcommons.Macalester.Edu/Psychology_Honors/49
- Patricia A. Potter, A. G. P. P. A. (2021). *Fundamentals Of Nursing*.
- Ppni Sdki. (2019). *Sdki*.
- Putra, S., Syahrani Jailani, M., Hakim Nasution, F., & Islam Negeri Sulthan Thaha Saifuddin Jambi, U. (2023). *Penerapan Prinsip Dasar Etika Penelitian Ilmiah*.
- Putri, A. S. I., Marbun, D. P., Imanuel, P. N., Florensa, M. V. A., & Surbakti, J. F. B. (2024). Hubungan Adverse Childhood Experiences (Aces) Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Dewasa Muda. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 18(8), 957–964. <https://doi.org/10.33024/Hjk.V18i8.428>
- Ramadhani Muchsin, N., Murdiana, S., & Muchsin, N. R. (2024). Efektivitas Self Compassion Writing Pada Perempuan Korban Body Shaming. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 6(1), 1–13. <https://http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/psikologi/index>
- Sulistyo, A., Suharyono, E., & Ristanti. (2023). Jurnal Harmoni Nusa Bangsa Presepsi Remaja Terhadap Gangguan Kecemasan Pada Fase Remaja Akhir Menuju Dewasa Awal. *Jurnal Harmoni Nusa Bangsa*, 1(1). <http://stipram.co.id>
- Tamba, S., Sianipar, H., & Sihombing, S. (2023). Pengaruh Kecerdasan Emosional Dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Ips Siswa Kelas Ix Di Uptd Smp Negeri 4 Pematang Siantar T.P 2023/2024. *Jurnal Sains Student Research*.
- Tanuwidjaja, S., Safitri, S., & Apriani, M. (2022). Jurnal Riview Artikel Kecemasan Dengan Berbagai Fisioterapi Yang Dapat Menurunkan Kecemasan. *Jurnal Multidisiplin Indonesia*, 1(3), 985–991. <https://doi.org/10.58344/jmi.v1i3.94>
- World Health Organization. (2019). *Suicide And Self-Harm*.

LAMPIRAN



Lampiran 1. Jadwal Kegiatan

No.	Kegiatan	Apr	Jun	Jul	Agu	Sep	Okt	Nov	Des	Jan
1.	Pengajuan Judul									
2.	Studi Pendahuluan									
3.	Penyusunan Proposal									
4.	Ujian Proposal									
5.	Perbaikan Proposal									
6.	Pengambilan Data									
7.	Analisa Data									
8.	Hasil dan Pembahasan									
9.	Seminar Hasil									
10.	Perbaikan Hasil									
11.	Pembukuan									

Lampiran 2. Hasil Uji Plagiarism



SURAT PERNYATAAN CEK SIMILARITY/PLAGIASI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Sawiji, M.Sc
NIK : 96009
Jabatan : Kepala UPT Perpustakaan, Multimedia, SIM, dan IT

Menyatakan bahwa karya tulis di bawah ini **sudah lolos** uji cek similarity/plagiasi:

Judul : Asuhan Keperawatan pada Remaja Ansietas Akibat
Adverse Childhood Experience (ACE) dengan Terapi
Menulis Surat Untuk Diri Sendiri (Self Compassion Letter)
di Desa Sidoluhur Ambal
Nama : Enggal Agus Prayoga
NIM : 202403136
Program Studi : Pendidikan Profesi Ners
Hasil Cek : 12 %

Gombong, 29/12/2025

Pustakawan


(..Desy Setijawati.....)

Mengetahui,

Kepala UPT Perpustakaan, Multimedia, SIM, dan IT


(Sawiji, M.Sc)

Lampiran 3. Format ASKEP

Format ASKEP Klien Psikososial

JUDUL :

Asuhan Keperawatan Pada Sdr/Nn.....Dengan Diagnosa Keperawatan.....di Ruang/RW/RT.....RS/DESA....

A. IDENTITAS KLIEN

Inisial : (L/P)

Tanggal Pengkajian:

Alamat :

Umur :

Agama :

Pekerjaan :

B. ALASAN/PENYEBAB

C. FAKTOR PREDISPOSISI (Semua Item di narasikan)

1. Biologis:

Apakah ada riwayat penyakit keturunan.....

Apakah ada riwayat kelainan/ keterbatasan saat riwayat janin sampai prenatal (Jelaskan)

Apakah ada riwayat trauma misal: kecelakaan atau trauma lain yang berhubungan dengan masalah fisik.....(Jelaskan)

Bagaimana riwayat status nutrisi misal apakah mengalami nutrisi yang jelek misal KKP/Malnutrisi lain.

Riwayat penyakit sebelumnya.....berapa lama/tahun.....(Jelaskan)

2. Psikologis:

Apakah klien menunjukkan perubahan sikap saat berkomunikasi jika YA.....mulai kapan.....diawali dengan masalah apa(Jelaskan)

Apakah klien memiliki pengalaman masa lalu misal sering berobat ke pengobatan alternatif....dll.....

Bagaimana gambaran positif terhadap dirinya karena sakit yang dialami.....(Jelaskan)

Bagaimana motivasi dirinya terhadap kesembuhan sakitnya.....(Jelaskan)

Apakah ada pengalaman psikologis masa lalu terkait sakitnya yang dirasa tidak menyenangkan.....(Jelaskan)

3. Sosial Budaya:

UsiaJenis Kelamin.....Tingkat Pendidikan.....

Dengan kondisi sakit yang dialami apakah Penghasilannya mencukupi untuk berobat.....

Bagaimana respon terhadap Pekerjaan saat ini ketika sakit.....

Bagaimana pendapatnya tentang pandangan lingkungan sekitar tentang dirinya dan keluarganya.....

Agama yang dianut.....

Bagaimana peran dia di dalam kegiatan lingkungan.....(Jelaskan)

D. FAKTOR PRESIPITASI

Jelaskan bagaimana kondisi kesehatan saat ini dan bagaimana tentang kondisi psikologis yang dialami saat ini.....(Lihat Tanda dan Gejala di SAK)

E. STATUS MENTAL

Penampilan umum.....

Pembicaraan.....

Aktivitas motorik.....

Alam perasaan.....

Interaksi selama wawancara.....

Tingkat kesadaran dan orientasi.....

Memori.....

Daya tilik diri.....

F. ANALISA DATA

Tanggal/Jam	Data Fokus	Diagnosis	Paraf

G. DIAGNOSA KEPERAWATAN

Menggunakan *single statement* diagnosis

H. RENCANA TINDAKAN KEPERAWATAN

Tanggal/Jam	Diagnosis	Rencana Keperawatan		
		Tujuan	Tindakan	Rasional

I. IMPLEMENTASI KEPERAWATAN

Tanggal/ Jam	Diagnosis	Implementasi	Respon	Paraf

J. EVALUASI KEPERAWATAN

Tanggal/ Jam	Diagnosis	Evaluasi	Paraf
		S: O: A: P:	

Lampiran 4. SPO Terapi Menulis untuk Diri Sendiri (*Self-Compassion Letter*)

STANDAR PROSEDUR OPERASIONAL (SPO) TERAPI MENULIS UNTUK DIRI SENDIRI (<i>SELF-COMPASSION LETTER</i>)	
Tujuan	Menurunkan kesejahteraan psikologis berupa ansietas
Prosedur	<p>Tahap Pre Interaksi</p> <ol style="list-style-type: none">1. Persiapkan Alat:<ol style="list-style-type: none">a. Kertas HVS/<i>loose leaf</i>b. Bolpoinc. Pemutar music (<i>Speaker/Handphone</i>)2. Lingkungan: atur lingkungan nyaman dan setenang mungkin agar klien mudah berkonsentrasi <p>Tahap Orientasi</p> <ol style="list-style-type: none">1. Salam2. Perkenalkan diri3. Sampaikan maksud dan tujuan4. Berikan kesempatan responden bertanya sebelum kegiatan <p>Tahap Kerja</p> <ol style="list-style-type: none">1. Instruksikan responden untuk duduk tenang dan rileks2. Instruksikan responden untuk memfokuskan pikiran dan membayangkan apa saja yang mengganggu pikiran3. Bantu responden lebih rileks lagi dengan memutar music yang tenang (musik klasik)4. Atur volume musik agar nyaman bagi responden5. Beri waktu responden untuk rileks selama 1-2 menit6. Arahkan responden untuk memberikan afirmasi positif pada dirinya

7. Instruksikan responden untuk *loving-kindness* yaitu dengan menulis hal-hal baik yang ada dipikiran mengenai orang-orang terdekatnya (diri sendiri, keluarga, teman, dan guru).
8. Instruksikan responden untuk menulis peristiwa yang baru-baru ini menyakitkan atau membuat dirinya menjadi tidak nyaman, waktu-waktu dimana ia menilai diri mereka sendiri, dan menggunakan penerimaan diri dan sikap welas asih terhadap pengalaman yang dilaluinya, pengalaman emosionalnya, pikiran yang mengganggu dan perasaan kecewa (tulisan dapat berupa peristiwa tentang masa lalu, masa sekarang, maupun masa datang)
9. Instruksikan responden untuk terus menuliskan kata-kata apa saja yang muncul dalam pikiran
10. Beri waktu selama 15-20 menit untuk responden menulis
11. Menjelang waktu berakhir, anjurkan responden untuk membaca kembali tulisannya

Tahap Terminasi

1. Tanyakan perasaan responden setelah sesi berakhir
2. Pastikan responden paham seluruh terapi yang telah dijalankan
3. Ajak responden untuk berdiskusi mengenai hambatan yang mungkin muncul kedepannya dan merencanakan cara jika kedepannya terjadi lagi
4. Beri responden pujian dan semangat kasih sayang

Lampiran 5. *Informed Consent*

LEMBAR PERHOMOHAN MENJADI RESPONDEN

Kepada. Yth

Calon Partisipan

Di Tempat

Assalamu'allaikum Wr. Wb

Dengan Hormat,

Saya yang bertanda tangan dibawah ini adalah mahasiswa Program Studi Pendidikan Profesi Ners Program Profesi Universitas Muhammadiyah Gombong

Nama: Enggal Agus Prayoga

NIM : 202403136

Akan mengadakan Perawatan tentang “Asuhan Keperawatan pada Remaja Ansietas Akibat *Adverse Childhood Experience* (ACE) dengan Terapi Menulis Surat Untuk Diri Sendiri (*Self Compassion Letter*) di Desa Sidoluhur Ambal”.

Perawatan ini tidak akan berdampak buruk bagi saudara/I sebagai partisipan. Kerahasiaan semua informasi yang diberikan akan dijaga dan hanya digunakan untuk Perawatan. Apabila saudara/I menyetujui maka dengan ini saya mohon kesediaan partisipan untuk menandatangani lembar persetujuan dan menjawab pertanyaan-pertanyaan yang saya ajukan dalam proses wawancara dan apabila saudara/I menolak menjadi partisipan, saudara/I bisa mengundurkan diri dan menolak penandatanganan surat pernyataan saya diberikan oleh Perawat.

Atas bantuan dan kerja samanya, saya ucapkan terima kasih.

Gombong, 2025

(Enggal Agus Prayoga)

Lampiran 6. Lembar Persetujuan Subjek

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama :

Umur :

Pendidikan :

Alamat :

Saya menyatakan bersedia untuk berpartisipasi menjadi partisipan dan sudah mendapatkan penjelasan terkait prosedur Perawatan yang akan dilakukan oleh mahasiswa Program Studi Keperawatan Program Sarjana Universitas Muhammadiyah Gombong tentang “Asuhan Keperawatan pada Remaja Ansietas Akibat *Adverse Childhood Experience* (ACE) dengan Terapi Menulis Surat Untuk Diri Sendiri (*Self Compassion Letter*) di Desa Sidoluhur Ambal”.

Saya menyadari bahwa Perawatan ini tidak menimbulkan dampak negatif terhadap saya, sehingga jawaban yang saya berikan adalah yang sebenarnya dan data yang mengenai saya dalam Perawatan ini akan dijaga kerahasiaannya oleh Perawat. Semua berkas yang mencantumkan identitas saya hanya akan digunakan untuk keperluan pengolahan data dan bila sudah tidak digunakan lagi akan dimusnahkan. Demikian persetujuan ini saya tanda tangani dengan sukarela tanpa ada paksaan dari pihak manapun. Apabila saudara/i masih ada yang perlu ditanyakan, saudara/i dapat menghubungi Perawat di nomor 089530123858.

Atas bantuan dan kerjasamanya saya ucapkan terimakasih.

Gombong, 2025

Responden

Lampiran 7. Kuesioner

1. Kuesioner *Adverse Childhood Experiences (ACE)*

Sebelum Anda berusia 18 tahun:

No.	Pertanyaan	Ya	Tidak
1.	Apakah orang tua atau orang dewasa lain di rumah sering... Memarahi Anda, menghina Anda, merendahkan Anda, atau mempermalukan Anda? Atau Bertindak dengan cara yang membuat Anda takut akan disakiti secara fisik?		
2.	Apakah orang tua atau orang tua dewasa lain di rumah sering.. Mendrong, mencengkram, menampar, atau melempar sesuatu kepada Anda? Atau pernahkah memukul Anda dengan sangat keras hingga meninggalkan bekas atau terluka?		
3.	Apakah ada orang dewasa atau seseorang yang setidaknya 5 tahun lebih tua dari Anda pernah... Menyentuh atau meraba Anda atau meminta Anda menyentuh tubuh mereka secara seksual? Atau Mencoba atau benar-benar melakukan hubungan oral, anal, atau vaginal dengan Anda?		
4.	Apakah Anda sering atau sangat sering merasa bahwa ...Tidak ada satu pun dalam keluarga Anda yang mencintai Anda atau menganggap Anda penting atau istimewa? Atau Keluarga Anda tidak saling menjaga, tidak merasa dekat, atau tidak saling mendukung?		
5.	Apakah Anda sering atau sangat sering merasa bahwa ... Anda tidak punya cukup makanan, harus mengenakan pakaian kotor, dan tidak ada yang melindungi Anda? Atau Orang tua Anda terlalu		

	mabuk atau berada di bawah pengaruh narkoba untuk merawat Anda atau membawa Anda ke dokter saat dibutuhkan?		
6.	Apakah Anda pernah kehilangan orang tua kandung karena perceraian, ditinggalkan, atau alasan lainnya?		
7.	Apakah ibu kandung atau ibu tiri Anda...Sering atau sangat sering didorong, ditarik, ditampar, atau dilempar sesuatu ke arahnya? Atau kadang-kadang, sering, atau sangat sering ditendang, digigit, dipukul dengan tinju, atau dengan benda keras? Atau pernah dipukuli berulang kali selama beberapa menit atau diancam dengan senjata api atau pisau?		
8.	Apakah Anda tinggal bersama seseorang yang peminum berat, alkoholik, atau pengguna narkoba?		
9.	Apakah ada anggota rumah tangga yang mengalami depresi, gangguan mental, atau pernah mencoba bunuh diri?		
10.	Apakah ada anggota rumah tangga Anda yang pernah masuk penjara?		

- a. Setiap jawaban “Ya” skor: 1, jawaban “Tidak” skor: 0
- b. Item ACE-Q secara konseptual dapat dikelompokkan menjadi dua kategori:
 1. Kekerasan/Pengabaian (Item 1-5).
 2. Disfungsi Rumah Tangga (Item 6-10).
- c. Untuk interpretasi klinis, skor ACE-Q dikategorikan sebagai berikut,:
 1. 0 (Tidak).
 2. 1-3 (Rendah hingga Sedang).
 3. 4+ (Tinggi).
 4. 6+ (Sangat Tinggi).

2. Kuesioner Instrumen DASS

Depression Anxiety Stress Scales (DASS 42)

Nama Responden :

Umur :

Jenis Kelamin :

Kelompok :

Keterangan:

0 : Tidak ada atau tidak pernah

1 : Sesuai dengan yang dialami sampai tingkat tertentu, atau kadang-kadang

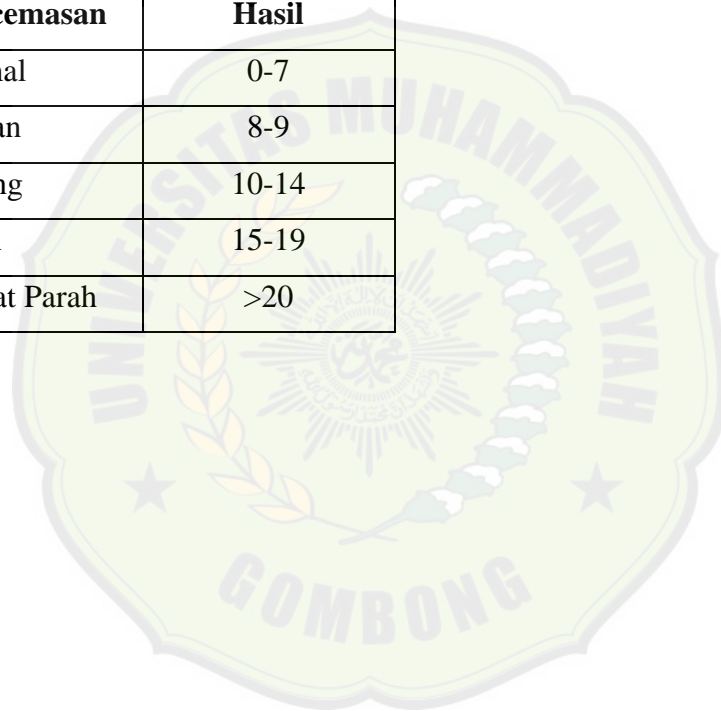
2 : Sering

3 : Sangat sesuai dengan yang dialami, atau hampir setiap saat.

No	Aspek Penilaian	0	1	2	3
1.	Mulut terasa kering				
2.	Merasakan gangguan dalam bernafas (nafas cepat, sulit bernafas)				
3.	Kelemahan pada anggota tubuh				
4.	Cemas yang berlebihan dalam suatu situasi namun bisa lega jika hal/situasi itu berakhir				
5.	Kelelahan				
6.	Berkeringat (misal: tangan berkeringat) tanpa stimulasi oleh cuaca maupun latihan fisik				
7.	Ketakutan tanpa alasan yang jelas				
8.	Kesulitan dalam menelan				
9.	Perubahan kegiatan janung dan denyut nadi tanpa stimulasi oleh latihan fisik				
10.	Mudah panik				

11.	Takut terhambat oleh tugas-tugas yang tidak biasa dilakukan				
12.	Ketakutan				
13.	Khawatir dengan situasi saat diri anda mungkin menjadi panik dan mempermalukan diri sendiri				
14.	Gemetar				

Kecemasan	Hasil
Normal	0-7
Ringan	8-9
Sedang	10-14
Parah	15-19
Sangat Parah	>20

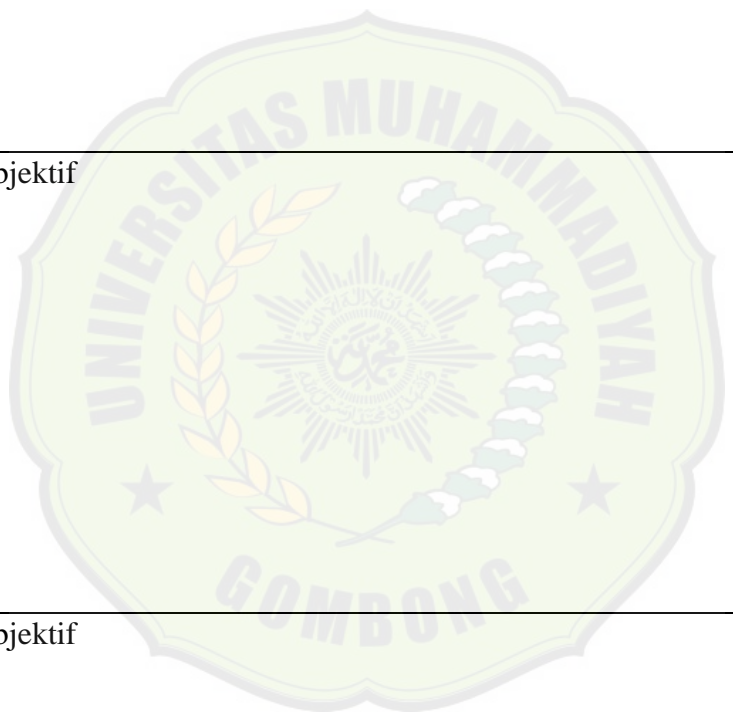


Lampiran 8. Lembar Observasi

Lembar Observasi Kemampuan

Responden:

Tanggal/waktu, tempat
Kemampuan
Data Subjektif
Data Subjektif

The logo of Universitas Muhammadiyah Gombong is a circular emblem with a scalloped border. It features a central sunburst with Arabic calligraphy, flanked by a yellow laurel wreath on the left and a green and white beaded chain on the right. The text 'UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH' is written in a semi-circle at the top, and 'GOMBONG' is at the bottom. Two five-pointed stars are positioned on either side of the bottom text.

Lampiran 9. Lembar Bimbingan








UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PRODI PENDIDIKAN PROFESI NERS
PROGRAM PROFESI

Jl. Yos Sudarso No. 461, Telp. Fax. (0287) 472433, Gombong 54412

Nama Mahasiswa : Enggal Agus Prayoga
NIM : 202403136
Pembimbing : Ns. Amika Dwi Asti, M.Kep

Tanggal Bimbingan	Topik/Materi Bimbingan	Paraf Pembimbing
26 Maret 2025	Penjelasan umum KIAN dan kontrak bimbingan	
29 April 2025	Pengajuan judul	
17 Juni 2025	BAB I	
26 Juni 2025	Revisi BAB I, BAB II, dan BAB III	
30 Juni 2025	ACC BAB I-III	
1 Juli 2025	Uji Turnitin	
2 Juli 2025	ACC Seminar Proposal	
25 Agustus 2025	Perbaikan proposal	

3 September 2025	Bimbingan BAB IV	
22 September 2025	Revisi BAB IV	
5 Oktober 2025	Bimbingan BAB V	
10 Oktober 2025	Revisi BAB V	
17 November 2025	Finalisasi Laporan Hasil	
30 November 2025	Bimbingan abstrak	
27 Desember 2025	ACC Seminar Hasil	

Mengetahui,
Ketua Prodi Pendidikan Profesi Ners
Program Profesi,



(Ns. Wuri Utami, M.Kep)