

**UJI EFEKTIVITAS MODUL GADJAH MADA ANXIETY  
INTERVENTION FOR MEDICAL STUDENTS (GAMA-AIMS) SECARA  
DARING SYNCHRONOUS UNTUK MENGATASI KECEMASAN  
MAHASISWA FK-KMK UGM**

**INTISARI**

**Latar Belakang:** Gejala kecemasan pada mahasiswa mengalami peningkatan dalam sepuluh tahun terakhir. Gangguan tersebut ditemukan lebih banyak pada mahasiswa kedokteran dengan berbagai stresor yang berhubungan dengan pendidikan medis dalam kehidupan perkuliahan dan penempatan klinis. Pelatihan medis ini ada pada seluruh mahasiswa profesi kesehatan, termasuk keperawatan. Untuk mengatasi kecemasan pada mahasiswa kedokteran, telah dibuat modul pertolongan mandiri yang dilengkapi ilustrasi kasus masalah sehari-hari mahasiswa kedokteran berjudul *Gajah Mada Anxiety Intervention for Medical Students* (GAMA-AIMS). Modul ini dapat dipakai sebagai panduan bagi terapis untuk melaksanakan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) yang dilaksanakan secara daring *synchronous* dengan menggunakan Zoom (*telemedicine*). CBT daring merupakan intervensi terhadap kecemasan yang paling sering digunakan mahasiswa. Dengan demikian, efektivitas *guided CBT* daring *synchronous* berbasis modul GAMA-AIMS bagi mahasiswa kedokteran dan keperawatan perlu diketahui.

**Tujuan:** Mengetahui efektivitas *guided CBT* daring *synchronous* berbasis modul GAMA-AIMS terhadap mahasiswa kedokteran dan keperawatan.

**Metode:** Metode penelitian berupa kuasi eksperimen dengan desain *pretest* dan *posttest* yang masing-masing terdiri atas kuesioner *Taylor Manifest Anxiety Scale* (TMAS). Subjek penelitian merupakan mahasiswa kedokteran dan keperawatan tingkat sarjana FK-KMK UGM angkatan 2017-2021 yang mengalami kecemasan dengan skor kuesioner *Generalized Anxiety Disorder-7* (GAD-7)  $\geq 5$ . Analisis data menggunakan software SPSS untuk melakukan uji *paired T-Test*.

**Hasil:** Dari 40 responden, mayoritas mengalami cemas sedang (45%), diikuti oleh cemas ringan (35%) dan cemas berat (20%). Setelah intervensi, mayoritas mengalami cemas ringan (70%), diikuti oleh cemas sedang (20%) dan cemas berat (10%). Rata-rata tingkat kecemasan responden sebelum dan sesudah intervensi berturut-turut yaitu 20,10 (cemas sedang) dan 14,73 (cemas ringan). Berdasarkan uji *paired T-Test*, ditemukan hubungan yang bermakna signifikan secara statistik antara pemberian intervensi dan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi ( $p = 0,001$ ) dengan besar efek yang tergolong kuat (Cohen's  $D = 1,005$ ).

**Kesimpulan:** *Guided CBT* daring *synchronous* berbasis modul GAMA-AIMS efektif sebagai intervensi kecemasan pada mahasiswa kedokteran dan keperawatan FK-KMK UGM.

**Kata Kunci:** GAMA-AIMS, Kecemasan, CBT, Mahasiswa Kedokteran, Kuesioner TMAS

***EFFECTIVITY OF THE ONLINE SYNCHRONOUS GADJAH MADA  
ANXIETY INTERVENTION FOR MEDICAL STUDENTS (GAMA-AIMS)  
MODULE TO OVERCOME THE ANXIETY OF FK-KMK UGM STUDENTS***

**ABSTRACT**

**Background:** Symptoms of anxiety in students have increased in the last ten years. This disorder is found more often in medical students with various stressors related to medical education in college life and clinical placements. This medical training is present to all health profession students, including nursing. To overcome anxiety in medical students, a self-help module has been created which is equipped with case illustrations of daily problems for medical students titled Gajah Mada Anxiety Intervention for Medical Students (GAMA-AIMS). This module can be used as a guide for therapists to carry out Cognitive Behavior Therapy (CBT) which is carried out synchronously online using Zoom (telemedicine). Online CBT is the intervention for anxiety that is most often used by students. Thus, the effectiveness of synchronous online guided CBT based on the GAMA-AIMS module for medical and nursing students needs to be known.

**Objective:** To determine the effectiveness of synchronous online guided CBT based on the GAMA-AIMS module for medical and nursing students.

**Method:** The research method is a quasi-experiment with a pretest and posttest design, each consisting of the Taylor Manifest Anxiety Scale (TMAS) questionnaire. The research subjects were undergraduate medical and nursing students at FK-KMK UGM class of 2017-2021 who experienced anxiety with a score on the Generalized Anxiety Disorder-7 (GAD-7) questionnaire  $\geq 5$ . Data analysis used SPSS software to carry out the paired T-Test.

**Results:** Of the 40 respondents, the majority experienced moderate anxiety (45%), followed by mild anxiety (35%) and severe anxiety (20%). After the intervention, the majority experienced mild anxiety (70%), followed by moderate anxiety (20%) and severe anxiety (10%). The average anxiety level of respondents before and after the intervention was 20.10 (moderate anxiety) and 14.73 (mild anxiety), respectively. Based on the paired T-Test, a statistically significant relationship was found between providing the intervention and anxiety levels before and after ( $p = 0.001$ ) with a relatively strong effect size (Cohen's  $D = 1.005$ ).

**Conclusion:** Synchronous online guided CBT based on the GAMA-AIMS module is effective as an anxiety intervention for medical and nursing students at FK-KMK UGM.

**Keywords:** GAMA-AIMS, Anxiety, CBT, Medical Students, TMAS Questionnaire