

**LAMPIRAN A**  
**SURAT OBSERVASI**



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAN,  
RISET, DAN TEKNOLOGI**  
**POLITEKNIK NEGERI CILACAP**  
Jalan Dr. Soetomo No. 1, Sidakaya-Cilacap 53212 Jawa Tengah  
Telepon: (0282) 533329, Fax: (0282) 537992  
[www.pnc.ac.id](http://www.pnc.ac.id) , Email: [sekretariat@pnc.ac.id](mailto:sekretariat@pnc.ac.id)

Nomor : 1686/PL.43/PK.03.08/2023  
Hal : Permohonan Ijin

22 Agustus 2023

Yth.  
Direktur RSUD Cilacap  
Di – Tempat

Sebagai salah satu syarat kelulusan bagi mahasiswa di Politeknik Negeri Cilacap adalah melaksanakan Tugas Akhir. Untuk keperluan tersebut kami mohon ijin dapat melakukan Observasi Project Tugas Akhir di RSUD Cilacap. Adapun mahasiswa yang akan melakukan observasi adalah

NO	NAMA	NPM	PROGRAM STUDI
1.	Hani Arifah	210302082	Teknik Informatika

Dalam pelaksanaan observasi ini mahasiswa diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan pengalamannya untuk kepentingan akademik dan tidak untuk dipublikasikan kepada umum.  
Demikian surat permohonan ini kami sampaikan, Atas bantuan dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

a n Direktur  
Wakil Direktur Bidang Akademik  
  
Bayu Aji Girawan, S.T.,M.T.  
NIP.197903252021211002

**Tembusan Yth :**

1. Direktur (sebagai laporan).
2. Ka. Jurusan Teknik Informatika.
3. Arsip

## LAMPIRAN B

### HASIL WAWANCARA

#### HASIL WAWANCARA

Tanggal Wawancara : 13 Agustus 2023

Tempat Wawancara : Zoom (Online)

Narasumber : Lusia Dyah Pratiwi, S. Psi., M.Psi., Psikolog

Pertanyaan : Bagaimana cara bu dokter selama ini dalam menangani pasien *anxiety overthinking* ?

Jawaban : Biasanya kalau untuk *overthinking* saya suruh pasiennya untuk membayangkan hal-hal yang menyenangkan, yang mungkin bisa membuat semangat, *sharing* kepada orang-orang terdekat, atau tadi bisa meredakan *overthinking*-nya. Jadi sebetulnya *overthinking* itu hanya ada di pikiran belum tentu itu fakta. Apa yang ada pada gambaran itu yang bisa mematahkan pikiran-pikiran yang ada pada dalam pasien. Karena tidak semua *overthinking* itu nyata. Kebanyakan saya tanya itu hanya ada dipikiran atau itu fakta. Jadi tugas kita itu harus membuktikan. Bisa juga menggunakan media lain seperti menulis, *me time*, *selflove*, dan *selfcare*. Dan nanti yang akan mbak Hani buat itu bisa menjadi salah satu media visual karena kadang kala ada pasien yang tidak bisa membayangkan secara abstrak jadi kalau semisal ada media visual bisa terbantu terus kadang kala juga bisa saya pandu lewat kata – kata saya. Apapun yang bisa dilakukan dengan nyaman oleh pasien biasanya saya lakukan, kalau semisal pasien nyaman dengan sambil memejamkan mata ya saya persilahkan untuk memejamkan mata.

Pertanyaan : Oh begitu, baik bu. Selanjutnya pengaruh munculnya *overthinking* itu bisa dari pikiran diri sendiri atau dari lingkungan sekitar bu?

Jawaban : Bisa dua-duanya. Misal ada anak yang dalam polah asuhnya banyak tekanan, tuntutan, dan paksaan. Jadi seperti pola asuh yang otoriter, yang keras, yang tidak memberikan kesempatan pada anak untuk tidak memiliki pendapat dan juga pola asuh yang permisif yang dimanja-manja itu kadang kala juga bisa menimbulkan *overthinking* juga akhirnya anak itu mungkin malu-malu, penakut mungkin begitu. Jadi *overthinking* itu tidak pasti muncul dari pikiran diri sendiri tapi paling sering muncul pertama dari lingkungan sekitar.

Pertanyaan : Apakah ada pasien yang ditangani oleh Dokter yang mengalami gangguan kecemasan terkait dengan *overthinking*?

Jawaban : Ada untuk pasien dewasa sekitar umur 30 tahun. Untuk mekanisme penelitian itu nanti dari peneliti dan juga observasi bisa berjalan bila ada persetujuan pasien.

**BIODATA PENULIS**

Nama : Hani Arifah  
Tempat, tanggal lahir : Cilacap, 07 Mei 2003  
Alamat : Jalan M.H.Thamrin RT 03 RW 01, Lomanis, Kec. Cilacap Tengah,  
Kab.Cilacap.  
No. HP : 085869579757  
Email : haniarifah0325@gmail.com  
Hobi : Berenang, *Traveling*, Menonton Film dan Drama, Mendesain dan  
Mendengarkan Musik  
Motto : *Stop Procrastinating* (Berhentilah menunda-nunda)

**Riwayat Pendidikan**

- TK Aisyiyah Busthanul Athfal 06 Cilacap : Tahun 2008-2009
- SDN Tegal Reja 02 Cilacap : Tahun 2009-2015
- SMP Negeri 2 Cilacap : Tahun 2015-2018
- SMK Negeri 1 Cilacap : Tahun 2018-2021
- Politeknik Negeri Cilacap : Tahun 2021-2024

Penulis telah mengikuti seminar Tugas Akhir pada tanggal 26 Juni 2024 sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Ahli Madya (A.Md).