

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *thought stopping* terhadap penurunan kecemasan pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Desain yang digunakan adalah *pre-test post-test control group design*, yaitu desain eksperimen yang menggunakan dua kelompok yang terdiri dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, pemilihan anggota kelompok dilakukan dengan menggunakan metode *random asigment*. Instrumen penelitian menggunakan skala kecemasan penyusunan skripsi. Responden dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang sedang menyusun skripsi yang berada di Yogyakarta. Berdasarkan hasil penelitian, hasil uji *Mann Whitney U* pada *post-test* dan *follow up* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol ditemukan masing-masing nilai z sebesar -2,619, nilai p sebesar 0,009 ( $p < 0,05$ ), dengan nilai mean kelompok eksperimen sebesar 3,00, serta nilai mean kelompok kontrol sebesar 8,00. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan pengaruh penurunan kecemasan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, dimana pengaruh penurunan kecemasan pada kelompok eksperimen lebih besar dibandingkan kelompok kontrol. Kemudian berdasarkan hasil uji *Wilcoxon Rank Test*, menunjukkan adanya perbedaan penurunan kecemasan sebelum dan setelah diberikan *thought stopping*, dengan nilai z sebesar -2,023, dan nilai p sebesar 0,043 ( $p < 0,05$ ).

Kata kunci : *thought stopping*, kecemasan, mahasiswa yang sedang menyusun skripsi

## **ABSTRACT**

*This research was to find out the effect of thought stopping on reducing anxiety among students writing a thesis. It used a pre-test post-test control group design with an experimental group and a control group. A random assignment method was applied to classify the respondents into two groups. The research instrument was the anxiety scale of writing thesis. The respondents were students who were writing a thesis in Yogyakarta. The results of the Mann Whitney U test in the post-test and the follow-up of the experimental and the control groups showed a z-value of -2.619 and a p-value of 0.009 ( $p < 0.05$ ) with a mean value of the experimental group of 3.00 and that of the control group was 8.00. The results indicated that there was a difference in the effect of anxiety reduction between the experimental group and the control group in which the effect of the anxiety reduction in the experimental group was greater than the control group. The results of the Wilcoxon Rank test showed that there was a difference in the anxiety reduction before and after receiving thought stopping with a z-value of -2.023 and a p-value of 0.043 ( $p < 0.05$ ).*

*Keywords: thought stopping, anxiety, students writing a thesis*