

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masuk ke bangku perkuliahan adalah salah satu kesempatan anak untuk melanjutkan studinya. Ketika melanjutkan ke bangku perkuliahan, tugas anak sebagai mahasiswa tidak sama dengan saat sedang menjadi siswa. Mahasiswa belajar untuk mengatur waktunya sendiri untuk bermain dengan jadwal perkuliahan, mengerjakan tugas secara mandiri sesuai *deadline* yang ditentukan, menjalani Kuliah Kerja Nyata (KKN), hingga menyelesaikan tugas akhir skripsi yang menjadi kewajiban sebagai syarat kelulusan. Ketika menyusun tugas akhir skripsi, mahasiswa diharapkan dapat mampu menyelesaikan skripsi dengan baik serta mampu mengatasi hambatan yang ada di dalam diri seperti stres maupun cemas akademik agar mendapatkan hasil yang maksimal. Selain itu, dalam melakukan proses bimbingan juga membutuhkan kesabaran, ketelatenan dan semangat untuk memotivasi diri.

Skripsi merupakan suatu tulisan karya ilmiah yang membahas tema tertentu dengan melakukan penelitian sesuai dengan program studi yang dipilih. Pada skripsi, terdapat hasil penelitian yang dikaitkan dengan berbagai macam teori, yang nantinya akan dikemukakan di depan dosen pembimbing dan dosen penguji. Proses awal hingga akhir skripsi tidaklah mudah, memerlukan waktu untuk menyusun tulisan dengan baik dan rutin melakukan bimbingan kepada dosen pembimbing. Namun, sebagian besar mahasiswa menganggap bahwa menyusun skripsi bukan lagi merupakan hal yang sulit, melainkan menakutkan (Fitria dalam Widigda & Setyaningrum, 2018). Terkait hal tersebut, terdapat berita online yang dikutip dari laman website *JatimTimes.com*, yang berisi mengenai penelurusan Yogyakarta TIMES dalam kurun waktu bulan Januari hingga Juli 2020 terdapat tiga kasus bunuh diri akibat skripsi yang diunggah media (Ratri,

2020). Sejalan dengan yang dikemukakan Abidin (dalam Machmudati & Diana, 2017), bagi sebagian mahasiswa skripsi dianggap sebagai sesuatu yang menakutkan dan beban berat serta penghambat kelulusan untuk menjadi sarjana. Pada proses pembuatan skripsi sering terjadi berbagai macam hambatan permasalahan yang membuat mahasiswa terhambat dalam menyelesaikan skripsinya.

Sebelum melakukan penelitian, peneliti mengumpulkan data awal untuk membuktikan permasalahan yang telah terjadi di lapangan. Pengumpulan data dilakukan menggunakan telepon dan bertatap muka dengan penerapan jarak sosial (*social distancing*) serta protokol kesehatan. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada tanggal 15, 16 dan 17 Agustus 2020 kepada enam mahasiswa yang berasal dari berbagai macam Perguruan Tinggi di Yogyakarta, permasalahan yang dialami ketika sedang menyusun skripsi cukup bervariasi, diantaranya dari keenam mahasiswa yang diwawancarai menyatakan bahwa kesulitan memahami referensi atau literatur materi yang direkomendasikan oleh dosen pembimbing. Ketentuan literatur yang digunakan oleh mahasiswa mengikuti peraturan yang diterapkan oleh dosen pembimbing masing-masing. Selain itu, adanya batasan minimal jumlah literatur dalam skripsi juga membuat keenam mahasiswa merasa kesulitan. Kurang lengkapnya literatur yang ada di perpustakaan kampus cenderung membuat mahasiswa merasa kebingungan mencarinya, sehingga perlu mencari literatur di luar kampus atau mengeluarkan biaya lebih untuk membeli buku.

Selain itu, tiga dari keenam mahasiswa mengungkapkan bahwa takut bimbingan karena selalu berpikir bahwa hasil revisinya tidak pernah benar, bahkan beberapa kali selalu berganti-ganti judul. Seperti ST dan FR misalnya, saat di awal bimbingan ST dan FR cenderung takut dan khawatir karena berkali-kali melakukan pergantian judul. ST dan FR pernah merasa putus asa mengajukan judul skripsi karena cenderung tidak diberikan ACC oleh dosen pembimbingnya. ST

berpikir bahwa ketika bimbingan, judul skripsinya tidak akan di ACC dan kembali melakukan pergantian judul. Sedangkan FR berpikir bahwa tidak akan pernah menemukan teori yang sesuai untuk materi skripsinya, sehingga tak kunjung mendapat ACC dari dosen pembimbingnya. Hal ini menimbulkan simptom fisik seperti deg-degan, yang memunculkan perilaku ST dan FR menjadi tidak jadi bimbingan sesuai jadwal yang telah ditentukan.

Hal serupa juga diakui oleh WS, yang cemas ketika harus bimbingan karena mendapatkan dosen pembimbing yang memiliki citra negatif, karena terkesan galak dan memiliki *mood* yang cenderung tidak stabil dikalangan mahasiswa. Ketika WS bimbingan pertama kali, WS langsung diminta untuk mengganti judul skripsinya, dan saat kembali bimbingan, WS kembali diminta untuk mengganti judul skripsinya. Hal tersebut berlangsung sekitar lima kali berturut-turut saat jadwal bimbingan. Perasaan WS yang muncul adalah menjadi tidak bersemangat untuk melakukan revisi, karena berpikir bahwa revisi yang dilakukan tidak pernah benar sehingga membentuk perilaku WS menjadi cenderung menghindari dosen pembimbingnya dan jarang melakukan bimbingan sesuai jadwal yang ditentukan. Selain itu, adanya tuntutan orang tua di rumah yang menginginkan WS lulus dengan cepat juga membuat WS cenderung menjadi cemas dalam pengerjaannya skripsinya, karena selalu berpikir jika tidak dapat lulus dengan cepat, akan membuat orangtuanya menjadi kecewa, namun di sisi lain WS merasa butuh proses yang cukup lama dalam menyelesaikan skripsinya, sehingga membuat perilaku WS menjadi mudah marah dan menangis apabila orangtuanya menanyakan perkembangan skripsi WS.

Berbeda dengan DI yang saat ini mengambil jurusan Teknik Kimia di salah satu Perguruan Tinggi Negeri Yogyakarta, dimana peraturan penyusunan skripsi dikerjakan oleh dua orang. DI mendapat pasangan skripsi yang cenderung sulit dihubungi dan tidak ada kabar, sehingga DI tidak memiliki teman untuk berdiskusi mengenai materi skripsinya, yang membuat DI menjadi kurang

memahami materi yang ada di dalam skripsi. DI juga memiliki pengalaman saat melakukan bimbingan, dimana DI pernah diminta keluar oleh dosen pembimbing karena tidak menguasai materi skripsi, sehingga terbentuk pemikiran bahwa ketika tidak menguasai materi yang akan dibimbing, DI akan kembali diminta keluar ruangan oleh dosen pembimbingnya. Selain itu, adanya ketidaktahuan DI dalam cara menyusun skripsi dengan baik dan benar serta cenderung tidak dapat memparafrasekan teori dengan permasalahan yang terjadi di lapangan, membuat DI berpikir bahwa skripsinya memiliki banyak kekurangan dalam tata tulis penyusunan skripsi dan tidak akan bisa dipahami oleh dosen pembimbing, sehingga memunculkan perilaku DI menjadi cenderung mengurungkan niat untuk melanjutkan mengerjakan skripsinya. Beberapa pemikiran DI yang muncul terkait skripsi membuat DI menjadi mudah deg-degan, menjadi mudah kebingungan (sulit berkonsentrasi), serta cemas ketika harus melakukan bimbingan maupun melanjutkan pengerjaan skripsinya.

Berbeda halnya dengan yang dialami oleh RS. RS memiliki keinginan untuk membuat skripsi menjadi sempurna tanpa celah. RS menganggap bahwa skripsi akan dibaca oleh banyak orang sehingga harus tidak ada kesalahan dalam pengerjaannya. RS juga kurang memahami materi skripsi yang diambil karena referensi terkait teorinya masih sedikit, sehingga merasa tidak percaya diri dengan pengetahuan yang terbatas. RS menjadi takut dan khawatir, sehingga muncul gejala fisik seperti deg-degan serta merasa sesak di dada ketika melihat skripsinya. Hal tersebut membuat perilaku RS menjadi cenderung mengurungkan niatnya ketika akan melakukan bimbingan kepada dosen pembimbing bahkan tidak melanjutkan proses bimbingan dan pengerjaan skripsinya, serta memilih berjalan-jalan (*travelling*) keluar kota agar tidak memikirkan penyusunan skripsinya yang tertunda.

Beberapa permasalahan di atas dapat membuat mahasiswa menjadi cemas ketika ingin melakukan bimbingan dengan dosen pembimbing yang berujung dengan tidak jadi untuk bimbingan bahkan tidak melanjutkan proses bimbingan dan pengerjaan skripsi karena merasa takut menyelesaikan tuntutan akademik. Ditambah dengan adanya tuntutan dari orangtua tanpa mengetahui dan memahami permasalahan apa yang sedang dialami sang anak, juga menambah kecemasan mahasiswa dalam menyelesaikan skripsinya. Sesuai dengan aspek kecemasan yang dikemukakan oleh Nevid, Spencer, & Greene (2005), terdapat simtom fisik, kognitif dan perilaku yang dialami ketika individu merasa cemas. Pada fisik, terdapat rasa deg-degan, sulit berkonsentrasi sampai merasa sesak di dada yang dirasakan oleh mahasiswa tersebut. Pada aspek perilaku, lebih mengarah pada perilaku menghindar seperti mengurungkan niat untuk mengerjakan skripsi, tidak mengikuti bimbingan, hingga lebih memilih jalan-jalan (*travelling*). Selain itu, mudah menangis dan marah juga masuk dalam aspek perilaku dalam kecemasan. Pada kognitif, yang dirasakan cenderung pada ketakutan, cemas, serta khawatir bahwa sesuatu yang mengerikan akan terjadi seperti takut tidak akan mendapat teori yang sesuai dengan materi skripsi, tidak akan pernah di ACC judul oleh dosen pembimbing, tata penulisan yang skripsi tidak bisa dipahami oleh dosen pembimbing, tidak percaya diri dengan pengetahuan yang terbatas, hingga cemas jika kembali diminta keluar ruangan oleh dosen pembimbingnya.

Rasa kecemasan muncul jika bahaya berasa dari dalam diri, tidak jelas, atau menyebabkan konflik bagi individu (Fausiah & Widury, 2008). Di Amerika Serikat terdapat sekitar 15% - 25% individu yang mengalami kecemasan dari total penduduk, dan hanya sekitar seperempat dari mereka yang menerima perawatan (Stuart, 2016). Melihat permasalahan di atas, akan membuat mahasiswa menjadi terhambat dalam pengerjaan tugas akhir yang tinggal sedikit lagi dalam menyelesaikan perkuliahannya. Kecemasan pada kadar rendah, dapat membantu mahasiswa untuk

berjaga-jaga dalam mengambil langkah dalam situasi yang menurutnya berbahaya. Namun, akan menjadi sebaliknya apabila kecemasan dalam kadar yang tinggi karena akan sangat mengganggu (Fausiah & Widury, 2008). Ketika masuk dalam kadar yang tinggi, kecemasan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari individu yang membuat individu menjadi tidak dapat menjalankan aktivitas secara optimal.

Penanganan dalam kecemasan pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dirasa perlu untuk membantu mahasiswa tersebut dalam menuntaskan skripsi agar dapat menjalani proses bimbingan dengan maksimal. Jika tidak ditangani sejak awal, gejala-gejala kecemasan yang dirasakan mahasiswa bisa saja berkembang dalam permasalahan lain seperti menjadi menunda-nunda mengerjakan revisi skripsi. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Siaputra & Natalya (2013) yang berjudul “Pengaruh Kecemasan Terhadap Prokrastinasi Akademik” menyatakan bahwa terdapat korelasi positif antara kecemasan dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Artinya, semakin cemas mahasiswa, semakin mungkin untuk memutuskan menunda sesuatu yang dikerjakan, dan begitu juga sebaliknya. Kecemasan yang berlebihan akan berpengaruh secara negatif karena mahasiswa mengalami tekanan psikologis, penurunan perhatian dan konsentrasi sehingga mendapatkan hasil belajar yang kurang baik (Permata & Widiyasavitri, 2019). Selain itu, apabila individu tidak bisa mengendalikan atau mengontrol rasa cemas yang dirasakannya, dapat dianggap sebagai kecemasan yang bersifat patologis (Barlow & Durand, 2014).

Kecemasan adalah keadaan khawatir terhadap sesuatu yang buruk akan terjadi (Nevid, Spencer, & Beverly, 2005). Stuart dalam Marjan, Sano, & Ifdil (2018) juga mengatakan bahwa kecemasan sebagai kekhawatiran yang tidak menentu dan menyebar berkaitan dengan perasaan yang tidak pasti dan tidak berdaya. Kecemasan seringkali disertai dengan gejala fisik seperti sakit

kepala, jantung berdebar cepat, dada terasa sesak, sakit perut, atau tidak tenang dan tidak dapat duduk diam (Fausiah & Widury, 2008).

Penelitian yang telah dilakukan oleh Marjan, Sano & Ifdil (2018) membuktikan bahwa tingkat kecemasan mahasiswa Bimbingan dan Konseling yang tinggi dalam menyusun skripsi ditandai oleh jantung berdebar kencang saat berhadapan dengan dosen pembimbing, gugup saat berhadapan dengan dosen pembimbing, dan perasaan bersalah karena tidak dapat melaksanakan bimbingan. Selain itu, juga terdapat kekhawatiran tidak mampu menyelesaikan masalah-masalah yang akan muncul di lapangan saat penelitian dan gelisah ketika tidak kunjung selesai merumuskan item pernyataan instrumen penelitian. Pada tingkat kecemasan yang sedang, mahasiswa mengalami kesulitan berpikir positif ketika ada permasalahan dengan dosen pembimbing dan bernafas tidak teratur ketika akan bimbingan skripsi. Sejalan dengan yang dikemukakan Machmudati & Diana (2017), dimana para mahasiswa cenderung memiliki pikiran-pikiran negatif terhadap skripsi sehingga hal tersebut dapat membuat mahasiswa menjadi pesimis dan cemas terhadap skripsi. Adanya pikiran-pikiran tersebut yang belum tentu terjadi dapat mempengaruhi perilaku dan menghambat proses bimbingan sehingga menjadi suatu hambatan untuk menyelesaikannya.

Beberapa metode yang sudah digunakan untuk menurunkan kecemasan diantaranya relaksasi, metode pencitraan, dan perilaku (Greenberger dalam Machmudati & Diana, 2017). Selain itu, kecemasan juga dapat diturunkan melalui intervensi kognitif perilaku dengan mengidentifikasi dan mengubah pemikiran yang menyertai rasa cemas sehingga dapat membentuk perubahan perilaku. Salah satu bentuk terapi individu yang dapat digunakan untuk menurunkan kecemasan subjek adalah dengan menggunakan terapi *thought stopping* (Supriati, 2010). *Thought stopping* merupakan salah satu contoh dari teknik psikoterapi *cognitif behavior* yang digunakan

untuk membantu subjek mengubah proses berpikirnya, yang nantinya dapat membentuk perubahan perilaku (Supriati, 2010). Sejalan dengan hasil penelitian tersebut, intervensi yang digunakan untuk menurunkan kecemasan pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi adalah *thought stopping*.

Selain itu, berdasarkan permasalahan yang terungkap pada wawancara awal, terdapat beberapa pemikiran negatif terkait penyusunan skripsi yang membuat mahasiswa menjadi cemas. Pemikiran negatif yang berulang tersebut mengakibatkan munculnya gejala fisik dan perilaku pada mahasiswa sehingga menghambat mahasiswa dalam penyusunan skripsi. Pemberian *thought stopping* diharapkan mampu memperbaiki dan mengandalikan pemikiran negatif mahasiswa agar dapat mampu menyelesaikan skripsi dengan optimal.

Pada penelitian Pasaribu (2012) yang menyatakan bahwa terapi *thought stopping* dapat menurunkan ansietas dan depresi serta meningkatkan kemampuan mengontrol pikiran negatif. Hal ini didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Dharshini, dkk (2016) yang mana teknik *thought stopping* merupakan intervensi yang efektif untuk mengurangi ide negatif pada remaja laki-laki dengan kenakalan remaja. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kafah (2018), yang menyatakan bahwa terapi *thought stopping* dapat menurunkan stres pada ibu yang memiliki anak *cerebral palsy*.

Thought stopping merujuk pada sekelompok prosedur yang digunakan untuk meningkatkan kemampuan seseorang untuk memblokir secara kognitif serangkaian tanggapan (Bakker dalam Erford, 2017). Pada teknik *thought stopping* melibatkan empat langkah tahapan, yaitu (1) awal sesi, terapis dan subjek memutuskan bersama pikiran-pikiran mana yang akan ditarget dalam prosedur *thought stopping*, (2) subjek diminta untuk menutup mata dan membayangkan sebuah situasi di mana pikiran target itu akan muncul, (3) pikiran target diinterupsi

oleh perintah “berhenti”, (4) mengganti pikiran yang tidak diinginkan dengan pikiran yang lebih positif pada subjek. Setelah melalui empat langkah tersebut, diberikan eksperimen behavioral untuk menguji bukti-bukti pemikiran negatif. Manfaat pemberian eksperimen behavioral adalah memungkinkan individu menguji langsung penerapan pemikiran negatif mereka dengan suatu cara yang memungkinkan diskonfirmasi dalam situasi yang sebenarnya (Erford, 2017).

Diharapkan dengan pemberian *thought stopping*, kecemasan yang terjadi pada mahasiswa saat sedang menyusun skripsi dapat menurun. Proses *thought stopping* yang menginterupsi pikiran negatif yang muncul secara berulang, dapat membantu mahasiswa memberhentikan pikiran negatif yang membuat kecemasan. Ketika pikiran negatif tersebut dapat dikontrol, maka dapat memunculkan perilaku yang lebih positif, sehingga kecemasan dapat ikut menurun dengan bergantinya pikiran negatif menjadi pikiran yang lebih positif, sehingga dapat membantu mahasiswa dalam proses bimbingan skripsi yang sedang dijalani agar mampu menyelesaikan dengan hasil yang maksimal. Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Apakah pemberian *thought stopping* dapat berpengaruh untuk menurunkan kecemasan mahasiswa yang sedang menyusun skripsi?

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian yang dilakukan adalah mengetahui pengaruh *thought stopping* dalam menurunkan kecemasan mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

2. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan gambaran mengenai pengaruh *thought stopping* terhadap penurunan kecemasan, khususnya pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya intervensi psikologis, khususnya dalam bidang klinis yang dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya.

b. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat membantu mahasiswa dalam mengatasi kecemasan pada saat penyusunan skripsi. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat memberi sumbangan informasi bagi masyarakat umum mengenai kecemasan.

C. Keaslian Penelitian

Beberapa penelitian sebelumnya terkait pemberian *thought stopping* dan kecemasan, antara lain :

1. Penelitian Sari, Antoro, & Alie (2020) yang berjudul “*Effects of Thought Stopping Therapy on Anxiety in the Elderly Facing the Covid 19 Pandemic in Elderly Home*”. Penelitian ini menggunakan desain kuasi eksperimen dengan *pre-post test* dengan kelompok kontrol. Analisis data menggunakan univariat dan analisis bivariat dengan *dependent t-test* dan *independent t-test*. Hasil menunjukkan bahwa skor rata-rata kecemasan lansia sebelum diberikan terapi *thought stopping* adalah 12,43 (sedang) dan setelah diberikan perlakuan menurun menjadi 7,77 (ringan). Sedangkan pada kelompok kontrol, skor rata-rata kecemasan masih dalam tingkat kecemasan sedang, yaitu 11,46. Hasil uji statistik juga menunjukkan skor $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang dapat bermakna bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kecemasan lansia pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pada penelitian ini, terdapat persamaan dengan peneliti yaitu variabel bebas yang digunakan adalah perlakuan *thought stopping*, desain

penelitian juga menggunakan *pre-post test* dengan kelompok kontrol. Namun, terdapat beberapa perbedaan dengan peneliti, yaitu subjek penelitian, dimana Sari, Antoro, & Alie meneliti pada lansia di panti jompo, sedangkan peneliti akan meneliti mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Pada variabel terikat, Sari, Antoro, & Alie menggunakan kecemasan dalam situasi menghadapi pandemi Covid-19, sedangkan peneliti menggunakan kecemasan saat penyusunan skripsi. Selain itu metode analisis data yang digunakan juga Sari, Antoro, & Alie adalah *dependent t-test* dan *independent t-test*, sedangkan peneliti menggunakan metode analisis statistik uji *man – whitney U* dan uji *wilcoxon rank test*, sehingga dapat disimpulkan bahwa penelitian yang akan peneliti lakukan, berbeda dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Sari, Antoro, & Alie (2020).

2. Penelitian Hidayati & Riwayati (2015) yang berjudul “Efektivitas Terapi *Thought stopping* Terhadap Ansietas Subjek dengan HIV/AIDS di Wilayah Kota Semarang”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna subjek sebelum dan sesudah intervensi (p value 0,000; α 0,05) dengan selisih rerata 6,85, yang menunjukkan terjadinya peningkatan kemampuan subjek yang cukup tinggi dari skor penilaian sebelum dilakukan intervensi, sehingga bermakna ada pengaruh antara kemampuan subjek mengatasi ansietas sebelum dan sesudah diberikan terapi *thought stopping*. Terdapat kesamaan variabel bebas Hidayati & Riwayati dengan variabel bebas peneliti, namun memiliki perbedaan pada variabel terikatnya yang juga akan berbeda dalam subjek penelitian. Subjek penelitian Hidayati & Riwayati adalah subjek kecemasan dengan HIV/AIDS, sedangkan subjek peneliti adalah mahasiswa yang mengalami kecemasan saat penyusunan skripsi, sehingga dapat disimpulkan bahwa penelitian yang akan peneliti lakukan, berbeda dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Hidayati & Riwayanti (2015).

3. Penelitian Hidayati, Keliat, & Wardani (2019) yang berjudul “*Combination of Thought Stopping Therapy and Progressive Muscle Relaxation to Reduce Anxiety*”. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian Hidayati, Keliat, & Wardani adalah analisis univariat dan analisis bivariat, dan hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi *thought stopping* dan relaksasi otot progresif efektif untuk mengurangi tanda dan gejala kecemasan pada subjek. Terdapat kesamaan variabel terikat dan variabel bebas yang digunakan, yaitu kecemasan dan perlakuan terapi *thought stopping*, namun pada peneliti hanya menggunakan terapi *thought stopping* saja, sedangkan Hidayati, Keliat, & Wardani mengkombinasikan terapi *thought stopping* dengan relaksasi otot progresif. Perbedaan lain adalah dalam subjek penelitian. Subjek penelitian Hidayati, Keliat, & Wardani adalah subjek dewasa yang mengalami kecemasan di Rumah Sakit Umum, sedangkan subjek peneliti adalah mahasiswa yang mengalami kecemasan saat penyusunan skripsi. Selain itu, analisa data yang digunakan peneliti adalah *mann whitney-U test* dan *wilcoxon rank test*, berbeda dengan analisa data yang digunakan oleh Hidayati, Keliat, & Wardani, sehingga dapat disimpulkan bahwa penelitian yang akan peneliti lakukan, berbeda dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Hidayati, Keliat, & Wardani (2019).
4. Penelitian Machmudati & Diana (2017) yang berjudul “Efektivitas Pelatihan Berpikir Positif untuk Menurunkan Kecemasan Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai z uji *wilcoxon rank test* sebesar 3,064 dengan nilai $p = 0,002$ ($p < 0,05$), dan hasil nilai z uji *mann whitney U* sebesar -3,152 dengan nilai $p = 0,002$ ($p < 0,05$), sehingga bermakna bahwa pelatihan berpikir positif efektif untuk menurunkan kecemasan mengerjakan skripsi pada mahasiswa dan mahasiswa yang mengikuti pelatihan berpikir positif cenderung memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah dibandingkan mahasiswa yang tidak mengikuti pelatihan berpikir positif. Pada penelitian ini, terdapat beberapa persamaan dengan peneliti

yaitu, teknik analisis data dan subjek dalam penelitian Machmudati & Diana. Namun, juga terdapat perbedaan dengan peneliti, yaitu variabel bebas yang digunakan pada penelitian Machmudati & Diana menggunakan pelatihan berpikir positif, sedangkan peneliti menggunakan *thought stopping*, sehingga dapat disimpulkan bahwa penelitian yang akan peneliti lakukan, berbeda dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Machmudati & Diana (2017).

5. Penelitian Retnoningtyas, Atmaja, Pratiwi, & Rahayu (2017) yang berjudul “Pengaruh *Expressive Writing* terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Tahun Pertama”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada penurunan kecemasan pada kelompok eksperimen dan perbedaan signifikan antara kelompok yang tidak menerima perlakuan dan kelompok yang menerima perlakuan *expressive writing*, yang dianalisa dengan menggunakan teknik analisis data *non-parametric kruskal-wallis* dengan nilai probabilitas post-test $(0,045) < 0,05$. Terdapat kesamaan variabel terikat pada peneliti yaitu, mengenai kecemasan. Namun, juga terdapat perbedaan dalam penelitian ini, yaitu teknik analisis data yang digunakan oleh peneliti yaitu, *mann – whitney U* dan *wilcoxon rank test*, sedangkan penelitian Retnoningtyas, Atmaja, Pratiwi, & Rahayu menggunakan *kruskal-wallis*. Selain itu subjek dalam penelitian Retnoningtyas, Atmaja, Pratiwi, & Rahayu ini adalah mahasiswa program studi Psikologi semester 2 di Universitas X, sedangkan subjek peneliti adalah mahasiswa yang mengalami kecemasan saat penyusunan skripsi, sehingga dapat disimpulkan bahwa penelitian yang akan peneliti lakukan, berbeda dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Retnoningtyas, Atmaja, Pratiwi, & Rahayu (2017).

Berdasarkan uraian di atas, banyak penelitian yang telah dilakukan terkait kecemasan dan *thought stopping*, bahkan ada juga yang telah melakukan penelitian terhadap mahasiswa yang

mengalami kecemasan penyusunan skripsi. Namun, pada penelitian ini terdapat perbedaan dengan beberapa penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, yaitu pada penelitian ini menggunakan variabel bebas berupa *thought stopping* dan variabel terikat berupa kecemasan. Pada metode analisis datanya menggunakan *mann – whitney U* dan *wilcoxon rank test*, serta subjek penelitian adalah mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Yogyakarta.