**NASKAH PUBLIKASI**

**PEMBERIAN *THOUGHT STOPPING* UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN MAHASISWA YANG SEDANG MENYUSUN SKRIPSI**



Oleh :

Desi Wahyuni Sari

17511022

**PROGRAM STUDI MAGISTER PSIKOLOGI PROFESI**

**FAKULTAS PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS MERCU BUANA YOGYAKARTA**

**2021**

**PEMBERIAN *THOUGHT STOPPING* UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN MAHASISWA YANG SEDANG MENYUSUN SKRIPSI**

***THOUGHT STOPPING to decrease anxiety among students writing A thesis***

Desi Wahyuni Sari1 Sri Muliati Abdullah2

Universitas Mercu Buana Yogyakarta

[sdesiwahyuni@gmail.com](mailto:sdesiwahyuni@gmail.com)

**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*. Instrumen penelitian menggunakan skala kecemasan penyusunan skripsi. Responden dalam penelitian adalah mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. 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). Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan pengaruh penurunan kecemasan antara kelompok eksperimen dan 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. The research instrument was the anxiety scale of writing thesis. The respondents were students who were writing a thesis. 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). The results indicated that there was a difference in the effect of anxiety reduction between the experimental group and 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*

**PENDAHULUAN**

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. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan 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.

Sesuai dengan aspek kecemasan yang dikemukakan oleh Nevid, Spencer, & Greene (2005), terdapat simptom 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 perkuliahnnya. 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).

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 & Widiasavitri, 2019). Selain itu, apabila individu tidak bisa mengendalikan atau mengontrol rasa cemas yang dirasakannya, dapat dianggap sebagai kecemasan yang bersifat patologis (Barlow & Durand, 2014).

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.* Pemberian *thought stopping* diharapkan mampu memperbaiki dan mengandalikan pemikiran negatif mahasiswa agar dapat mampu menyelesaikan skripsi dengan optimal.

**METODE**

*Partisipan penelitian*

Mahasiswa aktif yang sedang menyusun skripsi, berkuliah di Yogyakarta,memiliki skor kecemasan dalam kategori sedang dan tinggi, memiliki pikiran negatif dalam penyusunan skripsi, berkeinginan menurunkan kecemasan yang dirasakan selama mengerjakan skripsi, dan bersedia mengikuti intervensi psikologis lebih lanjut secara sukarela.

*Desain penelitian*

Desain penelitian yang akan digunakan adalah *pretest-posttest control group design* yangmelibatkan dua kelompok subjek, yaitu satu kelompok akan diberikan perlakuan *thought stopping* (KE) dan kelompok satunya tidak diberikan perlakuan *thought stopping* (KK). Subjek dalam kelompok eksperimen (KE) dan kelompok kontrol (KK) dibagi secara acak (*random assignment).*

*Instrumen penelitian*

Data dalam penelitian ini diperoleh melalui instrumen, skala kecemasan penyusunan skripsi. Skala kecemasan penyusunan skripsi menggunakan skala kecemasan yang diadopsi dari Tarigan (2017). Koefisien reliabilitas hasil nilai *cronbach’s alpha* sebesar 0,949.

*Pelaksanaan penelitian*

Pelaksanaan penelitian terdiri dari pengukuran *baseline (pre-test),* intervensi, pengukuran *post-test,* dan *follow up.* Pelaksanaan thought stopping dilakukan dalam empat sesi dalam tiga kali pertemuan yang diberikan dengan tatap muka atau secara langsung. Pada pertemuan kedua, subjek diberikan pekerjaan rumah (PR) untuk berlatih dan mempraktikkan *thought stopping* tanpa bantuan terapis. Evaluasi dilakukan satu minggu kemudian yang masuk dalam pertemuan ketiga.

*Analisis data*

Data yang diperoleh akan dianalisis menggunakan teknik statistik non parametrik model *Mann Whitney-U* untuk melihat perbedaan tingkat kecemasan pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kemudian, dilakukan analisis data menggunakan uji *Wilcoxon Rank Test* untuk melihat perbedaan tingkat kecemasan pada kelompok eksperimen sebelum diberikan perlakuan dan setelah diberikan perlakuan.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Analisis Statistik *Mann Whitney-U*

Uji hipotesis dilakukan dengan cara melakukan uji beda antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan menggunakan teknik statistik uji *Mann Whitney-U.* Hasil uji beda antara *pre-test* kelompok eksperimen (KE) dan *pre-test* kelompok kontrol (KK) menunjukkan tidak ada perbedaan tingkat kecemasan saat penyusunan skripsi dengan nilai z sebesar 0,000 dan signifikansi 1,000 (p > 0,05), dengan nilai mean *pre-test* kelompok eksperimen (KE) sebesar 5,50 dan nilai mean *pre-test* kelompok kontrol (KK) sebesar 5.50.

Sedangkan berdasarkan hasil uji beda antara *post-test* kelompok eksperimen (KE) yang diberikan perlakuan berupa *thought stopping* dan *post-test* kelompok kontrol (KK) yang tidak diberikan perlakuan, menunjukkan adanya perbedaan tingkat kecemasan dengan nilai z sebesar -2,619 dengan signifikansi 0,009 (p < 0,05), dengan nilai mean *post-test* kelompok eksperimen (KE) sebesar 3,00 dan nilai mean *post-test* kelompok kontrol (KK) sebesar 8,00. Hal ini juga dapat dilihat dari skor kecemasan penyusunan skripsi pada kelompok eksperimen (KE) yang dilakukan saat pertemuan terakhir *thought stopping,* dimana skor *post-test* kelompok eksperimen (KE) menjadi lebih rendah dibandingkan dengan kelompok kontrol (KK) yang tidak diberikan perlakuan.

Selanjutnya berdasarkan hasil uji beda antara *follow up* pada kelompok eksperimen (KE) dan kelompok kontrol (KK) juga menunjukkan adanya perbedaan tingkat kecemasan dengan nilai z -2,619 dan signifikansi 0,009 (p < 0,05). *Follow up* dilakukan 7 hari setelah pemberian *post-test,* dan hasil menunjukkan bahwa skor kecemasan *follow up* pada kelompok eksperimen (KE) lebih rendah dengan nilai mean 3,00, dibandingkan dengan skor kecemasan *follow up* pada kelompok kontrol (KK) dengan nilai mean 8,00.

Berdasarkan hasil uji beda dengan menggunakan uji statistik *Mann-Whitney U Test* dapat diketahui bahwa terdapat perbedaan tingkat kecemasan saat *post-test* pada kelompok eksperimen (KE) yang diberikan perlakuan berupa *thought stopping* dan *post-test* pada kelompok kontrol (KK) yang tidak diberikan perlakuan. Hasil skor *post-test* pada kelompok eksperimen (KE) lebih rendah dibandingkan dengan hasil skor *post-test* pada kelompok kontrol. Selain itu, berdasarkan hasil uji beda pada saat *follow up* juga dapat diketahui bahwa terdapat perbedaan tingkat kecemasan pada kelompok eksperimen (KE) dan kelompok kontrol (KK), dengan hasil skor *follow up* pada kelompok eksperimen (KE) lebih rendah dibandingkan dengan hasil skor *follow up* pada kelompok kontrol (KK), yang dapat bermakna bahwa pemberian perlakuan *thought stopping* memberikan pengaruh terhadap penurunan kecemasan saat penyusunan skripsi.

Analisis Statistik *Wilcoxon Rank Test*

Analisis *Wilcoxon Rank Test* untuk mengetahui skor *pre-test, post-test,* dan *follow up* pada kelompok eksperimen (KE).Hasil analisis uji beda menunjukkan pada kelompok eksperimen (KE) yaitu pada skor *pre-test* dengan *post-test* menunjukkan koefisien Z = -2.023, dan nilai p = 0,043 (p < 0,05). Berdasarkan hasil ini dapat diketahui bahwa terdapat perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan setelah diberikan perlakuan berupa *thought stopping*. Sedangkan hasil uji beda *post-test* dengan *follow up* menunjukkan koefisien z = -2,032, dan nilai p = 0,042 (p > 0,05), yang dapat bermakna bahwa terdapat perbedaan tingkat kecemasan pada subjek penelitian setelah diberikan saat *post-test* dengan *follow up*.

Berdasarkan grafik di atas menunjukkan bahwa semua subjek penelitian dalam kelompok eksperimen (KE) mengalami penurunan skor pada saat *post-test* dan *follow up,* yang dapat bermakna bahwa tingkat kecemasan subjek dalam kelompok eksperimen (KE) dapat menurun setelah diberikan *thought stopping.* Adanya penurunan skor saat *follow up* juga dapat bermakna bahwa pengaruh *thought stopping* dalam menurunkan kecemasan saat penyusunan skripsi masih dapat dirasakan oleh subjek setelah 7 hari diberikan *post-test.*

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan pengaruh penurunan kecemasan saat *post-test* antara kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan berupa thought stopping dan kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan, dengan nilai Z sebesar -2,619 dengan signifikansi 0,009 (p < 0,005). Hasil skor kecemasan saat *post-test* pada kelompok eksperimen (KE) setelah diberikan *thought stopping* lebih rendah dibandingkan skor kecemasan *post-test* kelompok kontrol (KK) yang tidak diberikan *thought stopping*, dengan nilai mean pada kelompok eksperimen (KE) sebesar 3,00 dan nilai mean kelompok kontrol (KK) sebesar 8,00.

Hasil saat diberikan *follow up* juga terdapat perbedaan pengaruh penurunan kecemasan antara kelompok eksperimen (KE) yang mendapatkan perlakuan dan kelompok kontrol (KK) yang tidak mendapatkan perlakuan, dengan nilai Z -2,619 dan nilai signifikasi 0,005 (p < 0,05). Hasil skor kecemasan saat *follow up* menunjukkan bahwa skor kecemasan pada kelompok eksperimen (KE) lebih rendah dibandingkan kelompok kontrol (KK), dengan nilai mean pada kelompok eksperimen (KE) sebesar 3,00 dan nilai mean kelompok kontrol (KK) sebesar 8,00.

Berdasarkan hasil tersebut menunjukkan bahwa *thought stopping* dapat memberikan pengaruh terhadap penurunan kecemasan, yang dapat terlihat pada skor *post-test* yang diberikan pada saat hari terakhir pemberian perlakuan, dimana menunjukkan adanya penurunan skor kecemasan pada kelompok eksperimen (KE) dibandingkan dengan kelompok kontrol (KK), bahkan terdapat satu subjek mengalami peningkatan skor. Selain itu, pengaruh *thought stopping* juga masih dapat dirasakan oleh seluruh subjek kelompok eksperimen (KE) setelah tujuh hari pemberian *post-test,* yang dapat terlihat dari penurunan skor kecemasan. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat pengaruh penurunan kecemasan pada mahasiswa saat penyusunan skripsi, dimana skor kecemasan pada mahasiswa saat penyusunan skripsi mengalami penurunan dibandingkan dengan skor kecemasan mahasiswa yang tidak mendapat perlakuan.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa terdapat perbedaan penurunan kecemasan saat penyusunan skripsi antara sebelum dan setelah diberikan *thought stopping* kepada mahasiswa. Setelah diberikan perlakuan *thought stopping,* skor dan kategori tingkat kecemasan menjadi lebih rendah dibandingkan sebelum diberikan *thought stopping*, dengan nilai Z sebesar -2,023 dan signifikansi sebesar 0,043 (p < 0,05).

Sejalan dengan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Dahrsini, dkk (2016) terkait efektivitas *thought stopping* pada ide negatif diantara remaja anak laki-laki, menunjukkan bahwa *thought stopping* dapat membantu remaja laki-laki mengurangi ide negatif. Selain itu juga terdapat penelitian yang telah dilakukan oleh Hidayati & Riwayati (2015) mengenai efektivitas terapi *thought stopping* terhadap ansietas subjek dengan HIV/AIDS di wilayah Kota Semarang, menunjukkan terjadinya peningkatan kemampuan subjek yang cukup tinggi dari skor sebelum dilakukan intervensi, dimana terdapat pengaruh antara kemampuan subjek mengatasi ansietas sebelum dan setelah diberikan terapi *thought stopping.*

*Thought stopping* bertujuan untuk mengeliminasi pikiran yang tidak diharapkan serta tidak realistik, tidak produktif serta menghasilkan ansietas (O’Neill dan Whittal, 2002). Ketika *thought stopping* diberikan, individu diminta untuk membayangkan situasi yang membuatnya cemas dan memunculkan pikiran yang juga membuatnya cemas. Setelah itu, diucapkan kata “STOP” sebagai distraksi memutus pikiran individu. Saat kata “STOP” diucapkan, individu berhenti memikirkan situasi dan pikiran yang membuatnya merasa cemas lalu menggantinya dengan pikiran yang positif/asertif. Prosedur tersebut dilatih beberapa kali dengan cara mengatakan “STOP” dengan nada suara keras sampai dengan mengucapkan di dalam hati, agar individu dapat menerapkan secara mandiri tanpa bantuan terapis. Sesuai dengan strategi perilaku yang terdapat pada terapi kognitif perilaku, setelah merestrukturisasi pikiran, individu juga diajarkan agar dapat belajar perilaku baru melalui *role playing* dan latihan keterampilan sosial, sehingga setelah mengajarkan *thought stopping*, individu diberikan tugas rumah (PR) agar dapat menerapkan *thought stopping* dalam situasi saat mengerjakan skripsi yang nantinya akan di evaluasi pada pertemuan ketiga.

Saat *thought stopping* dipraktikkan pada subjek kelompok eksperimen (KE), ke enam subjek mengaku merasa jantung berdetak lebih kencang, gelisah, takut, dan khawatir saat membayangkan situasi dan pikiran yang membuat cemas. Seluruh subjek menganggap perintah “STOP” bekerja sebagai pengalihan pikiran untuk tidak memikirkan pikiran negatif dan menggantinya dengan pikiran yang lebih positif atau asertif. Sejalan dengan yang dikemukakan oleh Davis, Eshelman, & McKay (2008), kata “STOP” dapat dijadikan distraksi pemutusan pikiran karena perintah “STOP” yang mengagetkan dapat berfungsi sebagai hukuman, sehingga mengurangi kemungkinan bahwa pikiran negatif akan muncul kembali. Perintah “STOP” juga dapat bertindak sebagai pengalihan perhatian dengan pikiran yang tidak diinginkan, serta perintah “STOP” dapat diikuti oleh substitusi pikiran untuk memastikan bahwa pikiran yang tidak diinginkan tidak akan kembali.

Sesuai dengan aspek kecemasan yang dikemukakan oleh Nevid, Spencer, & Greene (2005), terdapat simptom fisik, kognitif, dan perilaku yang dialami seseorang ketika merasa cemas. Pada kecemasan yang dialami subjek penelitian, terdapat simptom fisik yang muncul yaitu, deg-degan, mual, mudah lelah, sakit kepala atau migrain, badan/leher terasa tegang, insomnia/tidur tidak nyenyak, dan berkeringat dingin. Sedangkan pada aspek kognitif, yang dirasakan cenderung pada rasa takut akan tidak lulus ujian skripsi, takut skripsinya akan direvisi dari awal hingga akhir, takut tidak mendapatkan teori atau materi yang sesuai dengan skripsi, khawatir jika data yang digunakan tidak valid, serta khawatir tidak bisa memenuhi syarat halaman skripsi sesuai dengan ketentuan kampus. Pada aspek perilaku, mengarah pada mudah marah, menunda mengerjakan revisi skripsi, hingga menghindari dosen pembimbing atau teman-teman sekitarnya agar tidak membahas terkait skripsi.

Setelah menjalankan proses *thought stopping*, subjek mengaku bahwa pikiran-pikiran yang sebelumnya terkesan rumit menjadi lebih tertata. Terdapat subjek yang menyadari bahwa jika pikiran negatif muncul dari sendiri, maka pikiran positif juga bisa munculkan dari dalam diri sendiri dan diri sendiri juga yang dapat menghilangkan pikiran negatif tersebut. Hasil tersebut didukung dengan apa yang dikemukakan oleh Stuart (2016), ketika subjek mampu melakukan pemutusan pikiran yang mengganggu dan menimbulkan ansietas dengan mengatakan “STOP”, secara fisiologis memberikan perintah terhadap otak sehingga dapat mempengaruhi aktivitas dari GABA yang menghasilkan ansietas. Sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Agustarika (2009), bahwa ketika *thought stopping* dilakukan secara berulang dan konsisten, akan membantu subjek dalam mengontrol pikiran negatif yang muncul. Secara perilaku, perubahan yang dapat terlihat setelah mendapatkan *thought stopping* adalah subjek mulai mengerjakan revisi yang sebelumnya tidak dikerjakan, mencari materi ke toko buku maupun *e-book* secara online, berdiskusi dengan orang lain terkait materi skripsi yang dirasa sulit, serta mencoba menghubungi dosen pembimbing untuk melakukan bimbingan.

Berdasarkan uraian di atas, diketahui *thought stopping* memiliki pengaruh terhadap penurunan kecemasan pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Subjek yang diberikan *thought stopping* merasakan adanya perubahan pada diri sendiri secara kognitif, perasaan, maupun perilaku. Selain itu, juga terdapat penurunan skor kecemasan pada kelompok eskperimen (KE) dibandingkan dengan kelompok kontrol (KK) yang tidak diberikan perlakuan. Selama proses penelitian yang telah dilakukan, peneliti menyadari bahwa dalam pelaksanaan penelitian tentu menemukan beberapa hal yang menjadi keterbatasan dan kelemahan dalam pelaksanannya.

Keterbatasan yang dihadapi selama penelitian yaitu dalam melakukan *screening* subjek penelitian. Awalnya, *screening* direncanakan akan dilakukan secara offline dengan menyebar skala ke berbagai kampus di Yogyakarta. Namun, karena masih dalam masa pandemi Covid-19, screening dilakukan dengan menyebar skala secara online, sehingga mayoritas mahasiswa yang sesuai dengan karakteristik subjek penelitian masih berada di luar kota Yogyakarta karena mayoritas kampus masih menerapkan kuliah offline di masa pandemi covid-19. Keterbatasan lain adalah waktu pelaksanaan penelitian. Pelaksanaan penelitian *thought stopping* yang dilakukan secara individual, memerlukan waktu yang cukup lama dalam pelaksanaannya, karena perlu menyesuaikan jadwal luang subjek dan terapis, dan ketika tiba-tiba berhalangan, perlu di jadwalkan kembali untuk sesi pelaksanaan selanjutnya.

**KESIMPULAN**

Berdasarkan pembahasan dan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan tingkat kecemasan saat *post-test* pada kelompok eksperimen (KE) yang telah diberikan perlakuan berupa *thought stopping* dan *post-test* pada kelompok kontrol (KK) yang tidak diberikan perlakuan, dimana skor kecemasan kelompok eksperimen (KE) lebih rendah dibandingakn skor kecemasan kelompok kontrol (KK). Selain itu, juga terdapat perbedaan tingkat kecemasan saat *follow up* pada kelompok eksperimen (KE) dan *follow up* pada kelompok kontrol (KK) yang tidak diberikan perlakuan, dimana skor kecemasan kelompok eksperimen (KE) saat *follow up* lebih rendah dibandingkan skor kecemasan kelompok kontrol (KK). Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan terhadap skor kecemasan mahasiswa saat penyusunan skripsi antara sebelum diberikan *thought stopping* dan setelah diberikan *thought stopping*, dimana skor kecemasan setelah diberikan perlakuan *thought stopping* lebih rendah daripada saat sebelum diberikan perlakuan.

# **DAFTAR PUSTAKA**

Alim, M. (2020). Rektor UT ungkap penyebab APK Perguruan Tinggi Indonesia Rendah. <http://www.jurnas.com/artikel/75777/Rektor-UT-Ungkap-Penyebab-APK-Perguruan-Tinggi-Indonesia-Rendah/> (diakses pada 24 Februari 2021)

Agustarika, B. (2009). Pengaruh Terapi *Thought Stopping* Terhadap Ansietas Subjek dengan Gangguan Fisik Di RSUD Kabupaten Sorong. *Tesis. Universitas Indonesia*

Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan Validitas.* Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian Psikologi Edisi II.* Yogyakarta: Pustaka Pelajar

Bakker, G. M. (2009). In defense of thought stopping. *Clinical Psychologist,* 13(2), 59-68

Barlow, D., & Durand, M. V. (2014). *Abnormal Psychology: An integrative Approach Stamford.*

Davis, M., Eshelman, E. R., & McKay, M. (2008). *The Relaxation and Stress Reduction Workbook*. New Harbinger Publications.

Dharsini, P, dkk. (2016). Effectiveness Of Thought Stopping Techniques On Negative Ideation Among Adolescent Boys With Juvenile Delinquency At Selected Setting Vellore Pre Exprimental Study. *International Journal Of Nursing And Patiend Safety & Care,* 1(1), 9-14

Erford, B, T. (2017). *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar

Fausiah, F, & Widury, J. (2005). *Psikologi Abnormal Klinis Dewasa*. Jakarta: UI Press

Hartono & Soedarmadji, B. (2012). *Psikologi Konseling*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group

Hidayati, E., & Riwayati, R. (2015). Efektifitas Terapi *Thought Stopping* Terhadap Ansietas Klien Dengan HIV/Aids di Wilayah Kota Semarang. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, *3*(1), 51-56.

Hidayati, L, N, Keliat, B, A, & Wardani, I, Y. (2019). *Combination of Thought Stopping Therapy and Progressive Muscle Relaxation to Reduce Anxiety. Atlantis Press.* Advances in Health Science Research, Vol. 15

Holmes, D. S. (1991). *Abnormal psychology*. HarperCollins.

Kafah, S. (2018). Pengaruh Terapi *Thought Stopping* untuk Menurunkan Stres pada Ibu yang Memiliki Anak *Cerebral Palsy*. *Tesis. Universitas Muhammadiyah Surakarta*

Machmudati, A, & Diana, R, R. (2017). Efektivitas Pelatihan Berpikir Positif untuk Menurunkan Kecemasan Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa. *Jurnal Intervensi Psikologi,* 9(1), 107 – 127

Marjan, F, Sano, A, & Ifdil. (2018). Tingkat Kecemasan Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Dalam Menyusun Skripsi. *Jurnal Penelitian Guru Indonesia*, 3(2), 84-89

Nevid, J, S, Spencer, A, R, & Greene, B. (2005). *Psikologi Abnormal.* Jakarta: Erlangga

Nursalim, M. (2013). *Strategi dan Intervensi Konseling*. Jakarta: Akademia Permata

Ottens, A. J. (1991). *Coping with academic anxiety*. The Rosen Publishing Group.

Pasaribu, J. (2012). Pengaruh Terapi Kognitif Dan Terapi Penghentian Pikiran Terhadap Perubahan Ansietas, Depresi Dan Kemampuan Mengontrol Pikiran Negatif Subjek Kanker Di Rs Kanker Dharmais Jakarta. *Tesis. Universitas Indonesia*

Permata, K, A, & Widiasavitri, P, N. (2019). “Hubungan Antara Kecemasan Akademik da Sleep Paralysis Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana Tahun Pertama”. *Jurnal Psikologi Udayana,* 6(1), 1-220. doi: doi.org/10.24843/JPU.2019.v06.i01.p01

Prawitasari, J, E. (2012). *Psikologi Terapan Melintas Batas Disiplin Ilmu*. Jakarta: Erlangga

Ratri, N. (2020). Januari – Juli 2020, 3 Nyawa Mahasiswa Melayang Akibat Depresi Kerjakan Skripsi. <https://jatimtimes.com/baca/219628/20200727/205300/januari-juli-2020-3-nyawa-mahasiswa-melayang-akibat-depresi-kerjakan-skripsi> (diakses pada tanggal 6 Desember 2020)

Retnoningtyas, D. W., Atmaja, A. G. A. A., Pratiwi, A. I., & Rahayu, K. D. A. (2019). Pengaruh *Expressive Writing* terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Tahun Pertama. *Jurnal Psikologi Mandala*, *1*(1).

Safaria, T, & Saputra, N, E. (2012). *Manajemen Emosi, Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif Dalam Hidup Anda*. Jakarta: PT Bumi Aksara

Siaputra, I. B., & Natalya, L. (2013). Nothing is impossible pengaruh kecemasan terhadap prokrastinasi akademik. *Calyptra*, *2*(1), 1-10.

Stuart, G, W. (2016). *Prinsip dan Praktik Keperawatan Kesehatan Jiwa Stuart Edisi Indonesia.* Elsevier Singapore Pte Ltd

Supriati, L. (2010). Pengaruh Terapi *Thought Stopping* dan *Progressive Muscle Relaxation* Terhadap Ansietas Pada Subjek dengan Gangguan Fisik Di RSUD Dr. Soedono Madiun. *Tesis. Universitas Indonesia*

Tarigan, P, K, E, Br. (2017). Kematangan Emosi dan Kecemasan di Kalangan Mahasiswa Penulis Skripsi (Studi Korelasi pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma Yogyakarta). *Skripsi*. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Sanata Dharma Yogyakarta.

Videbeck, S, L. (2011). *Psychiatric-Mental Health Nursing*. Philadhelphia: Lippincott

Widigda, I. R., & Setyaningrum, W. (2018). Kecemasan Mahasiswa Pendidikan Matematika Universitas Riau Kepulauan Dalam Menghadapi Skripsi. *Jurnal Pendidikan Matematika dan Sains*, *6*(2), 190-199.

Widoyoko, E, P. (2012). *Teknik Penyusunan Instrumen Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar

Wiramihardja, S, A. (2007). *Pengantar Psikologi Abnormal.* Refika Aditama: Bandung

Yusuf, S. (2012). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: Remaja Rosdakarya