

***Thought Stopping* untuk Menurunkan Kecemasan Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi**

Desi Wahyuni Sari¹
Sri Muliati Abdullah

Universitas Mercu Buana Yogyakarta

Keywords/Kata kunci

thought stopping, anxiety, students

thought stopping, kecemasan, mahasiswa

ABSTRACT/ABSTRAK:

Students who are writing a thesis often experience anxiety and need treatment so that their emotions are more stable and finally they can complete the thesis. This study aims to determine the effect of thought stopping. Thought Stopping was done by training the client to cut off disturbing thoughts by saying stop and change to positive thinking. The design used is a pre-test post-test control group design. The research instrument used an anxiety scale for thesis preparation. The results of the Mann Whitney U test in the post-test and follow-up of the experimental group and control group found each z-value of -2.619, p-value of 0.009 ($p < 0.05$). The results showed that experimental group experienced a decrease in anxiety compared to the control group. The Wilcoxon Rank Test showed that there was a difference anxiety before and after thought stopping, with a z-value of -2.023, and a p-value of 0.043 ($p < 0.05$).

Mahasiswa yang sedang menyusun skripsi seringkali mengalami kecemasan dan memerlukan penanganan agar emosinya lebih stabil dan akhirnya dapat menuntaskan skripsi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *thought stopping*. *Thought Stopping* dilakukan dengan melatih klien memutuskan pikiran yang mengganggu dengan mengatakan *stop* dan beralih ke pikiran positif. Desain yang digunakan adalah *pre-test post-test control group design*. Instrumen penelitian menggunakan skala kecemasan penyusunan 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 kecemasan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen mengalami penurunan kecemasan dibandingkan kelompok kontrol. Hasil uji *Wilcoxon Rank Test*, menunjukkan bahwa ada perbedaan kecemasan sebelum dan setelah diberikan *thought stopping*, dengan nilai z sebesar -2,023, dan nilai p sebesar 0,043 ($p < 0,05$).

¹Korespondensi mengenai isi artikel dapat dilakukan melalui: sdesiwahyuni@gmail.com

Skripsi merupakan suatu karya ilmiah berbasis penelitian yang membahas tema tertentu sesuai dengan program studi yang dipilih. Hasil penelitian dipertanggungjawabkan di depan dosen pembimbing dan dosen penguji saat ujian skripsi. Sebagian besar mahasiswa menganggap bahwa menyusun skripsi bukan hanya merupakan hal yang sulit, melainkan menakutkan (Fitria dalam (Widigda & Setyaningrum, 2018).

Kasus terkait kondisi psikologis yang dialami selama skripsi, dalam kurun waktu bulan Januari hingga Juli 2020 menampakkan kondisi yang serius bahkan terdapat tiga kasus mengarah pada percobaan bunuh diri (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.

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 Perguruan Tinggi di Yogyakarta, permasalahan yang dialami ketika sedang menyusun skripsi cukup bervariasi. Keenam mahasiswa yang diwawancarai mengalami kesulitan memahami referensi atau literatur materi yang direkomendasikan oleh dosen pembimbing. Ketentuan literatur yang digunakan oleh mahasiswa mengikuti saran dosen pembimbing masing-masing dan kebanyakan berbahasa asing. 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 et al. (2005), terdapat simtom fisik, kognitif dan perilaku yang dialami. Pada aspek fisik, mahasiswa merasakan jantung berdebar kencang, sulit berkonsentrasi serta sesak di dada. Pada aspek perilaku, contohnya adalah perilaku menghindar, mengurungkan niat untuk mengerjakan skripsi, tidak mengikuti bimbingan, hingga lebih memilih jalan-jalan (*travelling*).

Selain itu, mungkin pula dapat berupa mudah menangis dan marah. Pada aspek kognitif, merasakan ketakutan, cemas, serta khawatir sesuatu yang mengerikan akan terjadi seperti takut tidak akan mendapat teori yang sesuai dengan materi skripsi, tidak disetujui judul skripsinya oleh dosen pembimbing, tata penulisan yang skripsi tidak bisa dipahami oleh dosen pembimbing, tidak percaya diri dengan pengetahuan yang dimiliki, hingga cemas jika kembali diminta keluar ruangan oleh dosen pembimbing.

Rasa cemas muncul jika ada bahaya yang dirasakan, situasi yang penuh ketidakpastian atau ketidakjelasan, atau ada konflik (Fausiah & Widury, 2008). Di Amerika Serikat terdapat sekitar 15% - 25% dari total penduduk yang mengalami kecemasan, dan hanya sekitar seperempat dari mereka yang menerima perawatan (Stuart, 2016).

Kecemasan pada kadar rendah, dapat membantu mahasiswa untuk berjaga-jaga dalam mengambil langkah lebih lanjut dalam situasi yang menurutnya berbahaya. Namun, akan terjadi sebaliknya apabila kecemasan berada dalam kadar yang tinggi. Kecemasan yang tinggi menimbulkan gangguan psikologis yang cukup bermakna (Fausiah & Widury, 2008).

Penanganan kecemasan pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi

dirasa perlu untuk membantu mahasiswa menuntaskan skripsi, sehingga mahasiswa dapat menjalani proses bimbingan dengan maksimal. Jika tidak ditangani sejak awal, gejala-gejala kecemasan yang dirasakan mahasiswa dapat berkembang menjadi lebih parah. Mahasiswa kemudian menunda-nunda mengerjakan revisi skripsi. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Siaputra dan 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 adalah dengan menggunakan terapi *thought stopping* (Supriati, 2010). *Thought stopping* merupakan salah satu contoh dari teknik psikoterapi kognitif perilaku yang digunakan untuk membantu mengubah proses berpikirnya, yang nantinya dapat membentuk perubahan perilaku (Supriati, 2010).

Pelaksanaan *thought stopping* terdiri dari empat sesi yang akan dibagi dalam tiga pertemuan. Sesuai dengan strategi perilaku kognitif, terdapat *role playing* untuk berlatih keterampilan sosial subjek pada situasi yang membuatnya cemas.

Pada pertemuan kedua akan diberikan tugas rumah (PR) untuk melihat

perubahan perilaku dalam situasi yang sesungguhnya setelah melakukan *thought stopping*. Setelah itu, pada pertemuan ketiga akan dibahas dan dievaluasi. Adapun empat sesi tersebut yaitu, Sesi I (Mengidentifikasi pikiran yang membuat cemas atau mengancam (Yuk, cari pikiran negatifku!), Sesi II (Berlatih penghentian pikiran diarahkan oleh terapis (*Listen to me*), Sesi III (Berlatih penghentian pikiran diarahkan oleh subjek (*I can do it!*), dan Sesi IV (Evaluasi). Pemberian *thought stopping* diharapkan mampu memperbaiki dan mengendalikan pemikiran negatif mahasiswa agar mampu menyelesaikan skripsi dengan optimal.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian

Desain penelitian yang akan digunakan adalah *pretest-posttest control group design* yang melibatkan dua kelompok, yaitu satu kelompok akan diberikan perlakuan *thought stopping* (KE) dan kelompok satunya tidak diberikan perlakuan *thought stopping* (KK). Dalam kelompok eksperimen (KE) dan kelompok kontrol (KK) dibagi secara acak (*random assignment*). Adapun kontrol variabel pengganggu yang telah dilakukan adalah setting ruangan dan setting suhu ruangan.

Subjek penelitian

Mahasiswa tingkat akhir yang aktif dan sedang menyusun skripsi. Kuliah di kota Yogyakarta, memiliki skor kecemasan kategori sedang dan tinggi, berkeinginan menurunkan kecemasan yang dirasakan selama mengerjakan skripsi, dan bersedia mengikuti intervensi psikologis lebih lanjut secara sukarela. Kota Yogyakarta dipilih karena kota ini terkenal sebagai kota pelajar dan mahasiswa yang datang dari berbagai pelosok di Indonesia.

Metode pengumpulan data

Data dalam penelitian menggunakan instrumen skala kecemasan penyusunan skripsi yang diadopsi dari Tarigan (2017), berdasarkan pada aspek kecemasan yang dikemukakan oleh Nevid et al. (2005), yaitu fisik, perilaku, dan kognitif. Hasil uji validasi skala menunjukkan bahwa indeks daya beda aitem bergerak antara 0.373 hingga 0.70, yang dapat bermakna bahwa seluruh aitem yang digunakan pada skala kecemasan penyusunan skripsi dapat berguna dan relevan dalam memberikan gambaran mengenai variabel yang diukur. Berdasarkan hasil uji reliabilitas skala, didapatkan hasil nilai *cronbach's alpha* sebesar 0,949, yang dapat bermakna bahwa skala kecemasan penyusunan skripsi dapat memberikan hasil yang konsisten apabila dilakukan tes secara berulang.

Prosedur 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. Setiap pertemuan dilakukan dengan durasi selama 60 – 75 menit. Modul yang digunakan memodifikasi modul yang dikembangkan oleh Pasaribu (2012), dengan melakukan proses *professional judgement* oleh tiga psikolog yang memiliki pengetahuan dalam bidang *thought stopping*.

Sebelum kegiatan dimulai, peneliti memberikan *informed consent* kepada subjek dan menjelaskan kegiatan yang akan dilakukan, seperti berapa kali dilakukan, manfaat, fasilitas yang didapat, serta kerahasiaan data subjek penelitian. Pada pertemuan pertama, subjek mengidentifikasi pikiran yang membuatnya cemas dengan menulis di lembar kerja. Setelah menemukan pikiran yang membuat cemas, subjek berlatih *thought stopping*

yang diarahkan oleh terapis. Pada sesi ini, subjek diminta untuk membayangkan pikiran cemas saat penyusunan skripsi tersebut dan terapis mendistraksi mengatakan “STOP” dengan suara keras, lalu subjek diminta untuk mengalihkan pikirannya pada pikiran positif. Sesi ini dilakukan berulang selama tiga kali.

Pada pertemuan kedua, subjek kembali berlatih penghentian pikiran namun tanpa dibantu oleh terapis. Pada sesi ini, subjek sendiri yang berlatih *thought stopping* dengan mengatakan “STOP” dengan suara keras, nada suara yang normal, berbisik, dan di dalam hati. Setelah itu, subjek diberikan pekerjaan rumah (PR) selama satu minggu untuk berlatih dan mempraktikkan *thought stopping* tanpa bantuan terapis.

Pada pertemuan ketiga, terapis mengevaluasi terkait perasaan, hambatan, perilaku baru yang terjadi saat melakukan PR serta *insight* yang muncul setelah mengikuti pertemuan pertama hingga pertemuan terakhir.

Teknik Analisis data

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan teknik statistik non parametrik *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. Alasan menggunakan teknik statistik non parametrik adalah karena jumlah subjek masing-masing dari KK dan KE adalah 5 subjek. Umumnya statistik nonparametrik digunakan untuk data berjumlah kecil yaitu $n < 30$ (Suciptawati, 2010).

HASIL PENELITIAN

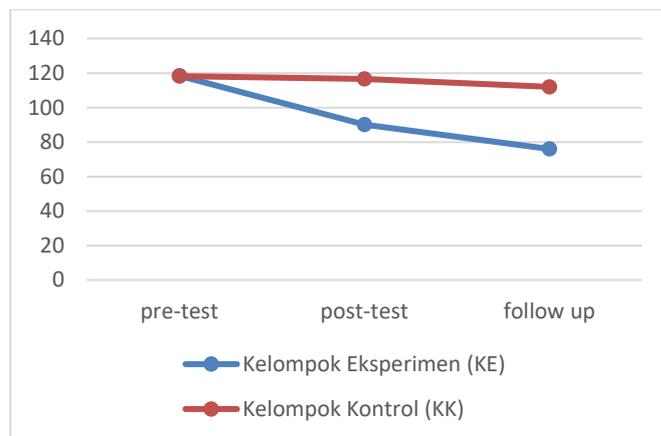
Analisis Statistik *Mann Whitney-U*

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*. Skor *post-test* kelompok eksperimen (KE) 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



Gambar 1. Grafik nilai mean *pre-test*, *post-test*, *follow up* kelompok eksperimen (KE) dan kelompok kontrol (KK)

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

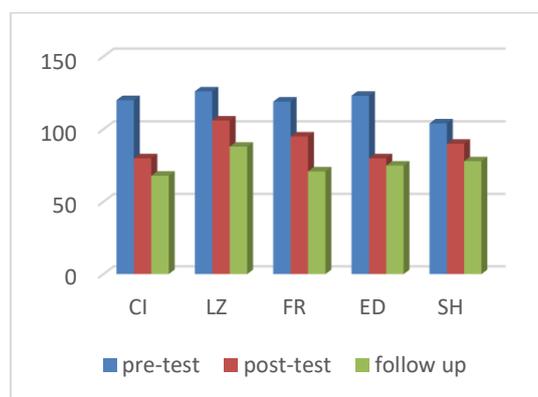
dibandingkan dengan hasil skor *post-test* pada kelompok kontrol. Selain itu, berdasarkan hasil uji beda pada saat *follow up* juga dapat diketahui bahwa terdapat perbedaan tingkat kecemasan pada kelompok eksperimen (KE) dan kelompok kontrol (KK), dengan hasil skor *follow up* pada kelompok eksperimen (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 penelitian setelah diberikan saat *post-test* dengan *follow up*



Gambar 2. Grafik perbandingan skor *pre-test*, *post-test*, dan *follow up* kelompok eksperimen (KE)

Berdasarkan grafik di atas menunjukkan bahwa semua penelitian dalam kelompok eksperimen (KE) mengalami penurunan skor pada saat *post-test* dan *follow up*, yang dapat bermakna bahwa tingkat kecemasan 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 setelah 7 hari diberikan *post-test*.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan adanya 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 signifikansi $0,005$ ($p < 0,05$). 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 mengalami peningkatan skor. Selain itu, pengaruh *thought stopping* juga masih dapat dirasakan oleh seluruh 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 Nadu (2016) terkait efektivitas *thought stopping* pada ide negatif diantara remaja laki-laki, menunjukkan bahwa *thought stopping* dapat membantu remaja laki-laki mengurangi ide negatif. Selain itu juga terdapat penelitian yang telah dilakukan oleh Hidayati dan Riwayati (2015)

mengenai efektivitas terapi *thought stopping* terhadap kecemasan dengan HIV/AIDS di wilayah Kota Semarang, menunjukkan terjadinya peningkatan kemampuan yang cukup tinggi dari skor sebelum dilakukan intervensi, dimana terdapat pengaruh antara kemampuan mengatasi kecemasan sebelum dan setelah diberikan terapi *thought stopping*.

Thought stopping bertujuan untuk mengeliminasi pikiran yang tidak diharapkan serta tidak realistis, tidak produktif serta menghasilkan kecemasan (O'Neil & 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 kelompok eksperimen (KE), ke enam mengaku merasa jantung berdetak lebih kencang, gelisah, takut, dan khawatir saat membayangkan situasi dan pikiran yang membuat cemas. Ketika diberikan distraksi "STOP" dan menstutstitusi pikiran dengan

pikiran baru, seluruh menjadi lebih nyaman, tenang, rileks, rasa deg-degan menjadi berkurang, sehingga menjadikan mereka menjadi lebih bersemangat dan termotivasi. Seluruh menganggap perintah “STOP” bekerja sebagai pengalihan pikiran untuk tidak memikirkan pikiran negatif dan menggantinya dengan pikiran yang lebih positif atau asertif. Sejalan dengan 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.

Setelah menjalankan proses *thought stopping*, mengaku bahwa pikiran-pikiran yang sebelumnya terkesan rumit menjadi lebih tertata. Terdapat yang menyadari bahwa jika pikiran negatif muncul dari sendiri, maka pikiran positif juga bisa dimunculkan 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 mampu melakukan pemutusan pikiran yang mengganggu dan menimbulkan kecemasan 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 dalam mengontrol pikiran negatif yang muncul. Secara perilaku, perubahan yang dapat terlihat setelah mendapatkan *thought stopping* adalah

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. Perubahan mencakup aspek kognitif, perasaan, maupun perilaku. Selain itu, juga terdapat penurunan skor kecemasan pada kelompok eksperimen (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 pelaksanaannya.

Keterbatasan yang dihadapi selama penelitian yaitu dalam melakukan *screening* 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 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 penelitian dan terapis, dan ketika tiba-tiba berhalangan, perlu di jadwalkan kembali untuk sesi pelaksanaan selanjutnya.

KESIMPULAN DAN SARAN

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 dibandingkan 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. 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 pada skor kecemasan mahasiswa saat penyusunan skripsi antara sebelum diberikan *thought stopping* dan setelah diberikan *thought stopping*. Skor kecemasan setelah diberikan perlakuan *thought stopping* lebih rendah daripada saat sebelum diberikan perlakuan.

Saran

Diharapkan dapat terus mahasiswa berlatih dan mempraktikkan *thought stopping* dalam kehidupan sehari-hari di luar permasalahan skripsi yang sedang dialami, agar dapat membantu menurunkan kecemasan yang dirasakan. Diharapkan juga agar mahasiswa tetap menuliskan atau membuat daftar pikiran negatif yang muncul agar dapat mengidentifikasi pikiran negatif apa saja yang mengganggu.

Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan waktu pertemuan *thought stopping* bisa ditambah agar dapat terbiasa berlatih secara konsisten. Selain itu, pada saat pemberian pekerjaan rumah (PR) untuk berlatih *thought stopping* secara mandiri, perlu pemantauan yang lebih cermat dan mengingatkan secara rutin. Peneliti juga menyarankan perlu adanya jadwal waktu sesi yang disepakati di awal dengan terkait keterbatasan waktu penelitian, karena jadwal sesi dilakukan mengikuti jadwal kosong terapis. Jika tidak ada kesepakatan jadwal di awal, akan membuat jadwal penelitian menjadi tidak teratur waktunya.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustarika, B. (2009). *Pengaruh terapi thought stopping terhadap ansietas Klien dengan gangguan fisik di RSUD Kabupaten Sorong*.
- Barlow, D. H., & Durand, V. M. (2014). *Abnormal psychology: An integrative approach stamford*. In *Wadsworth/Cengage Learning*.
- Fausiah, F., & Widury, J. (2008). Psikologi abnormal klinis dewasa. In *UI Press*.
- 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.
- Machmudati, A., & Diana, R. R. (2017). Efektivitas pelatihan berpikir positif untuk menurunkan kecemasan mengerjakan skripsi pada mahasiswa. *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)*, 9(1), 107–127. <https://doi.org/10.20885/intervensipikologi.vol9.iss1.art8>

- Nadu, T. (2016). Effectiveness of thought stopping techniques on negative ideation among adolescent boys with Juvenile Delinquency at selected setting Vellore pre experimental study. *Nursing and Patient Safety & Care*, 1(1), 9–13.
- Nevid, J. S., Spencer, A. R., & Greene, B. (2005). Psikologi abnormal. In Erlangga.
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2005). *Psikologi abnormal*. Erlangga.
- O'Neil, M. L., & Whittal, M. L. (2002). Thought stopping. *M Hersen and W. Siedge (Eds) Encyclopedia of Psychotherapy*, 2, 805–806.
- Pasaribu, J. (2012). Pengaruh terapi kognitif dan terapi penghentian pikiran terhadap perubahan ansietas, depresi dan kemampuan mengontrol pikiran negatif klien kanker di RS Kanker Dharmais Jakarta. In *Universitas Indonesia*.
- Permata, K. A., & Widiasavitri, P. N. (2019). Hubungan antara kecemasan akademik dan sleep paralysis pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana tahun pertama. *Jurnal Psikologi Udayana*, 6(01), 1. <https://doi.org/10.24843/JPU.2019.v06.i01.p01>
- Ratri, N. (2020). *Januari – Juli 2020, 3 nyawa mahasiswa melayang akibat depresi kerjakan skripsi*. *Jatimtimes.Com*. <https://jatimtimes.com/baca/219628/20200727/205300/januari-juli-2020-3-nyawa-mahasiswa-melayang-akibat-depresi-kerjakan-skripsi>
- Siaputra, I. B., & Natalya, L. (2013). Nothing is impossible pengaruh kecemasan terhadap prokrastinasi akademik. *Calyptra : Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya (September)*, 2(1), 1–10.
- Stuart, G. (2016). Prinsip dan praktik keperawatan kesehatan jiwa stuart. In *Elsevier Singapore Pte Ltd (edisi Indo)*.
- Suciptawati, N. L. P. (2010). Metode statistika nonparametrik. In *Udayana University Press Denpasar*.
- Supriati, L. (2010). Pengaruh terapi thought stopping dan progressive muscle relaxation terhadap ansietas pada dengan gangguan fisik di RSUD Dr. Soedono Madiun. In *Universitas Indonesia*.
- Tarigan, P. K. E. B. (2017). Kematangan emosi dan kecemasan di kalangan mahasiswa penulis skripsi (Studi korelasi pada mahasiswa program studi bimbingan dan konseling Universitas Sanata Dharma Yogyakarta). In *Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sanata Dharma Yogyakarta*.
- Widigda, I. R., & Setyaningrum, W. (2018). Kecemasan mahasiswa pendidikan matematika Universitas Riau Kepulauan dalam menghadapi skripsi. *Jurnal Pendidikan Matematika Dan Sains*, 6(2).