

**PENGARUH TERAPI *THOUGHT STOPPING* TERHADAP TINGKAT
 KECEMASAN MAHASISWA TINGKAT AKHIR DI STIKES PANTI
 WALUYA MALANG**

Yehezkiel Aurelius Flavia Prasetyo¹, Ellia Ariesti², Yafet Pradikatama Prihanto³
 S1 Keperawatan STIKes Panti Waluya Malang, Jln Julius Usman No.62 Malang,
 telp (0341) 369003
 e-mail: yehezkielaurelius86@gmail.com

ABSTRAK

Kecemasan merupakan kondisi psikologis yang penuh dengan rasa takut dan khawatir. Perasaan takut dan khawatir akan sesuatu hal yang belum tentu terjadi. Kecemasan berasal dari bahasa latin (*anxius*) dan bahasa Jerman (*anst*), yaitu suatu kata yang digunakan untuk menggambarkan efek negatif. *Thought stopping* merupakan tehnik psikoterapeutik kohitif-behavior yang dapat digunakan untuk membantu proses berfikir. *Thought stopping* merupakan tehnik yang digunakan untuk mengatasi pikiran negatif yang dapat membuat masalah dengan mengubah menjadi pikiran netral atau positif. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi *thought stopping* terhadap tingkat kecemasan mahasiswa tingkat akhir di STIKes Panti Waluya Malang. Penelitian dilaksanakan pada mahasiswa tingkat akhir di STIKes Panti Waluya Malang dengan tehnik sampel secara *total sampling*. Jumlah total responden adalah 39 orang. Instrument penelitian menggunakan kuisioner. Pengambilan data dilakukan dengan metode wawancara, mengisi kuisioner. Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon Singed-Rank Test*. Hasil penelitian ini adalah terdapat pengaruh terapi *thought stopping* terhadap tingkat kecemasan mahasiswa tingkat akhir di STIKes Panti Waluya Malang. Nilai yang dihasilkan adalah 0,000($p < 0,05$) yang menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan antara tingkat kecemasan mahasiswa tingkat akhir terhadap terapi *thought stopping*. Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat pengaruh terapi *thought stopping* terhadap tingkat kecemasan mahasiswa tingkat akhir.

Kata Kunci : Kecemasan, *thought stopping*, mahasiswa tingkat akhir.

PENDAHULUAN

Kecemasan adalah perasaan khawatir yang menyebar, tidak jelas, dan berkaitan dengan perasaan tidak berdaya atau tidak pasti. Keadaan ini tidak memiliki objek yang spesifik, kecemasan yang dialami secara subjektif dan di komunikasikan secara personal. Kecemasan merupakan kebingungan, kekhawatiran pada sesuatu yang akan terjadi dan tidak jelas penyebabnya, kemudian di hubungkan dengan perasaan yang tidak menentu (Harlina & Aiyub, 2018).

Kecemasan merupakan kondisi psikologis yang penuh dengan rasa takut dan khawatir. Perasaan takut dan khawatir akan sesuatu hal yang belum tentu terjadi. Tanda fisik kecemasan diantaranya yaitu: kegelisahan, kegugupan, tangan atau anggota tubuh yang bergetar atau gemetar, sensasi dari tegang di sekitar dahi, banyak berkeringat, telapak tangan yang berkeringat, pening atau pingsan (Ambarwati et al., 2019). Terdapat empat tahapan kecemasan yaitu (Widati & Twistiandayani,

2019): Kecemasan Ringan, kecemasan ini berhubungan dengan kehidupan sehari-hari.

Kecemasan ini dapat memotivasi belajar menghasilkan pertumbuhan serta kreatifitas. Kecemasan Sedang, kecemasan sedang memungkinkan seseorang memusatkan pada hal yang penting dan mengesampingkan yang lain, sehingga individu mengalami perhatian yang selektif, namun dapat melakukan sesuatu yang lebih terarah. Kecemasan Berat, kecemasan berat sangat mempengaruhi persepsi individu, individu cenderung untuk memusatkan pada sesuatu yang terinci dan spesifik, serta tidak dapat berfikir tentang hal lain. Panik, Pada tingkat panik dari kecemasan berhubungan dengan terperangah, ketakutan, dan teror. Karena mengalami kehilangan kendali, individu yang mengalami panik tidak dapat melakukan sesuatu walaupun dengan pengarahan.

Kecemasan dapat terjadi pada siapa saja, mulai dari jenis kelamin dan usia. Kecemasan dapat bertambah parah jika tidak ditangani dengan baik. Selain itu, apabila individu tidak bisa mengendalikan atau mengontrol rasa cemas yang dirasakannya, dapat dianggap sebagai kecemasan yang bersifat patologis(Lianasari & Purwati, 2021).

Salah satu bentuk terapi individu yang dapat menurunkan tingkat kecemasan adalah dengan menggunakan terapi *thought stopping*. *Thought stopping* merupakan salah satu terapi psikoterapi kognitif yang digunakan untuk membantu mengubah pikiran yang dapat membentuk perubahan perilaku(Wahyuni Sari & Abdullah, 2021). Pelaksanaan *thought stopping* terdiri dari dua sesi dalam dua pertemuan. Dengan strategi kognitif terdapat role playing untuk berlatih dalam keterampilan social subjek pada situasi yang membuatnya cemas(Lianasari & Purwati, 2021).

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode quasi experimental dengan desain *pretest-posttest control group design*, yaitu satu kelompok akan berikan terapi *thought stopping*. Subjek penelitian yaitu mahasiswa tingkat akhir di STIKes Panti Waluya Malang. Pada penelitian ini menggunakan instrumen yaitu *Zung Self-Rating Anxiety Scale (ZSAS)*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua mahasiswa tingkat akhir yang terdaftar di STIKes Panti Waluya Malang yang berjumlah 39 responden.

Pada pertemuan pertama sesi pertama akan diberikan beberapa pertanyaan untuk mengidentifikasi pikiran yang membuat cemas. Pada pertemuan pertama sesi kedua berlatih penghentian pikiran cemas atau negatif. Kemudian pada pertemuan kedua sesi pertama kembali berlatih penghentian pikiran negatif yang di arahkan oleh subjek sendiri, pertemuan kedua sesi kedua evaluasi. Pemberian terapi *thought stopping* diharapkan dapat memperbaiki dan mengendalikan pikiran mahasiswa tingkat akhir dalam pengerjaan tugas akhir.

HASIL

Hasil uji antara pre-test dan post-test setelah diberikan terapi *thought stopping* mengalami penurunan dengan diperoleh hasil $p=0,000$ ($p=0,05$).

Tabel 1 Sebelum Diberikan Terapi *Thought Stopping*

Tingkat Kecemasan	F	%
Normal	26	66,7
Ringan	13	33,3
Total	39	100,0

Tabel 1 menunjukkan bahwa tingkat kecemasan mahasiswa sebelum dilakukan terapi *thought stopping* yang tidak mengalami kecemasan (normal) sebanyak

26 orang (66.7%), dan yang mengalami kecemasan ringan sebanyak 13 orang (33.3%).

Tabel 2 Sesudah Diberikan Terapi Thought Stopping

Tingkat Kecemasan	F	%
Normal	39	100.0
Ringan	0	0
Total	39	100.0

Tabel 2 menunjukkan bahwa setelah dilakukan terapi *thought stopping* terhadap mahasiswa tingkat akhir, yang tidak mengalami kecemasan (normal) sebanyak 39 orang (100%).

Tabel 3 Hasil Uji Wilcoxon

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post Test - Pre Test	Negative Ranks	26 ^a	13.50	351.00
	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
	Ties	13 ^c		
	Total	39		

	Post Test - Pre Test
Z	-4.481 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

Tabel 3 menunjukkan hasil bahwa sebelum di berikan terapi *thought stopping* rata-rata tingkat kecemasan mahasiswa tingkat akhir 43.10%. Kemudian setelah diberikan terapi *thought stopping* terdapat penurunan dengan rata-rata tingkat

kecemasan 38.56%. Berdasarkan hasil uji Wilcoxon pada tabel 5.4 diperoleh $p=0,000$ dimana $p<0,05$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa ada pengaruh antara pre dan post dilakukan terapi *thought stopping* terhadap kecemasan mahasiswa tingkat akhir di di STikes Panti Wlauya Malang.

PEMBAHASAN

Kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir Sebelum dilakukan Terapi *Thought Stopping*

Hasil penelitian didapatkan hasil kecemasan normal sebanyak 26 orang (66.7%) dan kecemasan ringan sebanyak 13 orang (33.3%). Mahasiswa banyak mengalami kecemasan pada saat pengerjaan tugas akhir dikarenakan cemas dengan tidak bisa lulus dengan tepat waktu, kondisi lapangan yang kurang mendukung, cemas mengulang siding, cemas dengan responden yang belum memenuhi kriteria. Mahasiswa juga mengalami kesulitan dalam penyusunan tugas akhir, kesulitan yang dihadapi ialah sulit mencari literature, belum judul yang menarik, dan takut dengan dosen pembimbing. Temuan lainnya dijelaskan pada (Kurniati Danu et al., 2021) Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Perawat Selama Pandemi Covid-19 Di Kabupaten Manggarai” kecemasan sering muncul pada usia remaja akhir dan dewasa awal dikarenakan tuntutan karir, beban pekerjaan dan kehidupan profesionalitas.

Kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir Sebelum dilakukan Terapi *Thought Stopping*

Hasil penelitian diperoleh tingkat kecemasan setelah dilakukan terapi *thought stopping* kepada mahasiswa tingkat akhir, yang tadinya mengalami kecemasan ringan sebanyak 13 orang (33.3%) menjadi 0 orang (0%). Tidak cemas (normal) menjadi 39 orang (100.0%). Peneliti mengistrusikan

responden untuk mengucapkan kata “STOP” ketika muncul pikiran negatif atau pikiran yang tidak menyenangkan dan memberikan isyarat untuk menggantikan pikira tersebut dengan memilih alternati pikiran yang positif. Pemberian terapi *thought stopping* pada mahasiswa tingkat akhir di STIKes Panti Waluya Malang mengalami perubahan kecemasan. Dari hasil penelitian ini juga, ada beberapa responden tidak mengalami penurunan atau tetap pada kecemasan namun, responden dalam rentan kecemasan ringan disebabkan karena reponden tidak berkonsentrasi, tidak fokus dengan terapi, tidak merasa rileks saat melakukan terapi dan merasa bosan.

Pengaruh Terapi Thought Stopping Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir

Hasil penelitian menggunakan uji *Wilcoxon*, terdapat pengaruh terapi *thought stopping* terhadap tingkat kecemasan mahasiswa tingkat akhir di STIKes Panti Waluya Malang. Dengan tingkat kecemasan sebelum dilakukan terapi *thought stopping* sebanyak 26 orang (66.7%) mengalami kecemasan normal dan sebanyak 13 orang (33.3%) mengalami kecemasan ringan, setelah dilakukan terapi *thought stopping* kecemasan normal 39 orang (100%). Secara statistik menunjukkan adanya pengaruh terapi *thought stopping* terhadap tingkat kecemasan mahasiswa tingkat akhir dengan nilai $p=0,000$.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Pada tingkat kecemasan sebelum dilakukan terapi *thought stopping* dengan kecemasan normal sebanyak 26 orang (66.7%) dan kecemasan ringan sebanyak 13 orang (33.3%). Kemuadian tingkat kecemasan setelah dilakukan terapi *thought stopping* dengan kecemasan normal

sebanyak 39 orang (100%). Hasilnya terdapat pengaruh terapi *thought stopping* terhadap tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir dimana hasil tersebut menunjukkan bahwa ada pengaruh terapi *thought stopping* pada tingkat kecemasan mahasiswa tingkat akhir di STIKes Panti Waluya Malang.

SARAN

Saran dari penelitian ini adalah melakukan penelitian lanjutan dengan metode kuantitatif, dengan target mahasiswa awal.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kami haturkan kepada seluruh responden penelitian, dan semua pihak yang terlibat dalam penelitian ini mulai dari awal sampai akhir

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2019). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), 40. <https://doi.org/10.26714/jkj.5.1.2017.40-47>
- Harlina, & Aiyub. (2018). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kecemasan Keluarga Pasien Yang Dirawat Di Unit Perawatan Kritis. *JIM FKep*, 3(3), 192–200.
- Kurniati Danu, V., Suyen Ningsih, O., Suryati, Y., Sarjana Keperawatan FIKP Unika St Paulus Ruteng Jl Jend Ahmad Yani, P., & Flores, R. (2021). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Perawat Selama Pandemi Covid-19 Di Kabupaten Manggarai. *Jwk*, 6(1), 2548–4702.
- Lianasari, D., & Purwati, P. (2021). Konseling Kelompok Cognitive Behaviour Teknik Thought Stopping untuk Mengurangi Anxiety Academic terhadap Skripsi. *Counsellia: Jurnal*

Bimbingan Dan Konseling, 11(2), 117.
<https://doi.org/10.25273/counsellia.v11i2.9041>

Wahyuni Sari, D., & Abdullah, S. M. (2021). Thought Stopping untuk Menurunkan Kecemasan Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi. *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)*, 13(2), 139–148.
<https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol13.iss2.art5>

Widati, A., & Twistiandayani, R. (2019). Pengaruh Terapi Thought Stopping Terhadap Kemampuan Mengontrol Halusinasi Pada Pasien Skizofrenia. *Prosiding Konferensi Nasional PPNI Jawa Tengah*, 240–242.