

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

SKRIPSI



Oleh:

YEHEZKIEL AURELIUS FLAVIA PRASETYO

NIM: 12190012

PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN DAN PROFESI NERS

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN PANTI WALUYA MALANG

2023

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

SKRIPSI



Oleh:

YEHEZKIEL AURELIUS FLAVIA PRASETYO

NIM: 12190012

PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN DAN PROFESI NERS

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN PANTI WALUYA MALANG

2023

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

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

Guna Memenuhi Salah Satu Persyaratan Mendapatkan Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)
Pada Program Studi Sarjana Keperawatan
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Waluya Malang

Oleh:

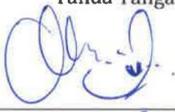
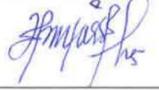
Yehezkiel Aurelius Flavia Prasetyo

NIM: 12190012

Telah diuji pada

Hari/tanggal : Kamis, 20 Juli 2023

Tim Penguji :

		Tanda Tangan	
Ketua Penguji	: Nama : Ns. Elizabeth Yun Yun Vinsur, M.Kep NIDN : 0714018604		
Penguji 2	: Nama : Emy Sutiyarsih, S.Kep., Ns., M.Kes NIDN : 0723106702		
Penguji 3	: Nama : Ns. Ellia Aresti, S.kep., M.Kep NIDN : 0710048002		

Mengetahui

Ketua,


Wibowo, S.Kep., Ns., M.Biomed

0707106702

Ka. Prodi,


Ns. Gda Debora, M.Kep

0729048501

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Yehezkiel Aurelius Flavia Prastyo

NIM : 12190012

Program studi : Sarjana Ilmu Keperawatan

Dengan ini saya menyatakan bahwa isi Proposal Skripsi Penelitian dengan judul “ Pengaruh Terapi *Thought Stopping* Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir Di Stikes Panti Waluya Malang” ini adalah benar-benar karya saya sendiri dan tidak melakukan plagiarisme atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika yang berlaku dalam tradisi keilmuan. Atas pernyataan ini saya siap menerima Tindakan/ sanksi apabila di kemudian ditemukan pelanggaran atas etika akademik dalam skripsi penelitian ini.

Malang, 18 Juli 2023



Yehezkiel Aurelius F.P.

KATA PENGANTAR

Puji Syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan karunia-Nya, saya dapat menyelesaikan Skripsi ini. Penulisan Skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep) Program Studi Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Waluya Malang.

Penulis menyadari bahwa selesainya penyusunan Skripsi ini tidak terlepas dari bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Untuk itu penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Wibowo, S.Kep,Ns.M.Biomed selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Waluya Malang
2. Ns. Oda Debora, S.Kep.,M.Kep selaku Kaprodi S1 Keperawatan dan Profesi Ners yang telah memberikan arahan dalam proses pengerjaan Skripsi ini
3. Ns.Ellia Ariesti,S.Kep., M.Kep selaku pembimbing I yang telah memberikan bimbingan dan saran dalam penyusunan Skripsi ini
4. Ns. Nanik Dwi Astuti,S.Kep.,M.Kes selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan saran dalam penyusunan Skripsi ini
5. Seluruh dosen, staff, dan karyawan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Waluya Malang yang telah membantu memfasilitasi segala hal yang terkait dengan penyusunan Skripsi ini
6. Orang tua dan keluarga saya yang telah memberikan dukungan doa, semangat serta dukungan moral yang tiada henti kepada penulis
7. Alfrida Parma Fadmasari yang telah memberi dukungan doa, serta semangat yang tiada henti kepada penulis;

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan karena menyadari segala keterbatasan yang ada. Untuk itu demi sempurnanya laporan ini, penulis sangat membutuhkan dukungan dan sumbangsih pikiran yang berupa kritik dan saran yang bersifat membangun.

Malang, 18 Juli 2023



Yehezkiel Aurelius F.P.

ABSTRAK

Prasetyo Yehezkiel Aurelius Flavia. 2023. *Pengaruh Terapi Thought Stopping Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir Di STIKes Panti Waluya Malang*. Skripsi, S1 Keperawatan dan Profesi Ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Wauya Malang. Pembimbing : Ibu Ns. Ellia Arieti, M.Kep dan Ibu Ns. Nanik Dwi Astuti, S.Kep., M.Kes

Latar Belakang : 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 : Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui “Pengaruh terapi *thought stopping* terhadap tingkat kecemasan mahasiswa tingkat akhir di STIKes Panti Waluya Malang”

Metode : Rancangan Penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan metode *quasi experimental* menggunakan uji *Wilcoxon Signed-Rank Test*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Total Sampling*, dengan jumlah sampel 39 orang.

Hasil : Hasil penelitian yang dilakukan terhadap 39 responden di dapatkan hasil nilai $p=0,000$ ($p<0,05$), yang berarti ada penurunan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah melakukan terapi *thought stopping*, dengan tingkat kecemasan sebelum dilakukan terapi *thought stopping* sebanyak 26 orang (66.7%) tidak mengalami kecemasan (normal) dan sebanyak 13 orang (33.3%) mengalami kecemasan ringan, setelah dilakukan terapi *thought stopping* kecemasan normal 39 orang (100%).

Diskusi : Tingkat kecemasan mahasiswa bisa menurun jika melakukan terapi *thought stopping* sebagai terapi *kognitif behavior*.

Kata Kunci : Kecemasan , *Thought Stopping*

ABSTRACT

Prasetyo Yehezkiel Aurelius Flavia. 2023. *The Effect of Thought Stopping Therapy On The Anxiety Level of Final Grade Students At The Waluya Nursing School In Malang*. Thesis, S1 Nursing and Nursing Profession School of Health Sciences Panti Waluya Malang. Advisor : Ms. Ns. Ellia Ariesti, M.Kep and Ms. Ns. Nanik Dwi Astuti,S.Kep.,M.Kes

Background: Anxiety is a psychological condition full of fear and worry. Feelings of fear and worry about something that might not happen. Anxiety comes from the Latin (anxius) and the German (anst), is a word used to describe a negative effect. Thought stopping is a cognitive behavioral psychotherapeutic technique that can be used to help the thinking process. Thought stopping is a technique used to overcome negative thoughts that can create problems by changing them to neutral or positive thoughts.

Purpose: the purpose of this study was to determine “The Effect of Thought Stopping Therapy On The Anxiety Level of Final Grade Students At The Waluya Nursing School In Malang”

Method: The research design used was quantitative research with a quasi-experimental method using the Wilcoxon Signed-Rank Test. The sampling technique used Total Sampling, with a total sample of 39 people.

Result: The results of a study conducted on 39 respondents obtained a value of $p = 0.000$ ($p < 0.05$), which means that there was a decrease in anxiety levels before and after doing thought stopping therapy, with the level of anxiety before thought stopping therapy being done as many as 26 people (66.7%) did not experience anxiety (normal) and as many as 13 people (33.3%) experienced mild anxiety, after thought stopping therapy normal anxiety was done 39 people (100%).

Discussion: Students' anxiety levels can decrease if they do thought stopping therapy as a cognitive behavior therapy

Keywords: Anxiety, thought stopping

DAFTAR ISI

COVER.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
ABSTRAK.....	v
ABSTRACT.....	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR BAGAN.....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	3
1.3 Tujuan Penelitian.....	3
1.3.1 Tujuan Umum.....	3
1.3.2 Tujuan Khusus.....	3
1.4 Manfaat Penelitian.....	4
1.4.1 Manfaat Akademik.....	4
1.4.2 Manfaat Praktis.....	4
BAB 2 BAB II.....	5
TINAJUAN PUSTAKA.....	5
2.1 Kecemasan.....	5
2.1.1 Pengertian Kecemasan.....	5
2.1.2 Tanda Dan Gejala Kecemasan.....	6
2.1.3 Faktor Penyebab Kecemasan.....	7
2.1.4 Tahap Kecemasan.....	9
2.1.5 Dampak Kecemasan.....	10
2.1.6 Alat Ukur Kecemasan.....	11
2.1.7 Uji Validitas.....	11
2.1.8 Uji Reliabilitas.....	11
2.2 Terapi Thought Stopping.....	13
2.2.1 Pengertian.....	13
2.2.2 Tujuan Terapi Thought Stopping.....	13
2.2.3 Manfaat Terapi Thought Stopping.....	13
2.2.4 Cara Thought Stopping.....	14
BAB 3 BAB III.....	15
KERANGKA KONSEP.....	15
3.1 Kerangka Konsep.....	15
3.2 Hipotesis.....	15
BAB 4 BAB IV.....	16
METODE PENELITIAN.....	16

4.1	Rancangan Penelitian	16
4.2	Populasi dan Sampel.....	16
4.3	Variabel Penelitian	17
4.3.1	Variabel Independen.....	17
4.3.2	Variabel Dependen.....	17
4.4	Lokasi dan Waktu Penelitian	17
4.5	Instrumen Penelitian	17
4.5.1	Zung Self-Rating Scale (ZSAS).....	17
4.5.2	Lembar Thought Stopping.....	18
4.6	Definisi Operasional.....	18
4.7	Pengumpulan Data	19
4.8	Analisis Data	19
4.8.1	Analisis Univariat	19
4.8.2	Analisis Bivariat	19
4.8.3	Pengolahan Data	20
4.9	Etika Penelitian	20
BAB 5	BAB V	22
HASIL PENELITIAN DAN ANALISIS DATA.....		22
5.1	Hasil Penelitian	22
5.2	Analisis Data	22
5.2.1	Analisis Univariat	22
5.2.2	Analisis Bivariat	24
BAB 6	BAB VI.....	26
PEMBAHASAN.....		26
6.1	Pembahasan Hasil Penelitian.....	26
6.1.1	Kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir Sebelum Dilakukan Terapi <i>Thought Stopping</i>	26
6.1.2	Kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir Setelah Dilakukan Terapi <i>Thought Stopping</i>	27
6.1.3	Pengaruh Terapi <i>Thought Stopping</i> Terhadap Tingkat Kecemasn Mahasiswa Tingkat Akhir 27	27
6.2	Implikasi Tentang Bidang Keperawatan.....	28
6.2.1	Implikasi Teoritis	28
6.2.2	Implikasi Secara Praktis	29
6.2.3	Keterbatasan Penelitian	29
BAB 7	BAB VII	30
PENUTUP.....		30
7.1	Kesimpulan	30
7.2	Saran	30
DAFTAR PUSTAKA		31
LAMPIRAN		32

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Pertanyaan Zung Self-Rating Anxiety Scale	12
Tabel 4.1 Penyebaran Sampel	16
Tabel 4.2 Lembar Thought Stopping	18
Tabel 4.3 Definisi Operasional	18
Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi <i>Tingkat</i> Kecemasan Sebelum Diberikan Terapi <i>Thought Stopping</i> Kepada Mahasiswa Tingkat Akhir Di STIKes Panti Waluya Malang	22
Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi <i>Tingkat</i> Kecemasan Sesudah Diberikan Terapi <i>Thought Stopping</i> Kepada Mahasiswa Tingkat Akhir Di STIKes Panti Waluya Malang	23
Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Program Studi Mahasiswa STIKes Panti Waluya Malang	23
Tabel 5.4 Distribusi Frekuensi Usia Mahasiswa Tingkat Akhir Di STIKes Panti Waluya Malang	24
Tabel 5.5 Hasil Uji <i>Wilcoxon</i> Pengaruh Terapi <i>Thought Stopping</i> Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir Di STIKes Panti Waluya Malang	24

DAFTAR BAGAN

Bagan 3.1 Kerangka Konsep.....	15
--------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Kuisisioner	32
Lampiran 2 Lembar Informed Consent Peneliti.....	34
Lampiran 3 Lembar Informed Responden	35
Lampiran 4 Surat Ijin Studi Pendahuluan.....	36
Lampiran 5 Lembar Konsultasi Dosen Pembimbing 1.....	37
Lampiran 6 Lembar Konsultasi Dosen Pembimbing 2.....	39
Lampiran 7 Kode Etik	40
Lampiran 8 Foto Pelaksanaan Terapi.....	41
Lampiran 9 Data SPSS.....	43
Lampiran 10 Data Exel	47