

Lampiran 1

SOP TERAPI *THOUGH STOPPING*

Sesi 1: Identifikasi dan memutus pikiran yang mengancam dan menimbulkan cemas

	Parameter
Tujuan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Membina hubungan saling percaya 2. mengidentifikasi pikiran yang mengancam dan menimbulkan cemas 3. Mengenal dan memahami terapi thought stopping
Alat bantu	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lembar pengkajian 2. Alat tulis 3. Alarm
Langkah kegiatan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Salam dan perkenalan. 2. Eksplorasi perasaan klien. 3. Jelaskan bahwa klien harus mengikuti 3 sesi pertemuan dengan waktu setiap sesi 45 menit. Sampaikan bahwa pada sesi pertama ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan memutuskan pikiran yang mengancam dan menimbulkan cemas. 4. Minta klien mengidentifikasi pikiran – pikiran yang mengganggu dan mengancam serta menyebabkan cemas, tanyakan apakah pikiran itu realistik atau tidak, membuat klien produktif atau tidak, mudah atau sulit dikendalikan kemudian minta klien menuliskannya pada lembar yang telah disediakan dan minta klien memilih satu pikiran yang paling mengancam. 5. Lakukan latihan Thought Stopping: Atur alarm selama 3 menit, minta klien memejamkan mata dan mengosongkan pikiran lalu membayangkan pikiran yang mengganggu dan mengancam serta membuat stres seolah-olah akan terjadi (sesuai pilihan klien pada langkah keempat). Ingatkan terus pikiran tersebut sebelum alarm berbunyi. Terapis berteriak "STOP" pada saat alarm berbunyi. Instruksikan klien membuka mata dan tarik nafas dalam. 6. Biarkan klien relaks selama 1 menit, bantu klien untuk menggantikan pikiran yang mengganggu atau menimbulkan stres dengan pikiran lain yang positif. 7. Lakukan latihan Thought Stopping sebanyak 3 kali sehingga pada akhir terapi Thought Stopping muncul pikiran positif secara otomatis kemudian minta klien menulis pikiran positif yang muncul tadi di lembar yang telah disediakan. 8. Lakukan evaluasi dengan menanyakan perasaan klien dan minta klien melakukan terapi thought stopping secara mandiri di rumah minimal sehari tiga kali, lakukan kontrak waktu untuk sesi kedua

(Agustarika, 2011)

Lampiran 2

SOP TERAPI *THOUGH STOPPING*

Sesi 2: berlatih memutuskan pikiran dengan cara bervariasi

	Parameter
Tujuan	mempraktekkan teknik Thought Stopping dengan pemutusan yang bervariasi.
Alat bantu	Tape recorder atau aplikasi perekam pada ponsel
Langkah kegiatan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Salam dan eksplorasi perasaan klien. 2. Jelaskan pada klien bahwa pada sesi kedua ini bertujuan berlatih teknik pemutusan pikiran bervariasi dengan rekaman akan membentuk dan menguatkan pengendalian pikiran. Waktu yang dibutuhkan 45 menit. 3. Minta klien mengidentifikasi pikiran-pikiran yang mengancam dan membuat cemas lainnya yang telah dituliskan di lembar kerja pada sesi 1 4. Minta klien merekam kata “STOP” dalam interval 1, 3 dan 5 menit. Minta klien memejamkan mata dan mengosongkan pikiran lalu membayangkan pikiran negatif yang telah diidentifikasi seolah-olah akan terjadi. Ingatkan terus pikiran tersebut sebelum rekaman berbunyi. Setelah mendengar suara “STOP” menit pertama, menit ketiga dan menit kelima dari tape klien akan berteriak “STOP” untuk memutuskan pikiran yang mengganggu dan mengancam. Instruksikan klien membuka mata dan tarik nafas dalam 5. Biarkan klien relaks selama 1 menit, bantu klien untuk mengantikan pikiran yang mengganggu atau menimbulkan stres dengan pikiran lain yang positif. 6. Biarkan klien relaks selama 1 menit, tanyakan pikiran yang muncul dan nilai apakah pikiran tersebut positif atau tidak 7. Lakukan langkah ke 3 dan ke 4 dengan nada suara normal. 8. Lakukan langkah ke 3 dan ke 4 dengan berbisik. 9. Tanyakan perasaan klien setelah mengikuti sesi 2 dan minta sebutkan kembali cara berlatih menghentikan pikiran mulai dengan menggunakan rekaman dalam interval 1, 3 dan 5, anjurkan klien melakukannya di luar jadwal. Lakukan kontrak waktu untuk sesi berikutnya.

(Agustarika, 2011)

Lampiran 3

SOP TERAPI *THOUGHT STOPPING*

Sesi 3: berlatih pemutusan pikiran secara otomatis

	Parameter
Tujuan	Mempraktekkan teknik Thought Stopping secara otomatis
Alat bantu	Alat tulis
Langkah kegiatan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Salam dan perkenalan. 2. Eksplorasi perasaan klien. 3. Identifikasi pikiran-pikiran yang mengancam dan membuat cemas lainnya yang telah dituliskan di kolom sebelah kiri pada sesi 1 4. Lakukan latihan Thought Stopping secara mandiri: Minta klien memejamkan mata dan mengosongkan pikiran lalu membayangkan pikiran yang mengganggu dan mengancam serta menimbulkan cemas seolah-olah terjadi serta memutuskan pikiran tersebut dengan mengatakan "STOP" secara berbisik pada hitungan 1, 2, 3, 4 dan 5. 5. Beri pujian atas kemampuan klien melakukan teknik Thought Stopping 6. Lakukan langkah ke 2 dan 3 secara mandiri dengan berbisik 7. Lakukan langkah ke 2 dan 3 dalam hati 8. Tanyakan perasaan dan manfaat yang diperoleh klien setelah mengikuti 3 sesi pertemuan dan anjurkan klien menggunakan teknik ini dalam situasi kehidupan yang nyata.

(Agustarika, 2011)

Lampiran 4

FORMAT EVALUASI SESI 1: IDENTIFIKASI DAN PUTUSKAN PIKIRAN YANG MENGGANGGU DAN MENGANCAM SERTA MENIMBULKAN STRES

No.	Aspek yang dinilai	Tanggal
1.	Kemampuan menilai pikiran yang mengancam atau membuat stres.	
2.	Kemampuan menilai seberapa besar pikiran yang mengancam (membuat stres) mengganggu kehidupan.	
3.	Kemampuan menyebutkan manfaat dan cara melakukan latihan.	
4.	Mempraktekkan teknik <i>Thought Stopping</i> menggunakan alarm	
5.	Mempraktekkan membayangkan pikiran positif	

FORMAT EVALUASI SESI 2: BERLATIH PEMUTUSAN PIKIRAN DENGAN CARA BERVARIASI

No.	Aspek yang dinilai	Tanggal
1.	Kemampuan menilai pikiran yang mengancam atau membuat stres.	
2.	Mempraktekkan teknik pemutusan pikiran menggunakan rekaman dengan berteriak "STOP"	
3.	Mempraktekkan teknik pemutusan pikiran menggunakan rekaman dengan nada suara normal.	
4.	Mempraktekkan teknik pemutusan pikiran menggunakan rekaman dengan berbisik.	
5.	Mempraktekkan teknik pemutusan pikiran tanpa bersuara	

Lampiran 5

FORMAT EVALUASI SESI 3: BERLATIH PEMUTUSAN PIKIRAN SECARA OTOMATIS

No.	Aspek yang dinilai	Tanggal
1.	Kemampuan membuat jadual latihan secara mandiri tiga kali sehari dengan berbisik "STOP"	
2.	Mempraktekkan teknik pemutusan pikiran secara otomatis dengan berbisik "STOP" dipandu terapis.	
3.	Mempraktekkan teknik pemutusan pikiran secara otomatis dengan berbisik "STOP" tanpa dipandu terapis	
4.	Mempraktekkan teknik pemutusan pikiran secara otomatis tanpa bersuara secara otomatis di luar jadual.	

Lampiran 6**LEMBAR KERJA KLIEN**

Nama : _____

Jenis Kelamin : Laki-laki Perempuan

Usia : _____

Pendidikan : _____

No.	Tanggal	Pikiran yang mengganggu, mengancam dan menimbulkan cemas	Pikiran yang muncul setelah melakukan pemutusan pikiran
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			

Lampiran 7

KUESIONER KECEMASAN

Lembar Kuesioner Kecemasan Pada Remaja di SMPN 1 Lamongan

Petunjuk Pengisian:

1. Bacalah pertanyaan di bawah ini dengan seksama
2. Berilah tanda silang (✓) pada jawaban yang sesuai dengan kondisi responden.

Jawaban boleh lebih dari 1 (satu). Masing-masing nilai angka (score) dari ke 14 kelompok gejala tersebut dijumlahkan dan dari hasil penjumlahan tersebut dapat diketahui derajat kecemasan seseorang, yaitu : 0-14 = Tidak ada kecemasan 14-20 = Kecemasan ringan 21- 27 = Kecemaan sedang 28-41 = Kecemasan berat 45-56 = kecemasan berat sekali/panik

Cara penilaian gejala kecemasan:0= tidak ada gejala sama sekali

1= kecemasan ringan

2= kecemasan sedang

3= kecemasan berat

4= kecemasan berat sekali/panik

No	Gejala Kecemasan	Nilai Angka (Score)				
		0	1	2	3	4
1	Perasaan Cemas (anxietas) <input type="checkbox"/> Firasat buruk <input type="checkbox"/> Mudah tersinggung <input type="checkbox"/> Takut akan pikiran sendiri <input type="checkbox"/> Cemas					

2	Ketegangan <input type="checkbox"/> Merasa tegang <input type="checkbox"/> Lesu <input type="checkbox"/> Mudah terkejut <input type="checkbox"/> Tidak dapat istirahat dengan tenang <input type="checkbox"/> Mudah menangis <input type="checkbox"/> Gemetar <input type="checkbox"/> Gelisah					
3	Ketakutan <input type="checkbox"/> Pada gelap <input type="checkbox"/> Ditinggal sendiri <input type="checkbox"/> Pada orang asing <input type="checkbox"/> Pada kerumunan banyak orang <input type="checkbox"/> Pada keramaian lalu lintas <input type="checkbox"/> Pada Binatang besar					
4	Gangguan tidur <input type="checkbox"/> Sukar memulai tidur terbangun dimalamhari mimpi buruk <input type="checkbox"/> Tidur tidak nyenyak <input type="checkbox"/> Bangun dengan lesu <input type="checkbox"/> Banyak bermimpi mimpi menakutkan					
5	Gangguan kecerdasan daya ingat <input type="checkbox"/> Buruk sulit berkonsentrasi <input type="checkbox"/> Daya ingat menurun					
6	Perasaan depresi <input type="checkbox"/> Kehilangan minat <input type="checkbox"/> Sedih <input type="checkbox"/> Berkurangnya kesukaan pada hobi <input type="checkbox"/> Perasaan berubah ubah <input type="checkbox"/> Bangun dini hari					
7	Gejala somatic (otot-otot) <input type="checkbox"/> Nyeri otot <input type="checkbox"/> Kaku <input type="checkbox"/> Kedutan otot <input type="checkbox"/> Gigi gemertak <input type="checkbox"/> Suara tak stabil					
8	Gejala sensorik <input type="checkbox"/> Telinga berdengung <input type="checkbox"/> Penglihatan kabur <input type="checkbox"/> Muka merah dan pucat <input type="checkbox"/> Merasa lemah Perasaan ditusuk tusuk					

9	Gejala kardiovaskuler <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Denyut nadi cepat <input type="checkbox"/> Berdebar debar <input type="checkbox"/> Nyeri dada <input type="checkbox"/> Rasa lemah seperti mau pingsan <input type="checkbox"/> Denyut nadi mengeras <input type="checkbox"/> Detak jantung menghilang (berhentisekejap) 				
10	Gejala pernafasan <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Rasa tertekan di dada Perasaan tercekik <input type="checkbox"/> Merasa nafas pendek/sesak <input type="checkbox"/> Sering menarik nafas Panjang 				
11	Gejala gastrointestinal <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Sulit menelan <input type="checkbox"/> Mual <input type="checkbox"/> Muntah <input type="checkbox"/> Perut terasa penuh dan kembung <input type="checkbox"/> Nyeri lambung sebelum dan sesudahmakan <input type="checkbox"/> Perut melilit <input type="checkbox"/> Gangguan pencernaan <input type="checkbox"/> Perasaan terbakar diperut <input type="checkbox"/> Buang air besar lembek <input type="checkbox"/> Konstipasi <input type="checkbox"/> Kehilangan berat badan 				
12	Gejala urigenitalia <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Sering kencing <input type="checkbox"/> Tidak dapat menahan kencing Tidak datang bulan <input type="checkbox"/> Darah haid berlebihan <input type="checkbox"/> Darah haid amat sedikit <input type="checkbox"/> Masa haid berkepanjangan <input type="checkbox"/> Masa haid amat pendek <input type="checkbox"/> Haid beberapa kali sebulan <input type="checkbox"/> Menjadi dingin <input type="checkbox"/> Ejakulasi dini <input type="checkbox"/> Ereksi lemah <input type="checkbox"/> Ereksi hilang <input type="checkbox"/> Impotensi 				
13	Gejala otonom <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Mulut kering <input type="checkbox"/> Muka merah <input type="checkbox"/> Mudah berkeringat <input type="checkbox"/> Sakit kepala <input type="checkbox"/> Bulu rompa berdiri <input type="checkbox"/> Kepala terasa berat <input type="checkbox"/> Kepala terasa sakit 				

14.	Tingkah laku (sikap) pada saat wawancara <input type="checkbox"/> Gelisah Tidak tenang <input type="checkbox"/> Mengerutkan dahi <input type="checkbox"/> Muka tegang <input type="checkbox"/> Nafas pendek dan cepat <input type="checkbox"/> Muka merah <input type="checkbox"/> Jari gemetar <input type="checkbox"/> Otot tegang/mengeras					
	Total Skor					

(Giatika Chrisnawati, 2022).

JADWAL PENYUSUNAN

PENGARUH *THOUGHT STOPPING THERAPY* TERHADAP TINGKAT KACEMASAN REMAJA DI SMPN 1 LAMONGAN

Skripsi

Lampiran 8

SURAT IZIN PENELITIAN



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI LITBANG PIMPINAN PUSAT MUHAMMADIYAH
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH LAMONGAN

SK. Menteri RISTEK DIKTI RI Nomor 880/KPT/I/2018

LEMBAGA PENELITIAN & PENGABDIAN MASYARAKAT

Website : www.umla.ac.id · Email : lpnm@umla.ac.id

Jl. Raya Plalangan - Plosowahyu KM 3, Telp./Fax. (0322) 322356 Lamongan 62251



Lamongan, 11 Maret 2025

Nomor : 0290/III.3/AU/F/2025

Kepada

Lamp. : -

Yth. Kepala SMPN 1 Lamongan

Perihal : Permohonan Penelitian

Di

TEMPAT

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Sehubungan dengan penulisan tugas akhir penulisan Skripsi Prodi SI
Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Lamongan
Tahun Ajaran 2024 - 2025

Bersama ini mohon dengan hormat, ijin melaksanakan kegiatan penelitian di
Instansi yang Bapak / Ibu pimpin guna menyelesaikan penulisan tugas akhir tersebut,
adapun mahasiswa pelaksana adalah :

NAMA	NIM	JUDUL PENELITIAN
Siska Dwi Resanti	21.02.01.3307	Pengaruh <i>Thought Stopping Therapy</i> terhadap Tingkat Kecemasan Remaja di SMPN 1 Lamongan

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan banyak terima
kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.



Tembusan Disampaikan Kepada :

- Yth. 1. Yang Bersangkutan
2. Arsip.

Lampiran 9



**PEMERINTAH KABUPATEN LAMONGAN
SMP NEGERI 1 LAMONGAN**

SEKOLAH RUJUKAN BERKARAKTER

Jl. Ki Sarmidi Mangunsarkoro No. 18 Lamongan, Jawa Timur 62211,
Telepon (0322) 321183, Fax. (0322) 313667, Pos-el smpnegerisatulamongan@gmail.com
Laman www.smpn1lamongan.sch.id

NSS : 20.1.05 07.01.001

NPSN : 20506349

SURAT KETERANGAN

Nomor : 000.9.2/(65/413.101.201/2025

Yang bertanda tangan di bawah ini:

- | | |
|------------|---------------------------------------|
| a. Nama | : YAYUK SETIA RAHAYU, S.Pd,S.Sn,M.Pd. |
| b. Jabatan | : Kepala SMP Negeri 1 Lamongan |

Dengan ini menerangkan,

- | | |
|--------------------|--|
| a. Nama | : SISKA DWI RESANTI |
| b. NIM | : 21.02.01.3307 |
| c. Jurusan / Prodi | : S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan |

Berdasarkan surat dari Universitas Muhammadiyah Lamongan, Nomor : 0290/III.3/AU/F/2025, tertanggal 11 Maret 2025, tentang permohonan Penelitian, maka dengan surat ini kami mengijinkan untuk melakukan Penelitian di SMPN 1 Lamongan dengan judul *Pengaruh Thought Stopping Therapy terhadap Tingkat Kecemasan Remaja di SMP Negeri 1 Lamongan*

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.



Lampiran 10

DOKUMENTASI PENELITIAN



LEMBAR PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini adalah Mahasiswa S1 Keperawatan
Universitas Muhammadiyah Lamongan

Nama : Siska Dwi Resanti

Judul Penelitian : PENGARUH *THOUGHT STOPPING THERAPY*
TERHADAPTINGKAT KECEMASAN REMAJA DI SMPN
1 LAMONGAN

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh *Thought stopping therapy* terhadap tingkat kecemasan pada remaja Di SMPN 1 Lamongan. Saya telah mendapat penjelasan dari peneliti tentang tujuan peneliti yang akan dilakukan. Saya mengerti bahwa data penelitian akan dirahasiakan. Saya mengerti bahwa penelitian tidak akan berpengaruh negative terhadap diri saya. Demikian surat pernyataan ini saya tanda tangani dari pihak manapun

Tanda Tangan :.....
Tanggal :...../...../.....
No. Responden :.....

LEMBAR PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Kepada Yth.

Saudara calon responden Di SMPN 1 Lamongan

Sebagai syarat tugas akhir mahasiswa Universitas Muhammadiyah Lamongan, saya akan melakukan penelitian berjudul Pengaruh *Thought stopping therapy* terhadap tingkat kecemasan pada remaja Di SMPN 1 Lamongan. Tujuan penelitian adalah diketahuinya “Pengaruh *Thought Stopping Therapy* Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Remaja Di Smrn 1 Lamongan”. Keperluan tersebut saya mohon kesediaan saudara untuk menjadi responden di penelitian ini. Selanjutnya kami mohon saudara untuk mengisi kuisioner yang saya sediakan dengan kejujuran dan apa adanya. Jawaban saudara dijamin kerahasiannya.

Demikian atas bantuan dan partisipasinya disampaikan terima kasih.

Lamongan, April 2025
Hormat saya,

SISKA DWI RESANTI

NIM.21.02.01.3307

Lampiran 11

SERTIFIKAT PELATIHAN *THOUGHT STOPPING THERAPY*



Lampiran 12. Tabulasi Data kuesioner Skala HARS *Pre Test-Post test*

NO RES	USIA	JENIS KELAMIN	PRE TEST	KODE	POST TEST	KODE
1	3	1	30	2	14	0
2	1	1	31	2	14	0
3	1	1	28	2	14	0
4	2	1	28	2	14	0
5	1	2	30	2	14	0
6	1	2	30	2	14	0
7	1	1	28	2	12	0
8	2	2	29	2	12	0
9	1	2	28	2	15	0
10	2	1	31	2	14	0
11	1	1	27	2	14	0
12	2	1	27	2	12	0
13	1	1	31	2	11	0
14	1	1	28	2	10	0
15	1	1	29	2	14	0
16	2	1	29	2	9	0
17	1	2	31	2	14	0
18	1	2	28	2	15	0
19	1	1	32	2	21	1
20	2	2	28	2	14	0
21	1	2	28	2	14	0
22	1	1	30	2	17	0
23	1	1	30	2	12	0
24	2	1	29	2	10	0
25	2	1	31	2	17	0
26	1	2	28	2	12	0
27	2	2	29	2	14	0
28	1	1	27	2	14	0
29	2	2	28	2	17	0
30	1	2	31	2	13	0
31	2	1	33	2	11	0
32	2	1	28	2	14	0
33	1	2	28	2	17	0
34	1	1	31	2	14	0
35	2	2	29	2	17	0

Keterangan**Usia**

1. Kode 1 : 12 Tahun
2. Kode 2 : 13 Tahun
3. Kode 3 : 14 Tahun

Jenis Kelamin

1. Kode 1 : Laki-laki
2. Kode 2 : Perempuan

Kategori

1. Kode 0 : Tidak ada gejala
2. Kode 1 : Kecemasan Ringan
3. Kode 2 : Kecemasan Sedang
4. Kode 3 : Kecemasan Berat
5. Kode 4 : Kecemasan Berat Sekali/Panik

HASIL ANALISIS DATA SPSS

jenis kelamin					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	laki-laki	21	60.0	60.0	60.0
	perempuan	14	40.0	40.0	100.0
	Total	35	100.0	100.0	

usia					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	12 tahun	21	60.0	60.0	60.0
	13 tahun	13	37.1	37.1	97.1
	14 tahun	1	2.9	2.9	100.0
	Total	35	100.0	100.0	

Pre Test					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kecemasan Sedang	35	100.0	100.0	100.0

Post test					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak ada gejala sama sekali	34	97.1	97.1	97.1
	Kecemasan ringan	1	2.9	2.9	100.0
	Total	35	100.0	100.0	

Case Processing Summary						
	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
PRE TEST	35	100.0%	0	0.0%	35	100.0%
POST TEST	35	100.0%	0	0.0%	35	100.0%

Descriptives			Statistic	Std. Error
PRE TEST	Mean		29.23	.260
	95% Confidence Interval	Lower Bound	28.70	
	for Mean	Upper Bound	29.76	
	5% Trimmed Mean		29.17	
	Median		29.00	
	Variance		2.358	
	Std. Deviation		1.536	
	Minimum		27	
	Maximum		33	
	Range		6	
	Interquartile Range		3	
	Skewness		.522	.398
POST TEST	Kurtosis		-.549	.778
	Mean		13.83	.401
	95% Confidence Interval	Lower Bound	13.01	
	for Mean	Upper Bound	14.64	
	5% Trimmed Mean		13.77	
	Median		14.00	
	Variance		5.617	
	Std. Deviation		2.370	
	Minimum		9	
	Maximum		21	
	Range		12	
	Interquartile Range		2	
	Skewness		.540	.398
	Kurtosis		1.513	.778

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
PRE TEST	.217	35	.000	.909	35	.007
POST TEST	.243	35	.000	.909	35	.007

a. Lilliefors Significance Correction

Ranks						
		N	Mean Rank	Sum of Ranks		
POST TEST - PRE TEST	Negative Ranks	35 ^a	18.00	630.00		
	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00		
	Ties	0 ^c				
	Total	35				

a. POST TEST < PRE TEST
b. POST TEST > PRE TEST
c. POST TEST = PRE TEST

Test Statistics ^a	
POST TEST - PRE TEST	
Z	-5.169 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000
a. Wilcoxon Signed Ranks Test b. Based on positive ranks.	



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI PIMPINAN PUSAT MUHAMMADIYAH
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH LAMONGAN

SK. Menteri RISTEKDIKTI RI Nomor 880/KPT/1/2018
Fakultas Ilmu Kesehatan - Fakultas Ekonomi & Bisnis - Fakultas MIPA - Fakultas Teknik - Fakultas Keguruan & Ilmu Pendidikan
JL. Raya Pialangan - Plosowahyu KM 3, Telp (0322) 323457, Fax (0322) 322356 Lamongan 62251
Website: www.umla.ac.id, Email: info@umla.co.id

LEMBAR KONSULTASI SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Siska Dwi Resanti

NIM : 2102013307

Judul : Pengaruh *thought stopping therapy* terhadap tingkat kecemasan remaja di SMPN 1 Lamongan

Pembimbing 1 : Moh. Saifudin., S.Kep., Ns., S.Psi., M.Kep

No	Tanggal	Bab/Materi	Saran/Keterangan	TTD
1.	01/05/2015	Bab 1-5	<ul style="list-style-type: none"> - kerapain ! - tulisan dan - pembiasaan ! - seorang mabuk ! 	
2	03/05/2015	Bab 4-5	<ul style="list-style-type: none"> - pembahasan pertajam - pembiasaan pasel - seorang ! - kafuulan dan - saran terakhir - seorang mabuk - segera kawne uleg ! 	
4	05/05/2015	Bab 1-5	<ul style="list-style-type: none"> - tulisan dan pembiasaan - tulisan ! - segera kawne uleg 	
5.	07/05/2015	Bab 1-5	<ul style="list-style-type: none"> - Ace uji-tindang - scripsi - perbaikan sebaik - - baiknya . 	

MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI PIMPINAN PUSAT MUHAMMADIYAH

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH LAMONGAN



SK. Menteri RISTEKDIKTI RI Nomor 880/KPT/I/2018
 Fakultas Ilmu Kesehatan - Fakultas Ekonomi & Bisnis - Fakultas MIPA - Fakultas Teknik - Fakultas Keguruan & Ilmu Pendidikan
 JL.Raya Plalongan - Plosowahyu KM 3, Telp (0322)323457, Fax (0322) 322356 Lamongan 62251
 Website www.umla.ac.id, Email:info@umla.co.id

LEMBAR KONSULTASI PROPOSAL

Nama Mahasiswa : Siska Dwi Resanti

NIM : 2102013307

Judul : Pengaruh Tought Stopping Therapy Terhadap

Tingkat Kecemasan Remaja di SMPN 1 LAMONGAN

Pembimbing 2 : Abdul Rokhman S.Kep.,Ns.,M.Kep

No	Tanggal	Bab/Materi	Saran/Keterangan	TTD
1.	05/06 /2024	Acc judul	- perbaiki penulisan judul	
2.	14/10 /2024	Bab 1 :	<ul style="list-style-type: none"> - perbaiki ukuran spasi - perbaiki penulisan bahasa ating - tambahkan bagian kronologi : penyebab, proses dan dampak. 	
3.	28/10 /2024	Bab 1 :	<ul style="list-style-type: none"> - perbaiki aturan spasi - perbaiki penulisan judul - tambahkan pada bagian kronologi 	
4.	19/10 /2024	Bab 1 :	<ul style="list-style-type: none"> - perbaiki paragraf pada bab 1 - perbaiki bab 1 bagian kronologi tambahi - bagian etiologi, proses masalah, dampak masalah dan bagian sosial di tambahi. 	



LEMBAR KONSULTASI PROPOSAL

Nama Mahasiswa : Siska Dwi Resanti
 NIM : 2102013307
 Judul : Pengaruh Tought Stopping Therapy Terhadap
 Tingkat Kecemasan Remaja di SMPN 1 LAMONGAN
 Pembimbing 2 : Abdul Rokhman S.Kep.,Ns.,M.Kep

No	Tanggal	Bab/Materi	Saran/Keterangan	TTD
5.	20/11/2024	Bab 2	<ul style="list-style-type: none"> perbaiki pada bagian metologi tambahkan pada bagian solusi tentang penelitian tidak kuat. 	
6.	15/12/2024	Bab 3	<ul style="list-style-type: none"> perbaiki bagian metodologi 	
7.	16/12/2024	Bab 1	<ul style="list-style-type: none"> tambahkan pada bagian solusi u/ kelemahan perbaiki titah 	
8.	23/12/2024	Bab 1	<ul style="list-style-type: none"> lanjut bab II. 	

MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI PIMPINAN PUSAT MUHAMMADIYAH
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH LAMONGAN
 SK. Menteri RISTEKDIKTI RI Nomor 880/KPT/II/2018
 Fakultas Ilmu Kependidikan - Fakultas Ekonomi & Bisnis - Fakultas MIPA - Fakultas Teknik - Fakultas Keguruan & Kons. Pendidikan
 Jl. Raya Platangan - Plosowahyu KM 3, Telp (0322) 323457, Fax (0322) 322356 Lamongan 62251
 Website www.umla.ac.id, Email info@umla.co.id

LEMBAR KONSULTASI PROPOSAL

Nama Mahasiswa : Siska Dwi Resanti
 NIM : 2102013307
 Judul : Pengaruh *Thought Stopping Therapy* Terhadap Tingkat Kecemasan Remaja di SMPN 1 LAMONGAN
 Pembimbing 2 : Abdul Rokhman S.Kep.,N.S.,M.Kep

No	Tanggal	Bab/Materi	Saran/Keterangan	TTD
9.	2/25 01	Bab 2.	<ul style="list-style-type: none"> - perhatikan spasi - tambahkan masalah yg sering terjadi pada remaja - perhatikan ukuran font dan tanda titik.boma - tambahkan sumber - tambahkan konsep dan alat ukur kecemasan - perbaiki pada kerangka konsep. - Lanjut bab 3. 	
10.	3/25 01	Bab 3.	<ul style="list-style-type: none"> - rapikan penulisan. - perhatikan rata kanan-kiri - perbaiki pada tabel - Definisi Operasional. - perbaiki pada penulisan pengumpulan data dll. 	
11.	16/25 01	Bab 3.	<ul style="list-style-type: none"> - perbaiki penulisan. - perhatikan spasi - hitung kembali jumlah sampel dan populasi - tambahkan penjelasan pada etika penelitian. 	

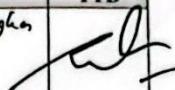
MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI PIMPINAN PUSAT MUHAMMADIYAH
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH LAMONGAN

 SK. Menteri RISTEKDIKTI RI Nomor 880/KPT/V/2018
 Fakultas Ilmu Kependidikan - Fakultas Theologis - Fakultas MIPA - Fakultas Teologi - Fakultas Keguruan & Ilmu Pendidikan
 Jl. Raya Palangan - Plosowahyu KM 3, Telp (0322) 323457, Fax (0322) 322356 Lamongan 62251
 Website www.umla.ac.id, Email info@umla.co.id



LEMBAR KONSULTASI PROPOSAL

Nama Mahasiswa : Siska Dwi Resanti
NIM : 2102013307
Judul : Pengaruh *thought stopping therapy* terhadap tingkat kecemasan remaja di Smpn 1 Lamongan
Pembimbing 2 : Abdul Rokhman., S.Kep.,Ns.,M.Kep

No	Tanggal	Bab/Materi	Saran/Keterangan	TTD
12.	20/01/25	Bab 3	perbaiki pada kerangka kerja tambahkan pada pengumpulan data. perbaiki penulisan dan tata di bagian kerangka	
13.	21/01/25	Bab 3	lengkap Acc Ujian proposal.	

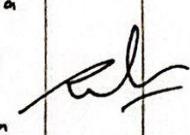
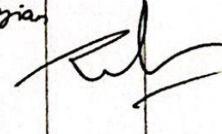
MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI PIMPINAN PUSAT MUHAMMADIYAH
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH LAMONGAN



SK. Menteri RISTEKDIKTI RI Nomor 880/KPT/I/2018
 Fakultas Ilmu Kependidikan - Fakultas Ekonomi & Bisnis - Fakultas MIPA - Fakultas Teologi - Fakultas Keguruan dan Pendidikan
 Jl. Raya Plalangan - Plosowahyu KM 3, Telp (0322) 3221457, Fax (0322) 322356 Lamongan 62251
 Website www.umla.ac.id, Email info@umla.ac.id

LEMBAR KONSULTASI SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Siska Dwi Resanti
 NIM : 2102013307
 Judul : Pengaruh *thought stopping therapy* terhadap tingkat kecemasan remaja di SMPN 1 Lamongan
 Pembimbing 2 : Abdul Rokhman., S.Kep.,N.s., M.Kep

No	Tanggal	Bab/Materi	Saran/Keterangan	TTD
1.	27/04 2025	Bab 3 Bab 9	<ul style="list-style-type: none"> - perbaiki penulisan pada lembar etik - perbaiki penulisan pada penjelasan - perbaiki pada bagian upi - perbaiki penulisan daftar pustaka. 	
2.	5/05 2025	Bab 9 Bab 5 Abstrak	<ul style="list-style-type: none"> - perbaiki penulisan pada tabel - perbaiki pada bagian penjelasan - perbaiki pada bagian kesimpulan saran - sesuaikan isi penjelasan teori dengan konten penelitian 	
3.	7/05 2025	Bab 9 Bab 5 Abstrak	<ul style="list-style-type: none"> - perbaiki pada bagian isian (tidak usah persen) - bab 5 perbaiki di kesimpulan. - sesuaikan penulisan perbaiki margin. 	



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI PIMPINAN PUSAT MUHAMMADIYAH
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH LAMONGAN

SK. Menteri RISTEKDIKTI RI Nomor 880/KPT/I/2018

Fakultas Kedokteran - Fakultas Ekonomi & Bisnis - Fakultas MIPA - Fakultas Teknik - Fakultas Keguruan & Ilmu Pendidikan

Jl. Raya Pialangan - Plosowahyu KM 3, Telo (0322) 3223457, Fax (0322) 322356 Lamongan 62251

Website: www.uma.ac.id, Email: info@uma.co.id

LEMBAR KONSULTASI SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Siska Dwi Resanti

NIM 2102013307

Judul : Pengaruh *thought stopping therapy* terhadap tingkat kecemasan remaja di SMPN 1 Lamongan

Pembimbing 2 : Abdul Rokhman., S.Kep.,Ns., M.Kep

No	Tanggal	Bab/Materi	Saran/Keterangan	TTD
4	19/65 25		Acc	<i>el</i>