

SKRIPSI

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



SISKA DWIRESANTI
NIM.21.02.01.3307

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH LAMONGAN**

2025

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

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Prodi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Lamongan Sebagai Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan**

**SISKA DWI RESANTI
NIM.21.02.01.3307**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH LAMONGAN
2025**

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

NAMA : SISKI DWI RESANTI

NIM : 21.02.01.3307

TEMPAT, TANGGAL LAHIR : LAMONGAN, 01 FEBRUARI 2003

INSTITUSI : UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH

LAMONGAN

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul "*Pengaruh Thought stopping therapy terhadap tingkat kecemasan remaja di SMPN 1 Lamongan*" adalah bukan skripsi orang lain baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebutkan sumbernya.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, saya bersedia mendapat sanksi akademis.

Lamongan, 18 Mei 2025
yang menyatakan

Siska Dwi Resanti
NIM 21.02.01.3307

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Karya Tulis

Oleh : SISKA DWI RESANTI

NIM : 21.02.01.3307

Judul : Pengaruh *Thought Stopping Therapy* Terhadap Tingkat Kecemasan
Remaja di SMPN 1 Lamongan

Telah disetujui untuk diajukan di hadapan dewan penguji skripsi pada

Tanggal : 19 Mei 2025

Mengetahui

Pembimbing I

Pembimbing II


Moh. Saifudin, S.Kep., Ns., S.Psi., M.Kes.
NIP. 19750607 200501 1001


Abdul Rokhman, S.Kep., Ns., M.Kep.
NIK. 19881020 201211 056

LEMBAR PENGESAHAN

SKRIPSI OLEH : SISKAWI RESANTI
NIM : 21.02.01.3307
JUDUL : Pengaruh *Thought Stopping Therapy* Terhadap
Tingkat Kecemasan Remaja di SMPN1 Lamongan

Telah Diuji Dan Disetujui Oleh Tim Penguji Pada Ujian Sidang Skripsi Di
Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Lamongan

Tanggal : 28 Mei 2025

PANITIA PENGUJI

Tanda Tangan

Ketua : Dr. H. Arifal Aris, S.Kep., Ns., M.Kes

.....

Anggota : 1. Moh. Saifudin, S.Kep., Ns., S.Psi., M.Kes

.....

2. Abdul Rokhman, S.Kep., Ns., M.Kes

.....

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Lamongan

.....

Dr. Virgianti Nur Faridah, S.Kep., Ns., M.Kes
NPP: 19830912 200609 018

CURICULUM VITAE

Nama : Siska Dwi Resanti

Tempat, Tanggal Lahir : Lamongan, 01 Februari 2003

Alamat : Dusun Tuwiri RT. 003/RW. 005, Ds. Tambakrigadung
Kecamatan Tikung, Kabupaten Lamongan

Pekerjaan : Mahasiswa

Riwayat Pendidikan :

1. TK Kartika Tambakrigadung : Lulus Tahun 2009
2. SDN Tambakrigadung 2 : Lulus Tahun 2015
3. SMPN 1 Lamongan : Lulus Tahun 2018
4. SMAN 2 Lamongan : Lulus Tahun 2021
5. Prodi S-1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Lamongan mulai tahun 2021-2025

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

“Allah SWT tidak akan membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya”.

(Al-Baqarah : 286)

“Setetes keringat orang tuaku yang keluar, ada seribu langkahku untuk maju”.

(Siska Dwi Resanti)

Skripsi ini saya persembahkan untuk :

1. Kedua orang tua saya Papa Hasan Basri (Alm) dan ibu Latri. Kini putri bungsu kalian sudah berada ditahap ini, terimakasih atas doa, cinta dan kasih sayang yang tiada henti. saya persembahkan karya tulis yang sederhana dan gelar ini untuk papa dan ibu.
2. Terima kasih kepada bapak Moh. Saifudin S.Kep., Ns., S.Psi., M.Kes. selaku pembimbing I dan bapak Abdul Rokhman S.Kep., Ns., M.Kep. selaku pembimbing II yang dengan tulus dan ikhlas meluangkan waktu dan pikiran untuk memberikan bimbingan, arahan, dan saran selama penyusunan skripsi.
3. Kepada kakak saya tersayang Elisa Yusanti Putri (Almh) Terimakasih atas cinta dan kasih sayang yang kakak berikan. Semoga karya tulis sederhana dan gelar ini bisa membuat kakak bahagia dan bangga di surga melihat adik bungsunya, aamiin.
4. Kepada sahabat saya Uyung, Aviva, Fentysia, Halima, Tika, Hana, Elsa, Alya, Naftalia terima kasih sudah banyak membantu dalam mengerjakan skripsi dan

tak pernah henti saling menyemangati.

ABSTRAK

Resanti, Siska Dwi. 2025. **Pengaruh *Thought Stopping Therapy* Terhadap Tingkat Kecemasan Remaja di SMPN 1 Lamongan.** Skripsi Program Studi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Lamongan. Pembimbing (1) Moh. Saifudin, S.Kep., Ns., S.Psi., M.Kes., (2) Abdul Rokhman, S.Kep., Ns., M.Kep.

Remaja merupakan kelompok usia yang rentan mengalami kecemasan akibat tekanan akademik, sosial, dan perubahan psikologis yang kompleks. Tingkat kecemasan yang tidak dikelola dengan baik dapat berdampak pada kesehatan mental dan prestasi belajar. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *thought stopping therapy* terhadap tingkat kecemasan remaja di SMPN 1 Lamongan.

Penelitian ini menggunakan desain *pra-eksperimen* dengan pendekatan *one group pretest-post test desain*. Dipilih melalui teknik *purposive sampling* dan memenuhi kriteria inklusi dengan populasi sebanyak 350 remaja dengan sampel berjumlah 35 remaja. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner tingkat kecemasan *HARS* dan dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon*.

Sebelum dilakukan terapi seluruh remaja berada pada tingkat kecemasan sedang (100.0%), Dan setelah pemberian terapi hampir seluruh remaja berada pada tingkat kecemasan tidak ada gejala (97.1%). Didapatkan hasil $Z = -5.169$ dan menunjukkan signifikansi $p = 0,001$ yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi. Hal ini menunjukkan ada pengaruh *thought stopping therapy* terhadap tingkat kecemasan remaja di SMPN 1 Lamongan.

Thought stopping therapy efektif dalam membantu individu mengurangi kecemasan secara mandiri. Dengan demikian, *thought stopping therapy* direkomendasikan sebagai salah satu metode pendampingan psikologis di lingkungan sekolah. Remaja diharapkan terus melatih *thought stopping therapy* secara mandiri dalam kehidupan sehari-hari, terutama saat menghadapi situasi yang memicu kecemasan, agar keterampilan ini menjadi bagian dari mekanisme koping yang efektif.

Kata Kunci: *Thought stopping therapy, Tingkat kecemasan, Remaja*

ABSTRACT

Resanti, Siska Dwi. 2025. **The Effect of Thought Stopping Therapy on Anxiety Levels among Adolescents at SMPN 1 Lamongan.** Undergraduate Thesis. Nursing Study Program. Universitas Muhammadiyah Lamongan. Advisors (1) Moh. Saifudin, S.Kep., Ns., S.Psi., M.Kes., (2) Abdul Rokhman, S.Kep., Ns., M.Kep.

Adolescents represent an age group highly susceptible to anxiety due to academic pressures, social dynamics, and complex psychological changes. If left unmanaged, anxiety can negatively impact mental health and academic performance. This study aims to investigate the effect of thought stopping therapy on anxiety levels among adolescents at SMPN 1 Lamongan.

A pre-experimental research design was employed using a one-group pre-test and post-test approach. A total of 35 adolescents were selected through purposive sampling based on specific inclusion criteria from a population of 350 students. Data were collected using the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) questionnaire and analyzed using the Wilcoxon Signed Rank Test.

Prior to the intervention, all participants (100.0%) exhibited moderate anxiety levels. Following the therapy, nearly all participants (97.1%) showed no symptoms of anxiety. The Wilcoxon test yielded a Z-score of -5.169 with a significance level of $p = 0.001$, indicating a statistically significant difference in anxiety levels before and after the intervention. These results demonstrate that thought stopping therapy has a significant effect on reducing anxiety among adolescents. It proves to be an effective method for helping individuals manage anxiety independently.

Therefore, thought stopping therapy is recommended as a psychological support strategy within school environments. Adolescents are encouraged to continue practicing this technique independently in their daily lives—especially when confronted with anxiety-triggering situations—so it may become an integral part of their coping mechanisms.

Keywords: Thought stopping therapy, Anxiety Level, Adolescents

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, karena berkat rahmat dan hidayahnya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Pengaruh *Thought stopping therapy* terhadap tingkat kecemasan remaja di SMPN 1 Lamongan" sesuai waktu yang ditentukan. Skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan untuk sidang skripsi di Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Lamongan. Dalam penyusunan, penulis mendapatkan banyak pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak, untuk itu penulis tidak lupa mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat Bapak/Ibu:

1. Prof. Dr. Abdul Aziz Alimul Hidayat, S.Kep., Ns., M.Kes. Selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Lamongan.
2. Hj. Yayuk Setia Rahayu, S.Pd., S.Sn. M.Pd. Selaku kepala sekolah SMPN 1 Lamongan.
3. Dr. Virgianti Nur Faridah, S.Kep., Ns., M.Kep. Selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Lamongan.
4. Suratmi, S.Kep., Ns., M.Kep. Selaku Ketua Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Lamongan.
5. Dr. H. Arifal Aris, S.Kep., Ns., M.Kes Selaku dosen penguji, yang telah banyak memberikan petunjuk, saran, dorongan moril selama penyusunan skripsi ini.
6. Moh. Saifudin, S.Kep., Ns., S.Psi., M.Kes. Selaku pembimbing I, yang telah

banyak memberikan petunjuk, saran, dorongan moril selama penyusunan skripsi ini.

7. Abdul Rokhman, S.Kep., Ns., M.Kep. Selaku pembimbing II, yang telah banyak memberikan petunjuk, saran, dorongan moril selama penyusunan Skripsi ini.
8. Orang tua saya yang telah memberikan dukungan baik berupa material maupun spiritual serta kasih sayang dan semangat yang tiada henti.
9. Terimakasih kepada responden yang sudah membantu dan bersedia untuk menjadi responden.
10. Seluruh keluarga tersayang yang senantiasa mendo'akan dan memberikan semangat dalam penyelesaian skripsi ini.
11. Teman-teman yang senantiasa memberikan semangat dan saling membantu dalam penyelesaian skripsi ini.
12. Semua pihak yang telah memberikan dukungan moril dan materiil dalam terselesaikannya skripsi ini.

Semoga Allah SWT memberi balasan pahala atas semua amal kebaikan yang diberikan. Penulis menyadari skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu segala kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan, penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan bagi semua pembaca pada umumnya.

Lamongan, 18 Mei 2025

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
SURAT PERNYATAAN	ii
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
<i>CURICULUM VITAE</i>.....	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah	1
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.2.1 Tujuan Umum.....	5
1.2.2 Tujuan Khusus	5
1.4 Manfaat Penelitian	6
1.2.3 Manfaat Bagi Akademis	6
1.2.4 Manfaat praktisi	6
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	8
2.1 Konsep Remaja	8
2.1.1 Definisi Remaja	8
2.1.2 Tahapan Perkembangan Remaja.....	8
2.1.3 Karakteristik Perkembangan Remaja.....	9
2.1.4 Tugas Perkembangan Pada Masa Remaja	11
2.2 Konsep Kecemasan	13
2.2.1 Definisi Kecemasan	13

2.2.2 Klasifikasi Kecemasan	13
2.2.3 Faktor – Faktor kecemasan	15
2.2.4 Respon kecemasan	16
2.2.5 Gejala Kecemasan	17
2.3 Konsep Dasar Thought Stopping Therapy.....	19
2.3.1 Definisi <i>Thought Stopping Therapy</i>	19
2.3.2 Teknik Restrukturisasi	20
2.3.3 Teknik Penemuan Fakta	21
2.3.4 Teknik Penemuan Alternatif.....	22
2.3.5 <i>Decatastrophizing</i>	23
2.3.6 <i>Reframing</i>	23
2.3.7 Jenis <i>Thought Stopping Therapy</i>	23
2.3.8 Tujuan <i>Thought Stopping Therapy</i>	24
2.3.9 Indikasi <i>Thought Stopping Therapy</i>	24
2.3.10 Mekanisme <i>Thought Stopping Therapy</i>	25
2.3.11 Prosedur <i>Thought stopping therapy</i>	25
2.4 Kerangka Konsep.....	27
2.5 Hipotesis Penelitian	30
BAB 3 METODE PENELITIAN	31
3.1 Desain Penelitian	31
3.2 Waktu dan Tempat Penelitian.....	32
3.3 Kerangka Kerja	33
3.4 Sampel Penelitian	34
3.4.1 Populasi penelitian.....	34
3.4.2 Sampel	34
3.4.3 Sampling	35
3.5 Identifikasi Variabel dan Definisi Operasional Variabel	35
3.5.1 Identifikasi Variabel	35
3.5.2 Definisi operasional	36
3.6 Pengumpulan Dan Analisa Data.....	38
3.6.1 Pengumpulan Data	38

3.6.2 Instrumen Penelitian	39
3.6.3 Pengolahan data	40
3.6.4 Analisa Data.....	42
3.7 Etika Penelitian	43
3.7.1 <i>Informed Consent</i> (Lembar Persetujuan)	44
3.7.2 <i>Anonymity</i> (Tanpa Nama)	44
3.7.3 <i>Confidentiality</i> (Kerahasiaan).....	45
3.7.4 <i>Autonomy</i> (Otonomi).....	45
3.7.5 <i>Justice</i> (Keadilan)	45
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	46
4.1 Hasil penelitian.....	46
4.2 Hasil Pembahasan	50
BAB 5 PENUTUP.....	56
5.1 Kesimpulan	56
5.2 Saran	56
DAFTAR PUSTAKA	58
Lampiran	62

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Kerangka konsep pengaruh <i>thought stopping therapy</i> terhadap tingkat kecemasan remaja di SMPN 1 Lamongan	27
Gambar 3.1	Kerangka kerja pengaruh <i>thought stopping therapy</i> terhadap tingkat kecemasan remaja di SMPN 1 Lamongan	33

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Definisi Operasional diberikan terapi pengaruh <i>thought stopping therapy</i> terhadap tingkat kecemasan remaja di SMPN 1 Lamongan.....	36
Tabel 4.1	Karakteristik Jenis Kelamin Remaja di SMPN 1 Lamongan.....	47
Tabel 4.2	Karakteristik Usia Remaja di SMPN 1 Lamongan	47
Tabel 4.3	Distribusi Tingkat Kecemasan Remaja Sebelum dilakukan <i>Thought stopping therapy</i> di SMPN 1 Lamongan	48
Tabel 4.4	Distribusi Tingkat Kecemasan Remaja Sesudah dilakukan <i>Thought stopping therapy</i> di SMPN 1 Lamongan	58

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	SOP <i>thought stopping therapy</i> Identifikasi dan memutus pikiran yang mengancam dan menimbulkan cemas	62
Lampiran 2	SOP <i>thought stopping therapy</i> sesi II berlatih memutuskan pikiran dengan cara bervariasi.....	63
Lampiran 3	SOP <i>thought stopping therapy</i> sesi III berlatih pemutusan secara otomatis	64
Lampiran 4	Format evaluasi sesi I Dan II.....	65
Lampiran 5	Format evaluasi sesi III	66
Lampiran 6	Lembar kerja klien.....	67
Lampiran 7	Kuesioner Kecemasan	68
Lampiran 8	Surat izin penelitian.....	73
Lampiran 9	Surat balasan penelitian.....	74
Lampiran 10	Dokumentasi penelitian.....	75
Lampiran 11	Sertifikat pelatihan <i>thought stopping therapy</i>	79
Lampiran 12	Tabulasi data kuesioner HARS <i>pre test</i>	80
Lampiran 13	Hasil SPSS.....	81