



## Pengaruh *Thought Stopping Therapy* Terhadap Tingkat Kecemasan Remaja

Siska Dwi Resanti <sup>1</sup>, Moh. Saifudin <sup>2</sup>, Abdul Rokhman <sup>3</sup>

<sup>1</sup> Program Program Studi S1-Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Lamongan, Indonesia

### INFORMASI

Korespondensi:  
dwiresntika123@gmail.com

### ABSTRACT

**Objective:** 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.

**Methods:** 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.

**Results:** 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.

**Conclusion:** Therefore, thought stopping therapy is recommended as a psychological support strategy within school environments.

### Keywords:

Thought stopping therapy,  
Anxiety Level, Adolescents.

## PENDAHULUAN

Remaja adalah orang-orang dalam rentang usia dari dua belas hingga dua puluh tahun yang merupakan masa peralihan dari kanak-kanak menuju kedewasaan. Remaja adalah masa perubahan biologis yang mengubah emosi. Mereka mengalami tahap psikososial, di mana mereka mencari identitas diri dengan membangun minat sosial dengan teman sebaya. Karena itu, masa remaja dianggap sebagai periode penting dalam pembentukan identitas diri seseorang (Lana & In-drawati, 2021).

*World Health Organization* (WHO) merilis pada tahun 2019, menunjukkan bahwa sekitar 301 juta orang di seluruh dunia mengalami gangguan kecemasan, dengan sekitar 58 juta dialami oleh remaja. Di Indonesia kecemasan sudah menjadilah yang umum di kalangan remaja. Menurut survei *National adolescent mental health survey* (I-NAMHS) yang dilakukan pada tahun 2022, terdapat 15,5 juta remaja di Indonesia yang menderita gangguan kesehatan mental seperti kecemasan dalam 12 bulan terakhir (Zahra et al., 2024). Di Jawa Timur angka gangguan mentalemosional seperti kecemasan usia >15 tahun dari 6,5% pada tahun 2013 dan meningkat pada tahun 2018 (Novitasari, 2018).

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi gangguan kecemasan pada remaja yaitu faktor yang pertama dari perlakuan yang didapat dari lingkungan sekitar misalnya keluarga, teman, ataupun masyarakat setempat. Faktor yang kedua kondisi kehidupan pada saat ini yang dipengaruhi kemajuan teknologi. Faktor yang ketiga adalah masalah - masalah kesehatan mental dan tuntutan yang dialami. Faktor yang keempat gangguan kecemasan sosial disebabkan oleh struktur otak, keturunan, kejadian masalalu, gaya pikir yang mengarah pada kecemasan sosial, dan stres yang menumpuk (Yasmin et al., 2025).

Beberapa remaja kadang tidak mampu untuk mengontrol kecemasan yang dihadapi nya hal ini akan berakibat buruk karena apa bila tidak segera diatasi maka akan meningkatkan tingkat kecemasan pada remaja tersebut. Dampak yang ditimbulkan dari kecemasan berlebih pada remaja dapat mempengaruhi kehidupan sehari-hari. Permasalahan tersebut berupa depresi yang diakibatkan oleh tekanan berbagai hal, gangguan pada kecemasan sosial yang dipengaruhi teknologi dan media sosial, gangguan makan yang di alami karena ingin mencapai standar kecantikan, penggunaan teknologi media sosial yang berlebih dapat berkontribusi masalah mental, korban dari *cyberbullying* dapat mempengaruhi kondisi mental dengan serius. Selain kondisi tersebut juga terdapat dampak kecemasan

social berupa melemahkan sistem imun pada tubuh, menyebabkan masalah pencernaan, masalah pada pernapasan, masalah yang mengganggu sistem pada saraf pusat (Yasmin et al., 2025).

Ada beberapa hal yang dapat dilakukan untuk menurunkan kecemasan antara lain seperti Teknik relaksasi teknik seperti pernapasan dalam, meditasi, dan yoga dapat membantu mengurangi stres dan kecemasan (Widhawati et al., 2024). upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi kecemasan pada remaja yaitu dengan dilakukannya pemberian terapi kecemasan pada remaja yaitu dengan memberikan terapi *thought stopping*. *Thought stopping* merupakan teknik yang efektif dan cepat dalam membantu seseorang yang terganggu pikiran negatif, kekhawatiran, dan panik. Dengan memberikan instruksi kepada diri sendiri untuk menghentikan alur pikiran negatif melalui penghadiran rangsangan atau stimulus yang mengagetkan, sebab dengan stimulus ini, didasarkan pada pandangan bahwa pikiran tersebut dapat membantu cara fikir yang bekerja seperti aliran sungai. Oleh karena itu dengan adanya pemblokiran cara fikir dapat menghentikan proses fikir dari yang negatif menjadi positif (Purnomo & Pulungan, 2022).

Terapi *thought stopping* menurunkan kecemasan sedang hingga berat. Memberikan sugesti untuk menghentikan pikiran negatif yang berulang berupa perilaku merokok. Terapi *thought stopping* berpengaruh terhadap penurunan kecemasan ibu post partum di wilayah kerja puskesmas rawat inap sukaraja bandar lampung. Terapi *thought stopping* juga berpengaruh terhadap kecemasan sosial mahasiswa tingkat 1 di stikes santa elizabeth medan (Abdurrahman & Mubin, 2020).

Berdasarkan penelitian setelah dilakukan pemberian *thought stopping therapy* hasil  $Z = -5.169$  dan menunjukkan signifikansi  $p$  sebesar  $<0.001$ .

Berdasarkan survey awal yang dilakukan oleh peneliti pada 24 juni 2024, kepada 10 siswa SMPN 1 Lamongan. Remaja yang mengalami kecemasan ringan sebanyak 2 remaja (20%), kecemasan sedang sebanyak 4 remaja (40%), kecemasan berat sebanyak 3 orang (30%), dan yang tidak mengalami kecemasan sebanyak 1 orang (1%). Responden banyak yang mengatakan bahwa mereka merasa sedih, bingung, dan cemas, berdasarkan survei di atas dapat disimpulkan bahwa masih banyaknya remaja yang mengalami kecemasan di SMPN 1 Lamongan. Penelitian ini bertujuan Apakah ada Pengaruh *thought stopping therapy* terhadap tingkat kecemasan pada remaja di SMPN 1 Lamongan.

## METODE

Penelitian yang digunakan adalah *pra-eksperimental* dengan pendekatan *one group pre-post test design*, objek penelitian ini adalah seluruh remaja di SMPN 1 Lamongan yaitu sebanyak 35 remaja. Teknik pengambilan sampel *purposive sampling*. Instrumen penelitian menggunakan lembar kuesioner skala *HARS* dan SOP *thought stopping therapy*. Data dianalisis dengan uji *wilcoxon*. Dengan tujuan mengetahui pengaruh *thought stopping therapy* terhadap tingkat kecemasan remaja di SMPN 1 Lamongan.

### Responden Penelitian

Penarikan informan pada penelitian ini menggunakan non probability sampling berupa pruposive sampling, untuk memastikan data yang diperoleh sesuai dengan fokus penelitian. Informan dipilih sesuai dengan kriteria inklusi yaitu Responden yang mengalami kecemasan sedang - berat sekali atau panik dan responden yang bersedia mengikuti terapi, menandatangani *inform consent* dan bersedia menjadi responden yang aktif dari awal hingga akhir.

### Pengumpulan Dan Analisa Data

Peneliti melakukan proses pengumpulan data seperti *pre-test* yaitu dengan memilih responden sesuai dengan populasi dan kriteria inklusi yang diharapkan, Kemudian menjelaskan prosedur tindakan yang akan dilakukan pada siswa, Setelah itu memberikan *thought stopping therapy* kepada responden sesuai dengan kriteria inklusi. Pemberian terapi *thought stopping* ini diberikan oleh terapis sesuai dengan bidangnya dan dilakukan satu persatu kepada setiap responden yang mengalami kecemasan. Pada *thought stopping therapy* ini dilakukan sebanyak 3 kali sesi terapi, Setiap sesi dibutuhkan kurang lebih 45 menit dan dilakukan 2 hari sekali selama 2 minggu kepada setiap responden yang mengalami kecemasan. Setelah prosedur terapi terlaksana akan dilakukan *post-test* kepada responden yang sudah mendapatkan terapi *thought stopping*. Selanjutnya penulis akan melakukan pengolahan data hasil

tingkat kecemasan.

Proses analisis data menggunakan *Editing, Coding, Scoring, Tabulating* dan *Uji Wilcoxon* Persetujuan etik untuk penelitian ini diberikan oleh Universitas Muhammadiyah Lamongan, dengan nomor referensi: 132 / EC /KEPK- S1 / 03 / 2025 yang Dinyatakan Laik Etik Penelitian.

## HASIL

Penelitian ini dilakukan di SMPN 1 Lamongan yang

berlokasi di Jl.Ki sarmidi mangunsarkoro No.18 kelurahan jetis, kabupaten lamongan, Jawa Timur. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang dilakukan pada bulan maret. Peserta penelitian terdiri dari 35 remaja dan telah setuju untuk berpartisipasi melalui informed consent.

**Tabel 1. Dara Karakteristik responden penelitian**

Karakteristik Informan		
Jenis Kelamin	n	%
Laki-laki	21	60.0
Perempuan	14	40.0
	35	100
Usia	n	%
12 tahun	21	60.00
13 tahun	13	37.1
14 tahun	1	2.9
	35	100

Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan bahwa dari 35 remaja sebagian besar sebanyak 21 berjenis kelamin laki-laki (60.0%) dan hampir sebagian sebanyak 14 berjenis kelamin perempuan (40.0%). Dan dari 35 remaja sebagian besar berusia 12 tahun sebanyak 21 remaja (60.0%) dan sebagian kecil berusia 14 tahun sebanyak 1 remaja (2.9%).

**Tabel 2. Distribusi Tingkat Kecemasan Remaja Sebelum Dilakukan *Thought Stopping Therapy* di SMPN 1 Lamongan April 2025.**

Tingkat kecemasan	n	%
Tidak ada gejala	0	0
Ringan	0	0
Sedang	35	100.0
Berat/Panik	0	0
Total	35	100.0

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa dari 35 remaja, seluruh remaja sebanyak 35 orang (100.0%) memiliki tingkat kecemasan yang sedang.

**Tabel 3. Distribusi Tingkat Kecemasan Remaja Se-sudah Dilakukan *Thought Stopping Therapy* di SMPN 1 Lamongan April 2025.**

Tingkat kecemasan	n	%
Tidak ada gejala	34	97.1
Ringan	1	2.9
Sedang	0	0
Berat/Panik	0	0
Total	35	100.0

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa dari 35 remaja, hampir seluruh remaja sebanyak 34 remaja (97.1%) tidak ada gejala dan sebagian kecil sebanyak 1 remaja (2.9%) mengalami kecemasan ringan.

**Tabel 4. Tabulasi Silang Pengaruh *Thought Stopping Therapy* Terhadap Tingkat Kecemasan Remaja di SMPN 1 Lamongan April 2025.**

Kategori	Pre	Post	p-value
Tidak ada kecemasan	0	0	34
Ringan	0	1	2.9
Sedang	35	100.0	0
Berat/Panik	0	0	0
N	35	100.0	35
			100.0

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa hasil pengukuran tingkat kecemasan pada 35 remaja sebelum dan sesudah dilakukan pemberian *thought stopping therapy*. Sebelum dilakukan terapi seluruh remaja mengalami kecemasan pada tingkat sedang sebanyak 35 remaja (100.0%). Dan setelah dilakukan pemberian *thought stopping therapy* hampir seluruh remaja mengalami penurunan kecemasan tidak ada gejala sebanyak 34 remaja (97.1%). Kecemasan pada remaja sebelum dan sesudah diberikan *thought stopping therapy* dapat diketahui dari hasil *Uji Wilcoxon* yang menggunakan program SPSS 27.0 for windows didapatkan hasil  $Z = -5.169$  dan menunjukkan signifikansi  $p$  sebesar  $<0.001$ . Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi. Dengan demikian *thought stopping therapy* efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada remaja. Sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima yang bermakna ada pengaruh *thought stopping therapy* terhadap tingkat kecemasan remaja di SMPN 1 Lamongan.

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan sebelum diberi perlakuan dari 35 remaja seluruhnya (100%) mengalami kecemasan sedang. Setelah diberi perlakuan hampir seluruh remaja tidak ada kecemasan (97.1%). Berdasarkan hasil diatas dengan nilai signifikansi  $p$  sign = 0.001 dan nilai  $Z = -5.169$ .

### Tingkat Kecemasan Pada Remaja Sebelum Dilakukan *Thought Stopping Therapy* di SMPN 1 Lamongan Tahun 2025

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan dari 35 remaja bahwa seluruh remaja sebanyak 35 orang (100.0%) memiliki tingkat kecemasan sedang.

Kecemasan juga dikenal sebagai *anxiety* adalah kondisi

emosional yang tidak menyenangkan yang disebabkan oleh konflik intrapsikis yang tidak disadari secara langsung. Respon psikofisiologis muncul sebagai antisipasi bahaya yang tidak nyata atau khayalan (Batiari et al., 2022).

Faktor lain yang mempengaruhi kecemasan yaitu faktor eksternal. Pada faktor eksternal ancaman integritas fisik meliputi ketidakmampuan fisiologis terhadap kebutuhan dasar setiap hari yang dapat menyebabkan sakit, kecelakaan dan trauma fisik. Ancaman sistem diri yaitu ancaman terhadap harga diri, kehilangan, identitas diri, pergantian status dan peran, tekanan kelompok dan sosial budaya (Setyananda et al., 2021).

Sesuai dengan hasil penelitian bahwa dari 35 remaja sebagian besar berumur 12 tahun sebanyak 21 remaja (60.0%) dan sebagian kecil yang berumur 14 tahun sebanyak 1 remaja (2.9%). Kecemasan pada remaja yang sedang dalam peralihan dari masa anak-anak menuju masa remaja sangat dipengaruhi beberapa faktor yaitu usia, perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang cepat menimbulkan tekanan dan ketidakpastian yang signifikan. Pada usia ini, remaja mulai menghadapi tuntutan akademik, perubahan hormonal, serta tekanan dari lingkungan sosial dan keluarga yang dapat memicu kecemasan berlebihan. Hal tersebut dapat memunculkan rasa gelisah, kekhawatiran yang berlebihan, gangguan tidur, dan kesulitan konsentrasi, yang bila tidak ditangani dapat mengganggu fungsi sosial dan perkembangan kepribadian remaja.

### Tingkat Kecemasan Pada Remaja Sesudah Dilakukan *Thought Stopping Therapy* di SMPN 1 Lamongan Tahun 2025

Berdasarkan tabel 3 dapat disimpulkan bahwa dari 35 remaja (100.0%). hampir seluruh remaja sebanyak 34 remaja (97.1%) mengalami penurunan kecemasan yaitu tidak ada gejala, sedangkan sebagian kecil sebanyak 1 orang remaja (2.9%) mengalami kecemasan ringan.

Dari hasil tersebut berdasarkan penelitian yang telah dilakukan pada seluruh siswa kelas 7 sebanyak 35 remaja (100.0%) mengalami kecemasan sedang di SMPN 1 Lamongan. Dan hampir seluruh remaja sebanyak 34 remaja (97.1%) mengalami penurunan kecemasan menjadi tidak ada gejala, dan sebagian kecil 1 remaja (2.9%) mengalami kecemasan ringan setelah dilakukan pemberian *thought stopping therapy*.

Hal tersebut dikuatkan dari penelitian Diana, (2022). Bahwasanya *thought stopping therapy* merupakan teknik yang efektif dan cepat untuk membantu individu menghadapi pikiran yang membuat stres dan cemas pada individu yang mengalami ketidaknyamanan

an terhadap keluarga (*toxic*). *Thought Stopping therapy* dilakukan dengan cara memutuskan pikiran atau obsesi yang mengancam dengan mengatakan “STOP” ketika pikiran dan perasaan yang mengancam muncul dan memberi isyarat pada individu untuk menggantikan pikiran tersebut dengan pikiran yang positif.

### **Pengaruh *Thought Stopping Therapy* Terhadap Tingkat Kecemasan Remaja di SMPN 1 Lamongan Tahun 2025.**

Berdasarkan pada tabel 4 Remaja di SMPN 1 Lamongan sebelum dilakukan *thought stopping therapy* seluruh remaja mengalami kecemasan pada tingkat sedang sebanyak 35 remaja (100.0%) dan setelah pemberian *thought stopping therapy* hampir seluruh remaja mengalami penurunan kecemasan menjadi tidak ada gejala (97.1%).

Secara khusus *thought stopping therapy* merupakan salah satu contoh teknik psikoterapi kognitif behavior yang dapat digunakan untuk membantu klien mengubah proses berpikir (Twsitiandayani 2020). Kesalahan berpikir seringkali menimbulkan dampak seperti bola salju bagi klien. Awalnya masalah tersebut kecil, tetapi lama kelamaan menjadi sulit dipecahkan (Yasmin et al., 2025).

Melalui penerapan *thought stopping therapy* individu akan belajar untuk lebih peka terhadap munculnya pikiran negatif dan mampu menghentikannya sebelum berkembang menjadi perasaan atau perilaku yang merugikan. *Thought stopping therapy* efektif dalam membantu individu mengurangi kecemasan secara mandiri. Dengan demikian, *thought stopping therapy* menjadi solusi praktis yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari untuk meningkatkan kesehatan mental dan kualitas hidup individu.

### **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat disimpulkan sebagai berikut: Seluruh remaja memiliki kecemasan sedang sebelum dilakukan pemberian *thought stopping therapy* di SMPN 1 Lamongan. Hampir seluruh remaja tidak ada gejala setelah dilakukan pemberian *thought stopping therapy* di SMPN 1 Lamongan. Ada pengaruh *thought stopping therapy* terhadap tingkat kecemasan remaja di SMPN 1 Lamongan.

### **SARAN**

Penelitian ini dapat memberikan kontribusi baru dalam bidang pengetahuan, khususnya dalam pemberian *thought stopping therapy*. Hasil penelitian ini dapat menjadi refrensi bagi peneliti lainnya yang tertarik dengan topik serupa.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Abdurrahman, N. N., & Mubin, M. F. (2020). Penurunan Kecemasan Pasien Rehabilitasi Napza Menggunakan Terapi Teknik Thought Stopping. *Ners Muda*, 1(3), 207. <https://doi.org/10.26714/nm.v1i3.6198>
- Batiari, N. M. P., Budiharto, B., & Suratmi, T. (2022). Kecemasan Remaja: Faktor-faktor Risiko Berdasarkan Model Ekologi Sosial. *INSAN Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 7(1), 36–53. <https://doi.org/10.20473/jpkm.v7i12022.36-53>
- Lana, C. D., & Indrawati, K. R. (2021). Peranan kualitas persahabatan dan kecerdasan emosional pada kebahagiaan remaja. *Jurnal Psikologi Udayana*, 8(1), 95. <https://doi.org/10.24843/jpu.2021.v08.i01.p10>
- Novitasari, kristina dwi. (2018). Persentase Remaja Asean yang Merokok. *Skripsi Thesis, Universitas Airlangga*, 1–8.
- Purnomo, E., & Pulungan, Z. S. A. (2022). *Pemberian Terapi Penghentian Pikiran (Thought Stopping) Menurunkan Kecemasan Klien Hipertensi*. 1(3), 79–85.
- Sekolah, T., & Diana, F. (2022). *AL-IRSYAD: Jurnal Bimbingan Konseling Islam Web Jurnal* : 4, 63–76. <http://jurnal.iain-padangsidimpuan.ac.id/index.php/Irsyad/article/view/5163/3688>
- Setyananda, T. R., Indraswari, R., & Prabamurti, P. N. (2021). Tingkat Kecemasan (State-Trait Anxiety) Masyarakat dalam Menghadapi Pandemi COVID-19 di Kota Semarang. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 20(4), 251–263. <https://doi.org/10.14710/mkmi.20.4.251-263>
- Twsitiandayani. (2020). Thought Stopping Enhancing Self-Esteem of People With Schizophrenia. *Journal of Vocational Nursing*, 1(1), 44. <https://doi.org/10.20473/jovin.v1i1.19907>
- Widhawati, R., Lubis, V. H., & Komalasari, O. (2024). Jurnal Peduli Masyarakat. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (JPKM) - Aphelion*, 4, 171–178. <https://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPM/article/view/2494>
- Yasmin, P., Gultom, B., & Adelia, N. (2025). Kesalahan Berpikir (Logical Fallacies). 9, 1859–1864.
- Zahra, G., Fadhilah, N., Saputra, R. A., & Wibowo, A. H. (2024). Deteksi Tingkat Gangguan Kecemasan Menggunakan Metode Random Forest. *Jurnal Fakultas Teknik UMT*, 13(1), 38–47. <http://jurnal.umt.ac.id/index.php/jt/index>