

**IMPLEMENTASI TEKNIK *THOUGHT STOPPING* UNTUK MENGURANGI
ANXIETY ACADEMIC DALAM PENULISAN SKRIPSI**

SKRIPSI

Diajukan Oleh:

NAURA SYAKIRA
NIM. 210213068

Mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY
BANDA ACEH
2025 M/1447 H**

**IMPLEMENTASI TEKNIK *THOUGHT STOPPING* UNTUK MENGURANGI
ANXIETY ACADEMIC DALAM PENULISAN SKRIPSI**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan (FTK)
Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Darussalam Banda Aceh
Sebagai Beban Studi Untuk Memperoleh Gelar Sarjana
Dalam Studi Bimbingan Konseling

Oleh:

NAURA SYAKIRA

NIM. 210213068

Mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan
Program Studi Bimbingan Konseling

Disetujui Oleh:

AR-RANIRY

Pembimbing



Nuzliah, M.Pd.

NIDN.199004132023212051

**IMPLEMENTASI TEKNIK *THOUGHT STOPPING* UNTUK MENGURANGI
ANXIETY ACADEMIC DALAM PENULISAN SKRIPSI**

SKRIPSI

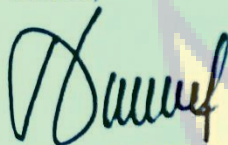
Telah Diuji Oleh Panitia Ujian Munaqasyah Skripsi
Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan Uin Ar-Raniry Dan Dinyatakan Lulus
Serta Diterima Sebagai Salah Satu Beban Studi Program Sarjana (S-1)
Dalam Ilmu Pendidikan

Pada Hari/ Tanggal :

Senin, 28 Juli 2025
03 Shafar 1447 H

Panitia Ujian Munaqasyah Artikel

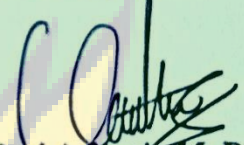
Ketua,



Nuzllah, M.Pd

NIP. 199004132023212051

Sekretaris,



Dedi Arhanti, M. Pd

NIP.-

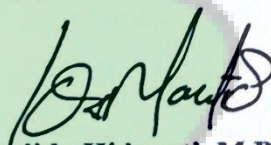
Penguji I,



Yuliana Nelisma, M.Pd., C.PS., C.HL.

NIP. -

Penguji II,



Maulida Hidayati, M.Pd

NIP. -

Mengetahui,
Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry
Darussalam Banda Aceh



Prof. Safrul Muflik, S.Ag., M.A., M.Ed., Ph.D
NIP. 197301021997031003

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Naura Syakira

NIM : 210213068

Prodi : Bimbingan Konseling

Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

Judul Artikel : Implementasi Teknik Thought Stopping Untuk Mengurangi Anxiety Academic Dalam Penulisan Skripsi

Dengan ini menyatakan bahwa dalam penulisan Skripsi ini, saya:

1. Tidak menggunakan ide orang lain tanpa mampu mengembangkannya dan mempertanggung jawabkan.
2. Tidak melakukan plagiasi terhadap naskah karya orang lain.
3. Tidak menggunakan karya orang lain tanpa menyebutkan sumber asli atau tanpa izin pemilik karya.
4. Tidak memanipulasi dan memalsukan data.
5. Mengerjakan sendiri karya ini dan mampu mempertanggung jawabkan atas karya ini

Bila dikemudian hari ada tuntutan dari pihak lain atas karya saya, dan telah melalui pembuktian yang dapat dipertanggung jawabkan ternyata memang ditemukan bukti bahwa saya telah melanggar pernyataan ini, maka saya bersedia dikenai sanksi terhadap aturan yang berlaku di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry, demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya.

Banda Aceh, 28 Juli 2025

Yang Menyatakan




Naura Syakira

ABSTRAK

Nama : Naura Syakira
Nim : 210213068
Prodi : Bimbingan Konseling
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan
Judul : Implementasi Teknik *Thought Stopping* Untuk Mengurangi *Anxiety Academic* Dalam Penulisan Skripsi
Tebal Skripsi : 61 Lembar
Pembimbing : Nuzliah, M.Pd

Anxiety academic merupakan terganggunya pola pikir, serta perilaku individu yang disebabkan oleh tekanan luar sangat tinggi sehingga membuat individu menjadi beban dan memiliki perasaan takut pada sesuatu yang berhubungan dengan akademik sehingga mengganggu performa individu dalam tugas yang diberikan. Penanganan untuk menurunkan *anxiety academic* salah satunya adalah teknik *thought stopping* melalui dinamika kelompok karena agar mahasiswa dapat terbuka mengatakan apa yang dialami selama penulisan skripsi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah implementasi teknik *thought stopping* dapat mengurangi *anxiety academic* dalam penulisan skripsi mahasiswa Bimbingan Konseling. Penelitian kuantitatif ini menggunakan metode *eksperimen* dengan (*One Group Pre-test, Post-test*). Teknik pengumpulan data menggunakan bentuk *skala likert* dengan populasi sebanyak 60 mahasiswa Bimbingan Konseling, dan pemilihan sampel dengan menggunakan *purposive sampling* sebanyak 8 orang mahasiswa yang memiliki tingkat *anxiety academic* yang tinggi. Hasil penelitian menunjukkan penggunaan teknik *thought stopping* dapat mengurangi *anxiety academic* mahasiswa. Dilihat dari uji hipotesis yaitu perolehan $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($3,826 > 2,365$). Dari hasil pengujian dapat dikatakan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Berdasarkan hasil penelitian, disimpulkan implementasi teknik *thought stopping* dapat mengurangi *anxiety academic* dalam penulisan skripsi.

Kata Kunci: *Teknik Thought Stopping, Anxiety Academic*

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat dan karunia-Nya serta taufik dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Shalawat dan salam semoga tetap tercurahkan kepada Nabi Besar Muhammad SAW, beserta keluarga, dan sahabat. Penulisan skripsi ini diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana pada program Bimbingan Konseling Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh. Judul yang penulis ajukan adalah **“Implementasi Teknik *Thought Stopping* Untuk Mengurangi *Anxiety Academic* Dalam Penulisan Skripsi”**

Dalam penyusunan dan penulisan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu dalam kesempatan ini penulis dengan senang hati menyampaikan terima kasih kepada yang terhormat

1. Bapak Prof Safrul Muluk, S.Ag., MA., M.Ed., Ph.D. selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry Banda Aceh.
2. Ibu Dr. Fatimah Ibda, S.Ag., M.Si., Ph.D. selaku Ketua Program Studi Bimbingan Konseling, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh.
3. Ibu Wanty Khaira, M.Ed. selaku sekretaris Program Studi Bimbingan Konseling, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh.
4. Ibu Nuzliah, S.Pd., M.Pd. selaku Dosen Pembimbing Akademik yang selalu bijaksana memberikan bimbingan, arahan, dan nasehat sepanjang penulisan skripsi.
5. Seluruh Dosen Program Studi Bimbingan Konseling, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh.
6. Bapak Saifullah dan Ibu Marinah selaku orang tua penulis yang selalu mendukung, mendoakan, serta memberikan kasih sayang yang tulus

kepada penulis dan selalu memotivasi penulis selama penulisan skripsi ini.

7. Keluarga tercinta kakak, abang, dan adek yang selalu memberikan dukungan, semangat, dan motivasi kepada penulis.
8. Kepada teman seperjuangan Safira Khairun Nisa, Nur Syahira Agustina, Fauzul Husni, dan Furqon yang telah memberikan semangat, mendengarkan segala keluh kesah penulis selama penulisan skripsi.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa penulisan skripsi masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik, saran, dan masukan yang membangun dari semua pihak demi menyempurnakan skripsi. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat dan kontribusi yang positif bagi perkembangan ilmu pengetahuan. Amiin.

Banda Aceh, 17 Juli 2025

Naura syakira
NIM. 2102013068

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL JUDUL	
LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING	
LEMBAR PENGESAHAN SIDANG	
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Hipotesis Penelitian.....	6
E. Manfaat Penelitian.....	6
F. Definisi Operasional	7
BAB II LANDASAN TEORI.....	9
A. <i>Anxiety Academic</i>	9
1. Pengertian <i>Anxiety Academic</i>	9
2. Karakteristik-karakteristik <i>Anxiety Academic</i>	11
3. Aspek <i>Anxiety Academic</i>	12
4. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi <i>Anxiety Academic</i>	14
5. Gejala <i>Anxiety Academic</i>	15
B. Teknik <i>Thought Stopping</i>	16
1. Sejarah Teknik <i>Thought Stopping</i>	16
2. Pengertian Teknik <i>Thought Stopping</i>	17
3. Manfaat Teknik <i>Thought Stopping</i>	18
4. Variasi Teknik <i>Thought Stopping</i>	18
5. Tahap-tahap Teknik <i>Thought Stopping</i>	19

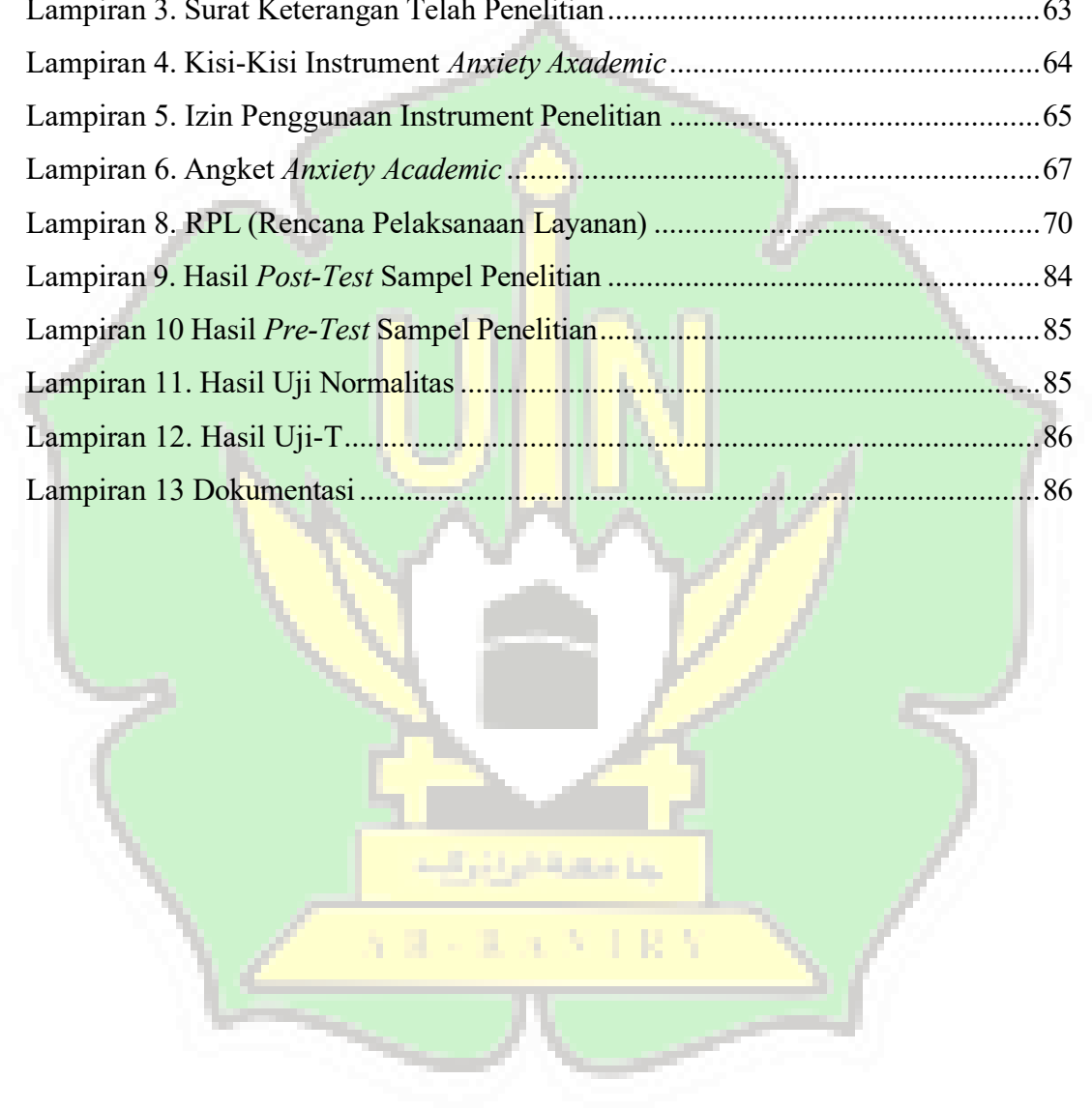
C. Konseling Kelompok	22
1. Pengertian Konseling Kelompok	22
2. Tujuan Konseling Kelompok	23
3. Asas-Asas Konseling Kelompok	25
4. Tahapan Konseling Kelompok dengan Teknik <i>Thought Stopping</i>	26
BAB III METODE PENELITIAN	28
A. Metode dan Pendekatan Penelitian	28
B. Populasi dan Sampel	31
C. Instrumen Pengumpulan Data	33
D. Teknik Pengumpulan Data	38
E. Teknik Analisis Data	40
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	42
A. Uraian Lokasi Penelitian	42
B. Hasil Penelitian dan Pengolahan Data	42
1. Penyajian Data	42
2. Pengolahan Data	51
C. Pembahasan Hasil Penelitian	53
BAB V PENUTUP	57
A. Kesimpulan	57
B. Saran	57
DAFTAR PUSTAKA	59

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Desain Penelitian	28
Tabel 3. 2 Rumus Pengkategorian	29
Tabel 3. 3 Jumlah Populasi.....	31
Tabel 3. 4 Jumlah Sampel	33
Tabel 3. 5 Kisi-kisi Instrument <i>Anxiety Academic</i>	35
Tabel 3. 6 Kategori Pemberian Skor <i>Anxiety Academic</i>	36
Tabel 3. 7 Hasil Uji Validitas Butir Item	36
Tabel 3. 8 Output Uji Realibitas.....	37
Tabel 4. 1 Kategori <i>Anxiety Academic</i>	43
Tabel 4. 2 Hasil <i>Pre-test</i> Skor Tinggi.....	44
Tabel 4. 3 Data Perbandingan Kategori <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i>	50
Tabel 4. 4 Kategori Perbandingan Data <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i>	50
Tabel 4. 5 Hasil Uji Normalitas.....	51
Tabel 4. 6 Hasil Uji-T.....	52

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. SK Penunjukkan Pembimbing	62
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian.....	63
Lampiran 3. Surat Keterangan Telah Penelitian	63
Lampiran 4. Kisi-Kisi Instrument <i>Anxiety Academic</i>	64
Lampiran 5. Izin Penggunaan Instrument Penelitian	65
Lampiran 6. Angket <i>Anxiety Academic</i>	67
Lampiran 8. RPL (Rencana Pelaksanaan Layanan)	70
Lampiran 9. Hasil <i>Post-Test</i> Sampel Penelitian	84
Lampiran 10 Hasil <i>Pre-Test</i> Sampel Penelitian.....	85
Lampiran 11. Hasil Uji Normalitas	85
Lampiran 12. Hasil Uji-T.....	86
Lampiran 13 Dokumentasi	86



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kesehatan mental mahasiswa menjadi isu strategis dalam dunia pendidikan tinggi saat ini. Seiring meningkatnya tekanan akademik, mahasiswa dihadapkan pada tekanan sosial, dan tuntutan prestasi akademik. Mahasiswa rentan mengalami gangguan psikologis akibat persaingan akademik yang ketat, beban tugas yang berat, dan ekspektasi yang tinggi terhadap diri sendiri.¹ Seiring berjalannya waktu, mahasiswa yang telah memasuki tahap akhir pendidikan tinggi akan menghadapi berbagai tugas akhir untuk memenuhi syarat kelulusan dan memperoleh gelar sarjana, seperti penulisan artikel ilmiah, skripsi, dan sejenisnya. Namun, dalam proses penyusunan skripsi mahasiswa kerap merasakan tekanan yang dapat berdampak pada kondisi psikologis, salah satunya berupa kecemasan dalam bidang akademik.²

Mahasiswa sering kali mengalami kecemasan sejak semester sebelumnya, terutama ketika menerima evaluasi dari dosen terhadap tugas-tugas perkuliahan yang dikerjakan. Pengalaman tersebut dapat menimbulkan rasa khawatir dan keraguan terhadap kemampuan diri sendiri, yang kemudian berkembang menjadi kecemasan saat harus menghadapi tugas akhir seperti skripsi.³ Kecemasan merupakan respons alami yang muncul pada seseorang sebagai bentuk terhadap stres yang bermunculan guna memberikan bantuan kepada individu ketika menghadapi situasi yang menuntut motivasi individu untuk segera mengatasinya.⁴ Kecemasan yang dialami oleh mahasiswa tahap akhir studi umumnya dipengaruhi oleh berbagai

¹ Irawan, M. F., Bella, S., & Nurhijatina, H. (2024). Menghadapi Tantangan Kesehatan Mental di Kalangan Mahasiswa: Solusi Kolaboratif Antara Pendidikan dan Layanan Kesehatan. *Jurnal Cerdik: Jurnal Pendidikan Dan Pengajaran*, 3(2), 106–117.

² Hidayatillah, N., Taibe, P., & Gismin, S. S. (2022). Kecenderungan Perfectionist, Fear of Failure, dan Academic Anxiety pada Mahasiswa di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter*, 2(2).

³ Islam, U., Muhammad, K., Al-Banjari Banjarmasin, A., Sukmawati, E., & Hidayati, N. W. (2024). Tingkat Self Efficacy Mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling IKP PGRI Pontianak. *Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 10 nomor 2, 61–71.

⁴ Winda Lestari Dyah Astorini Wulandari. (2021). Hubungan Antara Dukungan Sosial Terhadap Kecemasn Akademik Pada Mahasiswa yng Menyusun Skripsi di Masa Pandemi Covid-19 Semester Genap Tahun Ajaran 2019/2020. Vol 1 nomor 2, 93–98.

faktor antara lain ketegangan menjelang pelaksanaan seminar proposal, tekanan dalam menjalankan proses penelitian, serta kecemasan yang muncul selama bimbingan skripsi dengan dosen pembimbing.⁵ Salah satu contoh situasi yang dapat memicu kecemasan adalah ketika mahasiswa mengalami kesulitan dalam menemui dosen pembimbing saat menyusun tugas akhir atau skripsi. Kondisi ini cenderung menimbulkan kekhawatiran terhadap progres dan hasil dari skripsi yang sedang dikerjakan.

Mahasiswa kerap mengalami kecemasan ketika hendak berdiskusi tentang skripsi, namun terhambat oleh padatnya jadwal dosen pembimbing. Menurut Ananta dkk, kecemasan akademik merupakan salah satu bentuk gangguan psikologis yang cukup umum dialami oleh mahasiswa di jenjang perguruan tinggi. Kecemasan ini muncul sebagai reaksi emosional yang ditandai dengan perasaan khawatir atau takut, yang dipicu oleh adanya persepsi terhadap berbagai tekanan dalam lingkungan akademik. Tekanan tersebut bisa berasal dari tuntutan dosen, beratnya beban perkuliahan, maupun harapan yang tinggi terhadap pencapaian akademik.⁶ Segala aspek yang berkaitan dengan aktivitas pendidikan di lingkungan perguruan tinggi berpotensi memicu kecemasan akademik (*academic anxiety*). Kondisi ini merupakan salah satu bentuk gangguan psikologis yang dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental mahasiswa, terutama pada tahap akhir masa studi ketika mereka berada dalam proses penyelesaian tugas akhir atau skripsi.

Kecemasan ini sering kali muncul ketika mahasiswa menghadapi hambatan dalam proses penulisan skripsi seperti ketidakmampuan menyelesaikan bab tertentu atau kebuntuan dalam pengembangan ide. Situasi tersebut diperparah dengan tekanan menjelang pelaksanaan sidang skripsi yang secara psikologis menjadi salah satu pemicu utama kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Riska menunjukkan bahwa sebanyak 61% mahasiswa mengalami kecemasan akademik dalam kategori tinggi,

⁵ Ramadhan Purba, F. (2025). Pengaruh Art Therapy untuk Menanggulangi Kecemasan Sosial Mahasiswa Tingkat Akhir. In *Didaktika: Jurnal Kependidikan* (Vol. 14, Issue 1).

⁶ Aristawati, A. R., Psi, S., & Psi, M. (2020). Kecemasan Akademik Mahasiswa Menjelang Ujian Ditinjau dari Jenis Kelamin. In *Universitas*. Vol. 1, No. 01, hal 73-80

sementara 59% menunjukkan tingkat peminatan belajar dalam kategori sedang. Berdasarkan hasil tersebut bisa dikatakan bahwa kecemasan akademik memberikan pengaruh sebesar 5,8% terhadap keaktifan belajar, yang meskipun tergolong rendah tetap signifikan. Artinya intervensi tetap diperlukan untuk meminimalkan dampak negatif kecemasan akademik terhadap partisipasi belajar. Kecemasan akademik tidak hanya memengaruhi kondisi emosional mahasiswa tetapi juga berkontribusi langsung keterlibatan dalam proses pembelajaran termasuk hal fokus, keberanian untuk bertanya, dan partisipasi aktif di kelas.⁷

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara terhadap 15 mahasiswa, ditemukan bahwa bentuk kecemasan akademik yang paling menonjol berkaitan dengan ketakutan tidak siap dalam menyelesaikan tugas akhir. Kecemasan ini muncul akibat rendahnya kepercayaan diri mahasiswa terhadap kemampuan akademik mereka, terutama dalam menyusun struktur penulisan ilmiah secara sistematis. Ketidaksiapan ini diperkuat oleh keraguan dalam menentukan topik penelitian yang sesuai, perasaan bingung dalam menyusun argumen akademik yang logis. Mahasiswa juga merasa tertekan oleh ekspektasi untuk menyelesaikan tugas akhir dalam waktu terbatas, sehingga menimbulkan tekanan psikologis yang memicu respons emosional berupa kecemasan, stres, bahkan penundaan dalam pengerjaan.

Kecemasan tersebut diperparah oleh kekhawatiran mahasiswa akan konsekuensi finansial apabila menyusun tugas akhir tidak dapat diselesaikan tepat waktu. Mayoritas mahasiswa mengungkapkan bahwa mereka merasa terbebani oleh kemungkinan menambah semester perkuliahan, yang secara otomatis mengharuskan mereka untuk membayar UKT. Kekhawatiran akan pembiayaan studi yang berkelanjutan, ditambah dengan perasaan bersalah terhadap orang tua yang telah mendukung secara finansial, menyebabkan mahasiswa mengalami kecemasan, baik secara akademik maupun sosial-ekonomi. Dengan demikian, tugas akhir tidak hanya

⁷ Riska, A. S. M. A. L. (2024). Pengaruh Kecemasan Akademik Terhadap Keaktifan Belajar Pada Mahasiswa. *Original Article*, 100(1), 100–106.

dipersepsikan sebagai tantangan akademik, melainkan juga sebagai sumber stres yang kompleks yang berdampak pada kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Oleh karena itu, mahasiswa menyadari bahwa kecemasan yang muncul dalam diri individu perlu ditangani secara tepat. Untuk itu, peneliti memilih pendekatan konseling *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) sebagai metode intervensi. Menurut Yenes E. dan Karneli Y., terapi perilaku kognitif (CBT) adalah pendekatan yang berfokus pada cara berpikir seseorang, yang secara langsung terkait dengan kondisi emosional, perilaku, dan kesejahteraan psikologisnya. Tujuan utama terapi ini adalah untuk menimbulkan perubahan dalam kognisi, khususnya dengan mengganti pola pikir negatif dengan pola pikir yang lebih rasional. Hal ini memungkinkan individu untuk mengadopsi perilaku yang lebih adaptif. Oleh karena itu, konseling kelompok berbasis CBT efektif dalam membantu individu mengatasi perilaku yang terkait dengan kecemasan.⁸

Seperti yang ditunjukkan oleh penelitian yang dilakukan oleh Fitria dkk., konseling kelompok terapi perilaku kognitif merupakan metode yang sangat efektif untuk mengurangi kecemasan akademik.⁹ Konseling kelompok berbasis *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) yang dikombinasikan dengan teknik *thought stopping* sering dimanfaatkan untuk membantu konseli mengatasi pikiran negatif yang bersumber dari pengalaman buruk di masa lalu, terutama ketika konseli cenderung menyalahkan diri sendiri atas kejadian tersebut. Melalui teknik ini, konseli dilatih untuk menghentikan atau mengendalikan alur pikiran negatif agar tidak terus-menerus muncul dan membebani pikiran, sehingga bayangan traumatis dari masa lalu tidak lagi mengganggu kehidupan sehari-hari.

Teknik *thought stopping* dapat dilaksanakan dengan cara meminta konseli untuk membayangkan secara sadar pikiran-pikiran irasional yang menjadi sumber

⁸ Yenes, E., & Karneli, Y. (2022). Efektivitas Cognitive Behavior Therapy dengan Teknik Thought Stopping untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Narapidana Penyalahgunaan Narkoba di Lapas Kelas IIB Lubuk Basung. *Jurnal Konseling Indonesia*, 7(2), 46–53.

⁹ Fitria, L., & Karneli, Y. (2020). *Cognitive Behavior Therapy Counseling Untuk Mengatasi Anxiety Dalam Masa Pandemi Covid-19*. 10(1), 2020.

masalah, hingga pada titik tertentu konselor mengucapkan perintah verbal berupa kata “*stop*”. Kata “*stop*” ini berfungsi sebagai sinyal untuk menghentikan alur pikiran negatif tersebut, sehingga konseli tidak terus larut di dalamnya. Pikiran yang tidak rasional sering kali menjadi dasar terbentuknya asumsi-asumsi negatif dalam diri individu, yang pada akhirnya dapat menyebabkan munculnya kecemasan, baik dalam bentuk reaksi emosional maupun dalam situasi akademik seperti saat menyusun skripsi. Meskipun penerapan teknik ini dapat terasa sulit pada awalnya, terutama bagi individu yang belum pernah mencobanya, ketidakberanian untuk mencoba justru dapat menyebabkan individu terus dihantui oleh pola pikir negatif yang berulang.¹⁰

Berdasarkan konteks permasalahan yang ada, peneliti memiliki ketertarikan untuk melaksanakan studi kuantitatif dengan judul “Implementasi Teknik *Thought Stopping* untuk Mengurangi *Anxiety Academic* dalam Penulisan Skripsi.”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah maka rumusan masalah ini adalah sebagai berikut:

1. Apakah tingkat *anxiety academic* mahasiswa sebelum dan sesudah implementasi teknik *thought stopping* melalui layanan konseling kelompok ?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut mengingat bagaimana masalah tersebut dijelaskan diatas:

1. Untuk mengetahui tingkat *anxiety academic* mahasiswa sebelum dan sesudah implementasi teknik *thought stopping* melalui layanan konseling kelompok

¹⁰ Yenes, E., & Karneli, Y. (2022). Efektivitas Cognitive Behavior Therapy dengan Teknik Thought Stopping untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Narapidana Penyalahgunaan Narkoba di Lapas Kelas IIB Lubuk Basung. *Jurnal Konseling Indonesia*, 7(2), 46–53.

D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan sebuah asumsi awal mengenai suatu masalah yang perlu dibuktikan kebenarannya. Dalam penelitian ini, hipotesis yang diajukan adalah sebagai berikut:

Ho: tidak terdapat perbedaan yang signifikan dalam tingkat *anxiety academic* mahasiswa sebelum dan sesudah diterapkannya teknik *thought stopping* dalam penulisan skripsi

Ha: terdapat perbedaan yang signifikan dalam tingkat *anxiety academic* mahasiswa sebelum dan sesudah diterapkannya teknik *thought stopping* dalam penulisan skripsi

E. Manfaat Penelitian

Menurut penelitian, itu harus memiliki manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis
 - a. Dapat menambah ilmu pengetahuan dan dapat memahami pengembangan ilmu *cognitive behavior* terkhusus pada teknik *thought stopping*.
 - b. Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya pengetahuan serta memberikan pengalaman baru mengenai teknik *thought stopping* dalam upaya mengurangi kecemasan akademik terkait penulisan skripsi.
2. Manfaat Praktis
 - a. Bagi peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan peneliti dalam penerapan teknik *thought stopping* untuk mengurangi *anxiety akademik* terhadap skripsi.
 - b. Bagi Dosen Bimbingan Konseling

Diharapkan kepada dosen bimbingan konseling dapat meningkatkan keprofesionalan dalam melakukan bimbingan skripsi.
 - c. Bagi mahasiswa

Diharapkan bagi mahasiswa dapat lebih berani dalam melakukan bimbingan skripsi dengan dosen yang bersangkutan.

F. Definisi Operasional

1. Teknik *Thought Stopping*

Menurut Erford, "*thought stopping*" merupakan suatu teknik pengendalian mental yang sangat efektif dan dapat meningkatkan keterampilan strategi individu. Dalam proses *thought stopping*, seseorang diajarkan untuk segera menghilangkan pikiran-pikiran yang tidak diinginkan, biasanya dengan menggunakan perintah "*stop*" untuk menghentikan pikiran tersebut. Teknik ini berhasil karena beberapa alasan. Pertama, perintah "berhenti" berfungsi sebagai bentuk hukuman yang dapat mengurangi kemungkinan munculnya pikiran yang tidak diinginkan. Selain itu, perintah "berhenti" berperan sebagai pengalih fokus dan tidak sejalan dengan pikiran-pikiran yang tidak diinginkan. Terakhir, setelah mengucapkan perintah "*stop*" individu dapat mengganti pikiran tersebut dengan pikiran lain untuk mencegah munculnya kembali pikiran yang tidak diinginkan.¹¹

Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa teknik *thought stopping* merupakan salah satu teknik dalam pendekatan CBT yang berfokus pada perubahan pikiran dari irasional menjadi rasional dengan cara mengatakan stop ketika mengalami permasalahan tersebut dan sebagai individu ketika mengalami permasalahan tersebut hendaknya dapat membatasi cara berfikir yang irasional.

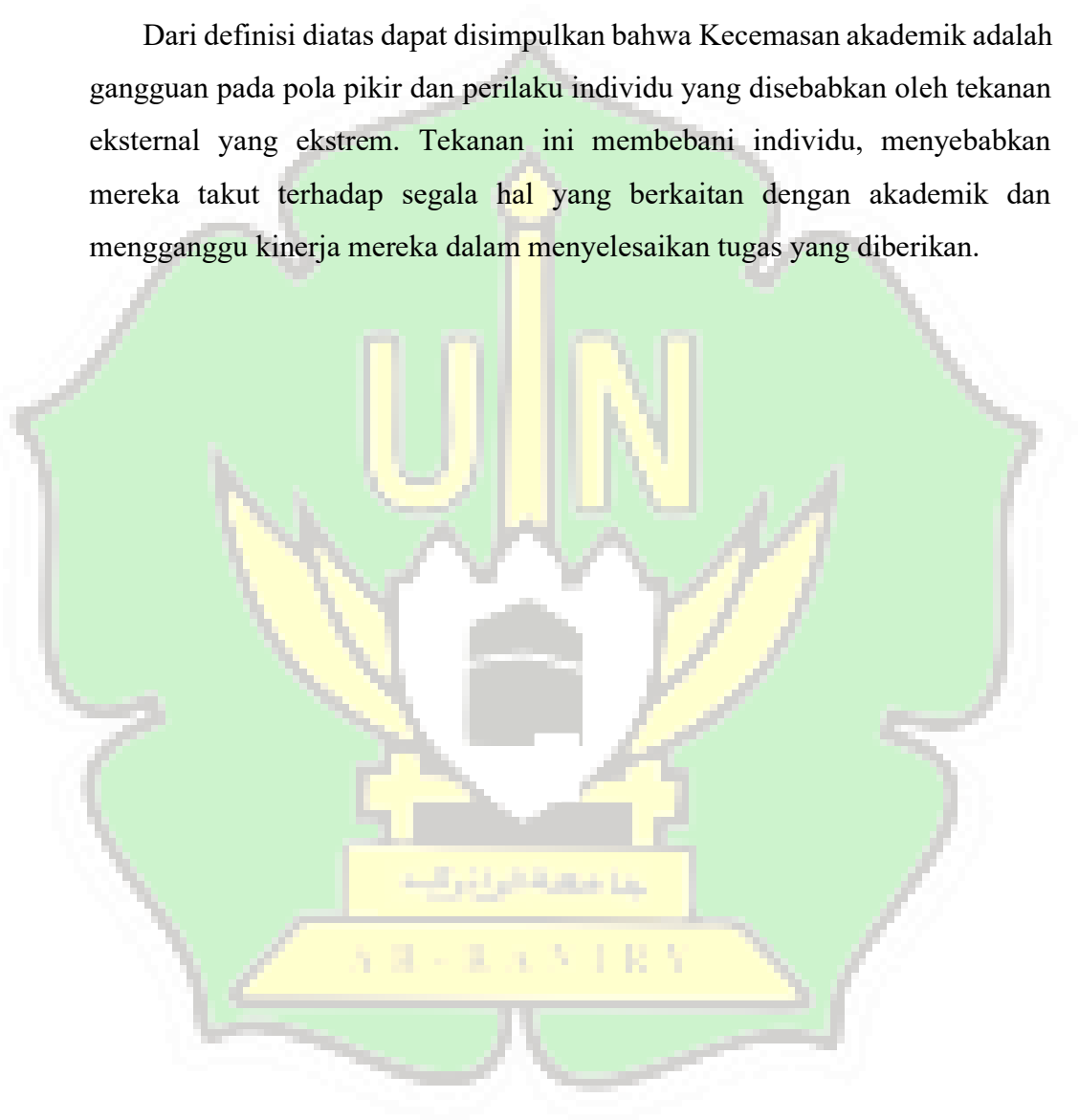
2. Kecemasan Akademik

Menurut Nevid dalam Ezra & Anniez kecemasan akademik merupakan suatu keadaan cemas ataupun khawatir bahwa hal buruk akan terjadi. Sering kali, mahasiswa merasa cemas atau gugup saat menghadapi masalah di kampus, seperti sebagai mahasiswa baru, menjelang ujian, penulisan skripsi, atau saat memilih karirnya. Kecemasan adalah hal normal di dalam kehidupan, karena kecemasan sangat dibutuhkan sebagai pertanda akan bahaya yang mengancam.

¹¹ Erford, Bardley T. *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor Edisi Kedua*. (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2017). h.246.

Nevid juga menjelaskan bahwa kecemasan akademik adalah suatu keadaan emosional yang adanya gangguan fisik yang mengarah kepada kesehatan, terciptanya pikiran yang bervariasi, dan perilaku tidak normal.¹²

Dari definisi diatas dapat disimpulkan bahwa Kecemasan akademik adalah gangguan pada pola pikir dan perilaku individu yang disebabkan oleh tekanan eksternal yang ekstrem. Tekanan ini membebani individu, menyebabkan mereka takut terhadap segala hal yang berkaitan dengan akademik dan mengganggu kinerja mereka dalam menyelesaikan tugas yang diberikan.



¹² Ezra Addo Setiawan, & Anniez Rachmawati Musslifah. (2023). Kecemasan Dalam Pengambilan Keputusan Karier Pada Remaja. *Tuturan: Jurnal Ilmu Komunikasi, Sosial Dan Humaniora*, 1(3), 92–101.