

## Mengatasi Kecemasan Diri Terhadap Isu Virus Corona-19: Efektivitas Pendekatan Solution Focused Brief Counseling dengan Teknik Thought Stopping

Teuku Fadhli<sup>1\*)</sup>, Ilham Khairi Siregar<sup>2</sup>.

<sup>1</sup>Universitas Jabal Ghafur, Indonesia.

<sup>2</sup>Universitas Muhamamadiyah Sumatera Utara, Indonesia.

\*Korespondensi: [teukufadhli@unigha.ac.id](mailto:teukufadhli@unigha.ac.id)

### Abstract

*Anxiety is a behavior formed by the subconscious, which then arises due to environmental pressures so that the impact on unproductive behavior. This research method is a quantitative experiment with the Non-Equivalent Group Pretest-Posttest Control Group model. Research subjects were selected through a random sampling mechanism. The researcher placed each group of eight students in the experimental group and the control group. The experimental group will be given a particular intervention through technical group counseling. Thought Stopping with the Solution Focused Brief approach. Data collection techniques with self-anxiety instruments (Likert scale) that have been tested by expert validation and then tested the instrument. Then the normality and homogeneity of the pretest and posttest were tested using the Independent T-test. Research hypotheses were analyzed using the Paired sample T-test and One Way ANOVA test. Based on the results of the T-test showed a significant increase in average between the experimental and control groups. The results of the one way ANOVA post-hoc-test showed that the SFBC approach with the researchers' TS technique was effective in reducing self anxiety.*

**Keywords:** *Counseling Group; Solution Focused Brief; Thought Stopping Technique; Self Anxiety.*

### Abstrak

Kecemasan merupakan perilaku yang dibentuk oleh alam bawah sadar yang kemudian muncul akibat tekanan-tekanan lingkungan sehingga berdampak pada perilaku yang tidak produktif. Metode penelitian ini adalah kuantitatif eksperimen dengan model Non Equivalent Group Pretest-Posttest Control Group. subyek penelitian dipilih melalui mekanisme random sampling. peneliti menempatkan setiap kelompok berjumlah delapan siswa dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen akan diberikan intervensi khusus melalui konseling kelompok teknik. Thought Stopping dengan pendekatan Solution Focused Brief. Teknik pengumpulan data dengan instrumen kecemasan diri (skala likert) yang telah dilakukan uji validasi ahli dan kemudian diuji coba instrumen. Selanjutnya dilakukan uji normalitas dan homogenitas pretest dan posttest dengan uji Independent T-test . Hipotesis penelitian dianalisis menggunakan uji Paired sampel T-test dan One Way ANNOVA. Berdasarkan hasil Uji T-test menunjukkan adanya peningkatan rata-rata yang signifikan di antara kelompok eksperimen dengan kontrol. Hasil uji one way ANOVA post hoc-test menunjukkan bahwa pendekatan SFBC dengan teknik TS peneliti efektif untuk mengurangi kecemasan diri.

**Kata Kunci:** Konseling Kelompok; Solution Focused Brief; Teknik Thought Stopping; Kecemasan Diri

**How To Cite :** Fadhli, T., & Siregar, I.K., (2020). Mengatasi kecemasan diri terhadap isu virus corona-19: efektivitas pendekatan solution focused brief counseling dengan teknik thought stopping. *Biblio Couns: Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan*, 3(1), 1-10.



## PENDAHULUAN

Kecemasan memiliki efek positif atau negatif pada individu, tergantung juga bagaimana caranya individu sendiri bereaksi terhadapnya. Di sisi lain dalam teori eksistensial, kecemasan dipandang sebagai stimulan atau pendorong untuk berfikir. Kecemasan terhadap isu Covid-19 dapat mempengaruhi kognisi serta dapat membentuk perilaku manusia di dalamnya, Ini adalah keadaan pikiran dalam menanggapi beberapa rangsangan dari lingkungan yang membawa seseorang ke perasaan takut akan sesuatu yang akan terjadi ([Banga, 2014](#)). Isu kasus Virus Corona-19 merupakan isu yang terjadi di luar nalar manusia dan sangat berpengaruh pada aspek psikologi manusia yang mengarah kepada pembentukan pikiran kekhawatiran dan rasa cemas yang berlebihan, rasa cemas inilah juga menyebabkan pembentukan perilaku manusia yang tak seharusnya terjadi, kecemasan disebabkan oleh kesadaran akan tanggung jawab terhadap diri sendiri ([Li, dkk, 2015](#)). seperti mengisolasi diri dari lingkungannya agar terhindar dari penularan Covid-19 tersebut. Karena Covid-19 dapat mengancam keselamatan manusia.

Isu Covid-19 tepatnya di awal tahun ini yang bermula di Negara Cina Provinsi Wuhan sehingga bermula keseluruh dunia. Akibat isu Covid-19 mejadikan kekhawatiran, rasa takut disebut dengan kecemasan yang berlebihan dialami oleh semua individu. Kecemasan adalah kondisi emosional atau kecemasan yang tidak jelas atau perasaan yang tidak pasti yang dialami oleh individu ([Stuart, 2013](#)). Penelitian Kesehatan Dasar juga menunjukkan pada tahun gangguan mental termasuk prevalensi kecemasan di Indonesia meningkat dari 6% hingga 9,8% pada tahun 2018 (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2018). Kecemasan individu juga berbeda-beda, sering terjadi kecemasan berdasarkan pada setiap respons yang berlebihan terhadap sesuatu ([Videbeck, 2011](#); [Neeru, dkk., 2015](#).) Sebuah pengalaman baru individu juga dapat menjadi pemicu kecemasan ([Stuart, 2013](#)). pengalaman baru yang dapat mempengaruhi seorang individu meliputi status orang tua baru, pekerjaan baru, tanggung jawab baru, dan fisik maupun virus atau penyakit.

Covid-19 merupakan virus baru yang sangat berbahaya dan mematikan bagi manusia. Sehingga dapat menyebabkan kecemasan yang berlebihan pada manusia itu sendiri. Pada tahun 2015 WHO mengemukakan bahwa kecemasan dan gangguan mental merupakan tingkat keenam teratas dengan oersentase 3,4% orang mengalaminya. Bukti dari kecemasan-kecemasan yang terjadi dan dialami oleh individu yang sudah berlebihan, maka oleh karena itu pemerintah melalui Kepala BNPB No.9.A Tahun 2020 tentang Penetapan Status Keadaan Tertentu Darurat Bencana Wabah Penyakit akibat Virus Corona di Indonesia. Merujuk Keppres No. 7 Tahun 2020 tentang Gugus Tugas Percepatan Penanganan Covid-19 bertanggal 13 Maret 2020 yang diubah dengan Keppres No. 9 Tahun 2020 pada 20 Maret 2020 pemerintah menghentikan sementara segala bentuk kegiatan-kegiatan yang rentan tertularnya virus tersebut seperti sekolah-sekolah, kampus-kampus dan tempat keramaian lainnya.

Asosiasi Kecemasan dan Depresi Amerika juga menunjukkan gangguan kecemasan diderita oleh 40 juta penduduk dewasa Amerika Serikat pada usia 18 tahun atau lebih 18% dari populasi ([Anxiety and Depression Association of America, 2019](#)). Kecemasan akan membuat seseorang terhindar dari melakukan sesuatu atau berbicara dengan orang karena takut malu, kehilangan fokus ketika mereka menjadi pusat perhatian. Kecemasan dapat mengakibatkan seseorang menjadi tidak produktif dan mengalami psikologis tidak nyaman. Pikiran yang menyebabkan kegelisahan ini bisa akhirnya menghasilkan perilaku maladaptif ([Nikodemus dkk., 2018](#)). Itu kondisi menunjukkan bahwa fokus terapi adalah untuk mengendalikan pikiran negatif untuk mengurangi ketidaknyamanan dan kecemasan.

Terapi berhenti berpikir adalah salah satu jenis psikoterapi yang menekankan dan meningkatkan kemampuan berpikir. Terapi ini merupakan bagian dari perilaku terapi perilaku yang dapat digunakan untuk membantu klien mengubah proses berpikir ([Videbeck, 2008](#)). Laraia menjelaskan bahwa terapi teknik Thought Stopping sebagai proses menghentikan pikiran yang mengganggu ([Gustanti, dkk., 2019](#)). O'Neill & Whittal Menjelaskan Terapi Thought Stopping adalah teknik yang digunakan untuk meminimalkan kesusahan karena pikiran yang tidak diinginkan (dalam [Yuliyawati, dkk., 2018](#)). Menurut Bandura Untuk

menghilangkan perilaku kecemasan diberbagai kasus, maka selalu dianggap penting untuk melakukan suatu upaya tindakan dalam konseling maupun terapi lainnya untuk menghilangkan kecemasan yang mendasarinya ([lfeanyi, dkk., 2015](#)).

Melihat kondisi yang ada, peneliti merasa sangat penting untuk melakukan tindakan konseling dengan melakukan Konseling kelompok berbasis Solution Focused Brief Teknik Thought Stoping Untuk Mengatasi Kecemasan Diri, teknik ini merupakan intervensi yang paling tepat sebagai solusi untuk mengurangi kecemasan diri dengan kondisi yang ada pada saat ini ([Dharshini, dkk., 2016](#)). Penggunaan teknik Thought Stoping dimaksudkan karena pikiran dan kepercayaan individu kadang-kadang bisa menyebabkan perilaku negatif. Dengan demikian, perilaku bermasalah yaitu perilaku kecemasan yang berlebihan dapat diubah dengan mengubah pikiran dan keyakinan.

Tujuan menggunakan teknik Thought Stoping adalah untuk membentuk pikiran baru dari yang tidak diinginkan oleh konseli dan untuk menghentikan pikiran-pikiran negatif terhadap kondisi yang dirasakan oleh konseli pada saat ini. Jadi, penggunaan teknik Thought Stoping yang ingin dicapai adalah agar individu dapat mengurangi kecemasan diri yang tidak sehat, dapat membantu individu meningkatkan kontrol diri, mengendalikan pikiran negatif dari halusinasi yang tidak produktif ([Gustanti, dkk., 2019](#)). Pemahaman di atas menyiratkan pentingnya konseling yang berfokus pada perubahan cara berpikir atau persepsi klien supaya pikiran negatif dapat diubah menjadi pikiran positif. Ketika konseli memiliki pikiran positif maka konseli diharapkan agar lebih adaptif dan produktif dalam mengatasi setiap peristiwa yang terjadi.

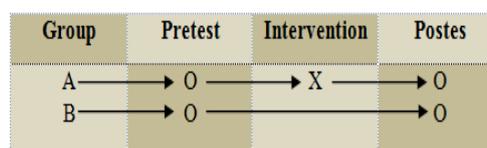
## METODE

Metode dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dalam bentuk rancangan penelitian *Non Equivalent Group Pretest-Posttest Control Group*. Peneliti mengharuskan menggunakan kelompok yang sudah ada, memberikan pretest, menyelenggarakan perlakuan eksperimen pada kelompok eksperimen, lalu mengadakan posttest pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Peneliti memberikan posttest dan pretest kepada kelompok eksperimen dan kontrol ([Purwanto, 2016](#)).

Lebih jelasnya pola desain *Non Equivalent Group Pretest-Posttest Control or Comparison Group* dapat lihat pada [Gambar 1](#).

Berdasarkan pendapat di atas, Peneliti melakukan penetapan subyek yang menjadi anggota kelompok eksperimen dan anggota kelompok kontrol sebelum dilakukan *pretest*. Adapun subyek untuk kelompok percobaan maupun kelompok kontrol dipilih melalui mekanisme random sampling berdasarkan kriteria tingkat kecemasan yang dimiliki oleh siswa yaitu subyek yang menjadi pusat perhatian atau sasaran peneliti ([Arikunto, 2010](#)). Berdasarkan proses ini, peneliti menetapkan 16 siswa. Kemudian peneliti menempatkan setiap kelompok berjumlah delapan siswa dalam kelompok eksperimen, dan delapan siswa dalam kelompok kontrol. Kelompok eksperimen akan diberikan intervensi khusus melalui konseling kelompok teknik Thought Stoping dengan pendekatan Solution Focused Brief.

Teknik pengumpulan data yang digunakan peneliti untuk mengukur tingkat kecemasan diri dengan instrumen *skla likert*. Instrumen kecemasan diri (*skla likert*) yang dimaksud telah dilakukan uji validasi ahli dan kemudian diuji coba instrumen. Hasil uji validitas instrument dikatakan valid dengan tingkat signifikansinya  $p=0.01$ , selanjutnya dilakukan uji normalitas dan homogenitas *pretest* dan *posttest* dengan uji *Independent T-test*. Kemudian Data hasil penelitian yang didapatkan, akan di analisis menggunakan uji Paired sampel T-test dan One Way ANOVA.



**Gambar 1. Non Equivalent Group Pretest-Posttest Control or Comparison Group (Purwanto, 2016)**

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini akan dibahas dan diuraikan secara rinci berdasarkan dari analisis data hasil penelitian. Hasil uji Paired Samples T-test dalam penelitian ini menunjukkan bahwa nilai posttest dan pretest kelompok eksperimen dengan taraf signifikansi  $p < 0.01$ , maka  $H_a$  di terima dan  $H_0$  ditolak, sedangkan kelompok kontrol dengan taraf signifikansi  $p > 0.719$ , maka kelompok kontrol  $H_0$  di terima dan  $H_a$  ditolak. Dapat disimpulkan bahwa kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol terdapat perbedaan rata-rata yang berarti dengan taraf signifikansi  $p < 0.01$ . Adapun data hasil analisis menggunakan uji *Paired sampel T-test* sebagai berikut:

**Tabel 1. Hasil Uji Paired Sampel T-test**

|   |                            | Paired Samples Test |                |                 |   |        | t      | df | Sig. (2-tailed) |
|---|----------------------------|---------------------|----------------|-----------------|---|--------|--------|----|-----------------|
|   |                            | Paired Differences  |                |                 |   |        |        |    |                 |
|   |                            | Mean                | Std. Deviation | Std. Error Mean | 95% Confidence Interval of the Difference |        |        |    |                 |
|   |                            |                     |                |                 | Lower                                     | Upper  |        |    |                 |
| A | Pre-Post Eks-Periment Grup | 73,250              | 8,259          | 2,920           | 66,345                                    | 80,155 | 25,085 | 7  | ,000            |
| B | Pre-Post Control Grup      | 1,375               | 10,364         | 3,664           | -7,289                                    | 10,039 | ,375   | 7  | ,719            |

Berdasarkan hasil Uji *T-test* menunjukkan adanya peningkatan rata-rata yang signifikan diantara kelompok eksperimen dengan kontrol. Sehingga dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok teknik Thought Stopping dengan pendekatan *Solution Focused Brief* efektif untuk mengurangi kecemasan diri siswa.

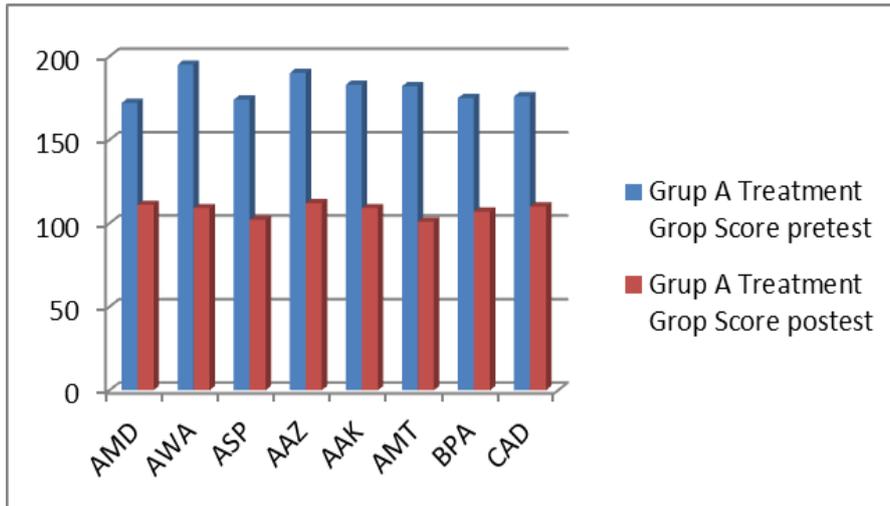
Hasil uji one way ANOVA post hoc-test dalam penelitian ini menunjukkan nilai/gain-score  $F=235.320$ ; dengan signifikansi  $p < 0.050$ . sedangkan kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol juga terdapat perbedaan rata-rata yang berarti dengan taraf signifikansi  $p < 0.01$ . Hasil tersebut diatas dapat dilihat dalam [Tabel 2](#).

Isu Covid-19 berdampak terhadap perilaku dan cara berpikir seseorang yang menyebabkan kecemasan yang dimiliki oleh seseorang. Oleh karena demikian, penulis berfikir harus melakukan suatu kajian ilmiah dalam bentuk penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode ilmiah yaitu dengan langkah-langkah awal yaitu memberikan skala kecemasan kepada individu dalam hal ini adalah siswa SMA/ sederajat untuk melihat sejauhmana kecemasan yang dirasakan oleh individu tersebut.

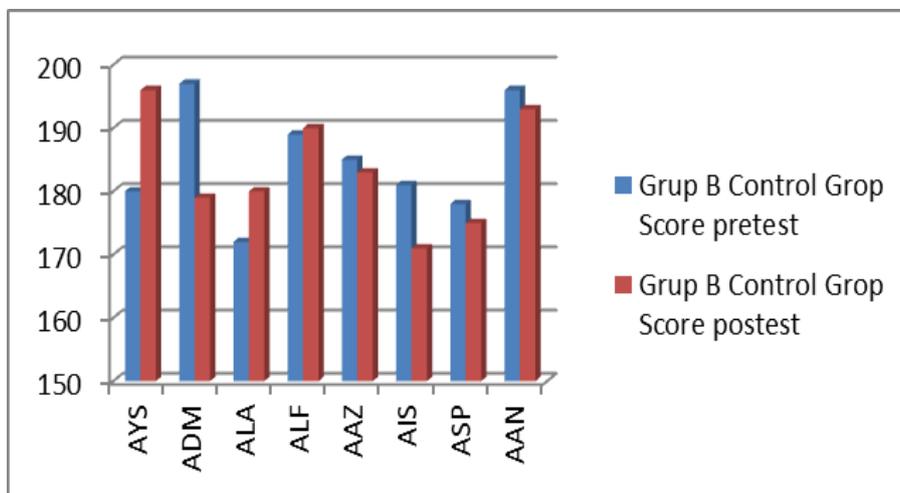
**Tabel 2. Hasil Uji One Way ANOVA.**

|            |                | ANOVA          |    |             |         |      |
|------------|----------------|----------------|----|-------------|---------|------|
|            |                | Sum of Squares | df | Mean Square | F       | Sig. |
| Pretest    | Between Groups | 60,063         | 1  | 60,063      | ,831    | ,378 |
|            | Within Groups  | 1012,375       | 14 | 72,313      |         |      |
|            | Total          | 1072,438       | 15 |             |         |      |
| Posttest   | Between Groups | 22952,250      | 1  | 22952,250   | 482,661 | ,000 |
|            | Within Groups  | 665,750        | 14 | 47,554      |         |      |
|            | Total          | 23618,000      | 15 |             |         |      |
| Gain_score | Between Groups | 20664,063      | 1  | 20664,063   | 235,320 | ,000 |
|            | Within Groups  | 1229,375       | 14 | 87,813      |         |      |
|            | Total          | 21893,438      | 15 |             |         |      |

Untuk memperjelas hasil analisis data diatas peneliti menunjukkan grafik perbandingan hasil penelitian pretest dan posttest melaksanakan penelitian berikut ini;



**Grafik 1. Perbandingan Hasil Penelitian Pretest-Postest**



**Grafik 2. Perbandingan Hasil Penelitian Pre-test dan Post-test Control Grup**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada pengaruh yang signifikan teknik Thought Stopping untuk mengurangi kecemasan. Penelitian ini menjelaskan bahwa meski seseorang cemas tetap pada tingkat kecemasan sedang, kognitif, perilaku dan emosional tanggapan individu menurun ([Rokhman dan Supriati, 2010](#)). Mengatasi gejala kecemasan dalam bentuk insomnia lebih efektif dengan teknik kognitif daripada teknik Thought Stopping (Backhaus, dkk., 2001). Keduanya studi menunjukkan ketidakefektifan dari teknik Thought Stopping menuju penurunan individu tingkat kecemasan. Meski begitu, Thought Stopping masih bisa mengurangi gejala atau respons yang menyertai kecemasan ([Rahmah dan Hasanati, 2016](#)). Berbeda dengan penelitian yang dilakukan pada satu subyek penelitian dengan teknik Thought Stopping untuk mengurangi kecemasan ibu dari anak-anak dengan stunting ([Giyaningtyas, dkk., 2019](#)). Oleh karena itu, merekomendasikan untuk melakukan penelitian lebih lanjut dengan lebih banyak subjek yang ada. Maka penulis menarik ingin meneliti lanjutan dengan menggunakan teknik Thought Stopping dengan konseling kelompok pendekatan Solution Focused Brief untuk mengurangi kecemasan.

Teknik Thought Stopping di atas mengisyaratkan pentingnya konseling yang berfokus pada perubahan cara berpikir atau persepsi klien dengan solusi-solusi

secara singkat supaya pikiran negatif dapat diubah menjadi pikiran positif ([O'Connell, 2012](#); [Kurniawan dan Mulia, 2018](#)). Ketika konseli memiliki pikiran positif maka konseli diharapkan agar lebih adaptif dan produktif dalam mengatasi setiap peristiwa yang terjadi. *Thought Stopping* dikembangkan oleh Joseph Wolpe pada 1990 dalam ([Naikare, dkk., 2015](#)). Menurut Bandura yang menekankan kontrol pikiran itu penting untuk perkembangan mental yang sehat. Untuk menghilangkan perilaku kecemasan diberbagai kasus, maka selalu dianggap penting untuk melakukan suatu upaya tindakan dalam konseling maupun terapi lainnya untuk menghilangkan kecemasan yang mendasarinya dalam ([Melhim, 2015](#)).

Konseling dengan teknik *Thought Stopping* adalah salah satu jenis psikokonseling yang menekankan dan meningkatkan kemampuan berpikir. Konseling ini merupakan bagian dari perilaku terapi perilaku yang dapat digunakan untuk membantu klien mengubah proses berpikir ([Videbeck, 2008](#)). Terapi penghentian pikiran sebagai proses menghentikan pikiran yang mengganggu ([Naikare, dkk., 2015](#)). O'Neill & Whittal merincikan bahwa terapi *Thought Stopping* merupakan teknik yang digunakan untuk meminimalkan kesusahan karena pikiran yang tidak diinginkan (dalam [Nikodemus, 2018](#)).

Kecemasan adalah kondisi emosional atau kecemasan yang tidak jelas atau perasaan yang tidak pasti yang dialami oleh individu ([Stuart, 2013](#)). Kecemasan dapat berupa respon terhadap situasi tertentu yang mengancam, dan merupakan hal yang normal ketika mendapati perubahan, perkembangan, pengalaman baru serta dalam menentukan identitas diri dan arti hidup. Kecemasan normal menguntungkan untuk merespon situasi tertentu yang mengancam ([Kaplan, dkk., 2011](#)). Kecemasan dapat dikatakan normal jika tingkat kecemasan tersebut tidak berlebihan, tetapi jika sudah parah dapat menjadi masalah serius ([Huberty, 2012](#)).

Barlow mengatakan bahwa kecemasan merupakan komplikasi dari beberapa emosi, dan perasaan takut adalah yang paling dominan diantara yang lain dalam ([Johnson, dkk., 2008](#)). Misalnya, dalam suatu peristiwa seseorang merasa takut, sedih dan marah yang dapat diartikan "cemas" oleh individu yang merasakan. Contoh lain, perasaan malu dan bersalah yang hadir bersama rasa. Dari sudut pandang psikoanalisa, kecemasan merupakan perasaan takut yang diakibatkan oleh merepresi perasaan, kenangan, hasrat dan pengalaman yang muncul di kesadaran seseorang ([Corey, 2012](#)). Sensitifitas kecemasan diartikan sebagai respon yang salah terhadap tanda-tanda yang di tunjukkan oleh tubuh yang mengakibatkan kegelisahan ([Taylor, dkk., 2007](#)). Kecemasan dalam berkomunikasi merupakan salah satu masalah yang dialami hampir setiap orang pada waktu tertentu dalam hidupnya, ([Shi, dkk., 2015](#))

*Solution Focused Brief Counseling* merupakan pendekatan konseling yang didasari oleh suatu pandangan bahwa sejatinya kebenaran dan realitas bukanlah suatu yang bersifat absolute namun realitas dan kebenaran itu dapat dikonstruksikan ([Sumarwiyah, dkk., 2015](#)). *Solution Focused Brief Counseling* merupakan sebuah pendekatan konseling yang menekankan penyelesaian masalah dengan mencari solusi secara cepat dan tepat dalam mengatasi masalah-maslah yang ada (Bakker, 2009).

De Shazer berpendapat bahwa tidaklah penting untuk mengetahui penyebab dari suatu masalah untuk dapat menyelesaikannya dan bahwa tidak ada hubungan antara masalah-masalah dan solusi-solusinya ([Taylor, dkk., 2017](#)). SFBC mempunyai asumsi-asumsi bahwa manusia itu sehat, mampu (kompeten), memiliki kapasitas untuk membangun, merancang ataupun mengkonstruksikan solusi-solusi, sehingga individu tersebut tidak terus menerus berputar dalam problemproblem yang sedang dihadapi. Burns berpendapat bahwa manusia seharusnya tidak perlu terpaku pada

masalah, namun ia lebih berfokus pada solusi, bertindak dan mewujudkan solusi yang diinginkan ([Fearington, dkk., 2011](#)).

## KESIMPULAN

Kecemasan merupakan perilaku yang dibentuk oleh alam bawah sadar yang kemudian muncul akibat tekanan-tekanan lingkungan sehingga berdampak pada perilaku yang tidak produktif. Kecemasan yang berlebihan dapat di kategorikan kedalam psikosomatik. Individu yang mengalami kecemasan perlu penanganan secara khusus untuk membentuk kognisi dari pikiran-pikiran yang negatif menjadi positif. Penangan tersebut dapat dilakukan oleh ahli-ahli ataupun konselor dibidangnya. Jadi, Solution Focused Brief Counseling dengan teknik Thought Stopping merupakan salah satu pendekatan dan teknik yang tepat dan baik serta dapat digunakan dalam kondisi darurat sebagai solusi segera terlebih dalam kondisi darurat untuk mengantisipasi semakin meningkatnya kecemasan yang dialami oleh individu. Adapun pendekatan Solution Focused Brief Counseling dengan teknik Thought Stopping ini peneliti menyarankan agar peneliti-peneliti selanjutnya dapat digunakan dalam kondisi darurat baik dalam lingkungan masyarakat maupun sekolah dengan memperhatikan kaidah-kaidah ilmiah.

## REFERENSI

- Anxiety and Depression Association of America (ADAA) Tersedia dari: <https://adaa.org/about-adaa/press-room/facts-statistics> [Diakses 25 Maret 2020].
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur penelitian : suatu pendekatan praktik*. (Edisi Revisi). Jakarta : Rineka Cipta
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Hasil utama riset kesehatan dasar 2018. *Kementerian Kesehatan*. Available from:<http://www.depkes.go.id/resources/download/infoterkini/hasil-risikesdas-2018.pdf>
- Bakker, G. M. (2009). In defence of thought stopping. *Clinical Psychologist*, 13(2), 59-68.
- Banga, C. L. (2014). Academic Anxiety Among High School Students in Relation to Different Social Categories. *International Multidisciplinary e-Journal*, 3(3), 73-87.
- Bulantika, S. Z., Wibowo, M. E., & Jafar, M. (2018). Group Counseling with Systematic Desensitization Techniques and Thought-Stopping Techniques to Reduce Social Anxiety. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 7(2), 106-112.
- Corey, G. (2011). *Theory and practice of counseling and psychotherapy*. Cengage learning.
- Dharshini, P., Jayanthi., Hemavathy, Kanchana & Celina. (2016). Effectiveness Of Thought- stopping Techniques On Negative Ideation Among Adolescent Boys With Juvenile Delinquency At Selected Setting Vellore Pre Experimental Study. *International Journal of Nursing and Patient Safety & Care*. 1, (1), 9-14
- Erford, B.T. (2016). *40 Teknik yang harus diketahui setiap konselor*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

- Fearrington, J. Y., McCallum, R. S., & Skinner, C. H. (2011). Increasing math assignment completion using solution-focused brief counseling. *Education and Treatment of Children*, 61-80.
- Giyaningtyas, I. J., & Hamid, A. Y. S. (2019). Decreased Anxiety in Mother of Children With Stunting After Thought Stopping Therapy. *International Journal of Nursing and Health Services (IJNHS)*, 2(2), 29–35.
- Gustanti, I., Wibowo, M. E., & Mulawarman, M. (2019). CBT Group Counseling with Stress Inoculation Training and Thought-Stopping Techniques to Improve Students' Academic Hardiness. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 8(2), 156-162.
- Hofmann, S. G., & DiBartolo, P. M. (2014). Social anxiety: clinical, developmental, and social perspectives . Elsevier.
- Huberty, T. J. (2012). *Anxiety and depression in children and adolescents: Assessment, intervention, and prevention*. Springer Science & Business Media.
- Ifeanyi, I., Nwokolo, C., & Anyamene, A. (2015). Effects of Systematic Desensitisation Technique on Test Anxiety among Secondary School Students. *International Journal of Humanities Social Sciences and Education (IJHSSE)*, 2(2), 167-178.
- Johnson, J.G., Zhang, B., & Prigerson. H.G (2008). Investigation of a Developmental Model of Risk for Depression and Suicidality following spousal Bereavement. *Suicide and Life Threatening Behavior*. 38(1), 1-12
- Kaplan, G. B., Heinrichs, S. C., & Carey, R. J. (2011). Treatment of Addiction and Anxiety Using Extinction Approaches: Neural Mechanisms and Their Treatment Implications. *Pharmacology Biochemistry and Behavior*, 97(3), 619-625.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. *Hasil Penelitian Kesehatan Dasar 2018* . Tersedia dari: <http://www.depkes.go.id/resources/download/info->
- Kurniawan, Y., & Mulia, P. H. (2018). The Effect of Thought Stopping Therapy on The Blood and Pulse Pressures as an Anxiety Indicator of Injections. *3rd ASEAN Conference on Psychology, Counselling, and Humanities (ACPCH 2017)*. Atlantis Press.
- Li, Y., Wang, R., Tang, J., Chen, C., Tan, L., Wu, Z., Yu, F., & Wang, X. (2015). Progressive muscle relaxation improves anxiety and depression of pulmonary arterial hypertension patients. Evidence-based complementary and alternative medicine : eCAM, 2015, 792895. <https://doi.org/10.1155/2015/792895>
- Melhim, A. R. H. A. (2015). Investigating the Effectiveness of Systematic Desensitization in Reducing Anxiety among Jordanian EFL Learners. *Conference Proceedings. Arab World English Journal*. 54-70
- Naikare, V.R., Kale., P, Kanade., A.B. (2015).Thought Stopping Activity as Innovative Trend to Deal with Stresses. *Journal of Psychiatric Nursing*. 4(2):63-66
- Neeru, Khakha, D.C., Satapathy, S. (2015). Impact deep breathing exercise on anxiety, psychological distress and quality of sleep of hospitalized older adult. *Journal of Psychosocial Research*, 10(2), 211-223.

- Nikodemus, S. B., & AV, S. S. (2018). *Application Of Cognitive Therapy And Thought Stopping Therapy In Clients With Depression: Systematic Review*.
- O'Connell, B. (2012). *Solution-focused therapy*. Sage.
- Purwanto, Edy. (2016). *Metodologi penelitian kuantitatif*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Rahmah, H., & Hasanati, N. (2016). Efektivitas logo terapi kelompok dalam menurunkan gejala kecemasan pada narapidana. *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)*, 8(1), 53-66.
- Rokhman, A., & Supriati, L. (2018). Pengaruh Terapi Progressive Muscle Relaxation Terhadap Kecemasan Dan Kualitas Hidup Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 Di RS Muhammadiyah Lamongan. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 2(1), 45-58.
- Shi, X., Brinthaup, T. M., & McCree, M. (2015). The relationship of self-talk frequency to communication apprehension and public speaking anxiety. *Personality and Individual Differences*, 75, 125-129.
- Stuart, G. W. (2013) *Principles and Practice of Psychiatric Nursing*. 10 th ed. St Louis: Mosby Elsevier;
- Sumarwiyah, S., Zamroni, E., & Hidayati, R. (2015). Solution Focused Brief Counseling (SFBC): Alternatif Pendekatan dalam Konseling Keluarga. *Jurnal Konseling GUSJIGANG*, 1(2).
- Supriati L. (2010) Pengaruh terapi thought stopping dan progressive muscle relaxation terhadap ansietas pada klien dengan gangguan fisik di RSUD Dr. Soedono Madiun. 2010. *Unpublished master's thesis of Faculty of Nursing*, Universitas Indonesia, Indonesia
- Taylor, C. T., Pearlstein, S. L., & Stein, M. B. (2017). The affective tie that binds: Examining the contribution of positive emotions and anxiety to relationship formation in social anxiety disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 49, 21-30.
- Taylor, S., Zvolensky, M. J., Cox, B. J., Deacon, B., Heimberg, R. G., Ledley, D. R., Cardenas, S. J. (2007). Robust dimensions of anxiety sensitivity: Development and initial validation of the Anxiety Sensitivity Index-3. *Psychological Assessment*, 19(2), 176–188
- Videbeck, S. L. (2011). *Buku ajar keperawatan jiwa*. Jakarta: Egc, 45, 2010–2011.
- World Health Organization. (2017). *Depression and other common mental disorders: global health estimates* (No. WHO/MSD/MER/2017.2). World Health Organization.
- Yuliyawati, I., Wibowo, M. E., & Japar, M. (2018). The Effectiveness of Cognitive Behavior Therapy Group Conseling Cognitive with Cognitive Restructuring and Thought Stopping Techniques to Reduce Students Consumptive Behavior. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 7(2), 125–131.