

PENGARUH EDUKASI *THOUGHT STOPPING* BERBASIS *WEBSITE* TERHADAP ANSIETAS PELAJAR SEKOLAH MENENGAH ATAS

Fadhila Fauzia^{1)*}, Sri Widiyati¹⁾, Riskiyana Sukandhi Putra¹⁾, Arwani¹⁾

¹Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Semarang, Jl. Tirta Agung, Banyumanik, Kota Semarang, Jawa Tengah 50239

*fadhilafauzia22@gmail.com

ABSTRAK

Stresor pada pelajar dapat menstimulasi berbagai kondisi negatif seperti ansietas. Thought stopping merupakan terapi dengan memberikan perintah kepada diri untuk menghentikan pikiran buruk penyebab ansietas melalui kata "Stop", yang akan memberi intruksi pada otak untuk memengaruhi respon Gamma-Aminobutyric Acid (GABA). Edukasi thought stopping disesuaikan dengan kecenderungan siswa yaitu edukasi berbasis internet. Penelitian bertujuan untuk mengetahui pengaruh thought stopping terhadap state anxiety dan trait anxiety pelajar sekolah menengah atas. Peneliti menggunakan desain quasi-experimental dengan jenis non randomized control group pretest posttest design. Populasi penelitian ini adalah pelajar kelas XII, dengan besar sampel adalah 24 responden untuk masing-masing kelompok perlakuan dan kontrol dengan teknik pengambilan sampel proportionate random sampling. Instrumen penelitian menggunakan kuisioner baku STAI (State-Trait Anxiety Inventory), yang telah diketahui validitas dan reliabilitasnya. Media berupa website SANS, yang telah diuji oleh ahli IT dan ahli keperawatan jiwa. Analisis statistik dengan menggunakan uji Paired T-test, Wilcoxon, dan Man-Whitney. Hasil uji statistik state anxiety dan trait anxiety pada kelompok perlakuan menunjukkan nilai p-value $0,001 < 0,05$. Uji beda antara kelompok kontrol dan perlakuan terhadap state anxiety dan trait anxiety didapatkan nilai p-value $0,001 < 0,05$. Terdapat pengaruh edukasi thought stopping berbasis website terhadap penurunan state dan trait anxiety pelajar sekolah menengah atas.

Kata kunci: ansietas; pelajar; thought stopping; website

THE EFFECT OF WEBSITE-BASED THOUGHT STOPPING EDUCATION ON STUDENTS ANXIETY AT SENIOR HIGH SCHOOL

ABSTRACT

Stressors in students can stimulate various negative conditions such as anxiety. Thought stopping is a therapy by giving instructions to self to stop bad thoughts cause anxiety with say "Stop", which will give instructions to the brain to influence response of Gamma-Aminobutyric Acid (GABA). Thought stopping education is adjusted to the tendency of students specifically internet-based education. The research aims to determine the effect of thought stopping on state anxiety and trait anxiety of senior high school. The researcher used a quasi-experimental design with a non-randomized control group pretest-posttest design. The population of this study was class XII students, with the sample size was 24 respondents for each treatment and control group used proportionate random sampling technique. The research instrument used is a standardized questionnaire is STAI (State-Trait Anxiety Inventory), which has known validity and reliability. The media is the SANS website, which has been tested by IT experts and psychiatric experts. Statistical analysis using Paired T-test, Wilcoxon, and Man-Whitney. The results of state anxiety and trait anxiety statistical tests in the treatment group showed p-value of $0.001 < 0.05$. The difference test between control and treatment groups for state anxiety and trait anxiety obtained p-value of $0.001 < 0.05$. There is the influence of website-based thought stopping education on reducing state and trait anxiety of senior high school students.

Keywords: anxiety; students; thought stopping; website

PENDAHULUAN

Stresor pada remaja dapat menstimulasi berbagai kondisi negatif seperti kecemasan atau ansietas, depresi, maupun gangguan psikotik. Masalah dalam proses perkembangan dan pertumbuhan dapat

menjadi sumber stresor psikososial yang memunculkan gangguan pada remaja. Perlunya sumber coping positif serta metode mekanisme untuk remaja agar selama mengalami masalah psikososial dapat menghindari perilaku negatif dan menyimpang (Baktiyar, Hasanah, & Nursetiawati, 2016). World Health Organization (WHO) melaporkan sejumlah 16% masalah kesehatan di seluruh dunia pada remaja usia 10-19 tahun menyangkut kondisi kesehatan mental. (Oktaviani, Santoso, & Raharjo, 2021). Pertumbuhan kesehatan mental remaja Indonesia, menurut data Riset Kesehatan Dasar 2018 terkait prevalensi gangguan emosional menunjukkan presentase 10% (Pusat Data dan Informasi KemenKes RI, 2019). Data Riskesdas 2018 di Jawa Tengah, melaporkan prevalensi ansietas remaja tercatat sebanyak 7,71% dari tahun 2013 (4,7%) angka tersebut mengalami kenaikan sekitar 3,01%.

Sekolah merupakan lingkungan yang dapat memunculkan ansietas pada remaja, dimana remaja menghabiskan waktunya untuk belajar, bersosialisasi, dan mengembangkan minatnya. Tingginya tekanan dan kompetisi dalam belajar merupakan salah satu pemicu timbulnya ansietas yang tinggi di sekolah. Studi pendahuluan di SMA Negeri 1 Ungaran dengan 34 responden terdiri dari kelas X, XI, dan XII menunjukkan 67,7% siswa mengalami kecemasan saat belajar di rumah, dan 91,2% siswa mengalami kecemasan saat belajar disekolah. Ujian adalah salah satu pemicu ansietas pada siswa sekolah (Apriady, Yanis, & Yulistini, 2016). UTBK termasuk tes yang dipakai untuk mengambil keputusan resiko tinggi (high-stakes) dipakai dalam seleksi masuk perguruan tinggi negeri yang menentukan masa depan siswa. Besarnya persentase tidak lolos UTBK, bagi siswa dirasa sebagai stressor yang memunculkan ansietas hingga distress (Fa'izah & Cahyanti, 2021). Berdasarkan hasil penelitian oleh Mukminina & Abidin (2020) melaporkan bahwa 20 siswa SMA kelas XII yang menghadapi UTBK SBMPTN 20% siswa mengalami ansietas sedang (moderate anxiety), 15% siswa mengalami ansietas parah (severe anxiety).

Ansietas adalah respon tubuh yang normal diakibatkan perasaan cemas, takut, dan stres tentang masa depan ataupun masa lalu. Saat ketakutan dan ansietas terjadi berlanjut, dan berlebih dapat menyebabkan ansietas. Ansietas bisa memunculkan distress syndrome meliputi sakit kepala, sesak napas, gemetar, hingga henti jantung, dan sindrom lainnya (Putri et al., 2022). Ansietas ringan dapat menolong siswa untuk waspada dalam mengambil keputusan pada situasi yang pikirnya berbahaya. Ansietas sedang dan berat akan menimbulkan gangguan psikologis yang signifikan. (Sari, 2021)

Thought stopping adalah terapi individu yang dapat digunakan untuk mengatasi ansietas. Terapi ini merupakan contoh CBT (Cognitive Behavioral Therapy) yang dipakai guna menolong klien mengganti proses berpikir (Malfasari & Erlin, 2017). Menurut Muhit. A dan Nasir (2016) terapi ini mengoptimalkan kecakapan memberikan perintah kepada diri sendiri untuk menghentikan pikiran buruk melalui stimulan perintah "Stop" untuk menahan atau menghentikan pemikiran atau perilaku maladaptif. Pada penelitian terapi thought stopping pada mahasiswa praktik menggunakan kuisioner DASS 21 didapatkan skor p-value sebesar 0,001, kesimpulannya terdapat perbedaan signifikan sebelum dan sesudah intervensi. Tingginya penggunaan internet pada siswa, serta minat siswa pada media belajar, maka pendidikan yang tepat untuk pelajar SMA adalah edukasi berbasis online. Penelitian Suranata, Rangka, dan Permana pada tahun 2020 menyampaikan konseling berbasis website efektif dalam mengembangkan kemampuan psikologis pelajar dan hasilnya hampir sama dengan konseling konvensional. Metode terapi ini memiliki tingkat efisiensi waktu yang tinggi, dan bisa digunakan tanpa batas waktu dan ruang. Berdasarkan uraian yang telah dijelaskan, maka peneliti perlu mengetahui pengaruh Thought Stopping untuk mengurangi state anxiety dan trait anxiety pada pelajar sekolah menengah atas.

METODE

Digunakan desain quasi experimental dengan jenis non randomized control group pretest posttest design. Responden merupakan pelajar kelas XII SMA Negeri 1 Ungaran yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi berjumlah 48 responden, yang dibagi menjadi kelompok kontrol 24 responden dan perlakuan 24 responden dengan diambil teknik Proportionate random sampling. Instrumen dalam penelitian yaitu State-Trait Anxiety Inventory yang digunakan dalam mengukur state anxiety (kecemasan keadaan) serta trait anxiety (kecemasan sifat). Instrumen STAI telah diketahui validitas yaitu 0,73 untuk state anxiety serta 0,85 untuk trait anxiety, sementara reliabilitas yaitu 0,87 untuk state anxiety serta 0,81 untuk trait anxiety (Setyananda, Indraswari, & Prabamurti, 2021). Media berupa website SANS (stop ansietas) telah dilakukan uji media oleh ahli IT didapatkan nilai 60/75 dan uji materi oleh ahli keperawatan jiwa didapatkan nilai 40/50 dengan kesimpulan media layak digunakan penelitian.

Penelitian dilakukan pada bulan Mei 2023 dengan memberikan intervensi pada kelompok perlakuan berupa edukasi thought stopping berbasis website selama 6 hari, sedangkan pada kelompok kontrol tidak diberi intervensi edukasi thought stopping berbasis website. Keduanya diberi tes 1 (pre-test) sebelum diberikan intervensi dan pemberian test 2 (post-test) di akhir penelitian. Pada dasarnya kedua kelompok menerima bimbingan konseling oleh guru BK setiap minggunya. Uji normalitas data dengan uji Saphiro-Wilk. Analisis univariat dengan uji Paired T-test dan Wilcoxon sementara analisis bivariat dengan uji Man-Whitney.

HASIL

a. Karakteristik Responden Penelitian

Tabel 1. Distribusi responden menurut karakteristik

Karakteristik	Kelompok		Homogenitas
	Perlakuan n=24	Kontrol n=24	
Usia			
16 Tahun	0(%)	0(%)	1,0
17 Tahun	7(29,2%)	7(29,2%)	
18 Tahun	17(70,8%)	17(70,8%)	
Jenis Kelamin			
Laki-Laki	6(25%)	6(25%)	1,0
Perempuan	18(75%)	18(75%)	
Faktor Penyebab Ansietas			
Individu	13(54,1%)	14(58,3%)	0,739
Keluarga	4(16,7%)	5(20,8%)	
Sosial	4(16,7%)	1(4,2%)	
Kelembagaan	3(12,5%)	4(16,7%)	

Tabel 1 menampilkan data umur terbanyak yaitu usia 18 tahun dengan presentase 70,8%. Jenis kelamin responden terbanyak yaitu perempuan dengan presentase 75%. Karakteristik responden menurut faktor penyebab ansietas pada pelajar terbesar yaitu faktor individu dengan presentase 56,3%. Pada karakteristik responden dilakukan uji homogenitas varian didapatkan nilai signifikansi >0,05 berarti data menurut karakteristik responden homogen.

b. Analisis Univariat

1) Perbedaan *state anxiety* (kecemasan keadaan) pada kelompok kontrol dan perlakuan

Tabel 2. Perbedaan *state anxiety* kelompok kontrol dan perlakuan

<i>State Anxiety</i>	Mean±SD		Δ	P
	Tes 1	Tes 2		
Kelompok				
Perlakuan	54,54 ±8,658	37,63 ±7,638	16,91 ±1,02	0,001
Kontrol	52,58 ±9,650	53,13 ±9,665	0,55 ±0,015	0,144
Selisih			16,35 ±1,005	
Homogenitas	0,624	0,430		

Berdasarkan tabel 2 dari hasil analisa dengan uji *Paired T test* terdapat perbedaan penurunan rerata *state anxiety*, pada kelompok perlakuan setelah dilakukan edukasi *thought stopping* berbasis *website* ditunjukkan dengan nilai $p=0,001$ ($p<0,05$). Pada kelompok kontrol yang hanya mendapat bimbingan konseling, tidak ada perbedaan skor *state anxiety* dengan nilai $p=0,144$ ($p>0,05$). Hasil skor tes 1 dan tes 2 *state anxiety* kelompok perlakuan dan kontrol dilakukan uji homogenitas varian didapatkan nilai signifikansi $>0,05$ berarti data homogen.

2) Perbedaan *trait anxiety* (kecemasan sifat) pada kelompok kontrol dan perlakuan

Tabel 3. Perbedaan *trait anxiety* kelompok kontrol dan perlakuan

<i>Trait Anxiety</i>	Mean±SD		Δ	P
	Tes 1	Tes 2		
Kelompok				
Perlakuan	51,79 ±5,801	40,17 ±6,670	11,62 ±0,869	0,001
Kontrol	51,50 ±7,885	51,88 ±8,368	0,38 ±0,483	0,352
Selisih			11,24 ±0,389	
Homogenitas	0,428	0,786		

Berdasarkan tabel 2 dari dari analisa dengan uji *Wilcoxon* terdapat perbedaan penurunan rerata *trait anxiety* pada kelompok perlakuan, setelah dilakukan edukasi *thought stopping* berbasis *website* ditunjukkan dengan nilai $p=0,001$ ($p<0,05$). Pada kelompok kontrol yang hanya mendapat bimbingan konseling, tidak ada perbedaan skor *trait anxiety* dengan nilai $p=0,352$ ($p>0,05$). Hasil skor tes 1 dan tes 2 *trait anxiety* kelompok perlakuan dan kontrol dilakukan uji homogenitas varian didapatkan nilai signifikansi $>0,05$ berarti data homogen.

c. Analisis Bivariat

1) Pengaruh edukasi *thought stopping* berbasis *website* terhadap *state anxiety*

Tabel 4. Pengaruh edukasi *thought stopping* berbasis *website* terhadap *state anxiety*

Kelompok	Mean±SD	Z	P
Perlakuan	37,63±7,638	-4,903	0,001
Kontrol	53,13±9,665		
Selisih	15,5±2,027		

Hasil analisis uji *Mann-Whitney* diperoleh angka signifikansi 0.0001, karena nilai $p<0,05$ dapat disimpulkan terdapat perbedaan bermakna antara skor *state anxiety* pada kelompok perlakuan dengan edukasi *thought stopping* berbasis *website* dengan kelompok kontrol yang hanya mendapatkan bimbingan konseling tanpa intervensi edukasi *thought stopping* berbasis *website*.

2) Pengaruh edukasi *thought stopping* berbasis website terhadap *trait anxiety*

Tabel 5. Pengaruh edukasi *thought stopping* berbasis website terhadap *trait anxiety*

Kelompok	Mean±SD	Z	P
Perlakuan	40,17±6,67	-4,607	0,001
Kontrol	51,88±8,368		
Selisih	11,71±1,698		

Hasil analisis uji *Mann-Whitney* diperoleh angka signifikansi 0.0001, karena nilai $p < 0,05$ dapat disimpulkan terdapat perbedaan bermakna antara skor *trait anxiety* pada kelompok perlakuan dengan intervensi edukasi *thought stopping* berbasis website dan kelompok kontrol yang hanya mendapatkan bimbingan konseling tanpa intervensi edukasi *thought stopping* berbasis website.

PEMBAHASAN

Berdasarkan analisa data mayoritas responden ada di usia 18 tahun, dimana menurut Hurlock usia 17 tahun sampai dengan 20 tahun merupakan masa remaja akhir. Remaja adalah individu yang mengalami perubahan pada tahapan tumbuh kembang dari masa kanak-kanak menuju dewasa awal. Remaja mengalami perubahan proses perkembangan fisik dan psikologis seperti perubahan anatomi fisiologi organ tubuh, tingkat kecerdasan, kemampuan mengendalikan emosi serta kemampuan berhubungan sosial (Nurtanti, 2021). Usia remaja lebih rentan mengalami ansietas karena secara psikologis masih kurang matang. (Utami, Hidayati, & Susilowati, 2021). Terlebih lagi terkait tugas akhir mereka berupa ujian seleksi perguruan tinggi yang pertama kali dihadapi individu menimbulkan ansietas (Malfasari, 2018).

Responden dalam penelitian sebagian besar berjenis kelamin perempuan. Hal ini sejalan dengan penelitian Sari, Mudjiran dan Alizamar (2017) bahwa tingkat ansietas akademik pelajar dalam mengikuti ujian dilihat dari jenis kelamin terdapat perbedaan yaitu pelajar perempuan mengalami ansietas yang lebih berat. Pengaruh hormon reproduksi pada laki-laki dan perempuan memiliki dampak yang berbeda terhadap ansietas individu. Pendapat dari Christiansen (2015) menyebutkan bahwa hormon progesterone dan estrogen pada perempuan memberi dampak bermakna pada fungsi neurotransmitter yang berhubungan dengan ansietas. Hormon progesterone dan estrogen berfluktuasi dampak dari siklus menstruasi pada perempuan sehingga sistem homeostasis wanita cenderung kurang stabil dibanding dengan laki-laki. Sementara pada laki-laki terdapat hormon testosterone yang memiliki efek ansiolitik atau anticemas sehingga dapat menurunkan respon individu terhadap ansietas dan stress dengan menghambat aktivitas dari aksis *Hipotalamus-Pituitari-Adrenal* (HPA) yang mengatur reaksi terhadap stress (Sulandari et al., 2021). Perempuan merupakan individu lembut, penuh kasih, emosional, bergantung pada orang lain, dan lebih sensitif sehingga ia lebih peka terhadap respon cemas yang terjadi. Sedangkan laki-laki lebih eksploratif, agresif, kompetitif, dominan, independen, aktif, serta kurang peka dengan respon yang terjadi (Nadia, 2008). Perempuan cenderung mudah mengalami ansietas dibandingkan dengan laki-laki dikarenakan reaksi saraf otonom yang berlebih dengan meningkatnya sistem saraf simpatis, naiknya norepinefrin, terjadi kenaikan pelepasan katekolamin, dan adanya gangguan regulasi serotonergik yang tidak normal (Kaplan & Sadock, 2008). Laki-laki lebih sulit mengalami ansietas daripada perempuan sebab laki-laki lebih memandang sesuatu dengan rasional dan lebih tenang sedangkan perempuan lebih emosional (Malfasari, 2018).

Melalui hasil penelitian dapat diketahui faktor penyebab ansietas yang paling banyak dialami yaitu faktor individu. Sejalan dengan penelitian Difa Kartika (2020) pada pelajar SMA di Kabupaten Sarolangun, Jambi, yang hasilnya 74,53% ansietas akademik yang terjadi pada siswa SMA disebabkan oleh faktor individu. Faktor individu ini meliputi gangguan kesehatan, ketidakmampuan beradaptasi, dan kebiasaan belajar yang buruk. Pelajar mengalami ansietas terhadap kepribadian dan pengalaman, tidak percaya dengan kemampuan dan persiapan yang telah dilakukan, serta belum siap menghadapi lingkungan baru. Pikiran irasional siswa tersebut yang menyebabkan ansietas, perlu koping yang dilakukan pelajar untuk mengurangi ansietas. Koping ini dapat dilakukan dengan pendekatan konseling kognitif yang berfokus pada pengubahan pemikiran yang irasional serta keyakinan yang maladaptif sehingga membuat pelajar menjadi ansietas. Salah satunya dengan dengan terapi *thought stopping* yang dapat mengubah proses pikir (Alifah et al., 2023).

Berdasarkan analisis uji statistik pada kelompok kontrol dan perlakuan dengan edukasi *thought stopping* berbasis website terhadap *state anxiety* dan *trait anxiety* didapatkan nilai *p-value* $0,001 < 0,05$. Hal tersebut menyatakan ada pengaruh edukasi *thought stopping* berbasis *website* terhadap penurunan *state anxiety* (kecemasan keadaan) dan *trait anxiety* (kecemasan sifat) pelajar sekolah menengah atas. Edukasi *thought stopping* berbasis *website* efektif dalam menurunkan ansietas pelajar dibandingkan dengan kelompok kontrol yang hanya mendapat bimbingan konseling. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Badriyah, Sugiharto, dan Purwanto (2020) di SMK Negeri 1 Panjatan Kulon Progo Yogyakarta yaitu ada perbedaan signifikan antara ansietas sosial sebelum dan sesudah diberikan perlakuan teknik *thought stopping* selama 6 kali pertemuan. Nilai *p value* skor ansietas sosial responden perlakuan saat sebelum dan sesudah diberikan intervensi adalah $0,011$ ($p < 0.050$). Sementara pada penelitian siswa keluarga *broken home* di SMP Negeri 6 Metro, Lampung oleh Putri, Wibowo, dan Japar (2021) pada kelompok perlakuan dengan konseling *thought stopping* selama 6 hari didapatkan hasil bahwa teknik *thought stopping* efektif dalam menurunkan *academic anxiety* ($p < 0,01$).

Peralihan pelajar SMA dari remaja menuju dewasa dalam perkembangannya yang tidak akan pernah terlepas dari ansietas dan stressor, sehingga hal tersebut menuntut individu untuk beradaptasi. Salah satu teori model yang memandang manusia sebagai sistem adaptif adalah teori adaptasi Roy. Melalui teori adaptasi ini perlu untuk mengubah stimulus maladaptif menjadi adaptif, individu secara holistik adalah kesatuan yang hidup secara dinamis serta berinteraksi dengan lingkungan (Manao, 2019). Teori *State-Trait Anxiety Inventory* menyatakan tentang tingkat ansietas Sementara yang dapat dipengaruhi oleh persepsi individu (Setyananda, Indraswari, & Prabamurti, 2021). Teori *State-Trait Anxiety Inventory* menjelaskan tentang ansietas yang muncul sebab terdapat stressor atau ancaman dari luar individu. Individu menilai stressor yang muncul dikarenakan persepsi dan *trait anxiety* (kecemasan sifat) yang dimiliki individu. Ketika stressor dianggap ancaman bagi individu tersebut, muncul ansietas sementara atau sesaat (*state anxiety*) yang menyebabkan reaksi psikologis dan fisiologis yang tidak menyenangkan pada individu. kemudian individu akan berusaha untuk mengatasi situasi yang kurang menyenangkan tersebut dengan mengembangkan respon koping atau membentuk mekanisme pertahanan diri guna mengurangi ansietas tersebut (Setyananda, Indraswari, & Prabamurti, 2021).

Terapi *Thought stopping* berfungsi menghilangkan pikiran negatif yang tidak diinginkan, tidak produktif, tidak realistis, serta menimbulkan ansietas. Terapi *thought stopping* dimulai dengan individu yang memikirkan situasi dan mengemukakan pikiran negatif yang membuat cemas. Kemudian mengatakan kata “*Stop*” sebagai pengalih pemutus pemikiran individu. Ketika kata

“Stop” diucapkan, individu berhenti memikirkan pikiran dan situasi yang membuat merasa cemas kemudian mengganti dengan pikiran yang positif atau asertif. Prosedur ini dilakukan berkali-kali dengan mengatakan “Stop” dengan suara keras sampai mengucapkan dalam hati, dengan variasi waktu berhenti yang berbeda sehingga individu bisa melakukan secara mandiri tanpa bantuan (Sari, Wahyuni, & Abdullah, 2021). Perintah “Stop” bertindak sebagai pengalih perhatian untuk menghentikan pikiran negatif dan mengubah dengan pikiran positif atau asertif. Pendapat dari Davis, Eshelman, & McKay (2008), bahwa kata “Stop” menjadi distraksi pemutusan pikiran sebab perintah “Stop” yang mengejutkan bertindak sebagai hukuman, sehingga dapat digunakan sebagai pengganggu untuk pemikiran negatif, pengalihan perhatian yang dapat diikuti penggantian pikiran positif guna memastikan pikiran yang negatif tidak akan kembali. (Sari, Wahyuni, & Abdullah, 2021)

Pikiran negatif datang dari diri sendiri, maka diri sendiri yang bisa melepaskan pikiran negatif tersebut serta memunculkan pikiran positif dari dalam diri sendiri (Sari, Wahyuni, & Abdullah, 2021). Temuan ini didukung oleh pernyataan Stuart (2016) bahwa ketika mampu melaksanakan pemutusan pikiran negatif penyebab ansietas dengan mengatakan “Stop”, secara fisiologis akan menginstruksikan otak untuk memengaruhi aktivitas neurotransmitter *Gamma Aminobutyric Acid* (GABA). GABA bertanggung jawab untuk mempengaruhi ansietas yang dirasakan seseorang, dan berperan dalam mengontrol aktivitas. Ketika seseorang berhenti memikirkan hal-hal yang mengganggu, aktivitas GABA akan menurun, sehingga respon ansietas seseorang juga akan menurun, terutama respon fisiologis, seperti jantung berdebar-debar, dan nafas yang cepat (Giyaningtyas & Hamid, 2019).

Penggunaan media dalam sebuah edukasi menjadi penggerak indra tubuh terhadap suatu objek sehingga memudahkan individu dalam menerima informasi dimana dalam penelitian ini peneliti menggunakan media *website* yang berisi tentang materi ansietas dan terapi *thought stopping*. Keefektifan media *website* dibuktikan dari beberapa penelitian terdahulu diantaranya penelitian Surgawati (2023) terhadap pemanfaatan sumber belajar *website* didapatkan hasil signifikansi $0,000 < 0,05$ maknanya antara motivasi belajar dan pemanfaatan sumber belajar *website* terdapat pengaruh signifikan terhadap hasil belajar (Surgawati, 2023). Studi oleh Suranata dan Prakoso (2020) menunjukkan bahwa responden mengalami penurunan ansietas akademik yang signifikan ($p < 0.01$) setelah mengikuti program konseling berbasis *website* yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan terhadap ansietas akademik siswa dari program konseling berbasis *website*. Penelitian serupa oleh Farikhah (2021) menyatakan bahwa dalam memberikan edukasi kesehatan, penggunaan media berbasis *website* lebih efektif daripada menggunakan media berbasis infografis, dengan hasil kenaikan nilai pada kelompok media *website* lebih tinggi dibanding kelompok infografis.

Edukasi *thought stopping* berbasis *website* ini dibuat dengan sistem yang dinamis sehingga pelajar bisa mengakses dimanapun dan kapanpun dengan media *computer*, *tab*, *smartphone* yang telah terhubung dengan jaringan internet. Dari pendapat Van Hong (2018) penggunaan media pembelajaran berbasis *website* dalam penyampaian materi dinilai memiliki sifat yang fleksibel dan efektif dimana dari pihak pengelola mampu secara cepat untuk memperbaharui dan mengontrol materi sebagai sumber informasi. Keberhasilan edukasi *thought stopping* berbasis *website* pada kelompok perlakuan ini dapat terjadi karena adanya komitmen responden dalam melakukan *thought stopping*, desain penyajian *website* yang menarik dan ringkas menjadi penarik perhatian responden sehingga dapat meningkatkan proses pemahaman informasi.

SIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan dapat disimpulkan terdapat pengaruh edukasi *thought stopping* berbasis *website* terhadap penurunan *state anxiety* dan *trait anxiety* pelajar sekolah menengah atas yang signifikan dengan nilai *p value* 0,001 <0,05.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrahman, N. N., & Mubin, M. F. (2020). Penurunan Kecemasan Pasien Rehabilitasi Napza Menggunakan Terapi Teknik Thought Stopping. *Ners Muda*, 1(3).
- Addini, S. E., Syahidah, B. D., & Putri, B. A. (2022). Kesehatan Mental Siswa SMP-SMA Indonesia Selama Masa Pandemi dan Faktor Penyebabnya. *Psychopolytan : Jurnal Psikologi*, 5(2), 107–116.
- Agustarika, B., Maryen, Y., Situmorang, P., & Barus, N. Y. (2022). Pelatihan Terapi Penghentian Pikiran Pemicu Kecemasan untuk Tenaga Kesehatan di Puskesmas Klasaman Kota Sorong. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)*, 5(8), 2377–2389. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v5i8.6330>
- Alifah, A., Erniyanti, A., Syfa, D. N., & Yulyanti, W. D. (2023). Kecemasan Menjelang Ujian di Masa Peralihan Pandemi ke Endemi COVID -19 Pada Siswa SMA Kelas 12. *Parade Riset Mahasiswa*, 1(1), 95–106.
- Badriyah, Sholichatun; Sugiharto, Dwi Yuwono Puji ; Purwanto, E. (2020). Konseling Kelompok dengan Teknik Thought Stopping untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Siswa. *Jurnal Fokus Konseling*, 6(1), 19–25. <https://doi.org/10.52657/jfk.v6i1.1111>
- Chrisnawati, G., & Aldino, T. (2019). Aplikasi Pengukuran Tingkat Kecemasan Berdasarkan Skala Hars Berbasis Android. *Jurnal Teknik Komputer*, V(2), 277–282. <https://doi.org/10.31294/jtk.v4i2>
- Fa'izah, S., & Cahyanti, I. Y. (2021). Strategi Koping Stres Siswa SMA dalam Menghadapi UTBK 2021. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(2), 1410–1419. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i2.29721>
- Giyaningtyas, I. J., Yani, A., & Hamid, S. (2019). The Effect of the Thought Stopping Therapy on Reducing Anxiety Among Mother of Children with Stunting. *International Journal of Nursing and Health Services (IJNHS)*, 2(2), 7.
- Hafstad, G. S., Sætren, S. S., Wentzel-Larsen, T., & Augusti, E. M. (2021). Adolescents' symptoms of anxiety and depression before and during the Covid-19 outbreak – A prospective population-based study of teenagers in Norway. *The Lancet Regional Health - Europe*, 5. <https://doi.org/10.1016/j.lanepe.2021.100093>
- Istiantoro, D. (2018). Identifikasi Faktor Penyebab Kecemasan Akademik pada Siswa Kelas XI di SMA Negeri 3 Bantul. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 4(10), 629–635.
- Kartika, D. (2020). *Faktor – Faktor Kecemasan Akademik Selama Pembelajaran Daring pada Siswa SMA di Kabupaten Sarolangun*. 4, 3544–3549.
- Maharani, A. C., & Naqiyah, N. (2022). Thought Stopping Techniques to Reduce Social Anxiety. *Bisma The Journal of Counseling*, 6(2), 249–257. <https://doi.org/10.23887/bisma.v6i2.50135>
- Maharani, D., Helmiah, F., & Rahmadani, N. (2021). Manfaat Menggunakan Internet dan Website

- Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Informatika*, 1(1), 1–7. <https://doi.org/10.25008/abdiformatika.v1i1.130>
- Malfasari, E. ; Y. D. F. E. F. (2018). Faktor faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Mahasiswa dalam Menyelesaikan Tugas Akhir di StiKes Payung Negeri Pekanbaru. *Jurnal Ners Indonesia*, 8(2).
- Malfasari, E., & Erlin, F. (2017). Terapi Thought Stopping (Ts) Untuk Ansietas Mahasiswa Praktik Klinik Di Rumah Sakit. *Jurnal Endurance*, 2(3), 444. <https://doi.org/10.22216/jen.v2i3.2460>
- Manao, Y. (2019). Pengaruh Terapi Thought Stopping Terhadap Kecemasan Sosial pada Mahasiswa Tingkat 1 STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2019. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Martini, M., & Ivana, T. (2022). Penyuluhan Teknik Manajemen Stres Thought Stopping dan Hipnotis Lima Jari bagi Perempuan Suku Dayak Ma'anyan. *Transformasi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 18(1), 99–110.
- Maulana, I., Hendrawati, H., Amira, I., & Senjaya, S. (2022). Intervensi MBCT (Mindfulness-Based Cognitive Therapy) pada Pasien Ansietas: a Scoping Review. *Malahayati Nursing Journal*, 4(8), 2049–2061. <https://doi.org/10.33024/mnj.v4i8.6797>
- Novitria, F. R. N. K. (2020). Perbedaan Kecemasan Akademik pada Mahasiswa Baru Jurusan Psikologi Ditinjau dari Jenis Kelamin. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi Banyak*, 11–20.
- Oktaviani, V., Santoso, M. B., & Raharjo, S. T. (2021). Pendampingan Pada Remaja Dalam Mengatasi Cemas Saat Public Speaking Menggunakan Emotional Freedom Technique , Relaksasi Imajinasi dan Olah Tubuh. *Jurnal Pengabdian Dan Penelitian Kepada Masyarakat (JPPM)*, 2(2), 291–297.
- Pramudita, M. C., Wirasari, I., & Nurbani, S. (2021). Perancangan Kampanye Kesehatan Pencegahan Social Anxiety Melalui Pengurangan Negative Thoughts Pada Remaja. *E-Proceeding of Art & Design*, 7(1), 38–43.
- Prasetya, A. B. (2018). Pengembangan Media Bimbingan dan Konseling Belajar Berbasis Komputer Tentang Strategi Mengatasi Kecemasan Akademik Menghadapi Ujian. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 4, No. 9, 477–488.
- Putri, R. D., Wibowo, M. E., & Japar, M. (2021). Self-Talk and Thought Stopping Group Counseling Effectiveness To Reduce Academic Anxiety in Students With the Broken Home Family. *European Journal of Psychological Research*, 8(1), 95–103. www.idpublications.org
- Sari, Desi Wahyuni; Abdullah, S. M. (2021). Thought Stopping untuk Menurunkan Kecemasan Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 13, 139–148.
- Sari, G. G., & Wirman, W. (2021). Telemedicine sebagai Media Konsultasi Kesehatan di Masa Pandemi COVID 19 di Indonesia. *Jurnal Komunikasi*, 15(1), 43–54. <https://doi.org/10.21107/ilkom.v15i1.10181>
- Setiyaji, O. R., Anggitya, P. T., Sarjana, P., Ilmu, J., Universitas, K., Surakarta, S., Pengajar, S., Ilmu, J., Universitas, K., & Surakarta, S. (2017). Pemanfaatan Website Sebagai Media Penyedia Surakarta (Studi Deskriptif Kualitatif Pemanfaatan Website Sebagai Media Penyedia Informasi Dan Promosi Universitas Sahid Surakarta). *Jurnal Komunitas*, 5(1), 11–22.

- 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*, 251–263.
- Setyowati, W. (2018). Studi Pencapaian Tugas Perkembangan Remaja pada Siswa-Siswi SMAN 1 Porong. *Hospital Majapahit*, 10(2), 51–62.
- Sheila Michael, & Abdul Said Ambotang. (2020). Pengaruh Teknologi Digital Terhadap Penglibatan Pelajar dalam Aktiviti Kokurikulum Sekolah Menengah. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)*, 5(6), 25–32.
- Sugiyono, D. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Tindakan*.
- Sulandari, D., Nuraeni, A., & Khatrine, N. L. (2021). Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kecemasan Pada Lansia Rentan Terpapar Virus Covid-19. *Prosiding Seminar Nasional ...*, 4(2), 1292–1306. <https://prosiding.unimus.ac.id/index.php/semnas/article/viewFile/901/908>
- Sulistyaningsih, W., & Ervika, E. (2020). *Menulis Ekspresif* 3. 4(1), 49–56.
- Suranata, K., & Prakoso, B. B. (2020). Program web-based SFBC untuk mereduksi kecemasan akademik siswa saat pandemi COVID-19 ; sebuah pilot studi. *Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia*, 6(2), 47–52.
- Surgawati. (2023). Pengaruh Motivasi Dan Pemanfaatan Sumber Belajar Berbasis Website Terhadap Hasil Belajar PAI Peserta Didik Sekolah Dasar. *Edusaintek: Jurnal Pendidikan, Sains Dan Teknologi*, 10(2), 392–406.
- Susana Nurtanti, S. H. (2021). Analisis Tingkat Depresi, Ansietas Dan Stress Saat Menghadapi Penilaian Akhir Semester Pada Siswi SMK Muhammadiyah. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 4(2), 351–360.
- Toscos, T., Coupe, A., Flanagan, M., Drouin, M., Carpenter, M., Reining, L., Roebuck, A., & Mirro, M. J. (2019). Teens Using Screens For Help: Impact of Suicidal Ideation, Anxiety, and Depression Levels on Youth Preferences for Telemental Health Resources. *JMIR Mental Health*, 6(6), 1–16. <https://doi.org/10.2196/13230>
- Utami, K. D., Hidayati, R. wahyu, & Susilowati, L. (2021). Pengaruh Terapi Hypnofivesic Terhadap Depresi, Cemas, Dan Stres Mahasiswa Dalam Menjalani Proses Belajar Mengajar Daring Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Kesehatan Mesencephalon*, 7(1), 63–68.