



SKRIPSI

**PENGARUH TERAPI *THOUGHT STOPPING* TERHADAP TINGKAT
KECEMASAN PASIEN *HIGH DEPENDENCY UNIT (HDU)* DI RSKB
COLUMBIA ASIA SEMARANG**

Untuk memenuhi persyaratan

gelar Sarjana Kepera

DIAH RESTU AJENG WULAN FEBRIANINGRUM

NIM :2327007

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
UNIVERSITAS WIDYA HUSADA SEMARANG
2025**

PERSETUJUAN SIAP UJIAN SKRIPSI

Judul Skripsi : Pengaruh Terapi *Thought Stopping* terhadap tingkat kecemasan pasien di *High Dependency Unit (HDU)* RSKB Columbia Asia Semarang

Nama Mahasiswa : Diah Restu Ajeng Wulan Febrianingrum

NIM : 2327007

Siap dipertahankan di depan Tim Penguji

pada tanggal 21 Agustus 2025

Menyetujui,

Pembimbing Utama



Ns. Rahayu Winarti, S.Kep.MKep

NUPTK 3733755656230152

Pembimbing Pendamping



Ns. Menik Kustriyani, S.Kep.Mkep

NUPTK 1842765666231112

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Judul Skripsi : Pengaruh Terapi *Thought Stopping* terhadap
tingkat kecemasan pasien di *High Dependency Unit*
(*HDU*) RSKB Columbia Asia Semarang
Nama Mahasiswa : Diah Restu Ajeng Wulan Febrianingrum
NIM : 2327007

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji

pada tanggal 21 Agustus 2025

Menyetujui,

Ketua Penguji : Ns. Arifianto, S.Kep., M.Kep

()

Anggota Penguji : Ns. Menik Kustriyani, S.Kep.MKep

()

Sekretaris Penguji : Ns. Rahayu Winarti, S.Kep.Mkep

()

Mengetahui,

Universitas Widya Husada Semarang

Prodi Keperawatan Program Sarjana

Rektor

Ketua


Prof. Dr. Chandrasa Soekardi, DEA
NUPTK. 7836735636130062


Heny Prasetyorini, S.Kep.,Ns., M.Kep
NUPTK. 1359762663230203

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Diah Restu Ajeng Wulan Febrianingrum

Tempat tanggal lahir : Tanjung Pinang, 6 Februari 1990

NIM : 23270007

Program Studi : Keperawatan Universitas Widya Husada Semarang

Dengan ini menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa :

1. Skripsi dengan judul “ Pengaruh Terapi *Thought Stopping* terhadap tingkat kecemasan pasien di *High Dependency Unit (HDU)* RSKB Columbia Asia Semarang “ adalah hasil karya saya, dan dalam naskah ini tidak terdapat karya ilmiah yang pernah diajukan oleh orang lain untuk memperoleh gelar Sarjana di suatu Perguruan Tinggi, dan tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain baik sebagian atau keseluruhan, kecuali secara tertulis dikutip dalam naskah ini dan diterbitkan dalam sumber kutipan atau daftar pustaka.
2. Apabila ternyata dalam naskah skripsi ini dapat dibuktikan terdapat unsur- unsur plagiat, saya bersedia skripsi ini digugurkan dan gelar akademik yang telah saya peroleh dibatalkan, serta diproses dengan ketentuan hukum yang berlaku.
3. Skripsi ini dapat dijadikan sumber pustaka yang merupakan hak bebas royalti non eksklusif.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Semarang, 21 Agustus 2025

Yang menyatakan,

(Diah Restu Ajeng Wulan F

RIWAYAT HIDUP

A. Identitas :

Nama : Diah Restu Ajeng Wulan Febrianingrum

Tempat, Tanggal Lahir : Tanjung Pinang, 6 Februari 1990

Jenis Kelamin : Perempuan

Agama : Islam

Alamat : Jl. Taman Sri Rejeki Selatan VIII No. 20 RT 04 RW 06 Kel.
Kalibanteng Kidul Kec. Semarang Barat

Nomor Telp : 085727494777

Email : diahrestu1990@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan :

1. SD N 2 Salatiga tamat Tahun 2002
2. SMP N 6 Salatiga tamat Tahun 2005
3. SMA N 2 Salatiga tamat Tahun 2008
4. DIII Keperawatan STIKES Telogorejo Semarang tamat Tahun 2011

C. Riwayat Pekerjaan :

1. Siloam Hospital Lippo Village Tangerang Tahun 2011 - 2013
2. RS Khusus Bedah Columbia Asia Semarang 2014 – sekarang

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT berkat rahmat dan karunia-Nya berupa kesehatan, kemampuan, dan kekuatan, sehingga penulis dapat menyusun Skripsi yang berjudul “Pengaruh Terapi *Thought Stopping* terhadap tingkat kecemasan pasien di *High Dependency Unit (HDU)* RSKB Columbia Asia Semarang”, dengan baik dan lancar. Penulis menyadari adanya beberapa pihak yang turut berperan serta dalam penyusunan Skripsi.

Pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Prof Dr. Chandrasa Soekardi, DEA sebagai Rektor Universitas Widya Husada Semarang .
2. Heny Prasetyorini, S.Kep.,Ns., M.Kep, Ketua Program Studi Keperawatan Universitas Widya Husada Semarang.
3. dr. Herman Kristanto, MS, Sp.OG, Subsp.KFm, CHQP selaku Direktur RS Rumah Sakit Khusus Bedah Columbia Asia – Semarang.
4. Ns. Rahayu Winarti, S.Kep.MKep, selaku dosen pembimbing yang telah membimbing dan mengarahkan penulis, sehingga penulis dapat menyusun Skripsi.
5. Ns. Menik Kustriyani, S.Kep.Mkep ,selaku dosen pembimbing yang telah membimbing dan mengarahkan penulis, sehingga penulis dapat menyusun Skripsi.
6. Ns. Arifianto, S.Kep., M.Kep selaku penguji yang di mohon bimbingan dan arahannya.

7. Papa Agus Sunoto dan Mama Sri Wahyuni terkasih yang selalu memberikan doanya dan semangatnya.
8. Dwi Febrianto selaku suami tercinta, Zoya dan Syaira tersayang yang selalu memberikan dukungan doa dan motivasinya.
9. Teman-teman seperjuangan Program Studi Sarjana Keperawatan yang memberikan doa, motivasi dan dukungan material kepada penulis
10. Semua pihak yang tidak dapat peneliti sebut satu per satu yang telah memberikan dukungan dalam penyusunan Skripsi ini.

Semarang, 21 Agustus 2025

(Diah Restu Ajeng Wulan
Febrianingrum)

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERSETUJUAN SIAP UJIAN SKRIPSI	ii
PENGESAHAN SKRIPSI.....	iii
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iv
RIWAYAT HIDUP	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
ABSTRAK	xi
ABSTRACT	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A..Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C..Tujuan Penelitian..	5
D. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
A. Konsep Kecemasan.....	7
B. Konsep Thought Stopping.....	16
C. Kerangka Teori.....	32
BAB III METODE PENELITIAN	33

A. Kerangka Konsep	33
B. Hipotesa	34
C. Jenis dan Racangan Penelitian	34
D. Lokasi Penelitian.....	36
E. Populasi dan sampel	36
F. Definisi Operational	39
G..Instrument Penelitian.....	40
H. Recana Analisa Data	43
I. .Analisa Data	44
J..Etika Penelitian.....	46
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	46
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	46
B. Hasil Penelitian	47
BAB V PEMBAHASAN	52
A. Hasil Penelitian.....	52
B. Keterbatasan Penelitian	59
BAB IV PENUTUP	60
A. Kesimpulan	60
B.Saran	61
DAFTAR PUSTAKA.	

DAFTAR TABLE

Tabel 3.1 Definisi operasional	35
Tabel 4.1 Karakteristik Tingkat Kecemasan Pasien HDU Di RSKB Columbia Asia Semarang	43
Tabel 4.2 Gambaran tingkat kecemasan sebelum diberikan intervensi Terapi Thought Stopping	44
Tabel 4.3 Gambaran tingkat kecemasan sesudah diberikan intervensi Terapi Thought Stopping	45
Tabel 4.4 Pengaruh Terapi Thought Stopping Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien HDU Di RSKB Columbia Asia Semarang	46

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Jadwal Penelitian

Lampiran 2: Lembar permohonan Menjadi Responden

Lampiran 3: Lembar Persetujuan Menjadi Responden

Lampiran 4: Data Demografi Responden

Lampiran 5 SOP Terapi Thought Stopping

Lampiran 6 Kuesioner Zung Self Rating Anxiety Scale (SAS/ZSAS)

Lampiran 7 Surat Persetujuan Judul

Lampiran 8 Surat Ijin Studi Pendahuluan 040/S1Kep/UWHS/IX/2024

Lampiran 9 Surat Balasan Studi Pendahuluan 0008/L-
JWB/HR/RSKBCAS/EXT/I/2025

Lampiran 10 Surat Ijin Penelitian 402 /S1Kep/UWHS/I/2025

Lampiran 11 Surat Jawaban Ijin Peneltian NO 0370/L-
JWB/HR/RSKBCAS/EXT/V/205

Lampiran 12 Uji etik 121/EC/-LPPM/UWHS/VII-2025

Lampiran 13 Data Mentah excel

Lampiran 14 Data Mentah SPSS

**Program Studi Keperawatan
Universitas Widya Husada Semarang
Semarang, Juli 2025'**

ABSTRAK

Diah Restu Ajeng Wulan Febrianingrum

**PENGARUH TERAPI THOUGHT STOPPING TERHADAP TINGKAT
KECEMASAN PASIEN HIGH DEPENDENCY UNIT (HDU) DI RSKB
COLUMBIA ASIA SEMARANG**

xv + 65 Hal + 17 Tabel + 4 Gambar

Latar Belakang:

Kecemasan merupakan salah satu respon psikologis yang sering dialami pasien selama menjalani perawatan di rumah sakit, khususnya di ruang High Dependency Unit (HDU) yang memerlukan perhatian medis lebih intensif. Terapi non-farmakologis seperti *thought stopping* dapat membantu pasien mengurangi kecemasan dengan menghentikan pola pikir negatif. Namun, penelitian terkait efektivitas terapi ini pada pasien HDU masih terbatas.

Metode:

Penelitian ini menggunakan desain *quasi-experiment* dengan rancangan *two group pretest-posttest design*. Sampel berjumlah 30 responden yang dirawat di ruang HDU RSKB Columbia Asia Semarang dan dipilih dengan teknik *purposive sampling*. Instrumen pengukuran kecemasan menggunakan *Zung Self-Rating Anxiety Scale (ZSAS)* yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Analisis data menggunakan uji Mann-Whitney dengan hasil Mean Rank intervensi 11.70 dan control 19.30. Uji etik sudah dilakukan di UWHS dengan NO 121/EC-LPPM/UWHS/VII-2025

Hasil:

Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan signifikan tingkat kecemasan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol setelah pemberian terapi *thought stopping* ($p = 0,009$). Kelompok intervensi memiliki tingkat kecemasan lebih rendah dibandingkan kelompok kontrol.

Kesimpulan:

Terapi *thought stopping* terbukti efektif menurunkan tingkat kecemasan pada pasien HDU, ditunjukkan dengan hasil uji hipotesis yang memperoleh nilai p -value 0,009 ($p < 0,05$), sehingga H_a diterima dan H_0 ditolak. Intervensi ini dapat digunakan sebagai pendekatan non-farmakologis dalam asuhan keperawatan untuk mengurangi kecemasan pasien.

Kata Kunci: *thought stopping*, kecemasan, pasien HDU

Daftar Pustaka: 43 (2019–2023)

*Nursing Study Program
Widya Husada University Semarang
Semarang, July 2025*

ABSTRACT

Diah Restu Ajeng Wulan Febraningrum

**THE EFFECT OF THOUGHT STOPPING THERAPY ON ANXIETY LEVELS
OF PATIENTS IN THE HIGH DEPENDENCY UNIT (HDU) AT COLUMBIA
ASIA HOSPITAL SEMARANG**

xv + 65 pages + 17 tables + 4 figures

Background:

Anxiety is a common psychological response experienced by patients during hospitalization, especially in the High Dependency Unit (HDU), which requires more intensive medical attention. Non-pharmacological therapy such as thought stopping can help patients reduce anxiety by interrupting negative thought patterns. However, research on the effectiveness of this therapy in HDU patients is still limited.

Methods:

This study used a quasi-experimental design with a two-group pretest-posttest design. The sample consisted of 30 respondents treated in the HDU ward of Columbia Asia Semarang Hospital and were selected using a purposive sampling technique. The anxiety measurement instrument used was the Zung Self-Rating Anxiety Scale (ZSAS), which has been tested for validity and reliability. Data analysis used the Mann-Whitney test with a Mean Rank of 11.70 for intervention and 19.30 for control. Ethical testing has been conducted at UWHS with NO 121/EC-LPPM/UWHS/VII-2025.

Results:

The findings showed a significant difference in anxiety levels between the intervention and control groups after the thought stopping therapy ($p = 0.009$). The intervention group had lower anxiety levels compared to the control group.

Conclusion:

Thought stopping therapy has been shown to be effective in reducing anxiety levels in HDU patients, as demonstrated by the results of the hypothesis test, which obtained a p -value of 0.009 ($p < 0.05$), thus accepting H_a and rejecting H_0 . This intervention can be used as a non-pharmacological approach in nursing care to reduce patient anxiety..

Keywords: thought stopping, anxiety, HDU patients

References: 43 (2019–2023)

