



## Efektifitas Terapi Thought Stopping dan Senam Lima Jari Terhadap Tingkat Fatigue

Indriyati<sup>1\*</sup>, Vitri Dyah Herawati<sup>1</sup>, Sutrisno<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Universitas Sahid Surakarta, Surakarta

\* Corresponding author email: [Indriyati@usahidsolo.ac.id](mailto:Indriyati@usahidsolo.ac.id)

Diterima 7 Maret 2023; Direvisi 13 Juni 2023; Diterima untuk terbit 14 Juli 2023

**ABSTRAK:** Mahasiswa keperawatan alih jenjang dari D3 ke S1 rentan mengalami stress, yang disebabkan tuntutan belajar tinggi. Stres menyebabkan Fatigu, dimana seseorang tidak memiliki motivasi dan energi. Fatigue merupakan gejala umum dari banyak kondisi medis ringan sampai dengan serius, bahkan bisa berujung kematian. Kondisi Fatigu dapat diminimalisir dengan cara melakukan terapi *thought stopping*, terapi dengan menghentikan pikiran yang mengganggu yang menyebabkan lelah fisik dan psikis. Tujuan penelitian ini untuk membandingkan efektifitas pemberian terapi *trought stopping* dan terapi senam lima jari terhadap tingkat Fatigu pada mahasiswa keperawatan Universitas Sahid Surakarta. Penelitian ini merupakan eksperimental dengan *two group pretest dan post test*, dengan populasi mahasiswa keperawatan berjumlah 48 dengan pembagian 24 kelompok terapi *thought stopping* dan 24 kelompok terapi senam lima jari. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Data dikumpulkan dengan cara membagi 2 kelompok perlakuan, 1 kelompok perlakuan terapi *trought stopping* dan 1 kelompok perlakuan senam lima jari. Analisa data *wilcoxon* dan dilanjutkan menggunakan *mann whitney* untuk mengetahui efektifitas diantara ke 2 intervensi yang diberikan. Responden dilakukan dua kali pengukuran yaitu pre dan post intervensi. Hasil penelitian didapatkan nilai *p-value (aymp. Sig 2-tailed)* sebesar 0,000 ( $< 0,05$ ) sehingga dapat disimpulkan  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima, pernyataan tersebut menunjukkan adanya perbedaan antara terapi *thought* dan senam lima jari terhadap tingkat fatigue mahasiswa alih jenjang. Terapi *tought stoping* dinyatakan lebih efektif dibandingkan terapi senam lima jari.

**Kata kunci:** *Fatigue; Lima Jari; Thought Stopping*

**ABSTRACT:** Nursing students transferring from D3 to S1 are prone to stress, which is caused by high learning demands. Stress causes Fatigu, where a person lacks motivation and energy. Fatigue is a common symptom of many mild to serious medical conditions, which can even lead to death. Fatigue conditions can be minimized by doing *thought stopping* therapy, therapy by stopping disturbing thoughts that cause physical and psychological fatigue. The purpose of this study was to compare the effectiveness of providing *trought stopping* therapy and five-finger gymnastics therapy on the level of Fatigu in nursing students at Sahid University Surakarta. This research is an experimental with two groups pretest and post test, with a population of 48 nursing students with a division of 24 *thought stopping* therapy groups and 24 five-finger gymnastics therapy groups. The sampling technique used *purposive sampling*. Data were collected by dividing 2 treatment groups, 1 group treated with *trought stopping* therapy and 1 group treated with five-finger gymnastics. Wilcoxon data analysis and continued using *mann whitney* to determine the effectiveness between the 2 interventions provided. Respondents were measured twice, namely pre and post intervention. The results of the study obtained a *p-value (aymp. Sig 2-tailed)* of 0.000 ( $< 0.05$ ) so that it can be concluded that  $H_0$  is rejected and  $H_1$  is accepted, this statement shows that there is a difference between *thought* therapy and five-finger gymnastics on the level of fatigue for transfer students. *Tought stoping* therapy is stated to be more effective than five-finger gymnastics therapy.

**Keyword:** *Thought Stopping; Five Finger Exercise; Fatigue*



## PENDAHULUAN

Fatigu yang terjadi pada sebagian besar orang dapat menjadi tanda dan gejala yang dirasakan paling mengganggu dibandingkan dengan nyeri, mual dan muntah. Kondisi Fatigu yang terus-menerus bisa mempengaruhi kualitas hidup seseorang yang disebabkan karena tubuh menjadi terlalu lelah untuk ikut terlibat dalam aktifitas dan peran yang membuat hidup menjadi lebih bermakna. Fatigu menyebabkan seseorang tidak memiliki motivasi dan energi, dimana Fatigu sering dianggap remeh oleh sebagian besar orang dikarenakan hanya mengalami kelelahan. Namun fatigue merupakan gejala umum dari banyak kondisi medis ringan sampai serius, bahkan bisa berujung kematian.

Kelelahan tersebut terjadi karena tubuh kekurangan oksigen sehingga produksi asam laktat mengalami peningkatan. Saat asam laktat meningkat dalam darah, Anda dapat mengalami kelelahan otot, nyeri otot, sakit perut, dan mual. Kelelahan otot bisa dipengaruhi oleh gangguan kesehatan mental, seperti stres dan juga depresi. Hasil penelitian yang dilakukan kepada 242 mahasiswa Program Keperawatan *Baccalaureate* di universitas negeri menunjukkan dua pertiga mahasiswa keperawatan mengalami gangguan tidur dengan kualitas tidur yang buruk. Gangguan tidur tersebut diakibatkan karena stress. Dimana stress memiliki peranan penting dalam meningkatkan gangguan kualitas tidur<sup>1</sup>. Gangguan kualitas tidur dipengaruhi oleh kondisi psikis seseorang seperti stres<sup>2</sup>.

Fatigue bisa diatasi dengan dilakukan pengobatan *farmakologi* dan *non-farmakologi*. Adapun pengobatan farmakologi bisa diberikan setelah mengetahui akibat yang disebabkan dari gangguan kelelahan seperti insomnia, apneu tidur, cemas bahkan depresi. Sedangkan pengobatan *non-farmakologi* bisa dilakukan beberapa hal diantaranya seperti *tought stopping*, relaksasi otot progresif, senam 5 jari, senam peregangan otot<sup>6</sup>.

Penelitian yang lainnya juga menunjukkan bahwa stress dapat mempengaruhi kesehatan dan memperburuk kualitas tidur. Penelitian sebelumnya telah mengevaluasi pengaruh stres pada fungsi tidur. Tidur merupakan kebutuhan dasar dimana tubuh manusia untuk melakukan istirahat dan tidur, kondisi ini merupakan bagian penting dari kesehatan<sup>3</sup>. Mahasiswa keperawatan program alih jenjang rentan mengalami stres, dikarenakan tuntutan belajar, tugas dan pekerjaan yang tinggi. Program alih jenjang merupakan solusi bagi mahasiswa lulusan diploma yang ingin melanjutkan pendidikan ke tingkat sarjana<sup>5</sup>. Perkuliahan kelas alih jenjang memiliki berbagai aktivitas seperti perkuliahan, tugas kuliah, tugas dari tempat kerja, bekerja sebagai perawat profesional dan mengurus keluarga. Stres yang muncul dapat memengaruhi aktifitas sehari-hari, perkuliahan dan pekerjaan sebagai perawat profesional<sup>4</sup>.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan dengan interview dengan 15 mahasiswa alih jenjang program studi keperawatan Universitas Sahid Surakarta didapatkan data bahwa 12 mengatakan stres dan merasa lelah dengan beban yang dijalannya seperti kuliah, kerja, mengurus keluarga dan berbagai tugas yang harus diselesaikan, mereka mengeluh kurang tidur, sering sakit kepala dan konsentrasi menurun. 3 mahasiswa lainnya mengatakan tidak merasakan kelelahan karena menjalani hidup apa adanya seperti waktunya kuliah ya kuliah, waktunya kerja ya kerja dan waktunya keluarga jalan – jalan ya jalan – jalan dan tidak memikirkan beban tugas. Mahasiswa keperawatan program alih jenjang mengalami stress karena tuntutan dari tempat kuliah dan tuntutan dari tempat kerja.

Stres menyebabkan Fatigu dimana seseorang tidak memiliki motivasi dan energi. Kondisi Fatigu dapat diminimalisir dengan cara melakukan terapi *thought stopping*, dimana terapi ini dapat dilakukan dimana saja dengan menghentikan pikiran yang mengganggu yang menyebabkan lelah fisik dan psikis. Tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan tingkat Fatigu sebelum dan sesudah dilakukan intervensi terapi *trought stopping* dan terapi senam lima jari, lalu menganalisis efektifitasnya terhadap tingkat fatigue pada mahasiswa program alih jenjang Universitas Sahid Surakarta.

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Metode yang dipakai adalah metode eksperimental dengan *two group pretest dan posttest* desain yang memiliki 2 kelompok yang diberikan intervensi yang berbeda<sup>7</sup>. Kelompok yang pertama diberikan intervensi terapi *trought stopping* dan kelompok yang ke dua diberikan terapi senam lima jari. Penelitian ini menganalisis efektifitas terapi *trought stopping* dan senam lima jari terhadap tingkat Fatigu. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa alih jenjang program studi keperawatan sebanyak 48 responden dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*, dimana untuk kelompok *trought stopping* sebanyak 24 responden dan kelompok senam lima jari sebanyak 24 responden. Data dikumpulkan dengan cara membagi 2 kelompok perlakuan, 1 kelompok perlakuan terapi *trought stopping* dan 1 kelompok perlakuan senam lima jari. Sebelum terapi, dilakukan penilaian tingkat Fatigu dan dilanjutkan dengan pemberian terapi *trought stopping* dan senam lima jari kemudian dilanjutkan dengan penilaian post dilakukannya terapi. Tahapan yang terakhir adalah menilai efektifitas antara terapi *trought stopping* dan senam lima jari. Terapi *trought stopping* dilakukan dengan cara menghentikan pikiran negatif dan mengatakan “STOP” ketika pikiran dan perasaan yang mengancam muncul dan memberi isyarat pada konselin untuk menggantikan pikiran tersebut dengan memilih alternatif pikiran yang positif. Sedangkan untuk terapi senam lima jari dilakukan untuk merelaksasi dan menenangkan diri dengan cara mengingat kembali pengalaman – pengalaman menyenangkan yang pernah dialami.

Instrument penelitian yang digunakan adalah *Fatigu assesment scale*. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini mengacu pada SOP (standar operasional prosedur) *trought stopping* yang telah melewati uji *content validity index* dengan 3 expert yang terdiri dari 24 item didapatkan koefisien sebesar 0,98, dengan nilai I-CVI = 1,00 dianggap relevan<sup>15</sup>.

Analisa data menggunakan *wilcoxon signed-rank test* karena data tidak berdistribusi normal. Sedangkan untuk analisa data multivariat menggunakan *mann whitney*. Surat persetujuan izin penelitian diperoleh dari LPPM Universitas Sahid Surakarta dengan nomor 136/ST/LPPM/USAHID-SKA/VI/2022.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan pengumpulan data dan analisis data maka hasil penelitian berdasarkan karakteristik responden terdapat pada table 1, sedangkan untuk tabel 2 berisi tentang hasil analisis terapi *trought stopping* dan senam lima jari, untuk tabel 3 berisi tentang analisis terapi *trought* dan terapi senam lima jari terhadap tingkat Fatigu mahasiswa alih jenjang dan tabel 4 berisi tentang hasil analisis perbedaan efektifitas antara terapi *trought* dan senam lima jari terhadap tingkat fatigue mahasiswa.

Tabel 1 Karakteristik responden

Variabel	Frekuensi (F) n=48	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	19	39,6
Perempuan	29	60,4
Umur (Tahun)		
26-35 tahun (dewasa awal )	12	25
36-45 tahun (dewasa akhir )	36	75
Semester		
II	30	37,5
III	18	62,5
Penyebab Kelelahan		
Beban Kerja	23	47,9
Tugas Kuliah	9	18,6
Pekerjaan Rumah	7	14,7
Pekerjaan Tambahan	0	0
Tanggung Jawab Keluarga	9	18,8

Tabel 2 Analisis data terapi Thought Stopping dan senam lima jari

Fatigue	Skor	Kelompok terapi Thought Stopping				Kelompok terapi Senam lima jari			
		Pre Test				Pre Test			
		F	%	F	%	F	%	F	%
Ringan	10-20	2	8,3	4	16,7	2	8,3	2	8,3
Sedang	21-31	9	37,5	17	70,8	3	12,5	10	41,7
Berat	31-40	10	41,7	3	12,5	15	62,5	11	45,9
Sangat Berat	41-50	3	12,5	0	0	4	16,7	1	4,2

Hasil uji normalitas data *pre-test* dan *post-test* menggunakan *Shaphiro-Wilk* didapatkan hasil  $p = 0.000$  dimana  $p < 0,005$  sehingga data tidak terdistribusi normal. Diketahui data tidak berdistribusi normal.

Tabel 3 Analisis terapi thought dan terapi senam lima jari terhadap tingkat fatigue mahasiswa

	Terapi thought stopping		Terapi Senam lima jari		P Value
	Pre	Post	Pre	Post	
SD	4,08	7,53	6,06	5,23	0,000
Total N	24		24		

Berdasarkan analisis data menggunakan *uji wilcoxon signed rank test*. Didapatkan nilai  $p\text{ value} = 0,000 \leq \alpha = 0,05$ , sehingga secara statistik  $H_1$  diterima dan  $H_0$  ditolak, yang berarti bahwa ada perbedaan pemberian terapi thought stopping dengan terapi senam lima jari terhadap perubahan tingkat fatigue mahasiswa.

Tabel 4 Perbedaan sesudah diberikan terapi thought dan senam lima jari terhadap tingkat fatigue mahasiswa

Kelompok	N	SD nilai Pretest	SD nilai post test	Selisih	Nilai (P)
Terapi Thought Stopping	24	4,08	7,53	3,45	P = 0.000
Terapi Senam Lima Jari	24	6,06	5,23	0,83	

Berdasarkan Uji *Mann Whitney* didapatkan nilai p-value (*aymp. sig 2-tailed*) sebesar 0,000 ( $< 0,05$ ). Hal tersebut dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima, ini berarti ada perbedaan efektivitas terapi *thought* dan senam lima jari terhadap tingkat *fatigue* mahasiswa.

### **Pembahasan**

Bekerja dapat meningkatkan produksi asam laktat, meningkatkan zat nyeri dan meningkatkan glikogen, sehingga akan menimbulkan perasaan nyeri, lelah, tegang otot, nyeri otot dan lemas sehingga dapat menurunkan konsentrasi, fisik dan daya tahan tubuh sehingga mengganggu kinerja sistem kerja tubuh<sup>8</sup>. Kelelahan kerja merupakan suatu kondisi dimana pekerja merasa lelah secara fisik dan psikis sehingga kurang bermanfaat bagi pekerjaannya, perusahaan dan masyarakat mengingat menurunnya kemampuan bekerja, gangguan konsentrasi dan atau gangguan kewaspadaan kerja<sup>9</sup>.

Penyebab kelelahan seperti lama kerja, beban kerja, shift kerja, umur, tahun kerja dan lingkungan kerja. Kelelahan atau kelelahan bisa bersifat fisik atau mental. Pekerjaannya cukup berat sehingga membutuhkan jam istirahat yang lebih lama. Jika beban kerja meningkat melebihi kapasitas kerja, maka akan menyebabkan kelelahan kerja. Kondisi seperti ini jika dilakukan secara terus menerus akan dapat menimbulkan rasa lelah dan stress bahkan depresi jika dilakukan secara terus menerus<sup>10</sup>.

Indikasi terapi penghentian pikiran adalah orang yang sedang marah, putus asa, memiliki perasaan tidak berdaya, perasaan cemas, lelah, depresi dan lain-lain dengan cara menghentikan pikiran negatif dengan kata stop. Ketika orang sakit, orang sering memikirkan hal-hal negatif yang dapat menyebabkan stres bahkan depresi. Tanpa disadari, pikiran negatif yang terus menerus akan menjadi pola yang sulit diubah, karena pikiran negatif merupakan pemicu terjadinya kekacauan dalam hidup. Efek negatif dari pikiran negatif antara lain merasa lelah, cemas, marah, depresi, susah tidur, kurang percaya diri, frustrasi, stress, dll. Pikiran negatif dapat menghambat pikiran positif di otak sehingga dapat mengganggu keseimbangan hormon dan menyebabkan gangguan kesehatan termasuk hipertensi, ingatan yang buruk, gangguan pencernaan, dan penyakit kardiovaskular<sup>11</sup>.

Terapi *trought stopping* adalah teknik yang dapat digunakan untuk mengalihkan pikiran negative menjadi pikiran yang positif. Biasanya terapi ini diberikan pada pasien yang mengalami gangguan psikis, kelelahan atau *fatigue* dan kondisi kesehatan mental lainnya. Teknik ini termasuk dalam terapi perilaku kognitif untuk membantu pasien dengan pikiran negatif dan kekhawatiran yang berkepanjangan. Tujuan terapi ini untuk mengembangkan kesadaran pola pikir, dan menghentikan pikiran negatif yang membahayakan diri sendiri. Teknik *trought stopping* dipercaya dapat mengurangi kecemasan selama pandemi covid-19 karena dapat mengalihkan perhatian dari pikiran negatif menjadi pikiran positif<sup>16</sup>.

Terapi *thought stopping* dan terapi senam lima jari mengolah pikiran negatif menjadi pikiran yang positif. Pikiran negatif ini tidak hanya mengancam suasana hati, harga diri, dan pertumbuhan, tetapi juga berdampak pada kesehatan fisik<sup>13</sup>. Perilaku terus menerus mencaci maki diri sendiri dari waktu ke waktu dapat menyebabkan masalah kesehatan yang serius seperti kecemasan, depresi, dan kelelahan. Demikian juga, merasakan serangan dari orang lain dapat meningkatkan sistem pertahanan atau pelarian, yang menyebabkan peningkatan stres yang bisa menjadi kronis. Stres kronis ini dapat menyebabkan kelelahan yang, bersama dengan

gejala lainnya, dapat menyebabkan Sindrom Kelelahan Adrenal (AFS). Pikiran negatif dari pengalaman stres seperti tantangan pekerjaan, kesulitan keuangan, masalah pribadi, dan hubungan yang tegang semuanya dapat berkontribusi pada stres yang menyebabkan AFS<sup>12</sup>.

Kelelahan atau keletihan dapat diberikan terapi untuk mengurangi atau meminimalisir terjadinya kelelahan yaitu dengan melakukan terapi pikiran berhenti dan terapi senam lima jari. Pada penelitian tersebut didapatkan nilai *p-value* (*aymp. sig 2-tailed*) sebesar 0,000 (<0,05), hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa H<sub>0</sub> ditolak dan H<sub>1</sub> diterima yang berarti terdapat perbedaan terapi pikiran dan senam lima jari terhadap tingkat kelelahan. Berdasarkan kedua terapi yang digunakan untuk mengatasi kelelahan yang paling efektif adalah menghentikan pikiran karena terapi ini dilakukan untuk pengobatan yang lebih lama yaitu 2 sesi, dimana 1 sesi pertemuan membutuhkan waktu 30 menit, sedangkan rata-rata untuk terapi senam lima jari tidak memakan waktu. panjang, kira-kira 15-20 menit sekali terapi<sup>4</sup>.

Thought stopping merupakan sebuah upaya yang dilakukan seseorang untuk membuang pikiran negatif dengan cara membuat kata "Stop!" dan menutupnya dengan pikiran positif. Sehingga kata stop dapat di sugestikan sebagai upaya untuk menghentikan pikiran negatif, dan kata-kata positif akan menggantikan pikiran positif yang ada sebelumnya<sup>17</sup>.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti sebelumnya yang menyatakan bahwa siswa yang diberikan hipnosis, gelombang pikirannya masuk ke dalam gelombang alfa dengan frekuensi 7-14 hertz atau lebih dalam ke gelombang theta dengan frekuensi 4- 7 hertz<sup>13</sup>. Ketika pikiran memasuki gelombang ini, siswa menghasilkan endorfin alami yang dapat menghasilkan sensasi nyaman dan dalam keadaan terhipnotis ini, sistem metabolisme tubuh menjadi jauh lebih baik dan tubuh terbebas dari ketegangan<sup>14</sup>.

## KESIMPULAN

Pikiran negatif jangka panjang dapat menghasilkan emosi negatif dan menyebabkan masalah kesehatan terkait stres. Pikiran negatif juga dapat menciptakan ketakutan, rendah diri, kemarahan, kesusahan, depresi, kecemasan, dan kelelahan. Kelelahan adrenal, tubuh tidak cukup kuat untuk mengatasi tekanan pikiran negatif. Seseorang yang mengalami sindrom kelelahan adrenal (AFS), menghentikan pikiran negatif dan mempraktikkan pemikiran positif, diet bergizi dan olahraga terbukti efektif untuk pulih dari kelelahan adrenal. Mengidentifikasi sumber pikiran negatif dan menghindarinya, mempraktikkan sikap positif, dan menghentikan pikiran, senam lima jari, yoga, dan meditasi dapat membantu mendorong pikiran positif untuk kesehatan dan kesejahteraan yang lebih baik. Terapi penghentian pikiran lebih efektif daripada latihan lima jari.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Zhang, Y, Peters, A., & Chen, G. (2018). Perceived stress mediates the associations between sleep quality and symptoms of anxiety and depression among college nursing students. *International Journal of Nursing Education Scholarship*, 15(1).
2. Giese, M., Unteraehrer, E., Brand, S., Calabrese, P., Holsboer-Trachsler, E., & Eckert, A. (2013). The Interplay of Stress and Sleep Impacts BDNF Level. *PLoS ONE*, 8(10). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0076050>
3. Hallet, K., Chernaik, M., & Zhang, Y. (2017). Relationship Issues Among College Nursing Students: Associations With Stress, Coping, Sleep, and Mental Disorders. *Teaching and*

- Learning in Nursing, 12(4), 246–252. <https://doi.org/10.1016/j.teln.2017.06.005>
4. Zuraida, R & Chie, Ho Hwie. Pengujian Skala Pengukuran Kelelahan Pada Responden di Indonesia. Binus University. Jakarta. 2014.<https://doi.org/10.1515/ijnes-2017-0020>
  5. Bulechek, G. M. (2013). Nursing Interventions classification (NIC). Yogyakarta: Mocomedia.
  6. Nursalam. (2013). Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis. Edisi 3. Jakarta. Salemba Medika.
  7. Reeve, K.L., Shumaker, C.J., Yearwood, E.L., Crowell, N.A., & Riley, J.B. (2013). Perceived stress and social support in undergraduate Nurse Education Today, 33: 419-424
  8. Workplace Safety and Health Council (2010) „Workplace Safety and Health Guidelines (Fatigu Management)“, January 2010, pp. 6–10.
  9. Kitamura, H., et al. (2013). Personality and Resilience Associated with Perceived Fatigu of Local Government Employees Responding to Disasters. Journal of Occupational Health, 55: 1-5.
  10. Rofiq, Arif Ainur. (2012). Terapi islam dengan strategi thought stopping dalam mengatasi hypochondriasis”Jurnal IAIN Surabaya jurusan BKI Vol. 02,No.01
  11. P.H. Livana., Keliat, Ana.,& Putri, Y.S.E. (2015). The Effect of Generalis and Specialis Therapies (Thought Stopping and Progressive Muscle Relaxation) In Reducing Anxiety Response Of Clients With Physical Illness in DR.H.Marzoeki Hospital of Bogor. The 2nd International Conference on Health Science. Yogyakarta.
  12. Kumalasari, Indah. (2013). Pengaruh Terapi Hipnotis Lima Jari Terhadap Penurunan Kecemasan Lansia di Desa Beteng.
  13. Astuti, R. T., Amin, M. K., & Purborini, N. (2017). Efektifitas Metode Hipnoterapi Lima Jari (Hp Majar) Terhadap Tingkat Stres Akademik Remaja Di Smk Muhammadiyah 2 Kabupaten Magelang. Journal Of Holistic Nursing Science, 4(1), 1–9
  14. Kalyani, M. N., Jamshidi, N., Salami, J., & Pourjam, E. (2017). Investigation of the Relationship between Psychological Variables and Sleep Quality in Students of Medical Sciences. Depression Research and Treatment, 2017. <https://doi.org/10.1155/2017/7143547>
  15. Hendryandi. (2017). *Validitas isi: tahap awal pengembangankuisiонер*. Jurnal riset manajemen. Jakarta. 2(2). 169-178.
  16. Bratha, S. D. K., Rosyadi, I., & Putri, D. E. (2021). Thought Stopping Therapy to Anxiety Level on COVID-19 Pandemic ERA. Neuroscience International, 12(1), 8–13. <https://doi.org/10.3844/AMJNSP.2021.8.13>
  17. Hardayati, Y. A., Mustikasari, & Panjaitan, R. U. (2021). The effects of thought stopping on anxiety levels in adolescents living in earthquake-prone areas. Enfermeria Clinica, 31, S395–S399. <https://doi.org/10.1016/J.ENFCLI.2021.01.001>