

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
STIKES PAYUNG NEGERI PEKANBARU
Skripsi, Juli 2022**

**Anggi Dwi Agustina
18301079**

**Efektifitas Terapi *Thought Stopping* Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental
Mahasiswa Yang Sedang Profesi Ners Di Masa Pandemi Covid-19**

Xiii + 57 Halaman + 1 Skema + 10 Tabel + 14 Lampiran

ABSTRAK

Mahasiswa profesi cenderung lebih banyak mendapatkan tantangan dikarenakan mahasiswa ditekankan untuk melakukan pembelajaran dengan praktek dan bertemu klien secara langsung. Mahasiswa profesi mengalami stres dan kecemasan yang diakibatkan oleh adanya tuntutan akademik seperti membuat laporan ,adanya penyusunan karya ilmiah akhir ners dan akan menghadapi ujian kompetensi. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk melihat efektifitas terapi *thought stopping* untuk meningkatkan kesehatan mental mahasiswa yang sedang profesi ners di masa pandemi covid-19. Jenis penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *quasi eksperimental* dengan rancangan *pre post test control group*. Penelitian dilakukan pada bulan Mei-Juni 2022, dengan sampel 30 responden. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah Teknik *Purposive Sampling* . Alat ukur penelitian ini adalah Skala Kesehatan Mental (SKM-12). Analisis penelitian menggunakan uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* untuk alternatif *paired T test* didapatkan hasil *pre test* dan *post test* kelompok kontrol dengan nilai p value = 0,049 dan *pre-test* dan *post-test* kelompok intervensi dengan nilai p value = 0,001 lebih kecil dari alpha $p < \alpha$ (0,05), sehingga H_0 ditolak artinya ada perbedaan yang signifikan antara kesehatan mental *pre-test* dan *post-test* terapi *thought stopping*. Penelitian ini merekomendasikan agar mahasiswa profesi ners dapat meningkatkan kesehatan mental dengan menerapkan terapi *thought stopping* untuk membuang pikiran negatif yang dapat mengakibatkan stres dan kecemasan agar mahasiswa profesi lebih fokus dalam akademik.

Kata Kunci : *Thought Stopping*, Kesehatan Mental, Mahasiswa Profesi Ners
Daftar Bacaan : 41 (2012-2022)

NURSING PROGRAM
STIKES PAYUNG NEGERI PEKANBARU
Research, July 2022

Anggi Dwi Agustina
18301079

The Effectiveness Of Thought Stopping Therapy To Improve The Mental Health Of Students Who Are Nursing Professions During The Pandemic Covid-19

Xiii + 57 Pages + 1 Scheme + 10 Tables + 14 Attachments

ABSTRACT

Professional students tend to be more challenged because students are emphasized to practice learning and meet clients directly. Professional students experience stress and anxiety caused by academic demands such as making reports, preparing final scientific papers for nurses and will face competency exams. This research was conducted with the aim of looking at the effectiveness of thought stopping therapy to improve the mental health of students who are nursing professions during the COVID-19 pandemic. This type of research is quantitative with a quasi-experimental research design with a pre-post-test control group design. The study was conducted in May-June 2022, with a sample of 30 respondents. The sampling technique used in this study is the Purposive Sampling Technique. The measuring instrument of this research is the Mental Health Scale (SKM-12). Analysis of the study using the Wilcoxon Signed Ranks Test for the alternative paired T test, the results of the pre-test and post-test of the control group with a value of value = 0.049 and the pre-test and post-test of the intervention group with a value of value = 0.001 smaller than $\alpha < (0.05)$, so H_0 is rejected, meaning that there is a significant difference between mental health pre-test and post-test of thought stopping therapy. This study recommends that nursing profession students can improve their mental health by applying thought stopping therapy to get rid of negative thoughts that can cause stress and anxiety so that professional students are more focused on academics.

Keywords : Thought Stopping, Mental Health, Nurse Profession Student
Reference : 41 (2012-2022)