

**EFEKTIVITAS TERAPI *THOUGHT STOPPING* UNTUK
MENURUNKAN KECEMASAN BERKENDARA PADA
PENYINTAS KECELAKAAN LALU LINTAS DI
SURABAYA**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat-Syarat
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**



Oleh :

DANIEL CHRISTANTO
NBI : 1511900070

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA**

2022

**EFEKTIVITAS TERAPI *THOUGHT STOPPING* UNTUK
MENURUNKAN KECEMASAN BERKENDARA PADA
PENYINTAS KECELAKAAN LALU LINTAS DI
SURABAYA**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat-syarat
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**



Oleh :

DANIEL CHRISTANTO

NBI: 1511900070

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA
2022**

**EFEKTIVITAS TERAPI *THOUGHT STOPPING* UNTUK
MENURUNKAN KECEMASAN BERKENDARA PADA
PENYINTAS KECELAKAAN LALU LINTAS DI
SURABAYA**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat-syarat
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**



Oleh :

DANIEL CHRISTANTO

NBI: 1511900070

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA**

2022

HALAMAN PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PENJIPLAKAN

Penulis menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan penulis juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh pihak lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Demikian pernyataan ini penulis buat atas kesadaran penulis secara penuh tanpa paksaan pihak manapun.

Surabaya, 01 Desember 2022



DANIEL CHRISTANTO

NBI: 1511900070



**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai Civitas Akademik Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : DANIEL CHRISTANTO
NBI/ NPM : 1511900070
Fakultas : PSIKOLOGI
Program Studi : PSIKOLOGI
Jenis Karya : Skripsi/ Tesis/ Disertasi/ Laporan Penelitian/Praktek*

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, saya menyetujui untuk memberikan kepada Badan Perpustakaan Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya **Hak Bebas Royalti Noneklusif (Nonexclusive Royalty-Free Right)**, atas karya saya yang berjudul:

EFEKTIVITAS TERAPI THOUGHT STOPPING UNTUK
MENURUNKAN KECEMASAN BERKENDARA PADA
PENYINTAS KECELAKAAN LALU LINTAS DI SURABAYA

Dengan **Hak Bebas Royalti Noneklusif (Nonexclusive Royalty - Free Right)**, Badan Perpustakaan Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya berhak menyimpan, mengalihkan media atau memformatkan, mengolah dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, mempublikasikan karya ilmiah saya selama tetap tercantum

Dibuat di : SURABAYA
Pada tanggal : 5 PESEMBER 2022

Yang Menyatakan,



(.....)
Daniel Christanto

*Coret yang tidak perlu

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

Nama : Daniel Christanto

NBI : 1511900070

**JUDUL : Efektivitas Terapi *Thought Stopping* untuk Menurunkan
Kecemasan Berkendara pada Penyintas Kecelakaan Lalu
Lintas di Surabaya**

Surabaya, 01 Desember 2022

Disetujui Oleh :

Dosen Pembimbing I



Dr. IGAA Noviekayati, M. Si., Psikolog

Dosen Pembimbing II



Amherstia Pasca Rina, M. Psi., Psikolog

HALAMAN PENGESAHAN TIM PENGUJI

**Dipertahankan Di Depan Dewan Penguji Skripsi
Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Dan Diterima Untuk Memenuhi Sebagian Syarat-Syarat
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**

Pada Tanggal : 05 Desember 2022

Dewan Penguji :

1. **Dra. Dwi Sarwindah Sukiatni, M.Si, Psikolog**
2. **Dr. IGAA. Noviekayati, M.Si, Psikolog**
3. **Amherstia Pasca Rina, S. Psi, M.Psi, Psikolog**



Mengetahui

Dekan,



(Dr. Rr. Amanda Pasca Rini, M.Si., Psikolog)

NPP. 20510 02 0552

HALAMAN MOTTO

INVICTUS

*Out of the night that covers me,
Black as the pit from pole to pole,
I thank whatever gods may be
For my unconquerable soul.*

*In the fell clutch of circumstance
I have not winced nor cried aloud.
Under the bludgeonings of chance
My head is bloody, but unbowed.*

*Beyond this place of wrath and tears
Looms but the Horror of the shade,
And yet the menace of the years
Finds and shall find me unafraid.*

*It matters not how strait the gate,
How charged with punishments the scroll,
I am the master of my fate,
I am the captain of my soul.*

~William Ernest Henley~

HALAMAN PERSEMBAHAN

Shalom,

Puji Tuhan skripsi ini telah selesai dengan banyak sekali bantuan dari segala pihak. Skripsi ini penulis persembahkan kepada:

1. Kedua orangtua penulis yang selalu berupaya memberikan yang terbaik bagi anak-anaknya
2. Adik penulis yang terus selalu berjuang mendukung keluarga.
3. Orang spesial di hidup penulis yang selalu setia mendukung serta menyemangati setiap harinya agar cepat lulus.
4. Seluruh pihak yang sulit jika disebutkan satu per satu.

Terima kasih, terima kasih, terima kasih.

CURRICULUM VITAE



A. Identitas Diri

Nama : Daniel Christanto
Tempat Lahir : Surabaya
Tanggal Lahir : 10 Maret 1994
Jenis Kelamin : Laki-laki
Agama : Kristen
Alamat : Jl. Granting Baru Tengah no. 17, Surabaya
Kewarganegaraan : WNI
Email : cosmodocosmodo@gmail.com
No. Telepon : 081380843535

B. Riwayat Pendidikan

SD : SD YPPI 1 Surabaya
SMP : SMPK Angelus Custos Surabaya
SMA : SMAK Frateran Surabaya
Perguruan Tinggi : Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

C. Riwayat Pekerjaan

- Orang Tua Group, Staf Admin (2012-2015)
- PT. Yobelindo Graha Mandiri, Agent Property (2015-2017)
- PT. Berkah Mitra Pangan, Sales Marketing (2017-2018)
- Unit Pelayanan dan Konsultasi Psikologi Untag, Asisten Magang (2021)
- PO. Asina, Owner (2018-sekarang)

D. Riwayat Organisasi

- SMAFOX, Wakil Ketua (2010-2011)
- DPMF Psikologi Untag Surabaya, Anggota Komisi 1 Legislasi (2020)
- DPMF Psikologi Untag Surabaya, Wakil Ketua (2021)
- DPMF Psikologi Untag Surabaya, Ketua (2022)

E. Kemampuan

- Administrasi alat tes psikologi (16PF, EPPS, PAPI Kostick, MMPI, Kraepelin, SOV, Pauli, BINET, WAIS, Bakat Minat, Grafis, Wartegg, Rorschach, TAT, CAT)
- Observasi dan Wawancara
- Microsoft Office
- HR Information System
- SPSS
- Bahasa Inggris
- Asesor Batik
- Problem Solving Decision Making
- Leadership & Interpersonal Skill

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur, peneliti panjatkan kepada Tuhan Yesus Kristus, atas berkat dan anugerah-Nya peneliti dapat menyelesaikan karya tulis penelitian yang berjudul “Efektivitas Terapi *Thought Stopping* untuk Menurunkan Kecemasan Berkendara Pada Penyintas Kecelakaan Lalu Lintas di Surabaya” dengan baik dan tepat waktu.

Adapun tujuan dari penulisan skripsi ini ialah untuk mempelajari cara pembuatan skripsi pada Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi.

Pada kesempatan ini, peneliti hendak menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan moril maupun materil sehingga karya penelitian ini dapat terselesaikan. Ucapan terima kasih peneliti tujukan kepada:

1. Prof. Dr. Mulyanto Nugroho, MM., CMA., SPAI selaku Rektor Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
2. Dr. Rr. Amanda Pasca Rini, M.Si., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
3. Diah Sofiah, M.Si., Psikolog selaku Wakil Dekan Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
4. Amherstia Pasca Rina, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Kaprodi S1 Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
5. Dr. IGAA Noviekayati, M.Si., Psikolog selaku Dosen Pembimbing Akademik sekaligus Dosen Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan kepada peneliti sejak semester 1 hingga penyelesaian skripsi.
6. Amherstia Pasca Rina, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing II yang selalu menyempatkan waktunya dalam memberikan bimbingan dan memberikan dukungan moril secara penuh kepada peneliti dalam menyelesaikan skripsi
7. Seluruh jajaran Dosen pengajar Fakultas Psikologi maupun Dosen mata kuliah umum Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya yang telah memberikan ilmu dan waktunya kepada peneliti sehingga skripsi ini bisa terselesaikan atas ilmu yang diperoleh dari bapak/ibu dosen sekalian.
8. Seluruh jajaran Dosen, Staff TU, dan karyawan Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya yang telah memberikan pelayanan yang baik saat akan memenuhi persyaratan skripsi.

9. Dessy Christanto dan Katarina Budiarto Suselo, kedua orangtua peneliti yang tidak henti-hentinya memberikan dukungan atas setiap keputusan yang diambil oleh peneliti.
10. Yoseph Christanto, adik tersayang yang terus berjuang.
11. Dra. Mienati Somnya Lasmana, M.Si., Ak. yang telah memberikan dukungan yang sangat luar biasa dari awal perkuliahan.
12. Bethania Novemiadi, orang spesial di hidup peneliti yang setiap harinya berada di sisi peneliti dan selalu menjadi penyemangat juga pengingat sejak awal perkuliahan.
13. Teman-teman mahasiswa angkatan 2019 Psikologi Untag Surabaya yang selalu ada-ada saja.
14. Seluruh jajaran DPM F. Psikologi periode 2020 hingga 2022 yang mengajarkan peneliti agar menjadi pribadi yang lebih bertanggung jawab.
15. Kedua partisipan yang bersedia membantu jalannya penelitian ini.
16. Seluruh responden yang terlibat yang bersedia meluangkan waktunya.
17. Seluruh pihak yang telah membantu dalam pengerjaan skripsi ini yang tidak dapat disebutkan satu persatu

Dalam karya ini meskipun peneliti sudah sebaik mungkin pada pengerjaannya namun peneliti menyadari masih terdapat kekurangan pada skripsi ini. Oleh karena itu, peneliti mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari para pembaca guna menyempurnakan segala kekurangan dalam penyusunan skripsi ini.

Surabaya, 01 Desember 2022

Peneliti

A handwritten signature in black ink, consisting of several loops and strokes, representing the name Daniel Christanto.

Daniel Christanto

EFEKTIVITAS TERAPI *THOUGHT STOPPING* UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN BERKENDARA PADA PENYINTAS KECELAKAAN LALU LINTAS DI SURABAYA

Daniel Christanto

Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Email: cosmodocosmodo@gmail.com

Abstrak

Kecemasan berkendara merupakan salah satu gangguan akibat kecelakaan lalu lintas dengan prevalensi tertinggi. Individu dengan kecemasan berkendara yang tinggi lebih berpotensi mengalami kecelakaan lalu lintas kembali. Terapi *thought stopping* merupakan sebuah teknik yang sudah lama dipergunakan untuk penurunan kecemasan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa efektif terapi *thought stopping* untuk menurunkan kecemasan dalam *setting* berkendara. Penelitian ini merupakan penelitian *case study* dengan desain *one-group pre-test post test* yang melibatkan dua orang penyintas kecelakaan lalu lintas. Metode analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini adalah *Wilcoxon Signed Rank Test*. Dari pengujian hipotesis didapatkan skor $Z = -1,000$ dengan taraf signifikansi $p = 0,317$ ($p > 0,05$). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terapi *thought stopping* tidak signifikan dalam menurunkan kecemasan berkendara pada penyintas kecelakaan lalu lintas.

Kata kunci: penghentian pikiran, kecelakaan lalu lintas, kecemasan berkendara

***THE EFFECT OF THOUGHT STOPPING THERAPY ON REDUCING
DRIVING ANXIETY IN SURVIVORS OF ROAD TRAFFIC ACCIDENT
IN SURABAYA***

Daniel Christanto

Faculty of Psychology, University 17 Agustus 1945, Surabaya

Email: cosmodocosmodo@gmail.com

Abstract

Driving anxiety is one of mental disorders caused by traffic accidents with the highest prevalence. Individuals with high driving anxiety are more likely to experience traffic accidents again. Thought stopping therapy is a technique that has been used for a long time to reduce anxiety. The purpose of this study was to find out how effective thought stopping therapy is for reducing driving anxiety. This research is a case study research with a one-group pre-test post-test design involving two traffic accident survivors. The data analysis method used to test the hypothesis in this study is the Wilcoxon Signed Rank Test. From testing the hypothesis, a score of $Z = -1.000$ is obtained with a significance level of $p = 0.317$ ($p > 0.05$). Thus it can be concluded that thought-stopping therapy is not significant in reducing driving anxiety in road traffic accident survivors.

Keywords: thought stopping, road traffic accident, driving anxiety

DAFTAR ISI

Halaman Sampul	i
Halaman Judul	ii
Halaman Pernyataan Tidak Melakukan Penjiplakan.....	iii
Halaman Pernyataan Persetujuan Publikasi	iv
Halaman Persetujuan Pembimbing.....	v
Halaman Pengesahan Tim Penguji.....	vi
Halaman Motto	vii
Halaman Persembahan	viii
<i>Curriculum Vitae</i>	ix
Kata Pengantar.....	x
Abstraksi	xii
Daftar Isi	xiv
Daftar Tabel.....	xvi
Daftar Gambar	xvii
Daftar Lampiran	xviii
I. PENDAHULUAN	1
A. Permasalahan	1
1. Latar Belakang Permasalahan.....	1
2. Rumusan Masalah	6
B. Tujuan dan Manfaat	6
1. Tujuan Penelitian	6
2. Manfaat Penelitian	6
C. Keaslian Penelitian	7
II. TINJAUAN PUSTAKA.....	11
A. Kecemasan Berkendara	11
1. Pengertian Kecemasan Berkendara	11
2. Aspek Kecemasan Berkendara	11
3. Faktor Penyebab Kecemasan Berkendara	13
B. Terapi <i>Thought Stopping</i>	16
1. Pengertian Terapi <i>Thought Stopping</i>	16
2. Tujuan Terapi <i>Thought Stopping</i>	17
3. Tahapan Dalam Terapi <i>Thought Stopping</i>	17
C. Kerangka Berpikir	21
D. Hipotesis	23
III. METODE PENELITIAN.....	25
A. Identifikasi Variabel	25
B. Definisi Operasional	25

1. Kecemasan Berkendara	25
2. Terapi <i>Thought Stopping</i>	25
C. Populasi dan Teknik Penentuan Sampel.....	25
1. Populasi.....	25
2. Sampel	26
D. Pengumpulan Data.....	26
1. Instrumen Pengumpulan Data.....	26
2. <i>Blueprint</i> Skala Kecemasan Berkendara.....	27
E. Desain Eksperimen	28
F. Prosedur Eksperimen	28
G. Analisis Data.....	32
1. Uji Alat Ukur	32
a. Validitas Isi.....	32
b. Uji Validitas.....	32
c. Uji Reliabilitas	32
2. Uji Hipotesis	33
IV. PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN.....	35
A. Pelaksanaan Penelitian.....	35
1. Orientasi Kancan	35
2. Subjek Penelitian	35
3. Jalannya Penelitian	37
B. Hasil Penelitian.....	43
1. Interpretasi Data.....	43
2. Pembahasan.....	45
3. Keterbatasan Penelitian.....	48
V. SIMPULAN DAN SARAN.....	51
A. Simpulan.....	51
B. Saran	51
Daftar Pustaka	53

DAFTAR TABEL

Table 1 Data Kecelakaan di Indonesia	1
Table 2 Peringkat Kepadatan Lalu Lintas	2
Table 3 Skor Penilaian.....	27
Table 4 Blueprint Skala Kecemasan Berkendara	27
Table 5 Desain Penelitian.....	28
Table 6 Hasil Uji Validitas Skala	32
Table 7 Hasil Uji Reliabilitas Skala	33
Table 8 Kategorisasi Hipotetik.....	44
Table 9 Pre-Test Post-Test	45
Table 10 Hasil Uji Hipotesis Wilcoxon.....	45

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Berpikir	21
----------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran I Skala Kecemasan Berkendara.....	60
Lampiran II Tabulasi Data.....	62
Lampiran III Validitas dan Reliabilitas Data.....	66
Lampiran IV Uji Hipotesis <i>Wilcoxon Signed Rank Test</i>	67
Lampiran V <i>Informed Consent</i> Partisipan.....	68
Lampiran VI <i>Worksheet</i> Partisipan.....	70
Lampiran VII Modul Terapi <i>Thought Stopping</i>	72
Lampiran VIII Dokumentasi Kegiatan.....	90