

Lampiran I Skala Kecemasan Berkendara

Nama Lengkap : _____
 Jenis Kelamin : L/P
 Usia : _____ tahun
 No. WhatsApp : _____
 Pekerjaan : _____
 Lama Kecelakaan : _____ bulan
 Jenis Kecelakaan : Tunggal / Ditabrak / Menabrak

Berikan tanda silang [X] pada pilihan jawaban yang sesuai dengan kondisi anda saat ini
 SS: Sangat Setuju; S: Setuju; N: Netral; TS: Tidak Setuju; STS: Sangat Tidak Setuju

No	Aitem Pernyataan	Pilihan Jawaban				
		SS	S	N	TS	STS
1	Saya sering tidak dapat fokus saat berkendara					
2	Saya mampu untuk tetap tenang meskipun kondisi jalanan sangat kacau					
3	Saya menjaga jarak sangat lebar dengan kendaraan lain					
4	Menurut saya, cara berkendara saya sudah sangat baik					
5	Saya tahu dengan pasti arah tempat tujuan saya ketika berkendara					
6	Saat menyetir, saya khawatir akan ditabrak kendaraan lain					
7	Ketika kendaraan di depan saya berhenti mendadak, saya tidak mampu mengontrol kendaraan saya					
8	Dengan jarak yang aman, saya mampu menyalip kendaraan bermuatan					
9	Saya menurunkan kecepatan di perempatan lampu lalu lintas meskipun lampu menunjukkan warna hijau					
10	Saya membunyikan klakson berulang kali kepada pengendara lain yang membuat saya cemas					
11	Jantung saya berdetak dengan cepat sepanjang jalan selama saya berkendara					

12	Saya menghindari melewati jalanan sempit karena membuat saya cemas					
13	Saya menghindari jalanan gelap					
14	Menurut saya, cara berkendara saya dapat membahayakan orang lain					
15	Saya mampu menyetir melewati gang perumahan yang sempit					

Lampiran II Tabulasi Data

SEBARAN SKALA KECEMASAN BERKENDARA

No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	3	4	3	2	1	5	1	1	3	1	1	3	4	3	3
2	2	2	4	2	2	4	2	2	4	2	2	4	4	2	2
3	3	2	3	1	1	5	3	2	2	4	3	3	5	2	2
4	2	2	2	2	1	4	4	2	5	2	1	5	5	3	3
5	1	1	3	2	2	2	1	1	2	1	1	2	4	1	1
6	2	2	4	2	2	4	4	2	4	2	2	2	2	2	2
7	1	2	4	1	1	5	1	5	2	4	1	4	5	2	1
8	2	2	2	1	2	4	4	2	1	2	4	3	2	2	2
9	1	2	1	2	2	2	5	1	4	4	2	4	5	2	4
10	2	1	5	1	1	5	4	2	5	5	1	1	3	1	1
11	3	1	4	1	1	5	2	1	5	5	2	3	5	2	1
12	4	2	2	3	4	4	2	2	3	1	2	3	3	3	2
13	2	4	3	2	2	4	4	2	4	3	2	5	4	3	3
14	2	2	3	4	4	2	5	3	4	4	5	5	5	3	4
15	4	3	2	3	2	4	3	2	3	3	3	3	3	5	1
16	3	4	3	3	1	4	4	2	3	5	2	3	4	2	2
17	4	1	3	3	3	5	4	1	3	4	1	5	5	3	5
18	2	1	5	4	1	4	3	2	4	2	3	5	4	2	3
19	4	1	5	3	4	5	4	2	4	4	2	5	5	2	3
20	2	1	5	3	2	5	3	2	4	4	2	2	4	2	2
21	4	4	3	2	2	3	5	1	3	3	2	3	3	1	2
22	1	1	5	3	1	4	2	5	4	1	3	5	4	1	3
23	3	3	5	2	3	5	4	1	2	5	3	5	5	3	1
24	3	3	5	3	3	4	5	2	3	4	3	3	4	3	3
25	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	2
26	2	3	3	2	2	2	4	2	3	2	3	2	3	2	2
27	3	1	4	2	3	4	3	1	1	4	1	2	5	2	1
28	2	2	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	4	3	2
29	4	2	1	3	3	4	2	3	3	1	3	5	5	3	4
30	3	1	3	4	2	4	2	1	2	1	1	5	1	5	3
31	4	1	3	1	1	3	3	1	3	4	1	3	3	2	1
32	4	3	3	1	1	4	3	2	5	3	1	4	5	3	1

33	5	3	4	2	2	3	4	2	4	2	2	2	3	4	4
34	2	2	5	2	2	5	4	1	5	5	2	5	5	2	1
35	3	1	4	1	1	2	4	1	3	5	5	5	5	1	1
36	2	2	3	2	1	3	1	2	3	4	1	2	3	3	1
37	2	2	4	2	2	4	4	2	3	5	2	3	5	3	2
38	2	4	3	1	1	4	5	1	4	4	1	1	1	3	2
39	3	3	3	3	2	4	2	2	4	1	2	2	5	2	2
40	3	2	3	3	1	5	2	2	3	5	2	3	5	2	3
41	3	2	4	3	1	4	3	1	2	5	1	2	4	1	1
42	3	4	4	3	3	5	2	4	3	4	2	4	5	2	2
43	2	2	1	3	4	3	2	2	2	4	2	1	3	2	1
44	3	1	2	2	2	2	4	2	4	3	2	2	3	2	2
45	2	2	3	2	2	3	3	2	3	3	2	4	4	2	3
46	2	2	5	1	2	5	2	2	5	5	3	3	5	1	1
47	1	2	3	1	1	4	2	2	2	3	3	4	4	1	2
48	4	4	3	3	2	4	4	3	4	3	2	2	3	3	4
49	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	4	2	2
50	2	2	3	2	2	2	2	2	4	3	1	3	4	2	2
51	2	2	3	1	1	3	2	2	3	2	2	2	4	3	2
52	3	2	3	3	1	4	2	2	4	4	2	4	5	1	1
53	4	4	2	3	2	4	2	2	2	3	2	4	5	2	3
54	3	2	3	2	2	4	5	2	3	1	3	4	4	3	4
55	2	2	4	3	2	4	2	1	5	2	2	2	4	1	1
56	3	3	3	3	2	2	2	2	4	5	1	2	2	2	2
57	1	3	3	3	1	4	2	3	3	2	3	2	2	2	2
58	5	2	5	3	2	5	5	3	3	3	1	3	3	5	3
59	3	3	3	1	1	5	3	1	2	5	2	5	5	2	2
60	3	4	4	3	2	4	4	4	4	3	3	4	4	2	4
61	3	3	3	2	3	5	3	3	3	3	3	3	3	1	3
62	4	3	3	3	1	5	3	3	3	5	2	2	3	1	1
63	4	2	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	5	3	3
64	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	5	5	2	4
65	3	3	2	2	2	5	2	2	2	2	3	2	3	2	3
66	2	3	4	1	1	5	3	2	5	2	2	5	3	2	3
67	2	3	4	1	1	3	4	1	5	5	3	4	5	1	2
68	3	4	4	2	1	5	4	1	4	5	3	4	5	3	2

69	2	2	4	3	2	5	2	3	5	5	4	5	5	2	2
70	4	3	4	2	2	4	3	2	4	4	5	4	5	3	2
71	1	2	3	3	3	4	1	5	4	2	1	3	3	1	3
72	1	2	5	3	1	5	3	1	3	4	3	4	4	1	3
73	3	1	3	2	1	5	3	1	5	5	2	5	5	1	2
74	3	4	4	3	3	5	4	2	4	4	4	4	5	2	3
75	1	3	4	2	1	5	5	1	5	5	4	2	5	2	1
76	3	2	4	4	2	4	2	4	2	2	3	2	3	4	2
77	1	2	2	1	1	1	4	1	1	1	1	1	4	1	1
78	2	2	4	2	2	4	4	2	4	2	2	5	4	4	2
79	2	2	5	2	1	5	2	2	4	2	2	2	4	2	2
80	2	2	3	3	3	3	2	2	4	4	3	2	3	3	2
81	4	4	5	4	2	5	4	4	4	2	5	4	2	4	2
82	1	2	2	2	1	1	1	2	4	4	1	1	1	2	2
83	3	3	3	3	3	3	4	2	3	4	2	2	4	3	3
84	4	3	4	2	3	5	4	1	4	5	5	5	5	2	3
85	2	2	2	2	2	4	2	2	4	4	2	4	4	2	2
86	2	2	4	1	2	2	2	2	4	3	2	3	3	2	1
87	4	2	2	2	2	4	2	2	4	2	2	4	4	2	3
88	3	3	2	2	2	2	5	2	1	2	1	4	3	3	2
89	3	1	5	1	1	5	5	3	5	5	5	5	5	2	2
90	2	2	4	2	1	3	3	1	2	2	3	4	5	2	2
91	3	2	3	2	2	4	2	1	1	2	2	3	3	3	2
92	2	2	4	3	2	5	4	2	4	4	3	3	3	3	2
93	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3
94	4	2	3	3	2	4	3	2	3	3	3	2	4	2	2
95	5	2	3	2	1	4	2	2	2	3	2	2	5	1	2
96	3	2	3	3	2	4	4	2	2	4	2	4	4	2	2
97	3	3	3	3	2	4	3	4	4	4	2	4	4	2	3
98	2	2	1	1	3	2	4	2	2	2	2	2	5	4	2
99	2	2	4	1	1	5	4	2	4	2	2	4	4	1	2
100	2	2	3	2	2	4	3	2	4	3	3	4	3	2	2
101	1	4	3	2	1	2	4	1	3	5	2	2	5	2	1
102	4	4	3	4	4	5	3	1	4	3	2	4	4	4	2
103	3	3	3	2	2	5	4	2	5	5	1	4	3	2	2
104	4	2	3	3	3	4	3	2	4	4	3	4	4	3	2

105	2	3	4	3	2	4	4	4	4	4	3	2	4	3	2
106	4	3	1	2	2	3	4	1	1	3	2	2	4	3	1

PRE-TEST KECEMASAN BERKENDARA

No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	4	4	5	4	2	5	4	4	4	2	5	4	2	4	2
2	2	2	3	4	4	2	5	3	4	4	5	5	5	3	4

POST-TEST KECEMASAN BERKENDARA

No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	4	2	2	4	2	2	2	4	4	2	2	2	2	2	2
2	3	2	3	4	2	5	4	3	4	4	4	4	5	4	4

Lampiran III Validitas dan Reliabilitas Data

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.815	15

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X01	38.67	56.299	.400	.806
X02	38.90	58.300	.387	.807
X03	37.90	56.576	.427	.804
X04	38.97	58.585	.346	.809
X05	39.40	59.697	.294	.812
X06	37.47	50.533	.671	.784
X07	38.20	54.510	.410	.806
X08	39.20	57.821	.372	.807
X09	37.97	54.999	.388	.808
X10	38.30	54.286	.417	.806
X11	38.77	49.840	.716	.780
X12	38.10	53.197	.501	.798
X13	37.47	57.154	.312	.812
X14	38.87	58.602	.331	.810
X15	39.10	58.438	.471	.804

Lampiran IV Uji Hipotesis *Wilcoxon Signed Rank Test*

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post-Test - Pre-Test	Negative Ranks	1 ^a	1.00	1.00
	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
	Ties	1 ^c		
	Total	2		

- a. Post-Test < Pre-Test
- b. Post-Test > Pre-Test
- c. Post-Test = Pre-Test

Test Statistics^a

Post-Test - Pre-Test	
Test	
Z	-1.000 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.317

- a. Wilcoxon Signed Ranks Test
- b. Based on positive ranks.

Lampiran V *Informed Consent* Partisipan

INFORMED CONSENT
(Lembar Persetujuan)
Program Studi Psikologi (S1) Fakultas Psikologi
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Jl. Semolowaru No. 45 Surabaya

=====

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Maria Claudiani Wela Roja
Alamat : Jl Nginden II nomor 116 - Surabaya
Usia : 21 Tahun
Jenis Kelamin : Perempuan
No. Telp : 082236127561

Menyatakan kesediaan untuk menjadi partisipan pada penelitian yang dilakukan oleh:

Nama : Daniel Christanto
NBI : 1511900070
Instansi : Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Untuk melakukan penelitian dengan judul "**Efektivitas Terapi *Thought Stopping* untuk Menurunkan Kecemasan Berkendara Pada Penyintas Kecelakaan Lalu Lintas**". Saya menyatakan kesediaan saya untuk berpartisipasi dalam serangkaian Terapi *Thought Stopping* dengan sungguh-sungguh dan tanpa ada paksaan dari pihak manapun. Saya memberikan ijin kepada Peneliti untuk melaksanakan terapi, serta menggunakan data hasil terapi untuk mendukung proses penelitian. Apabila suatu saat dianggap perlu, atas pertimbangan apapun, saya dapat membatalkan/ menarik kesediaan untuk mengikuti terapi.

Surabaya, November 2022



(.....Maria Claudian W R.....)

INFORMED CONSENT
(Lembar Persetujuan)
Program Studi Psikologi (S1) Fakultas Psikologi
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
 Jl. Semolowaru No. 45 Surabaya

=====

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Nathania Astrid Amanda
 Alamat : Jalan Griyo Mapan Sentosa, Tambaksawah (Utara) IV A Blok B617
 Usia : 19 th
 Jenis Kelamin : Perempuan
 No. Telp : 082 335 352 279

Menyatakan kesediaan untuk menjadi partisipan pada penelitian yang dilakukan oleh:

Nama : Daniel Christanto
 NBI : 1511900070
 Instansi : Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Untuk melakukan penelitian dengan judul "**Efektivitas Terapi *Thought Stopping* untuk Menurunkan Kecemasan Berkendara Pada Penyintas Kecelakaan Lalu Lintas**". Saya menyatakan kesediaan saya untuk berpartisipasi dalam serangkaian Terapi *Thought Stopping* dengan sungguh-sungguh dan tanpa ada paksaan dari pihak manapun. Saya memberikan ijin kepada Peneliti untuk melaksanakan terapi, serta menggunakan data hasil terapi untuk mendukung proses penelitian. Apabila suatu saat dianggap perlu, atas pertimbangan apapun, saya dapat membatalkan/ menarik kesediaan untuk mengikuti terapi.

Surabaya, November 2022


 (.....Nathania A.A.....)

Lampiran VI Worksheet Partisipan**WORK SHEET
(LEMBAR KERJA PARTISIPAN)**

Nama : Maria Claudiani Wela Rosa
Jenis Kelamin : Perempuan
Usia : 21 Tahun
Pekerjaan : -

Silahkan mengisi tabel dibawah dengan pikiran positif dan menyenangkan yang telah dipikirkan sebagai pengganti pikiran mengganggu saat berkendara

No	Pikiran Positif Pengganti
1.	Saya akan baik-baik saja
2.	Tuhan selalu bersama saya, pasti aman
3.	Coba saja dulu, yakin bisa

Surabaya, 26 November 2022



(Maria Claudiani W.R.)

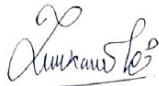
WORK SHEET
(LEMBAR KERJA PARTISIPAN)

Nama : Nathania Astrid Amanda
 Jenis Kelamin : Perempuan
 Usia : 19
 Pekerjaan : Mahasiswa

Silahkan mengisi tabel dibawah dengan pikiran positif dan menyenangkan yang telah dipikirkan sebagai pengganti pikiran mengganggu saat berkendara

No	Pikiran Positif Pengganti
1.	Biasanya kalau di jalan raya, saya terbiasa nyebut nama Tuhan
2.	Meyakinkan diri bahwa flashback masa lampau hanya masa lalu.
3.	Mengingat hal-hal yang membuat saya senang, seketika pikiran negatif hilang.
4.	Baca doa sebentar.

Surabaya, 26 November 2022


 (... Nathania Astrid A ...)

Lampiran VII Modul Terapi *Thought Stopping*

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

DANIEL CHRISTANTO

FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA

Pertemuan	Sesi	Kegiatan	Metode	Tujuan	Waktu
Pertemuan I 25 November 2022	Sesi 1	Pembukaan	Wawancara/ <i>Communicative</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Terapis dan partisipan saling mengenal satu sama lain. • Munculnya hubungan emosional yang baik antara terapis dan partisipan. • Tumbuhnya rasa percaya partisipan kepada terapis. • Munculnya keinginan partisipan untuk mengikuti terapi <i>thought stopping</i> dengan serius. 	10 menit
	Sesi 2	<i>Ice Breaking</i>	<i>Active Learning</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Mencairkan suasana antara terapis dan partisipan • Membuat partisipan lebih siap menerima materi terapi <i>thought stopping</i> 	10 menit
	Sesi 3	<i>Pre-Test</i>	<i>Active Learning</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Terapis dapat mengetahui kondisi awal kecemasan berkendara yang sedang dialami oleh para partisipan sebelum dilakukan terapi <i>thought stopping</i>. 	15 menit

	Sesi 4	Daftar Kecemasan Berkendara	<i>Focus Group Discussion</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Mengungkapkan stimulus apa saja yang memicu kecemasan berkendara partisipan • Membuat daftar kecemasan berkendara berisi 3 (tiga) stimulus kecemasan berkendara sebagai landasan naskah instruksi pada partisipan dalam mengikuti terapi <i>thought stopping</i> 	15 menit
	Sesi 5	Rasional Terapi <i>Thought Stopping</i>	<i>Active Learning</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Partisipan dapat memahami alur, maksud, dan tujuan dari penerapan terapi <i>thought stopping</i> 	15 menit
	Sesi 6	<i>Interruption Overt</i> oleh Terapis	<i>Active Learning</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Menghentikan pikiran maladaptif penyebab kecemasan berkendara dengan interupsi terbuka dari terapis 	30 menit
	Sesi 7	Penutupan	<i>Active Learning</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Mendapatkan manfaat positif dari pertemuan pertama terapi <i>thought stopping</i> • Membangkitkan semangat pada partisipan untuk kembali mengikuti pertemuan kedua 	5 menit
Pertemuan II 26 November 2022	Sesi 1	Pembukaan	<i>Active Learning/ Communicative</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Partisipan merasa siap untuk melaksanakan terapi <i>thought stopping</i> • Partisipan mengetahui aturan terapi <i>thought stopping</i> 	5 menit
	Sesi 2	<i>Ice Breaking</i>	<i>Active Learning</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Mencairkan suasana antara terapis dan partisipan 	5 menit

				<ul style="list-style-type: none"> • Membuat partisipan lebih siap menerima materi terapi <i>thought stopping</i> 	
Sesi 3	<i>Interruption Overt</i> oleh Partisipan	<i>Active Learning</i>		<ul style="list-style-type: none"> • Menghentikan pikiran maladaptif penyebab kecemasan berkendara dengan interupsi terbuka dari partisipan 	30 menit
Sesi 4	<i>Interruption Covert</i>	<i>Active Learning</i>		<ul style="list-style-type: none"> • Menghentikan pikiran maladaptif penyebab kecemasan berkendara dengan interupsi tertutup dari partisipan 	30 menit
Sesi 5	Pelatihan Pikiran Positif dan Asertif	<i>Active Learning</i>		<ul style="list-style-type: none"> • Menghentikan pikiran maladaptif penyebab kecemasan berkendara dengan interupsi tertutup dari partisipan • Mengganti pikiran maladaptif partisipan dengan pikiran yang lebih positif dan asertif 	30 menit
Sesi 6	<i>Post-Test</i>	<i>Active Learning</i>		<ul style="list-style-type: none"> • Terapis dapat mengukur tingkat kecemasan berkendara yang dialami oleh para partisipan sesudah dilakukan terapi <i>thought stopping</i>. 	15 menit
Sesi 7	Penutupan	<i>Active Learning</i>		<ul style="list-style-type: none"> • Partisipan mendapatkan manfaat positif dari seluruh rangkaian kegiatan terapi <i>thought stopping</i> • Partisipan bersedia untuk menerapkan teknik interupsi pikiran saat merasakan kecemasan ketika berkendara 	5 menit

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kecelakaan lalu lintas merupakan kejadian traumatis yang dapat terjadi pada siapa saja. Menurut keterangan WHO, salah satu dampak dengan prevalensi tertinggi dari kecelakaan lalu lintas adalah kecemasan (Depression, 2017). Selain itu, penelitian terdahulu menyebutkan bahwa individu dengan kecemasan saat berkendara yang tinggi akan lebih rentan untuk mengalami kecelakaan lalu lintas kembali dibandingkan dengan individu dengan tingkat kecemasan yang lebih rendah (Dula et al., 2010).

Kecemasan berkendara merupakan sebuah kekhawatiran yang berdampak pada perilaku individu saat berkendara. Rasa cemas yang dimiliki pengendara dapat mengakibatkan individu memikirkan hal-hal yang belum terjadi. Kekhawatiran individu akan kondisi berkendara di jalan raya membuat kemampuan individu dalam berkendara menurun.

Salah satu teknik yang dapat digunakan untuk mereduksi kecemasan adalah dengan terapi *thought stopping*. *Thought stopping* sendiri merupakan teknik yang menjadi bagian dari CBT, sebuah terapi yang mengkhususkan pada penanganan perilaku-kognitif individu. Terapi *thought stopping* sendiri lebih menasar pada penanganan akan kognitif individu.

Cara kerja terapi *thought stopping* adalah dengan menghentikan pikiran maladaptif, negatif, dan mengganggu yang muncul dalam pikiran individu. Oleh karena itu, diharapkan terapi ini dapat menghentikan pikiran-pikiran mengganggu yang muncul pada saat individu berkendara.

Modul terapi *thought stopping* ini digunakan sebagai pedoman dalam pelaksanaan terapi pada penyintas kecelakaan lalu lintas yang disusun berdasarkan teori mengenai *thought stopping*. Terapi ini dilaksanakan 14 sesi dalam dua kali pertemuan. Adapun prosedur, alat dan bahan, dan perkiraan waktu yang diperlukan dalam pelaksanaan terapi *thought stopping* ada dalam modul ini.

1.2 Pengaturan Ruangan

Ruangan yang digunakan untuk melaksanakan terapi *thought stopping* membutuhkan ruangan yang nyaman dan tenang serta memiliki *one-way mirror* (kaca satu arah), yakni ruang Laboratorium Perilaku Anak Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus Surabaya dengan pencahayaan dan sirkulasi udara yang cukup serta suasana yang nyaman. Ruangan diatur dengan menggunakan meja dan kursi yang nyaman agar partisipan dapat fokus mendengarkan instruksi terapis.

1.3 Tahap Pelaksanaan Terapi

Menurut Cormier & Cormier (1985) tahapan-tahapan yang digunakan dalam melaksanakan terapi *thought stopping* antara lain:

1. Rasional Terapi *Thought Stopping*

Terapis menjelaskan kepada subjek mengenai rasional dari pikiran sehingga subjek mengetahui dan menyadari akar permasalahan dari pikiran subjek yang mengganggu selama ini. Terapis kemudian menjelaskan bahwa pikiran-pikiran negatif tersebut harus dihilangkan agar tidak menggangu.

2. *Interruption Overt* oleh Terapis

Tahap *interruption overt* dilakukan oleh terapis untuk menginterupsi pikiran subjek. *Interruption overt* merupakan interupsi pikiran secara terbuka yang terdiri atas kata “*Stop!*” yang diucapkan dengan keras dan dapat diikuti suara keras lainnya seperti hentakkan meja, tepukan tangan, dan sebagainya. Subjek diminta oleh terapis untuk mengungkapkan pikirannya yang ingin diintervensi secara verbal. Terapis menggunakan verbalisasi yang dilakukan subjek untuk menentukan kapan akan menginterupsi pikiran yang mengganggu tersebut. Langkah-langkah pada tahap *interruption overt* antara lain:

- a. Terapis meminta subjek untuk duduk dengan santai dan membayangkan lalu membiarkan pikiran-pikiran subjek melintas.
- b. Terapis meminta klien mengucapkan seluruh isi pikiran dengan keras ketika pikiran tersebut muncul.
- c. Ketika subjek mengucapkan pikiran yang mengganggu, terapis melakukan interupsi dengan kata “*Stop!*” dan suara keras lain seperti suara hentakkan ke meja dan tepukan tangan.
- d. Terapis menanyakan apakah dengan interupsi mengagetkan/ tidak diharapkan oleh terapis adalah efektif untuk menghentikan pikiran mengganggu yang melintas pada pikiran klien.

Untuk lebih mengetahui kapan terapis harus melakukan interupsi pikiran, terapis bisa meminta subjek untuk menggunakan tanda isyarat tangan. Langkah-langkah dengan proseder ini dilakukan sebagai berikut:

- a. Terapis meminta klien duduk dengan santai dan membiarkan pikiran-pikiran tersebut muncul
- b. Terapis meminta subjek untuk memberikan isyarat tangan seperti mengangkat jari (menunjuk) ketika pikiran negatif melintasi pikiran subjek.

c. Saat subjek memberikan tanda, terapis menginterupsi pikiran subjek dengan kata “*Stop!*”.

Ketiga langkah di atas diulang berkali-kali hingga pikiran negatif berhenti.

3. *Interruption Overt* oleh Subjek

Sesudah subjek telah berlatih menghentikan pikiran negatif dengan merespon interupsi terapis, subjek akan diminta untuk secara mandiri menginterupsi dirinya sendiri. Subjek menggunakan langkah interupsi pikiran sama seperti saat diinterupsi oleh terapis. Langkah-langkah yang digunakan antara lain:

- a. Subjek dengan sengaja memunculkan pikiran negatif mengenai hal-hal yang mengganggu dirinya dan membiarkan pikiran tersebut melintas.
- b. Terapis meminta subjek untuk mengatakan “*Stop!*” dengan keras jika subjek mendeteksi pikiran negatif tersebut.

4. *Interruption Covert*

Terdapat situasi-situasi yang tidak memungkinkan atau tidak praktis jika subjek menginterupsi dirinya sendiri dengan terbuka (*overt*). Pada tahap ini subjek mengubah interupsi “*Stop!*” yang diucapkan terbuka menjadi mengucapkan secara tertutup (*covert*). Langkah-langkah yang digunakan antara lain:

- a. Subjek dengan sengaja memunculkan pikiran negatif mengenai hal-hal yang mengganggu dirinya dan membiarkan pikiran tersebut melintas.
- b. Saat subjek mendeteksi pikiran negatif tersebut, subjek menginterupsi dengan kata “*Stop!*” yang diucapkan dalam hati atau tertutup (*covert*).

Kedua langkah di atas diulang berkali-kali hingga subjek mampu mengakhiri pikiran yang mengganggu dengan interupsi tertutup.

5. Pelatihan pikiran positif dan asertif

Pikiran mengganggu dan negatif oleh subjek dapat meningkatkan kecemasan. Oleh karena itu, subjek harus memiliki keterampilan berpikir asertif sesaat sesudah pikiran yang mengganggu dihentikan. Langkah-langkah yang digunakan antara lain:

- a. Terapis memberikan penjelasan tujuan pengalihan pikiran yang dilakukan secara variatif sehingga pikiran yang awalnya tidak produktif menjadi pikiran produktif.

- b. Terapis memberikan beberapa model alternatif pikiran untuk menggantikan pikiran-pikiran negatif yang telah dihentikan.
- c. Subjek kembali berlatih untuk menggunakan *interruption covert*.
- d. Terapis mendorong subjek untuk berlatih memunculkan pikiran-pikiran asertif dan positif yang berbeda-beda pada tiap percobaan sehingga tidak ada pengulangan pikiran dan menghindari kejenuhan.

1.4 Syarat Sebagai Terapis

Dalam melaksanakan terapi *thought stopping*, dibutuhkan satu orang terapis dan dibantu dengan satu orang asisten terapis. Adapun persyaratannya adalah sebagai berikut:

- a. Memiliki latar belakang Profesi Psikologi
- b. Memiliki pengalaman melakukan terapi
- c. Memahami konsep-konsep terapi psikologis
- d. Memiliki pengetahuan atas kejadian traumatis seperti kecelakaan lalu lintas

1.5 Tujuan

Menurut Cormier & Cormier (1985) terapi *thought stopping* bertujuan agar individu dapat menghentikan pikiran negatif terhadap hal-hal yang sedang dihadapi oleh individu dengan menyadari bahwa terganggunya perilaku individu disebabkan oleh pikiran-pikiran negatif yang muncul dalam benak individu dan bukan disebabkan oleh munculnya hal-hal/stimulus yang sedang dihadapinya. Dengan demikian, tujuan dari terapi *thought stopping* dalam penelitian ini adalah untuk menyadari bahwa perilaku berkendara penyintas disebabkan oleh pikiran-pikiran yang mengganggu serta menghentikan pikiran-pikiran tersebut.

BAB II

PELAKSANAAN TERAPI

2.1 Pertemuan Pertama

Hari, Tanggal : Jumat, 25 November 2022
Waktu : 15.00 – 16.40 WIB
Tempat : Laboratorium Perilaku Anak Fakultas Psikologi
 Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

2.1.1 Sesi 1 Pembukaan

Durasi Waktu: 10 menit

Pada sesi pertama di pertemuan pertama ini, kegiatan dibuka dengan perkenalan antara terapis dengan para partisipan. Terapis akan meminta partisipan untuk mengisi *Informed Consent* untuk meminta kesediaan partisipan dalam mengikuti terapi *thought stopping* dari awal hingga akhir. Terapis kemudian membacakan tata tertib yang perlu dipatuhi partisipan selama mengikuti terapi *thought stopping* ini.

A. Tujuan

1. Terapis dan partisipan saling mengenal satu sama lain.
2. Munculnya hubungan emosional yang baik antara terapis dan partisipan.
3. Tumbuhnya rasa percaya partisipan kepada terapis.
4. Munculnya keinginan partisipan untuk mengikuti terapi *thought stopping* dengan serius.

B. Metode

Wawancara/ *Communicative*

C. Alat dan Bahan

Modul Terapi *Thought Stopping*, lembar *Informed Consent*, pulpen

D. Prosedur Pelaksanaan

1. Terapis memulai sesi pembukaan dengan menyapa partisipan dan mengucapkan salam sembari memberikan ekspresi wajah yang ramah dan tersenyum.
2. Terapis memperkenalkan diri kepada partisipan.
3. Terapis meminta partisipan untuk saling memperkenalkan diri satu per satu
4. Asisten terapis memberikan lembar *Informed Consent* kepada partisipan.
5. Partisipan mengisi lembar *Informed Consent*.
6. Terapis memberikan penjelasan mengenai tata tertib terapi kepada partisipan dan memberitahukan bahwa seluruh kegiatan terapi akan dijaga kerahasiaannya.

2.1.2 Sesi 2 *Ice Breaking*

Durasi Waktu: 10 menit

Pada sesi kedua, terapis memberikan sebuah games yang berjudul “**Sambung Kata**” untuk mencairkan ketegangan dan membangkitkan suasana akrab antara terapis dan partisipan.

A. Tujuan

1. Mencairkan suasana antara terapis dan partisipan
2. Membuat partisipan lebih siap menerima materi terapi *thought stopping*

B. Metode

Active Learning

C. Alat dan Bahan

Materi *ice breaking*

D. Prosedur Pelaksanaan

1. Terapis meminta partisipan untuk membentuk lingkaran
2. Terapis menjelaskan aturan main permainan “Sambung Kata” kepada partisipan.
3. Terapis memberikan contoh pelaksanaan permainan “Sambung Kata” kepada partisipan
4. Terapis dan partisipan bersama-sama memilih siapa yang menjadi pemain pertama, pemain kedua, dan seterusnya dan memulai permainan “Sambung Kata”
5. Pemain pertama memulai permainan dengan menyebutkan satu kata bebas yang memiliki arti, sebagai contoh: meja
6. Pemain kedua mengambil suku kata terakhir pemain pertama dan membentuk kata baru dari suku kata tersebut, sebagai contoh: jambu
7. Pemain ketiga dan seterusnya melanjutkan apa yang dilakukan oleh pemain kedua hingga kembali pada pemain pertama
8. Kata yang telah disebutkan tidak boleh kembali disebutkan
9. Setiap pemain diberikan waktu 5 detik untuk berpikir dan membalas
10. Permainan berakhir apabila salah satu pemain tidak dapat menjawab dalam jangka waktu yang telah ditentukan

2.1.3 Sesi 3 *Pre-Test*

Durasi Waktu: 15 menit

Pada sesi ketiga, terapis membagikan lembar *pre-test* kepada para partisipan untuk mengetahui kondisi awal kecemasan berkendara yang sedang dialami oleh para partisipan sebelum dilakukan terapi *thought stopping*.

A. Tujuan

1. Terapis dapat mengetahui kondisi awal kecemasan berkendara yang sedang dialami oleh para partisipan sebelum dilakukan terapi *thought stopping*.

B. Metode

Active Learning

C. Alat dan Bahan

Lembar *pre-test*, pulpen

D. Prosedur Pelaksanaan

1. Asisten terapis membagikan lembar *pre-test* kepada para partisipan
2. Terapis membacakan instruksi pengisian lembar *pre-test* kepada para partisipan bahwa tidak ada jawaban benar ataupun salah disini
3. Partisipan mengisi lembar *pre-test* sesuai dengan kondisi yang dialami partisipan saat ini

2.1.4 Sesi 4 Daftar Kecemasan Berkendara

Durasi Waktu: 15 menit

Pada sesi yang keempat, terapis akan meminta partisipan untuk mendiskusikan hal-hal/stimulus apa saja yang dapat membuat partisipan merasa cemas saat berada di jalan raya. Hal-hal/stimulus yang disebutkan oleh partisipan dituliskan pada selembar kertas dalam bentuk daftar. Dari daftar hal-hal yang membuat cemas, terapis mengambil 3 (tiga) hal-hal yang paling membuat seluruh partisipan merasa cemas. Daftar kecemasan berkendara tersebut akan dijadikan landasan terapis dalam naskah instruksi pada tahap-tahap selanjutnya.

A. Tujuan

1. Mengungkapkan stimulus apa saja yang memicu kecemasan berkendara partisipan
2. Membuat daftar kecemasan berkendara berisi 3 (tiga) stimulus kecemasan berkendara sebagai landasan naskah instruksi pada partisipan dalam mengikuti terapi *thought stopping*

B. Metode

Focus Group Discussion

C. Alat dan Bahan

Modul Terapi *Thought Stopping*, kertas, pulpen

D. Prosedur Pelaksanaan

1. Terapis meminta partisipan untuk menyebutkan hal-hal apa saja yang membuat partisipan merasa cemas saat berada di jalan raya
2. Terapis menuliskan hal-hal yang dapat membuat cemas di selembar kertas.

3. Terapis meminta partisipan untuk mendiskusikan dan mengambil 3 (tiga) hal/stimulus yang paling membuat partisipan merasa cemas

2.1.5 Sesi 5 Rasional Terapi *Thought Stopping*

Durasi Waktu: 15 menit

Pada sesi yang kelima, terapis akan memberikan rasionalisasi dari pemberian terapi *thought stopping*.

A. Tujuan

1. Partisipan dapat memahami alur, maksud, dan tujuan dari penerapan terapi *thought stopping*

B. Metode

Active Learning

C. Alat dan Bahan

Modul Terapi *Thought Stopping*

D. Prosedur Pelaksanaan

1. Terapis menjelaskan mengenai penggunaan terapi *thought stopping* dan alur terapi *thought stopping* yang akan dilaksanakan hingga akhir.

2.1.6 Sesi 6 *Interruption Overt* oleh Terapis

Durasi Waktu: 30 menit

Pada sesi yang keenam, terapis akan mengajak partisipan untuk membayangkan kondisi sedang berkendara di jalan raya. Terapis akan membacakan naskah instruksi kepada partisipan berdasarkan daftar stimulus kecemasan berkendara yang telah dibuat sebelumnya. Partisipan memberikan isyarat pada terapis saat dirinya merasakan kecemasan. Saat partisipan memberikan isyarat, terapis memukul meja dengan keras disertai dengan teriakan “*Stop!*” untuk menginterupsi pikiran partisipan.

A. Tujuan

1. Menghentikan pikiran maladaptif penyebab kecemasan berkendara dengan interupsi terbuka dari terapis

B. Metode

Active Learning

C. Alat dan Bahan

Modul terapi *thought stopping*, meja, penggaris/penghapus papan tulis

D. Prosedur Pelaksanaan

1. Terapis menjelaskan kegiatan yang akan dilakukan dan meminta partisipan untuk mengangkat salah satu telapak tangan apabila merasakan kecemasan
2. Terapis meminta partisipan untuk duduk dalam posisi yang nyaman
3. Terapis meminta partisipan untuk meletakkan tangan di atas meja

4. Terapis meminta partisipan untuk menutup mata dan mendengarkan instruksi terapis dengan seksama
5. Terapis membacakan naskah instruksi stimulus kecemasan berkendara pertama untuk membantu partisipan membayangkan kondisi di jalan raya dan kondisi-kondisi yang dapat membuat partisipan merasa cemas
6. Pada saat seluruh partisipan mengangkat telapak tangan, terapis memukul meja menggunakan penghapus/penggaris dengan keras dan meneriakkan “*Stop!*”
7. Terapis meminta partisipan membuka mata
8. Terapis menanyakan apakah pikiran mengganggu masih muncul saat terapis menginterupsi pikiran partisipan
9. Terapis menjelaskan interupsi yang dilakukan terapis dapat berhasil karena manusia hanya dapat memikirkan satu hal dalam satu waktu
10. Terapis mengulangi lagi dari tahapan “duduk di posisi yang nyaman” hingga tahapan “menanyakan apakah pikiran mengganggu masih muncul” untuk stimulus kecemasan berkendara kedua dan ketiga.

Naskah Instruksi Stimulus Kecemasan Berkendara

1. Bayangkan saat ini anda sedang berada di atas sepeda motor. Anda melihat kedua tangan anda memegang *stang* motor dengan baik. Kondisi cuaca sangat baik dan suasana jalan tidak begitu padat. Namun (stimulus 1)
2. Bayangkan saat ini anda sedang berada di atas sepeda motor. Anda melihat kedua tangan anda memegang *stang* motor dengan baik. Kondisi cuaca sangat baik dan suasana jalan tidak begitu padat. Namun (stimulus 2)
3. Bayangkan saat ini anda sedang berada di atas sepeda motor. Anda melihat kedua tangan anda memegang *stang* motor dengan baik. Kondisi cuaca sangat baik dan suasana jalan tidak begitu padat. Namun (stimulus 3)

2.1.7 Sesi 7 Penutupan

Durasi Waktu: 5 menit

A. Tujuan

1. Mendapatkan manfaat positif dari pertemuan pertama terapi *thought stopping*
2. Membangkitkan semangat pada partisipan untuk kembali mengikuti pertemuan kedua

B. Metode

Active Learning

C. Alat dan Bahan

Modul terapi *thought stopping*

D. Prosedur Pelaksanaan

1. Terapis menanyakan kesan-kesan selama mengikuti terapi *thought stopping* pada pertemuan pertama ini.
2. Terapis menutup pelaksanaan terapi *thought stopping* pertemuan pertama dengan memberikan semangat kepada seluruh partisipan untuk kembali melanjutkan pertemuan yang selanjutnya
3. Asisten terapis membagikan konsumsi kepada seluruh partisipan

2.2 Pertemuan Kedua

Hari, Tanggal : Sabtu, 26 November 2022

Waktu : 15.00 – 17.00 WIB

Tempat : Laboratorium Perilaku Anak Fakultas Psikologi
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

2.2.1 Sesi 1 Pembukaan

Durasi Waktu: 5 menit

Pada sesi pertama pertemuan kedua ini, terapis membuka kegiatan terapi *thought stopping* dengan menyapa dan menanyakan kabar partisipan.

A. Tujuan

1. Partisipan merasa siap untuk melaksanakan terapi *thought stopping*
2. Partisipan mengetahui aturan terapi *thought stopping*

B. Metode

Active Learning/Communicative

C. Alat dan Bahan

Modul terapi *thought stopping*

D. Prosedur Pelaksanaan

1. Terapis membuka pertemuan kedua dengan mengucapkan salam dan menyapa seluruh partisipan dengan ekspresi wajah yang ramah dan tersenyum
2. Terapis menanyakan kabar dari seluruh partisipan
3. Terapis menjelaskan susunan kegiatan terapi *thought stopping* pada pertemuan kedua
4. Terapis memberikan penjelasan mengenai tata tertib terapi kepada partisipan dan memberitahukan bahwa seluruh kegiatan terapi akan dijaga kerahasiaannya.

2.2.2 Sesi 2 *Ice Breaking*

Durasi Waktu: 5 menit

Pada sesi yang kedua, terapis memberikan sebuah games yang berjudul “**Tepuk Konsentrasi**” untuk mencairkan ketegangan dan membangkitkan suasana akrab antara terapis dan partisipan.

A. Tujuan

1. Mencairkan suasana antara terapis dan partisipan
2. Membuat partisipan lebih siap menerima materi terapi *thought stopping*

B. Metode

Active Learning

C. Alat dan Bahan

Materi *ice breaking*

D. Prosedur Pelaksanaan

1. Terapis meminta seluruh partisipan untuk berdiri
2. Terapis membacakan aturan main “Tepuk Konsentrasi”
3. Saat terapis menepuk tangan sebanyak 1 (satu) kali, partisipan diminta untuk menepuk tangan sebanyak 2 (dua) kali
4. Saat terapis menepuk tangan sebanyak 2 (dua) kali, partisipan diminta untuk menepuk tangan sebanyak 3 (tiga) kali
5. Saat terapis menepuk tangan sebanyak 3 (tiga) kali, partisipan diminta untuk menepuk tangan sebanyak 1 (satu) kali
6. Terapis mengakhiri *ice breaking* “Tepuk Konsentrasi” saat dirasa cukup

2.2.3 Sesi 3 *Interruption Overt* oleh Partisipan

Durasi Waktu: 30 menit

Pada sesi yang ketiga, terapis akan mengajak partisipan untuk membayangkan kondisi sedang berkendara di jalan raya. Terapis akan membacakan naskah instruksi kepada partisipan berdasarkan daftar stimulus kecemasan berkendara yang telah dibuat sebelumnya. Saat partisipan merasa cemas, Partisipan meneriakkan “*Stop!*” untuk menginterupsi pikiran partisipan.

A. Tujuan

1. Menghentikan pikiran maladaptif penyebab kecemasan berkendara dengan interupsi terbuka dari partisipan

B. Metode

Active Learning

C. Alat dan Bahan

Modul terapi *thought stopping*

D. Prosedur Pelaksanaan

1. Terapis menjelaskan kegiatan yang akan dilakukan dan meminta partisipan untuk meneriakkan “*Stop!*” apabila merasakan kecemasan

2. Terapis meminta partisipan untuk duduk dalam posisi yang nyaman
3. Terapis meminta partisipan untuk menutup mata dan mendengarkan instruksi terapis dengan seksama
4. Terapis membacakan naskah instruksi stimulus kecemasan berkendara pertama untuk membantu partisipan membayangkan kondisi di jalan raya dan kondisi-kondisi yang dapat membuat partisipan merasa cemas
5. Pada saat partisipan merasa cemas, partisipan meneriakkan “*Stop!*”
6. Terapis meminta partisipan membuka mata
7. Terapis menanyakan apakah pikiran mengganggu masih muncul saat pikiran partisipan telah diinterupsi
8. Terapis menjelaskan interupsi yang dilakukan terapis dapat berhasil karena manusia hanya dapat memikirkan satu hal dalam satu waktu
9. Terapis mengulangi lagi dari tahapan “duduk di posisi yang nyaman” hingga tahapan “menanyakan apakah pikiran mengganggu masih muncul” untuk stimulus kecemasan berkendara kedua dan ketiga.

2.2.4 Sesi 4 *Interruption Covert*

Durasi Waktu: 30 menit

Pada sesi yang keempat, terapis akan mengajak partisipan untuk membayangkan kondisi sedang berkendara di jalan raya. Terapis akan membacakan naskah instruksi kepada partisipan berdasarkan daftar stimulus kecemasan berkendara yang telah dibuat sebelumnya. Saat partisipan merasa cemas, Partisipan meneriakkan “*Stop!*” dalam pikirannya sendiri untuk menginterupsi pikiran partisipan.

A. Tujuan

1. Menghentikan pikiran maladaptif penyebab kecemasan berkendara dengan interupsi tertutup dari partisipan

B. Metode

Active Learning

C. Alat dan Bahan

Modul terapi *thought stopping*

D. Prosedur Pelaksanaan

1. Terapis menjelaskan kegiatan yang akan dilakukan dan meminta partisipan untuk meneriakkan “*Stop!*” dalam pikirannya sendiri apabila merasakan kecemasan
2. Terapis meminta partisipan untuk duduk dalam posisi yang nyaman

3. Terapis meminta partisipan untuk menutup mata dan mendengarkan instruksi terapis dengan seksama
4. Terapis membacakan naskah instruksi stimulus kecemasan berkendara pertama untuk membantu partisipan membayangkan kondisi di jalan raya dan kondisi-kondisi yang dapat membuat partisipan merasa cemas
5. Pada saat partisipan merasa cemas, partisipan meneriakkan “*Stop!*” dalam pikirannya sendiri
6. Terapis meminta partisipan membuka mata
7. Terapis menanyakan apakah pikiran mengganggu masih muncul saat pikiran partisipan telah diinterupsi
8. Terapis menjelaskan interupsi yang dilakukan terapis dapat berhasil karena manusia hanya dapat memikirkan satu hal dalam satu waktu
9. Terapis mengulangi lagi dari tahapan “duduk di posisi yang nyaman” hingga tahapan “menanyakan apakah pikiran mengganggu masih muncul” untuk stimulus kecemasan berkendara kedua dan ketiga.

2.2.5 Sesi 5 Pelatihan Pikiran Positif dan Asertif

Durasi Waktu: 30 menit

Pada sesi yang kelima, terapis mengajak partisipan untuk menyebutkan pikiran-pikiran positif dan menyenangkan yang dapat dibayangkan oleh partisipan. Terapis akan mengajak partisipan untuk membayangkan kondisi sedang berkendara di jalan raya. Terapis akan membacakan naskah instruksi kepada partisipan berdasarkan daftar stimulus kecemasan berkendara yang telah dibuat sebelumnya. Saat partisipan merasa cemas, Partisipan meneriakkan “*Stop!*” dalam pikirannya sendiri untuk menginterupsi pikiran partisipan. Sesaat partisipan menghentikan pikiran maladaptif, partisipan mengganti pikiran tersebut dengan pikiran yang positif dan menyenangkan.

A. Tujuan

1. Menghentikan pikiran maladaptif penyebab kecemasan berkendara dengan interupsi tertutup dari partisipan
2. Mengganti pikiran maladaptif partisipan dengan pikiran yang lebih positif dan asertif

B. Metode

Active Learning

C. Alat dan Bahan

Modul terapi *thought stopping*, lembar kerja, pulpen

D. Prosedur Pelaksanaan

1. Asisten terapis membagikan lembar kerja pada setiap partisipan

2. Terapis meminta partisipan menyebutkan pikiran-pikiran positif yang dapat partisipan bayangkan
3. Apabila partisipan tidak dapat menyebutkan, terapis memberikan contoh seperti membayangkan suasana di pantai atau gunung
4. Terapis menjelaskan kegiatan yang akan dilakukan dan meminta partisipan untuk meneriakkan “*Stop!*” dalam pikirannya sendiri apabila merasakan kecemasan
5. Terapis meminta partisipan untuk duduk dalam posisi yang nyaman
6. Terapis meminta partisipan untuk menutup mata dan mendengarkan instruksi terapis dengan seksama
7. Terapis membacakan naskah instruksi stimulus kecemasan berkendara pertama untuk membantu partisipan membayangkan kondisi di jalan raya dan kondisi-kondisi yang dapat membuat partisipan merasa cemas
8. Pada saat partisipan merasa cemas, partisipan meneriakkan “*Stop!*”
9. Partisipan mengganti pikiran maladaptif dengan pikiran yang positif dan menyenangkan
10. Terapis meminta partisipan membuka mata
11. Terapis menanyakan apakah pikiran mengganggu masih muncul saat pikiran partisipan telah diinterupsi dan dapat digantikan dengan pikiran yang positif dan menyenangkan
12. Terapis menjelaskan interupsi yang dilakukan terapis dapat berhasil karena manusia hanya dapat memikirkan satu hal dalam satu waktu dan menggantikannya dengan pikiran positif dan menyenangkan dapat menurunkan kecemasan berkendara yang dialami partisipan
13. Partisipan diminta untuk mengisi lembar kerja dengan pikiran positif apa yang dipikirkan partisipan untuk mengubah pikiran mengganggu
14. Terapis mengulangi lagi dari tahapan “duduk di posisi yang nyaman” hingga tahapan “mengisi lembar kerja” untuk stimulus kecemasan berkendara kedua dan ketiga.

2.2.6 Sesi 6 Post-Test

Durasi Waktu: 15 menit

Pada sesi keenam, terapis membagikan lembar *post-test* kepada para partisipan untuk mengetahui tingkat kecemasan berkendara dialami oleh para partisipan sesudah dilakukan terapi *thought stopping*.

A. Tujuan

1. Terapis dapat mengukur tingkat kecemasan berkendara yang dialami oleh para partisipan sesudah dilakukan terapi *thought stopping*.

B. Metode*Active Learning***C. Alat dan Bahan**Lembar *post-test*, pulpen**D. Prosedur Pelaksanaan**

1. Asisten terapis membagikan lembar *post-test* kepada para partisipan
2. Terapis membacakan instruksi pengisian lembar *post-test* kepada para partisipan bahwa tidak ada jawaban benar ataupun salah disini
3. Partisipan mengisi lembar *post-test* sesuai dengan kondisi yang dialami partisipan saat ini

2.2.7 Sesi 7 Penutupan**Durasi Waktu:** 5 menit

Pada sesi ketujuh di pertemuan kedua sebagai pertemuan terakhir, terapis akan menutup pertemuan dan memberikan semangat kepada partisipan sekaligus mengingatkan kepada para partisipan untuk terus melakukan interupsi pikiran secara mandiri setiap merasakan kecemasan saat berada di jalan raya.

A. Tujuan

1. Partisipan mendapatkan manfaat positif dari seluruh rangkaian kegiatan terapi *thought stopping*
2. Partisipan bersedia untuk menerapkan teknik interupsi pikiran saat merasakan kecemasan ketika berkendara

B. Metode*Active Learning***C. Alat dan Bahan**Modul terapi *thought stopping***D. Prosedur Pelaksanaan**

1. Terapis menutup pelaksanaan terapi *thought stopping* dengan memberikan semangat kepada seluruh partisipan dan mengingatkan partisipan untuk terus melaksanakan interupsi pikiran setiap kali merasakan kecemasan saat berkendara
2. Asisten terapis membagikan konsumsi kepada seluruh partisipan

Lampiran VIII Dokumentasi Kegiatan



