

ABSTRAK

Terapi Syukur dengan menulis jurnal syukur adalah salah satu cara yang dapat diterapkan untuk mengurangi kecemasan seorang remaja yang mengalami *broken home*. Dengan bersyukur kecemasan akan menurun atau bahkan hilang karena keyakinan terhadap kasih sayang-Nya, perlindungan-Nya, dan sifat-sifat baik-Nya akan membawa ketenangan dalam hati. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keefektivitasan terapi syukur melalui jurnal syukur dalam upaya menurunkan kecemasan pada remaja *broken home* di SMPN 5 Tulungagung. Metode yang digunakan adalah kuantitatif *pre-experimental design tipe one group pretest-posttest*. Pengumpulan data dilakukan dengan teknik tes (pra-pasca perlakuan), dan dokumentasi. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa setelah adanya perlakuan terdapat peningkatan skor syukur, yaitu rerata 86,4 meningkat menjadi 95,5. Dan penurunan skor kecemasan, yaitu rerata 220 menurun menjadi 180,5. Berdasarkan hasil uji t dengan *paired sample t-test*, kedua skala menunjukkan hasil 0,000 yang mana $< 0,05$. Maka H_0 ditolak dan H_a diterima atau terdapat perbedaan yang signifikan saat sebelum dan sesudah perlakuan sehingga dapat diartikan bahwa terapi syukur melalui jurnal syukur dapat menurunkan kecemasan pada remaja yang mengalami *broken home*. Terapi syukur memberikan dampak dan perubahan yang positif. Selain itu terapi syukur melalui jurnal syukur membuat mereka lebih mampu mengendalikan kondisinya terhadap lingkungan dan perlahan mampu menerima sepenuhnya bagaimanapun keadaan dirinya serta kecemasannya berubah menjadi ketenangan.

Kata kunci: Terapi Syukur, Jurnal Syukur, Kecemasan, Remaja, *Broken Home*

ABSTRAC

Gratitude Therapy by writing a gratitude journal is one method that can be applied to reduce the anxiety of a teenager who experiences a broken home. By being grateful, anxiety will decrease or even disappear because confidence in His love, protection and good qualities will bring calm to the heart. This research aims to determine the effectiveness of gratitude therapy through gratitude journals in an effort to reduce anxiety in broken home teenagers at State Junior High School 5 Tulungagung. The method used is quantitative pre-experimental design type one group pretest-posttest. Data collection was carried out using test techniques (pre-post treatment) and documentation. The results of this study showed that after the treatment there was an increase in gratitude scores, namely an average of 86.4, increasing to 95.5. And the decrease in anxiety scores, namely an average of 220, decreased to 180.5. Based on the results of the t test with paired sample t-test, both scales show a result of 0.000 which is <0.05 . So H_0 is rejected and H_a is accepted or there is a significant difference before and after treatment so it can be interpreted that gratitude therapy through a gratitude journal can reduce anxiety in teenagers who experience broken homes. Gratitude therapy provides positive impacts and changes. Apart from that, gratitude therapy through a gratitude journal makes them more able to control their condition towards the environment and slowly they are able to fully accept whatever their situation is and their anxiety turns into calm.

Keywords: *Gratitude Therapy, Gratitude Journal, Anxiety, Teenagers, Broken Home*

خالصة

يعد علاج الامتنان من خلال كتابة مذكرة امتنان إحدى الطرق التي يمكن تطبيقها لتقليل قلق المراهق الذي يعاني من منزل مكسور. وبالشكر يقل القلق أو يختفي، لأن الثقة في محبته وحفظه وصفاته الطيبة تطمئن القلب. يهدف هذا البحث إلى تحديد مدى فعالية علاج الامتنان من خلال مجالات الامتنان في محاولة لتقليل القلق لدى المراهقين المنكسرين في المنزل في المدرسة الإعدادية الحكومية 5 تولونج أجونج. الطريقة المستخدمة هي التصميم الكمي القبلي من النوع الأول للاختبار القبلي-الاختبار البعدي. تم جمع البيانات باستخدام تقنيات الاختبار (المعالجة المسبقة واللاحقة) والتوثيق. وأظهرت نتائج هذه الدراسة أنه بعد العلاج كان هناك زيادة في درجات الامتنان، أي بمتوسط 86.4، وترتفع إلى 95.5. وانخفضت درجات القلق، للعينة المقترنة، يظهر t مع اختبار t أي بمتوسط 220، إلى 180.5. بناءً على نتائج اختبار أو أن هناك H_a ويتم قبول H_0 كلا المقياسين نتيجة 0.000 وهي >0.05 . لذلك يتم رفض فرقاً كبيراً قبل العلاج وبعده، لذلك يمكن تفسير أن علاج الامتنان من خلال مجلة الامتنان يمكن أن يقلل من القلق لدى المراهقين الذين يعانون من أسر مفككة. يوفر علاج الامتنان تأثيرات وتغييرات إيجابية. وبعيداً عن ذلك فإن العلاج بالامتنان من خلال مفكرة الامتنان يجعلهم أكثر قدرة على التحكم في حالتهم تجاه البيئة، وبيضاء يصبحون قادرين على قبول الوضع بالكامل مهما كان وضعه ويتحول قلقهم إلى هدوء.

الكلمات المفتاحية: علاج الامتنان، مجلة الامتنان، القلق، المراهقون، المنزل المكسور