

ABSTRAK

Skripsi dengan judul “Pengaruh Terapi Kognitif Berbasis Spiritual Terhadap Penurunan Tingkat Stress Remaja (Studi Kasus Pada Remaja di LPKA Kelas I Blitar)” ini ditulis oleh Rani Marizka, NIM. 1733143062, pembimbing Khalimatus Sa’diyah, M.Si.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh fenomena remaja lepas atau anak binaan dalam menjalani kehidupannya di lembaga pembinaan yang penuh dengan situasi menekan. Adaptasi di lingkungan baru, jauh dari keluarga, hilangnya hak kebebasan, dan stigma masyarakat tentang seorang narapidana, hal-hal tersebut merupakan sumber stressor bagi remaja lepas yang berakibat pada gangguan psikologis salah satunya yaitu stress. Selain dari faktor eksternal, faktor stress juga dapat berasal dari dalam diri individu. Salah satu faktor yang berpengaruh terhadap stress adalah faktor kognitif. Penilaian kognitif merupakan interpretasi individu terhadap peristiwa yang dirasa berbahaya, dan tidak memiliki kemampuan yang cukup untuk mengatasinya. Oleh karena itu peneliti memberikan intervensi terapi kognitif yang diintegrasikan dengan spiritual untuk membantu mengatasi stress remaja binaan di LPKA Kelas I Blitar.

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu, 1). Bagaimana gambaran tingkat stress remaja di LPKA Kelas I Blitar ?. 2). Seberapa besar pengaruh terapi kognitif berbasis spiritual terhadap penurunan tingkat stress remaja di LPKA Kelas I Blitar ?. Adapun yang menjadi tujuan dalam penelitian ini adalah untuk : 1). Mengetahui gambaran tingkat stress remaja di LPKA Kelas I Blitar. 2). Mengetahui seberapa besar pengaruh terapi kognitif berbasis spiritual terhadap penurunan tingkat stress remaja LPKA Kelas I Blitar.

Skripsi ini bermanfaat bagi lembaga yang terkait, sebagai sumbangan pemikiran dalam rangka meningkatkan mutu pembinaan bagi para remaja lepas atau anak binaan. Bagi anak binaan LPKA Kelas I Blitar sebagai tambahan pengetahuan untuk mengatasi dan mengelola stress. Bagi para pembaca maupun penelitian selanjutnya berguna sebagai bahan rujukan dan pengembangan penelitian lebih lanjut.

Model pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif eksperimen semu (*quasi-experimental*) dengan desain *the one group pre test-post test*. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah angket/kuesioner, wawancara, dan dokumentasi. Peneliti menggunakan teknik *purposive sampling*, dengan menggunakan 7 subjek sebagai kelompok eksperimen.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh terapi kognitif berbasis spiritual terhadap penurunan stress remaja di LPKA Kelas I Blitar. Berdasarkan hasil uji *wilcoxon signed ranks test* diperoleh nilai *asympt. sig. (2-tailed) < 0,05* atau $0,018 < 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil skor *pre test* dan *post test*. Serta hasil uji sumbangan efektif regresi linier diperoleh *R Square* sebesar 0,455 yang menunjukkan bahwa prosentase pengaruh terapi kognitif berbasis spiritual terhadap penurunan stress sebesar 45,5%. Dengan demikian, hipotesis dalam penelitian ini menyatakan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima.

Kata Kunci : Terapi Kognitif Spiritual, Stress, Remaja

ABSTRACT

Thesis with title “**The Influence of Cognitive Therapy Spiritual Based to Teenage Stress Reduction (Case study on Teenagers in LPKA Class 1 Blitar)**”. Written by Rani Marizka, NIM. 1733143062. Advisor: Khalimatus Sa’diyah, M. Si.

Background of the research is the phenomenon of teenagers or assisted children in living their lives in a coaching institution filled with pressing situations. Adaptation in new environments, far away from families, deprived of liberty and community stigma about a prisoner, these are sources of stressors for juvenile prisoners that cause psychological disturbance one of which is stress. Aside from external factors, stress factors can also come from within the individual. One of the factors that affect stress is cognitive factor. Cognitive assessment is an individual interpretation against events that are perceived as dangerous, and do not have sufficient ability to overcome them. Therefore, researchers provide cognitive therapy that is integrated with the spiritual to help cope with teenage in LPKA Class I Blitar.

The formulation of this research are (1) How to picture the level of adolescent stress in LPKA Class I Blitar?. (2) How big the influence of Cognitive Therapy Spiritual Based to Stress Teenagers in LPKA Class I Blitar?. The purpose of this research is (1) To know a picture level of adolescent stress in LPKA Class I Blitar?. (2) To know How big the influence of Cognitive Therapy Spiritual Based to Stress Teenagers in LPKA Class I Blitar.

This thesis is useful for related institutions, as a contribution of thought in order to improve the quality of guidance for teenagers or assisted children. For the targeted children of LPKA Class I Blitar. As additional knowledge to cope with and manage stress. For readers and further research as reference material and further development.

Model of approach In this research used *quasi-experimental experiment with one group pre-test-post test design*. Data collection methods used are questionnaires / questionnaires, interviews, and documentation. The researcher used *purposive sampling* technique, using 7 subjects as experiment group.

The results show that there is an influence of spiritual-based cognitive therapy on the reduction of adolescent stress in LPKA Class I Blitar. Based on result of paired *wilcoxon signed ranks test* obtained by sig value. (2-tailed) < 0.05 or $0.018 < 0.05$. Then there is a significant difference between the results of *pre test* scores and *post test*. And Results of effective contribution linear regression test obtained R Square of 0.455 which shows that the percentage of spiritual cognitive identity to a decrease of 45.5%. Therefore, the hypothesis in this study that H_0 is rejected and H_a accepted.

Keyword: Spiritual Cognitive Therapy, Stress, Teenagers

الملخص

بحث العلمي تحت الموضوع "تأثير علاج المعرفي على أساسي الروحية
ضح انخفاض مستوى الإجهاد عند المراهق (دراسة حالة للمراهق في (LPKA)
مؤسسة التدريبات الخاصة للأطفال فصل ١ باليتار)". كتيبه: راني ما رزقا. رقم
القيد: ١٧٣٣١٤٣٠٦٢. المشرفة: كلمة السعدية الماجستير.

كانت خلفية في هذا البحث عن ظواهر المراهقين أو تسمى بظبط
الأطفال الذين يقومون في مؤسسة التدريبات إمتلائاً عن حالة المشكلة. ممارسة في بيئة
جديدة وبعيد عن الأسرة وإزالة الحاربية ورأي المجتمع عن المحكوم. وذلك من مصادر
الإجهادية عند المراهق وأن يكون مضيقاً في نفسه يسمى بالإجهادة. ليس من عوامل
الخارج فقط بل من داخل النفس. عوامل المرقي من عوامل المؤثر ضد الإجهاد. اختبار
المعرفية هو تطبيق النفس ضدّ ظواهر الضرارية وله لا يملك مهارات في محاولاته.
ولذلك ستقوم الباحثة علاج المعرفي الذي يتكامل بالروحية لمساعدة الإجهاد عند
المراهق الضبط في (LPKA) مؤسسة التدريبات الخاصة للأطفال فصل ١ باليتار.

وأما مسائل البحث فيما يلي (١) كيف رسم مستوى الإجهاد عند
المراهق في (LPKA) مؤسسة التدريبات الخاصة للأطفال فصل ١ باليتار؟ (٢) كم قيمة
تأثير علاج المعرفي ضد انخفاض الإجهاد عند المراهق في (LPKA) مؤسسة التدريبات
الخاصة للأطفال فصل ١ باليتار؟. وأما فوائده البحث : (١) لمعرفة رسم مستوى الإجهاد
عند المراهق في (LPKA) مؤسسة التدريبات الخاصة للأطفال فصل ١ باليتار. (٢) لمعرفة
كم قيمة تأثير علاج المعرفي ضد انخفاض الإجهاد عند المراهق في (LPKA) مؤسسة
التدريبات الخاصة للأطفال فصل ١ باليتار.

هذا البحث نفع لمؤسسة. أن يكون البحث معلوماتاً لأحل تنمية الجودة
على ضبط المرافق. للمراهق في (LPKA) مؤسسة التدريبات فصل باليتار أن يكون

زيادةً المعرفة والعلوم لتغلب الإجهاد. للباحثين الآخرين أن يكون مراجعا وتطوير البحث المستقبل.

نموذج المدخل البحث المستخدم مدخل الكمي بنوع بحث التجريبية الزائفي ((*quasi-experimental*)). تصميم البحث مجموعة الواحدة اختبار القبلي والبعدي (*one group pre-test post-test*). طريقة تحليل البيانات أخذت العينات الهادفة (*purposive sampling*) لتحديد العينات ونيل موضوع البحث ٧ مراهقا مؤسسة التدريبات الخاصة الأطفال فصل ١ باليتار عن إجهاده.

نتائج البحث يدل أن هناك تأثير علاج المعرفي ضد انخفاض الإجهاد عند المراهق في (LPKA) مؤسسة التدريبات الخاصة الأطفال فصل ١ باليتار. من بيانات اختبار وقع ويل جوسون الرتب (*wilcoxon signed ranks test*) نالت قيمة 2- sig. tailed) $0,05 > 0,018$ أو $0,05 > 0,05$. بمعنى أن اختلاف الأهمية بين نتائج اختبار قبلي وبعدي. ونتائج البحث من اختبار انحدارات الخطي البسطي نالت *R Square* 0,45 التي تدل أن مئوية تأثير علاج المعرفي ضد انخفاض الإجهاد عند المراهق 0,5%. فلذلك, فرضيات في البحث بمعنى أن H_0 رفضا و H_a مقبولا.

كلمة الإرشادية : علاج المعرفي الروحي والإجهاد والمراهق.