

## **BAB V**

### **PEMBAHASAN**

Pada bab ini akan diuraikan mengenai hasil penelitian yang telah dipaparkan pada bab sebelumnya dan keterbatasan yang ditemui selama proses penelitian berlangsung.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi kognitif berbasis spiritual terhadap penurunan tingkat stress remaja di LPKA Kelas I Blitar . Penelitian ini dilaksanakan selama 6 hari, terdiri dari 4 sesi dengan durasi waktu tiap pertemuan kurang lebih 1 jam. Jumlah subjek dalam kelompok eksperimen yaitu 7 anak binaan. Dari ketujuh subjek tersebut memiliki kategori stress yang sedang hingga tinggi.

Stressor menjadi sesuatu yang membahayakan bagi kesejahteraan individu dan mengharuskan untuk beradaptasi dengannya. Stressor adalah bentuk spesifik dari stimulus. Menurut Passer dan Smith dalam Strategi dan Intervensi Konseling menjelaskan bahwa semakin besar perbedaan antara tuntutan situasi dengan sumber daya yang dimiliki, maka situasi tersebut akan dipandang semakin kuat menimbulkan stress.<sup>1</sup>

Seperti halnya yang dialami oleh anak-anak binaan yang berada di LPKA Kelas I Blitar, dengan berada di lingkungan yang baru dan jauh dari orang tua mengakibatkan mereka merasa harus menghadapi permasalahannya sendirian. Di

---

<sup>1</sup> Mochamad Nursalim, *Strategi dan Intervensi Konseling*, (Jakarta: Akademia Permata, 2014), hlm. 78

tempat baru mereka harus menyesuaikan diri dengan segala keterbatasan, merindukan berkumpul dengan keluarga, dan hilangnya hak kebebasan. Sehingga stressor dari lingkungan membuat mereka tertekan dan berujung pada stress yang akan berakibat pada aspek psikologis, fisiologis, kognitif dan perilaku individu. Menurut Tomb dalam *Hos Psychiatry* individu yang mengalami *distress* emosional, cenderung mengintrepretasikan pengalamannya dalam bentuk disfungsi dan distorsi yang beresiko terjadinya kebiasaan yang salah dalam berpikir.<sup>2</sup>

#### **A. Pengaruh Terapi Kognitif Berbasis Spiritual Terhadap Penurunan Tingkat Stress Remaja di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA Kelas I Blitar )**

Diketahui tingkat stress remaja LPKA Kelas I Blitar berdasarkan perolehan skor menunjukkan bahwa dari jumlah sampel sebesar 48 anak binaan mengalami stress dari tingkat rendah hingga tinggi. Stress tingkat tinggi dengan frekuensi subjek sebanyak 3 anak binaan, stress tingkat sedang sebanyak 32 anak binaan, dan 13 lainnya memiliki tingkat stress rendah.

Setelah diberikan intervensi berupa terapi kognitif berbasis spiritual, skor pengisian kuesioner mengalami penurunan pada setiap subjek. Meskipun pada beberapa subjek tetap pada tingkat stress tertentu, namun dari hasil pre test dan post test menunjukkan penurunan jumlah skor. Hal ini dapat dikatakan bahwa terapi kognitif berbasis spiritual menurunkan tingkat stress pada remaja LPKA Kelas I Blitar.

---

<sup>2</sup> Tjahjanti Kristyaningsih, *Pengaruh Terapi Kognitif Terhadap Perubahan Harga Diri dan Kondisi Depresi Pasien Gagal Ginjal Kronik di Ruang Haemodialisa RSUP Fatmawati Jakarta 2009*, (Depok: Tesis tidak diterbitkan, 2009), hlm. 104

Berdasarkan hasil perhitungan statistik deskriptif menunjukkan penurunan skor rata-rata setelah diberikan perlakuan berupa terapi kognitif berbasis spiritual menunjukkan hasil penurunan rata-rata sebesar 18,57. Penurunan tersebut diketahui berdasarkan hasil skor rata-rata *pre test* sebesar 117,43 dan skor rata-rata *post test* sebesar 98,86

Sedangkan hasil hitung uji perbedaan rata-rata nilai skor *pre test* dan *post test* dengan menggunakan *wilcoxon signed ranks test* diperoleh nilai asymp. sig. (2 tailed) sebesar 0,018. Dikarenakan nilai asymp. sig. (2-tailed) kurang dari 0,05 atau  $0,018 < 0,05$  maka sesuai kaidah pengambilan keputusan dalam uji *wilcoxon signed ranks test* disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada skor pada saat *pre test* dan *post test*.

Kemudian berdasarkan hasil hitung pada sumbangan efektifitas regresi linier yang bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh terapi kognitif berbasis spiritual terhadap penurunan tingkat stress remaja LPKA Kelas I Blitar diperoleh nilai *R Square* yaitu 0,455 atau 45,5%. Dari perolehan tersebut dapat disimpulkan bahwa besarnya prosentase pengaruh terapi kognitif berbasis spiritual terhadap penurunan tingkat stress yaitu sebesar 45,5%, sedangkan 54,5% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian.

Diterimanya hipotesis dalam penelitian ini menunjukkan bahwa terapi kognitif berbasis spiritual memberikan pengaruh secara signifikan terhadap penurunan tingkat stress pada remaja di LPKA Kelas I Blitar . Sesuai dengan hasil penelitian yang telah dilakukan sebelumnya oleh Ahmad Hidayat (2014)

bahwa terapi kognitif spiritual efektif dalam menurunkan tingkat stress. Pada penelitian tersebut, terapi kognitif spiritual diberikan kepada penderita pecandu narkoba di Badan Narkotika Kampar (BNK).<sup>3</sup> Demikian pula dengan hasil penelitian yang dipublikasikan di jurnal Psikologika yang berjudul Terapi Refleksi Al-Fatihah (2013) mengemukakan bahwa refleksi Al-Fatihah dengan teknik restrukturisasi kognitif dapat diterapkan sebagai intervensi bagi klien yang mengalami gangguan psikologis.

Pelaksanaan terapi yang dilakukan selama kurang lebih 6 hari menunjukkan hasil yang signifikan. Hal ini terjadi dikarenakan subjek telah dapat mengendalikan pikiran-pikirannya menjadi lebih positif, sehingga pikiran-pikiran negatif yang mengganggu sebagai sebab dari stress bisa dikendalikan. Kemudian dengan terapi kognitif spiritual subjek lebih terlatih untuk membantah pikiran-pikiran yang kacau atau distorsi kognitif secara mandiri. Disamping itu subjek lebih berpasrah atas masalahnya kepada Yang Maha Kuasa sehingga mampu untuk mengelola stress yang dialami.

Pada hari pertama pelaksanaan terapi, subjek diperkenalkan dengan terapi kognitif spiritual dan materi stress. Kemudian fasilitator memberikan tugas kepada subjek untuk menuliskan target-target yang ingin dicapai dan hambatannya. Pada hari pertama pertemuan, subjek bersemangat dalam mengikuti materi, kemudian dilanjutkan dengan istirahat dan ditugaskan untuk mengikuti khotbah hari senin usai sholat dhuhur.

---

<sup>3</sup> Ahmad Hidayat, *Deskripsi Efektifitas Terapi Kognitif Spiritual Untuk Menurunkan Tingkat Stress Pada Penderita Narkoba di BNK*, e-journal, (Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau, 2014)

Pada hari kedua, subjek bersama fasilitator mereview kembali materi pertama. Pada hari kedua, subjek diarahkan untuk mengidentifikasi pikiran otomatisnya salah satunya yaitu dengan teknik ABC. Dalam tabel ABC, subjek menuliskan situasi, pikiran dan perasaannya. Disamping itu fasilitator menyampaikan 10 kesalahan dalam berpikir (distorsi kognitif) kepada subjek agar dapat mengenali kesalahan berpikirnya. Kemudian diakhiri dengan evaluasi bersama.

Pertemuan hari ketiga yaitu review materi hari kedua. Agenda pertemuan ketiga adalah mengidentifikasi dan memodifikasi keyakinan disfungsional, yang kemudian memperbincangkan atau mendiskusikan konsep spiritual dan menafsirkan maksud suatu ayat al-Qur'an. Sebelumnya fasilitator telah menentukan ayat al-Qur'an yang relevan digunakan untuk setiap permasalahan klien. Ayat-ayat al-Qur'an yang digunakan yakni surah al-Anfal ayat (46), al-Maida ayat (39), dan al-Mu'minin ayat (62). Kemudian dengan bantuan seorang ustadz makna ayat-ayat tersebut didiskusikan bersama subjek. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini yaitu ceramah.

Proses evaluasi pikiran disfungsional dilakukan dengan teknik *socratic question* yang diadaptasi dari Saktiyono B Purwoko. Teknik evaluasi pikiran disfungsional dengan pertanyaan *socratic question* bertujuan untuk mengubah pikiran dan keyakinan subjek. Pikiran dan keyakinannya akan diubah menjadi lebih fungsional atau lebih positif dengan refleksi berdasarkan kandungan ayat-ayat al-Qur'an yang telah ditentukan. Berikut ini diuraikan bagaimana sesi mengidentifikasi dan memodifikasi keyakinan disfungsional dengan teknik *socratic question* dilaksanakan:

Diawali dengan peristiwa pencetus yaitu subjek merasa menyesal dan berdosa atas segala kesalahannya di masa lalu. Kemudian pikiran yang muncul adalah “apakah Allah akan mengampuni saya”. Konsekuensi dari pikiran tersebut munculah perasaan sedih dan menyesal sehingga menjadi sumber stress tersendiri bagi subjek. Rasa bersalahnya menjadi tekanan tersendiri baginya. Kemudian dilakukan refleksi ayat al-Qur’an yang relevan dan dilanjutkan dengan pertanyaan *socratic question* yang diadaptasi dari Satriyono B Purwoko, “Sesungguhnya Allah Maha Pengampun, saya meyakini Allah mengampuni saya dan menerima tobat saya. Saya sabar dengan ini dan lebih mendekatkan diri kepada Allah” (Al-Maida 5:39). Konsekuensinya yaitu subjek lebih berpikir positif dan pasrah atas masalahnya sehingga subjek dapat mengelola stressnya.

Seorang individu berpindah dari gangguan psikologis menuju kesehatan psikologis dibutuhkan penerapan teknik dengan tujuan membantu klien mengatasi problem dengan cara konstruktif dan memodifikasi pikiran, sehingga hal tersebut dianggap penting untuk memperoleh kesehatan psikologis.<sup>4</sup>

Beck dalam terapi kognitifnya menegaskan ada model tiga langkah yang dianut oleh para terapis kognitif, seperti: Sesuatu terjadi, kita menginterpretasi sesuatu, dan interpretasi tersebut secara langsung memengaruhi perasaan kita. Sehingga, bukan situasi yang menentukan apa yang dirasakan seseorang, tetapi cara mereka menafsirkan situasinya. Dengan

---

<sup>4</sup> Stephen Palmer, *Konseling...*, hlm. 106

kata lain, peristiwa tidak membuat kita senang atau sedih, melainkan cara kita memikirkan tentang peristiwa itulah yang membuat kita merasa seperti itu.<sup>5</sup>

Pada akhir sesi terapi kognitif berbasis spiritual, diberikan lembar monitoring kepada subjek sebagai tugas pekerjaan rumah, guna mengetahui sejauh mana subjek dapat merubah pikiran-pikirannya menjadi lebih positif.

Menurut Beck dalam terapi kognitifnya, persamaan lain antara terapis kognitif dan pengajar adalah pemberian tugas (PR). Di dalam beberapa kasus, klien diminta untuk mencatat tentang berbagai peristiwa, kognisi, perasaan dan usaha untuk merevisi kognisi untuk mengubah perasaan yang mereka alami.<sup>6</sup>

Terapi kognitif dengan memberikan pendekatan nilai-nilai spiritual dalam pelaksanaannya tidak hanya semata-mata mengatasi gangguan psikologis tetapi juga untuk mendapatkan spirit berupa keyakinan dan harapan baru yang berlandaskan pada kekuatan yang lebih besar yang berada di luar dirinya.

Terapi dengan menggunakan pendekatan spiritual terbukti efektif dalam mengatasi gangguan-gangguan psikologis. Beberapa hasil penelitian memberikan pembuktian mengenai hal tersebut. Ahmad Razak,dkk mengemukakan bahwa terapi spiritual islami memberikan hasil yang efektif terhadap gangguan depresi dan berbagai gangguan penyakit psikologis lainnya.<sup>7</sup>

---

<sup>5</sup> Andrew M. Pomerantz, *Psikologi Klinis...*, hlm. 442

<sup>6</sup> *Ibid.*, hlm. 446

<sup>7</sup> Ahmad Razak dkk, *Terapi...* hlm. 147

Kemudian penelitian oleh Hook dalam *Journal of Clinical Psychology* menyebutkan bahwa terapi spiritual dan religius efektif mengatasi persoalan-persoalan gangguan mental seperti kecemasan, schizoprenia, dan depresi.<sup>8</sup>

## **B. Keterbatasan Penelitian**

Disamping menunjukkan pengaruh yang signifikan dengan besar prosentase sebesar 45,5%, dalam penelitian ini juga terdapat faktor diluar penelitian dengan prosentase sebesar 54,5% yang mengakibatkan terapi kognitif berbasis spiritual tidak maksimal. Adapun faktor diluar penelitian tersebut kemungkinan disebabkan oleh hal-hal berikut ini :

1. Jadwal terapi yang singkat, yaitu 6 hari. Setiap sesinya dilakukan 1 jam namun dengan banyak jeda waktu karena terbentur jadwal kegiatan di LPKA Kelas I Blitar .
2. Kurangnya konsentrasi subjek saat mengikuti terapi
3. Tingkat pendidikan subjek
4. Jadwal kegiatan setiap subjek yang berbeda, sehingga mengakibatkan keterlambatan dalam mengikuti materi.

---

<sup>8</sup> *Ibid*