

IR – PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS AIRLANGGA

TESIS

**PENGARUH SPIRITUAL *MINDFULNESS BASED COGNITIVE
THERAPY* TERHADAP KONSEP DIRI DAN RISIKO DEPRESI
REMAJA DI PONDOK PESANTREN**



**FAKHRUN NISA' FIDDAROINI
NIM: 131814153068**

**PROGRAM STUDI MAGISTER KEPERAWATAN
FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS AIRLANGGA
SURABAYA
2020**

TESIS

PENGARUH SPIRITUAL...

FAKHRUN NISA' F

TESIS

**PENGARUH SPIRITUAL *MINDFULNESS BASED COGNITIVE
THERAPY* TERHADAP KONSEP DIRI DAN RISIKO DEPRESI
REMAJA DI PONDOK PESANTREN**



**FAKHRUN NISA' FIDDAROINI
NIM: 131814153068**

**PROGRAM STUDI MAGISTER KEPERAWATAN
FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS AIRLANGGA
SURABAYA
2020**

**PENGARUH SPIRITUAL *MINDFULNESS BASED COGNITIVE*
THERAPY TERHADAP KONSEP DIRI DAN RISIKO DEPRESI
REMAJA DI PONDOK PESANTREN**

TESIS

Untuk Memperoleh Gelar Magister Keperawatan (M.Kep)
dalam Program Studi Magister Keperawatan Fakultas
Keperawatan Universitas Airlangga

Oleh:
Fakhrun Nisa' Fiddaroini
NIM. 131814153068

**PROGRAM STUDI MAGISTER KEPERAWATAN
FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS AIRLANGGA
SURABAYA
2020**

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Tesis ini adalah hasil karya saya sendiri,
dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk
telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Fakhrun Nisa' Fiddaroini
NIM : 131814153068
Tanda tangan :



Tanggal : Agustus 2020

LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING TESIS

PENGARUH SPIRITUAL *MINDFULNESS BASED COGNITIVE THERAPY* TERHADAP KONSEP DIRI DAN RISIKO DEPRESI REMAJA DI PONDOK PESANTREN

Fakhrun Nisa' Fiddaroini

NIM. 131814153068

HASIL TESIS INI TELAH DISETUJUI
PADA TANGGAL, 21 AGUSTUS 2020

Oleh :
Pembimbing Ketua



Prof. Dr. Ah. Yusuf, S.Kp., M.Kes.
NIP 196701012000031002

Pembimbing Kedua



Praba Diyan Rachmawati S.Kep.Ns., M.Kep
NIP 198611092015042002

Mengetahui,
Koordinator Program Studi



Dr. Tintin Sukartini, S.Kp., M.Kes
NIP. 197212172000032001

LEMBAR PENGESAHAN TESIS

Tesis ini diajukan oleh:

Nama : Fakhrun Nisa' Fiddaroini
NIM : 131814153068
Program Studi : Magister Keperawatan
Judul : Pengaruh Spiritual *Mindfulness Based Cognitive Therapy*
terhadap Konsep Diri dan Risiko Depresi Remaja di Pondok
Pesantren


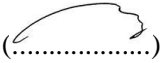

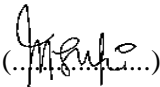
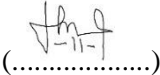
Tesis ini telah diuji dan dinilai

Oleh panitia penguji pada

Program Studi Magister Keperawatan Universitas Airlangga

Pada Tanggal, 25 Agustus 2020

Panitia penguji,

- | | | | | |
|---|---------------|---|--|---|
| 1 | Ketua Penguji | : | Dr. Hari Basuki Notobroto, dr., M.Kes | () |
| 2 | Anggota | : | Prof. Dr. Ah. Yusuf, S.Kp., M.Kes | () |
| 3 | Anggota | : | Praba Diyan Rachmawati, S.Kep., Ns., M.Kep | () |
| 4 | Anggota | : | Dr. Yuni Sufyanti Arief, S.Kp., M.Kes | () |
| 5 | Anggota | : | Ferry Efendi, S.Kep., Ns., M.Sc., PhD | () |

Mengetahui,
Koordinator Program Studi



Dr. Tintin Sukartini, S. Kp., M. Kes
NIP. 197212172000032001

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMISI

Sebagai sivitas akademika Universitas Airlangga, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Fakhrun Nisa' Fiddaroini
NIM : 131814153068
Tanda tangan : Magister Keperawatan
Departemen : Keperawatan Jiwa
Fakultas : Keperawatan
Jenis Karya : Hasil Tesis

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Airlangga Hak Bebas Royalti Non Eksklusif (*Non Eksklusif Royalty-Free Right*) atas karya ilmiah yang berjudul:

“Pengaruh Spiritual *Mindfulness Based Cognitive Therapy* terhadap Konsep Diri dan Risiko Depresi Remaja di Pondok Pesantren”

beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Non Eksklusif ini Universitas Airlangga berhak menyimpang, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/ pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan saya buat dengan sebenarnya.

Di buat di : Surabaya
Pada Tanggal : Agustus 2020
Yang menyatakan



(Fakhrun Nisa' Fiddaroini)

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, berkat Rahmat dan Hidayah-Nya penulis dapat menyelesaikan tesis dengan judul “Pengaruh Spiritual *Mindfulness Based Cognitive Therapy* terhadap Konsep Diri dan Risiko Depresi Remaja di Pondok Pesantren”. Shalawat dan salam semoga senantiasa tercurahkan kepada Rasulullah SAW, penutup para nabi dan panutan umat manusia menuju jalan yang benar dan diridhoi oleh Allah SWT. Berbagai hambatan dan kesulitan ditemui penulis dalam proses penyusunan hasil tesis ini, namun berkat usaha dan kerja keras serta bimbingan dan arahan dari berbagai pihak pada akhirnya tesis ini dapat diselesaikan. Dengan segala kerendahan hati, melalui kesempatan ini penulis menyampaikan rasa terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Moh. Nasih, SE., MT., Ak., CMA., selaku Rektor Universitas Airlangga.
2. Prof. Dr. Nursalam, M.Nurs., (Hons) selaku Dekan Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga.
3. Dr. Tintin Sukartini, S.Kp., M.Kes. selaku Koordinator Program Studi Magister Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga.
4. Prof. Dr. Ah. Yusuf, S.Kp., M.Kes selaku pembimbing ketua yang telah meluangkan waktu, memberikan bimbingan, semangat, dan motivasi selama penyusunan tesis ini.

5. Praba Diyan Rachmawati S.Kep.Ns.,M.Kep selaku pembimbing kedua yang telah meluangkan waktu, memberikan bimbingan, semangat, arahan dan motivasi selama penyusunan tesis ini.
6. Dr. Yuni Sufyanti Arief, S.Kp., M.Kes, selaku penguji tesis yang telah memberikan masukan guna menyempurnakan tesis ini.
7. Dr. Hari Basuki Notobroto, dr., M.Kes, selaku penguji tesis yang telah memberikan masukan guna menyempurnakan tesis ini.
8. Ferry Efendi S.Kep.Ns., M.Sc., PhD, selaku penguji tesis yang telah memberikan masukan guna menyempurnakan tesis ini.
9. Seluruh dosen, staf pendidik, perpustakaan, dan sekretariat Program Studi Magister Keperawatan Universitas Airlangga.
10. Responden penelitian yang bersedia membantu dan berpartisipasi dalam pengambilan data.
11. Pengurus Pondok Pesantren Kraksaan Kabupaten Probolinggo, mulai dari Dewan Pengasuh yang saya ta'dzimi dan pengurus harian.
12. Ayahanda dan ibunda serta keluarga besar yang penuh kesabaran dan kasih sayang memberikan dukungan moril dan materiil.
13. Teman-teman Magister Keperawatan Angkatan 2018 Universitas Airlangga, khususnya peminatan keperawatan jiwa yang selalu mendukung dalam menyelesaikan hasil tesis ini.

Semoga ALLAH SWT membalas budi baik semua pihak yang telah memberikan kesempatan, dukungan dan bantuan kepada penulis dalam menyelesaikan tesis ini. Penulis menyadari masih terdapat kekurangan dalam tesis

ini, untuk itu penulis sangat mengharapkan masukan dan saran yang membangun. Akhir kata, semoga tesis ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan perkembangan dunia keperawatan.

Surabaya, Agustus 2020

Penulis

RINGKASAN

PENGARUH SPIRITUAL *MINDFULNESS BASED COGNITIVE THERAPY* TERHADAP KONSEP DIRI DAN RISIKO DEPRESI REMAJA DI PONDOK PESANTREN

Oleh: Fakhrun Nisa' Fiddaroini

Remaja yang hidup dalam lingkup kehidupan pondok pesantren memiliki dinamika khas pertumbuhan dan tugas perkembangannya dituntut untuk menyesuaikan diri terhadap berbagai kondisi dan pengalaman yang dialami. Kehidupan di pesantren memiliki karakteristik berbeda dengan lembaga pendidikan lain. Tingginya beban proses pembelajaran serta aturan pesantren yang ketat merupakan bagian pemicu terjadinya risiko depresi pada remaja. Perubahan karakteristik remaja baik secara fisik maupun psikologi membuat remaja merasa tidak yakin pada diri sendiri dan kemampuannya, sehingga berpengaruh pada konsep diri remaja. Salah satu aspek individu yang dapat memperbaiki persepsi individu terhadap kemampuannya adalah aspek spiritualitas. Fenomenanya remaja hanya melakukan kegiatan keagamaan jika mengalami stres psikologis penyimpangan identitas, ketidakmenentuan dan keputusan.

Penelitian tahap pertama menggunakan *systematic review*. Strategi pencarian literature menggunakan lima *database* elektronik (*Scopus, Pubmed, Scient Direct, ProQuest, dan CINAHL*). Pencarian dilakukan pada bulan Mei – Juni 2020 untuk mengidentifikasi penelitian yang relevan. Kata kunci dalam *systematic review* ini disesuaikan dengan *Medical Subject Heading (MeSH)*. Adapun kata kunci yang digunakan adalah “*Adolescents*” OR “*Teenagers*”, AND “*Self-Concept*” OR “*Self Confidence*” OR “*Self Esteem*” AND “*Risk of Depression*” OR “*Depression*” OR “*Depressive*” AND “*Mindfulness*” OR “*Mindfulness-Based Cognitif Therapy*” OR “*MBCT*”. Pencarian dibatasi pada artikel dan jurnal berbahasa Inggris. *Systematic review* menghasilkan 25 artikel yang dapat digunakan dalam meningkatkan konsep diri dan menurunkan risiko depresi. Hasil yang ditemukan bahwa intervensi dari penelitian yang direview signifikan dalam meningkatkan konsep diri dan menurunkan risiko depresi remaja.

Intervensi yang digunakan untuk meningkatkan konsep diri dan mengurangi atau menurunkan risiko depresi adalah dengan menggunakan *mindfulness based cognitive therapy (MBCT)*. MBCT merupakan teknik meditasi kognitif yang difokuskan pada perubahan perhatian subjek hingga pada pikiran-pikiran negatif subjek yang berkaitan dengan diri dan lingkungan termasuk di dalamnya fokus terhadap perasaan dan sensasi tubuh yang menyertai dan bagaimana subjek mampu mengatasinya. Intervensi MBCT memberikan manfaat yang beragam. Intervensi MBCT berfungsi sebagai media yang efektif untuk pengurangan masalah kesehatan mental remaja dan meningkatkan keterampilan perhatian pada remaja.

Penelitian tahap kedua menggunakan jenis penelitian deskriptif. Peneliti mencoba menggali atau mengeksplorasi, menggambarkan atau mengembangkan dan menafsirkan tentang konsep diri dan risiko depresi remaja di pondok pesantren. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah remaja awal putri Sekolah Menengah Pertama (SMP) Pondok Pesantren Darul Lughah Wal Karomah dan Pondok Pesantren Badridduja Kraksaan Probolinggo yang memiliki risiko depresi. Besar sampel yang digunakan adalah 219 remaja perempuan menggunakan *total sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian adalah *Tennessee Self Concept Scale (TSCS)* dan *Depression Risk Assessment*.

Data diperoleh dari kuesioner dianalisis secara deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil analisis deskriptif pada variabel risiko depresi, remaja mengalami risiko depresi sedang sebanyak 61 responden (27,9%) dan risiko depresi berat sebanyak 45 responden (20,5%). Variabel konsep diri pada remaja dari 219 responden, sebanyak 138 responden (63%) memiliki konsep diri sedang. Hasil analisis deskriptif *crosstab* pada variabel konsep diri dan risiko depresi pada remaja paling banyak memiliki konsep diri tinggi dengan risiko depresi ringan sebesar 37,0% sedangkan konsep diri sedang pada remaja paling banyak memiliki risiko depresi ringan sebesar 34,8%.

Hasil analisa deskriptif digunakan untuk analisis dalam menemukan isu strategis serta dilakukan konsultasi dengan pakar. Hasil dari isu strategis dan konsultasi pakar menjadi acuan untuk pembuatan modul. Penelitian tahap ketiga adalah pengembangan modul tentang spiritual *mindfulness based cognitive therapy* dijadikan pedoman oleh petugas kesehatan atau peneliti dalam melakukan intervensi peningkatan konsep diri dan menurunkan risiko depresi remaja di di pondok pesantren. Intervensi dasar *mindfulness* menjadi cara untuk meningkatkan hasil perilaku, kognitif dan kesehatan mental untuk remaja. Integrasi pelatihan dasar *mindfulness* dapat berdampak ke aspek kognitif, emosi, interpersonal, dan spiritual. Remaja yang memiliki kesehatan mental yang baik dan kesejahteraan akan berkembang secara optimal.

SUMMARY

THE EFFECT OF SPIRITUAL MINDFULNESS-BASED COGNITIVE THERAPY ON SELF-CONCEPT AND RISK OF DEPRESSION IN ADOLESCENT AT ISLAMIC BOARDING SCHOOL

By: Fakhrun Nisa' Fiddaroini

Adolescents who live within the scope of boarding school life have a unique dynamic of growth and their developmental tasks are required to adapt to various conditions and experiences experienced. Life in boarding schools has different characteristics with other educational institutions. The high burden of the learning process and strict boarding school rules are a part trigger of the risk of depression in adolescents. Changes in the characteristics of adolescents both physically and psychologically make adolescents feel unsure of themselves and their abilities, thus affecting adolescent self-concepts. One aspect of individuals who can fix an individual's perception of his ability is the aspect of spirituality. The phenomenon in adolescents is only doing religious activities if they experience psychological stress, identity disturbances, uncertainty, and hopelessness.

The first phase of the research used a systematic review. The literature search strategy used five electronic databases (Scopus, Pubmed, Scient Direct, ProQuest, and CINAHL). It was conducted from May to June 2020 to identify relevant research. Keywords in this systematic review were adjusted to Medical Subject Heading (MeSH). Keywords used are "Adolescent" OR "Teenagers", AND "Self-Concept" OR "Self Confidence" OR "Self Esteem", AND "Risk of Depression" OR "Depression" OR "Depressive" AND "Mindfulness" OR "Mindfulness-Based Cognitive Therapy" OR "MBCT". The review was limited to journal articles and in English, Systematic review resulted in 25 articles that could be used to improve self-concept and reduce the risk of depression. The results found that the intervention of the research reviewed was significant in improving self-concept and reducing the risk of depression in adolescents.

Interventions used to improve self-concept and reduce or decrease the risk of depression is by using mindfulness-based cognitive therapy (MBCT). MBCT is a cognitive meditation technique that is focused on changing the subject's attention to the negative thoughts of the subject relating to self and the environment, including the focus on the feelings and sensations that accompany the body and how the subject can overcome them. MBCT interventions provide a variety of benefits. The MBCT intervention serves as an effective medium for

reducing adolescent mental health problems and enhancing adolescent attention skills.

The second phase of the study used descriptive research. Researchers try to explore, describe, or develop and interpret self-concepts and the risk of depression in Islamic boarding schools. The population used in this study is the early adolescent girls Middle School (SMP) Darul Lughah Wal Karomah Islamic Boarding School and Badridduja Islamic Boarding School Kraksaan Probolinggo who have a risk of depression. The sample size used was 219 adolescent girls using total sampling. The instruments used in the study were the Tennessee Self Concept Scale (TSCS) and Depression Risk Assessment.

Data obtained from the questionnaire were analyzed descriptively. The results showed that a descriptive analysis on the variable risk of depression, adolescents experienced a risk of moderate depression by 61 respondents (27.9%) and the risk of severe depression by 45 respondents (20.5%). Variable self-concept in adolescents of 219 respondents, 138 respondents (63%) had a moderate self-concept. The results of descriptive crosstab analysis on self-concept variables and the risk of depression in adolescents had the highest high self-concept with the risk of mild depression was 37.0% while the moderate self-concept in adolescents had the risk of mild depression was 34.8%.

The results of descriptive used for analysis in finding strategic issues and consulting with experts. The results of the strategic issues and expert consultation become a reference for making modules. The third phase of the research used module development of spiritual mindfulness-based cognitive therapy are used as guidelines by health workers or researchers in intervening to improved self-concept and reduce the risk of depression of adolescents in Islamic boarding schools. The basic mindfulness intervention becomes a way to improve behavioral, cognitive, and mental health outcomes for adolescents. The integration of basic mindfulness training can impact cognitive, emotional, interpersonal, and spiritual aspects. Adolescents who have good mental health and well-being will develop optimally.