

## ABSTRAK

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

Oleh: Fakhrun Nisa' Fiddaroini

**Pendahuluan:** Beban proses pembelajaran serta aturan pesantren yang ketat berdampak pada konsep diri dan risiko depresi pada remaja. Namun masih sangat terbatas penelitian mengenai cara untuk mengatasi tekanan akademis dengan dampak psikologis emosi negatif dan stres yang secara signifikan berkontribusi pada perkembangan masalah kesehatan mental remaja di pondok pesantren. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh spiritual *mindfulness based cognitive* terhadap konsep diri dan risiko depresi remaja. **Metode:** Penelitian tahap pertama menggunakan *systematic review*. Strategi pencarian literature menggunakan lima *database* elektronik (*Scopus, Pubmed, Scient Direct, ProQuest, dan CINAHL*). Penelitian tahap kedua menggunakan jenis penelitian deskriptif. Populasi yang digunakan 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*. Penelitian tahap ketiga adalah pengembangan modul. **Hasil:** *Systematic review* menghasilkan 25 artikel yang dapat digunakan dalam meningkatkan konsep diri dan menurunkan risiko depresi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil analisis deskriptif pada variabel risiko depresi mayoritas berada dalam risiko depresi sedang pada dimensi emosi sebesar 32,4%, variabel konsep diri pada remaja paling banyak pada konsep diri sedang pada dimensi kritik diri sebesar 92,7%. Hasil analisis deskriptif *crossstab* 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%. **Kesimpulan:** analisis 25 jurnal hasil penelitian maka intervensi *mindfulness based cognitive therapy* direkomendasikan untuk diterapkan oleh perawat jiwa sebagai intervensi untuk meningkatkan konsep diri dan menurunkan risiko depresi remaja. Pengembangan modul pada spiritual *mindfulness based cognitive therapy* diharapkan remaja mampu memilih cara untuk meningkatkan konsep diri yang positif.

**Kata kunci:** *Mindfulness, Mindfulness-Based Cognitive Therapy, Konsep Diri, Risiko Depresi, Remaja*

## **ABSTRACT**

### ***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

**Introduction:** The burden of the learning process and strict Islamic boarding school rules have an impact on self-concept and the risk of depression in adolescents. However, there is very limited research on how to solve's academic pressure with the psychological impact of negative emotions and stress which significantly contribute to the development of mental health problems for adolescents in Islamic boarding schools. The purpose of this study was to determine the effect of spiritual mindfulness-based cognitive on self-concept and risk of adolescent depression. **Method:** 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). The second phase of the study used descriptive research. 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 third phase of the research used module development **Result:** The results showed that the results of a descriptive analysis on the risk of depression the majority were at moderate risk of depression in the emotional dimension was 32.4%, the self-concept variable in adolescents was at most self-concept while in the self-criticism dimension was 92.7%. The results of descriptive crosstab analysis on self-concept variables and the risk of depression in adolescents have the highest high self-concept with the risk of mild depression is 37.0% while the moderate self-concept in adolescents with the most risk of mild depression is 34.8%. The systematic review resulted in 25 articles that could be used to improve self-concept and reduce the risk of depression. **Conclusion:** Analysis of 25 articles, mindfulness based cognitive therapy intervention was recommended to be applied by mental nurses as an intervention to improve self-concept and reduce the risk of depression on adolescent. The development of modules on spiritual mindfulness based cognitive therapy is expected that adolescents will be able to choose ways to increase positive self-concept.

**Keywords:** *Mindfulness, Mindfulness-Based Cognitive Therapy, Self-Concept, Risk of Depression, Adolescents*