

ABSTRAK

Andy Sulistiono, 111514153017 Efektifitas *Cognitive Behavior Therapy* Untuk Meningkatkan Resiliensi Taruna Tingkat dua di Akademi Angkatan Laut, Tesis, Fakultas Psikologi Universitas Airlangga Surabaya, 2019

Studi pendahuluan dari Kurniasari (2015) bahwa pendidikan dan pengasuhan di Akademi Angkatan Laut begitu berat menimbulkan berbagai permasalahan yang mengganggu kondisi psikologis para taruna. Situasi yang sulit dan menekan menjadi penyebab para taruna melanggar peraturan yang ditetapkan oleh Akademi Angkatan Laut. Resiliensi menjadi faktor penting bagi taruna untuk mampu bertahan dalam kondisi yang sulit. Penelitian ini bertujuan menguji efektifitas *cognitive behavior therapy* untuk meningkatkan resiliensi pada taruna tingkat dua Akademi Angkatan Laut. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan desain penelitian *pretest-posttest control group design*. Subjek penelitian adalah taruna tingkat dua sebanyak delapan orang dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Subjek penelitian dibagi menjadi empat orang kelompok eksperimen dan empat orang kelompok kontrol. Instrument penelitian yang digunakan adalah skala resiliensi adaptasi *Connor Davidson Resilience Scale 10 (CD-RISC 10)* dari Campbell-Sills dan Stein (2007). Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan rata-rata nilai resiliensi pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan *sig.* 0.034 yang berarti *Cognitive Behavior Therapy* dapat meningkatkan resiliensi taruna tingkat dua. Hasil lainnya adalah adanya perubahan pola berpikir dari taruna dari yang negatif menjadi pola pikir yang positif, selain itu adanya perubahan sikap yang lebih berani menyampaikan permasalahannya kepada seniornya dengan bahasa dan sikap yang baik

Kata kunci: *Cognitive Behavior Therapy*, Resiliensi, Taruna AAL tingkat dua