

JURNAL SKRIPSI

**PENGARUH *STRESS MANAGEMENT COGNITIVE BEHAVIOR MODIFICATION*
TERHADAP STRES SANTRI AKIBAT PANDEMI COVID-19 DI PONDOK
PESANTREN DARUSSALAM SOCAH-BANGKALAN**



QUROTUL UYYUN

1614201021

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MAJAPAHIT
MOJOKERTO
2020**

PERNYATAAN

Dengan ini kami selaku Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Majapahit Mojokerto :

Nama : Qurotul Uyyun
NIM : 1614201021
Program Studi : S1 Ilmu Keperawatan

~~Setuju/tidak setuju~~ naskah jurnal ilmiah yang disusun oleh yang bersangkutan setelah mendapat arahan dari Pembimbing, dipublikasikan ~~dengan/tanpa~~ mencantumkan nama tim pembimbing sebagai co-author.

Demikian harap maklum

Mojokerto, 22 September 2020



Qurotul Uyyun
NIM : 1614201021

Mengetahui,

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II



Nurul Mawaddah S.Kep.,Ns.M.Kep
NIK. 220 250 135



Dwiharini Puspitaningsih, S.Kep.Ns., M.Kep
NIK. 220 250 092

HALAMAN PENGESAHAN

JURNAL SKRIPSI

**PENGARUH *STRESS MANAGEMENT COGNITIVE BEHAVIOR MODIFICATION*
TERHADAP STRES SANTRI AKIBAT PANDEMI COVID-19 DI PONDOK
PESANTREN DARUSSALAM SOCAH-BANGKALAN**



QUROTUL UYYUN

1614201021

Dosen Pembimbing I

Nurul Mawaddah S.Kep.,Ns.M.Kep
NIK. 220 250 135

Dosen Pembimbing II

Dwiharini Puspitaningsih, S.Kep.Ns., M.Kep
NIK. 220 250 092

**PENGARUH STRESS MANAGEMENT COGNITIVE BEHAVIOR MODIFICATION
TERHADAP STRES SANTRI AKIBAT PANDEMI COVID-19 DI PONDOK
PESANTREN DARUSSALAM SOCAH-BANGKALAN**

Qurotul Uyyun

Program Studi S1 Ilmu Keperawatan
qurotuluyyun27@gmail.com

Nurul Mawaddah., S.Kep., Ns., M.Kep

Dosen STIKes Majapahit Mojokerto
mawaddah.ners@gmail.com

Dwiharini Puspitaningsih, S.Kep.Ns., M.Kep

Dosen STIKes Majapahit Mojokerto
Dwiharini.pus@gmail.com

Abstrak – Pondok pesantren telah menjadi alternatif pilihan pendidikan, *selama pandemic covid – 19* alternatif belajar santri yaitu dengan *Study From Home (SFH)*. Hal ini mejadi salah satu faktor stres santri, untuk mengatasi masalah akibat stres perlu adanya manajemen stres, salah satu manajemen stres yaitu *Cognitive Behavior Modification (CBM)*. Tujuan penelitian ini *adalah* untuk mengetahui Pengaruh *Stress Management Cognitive Behavior Modification* Terhadap Stres Santri Akibat Pandemi Covid-19

Penelitian ini menggunakan metode *pre eksperimen* dengan pendekatan *one grup pretest post test*. jumlah responden yaitu 12 santri pondok pesantren Darussalam Socah-Bangkalan, yang diobservasi sesuai criteria inklusi, responden diberikan *CBM* selama 2 hari, satu hari 2 sesi. Yang dilakukan selama 40 – 45 menit/ sesi dengan mempertimbangkan protokol pencegahan penularan covid-19. Alat ukur stres yang digunakan yaitu *Percieved Stress Scale (PSS)*

Hasil penelitian berdasarkan skor maksimum sebelum diberikan *CBM* yaitu 45,00 dan nilai maksimum sesudah diberikan *CBM* yaitu 44,00, yang artinya sebelum dan sesudah diberikan *CBM* responden dalam kategori stres berat. Kemudian hasil uji t test berpasangan nilai sig 0,050 ($\alpha < 0,05$) yang artinya ada Pengaruh *Stres Management Cognitive Behavior Modification* Terhadap Stres Santri Akibat Pandemi Covid-19

cognitive behavior modification adalah teknik untuk menolong individu agar dapat mengubah pemikiran negative menjadi pemikiran yang positif, untuk mengimplementasikan kegiatan positif.

Kata kunci : *Stress, Cognitive Behavior Modification, SFH, Covid-19*

Abstrack – *Islamic boarding schools have become an alternative choice of education, during the pandemic covid – 19 for alternative learning of Santri is Study From Home (SFH). This has become one of the stress factors of Santri, to overcome the problems caused by stress. The need for stress management, one of the stress management is Cognitive Behavior Modification (CBM). The purpose of this study is identifiication the Effect of Stress Management Cognitive Behavior Modification on Santri Stress Due to Pandemic Covid-19*

This studied used a pre-experimental method with a one group pretest post test approach. the number of respondents is 12 Darussalam Socah-Bangkalan Islamic boarding school Santri, which were observed according to inclusion criteria, respondents were give CBM for 2 days, one day 2 sessions. Done for 40 - 45 minutes / session by considering covid-19 transmission prevention protocol. measured the stress used Percieved Stress Scale (PSS)

The results of the study based on the maximum score before being give CBM is 45.00 and the maximum value after being give CBM is 44.00, which means before and after being given CBM respondents in the category of severe stress. Then the paired t test results sig value of 0.050 ($\alpha < 0.05$), which means there was any effect of Stress Management Cognitive Behavior Modification on Santri Stress Due to Pandemic Covid-19 cognitive behavior modification is a technique to help individuals to be able to change negative thoughts into positive thoughts, to implement positive activities.

Keywords: *Stress, Cognitive Behavior Modification, SFH, Covid - 19*

PENDAHULUAN

Di akhir tahun 2019 telah mulai terjadi penyebaran wabah Covid-19 di Wuhan China (Cao et al.,2020). Setelahnnya dalam waktu yang relatif cepat penyebaran terjadi hampir di seluruh negara di dunia. Fenomena ini menyebabkan terjadinya perubahan pada berbagai aspek kehidupan. Tidak hanya mempengaruhi aspek kesehatan, tetapi juga mempengaruhi aspek ekonomi, sosial, budaya, dan lainnya. Aturan pemerintah untuk melakukan *social distancing* bagi warga negara Indonesia, yang dikeluarkan dalam upaya memutus rantai penyebaran Covid-19 (Feng et al.,2020). Menimbulkan suatu keadaan baru dan masalah baru. Aktifitas bekerja dan belajar terjadi dalam satu *setting* tempat yaitu rumah.

Hingga 13 juni 2020 jumlah pasien terkonfirmasi Covid-19 di Indonesia mencapai 37.420 orang dari 313.275 spesimen yang diperiksa dan sebanyak 7.597 kasus terkonfirmasi di Jawa Timur (Kemenkes RI). Menurut Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS 2018) menunjukkan sebanyak 9,8% penduduk Indonesia di atas usia 15 tahun mengalami gangguan mental emosional. Stres merupakan respon psikologis individu terhadap bahaya yang mengancam atau jika seseorang dihadapkan dengan situasi yang mengancam kesehatan fisik maupun psikologisnya (Carter, 2016; Pinel, 2009).

Selain pendidikan dan kegiatan di pesantren yang berbeda. Pemicu stres yang dialami santri saat ini juga karena adanya fenomena Covid-19. Yang harus di waspadai setiap orang. Saat ini banyak pelajar tak terkecuali santri yang belajar jarak jauh dari rumah (*Study from home*). Kondisi tersebut bisa menambah banyak

stresor negatif yang mungkin dirasakan oleh santri yang belajar dari rumah meliputi tugas yang menumpuk, adaptasi terhadap penggunaan media pembelajaran saat belajar dari rumah secara virtual, rasa rindu berkumpul dengan teman-teman, serta keterbatasan proses belajar-mengajar dikarenakan hanya bisa lewat daring. Kondisi-kondisi tersebut membuat mereka menjadi stres. (Beth, Reczek, & Umberson, 2015; Hong et al 2018). Keterbatasan koneksi dikarenakan tempat tinggal mereka yang terpencil, terbatasnya *handphone* yang dimiliki oleh santri, dan mahalnya paket data yang harus mereka beli untuk bisa mengikuti kegiatan *Study From Home* menjadi masalah tersendiri bagi santri di Pondok Pesantren Darussalam Socah-Bangkalan selama *Study From Home* di masa pandemi ini. Masalah-masalah yang bermunculan, menjadi sumber stres yang harus segera diselesaikan demi terciptanya pertahanan diri untuk kehidupan yang lebih baik (Sousa, Mohandas, & Javed, 2020).

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian analitik kuantitatif dengan desain penelitian *pre eksperimen* dengan pendekatan *one grup pretest post test*. Populasi dalam penelitian ini santri kelas VII SMP yang mukim di Pondok Pesantren Darussalam, Socah-Bangkalan berjumlah 50 orang. Berdasarkan rumus besar sampel didapatkan besarnya sampel adalah 12 orang. Teknik sampling yang digunakan adalah *Purposive Random Sampling*. Untuk mengukur hipotesis penelitian menggunakan Uji *T Test (paired sampel T test)*. Apabila hasil analisa penelitian didapatkan nilai $p \leq 0,05$, H_1 diterima yang artinya *Stress Management Cognitive Behavior Modification* Terhadap Stres Santri Akibat Pandemi Covid-19 berpengaruh untuk menurunkan stres santri di Pondok Pesantren Darussalam Socah-Bangkalan.

Proses pengumpulan data dari penelitian ini yakni, setelah mendapatkan persetujuan dari institusi STIKes Majapahit Mojokerto dan mendapatkan surat keterangan untuk penelitian, kemudian mengantarkan surat tersebut ke Pondok Pesantren Darussalam Socah-Bangkalan sekaligus menjelaskan tujuan penelitian dan meminta jumlah santri kelas VII yang mukim di Pondok Pesantren. Kemudian menentukan jumlah sampel hanya 12 santri yang ditentukan dengan teknik

Purposive Random Sampling. Kemudian peneliti menyiapkan instrumen pengumpulan data yang berupa kuesioner PSS (*Perceived Stress Scale*), lembar *Inform consent*, serta SOP pelaksanaan *Stress Management Cognitive Behavior Modification*. Karena penelitian ini dilakukan ketika pandemi Covid-19 maka responden dan peneliti tetap memperhatikan protokol pencegahan Covid-19 yaitu, menjaga jarak 2mtr selama penelitian, mencuci tangan sebelum dan setelah penelitian dilakukan, dan menggunakan *face shield*. Setelah prosedur pengisian kuisisioner selesai dan data sudah terkumpul semua, peneliti akan melakukan pemeriksaan kelengkapan data yang diperoleh dari responden. Selanjutnya data akan diolah dengan menggunakan sistem komputer pada program SPSS (*Statistical Product and Service Solution*).

HASIL PENELITIAN

Berikutnya akan disajikan hasil dari pengelolaan data penelitian “Pengaruh *Stres Management Cognitive Behavior Modification* Terhadap Stres Santri Akibat Pandemi Covid-19 di Pondok Pesantren Darussalam Socah-Bangkalan”

DATA UMUM

a. Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik Responden

No.	Karakteristik Responden	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Jenis Kelamin		
	Laki-laki	6	50%
	Perempuan	6	50%
2.	Usia		
	12-13 Tahun	7	58,3%
	14-15 Tahun	5	41,7%
	Jumlah	12	100%

Hasil penelitian secara deskriptif menunjukkan karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin sama yaitu perempuan 6 (50%) dan laki-laki 6 (50%). Karakteristik responden berdasarkan usia, usia 12-13 tahun lebih banyak yaitu 7 (58,3%) dan usia 14-15 Tahun 5 (41,7%)

1. DATA KHUSUS

a. Mengidentifikasi Stres Santri Akibat Pandemi Covid- 19 Sebelum Diberikan *Stress Management Cognitive Behavior Modification*.

Tabel. 2 Stres santri sebelum diberikan *stress management cognitive behavior modification*

Jumlah	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
12	29,9167	11,68883	5,00	45,00

b. Mengidentifikasi Stres Santri Akibat Pandemi Covid- 19 Setelah Diberikan *Stress Managment Cognitive Behavior Modification*.

Tabel. 3 stres santri setelah diberikan *stress management cognitive behavior modification*

Jumlah	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
12	25,9167	13,57443	2,00	44,00

c. Menganalisis pengaruh *Stress Managment Cognitive Behavior Modification* terhadap stres santri Akibat Pandemi Covid-19 Di Pondok Pesantren Darussalam Socah-Bangkalan tahun 2020

Tabel. 4 Pengaruh *Stress Management Cognitive Behavior Modification* terhadap stres santri akibat pandemi Covid-19

Tingkat Stres	Mean	Difference Mean	Min	Max	Std. Deviation
Sebelum	29.9167	4,00000	5,00	45,00	11.68883
Sesudah	25.9167		2,00	44,00	13.57443
Sig. (2-tailed) 0,050 $\alpha < 0,05$					

PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa sebagian besar responden sebelum di berikan *Stress Management Cognitive Behavior Modification* (CBM) berada dalam kategori stres berat, hal ini ditunjukkan dengan nilai maximum tingkat stres sebelum di berikan CBM yaitu 45,00 atau 45 karena skor > 26 dikategorikan stres berat. Selain itu jumlah responden laki - laki dan perempuan pada penelitian ini

sama nilai yaitu 6 (50%) responden laki laki dan perempuan, hal ini belum bisa memperkuat factor penyebab stres atau lebih stres mana antara responden laki laki atau responden perempuan. Selain itu berdasarkan data frekuensi sebagian besar responden berusia 12 – 13 tahun yaitu sebanyak 7 (58,3%), yang artinya usia pada tahapan tersebut adalah usia yang seharusnya belum terlalu merasakan adanya stres, tetapi karena *SFH (Study From Home)* diakibatkan adanya pandemi Covid-19 ini mereka harus bergelut dengan tugas yang menumpuk dengan target yang cepat. Menurut Vincent Cornelli, dalam Mustamir Pedak (2007) stres adalah gangguan pada tubuh dan pikiran yang disebabkan oleh perubahan dan tuntutan kehidupan. Dalam penelitian ini bukan lagi kehidupan atau perubahan baru dalam pondok pesantren saja yang menjadi penyebab stres, tetapi adanya pandemic Covid-19 dan tuntutan santri yang harus *SFH (Study From Home)* juga menjadi salah satu masalah terjadinya stres. Seperti yang disampaikan oleh Hidayat (2008) Pada sisi lain, masyarakat dan lingkungan menjadi salah satu sumber stres. Kurangnya hubungan interpersonal, serta kurang adanya pengakuan di masyarakat, merupakan penyebab stres dari lingkungan dan masyarakat. Yang artinya dengan adanya pandemic Covid-19 dan tuntutan *SFH (Study From Home)*, santri tidak dapat berkomunikasi atau berinteraksi dengan teman teman sebayanya, bermain atau mendiskusikan pelajaran yang mereka terima.

Berdasarkan Tabel 3 diketahui bahwa sebagian besar responden sesudah di berikan *Stres Management Cognitive Behavior Modification (CBM)* berada dalam kategori stres berat, hal ini ditunjukkan dengan nilai maximum tingkat stres sebelum di berikan CBM yaitu 44,00 atau 44, karena skor > 26 dikategorikan stres berat. Hal ini signifikan dengan hasil penurunan stres yaitu 3 responden tersebut 1 menurun menjadi stres sedang dan 2 responden menurun menjadi stres ringan, hal ini dibuktikan dengan data stres responden yang memiliki tingkat stres sedang, yaitu sebelum dilakukan CBM ada 3 (25%) menjadi 4 (33,3%). Sedangkan responden yang memiliki tingkat stres ringan, yaitu sebelum dilakukan CBM ada 2 (16,7%) meningkat menjadi 4 (33,3%).

Hal ini berhubungan dengan teori yang disampaikan oleh Solichatun (2011) Dalam strategi kognitif yang dapat dilakukan adalah menilai kembali suatu masalah dengan positif (*positive reappraisal problem*). Strategi *positive*

reappraisal yaitu merupakan usaha kognitif untuk menganalisa dan merestrukturisasi sebuah masalah dalam sebuah cara yang positif sambil terus melakukan penerimaan terhadap realitas situasi, Salah satu manajemen stres dalam strategi kognitif yaitu Menurut Teori *Cognitive Behavior Modification (CBM)* dikembangkan oleh Donald Meichenbaum tahun 1940 menggunakan teknik terapi “*self instructional*” yang pada dasarnya adalah proses merestrukturisasi sistem kognisi klien, namun terpusat pada perubahan pola verbalisasinya.

Sesuai dengan teori tersebut peneliti mengambil kesimpulan salah satu manajemen stres yang dapat menurunkan tingkat stres santri karena adanya pandemic Covid-19 dan *SFH* ini adalah dengan latihan kognitif, yang artinya santri memerlukan bimbingan psikologis untuk meluapkan atau menyampaikan masalah masalah yang ada dalam pikirannya, atau hal hal negative yang menjadi beban pikiran mereka .dengan begitu meskipun penurunan stres tidak terlalu signifikan atau ada santri yang tetap pada stres berat, latihan tersebut cukup membantu beberapa santri dalam menurunkan tingkat stresnya.

Berdasarkan Tabel 4 didapatkan hasil perbedaan menggunakan uji *t test* berpasangan dari 12 responden rata rata (mean) tingkat stres sebelum intervensi yaitu 29,9167 dan rata rata (mean) tingkat stres sesudah intervensi yaitu 25,9167 dengan selisih rata rata (mean) tingkat stres antara sebelum dan sesudah pemberian *Stres Management Cognitive Behavior Modification* yaitu 4,00000, yang artinya ada perbedaan tingkat stres antara sebelum dan sesudah dilakukan intervensi *Stres Management Cognitive Behavior Modification*, selain itu nilai sebaran data (std. Deviation) sebelum dilakukan intervensi yaitu 11,68883 dan sebaran data (std. Deviation) sesudah dilakukan intervensi yaitu 13,57443 yang artinya perbedaan tingkat stres antara sebelum dan sesudah intervensi *Stres Management Cognitive Behavior Modification* ada perbedaan sebelum dan sesudah diberikan terapi tetapi tidak terlalu jauh berbeda.

Hal ini kemudian ditarik kesimpulan dari nilai Sig. (2-tailed) antara sebelum dan sesudah CBM yaitu 0,050 ($\alpha < 0,05$) yang artinya ada Pengaruh *Stres Management Cognitive Behavior Modification* Terhadap Stres Santri Akibat Pandemi Covid-19 di Pondok Pesantren Darussalam Socah-Bangkalan tahun 2020

KESIMPULAN DAN SARAN

Dari hasil penelitian dapat disimpulkan ada pengaruh *stress management* dengan pendekatan *cognitive behavior modification* terhadap stres santri Akibat Pandemi Covid-19 di Pondok Pesantren Darussalam Socah-Bangkalan tahun 2020, tetapi nilai ini tidak menjadi nilai berarti karena pengaruh ini tidak memberikan perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah dilakukan terapi. Yang artinya ada beberapa faktor lain yang dapat mempengaruhi penurunan stres pada santri atau terapi *cognitive behavior modification* (CBM) kurang menstimulus penurunan stres pada santri. Institusi pendidikan sebaiknya menerapkan *cognitive behavior modification* sebagai salah satu kegiatan rutin yang dapat dilakukan sebagai alternatif intervensi manajemen stres yang menyenangkan di pondok pesantren.

DAFTAR PUSTAKA

- Beth, M., Reczek, C., & Umberson, D. (2015). *Gendered emotion work around physical health problems in mid- and later-life marriages*. *Journal of Aging Studies*, 32, 12–22. Diakses di <https://doi.org/10.1016/j.jaging.2014.12.001> pada tanggal 12 juni 2020.
- Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, X., & Dong, J. (2020). *The psychological impact of the Covid-19 epidemic on college students in China*. *Psychiatry Research*, 287. Diakses 12 juni 2020, <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020112934>
- Feng, Z., Cheng, Y., Ye, L., Zhou, M., Wang, M., & Chen, J. (2020). *Is home isolation appropriate for preventing the spread of Covid-19?* *Public Health*. Diakses 12 juni 2020. <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2020.03.008>
- Hidayat, A. Aziz Alimul. (2014). *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia*. Jakarta. Salemba Medika
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Laporan Nasional RISKESDAS 2018*. Jakarta: Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Laporan Nasional RISKESDAS 2018*. Jakarta: Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Pedak, Mustamir. (2009). *Metode supernol menaklukkan stres*. Jakarta: Hikmah.

- Pinel, J.P.J. (2009). *Stres dan kesehatan. Dalam: Biopsikologi edisi ke-7*. Yogyakarta: pustaka Pelajar, 557-565
- Solichatun, Yulia. (2011). *Stres dan Strategi Coping pada Anak Didik di Lembaga Pemasyrakatan Anak*. Jurnal Psikologi Islam, Vol.8 No.1 Tahun 2011
- Sousa, A. De, Mohandas, E., & Javed, A. (2020). *Psychological interventions during Covid-19: Challenges for low and middle income countries*. Asian Journal of Psychiatry, 102128. Diakses di <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102128> pada tanggal 12 juni 2020