

**EFEKTIVITAS *ISLAMIC COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY*
TERHADAP TINGKAT STRES AKADEMIK MAHASISWA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM
MALANG YANG SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI**

(Single Subject Research)

SKRIPSI



Oleh

ARBI ABDUR ROHMAN

(19410176)

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

2023

**EFEKTIVITAS *ISLAMIC COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY*
TERHADAP TINGKAT STRES AKADEMIK MAHASISWA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM
MALANG YANG SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI**

(Single Subject Research)

SKRIPSI

Diajukan kepada :

Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

(S.Psi)

Oleh:

ARBI ABDUR ROHMAN

NIM. 19410176

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG

2023

LEMBAR PERSETUJUAN
EFEKTIVITAS *ISLAMIC COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY* TERHADAP
TINGKAT STRES AKADEMIK MAHASISWA UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG YANG SEDANG MENGERJAKAN
SKRIPSI

(Single Subject Research)

SKRIPSI

Oleh :

Arbi Abdur Rohman

NIM : 19410176

Telah disetujui oleh

Dosen Pembimbing Skripsi



Dr. Yulia Sholichatun, M.Si

NIP : 19940217201911202269

Mengetahui ,

Dekan fakultas psikologi

Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang


Dr. Rifa Hidayah, M.Si
NIP : 197611282002122001

**EFEKTIVITAS ISLAMIC COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY TERHADAP
TINGKAT STRES AKADEMIK MAHASISWA UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG YANG SEDANG MENGERJAKAN
SKRIPSI**

(Single Subject Research)

SKRIPSI

Telah di Depan Dosen Penguji

Susunan Dewan Penguji

Anggota

Dr. H. Rahmat Aziz, M.Si

NIP: 197008132001121001

Sekretaris Penguji

Selvy Candra Ayo, M.Si

NIP: 19940217201911202269

Ketua/Penguji Utama

Dr. Yulia Sholichatun, M.Si

NIP: 19940217201911202269

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar

Sarjana psikologi tanggal 30 Maret 2023

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang



Dr. H. Rifa'ul Ulwanji, M.Si

NIP: 197311282002122001

iii

iii

iii

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Arbi Abdur Rohman

NIM : 19410176

Fakultas : Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang berjudul **Efektivitas *Islamic Cognitive Behavioural Therapy* Terhadap Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang Sedang Mengerjakan Skripsi** adalah benar merupakan karya sendiri dan tidak melakukan tindak plagiasi dalam penyusunan skripsi tersebut. Adapun kutipan-kutipan yang ada dalam penyusunan skripsi ini telah saya cantumkan sumber pengutipannya dalam daftar pustaka. Saya bersedia untuk melakukan proses sebagaimana mestinya sesuai undang-undang jika ternyata skripsi ini secara prinsip merupakan plagiat karya orang lain dan bukan merupakan tanggung jawab Dosen pembimbing ataupun Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan dapat dipergunakan dengan sebaik-baiknya.

Malang, Februari 2023


Arbi Abdur Rohman
NIM. 19410176

MOTTO

Manusia adalah makhluk yang rapuh dan memiliki banyak keterbatasan, tapi manusia juga memiliki sebuah kelebihan yaitu pikiran. Kelebihan tersebut bisa saja membawa manusia menuju ke jalan yang baik atau jalan yang buruk.

— Arbi Abdur Rohman

We have no right to express an opinion until we know all of the answers.

— Kurt Cobain

Gott würfelt nicht.

Surat kepada Niels Bohr (4 des. 1926)

— Albert Einstein

PERSEMBAHAN

Puji syukur Alhamdulillah kehadiran Allah SWT yang Maha Pengasih dan Maha Penyayang atas segala nikmat dan karunia-Nya yang tak henti tcurahkan sehingga hamba dapat menyelesaikan tugas akhir jenjang S1. Puji dan syukur hamba haturkan atas kemurahan-Mu ya Allah ya Rabbi.

Terimakasih atas segala ridho-Mu, kebaikan, kemurahan serta kemudahan yang Engkau berikan sehingga hamba dapat menyelesaikan karya ini dengan baik sebagaimana semestinya.

Karya sederhana ini saya persembahkan kepada keluarga yang selalu memberikan segala do'a, kepercayaan, dukungan serta cinta dan kasih sayang yang tulus.

Abahku H. Sodiq dan Ibuku Hj. Zaenab

Abah dan ibu yang sangat saya sayangi, terimakasih atas segala do'a yang tak pernah putus, pengorbanan, keikhlasan, perjuangan, semangat, dukungan, kasih sayang, pelajaran, dan, nasihat serta peluh keringat yang engkau korbankan demi cita-cita dan kebahagiaan anakmu. Semoga segala lelah yang engkau lakukan selama ini menjadi pahala yang dapat mengantarkan engkau ke Surga-Nya dan semoga kita dapat berkumpul bersama kelak.

Kakakku Nurul Hidayatullah S.Hi dan Kakak iparku Yaumul Khulud S.Pd

Mereka yang telah memberikanku dukungan dan semangat untuk menyelesaikan karya tulis skripsi ini dan memberikan beberapa saran serta ide dalam mengerjakan skripsi. Aku ucapkan terimakasih sebanyak-banyaknya.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah puji syukur kehadirat Allah SWT atas segala limpahan rahmat serta petunjuk-Nya dan sholawat serta salam kepada Rasulullah Muhammad SAW sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Efektivitas Islamic Cognitive Behavioural Therapy Terhadap Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang Sedang Mengerjakan Skripsi,” sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana Psikologi di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

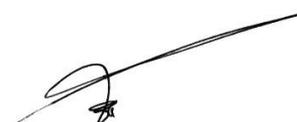
Penyusunan skripsi ini memperoleh banyak dukungan dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh sebab itu, penulis menyampaikan rasa terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. H. M. Zainuddin, M.A selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Ibu Prof. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Bapak Yusuf Ratu Agung, M.A selaku Ketua Program studi Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
4. Ibu Dr. Yulia Sholichatun, M.Si selaku dosen pembimbing skripsi yang telah membimbing peneliti hingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
5. Ibu Dr. Yulia Sholichatun, M.Si selaku ketua/Penguji Utama dalam ujian skripsi.
6. Bapak Dr. H. Rahmat Aziz, M.Si selaku anggota dalam ujian skripsi.
7. Ibu Selly Candra Ayu, M.Si selaku sekretaris dalam ujian skripsi
8. Seluruh Dosen fakultas psikologi universitas Islam negeri Maulana malik Ibrahim Malang yang berkenan membagikan ilmu serta pengetahuan yang dimiliki kepada peneliti.
9. Abah H. Sodiq dan Ibuk Hj. Zaenab. Terima kasih atas segala do'a yang tak henti engkau panjatkan untuk anakmu. Ayah dan mama yang tak pernah absen untuk memberikan nasihat, kasih sayang, do'a, motivasi, perjuangan dan bantuan sehingga tugas akhir inidapat terselesaikan dengan baik. semoga Allah SWT meridhoi kalian berdua.

10. KH. Muhammad Chusaini al-Hafidz selaku pengasuh PPTQ Raudhatusshalihin. Terimakasih atas segala do'a, motivasi, arahan, dan bimbingan yang telah engkau berikan sehingga saya bisa sampai pada titik ini. Semoga Allah SWT selalu meridhoi engkau.
11. KH. Muhammad Subhan Efendi selaku pengasuh PP Maq'ad Sidq. Terimakasih atas segala do'a, motivasi, arahan, dan bimbingan yang telah engkau berikan sehingga saya bisa sampai pada titik ini. Semoga Allah SWT selalu meridhoi engkau.
12. Teman-teman angkatan 2019 Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang seperjuangan yang telah saling mendukung dalam kesuksesan bersama selama studi S1.
13. Busthanul Arifin, Muhammad Ghifari Nugraha, Hidayat Saputra, Muhammad Nur Faizi, dan Abdullah Harits yang merupakan teman-teman santri PPTQ Raudhatusshalihin dan teman seperjuangan dalam menempu gelar S1 di UIN Malang.
14. Ahmad Faizin Mahbub, Ageng Satrio, Jazwan Rajaeib, Wahab Chasbullah, Vikri Al-Dhani, Jiharudin, Taufiq Dahri, dan seluruh teman-teman santri PP Maq'ad Sidq.

Semoga Allah SWT selalu memberikan limpahan kasih sayang, rahmat, karunia dan balasan yang berlipat atas kebaikan seluruh pihak yang membantu terwujudnya skripsi ini baik secara langsung maupun tidak langsung. Aamiin Ya Robbal'Alamin.

Malang, Februari 2023



Arbi Abdur Rohman

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	i
DAFTAR ISI	ii
DAFTAR TABEL	iii
<u>PENDAHULUAN</u>	1
<u>A. LATAR BELAKANG</u>	1
<u>B. RUMUSAN MASALAH</u>	4
<u>C. TUJUAN PENELITIAN</u>	4
<u>D. MANFAAT PENELITIAN</u>	4
<u>LANDASAN TEORI</u>	5
<u>A. ICBT (ISLAMIC COGNITIVE BEHAVIOURAL THERAPY)</u>	5
<u>Definisi CBT</u>	5
<u>Teknik-teknik CBT</u>	5
Model CBT (ABCDE).....	9
<u>Definisi ICBT</u>	10
<u>Prinsip-prinsip ICBT</u>	10
<u>Teknik-teknik ICBT</u>	12
<u>B. STRESS AKADEMIK</u>	14
<u>a. Definisi Stress Akademik</u>	14
<u>b. Aspek-aspek Stress Akademik</u>	15
<u>c. Indikator-indikator stres akademik</u>	18
<u>C. PENGARUH ISLAMIC COGNITIVE BEHAVIOURAL THERAPY TERHADAP STRES AKADEMIK</u>	19
<u>D. KERANGKA KONSEPTUAL</u>	22
<u>E. HIPOTESIS</u>	23
<u>METODE PENELITIAN</u>	24
<u>A. JENIS PENELITIAN</u>	24
<u>B. IDENTIFIKASI VARIABEL PENELITIAN</u>	25
<u>C. DEFINISI OPERASIONAL</u>	25
<u>1. ICBT (Islamic Cognitive Behavioural Therapy)</u>	25
<u>2. Stress Akademik</u>	25
<u>D. SUBJEK PENELITIAN</u>	26
<u>a. Populasi</u>	26

<u>b. Sample dan Teknik Pengambilan Sample</u>	26
<u>E. METODE PENGUMPULAN DATA (INSTRUMENT)</u>	26
<u>F. METODE ANALISIS DATA</u>	27
<u>HASIL DAN PEMBAHASAN</u>	29
<u>A. HASIL PENELITIAN</u>	29
<u>a. Pelaksanaan Penelitian</u>	29
<u>b. Deskripsi Data Hasil Penelitian</u>	29
<u>c. Analisis Hasil Penelitian</u>	43
<u>B. PEMBAHASAN</u>	48
<u>PENUTUP</u>	52
<u>A. KESIMPULAN</u>	52
<u>B. SARAN</u>	52
<u>DAFTAR PUSTAKA</u>	iv
<u>LAMPIRAN</u>	vii
<u>DAFTAR PUSTAKA</u>	42

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Table Perkembangan THP.....	36
Tabel 4.2 Table Perkembangan RS	37
Tabel 4.3 Table Perkembangan AP	38
Tabel 4.4 Tabel perkembangan Keseluruhan Subjek.....	38
Tabel 4.5 Tabel rincian data pengukuran stres akademik THP	42
Tabel 4.6 Tabel rincian data pengukuran stres akademik RS	43
Tabel 4.7 Tabel rincian data pengukuran stres akademik RS.....	44

ABSTRAK

Arbi Abdur Rohman, 19410176, Efektivitas Islamic Cognitive Behavioural Therapy Terhadap Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang Sedang Mengerjakan Skripsi, *Skripsi*, Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, 2023.

Dalam kehidupan akademik mahasiswa tidak lepas akan tuntutan dan kewajiban mengerjakan tugas, seperti pembuatan makalah, presentasi, penelitian, dan yang paling akhir adalah mengerjakan skripsi. Skripsi merupakan sebuah tugas akhir yang diberikan kepada mahasiswa agar bisa meraih gelar sarjana, sebagaimana dijelaskan dalam peraturan pemerintah republik indonesia nomer 60 tahun 1999 yang menyatakan bahwa ujian akhir atau tugas akhir bagi seorang mahasiswa jenjang Strata 1 dapat berupa ujian komprehensif, ujian karya tulis, atau ujian skripsi. Beberapa penelitian mengungkapkan bahwa keadaan tersebut disebabkan oleh kurang mampunya mahasiswa dalam manajemen emosi, kognitif dan perilaku. Oleh sebab itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keefektifan pemberian terapi ICBT pada mahasiswa fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Penentuan partisipan pada penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria yaitu mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang sedang mengerjakan tugas akhir skripsi dengan tingkat stres akademik yang sangat tinggi berdasarkan hasil tes dengan alat ukur Student-Life Stress Inventory (SSI) dengan kriteria khusus skor stres melebihi 150, mahasiswa psikologi angkatan 2019, mahasiswa yang tidak mengikuti program MBKM. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen berupa *single subject experiment*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadi penurunan tingkat stres akademik yang sangat signifikan, hal ini berupa menurunnya tingkat indikator-indikator stres akademik antara lain : fisiologis, emosional, perilaku, dan kognitif. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian terapi ICBT efektif untuk menurunkan tingkat stres akademik mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

Kata kunci : Islamic cognitive behavioural therapy, mahasiswa, stres akademik

ABSTRACT

Arbi Abdur Rohman, 19410176, Effectiveness of Islamic Cognitive Behavioral Therapy on Academic Stress Levels of Students at the Islamic State University of Maulana Malik Ibrahim Malang who are Working on their Thesis, Faculty of Psychology UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, *Thesis*, 2023.

In academic life, students cannot be separated from the demands and obligations of doing assignments, such as writing papers, giving presentations, conducting research, and finally working on a thesis. A thesis is a final assignment given to students so they can earn a bachelor's degree, as explained in Republic of Indonesia government regulation number 60 of 1999, which states that the final exam or final assignment for a bachelor's degree student can be in the form of a comprehensive exam, a written exam, or a thesis examination. Several studies have revealed that this situation is caused by students' inability to manage emotions, cognition, and behavior. Therefore, this study aims to determine the effectiveness of giving ICBT therapy to students of the Faculty of Psychology at the State Islamic University of Maulana Malik Ibrahim Malang.

The determination of participants in this study used a purposive sampling technique with criteria, namely students at the State Islamic University of Maulana Malik Ibrahim Malang who were working on their final thesis assignment and had a very high level of academic stress based on test results with the Student-Life Stress Inventory (SSI) measuring instrument with stress scores exceeding 150, psychology students in the class of 2019, and students who do not take part in the MBKM program. This research is experimental and in the form of a single-subject experiment. The results showed that there was a very significant decrease in the level of academic stress. This was in the form of a decrease in the level of indicators of academic stress, including physiological, emotional, behavioral, and cognitive. So it can be concluded that giving ICBT therapy is effective in reducing the level of academic stress among students who are working on their thesis.

Keywords : Islamic cognitive behavioural therapy, students, academic stress

بحث الملخص

أربي عبد الرحمن ، 19410176 ، فعالية العلاج السلوكي المعرفي الإسلامي على مستويات الإجهاد الأكاديمي لطلاب جامعة مولانا مالك إبراهيم مالانج ، UIN الدولة الإسلامية مولانا مالك إبراهيم مالانج الذين يعملون على أطروحتهم ، كلية علم النفس ، أطروحة ، 2023 .

في الحياة الأكاديمية ، لا يمكن فصل الطلاب عن مطالب والتزامات أداء المهام ، مثل كتابة الأوراق ، وتقديم العروض ، وإجراء البحوث ، وأخيراً العمل على أطروحة. الأطروحة هي مهمة نهائية تُعطى للطلاب حتى يتمكنوا من الحصول على درجة البكالوريوس ، كما هو موضح في لائحة حكومة جمهورية إندونيسيا رقم 60 لعام 1999 ، والتي تنص على أن الاختبار النهائي أو المهمة النهائية لطالب درجة البكالوريوس يمكن أن تكون في شكل امتحان شامل ، امتحان كتابي ، أو أطروحة. كشفت العديد من الدراسات أن هذا الموقف ناتج عن عدم قدرة الطلاب على إدارة العواطف والإدراك لطلاب كلية علم النفس بجامعة مولانا **ICBT** والسلوك. لذلك ، تهدف هذه الدراسة إلى تحديد فاعلية إعطاء العلاج بالمالك إبراهيم مالانج الإسلامية الحكومية

استخدم تحديد المشاركين في هذه الدراسة أسلوب أخذ العينات هادفة مع المعايير ، وهي الطلاب في جامعة الدولة الإسلامية مولانا مالك إبراهيم مالانج الذين كانوا يعملون على مهمة أطروحتهم النهائية وكان لديهم مستوى عالٍ جداً من مع درجات إجهاد تتجاوز 150 ، **(SSI)** الضغط الأكاديمي بناءً على نتائج الاختبار مع أداة قياس ضغط الحياة الطلابية هذا البحث تجريبي وفي شكل **MBKM** وطلاب علم النفس في فصل 2019 ، والطلاب الذين لا يشاركون في برنامج تجربة ذات موضوع واحد. أظهرت النتائج أن هناك انخفاضاً كبيراً جداً في مستوى الإجهاد الأكاديمي. كان هذا في شكل انخفاض في مستوى مؤشرات الإجهاد الأكاديمي ، بما في ذلك الفسيولوجية ، والعاطفية ، والسلوكية ، والمعرفية. لذلك فعال في تقليل مستوى الإجهاد الأكاديمي بين الطلاب الذين يعملون على **ICBT** يمكن أن نستنتج أن إعطاء علاج أطروحتهم

الكلمات المفتاحية: العلاج السلوكي المعرفي الإسلامي ، الطلاب ، الإجهاد الأكاديمي

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Dalam kehidupan akademik mahasiswa tidak lepas akan tuntutan dan kewajiban mengerjakan tugas, seperti pembuatan makalah, presentasi, penelitian, dan yang paling akhir adalah mengerjakan skripsi. Skripsi merupakan sebuah tugas akhir yang diberikan kepada mahasiswa agar bisa meraih gelar sarjana, sebagaimana dijelaskan dalam peraturan pemerintah republik indonesia nomer 60 tahun 1999 yang menyatakan bahwa ujian akhir atau tugas akhir bagi seorang mahasiswa jenjang Strata 1 dapat berupa ujian komprehensif, ujian karya tulis, atau ujian skripsi.

Apabila skripsi tersebut tidak segera diselesaikan dengan baik maka secara perlahan dapat menyebabkan tugas yang menumpuk, sehingga nantinya menyebabkan stres (Pasaribu, 2018). Stres adalah perasaan tekanan dan ketegangan mental yang disebabkan oleh stressor fisiologis ataupun biologis (Shahsavarani et al., 2015). Menurut WHO terdapat banyak penyebab stres, termasuk permasalahan pribadi (misalnya konflik dengan orang yang dicintai, kesendirian, kurangnya pendapatan, kekhawatiran tentang masa depan), masalah di tempat kerja (misalnya konflik dengan rekan kerja, pekerjaan yang sangat menuntut atau tidak aman) atau ancaman besar dalam pekerjaan. komunitas Anda (misalnya kekerasan, penyakit, kurangnya kesempatan ekonomi). Dan dalam dunia akademik terdapat sebuah jenis stress tersendiri, yaitu stress akademik, stress akademik menurut Rahmawati (2012) adalah suatu kondisi yang terjadi ketidaksesuaian dan ketidakseimbangan antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya aktual yang dimiliki siswa sehingga mereka semakin terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan, dan tuntutan bagi mahasiswa semester akhir adalah penyelesaian skripsi.

Berdasarkan hasil dari penelitian yang dilakukan oleh Fardani et al. (2021) menyatakan bahwa terdapat dua faktor penyebab stress akademik yaitu faktor eksternal dan internal, faktor internal salah satunya terdiri dari pola pikir dan karakter, sedangkan faktor

eksternal salah satunya terdiri manajemen waktu yang buruk dan lingkungan yang kurang mendukung.

Hal ini didukung dengan hasil wawancara dengan beberapa mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang telah dilaksanakan oleh peneliti, wawancara tersebut dilaksanakan dengan beberapa individu, diantaranya TD, AP, dan YR.

Berikut adalah hasil wawancara dengan TD :

“Saya sudah terlanjur mengatakan kepada kedua orang tua saya akan lulus di semester sekarang 2022, akan tetapi saya sendiri masih kesulitan dalam mengatur waktu, dikarenakan masih adanya kuliah wajib yang harus dijalani semester ini, sampai-sampai saya sering merasa meriang karena banyak pikiran ditambah lagi dengan adanya program MBKM yang membuat teman-teman selangkah lebih maju di depan saya, mereka sudah dapat dosen pembimbing sedangkan saya belum”

Wawancara dengan AP hasilnya sebagai berikut :

“Di samping saya kuliah, saya juga bekerja, sehingga saya kesulitan untuk mengatur waktu dalam mengerjakan skripsi, selain itu masih ada beberapa mata kuliah yang harus saya ambil semester ini sehingga sering cemas dan mengakibatkan saya merokok lebih banyak dari biasanya, maag saya juga sering kambuh”

Dan wawancara dengan YR hasilnya sebagai berikut :

“Karena masih ada mata kuliah yang wajib saya jalani di semester ini dan saya juga sudah terlanjur mengambil skripsi, membuat kepala saya pening, pening mengatur waktu, saya juga sering sakit, sehingga saya kesulitan dalam mengatur kuliah saya yang ribet ini...”

Dari hasil wawancara diatas terdapat gejala-gejala stres, diantaranya adalah cemas, merokok berlebihan, dan pening. Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang sedang

mengalami stres akademik dikarenakan tuntutan dan kurang mampunya individu dalam mengatur atau memanajemen waktu.

Mahasiswa yang mengalami stress akademik, membutuhkan sebuah teknik terapi yang cocok untuk mengatasi stress akademik tersebut. Salah satu teknik terapi yang bisa diterapkan adalah *Cognitive Behavioural Therapy* (Terapi kognitif dan perilaku) dalam hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Khanehkeshi (2014) menunjukkan bahwa pemberian *CBT* dapat menurunkan gejala stress akademik dan menurunkan tingkat stress akademik. *CBT* adalah teknik terapi yang bertujuan untuk mengubah sebuah keyakinan atau pemikiran dan perilaku yang maladaptif serta mengurangi distress psikologis (Kaplan dalam Stallard, 2004).

Terdapat beberapa model *CBT* seperti *REBT* (*Rational Emotion Behaviour Therapy*), *MCBT* (*Mindfulness Cognitive Behavioural*), *ACT* (*Acceptance and Commitment Therapy*), dan *ICBT* (*Islamic Cognitive Behavioural Therapy*) (Carlson & González-Prendes, 2016; Gaudiano, 2011; Palese et al., 2015; Sipe & Eisendrath, 2012). *ICBT* (*Islamic Cognitive Behavioural Therapy*) adalah sebuah teknik terapi kognitif dan perilaku yang berbasis kepada ajaran agama islam, disebut juga dengan *ICBT* (*Islamic Cognitive Behavioural Therapy*). *ICBT* adalah sebuah *CBT* yang berlandaskan pada pedoman utama dari agama Islam, yaitu Al-Qur'an dan Al-Hadits. Menurut Badri (2018) dalam bukunya yang berjudul "Contemplation: An Islamic Psychospiritual study" menjelaskan bahwa para cendekiawan muslim di zaman dahulu telah berfokus pada kognisi internal melalui keyakinan penuh kepada Tuhan dan ciptaan-Nya, bersama dengan kesadaran diri dan refleksi berdasarkan Al-Qur'an dan Hadis, menunjukkan bahwa ini adalah kekuatan yang kuat menuju transformasi dalam pikiran dan perilaku.

ICBT atau terapi kognitif perilaku yang diintegrasikan dengan keIslaman. Menurut Nashori et al. (2020) menyebutkan ada dua pendekatan dalam psikologi Islam, yaitu pendekatan psikologi Islam original dan pendekatan psikologi Islam integratif. Ketika intervensi dilakukan oleh psikologi Islam, baik dalam pendekatan psikologi Islam original maupun dalam pendekatan psikologi Islam integratif, itu bertujuan untuk meningkatkan

atau menurunkan dimensi kognitif, afektif, dan perilaku menurut prinsip-prinsip hidup sehat berdasarkan perspektif Islam.

Para ahli menyatakan bahwa terapi perilaku kognitif Islam (*ICBT*) telah dirancang untuk membantu klien Muslim untuk menangani stress dengan menghilangkan pikiran negatif, irasional, dan tidak realistis. Tujuan terapi adalah untuk merangsang target masa depan klien, penerimaan diri, relaksasi, tujuan hidup, dan makna hidup. Terapi ini berfokus pada mengubah pemikiran irasional klien dengan menanamkan nilai-nilai Islam dalam prosesnya (terutama konsep-konsep Islam tentang harapan, makna hidup, dan rasa syukur). Abdelati (2016) menjelaskan bahwa *Islamic-CBT* mengedepankan nilai-nilai dan atribut Islami untuk menyembuhkan gangguan psikologis dan perilaku dengan memberikan penekanan pada peningkatan spiritual.

Alasan dasar bagi peneliti menggunakan teknik *ICBT* dikarenakan berdasarkan hasil dari penelitian yang dilaksanakan oleh Adlu (2020) menyatakan bahwa pemberian *CBT* dapat menurunkan tingkat stress akademik bagi mahasiswa yang sedang mengalami stress akademik. Oleh karena itu peneliti ingin melakukan penelitian yang serupa, akan tetapi dengan menggunakan pendekatan *CBT* yang diintegrasikan dengan ajaran-ajaran keislaman atau metode yang berbeda yaitu dengan menggunakan metode eksperimen subjek tunggal yang cocok digunakan untuk mengevaluasi efek suatu perlakuan atau manipulasi dengan kasus tunggal.

B. RUMUSAN MASALAH

Apakah *Islamic Cognitive Behavioural Therapy* efektif untuk menurunkan tingkat stres akademik yang dialami oleh mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang sedang mengerjakan skripsi?

C. TUJUAN PENELITIAN

Mengetahui keefektifan *Islamic Behavioural Therapy* untuk menurunkan tingkat stres akademik yang dialami oleh mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang sedang mengerjakan skripsi.

D. MANFAAT PENELITIAN

1. Manfaat teoritis

Diharapkan penelitian ini mampu menambah wawasan dalam keilmuan psikologi klinis. Selain itu, memberikan gambaran tentang efektivitas dari ICBT (*Islamic Cognitive Behavioural Therapy*) terhadap stres akademik di kalangan mahasiswa psikologi dan psikolog klinis.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan mampu menjadi landasan awal sebagai acuan bagi para praktisi psikolog klinis untuk menanggulangi permasalahan stress akademik yang dialami oleh mahasiswa dengan menggunakan metode terapi berupa ICBT (*Islamic Cognitive Behavioural Therapy*).

BAB II

LANDASAN TEORI

A. ICBT (*ISLAMIC COGNITIVE BEHAVIOURAL THERAPY*)

a. Definisi *CBT*

CBT adalah sebuah bentuk terapi didasarkan pada formulasi kognitif, keyakinan dan strategi perilaku yang menjadi ciri gangguan tertentu Alford & Beck (1997). Selain itu terapi juga didasarkan pada konseptualisasi, atau pemahaman, individu pasien (keyakinan khusus dan pola perilaku). Terapis mencari berbagai cara untuk menghasilkan perubahan kognitif, modifikasi dalam pemikiran dan sistem kepercayaan pasien untuk menghasilkan perubahan emosional dan perilaku yang bertahan lama (Beck, 2011).

Hudiyawati & Prakoso (2019) pendekatan perilaku kognitif (*CBT*) didasarkan pada konsep bahwa masalah psikologis seperti depresi, kecemasan, dan stres sering diperburuk oleh pemikiran yang berlebihan. Praktisi *CBT*, kemudian, akan membantu pasien mengidentifikasi pola pikir mereka dan mengubah sifat mereka menggunakan bukti dan logika. *CBT* tampaknya efektif untuk memperbaiki kesehatan psikologis. Tujuan pelatihan *CBT* adalah untuk membantu pasien mengidentifikasi perilaku maladaptif dan pola pikir yang tidak relevan melalui diskusi terarah dan perilaku terorganisir.

b. Teknik-teknik *CBT*

Di dalam buku panduan *CBT* yang disusun oleh Jeffrey & Andra (2008) terdapat 2 teknik yang digunakan dalam *CBT*, yaitu *cognitive techniques* dan *behavioural techniques*.

1. *Cognitive techniques*

a. *Rational analysis*

Analisis episode tertentu untuk mengajarkan klien cara mengungkap dan membantah keyakinan irasional. Banyak dari perilaku destruktif kita didasarkan pada keyakinan inti yang salah. Keyakinan yang secara objektif tidak masuk akal. Klien memperoleh keyakinan yang salah ini

ketika masih terlalu dini untuk menafsirkan orang lain dengan benar. Sepanjang terapi, klien akan mencoba untuk melepaskan keyakinan yang salah dan menciptakan jalur pemikiran baru yang akan menggantikan pemikiran salah tentang dirinya dengan pemikiran yang lebih realistis. Setelah klien memahami prosesnya, konselor akan memulai mengajukan pertanyaan mengikuti metode socrates, suatu bentuk percakapan argumentatif yang merangsang pemikiran kritis untuk mengeluarkan ide-ide palsu dan asumsi yang mendasarinya.

b. *Double-standard dispute*

Jika klien merendahkan dirinya tentang perilaku mereka, tanyakan apakah mereka akan secara keseluruhan menilai orang lain (misalnya sahabat, terapis, dll). Contoh dalam hal ini klien mungkin berpikir dirinya tidak normal, konselor dapat menanyakan kembali spesifik dari tidak normal seperti apa. jika klien berpikir dia takut pada orang. apakah dia juga takut pada terapis atau sahabatnya? Jika klien menjawab tidak, bantu klien melihat bahwa mereka memegang standar ganda. Bahwa tidak semua orang itu menakutkan.

c. *Catastrophe scale*

Teknik yang berguna untuk mendapatkan perspektif yang mengerikan. Teknik ini dapat menggunakan papan tulis atau selembur kertas, lalu buat garis di satu sisi. Letakkan 100% di bagian atas, 0% di bagian bawah, dan interval 10% di antaranya. Minta klien untuk menilai apa pun yang mereka anggap sebagai bencana, dan memasukkan item itu ke dalam grafik di tempat yang tepat. Kemudian, isi level lain dengan item yang menurut klien berlaku untuk level tersebut. Misalnya, menempatkan 0%: 'Memiliki secangkir kopi yang tenang di rumah', 20%: membersihkan rumah, 70%: dirampok, 90%: didiagnosis menderita kanker, 100%: dibakar hidup-hidup, dan sebagainya. Akhirnya, mintalah klien secara progresif mengubah posisi item yang mereka takuti pada skala, sampai dalam perspektif dalam kaitannya dengan item lainnya.

d. *Devil's advocate*

Juga dikenal sebagai reverse role-playing (permainan peran terbalik). Teknik ini dirancang untuk membuat klien berdebat melawan keyakinan disfungsi mereka sendiri. Terapis bermain peran mengadopsi keyakinan klien dan dengan penuh semangat memperdebatkannya. Sementara klien mencoba untuk 'meyakinkan' terapis bahwa keyakinan itu disfungsi. Contoh ketika klien memiliki ketakutan untuk maju ke depan kelas menjawab soal matematika, klien merasa takut akan dianggap bodoh. Terapis akan membantunya menyadari pola perilaku kognitif yang salah. Pertama, nilai matematikanya bagus, jadi seharusnya tidak merasa bodoh. Kedua, dia menjelaskan bahwa selalu ada lebih banyak interpretasi untuk hal yang sama. Apa yang baginya mungkin terlihat seperti wajahnya yang "bodoh" bagi orang lain klien mungkin terlihat tidak senang karena harus menjawab. Alasan dia takut pada apa yang orang pikirkan adalah bentuk kecemasan sosial. Respon perilaku kognitif yang sama sekali tidak rasional.

e. *Reframing*

Mengevaluasi kembali peristiwa yang dianggap mengecewakan, mengkhawatirkan, mengerikan, tidak nyaman dll. Dalam teknik ini terapis membantu klien melihat bahwa peristiwa negatif hampir selalu memiliki sisi positifnya.

2. *Behavioural techniques*

a. *Exposure*

Strategi yang paling umum digunakan dalam CBT dimana melibatkan klien memasuki situasi yang biasanya mereka hindari. Contoh jika klien takut maju ke depan kelas, maka klien dapat sengaja berlatih menempatkan dirinya dalam situasi dimana menjadi pusat perhatian atau berlatih maju di depan kelas.

b. Hypothesis testing

Teknik ini merupakan variasi dari teknik exposure. Pertama, klien dapat menuliskan apa yang mereka takutkan akan terjadi, termasuk konsekuensi negatif yang mereka antisipasi. Kedua, untuk pekerjaan rumah, melakukan tugas di mana mereka bertindak dengan cara yang mereka takutkan akan mengarah pada konsekuensi ini (untuk melihat apakah mereka benar-benar terjadi).

c. Risk-taking

Tujuannya untuk menantang keyakinan bahwa perilaku tertentu terlalu berbahaya untuk mengambil resiko, meskipun hasilnya tidak dijamin, mereka sepadan dengan peluangnya. Misalnya, jika klien memiliki masalah dengan perfeksionisme atau takut gagal, mereka mungkin memulai tugas di mana ada kemungkinan gagal atau tidak sesuai dengan harapan mereka. Atau klien yang takut penolakan mungkin berbicara dengan orang yang menarik di sebuah pesta atau meminta seseorang untuk berkencan.

d. Stimulus control

Terkadang perilaku menjadi terkondisikan pada stimulus tertentu. Misalnya, kesulitan tidur dapat membuat hubungan antara berada di tempat tidur dan berbaring terjaga, atau kelegaan yang dirasakan ketika seseorang muntah setelah makan berlebihan dapat menyebabkan hubungan antara makan berlebihan dan muntah. Kontrol stimulus dirancang untuk memperpanjang waktu antara stimulus dan respons, sehingga dapat melemahkan koneksi. Misalnya, orang yang cenderung berbaring di tempat tidur akan bangun jika tidak bisa tidur selama 20 menit dan tetap terjaga sampai lelah.

e. Paradoxical behaviour

Ketika klien ingin mengubah kecenderungan disfungsional, dorong mereka untuk sengaja berperilaku dengan cara yang bertentangan

dengan kecenderungan. Tekankan Pentingnya untuk tidak menunggusampai mereka merasa ingin melakukannya

f. Stepping out of character

Salah satu jenis perilaku paradoks yang umum. Misalnya, seseorang yang perfeksionis dapat dengan sengaja melakukan beberapa hal di bawah standar biasanya

g. Postponing gratification

Menunda kepuasan umumnya digunakan untuk memerangi toleransi frustrasi yang rendah dengan sengaja menunda merokok, makan permen, menggunakan alkohol, aktivitas seksual, dll.

c. Model CBT (ABCDE)

CBT model ABC pertama kali dikenalkan oleh Albert Ellis pada tahun 1977, yang didasarkan pada pemikiran bahwa pemikiran emosi dan perilaku berasal dari berasal dari sebuah pikiran, gangguan emosional berasal dari pemikiran negatif yang tidak realistis, dan gangguan emosional dapat dikurangi (McLeod, 2019). Berikut adalah pemaparan model *CBT* ABCDE :

a. A (Activating Event or Situation)

Tahap pertama dari model ABCDE adalah membantu individu untuk mengidentifikasi peristiwa atau situasi tertentu yang menyebabkan individu mengalami pola pikir negatif.

b. B (Beliefs)

Tahap kedua dari model ABCDE adalah membantu individu yang dilatih untuk memahami struktur dan sistem kepercayaan yang mendasari mereka yang berperan ketika peristiwa atau situasi pemicu terjadi. Sampai batas tertentu, bagian dari proses pembinaan ini adalah tentang membantu individu mengenali lensa untuk melihat dunia dan situasi yang mereka hadapi.

c. C (Consequences)

Tahap ketiga dari model ABCDE melibatkan konselor yang membantu individu memahami dampak yang mereka yakini terhadap mereka. Sebuah titik awal mungkin hanya membantu individu memahami bahwa keyakinan mereka memiliki dampak. Setelah ini, dimungkinkan untuk mengeksplorasi apa sebenarnya dampak tersebut.

d. D (Disputation of Beliefs)

Pada tahap ini individu harus memiliki pemahaman tentang apa yang memicu mereka, bagaimana mereka melihat peristiwa (keyakinan mereka) dan konsekuensi dari keyakinan mereka tentang bagaimana mereka bertindak dan menanggapi situasi.

Tahap selanjutnya dari model ini adalah bagi konselor untuk membantu individu menantang struktur keyakinan mereka, dengan tujuan akhir membantu mereka menggantinya dengan seperangkat keyakinan yang lebih bermanfaat, keyakinan yang melayani mereka dengan lebih baik. Proses ini dapat dimulai dengan eksplorasi kegunaan keyakinan individu saat ini.

e. E (Effective New Approach)

Tahap terakhir dari model pembinaan ABCDE melibatkan konselor yang bekerja dengan individu untuk menggantikan keyakinan mereka.

d. Definisi ICBT

Islamic Cognitive Behavior Therapy pada dasarnya menggunakan teknik-teknik yang dimiliki oleh *Cognitive Behavior Therapy* konvensional, namun yang membedakan terletak pada unsur-unsur keislaman. Dalam *cognitive behavior therapy* berbasis Islam pelaksanaan intervensi menggunakan sumber utama agama Islam yaitu ayat-ayat Al-Qur' an dan Hadist (Asghar, 2021).

Selain itu, keunikan untuk CBT berbasis Islam yaitu penggunaan eksplisit tradisi keagamaan konseli sendiri sebagai landasan untuk mengidentifikasi dan mengganti pikiran dan perilaku. Sehingga dapat dipahami secara mendalam bahwa *Cognitive Behavior Therapy* berbasis Islam merupakan interkoneksi dari *Cognitive Behavior Therapy* konvensional dengan nilai-nilai ajaran Islam yang

terdapat di dalam Al-Qur' an dan Hadist dan diintegrasikan dalam proses konseling.

e. Prinsip-prinsip ICBT

Prinsip-prinsip dalam *Cognitive Behavior Therapy* Berbasis Islam, konseli diajarkan untuk menggunakan ajaran Islam untuk menggantikan pikiran negatif dan tidak akurat dengan prinsip positif ditemukan dalam kitab suci Al-Qur'an yang mempromosikan kesehatan mental. Prinsip-prinsip tersebut menurut Sabki et al. (2019) yaitu :

1. Menghafal Al-Qur'an dan Doa Kontemplatif.

Dalam cognitive behavior therapy berbasis islam, konselor menyediakan kita suci Al-Quran dan ayat-ayat Al-Qur'an yang relevan sesuai dengan permasalahan konseli. Kemudian membaca secara bersama-sama dan membantu konseli untuk memahami arti ayat tersebut. Konseli diminta untuk menghafal bagian itu dan konselor menyarankan bahwa ajaran yang lebih positif dan akan lebih mudah untuk menantang dan membantu mereka mengubah pemikiran negatif mereka. Konseli juga dapat diajarkan untuk merenungkan ayat-ayat ini, yang disebut kontemplatif.

2. Pikiran Menentang Menggunakan Satu Sumber Keagamaan.

Sebuah strategi umum untuk mengidentifikasi dan menantang pikiran negatif, dan pendekatan sentral digunakan dalam Cognitive Behavior Berbasis Islam adalah metode ABCDE dikembangkan oleh Albert Ellis, kemudian ditambahkan dengan langkah R (religious) keyakinan dan sumber daya agama Islam. Pendekatan ini secara praktis untuk membantu konseli melihat bagaimana pikiran, perasaan dan perilaku terkait.

3. Refleksi Teologis.

Setelah klien mengidentifikasi gaya berpikir tidak membantu terlibat dalam proses pemikiran mereka, mereka siap untuk menerapkan langkah-langkah "D" dan "E" dari pendekatan ABCDE untuk mengubah

keyakinan negatif. Langkah-langkah ini secara eksplisit memanggil keyakinan agama klien dan praktek sebagai sumber daya untuk membantu mengkonfrontasi dan mengubah keyakinan disfungsional.

4. Praktek Keagamaan.

CBT berbasis Islam tidak hanya membahas kognisi yang berkontribusi terhadap depresi, tetapi juga perilaku. *CBT* berbasis Islam dapat menjadi motivasi yang efektif yang dapat mendukung konseli dalam perjuangan mereka untuk membangun pola perilaku positif untuk memerangi masalahnya.

5. Sumber Daya Agama Islam (Spiritual).

Dalam cognitive behavior therapy berbasis Islam konselor berusaha mendorong konseli untuk memanfaatkan sumber daya agama Islam yang telah tersedia bagi mereka seperti memanfaatkan rumah ibadah (Masjid), dukungan sosial dari anggota rumah ibadah mereka, percakapan dengan para pemimpin agama, berpartisipasi dalam kelompok belajar, membaca literatur agama Islam (Al-Qur'an) dan terlibat dalam amal.

f. Teknik-teknik *ICBT*

Teknik-teknik dalam pelaksanaan cognitive behavior therapy Islami, didasarkan pada prinsip-prinsip terapi tersebut, yang nantinya dalam prinsip-prinsip tersebut terdapat nilai-nilai keislaman. Teknik-teknik cognitive behavior therapy Islami menurut Sabki et al. (2019) yaitu :

1. Assessment dan Pengantar *CBT* Islami

Dalam tahap ini konselor menjalin hubungan baik dengan konseli, kemudian mediskusikan masalah emosionalnya dan medis, kehidupannya dan keyakinan agamanya.

2. Perilaku Aktivasi

Pada tahap ini, konseli diajarkan pentingnya berpartisipasi dalam kegiatan yang menyenangkan yang bertujuan untuk meningkatkan suasana hati mereka. Salah satu langkah untuk mengubah persepsi kita

dan pikiran yang negatif yaitu dengan melihat hal-hal yang baik di lingkungan sekitar.

3. Mengidentifikasi Pikiran Tidak Membantu

Pada tahap ini konselor menjelaskan cara pengolahan kognitif. Konseli diajarkan untuk mengidentifikasi suasana hati mereka dan pikiran yang menyertai perubahan suasana hati. Pada tahap ini menggunakan metode ABC dan doa kontemplatif untuk menantang pikiran negatif.

4. Menantang Pikiran

Dalam sesi ini, konselor membantu konseli untuk memperkuat dan memperbaiki kemampuan mereka untuk memantau pikiran dan untuk memperjelas pemahaman mereka tentang kategori pemikiran distorsi. Mereka diajarkan bagaimana sengketa pikiran-pikiran otomatis yang negatif dan mengembangkan cara-cara alternatif menanggapi keyakinan negatif dan harapan berdasarkan sistem nilai pribadi mereka dan tujuan (langkah D dan E dari metode ABCDE). Konselor menekankan bahwa keyakinan agama konseli dapat membantu mereka merumuskan cara yang lebih efektif dalam memandang situasi.

5. Menangani Kerugian

Terapis membimbing pasien untuk mengidentifikasi kerugian (biologis, psikologis, sosial) sebagai akibat dari penyakit, termasuk kerugian spiritual dan ini mirip dengan konsep Mengisi Hati dengan Positif (Tahalli). Restrukturisasi kognitif menggunakan ayat-ayat Al-Qur'an digunakan berdasarkan "Log Pikiran" pasien. Terapis dapat mengutip ayat-ayat dalam Al-Qur'an tentang kehidupan para nabi dan mereka yang bertekun sebagai model teladan menuju kekuatan dan harapan.

6. Mengatasi Dengan Perjuangan Spiritual dan Emosi Negatif

Pada sesi ini, konseli mendiskusikan berbagai perjuangan spiritual sebagai akibat dari depresi dan/atau penyakit medis. Terapis membantu

klien untuk mengeksplorasi pengalaman inti yang mungkin telah berkontribusi untuk perubahan dalam keyakinan agama klien.

7. Menumbuhkan Rasa Syukur

Konseli pertama kali diperkenalkan dengan manfaat syukur. Konselor membantu konseli mengeksplorasi apa artinya menjadi orang bersyukur dan bagaimana perasaan mereka syukur mungkin telah berkurang atau bahkan hancur oleh pengalaman dengan penyakit. restrukturisasi kognitif kemudian dipraktekkan dari kerangka syukur.

8. Altruisme dan Kebaikan Hati

Berfokus pada kajian tentang latihan bersyukur yang pada akhirnya menciptakan bentuk refleksi diri dan transformasi karakter. Melalui fokus sadar, penting untuk menentukan apakah klien siap untuk memasukkan perasaan dan perilaku bersyukur ke dalam hidup mereka. Islam memuji tidak hanya mereka yang unggul dalam hubungan mereka dengan Tuhan tetapi juga yang menempatkan orang lain yang membutuhkan di atas segalanya seperti yang dijelaskan dalam Al-Qur'an selama episode "Hijrah". Sesi ini sesuai dengan proses Tahalli atau mengisi kembali jiwa dengan sifat-sifat positif melalui pikiran dan tindakan.

9. Relasi Stress dan Pertumbuhan Spritual

Mengeksplorasi konsep pertumbuhan spritual dan stres terkait berdasarkan dua riwayat yang sangat penting dalam Quran mengenai nabi Yusuf (as) dan Ayub (as). Penting untuk memiliki interpretasi yang benar dari individu-individu ini untuk melibatkan pasien dalam mencari hal-hal positif dalam hidup saat mengalami kesulitan. Demikian pula di Tazkiyah al Nafs, pasien didorong untuk mengevaluasi diri (Muhasabah) dan mohon ampun kepada Allah. Terapis juga perlu mempersiapkan pasien untuk sesi terakhir yang akan datang.

10. Harapan dan Pencegahan

Pada tahap terakhir konselor dan konseli mendiskusikan tentang harapan-harapan. Kemudian terapis dan klien meninjau keterampilan belajar selama satu bulan terapi dan mengeksplorasi bagaimana mempertahankan keuntungan yang dicapai, seperti keterlibatan terus dalam komunitas keagamaan mereka (menerima dan memberi dukungan), monitoring dan menantang pikiran, dan memanfaatkan sumber spiritual.

B. STRESS AKADEMIK

a. Definisi Stress Akademik

Menurut Shamsidarani et al. (2015) stress adalah perasaan tertekan dan ketegangan mental. Tingkat stres yang rendah mungkin diinginkan, berguna, dan bahkan sehat. Stres, dalam bentuknya yang positif, dapat meningkatkan kesehatan biopsikososial dan memfasilitasi kinerja. Selain itu, stres positif dianggap sebagai faktor penting untuk motivasi, adaptasi, dan reaksi terhadap lingkungan sekitar. Namun, tingkat stres yang tinggi dapat mengakibatkan masalah biologis, psikologis, dan sosial dan bahkan bahaya serius bagi manusia.

Santrock, (2003) menyatakan bahwa stres adalah reaksi individu terhadap suatu peristiwa penyebab stres yang tidak dapat dihadapi oleh individu tersebut. Sedangkan stres akademik disebabkan oleh ketidakmampuan individu untuk beradaptasi terhadap tuntutan akademik, sehingga menyebabkan perasaan tegang, tidak nyaman, dan perubahan perilaku serta kognitif.

Menurut Gadzella & Masten (2005) menjelaskan bahwa stres akademik merupakan sebuah *persepsi* atau tanggapan dari seorang individu terhadap *stressor* akademik, *stressor* akademik tersebut berupa reaksi physiological, emotional, dan behavioral.

Menurut Rahmawati (2012) stres akademik adalah suatu kondisi yang terjadi ketidaksesuaian dan ketidakseimbangan antara tuntutan

lingkungan dengan sumber daya aktual yang dimiliki siswa sehingga mereka semakin terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan.

Berdasarkan pemaparan teori-teori para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa stress akademik merupakan sebuah ketidakmampuan pelajar, untuk beradaptasi dengan terhadap tuntutan akademik, yang terjadi ketidaksesuaian dan ketidakseimbangan antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya aktual yang dimiliki siswa sehingga menyebabkan perasaan tegang, tidak nyaman, dan perubahan perilaku serta kognitif.

b. Aspek-aspek Stress Akademik

Menurut Sun et al. (2011) mengemukakan bahwa stres akademik memiliki 5 aspek, yaitu :

1. Tekanan Belajar

Tekanan belajar berkaitan dengan tekanan yang dialami individu saat belajar di sekolah atau di rumah. Tekanan yang dialami individu dapat muncul dari: orang tua, teman sekolah, dan ujian di sekolah atau jenjang pendidikan yang lebih tinggi

2. Beban Tugas

Beban tugas berhubungan dengan tugas-tugas yang harus dilakukan individu di sekolah. Beban yang dialami individu berupa tugas sekolah, ulangan/ujian.

3. Kekhawatiran terhadap Hasil Akademik

Dimensi intelektual berkaitan dengan kemampuan untuk memperoleh pengetahuan baru. Aspek ini juga relevan dengan proses kognitif individu. Orang yang stres tentang tugas cenderung kurang fokus, pelupa, dan berkinerja buruk.

4. Ekspektasi Diri

Ekspektasi diri berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk memiliki ekspektasi terhadap dirinya sendiri. Orang dengan stres akademik memiliki harapan yang rendah terhadap diri mereka sendiri, seperti merasa bahwa mereka terus-menerus gagal secara akademis atau

bahwa mereka terus-menerus mengecewakan orang tua atau guru mereka jika kinerja akademik mereka tidak memenuhi harapan.

5. Keputusan

Keputusan terkait dengan reaksi emosional ketika Anda merasa bahwa Anda tidak dapat mencapai tujuan/sasaran hidup Anda. Mereka yang mengalami stres akademik mungkin merasa sulit untuk memahami kelas dan menyelesaikan tugas sekolah.

Hardjana (2002) mengungkapkan bahwa terdapat 4 aspek stress akademik yaitu :

1. Fisik

Aspek fisik berkaitan dengan perilaku fisik dan pribadi yang terlihat dan dapat diamati. Berkeringat, tekanan darah meningkat, sulit tidur atau buang air besar, ketegangan vena, sakit kepala, dll.

2. Emosi

Aspek emosional menyangkut perasaan individu tentang sesuatu. Sisi emosional yang terkait dengan stres akademik adalah bahwa Anda lebih cenderung merasa sedih, tertekan, marah, perubahan suasana hati, dan kelelahan.

3. Kognitif

Aspek kognitif berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk memperoleh pengetahuan baru. Aspek ini juga relevan dengan proses kognitif individu. Orang yang mengalami stres akademik sulit berkonsentrasi, mudah lupa, dan berkinerja buruk.

4. Perilaku

Aspek perilaku berkaitan dengan kemampuan untuk membentuk hubungan dan berkomunikasi dengan orang lain. Mereka yang mengalami stres akademik mungkin merasa sulit untuk bersosialisasi. Hal ini dikarenakan individu mengalami kehilangan kepercayaan baik pada diri sendiri maupun orang lain, serta mudah menyerang orang lain dan tidak mau disalahkan.

Menurut Gadzella & Masten (2005) terdapat dua aspek yang dijadikan acuan untuk mengukur stres akademik, yaitu *stressor* akademik dan reaksi *stressor* akademik.

1. *Stressor* akademik adalah sebuah peristiwa atau situasi (stimulus) yang menuntut yang menyebabkan stres dan penyesuaian dalam kehidupan sehari-hari.
2. Reaksi *stressor* akademik adalah sebuah reaksi dari stimulus stres yang dapat diukur dari indikator berupa reaksi fisik, emosi, kognitif, dan perilaku.

Dari pemaparan di atas, dapat disimpulkan bahwa, terdapat beberapa aspek stress akademik, peneliti akan menggunakan aspek yang dinyatakan oleh Gadzella & Masten (2005) dikarenakan aspek-aspek yang dipaparkan terdapat reaksi perilaku dan kognitif, dalam hal ini sesuai dengan tujuan dari *ICBT*, yaitu sebuah terapi untuk memperbaiki pikiran dan perilaku yang abnormal dari seorang individu.

c. Indikator-indikator stres akademik

Menurut Gadzella & Masten (2005) *Stressor* akademik dan reaksi *stressor* akademik memiliki beberapa indikator diantaranya adalah :

- a. *Stressor* akademik
 1. Frustrasi (*Frustrations*) aspek ini berhubungan dengan kesulitan yang dialami sehari-hari, kegagalan atau keterlambatan dalam mencapai tujuan, dan kegagalan dalam memanfaatkan kesempatan.
 2. Konflik (*Conflict*) aspek ini berhubungan dengan adanya dua atau lebih pilihan alternatif, baik pilihan yang diinginkan, tidak diinginkan atau keduanya.

3. Tekanan (*Pressure*) aspek ini berkaitan dengan persaingan atau kompetisi dengan individu lainnya, beban pekerjaan yang berlebihan, dan *deadline* tugas yang banyak.
 4. Perubahan (*Change*) aspek ini berkaitan dengan sebuah perubahan yang terjadi secara bersamaan dalam waktu singkat, sehingga menyebabkan pengalaman yang tidak menyenangkan, serta tujuan dan kehidupan menjadi terganggu.
 5. Pemaksaan diri (*Self-imposed*) aspek ini berkaitan dengan pemaksaan diri yang dilakukan oleh individu yang disebabkan oleh adanya kompetisi dengan individu lainnya.
- b. Reaksi *stressor* akademik
1. Reaksi fisik (*Psychological*) reaksi fisik yaitu sebuah reaksi yang dialami oleh tubuh individu, seperti gemetar, sakit perut, sesak nafas, sakit kepala, pengurangan dan penambahan berat badan, keringat keluar secara berlebihan, nyeri punggung, berbicara gagap, dan radang sendi.
 2. Reaksi emosi (*Emotional*) reaksi emosi adalah sebuah reaksi emosional yang dialami oleh individu, yang diakibatkan oleh adanya *stressor* akademik, reaksi emosi diantaranya, seperti perasaan bersalah, sedih, marah, dan takut.
 3. Reaksi perilaku (*Behavioural*) reaksi perilaku adalah sebuah manifestasi dari adanya pengaruh *stressor* akademik terhadap seorang individu, sehingga menimbulkan sebuah perilaku tertentu, seperti merokok secara berlebihan, mencoba bunuh diri, mudah marah, memisahkan diri dari orang lain, menangis, menyakiti diri sendiri, menggunakan *defense mechanism*, dan menyakiti orang lain.
 4. Penilaian kognitif (*Cognitive Appraisal*) adalah sebuah bentuk pengendalian individu, seperti bagaimana seorang individu mengatur dan mengatasi situasi yang menekan.

C. PENGARUH *ISLAMIC COGNITIVE BEHAVIOURAL THERAPY* TERHADAP STRES AKADEMIK

Menurut Adlu (2020) dalam penelitiannya berkesimpulan bahwa *CBT* intervensi Cognitive Behavior Therapy (*CBT*) efektif dapat menurunkan tingkat stres akademik pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi yang diberikan pada keempat partisipan penelitian mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Bosowa Makassar.

Dari penelitian yang dilaksanakan oleh Murad (2021) mengungkapkan bahwa program terapi perilaku kognitif (*CBT*) membantu mengurangi stres psikologis di kalangan mahasiswa. Itu membuat perbedaan yang signifikan dalam variabel dependen mengurangi tingkat stres psikologis karena efek sesi, yang berisi bimbingan dan metode yang efektif bagi kelompok eksperimen untuk membekali mereka dengan keterampilan mengatasi situasi stres. Persepsi tentang peristiwa tersebut mempengaruhi perasaan dan perilaku. Selain itu, program ini didasarkan pada pekerjaan rumah, keterampilan terapan, pelatihan pemecahan masalah dengan menanganinya secara objektif.

Dan penelitian Fatimah et al. (2019) mengemukakan bahwa pemberian terapi kognitif perilaku (*CBT*) dapat meningkatkan kemampuan *Locus of Control* seseorang untuk mengatasi stres akademik tingkat sedang.

Luzanil & Menaldi (2021) menyampaikan bahwa *CBT* efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan yang dialami oleh mahasiswa rantau, akan tetapi tidak terdapat adanya peningkatan terhadap tingkat keoptimisan mahasiswa.

Hayati (2022) dalam penelitiannya memiliki kesimpulan bahwa pemberian terapi perilaku kognitif dapat membantu menurunkan tingkat kecemasan. Penerapan terapi ini dapat mengubah pola pikir dan respon pasien dari maladaptif menjadi adaptif.

Dalam penelitian Puspasari (2016) berkesimpulan bahwa terdapat perbedaan penurunan depresi yang signifikan antara kelompok narapidana wanita yang mendapatkan terapi kognitif perilaku dalam kelompok dengan kelompok yang tidak mendapatkan terapi. Penghitungan effect size menunjukkan bahwa perlakuan/terapi

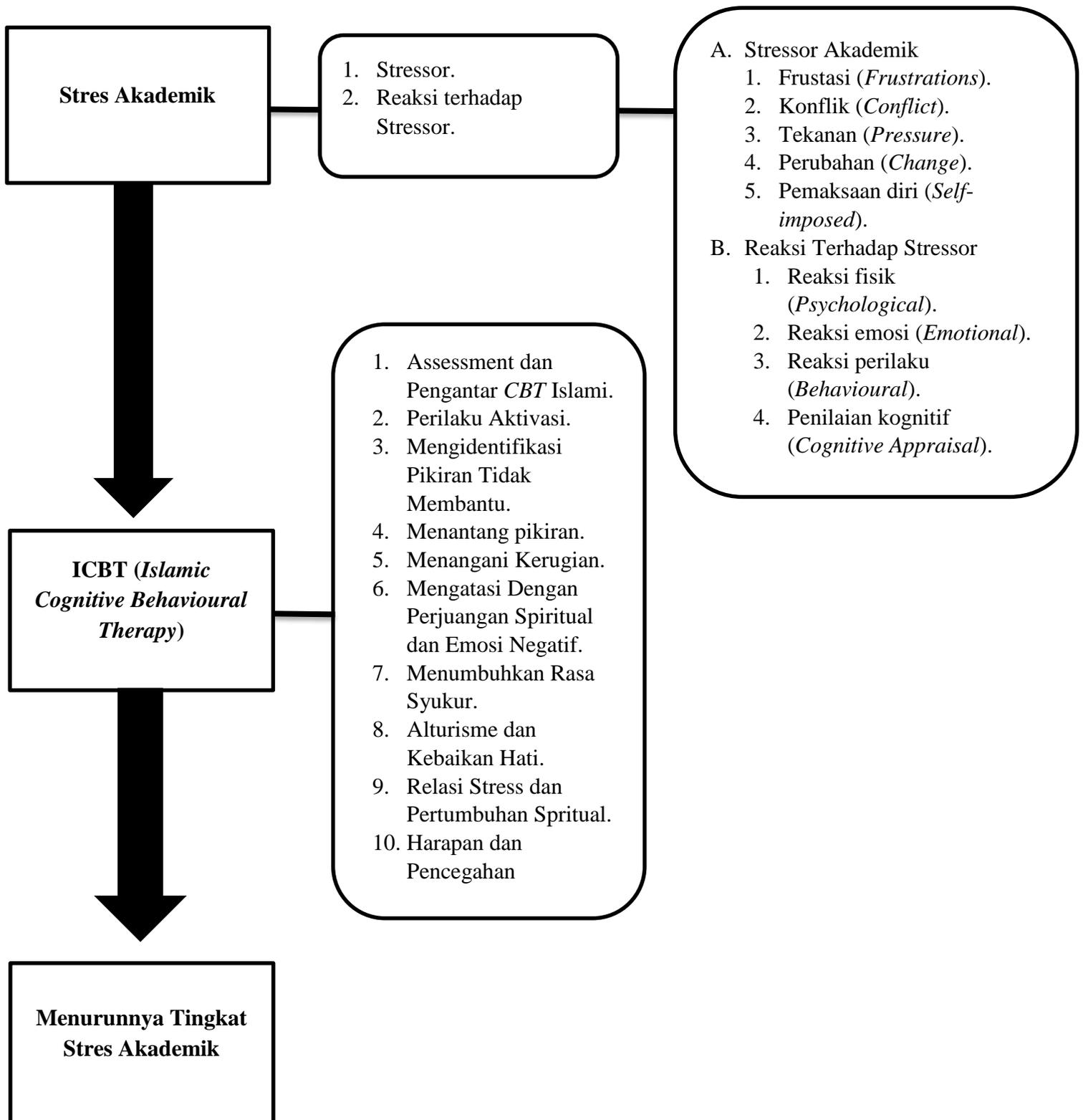
kognitif perilaku dalam kelompok yang diberikan memiliki pengaruh tinggi untuk menurunkan depresi narapidana wanita.

Dalam penelitian Surayya Hayatussofiyyah et al. (2017) menyatakan bahwa terapi kognitif perilaku religius (*RCBT*) dapat menurunkan depresi pada subjek wanita dewasa dan mahasiswa. Selain dapat menurunkan depresi, terapi ini juga nampak dapat meningkatkan sisi religiusitas.

Sedangkan pemberian terapi perilaku dan kognitif secara islami (*ICBT*) juga efektif untuk mengatasi insomnia, hal ini berdasarkan hasil dari penelitian Nashori et al. (2020) menunjukkan bahwa *ICBT* efektif dalam menurunkan insomnia pada mahasiswa. Ini berkontribusi 78,8% dalam mengurangi insomnia yang sedang dialami oleh mahasiswa.

Dengan demikian pendekatan *ICBT* yang berorientasi masalah jangka pendek dengan sepuluh sesi secara intensif, dipandang mampu menurunkan tingkat stres akademik pada mahasiswa. *ICBT* dirancang dengan cepat, praktis dan berorientasi pada tujuan dan agar klien memiliki keterampilan jangka panjang dalam menjaga kesehatan mental. *ICBT* terbukti efektif dalam menyelesaikan berbagai masalah psikologis. Dengan demikian *ICBT* dipandang mampu menurunkan gejala-gejala adiksi game online dengan teknik modifikasi perilaku, cognitive restructuring dan harm reduction therapy.

D. KERANGKA KONSEPTUAL



E. HIPOTESIS

Ha : Pendekatan ICBT (*Islamic Cognitive Behavioural Therapy*) efektif untuk menurunkan tingkat stress akademik mahasiswa.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. JENIS PENELITIAN

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan jenis metode penelitian kuantitatif. Menurut Sugiyono, (2019) metode kuantitatif merupakan sebuah jenis metode penelitian yang dilandaskan pada filsafat positivisme, yang digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu, dengan menggunakan pengumpulan data berupa instrumen penelitian, analisis data bersifat statistik (kuantitatif), dengan tujuan untuk menggambarkan dan menguji hipotesis yang ditetapkan.

B. DESAIN PENELITIAN

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode eksperimen. Menurut Latipun (2015) metode penelitian eksperimen adalah penelitian yang dilakukan dengan memberikan sebuah manipulasi dengan tujuan untuk mengetahui akibat manipulasi terhadap individu yang diamati. Pendekatan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan eksperimen dengan desain eksperimen subjek tunggal (*Single Subject Experiment*).

Eksperimen subjek tunggal adalah sebuah desain eksperimen yang digunakan untuk mengevaluasi efek suatu perlakuan atau manipulasi dengan kasus tunggal (Kadzin, dalam Latipun, 2015). Kasus tunggal tersebut, dapat berupa beberapa subjek dalam sebuah kelompok atau subjek yang diteliti adalah tunggal. Keunggulan dari eksperimen subjek tunggal adalah peneliti dapat melihat dengan cepat efek dari suatu intervensi dan cepat mengetahui apakah intervensi tersebut bekerja atau tidak. Selain itu, dengan metode ini peneliti dapat mengamati perubahan dari hari ke hari, apabila diperlukan perubahan maka dapat segera dilakukan perubahan pada hari berikutnya (Charitas, 2021).

Jenis yang digunakan adalah jenis A-B, dalam jenis ini memiliki dua kondisi, yaitu kondisi *baseline* yang dilambangkan dengan A dan fase *intervention* yang dilambangkan dengan B. Kondisi *baseline* merupakan sebuah kondisi sebelum diberikan sebuah *treatment* (perlakuan) dan fase *intervention* adalah sebuah fase

pemberian *treatment*. Pada jenis A-B fase baseline dan fase intervensi hanya dilakukan satu kali, artinya tidak ada pengulangan atau replikasi pada desain ini (Sunanto et al., 2005), sehingga nanti membutuhkan metode pengumpulan data tambahan berupa observasi dan wawancara.

Dari pemaparan di atas alasan peneliti menggunakan pendekatan eksperimen subject tunggal (*single subject experiment*) dikarenakan penelitian ini dapat menghasilkan data yang jauh lebih lengkap dibandingkan dengan metode eksperimen lainnya, serta peneliti ingin melihat perkembangan pada setiap sesi intervensi dan dapat mengontrol alur penelitian.

C. IDENTIFIKASI VARIABEL PENELITIAN

Menurut Sugiyono (2019) variabel penelitian adalah suatu atribut, sifat atau nilai dari orang, objek, atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu dan ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari serta ditarik kesimpulannya. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan 2 variabel, yaitu independen dan dependen. Menurut Sugiyono (2019) variabel independen atau bisa juga disebut dengan variabel bebas adalah variabel yang memberikan pengaruh atau menjadi sebab perubahan dari variabel dependen. Sedangkan variabel dependen adalah sebuah variabel yang dipengaruhi atau menjadi akibat dari adanya variabel independen.

Berdasarkan definisi di atas, maka ICBT (*Islamic Cognitive Behavioural Therapy*) adalah variabel independen dan stres akademik mahasiswa merupakan variabel dependen.

D. DEFINISI OPERASIONAL

1. ICBT (*Islamic Cognitive Behavioural Therapy*)

Menurut Asghar (2021) *Islamic Cognitive Behavior Therapy* adalah sebuah terapi yang pada dasarnya menggunakan teknik-teknik yang dimiliki oleh *Cognitive Behavior Therapy* konvensional, namun yang membedakan terletak pada unsur-unsur keislaman. Dalam *cognitive behavior therapy* berbasis Islam pelaksanaan intervensi menggunakan sumber utama agama Islam yaitu ayat-ayat Al-Qur' an dan Hadist

2. Stress Akademik

Menurut Gadzella & Masten (2005) stres akademik merupakan sebuah *persepsi* atau tanggapan dari seorang individu terhadap *stressor* akademik, *stressor* akademik tersebut berupa reaksi *physiological*, *emotional*, dan *behavioral*.

E. SUBJEK PENELITIAN

Subjek penelitian adalah sebuah sumber tempat untuk memperoleh keterangan atau data penelitian yang dapat berupa individu, benda, atau organisme (Rahmadi, 2011). Di mana dalam penelitian ini subjek penelitian berupa individu yaitu mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

a. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang bisa terdiri atas subjek atau objek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan digali datanya yang ditarik kemudian ditarik kesimpulan (Sugiyono, 2019).

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang dengan kriteria populasi mahasiswa fakultas psikologi angkatan 2019 yang sedang mengerjakan tugas akhir skripsi.

b. Sample dan Teknik Pengambilan Sample

Sample adalah bagian dari jumlah dan karakteristik dengan ciri-ciri atau keadaan tertentu yang dimiliki oleh populasi (Sugiyono, 2019). Dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik *purposive sampling*. *Purposive sampling* dilakukan dengan cara menentukan kriteria khusus atau pertimbangan karakteristik tertentu terhadap sampel atau subjek penelitian yang akan diteliti (Rahmadi, 2011).

Sample dalam penelitian berupa mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang sedang mengerjakan tugas akhir skripsi dengan tingkat stres akademik yang sangat tinggi berdasarkan hasil tes dengan alat ukur *Student-Life Stress Inventory (SSI)* dengan kriteria

khusus skor stres melebihi 150, mahasiswa psikologi angkatan 2019, mahasiswa yang tidak mengikuti program MBKM.

F. METODE PENGUMPULAN DATA (INSTRUMENT)

Metode pengumpulan data yang dilakukan oleh peneliti adalah dengan memberikan alat ukur *Student-Life Stress Inventory (SSI)* kepada subjek yang telah diadaptasi Nendra (2012), skala ini disusun oleh Gadzella (1994) yang berjumlah 51 butir aitem. Realibilitas skala ini diuji menggunakan teknik *Cronbach Alpha* dan dari hasil uji reliabilitas didapatkan nilai *Coeficient Alpha* sebesar 0.906 yang mana menurut Kaplan & Saccuzzo (2005) jika nilai estimasi reliabilitas sebesar 0,7 atau 0,8 sudah bisa dikatakan reliable. Sehingga dapat disimpulkan bahwa skala *Student Life-Stress Inventory (SSI)* memiliki reliabilitas yang tinggi ($r=0.906$).

Untuk validitas skala penelitian ini menggunakan validitas isi dengan teknik konsistensi internal. Aiken & Groth-Marmath (2006) menyatakan bahwa aitem dikatakan memiliki validitas yang baik, apabila memiliki nilai di atas 0,2. Adapun 44 aitem memiliki nilai di atas 0,2 dan 7 aitem di bawah 0,2 sehingga direvisi dengan *expert judgement*. Selain menggunakan skala stres akademik, peneliti juga akan melakukan penggalan data dengan observasi dan wawancara sebagai data penunjang penelitian.

G. METODE ANALISIS DATA

Metode analisis data adalah sebuah kegiatan mengelompokkan data, mentabulasi data, menyajikan data dari tiap variabel, melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah, dan melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis, yang dilakukan setelah data dari seluruh subjek atau responden sudah terkumpul (Sugiyono, 2019).

Sebagaimana pada eksperimen subjek tunggal pada umumnya, yang menggunakan analisis data visual dengan data grafik untuk menginterpretasikan efek dari eksperimen. Terdapat beberapa alasan analisis visual dipilih dalam analisis data penelitian Single Subject Research, antara lain yaitu *pertama*, memungkinkan untuk menampilkan data pengukuran yang kontinyu sebagai progress dari

eksperimen; *kedua*, sepanjang eksperimen dilakukan peneliti dapat mempertimbangkan apa yang terjadi di setiap dan di semua sesi pengukuran sehingga variabilitas dapat dinilai untuk setiap individu; *ketiga*, data grafik tidak menentukan level signifikansi untuk menilai efektivitas dari suatu intervensi; *keempat*, kesimpulan dari sebuah intervensi dapat digambarkan dengan relatif cepat; *kelima*, analisis visual menyajikan pandangan konservatif dari sebuah data karena hasil temuan mungkin menunjukkan signifikansi statistik yang mungkin tidak bisa diinterpretasikan dengan kuat dan stabil ketika tampilan lengkap grafik data dikaji (Heward, 1987; Parsonson & Baer, 1978; Neuman & McCorrnick, 1995).

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada bab yang keempat ini akan menjelaskan hasil analisis data penelitian serta pembahasan pada hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai efektivitas *Islamic Cognitive Behavioural Therapy* (ICBT) terhadap stres akademik dengan tiga mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

A. HASIL PENELITIAN

a. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. UIN Malang adalah perguruan tinggi islam yang beralamat di Jalan Gajayana No.50 Kecamatan Lowokwaru Kota Malang. Penelitian ini dilaksanakan selama sepuluh hari setiap hari mulai dari tanggal 15 sampai 24 Januari 2022.

Sampel dalam penelitian ini berjumlah 3 orang mahasiswa yang mengalami stres akademik dengan tingkat stres yang tinggi, yang diukur dengan skala *Student-Life Stress Inventory* (SSI). Pre-tes dilaksanakan kepada subjek dengan menggunakan *Student-Life Stress Inventory* (SSI). Kemudian dilakukan sebuah treatment *Islamic Cognitive Behavioural Therapy* (ICBT) dengan jumlah 10 sesi terapi selama 10 hari, yang setiap 2 hari dilaksanakan tes stres akademik untuk mengetahui kondisi dan tingkat stres akademik yang dialami oleh subjek.

b. Deskripsi Data Hasil Penelitian

Pada Penelitian yang peneliti telah lakukan, peneliti dapat mendeskripsikan hasil pengamatan yang dilakukan kepada subjek untuk mengetahui efektivitas *Islamic Cognitive Behavioural Therapy* (ICBT) terhadap tingkat stres akademik mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang sedang mengerjakan skripsi yang berjumlah tiga subjek dengan inisial THP, RS dan AP.

1. Pertemuan Awal

Peneliti mengawali dalam mencari data awal dengan pengumpulan data yaitu dengan menggunakan skala *Student-Life Stress Inventory (SSI)* untuk mengukur tingkat stres akademik yang dialami oleh subjek, hasil dari pre-tes didapatkan hasil skor 178 untuk THP, 195 untuk RS dan 185 untuk AP, hasil-hasil tersebut tergolong dalam stres yang tinggi. Pada saat dilakukannya pengumpulan data subjek ketika memasuki sesi pertama subjek THP menunjukkan perilaku-perilaku seperti tubuh yang gemeteran, sedangkan subjek RS dan AP terlihat tidak menunjukkan perilaku stres akademik. Peneliti memberikan asesmen kepada subjek dan mendapatkan hasil bahwa penyebab stres akademik subjek THP disebabkan karena perasaan iri kepada teman-teman yang sudah menyelesaikan skripsi terlebih dahulu dan THP merasa bahwa terlalu banyak beban pikiran mengenai skripsi. Sedangkan RS sebabkan karena kurang mampunya RS dalam manajemen waktu akibat bekerja dan RS juga terlalu ambisius sehingga menyebabkan perasaan frustrasi dan beban pikiran. Sedangkan AP disebabkan oleh kondisi fisik yang kurang mendukung, AP mengalami sakit selama beberapa bulan ini, sehingga terhambat dalam pengerjaan skripsi yang mengakibatkan AP memiliki beban pikiran dan mengalami stres akademik.

2. Pertemuan Hari Kedua

Pada pertemuan sesi kedua peneliti memberikan intervensi berupa perilaku aktivasi, subjek AP mengaku sedang mengalami flu ketika sedang menjalani sesi ini. Kondisi psikologis THP, RS dan AP masih dalam keadaan stres dan terlihat kelelahan. Ketika dilakukan aktivasi perilaku, THP mengungkapkan ketika sedang stres frekuensi tidurnya menjadi lebih sering akan tetapi durasinya singkat, THP merasa malas untuk mengerjakan apapun sehingga menjadikan hal tersebut sebuah beban pikiran dan THP juga menjadi sering menangis ketika sendirian. RS mengungkapkan bahwa ketika dirinya stres maka dia akan merasa tidak peduli akan apapun dan

cenderung mengurung diri di kamar, berkurangnya selera makan, menjadi mudah tersinggung dan sering menangis. Sedangkan AP menuturkan bahwa ketika stres dia akan menjadi pemarah dan menjadi mudah terkena penyakit seperti flu, batuk, pusing, dan lain sebagainya. Setelah dilaksanakan aktivasi perilaku subjek menyadari bahwa perilaku dan pemikiran mereka adalah suatu hal yang salah akan tetapi belum mengerti bagaimana cara merubah perilaku dan pemikiran tersebut kemudian mulai menulis dan merencanakan kegiatan yang menyenangkan serta menyusun jadwal kegiatan harian yang baru dalam hal ini adalah logbook atau jurnal dan dzikir harian.

3. Pertemuan Hari Ketiga

Pada pertemuan sesi ketiga para subjek mulai mengidentifikasi suasana hati dan pikiran berdasarkan dari jurnal harian atau logbook yang sudah dikerjakan. Melalui identifikasi tersebut THP mengungkapkan bahwa perasaan gelisah dan cemas yang dialami adalah akibat dari perasaan iri kepada teman-teman yang sudah menyelesaikan skripsi terlebih dahulu, terdapat perasaan ingin berkompetisi dengan teman yang lain tapi merasa tidak mampu. RS mengungkapkan bahwa perasaan stres tersebut lahir dari ketidakmampuannya untuk manajemen waktu akibat kuliah sambil bekerja, sehingga RS merasa stuck (tidak tahu langkah apa yang harus diambil untuk mengatasi permasalahan tersebut) sehingga menyebabkan stres dan cemas. Sedangkan AP masih belum bisa maksimal dalam mengerjakan skripsi akibat dari penyakit yang sedang di derita, sehingga AP merasa tertinggal dari teman-temannya dan membuatnya merasa stres. Pada sesi ini subjek sudah mulai mempelajari apa yang mereka yakini terkait stres akademik mereka adalah sebuah keyakinan irrasional dan diberikan sebuah amalan doa kontemplatif sebagai tambahan tugas harian subjek.

4. Pertemuan Hari Keempat

Pada pertemuan sesi keempat, THP mengungkapkan bahwa perasaan cemas dan frustrasi yang dialami sudah tidak terlalu parah seperti hari-hari sebelumnya, THP juga merasa sudah bisa mengendalikan diri ketika gejala

stres mulai muncul akan tetapi terdapat kebiasaan yang masih belum berubah ketika gejala stres mulai muncul, yaitu frekuensi tidur yang tidak terkendali. Sedangkan RS juga sudah mengalami peningkatan dalam kontrol emosi marah, akan tetapi ketika gejala stres sudah mulai muncul terdapat perilaku yang masih belum bisa dikendalikan yaitu sering menangis. Sedangkan AP juga terdapat kemajuan dalam pengendalian emosi dan pikiran sehingga AP menjadi lebih ceria dan tidak mudah marah. Kemudian pada sesi ini subjek diberikan tugas berupa penghayatan ayat-ayat suci Al-Qur'an berupa Al-Insyirah ayat 5-6 dan Yusuf ayat 18.

5. Pertemuan Hari Kelima

Pada sesi ini dilaksanakan pengukuran untuk meninjau tingkat stres akademik subjek. Hasil dari pengukuran didapatkan THP 146, RS 163 dan AP 162, dalam hal ini terjadi penurunan skor dibandingkan daripada saat pretes. Setelah dilakukan identifikasi kerugian biologis, psikologis dan sosial yang dialami subjek akibat dari stres akademik di atas sebuah kertas sebagai bentuk tahalli. THP mengemukakan bahwa terdapat kerugian diantaranya kondisi emosi tidak stabil dan menjadi lebih mudah menangis, hal ini berpengaruh terhadap kondisi psikologis dan sosial subjek. RS mengemukakan bahwa terdapat kerugian diantaranya adalah kondisi emosional tidak stabil, berkurangnya selera makan, menjadi lambat dalam mengerjakan semua pekerjaan yang dalam hal ini sangat berpengaruh terhadap kondisi sosial dan psikologis klien. Sedangkan AP menuturkan bahwa dirinya menjadi mudah marah dan terdapat beberapa gangguan biologis akibat stres akademik yang dialaminya, diantaranya mudah terkena penyakit seperti flu, batuk, demam, dan pusing. Kemudian subjek dilakukan rekonstruksi kognitif dengan menggunakan ayat dalam Al-Qur'an yaitu Ar-Ra'd ayat 28.

6. Pertemuan Hari Keenam

Pertemuan keenam dilakukan identifikasi perjuangan spiritual subjek, THP, RS dan AP melaksanakan tugas yang telah diberikan dengan

baik, mereka mengamalkan amalan spiritual berupa do'a dan dzikir yang telah diberikan. Setelah itu dilakukan identifikasi emosi negatif yang disebabkan oleh stres akademik, dalam hal ini AP dan RS memiliki permasalahan yang sama yaitu kondisi emosional menjadi tidak stabil yang mengakibatkan mereka menjadi pemarah dan sedangkan THP merasa cemas dan frustrasi akibat ketidakmampuan THP dalam mengejar target sehingga menyebabkan stres akademik. Kemudian di akhir sesi subjek dilatih untuk melakukan pertaubatan atau pemaafan untuk diri mereka sendiri atas segala emosi negatif akibat stres akademik yang tidak bisa mereka kendalikan dan hasilnya mereka berhasil melakukan pemaafan.

7. Pertemuan Hari Ketujuh

Pada sesi ini dilakukan peninjauan tingkat stres akademik melalui skala stres akademik yang ditemukan hasil sebagai berikut, THP 148, RS 152, AP 150, yang dalam hal ini terjadi penurunan skor dibandingkan hasil dari pengukuran sesi sebelumnya akan tetapi terjadi peningkatan pada subjek THP yang diakibatkan subjek sakit. Pada sesi ini peneliti memberikan sebuah materi syukur dan subjek memiliki tugas untuk menulis apa saja hal yang telah disyukuri oleh subjek. Dalam hal ini subjek THP menuliskan beberapa hal yang diantaranya, masih bersyukur dikarenakan sudah mampu bertahan untuk menempu studi perkuliahan sampai semester ini dan masih terdapat teman-teman yang selalu mendukung dan menolong THP ketika mengalami kesusahan dalam perkuliahan, THP bersyukur kedua orang tua masih ada dan mampu membiayai kuliah yang THP tempuh. RS bersyukur karena sudah diberikan kelancaran selama bekerja dan bersyukur karena dengan bekerja dapat sedikit meringankan beban kedua orang tua, serta hal yang paling RS syukuri adalah masih diberikan kesehatan sehingga masih bisa dan mungkin dapat membahagiakan kedua orang tua. AP menuliskan bahwa dirinya masih bisa bersyukur karena sudah sampai sejauh ini, meskipun masih sering sakit-sakitan akan tetapi diberikan sebuah nikmat

hidup adalah sebuah anugrah yang tidak bisa digantikan, sehingga membuat dirinya sadar untuk berusaha lebih keras dalam menyelesaikan studi.

8. Pertemuan Hari Kedelapan

Dalam sesi ini peneliti memberikan materi terkait altruisme kepada subjek, yang kemudian subjek diminta untuk melakukan altruisme sesuai dengan materi yang telah disampaikan kepada subjek. Subjek THP, RS dan AP memilih untuk bersedekah dalam melatih altruisme. Jenis sedekah yang dilakukan oleh subjek adalah bersedekah kepada pengemis dan pengamen jalanan. Setelah selesai melakukan altruisme dengan sedekah THP, RS dan AP mengungkapkan bahwa terdapat perasaan senang ketika melaksanakan hal tersebut, perasaan senang setelah melihat pengemis tua yang merasa bahagia setelah diberikan uang.

9. Pertemuan Hari Kesembilan

Pada sesi kesembilan peneliti menjelaskan materi terkait relasi stres dan pertumbuhan spiritual, para subjek sudah memahami terkait relasi antara stres dan pertumbuhan spiritual. Pada sesi ini juga dilaksanakan peninjauan tingkat stres akademik yang hasilnya THP 141, RS 141 dan AP 138 yang dalam hal ini sudah terjadi penurunan dari sesi sebelumnya. Pada sesi ini peneliti memberikan materi konsep spiritual dan stres terkait perumbuhan spiritual yang dipadukan dengan kisah-kisah nabi-nabi terdahulu, kisah yang digunakan adalah kisah nabi Ya'qub AS sebagai dorongan evaluasi untuk subjek.

10. Pertemuan Hari Kesepuluh

Pada pertemuan terakhir para subjek diminta untuk meninjau kembali apa yang telah dipelajari selama sepuluh sesi. Subjek sudah terbiasa dengan tugas-tugas yang telah peneliti berikan selama sesi berlangsung seperti dzikir, do'a, syukur dan perilaku altruisme. Subjek berharap setelah sesi berakhir bisa lebih mengendalikan diri ketika stres akademik mulai muncul. Para subjek diberikan materi terkait self management yang berpatokan dengan teknik-teknik yang telah dilakukan

selama sesi sebagai pemeliharaan dan pencegahan dari stres akademik. Pada akhir sesi subjek diberikan post-tes yang hasilnya THP 135, RS 139 dan 132, dalam hal ini sudah terjadi penurunan yang signifikan dibandingkan dengan hasil pre-tes, pada akhir sesi THP mengungkapkan bahwa terdapat peningkatan pengendalian emosi dan frekuensi tidur menjadi lebih baik, RS juga mengungkapkan bahwa sudah mulai mampu mengendalikan emosi marah dengan baik sehingga menjadi tidak mudah marah dan menangis dan AP juga sudah dapat mengontrol emosi dengan baik sehingga menjadi lebih ceria dan tidak mudah marah.

Berikut merupakan perkembangan para subjek pada setiap sesi yang disajikan dalam bentuk tabel :

Tabel 4.1
Subjek 1 THP

Sesi	Intervensi	Hasil
1	Pre-tes dan intervensi 1	1. Skor stres 178 2. Gemetar (Behaviour) 3. Iri (Kognitif) 4. Banyak beban pikiran (Kognitif)
2	Intervensi 2	1. Stres dan kelelahan (Fisiologis) 2. Frekuensi tidur meningkat (Behaviour) 3. Malas (Behaviour) 4. Sering menangis (Behaviour) 5. Sadar jika perilaku stres adalah perilaku negatif (Kognitif)
3	Intervensi 3	1. Gelisah dan cemas (Emosional) 2. Perasaan ingin berkompetisi (Emosional) 3. Yakin bahwa stres akademik irrasional (Kognitif) 4. Subjek diberikan doa kontemplatif (Behaviour)
4	Intervensi 4	1. Cemas dan frustrasi berkurang (Emosional) 2. Merasa sudah bisa mengendalikan diri (Emosional) 3. Frekuensi tidur yang tidak berubah (Behaviour)
5	Intervensi 5	1. Skor hasil intervensi 146. 2. Emosi tidak stabil dan mudah menangis (Behaviour)
6	Intervensi 6	1. Sudah melaksanakan tugas do'a dan dzikir (Behaviour) 2. Mampu memaafkan diri sendiri (Kognitif)
7	Intervensi 7	1. Sudah mampu bersyukur (Kognitif) 2. Skor hasil intervensi 148.
8	Intervensi 8	1. Paham konsep altruisme (Kognitif) 2. Melakukan altruisme (Behaviour) 3. Senang ketika melaksanakan altruisme (Emosional)

9	Intervensi 9	1. Paham Relasi Stres dan Pertumbuhan Spiritual (Kognitif) 2. Skor hasil intervensi 141.
10	Intervensi 10 dan post-tes.	1. Sudah terbiasa dengan tugas-tugas yang peneliti berikan. 2. Sudah paham konsep <i>self management</i> (Kognitif) 4. Skor Hasil pengukuran tes post-tes 135. 5. Mampu mengontrol emosi dengan baik (Emosional)

Tabel 4.2
Subjek 2 RS

Sesi	Intervensi	Hasil
1	Pre-tes dan intervensi 1	1. Skor stres 195. 2. Kurang mampu manajemen waktu (Behaviour) 3. Terlalu ambisius (Behaviour) 4. Stres dan frustrasi (Emosional)
2	Intervensi 2	1. Stres dan kelelahan (Fisiologis) 2. Acuh dan mengurung diri.(Behaviour) 3. Sadar jika perilaku stres adalah perilaku negatif (Kognitif)
3	Intervensi 3	1. Stres lahir dari manajemen waktu yang buruk (Behaviour) 2. Yakin bahwa stres akademik irrasional (Kognitif) 3. Subjek diberikan amalan doa kontemplatif (Behavioural)
4	Intervensi 4	1. Pengendalian emosi meningkat (Emosional) 2. Masih sering menangis (Behavioural)
5	Intervensi 5	1. Skor hasil intervensi 163. 2. Emosi tidak stabil (Emosional) 3. Berkurangnya selera makan (Behaviour) 3. Lambat dalam mengerjakan pekerjaan (Behaviour)
6	Intervensi 6	1. Sudah melaksanakan tugas do'a dan dzikir (Behaviour) 2. Mampu memaafkan diri sendiri (Kognitif)
7	Intervensi 7	1. Sudah mampu bersyukur (Kognitif) 2. Skor hasil intervensi 152.
8	Intervensi 8	1. Paham konsep altruisme (Kognitif) 2. Melakukan altruisme (Behaviour) 3. Senang ketika melaksanakan altruisme (Emosional)
9	Intervensi 9	1. Paham Relasi Stres dan Pertumbuhan Spiritual (Kognitif) 2. Skor hasil intervensi 139.
10	Intervensi 10 dan post-tes.	1. Sudah terbiasa dengan tugas-tugas yang peneliti berikan. 2. Sudah paham konsep <i>self management</i> (Kognitif) 4. Skor Hasil pengukuran tes post-tes 139. 5. Mampu mengontrol emosi dengan baik (Emosional)

Tabel 4.3
Subjek 3 AP

Sesi	Intervensi	Hasil
1	Pre-tes dan intervensi 1	1. Skor stres 185. 2. Mudah sakit (Fisiologis)
2	Intervensi 2	1. Stres dan kelelahan (Fisiologis) 2. Menjadi pemarah (Emosional) 3. Sadar jika perilaku stres adalah perilaku negatif (Kognitif) 4. Sakit-sakitan (Fisiologis)
3	Intervensi 3	1. Merasa tertinggal dari teman-teman (Kognitif) 2. Yakin bahwa stres akademik irrasional (Kognitif) 3. Subjek diberikan amalan doa kontemplatif (Behaviour)
4	Intervensi 4	1. Pengendalian emosi meningkat (Emosional) 2. Pengendalian pikiran meningkat (Kognitif) 3. Menjadi lebih ceria (Emosional) 4. Menjadi tidak mudah marah (Emosional)
5	Intervensi 5	1. Skor hasil intervensi 162. 2. Terkena flu, batuk, demam, dan pusing (Fisiologis)
6	Intervensi 6	1. Sudah melaksanakan tugas do'a dan dzikir (Behaviour) 2. Mampu memaafkan diri sendiri (Kognitif)
7	Intervensi 7	1. Sudah mampu bersyukur (Kognitif) 2. Skor hasil intervensi 150.
8	Intervensi 8	1. Paham konsep altruisme (Kognitif) 2. Melakukan altruisme (Behaviour) 3. Senang ketika melaksanakan altruisme (Emosional).
9	Intervensi 9	1. Paham Relasi Stres dan Pertumbuhan Spiritual (Kognitif) 2. Skor hasil intervensi 138.
10	Intervensi 10 dan post-tes.	1. Sudah terbiasa dengan tugas-tugas yang peneliti berikan. 2. Sudah paham konsep <i>self management</i> (Kognitif) 4. Skor Hasil pengukuran tes post-tes 132. 5. Mampu mengontrol emosi dengan baik (Emosional)

Tabel 4.4

Ringkasan Tabel

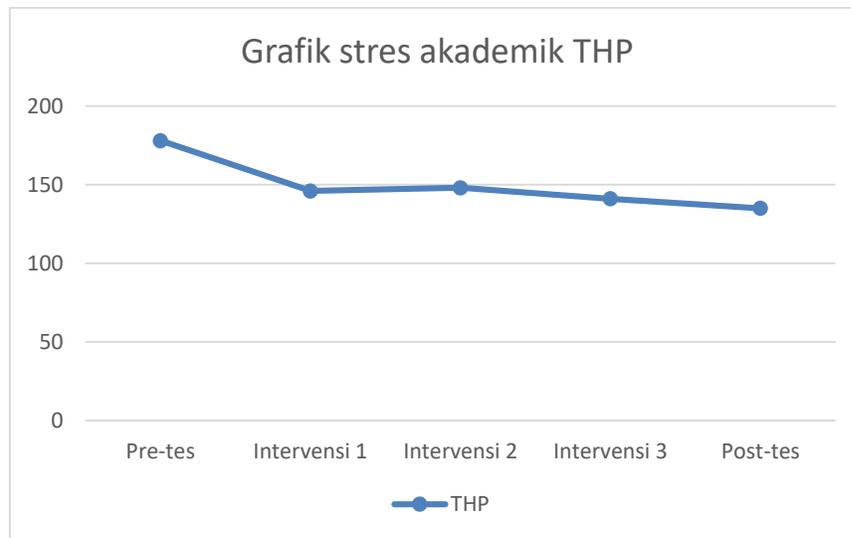
Sesi	Intervensi	THP	RS	AP
1	Pre-tes dan intervensi 1	1. Skor stres 178. 2. Gemetar. 3. Iri. 4. Beban pikiran.	1. Skor stres 195. 2. Waktu. 3. Ambisius. 4. Frustrasi.	1. Skor stres 185 2. Mudah sakit.
2	Intervensi 2	1. Kelelahan. 2. Tidur.	1. Kelelahan. 2. Acuh	1. Kelelahan. 2. Pemarah.

		3. Malas. 4. Menangis. 5. Sadar	3. Sadar	3. Sadar. 4. Sakit-sakitan.
3	Intervensi 3	1. Gelisah. 2. Cemas. 3. Berkompetisi. 4. Yakin.	1. Manajemen. 2. Yakin.	1. Tertinggal. 2. Yakin.
4	Intervensi 4	1. Cemas. 2. Terkendali. 3. Frekuensi tidur. 4. Frustrasi.	1. Pengendalian. 2. Menangis.	1. Pengendalian. 2. Ceria. 3. Tidak marah.
5	Intervensi 5	1. Skor stres 146 2. Menangis.	1. Skor stres 163 2. Emosi. 3. Selera makan. 4. Lambat.	1. Skor stres 162 2. Sakit ringan.
6	Intervensi 6	1. Memaafkan.	1. Memaafkan.	1. Memaafkan
7	Intervensi 7	1. Skor stres 148 2. Bersyukur.	1. Skor stres 152 2. Bersyukur.	1. Skor stres 150 2. Bersyukur.
8	Intervensi 8	1. Altruisme.	1. Altruisme.	1. Altruisme.
9	Intervensi 9	1. Skor stres 141	1. Skor stres 139	1. Skor stres 138
10	Intervensi 10	1. Skor stres 139 2. Terbiasa. 3. Mengontrol.	1. Skor stres 139 2. Terbiasa. 3. Mengontrol.	1. Skor stres 132 2. Terbiasa 3. Mengontrol

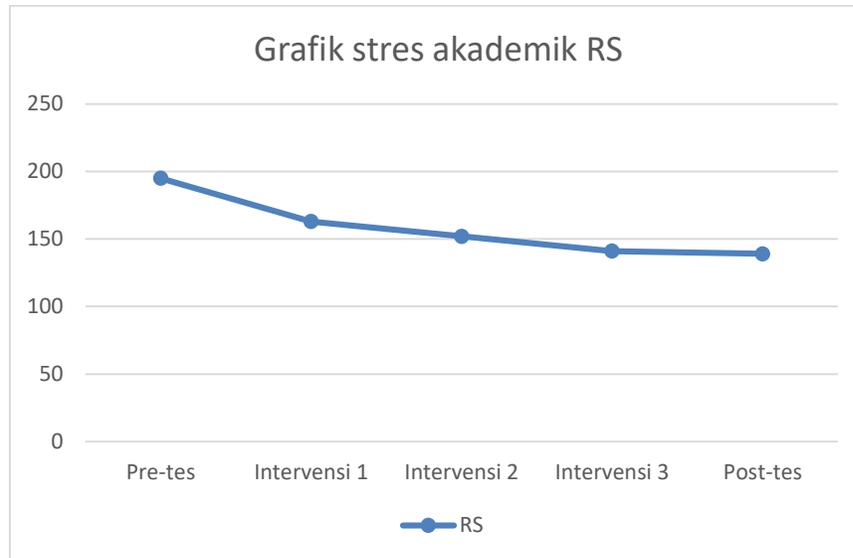
c. Analisis Hasil Penelitian

Dalam bagian ini, peneliti akan memaparkan data dan analisis grafik stres akademik subjek :

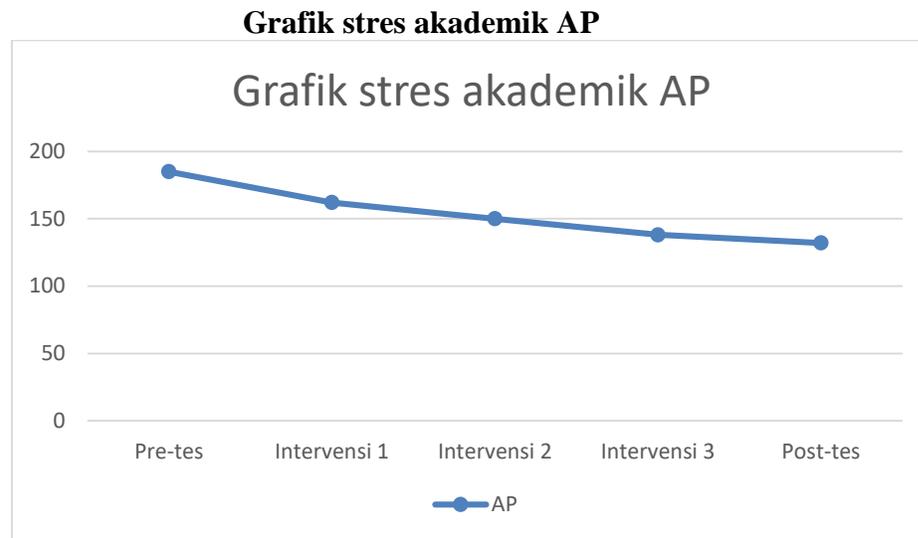
Grafik 4.1
Grafik stres akademik THP



Dari grafik di atas dapat dilihat bahwa skor awal dari THP adalah 178, kemudian setelah diberikan intervensi sampai pertemuan kelima mulai menurun menjadi 146, pada tes intervensi kedua yang dilaksanakan di pertemuan ketujuh terjadi peningkatan skor menjadi 148 yang disebabkan oleh sakit yang diderita subjek, kemudian pada tes intervensi ketiga yang dilaksanakan pada pertemuan kesembilan menurun menjadi 141, dan pada hasil post-tes hasil skor yang didapat adalah 135.

Grafik 4.2**Grafik stres akademik RS**

Berdasarkan grafik di atas dapat dilihat bahwa skor awal dari RS adalah 195, kemudian setelah diberikan intervensi sampai pertemuan kelima mulai menurun menjadi 163, pada tes intervensi kedua yang dilaksanakan di pertemuan ketujuh terjadi penurunan skor menjadi 152, kemudian pada tes intervensi ketiga yang dilaksanakan pada pertemuan kesembilan menurun menjadi 141, dan pada hasil post-tes hasil skor yang didapat adalah 139.

Grafik 4.3

Berdasarkan grafik di atas dapat dilihat bahwa skor awal dari AP adalah 185, kemudian setelah diberikan intervensi sampai pertemuan kelima mulai menurun menjadi 162, pada tes intervensi kedua yang dilaksanakan di pertemuan ketujuh terjadi penurunan skor menjadi 150, kemudian pada tes intervensi ketiga yang dilaksanakan pada pertemuan kesembilan menurun menjadi 138, dan pada hasil post-tes hasil skor yang didapat adalah 132. Berikut adalah rincian dari hasil pengukuran tes stres akademik para subjek :

Tabel 4.5
Tabel rincian data pengukuran stres akademik THP

DATA RINCIAN HASIL PENGUKURAN STRES AKADEMIK SUBJEK THP									
	Frustrasi	Konflik	Tekanan	Perubahan	Pemaksaan diri	Fisiologis	Emosional	Perilaku	Kognitif
Pre-tes	24	11	16	11	25	47	18	21	5
Post-tes	19	8	13	9	23	24	14	11	4

Berdasarkan tabel di atas terdapat penurunan skor yang sangat signifikan dari semua aspek. Pada indikator frustrasi hasil pre-test menunjukkan nilai 24

dan post-test turun menjadi 19, pada indikator konflik hasil pre-test menunjukkan nilai 11 dan post-test turun menjadi 8, pada indikator tekanan hasil pre-test menunjukkan nilai 16 dan post-test turun menjadi 13, pada indikator perubahan hasil pre-test menunjukkan nilai 11 dan post-test turun menjadi 9, pada indikator pemaksaan diri hasil pre-test menunjukkan nilai 25 dan post-test turun menjadi 23, pada indikator fisiologis hasil pre-test menunjukkan nilai 47 dan post-test turun menjadi 24, pada indikator emosional diri hasil pre-test menunjukkan nilai 18 dan post-test turun menjadi 14, pada indikator perilaku hasil pre-test menunjukkan nilai 21 dan post-test turun menjadi 11, pada indikator kognitif hasil pre-test menunjukkan nilai 5 dan post-test turun menjadi 4.

Tabel 4.6
Tabel rincian data pengukuran stres akademik RS

DATA RINCIAN HASIL PENGUKURAN STRES AKADEMIK SUBJEK RS									
	Frustasi	Konflik	Tekanan	Perubahan	Pemaksaan diri	Fisiologis	Emosional	Perilaku	Kognitif
Pre-test	30	12	18	11	27	52	20	17	8
Post-test	19	6	11	7	22	42	15	10	4

Berdasarkan tabel di atas terdapat penurunan skor yang sangat signifikan dari semua aspek. Pada indikator frustrasi hasil pre-test menunjukkan nilai 30 dan post-test turun menjadi 19, pada indikator konflik hasil pre-test menunjukkan nilai 12 dan post-test turun menjadi 6, pada indikator tekanan hasil pre-test menunjukkan nilai 18 dan post-test turun menjadi 11, pada indikator perubahan hasil pre-test menunjukkan nilai 11 dan post-test turun menjadi 7, pada indikator pemaksaan diri hasil pre-test menunjukkan nilai 27 dan post-test turun menjadi 22, pada indikator fisiologis hasil pre-test menunjukkan nilai 52 dan post-test turun menjadi 42, pada indikator emosional diri hasil pre-test menunjukkan nilai 20 dan post-test turun menjadi 15, pada indikator perilaku hasil pre-test menunjukkan nilai 17 dan post-

test turun menjadi 10, pada indikator kognitif hasil pre-test menunjukkan nilai 8 dan post-test turun menjadi 4.

Tabel 4.7
Tabel rincian data pengukuran stres akademik AP.

DATA RINCIAN HASIL PENGUKURAN STRES AKADEMIK SUBJEK AP									
	Frustasi	Konflik	Tekanan	Perubahan	Pemaksaan diri	Fisiologis	Emosional	Perilaku	Kognitif
Pre-test	26	12	18	14	24	45	18	21	7
Post-test	20	7	10	9	19	40	11	11	5

Berdasarkan tabel di atas terdapat penurunan skor yang sangat signifikan dari semua aspek. Pada indikator frustrasi hasil pre-test menunjukkan nilai 26 dan post-test turun menjadi 20, pada indikator konflik hasil pre-test menunjukkan nilai 12 dan post-test turun menjadi 7, pada indikator tekanan hasil pre-test menunjukkan nilai 18 dan post-test turun menjadi 10, pada indikator perubahan hasil pre-test menunjukkan nilai 14 dan post-test turun menjadi 9, pada indikator pemaksaan diri hasil pre-test menunjukkan nilai 24 dan post-test turun menjadi 19, pada indikator fisiologis hasil pre-test menunjukkan nilai 45 dan post-test turun menjadi 40, pada indikator emosional diri hasil pre-test menunjukkan nilai 18 dan post-test turun menjadi 11, pada indikator perilaku hasil pre-test menunjukkan nilai 21 dan post-test turun menjadi 11, pada indikator kognitif hasil pre-test menunjukkan nilai 7 dan post-test turun menjadi 5.

B. PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keefektifan pendekatan ICBT untuk menurunkan tingkat stres akademik mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Dalam penelitian ini intervensi berupa konseling kepada individu antar subjek dengan pendekatan *Islamic Cognitive Behavioural Therapy* yang diberikan

kepada mahasiswa dengan skor stres akademik yang tinggi. Hasil yang didapat dari penelitian ini adalah terjadi penurunan stres akademik yang sangat signifikan, skor pre-tes dari stres akademik THP adalah 178 dan skor post-tes 135, sedangkan untuk RS skor yang didapat ketika pre-tes adalah 195 dan post-tes 139, dan AP memiliki skor pre-tes 185 dan skor post-tes 132 sehingga dalam hal ini pendekatan *Islamic Cognitive Behavioural Therapy* dianggap mampu untuk menurunkan tingkat stres akademik mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

Dari intervensi yang dilakukan oleh peneliti didapatkan data berupa penyebab stres akademik subjek THP disebabkan karena perasaan iri kepada teman-teman yang sudah menyelesaikan skripsi terlebih dahulu dan THP merasa bahwa terlalu banyak beban pikiran mengenai skripsi. Sedangkan RS sebabkan karena kurang mampunya RS dalam manajemen waktu akibat bekerja dan RS juga terlalu ambisius sehingga menyebabkan perasaan frustrasi dan beban pikiran. Sedangkan AP disebabkan oleh kondisi fisik yang kurang mendukung, AP mengalami sakit selama beberapa bulan ini, sehingga terhambat dalam pengerjaan skripsi yang mengakibatkan AP memiliki beban pikiran dan mengalami stres akademik, sedangkan efek dari stres akademik tersebut adalah THP mengungkapkan ketika sedang stres frekuensi tidurnya menjadi lebih sering akan tetapi durasinya singkat, THP merasa malas untuk mengerjakan apapun sehingga menjadikan hal tersebut sebuah beban pikiran dan THP juga menjadi sering menangis ketika sendirian. RS mengungkapkan bahwa ketika dirinya stres maka dia akan merasa tidak peduli akan apapun dan cenderung mengurung diri di kamar, berkurangnya selera makan, menjadi mudah tersinggung dan sering menangis. Sedangkan AP menuturkan bahwa ketika stres dia akan menjadi pemarah dan menjadi mudah terkena penyakit seperti flu, batuk, pusing, dan lain sebagainya.

Juga terdapat beberapa kerugian secara psikologis, sosial dan biologis yang dialami oleh subjek ketika mengalami stres akademik, THP mengemukakan bahwa terdapat kerugian diantaranya kondisi emosi tidak stabil dan menjadi lebih mudah menangis, hal ini berpengaruh terhadap kondisi psikologis dan sosial subjek. RS mengemukakan bahwa terdapat kerugian diantaranya adalah kondisi

emosional tidak stabil, berkurangnya selera makan, menjadi lambat dalam mengerjakan semua pekerjaan yang dalam hal ini sangat berpengaruh terhadap kondisi sosial dan psikologis klien. Sedangkan AP menuturkan bahwa dirinya menjadi mudah marah dan terdapat beberapa gangguan biologis akibat stres akademik yang dialaminya, diantaranya mudah terkena penyakit seperti flu, batuk, demam, dan pusing.

Setelah beberapa sesi, para subjek mulai menunjukkan perbaikan kondisi emosional. Mereka mulai dapat mengendalikan emosi dan mengurangi tingkat stres yang dirasakan. Hal ini dapat terlihat ketika para subjek diberikan arahan untuk berdzikir. Dzikir yang dilakukan oleh para subjek membantu mereka untuk meredakan perasaan cemas dan tegang.

Selain itu, para subjek juga diberikan teknik ABCDE dalam terapi CBT. Teknik ini membantu para subjek untuk mengubah pola pikir negatif menjadi positif, dan mengurangi tingkat stres yang dirasakan. Para subjek mulai dapat menerapkan teknik ini dengan baik dan secara signifikan dapat mengendalikan diri mereka ketika mengalami situasi yang menimbulkan stres.

Pada sesi kebersyukuran peneliti meminta subjek untuk menuliskan hal-hal yang disyukuri, data yang didapat dari sesi ini subjek THP menuliskan beberapa hal yang diantaranya, masih bersyukur dikarenakan sudah mampu bertahan untuk menempu studi perkuliahan sampai semester ini dan masih terdapat teman-teman yang selalu mendukung dan menolong THP ketika mengalami kesusahan dalam perkuliahan, THP bersyukur kedua orang tua masih ada dan mampu membiayai kuliah yang THP tempuh. RS bersyukur karena sudah diberikan kelancaran selama bekerja dan bersyukur karena dengan bekerja dapat sedikit meringankan beban kedua orang tua, serta hal yang paling RS syukuri adalah masih diberikan kesehatan sehingga masih bisa dan mungkin dapat membahagiakan kedua orang tua. AP menuliskan bahwa dirinya masih bisa bersyukur karena sudah sampai sejauh ini, meskipun masih sering sakit-sakitan akan tetapi diberikan sebuah nikmat hidup adalah sebuah anugrah yang tidak bisa digantikan, sehingga membuat dirinya sadar untuk berusaha lebih keras dalam menyelesaikan studi, hal ini sesuai dengan

penelitian yang dilakukan oleh Agustina (2022) yang menyatakan bahwa semakin tinggi kebersyukuran pada mahasiswa maka semakin rendah stres akademik yang dialami mahasiswa dan sebaliknya semakin rendah kebersyukuran pada mahasiswa maka semakin tinggi stres akademik yang dialami mahasiswa, Mutia et al (2010) dalam penelitiannya juga membuktikan bahwa terapi kebersyukuran dapat menurunkan tingkat stres dan depresi.

Pada sesi pelatihan altruisme THP, RS dan AP mengungkapkan bahwa terdapat perasaan senang karena telah mampu berbuat baik dan bisa membantu orang lain, dalam hal ini Solehah & Solichah (2021) menyatakan dalam penelitiannya bahwa altruisme berpengaruh secara signifikan terhadap kebahagiaan pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang yang Menghadapi Skripsi. . Pada sesi terakhir subjek sudah terbiasa dengan tugas-tugas yang telah peneliti berikan selama sesi berlangsung seperti dzikir, do'a, syukur dan perilaku altruisme. Subjek berharap setelah sesi berakhir bisa lebih mengendalikan diri ketika stres akademik mulai muncul. Berdasarkan data-data di atas sesuai dengan hasil penelitian yang dilaksanakan oleh Mulki (2020) yang menyatakan bahwa *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) efektif dapat menurunkan tingkat stres akademik pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi, meskipun dalam penelitian ini peneliti menambahkan konsep-konsep keislaman dalam treatment.

Berdasarkan hasil dari penelitian yang dilaksanakan oleh peneliti terungkap bahwa terdapat penurunan stres akademik dalam indikator perasaan frustrasi, emosional, perilaku, dan kognitif yang sangat signifikan antara sebelum diberikan terapi ICBT dan setelah diberikan terapi, hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Sabki et al (2019) menyatakan bahwa ICBT dapat membantu mengatasi masalah kognisi dan perilaku maladaptif seperti keputusan, ketidakberhargaan tentang diri, masa depan, dan dunia, dan penarikan sosial setelah peristiwa besar dalam hidup. Sedangkan berdasarkan penelitian Surayya et al (2017) menyatakan bahwa terapi kognitif perilaku religius terbukti efektif dapat menurunkan depresi dan stres.

BAB V

PENUTUP

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan, maka efektivitas *Islamic Cognitive Behavioural Therapy* terhadap m dapat disimpulkan sebagai berikut :

Terdapat banyak dinamika yang mempengaruhi stres akademik diantaranya disebabkan karena perasaan iri kepada teman-teman yang sudah menyelesaikan skripsi terlebih dahulu, terlalu banyak beban pikiran mengenai skripsi, kurang mampunya dalam manajemen waktu akibat bekerja dan juga terlalu ambisius sehingga menyebabkan perasaan frustrasi dan beban pikiran, dan kondisi fisik yang kurang mendukung.

Terdapat beberapa kerugian biologis, psikologis dan sosial akibat stres akademik diantaranya, kondisi emosi tidak stabil, berkurangnya selera makan, menjadi lambat dalam mengerjakan semua pekerjaan dan mudah terkena penyakit seperti flu, batuk, demam, dan pusing.

Keefektifan ICBT dapat dilihat melalui sesi kedua ketika para subjek sudah mulai sadar bahwa pemikiran dan tingkah laku mereka merupakan sebuah hal atau sesuatu yang irrasional, pada sesi sesi kebersyukuran para subjek perlahan sudah mampu menyadari bahwa masih ada hal yang disyukuri dan pada sesi yang terakhir para subjek subjek sudah mampu untuk mengendalikan diri dengan menggunakan *self management*.

B. SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan, maka ada beberapa hal yang dapat direkomendasikan antara lain :

- a. Sebaiknya sesi antar setiap subjek dilakukan secara bersamaan agar menciptakan kondisi yang lebih terkontrol.
- b. Menambah jumlah subjek agar hasil penelitian menjadi lebih general.

- c. Memberikan jeda waktu antar sesi agar subjek mendapatkan waktu yang luas untuk mengerjakan tugas rumah
- d. Ditambahkan analisis observasi behavioural dan fisiologis.
- e. Analisis observasi perilaku lebih ditekankan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdelati, N.S. (2016). The effectiveness of Islamic cognitive behavioral therapy with selected Islamic content for depresses adults in Libya. Thesis. Philosophy. Malaysia.
- Alford, B & Beck, A. (1998). *The Integrative power of cognitive therapy*. New York: Guilford Press.
- Agustina, F. (2022). *Hubungan Kebersyukuran dengan Stres Akademik pada Mahasiswa yang Menempuh Skripsi Pendahuluan*.
- Asghar, H. (2021). Development of Cognitive Behaviour Therapy with Islamic Concepts for Treatment of Depression and Anxiety. *Pakistan Social Sciences Review*, 5(II), 694–706. [https://doi.org/10.35484/pssr.2021\(5-ii\)54](https://doi.org/10.35484/pssr.2021(5-ii)54)
- Badri, M. (2018). *CONTEMPLATION an islamic psychospiritual study*.
- Carlson, K. M., & González-Prendes, A. A. (2016). Cognitive Behavioral Therapy With Religious and Spiritual Clients: A Critical Perspective. *Journal of Spirituality in Mental Health*, 18(4), 253–282. <https://doi.org/10.1080/19349637.2016.1159940>
- Charitas, R. P. I. (2021). *Single Subject Research teori dan implementasinya : suatu pengantar* (1st ed.). UAD Press.
- Fardani, A. L., Jumhur, A. A., & Ayuningtyas, N. (2021). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik Mahasiswa Pendidikan Tata Rias Universitas Negeri Jakarta. *Jurnal Pendidikan*, 22(2), 134–140. <https://doi.org/10.33830/jp.v22i2.1099.2021>
- Fatimah, S., Suherman, M. M., & Rohaeti, E. E. (2019). Penerapan Cognitive-Behavioral Therapy Dalam Meningkatkan Locus of Control Peserta Didik Yang Mengalami Stres Akademik. *Jurnal Penelitian Bimbingan Dan Konseling*, 4(2), 146–151.
- Gadzella, B. M., & Masten, W. G. (2005). *American journal of psychological research*. 1(1), 1–10.

- Gaudiano, B. A. (2011). Evaluating acceptance and commitment therapy: An analysis of a recent critique. *International Journal of Behavioral Consultation and Therapy*, 7(1), 54–65. <https://doi.org/10.1037/h0100927>
- Hayati, F. (2022). Terapi Perilaku Kognitif Berpengaruh Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Anak Usia Sekolah Dengan Phobia Ketinggian. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 5(9), 1689–1699.
- Hudiyawati, D., & Prakoso, A. M. (2019). *Effectiveness of Cognitive Behavioral Therapy to Reduce Depression , Anxiety and Stress among Hospitalized Patients with Congestive Heart Failure in Central Java*. 14(3), 367–373.
- Khanehkeshi, A. (2014). Effectiveness of Cognitive Behavior Therapy on Academic Stress Among High School Students. *Indian Journal of Fundamental and Applied Life Sciences*, 4(S3), 2231–6345. <http://www.cibtech.org/sp.ed/jls/2014/03/JLS-091-S3-096-ALI-EFFECTIVENESS.pdf>
- Latipun. (2015). *Psikologi Eksperimen*. Universitas Muhammadiyah Malang Press.
- Luzanil, S. T., & Menaldi, A. (2021). Efektivitas terapi kelompok kognitif perilaku untuk menangani kecemasan akademik pada mahasiswa rantau. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 9, 94–115. <https://doi.org/10.24854/jpu221>
- Mulki, A. (2020). *EFEKTIVITAS COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY DALAM MENURUNKAN TINGKAT STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA YANG MENGERJAKAN SKRIPSI*. Universitas Bosowa Makassar.
- Murad, O. S. (2021). Effectiveness of a Cognitive-Behavioral Therapy Program on Reducing Psychological Stress and Improving Achievement Motivation among University Students. *Universal Journal of Educational Research*, 9(6), 1316–1322. <https://doi.org/10.13189/ujer.2021.090621>
- Mutia, E., Subandi, & Mulyati, R. (2010). Terapi Kognitif Perilaku Bersyukur untuk Menurunkan Depresi pada Remaja. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 2(1), 54–68.

- Nashori, F., Hidayat, B., Lukman, Putra, A. A., Kusprayogi, Y., & Diana, R. R. (2020). Decreasing Insomnia among College Students with Dyspepsia Gastritis: The Role of Islamic-Cognitive Behavioral Therapy. *Talent Development & Excellence*, 12(1), 4436–4451.
<http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=s3h&AN=144307467&lang=ja&site=ehost-live>
- Palese, P., Shaw, M. L., Place, G. L. L., & Shaw, M. (2015). *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Theory and Practice. 1*, 1–71.
- Puspasari, D. (2016). *Efektifitas terapi kognitif perilaku dalam kelompok untuk menurunkan depresi narapidana wanita di lapas kelas iia muaro padang*.
- Rahmadi. (2011). *Pengantar Metodologi Penelitian* (Syahrani (ed.); 1st ed.). Antasari Press.
- Rahmawati. (2012). *PENGARUH SELF-EFFICACY TERHADAP STRES AKADEMIK PADA SISWA KELAS I RINTISAN SEKOLAH BERTARAF INTERNASIONAL (RSBI) DI SMP NEGERI 1 MEDAN SKRIPSI Diajukan Guna Memenuhi Persyaratan* [Universitas Sumatra Utara]. <http://repository.usu.ac.id/handle/123456789/34182>
- Sabki, Z. A., Zarrina Sa'ari, C., Basirah, S., Muhsin, S., Kheng, G. L., Sulaiman, A. H., & Koenig, H. G. (2019). Islamic Integrated Cognitive Behavior Therapy: A Shari'ah-Compliant Intervention for Muslims with Depression. *Malaysian Journal of Psychiatry*, 28(1), 29–38.
<http://www.mjpsychiatry.org/index.php/mjp/article/view/492>
- Shahsavarani, A. M., Abadi, E. A. M., & Kalkhoran, M. H. (2015). Stress Assessment and Development of a Primary Care of Psychology Service. *International Journal of Medical Reviews*, 2(2), 230–241.
- Sipe, W. E. B., & Eisendrath, S. J. (2012). Mindfulness-based cognitive therapy: Theory and practice. *Canadian Journal of Psychiatry*, 57(2), 63–69.

<https://doi.org/10.1177/070674371205700202>

Solehah, H. Y., & Solichah, N. (2021). Pengaruh Altruisme Terhadap Kebahagiaan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Journal of Indonesian Psychological Science (JIPS)*, 1(01), 37–43. <https://doi.org/10.18860/jips.v1i01.14921>

Sugiyono. (2019). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. In *Alphabet*.

Surayya Hayatussofiyyah., H. Fuad Nashori., Rumiani. (2017). EFEKTIVITAS TERAPI KOGNITIF PERILAKUAN RELIGIUS UNTUK MENURUNKAN DEPRESI PADA REMAJA. *Psikoislamedia*, 2(April), 42–54.

LAMPIRAN

SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN (INFORMED CONSENT)

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : AP

jenis kelamin : Perempuan

Alamat : Dsn. Kupang Kidul, Sidoarjo

Sebelum menyatakan kesediaan untuk berpartisipasi dalam penelitian ini, penting bagi Anda untuk membaca penjelasan berikut. Lembar persetujuan ini menjelaskan prosedur, manfaat dan kerahasiaan dari penelitian ini.

Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui efektivitas pemberian ICBT terhadap tingkat stres akademik partisipan.

Prosedur Penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti akan melakukan intervensi yang diperkirakan akan membutuhkan waktu kurang lebih 1 sampai 2 jam. Proses intervensi akan direkam menggunakan voice recorder dan selanjutnya akan dijadikan ditranskrip untuk keperluan data penelitian.

Waktu dan Tempat

Tempat dan waktu penelitian akan dilaksanakan pada :

Senin, 3 Mei 2022 08.00 s/d 11.30 WIB. Dan penelitian akan dilaksanakan di UIN Malang.

Kerahasiaan

Data penelitian yang diperoleh akan dirahasiakan dan hanya dapat diakses oleh peneliti. Tidak ada penulisan nama subjek dalam penyimpanan data penelitian, dan daftar nama subjek tidak akan diketahui oleh siapapun. Hasil penelitian akan dipublikasikan dalam bentuk laporan penelitian.

Hak Partisipan

Partisipan memiliki hak untuk menolak untuk berpartisipasi ataupun menarik diri dari penelitian jika merasakan ketidaknyamanan atau ada prosedur yang diluar perjanjian awal

selama penelitian berlangsung tanpa mendapatkan sanksi serta kehilangan imbalan yang berhak didapatkan.

Untuk informasi lebih lanjut Partisipan dapat menghubungi penanggung jawab penelitian melalui email: 19410176@student.uin-malang.ac.id atau nomer telepon 0821 4390 2357

Saya yang tersebut di atas menyatakan SETUJU dan BERSEDIA untuk terlibat dan berpartisipasi aktif sebagai peserta penelitian dari awal sampai akhir proses penelitian. Penelitian tersebut akan dilaksanakan oleh Sdr. Arbi Abdur Rohman selaku mahasiswa psikologi UIN Malang Kegiatan tersebut adalah bagian dari rangkaian penelitian skripsi.

Dalam kegiatan ini, saya telah menyadari, memahami, dan menerima bahwa:

1. Saya bersedia terlibat penuh dan aktif selama proses penelitian berlangsung.
2. Saya diminta untuk memberikan informasi yang sejujur-jujurnya berkaitan dengan masalah yang saya hadapi.
3. identitas dan informasi yang saya berikan akan DIRAHASIKAN dan tidak akan disampaikan terbuka kepada umum.
4. Saya menyetujui adanya wawancara yang akan direkam menggunakan voice recorder dan akan dijadikan transkrip data dengan jaminan informasi pribadi saya dirahasiakan.

Saya dalam keadaan SADAR dan TIDAK ADA PAKSAAN dari pihak manapun dalam menandatangani surat persetujuan ini sehingga saya bersedia untuk mengikuti kegiatan penelitian dan awal sampai selesai

Malang, 10 Januari 2023

Mengetahui



Peneliti

Partisipan

**SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN
(INFORMED CONSENT)**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : RS

jenis kelamin : Perempuan

Alamat : Jl. PB. Sudiro, No. 37 Pare, Kediri

Sebelum menyatakan kesediaan untuk berpartisipasi dalam penelitian ini, penting bagi Anda untuk membaca penjelasan berikut. Lembar persetujuan ini menjelaskan prosedur, manfaat dan kerahasiaan dari penelitian ini.

Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui efektivitas pemberian ICBT terhadap tingkat stres akademik partisipan.

Prosedur Penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti akan melakukan intervensi yang diperkirakan akan membutuhkan waktu kurang lebih 1 sampai 2 jam. Proses intervensi akan direkam menggunakan voice recorder dan selanjutnya akan dijadikan ditranskrip untuk keperluan data penelitian.

Waktu dan Tempat

Tempat dan waktu penelitian akan dilaksanakan pada :

Senin, 3 Mei 2022 08.00 s/d 11.30 WIB. Dan penelitian akan dilaksanakan di UIN Malang.

Kerahasiaan

Data penelitian yang diperoleh akan dirahasiakan dan hanya dapat diakses oleh peneliti. Tidak ada penulisan nama subjek dalam penyimpanan data penelitian, dan daftar nama subjek tidak akan diketahui oleh siapapun. Hasil penelitian akan dipublikasikan dalam bentuk laporan penelitian.

Hak Partisipan

Partisipan memiliki hak untuk menolak untuk berpartisipasi ataupun menarik diri dari penelitian jika merasakan ketidaknyamanan atau ada prosedur yang diluar perjanjian awal

selama penelitian berlangsung tanpa mendapatkan sanksi serta kehilangan imbalan yang berhak didapatkan.

Untuk informasi lebih lanjut Partisipan dapat menghubungi penanggung jawab penelitian melalui email: 19410176@student.uin-malang.ac.id atau nomer telepon 0821 4390 2357

Saya yang tersebut di atas menyatakan SETUJU dan BERSEDIA untuk terlibat dan berpartisipasi aktif sebagai peserta penelitian dari awal sampai akhir proses penelitian. Penelitian tersebut akan dilaksanakan oleh Sdr. Arbi Abdur Rohman selaku mahasiswa psikologi UIN Malang Kegiatan tersebut adalah bagian dari rangkaian penelitian skripsi.

Dalam kegiatan ini, saya telah menyadari, memahami, dan menerima bahwa:

1. Saya bersedia terlibat penuh dan aktif selama proses penelitian berlangsung.
2. Saya diminta untuk memberikan informasi yang sejujur-jujurnya berkaitan dengan masalah yang saya hadapi.
3. identitas dan informasi yang saya berikan akan DIRAHASIKAN dan tidak akan disampaikan terbuka kepada umum.
4. Saya menyetujui adanya wawancara yang akan direkam menggunakan voice recorder dan akan dijadikan transkrip data dengan jaminan informasi pribadi saya dirahasiakan.

Saya dalam keadaan SADAR dan TIDAK ADA PAKSAAN dari pihak manapun dalam menandatangani surat persetujuan ini sehingga saya bersedia untuk mengikuti kegiatan penelitian dan awal sampai selesai

Malang, 10 Januari 2023

Mengetahui

Peneliti



Partisipan

SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN (INFORMED CONSENT)

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : THP
jenis kelamin : Perempuan
Alamat : Gg 1A, No. 67 Sumbersari Malang

Sebelum menyatakan kesediaan untuk berpartisipasi dalam penelitian ini, penting bagi Anda untuk membaca penjelasan berikut. Lembar persetujuan ini menjelaskan prosedur, manfaat dan kerahasiaan dari penelitian ini.

Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui efektivitas pemberian ICBT terhadap tingkat stres akademik partisipan.

Prosedur Penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti akan melakukan intervensi yang diperkirakan akan membutuhkan waktu kurang lebih 1 sampai 2 jam. Proses intervensi akan direkam menggunakan voice recorder dan selanjutnya akan dijadikan ditranskrip untuk keperluan data penelitian.

Waktu dan Tempat

Tempat dan waktu penelitian akan dilaksanakan pada :
Senin, 3 Mei 2022 08.00 s/d 11.30 WIB. Dan penelitian akan dilaksanakan di UIN Malang.

Kerahasiaan

Data penelitian yang diperoleh akan dirahasiakan dan hanya dapat diakses oleh peneliti. Tidak ada penulisan nama subjek dalam penyimpanan data penelitian, dan daftar nama subjek tidak akan diketahui oleh siapapun. Hasil penelitian akan dipublikasikan dalam bentuk laporan penelitian.

Hak Partisipan

Partisipan memiliki hak untuk menolak untuk berpartisipasi ataupun menarik diri dari penelitian jika merasakan ketidaknyamanan atau ada prosedur yang diluar perjanjian awal

selama penelitian berlangsung tanpa mendapatkan sanksi serta kehilangan imbalan yang berhak didapatkan.

Untuk informasi lebih lanjut Partisipan dapat menghubungi penanggung jawab penelitian melalui email: 19410176@student.uin-malang.ac.id atau nomer telepon 0821 4390 2357

Saya yang tersebut di atas menyatakan SETUJU dan BERSEDIA untuk terlibat dan berpartisipasi aktif sebagai peserta penelitian dari awal sampai akhir proses penelitian. Penelitian tersebut akan dilaksanakan oleh Sdr. Arbi Abdur Rohman selaku mahasiswa psikologi UIN Malang Kegiatan tersebut adalah bagian dari rangkaian penelitian skripsi.

Dalam kegiatan ini, saya telah menyadari, memahami, dan menerima bahwa:

1. Saya bersedia terlibat penuh dan aktif selama proses penelitian berlangsung.
2. Saya diminta untuk memberikan informasi yang sejujur-jujurnya berkaitan dengan masalah yang saya hadapi.
3. identitas dan informasi yang saya berikan akan DIRAHASIAKAN dan tidak akan disampaikan terbuka kepada umum.
4. Saya menyetujui adanya wawancara yang akan direkam menggunakan voice recorder dan akan dijadikan transkrip data dengan jaminan informasi pribadi saya dirahasiakan.

Saya dalam keadaan SADAR dan TIDAK ADA PAKSAAN dari pihak manapun dalam menandatangani surat persetujuan ini sehingga saya bersedia untuk mengikuti kegiatan penelitian dan awal sampai selesai

Malang, 10 Januari 2023

Mengetahui



Peneliti

Partisipan



Modul Penelitian Eksperimen

Efektivitas ICBT terhadap tingkat stres akademik mahasiswa UIN Malang yang sedang mengerjakan skripsi

Create by:

Arbi Abdur Rohman



MODUL PENELITIAN
EFEKTIVITAS *ISLAMIC COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY* TERHADAP
TINGKAT STRES AKADEMIK MAHASISWA UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG YANG SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI

Dalam kehidupan akademik mahasiswa tidak lepas akan tuntutan dan kewajiban mengerjakan tugas, seperti pembuatan makalah, presentasi, penelitian, dan yang paling akhir adalah mengerjakan skripsi. Skripsi merupakan sebuah tugas akhir yang diberikan kepada mahasiswa agar bisa meraih gelar sarjana, sebagaimana dijelaskan dalam peraturan pemerintah republik indonesia nomer 60 tahun 1999 yang menyatakan bahwa ujian akhir atau tugas akhir bagi seorang mahasiswa jenjang Strata 1 dapat berupa ujian komprehensif, ujian karya tulis, atau ujian skripsi.

Apabila skripsi tersebut tidak segera diselesaikan dengan baik maka secara perlahan dapat menyebabkan tugas yang menumpuk, sehingga nantinya menyebabkan stres, stres adalah perasaan tekanan dan ketegangan mental yang disebabkan oleh stressor fisiologis ataupun biologis (Shahsavarani et al., 2015). Menurut WHO terdapat banyak penyebab stres, termasuk permasalahan pribadi (misalnya konflik dengan orang yang dicintai, kesendirian, kurangnya pendapatan, kekhawatiran tentang masa depan), masalah di tempat kerja (misalnya konflik dengan rekan kerja, pekerjaan yang sangat menuntut atau tidak aman) atau ancaman besar dalam pekerjaan. komunitas Anda (misalnya kekerasan, penyakit, kurangnya kesempatan ekonomi). Dan dalam dunia akademik terdapat sebuah jenis stress tersendiri, yaitu stress akademik, stress akademik menurut Rahmawati (2012) adalah suatu kondisi yang mana terjadi ketidaksesuaian dan ketidakseimbangan antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya aktual yang dimiliki siswa sehingga mereka semakin terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan, yang mana tuntutan bagi mahasiswa semester akhir adalah penyelesaian skripsi.

Berdasarkan hasil dari penelitian yang dilakukan oleh Fardani et al. (2021) menyatakan bahwa terdapat dua faktor penyebab stress akademik yaitu faktor eksternal dan internal, faktor internal salah satunya terdiri dari pola pikir dan karakter, sedangkan faktor eksternal salah satunya terdiri manajemen waktu yang buruk dan lingkungan yang kurang mendukung.

Mahasiswa yang mengalami stress akademik, membutuhkan sebuah teknik terapi yang cocok untuk mengatasi stress akademik tersebut. Salah satu teknik terapi yang bisa diterapkan adalah *Cognitive Behavioural Therapy* (Terapi kognitif dan perilaku) yang mana hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Khanehkeshi (2014) menunjukkan bahwa pemberian *CBT* dapat menurunkan gejala stress akademik dan menurunkan tingkat stress akademik. *CBT* adalah teknik terapi yang bertujuan untuk mengubah sebuah keyakinan atau pemikiran dan perilaku yang maladaptif serta mengurangi distress psikologis (Kaplan dalam Stallard, 2004).

Terdapat beberapa model *CBT* seperti *REBT* (*Rational Emotion Behaviour Therapy*), *MCBT* (*Mindfulness Cognitive Behavioural*), *ACT* (*Acceptance and Commitment Therapy*), dan *ICBT* (*Islamic Cognitive Behavioural Therapy*) (Carlson & González-Prendes, 2016; Gaudiano, 2011; Palese et al., 2015; Sipe & Eisendrath, 2012). *ICBT* (*Islamic Cognitive Behavioural Therapy*) adalah sebuah teknik terapi kognitif dan perilaku yang berbasis kepada ajaran agama islam, disebut juga dengan *ICBT* (*Islamic Cognitive Behavioural Therapy*). *ICBT* adalah sebuah *CBT* yang berlandaskan pada pedoman utama dari agama Islam, yaitu Al-Qur'an dan Al-Hadits. Menurut Badri (2000) dalam bukunya yang berjudul "Contemplation: An Islamic Psychospiritual study" menjelaskan bahwa para cendekiawan muslim di zaman dahulu telah berfokus pada kognisi internal melalui keyakinan penuh kepada Tuhan dan ciptaan-Nya, bersama dengan kesadaran diri dan refleksi berdasarkan Al-Qur'an dan Hadis, menunjukkan bahwa ini adalah kekuatan yang kuat menuju transformasi dalam pikiran dan perilaku.

ICBT atau terapi kognitif perilaku yang diintegrasikan dengan keIslaman. Menurut Nashori et al. (2020) menyebutkan ada dua pendekatan dalam psikologi Islam, yaitu pendekatan psikologi Islam original dan pendekatan psikologi Islam integratif. Ketika intervensi dilakukan oleh psikologi Islam, baik dalam pendekatan psikologi Islam original maupun dalam pendekatan psikologi Islam integratif, itu bertujuan untuk meningkatkan atau menurunkan dimensi kognitif, afektif, dan perilaku menurut prinsip-prinsip hidup sehat berdasarkan perspektif Islam.

Para ahli menyatakan bahwa terapi perilaku kognitif Islam (*ICBT*) telah dirancang untuk membantu klien Muslim untuk menangani stress dengan menghilangkan pikiran negatif, irasional, dan tidak realistis. Tujuan terapi adalah untuk merangsang target masa depan klien, penerimaan diri, relaksasi, tujuan hidup, dan makna hidup. Terapi ini berfokus pada mengubah pemikiran irasional klien dengan menanamkan nilai-nilai Islam dalam prosesnya (terutama

konsep-konsep Islam tentang harapan, makna hidup, dan rasa syukur). Abdelati (2016) menjelaskan bahwa *Islamic-CBT* mengedepankan nilai-nilai dan atribut Islami untuk menyembuhkan gangguan psikologis dan perilaku dengan memberikan penekanan pada peningkatan spiritual.

Alasan dasar bagi peneliti menggunakan teknik *ICBT* dikarenakan berdasarkan hasil dari penelitian yang dilaksanakan oleh Mulki (2020) menyatakan bahwa pemberian *CBT* dapat menurunkan tingkat stress akademik bagi mahasiswa yang sedang mengalami stress akademik. Oleh karena itu peneliti ingin melakukan penelitian yang serupa, akan tetapi dengan menggunakan pendekatan *CBT* yang diintegrasikan dengan ajaran-ajaran keislaman atau metode yang berbeda yaitu dengan menggunakan metode eksperimen subjek tunggal yang cocok digunakan untuk mengevaluasi efek suatu perlakuan atau manipulasi dengan kasus tunggal..

A. Tujuan Eksperimen

Eksperimen “Efektivitas ICBT Terhadap Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang Sedang Mengerjakan Skripsi” ini bertujuan untuk menguji keefektifan pemberian terapi ICBT terhadap mahasiswa yang mengalami stres akademik dan sedang mengerjakan skripsi. Pada penelitian ini diharapkan dapat menjawab hipotesis penelitian yang berupa ICBT efektif untuk menurunkan tingkat stres akademik mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi atau ICBT kurang efektif untuk menurunkan tingkat stres akademik.

B. Jenis Eksperimen

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, dengan teknik pengumpulan data observasi. Pendekatan yang digunakan berbentuk penelitian eksperimen yang menggunakan desain penelitian *Single Subject Experiment*, yang mana desain eksperimen ini digunakan untuk mengevaluasi efek suatu perlakuan atau manipulasi dengan kasus tunggal (Kadzin, dalam Latipun,2017). Kasus tunggal tersebut, dapat berupa beberapa subjek dalam sebuah kelompok atau subjek yang diteliti adalah tunggal.

C. Sasaran Eksperimen

Sasaran dari penelitian ini merupakan mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang Sedang Mengerjakan Skripsi. Peneliti akan mengukur tingkat kecemasan dari subjek, setelah dan sebelum pemberian perilaku.

D. Subjek Eksperimen

Dalam penelitian “Efektivitas ICBT Terhadap Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang Sedang Mengerjakan Skripsi” dibutuhkannya penyeleksian peserta yang akan menjadi subjek dari penelitian ini, kriteria subjek yang dibutuhkan merupakan;

- a. Mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- b. Sedang mengerjakan skripsi
- c. Mengalami Stres Akademik dengan tingkat tinggi berdasarkan standar skala *Student Life Stress Inventory*.
- d. Bersedia mengikuti instruksi pada penelitian eksperimen ini.

E. Waktu Pelaksanaan Eksperimen

Waktu pelaksanaan eksperimen dalam penelitian ini adalah 10 hari dengan rincian perharinya terdapat 1 sesi.

F. Prosedur Eksperimen

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan alat ukur untuk mengukur tingkat stres akademik subjek yang diamati. Pengamatan dan pengukuran dilakukan pada setiap sesi, sesi pertama dilaksanakan *pre-test*, sesi berikutnya adalah pemberian treatment pada subject, dan pada sesi terakhir adalah *post-test*, pemberian *treatment* akan dipantau oleh psikolog atau ahli yang berpengalaman

G. Manfaat Treatment

Manfaat treatment dalam penelitian ini sesuai dengan tujuan penelitian yaitu menurunkannya tingkat stres akademik subjek yang disebabkan oleh skripsi

H. Tinjauan Teoritis

a. Definisi ICBT

Cognitive Behavior Therapy berbasis Islam pada dasarnya menggunakan teknik-teknik yang dimiliki oleh *Cognitive Behavior Therapy* konvensional, namun yang membedakan terletak pada unsur-unsur keislaman. Dalam *cognitive behavior therapy* berbasis Islam dalam pelaksanaan intervensi menggunakan sumber utama agama Islam yaitu ayat-ayat Al-Qur' an dan Hadist. Selain itu, keunikan untuk CBT berbasis Islam yaitu penggunaan eksplisit tradisi keagamaan konseli sendiri sebagai landasan untuk mengidentifikasi dan mengganti pikiran dan perilaku. Sehingga dapat dipahami secara mendalam bahwa *Cognitive Behavior Therapy* berbasis Islam merupakan interkoneksi dari *Cognitive Behavior Therapy* konvensional dengan nilai-nilai ajaran Islam yang terdapat di dalam Al-Qur' an dan Hadist dan diintegrasikan dalam proses konseling.

b. Teknik-teknik ICBT

Teknik-teknik dalam pelaksanaan *cognitive behavior therapy* Islami, didasarkan pada prinsip-prinsip terapi tersebut, yang mana dalam prinsip-prinsip tersebut terdapat nilai-nilai keislaman. Teknik-teknik *cognitive behavior therapy* Islami menurut Sabki et al. (2019) yaitu :

1. Assessment dan Pengantar *CBT* Islami

Dalam tahap ini konselor menjalin hubungan baik dengan konseli, kemudian mediskusikan masalah emosionalnya dan medis, kehidupannya dan keyakinan agamanya.

2. Perilaku Aktivasi

Pada tahap ini, konseli diajarkan pentingnya berpartisipasi dalam kegiatan yang menyenangkan yang bertujuan untuk meningkatkan suasana hati mereka. Salah satu langkah untuk mengubah persepsi kita dan pikiran yang negatif yaitu dengan melihat hal-hal yang baik di lingkungan sekitar.

3. Mengidentifikasi Pikiran Tidak Membantu

Pada tahap ini konselor menjelaskan cara pengolahan kognitif. Konseli diajarkan untuk mengidentifikasi suasana hati mereka dan pikiran yang menyertai perubahan suasana hati. Pada tahap ini menggunakan metode ABC dan doa kontemplatif untuk menantang pikiran negatif.

4. Menantang Pikiran

Dalam sesi ini, konselor membantu konseli untuk memperkuat dan memperbaiki kemampuan mereka untuk memantau pikiran dan untuk memperjelas pemahaman mereka tentang kategori pemikiran distorsi. Mereka diajarkan bagaimana sengketa pikiran-pikiran otomatis yang negatif dan mengembangkan cara-cara alternatif menanggapi keyakinan negatif dan harapan berdasarkan sistem nilai pribadi mereka dan tujuan (langkah D dan E dari metode ABCDE). Konselor menekankan bahwa keyakinan agama konseli dapat membantu mereka merumuskan cara yang lebih efektif dalam memandang situasi.

5. Menangani Kerugian

Terapis membimbing pasien untuk mengidentifikasi kerugian (biologis, psikologis, sosial) sebagai akibat dari penyakit, termasuk kerugian spiritual dan ini mirip dengan konsep Mengisi Hati dengan Positif (Tahalli). Restrukturisasi kognitif menggunakan ayat-ayat Al-Qur'an digunakan berdasarkan "Log Pikiran" pasien. Terapis dapat mengutip ayat-ayat dalam Al-Qur'an tentang kehidupan para nabi dan mereka yang bertekun sebagai model teladan menuju kekuatan dan harapan.

6. Mengatasi Dengan Perjuangan Spiritual dan Emosi Negatif

Pada sesi ini, konseli mendiskusikan berbagai perjuangan spiritual sebagai akibat dari depresi dan/atau penyakit medis. Terapis membantu klien untuk mengeksplorasi pengalaman inti yang mungkin telah berkontribusi untuk perubahan dalam keyakinan agama klien.

7. Menumbuhkan Rasa Syukur

Konseli pertama kali diperkenalkan dengan manfaat syukur. Konselor membantu konseli mengeksplorasi apa artinya menjadi orang bersyukur dan bagaimana perasaan mereka syukur mungkin telah berkurang atau bahkan hancur oleh pengalaman dengan penyakit. restrukturisasi kognitif kemudian dipraktekkan dari kerangka syukur.

8. Altruisme dan Kebaikan Hati

Berfokus pada kajian tentang latihan bersyukur yang pada akhirnya menciptakan bentuk refleksi diri dan transformasi karakter. Melalui fokus sadar, penting untuk menentukan apakah klien siap untuk memasukkan perasaan dan perilaku bersyukur ke dalam hidup mereka. Islam memuji tidak hanya mereka yang unggul dalam hubungan mereka dengan Tuhan tetapi juga yang menempatkan orang lain yang membutuhkan di atas segalanya seperti yang dijelaskan dalam Al-Qur'an selama episode "Hijrah". Sesi ini sesuai dengan proses Tahalli atau mengisi kembali jiwa dengan sifat-sifat positif melalui pikiran dan tindakan.

9. Relasi Stress dan Pertumbuhan Spritual

Mengeksplorasi konsep pertumbuhan spiritual dan stres terkait berdasarkan dua riwayat yang sangat penting dalam Quran mengenai nabi Yusuf (as) dan Ayub (as). Penting untuk memiliki interpretasi yang benar dari individu-individu ini untuk melibatkan pasien dalam mencari hal-hal positif dalam hidup saat mengalami kesulitan. Demikian pula di Tazkiyah al Nafs, pasien didorong untuk mengevaluasi diri (Muhasabah) dan mohon ampun kepada Allah. Terapis juga perlu mempersiapkan pasien untuk sesi terakhir yang akan datang.

10. Harapan dan Pencegahan

Pada tahap terakhir konselor dan konseli mendiskusikan tentang harapan-harapan. Kemudian terapis dan klien meninjau keterampilan belajar selama satu bulan terapi dan mengeksplorasi bagaimana mempertahankan keuntungan yang dicapai, seperti keterlibatan terus dalam komunitas keagamaan mereka (menerima dan memberi dukungan), monitoring dan menantang pikiran, dan memanfaatkan sumber spiritual.

RUNTUTAN JADWAL KEGIATAN EKSPERIMEN

No	Kegiatan	Tanggal	Metode	Indikator Pencapaian	Tujuan
1	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pemberian <i>inform concent</i> kepada subjek. 2. Membangun <i>good raport</i>. 3. Memberikan pre-test kepada subjek. 4. Memberikan pengenalan mengenai <i>Islamic Cognitive Behvaioural Therapy</i>. 5. Pemberian <i>Assesment</i> terhadap klien. 	Januari 2023	Assesment dan Pengantar <i>CBT</i> Islami	<ol style="list-style-type: none"> 1) Tingkat stres akademik subjek sudah diketahui. 2) Subjek sudah dapat memahami tentang <i>ICBT (Islamic Cognitive Behavioural Therapy)</i>. 3) Penyebab stres akademik dan kondisi lingkungan subjek sudah diketahui. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Untuk meminta persetujuan penelitian kepada subjek. 2. Untuk membangun <i>good raport</i> dengan subjek. 3. Untuk mengetahui tingkat stres akademik yang dialami oleh subjek. 4. Untuk memberikan pemahaman mengenai <i>Islamic Cognitive Behavioural</i>

					<p><i>Therapy</i> kepada subjek.</p> <p>5. Untuk mengetahui kondisi diri subjek, seperti penyebab stres akademik dan kondisi lingkungan subjek.</p>
2	<p>1. Pemberian <i>treatment</i> berupa “Aktivasi Perilaku, Berjalan Dengan Iman”.</p> <p>2. Mengubah suasana hati subjek dan merencanakan kegiatan yang menyenangkan serta menyusun jadwal kegiatan harian yang baru.</p> <p>3. Pemberian pekerjaan rumah kepada subjek berupa menghafal ayat kontemplatif (dalam kasus ini berupa Ar-Ra’d ayat 28 yang menjelaskan bahwa dzikir dapat</p>	Januari 2023	Perilaku Aktivasi	1) Subjek memahami tentang aktivasi perilaku dengan iman dan memahami bahwa kegiatan sehari-hari subjek masih belum banyak yang positif.	<p>1. Untuk memberikan pemahaman kepada subjek mengenai aktivasi perilaku, dengan iman”.</p> <p>2. Untuk memberikan pemahaman kepada subjek bahwa log kegiatan subjek sehari-hari masih belum banyak yang positif, sehingga memerlukan perubahan log kegiatan.</p>

	memberikan ketenangan terhadap jiwa manusia), dzikir, log kegiatan, keadaan pikiran, dan emosi sehari-hari.				3. Untuk mengawasi dan memantau kemajuan emosional yang dialami subjek serta mengubah log kegiatan subjek yang awalnya negatif menjadi positif.
3	<ol style="list-style-type: none"> 1. Meminta subjek untuk mengidentifikasi suasana hati dan pikiran yang menyertai suasana hati menggunakan media berupa jurnal harian. 2. Pemberian teknik ABCDE kepada subjek. <ol style="list-style-type: none"> A. Activating Event. B. Belief. C. Consequence. D. Disputing irrational belief. E. Effective 3. Mengenalkan doa kontemplatif berupa doa penenang hati yang didasarkan pada 	Januari 2023	Mengidentifikasi Pikiran Tidak Membantu	<ol style="list-style-type: none"> 1) Subjek sudah dapat mengidentifikasi suasana hati dan pikiran yang sedang dialami. 2) Subjek sukses merubah suasana hati dan pikiran yang sedang dialami. 3) Subjek sudah mengenal doa yang dapat direnungkan sehari-hari. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Untuk mengidentifikasi suasana hati dan pikiran yang sedang dialami oleh subjek. 2. Untuk merubah suasana hati dan pikiran yang menyertai subjek. 3. Untuk mengenalkan doa yang bisa subjek renungkan. 4. Untuk mengawasi dan memantau kemajuan secara emosional, pikiran dan perilaku.

	<p>hadits yang diriwayatkan oleh Imam Thabrani, yakni, "Ya Allah, aku memohon kepadaMu jiwa yang merasa tenang kepadaMu, yang yakin akan bertemu denganMu, yang ridho dengan ketetapanMu, dan yang merasa cukup dengan pemberianMu".</p> <p>4. Memberikan pekerjaan rumah kepada klien berupa menghafalkan doa komplementatif yang sudah dikenalkan.</p>				
4	<ol style="list-style-type: none"> 1. Meninjau pekerjaan rumah yang telah diberikan kepada subjek. 2. Meminta subjek mengidentifikasi suasana hati, perilaku dan pikiran yang tidak membantu. 3. Memberikan teknik ABCDE 	Januari 2023	Menantang Pikiran	1) Subjek sudah mampu mengidentifikasi pikiran, suasana hati dan pikiran tidak membantu yang sedang dialami. Subjek sudah	<ol style="list-style-type: none"> 1. Untuk melihat perkembangan yang telah dialami oleh subjek, setelah diberikan perlakuan. 2. Untuk mengidentifikasi suasana hati, perilaku dan pikiran tidak

	<p>A. Activating Event. B. Belief. C. Consequence. D. Disputing irrational belief. E. Effective.</p> <p>4. Berdiskusi dengan subjek dan meminta subjek untuk menentang pikiran, suasana hati dan perilaku yang kurang membantu, melalui penghayatan ayat-ayat Al-Qur'an dan Hadits atau doa kontemplatif.</p> <p>5. Memberikan pekerjaan rumah kepada klien berupa pengamalan doa kontemplatif dan log kegiatan pengamalan doa.</p>			<p>mampu mengubah keyakinan dan pikiran tidak membant melalui penghayatan ayat-ayat Al-Qur'an.</p>	<p>membantu yang dialami oleh subjek.</p> <p>3. Untuk mengubah keyakinan dan pikiran tidak membantu yang dialami oleh subjek.</p> <p>4. Untuk membantu subjek menentang pikiran, suasana hati dan perilaku yang kurang membantu, melalui penghayatan ayat-ayat Al-Qur'an dan Hadits atau doa kontemplatif.</p> <p>5. Untuk mengawasi dan memantau kemajuan secara emosional, pikiran dan perilaku.</p>
5	<p>1. Meninjau pekerjaan rumah yang telah diberikan kepada subjek.</p> <p>2. Meninjau tingkat stres akademik yang</p>	<p>Januari 2023</p>	<p>Menangani Kerugian</p>	<p>1) Stres akademik subjek sudah diketahui.</p> <p>2) Kerugian secara</p>	<p>1. Untuk melihat perkembangan yang telah dialami oleh subjek, setelah diberikan perlakuan.</p>

	<p>dialami oleh subjek dengan skala stres akademik.</p> <p>3. Mengidentifikasi setiap kerugian (biologis, psikologis, sosial) sebagai akibat dari stres akademik, termasuk kehilangan spiritual dan ini mirip dengan konsep Filling-up the Heart with Positivities (Tahalli) dengan menuliskan setiap kerugian di kertas.</p> <p>4. Restrukturisasi kognitif menggunakan ayat-ayat dari Al-Quran digunakan berdasarkan “Thought Log” subjek (Ar-Ra’d ayat 28).</p>			<p>biologis, psikologis dan sosial yang dialami subjek akibat dari stres akademik sudah teridentifikasi .</p> <p>3) Subjek sudah dapat merekonstruksi pikiran dengan menggunakan ayat-ayat Al-Qur’an.</p>	<p>2. Untuk mengetahui tingkat stres akademik yang dialami oleh subjek.</p> <p>3. Untuk mengidentifikasi kerugian secara biologis, psikologis dan sosial yang dialami oleh subjek akibat dari stres akademik.</p> <p>4. Untuk merekonstruksi pikiran subjek.</p>
6	<p>1. Konselor mengidentifikasi perjuangan spiritual subjek selama sesi konseling ini.</p> <p>2. Mengidentifikasi emosi negatif yang</p>	Januari 2023	Mengatasi Dengan Perjuangan Spiritual dan Emosi Negatif	1) Subjek mampu mengidentifikasi emosi negatif yang disebabkan oleh stres	<p>1. Untuk meninjau perkembangan dan usaha yang telah dilakukan oleh subjek selama sesi konseling.</p> <p>2. Untuk</p>

	<p>disebabkan stres akademik.</p> <p>3. Meninjau pekerjaan rumah yang telah diberikan kepada subjek.</p> <p>4. Melatih subjek untuk melakukan pemaafan dan pertobatan.</p>			<p>akademik.</p> <p>2) Subjek sudah melakukan pertobatan dan pemaafan terhadap diri sendiri.</p>	<p>mengidentifikasi emosi negatif subjek yang disebabkan oleh stres akademik.</p> <p>3. Untuk melihat perkembangan yang telah dialami oleh subjek, setelah diberikan perlakuan.</p> <p>4. Untuk membantu subjek melakukan pertobatan dan pemaafan terhadap diri sendiri.</p>
7	<p>1. Menjelaskan sesi hari ini yang disebut "Syukur".</p> <p>2. Meninjau pekerjaan rumah yang telah diberikan kepada subjek.</p> <p>3. Meninjau tingkat stres akademik yang dialami oleh subjek dengan skala stres akademik.</p> <p>4. Latihan menulis daftar hal-hal yang disyukuri.</p>	Januari 2023	Menumbuhkan Rasa Syukur	<p>1) Tingkat stres akademik subjek sudah diketahui.</p> <p>2) Subjek sudah mengetahui dan mengingat hal-hal yang patut disyukuri.</p> <p>3) Subjek berhasil merekonstruksi pikiran.</p>	<p>1. Untuk memberikan pemahaman kepada subjek, bahwa sesi hari ini adalah syukur.</p> <p>2. Untuk melihat perkembangan yang telah dialami oleh subjek, setelah diberikan perlakuan.</p> <p>3. Untuk mengetahui tingkat stres akademik yang</p>

	<p>5. Rekonstruksi kognitif dengan teknik ABCDE.</p> <p>A. Activating Event.</p> <p>B. Belief.</p> <p>C. Consequence.</p> <p>D. Disputing irrational belief.</p> <p>E. Effective</p>				<p>dialami oleh subjek.</p> <p>4. Untuk membantu subjek mengetahui dan mengingat apa saja daftar hal yang dapat disyukuri.</p> <p>5. Untuk merekonstruksi pikiran subjek</p>
8	<p>1. Memberikan penjelasan mengenai “Alturisme dan Kebaikan Hati”.</p> <p>2. Meninjau pekerjaan rumah yang telah diberikan kepada subjek.</p> <p>3. Melatih alturisme dan kebaikan hati subjek, alturisme tersebut berupa memberikan senyum dan mendoakan orang lain secara diam-diam.</p>	Januari 2023	Alturisme dan Kebaikan Hati	<p>1) Subjek berhasil memahami tentang Alturisme dan Kebaikan Hati.</p> <p>2) Subjek sudah mampu melakukan Alturisme dan Kebaikan Hati.</p>	<p>1. Untuk memberikan pemahaman mengenai Alturisme dan Kebaikan Hati kepada subjek.</p> <p>2. Untuk melihat perkembangan yang telah dialami oleh subjek, setelah diberikan perlakuan.</p> <p>3. Untuk membantu subjek melakukan alturisme dan kebaikan hati.</p>
9	<p>1. Menjelaskan tentang “Relasi Stres dan Pertumbuhan</p>	Januari 2023	Relasi Stress dan Pertumbuhan	<p>1) Subjek memahami tenang relasi</p>	<p>1. Memberikan pemahaman kepada subjek</p>

	<p>Spiritual”.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Meninjau pekerjaan rumah yang telah diberikan kepada subjek. 3. Meninjau tingkat stres akademik yang dialami oleh subjek dengan skala stres akademik. 4. Menjelaskan konsep spiritual dan stres terkait pertumbuhan spiritual berdasarkan dua narasi yang sangat penting dalam Al-Qur'an tentang nabi Ya'qub (As). Subjek didorong untuk mengevaluasi diri (Muhasabah). 5. Memberikan persiapan kepada subjek untuk melangkah ke sesi terakhir. 		<p>Spiritual</p>	<p>stres dan pertumbuhan spiritual.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2) Tingkat stres akademik subjek sudah diketahui. 3) Subjek memahami konsep spiritual dan stres terkait pertumbuhan spiritual berdasarkan dua narasi yang sangat penting dalam Al-Qur'an tentang nabi Ya'qub (As). 4) Subjek siap untuk lanjut ke sesi terakhir. 	<p>mengenai relasi stres dan pertumbuhan spiritual.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Untuk melihat perkembangan yang telah dialami oleh subjek, setelah diberikan perlakuan. 3. Untuk mengetahui tingkat stres akademik yang dialami oleh subjek. 4. Untuk memberikan pemahaman mengenai konsep spiritual dan stres terkait pertumbuhan spiritual berdasarkan dua narasi yang sangat penting dalam Al-Qur'an tentang nabi Ya'qub (As). Subjek didorong untuk mengevaluasi diri
--	--	--	------------------	--	--

					(Muhasabah). 5. Untuk membantu subjek agar memiliki kesiapan untuk sesi yang terakhir.
10	<ol style="list-style-type: none"> 1. Meninjau pekerjaan rumah yang telah diberikan kepada subjek. 2. Meninjau kembali apa yang telah dipelajari subjek selama 10 sesi terakhir dan sumber daya spiritual yang dimiliki subjek. 3. Mengembangkan harapan subjek setelah mengikuti sesi treatment. 4. Mendorong subjek untuk menemukan tujuan dan makna dari proses yang sudah dijalani selama treatment dilaksanakan. 5. Memberikan penjelasan terkait pemeliharaan dan pencegahan stres 	Januari 2023	Harapan dan Pencegahan	<ol style="list-style-type: none"> 1) Pengetahuan mengenai sumber daya spiritual subjek sudah diketahui. 2) Subjek menemukan tujuan dan makna hidup baru. 3) Subjek memahami bagaimana cara mempertahankan diri dan mencegah stres akademik menggunakan metode-metode yang sudah diterapkan 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Untuk melihat perkembangan dari yang telah dialami oleh subjek, setelah diberikan perlakuan. 2. Untuk mengetahui pengetahuan mengenai sumber daya spiritual subjek. 3. Untuk membantu subjek mengembangkan harapan hidup baru. 4. Untuk membantu subjek menemukan tujuan dan makna hidup baru. 5. Untuk memberikan pemahaman

	<p>akademik.</p> <p>6. Memberikan <i>post-test</i> kepada subjek.</p>			<p>subjek selama 10 sesi ini.</p> <p>4) Tingkat stres akademik subjek sudah diketahui.</p>	<p>kepada subjek terkait bagaimana cara mempertahankan diri dan mencegah stres akademik menggunakan metode-metode yang sudah diterapkan subjek selama 10 sesi ini.</p> <p>6. Untuk mengetahui tingkat stres akademik yang dialami oleh subjek setelah diberikan treatment.</p>
--	---	--	--	--	--

SKALA STRES AKADEMIK

Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah adaptasi dari *Student Life Stress Inventory* yang dikembangkan oleh Gadzella, (1994). Skala ini memiliki 2 aspek yang terdiri dari 9 dimensi dan 51 aitem.

1. Stressor

A. Sebagai seorang siswa (frustrasi) :

1. Saya pernah mengalami frustrasi karena keterlambatan dalam mencapai tujuan saya.
2. Saya mengalami kerepotan sehari-hari yang mempengaruhi saya dalam mencapai tujuan saya.
3. Saya mengalami kekurangan sumber (uang untuk mobil, buku, dll.).
4. Saya pernah mengalami kegagalan dalam mencapai tujuan yang saya tetapkan.
5. Saya belum diterima secara sosial (menjadi orang buangan sosial).
6. Saya pernah mengalami frustrasi dalam berkencan.
7. Saya merasa kesempatan saya ditolak terlepas dari kualifikasi saya.

B. Saya pernah mengalami (konflik) yaitu :

1. Dibuat oleh dua atau lebih pilihan alternatif yang diinginkan.
2. Dibuat oleh dua atau lebih pilihan alternatif yang tidak diinginkan.
3. Dibuat ketika sebuah tujuan memiliki alternatif positif dan negatif.

C. Saya mengalami (tekanan) :

1. Akibat persaingan (nilai, pekerjaan, hubungan dengan pasangan dan/atau teman).
2. Karena tenggat waktu (kertas jatuh tempo, pembayaran harus dilakukan, dll.).
3. Karena kelebihan beban (mencoba terlalu banyak hal dalam satu waktu).
4. Karena hubungan interpersonal (keluarga dan/atau teman, harapan, tanggung jawab pekerjaan)

D. Saya telah mengalami (perubahan) :

1. Perubahan cepat yang tidak menyenangkan.
2. Terlalu banyak perubahan yang terjadi pada waktu yang bersamaan.
3. Perubahan yang mengganggu hidup dan/atau tujuan saya.

E. Sebagai pribadi (pemaksaan diri) :

1. Saya suka berkompetisi dan menang.
2. Saya suka diperhatikan dan dicintai semua orang.

2. Saya sangat khawatir tentang segala hal dan semua orang.
 3. Saya memiliki kecenderungan untuk menunda-nunda (menunda hal-hal yang harus dikerjakan).
 4. Saya merasa harus mencari solusi yang tepat untuk masalah yang saya tangani.
 5. Saya khawatir dan cemas menghadapi ujian.
2. Reaksi Terhadap Stres
- A. Selama situasi stres, saya mengalami hal berikut (fisiologis):
1. Berkeringat (telapak tangan berkeringat, dll).
 2. Gagap (tidak bisa berbicara dengan jelas).
 3. Gemetar (gugup, menggigit kuku, dll).
 4. Gerakan cepat (bergerak cepat, dari satu tempat ke tempat lain).
 5. Kelelahan.
 6. Iritasi usus, tukak lambung, dll.
 7. Asma, kejang bronkial, hiperventilasi (napas berlebihan).
 8. Sakit punggung, otot tegang (kram), gigi gemertak.
 9. Gatal-gatal, kulit gatal, alergi.
 10. Sakit kepala migrain, hipertensi, detak jantung cepat.
 11. Radang sendi, nyeri yang berlebihan.
 12. Virus, pilek, flu.
 13. Berat badan turun (tidak bisa makan).
 14. Berat badan naik (makan banyak).
- B. Ketika dalam situasi stres, saya pernah mengalami (emosional):
1. Ketakutan, kecemasan, kekhawatiran.
 2. Kemarahan.
 3. Rasa bersalah.
 4. Kesedihan, depresi.
- C. Ketika dalam situasi stres, saya memiliki (perilaku):
1. Menangis.
 2. Melecehkan orang lain (secara verbal dan/atau fisik).
 3. Menyalahgunakan diri sendiri (memakai narkoba, dll).
 4. Merokok berlebihan.

5. Mudah tersinggung terhadap orang lain.
6. Mencoba bunuh diri.
7. Menggunakan mekanisme pertahanan.
8. Memisahkan diri dari orang lain.

D. Dengan mengacu pada situasi stres, saya punya (penilaian kognitif):

1. Memikirkan dan menganalisis betapa stresnya situasi itu.
2. Memikirkan dan menganalisis apakah strategi yang saya gunakan paling efektif

Petunjuk :

Pada bagian ini, saya memohon kepada Bapak/Ibu untuk memberikan penilaian pada setiap pernyataan pada skala ini. Skala ini bertujuan untuk mengetahui Stres Akademik yang dimiliki mahasiswa/i.

Penilaian dilakukan dengan memilih salah satu dari alternatif jawaban yang disediakan, yaitu : tidak pernah, jarang, kadang-kadang, sering, dan hampir setiap waktu . Untuk jawaban yang dipilih, mohon Bapak/Ibu memberikan tanda centang (✓) pada kolom yang telah disediakan.

No	Pertanyaan	Pilihan Jawaban				
		Tidak pernah	Jarang	Kadang-kadang	Sering	Hampir setiap waktu
Sebagai seorang siswa (frustrasi) :						
1	Saya pernah mengalami frustrasi karena keterlambatan dalam mencapai tujuan saya					
2	Saya mengalami kerepotan sehari-hari yang mempengaruhi saya dalam mencapai tujuan saya.					
3	Saya mengalami kekurangan sumber (uang untuk mobil, buku, dll.)					
4	Saya pernah mengalami kegagalan					

	dalam mencapai tujuan yang saya tetapkan.					
5	Saya belum diterima secara sosial (menjadi orang buangan sosial).					
6	Saya pernah mengalami frustrasi dalam berpacaran.					
7	Saya merasa kesempatan saya ditolak terlepas dari kualifikasi saya.					
Saya pernah mengalami (konflik) yaitu :						
8	Dibuat oleh dua atau lebih pilihan alternatif yang diinginkan.					
9	Dibuat oleh dua atau lebih pilihan alternatif yang tidak diinginkan.					
10	Dibuat ketika sebuah tujuan memiliki alternatif positif dan negatif.					
Saya mengalami (tekanan) :						
11	Akibat persaingan (nilai, pekerjaan, hubungan dengan pasangan dan/atau teman).					
12	Karena tenggat waktu (kertas jatuh tempo, pembayaran harus dilakukan, dll.).					
13	Karena kelebihan beban (mencoba terlalu banyak hal dalam satu waktu).					
14	Karena hubungan interpersonal (keluarga dan/atau teman, harapan, tanggung jawab pekerjaan)					

Saya telah mengalami (perubahan) :						
15	Perubahan cepat yang tidak menyenangkan.					
16	Terlalu banyak perubahan yang terjadi pada waktu yang bersamaan.					
17	Perubahan yang mengganggu hidup dan/atau tujuan saya.					
Sebagai pribadi (pemaksaan diri) :						
18	Saya suka berkompetisi dan menang.					
19	Saya suka diperhatikan dan dicintai semua orang.					
20	Saya sangat khawatir tentang segala hal dan semua orang.					
21	Saya memiliki kecenderungan untuk menunda-nunda (menunda hal-hal yang harus dikerjakan).					
22	Saya merasa harus mencari solusi yang tepat untuk masalah yang saya tangani.					
23	Saya khawatir dan cemas menghadapi ujian.					
REAKSI TERHADAP STRES						
Selama situasi stres, saya mengalami hal berikut (fisiologis):						
24	Berkeringat (telapak tangan berkeringat, dll).					
25	Gagap (tidak bisa berbicara dengan jelas).					
26	Gemetar (gugup, menggigit kuku, dll).					

27	Gerakan cepat (bergerak cepat, dari satu tempat ke tempat lain).					
28	Kelelahan.					
29	Iritasi usus, tukak lambung, dll.					
30	Asma, kejang bronkial, hiperventilasi (napas berlebihan).					
31	Sakit punggung, otot tegang (kram), gigi gemertak.					
32	Gatal-gatal, kulit gatal, alergi.					
33	Sakit kepala migrain, hipertensi, detak jantung cepat.					
34	Radang sendi, nyeri yang berlebihan.					
35	Virus, pilek, flu.					
36	Berat badan turun (tidak bisa makan).					
37	Berat badan naik (makan banyak).					
Ketika dalam situasi stres, saya pernah mengalami (emosional):						
38	Ketakutan, kecemasan, kekhawatiran.					
39	Kemarahan.					
40	Rasa bersalah.					
41	Kesedihan, depresi.					
Ketika dalam situasi stres, saya memiliki (perilaku):						
42	Menangis.					
43	Melecehkan orang lain (secara verbal					

	dan/atau fisik).					
44	Menyalahgunakan diri sendiri (memakai narkoba, dll).					
45	Mudah tersinggung terhadap orang lain.					
46	Merokok berlebihan.					
47	Mencoba bunuh diri.					
48	Menggunakan mekanisme pertahanan.					
49	Memisahkan diri dari orang lain.					
Dengan mengacu pada situasi stres, saya punya (penilaian kognitif):						
50	Memikirkan dan menganalisis betapa stresnya situasi itu.					
51	Memikirkan dan menganalisis apakah strategi yang saya gunakan paling efektif.					

Teknik Skoring

Aitem pada alat ukur ini terdiri dari 5 pilihan jawaban yang memiliki skor 1-5, yaitu tidak pernah, jarang, kadang-kadang, sering, dan hampir setiap waktu. Pilihan “tidak pernah” memiliki skor 1, “jarang” memiliki skor 2, “kadang-kadang” memiliki skor 3, “sering” memiliki skor 4 dan “hampir setiap waktu” memiliki skor 5. Pada aitem favorable (1-49), skoring dilakukan dengan melakukan penjumlahan sesuai dengan pilihan jawaban. Pada aitem unfavorable (50-51), skoring aitem ini diberikan terbalik, yaitu 5 sampai 1. Penghitungan skor dilakukan pada masing-masing kategori dengan menjumlahkan skor dari masing-masing kategori tersebut. Setelah itu, dicari rata-ratanya untuk melihat rata-rata stres akademis tersebut.

Validitas & Reliabilitas

Alat ukur dalam modul ini menggunakan *Student Life Stress Inventory (SLSI)* yang telah diadaptasi Nendra (2012), skala ini disusun oleh Gadzella (1994) yang berjumlah 51 butir aitem. Realibilitas skala ini diuji menggunakan teknik *Cronbach Alpha* dan dari hasil uji reliabilitas didapatkan nilai *Coeficient Alpha* sebesar 0.906 yang mana menurut Kaplan & Saccuzzo (2005) jika nilai estimasi reliabilitas sebesar 0,7 atau 0,8 sudah bisa dikatakan reliable. Sehingga dapat disimpulkan bahwa skala *Student Life Stress Inventory (SLSI)* memiliki reliabilitas yang tinggi ($r=0.906$).

Untuk validitas skala penelitian ini menggunakan validitas isi dengan teknik konsistensi internal. Aiken & Groth-Marmath (2006) menyatakan bahwa aitem dikatakan memiliki validitas yang baik, apabila memiliki nilai di atas 0,2. Adapun 44 aitem memiliki nilai di atas 0,2 dan 7 aitem di bawah 0,2 sehingga direvisi dengan *expert judgement*.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdelati, N.S. (2016). The effectiveness of Islamic cognitive behavioral therapy with selected Islamic content for depresses adults in Libya. Thesis. Philosophy. Malaysia.
- Agustina, F. (2022). *Hubungan Kebersyukuran dengan Stres Akademik pada Mahasiswa yang Menempuh Skripsi Pendahuluan*.
- Asghar, H. (2021). Development of Cognitive Behaviour Therapy with Islamic Concepts for Treatment of Depression and Anxiety. *Pakistan Social Sciences Review*, 5(II), 694–706. [https://doi.org/10.35484/pssr.2021\(5-ii\)54](https://doi.org/10.35484/pssr.2021(5-ii)54)
- Badri, M. (2018). *CONTEMPLATION an islamic psychospiritual study*.
- Carlson, K. M., & González-Prendes, A. A. (2016). Cognitive Behavioral Therapy With Religious and Spiritual Clients: A Critical Perspective. *Journal of Spirituality in Mental Health*, 18(4), 253–282. <https://doi.org/10.1080/19349637.2016.1159940>
- Charitas, R. P. I. (2021). *Single Subject Research teori dan implementasinya : suatu pengantar* (1st ed.). UAD Press.
- Fardani, A. L., Jumhur, A. A., & Ayuningtyas, N. (2021). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik Mahasiswa Pendidikan Tata Rias Universitas Negeri Jakarta. *Jurnal Pendidikan*, 22(2), 134–140. <https://doi.org/10.33830/jp.v22i2.1099.2021>
- Fatimah, S., Suherman, M. M., & Rohaeti, E. E. (2019). Penerapan Cognitive-Behavioral Therapy Dalam Meningkatkan Locus of Control Peserta Didik Yang Mengalami Stres Akademik. *Jurnal Penelitian Bimbingan Dan Konseling*, 4(2), 146–151.
- Gadzella, B. M., & Masten, W. G. (2005). *American journal of psychological research*. 1(1), 1–10.
- Gaudiano, B. A. (2011). Evaluating acceptance and commitment therapy: An analysis of a recent critique. *International Journal of Behavioral Consultation and Therapy*, 7(1), 54–65. <https://doi.org/10.1037/h0100927>
- Hayati, F. (2022). Terapi Perilaku Kognitif Berpengaruh Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Anak Usia Sekolah Dengan Phobia Ketinggian. *Jurnal Imu Keperawatan Jiwa*, 5(9), 1689–1699.
- Hudiyawati, D., & Prakoso, A. M. (2019). *Effectiveness of Cognitive Behavioral Therapy to Reduce Depression , Anxiety and Stress among Hospitalized Patients with Congestive Heart Failure in Central Java*. 14(3), 367–373.

- Khanekheshi, A. (2014). Effectiveness of Cognitive Behavior Therapy on Academic Stress Among High School Students. *Indian Journal of Fundamental and Applied Life Sciences*, 4(S3), 2231–6345. <http://www.cibtech.org/sp.ed/jls/2014/03/JLS-091-S3-096-ALI-EFFECTIVENESS.pdf>
- Latipun. (2015). *Psikologi Eksperimen*. Universitas Muhammadiyah Malang Press.
- Luzanil, S. T., & Menaldi, A. (2021). Efektivitas terapi kelompok kognitif perilaku untuk menangani kecemasan akademik pada mahasiswa rantau. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 9, 94–115. <https://doi.org/10.24854/jpu221>
- Mulki, A. (2020). *EFEKTIVITAS COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY DALAM MENURUNKAN TINGKAT STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA YANG MENGERJAKAN SKRIPSI*. Universitas Bosowa Makassar.
- Murad, O. S. (2021). Effectiveness of a Cognitive-Behavioral Therapy Program on Reducing Psychological Stress and Improving Achievement Motivation among University Students. *Universal Journal of Educational Research*, 9(6), 1316–1322. <https://doi.org/10.13189/ujer.2021.090621>
- Mutia, E., Subandi, & Mulyati, R. (2010). Terapi Kognitif Perilaku Bersyukur untuk Menurunkan Depresi pada Remaja. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 2(1), 54–68.
- Nashori, F., Hidayat, B., Lukman, Putra, A. A., Kusprayogi, Y., & Diana, R. R. (2020). Decreasing Insomnia among College Students with Dyspepsia Gastritis: The Role of Islamic-Cognitive Behavioral Therapy. *Talent Development & Excellence*, 12(1), 4436–4451. <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=s3h&AN=144307467&lang=ja&sit e=ehost-live>
- Palese, P., Shaw, M. L., Place, G. L. L., & Shaw, M. (2015). *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Theory and Practice*. 1, 1–71.
- Puspasari, D. (2016). *Efektifitas terapi kognitif perilaku dalam kelompok untuk menurunkan depresi narapidana wanita di lapas kelas iia muaro padang*.
- Rahmadi. (2011). *Pengantar Metodologi Penelitian* (Syahrani (ed.); 1st ed.). Antasari Press.
- Rahmawati. (2012). *PENGARUH SELF-EFFICACY TERHADAP STRES AKADEMIK PADA SISWA KELAS I RINTISAN SEKOLAH BERTARAF INTERNASIONAL (RSBI) DI SMP NEGERI 1 MEDAN SKRIPSI Diajukan Guna Memenuhi Persyaratan* [Universitas Sumatra

- Utara]. <http://repository.usu.ac.id/handle/123456789/34182>
- Sabki, Z. A., Zarrina Sa'ari, C., Basirah, S., Muhsin, S., Kheng, G. L., Sulaiman, A. H., & Koenig, H. G. (2019). Islamic Integrated Cognitive Behavior Therapy: A Shari'ah-Compliant Intervention for Muslims with Depression. *Malaysian Journal of Psychiatry*, 28(1), 29–38. <http://www.mjpsychiatry.org/index.php/mjp/article/view/492>
- Shahsavarani, A. M., Abadi, E. A. M., & Kalkhoran, M. H. (2015). Stress Assessment and Development of a Primary Care of Psychology Service. *International Journal of Medical Reviews*, 2(2), 230–241.
- Sipe, W. E. B., & Eisendrath, S. J. (2012). Mindfulness-based cognitive therapy: Theory and practice. *Canadian Journal of Psychiatry*, 57(2), 63–69.
<https://doi.org/10.1177/070674371205700202>
- Solehah, H. Y., & Solichah, N. (2021). Pengaruh Altruisme Terhadap Kebahagiaan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Journal of Indonesian Psychological Science (JIPS)*, 1(01), 37–43. <https://doi.org/10.18860/jips.v1i01.14921>
- Sugiyono. (2019). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. In *Alphabet*.
- Surayya Hayatussofiyyah., H. Fuad Nashori., Rumiani. (2017). EFEKTIVITAS TERAPI KOGNITIF PERILAKUAN RELIGIUS UNTUK MENURUNKAN DEPRESI PADA REMAJA. *Psikoislamedia*, 2(April), 42–54.

SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN (INFORMED CONSENT)

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama :

jenis kelamin :

Alamat :

Sebelum menyatakan kesediaan untuk berpartisipasi dalam penelitian ini, penting bagi Anda untuk membaca penjelasan berikut. Lembar persetujuan ini menjelaskan prosedur, manfaat dan kerahasiaan dari penelitian ini.

Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui efektivitas pemberian ICBT terhadap tingkat stres akademik partisipan.

Prosedur Penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti akan melakukan intervensi yang diperkirakan akan membutuhkan waktu kurang lebih 1 sampai 2 jam. Proses intervensi akan direkam menggunakan voice recorder dan selanjutnya akan dijadikan ditranskrip untuk keperluan data penelitian.

Waktu dan Tempat

Tempat dan waktu penelitian akan dilaksanakan pada :

Senin, 3 Mei 2022 08.00 s/d 11.30 WIB. Dan penelitian akan dilaksanakan di perpustakaan UIN Malang.

Kerahasiaan

Data penelitian yang diperoleh akan dirahasiakan dan hanya dapat diakses oleh peneliti. Tidak ada penulisan nama subjek dalam penyimpanan data penelitian, dan daftar nama subjek tidak akan diketahui oleh siapapun. Hasil penelitian akan dipublikasikan dalam bentuk laporan penelitian.

Hak Partisipan

Partisipan memiliki hak untuk menolak untuk berpartisipasi ataupun menarik diri dari penelitian jika merasakan ketidaknyamanan atau ada prosedur yang diluar perjanjian awal

selama penelitian berlangsung tanpa mendapatkan sanksi serta kehilangan imbalan yang berhak didapatkan.

Untuk informasi lebih lanjut Partisipan dapat menghubungi penanggung jawab penelitian melalui email: 19410176@student.uin-malang.ac.id atau nomer telepon 0821 4390 2357

Saya yang tersebut di atas menyatakan SETUJU dan BERSEDIA untuk terlibat dan berpartisipasi aktif sebagai peserta penelitian dari awal sampai akhir proses penelitian. Penelitian tersebut akan dilaksanakan oleh Sdr. Arbi Abdur Rohman selaku mahasiswa psikologi UIN Malang Kegiatan tersebut adalah bagian dari rangkaian penelitian skripsi.

Dalam kegiatan ini, saya telah menyadari, memahami, dan menerima bahwa:

1. Saya bersedia terlibat penuh dan aktif selama proses penelitian berlangsung.
2. Saya diminta untuk memberikan informasi yang sejujur-jujurnya berkaitan dengan masalah yang saya hadapi.
3. identitas dan informasi yang saya berikan akan DIRAHASIAKAN dan tidak akan disampaikan terbuka kepada umum.
4. Saya menyetujui adanya wawancara yang akan direkam menggunakan voice recorder dan akan dijadikan transkrip data dengan jaminan informasi pribadi saya dirahasiakan.

Saya dalam keadaan SADAR dan TIDAK ADA PAKSAAN dari pihak manapun dalam menandatangani surat persetujuan ini sehingga saya bersedia untuk mengikuti kegiatan penelitian dan awal sampai selesai

Malang, 20 Desember 2022

Mengetahui

Peneliti

Partisipan

EXPERT JUDGEMENT

Yth. Bapak/Ibu Ahli

Izinkan saya memperkenalkan diri. Nama saya Arbi Abdur Rohman, Mahasiswa Program Studi Sarjana (S1) Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang mana pada kesempatan kali ini sedang menyusun Skripsi, dengan Judul “Efektivitas ICBT Terhadap Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang Sedang Mengerjakan Skripsi”. Dengan modul ini sebagai panduan penelitian eksperimen yang mana nantinya dinilai efektif atau tidak dalam menurunkan stres akademik mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

Penelitian ini membutuhkan beberapa *Expert Judgment* (Ahli) yang bertujuan untuk menilai apakah modul penerapan *ICBT* terhadap stres akademik mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, yang saya susun valid dan bisa digunakan untuk menurunkan tingkat stres akademik mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. oleh sebab itu, saya memohon kesediaan bapak/ibu menilai kevalidan modul saya. Jika ada yang perlu bapak/ibu tanyakan dapat menghubungi nomer ini 0821 4390 2357, Demikian yang dapat saya sampaikan, atas bantuan dan kerjasamanya saya sampaikan terima kasih.

Hormat Saya

Arbi Abdur Rohman

SURAT PERNYATAAN RATER

Bahwa yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Novia Solichah, M.Psi., Psikolog

NIP : 199406162019082001

Profesi : Dosen

Telah melakukan rater skala pada modul “*Islamic Cognitive Behavioural Therapy (ICBT)*” dengan judul skripsi “Efektivitas ICBT Terhadap Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang Sedang Mengerjakan Skripsi” yang dilakukan oleh :

Nama : Arbi Abdur Rohman

NIM : 19410176

Angkatan : 2019

SURAT PERNYATAAN RATER

Bahwa yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Dr. Yulia Sholichatun, M.Si

NIP : 197007242005012003

Profesi : Dosen

Telah melakukan rater skala pada modul “*Islamic Cognitive Behavioural Therapy (ICBT)*” dengan judul skripsi “Efektivitas ICBT Terhadap Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang Sedang Mengerjakan Skripsi” yang dilakukan oleh :

Nama : Arbi Abdur Rohman

NIM : 19410176

Angkatan : 2019

SURAT PERNYATAAN RATER

Bahwa yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Gus, H. Subhan Effendi, S.T, M.AP.

NIP : 199406162019082001

Profesi : Ustadz

Telah melakukan rater skala pada modul “*Islamic Cognitive Behavioural Therapy (ICBT)*” dengan judul skripsi “Efektivitas ICBT Terhadap Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang Sedang Mengerjakan Skripsi” yang dilakukan oleh :

Nama : Arbi Abdur Rohman

NIM : 19410176

Angkatan : 2019

SURAT PERNYATAAN RATER

Bahwa yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ustadz Muhammad Reza Alfian, M.H

NIDN : 2101069202

Profesi : Ustadz

Telah melakukan rater skala pada modul “*Islamic Cognitive Behavioural Therapy (ICBT)*” dengan judul skripsi “Efektivitas ICBT Terhadap Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang Sedang Mengerjakan Skripsi” yang dilakukan oleh :

Nama : Arbi Abdur Rohman

NIM : 19410176

Angkatan : 2019