



SKRIPSI

**PENGARUH TERAPI *SELF COMPASSION* DALAM MENINGKATKAN KESEHATAN
MENTAL REMAJA DI PANTI ASUHAN AR RIDLO PAJARAN PETERONGAN
JOMBANG**



Oleh:

Nafisah Handika Putri

NIM: 7320002

**PROGAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS PESANTREN TINGGI DARUL 'ULUM
JOMBANG**

2024





SKRIPSI

PENGARUH TERAPI *SELF COMPASSION* DALAM MENINGKATKAN KESEHATAN MENTAL REMAJA DI PANTI ASUHAN AL RIDLO PAJARAN PETERONGAN JOMBANG

PENELITIAN PRA EKSPERIMENTAL

Diajukan Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)

Pada Program Studi Ilmu Keperawatan ,

Fakultas Ilmu Kesehatan Unipdu Jombang



Oleh:

Nafisah Handika Putri

NIM: 7320002

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS PESANTREN TINGGI DARUL 'ULUM**



JOMBANG

2024

LEMBAR PERNYATAAN

LEMBAR PERNYATAAN

Saya bersumpah bahwa skripsi ini adalah hasil karya sendiri dan belum pernah dikumpulkan orang lain untuk memperoleh gelar dari berbagai jenjang pendidikan di Perguruan Tinggi manapun

Jombang, 28 Juni 2024

Yang menyatakan

Nafisah Handika Putri

NIM: 7320002



LEMBAR PERSETUJUAN

LEMBAR PERSETUJUAN

Proposal oleh : Nafisah Handika Putri

Judul : PENGARUH TERAPI SELF COMPASSION DALAM
MENINGKATKAN KESEHATAN MENTAL REMAJA DI
PANTI ASUHAN AR RIDLO PAJARAN JOMBANG

Telah setuju untuk diujikan di hadapan Dewan Penguji Skripsi

Disetujui Oleh:

Pembimbing I

Pembimbing II

Athi' Linda Yani, S.Kep.Ners, M.Kep.
NIPY : 11 011211 205

Wiwiek Widiatie, S.Kep.,Ns., M.Kes.
NIPY: 11 010901 064





LEMBAR PENGESAHAN

LEMBAR PENGESAHAN

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Ujian Skripsi Penelitian Pada Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pesantren Tinggi Darul 'Ulum Jombang

Pada Tanggal: 28 Juni.....2024

Mengesahkan:

Tim Penguji

Tanda Tangan

Ketua : Pujiani, S.Kep. Ns., M.Kes.

(.....)

Anggota I : Wiwiek Widiatie, S. Kep.Ns., M. Kes

(.....)

Anggota II : Athi Linda Yani, S. Kep. Ns. M. Kep

(.....)

Mengetahui,

Ka. Program Studi Sarjana Keperawatan


Zulfah Khusniyah, S.Kep.Ns., M.Kep, M.Pd.I
NIPY: 11 010901 052



MOTTO

“ Kita mempunyai impian takdir yang baik, tetapi takdir yang ditentukan Allah lebih baik dan menyelamatkan kita”

“Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tentram”

(QS Ar-Ra'd : 28)

KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat, nikmat dan ridho-Nya sehingga saya dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul “Pengaruh Terapi *Self Compassion* Dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Pada Remaja di Panti Asuhan Ar Ridlo Pajaran Peterongan Jombang”. Sebagai salah satu persyaratan dalam menyelesaikan Strata S1 Keperawatan.

Mengingat dalam membuat Skripsi ini tidak dapat lepas dari berbagai pihak yang membantu dalam memberi dorongan baik secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. dr. H. M. Zulfikar As’ad, MMR Selaku Rektor Universitas Pesantren Tinggi Darul ‘Ulum Jombang.
2. Dr. Masruroh, S.Kep., Ns., M.Kep. Selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pesantren Tinggi Darul ‘Ulum Jombang.
3. Zulfa Khusniyah, S.Kep., Ns., M.Pd.I. Selaku Kaprodi Sarjana Keperawatan Universitas Pesantren Tinggi Darul ‘Ulum Jombang
4. Pujiani, S.Kep. Ns., M.Kes. Selaku Ketua Penguji yang telah memberikan nasehat serta masukan untuk membimbing penulis dengan penuh kesabaran.
5. Athi Linda Yani, S. Kep. Ns. M. Kep Selaku Pembimbing I dan Wiwiek Widiatie, S.Kep.,Ns., M.Kes Selaku Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam pembuatan Skripsi ini.
6. Pengasuh Asrama Hurun Inn (X) ibu nyai HJ. Umi Hasunah M.Th.I. dan kyai Drs. K.H.M. Zaimudin Wijaya As’ad, MS yang memberikan motivasi, do’a dan support pada penulis.





7. Pihak panti asuhan dan seluruh responden yang telah bersedia meluangkan waktu dan tenaganya untuk membantu berjalannya penelitian ini.
8. Kedua orang tua saya yang tidak pernah berhenti mendoakan saya, membiayai saya, dan selalu memberikan support kepada saya, dan juga seluruh keluarga saya.
9. Semua teman-teman saya angkatan 2020 Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan UNIPDU, teman-teman asrama Hurun Inn yang selalu membantu dalam rangka penyusunan skripsi ini yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Semoga Allah SWT membalas budi baik semua pihak yang telah memberi kesempatan, dukungan dan bantuan dalam menyelesaikan proposal ini. Oleh karenanya penulis sangat mengharapkan saran yang membangun untuk kesempurnaan ini proposal. Akhirnya penulis berharap semoga proposal ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan pembaca umumnya.

ABSTRAK

PENGARUH TERAPI *SELF COMPASSION* DALAM MENINGKATKAN KESEHATAN MENTAL REMAJA DI PANTI ASUHAN AR RIDLO PAJARAN PETERONGAN JOMBANG

Oleh : Nafisah Handika Putri
Email : nnafisahhandika@mail.com

Kesehatan mental adalah memaksimalkan fungsi mental sehingga lebih produktif, memiliki hubungan baik dengan orang lain, serta memiliki kemampuan untuk beradaptasi serta menyelesaikan masalah. *Self compassion* adalah sikap baik terhadap diri sendiri memiliki karakter yang tenang dalam menyelesaikan masalah, saat menghadapi kegagalan mereka tidak menyalahkan diri sendiri secara berlebihan tetapi mereka akan berusaha memperbaiki. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi *self compassion* dalam meningkatkan Kesehatan mental remaja. Desain penelitian yang digunakan adalah penelitian *Pra-Eksperimental*, dengan pendekatan *One Grup Pra-Post Test Design* menggunakan Teknik *Purposive Sampling*. Sampel dalam penelitian ini adalah remaja yang mengalami gangguan Kesehatan mental, responden sebanyak 14 yang diberikan terapi nantinya adalah responden yang hasil kuesioner *pre-test* nya borderline dan abnormal. Perlakuan terapi *self compassion* diberikan sebanyak dua kali dalam satu minggu. Data dianalisis menggunakan *Uji Wilcoxon* didapatkan nilai P value = 0,002 ($<0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh terapi *self compassion* dalam meningkatkan kesehatan mental remaja. Hasil keseluruhan setelah di berikan terapi terdapat 50,0% responden dengan kategori normal, 42,9% dengan kategori borderline, dan 7,1% dengan kategori abnormal. Oleh karena itu, menurut peneliti terapi *self compassion* ini dapat membantu untuk meningkatkan kesehatan mental remaja. Kesimpulan dari penelitian ini yaitu adanya pengaruh yang signifikan terapi *self compassion* dalam meningkatkan Kesehatan mental remaja. Remaja dapat melatih diri sendiri untuk melakukan terapi sesuai dengan yang sudah diajarkan oleh peneliti.

Kata kunci: Kesehatan Mental, *Self Compassion*, Remaja



ABSTRACT

THE EFFECT OF SELF COMPASSION THERAPY IN IMPROVING THE MENTAL HEALTH OF ADOLESCENTS IN AR RIDLO ORPHANAGE PAJARAN PETERONGAN JOMBANG

By : Nafisah Handika Putri
Email : nnafisahhandika@mail.com

Mental health is maximizing the mental function so that it becomes more productive, have good relationships with others, and has the ability to adapt and solve problems. Self compassion is a good attitude towards oneself have a calm character in solving problems, when facing failure they don't blame themselves excessively but they will try to improve. The purpose of this study is to determine the effect of self-compassion therapy in improving adolescent mental health. The research design used is Pre-Experimental research, with a One Group Pre-Post Test Design approach using Purposive Sampling Technique. The sample in this study were adolescents who experienced mental health disorders, 14 respondents who were given therapy later were respondents whose pre-test questionnaire results were borderline and abnormal. Self-compassion therapy treatment is given twice a week. The data were analyzed using the Wilcoxon Test which resulted in the P value = 0.002 (<0.05). So it can be concluded that there is an effect of self-compassion therapy in improving adolescent mental health. The overall results after self compassion therapy were 50,0% respondents in the normal category and 42,9% in the borderline category and 7,1% in the abnormal category. Therefore, according to this self compassion therapy research it can be used to improve adolescent mental health. In conclusion, there is a significant effect of self compassion therapy in the improvement of adolescent mental health. Adolescents can train themselves to do therapy according to what has been taught by the researcher.

Keywords: Mental Health, Self Compassion, Adolescent

