

ABSTRAK

Skripsi ini membahas tentang *Penerapan Metode Terapi Puasa Dalam Mengatasi Psikosomatik Pada Remaja (Studi Kasus Pada Ikatan Remaja Masjid Al-Abror Sukajadi)*. Fokus penelitian ini adalah (1) bagaimana gambaran psikosomatik yang dialami remaja di ikatan remaja masjid Al-abror Sukajadi? (2) bagaimana proses pelaksanaan terapi puasa dalam mengatasi psikosomatik pada remaja?(3)Bagaimana hasil terapi puasa dalam mengatasi psikosomatik pada remaja masjid Al-abror Sukajadi? Agar dapat menjawab permasalahan tersebut, maka penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan membandingkan perspektif teori yang meliputi 5 langkah yaitu : identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, treatment/terapi, evaluasi dan *follow up*. Dengan sumber data primer dan sekunder. Dengan teknik pengumpulan data melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Teknik analisis data pada penelitian ini adalah *Data Reduction* atau Reduksi data, *Data Display* atau Penyajian data, dan *Verification* atau penarikan kesimpulan. Dalam proses penerapan terapi puasa, peneliti memberikan tiga tahap treatment yaitu terapi puasa sebagai pemantauan diri, pemberian tugas mencatat perilaku saat sedang cemas, dan pengontrolan cemas dengan cara penanaman pikiran positif agar stimulus yang muncul akan menjadi baik. Hasil akhir dari proses penerapan terapi puasa ini yakni adanya penurunan tingkat kecemasan pada ketiga subjek yang diukur menggunakan alat ukur *Depression Anxiety and Stress Scales (DASS-42)*, dimana sebelum melakukan terapi puasa tingkat kecemasan ketiga subjek berada pada kategori sangat parah dengan skor >20. Tetapi setelah dilakukan terapi puasa tingkat kecemasan ketiga subjek berada pada kategori normal dengan skor 8-9. Tak hanya itu, dari hasil wawancara ketiga subjek juga mengalami perubahan-perubahan-perubahan tersebut seperti berkurangnya kecemasan yang dirasakan, merasa lebih lega dari sebelumnya, dan dapat bersikap lebih tenang ketika sedang merasa cemas.

Kata Kunci: *Terapi Puasa, Psikosomatik Pada Remaja.*