

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK ISLAMI DENGAN
TEKNIK PERMAINAN *MINDFULNESS* UNTUK
MENINGKATKAN REGULASI EMOSI REMAJA
DI SMP AL AZHAR SYIFA BUDI
PEKANBARU II**

TESIS

Disusun untuk memenuhi sebagian persyaratan mendapatkan gelar Magister
Sains Psikologi Program Studi Psikologi Program Magister
Peminatan Psikologi Pendidikan



UIN SUSKA RIAU

Oleh:

NIKE WAHYUNI
21860215303

**PROGRAM MAGISTER PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM
RIAU
2021**



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK ISLAMI DENGAN TEKNIK PERMAINAN *MINDFULNESS* UNTUK MENINGKATKAN REGULASI EMOSI REMAJA DI SMP AL AZHAR SYIFA BUDI PEKANBARU II

Oleh:


NIKE WAHYUNI
2186025303

Telah dinyatakan memenuhi syarat untuk diujikan pada Ujian tesis pada tanggal 11 Februari 2021.

Pembimbing I



Dr. Zuriatul Khairi, M.Ag, M.Si
NIP. 19651028 198903 1 005

Pembimbing II


Dr. Amirah Diniaty, M.Pd, Kons
NIP. 19751115200312 2 001

Mengetahui,

Ketua Program Studi Psikologi Program Magister
Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau


Dr. Vivik Shofiah, M.Si
NIP. 19761015 200501 2 004



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

PENGESAHAN PENGUJI

Tesis yang telah ditulis oleh:

Nama Mahasiswa : Nike Wahyuni
 NIM : 2186025303
 Judul Tesis : Efektivitas Konseling Kelompok Islami dengan Teknik Permainan *Mindfulness* untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Remaja di SMP Al Azhar Syifa Budi Pekanbaru II

Telah dipertahankan didepan Panitia Ujian Magister Psikologi (S2) Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, dan disetujui untuk memenuhi sebagian dari syarat-syarat guna memperoleh gelar magister Psikologi (M.Psi).

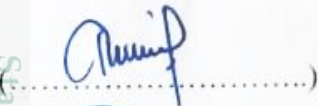
Diuji pada:

Hari/Tanggal : Kamis, 11 Februari 2021
 Bertepatan dengan : 29 Jumadil Akhir 1442 H

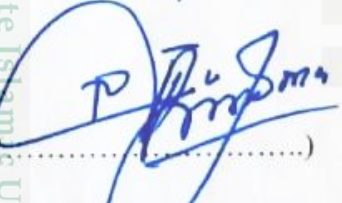
TIM PENGUJI


 (.....)

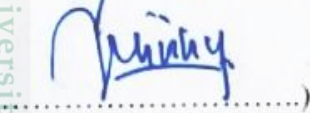
Ketua
Dr. Hj. Nurhasnawati, M.Pd
 NIP. 19680206 199303 2 001


 (.....)

Sekretaris
Dr. Amirah Diniaty, M.Pd, Kons
 NIP. 19751115200312 2 001


 (.....)

Penguji I
Dr. Tohirin, M.Pd
 NIP. 19670812199203 1 001


 (.....)

Penguji II
Dr. Vivik Shofiah, M.Si
 NIP. 19761015 200501 2 004


 (.....)

Penguji III
Dr. Zuriatul Khairi, M.Ag, M.Si
 NIP. 19651028 198903 1 005



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

PERNYATAAN KEASLIAN DAN PERSYARATAN PUBLIKASI

Saya menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa :

Tesis yang berjudul :

“Efektivitas Konseling Kelompok Islami dengan Teknik Permainan Mindfulness untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Remaja di SMP Al Azhar Syifa Budi Pekanbaru II”

1. Tesis ini adalah karya penelitian saya sendiri dan tidak terdapat karya ilmiah yang pernah diajukan oleh orang lain untuk memperoleh gelar akademik serta tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang tertulis dengan acuan yang disebutkan sumbernya, baik dalam naskah karangan dan daftar pustaka. Apabila ternyata dalam naskah tesis ini dapat dibuktikan terdapat unsur-unsur plagiasi, maka saya bersedia menerima sanksi, baik tesis beserta gelar magister saya dibatalkan serta diproses sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku.
2. Publikasi sebagian atau keseluruhan isi tesis pada jurnal atau forum ilmiah harus menyertakan tim promotor sebagai *author* dan Magister Psikologi Universitas Sultan Syarif Kasim Riau sebagai institusinya.

Apabila saya melakukan pelanggaran dari ketentuan 1 dan 2, maka saya bersedia mendapatkan sanksi akademik yang berlaku.

Pekanbaru, 11 Februari 2021

Mahasiswa,



Nike Wahyuni
NIM. 21860225303

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

PERSEMBAHAN

Dengan penuh cinta, Tesis ini saya persembahkan untuk:

Mama dan Papa tercinta
Astuti Idris & Mawardi Tanjung
Suami tercinta
Willy Tikaso
Anak-anak tersayang
M.Daffa Widayu Hasmi
Abdul Ghani Widayu Hasmi
Talitha Widayu Hasmi

Serta seluruh keluarga besar lainnya dan para sahabat

Jazakillah Khoirul Jaza' untuk cinta, kasih sayang, support, motivasi, nasehat, dan doa-doanya selama ini, sehingga ALLAH SWT senantiasa memberikan nikmat dan karunianya kepada saya supaya tetap semangat dan optimis dalam meraih mimpi dan cita-cita

NIKE WAHYUNI

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

MOTTO HIDUP

خَيْرُ النَّاسِ أَنْفَعُهُمْ لِلنَّاسِ

“Sebaik-baik manusia adalah yang paling bermanfaat bagi manusia ” (HR. Ahmad, ath-Thabrani, ad-Daruqutni)

Waktu bagaikan pedang. Jika kamu tidak memanfaatkannya dengan baik, maka ia akan memanfaatkanmu.
(HR.Muslim)

Sesungguhnya Allah tidak akan merubah suatu kaum sehingga mereka merubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri (Q.S Ar Ra'd: 11)



KATA PENGANTAR

Segala bentuk puji dan syukur hanya pantas dialamatkan kepada Allah SWT, tuhan semesta alam. Tiada yang pantas dipuji dan disembah selain Dia. Dialah Allah, tuhan yang maha besar yang tidak pernah butuh dibesarkan, tuhan yang maha agung yang tidak pernah butuh diagungkan, dan tuhan yang maha melindungi yang tidak pernah butuh perlindungan. Berkat nikmat, karunia, dan maafunahnyalah peneliti bisa menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.

Sholawat serta salam senantiasa tetap tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW. Rasul yang telah memberikan keteladan yang mulia dalam seluruh aspek kehidupan, termasuk didalamnya kerja keras, sabar, doa, tawakkal, dan kegigihan dalam mencapai cita-cita. Serta tidak lupa pula sholawat dan salam untuk keluarga, sahabat dan seluruh umat yang mengikuti jejak dan langkahnya hingga akhir zaman.

Dalam proses pembuatan Tesis ini banyak pengalaman berharga yang dilalui dan dirasakan, pengalaman tersebut peneliti jadikan sebagai tarbiyyah untuk pendewasaan diri dan pemikiran. Yang pada akhirnya sampailah kepada puncak kebahagiaan, dengan terlewatinya berbagai jenjang tangga kehidupan. Semoga Allah selalu memberikan nikmat dan karunianya, supaya peneliti tetap semangat dalam meraih cita-cita dan seluruh impian.

Peneliti menyadari bahwa Tesis ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh sebab itu peneliti sangat membutuhkan masukan, arahan, dan perbaikan dari berbagai pihak, demi kemajuan ilmu pengetahuan. Atas bantuan, bimbingan dan

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

dukungan yang telah diberikan, pada kesempatan ini, dengan segala kerendahan hati peneliti mengucapkan terimakasih yang sedalam-dalamnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Suyitno, MA, selaku Plt. Rektor UIN SUSKA Riau.
2. Bapak Prof. Dr. Hairunnas Rajab, M.Ag., Selaku Dekan Fakultas Psikologi UIN SUSKA Riau
3. Bapak Dr. Yasmaruddin Bardansyah, Lc, M.A., Selaku Wakil Dekan I. Ibu Dr. Zulhidah, M.Pd., Selaku Wakil Dekan II. Serta Ibu Dr. Nurhasnawati, M.Pd., Selaku Wakil Dekan III Fakultas Psikologi UIN SUSKA Riau.
4. Ibu Dr. Vivik Shofiah, M.Si., Sebagai Ketua Program Studi Magister Psikologi UIN SUSKA Riau dan Narasumber II, yang senantiasa memberikan arahan demi penulisan Tesis ini menjadi lebih baik.
5. Bapak Dr.Zuriatul Khairi, M.Ag, M.Si, Selaku penasehat akademik sekaligus dosen Pembimbing I yang selalu memberikan bimbingan dan arahan demi kebaikan dan kelangsungan studi peneliti.
6. Ibu Dr. Amirah Diniaty, M.Pd, Kons, Sebagai dosen pembimbing II, yang selalu meluangkan waktu, tenaga, dan fikiran dalam memberikan bimbingan, arahan, dan ilmu yang luar biasa, sehingga peneliti mampu menyelesaikan Tesis ini dengan baik.
7. Bapak DR. Tohirin, Sebagai Narasumber I, yang telah mengorbankan waktu, tenaga dan pikiran dalam memberikan masukan untuk perbaikan tesis ini.
8. Kedua orang tua peneliti: Papa Mawardi Tanjung dan Mama Astuti Idris. Yang mencintai peneliti melebihi cintanya kepada dirinya sendiri, yang lebih mementingkan kebahagiaan peneliti daripada kebahagiaannya sendiri, dan



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

yang telah menjadi teladan sekaligus madrasah pertama bagi peneliti dalam seluruh aspek kehidupan, baik dari kerendahan hati, ketaatan beragama, maupun semangat dan kerja keras dalam meraih mimpi dan cita-cita.

9. Buat suami yang selalu support, Aby Willy Tikaso dan juga Anak-anakku tersayang yang selalu menjadi penyemangat dikala Ummi mulai lelah berjuang, M.Daffa Widayu Hasmi, Abdul Ghani Widayu Hasmi, dan gadis cantik Ummi Talitha Widayu Hasmi. Makasi untuk selalu sabar dan mengalah dengan kesibukan Ummi.
10. Seluruh dosen pada Program Studi Magister Psikologi UIN SUSKA Riau. Yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu. Terimakasih atas ilmu dan bimbingan yang telah diberikan selama ini, semoga ilmu yang diberikan dinilai sebagai amal jariyah, dan semoga ilmu yang diperoleh peneliti dapat membawa berkah dalam kehidupan.
11. Seluruh pegawai akademik Fakultas Psikologi UIN SUSKA Riau. Berkat bantuan dan pelayanan yang diberikan, akhirnya peneliti mampu menyelesaikan Tesis ini dengan baik.
12. Bapak H. Kurtubi, S.Ag, selaku kepala SMP Al Azhar Syifa Budi Pekanbaru II Yang sudah memberikan kemudahan bagi peneliti untuk melakukan penelitian di sekolahnya masing-masing. Sehingga peneliti bisa melaksanakan penelitian dengan aman dan nyaman, tanpa kendala yang berarti.
13. Sahabat peneliti di kelas Magister Psikologi UIN SUSKA Riau angkatan pertama, atau yang lebih akrab disebut K13 (Kelompok 13): Andri, Uki, Aidia, Mami Lina, Ame, Inaz, Devi, Mela, Fini, Fia, Arin, dan Alfi. Terimakasih atas kebersamaan kita selama dua tahun ini, terimakasih juga

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

atas support, motivasi, nasehat, bahkan kekonyolan yang diberikan. Sungguh kelas ini adalah keluarga terhangat yang pernah peneliti jumpai.

Mohon maaf jika ada yang tidak tertulis dan tersebut namanya. Tidak ada maksud untuk membeda-bedakan antara sahabat satu dengan yang lainnya. Semoga Allah SWT memuliakan kita semua. Terakhir, semoga karya ini memberikan sumbangan bagi kemajuan ilmu pengetahuan, dan memberikan manfaat bagi masyarakat luas.

Pekanbaru,

Februari 2021

Peneliti



DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING	i
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI	ii
KEASLIAN PROPOSAL TESIS	iii
PERSEMBAHAN	iv
MOTTO HIDUP	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
PEDOMAN TRANSLITERASI	xv
ABSTRAK.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Masalah Penelitian.....	13
C. Tujuan dan Manfaat penelitian	14
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori.....	17
B. Kajian Penelitian yang Relevan	80
C. Kerangka Berpikir	83
D. Hipotesis Penelitian.....	86
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	88
B. Design Penelitian.....	88
C. Identifikasi Variabel Penelitian.....	90
D. Subjek Penelitian.....	92
E. Tempat dan Waktu Penelitian	93
F. Prosedur penelitian.....	93
G. Metode Pengumpulan Data	98
H. Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian	100

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

I. Analisis Data	108
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi Data Penelitian	112
B. Analisis Data dan Pengujian Hipotesis	133
C. Pembahasan	145
D. Keterbatasan Penelitian	152
BAB V PENUTUP	
A. Simpulan	154
B. Saran	155
DAFTAR PUSTAKA	157
LAMPIRAN	

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir	86
Gambar 3.1 Alur Pelaksanaan Eksperimen	97
Gambar 3.2 Teknik Koefisien Korelasi Product Moment Pearson	103
Gambar 3.3 Rumus Reliabilitas Alpha Cronbach.....	106
Gambar 3.4 Reliabilitas Skala Regulasi Emosi	107
Gambar 3.5 Kriteria pengelompokan Kategori Regulasi Emosi	108
Gambar 4.1 Grafik Hasil Pretest dan Posttest Kelompok Eksperimen	130
Gambar 4.2 Grafik Hasil pretest dan Posttest Kelompok Kontrol	133

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN I	Lembar Validasi Skala.....	161
LAMPIRAN II	Skala untuk Try Out	170
LAMPIRAN III	Skala untuk Penelitian	176
LAMPIRAN IV	Lembar Validasi Modul.....	182
LAMPIRAN V	Modul.....	190
LAMPIRAN VI	Hasil Analisis Skala Try Out	240
LAMPIRAN VIII	Hasil Tabulasi Data Mentah	248
LAMPIRAN IX	Hasil Analisis Uji Normalitas.....	251
LAMPIRAN X	Hasil Analisis Uji Homogenitas	253
LAMPIRAN XI	Hasil Analisis Uji Paired Sampel T-Test.....	255
LAMPIRAN XII	Hasil Analisis Uji N-Gain.....	257
LAMPIRAN XIII	Hasil Analisis Uji Independent Sampel T-Test	259
LAMPIRAN XIV	Dokumentasi	261
LAMPIRAN XV	Surat Izin Penelitian	271
LAMPIRAN XVI	Sertifikat Toefl Peneliti	275
LAMPIRAN XVII	Publikasi Jurnal Peneliti	277
LAMPIRAN XVIII	Biografi Peneliti.....	279

PEDOMAN TRANSLITERASI

Pengalihan huruf Arab-Indonesia dalam naskah ini didasarkan atas Surat Keputusan Bersama (SKB) Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, tanggal 22 Januari 1988, No. 158/1987 dan 0543.b/U/1987, sebagaimana yang tertera dalam buku Pedoman Transliterasi Bahasa Arab (A Guide to Arabi Tranliteration), INIS Fellow 1992.

A. Konsonan

Arab	Latin	Arab	Latin
ا	a	ث	Th
ب	B	ذ	Zh
ت	T	ح	‘
ط	Ts	ج	Gh
ي	J	ف	F
هـ	H	ق	Q
خ	Kh	ك	K
د	D	ل	L
ذ	Dz	م	M
ر	R	ن	N
ز	Z	و	W
س	S	هـ	H
ش	Sy	ع	‘
ص	Sh	ي	Y
ض	Dl		

B. Vokal, panjang dan diftong

Setiap penulisan bahasa Arab dalam bentuk tulisan latin vokal *fathah* ditulis dengan “a”, *kasrah* dengan “i”, *dlommah* dengan “u”, sedangkan bacaan panjang masing-masing ditulis dengan cara berikut:

Vokal (a) panjang = Ā	misalnya	قال	menjadi	qâla
Vokal (i) panjang = Ī	misalnya	قبل	menjadi	qīla
Vokal (u) panjang = ū	misalnya	دون	menjadi	dūna



1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Khusus untuk bacaan ya' nisbat, maka tidak boleh digantikan dengan “ı̣”, melainkan tetap ditulis dengan “iy” agar dapat menggambarkan ya' nisbat ditulis dengan “aw” dan “ay”. Perhatikan contoh berikut:

Diftrong (aw) = و misalnya قول menjadi qawlun
 Diftrong (ay) = ڤ misalnya خير menjadi khayun

C. Ta' marbūthah (ة)

Ta' marbūthah ditransliterasikan dengan “ṭ” jika berada di tengah kalimat, tetapi apabila Ta' marbūthah tersebut berada di akhir kalimat, maka ditransliterasikan dengan menggunakan “h” misalnya الرسالة للمدرسة menjadi *al-riṣalat li al-mudarrisah*, atau apabila berada di tengah-tengah kalimat yang terdiri dari susunan *mudlaf* dan *mudlaf ilayh*, maka ditransliterasikan dengan menggunakan *t* yang disambung dengan kalimat berikutnya, misalnya في رحمة الله menjadi *fī rahmatillāh*.

D. Kata sandang dan Lafdh al-Jalālah

Kata sandang berupa “al” (ال) ditulis dengan huruf kecil, kecuali terletak di awal kalimat, sedangkan “al” dalam lafadh jalālah yang berada di tengah-tengah kalimat yang disandarkan (*idhofah*) maka dihilangkan. Perhatikan contoh-contoh berikut ini:

- a. Al-Imâm al- Bukhâriy mengatakan...
- b. Al-Bukhâriy dalam muqaddimah kitabnya menjelaskan...
- c. *Masyâ Allah kâna wa mâ lam yasyâ' lam yakun.*



EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK ISLAMI DENGAN TEKNIK PERMAINAN MINDFULNESS UNTUK MENINGKATKAN REGULASI EMOSI REMAJA DI SMP AL AZHARSYIFA BUDI PEKANBARU II

Nike Wahyuni

Magister psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

nikewahyuni.psy@gmail.com

ABSTRAK

Remaja cenderung memiliki emosi yang tidak stabil yang dapat mempengaruhi aktivitas mereka. Untuk itu remaja perlu diarahkan meningkatkan kemampuan regulasi emosi mereka, salah satunya dengan konseling kelompok islami menggunakan teknik permainan *mindfulness*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah konseling kelompok islami dengan teknik permainan *mindfulness* dapat mempengaruhi regulasi emosi remaja di SMP Al Azhar Syifa Budi Pekanbaru II. Penelitian ini dilakukan dengan pendekatan *quasi eksperiment*, di mana sampel penelitian sebanyak 12 siswa kelas VIII yang dibagi dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Analisis data yang digunakan yang pertama *Paired Sampel T-Test*, hasil uji tersebut diperoleh nilai sig.(2-tailed) sebesar $0,004 < 0,05$, yang berarti ada perbedaan rata-rata hasil regulasi emosi pretest dan posttest kelompok eksperimen. Analisis data kedua menggunakan *Independent Sampel T.Test*, dengan hasil yang diperoleh nilai sig.(2-tailed) sebesar $0,004 < 0,05$. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara konseling kelompok Islami dengan teknik permainan *mindfulness* untuk *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Kata kunci: Regulasi Emosi, Konseling Kelompok Islami, Permainan *Mindfulness*.

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

THE EFFECTIVENESS OF ISLAMIC GROUP COUNSELING WITH TECHNIQUE OF MINDFULNESS GAME TO IMPROVE EMOTIONAL REGULATION OF ADOLESCENTS AT SMP AL AZHAR SYIFA BUDI PEKANBARU II

Nike Wahyuni

Master Program of Psychology Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim
Riau

nikewahyuni.psy@gmail.com

ABSTRACT

Adolescent tends to have unstable emotions and it can affect its activities. Regarding to this issue, adolescent needs to be directed to improve its emotional regulation skills, one of which is by Islamic group counseling using mindfulness game techniques. The aim of this study was to find out whether Islamic group counseling by using mindfulness game techniques can affect the emotional regulation of adolescents at SMP Al Azhar Syifa Budi, Pekanbaru II. This study was undertaken with a quasi-experimental approach, the research sample was 12 students of class VIII who were divided into the experimental group and the control group. The data analysis used was Paired Sample T-Test, the test results obtained a sig. (2-tailed) value of $0.027 < 0.05$, it implied that there was a difference in the average results of emotional regulation on the experimental group's pretest and posttest. The second data analysis used the Independent Sample T. Test, and the result indicated that the sig. (2-tailed) value was $0.004 < 0.05$. Thus, the results of the analysis showed that there was a significant effect between Islamic group counseling and mindfulness game techniques for the pretest and posttest on the experimental group and control group.

Keywords: *Emotional Regulation, Islamic Group Counseling, Mindfulness Games.*

فعالية استشارة جماعية إسلامية بتقنية لعبة يقظة لترقية تنظيم العاطفة لدى المراهقين في المدرسة المتوسطة الأزهر شفاء بودي بيكانبارو 2

نيكا وحيوني

ماجستير بقسم سيكولوجيا بجامعة سلطان شريف قاسم الإسلامية الحكومية رياو

nikewahyuni.psy@gmail.com

مستخلص البحث

كما هو المعروف أن المراهقين يميلون إلى تقلقل العاطفة الذي يؤثر إلى أنشطتهم. لذا، يحتاج المراهقون إلى إرشادات لترقية قدرة على تنظيم عاطفتهم، منها استشارة جماعية إسلامية باستخدام تقنية لعبة يقظة. يهدف هذا البحث إلى معرفة وجود تأثير استشارة جماعية إسلامية باستخدام تقنية لعبة يقظة على تنظيم العاطفة لدى المراهقين في المدرسة المتوسطة الأزهر شفاء بودي بيكانبارو 2. يستخدم هذا البحث مدخل شبه تجريبية ومجموعة ضابطة. تتكون العينة من 12 طالبا في الفصل الثامن، وتنقسم إلى مجموعتين وهما مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة. تحليل البيانات الأول باستخدام *Paired Sampel T-Test*، ويحصل على نتيجة (2-tailed) $0,027 < 0,05 \text{ sig.}$ بمعنى أن هناك فرقا في نتائج متوسطة لتنظيم العاطفة بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي. و تحليل البيانات الثاني باستخدام *Independent Sampel T. Test* فيحصل على نتيجة (2-tailed) $0,004 < 0,05 \text{ sig.}$ اعتمادا على نتيجة التحليلين السابقين فتدل على أن هناك تأثير كبير بين استشارة جماعية إسلامية وتقنية لعبة يقظة في الاختبار القبلي والاختبار البعدي لمجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة. الكلمات الأساسية: تنظيم العاطفة، استشارة جماعية إسلامية، لعبة يقظة.

UIN SUSKA RIAU

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Remaja merupakan masa transisi dari anak-anak menjadi dewasa yang mengalami perubahan fisik pada ciri-ciri seks sekunder, perubahan emosi seperti perasaan sayang, benci, takut, khawatir dan juga perubahan psikososial. Proses perubahan ini terjadi dalam hubungan remaja dengan lingkungan sosialnya, bagaimana ia menghadapi persoalan yang dihadapinya, tingkah laku dan hubungannya dengan lingkungan serta ketertarikan dengan lawan jenis, selain itu emosinya cenderung kurang terkendali sehingga membuat remaja sulit untuk memahami diri dan lingkungan sekitarnya (Santrock, 2007 & Sarwono, 2013).

Terkait dengan emosi, secara umum emosi memiliki banyak pengaruh dalam kehidupan manusia, terutama remaja yaitu dalam perilaku, berpikir dan ucapan seseorang (Strongman, 2003). Mereka akan sulit untuk berpikir dan berperilaku dalam menghadapi suatu objek atau masalah ketika memiliki emosi negatif. Emosi negatif juga bisa menyebabkan seseorang memberikan tanggapan yang kurang tepat (Gross &Thompson, 2006). Emosi negatif dapat dilihat dalam bentuk kecemasan, depresi, agresi dan stress (Fredrickson, 2000). Dengan demikian, karena banyaknya pengaruh emosi negatif dalam kehidupan, diperlukan kemampuan dalam diri untuk mengatur emosi tersebut agar remaja dapat melewati perkembangannya dengan baik.

Kemampuan mengatur emosi disebut dengan regulasi emosi, terutama emosi negatif yang muncul dalam diri seseorang (Gross & Thompson, 2007). Dengan meregulasi emosi, individu dapat memunculkan pikiran yang positif, mampu menerima masalahnya dengan baik (Hoeksema, 2012), sebaliknya individu yang memiliki regulasi emosi yang tidak baik dapat menyebabkan dirinya kurang tepat dalam merespon lingkungannya, merasa kesepian, amarah yang tidak terkontrol dan hambatan dalam mengekspresikan emosinya. Oleh sebab itu regulasi emosi sangat dibutuhkan dalam kehidupan seseorang (Mcmain, Korman & Dimeff, 2001).

Regulasi emosi ini diperlukan oleh remaja. Dengan memiliki regulasi emosi yang baik remaja dapat berperilaku sesuai dengan apa yang diharapkan lingkungannya sehingga ia dapat diterima oleh teman sebayanya (Nisdiannor dan Kartika, 2004). Regulasi emosi berpengaruh terhadap kesulitan belajar dan tingkat kenakalan remaja (Santrock, 2007) serta pengambilan keputusan yang tepat (Martin & Delgado, 2011). Regulasi emosi juga berdampak kepada kesehatan psikologis remaja. Remaja yang memiliki regulasi emosi yang rendah cenderung mudah mengalami stress, gelisah, depresi dan gangguan mental lainnya terutama pada wanita (Larsen, Raffaelli, Richards, Ham, & Jewel, 1990). Begitu juga hasil penelitian dari Yoo Jung Kim (2007) yang menemukan dampak positif regulasi emosi pada remaja selain dapat mencegahnya dari stress dan depresi juga dapat mengurangi perilaku agresif dan patuh terhadap norma.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Akhir-akhir ini banyak terjadi permasalahan mental pada remaja. *World Health Organization* menunjukkan sekitar 20% remaja memiliki satu atau lebih masalah mental atau perilaku. Data *National Institute of Mental Health* (NIMH, 2017) mengungkapkan bahwa di tahun 2016 pada remaja dengan rentang usia 13-18 tahun ada sekitar 49,5% dari jumlah penduduk Amerika dan 22,2% di antaranya mengalami gangguan mental. Prevalensi gangguan mental pada remaja usia 15-16 tahun (49,3%) dan remaja usia 13-14 tahun (45,3%) (NIMH, 2017). Berdasarkan data yang didapatkan dari WHO pada 23 oktober 2019 dituliskan Secara global, depresi adalah penyebab utama keempat penyakit dan kecacatan yang dialami remaja berusia 15-19 tahun dan kelima belas untuk mereka yang berusia 10-14 tahun. Kecemasan adalah penyebab utama kesembilan untuk remaja berusia 15-19 tahun dan keenam bagi mereka yang berusia 10-14 tahun.

Lebih buruk lagi, depresi dapat menyebabkan bunuh diri. WHO merilis data kasus bunuh diri di dunia bertepatan dengan hari pencegahan bunuh diri sedunia, Selasa (10/9/2019). Disebutkan setiap 40 detik satu orang bunuh diri atau rata-rata setiap tahunnya ada 800.000 orang yang mengakhiri hidup. Angka ini menempatkan bunuh diri sebagai penyebab kematian kedua untuk orang berusia antara 15 hingga 29 tahun setelah kecelakaan lalu lintas dan di atas pembunuhan dan kanker payudara. Hal tersebut menunjukkan banyaknya remaja yang memiliki regulasi emosi yang rendah.

Di Indonesia terdapat beberapa kasus yang menunjukkan rendahnya regulasi emosi pada remaja. Berdasarkan data Direktorat Jenderal

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

Pemasyarakatan, Kementerian Hukum dan HAM 2018 memperlihatkan jumlah anak (usia 12 sampai 17 tahun) yang menjadi pelaku tindak pidana yang menjadi tahanan atau narapidana di seluruh Indonesia mencapai 3.479 anak. Dari jumlah tersebut, sebanyak 1.010 anak atau 29 persen masih berstatus sebagai tahanan dan sebanyak 2.469 anak atau 71 persen telah berstatus narapida atau anak didik. Baik tahanan anak maupun narapidana anak pada tahun 2017 jumlahnya meningkat dibanding tahun 2016 sebanyak 3.213 orang. Sebagian besar narapidana anak dan tahanan anak adalah laki-laki (97,84 persen). Di sisi lain, menurut data riset kesehatan dasar (Risesdas) Departemen Kesehatan tahun 2016 menyebutkan terdapat hampir 1 juta jiwa masyarakat Indonesia, di mana 550 ribu di antaranya adalah individu yang masih berusia remaja yang bahkan mengalami baik gangguan jiwa ringan bahkan berat (Riskedas, 2016).

Pekanbaru yang dikenal dengan kota bertuah ternyata memiliki tingkat kriminalitas meningkat setiap tahunnya. Prevalensi tindak kriminalitas remaja di kota Pekanbaru bersifat fluktuatif pada tiap bulannya. Data Lembaga Pemasyarakatan Anak Pekanbaru pada tahun 2016, terjadi peningkatan jumlah narapidana dari Januari hingga September sebanyak 68 orang dan menurun di akhir tahun dengan jumlah 11 orang (BPS, 2017). Pada bulan November 2019 terjadi perkelahian di kalangan pelajar, di mana menyebabkan penganiayaan pada salah satu korbannya hal ini terjadi disalah satu SMP yang ada di Pekanbaru. Menurut Kapolresta Pekanbaru AKBP Nandang Mu'min Wijaya pada tanggal 12 November 2019 mengungkapkan di kompas.com, kasus

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

bullying atau perundungan yang terjadi di salah satu SMP Kota Pekanbaru, berawal dari bercanda. Menurutnya, hal itu terjadi karena pelaku yang masih di bawah umur masih labil dan emosinya belum stabil.

Berdasarkan kasus-kasus yang terjadi pada remaja yang disebutkan diatas menunjukkan kondisi regulasi remaja yang semakin mengkhawatirkan, untuk itu diperlukan adanya sarana yang memfasilitasi peningkatan regulasi emosi remaja. Salah satu sarana yang ada di lingkungan terdekat mereka selain keluarga adalah sekolah. Sekolah merupakan suatu tempat yang dapat memfasilitasi peserta didik dan membina mereka agar memiliki kemampuan, kecerdasan, dan keterampilan. Agar tercapainya tujuan pendidikan dalam mengarahkan peserta didik mencapai prestasi belajarnya yang optimal diperlukan pembinaan secara terkoordinasi, sistematis dan terarah. Berdasarkan UU RI No.20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, pendidikan adalah:

“usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhla mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan Negara”.

Dari pengertian pendidikan tersebut, jelas bahwa kegiatan pendidikan adalah kegiatan pengembangan potensi peserta didik secara optimal dan terpadu, baik dimensi spiritual keagamaan, pengetahuan, perkembangan kepribadian, akhlak mulia serta meningkatkan keterampilan peserta didik. Hal ini tentu saja juga terkait bagaimana pendidikan berfungsi dalam meningkatkan regulasi emosi remaja.

Meningkatkan keterampilan regulasi emosi pada siswa SMP adalah waktu yang tepat dalam mengeksplorasi proses yang berhubungan dengan regulasi emosi remaja untuk menjadi lebih baik. Silk, Steinberg, and Morris (2003) menjelaskan ada tiga alasan pentingnya eksplorasi regulasi emosi pada masa remaja. Pertama, remaja sedang mengalami perubahan dari segi fisik, psikologis dan social sehingga menimbulkan pengalaman emosional yang baru. Kedua, banyak hormon, saraf, dan system kognitif dianggap mendasari regulasi emosi selama periode remaja. Ketiga, prevalensi berbagai bentuk psikopatologi, termasuk gangguan afektif dan perilaku meningkat secara drastis selama periode remaja. Peningkatan regulasi emosi selama masa remaja dapat membantu individu memahami perbedaan individu dalam kesehatan psikologis dan mengurangi risiko gangguan psikopatologis (Silk, Steinberg, and Morris, 2003). Salah satu layanan yang diberikan pada peserta didik di sekolah yang efektif dalam upaya meningkatkan regulasi emosi remaja adalah layanan bimbingan dan konseling.

Sunaryo Kartanidata dalam Syafaruddin et al (2019) menegaskan bahwasanya apabila kita membahas tentang bimbingan konseling tidak akan pernah lepas dari pada pendidikan, karena bimbingan dan konseling merupakan bagian yang terintegrasi dalam pendidikan. Layanan bimbingan dan konseling merupakan upaya membantu peserta didik untuk menjadi pribadi yang utuh, yang peduli terhadap perkembangan peserta didik agar mencapai kehidupan yang baik dan benar.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Bimbingan konseling memiliki beberapa fungsi yaitu, pemahaman, pencegahan, pengentasan, pemeliharaan, dan pengembangan (Syafaruddin, et al, 2019). Dengan demikian, layanan bimbingan dan konseling yang ada di sekolah memiliki peranan yang penting dalam pengembangan diri siswa, termasuk membantu siswa dalam mengatur dirinya sendiri. Hal tersebut menunjukkan bahwa bimbingan dan konseling merupakan suatu wadah yang dapat membantu peningkatan regulasi emosi siswa. Salah satu bentuk konseling yang dianggap efektif untuk meningkatkan regulasi emosi tersebut adalah konseling kelompok (Noviawati, et. Al, 2015).

Konseling kelompok merupakan bantuan yang diberikan kepada individu dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, serta diarahkan pada pemberian kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhannya Faridah, (2015). Menurut Prayitno & Amti, (2004) membagi menjadi empat tahap yaitu: 1) tahap awal (*beginning*); (2) tahap transisi (*transition*); (3) tahap kegiatan (*working*) dan (4) tahap pengakhiran (*termination*). Keempat tahapan ini merupakan satu kesatuan yang sistemik dan sistematis.

Wisner & Norton (2013) menemukan temuan yang menunjukkan bahwa penerapan meditasi kesadaran dalam kelompok konseling berbasis sekolah memiliki potensi untuk membantu siswa meningkatkan kekuatan emosinya. Penelitian ini menunjukkan beberapa bukti bahwa konseling kelompok berkontribusi secara positif terhadap emosi individu. Pendekatan

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

lain yang bisa digunakan dalam konseling kelompok adalah pendekatan *mindfulness*.

Mindfulness merupakan sebuah keadaan dengan perhatian (*attention*) dan kesadaran (*awareness*) pada kejadian di masa sekarang (Brown & Ryan, 2003). Kondisi remaja sangat memungkinkan menolak untuk mengakui pikiran, emosi, dan apa yang ada di hidupnya. Keadaan ini merupakan *mindlessness* yang membuat individu lari dari permasalahan-permasalahan yang dialaminya. Melalui perhatian dan kesadaran, peserta didik mampu untuk adaptatif terhadap diri sendiri, sesama dan lingkungannya. Layanan BK memiliki tujuan untuk memahami dan menerima diri dan lingkungannya (Permendikbud No. 111 tahun 2014). *Mindfulness* dapat menunjang pencapaian tujuan khusus layanan BK dan juga merupakan strategi dalam regulasi emosi (Yusainy, et al, 2018).

Penerapan *mindfulness* dapat membantu remaja dalam mengendalikan amarahnya (Triman, 2017), mengendalikan stress, serta untuk meningkatkan performa akademik, mengembangkan keahlian sosial, dan belajar coping mechanism untuk mengembangkan kualitas pribadi hidupnya (Tadlock-Marlo, 2011). Remaja memiliki posisi perkembangan yang beresiko tinggi, terutama stres. Remaja perlu mengembangkan kognitif dan regulasi emosi dengan keahlian dalam stress coping (Johnstone et al., 2016). Stres dapat menghambat kehidupan pribadi, sosial, belajar dan kariernya. Sekolah Dasar dan SMP merupakan lingkungan ideal untuk implementasi dan praktik *mindfulness* (Tadlock-Marlo, 2011). Untuk itu *mindfulness* dapat digunakan sebagai

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

strategi untuk meningkatkan pelayanan BK dalam meningkatkan regulasi emosipada remaja di SMP.

Berdasarkan studi awal yang dilakukan di SMP Al Azhar Syifa Budi Pekanbaru II, didapat data dari catatan kesiswaan dan guru BK SMP Al Azhar Syifa Budi Pekanbaru II di mana dijumpai sekitar 85% kasus yang ada terkait dengan regulasi emosi peserta didik yang dinilai rendah, seperti keinginan memukul temannya ketika menganggap temannya sinis melihatnya, mengajak temannya menyelesaikan permasalahan mereka dengan berkelahi, menyampaikan amarahnya dengan cara yang kurang tepat kepada teman, bahkan kepada guru, sampai ada keinginan untuk menyendiri dan bunuh diri. Hal tersebut mengidentifikasikan bahwa terdapat peserta didik yang memiliki regulasi diri yang rendah, di mana peserta didik tidak mampu mengelola emosi dan impuls yang merusak (Goleman, 2004).

Pemberian nilai-nilai akhlak dan spiritual merupakan program utama dalam mendidik para peserta didik di SMP Al Azhar Syifa Budi Pekanbaru II, yang seharusnya berperan dalam meningkatkan regulasi emosi mereka. Seperti halnya penelitian yang dilakukan oleh Agasni & Indrawati (2015) yang menyatakan bahwa semakin tinggi kecerdasan spiritual akan meningkatkan regulasi emosi seseorang. Akan tetapi masih terdapat beberapa peserta didik yang tidak menunjukkan perubahan dalam menunjukkan regulasi emosi yang positif.

Selain hal tersebut, penanganan peserta didik yang mengalami permasalahan emosional diatas juga mendapatkan penanganan oleh guru

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

bimbingan konseling. Layanan yang diberikan oleh guru bimbingan konseling tersebut masih bersifat konvensional, terutama dalam memberikan layanan konseling kelompok. Berdasarkan dari hasil wawancara dengan guru BK di SMP AL Azhar Syifa Budi Pekanbaru II, pelaksanaan konseling kelompok sudah pernah dilakukan akan tetapi dinilai masih kurang efektif dikarenakan konseling kelompok yang dilakukan hanya menggunakan teknik secara umum, sehingga dinilai kurang menarik minat siswa dan juga hasil yang diperoleh kurang maksimal.

Berdasarkan hal tersebut peneliti tertarik untuk melakukan layanan konseling yang bisa meningkatkan regulasi emosi peserta didik di SMP Al Azhar Syifa Budi Pekanbaru II. Di sini peneliti merancang teknik konseling kelompok dengan pendekatan *mindfulness*. Supaya layanan yang diberikan lebih meningkatkan minat siswa. Pemberian layanan tersebut diberikan dalam bentuk permainan, karena menurut Landert (2001), melalui permainan akan melahirkan rasa senang, gembira dan bisa mengekspresikan dirinya, sehingga kekakuan dan beban psikologis bisa disembuhkan dengan baik (Safaria, T & Saputra, N, S, 2012).

Menurut Nandang Rusman (2009) ada tujuh alasan menggunakan permainan dalam kelompok, yaitu: (1) mengembangkan diskusi dan partisipasi, permainan yang digunakan dalam kelompok dapat membuat anggota kelompok lebih bersemangat lagi dalam kegiatan, serta menumbuhkan keinginan dan energy anggota kelompok, (2) lebih fokus terhadap kegiatan, permainan dapat digunakan untuk membuat anggota

kelompok lebih fokus pada suatu topik yang dibahas, (3) mengembangkan fokus, konselor bisa juga menggunakan permainan untuk mengembangkan topik saat ia merasa sebuah topik baru dibutuhkan, (4) memberikan pengalaman eksperiensial learning, (5) memberikan informasi yang bermanfaat untuk konselor, permainan juga berguna untuk mendapatkan informasi dari anggota kelompok yang akan digunakan dalam diskusi, (6) memberikan perasaan bahagia dan ketenangan, permainan tertentu dapat membuat suasana lebih bahagia dengan adanya canda dan tawa serta memberikan perasaan rileks (7) menumbuhkan perasaan nyaman.

Teknik permainan dalam bimbingan dan konseling kelompok sebagai sebuah wadah adalah pemberian bimbingan maupun psikoterapi dalam memecahkan masalah melalui peragaan, serta langkah-langkah identifikasi masalah, analisis, dan diskusi untuk kepentingan tersebut, serta mampu menumbuhkan rasa empati kepada yang lain serta memudahkan dalam penyesuaian diri dengan kondisi yang ada karena fungsi dari permainan adalah mengeluarkan masalah dalam diri seseorang (Rusmana, 2009).

Mengingat semua peserta didik di SMP Al Azhar Syifa Budi Pekanbaru II beragama Islam, maka perlu adanya bimbingan yang berlandaskan ajaran Islam. Ajaran Islam tidak bisa lepas terutama jika guru bimbingan dan konseling di sekolah beragama Islam, dan siswa pun beragama Islam. Kondisi di Barat pun mengisyaratkan bahwa praktik agama justru membantu mempercepat penyelesaian masalah (Muawanah dan Hidayah: 2009). Penelitian yang dilakukan Ali (2005), bahwa peran orang yang ahli dalam

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

agama dapat membantu menyelesaikan permasalahan masyarakat muslim dengan pendekatan agama.

Dalam ajaran Islam, pengendalian emosi merupakan hal yang sangat penting untuk diperhatikan. Hal ini tertuang dalam Surat Ali Imran ayat 134, yang berbunyi:

الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَبِيمِ وَالْغَيْظِ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ
وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ

Artinya: (yaitu) orang-orang yang menafkahkan (hartanya), baik diwaktu lapang maupun diwaktu yang sempit, dan orang-orang yang menahan amarahnya dan memaafkan (kesalahan) orang. Allah menyukai orang-orang yang berbuat kebajikan (QS.Ali Imran : 134)

Menurut ayat di atas, dapat dipahami bahwasanya Allah SWT menggambarkan ciri-ciri orang yang bertaqwa. Di mana Allah memudahkan jalan menuju surga bagi orang-orang yang bertaqwa. Begitulah Allah SWT memerintahkan umatnya untuk selalu menjaga dirinya dari Amarah (hawa nafsu), sehingga mereka selalu akan terjaga dalam kebaikan. Oleh karna itu orang-orang yang mampu mengendalikan dirinya, maka ia akan terhindar dari tindakan-tindakan yang tercela sehingga merugikan dirinya maupun orang lain.

Berdasarkan paparan yang telah penulis uraikan di atas, berbekal ilmu yang telah peneliti tekuni dibidang psikologi pendidikan dan bimbingan konseling, maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Efektifitas Layanan Konseling Kelompok Islami dengan Teknik Permainan

Mindfulness untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Remaja di SMP Al Azhar Syifa Budi Pekanbaru II.

B. Masalah Penelitian

1. Identifikasi Masalah

Adapun permasalahan yang muncul pada peserta didik SMP Al Azhar Syifa Budi Pekanbaru II dapat diidentifikasi sebagai berikut:

- a. Terdapat peserta didik SMP Al Azhar Syifa Budi Pekanbaru II yang memiliki regulasi emosi yang rendah dilihat dengan adanya peserta didik yang memukul temannya ketika menganggap temannya sinis melihatnya, meluapkan kemarahannya dengan cara berkelahi, melawan terhadap guru, sampai ada keinginan untuk menyendiri dan bunuh diri.
- b. Remaja di SMP Al Azhar Syifa Budi Pekanbaru II yang memiliki regulasi emosi yang rendah dan perlu diberikan keterampilan untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosinya. Guru BK SMP Al Azhar Syifa Budi Pekanbaru II sudah memiliki program dalam mengatasi permasalahan emosi peserta didik namun dinilai belum efektif karena masih terdapat permasalahan yang sama pada yang bersangkutan.
- c. Guru BK SMP Al Azhar Syifa Budi Pekanbaru II belum memberikan penanganan yang efektif dalam meningkatkan regulasi emosi remaja, hal ini dapat dilihat oleh catatan kejadian yang masih memunculkan nama-nama yang masih sama.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- d. Guru BK SMP Al Azhar Syifa Budi Pekanbaru II hanya menggunakan pendekatan konvensional dalam memberikan layanan konseling kelompok kepada para peserta didik, dan belum pernah menggunakan teknik lain seperti teknik permainan *mindfulness*.

2. Pembatasan Masalah

Peneliti akan memberikan batasan masalah sebagai ruang lingkup dari penelitian ini yaitu efektifitas konseling kelompok islami dengan teknik permainan *mindfulness* untuk meningkatkan Regulasi Emosi Remaja di SMP Al Azhar Syifa Budi Pekanbaru II.

3. Rumusan Masalah

Berdasarkan Pembatasan masalah yang telah diuraikan diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Bagaimana regulasi emosi remaja sebelum dan sesudah pemberian konseling kelompok islami dengan teknik permainan *mindfulness* di SMP Al Azhar Syifa Budi Pekanbaru II.
- b. Apakah konseling kelompok islami dengan teknik permainan *mindfulness* efektif untuk meningkatkan regulasi emosi remaja di SMP Al Azhar Syifa Budi Pekanbaru II?

C. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk :

- a. Mengetahui bagaimana regulasi emosi remaja sebelum dan sesudah pemberian konseling kelompok islami dengan teknik permainan *mindfulness* di SMP Al Azhar Syifa Budi Pekanbaru II.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- b. Mengetahui efektifitas regulasi emosi pada remaja di SMP Al Azhar Syifa Budi Pekanbaru II setelah diberikan layanan konseling kelompok islami dengan teknik permainan *mindfulness*.

2. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini antara lain sebagai berikut:

- a. Bagi Peneliti.

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan peneliti dalam memberikan intervensi untuk meningkatkan regulasi emosi remaja, salah satu cara dengan memberikan konseling kelompok islami dengan teknik permainan *mindfulness*.

- b. Bagi Fakultas Psikologi Program Studi Magister

Hasil penelitian ini diharapkan memperkaya khasanah keilmuan psikologi, khususnya psikologi pendidikan sebagai upaya menemukan suatu bentuk intervensi (Teknik konseling kelompok) yang efektif dalam meningkatkan regulasi emosi remaja.

- c. Bagi UIN Suska Riau

Penelitian ini bisa dijadikan referensi terhadap penelitian-penelitian yang akan diadakan oleh Mahasiswa ataupun Dosen UIN SUSKA Riau.

- d. Bagi SMP Al Azhar Syifa Budi Pekanbaru II

Penelitian ini bisa dijadikan acuan dalam membuat program sekolah terhadap peserta didik yang memiliki regulasi emosi yang rendah

e. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk menambah wawasan dalam memberikan layanan konseling kelompok terhadap peserta didik, khususnya bagi peserta didik yang memiliki regulasi emosi yang rendah.

f. Bagi Peneliti Lain.

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai rujukan dalam mengembangkan penelitian-penelitian selanjutnya untuk meningkatkan regulasi emosi remaja maupun menggunakan layanan konseling kelompok seperti menggunakan teknik lain yang dapat membantu meningkatkan regulasi remaja.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Regulasi Emosi
 - a. Pengertian Emosi

Goleman (1995) Secara etimologis menjelaskan bahwa emosi berasal dari bahasa latin yaitu *movere* yang artinya menggerakkan, dalam hal ini emosi dapat dikatakan sebagai sesuatu yang memacu terjadinya perubahan terhadap suatu situasi. Emosi menurut goleman (2009) ialah setiap kegiatan atau luapan dari pikiran, perasaan, kehendak, maupun kondisi mental yang kuat, berlebihan yang berakibat munculnya perasaan tertentu, perubahan fisiologis, serta keinginan untuk bergerak.

Emosi merupakan kondisi mental yang hadir secara spontan melalui usaha sadar dan sering memunculkan perubahan fisiologis yang berbeda (Gillespie, S.M & Beech, A.R, 2016). Ekman (2003) mengatakan bahwa emosi setiap orang merupakan panduan terbaik dari dalam diri yang mengarahkan individu untuk berbuat dan menyampaikan apa yang seharusnya pada suatu keadaan. Gross dan Thompson (2007) menemukan bahwa emosi berhubungan langsung dengan harapan individu, dalam melakukan perubahan tingkah laku, melalui perubahan fisiologis.

Menurut Salovey & Sluyter (1997), emosi merupakan beraneka macam reaksi yang memunculkan tingkah laku individu dan menyediakan informasi yang dibutuhkan sehingga dapat membantu individu dalam mencapai keinginannya.

Emosi adalah perasaan dan pengaruh yang meliputi campuran antara kondisi fisiologis, seperti detak jantung yang cepat dan perilaku yang muncul, seperti senyuman atau serengit (Santrock, 1998). Kapasitas dari emosi memunculkan sesuatu yang disebut model modal emosi (Gross, 1998a), di mana dalam mengenerasikan respon emosional yang terjadi dipengaruhi oleh 4 hal yaitu, situasi, perhatian, penilaian, dan respons. Menurut model, secara psikologis kondisi yang sesuai baik itu eksternal maupun internal dapat menarik perhatian individu dan dapat menghenikan penilaian terhadap suatu keadaan.

Berdasarkan beberapa pengertian emosi tersebut dapat diartikan bahwa emosi merupakan sesuatu yang dirasakan maupun dipikirkan seseorang baik itu positif maupun negatif yang datang dari dalam diri sebagai dampak dari keadaan yang dialami individu sehingga mendorong individu tersebut untuk berbuat sesuatu.

b. Pengertian Regulasi Emosi

Gross (2007) mengungkapkan bahwa regulasi emosi adalah bagaimana emosi dapat mengelola apa yang ada dalam diri individu seperti pikiran, fisiologis, dan tingkah laku atau bisa juga diartikan dengan bagaimana emosi tersebut dikelola oleh individu. Gross (2002)

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



menyebutkan bahwa regulasi emosi itu mengarah pada bagaimana kita memproses hal-hal yang kita pengaruhi dengan emosi yang kita miliki dan bagaimana kita menghadapi dan menyampaikan emosi tersebut.

Eisenberg, Fabes, Reiser & Guthrie (2000) mengungkapkan bahwa regulasi emosi dapat diartikan sebagai suatu proses mengawali, menjaga, mencegah, menyesuaikan, atau memperbaiki keadaan, bentuk, dan lamanya hubungan tingkah laku dan emosi, termasuk wajah dan bahasa tubuh yang dapat dilihat sebagai reaksi yang muncul dan perilaku lain yang berasal atau berhubungan dengan aspek psikologis maupun fisiologis yang berkaitan dengan emosi internal dan tujuan.

Menurut Thompson (2008) regulasi emosi merupakan proses intrinsik dan ekstrinsik yang berfungsi untuk mengetahui, mengamati, menilai dan mengendalikan respon emosi khususnya intensitas dan bagaimana respon yang ditampilkan dalam mencapai suatu tujuan. Regulasi emosi yang efektif mencakup keahlian individu dalam mengontrol emosinya secara fleksibel sesuai dengan harapan lingkungan.

Sedangkan menurut Gottman dan Katz (2002) regulasi emosi merupakan kemampuan untuk menghambat tingkah laku yang tidak sesuai dan mampu menenangkan diri dari pengaruh psikologis karena individu merasakan emosi positif atau negatif yang intensitasnya kuat,

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



mampu untuk memfokuskan diri kembali dan mengelola diri sendiri untuk membentuk perilaku yang sesuai dalam pencapaian tujuan.

Walden dan Smith (dalam Eisenberg, Fabes, Reiser & Guthrie, 2000) mengemukakan bahwa regulasi emosi adalah proses menerima, menjaga dan mengontrol suatu keadaan, intensitas dan berapa lama individu merasakan emosi tersebut, ekspresi wajah, proses fisiologis serta tingkah laku yang bisa diamati.

Berdasarkan penjelasan di atas, penulis dapat mengartikan regulasi emosi. Di mana regulasi emosi merupakan kemampuan yang dimiliki individu untuk mengatur emosi sesuai dengan harapan lingkungan di mana individu berada.

c. Aspek-aspek Regulasi Emosi

Menurut Gross dan Roemer (2004) ada empat aspek yang dapat mengidentifikasi bagaimana regulasi emosi seseorang yaitu:

- 1) *Acceptance of emotional response (acceptance)* merupakan kemampuan individu untuk menerima suatu keadaan yang merangsang munculnya emosi negatif dan tidak merasa sungkan ketika merasakan emosi tersebut. Menurut Hofman & Asmundson (2008), penerimaan ini bertujuan untuk mengendalikan apa yang dipikirkan dan dirasakan dari hal yang tidak diinginkan, seperti rasa cemas, rasa sakit dan perasaan bersalah. Adapun indikatornya antara lain:

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- a) *Cognitive Defusion*, merupakan cara yang dapat dilakukan oleh seseorang dalam meredam pikiran negatif dengan cara mengganti konteks masalah yang terjadi.
 - b) *Being Present*, pada kondisi ini individu menerima setiap kejadian yang tidak diinginkan yang menyimpannya tanpa adanya perlawanan terhadap hal tersebut. Dalam hal ini individu mengenali dan mendeskripsikan apa yang dipikirkan dan dirasakan sehingga dapat lebih memahami dirinya.
 - c) *Self as context*, pada kondisi ini individu berusaha untuk tidak memberikan penilaian benar ataupun salah terhadap dirinya sehingga apapun yang terjadi tidak akan mempengaruhi individu.
 - d) *Values*, individu menginterpretasikan nilai-nilai yang tertanam dalam kehidupannya terutama dalam memutuskan sesuatu atas apa yang akan dilakukannya.
 - e) *Committed action*, individu bertekad dengan sungguh-sungguh baik secara ucapan maupun perbuatan atas apa yang dilakukan dalam menggapai tujuan hidup yang lebih baik.
- 2) *Strategies to emotion regulation (strategies)* ialah keyakinan yang dimiliki individu dalam menghadapi permasalahan dalam hidupnya, memiliki keahlian untuk menemukan cara dalam meredam emosi negatif dan mampu menenangkan diri dengan lebih cepat ketika merasakan emosi yang berlebihan. Menurut

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Gross (2007) regulasi emosi dapat dilakukan individu dengan lima cara, yaitu:

- a) *Situation selection*, merupakan suatu teknik yang dapat dilakukan individu dalam memilih tindakan apa yang dilakukan sehingga membuatnya berada dalam situasi yang diharapkan dan dapat merasakan emosi yang lebih baik. Sebagai contoh: individu menonton film komedi setelah berhadapan dengan hal yang mengecewakan, seorang ayah mencari tempat pangkas rambut untuk anaknya dengan memilih tempat yang nyaman untuk anak-anak.
- b) *Situation modification*, Suatu cara yang dilakukan individu dalam merubah keadaan sehingga dapat mengurangi pengaruh dari emosi yang timbul secara berlebihan. Sebagai contoh, seseorang yang sedang dalam keadaan sedih, mencoba untuk tidak lagi membicarakan hal-hal yang akan membuatnya sedih tapi mengalihkan kepada hal yang lain.
- c) *Attention deployment*, merupakan suatu cara yang dilakukan individu untuk mengalihkan apa yang menjadi perhatian mereka dalam keadaan tertentu untuk mengatur apa yang dirasakan. Hal ini dilakukan ketika individu tidak mampu mengubah dan memodifikasi situasi mereka. Contoh: seorang anak yang menangis ketika dicukur rambutnya, maka ayahnya mengalihkan perhatiannya dengan membicarakan hal yang

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

disukai anak tersebut seperti apa yang akan dilakukan ketika nanti dia berulang tahun, seseorang yang bersedih karna putus cinta berusaha untuk memikirkan bahwa akan ada pasangan lain yang lebih baik dan lebih membuatnya bahagia.

- d) *Cognitive change*, Suatu strategi di mana individu mengevaluasi kembali situasi dengan berpikiran positif sehingga dapat mengurangi/menghindari pengaruh kuat dari emosi. Contohnya, seseorang yang berpikir bahwa kesulitan yang dihadapi merupakan suatu cara Allah untuk membuatnya menjadi individu yang lebih kuat.
 - e) *Respon modulation*, Di mana individu berusaha untuk mengatur dan memperlihatkan respon emosi yang tidak berlebihan. Contohnya, seseorang yang tidak memperlihatkan ekspresi kesedihannya kepada orang lain. Atau seseorang yang sedang bersedih berusaha menggunakan teknik relaksasi sehingga membuatnya menjadi lebih tenang
- 3) *Engaging in goal directed behavior (goals)* adalah suatu kondisi di mana seseorang mampu menjaga perilakunya pada saat merasakan emosi negatif sehingga ia tetap mampu berpikir dan melaksanakan sesuatu dengan baik. Leone, Perugini & Ercolani (2004) menjabarkan model dari *Goal Directed Behavior*, antara lain:
- a) *Desire*, adanya niat yang kuat untuk melakukan sesuatu, sehingga individu akan tergerak untuk melakukannya. Sehingga

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



walaupun muncul emosi negatif ia akan tetap fokus pada tujuannya.

b) *Anticipated emotions*, adanya antisipasi emosi positif dan negatif terhadap keberhasilan dan kegagalan dari tujuan yang akan dicapai.

c) *Past Behavior*, individu mampu mengontrol setiap tindakan sebagai evaluasi terhadap masa lalu .

4) *Control emotional responses (impulse)* ialah kemampuan seseorang dalam mengontrol emosi yang dirasakannya dan respon terhadap emosi yang dimunculkan, sehingga individu merasakan emosi yang stabil dan memberikan respon emosi yang sesuai. adapun respon yang dikontrol antara lain:

a) *Physical Response*, respon fisik seperti, wajah memerah, detak jantung cepat, tangan gemetaran, dan lain sebagainya

b) *Emotional Response*, respon terhadap emosi, seperti berteriak, membanting pintu, menangis.

d. Ciri-ciri Regulasi Emosi

Gross (2007) mengemukakan bahwa ada tiga ciri dari regulasi emosi yang perlu mendapatkan perhatian khusus, yaitu:

1) Mampu mengendalikan dengan menaikkan atau menurunkan emosi yang dirasakan.

2) Kesadaran merupakan hal yang dapat mempengaruhi regulasi emosi, seperti keputusan untuk mengganti topik pembicaraan yang

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

menjengkelkan atau menggigit bibir sendiri saat marah. Namun, regulasi emosi bisa terjadi tanpa adanya kesadaran yang penuh, seperti saat seseorang mengekspresikan kesenangannya setelah berlebihan ketika mendapatkan hadiah yang kurang disukainya (Cole, 1986) atau ketika seseorang mengalihkan perhatiannya secara cepat dari topik yang menyebalkan (Boden & Baumeister, 1997).

- 3) Regulasi emosi bukan merupakan bagian dari kategori sifat, baik itu yang baik maupun yang buruk. Hal ini merupakan hal yang penting untuk dibahas agar tidak terjadi keraguan pada referensi-referensi tentang stres dan coping stress, di mana mekanisme pertahanan yang ada disekitar dianggap sebagai sesuatu yang maladaptif dan bertentangan dengan strategi coping stress yang ditunjuk sebagai keadaan yang adaptif (Parker & Endler, 1996). Menurut Gross dan Thomson (2007) proses regulasi emosi berdasarkan konteksnya dapat dilakukan dalam menciptakan suatu keadaan menjadi lebih baik ataupun lebih buruk, untuk membuat sesuatu menjadi lebih baik ataupun lebih buruk.

Selain itu, Goleman (2004) berpendapat bahwa seseorang dikatakan memiliki regulasi emosi yang baik apabila ia memiliki kontrol yang cukup baik ketika merasakan emosi yang muncul. Kemampuan regulasi emosi ini dapat dilihat dari enam kecakapan berikut ini:

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- 1) Kendali diri, dalam hal ini individu memiliki kemampuan secara efektif untuk mengontrol emosi dan impuls yang merusak. Contohnya, ketika seseorang marah dia mengerti apa yang seharusnya ia lakukan agar mampu menetralkan perasaan yang muncul. Hal ini dapat dilakukan dengan cara mendengarkan musik, sholat, bercerita dengan orang yang dipercayanya.
- 2) Dalam berinteraksi dengan orang lain individu memiliki hubungan interpersonal yang baik. Kecenderungan orang yang memiliki regulasi emosi yang baik di manapun ia berada akan disenangi oleh lingkungannya.
- 3) Berhati-hati dalam bersikap. Dalam hal ini individu bersikap tenang, tidak tergesa-gesa sambil berpikir tentang hal apa yang akan dilakukan.
Dikarenakan hal tersebut ia akan selalu merasakan emosi yang positif dalam menghadapi problematika dalam hidupnya.
- 4) Memiliki adaptabilitas, artinya lebih fleksibel dalam menghadapi suatu inovasi dan tantangan. Mampu menyesuaikan diri dalam menghadapi perubahan. Sehingga, ketika suatu saat hal yang disenangnya hilang, ia akan tetap bersyukur dan memandang positif dalam menghadapi hari esok.
- 5) Memiliki toleransi yang tinggi dalam menghadapi kekecewaan. Hal ini menunjukkan kemampuan seseorang untuk tetap teguh dalam

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

mencapai tujuan hidupnya dan mengendalikan perasaan kecewanya.

- 6) Selalu berpikiran positif terhadap dirinya dan juga lingkungannya. Sehingga apapun yang ia dapatkan ia akan merasa puas.

Berdasarkan ciri-ciri di atas maka dapat dilihat bahwasaya setiap orang dapat memelihara, menaikkan ataupun menurunkan emosi negative atau positif yang sedang dirasakan. Hal tersebut dapat dilakukan dengan mengontrol emosi yang mereka rasakan.

e. Faktor-faktor yang mempengaruhi Regulasi Emosi

Gross (2007) mengemukakan ada beberapa hal yang berpengaruh terhadap kemampuan regulasi emosi seseorang, yaitu:

1) Genetik

Hal yang memiliki kontribusi dalam regulasi emosi dalam diri seseorang terdapat pada bagian otak. Penelitian lain juga menemukan bahwa variasi genetic 5-HTT berdampak terhadap tempramen dan perasaan seseorang.

2) Usia

Hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin bertambah usia seseorang maka regulasi emosinya juga akan semakin baik. Penelitian ini dilakukan dengan cara merangking usia subjek mulai dari 18 sampai 94 tahun, kemudian setiap subjek diminta untuk memberikan laporan terhadap emosi yang dirasakannya, hasil dari

penelitian tersebut menunjukkan bahwa regulasi emosi seseorang semakin baik ketika usianya semakin bertambah.

3) Religiusitas

Bagaimana mengontrol emosi juga diajarkan oleh setiap ajaran agama. Seseorang yang memiliki religiusitas yang tinggi akan berusaha untuk memperlihatkan emosi yang baik dan tidak berlebihan apabila dibandingkan dengan orang yang memiliki tingkat religiusitas yang rendah.

4) Gaya pengasuhan

Pola asuh orang tua dapat mempengaruhi pembentukan regulasi emosi awal anak, dikarenakan orang tua memiliki perbedaan dalam mengajarkan cara mengekspresikan emosi. Ada orang tua yang menggunakan strategi regulasi emosi reappraisal dan ada juga yang mengajarkan anaknya menggunakan strategi regulasi suppression.

f. Regulasi Emosi dalam Perspektif Islam

Dalam menjalani kehidupan manusia perlu memiliki kemampuan dalam regulasi emosi, khususnya dalam mengurangi ketegangan yang muncul karena pertikaian batin yang memuncak. Dalam konteks ini, Manusia dapat menggunakan Al-Quran sebagai petunjuk supaya mampu untuk mengendalikan emosi yang muncul sehingga dapat ketegangan-ketegangan fisik dan psikis dikurangi serta efek negatifnya. Begitupula dalam hadits Nabi SAW banyak yang

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

mengingatkan pengikutnya untuk selalu menjaga emosi agar manusia dapat menjalani kehidupan yang selaras dan seimbang.

Salah satunya adalah pesan Rasulullah SAW sebagaimana diriwayatkan oleh al Bukhari, Malik dan at Tirmidzi, Abu Hurairah berkata: “ada seseorang yang berkata kepada Nabi, nasehatilah saya! Beliau berkata: “Janganlah kamu marah”. Orang itu berkata lagi beberapa kali dan Rasul tetap menjawab: „Janganlah kamu marah“.”

Dalam hadist lain yang diriwayatkan oleh Ath Thabrani, Rasulullah SAW menjawab janganlah marah ketika ada orang yang bertanya tentang apa yang bisa menyelamatkannya dari murka Allah (Najati, 2001; Najati, 2005). Demikian pula pada kesempatan lain Nabi Muhammad menanyakan pada para sahabat: “Siapakah orang yang gagah di antara kalian?” Mereka menjawab: “Orang yang tidak bisa dibanting oleh orang lain.” Beliau berkata, “Bukan itu, orang gagah adalah orang yang mampu menguasai dirinya ketika marah”. (HR Muslim dan Abu Dawud)

Emosi dan perasaan akan bergejolak dikarenakan dua hal, yaitu kegembiraan yang memuncak dan musibah yang berat. Dalam sebuah hadist Rasulullah SAW bersabda, “sesungguhnya aku melarang dua macam ucapan yang bodoh lagi tercela: keluhan tatkala mendapat nikmat dan umpatan tatkala mendapat musibah”. Dan Allah berfirman. “Kami jelaskan yang demikian itu supaya jangan berduka cita terhadap

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



apa yang luput dari kamu, dan supaya kamu jangan terlalu gembira terhadap apa yang diberikan-Nya kepadamu.” (QS Al Hadid: 23).

Rasulullah SAW bersabda, ” sesungguhnya kesabaran itu ada pada benturan yang pertama, barang siapa mampu menguasai perasaannya dalam setiap peristiwa, baik yang memilukan dan juga menggembirakan maka tergolong manusia yang sejatinya memiliki kekukuhan dan keteguhan keyakinan. Karena itu pula, seseorang akan memperoleh kebahagiaan dan kenikmatan dikarenakan keberhasilannya mengalahkan nafsu. Allah SWT menyebutkan bahwa manusia adalah makhluk yang berbangga diri. Namun menurut Allah ketika manusia ditimpa musibah, manusia mudah berkeluh kesah dan ketika mendapat kebahagiaan manusia sangat kikir.

Akan tetapi, tidak demikian halnya dengan orang yang khusuk dalam sholatnya adalah orang-orang yang mampu berdiri seimbang doantara gelombang kesedihan yang keras dan dengan luapan kegembiraan yang tinggi akan senantiasa bersyukur tatkala mendapat kesenangan dan bersabar tatkala berada dalam kesusahan. Contohnya saja nabi Muhammad SAW mendapat hinaan kemudian dilempari batu kerikil, yang dilakukan Nabi hanyalah bersabar dan mempercayai akan adanya pertolongan Allah bagi orang-orang yang khusu. Emosi yang tidak dapat dikendalikan hanya akan melalhkan, menyakitkan dan meresahkan diri sendiri. Karena ketika marah maka kemarahan akan meluap dan sulit untuk dikendalikan dan akan membuat seluruh

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

tubuhnya gemetar, mudah mengeluarkan kata-kata kasar, seluruh isi hatinya tumpah ruah, nafasnya tersengal-sengak dan akan cenderung bertindak sekehendak nafsunya. Adapun saat mengalami kegembiraan, manusia menikmatinya secara berlebihan, mudah klupa diri dan tidak ingat siapa diri sesungguhnya. Begitulah manusia, ketika tidak menyukai seseorang akan cenderung mencelanya. Sufyan (2013).

2. Konseling Kelompok

a. Pengertian Konseling Kelompok

Konseling kelompok merupakan salah satu layanan bimbingan. Menurut Gadza, dkk menyatakan bahwa konseling kelompok adalah suatu proses antara pribadi yang dinamis, terpusat pada pemikiran dan perilaku yang sadar dan melibatkan fungsi-fungsi seperti berorientasi pada kenyataan, saling mempercayai, saling pengertian, saling menerima, dan saling mendukung (dalam Adhiputra, 2015: 24).

Prayitno (2013: 307) menjelaskan bahwa konseling kelompok adalah usaha pemberian bantuan yang diberikan oleh seorang konselor kepada orang-orang yang membutuhkan untuk mengentaskan masalah yang sedang dihadapinya dalam suasana kelompok. Sedangkan Nurihsan(2012: 21) mengemukakan bahwa Konseling Kelompok merupakan bantuan terhadap individu yang dilaksanakan dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, dan diarahkan kepada pemberian kemudahan dalam rangka perkembangan dan pertumbuhannya.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Berdasarkan berbagai pendapat para ahli maka dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok merupakan layanan yang memungkinkan individu dalam suatu kelompok menempatkan kesempatan untuk pembahasan dan pengentasan permasalahan masing-masing anggota kelompok dengan bantuan konselor sebagai pemimpin kelompok.

b. Tujuan Konseling Kelompok

Setiap kegiatan yang dilakukan dalam layanan bimbingan dan konseling selalu berpijak pada tujuan yang jelas. Melalui adanya tujuan tergambar jelas kemana arah kegiatan akan diarahkan kegiatan berlangsung secara sistematis sehingga hasil yang diperoleh lebih efektif dan efisien bagi peserta kegiatan.

Adapun tujuan konseling kelompok menurut Barriyah (dalam Namora, 2011:205) adalah:

- 1) Mengoptimalkan perkembangan individu
- 2) Mengembangkan potensi yang dimiliki oleh klien sehingga muncul motivasi dari dalam dirinya untuk berubah menjadi lebih baik.
- 3) Membantu klien dalam mengentaskan permasalahan yang dihadapinya dah mencegah munculnya emosi negatif.
- 4) Membentuk dinamika sosial yang tumbuh secara intensif.
- 5) Melatih keterampilan berkomunikasi dan menciptakan interaksi sosial yang baik dan sehat.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Sedangkan menurut Prayitno dalam buku Tohirin (2007:181) menjelaskan, secara umum tujuan konseling kelompok adalah berkembangnya kemampuan sosialisasi seseorang, khususnya kemampuan berkomunikasi melalui konseling kelompok, hal-hal yang dapat menghambat atau mengganggu sosialisasi dan komunikasi diungkap dan didinamikan melalui berbagai teknik, sehingga kemampuan sosialisasi dan komunikasi seseorang berkembang secara optimal.

Jadi, dapat disimpulkan bahwa tujuan konseling kelompok adalah mendorong munculnya motivasi individu, terkembangnya perasaan, pikiran, wawasan dan sikap terarah kepada tingkah laku yang bertanggung jawab, khususnya dalam bersosialisasi atau komunikasi yang berimbang pada pemecahan masalah individu peserta kelompok yang mengalami kesulitan dalam perkembangannya dengan memanfaatkan dinamika kelompok

c. Struktur Konseling Kelompok

Menurut Latipun (2001) dalam Namora (2016) menyatakan bahwa konseling kelompok memiliki struktur yang sama dengan terapi kelompok pada umumnya, yaitu:

1) Jumlah Anggota Kelompok

Konseling kelompok umumnya beranggota berkisar 4 sampai 12 orang. Jumlah anggota kelompok yang kurang dari 4 orang tidak efektif karena dinamika jadi kurang hidup. Sebaliknya

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

jika jumlah konseli melebihi 12 orang terlalu besar untuk konseling karena terlalu berat dalam mengelola kelompok.

Untuk menetapkan jumlah konseli yang dapat berpartisipasi dalam proses konseling kelompok ini, dapat ditetapkan berdasarkan kemampuan seorang konselor dan mempertimbangkan efektifitas proses konseling. Jika jumlah konseli dipkitang besar dan membutuhkan pengelolaan yang lebih baik, konselor dapat dibantu oleh pendamping konselor.

2) Homogenitas Kelompok

Dalam konseling kelompok tidak ada ketentuan yang pasti soal homogenitas keanggotaan suatu konseling kelompok. Sebagian konseling kelompok dibuat homogen dari segi jenis kelamin, jenis masalah, kelompok usia dan sebagainya. Penentuan homogenitas keanggotaan ini disesuaikan dengan keperluan dan kemampuan konselor dalam mengelola konseling kelompok.

3) Sifat Kelompok

Sifat kelompok dapat terbuka dan tertutup. Terbuka jika pada suatu saat dapat menerima anggota baru dan dikatakan tertutup jika keanggotaannya tidak memungkinkan adanya anggota baru. Pertimbangan keanggotaan tergantung kepada keperluan.

Kelompok terbuka maupun tertutup terdapat keuntungan dan kerugiannya. Sifat kelompok adalah terbuka maka setiap saat kelompok dapat menerima anggota baru sampai batas yang

dianggap cukup. Namun demikian adanya anggota baru dalam kelompok akan menyulitkan pembentukan kohesivitas anggota kelompok.

4) Waktu Pelaksanaan

Lama waktu pelaksanaan konseling kelompok sangat bergantung kepada kompleksitas permasalahan yang dihadapi kelompok. Secara umum konseling kelompok yang bersifat jangka pendek (short-term group counseling) membutuhkan waktu durasi 60 sampai 90 menit. Durasi pertemuan konseling kelompok pada prinsipnya sangat ditentukan oleh situasi dan kondisi anggota kelompok

Selain struktur yang disebutkan diatas, hal lain yang harus diperhatikan dalam konseling kelompok adalah kesiapan pemimpin kelompok/ konselor dalam memberikan layanan konseling kelompok. Adapun hal yang harus dimiliki oleh seorang konselor/ pemimpin kelompok antara lain (Perusse, 2009):

- a) Memiliki pengetahuan tentang hubungan antara teori perkembangan dan teori konseling;
- b) Memiliki pengetahuan tentang topik atau konten grup;
- c) Memahami dinamika kelompok;
- d) Memahami faktor kontekstual itu mempengaruhi apa artinya perilaku siswa mereka.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.





Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

d. Azas-azas Konseling Kelompok

Dalam konseling kelompok terdapat beberapa asas yang harus diperhatikan oleh konselor. Menurut Prayitno (2004) asas-asas yang terdapat dalam bimbingan dan konseling kelompok terdapat 12 asas, di antaranya sebagai berikut :

- 1) Kerahasiaan. Kerahasiaan merupakan persoalan pokok yang paling penting dalam konseling kelompok. Hal ini bukan hanya berarti bahwa konselor harus memelihara tentang apa yang terjadi, melainkan sebagai pemimpin kelompok harus menekankan kepada semua peserta pentingnya pemeliharaan terhadap sesuatu yang dianggap rahasia atau kerahasiaan dalam kelompok tersebut.
- 2) Kesukarelaan. Kesukarelaan anggota kelompok sudah dimulai sejak awal rencana pembentukan kelompok oleh konselor. Kesukarelaan selalu dan secara berlanjut dibina serta dikembangkan melalui upaya pimpinan kelompok mengembangkan syarat-syarat kelompok yang efektif dan penstrukturan tentang layanan konseling kelompok. Melalui kesukarelaan setiap anggota kelompok dapat mewujudkan peran aktif dari diri mereka masing-masing untuk tercapainya tujuan layanan nantinya.
- 3) Keterbukaan. Dalam berlangsungnya konseling kelompok suasana keterbukaan, baik dan efisien bagi yang dibimbing dan pembimbing. Keterbukaan ini bertujuan untuk memuka diri dalam

kepentingan masing-masing anggota mengenai pemecahan masalah yang dimaksud.

- 4) Kegiatan. Hasil layanan konseling kelompok tidak akan berarti bila klien yang dibimbing tidak melakukan kegiatan dalam mencapai tujuan-tujuan bimbingan. Pemimpin kelompok hendaknya menimbulkan suasana agar klien yang dibimbing mampu menyelenggarakan kegiatan yang dimaksud dalam penyelesaian masalah.
- 5) Kenormatifan. Kenormatifan dipraktekkan berkenaan dengan cara-cara berkomunikasi dan bertata krama dalam kegiatan kelompok dan dalam mengelola isi bahasan.

e. Tahap-tahap Konseling Kelompok

Menurut Prayitno (2017), menyatakan bahwa konseling kelompok menempuh tahap-tahap sebagai berikut:

1) Kegiatan Awal

Tahap awal berjalan hingga berkumpulnya para (calon) anggota kelompok dan dimulainya tahap pembentukan. Dalam tahap awal ini dilakukannya upaya untuk menumbuhkan minat bagi terbentuknya kelompok, yang meliputi pemberian penjelasan tentang kelompok yang dimaksud, tujuan dan manfaat adanya kelompok, ajakan untuk memasuki dan mengikuti kegiatan konseling kelompok dan memungkinkan adanya kesempatan dan kemudahan bagi penyelenggara kelompok yang dimaksud

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



2) Kegiatan Peralihan

Setelah suasana kelompok terbentuk dan dinamika kelompok sudah mulai tumbuh, kegiatan kelompok hendaknya dilanjutkan kearah lebih jauh oleh pemimpin kelompok menuju kegiatan kelompok yang sebenarnya. Oleh karena itu, perlu dilakukannya tahap peralihan.

3) Kegiatan Pokok

Tahap ketiga ini merupakan inti dari kegiatan kelompok, maka aspek-aspek yang menjadi isi dan pengiringnya cukup banyak, serta masing-masing aspek tersebut perlu mendapatkan perhatian yang seksama dari pemimpin kelompok. Pada tahap inti mendapaktan alokasi waktu yang cukup lama dalam keseluruhan kegiatan kelompok.

4) Kegiatan Pengakhiran

Setelah kegiatan kelompok memuncak pada tahap ketiga, maka dalam tahap pengakhiran ini kegiatan kelompok lebih menurun dan selanjutnya pemimpin kelompok akan mengakhiri kegiatan pada saat yang dianggap tepat.

Sedangkan menurut Namora (2016), menyatakan bahwa tahapan-tahapan konseling kelompok adalah sebagai berikut:

- 1) Prakonseling. Tahap prakoseling dianggap sebagai tahap awal pembentukan kelompok. Adapun hal-hal yang mendasar dibahas pada tahap ini yaitu para anggota kelompok yang telah diseleksi

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



akan dimasukkan dalam keanggotaan yang sesuai dengan pertimbangan homogenitas.

- 2) Tahap Permulaan. Tahap ini ditandai dengan dibentuknya struktur kelompok, mengeksplorasi harapan anggota, anggota mulai belajar fungsi kelompok, sekaligus mulai menegaskan tujuan kelompok. Setiap anggota kelompok mulai mengenalkan dirinya dan menjelaskan tujuan dan harapannya. Kelompok mulai membangun norma untuk mengontrol aturan-aturan kelompok dan menyadari makna kelompok untuk mencapai tujuan. Peran konselor pada tahap ini membantu menegaskan tujuan.
- 3) Tahap Transisi. Tahap ini dikenal sebagai tahap peralihan. Pada tahap ini diharapkan masalah yang dihadapi masing-masing anggota kelompok dirumuskan dan diketahui apa sebab-sebabnya. Tugas pemimpin kelompok adalah mempersiapkan anggota kelompok untuk dapat merasa memiliki kelompok. Pada tahap ini anggota kelompok akan diarahkan memasuki tahap inti atau tahap kegiatan.
- 4) Tahap Kerja. Pada tahap keempat ini adalah menyusun rencana-rencana tindakan. Penyusunan tindakan ini disebut pula produktivitas (*produktivity*). Anggota kelompok merasa berada di dalam kelompok, mendengar yang lain dan terpuaskan dengan kegiatan kelompok.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



- 5) Tahap Akhir. Tahap ini merupakan tahap penutupan. Anggota kelompok mulai mencoba melakukan perubahan-perubahan tingka laku dalam kelompok. Setiap anggota kelompok memberi umpan balik terhadap yang dilakukan oleh anggota yang lain. Umpan balik ini sangat berguna untuk perbaikan dan dilanjutkan atau diterapkan dalam kehidupan anggota kelompok jika dipkitang telah memadai.
- 6) Pascakonseling Setelah proses konseling berakhir, sebaiknya konselor menetapkan adanya evaluasi sebagai bentuk tindak lanjut dari konseling kelompok. Evaluasi sangat diperlukan apabila terdapat hambatan yang terjadi dalam proses pelaksanaan kegiatan dan evaluasi dibutuhkan untuk mengetahui perilaku anggota kelompok setelah proses konseling berakhir.

Berdasarkan pemaparan di atas, dapat dipahami bahwa tahap dalam konseling kelompok yaitu pembentukan kelompok, tahap transisi, tahap inti, tahap pengakhiran, tahap evaluasi dan tindak lanjut. Tahapan ini dilaksanakan secara bertahap dari tahap pertama sampai tahap terakhir, agar konseling kelompok dapat terlaksanakan dengan baik.

f. Konseling Kelompok dalam perspektif islam

Dalam Islam, bimbingan dan konseling merupakan bentuk bantuan yang bertujuan pada kemaslahatan. Bimbingan dan konseling Islami diberikan sebagai alternatif bagi pemecahan masalah

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

kemanusiaan dan sosial yang semakin kompleks. Faqih (Dahlan, 2009) mengatakan bahwa Bimbingan dan Konseling Islami adalah proses pemberian bantuan terhadap individu agar mampu hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah sehingga dapat mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat.

Menurut Sutoyo (2009) hakikat Bimbingan dan Konseling Islami ialah upaya membantu individu belajar mengembangkan fitrah-iman dan atau kembali kepada fitrah-iman dengan cara memberdayakan (*empowering*) fitrah-fitrah (jasmani, rohani, nafs, dan iman) agar fitrah-fitrah yang ada pada individu berkembang dan berfungsi dengan baik dan benar.

Bimbingan dan Konseling islami juga diartikan sebagai proses pemberian bantuan terarah, kontiniu dan sistematis kepada individu agar dapat mengembangkan potensi atau fitrah beragama yang dimilikinya secara optimal dengan cara menginternalisasikan nilai-nilai yang terkandung di dalam al-Qur'an dan Hadis Rasulullah ke dalam dirinya, sehingga ia dapat hidup selaras dan sesuai dengan tuntunan Al-qur'an dan Hadits (Amin, 2010).

Lahmuddin Lubis() mengemukakan bahwa konseling islami adalah memberikan kesadaran kepada klien agar tetap menjaga eksistensinya sebagai ciptaan dan makhluk Allah, dan tujuan yang ingin dicapaipun bukan hanya untuk kemaslahatan dan kepentingan

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



duniawi semata, tetapi lebih jauh dari itu adalah untuk kepentingan ukhrawi yang lebih kekal abadi.

Saiful Akhyar Lubis (2012) mengemukakan bahwa konseling Islami adalah proses konseling yang berorientasi pada ketentraman hidup manusia dunia-akhirat. Pencapaiannya rasa tenang (sakinah) itu adalah melalui upaya pendekatan dirikepadaa Allah Swt serta melalui upaya untuk memperoleh perlindungan-Nya. Tetapi sakinah itu akan menghantarkan individu untuk berupaya sendiri dan mampu menyelesaikan masalah kehidupannya.

Menurut Musari konseling islami bermaknakan menuntun konseli ke arah mendekatkan diri kepada Allah melalui amal ibadah yang dilakukan dengan penuh khusyu^u, sehingga pada gilirannya ia dapat memiliki hati yang sehat dan bersih, jiwa tentram dengan seperangkat sifat-sifat terpuji, serta dapat merasakan hidup tenang dan bahagia untuk pencapaian kehidupan berperilaku sebagai akhlak orang muslim yang sempurna sebagai realisasi dari tuntunan pembawa islam yaitu Nabi Muhammad SAW.

Secara tegas dapat dipahami bahwa konseling islami merujuk kepada Alquran dan Hadis sebagai lintasan dalam menyelesaikan masalah kehidupan, Allah Swt berfirman:

دَعْوُهُمْ فِيهَا سُبْحَانَكَ اللَّهُمَّ وَتَحِيَّتُهُمْ فِيهَا سَلَامٌ ۗ وَءَاخِرُ دَعْوَاهُمْ أَنِ

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ ﴿١٠٠﴾

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Artinya: “Hai manusia, Sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang berada) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman”. (Q.S.Yûnus /10: 57).

Berdasarkan kutipan di ayat di atas dapat dipahami bawa Alquran dan Hadis adalah petunjuk bagi umat manusia untuk menegakkan tauhid dalam diri, sehingga problema kehidupan yang dihadapi, tidak membuat manusia menjadi lemah dan lupa akan fitrahnya yang akan dimintai pertanggung jawaban selama hidup di dunia.

Konseling kelompok menurut islam adalah aktifitas pemberian nasehat atau masukan atau arahan atau beberapa orang yang berpengalaman, bijaksana hingga dijadikan contoh (uswah), kepada beberapa orang , yang mana orang-orang tersebut diarahkan pada suatu keadaan yang lebih baik, baik secara lahiriah (ayat tentang krisis makanan pada zaman nabi Yusuf) maupun batiniyah, melalui beberapa strategi di antaranya wawancara (pertanyaan nabi Ya’qub kepada anak-anaknya), problem solving (aturan tanam untuk menghadapi musim kemarau dan krisis makanan pada zaman nabi Yusuf), decision making (pemilihan untuk masuk melalui pintu yang mana oleh nabi Ya’qub kepada anak-anaknya), saran (anjuran nabi Ya’qub kepada nabi Yusuf untuk tidak menceritakan mimpinya kepada saudara-saudaranya)

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

3. Teknik Permainan

a. Pengertian permainan

Istilah *play* (bermain) dan *games* (permainan) memiliki makna berbeda dalam literatur konseling bermain (Rusmana, 2008). Menurut Schaefer & Reid (2001) bermain dipitang sebagai suatu perilaku yang muncul secara alamiah yang dapat ditemukan dalam kehidupan manusia dan binatang. Adakalanya bermain merupakan aktivitas sukarela dan spontan yang tidak memiliki titik akhir atau tujuan tertentu. Bermain secara instrinsik didorong oleh hasrat untuk bersenang - senang (Garvey dalam Schaefer & Reid, 2001 ; Rusmana, 2008).

Istilah *play* diartikan bermain, sedangkan *games* diartikan permainan, Kitang Ismail (2006) membedakan dua maksud dari kata tersebut yaitu bahwa bermain (*play*) dapat bermakna sebagai suatu aktivitas murni untuk bermain mencari kesenangan tanpa mencari “menang-kalah”, sedangkan permainan (*games*) adalah aktivitas bermain yang dilakukan dalam rangka mencari kesenangan dan kepuasan, namun ditkitai dengan adanya pencarian “menang-kalah”.

Play bisa jadi merupakan aktivitas yang dilakukan seseorang tanpa melibatkan kehadiran orang lain sehingga total kesenangan dan kepuasan itu datang dari diri sendiri. Pada pengertian *games*, kesenangan dan kepuasan diperoleh melalui keterlibatan orang lain, tanpa hadirnya pihak kedua sebagai lawan, maka *games* tidak akan

terjadi. Penulis berpendapat bahwa pembeda lain antara play dan games adalah adanya aturan dan peran yang jelas antar pihak-pihak yang sedang bermain, sedangkan dalam *play*, aturan-aturan itu tidak ada secara jelas.

Definisi bermain dijelaskan Dockett & Fler (2000) “*was a process in engaging in aimless activities, could not be defined by activities, rather that it was an attitude mind*”. Bermain merupakan sebuah proses dalam mengikutsertakan peserta dalam tujuan, namun lebih dari pembentukan sikap didalamnya. Dan karakteristik bermain menurut Fromberg (1992) dan Dockett & Fler (2000) memberikan gambaran bahwa bermain mempunyai sifat: simbolis, penuh arti, aktif, menyenangkan, kerelaan, pembangunan peranan, episode.

Menurut Santrock (2006) bermain (*play*) adalah suatu kegiatan yang menyenangkan yang dilaksanakan untuk kepentingan kegiatan itu sendiri. Erikson dan Freud (Santrock, 2006) berpendapat bahwa bermain merupakan suatu bentuk penyesuaian diri manusia yang sangat berguna menolong anak menguasai kecemasan dan konflik. Begitu juga Piaget (Santrock, 2006) memkitang bahwa bermain sebagai suatu metode yang meningkatkan perkembangan kognitif anak-anak. Sedangkan Hurlock (1997) memberikan opini tentang bermain adalah kegiatan yang dilakukan atas dasar suatu kesenangan dan tanpa mempertimbangkan hasil akhir. Kegiatan bermain

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



dilaksanakan secara suka rela, tanpa paksaan atau tekanan dari pihak luar.

Pada intinya, *games* bersifat sosial, melibatkan proses belajar, mematuhi peraturan, pemecahan masalah, disiplin diri dan control emosional dan adopsi peran-peran pemimpin dengan pengikut yang kesemuanya merupakan komponen penting dari sosialisasi (Serok & Blum, 1993; Rusmana, 2009). *Games* memberi kesempatan untuk mengekspresikan agresi dalam cara-cara yang dapat diterima secara sosial. Hal ini menurut Milberg (1976) sesuai dengan teori yang mengatakan bahwa bermain dan permainan atau *games* yang diciptakan oleh manusia untuk memberikan keluaran-keluaran (*outlets*) kemarahan dan permusuhan yang dapat diterima yang merupakan jiplakan dari respons bertempur atau berkelahi (Rusmana, 2009).

Bermain memiliki andil yang sangat besar terhadap perkembangan anak, seperti dikemukakan oleh Hurlock (1991) bahwa pengaruh bermain bagi perkembangan anak adalah: dapat mengembangkan otot dan melatih seluruh bagian tubuhnya, belajar berkomunikasi dalam arti mereka dapat mengerti apa yang disampaikan orang lain dan sebaliknya mereka harus belajar mengerti apa yang dikomunikasikan, penyaluran bagi energi emosional yang terpendam, penyaluran bagi kebutuhan dan keinginan, memberikan kesempatan mempelajari berbagai hal, merangsang kreativitas anak, dapat membandingkan kemampuan yang mereka miliki dengan

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



kemampuan orang lain sehingga dapat membangun konsep diri secara lebih pasti dan nyata, belajar bermasyarakat, membantu menemukan sekitar moral, belajar bermain dengan peran jenis kelamin, belajar bekerja sama, melatih kejujuran, sportivitas dan lain sebagainya.

b. Jenis Permainan

Jenis permainan dilihat dari jumlahnya, menurut Piaget (Moeslichatun,1999) dapat dikelompokkan dalam bermain sendiri (*soliteir play*) seperti anak perempuan berbicara dengan bonekanya, anak laki-laki bermain dengan miniatur mobilnya, sampai bermain secara kooperatif (*cooperatif play*) yang menunjukkan adanya perkembangan sosial anak. Pendapat ini sejalan dengan Gordan & Browne (Moeslichatun,1999) yang menjelaskan bahwa kegiatan bermain ditinjau dari dimensi perkembangan sosialnya, digolongkan menjadi 4 bentuk,yaitu :

- 1) *Bermain soliter* Bermain sendiri atau tanpa dibantu oleh orang lain. Para peneliti menganggap bermain soliter mempunyai fungsi yang sangat penting, karena setiap kegiatan bermain jenis ini, 50% akan menyangkut kegiatan edukatif dan 25% menyangkut kegiatan otot
- 2) *Bermain paralel* Bermain paralel yaitu bermain sendiri namun berdampingan. Jadi tidak ada interaksi anak satu dengan yang lain. Selama bermain, anak sering menirukan apa yang dilakukan oleh

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

temannya. Dengan meniru anak belajar tema bermain yang dimiliki anak lain.

- 3) Bermain asosiatif Bermain asosiatif terjadi bila anak bermain bersama dalam kelompoknya, seperti bermain bola bersama.
- 4) Bermain kooperatif Bermain kooperatif bila anak-anak mulai aktif menggalang teman untuk membicarakan, merencanakan dan melaksanakan permainan.

Di sisi lain, Rusmana (2009) mengategorikan jenis permainan dalam tiga tipe berdasarkan pada apa yang menentukan dan siapa yang menang, yaitu :

- 1) Permainan keterampilan fisik, mempergunakan otot kasar-otot halus, sangat kompetitif, memiliki aturan yang mudah dijelaskan dan secara khusus bermanfaat untuk menilai kontrol impuls anak dan tingkatan umum dan integrasi kepribadian;
 - 2) Game strategi, mempunyai keuntungan dalam mengamati kekuatan dan kelemahan intelektual, mengaktifkan prosesego, konsentrasi dan kontrol diri;
 - 3) Game untung-untungan yang bersifat acak dan tidak sengaja.
- c. Peran permainan dalam bimbingan konseling

Penggunaan media bermain dan *expressive arts* dapat digunakan dalam pelaksanaan layanan bimbingan (Pamela, 2006). Play media dan *expressive arts* berfungsi dalam pekerjaan seorang konselor, karena:

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- 1) Anak biasanya tidak mempunyai kemampuan verbal untuk bertanya, menolong membantu permasalahannya, bermain salah satu cara berkomunikasi dengan anak dan “*see their world*”;
- 2) *Expressive arts* dan *play media* dilihat sebagai salah satu metode membantu anak mengekspresikan perasaannya dan membangun sikap positif bagi dirinya dan temannya;
- 3) Strategi membangun hubungan digunakan sebagai peningkatan tingkah laku, klarifikasi perasaan;
- 4) Adanya keterbatasan tipe tingkah laku.

Gladding (1992; Pamela, 2006) membuat intervensi konseling dengan menggunakan musik, dance, bermain dan humor, berkhayal, seni rupa, literatur, menulis, dan drama, beranggapan bahwa dengan menggunakan beberapa media di atas, seni membangun sebuah pengalaman bahwa “*process oriented, emotionally-sensitive, socially directed and awareness focused*” dalam permainan berorientasi bagaimana prosesnya, sensitif dan emosional, bertujuan untuk sosialisasi dan berfokus kepada kewaspadaan atau kehati-hatian. Dan memungkinkan “*people from diverse backgrounds to develop in ways that are personally enhancing and enjoyable*” mempelajari orang dari berbagai latar belakang untuk mengembangkan cara-cara pribadi yang dapat meningkatkan dan mengembangkan dirinya.

Disisi lain, Violet (1998) dan Pamela (2006) mengatakan bahwa pendekatan bermain ini sebagai salah satu alternatif metode

komunikasi, *a window to our children*. Teknik kreativitas ini dapat mengurangi permasalahan tingkah laku, meningkatkan hasil yang menyenangkan, pada umumnya mendukung kognisi yang sehat, afeksi dan pengembangan interpersonal.

Bermain telah menjadi bagian dari proses konseling terutama sejak Melanie Klien dan Anna Freud menggunakan teknik permainan ini dalam psikoterapi anak-anak. Anna Freud (Muro & Kottman,1995) menyarankan bahwa mengobservasi permainan anak sebagai jalan bagi seorang konselor dalam membentuk emosi yang menyerangnya. Anna menggunakan permainan dan boneka untuk mendapatkan anak yang akan ikut dalam kegiatannya. Freud juga menyarankan bahwa spontanitas anak dalam bermain merupakan metode komunikasi yang sangat baik dengan mengajaknya dalam lingkungan yang aman dan akrab bagi mereka. Bahkan Melanie Klein (dalam Muro & Kottman,1995)

"...advocated play as being the equivalent of the adult's language. She used spontaneous play as a substitute for free association. In Kleinian play therapy, the counselor makes direct psychoanalytic interpretations of the play to child",

Hal ini menegaskan bahwa permainan sangat mempunyai peranan penting sebagai satu teknik dalam berasosiasi. Baik Virginia Axline maupun Landreth sepakat bahwa beberapa konselor yang bekerja dan mempunyai konseli masih anak-anak, menyatakan bahwa permainan merupakan arena berekspresi bagi anak (konseli) yang keluar secara natural dan spontan dalam mengeluarkan emosi dan

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

pikirannya. Geldard & Geldard (2001) dalam bukunya *Counseling Children* mengatakan bahwa:

“from a counseling perspective, games can be a useful way of engaging children who are shy, or for other reasons, reluctant to enter the counseling relationship. Playing a game with a child can create a relationship that may be a precursor to meaningful counseling”.

Selanjutnya, ketika bermain, menurut Geldard & Geldard (2001) bahwa keadaan menyenangkan yang dialami satu sama lain akan membantu anak (dalam hal ini konseli) untuk membangun secara psikis, kognitif, emosi dan proses sosial dalam dirinya. Oleh karena itu, games memerlukan kemampuan yang kompleks. Pendapat Erickson menambahkan bahwa permainan sebagai bentuk komunikasi yang sangat signifikan dengan anak. Piaget juga percaya bahwa permainan merupakan jalan dalam mengasimilasi informasi baru bagi dunianya dan beradaptasi pada situasi baru (Muro & Kottman, 1995).

Abraham Maslow dan para ahli kepribadian lainnya seperti Adler, Sullivan, Erick Fromm dan Horney menegaskan bahwa fungsi kebersamaan dalam kelompok, khususnya bermain, membangun kepribadian yang lebih manusiawi, membentuk konteks sosial melalui minat sosial, membawa kepada kebutuhan yang inheren dan mendorong untuk saling memiliki, terhindar dari isolasi, membangun kerjasama dan untuk mengurangi permasalahan hubungan interpersonal (Schaefer, 2003). Teori-teori mereka memberikan nilai bahwa bentuk kelompok dalam permainan sebagai langkah kuratif

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

untuk semua tipe orang dewasa. Yalom (1975) ; Schaefer (2003) menyebutkan kegunaan dari adanya kelompok dalam kegiatan bermain yaitu:

- 1) Dapat meningkatkan harapan
- 2) Membentuk rasa memiliki
- 3) Berbagi informasi
- 4) Mengurangi sisi altruism
- 5) Mengoreksi kesalahan fungsi keluarga
- 6) Membangun kecakapan social
- 7) Memfasilitasi kemasyarakatan
- 8) Sebagai model kecakapan berelasi
- 9) Membentuk dukungan secara emosi dan katarsis
- 10) Membantu antar sesama
- 11) membangun susana hidup lebih bermakna dan bertujuan.

Russ (2004) dan Rusmana, (2008) dalam literatur konseling anak ada empat fungsi penting peran permainan dalam konseling. Pertama, bermain merupakan ekspresi natural perasaan anak, juga sebagai upaya untuk mengekspresikan keinginan dan fantasinya, bahkan mengeluarkan masalah dan konflik dalam dirinya. Dengan demikian bermain dapat dikategorikan sebagai media katarsis. Kedua, anak-anak menggunakan permainan sebagai bahasa dalam berkomunikasi dengan konselor. Permainan juga dapat menumbuhkan rasa empati pada kedua belah pihak, sehingga akan memudahkan

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



proses hubungan interpersonal yang fungsional. Ketiga, bermain sebagai kendaraan yang akan mempertinggi pemahaman dan memperlancar proses konseling.

Permainan sebagai salah satu teknik dalam bimbingan dan konseling, dipaparkan oleh ahli konseling anak, yaitu Katryn Geldard bersama suaminya David Geldard (Geldard & Geldard, 2001). Dalam bukunya mengupas beberapa teknik permainan sebagai jembatan komunikasi konseling dengan anak. Penggunaan media permainan dalam konseling anak berfungsi untuk:

- 1) Mendapatkan penguasaan diri atas permasalahan yang dihadapi
- 2) Mendapatkan kekuatan dalam dirinya
- 3) Mengekspresikan emosinya
- 4) Membentuk pemecahan masalah dan kemampuan membuat keputusan
- 5) Membangun kemampuan social
- 6) Membangun self concept dan self esteem
- 7) Meningkatkan kemampuan berkomunikasi
- 8) Menambah wawasan

Studi tentang bermain dalam bimbingan dan konseling digambarkan oleh Russ (2003) dan Rusmana (2008) dengan mengamati proses permainan, konselor dapat melihat ekspresi dari sejumlah proses kognisi, afeksi, proses interpersonal dan pemecahan

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

masalah. Proses kognisi melalui proses bermain meliputi (1) organisasi, (2) berfikir divergen, (3) simbolisme, (4) fantasi atau khayalan.

Proses afeksi yang diekspresikan melalui proses bermain meliputi: (1) ekspresi emosi, (2) ekspresi tema-tema afeksi, (3) aturan emosi dan modulasi emosi dan (4) integrasi kognisi dan afeksi. Proses interpersonal yang diekspresikan melalui proses bermain meliputi: (1) empati, (2) skema interpersonal atau representasi diri, (3) komunikasi. Empati merujuk pada ekspresi kepedulian dan perhatian terhadap orang lain, sedangkan skema interpersonal atau representasi diri merujuk pada kapasitas individu untuk mempercayai orang lain. Komunikasi merujuk pada kemampuan untuk berkomunikasi, mengekspresikan gagasan dan emosi pada orang lain.

Sweeney dan Homeyer (1999) dan Rusmana (2008) menambahkan bahwa terdapat sembilan keuntungan dari konseling melalui permainan kelompok, yaitu (1) kelompok dapat meningkatkan spontanitas anak sehingga level berpartisipasi mereka juga tinggi, (2) konseling melalui permainan kelompok dapat merespon dua persoalan sekaligus yaitu dimensi intrapsikis dan interpersonal anak, (3) dalam adegan kelompok memungkinkan untuk terjadi refleksi dan katarsis, (4) konseling melalui permainan kelompok merupakan kesempatan bagi anak untuk mencapai *self-growth* dan *self-exploration*, (5) melalui konseling dengan permainan (*group play therapy*) anak lebih didekatkan dengan realitas kehidupan sebenarnya, (6) karena konseling

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



melalui permainan kelompok ibarat miniatur masyarakat, maka anak akan memahami makna kehadirannya bagi anak-anak yang lain, (7) adegan dalam konseling melalui permainan kelompok dapat mengurangi kecenderungan anak berfantasi dalam menyelesaikan masalah yang dialaminya, (8) anak memiliki peluang untuk mempraktikkan pada kehidupan sehari-hari pengalaman yang diperoleh, (9) kehadiran satu atau beberapa anak mungkin dapat membantu dalam pengembangan hubungan terapeutik bagi beberapa orang anak lainnya.

4. *Mindfulness*

a. Pengertian *Mindfulness*

Menurut sejarah, *mindfulness* disebut sebagai “hati (*the heart*)” dalam meditasi Budha (Thera, 1962; Kabat-Zinn, 2003). *Mindfulness* merupakan inti dari ajaran Budha yang berasal dari bahasa Sanskerta dari kata “dharma” yang memiliki arti “ketaatan” seperti “hukum-hukum yang harus dipatuhi” atau secara sederhana “suatu cara”, yang dalam Cina disebut sebagai “*Tao*”. *Mindfulness* merupakan pemusatan perhatian (atensi) dasar yang mendasari seluruh aliran praktik meditasi orang-orang Budha. Setelah lebih dari 40 tahun, tradisi Budha ini menyebar di dunia Barat, dan dari tahun-ke tahun tiap generasi di dunia Barat mempraktekkan metode *mindfulness* dalam kehidupan sehari-hari (Kabat-Zinn, 2003).

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Mindfulness dalam bahasa Inggris merupakan kata yang cukup lama yang mengindikasikan kualitas menjadi sadar (*aware*) dan pemusatan perhatian (Kabat-Zinn, 2013). *Mindfulness* merupakan kemampuan manusia yang utama, dan merujuk pada perhatian dan pengetahuan tentang setiap kondisi yang terjadi (Brantley dan Millstine, 2011). *Mindfulness* adalah kualitas kesadaran diri (*consciousness*), yang mencakup keadaan sadar terjaga (*awareness*) dan perhatian (*attention*) dan harus dibedakan dari proses mental seperti kognisi (perencanaan-pengawasan), motivasi, dan keadaan emosi (Brown dan Ryan, 2003).

Bishop (2002; Kabat-Zinn, 2004) menjelaskan bahwa *mindfulness* merupakan proses yang mengantarkan kualitas perhatian kepada pengalaman disini-saat ini tanpa perlu mengelaborasi, tanpa penilaian, dan penerimaan akan pikiran, perasaan, ataupun sensasi yang muncul dari pusat keadaan sadar terjaga saat ini. Semua yang dirasakan, dilihat, didengar, reaksi emosi dan pemikiran yang menyertai, diperhatikan sebagai peristiwa mental yang muncul dalam arus kesadaran. Keadaan *mindfulness* diartikan bahwa pemikiran dan perasaan merupakan peristiwa mental yang muncul dipikiran tanpa perlu mengidentifikasikannya secara berlebihan, dan bereaksi secara otomatis dengan kebiasaan perilaku yang cenderung terdorong secara emosional.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Pendapat lain, mengartikan *mindfulness* merupakan bentuk ketrampilan yang dapat membantu individu agar memiliki kesadaran dan tidak bersikap reaktif akan apa yang terjadi saat ini, sebuah cara untuk memaknai peristiwa baik positif, negatif, maupun netral sehingga mampu mengatasi perasaan tertekan dan menimbulkan kesejahteraan diri (Germer, Siegel, dan Fulton, 2005). Sedangkan Snyder dan Lopez (2002) menefinisikan *mindfulness* adalah keadaan pikiran yang fleksibel, yaitu terbuka dengan hal-hal baru, proses menggambarkan sesuatu yang baru. Ketika seseorang sadar, seseorang menjadi lebih sensitif terhadap suatu konteks dan perspektif dalam suatu situasi saat ini. Saat seseorang memiliki kesadaran penuh, perilaku individu dapat dipandu daripada diatur oleh aturan-aturan dan rutinitas-rutinitas.

Ahli lain yaitu Wood (2013) menyatakan bahwa kesadaran (*mindfulness*) adalah kondisi di mana seseorang benar-benar hadir dalam situasi tertentu. Ketika penuh kesadaran, individu tidak membiarkan pikiran melayang pada kejadian di hari kemarin atau rencana pada esok hari. Individu hanya fokus pada kegiatan yang dikerjakan pada hari ini.

Sedangkan, Afandi (2009) mendiskripsikan *mindfulness* sebagai kombinasi perhatian terhadap kesadaran tentang peristiwa kekinian baik kejadian internal maupun eksternal. Aspek terpenting konsep *mindfulness* adalah kesadaran terhadap peristiwa yang terjadi tanpa

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



suatu pertimbangan dan pengharapan terhadap hasil atau tujuan. Dari pendapat para ahli mengenai mindfulness dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud sebagai *mindfulness* adalah proses yang mengantarkan kualitas perhatian kepada pengalaman di sini, saat ini tanpa perlu mengelaborasi, tanpa penilaian, dan penerimaan akan pikiran, perasaan, ataupun sensasi yang muncul dari pusat keadaan sadar terjaga saat ini. Individu yang memiliki *mindfulness* dapat mengendalikan diri dan tidak merespon reaktif setiap bentuk kejadian baik positif, negatif, maupun netral, sehingga dapat mengatasi setiap perasaan yang tertekan dan menimbulkan kesejahteraan diri.

b. Aspek-aspek *Mindfulness*

Menurut Umniyah dan Afiatin (2009) *mindfulness* memiliki kriteria yang harus dipenuhi, di antaranya:

1) Non Konseptual (*Non-Conceptual*)

Mindfulness merupakan kesadaran tanpa proses pemikiran (Germer, Siegel, dan Fulton, 2005; Wallin, 2007; Flores, 2015).

2) Fokus pada Peristiwa Sekarang

Mindfulness selalu berada pada kondisi saat ini. Pemikiran tentang pengalaman masa lalu pada orang dengan *mindfulness* dihapus saat seseorang menghadapi peristiwa yang sedang terjadi (Germer, Siegel, dan Fulton, 2005).

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

3) Tanpa Penilaian (*Non-Judgemental*)

Kesadaran tidak muncul secara bebas jika seseorang mengharapkan pengalaman yang dimiliki menjadi pengalaman yang lain (Germer, Siegel, dan Fulton, 2005).

4) Dilakukan dengan Sengaja (*Intentional*)

Menjadi “peringat (*alert*)” menuntut seseorang secara terus menerus dengan intens untuk menarik perhatian seseorang pada sesuatu yang dihadapi. Pada peristiwa sekarang, dan di waktu saat ini (Flores, 2015).

5) Observasi Subjek

Mindfulness tidak dapat dipisahkan dengan kesaksian. *Mindfulness* merupakan pengalaman pemikiran dan tubuh secara kesatuan (Wallin, 2007).

6) Non Verbal

Pengalaman *mindfulness* tidak dapat dijelaskan dengan katakata, karena kesadaran muncul sebelum kata-kata timbul dalam pemikiran (Germer, Siegel, dan Fulton, 2005; Wallin, 2007; Flores, 2015).

7) Membebaskan (*liberating*)

Menurut setiap pengalaman *mindfulness* yang terjadi adalah bentuk kesadaran secara penuh yang merupakan wujud dari pembebasan dari kejadian-kejadian yang menyakitkan (Germer, Siegel, dan Fulton, 2005; Wallin, 2007).

Menurut Baer, Smith, dan Allen (2004) terdapat empat aspek mindfulness, yaitu:

1) Observasi / Mengamati

Dalam aspek ini menekankan akan pentingnya mengamati, memperhatikan, atau menghadirkan berbagai rangsangan, termasuk kejadian internal, seperti sensasi tubuh, koqnisi, emosi, fenomena eksternal, seperti suara dan bau.

2) Deskripsi

Dalam mengobservasi stimulus yang timbul, seseorang membutuhkan kemampuan untuk mendeskripsikan stimulus tersebut. Pada proses deskripsi seseorang memberikan label dari fenomena mental yang diobservasi dengan kata-kata (Goodman, 2010; McCracken, 2011), tanpa mengelaborasi dan tetap hadir pada keadaan saat itu (Baer, Smith, dan Allen, 2004). Label dapat berupa kata-kata tunggal seperti “kesedihan” atau “berpikir”, frasa seperti “mengkhawatirkan pekerjaan saya” atau kalimat lengkap seperti “Ah, ini kemarahan” (Segal et al., 2002).

3) Bertindak dengan penuh kesadaran.

Bertindak dengan kesadaran merupakan bagian inti dari mindfulness. Karena seseorang melakukan aktivitas dengan focus secara penuh dengan perhatian yang tidak terbagi. Seseorang diharapkan mampu “membuang” dirinya penuh pada aktivitas tersebut dan “menjadi satu” dengan aktivitas tersebut. Hal tersebut

membuat seseorang mampu untuk melakukan sesuatu secara sadar dan tidak menjadi “pilot otomatis” terhadap kehidupannya (Baer, Smith, dan Allen, 2004). Bertindak dengan kesadaran memiliki korelasi negatif dengan *trait disinhibition* (ketidakmampuan menahan impuls yang dibendung), sedangkan bertindak tanpa kesadaran berkorelasi positif dengan *trait disinhibition*. Bertindak tanpa kesadaran merupakan manifestasi dari impuls dari perilaku impulsivitas (Stanford, dkk, 2009; Lattimore, Fisher, dan Malinowski, 2011).

4) Menerima tanpa penilaian

Merupakan keterampilan yang ditekankan untuk menerima, mengizinkan, atau tidak menghakimi hal-hal yang terjadi saat ini. Dalam hal ini berarti menahan diri menerapkan label penilaian seperti baik/buruk, benar/salah, atau berharga/tidak berharga (Marlatt & Kristeller, 1999). Dalam kemampuan ini, seseorang mampu untuk menerima keadaan apa adanya, membiarkan terjadi seperti apa adanya, tanpa ada keinginan untuk mengubah secara impulsif maupun melihat implikasinya dan arti pengalaman tersebut. Sehingga, seseorang yang memiliki kemampuan ini dapat lebih mudah beradaptasi, dan mengurangi perilaku *impulse*, otomatis, serta maladaptif (Baer, Smith, dan Allen, 2004). *Nonjudging* sering dikombinasikan dengan mengamati dan mendeskripsikan. Ketika dihadapkan dengan pengalaman yang

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

tidak diinginkan, peserta didorong untuk mengamatinya dengan hati-hati, melabelinya, dan membiarkannya hadir tanpa evaluasi atau kritik-diri (Segal et al., 2002).

c. Faktor-faktor yang mempengaruhi *Mindfulness*

Caldwell dan Shaver (2013) menyebutkan bahwa kecenderungan seseorang untuk menjadi *mindful*, secara proses sosial, kognitif, dan perkembangan dibentuk oleh pikiran, skema kognitif terhadap dunia yang aman. Pikiran tersebut merupakan kelekatan yang terjadi saat pertama kali bayi melakukan interaksi dengan orang lain. Sehingga, individu dapat menyadari dan terbuka terhadap pengalaman tanpa rasa khawatir, yang dapat menimbulkan kecenderungan untuk *mindful*. Sedangkan orang yang tidak memiliki kelekatan tidak aman, maka akan cenderung untuk melakukan mekanisme kelekatan agar dirinya tetap aman. Kecenderungan ini, menunjukkan adanya kekurangan kontrol terhadap atensi, kesadaran diri maupun rendahnya *mindfulness*. Kondisi ini disebabkan, seseorang yang memiliki kelekatan yang tidak aman, akan cenderung bias dalam menghadapi pengalaman karena mengalami ketakutan terhadap dunia.

Ahli lain, yaitu Bishop (2004) menganggap *mindfulness* merupakan kemampuan yang tidak permanen yang dapat ditingkatkan melalui latihan. Faktor pembentuk *mindfulness* merupakan hasil dari prosedur meditasi. Menurut Umniyah dan Afiatin (2009) dalam pelaksanaan latihan *mindfulness* dapat dilakukan dengan menggunakan

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



lima teknik, yaitu, meditasi menyadari pernapasan (*short breathing/ breath meditation*), pendeteksian tubuh dengan sikap penghargaan (*compassionate body scan*), latihan menyadari sensasi tubuh (*body sensation*), membuka kesadaran (*open awareness*), menerima pikiran dan perasaan, serta melepaskan hasrat (*wanting release*).

d. Manfaat *Mindfulness*

Sebagai sebuah pendekatan yang terdiri dari beberapa teknik, *mindfulness therapy* memiliki manfaat sebagaimana berikut:

1) *Visual Imagery*

Napoleon Bonaparte pernah berkata, “Sesungguhnya umat itu diperintah oleh imajinasinya.” Tapi tapi tak banyak orang menyadari, betapa pentingnya membangun imajinasi yang positif untuk memperoleh apa yang didambakan dalam hidup ini. Yang kerap terjadi justru sebaliknya. Bagi sebagian orang, imajinasi bukanlah ‘perintah’ yang baik, tetapi malah menjadi sumber kegagalan dalam hidup. Karena kebanyakan manusia menggunakan daya imajinasi secara negatif, yakni, dengan membayangkan yang bukan-bukan, lalu, merasa khawatir.

Perasaan khawatir acapkali memang muncul karena pengalaman yang tidak menyenangkan, yang pernah dirasakan seseorang atau orang-orang disekitarnya. Padahal ‘sarana’ yang sebenarnya paling fungsional dan kreatif yang paling bisa

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

membantu manusia mengembangkan citra diri yang sukses adalah daya imajinasi yang positif. Imajinasi sulit ditangkap, seperti kegembiraan atau kesedihan. Seseorang tidak dapat menyimpannya atau mendapatkannya dalam botol. Imajinasi tidak mempunyai bentuk, tetapi bisa memberi bentuk.

Setiap orang bisa membayangkan dirinya sebagaimana yang ia dambakan. Secara psikologis, tujuan mengembangkan daya imajinasi bukanlah untuk menciptakan khayalan yang serba ‘wah’. Tetapi untuk menyadari apa yang paling baik dalam diri seseorang secara realistis dan mengeluarkannya dari tempat yang terpendam.

Menurut Seligman dan Reichenberg yang dikutip oleh Erford (2015), visual *imagery* ini dapat digunakan di banyak situasi perkembangan dan terapeutik. *Imagery* dapat mengurangi kecemasan, memfasilitasi relaksasi, meningkatkan perasaan memiliki kontrol, meningkatkan kemampuan mengatasi masalah dan mengambil keputusan, mengurangi rasa sakit, dan membantu orang-orang untuk mengembangkan perspektif baru tentang hidupnya.

2) *Deep Breathing*

Allen Alkin berpendapat bahwa pola pernafasan seseorang akan semakin rusak ketika berada di bawah stres atau gangguan emosi. Pada situasi ini, napas menjadi lebih cepat dan dangkal.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Oksigen yang masuk ke aliran darah dan yang mencapai otak pun menjadi berkurang. Pembuluh-pembuluh darah menyempit, denyut jantung dan tekanan darah meningkat dan merasa pusing, gemetar dan lebih tegang. Secara otomatis, ketika merasa stres berat atau terganggu secara emosional maka seseorang akan terlalu cepat bernafas dan mengeluarkan karbon dioksida terlalu banyak. Hal inilah yang bisa memicu serangan panik, pusing atau pingsan (Erford, 2016)

Sederhananya, dengan mengubah pola nafas akan mempengaruhi terbentuknya relaksasi yang lebih baik. Jika seseorang mengendalikan cara bernapas, ia mempunyai alat yang hebat untuk mengurangi ketegangan tubuh. Bernapas akan menyiapkan oksigen untuk tubuh seseorang dan menghilangkan bahan-bahan sisa atau sampah terutama gas karbon dioksida dari darah. Paru paru akan membawagas ini keluar dari tubuh. Di sinilah teknik deep breathing digunakan untuk mendapatkan manfaat dari pernafasan dalam tersebut.

Teknik-teknik pernafasan dalam ini juga dapat membantu mengelola amarah seseorang. Meskipun amarah adalah respon normal, namun amarah dapat menyebabkan amarah jika tidak ditangani dengan baik. Salah satu strategi pendinginan yang direkomendasikan oleh Arenofsky adalah latihan pernafasan dalam. Salam sebuah survey yang dilaksanakan oleh Laselle dan

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Russell menunjukkan bahwa konselor profesional tidak lazim memasukkan teknik-teknik pernapasan dalam pekerjaannya dengan siswa, tetapi ini adalah teknik yang bisa berguna bagi banyak remaja. Dengan mengajari siswa teknik-teknik relaksasi, termasuk teknik pernapasan dalam, konselor profesional dapat membantu mengurangi sejumlah masalah perilaku dan konflik di sekolah.

e. Permainan *Mindfulness*

1) Pengertian permainan *Mindfulness*

Permainan akan membuat seseorang menjadi bersenang-senang, dapat mengesampingkan tekanan hidup dan menjadi bahagia untuk saat ini. Bersenang-senang saat bermain game tidak hanya akan mengurangi stres dalam jangka pendek, tetapi juga dapat memiliki efek abadi yang membuat seseorang menjadi orang yang lebih santai secara keseluruhan.

Cara lain untuk bersantai dalam kehidupan sehari-hari adalah dengan melatih perhatian penuh. "*Mindfulness*" adalah kata yang sangat mudah dengan efek yang cukup besar. Ini menunjukkan bahwa pikiran menaruh perhatian penuh pada apa yang sedang terjadi pada saat ini. Ini melibatkan menggunakan semua indera untuk hidup di saat ini dan mengamati apa yang terjadi di sekitar kita tanpa mengeluarkan penilaian.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Mindfulness mengacu pada kemampuan seseorang untuk sepenuhnya hadir pada saat itu, menyadari di mana seseorang berada dan apa yang dilakukan, tanpa bereaksi atau menjadi kewalahan oleh lingkungannya sendiri

Ini mungkin tampak sepele, tetapi kenyataannya kebanyakan individu sering membiarkan pikirannya menjauhi masalah yang ada. Pikiran seseorang cenderung berkelana, menuntun dirinya untuk menjadi mengkhawatirkan tentang masa depan atau merenungkan masa lalu. Sejauh apapun pikiran seseorang mengembara, perhatian ada untuk membawa kita kembali ke saat ini untuk fokus pada apa yang dirasakan dan lakukan.

Saat seseorang penuh perhatian, ia dapat mengurangi stres, mendapatkan kesadaran, meningkatkan kinerja, dan meningkatkan perhatiannya pada kesejahteraan orang lain. Hal tersebut memberi waktu yang dibutuhkan untuk berhenti membuat penilaian dan memperhatikan dengan cermat bagaimana pikirannya bekerja. Dengan cara ini, ia bisa mendekati kehidupannya dengan kebaikan kepada dirinya dan orang lain.

Mindfulness mungkin terlihat membosankan bagi beberapa orang, tetapi ketika seseorang mampu mengubahnya menjadi permainan yang menyenangkan, itu dapat membantu mengurangi

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



kecemasannya dan memungkinkan untuk hidup di saat ini sambil bersenang-senang dengan lingkungan sekitarnya.

Permainan *mindfulness* adalah *game* yang dirancang khusus untuk membantu orang mengembangkan kesadaran, ketenangan, dan bahkan rasa simpati melalui permainan. Orang dewasa maupun anak-anak dapat memainkan permainan ini dengan orang lain. Permainan itu menyenangkan sekaligus membantu kehidupan seseorang dalam jangka panjang.

2) Efektivitas pelatihan/ permainan *Mindfulness*

Pelatihan *mindfulness* telah sering dilakukan oleh para ahli di berbagai situasi dan kondisi dengan tujuan tertentu. Pelatihan *mindfulness* terbukti cukup efektif dalam merubah kondisi individu menjadi lebih baik. Menurut Shapiro dkk (2006) terdapat beberapa faktor yang menentukan keefektivitasan dari pelatihan *mindfulness*, yaitu:

a) *Intention*

Niat atau tujuan merupakan hal yang harus jelas, agar dapat menjadi tolak ukur dalam proses pelatihan. Dengan tujuan yang jelas, peserta akan lebih mudah diarahkan dan juga menjadi pengingat selama proses pelatihan berlangsung.

b) *Attention*

Perhatian merupakan hal yang cukup penting. Hal ini merupakan kemampuan seseorang melihat dari berbagai sudut

pandang terhadap peristiwa internal maupun eksternal yang ia alami.

c) *Attitude*

Sikap dalam mindfulness adalah sikap penerimaan, keterbukaan, pemikiran yang positif terhadap kejadian yang tidak diharapkan, dan tanpa banyak penilaian.

3) Bentuk permainan *Mindfulness*

Pada usia muda, manusia secara alami ingin tahu tentang kekuatan dan kelenturan tubuh mereka. Ini adalah zaman yang hebat untuk memperkenalkan kesadaran tubuh-pikiran sebagai cara yang berharga untuk menjaga diri mereka sendiri (Ackerman, C.A, 2020).

a) *Posing Mindful*

Salah satu cara mudah bagi anak-anak untuk mencelupkan jari kaki ke dalam perhatian adalah melalui pose tubuh. Untuk membuat anak-anak Kita bersemangat, beri tahu mereka bahwa melakukan pose yang menyenangkan dapat membantu mereka merasa kuat, berani, dan bahagia.

Mintalah anak-anak pergi ke suatu tempat yang tenang dan akrab, tempat yang mereka rasa aman. Selanjutnya, beri tahu mereka untuk mencoba salah satu dari pose berikut:

- (a) *The Superman*: pose ini dilakukan dengan berdiri dengan kaki hanya lebih lebar dari pinggul, kepala tangan

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



mengepal, dan tangan terulur ke langit, meregangkan tubuh setinggi mungkin.

(b) *The Wonder Woman*: pose ini dikejutkan dengan berdiri tegak dengan kaki lebih lebar dari selebar pinggul dan tangan atau kepalan tangan diletakkan di pinggul (Karen Young, 2017).

Kemudian tanyakan mereka bagaimana perasaan mereka setelah beberapa putaran mencoba salah satu dari pose ini. Kita mungkin terkejut.

(c) *Indra Spidey*

Instruksikan anak-anak untuk menghidupkan "indera Spidey" mereka, atau indra penciuman, penglihatan, pendengaran, perasa, dan sentuhan super fokus yang digunakan Spiderman untuk mengawasi dunia di sekitarnya. Ini akan mendorong mereka untuk berhenti dan memusatkan perhatian mereka pada saat ini, membuka kesadaran mereka terhadap informasi yang dibawa oleh indra mereka (Karen Young, 2017).

Ini adalah latihan mindfulness klasik dan mendorong pengamatan dan keingintahuan — keterampilan hebat bagi setiap manusia untuk berlatih.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

b) *The Mindful Jar*

Kegiatan ini dapat mengajarkan anak-anak bagaimana emosi yang kuat dapat bertahan, dan bagaimana menemukan kedamaian ketika emosi yang kuat ini terasa luar biasa.

Pertama, dapatkan stoples bening (seperti stoples Mason) dan isi hampir sepanjang jalan dengan air. Selanjutnya, tambahkan satu sendok besar lem glitter atau lem dan keringkan glitter ke stoples. Pasang kembali tutupnya dan kocok untuk membuat glitter berputar. Terakhir, gunakan skrip berikut atau ambil inspirasi darinya untuk membentuk pelajaran mini sendiri.

"Bayangkan bahwa kilau itu seperti pikiran ketika stres, marah, atau kesal. Lihat bagaimana mereka berputar dan membuat sangat sulit untuk melihat dengan jelas. Itulah mengapa sangat mudah untuk membuat keputusan konyol ketika kecewa, karena pada saat itu kita tidak berpikir jernih. Jangan khawatir ini normal dan itu terjadi pada setiap orang.

Kemudian letakkan toples di depan mereka. Instruksikan kepada mereka “ Sekarang perhatikan apa yang terjadi ketika toples tersebut didiamkan selama beberapa saat. Terus perhatikan bagaimana glitter mulai mengendap dan airnya bersih. Pikiran akan bekerja dengan cara yang sama. Ketika setiap orang tenang sebentar, pikirannya mulai tenang dan

mulai melihat banyak hal lebih jelas. Napas dalam-dalam selama proses penenangan ini dapat membantu individu menjadi tenang ketika merasakan banyak emosi ”(Karen Young, 2017).

Latihan ini tidak hanya membantu anak-anak belajar tentang bagaimana emosi mereka dapat mengaburkan pikiran mereka, tetapi juga memfasilitasi latihan *mindfulness* sambil berfokus pada gemerlapnya yang berputar-putar dalam tabung.

Usahakan anak-anak fokus pada satu emosi pada satu waktu, seperti kemarahan, dan bahas bagaimana ayat yang terguncang yang menyelesaikan gemerlap itu seperti emosi itu.

c) Safari

Latihan safari adalah cara yang bagus untuk membantu anak-anak belajar kesadaran. Aktivitas ini mengubah rata-rata, berjalan setiap hari menjadi petualangan baru yang menyenangkan.

Beri tahu anak-anak bahwa akan melakukan safari. tujuan mereka adalah untuk melihat sebanyak mungkin burung, serangga, serangga merayap, dan binatang lainnya. Apa pun yang berjalan, merangkak, berenang, atau terbang sangat menarik, dan mereka harus memusatkan semua indera mereka untuk menemukannya, terutama yang kecil (Karen Young, 2017).

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Latihan serupa untuk orang dewasa adalah jalan kesadaran. Latihan ini memprovokasi respons yang sama pada anak-anak bahwa berjalan dengan sadar memunculkan pada orang dewasa, keadaan kesadaran dan pikiran di masa sekarang.

f. *Mindfulness* berdasarkan perspektif Islam

Mindfulness dalam sudut pandang Islam berarti menjadikan Allah SWT sebagai yang selalu diingat kapanpun di manapun dan dalam posisi berdiri, duduk, maupun berbaring. *Living in the present moment* berorientasi pada mengingat Allah (*dzikrullah*). Dengan mengingat Allah, niscaya pikiran pun tidak mengembara ke masa lalu yang kadang masih meninggalkan kesedihan dan kekecewaan atau ke masa depan yang berujung cemas dan takut.

إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا
تُخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنتُمْ تُوعَدُونَ ﴿٣٠﴾

"Sesungguhnya orang-orang yang berkata, 'Tuhan kami adalah Allah' kemudian mereka meneguhkan pendirian mereka, maka malaikat-malaikat akan turun kepada mereka (dengan berkata), 'Janganlah kamu merasa takut dan janganlah kamu bersedih hati; dan bergembiralah kamu dengan (memperoleh) surga yang telah dijanjikan kepadamu'." (QS. Fussilat: 30)

“Mereka yang meneguhkan pendirian mereka” adalah orang-orang yang senantiasa berada pada jalan yang lurus dan ikhlas beribadah karena Allah semata. Maka *Iqra* (membaca niat) sebelum

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

melakukan aktivitas tertentu sangatlah penting. Apakah aktivitas yang dilakukan diniatkan untuk mendapatkan ridha Allah atau yang lainnya.

Implikasi dari ini semua tiada lain yaitu agar setiap individu menjadi orang-orang yang berserah diri, menyadari dan menerima sepenuhnya dirinya adalah seorang hamba serta Allah SWT. Memiliki keyakinan bahwa ada Tuhan yang wajib ditaati perintah-Nya, menerima kehendak-Nya apapun yang terjadi, dan kita dekati. Pada titik kesadaran inilah manusia menjadi bukan siapa-siapa dan tidak ingin apa-apa, karena manusia telah melepas segala atribut dunianya, lalu bergerak menuju yang dirindukannya.

Dalam psikoterapi Islam, spiritualitas merupakan konsep yang sering digunakan dan dapat menghubungkan antara unsur agama dengan unsur yang sifatnya realistik. Pada dasarnya spiritualitas merupakan kebutuhan transenden dalam diri yang harus terpenuhi dan akan digunakan sebagai penunjuk dalam mencapai tujuan hidup serta meningkatkan kuliatas ruhani (Suseno, 2013). Menurut Rusydi (2015) psikoterapi spiritual Islam merupakan proses yang mengintegrasikan konsep spiritualitas dengan nilai-nilai keIslaman sebagai upaya penyembuhan terhadap permasalahan psikologis maupun fisik.

Mindfulness dalam Islam dikenal dengan istilah *muraqabah*, yaitu sebuah istilah dalam bahasa arab yang berasal dari akar kata melihat, mengamati, dan penuh perhatian. Seorang muslim yang dalam keadaan *muraqabah* akan senantiasa mengetahui bahwa Allah Maha

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



mengetahui terhadap dirinya (Parrott, 2017). Menurut Torabi (2011) *muraqabah* secara harfiah diterjemahkan sebagai "observasi". *Muraqabah* merupakan praktik dan pencapaian terhadap keadaan berserah diri kepada Allah yang diperoleh berdasarkan keheningan, kedamaian, ketenangan, kejernihan dan kesadaran

Azeemi (2013) menjelaskan bahwa cara paling efektif untuk mengaktifkan dan meningkatkan spiritual adalah *muraqabah* (meditasi). *Muraqabah* merupakan latihan, keterampilan, atau cara berpikir yang dapat mengaktifkan kesadaran indera. Melalui itu juga, seseorang bisa mengeksplorasi kekuatan yang berada di luar jangkauan indra fisiknya.

Parrott (2017) menyimpulkan bahwa aspek yang mendasar dari *muraqabah* adalah mengetahui bahwa Allah selalu melihat dan mengetahui setiap saat, sehingga seseorang akan meresapinya ke dalam pikiran, perasaan, keadaan dirinya lahir dan batin. Kondisi *muraqabah* membuat seseorang memiliki kesadaran akan keterhubungan dengan Allah di dalam hati, pikiran, dan tubuh.

5. Layanan Konseling Kelompok Berbasis Islam dengan teknik permainan *Mindfulness* untuk meningkatkan Regulasi Emosi Remaja

Mindfulness mungkin terlihat membosankan bagi beberapa orang, tetapi ketika dirubah menjadi permainan yang menyenangkan, itu dapat membantu mengurangi kecemasan remaja dan memungkinkan mereka

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

untuk hidup di saat ini sambil bersenang-senang dengan keluarga dan teman-temannya, apalagi kegiatan ini dikemas dalam kegiatan kelompok.

Teknik *mindfulness* merupakan intervensi yang efektif dalam meningkatkan regulasi emosi. Hal ini terbukti berdasarkan penelitian yang dilakukan (Broderick, P.C., & Metz, S. 2009) menunjukkan bahwa adanya peningkatan regulasi emosi pada remaja setelah diberikan intervensi *mindfulness*. Sedangkan dalam *mindfulness* berbasis Islam (*muraqaba*) juga memiliki manfaat untuk menghilangkan perasaan tertekan serta terbebas dari rasa takut, cemas dan khawatir (Torabi, 2011). Kombinasi dari kedua teknik *mindfulness* ini akan membantu remaja dalam menyadari potensi positif yang dimiliki untuk menghadapi permasalahan dan meningkatkan penghargaan pada diri sendiri.

Di dalam teknik *mindfulness* terdapat tiga komponen yang akan berperan dalam meningkatkan regulasi emosi remaja, yaitu kesadaran tertinggi, pengalaman saat ini, dan penerimaan (Shapiro & Carlson, 2009). Kesadaran dapat mengurangi berbagai pandangan, ide, dan reaksi emosi yang muncul dalam diri seseorang yang dapat mempengaruhi reaksinya terhadap sebuah stimulus (Shapiro dkk, 2007). Menurut Hanh Semakin individu menyadari gejala emosi yang dirasakannya, maka akan semakin mudah ia untuk mengelola emosinya. Begitu juga dalam hal penerimaan terhadap emosi, semakin kita menerima sebuah emosi, maka akan semakin lemah emosi tersebut membebani jiwa kita, karna sikap penolakan terhadap emosi akan memaksa tubuh mengeluarkan lebih banyak energy

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



dibandingkan dengan sikap penuh penerimaan terhadap kehadiran emosi (Safaria. T & Saputra, N E, 2012)

Kegiatan kelompok yang disusun oleh peneliti disekolah yang dinilai efektif untuk dilaksanakan adalah konseling kelompok. Prayitno (2013) menjelaskan bahwa konseling kelompok adalah usaha pemberian bantuan yang diberikan oleh seorang konselor kepada orang-orang yang membutuhkan untuk mengentaskan masalah yang sedang dihadapinya dalam suasana kelompok. Konseling kelompok yang digunakan berbasis Islam mengingat sekolah yang dituju merupakan sekolah Islam, dan pendekatan Islam dinilai paling efektif dan cepat dalam menyelesaikan persoalan dalam kehidupan. Ali (2005) meneliti bahwa peran orang yang ahli dalam agama dapat membantu menyelesaikan permasalahan masyarakat muslim dengan pendekatan agama. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk membantu remaja dalam memberikan pemahaman terhadap pikiran dan perasaan mereka, mengelola emosi negatif dan menyediakan kesempatan untuk mempraktekkan keterampilan *mindfulness* ini dalam kegiatan kelompok.

Dalam konseling kelompok ada beberapa tahapan yang dilakukan. Konseling kelompok ini akan dilakukan beberapa sesi, di mana sesi dalam konseling kelompok ini disesuaikan dengan aspek-aspek *mindfulness* yang telah disebutkan oleh Shapiro & Carlson (2009) yaitu mencakup aspek kesadaran tertinggi, pengalaman saat ini, dan penerimaan. Adapun

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

pelaksanaan konseling kelompok berbasis Islam dengan teknik permainan *mindfulness* ini antara lain adalah:

- a. Sesi Pertama : Sesi Taaruf
- b. Sesi Kedua : Sesi Tahafum Regulasi Emosi
- c. Sesi Ketiga : Sesi Awareness

Pada sesi kedua ini akan dilakukan permainan *Awareness* yaitu teknik *mindfulness* dengan menyadari pernafasan. Menyadari pernafasan tersebut masuk dalam aspek kesadaran tertinggi (*awareness*). Tahap ini dilakukan sama halnya dengan melakukan relaksasi pernafasan dalam disertai rasa syukur atas nikmat nafas dan kehidupan yang telah diberikan oleh Allah.

Tujuan dari tahap ini agar individu memperoleh perasaan tenang dan fokus terhadap situasinya saat ini. Tahap menyadari pernafasan pada pelatihan *mindfulness* telah terbukti mampu membuat seseorang merasa lega, relaks, dan seakan-akan mampu melewati semua masalahnya (Wijaya, 2014).

Pelatihan *mindfulness* dapat dilakukan antara 2-3 minggu (Mrazek, Franklin, Phillips, Baird dan Schooler, 2013; Lim, Condon, dan DeSteno, 2015). Pelatihan *mindfulness* dalam waktu dua minggu membantu menurunkan pemikiran-pemikiran yang mengembara (*mind-wandering*). Jika pikiran yang mengembara direduksi, maka secara tidak langsung seseorang mampu melakukan observasi keadaan

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

yang terjadi dengan kesadaran seutuhnya (Mrazek, Franklin, Phillips, Baird dan Schooler, 2013; Ie, Ngnoumen dan Langer, 2014).

d. Sesi Keempat : *Present Experience* (Aspek kedua *mindfulness*)

Permainan yang dilakukan dalam aspek ini berkaitan dengan aspek *present experience*, di mana permainan ini diberikan agar individu memiliki sikap perhatian dan penghargaan serta pemikiran yang lebih terbuka dan penuh antusias terhadap seluruh pengalaman hidup saat ini. Individu akan diarahkan dengan melakukan imajinasi (*imagery*) untuk menyadari sensasi tubuh serta bersyukur kepada Allah. *Guided imagery* adalah suatu teknik yang menggunakan imajinasi individu dan terarah yang terbukti mampu mengurangi stres, kecemasan, dan rasa nyeri (Afdila, 2016).

e. Sesi Kelima : Sesi *Acceptance*

Selanjutnya sesi kelima ini masuk pada tahap ketiga kesadaran dan atensi yang dimiliki akan dibuat menjadi lebih kuat. Hal ini akan mengurangi penilaian berdasarkan pengalaman yang dimiliki, pengelompokan, perbandingan, merefleksikan, dan pandangan ilmiah. Dengan demikian, pandangan yang dimiliki oleh seseorang akan berbagai fenomena atau stimulus yang muncul lebih luas, penuh penerimaan (Shapiro dkk., 2007). Komponen penerimaan (*acceptance*) dalam *mindfulness* melatih subjek untuk mampu mengobservasi pikirannya sendiri namun tidak direnungkan secara berlebihan,

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

sehingga hal ini tidak memicu reaksi negatif pada individu (Germer dkk., 2005).

Penerimaan pada tahap ini juga melibatkan keyakinan kepada Allah atas kondisi yang dialami. Hal ini akan mengubah pemikiran individu yang semula negatif dalam menghadapi kesulitan menjadi lebih positif. Individu akan diarahkan untuk berpikir positif terhadap kesulitan yang dialami disertai keyakinan akan pertolongan Allah. Kondisi psikologis yang positif telah terbukti mampu meningkatkan kemampuan individu dalam menyelesaikan beragam masalah dan tugas (Dwitantyanov, Hidayati, & Sawitri, 2010).

f. Sesi Keenam: Evaluasi dan Tindak lanjut

Pada sesi terakhir ini akan dilakukan evaluasi terhadap pelaksanaan konseling kelompok pada sesi-sesi sebelumnya. Pemimpin kelompok meminta masing-masing anggota kelompok untuk memberikan komentar dan tanggapan terhadap proses konseling kelompok yang telah dilakukan. Disamping itu dilakukan juga penilaian segera untuk melihat sejauh mana pemahaman dan komitmen dari anggota kelompok dalam meregulasi emosinya.

B. Kajian Penelitian yang Relevan

1. Ega Anastasia Maharani, 2016. Pengaruh Pelatihan Berbasis *Mindfulness* terhadap Tingkat Stres pada Guru PAUD (Pendidikan Anak Usia Dini).

Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan, Volume 9, Nomor 2, Universitas Ahmad Dahlan, September 2016. Hasil penerapan meditasi

berbasis *mindfulness* ini terbukti dapat diterapkan untuk mengatasi stres guru PAUD. Kondisi pekerjaan yang serba aktif dan dinamis membuat guru kehilangan kontrol akan diri dan lingkungannya. Terapi berbasis *Mindfulness* membantu partisipan mengembalikan kontrol diri, sehingga guru dapat berperan aktif memutuskan apa yang harus dilakukan tanpa harus menunggu bantuan atau sumber daya eksternal.

- a. Persamaan: Penelitian yang dilakukan oleh Ega Anastasia Maharani dan penelitian yang kami lakukan secara garis besar sama-sama menggunakan *mindfulness* sebagai treatment untuk mengatasi masalah dalam penelitian masing-masing.
- b. Perbedaan: Meskipun keduanya sama-sama memakai *mindfulness* sebagai treatment, namun ada perbedaan yang sangat mendasar yaitu penggunaan treatment tersebut. Pada penelitian Ega Anastasia Maharani, *mindfulness* digunakan untuk mengurangi tingkat stress pada guru PAUD, sedangkan pada penelitian kami *mindfulness* digunakan untuk meningkatkan regulasi emosi remaja di SMP.

2. Pranazabdian Waskito, 2019. *Mindfulness* dalam Layanan Bimbingan dan Konseling bagi Peserta Didik Remaja di Sekolah Menengah Pertama..

Jurnal Konsvensi nasional Asosiasi Bimbingan dan Konseling Indonesia. April 2019. Penerapan *mindfulness* dalam layanan BK merupakan sarana untuk mencapai perkembangan optimal. *Mindfulness* berkontribusi untuk mengembangkan kognitif dan keterampilan performa remaja untuk lebih fokus, siap sedia di segala situasi dengan perspektif

jernih, menggunakan pengetahuan yang dimilikinya dengan efektif, dan memberikan perhatian (Weare, 2012). Kontribusi ini berdampak pada pencapaian yang berkualitas, kesehatan mental yang baik dan kesejahteraan remaja. Konselor memiliki peran sentral dalam upaya pemberian strategi psiko-edukatif melalui *mindfulness*, baik dalam layanan dasar dan layanan responsif bagi peserta didiknya.

- a. Persamaan: Penelitian yang dilakukan oleh Pranazabdian Waskito dan penelitian yang kami lakukan secara garis besar sama-sama menggunakan *mindfulness* sebagai metode dalam memberikan layanan bimbingan dan konseling di SMP.
 - b. Perbedaan: perbedaan yang sangat mendasar yaitu dalam memberikan pendekatan *mindfulness* Pranazabdian Waskito menggunakannya untuk layanan dasar dan layanan responsif dan melihat bagaimana kontribusi yang diberikan dengan menggunakan pendekatan *mindfulness*. sedangkan pada penelitian ini *mindfulness* digunakan dalam konseling kelompok untuk meningkatkan regulasi emosi remaja di SMP.
3. Indah Hidayati, 2017. Peningkatan Regulasi Emosi Siswa Melalui Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Sosiodrama.

Dalam Indonesian *journal of guidance and counseling* pada desember 2017. Menunjukkan adanya peningkatan regulasi emosi siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan secara signifikan ($Z = -2,524$, $P <$

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



0,05). Dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama dapat meningkatkan regulasi emosi siswa.

- a. Persamaan: Penelitian yang dilakukan oleh Indah Hidayati dan penelitian ini sama-sama bertujuan untuk meningkatkan regulasi emosi remaja melalui layanan bimbingan dan konseling secara berkelompok.
- b. Perbedaan: perbedaan yang sangat mendasar yaitu dalam pendekatan yang digunakan di mana peneliti menggunakan layanan konseling kelompok islami dengan teknik permainan *mindfulness* untuk meningkatkan regulasi emosi remaja, sementara penelitian yang dilakukan oleh Indah Hidayati menggunakan layanan bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama.

Dengan demikian, penelitian yang diangkat oleh peneliti saat ini dengan judul “Efektifitas Konseling Kelompok Islami dengan Teknik Permainan *Mindfulness* untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Remaja di SMP AL Azhar Syifa Budi Pekanbaru II” sangat memiliki orisinilitas dan memiliki nilai urgensi besar untuk diteliti dan diketahui hasilnya.

C. Kerangka Berpikir

Berdasarkan kajian teoritis diatas maka dapat dibangun kerangka berpikir bahwa konseling kelompok berbasis Islam dengan teknik permainan *mindfulness* dipandang mampu untuk meningkatkan regulasi emosi remaja.

Gross (2002) menyatakan bahwa regulasi emosi itu mengacu pada proses yang kita pengaruhi dengan emosi yang kita miliki dan bagaimana kita mengalami dan mengekspresikan emosi tersebut. Adapun ciri-ciri remaja yang memiliki

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

regulasi emosi yang rendah antara lain: Dalam berbagai kondisi yang menekan belum mampu mengelola emosi dengan cara yang tepat, sering menunjukkan emosi negatif, belum melibatkan Allah dalam setiap hal dihidupnya.

Barrett (2009) ber beberapa faktor yang dapat menjelaskan variabilitas diamati dalam emosi secara lebih langsung. Salah satu faktornya adalah individu yang memiliki berbagai tingkat reaktivitas emosional. *Emotional lability* merupakan salah satu bentuk reaktivitas emosional (Diagnostik Manual dan Statistik Gangguan Mental, DSM-IV-TR, *American Psychiatric Association*, 2000). Jika seseorang reaktif, dia mungkin lebih menekankan pada unsur-unsur tertentu yang menyusun sebuah pengalaman, seperti pengalaman masa lalu, sambil membatasi akses kefaktor lain, seperti sensasi batin, mungkin mengarah ke apersepsi miring dan pelabelan pengalaman. Selanjutnya, karena konsentrasi pada aspek pengalaman yang terbatas ini, pelabelan dapat terjadi lebih cepat untuk orang yang reaktif versus seseorang yang akan memperhatikan setiap informasi menyusun kondisi mental.

Teknik *mindfulness* merupakan intervensi yang efektif dalam meningkatkan regulasi emosi. Hal ini terbukti berdasarkan penelitian yang dilakukan (Broderick, P.C., & Metsz, S. 2009) menunjukkan bahwa adanya peningkatan regulasi emosi pada remaja setelah diberikan intervensi *mindfulness*. Sedangkan dalam *mindfulness* berbasis Islam (*muraqaba*) juga memiliki manfaat untuk menghilangkan perasaan tertekan serta terbebas dari rasa takut, cemas dan khawatir (Torabi, 2011). Kombinasi dari kedua teknik *mindfulness* ini akan membantu remaja dalam menyadari potensi positif yang

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

dimiliki untuk menghadapi permasalahan dan meningkatkan penghargaan pada diri sendiri.

Mindfulness dapat meningkatkan emosi regulasi dengan mempengaruhi kesadaran orang tentang emosional mereka pengalaman. Replikasi dengan individu yang mempraktikkan perhatian. Oleh karena itu, ness menjadi penting. Beberapa individu, seperti individu dengan BPD, melaporkan kesulitan untuk sadar secara emosional bahkan pada ukuran kesadaran yang dilaporkan sendiri (misalnya, Levine et al., 1997). Menentukan defisit spesifik individu-individu ini mungkin membantu memfokuskan ajaran perawatan berbasis kesadaran. Dalam kondisi tersebut, menilai keefektifan psiko-berbasis kesadaran pengobatan logis (misalnya, DBT) dengan memeriksa perubahan dalam variabel Kemampuan diferensiasi emosi dapat memberikan wawasan kepada mekanisme di mana perawatan seperti itu kemungkinan besar akan efektif dalam meningkatkan regulasi emosi. Memahami etiologi emosi dan bagaimana perhatian dapat mempengaruhi perkembangan emosional juga cenderung memberikan wawasan tentang pengaturan emosi yang efektif. Model tindakan konseptual memberikan banyak jalan untuk memahami bagaimana kondisi mental diciptakan, termasuk perkembangannya dari emosi labilitas.

Karena aktifitas ini dilakukan disekolah dan yang paling berperan dalam membantu remaja adalah konselor sekolah, maka pemberian teknik *mindfulness* dikemas dalam konseling kelompok. Di mana menurut prayitno

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

konseling kelompok dinilai efektif dalam membantu peserta didik untuk mengentaskan permasalahannya dalam dinamika kelompok.

Konseling kelompok berbasis islam dengan teknik permainan *mindfulness* ini dinilai mampu meningkatkan regulasi emosi remaja. setelah diberikan intervensi diharapkan remaja lebih mampu mengelola emosi secara lebih tepat dalam berbagai situasi yang menuntut adanya stabilisasi emosi, Sering menunjukkan emosi positif, mampu menerapkan strategi regulasi emosi dengan melakukan teknik *mindfulness* ketika mereka dalam kondisi emosional sehingga bisa mengontrol dan merubah emosi mereka kearah yang lebih positif, Selalu melibatkan Allah dalam setiap hal yang mereka lakukan.

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir



D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Hipotesis Penelitian/Kerja (Ha) Konseling kelompok islami dengan teknik permainan *mindfulness* efektif dalam meningkatkan regulasi emosi remaja di SMP Al Azhar Syifa Budi Pekanbaru II.

2. Hipotesis Nol/Nihil (H_0) Konseling kelompok islami dengan teknik permainan *mindfulness* tidak efektif dalam meningkatkan regulasi emosi remaja di SMP AL Azhar Syifa Budi Pekanbaru II

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB III

METODE PENELITIAN

Metode penelitian adalah cara yang digunakan oleh peneliti untuk mendapatkan data dan informasi mengenai berbagai hal yang ada kaitannya dengan permasalahan yang diteliti. Pada bab ini akan menjelaskan tentang beberapa pokok bahasan yang berkaitan dengan jenis penelitian, variabel penelitian, populasi dan sampel penelitian, instrumen penelitian, analisis data, hipotesis statistik dan prosedur penelitian.

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif eksperimen, di mana peneliti ingin mengetahui ada tidaknya akibat dari treatment yang diberikan kepada subjek penelitian. Metode penelitian ini menggunakan quasi eksperimen di mana subjek tidak dipilih secara random serta dalam penelitian ini terdapat variable-variabel dari luar yang tidak dapat dikontrol oleh peneliti.

B. Design Penelitian

Penelitian eksperimen ini menggunakan rancangan eksperimen non-equivalent Control Group Design. Di mana dalam desain ini, baik kelompok eksperimental maupun kelompok kontrol dibandingkan, dan kelompok tersebut dipilih tanpa melalui random. Sebelum diberi treatment, masing-masing kelompok baik kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol diberi pretest, kemudian diberikan treatment di mana kelompok eksperimen

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

diberikan konseling kelompok berbasis islam dengan teknik permainan *mindfulness* sedangkan kelompok kontrol diberikan konseling kelompok dengan menggunakan metode konvensional. kemudian untuk mengetahui bagaimana keadaan kelompok setelah diberikan treatment, kelompok eksperimen dan kelompok kontrol diberikan lagi test yaitu posttest. Berikut tabel pelaksanaan desain penelitian quasi eksperimen dengan model nonequivalent control group design (Sugiyono, 2010):

Tabel 3. 1 Rancangan Eksperimen Non-equivalent Control Group Design

Group	Pretest	Treatment	Posttest
Experiment	O1	X1	O2
Control	O3	X2	O4

Keterangan:

O1 : Kelompok eksperimen sebelum diberi treatment

O2 : Kelompok eksperimen setelah diberi treatment

O3 : Kelompok kontrol sebelum ada treatment

O4 : Kelompok kontrol setelah ada treatment

X1 : Perlakuan yang diberikan terhadap kelompok eksperimen yaitu dengan memberikan konseling kelompok berbasis islam dengan teknik permainan *mindfulness*

X2 : Perlakuan yang diberikan kepada kelompok kontrol yaitu dengan memberikan konseling kelompok konvensional

Dengan design ini diharapkan peneliti dapat mengetahui perubahan regulasi emosi pada individu yang memiliki regulasi emosi yang rendah sebelum dan sesudah mendapatkan layanan konseling kelompok islami dengan teknik permainan *mindfulness*.

C. Identifikasi variable Penelitian

Pada penelitian ini peneliti menggunakan variable bebas dan juga variable tergantung. Variabel yang peneliti pergunakan adalah:

1. Variabel Tergantung : Regulasi Emosi
2. Variabel Bebas : Konseling kelompok islami dengan teknik permainan *Mindfulness*

Definisi operasional penelitian ini merupakan pengertian dari regulasi emosi dan Konseling kelompok teknik permainan *mindfulness*. Adapun definisi dari masing-masing variabel adalah

1. Regulasi emosi

Regulasi emosi merupakan kemampuan mengatur serta menyesuaikan emosi yang muncul dengan tuntutan lingkungan dalam kehidupan sehari-hari untuk mencapai suatu tujuan yang meliputi kemampuan individu dalam mengelola perasaan, reaksi fisiologis, pola pikir, dan reaksi emosi serta dapat dengan mudah menenangkan diri ketika merasakan luapan emosi.

Untuk mengukur komponen dari Regulasi emosi maka dibuat angket berdasarkan aspek-aspek regulasi emosi menurut Gross (2007) yaitu:

- a. Strategi regulasi emosi,
- b. Terlibat dalam tingkah-laku yang dikendalikan,
- c. Mengontrol emosi yang dirasakan
- d. Menerima respon emosi.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

2. Konseling kelompok islami dengan teknik permainan *mindfulness*.

Menurut Adhiputra (2017), layanan konseling kelompok islami merupakan layanan konseling Islam yang diselenggarakan dalam suasana kelompok. Konseling kelompok menurut islam adalah aktifitas pemberian nasehat atau masukan atau arahan dari beberapa orang yang berpengalaman, bijaksana hingga dijadikan contoh (uswah), kepada beberapa orang, yang mana orang-orang tersebut diarahkan pada suatu keadaan yang lebih baik, baik secara lahiriah maupun batiniah sesuai dengan Alquran dan Hadist. Adapun tahapan yang diberikan dalam layanan konseling kelompok berdasarkan islam antara lain:

- a. Tahap ta'aruf, yang merupakan tahap pengenalan antara anggota kelompok, sehingga dinamika dalam kelompok semakin terbentuk.
- b. Tahap Tahafum, merupakan tahapan di mana individu mendapatkan pemahaman yang lebih akan apa yang dialaminya.
- c. Tahap , merupakan tahapan inti dalam menyelesaikan persoalan yang dibahas dalam kelompok
- d. Tahap Akhir, terdiri dari refleksi dan penilaian untuk kegiatan tindak lanjut yang akan dilakukan.

Permainan *mindfulness* adalah permainan yang dirancang khusus untuk membantu orang mengembangkan kesadaran, ketenangan, dan bahkan rasa simpati melalui permainan. Orang dewasa maupun anak-anak dapat memainkan permianan ini dengan orang lain. Permainan ini merupakan permainan yang menyenangkan sekaligus membantu kehidupan seseorang dalam jangka panjang.

Permainan *mindfulness* ini dikembangkan melalui aspek *mindfulness* menurut Saphiro & Carlson (2009) yaitu,

- a. Aspek kesadaran tertinggi
- b. Pengalaman saat ini
- c. Penerimaan.

D. Subjek Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik kelas VIII SMP Al Azhar Syifa Budi Pekanbaru II yang terdiri dari 3 kelas, sedangkan yang menjadi sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII yang memiliki kemampuan regulasi emosi rendah. Untuk mendapatkan subjek penelitian, peneliti menggunakan teknik *purposive sampling*, di mana penentuan sampel yang dilakukan dengan mengambil orang-orang yang terpilih betul oleh peneliti menurut ciri-ciri spesifik yang dimiliki oleh sampel itu berdasarkan pertimbangan tertentu. Peneliti mendapatkan sampel penelitian berdasarkan pertimbangan dari kriteria tertentu yang telah diterapkan berdasarkan tujuan penelitian. Selanjutnya, konselor SMP Al Azhar Syifa Budi Pekanbaru II nantinya akan memilih peserta didik yang akan diteliti yaitu peserta didik yang memiliki ciri-ciri regulasi emosi yang rendah berdasarkan anekdote yang ada pada guru BK. Adapun kriteria dari sampel penelitian adalah:

1. Sampel penelitian merupakan Peserta didik kelas VIII SMP Al Azhar Syifa Budi Pekanbaru II

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

2. Sampel penelitian mendapatkan catatan khusus dari guru BK dan Kesiswaan dalam pengendalian emosi.
3. Sampel penelitian telah diberikan pembinaan oleh guru BK dan Kesiswaan tetapi masih menunjukkan regulasi emosi yang rendah.

E. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Al Azhar Syifa Budi Pekanbaru II. Penelitian ini dilaksanakan pada Juli sampai desember 2020. Adapun jadwal pemberian perlakuan (Eksperimen) antara lain sebagai berikut:

Tabel 3.2 Waktu Pelaksanaan Konseling Kelompok Islami dengan Teknik Permainan *Mindfulness*

No	Tanggal	Perlakuan	Keterangan
1	Senin, 14 – 12 - 2020	Sesi I : Tahap Taaruf	Kelompok eksperimen
2	Senin, 14 – 12- 2020	Sesi II: Tahap Tahafum	Kelompok eksperimen
3	Rabu, 16- 12-2020	Sesi III: Tahap <i>Awareness</i>	Kelompok eksperimen
4	Rabu, 16-12-2020	Sesi IV: Tahap <i>Present Experience</i>	Kelompok eksperimen
5	Jumat, 18-12-2020	Sesi V: Tahap <i>Acceptance</i>	Kelompok eksperimen
6	Jumat, 18-12-2020	Sesi VI: evaluasi dan tindak lanjut	Kelompok eksperimen
7	Jumat, 18-12-2020	Konseling kelompok regulasi emosi	Kelompok Kontrol

F. Prosedur Penelitian

Adapun prosedur penelitian dari penelitian ini dilakukan dengan langkah-langkah berikut:

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

1. Tahap persiapan, adapun tahap persiapan ini meliputi:
 - a. Merumuskan masalah penelitian dan mengadakan studi literatur terhadap teori yang sesuai dengan variabel yang diteliti
 - b. Koordinasi dengan pihak sekolah mengenai penelitian yang akan dilakukan.
 - c. Pembuatan instrument penelitian (skala regulasi emosi)
 - d. Melakukan uji coba instrument tes
 - e. Menganalisis hasil uji coba instrument penelitian, sehingga didapatkan aitem pernyataan yang dapat digunakan sebagai instrument penelitian.
 - f. Persiapan pelaksanaan eksperimen berupa layanan konseling kelompok berbasis Islam dengan teknik permainan *mindfulness*. Dalam hal ini peneliti akan mempersiapkan modul pelaksanaan eksperimen sebagai acuan dalam pelaksanaan penelitian. Dan divalidasi oleh tim Ahli.

Adapun validator dari modul ini adalah:

Validator 1 : Prof. Dr. H. Zulfan Saam, MS
Validator 2 : DR. Khairil Anwar, MA
 - g. Persiapan observer yaitu yang mengamati setiap perilaku yang muncul pada subjek penelitian selama proses pelaksanaan eksperimen berlangsung, yaitu selama pelaksanaan konseling kelompok dilakukan.
2. Tahap pelaksanaan penelitian
 - a. Pelaksanaan pretest.
 - 1) Menentukan sampel penelitian sesuai dengan hasil observasi dan catatan harian guru bimbingan konseling kelas VIII SMP Al Azhar

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Syifa Budi Pekanbaru II. Di mana sampel penelitian akan dibagi 2 menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

- 2) Pretest diberikan dengan memberikan skala regulasi emosi yang telah dianalisis pada tahapan persiapan penelitian kepada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Tujuan dari pre test ini untuk mengetahui bagaimana gambaran regulasi emosi sampel penelitian.
 - 3) Skor regulasi emosi dianalisis dengan menghitung skor total pada skala yang diisi oleh subjek, semakin tinggi skor maka semakin tinggi regulasi emosi subjek sebaliknya semakin rendah skor maka semakin rendah pula regulasi emosi pada diri subjek.
- b. Pelaksanaan eksperimen
- 1) Perlakuan diberikan kepada subjek yang telah direkomendasikan oleh guru bimbingan konseling
 - 2) Setelah subjek penelitian ditentukan, dilaksanakan pretest
 - 3) Melaksanakan konseling kelompok islami dengan teknik permainan *mindfulness* untuk kelompok eksperimen. Konseling kelompok ini terdiri 6 sesi dengan durasi 50- 60 menit / sesi. Adapun sesi yang dilakukan antara lain:
 - a) Sesi I: Tahap Ta'aruf
 - b) Sesi II: Tahap Tahafum
 - c) Sesi III: Tahap *Awareness*
 - d) Sesi IV: Tahap *Present Experience*
 - e) Sesi V: Tahap *Acceptance*
 - f) Sesi VI: evaluasi dan tindak lanjut



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- c. Untuk kelompok kontrol diberikan konseling kelompok konvensional
- d. Pelaksanaan posttest
 - 1) Setelah pelaksanaan konseling kelompok, peneliti memberikan post test untuk mengetahui gambaran regulasi emosi sampel penelitian setelah diberikan perlakuan.
 - 2) Lakukan angket akan dinalisis dengan menghitung skor total seperti yang dilakukan pada saat post test.

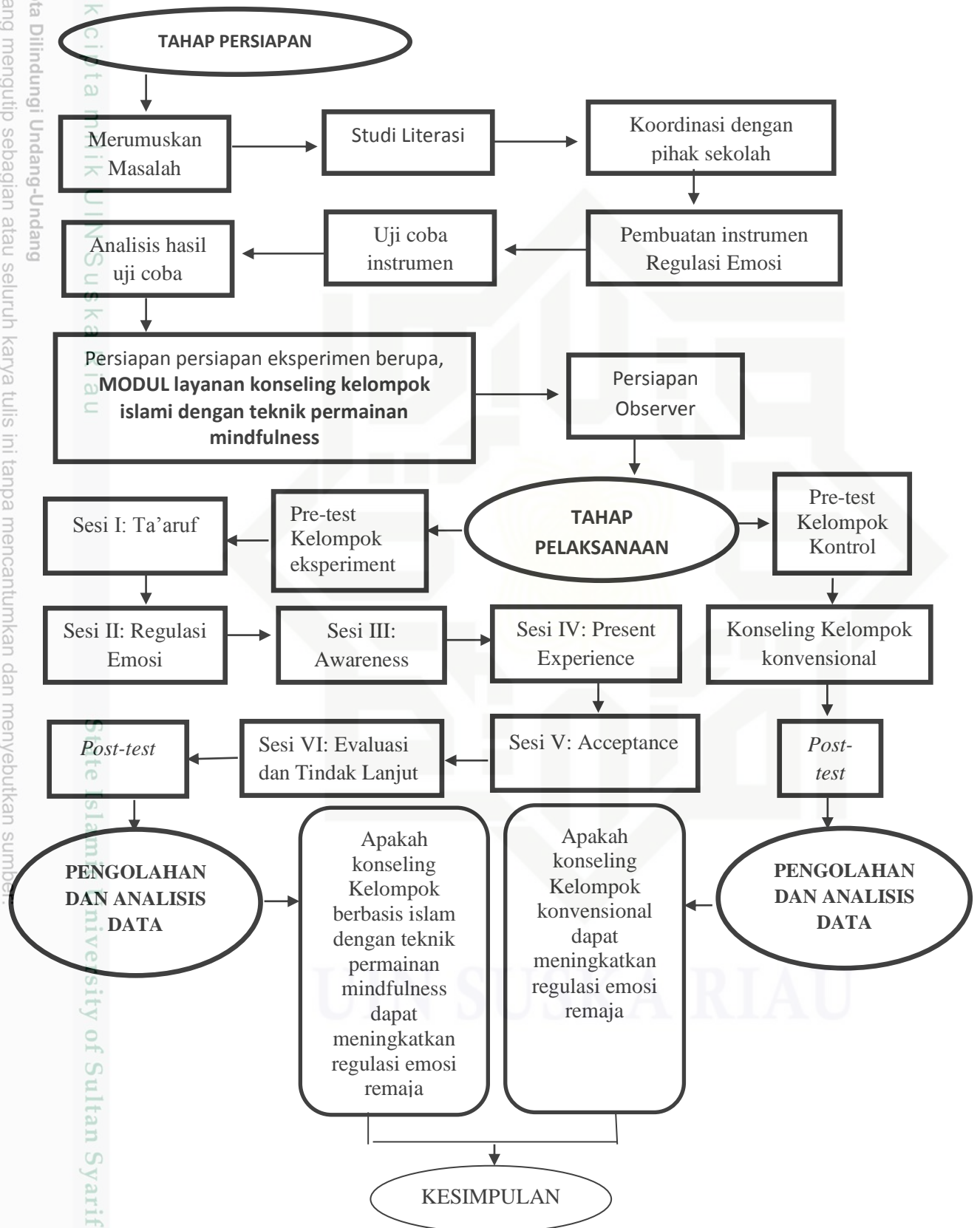
3. Pengolahan dan analisis data

Setelah dilakukan Post test dilakukan skoring terhadap hasil tes regulasi emosi dengan uji normalitas, homogenitas kemudian setelah didapat hasilnya dilakukan uji hipotesis sesuai dengan jenis data yang didapat dari test tersebut.

4. Menyimpulkan hasil penelitian.

Setelah didapatkan hasil uji hipotesis, peneliti menyimpulkan hipotesa yang telah dibuat apakah diterima atau ditolak.

Gambar 3.1 Alur Pelaksanaan Eksperimen



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

Site Islam University of Sultan Syarif Kasim Riau

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

G. Metode Pengumpulan Data

Untuk mencapai sebuah kesimpulan, penelitian yang akan dilakukan membutuhkan sumber informasi yang disebut dengan data. Data adalah fakta atau gambaran yang nantinya akan dikumpulkan oleh para peneliti untuk diolah sehingga menghasilkan informasi yang berguna bagi penelitian tersebut. Informasi inilah yang akan digunakan untuk pengambilan keputusan. Jenis sumber data yang dikumpulkan terdiri dari dua bagian yaitu, data primer dan data sekunder.

1. Data primer merupakan data yang diperoleh dari sumber langsung, contohnya data yang diperoleh dari responden melalui kuisioner, hasil wawancara. Menurut Sugiyono (2016: 225) data primer merupakan sumber data yang langsung memberikan data kepada pengumpul data. Sumber data primer didapatkan melalui kegiatan wawancara dengan subjek penelitian dan dengan observasi atau pengamatan langsung di lapangan
2. Data sekunder merupakan data yang diperoleh dari sumber tidak langsung, misal data yang diperoleh dari lembaga tempat penelitian dilakukan. Tujuan dari pengumpulan data sekunder yaitu: (1) menerapkan permasalahan penelitian baru, tegasnya meneliti dengan tujuan penelitian yang baru yang berbeda dari penelitian terdahulu (Heaton, 2004), (2) memanfaatkan data lama untuk memunculkan idea-idea baru (Fielding, 2004), (3) “menguji” hasil penelitian yang sudah dilakukan, baik berujud “verifikasi” (menguji ketidakbenaran dengan bukti yang benar),” *refutasi*” (menguji kebenaran dengan bukti ketidakbenaran) ataupun “*refinemen*”

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

(perbaikan), (4) “mengeksplor” data dari sudut pandang yang berbeda (Hinds, Vogel & Clarke-Steffen, 1997) “mengeksplor” data dimaksudkan menjelajahi, menyelami, mengayak-menyaring data.

Ada beberapa metode yang digunakan peneliti dalam mengumpulkan data penelitian. Berikut akan dijelaskan lebih lanjut mengenai metode dan instrument pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini:

1. Wawancara, teknik ini dilakukan untuk memperoleh informasi tentang perkembangan atau perubahan yang dialami oleh subjek setelah melaksanakan konseling kelompok islami dengan teknik permainan *mindfulness*. Wawancara dilakukan kepada guru bimbingan konseling dan juga peserta didik yang menjadi sampel penelitian.
2. Observasi, Observasi dilakukan untuk memperoleh informasi tentang perkembangan subjek penelitian selama pelaksanaan konseling kelompok islami dengan teknik permainan *mindfulness*, sehingga hasil yang diperoleh tidak hanya dari angket regulasi emosi saja.
3. Skala, Skala yang digunakan adalah skala regulasi emosi. skala ini untuk mengetahui apakah pemberian layanan konseling kelompok islami dengan teknik permainan *mindfulness* dapat meningkatkan regulasi emosi remaja. skala regulasi emosi ini disusun oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek regulasi emosi yang dikemukakan oleh Gross (2007).
4. Dokumentasi, selama proses persiapan dan pelaksanaan penelitian, peneliti juga mengumpulkan dokumen-dokumen yang dibutuhkan selama proses penelitian, seperti data diri peserta didik, profile sekolah dan dokumentasi lain yang relevan dengan penelitian yang dilakukan.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

H. Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian

1. Instrument Penelitian

Instrumen penelitian menggunakan skala model Likert dapat dibuat dalam bentuk *check list*. di mana terdapat sebuah daftar, responden tinggal menchecklist (√) pada kolom yang sesuai. Di mana dalam skala Likert, responden akan diberikan pernyataan-pernyataan dengan alternatif, yaitu: sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), sangat tidak sesuai (STS). Pada skala ini meliputi dua jenis pernyataan yaitu yang berkonotasi positif (*Favorable*) dan pernyataan yang berkonotasi negatif (*unfavorable*). Hal ini dilakukan untuk melihat konsistensi jawaban responden ketika dihadapkan pada pernyataan yang konotasinya berbeda.

Adapun kriteria bobot nilai yang diberikan, apabila responden menjawab (SS) pada pernyataan *favorable* maka mendapat skor 4 dan apabila menjawab pernyataan *unfavorable* maka mendapatkan skor 1. Apabila responden menjawab (S) pada pernyataan *favorable* maka mendapat skor 3 dan apabila menjawab pernyataan *unfavorable* maka mendapatkan skor 2. Apabila responden menjawab (TS) pada pernyataan *favorable* maka mendapat skor 2 dan apabila menjawab pernyataan *unfavorable* maka mendapatkan skor 3. Apabila responden menjawab (STS) pada pernyataan *favorable* maka mendapat skor 1 dan apabila menjawab pernyataan *unfavorable* maka mendapatkan skor 4. Untuk lebih jelasnya akan ditampilkan dalam tabel berikut.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Tabel 3. 3 Kriteria Bobot Nilai pada Skala Psikologi

NO	Pernyataan	Sangat Sesuai (SS)	Sesuai (S)	Tidak Sesuai (TS)	Sangat Tidak Sesuai (STS)
1	Pernyataan Favorable	4	3	2	1
2	Pernyataan Unfavorable	1	2	3	4

Instrument dalam penelitian ini menggunakan Skala Regulasi Emosi yang peneliti susun berdasarkan aspek-aspek regulasi emosi yang dikemukakan oleh Gross (2007). Berikut uraian indikator perilaku dari aspek-aspek regulasi emosi yang menjadi dasar peneliti dalam membuat aitem-aitem dalam penelitian ini:

Dalam melakukan uji coba, aspek-aspek yang mengacu pada proses regulasi emosi dikembangkan menjadi 70 pernyataan, dengan pembagian 35 pernyataan positif dan 35 pernyataan negatif. Penilaian dalam skala untuk pernyataan positif memiliki urutan, yaitu nilai 4 (SS=Sangat Sesuai), nilai 3 (S=Sesuai), nilai 2 (TS= Tidak Sesuai), dan nilai 1 (STS= Sangat Tidak Sesuai). Sementara penilaian untuk pernyataan negatif memiliki urutan nilai 4 (STS= Sangat Tidak Sesuai), nilai 3 (TS= Tidak Sesuai), nilai 2 (S=Sesuai), dan 1 (SS=Sangat Sesuai)

Pernyataan-pernyataan yang telah disusun akan diseleksi dan dipilih. Kriteria pernyataan yang lolos seleksi adalah pernyataan yang memiliki daya beda. Setelah itu akan dilakukan analisis item, di mana item yang tidak valid akan gugur dan tidak dipakai, sedangkan item yang valid akan dipakai untuk data penelitian. Distribusi item yang belum diuji coba

pada skala regulasi emosi dapat dilihat pada *blue print* dalam tabel berikut ini:

Tabel 3. 4 Blue Print Skala Regulasi Emosi Uji Coba

No	Indikator	Sub Indikator	Positif		Negatif		Persentase
			Distribusi	Jumlah	Distribusi	Jumlah	
1	Strategies	<i>Situation selection</i>	1,5	2	9,12	2	18 (26%)
		<i>Situation Modification</i>	21,29	2	37,45	2	
		<i>Attention deployment</i>	55,60, 62	3	57,46,66	3	
		<i>Cognotive change</i>	22,33	2	17,25	2	
2	Goals	<i>Desire:</i>	2, 69	2	10, 13	2	12 (17%)
		<i>Anticipated emotions</i>	18, 30	2	26, 38	2	
		<i>Past behavior</i>	34, 44	2	64, 23	2	
3	Impulse	<i>Physical Response</i>	3, 14,24, 36	4	7, 31,39, 70	4	14 (20%)
		<i>Emotional Response</i>	49, 50, 53	3	19, 27, 43	3	
4	Acceptance	<i>Being Present</i>	4,40,11,32,	4	8,51,15,35	4	26 (37%)
		<i>Cognitive Defusion</i>	28, 48,	2	20, 59	2	
		<i>Self as Context</i>	6, 63	2	16. 68	2	
		<i>Values</i>	65, 67	2	42, 61	2	
		<i>Committed action</i>	58, 54, 41	3	56,52, 47	3	
							100

Sumber data: Skala Regulasi Emosi

Berdasarkan tabel 3.4 di atas dapat dijelaskan bahwa dalam pernyataan skala regulasi emosi yang peneliti buat terdapat 2 jenis aitem yaitu *Favorable* dan *Unfavorable*. Kriteria skala regulasi emosi akan dikategorikan menjadi 3 yaitu : Tinggi, Sedang dan Rendah. Semakin besar skor yang diperoleh menunjukkan semakin tinggi tingkat kemampuan regulasi peserta didik, begitu pula sebaliknya semakin rendah skor yang diperoleh menunjukkan tingkat kemampuan regulasi emosi peserta didik semakin rendah pula.

2. Validitas

Uji validitas digunakan untuk mengetahui apakah instrumen yang dibuat dapat mengukur apa yang diinginkan (Widayoko, E. P, 2012). Untuk itu sebelum intrumen tersebut dipakai, terlebih dahulu perlu di uji

cobakan. Tujuannya agar dapat diketahui apakah instrument yang digunakan tersebut memiliki validitas yang tinggi atau rendah. Validitas yang digunakan adalah validitas konstruk.

Validitas konstruk fokus pada sejauh mana alat ukur menunjukkan hasil pengukuran yang sesuai dengan definisinya. Definisi variabel harus jelas agar penilaian validitas konstruk mudah. Definisi tersebut diturunkan dari teori. Jika definisi telah berlandaskan teori yang tepat, dan pertanyaan atau pernyataan item soal telah sesuai, maka instrument dinyatakan valid secara validitas konstruk (Fraenkel, Wallen, & Hyun, 2012).

Untuk menguji validitas dengan menggunakan validitas konstruk, yaitu dengan menggunakan perhitungan dengan mengkorelasikan setiap skor dari faktor dengan skor total faktor aitem-aitem yang valid. Validitas suatu butir pernyataan dapat dilihat dari hasil perhitungan SPSS (*Statistical Package for Social Science*), di mana skor setiap aitem akan dikorelasikan dengan skor total. Hal ini menggunakan teknik koefisien korelasi Product Moment Pearson:

Gambar 3.2 Teknik Koefisien Korelasi Product Moment Pearson

$$r = \frac{\sum xy - \frac{(\sum x)(\sum y)}{n}}{\sqrt{\left(\sum x^2 - \frac{(\sum x)^2}{n}\right) \left(\sum y^2 - \frac{(\sum y)^2}{n}\right)}}$$

Keterangan:

r : Koefisien korelasi product moment

x : jumlah nilai tiap aitem

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

y : jumlah nilai total aitem

N : jumlah subjek

xy : jumlah perkalian antara skor aitem dengan skor total

x^2 : jumlah skor kuadrat skor aitem

y^2 : jumlah skor kuadrat total

Sebelum alat ukur digunakan untuk penelitian, maka terlebih dahulu alat ukur tersebut perlu diujicobakan. Uji coba alat ukur dilakukan pada tanggal 2 Oktober 2020 yang disebar melalui google form kepada subjek sebanyak 40 orang siswa kelas VIII SMP Al Azhar Syifa Budi Pekanbaru II.

Dalam penelitian ini, uji validitas menggunakan aplikasi SPSS versi 24.0 *for windows*, nilai koefisien terendah yang dipakai pada skala regulasi emosi adalah 0,178 dan yang tertinggi adalah 0,711. Dari hasil uji validitas skala regulasi emosi dari 70 aitem yang diberikan kepada 40 subjek, diperoleh 54 aitem yang valid dan 16 aitem yang gugur. Selanjutnya aitem tersebut disesuaikan dengan masing-masing indikator dari aspek regulasi emosi sehingga diperoleh 50 aitem. Adapun setelah ujicoba dapat digambarkan aitem yang valid dalam blue print skala regulasi emosi sebagai berikut:

Tabel 3. 5 Blue Print Skala Regulasi Emosi Item lolos Uji Coba

No	Indikator	Sub Indikator	Positif		Negatif		%
			Distribusi	Jumlah	Distribusi	Jumlah	
1	Strategies	<i>Situation selection</i>	5	1	-	0	10 (20%)
		<i>Situation</i>	21	1	37	1	
		<i>Modification</i>					
		<i>Attention deployment</i>	60, 62	2	57,46,66	3	
		<i>Cognotive change</i>	22	1	25	1	
2	Goals	<i>Desire:</i>	2, 69	2	13	1	10 (20%)
		<i>Anticipated emotions</i>	18, 30	2	26, 38	2	
		<i>Past behavior</i>	44	1	64, 23	2	
3	Impulse	<i>Physical Response</i>	3, 14,36	3	7, 39	2	10 (20%)
		<i>Emotional Response</i>	50, 53	2	19, 27, 43	3	
4	Acceptance	<i>Being Present</i>	4,40	2	51,15	2	18 (36%)
		<i>Cognitive Defusion</i>	28, 48	2	20, 59	2	
		<i>Self as Context</i>	6, 63	2	16, 68	2	
		<i>Values</i>	65,	1	42	1	
		<i>Committed action</i>	58, 54,	2	56,52	2	
							50

Sumber data: Skala Regulasi Emosi

Dalam penelitian ini peneliti juga melakukan validitas eksperimen.

Suatu eksperimen dikatakan valid jika hasil yang diperoleh hanya disebabkan oleh variabel bebas yang dimanipulasi, dan jika hasil tersebut digeneralisasikan pada situasi di luar setting eksperimental (Emzir: 2009) sehingga ada dua kondisi yang harus diterima yakni factor internal dan eksternal. Dalam hal ini dilakukan pengendalian terhadap validitas internal dan validitas eksternal.

a. Validitas Internal

Pengendalian validitas internal dilakukan agar hasil penelitian yang diperoleh benar-benar merupakan akibat dari perlakuan yang diberikan, adapun hal yang peneliti kendalikan adalah: ciri khas subjek, di mana dikendalikan dengan pemilihan secara acak kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, sampel penelitian memiliki kualifikasi yang sama-sama berada dikelas VIII, dan sama-sama

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

berada pada kelas regular. Instrumen yang digunakan adalah instrument yang valid, mengkondisikan pengaruh “*hawthome*”, di mana pengaruh hawthome ini dikontrol dengan tidak memberitahukan status subyek sebagai kelompok eksperimen, sehingga Pelaksanaan eksperimen sesuai dengan kondisi apa adanya.

b. Validitas Eksternal

Validasi ini mengacu pada kemampuan generalisasi suatu penelitian. Dalam hal ini terdiri atas validitas populasi dan validitas ekologis. Dalam validiras populasi berarti suatu hasil penelitian dapat digeneralisasikan kepada populasi pensampelan yaitu yang memiliki ciri yang sama. Validitas ekologis berarti menguraikan secara lengkap tentang kondisi pelaksanaan eksperimen.

3. Reliabilitas

Suatu instrument dikatakan reliable jika melihatkan hasil yang konsisten. Reliabilitas berfokus kepada akurasi pengukuran dan hasilnya (Sarwono, 2006). Oleh karena itu instrument yang sudah dapat dipercaya akan menghasilkan dara yang dipercaya pula. Untuk menentukan relitiabilitas skor dari setiap aitem maka, penelitian ini menggunakan uji reliabilitas dengan rumus *Alpha Cronbach* sebagai berikut:

Gambar 3.3 Rumus Reliabilitas Alpha Cronbach

$$r_{11} = \left(\frac{k}{k-1} \right) \left(1 - \frac{\sum \sigma_b^2}{\sigma_t^2} \right)$$

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Keterangan:

- r_{11} : Reliabilitas instrument
- k : Banyaknya butir pertanyaan atau banyaknya soal
- $\sum \sigma_b^2$: Jumlah varian butir
- σ^2_1 : Varian total

Perhitungan reliabilitas ini dengan menggunakan program SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) 16.0 for Windows. Reliabilitas dinyatakan oleh koefisien reliabilitas yang angkanya dalam rentang 0 – 1,00. Semakin tinggi koefisien reliabilitas mendekati angka 1,00 berarti semakin tinggi reliabilitasnya. Sebaliknya semakin rendah koefisien mendekati angka 0 berarti semakin rendah reliabilitasnya. Adapun hasil reliabilitas dari skala regulasi ini adalah:

Gambar 3. 4 Reliabilitas Angket Regulasi Emosi

Cronbach's Alpha	N of Items
,953	54

Hal ini berarti instrument tersebut reliabilitasnya tinggi karena mendekati nilai 1.00.

4. Kategorisasi Tingkat Regulasi Emosi

Kategorisasi tingkat regulasi emosi pada penelitian ini dilakukan berdasarkan jumlah item yang valid. Skala regulasi emosi yang dinyatakan valid melalui proses uji validitas tersisa sejumlah 50 item. Skor diperoleh dari masing-masing item yang bernilai maksimal 4 (skala Likert 1-4). Berikut kategorisasi hasil skoring Angket Regulasi Emosi.

Gambar 3.5 Kriteria pengelompokan kategori Regulasi Emosi

Interval	Kriteria
151 – 200	Tinggi
101 – 150	Sedang
50 – 100	Rendah

I. Analisis Data

Analisis data merupakan salah satu langkah yang sangat penting dalam kegiatan penelitian. Dengan analisis data maka akan dapat membuktikan hipotesis dan menarik tentang masalah yang akan diteliti. Adapun analisis data primer yang didapat dari hasil skala regulasi emosi adalah sebagai berikut:

1. Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif berguna untuk memaparkan dan menggambarkan data penelitian. Analisis deskriptif terdiri dari mean, median, modus, simpangan baku dan varian.

2. Uji Normalitas

Uji Normalitas dilaksanakan dengan tujuan mengetahui apakah populasi dari data yang diambil berdistribusi normal atau tidak. Bila normal maka uji statistic parametric dapat digunakan. Akan tetapi apabila data berdistribusi tidak normal, maka digunakan uji statistik nonparametrik (Syofian Siregar, 2014).

Dalam penelitian ini, pengujian normalitas data menggunakan uji saphiro wilk dengan taraf sig. 0,05. Dasar pengambilan keputusan dalam uji normalitas yaitu:

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengummumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- 1) Jika sig. (signifikansi) $< 0,05$, maka data berdistribusi tidak normal.
- 2) Jika sig. (signifikansi) $> 0,05$, maka data berdistribusi normal.

Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan bantuan program SPSS (*Statistical Package for Social Science*) versi 22.

3. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah varian data dari dua atau lebih kelompok bersifat sama atau tidak. Kriteria pengujian dirumuskan sebagai berikut:

- 1) Jika sig. $> 0,05$ berarti varian dari dua atau lebih kelompok homogen.
- 2) Jika sig. $< 0,05$ berarti tidak homogen.

Pada penelitian ini uji homogenitas dihitung dengan bantuan program SPSS (*Statistical Package for Social Science*) versi 22.

4. Uji Hipotesis

a. Uji beda pretest dan posttest kelompok eksperimen

Uji beda dilakukan dengan *Paired Sample T-Test*, digunakan untuk mengetahui efektif atau tidak konseling kelompok berbasis islam dengan teknik permainan *mindfulness* untuk meningkatkan regulasi emosi remaja, yang diperoleh dari pengisian kuesioner pretest dan posttest dari kelompok eksperimen.

Setelah diperoleh hasil hitung kuesioner pretest dan posttest dari kelompok eksperimen, kemudian akan dilakukan perhitungan uji beda pretest dan posttest kelompok eksperimen untuk mengetahui

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

apakah terdapat perbedaan yang signifikan pada hasil kuesioner pretest dan posttest dari kelompok eksperimen.

Dasar pengambilan keputusan dalam uji *Paired Sample T-Test* signed ranks test antara lain:

- a) Jika probabilitas $> 0,05$ maka H_0 diterima
- b) Jika probabilitas $< 0,05$ maka H_0 ditolak

Adapun hasil hitung uji *Paired Sample T-Test* dengan bantuan SPSS (*Statistical Package for Social Science*) versi 22.0 for windows

- b. Prosentase kontribusi konseling kelompok berbasis islam dengan teknik permainan *mindfulness* terhadap regulasi emosi remaja.

Untuk mengetahui kontribusi efektivitas konseling kelompok berbasis islam dengan teknik permainan *mindfulness* terhadap regulasi emosi remaja menggunakan *Uji N Gain Score*. Setelah diketahui nilai pretest dan posttest kelompok eksperimen, maka selanjutnya akan dihitung menggunakan *Uji N Gain Score* untuk mengetahui seberapa besar kontribusi prosentase pada kelompok eksperimen setelah diberikan perlakuan. Perhitungan menggunakan bantuan SPSS (*Statistical Package for Social Science*) versi 22.0 for windows.

- c. Uji beda kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol

Uji beda yang dilakukan untuk mengetahui perbedaan pretest dan posttest kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Teknik analisis data yang digunakan pada uji beda ini adalah *Independent Sampel T-Test*. Akan tetapi, sebelum dilakukannya perhitungan dengan

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

menggunakan Uji *Independent Sampel T-Test*, di hitung terlebih dahulu Grain Score hasil kuesioner pretest dan posttest kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. setelah didapatkan hasil kuesioner pretest, posttest di atas, kemudian data di olah menggunakan Mann withney u test. Dasar pengambilan keputusan uji *Independent Sampel T-Test* sebagai berikut:

- 1) Jika probabilitas $> 0,05$ maka H_0 diterima
- 2) Jika probabilitas $< 0,05$ maka H_0 ditolak

Selain menganalisis data primer maka perlu dilakukan analisis data sekunder, adapun langkah analisis data sekunder sebagai berikut:

- 1) Menetapkan (mencari-temukan) sumber data/informasi (sekolah, universitas, Dinas Pendidikan, dsb)
- 2) Mengumpulkan data yang sudah tersedia.
- 3) Menormalisasikan data jika diperlukan dan memungkinkan (membuat data dari berbagai sumber sesetara mungkin “menjadi satu bentuk yang sama”
- 4) Menganalisis data (misalnya menghitung, mentabulasi, memetakan data-data kuantitatif, atau membandingkan berbagai peraturan dan menelaahnya).

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan pemaparan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi remaja meningkat setelah diberikan konseling kelompok dengan teknik permainan *mindfulness* di mana dapat dilihat nilai rata-rata Pretest sebelum diberikan perlakuan 108,33 dan nilai rata-rata posttest setelah diberi perlakuan meningkat menjadi 148,17. Dari hasil Uji *Paired Sampel T Test*, di mana hasil pengujian menunjukkan hasil $0,027 > 0,05$ yang berarti H_0 diterima, hal tersebut berarti dengan memberikan konseling kelompok islami dengan teknik permainan *mindfulness* dapat meningkatkan regulasi emosi pada remaja.

Selanjutnya konseling kelompok islami dengan teknik permainan *mindfulness* dinilai lebih efektif dibandingkan dengan pemberian konseling kelompok teknik konvensional dalam meningkatkan regulasi emosi remaja di SMP Al Azhar Syifa Budi Pekanbaru II, hal ini dapat dilihat dari hasil uji *Independent Sample T-test* di mana hasil uji tersebut menunjukkan adanya perbedaan hasil regulasi emosi antara konseling kelompok islami dengan teknik permainan *mindfulness* dengan konseling kelompok teknik konvensional, hal ini dapat dilihat dari hasil uji Independent Sampel T-test yaitu $0,004 < 0,05$. Dan juga dari nilai mean yang didapat konseling kelompok islami dengan teknik permainan *mindfulness* lebih tinggi dibandingkan konseling kelompok konvensional.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, peneliti memberikan beberapa saran bagi remaja, orangtua, pihak sekolah, dan masyarakat.

1. Bagi para remaja agar dapat meningkatkan kemampuan regulasi emosinya sehingga dapat menjalani tugas-tugas perkembangan remaja dengan lebih baik, seperti kemampuan untuk melakukan perilaku bertanggung jawab dan membina hubungan dengan orang lain. Bagi remaja yang ingin meningkatkan kemampuan regulasi emosi, dapat menggunakan konseling kelompok islami dengan teknik permainan *mindfulness* sebagai salah satu sarana untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi.
2. Saran bagi pihak sekolah khususnya untuk guru BK, bermanfaat dalam menemukan cara yang lebih efektif dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi peserta didik. Dalam hal ini pihak sekolah dan guru bimbingan dan konseling dapat mempertimbangkan konseling kelompok islami dengan teknik permainan *mindfulness* sebagai salah satu kegiatan di sekolah ataupun bagian dari kurikulum pelajaran agar dapat meningkatkan kemampuan regulasi emosi pada remaja.
3. Bagi masyarakat, pemerintah dan para guru bimbingan konseling, menemukan cara untuk dapat meningkatkan kemampuan regulasi emosi, pemerintah juga bisa menjadikan penelitian ini sebagai referensi dalam memberikan sosialisasi meningkatkan kemampuan regulasi emosi pada remaja dengan konseling kelompok islami menggunakan teknik permainan *mindfulness*.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

4. Bagi peneliti selanjutnya dapat dijadikan referensi dalam mengembangkan penelitian untuk meningkatkan regulasi emosi remaja. Dalam hal ini peneliti lain dapat mengembangkan dengan mengkombinasikan teknik konseling kelompok dengan pendekatan yang lain sehingga ditemukan banyak cara yang dapat digunakan untuk meningkatkan regulasi emosi remaja.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



DAFTAR PUSTAKA

- Baer, R. A., Smith, G. T., & Allen, K. B. (2004). *Assessment of Mindfulness by Self-Report*. *Assessment*, 11(3), 191–206.
- Barrett, L. F. (2009). *Variety is the spice of life: A psychological construction approach to understanding variability in emotion*. *Cognition and Emotion*, 23, 1284–1306. doi:10.1080/02699930902985894
- Broderick, P. C., & Metz, S. (2009). *Learning to BREATHE: A Pilot Trial of a Mindfulness Curriculum for Adolescents*. *Advances in School Mental Health Promotion*, 2(1), 35–46. doi:10.1080/1754730x.2009.9715696
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 822–848
- Departemen Agama RI, Al-Qur'an dan Terjemahannya, CV. Diponegoro, Bandung, 2006, hal.53
- Ekman, P. (2003). *Emotions revealed: Recognizing faces and feelings to improve communication and emotional life*. New York, NY: Times Books.
- Ekman, P. (1999). Basic emotion. In T. Dalgleish & M. Power (Eds.), *Handbook of cognition and emotion* (pp. 45–60). Chichester, England: John Wiley & Sons, Ltd
- Erford, B. T. (2016). *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor, Edisi 2* (alih bahasa oleh Helly P.S & Sri Mulyantini S.). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Eisenberg, N., Fabes, R. A., Guthrie, I. K., & Reiser, M. (2000). Dispositional Emotionality and Regulation: Their Role in Predicting Quality of Social Functioning. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 136–157.
- Farchah, I.N., Bakhrudin A.H & Dimas H S (2019). *Konseling Kelompok Rasional Emotif Perilaku dalam Membantu Mengatasi Regulasi Emosi Siswa SMP, Efektifkah?*. *Jurnal Pendidikan (teori dan Praktik)* Vol 4, N0.1
- Faridah, DN. (2015). *Efektivitas Teknik Modeling Melalui Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Rasa Hormat Peserta Didik (Quasi Eksperimental Terhadap Siswa Kelas X Di Smk Muhammadiyah 2 Bandung Tahun Pelajaran 2014/2015)*. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, Vol. 05, No.01, 2015

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- Fredrickson, B.L. (2000). Cultivating Positive Emotions to Optimize Health and Well-Being. *Prevention & Treatment, Volume 3, Article 0001a*. American Psychological Association
- Gillespie, S. M., & Beech, A. R. (2016). *Theories of Emotion Regulation*. The Wiley Handbook on the Theories, Assessment and Treatment of Sexual Offending, 245–263.
- Gross, J. J, “Emotion and emotion regulation”, Dalam L. A. Pervin & O. P. John (Ed.), *Theory and research* (2nd edition) (p. 525- 552), Guilford, New York, 1999
- Gratz, K.L., Roemer, L., 2004. Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *J. Psychopathol. Behav. Assess.* 26, 41–54.
- Gross, J. J. (1998a). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2, 271–299
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3–27). New York, NY: Guilford Press.
- Goleman, D., (2004). *Emotional intelligence, key to success in life*. Bucharest: Allfa
- Gottman, J. M., & Katz, L. F. (2002). Children’s Emotional Reactions to Stressful Parent-Child Interactions. *Marriage & Family Review*, 34(3-4), 265–283.
- Hofmann, S.G., & Asmundson, G. J. G. (2008). *Acceptance and mindfulness-Based Therapy: New wave or old hat?* *Clinical Psychology Review*, 28 (1), 1-16.
- Larsen, R., Raffaelli, M., Richards, M. H., Ham, M., & Jewel, L. (1990). Ecology of depression in late states and activities. *Journal of Abnormal Psychology*, 99, 92-102.
- Leone, L., Perugini, M., & Ercolani, A.P. (2004). *Studying, Practicing, and Mastering: A test of The Model of Goal Directed Behavior (MGB) in the software Learning Domain*. *Journal of Applied Social Psychology*, 34(9), 1945-1973.
- Nolen-Hoeksema, S. (2012). *Emotional Regulation and Psychopathology: The Role of Gender*. *Annual Review of Clinical Psychology*, 8 (1), 161-187.
- John W. Santrock (2007). *Perkembangan Anak*. Jilid 1 Edisi kesebelas. Jakarta: PT. Erlangga.

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- M.Nisfiannoor, Yuni Kartika.(2004). Hubungan Antara Regulasi Emosi dan Penerimaan Kelompok Teman Sebaya Pada Remaja. *Jurnal Psikologi*. Vol. 2, No. 2, Desember, 2004. Hal:160
- McMain, S., Korman, L. M., & Dimeff, L. (2001). Dialectical Behavior Therapy and The Treatment of Emotion Dysregulation. In *Session: Psychoterapy in Practice* , 57, 183-196
- Mrazek, M. D., Franklin, M. S., Phillips, D. T., Baird, B. & Schooler, J. W. (2013). Mindfulness Training Improves Working Memory Capacity and GRE Performance While Reducing Mind Wandering. *Psychological Science*. 24(5), 776–8
- NIMH.(2017). Mental Illness. Retrieved from <https://www.nimh.nih.gov/health/statistics/mental-illness.shtml>
- Noviawati, E., Yusuf, S. & Nurihsan, J. 2015. “Efektivitas Program Bimbingan Dan Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Regulasi Diri, Efikasi Diri, Dan Prestasi Akademik”. *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Pengajaran*Vol. 3 No.2: 175– 187.
- Prayitno & Amti, Erman. 2004. *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta : Rieka Cipta
- Pérusse, R., Goodnough, G. E., & Lee, V. V. (2009).Group counseling in the schools. *Psychology in the Schools*, 46(3), 225–231
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). 2016. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI Tahun 2016. Diakses: 26 Februari 2020 dari www.depkes.go.id
- Silk, J. S., Steinberg, L., & Morris, A. S. (2003). Adolescents' emotion regulation in daily life: Links to depressive symptoms and problem behavior. *Child development*, 74(6),1869-1880
- Salovey, P., & Sluyter, D. (1997).*Emotional development and emotional intelligence: Implications for educators*. New York: Basic Books.
- Saputro, B. (2016). *Manajemen Penelitian Pengembangan*. Yogyakarta: Aswaja Pressindo.
- Sarwono, Sarlito W (2013). *Psikologi Remaja*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Sears, S. & Kraus, S. (2008). I Think Therefore I Om: Cognitive Distortions and Coping Style as Mediators for The Effects of Mindfulness Meditation on Anxiety, Positive and Negative Affect, and Hope. *Meditation Study*, 1-20

- Shapiro, S. L. (2009). The integration of mindfulness and psychology. *Journal of Clinical Psychology, 65*(6), 555–560. doi:10.1002/jclp.20602.
- Strongman, K.T. (2003). *The Psychology of Emotion, From Everyday Life to Theory. 5th edition*. New York: McGraw-Hill.
- Syafaruddin., Syarqawi, A. & Siahaan, D,N,A. 2019. Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling. Perdana Publishing. Medan.
- The World Health Report 2001, Mental Health: New Understanding, New Hope. Geneva, World Health Organization; 2001:39-44
- Thoha Musnamar, Dasar-Dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islami. (Yogyakarta: UII Press,1992), hlm. 55
- Thompson, R. A. (2008). Emotion Regulation: a Theme in Search of Definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development, 59*(2-3), 25–52.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional.
- Yusainy, C., Nurwanti, R., Dharmawan, I. R. J., Andari, R., Mahmudah, M. U., Tiyas, R. R., ... Anggono, C. O. (2019). Mindfulness sebagai Strategi Regulasi Emosi. *Jurnal Psikologi, 17*(2), 174. doi:10.14710/jp.17.2.174-188
- <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>, diakses pada tanggal 8 Februari 2020.

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

LAMPIRAN I

LEMBAR VALIDASI SKALA

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

LEMBAR VALIDASI ALAT UKUR REGULASI EMOSI

A. Definisi Operasional

Regulasi emosi merupakan cara yang dilakukan oleh individu dalam mengatur emosi yang muncul, kapan dirasakan dan bagaimana mereka bereaksi terhadap emosi tersebut. Skala regulasi emosi mengacu pada aspek-aspek regulasi emosi yang dikemukakan oleh Gross (2007), yang terdiri dari 4 aspek, yaitu: *Strategies, Goals, Impulse* dan *Acceptance*.

Skala yang digunakan : Skala Regulasi Emosi

[] Buat Sendiri

[] Terjemahan

[] Modifikasi

1. Jumlah item : 70 item
2. Jenis format responden : Persetujuan (Rating)
3. Penilaian setiap butir item : 1 = Tidak sesuai
2 = Kurang sesuai
3 = Sesuai

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

B. Aspek dan Aitem skala

ASPEK	NO	PERNYATAAN	PILIHAN JAWABAN			KET
			R	KR	TR	
<i>Strategies to emotion regulation</i>	1	Ketika saya marah terhadap seseorang saya memutuskan untuk menjaga jarak terlebih dahulu agar dapat mengontrol amarah saya.				
	2	Saya mempunyai tempat yang nyaman untuk bisa fokus mengerjakan sesuatu				
	3	Saya sulit untuk memutuskan Sesuatu ketika berada dalam emosi negative				
	4	Saya sering merasa menyesal ketika telah memutuskan sesuatu hal yang salah				
	5	Saya bisa mecairkan suasana ketika berada dalam kondisi yang tegang/kaku				
	6	Saya memberikan dukungan langsung kepada teman saya ketika berada dalam keadaan sedih.				
	7	Saya tidak mengetahui bagaimana mengatasi kemarahan yang saya rasakan				
	8	Saya sukar untuk menentukan sikap apa yang harus saya lakukan ketika merasa kurang senang terhadap orang lain				
	9	Saya melakukan aktivitas tertentu untuk menghilangkan perasaan negatif				

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

		yang saya rasakan				
	10	Ketika sedang marah, saya memerlukan waktu yang cukup lama untuk menenangkan diri kembali				
	11	Saya bisa dengan cepat tersenyum kembali meskipun dalam keadaan sedih				
	12	Saya sulit melupakan kekesalan saya terhadap orang lain				
	13	Saya cepat melupakan kesalahan orang yang telah berbuat buruk terhadap saya				
	14	Sulit bagi saya untuk melupakan orang yang sudah mengejek saya				
	15	Ketika ada yang marah terhadap saya, saya akan mencoba introspeksi diri terhadap apa yang sudah saya lakukan.				
	16	Saya merasa banyak yang suka menjatuhkan saya				
	17	Ketika saya gagal saya akan menganggapnya sebagai sesuatu hal yang harus diperbaiki untuk mendapatkan hal yang lebih baik lagi.				
	18	Saya kesulitan untuk menyelesaikan tugas yang tidak saya sukai.				
<i>Goals (Engaging in goal directed</i>	19	Ketika saya mempunyai suatu target saya akan berusaha untuk mendapatkannya.				
	20	Saya selalu bersemangat mencapai hal				

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

<i>behavior</i>)		yang saya inginkan walaupun banyak yang meremehkan saya.				
	21	Keputusan saya bisa berubah apabila saya melihat ada hal yang lebih menarik.				
	22	Saya ragu bisa menyelesaikan suatu tugas yang diberikan kepada saya.				
	23	Saya siap menerima apapun hasil dari usaha yang saya lakukan meskipun itu mengecewakan.				
	24	Saya tidak siap menerima kegagalan dari kerja keras saya.				
	25	Saya tidak mempedulikan orang yang berpikiran jelek terhadap saya, selagi saya merasa yang saya lakukan adalah benar.				
	26	Saya selalu memikirkan apa yang orang lain bicarakan tentang saya.				
	27	Saya belajar dari setiap kegagalan yang saya rasakan.				
	28	Saya tidak jera melakukan kesalahan meskipun telah mendapatkan hukuman.				
	29	Saya akan menjaga sikap saya ketika saya tahu teman tersebut tidak bisa untuk dibawa bercanda				
	30	Saya sering bermasalah dengan orang yang sama.				
<i>Impulse (Control</i>	31	Saya menjaga perkataan saya meskipun dalam keadaan emosi				

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

<i>emotional responses)</i>	32	Ketika marah saya sering meluapkannya dengan bentakan/teriakan			
	33	Saya tetap tenang ketika berbicara dengan orang yang telah berkata kasar terhadap saya			
	34	Saya merasa pusing dan gugup ketika menghadapi persoalan yang sulit			
	35	Saya mampu menyembunyikan ekspresi kekesalan saya kepada orang lain			
	36	Jika saya sedang kesal maka saya akan menunjukkannya			
	37	Saya akan mengendalikan nada suara saya agar tidak meninggi ketika sedang marah			
	38	Ketika sedang marah jantung saya berdetak lebih kencang			
	39	Saya akan tetap bersikap baik dihadapan orang yang telah menyakiti saya			
	40	Jika teman saya berbuat salah maka saya akan segera memaafkannya			
	41	Saya akan tetap menjaga hubungan baik meskipun teman tersebut telah mengecewakan saya			
	42	Saya akan langsung mengejek kembali orang yang sudah mengejek saya			
	43	Saat saya kesal saya akan			

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

		melampiasikan kekesalan saya kepada orang lain				
	44	Saat mengalami kegagalan saya merasa apa yang saya lakukan sudah tepat.				
<i>Acceptance (Acceptance of emotional response)</i>	45	Saya yakin seburuk apapun yang terjadi saat ini merupakan hal yang terbaik yang harus saya jalani				
	46	Saya sulit untuk menerima orang yang telah berbuat jahat terhadap saya.				
	47	Ketika saya gagal mencapai sesuatu, saya akan menerimanya dengan baik.				
	48	Saya merasa putus asa apabila apa yang saya inginkan tidak tercapai				
	49	Saya ikhlas menjalani setiap kesulitan yang saya rasakan				
	50	Tidak ada yang bisa dilakukan untuk membuat saya merasa lebih baik ketika saya sedang sedih				
	51	Saya bersyukur terhadap apapun yang allah berikan terhadap saya.				
	52	Saya sulit untuk menerima perlakuan buruk yang diberikan terhadap saya				
	53	saya menganggap sesulit apapun tugas yang diberikan apabila berusaha dengan baik pasti akan selesai juga				
	54	Saya menolak menyelesaikan tugas yang saya rasa terlalu banyak untuk dikerjakan.				
	55	Ketika saya bertemu dengan orang				

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

	yang tidak menyukai saya, saya akan tetap mendekatinya supaya dia tahu saya tidak seburuk yang dipikirkannya				
56	Saya merasa orang lain akan menertawakan saya ketika saya diminta untuk tampil.				
57	Saya menyadari setiap hal yang saya rasakan dan menerimanya tanpa menyalahi diri sendiri.				
58	Saya sering menyalahkan diri sendiri terhadap apa yang telah saya rasakan atau pikirkan.				
59	Saya menerima setiap apa yang saya rasakan, dan saya percaya perasaan itu akan berubah dengan sendirinya.				
60	Saya merasa diri saya adalah diri yang buruk, karena sering dirundung kesedihan ataupun kecemasan.				
61	Saya menyesuaikan setiap hal yang akan saya lakukan berdasarkan aturan yang ada disekitar saya.				
62	Saya sering ikut-ikutan teman dalam berbuat sesuatu meskipun saya tau itu salah.				
63	Saya selalu merasa ada Allah yang mengawasi setiap hal yang saya lakukan.				
64	Saya merasa tidak semua aturan yang ada itu baik untuk saya.				
65	Saya bersungguh-sungguh dalam				

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

		melakukan hal yang ingin saya capai				
66		Saya sering mengingkari apa yang sudah saya janjikan.				
67		Saya akan melakukan apapun yang sudah saya ucapkan.				
68		Saya punya banyak keinginan tapi saya tidak bersungguh-sungguh untuk mencapainya				
69		Saya merasa apa yang saya impikan tidak mungkin untuk saya dapatkan.				
70		Saya belajar dengan giat untuk mencapai cita-cita yang saya impikan.				

C. Catatan

1. Isi (Kesesuaian dengan indikator)

.....

2. Bahasa

.....

3. Jumlah Aitem

.....

Pekanbaru, 2020
 Validator

Dr. Amirah Diniaty, MI/ Pd, Kons
NIP.19751115 200312 2 001

LAMPIRAN II

SKALA UNTUK TRY OUT

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

SKALA REGULASI EMOSI



**PROGRAM MAGISTER PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SULTAN SYARIF KASIM
2020**

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



UIN SUSKA RIAU

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

IDENTITAS DIRI

Nama :
 Jenis Kelamin :
 Kelas :

PETUNJUK PENGISIAN SKALA

Bacalah dan pahami baik-baik setiap pernyataan yang diberikan, kemudian Anda diminta untuk menentukan sikap terhadap pernyataan tersebut. Berilah tanda silang (X) pada salah satu jawaban yang tersedia. Pada pengisian skala ini tidak ada jawaban yang benar/salah karena apapun yang Anda isi adalah benar disesuaikan dengan sikap Anda terhadap pernyataan tersebut. Untuk itu diharapkan kejujuran Anda dalam mengisi pernyataan tersebut.

Isilah pernyataan dibawah ini dengan memilih salah satu alternative jawaban yang tersedia, adapun kriteria jawaban Anda sebaga berikut:

- SS : Sangat Sesuai
- S : Sesuai
- TS : Tidak Sesuai
- STS : Sangat Tidak Sesuai

Contoh Pengisian Skala:

NO	Pernyataan	Jawaban			
		SS	<input checked="" type="checkbox"/>	TS	STS
1	Saya berusaha mencapai apapun yang saya inginkan		<input checked="" type="checkbox"/>		

SELAMAT MENGERJAKAN!!!

NO	Pernyataan	Jawaban
----	------------	---------

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengummumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

1	Ketika saya marah terhadap seseorang saya memutuskan untuk menjaga jarak terlebih dahulu agar dapat mengontrol amarah saya.	SS	S	TS	STS
2	Ketika saya mempunyai suatu target saya akan berusaha untuk mencapainya.	SS	S	TS	STS
3	Saya menjaga perkataan saya meskipun dalam keadaan emosi	SS	S	TS	STS
4	Saya yakin seburuk apapun yang terjadi saat ini merupakan hal yang terbaik yang harus saya jalani	SS	S	TS	STS
5	Saya mempunyai tempat yang nyaman untuk bisa fokus mengerjakan sesuatu	SS	S	TS	STS
6	Saya tetap tegar disaat saya sedih, karena saya yakin kesedihan itu akan berlalu	SS	S	TS	STS
7	Ketika marah saya sering meluapkannya dengan bentakan/teriakan	SS	S	TS	STS
8	Saya sulit untuk menerima orang yang telah berbuat jahat terhadap saya.	SS	S	TS	STS
9	Saya sulit untuk memutuskan Sesuatu ketika berada dalam keadaan sedih	SS	S	TS	STS
10	Keputusan saya bisa berubah apabila saya melihat ada hal yang lebih menarik.	SS	S	TS	STS
11	Ketika saya gagal mencapai sesuatu, saya akan menerimanya dengan baik.	SS	S	TS	STS
12	Saya sering merasa menyesal ketika telah memutuskan sesuatu hal yang salah	SS	S	TS	STS
13	Saya ragu bisa menyelesaikan suatu tugas yang diberikan kepada saya.	SS	S	TS	STS
14	Saya tetap tenang ketika berbicara dengan orang yang telah berkata kasar terhadap saya	SS	S	TS	STS
15	Saya merasa putus asa apabila apa yang saya inginkan tidak tercapai	SS	S	TS	STS
16	Saya merasa diri saya adalah diri yang buruk, karena sering dirundung kesedihan ataupun kecemasan.	SS	S	TS	STS
17	Saya kesulitan untuk menyelesaikan tugas yang tidak saya sukai.	SS	S	TS	STS
18	Saya siap menerima apapun hasil dari usaha yang saya lakukan meskipun itu mengecewakan.	SS	S	TS	STS
19	Saya sulit menerima kegagalan dari usaha yang sudah saya lakukan.	SS	S	TS	STS
20	Saya menolak menyelesaikan tugas yang saya rasa terlalu banyak untuk dikerjakan.	SS	S	TS	STS
21	Saya bisa mencairkan suasana ketika berada dalam situasi yang tegang/kaku	SS	S	TS	STS
22	Ketika saya gagal saya akan menganggapnya sebagai sesuatu hal yang harus diperbaiki untuk mendapatkan hal yang lebih baik lagi.	SS	S	TS	STS
23	Saya sering bermasalah dengan orang yang sama.	SS	S	TS	STS
24	Saya mampu menyembunyikan ekspresi kekesalan saya kepada orang lain	SS	S	TS	STS
25	Saya merasa banyak yang suka menjatuhkan saya	SS	S	TS	STS
26	Saya tidak siap menerima kegagalan dari kerja keras saya.	SS	S	TS	STS
27	Saat saya kesal saya akan melampiaskan kekesalan saya kepada orang lain	SS	S	TS	STS
28	saya menganggap sesulit apapun tugas yang diberikan apabila	SS	S	TS	STS

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

	berusaha dengan baik pasti akan selesai juga				
29	Saya memberikan dukungan langsung kepada teman saya ketika berada dalam keadaan sedih.	SS	S	TS	STS
30	Saya tidak mempedulikan orang yang berpikiran jelek terhadap saya, selagi saya merasa yang saya lakukan adalah benar.	SS	S	TS	STS
31	Jika saya sedang kesal maka saya akan menunjukkannya kepada orang tersebut	SS	S	TS	STS
32	Saya ikhlas menjalani setiap kesulitan yang saya rasakan	SS	S	TS	STS
33	Ketika ada yang marah terhadap saya, saya akan mencoba introspeksi diri terhadap apa yang sudah saya lakukan.	SS	S	TS	STS
34	Saya akan menjaga sikap saya ketika saya tahu teman tersebut tidak bisa untuk dibawa bercanda	SS	S	TS	STS
35	Tidak ada yang bisa dilakukan untuk membuat saya merasa lebih baik ketika saya sedang sedih	SS	S	TS	STS
36	Saya akan mengendalikn nada suara saya agar tidak meninggi ketika sedang marah	SS	S	TS	STS
37	Saya tidak mengetahui bagaimana mengatasi kemarahan yang saya rasakan	SS	S	TS	STS
38	Saya selalu memikirkan apa yang orang lain bicarakan tentang saya.	SS	S	TS	STS
39	Ketika sedang marah tangan saya sampai gemetar	SS	S	TS	STS
40	Saya bersyukur terhadap apapun yang Allah berikan terhadap saya.	SS	S	TS	STS
41	Saya belajar dengan giat untuk mencapai cita-cita yang saya impikan.	SS	S	TS	STS
42	Saya sering ikut-ikutan teman dalam berbuat sesuatu meskipun saya tau itu salah.	SS	S	TS	STS
43	Saya akan langsung mengejek kembali orang yang sudah mengejek saya	SS	S	TS	STS
44	Saya belajar dari setiap kegagalan yang saya rasakan.	SS	S	TS	STS
45	Saya sukar untuk menentukan sikap apa yang harus saya lakukan ketika merasa kurang senang terhadap orang lain	SS	S	TS	STS
46	Saya sulit melupakan kekesalan saya terhadap orang lain	SS	S	TS	STS
47	Saya merasa apa yang saya impikan tidak mungkin untuk saya dapatkan.	SS	S	TS	STS
48	Ketika saya bertemu dengan orang yang tidak menyukai saya, saya akan tetap mendekatinya supaya dia tahu saya tidak seburuk yang dipikirkannya	SS	S	TS	STS
49	Saya akan tetap bersikap baik dihadapan orang yang telah menyakiti saya	SS	S	TS	STS
50	Jika teman saya berbuat salah maka saya akan segera memaafkannya	SS	S	TS	STS
51	Saya sulit untuk menerima perlakuan buruk yang diberikan terhadap saya	SS	S	TS	STS
52	Saya punya banyak keinginan tapi saya tidak bersungguh-sungguh untuk mencapainya	SS	S	TS	STS
53	Saya akan tetap menjaga hubungan baik meskipun teman tersebut telah mengecewakan saya	SS	S	TS	STS
54	Saya akan melakukan apapun yang sudah saya ucapkan.	SS	S	TS	STS
55	Saya melakukan aktivitas tertentu untuk menghilangkan perasaan negatif yang saya rasakan	SS	S	TS	STS

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

56	Saya sering mengingkari apa yang sudah saya janjikan.	SS	S	TS	STS
57	Ketika sedang marah, saya memerlukan waktu yang cukup lama untuk menenangkan diri kembali	SS	S	TS	STS
58	Saya bersungguh-sungguh dalam melakukan hal yang ingin saya capai	SS	S	TS	STS
59	Saya merasa orang lain akan menertawakan saya ketika saya diminta untuk tampil.	SS	S	TS	STS
60	Saya bisa dengan cepat tersenyum kembali meskipun dalam keadaan sedih	SS	S	TS	STS
61	Saya merasa tidak semua aturan yang ada itu baik untuk saya.	SS	S	TS	STS
62	Saya cepat melupakan kesalahan orang yang telah berbuat buruk terhadap saya	SS	S	TS	STS
63	Saya menyadari setiap hal yang saya rasakan dan menerimanya tanpa menyalahi diri sendiri.	SS	S	TS	STS
64	Saya tidak jera melakukan kesalahan meskipun telah mendapatkan hukuman.	SS	S	TS	STS
65	Saya selalu merasa ada Allah yang mengawasi setiap hal yang saya lakukan.	SS	S	TS	STS
66	Sulit bagi saya untuk melupakan orang yang sudah mengejek saya	SS	S	TS	STS
67	Saya menyesuaikan setiap hal yang akan saya lakukan berdasarkan aturan yang ada disekitar saya.	SS	S	TS	STS
68	Saya sering menyalahkan diri sendiri terhadap apa yang telah saya rasakan atau pikirkan.	SS	S	TS	STS
69	Saya selalu bersemangat mencapai hal yang saya inginkan walaupun banyak yang meremehkan saya.	SS	S	TS	STS
70	Saya merasa pusing dan gugup ketika menghadapi persoalan yang sulit	SS	S	TS	STS

**MOHON PERIKSA KEMBALI JAWABAN ANANDA
PASTIKAN SEMUA NOMOR TELAH TERISI !
TERIMA KASIH**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

LAMPIRAN III

SKALA UNTUK PENELITIAN

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

SKALA REGULASI EMOSI



**PROGRAM MAGISTER PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SULTAN SYARIF KASIM
2020**

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

IDENTITAS DIRI

Nama :
 Jenis Kelamin :
 Kelas :

PETUNJUK PENGISIAN SKALA

Bacalah dan pahami baik-baik setiap pernyataan yang diberikan, kemudian Anda diminta untuk menentukan sikap terhadap pernyataan tersebut. Berilah tanda silang (X) pada salah satu jawaban yang tersedia. Pada pengisian skala ini tidak ada jawaban yang benar/salah karena apapun yang Anda isi adalah benar disesuaikan dengan sikap Anda terhadap pernyataan tersebut. Untuk itu diharapkan kejujuran Anda dalam mengisi pernyataan tersebut.

Isilah pernyataan dibawah ini dengan memilih salah satu alternative jawaban yang tersedia, adapun kriteria jawaban Anda sebaga berikut:

- SS : Sangat Sesuai
- S : Sesuai
- TS : Tidak Sesuai
- STS : Sangat Tidak Sesuai

Contoh Pengisian Skala:

NO	Pernyataan	Jawaban			
		SS	X	TS	STS
1	Saya berusaha mencapai apapun yang saya inginkan		X		

SELAMAT MENGERJAKAN!!!

UIN SUSKA RIAU

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© UIN Suska Riau | UIN Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

NO	Pernyataan	Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1	Ketika saya mempunyai suatu target saya akan berusaha untuk mencapainya.	SS	S	TS	STS
2	Saya menjaga perkataan saya meskipun dalam keadaan emosi	SS	S	TS	STS
3	Saya yakin seburuk apapun yang terjadi saat ini merupakan hal yang terbaik yang harus saya jalani	SS	S	TS	STS
4	Saya mempunyai tempat yang nyaman untuk bisa fokus mengerjakan sesuatu	SS	S	TS	STS
5	Saya tetap tegar disaat saya sedih, karena saya yakin kesedihan itu akan berlalu	SS	S	TS	STS
6	Ketika marah saya sering meluapkannya dengan bentakan/teriakan	SS	S	TS	STS
7	Saya ragu bisa menyelesaikan suatu tugas yang diberikan kepada saya.	SS	S	TS	STS
8	Saya tetap tenang ketika berbicara dengan orang yang telah berkata kasar terhadap saya	SS	S	TS	STS
9	Saya merasa putus asa apabila apa yang saya inginkan tidak tercapai	SS	S	TS	STS
10	Saya merasa diri saya adalah diri yang buruk, karena sering dirundung kesedihan ataupun kecemasan.	SS	S	TS	STS
11	Saya siap menerima apapun hasil dari usaha yang saya lakukan meskipun itu mengecewakan.	SS	S	TS	STS
12	Saya sulit menerima kegagalan dari usaha yang sudah saya lakukan.	SS	S	TS	STS
13	Saya menolak menyelesaikan tugas yang saya rasa terlalu banyak untuk dikerjakan.	SS	S	TS	STS
14	Saya bisa mencairkan suasana ketika berada dalam situasi yang tegang/kaku	SS	S	TS	STS
15	Ketika saya gagal saya akan menganggapnya sebagai sesuatu hal yang harus diperbaiki untuk mendapatkan hal yang lebih baik lagi.	SS	S	TS	STS
16	Saya sering bermasalah dengan orang yang sama.	SS	S	TS	STS
17	Saya merasa banyak yang suka menjatuhkan saya	SS	S	TS	STS
18	Saya tidak siap menerima kegagalan dari kerja keras saya.	SS	S	TS	STS
19	Saat saya kesal saya akan melampiaskan kekesalan saya kepada orang lain	SS	S	TS	STS
20	saya menganggap sesulit apapun tugas yang diberikan apabila berusaha dengan baik pasti akan selesai juga	SS	S	TS	STS
21	Saya tidak mempedulikan orang yang berpikiran jelek terhadap saya, selagi saya merasa yang saya lakukan adalah benar.	SS	S	TS	STS
22	Saya akan mengendalikan nada suara saya agar tidak meninggi ketika sedang marah	SS	S	TS	STS
23	Saya tidak mengetahui bagaimana mengatasi kemarahan yang saya rasakan	SS	S	TS	STS

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

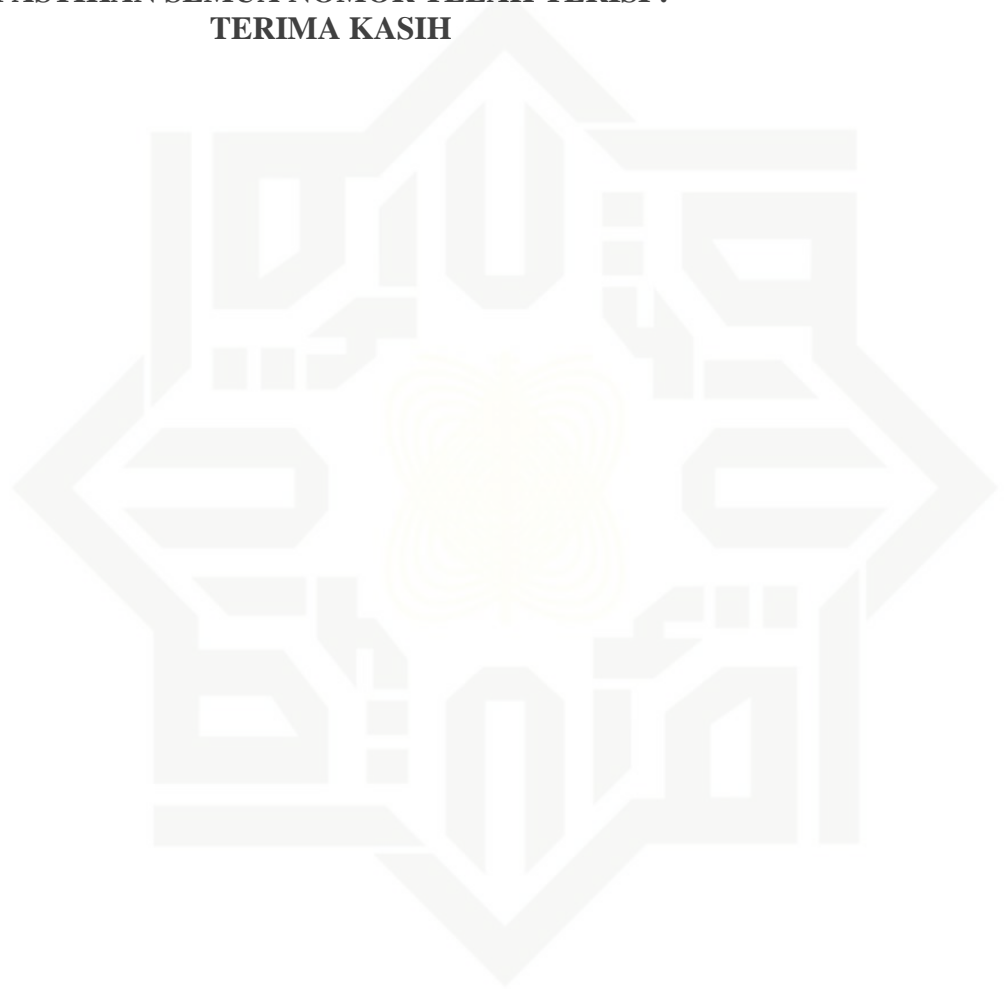
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

24	Saya selalu memikirkan apa yang orang lain bicarakan tentang saya.	SS	S	TS	STS
25	Ketika sedang marah tangan saya sampai gemetar	SS	S	TS	STS
26	Saya bersyukur terhadap apapun yang Allah berikan terhadap saya.	SS	S	TS	STS
27	Saya sering ikut-ikutan teman dalam berbuat sesuatu meskipun saya tau itu salah.	SS	S	TS	STS
28	Saya akan langsung menjelek kembali orang yang sudah menjelek saya	SS	S	TS	STS
29	Saya belajar dari setiap kegagalan yang saya rasakan.	SS	S	TS	STS
30	Saya sulit melupakan kekesalan saya terhadap orang lain	SS	S	TS	STS
31	Saya merasa apa yang saya impikan tidak mungkin untuk saya dapatkan.	SS	S	TS	STS
32	Ketika saya bertemu dengan orang yang tidak menyukai saya, saya akan tetap mendekatinya supaya dia tahu saya tidak seburuk yang dipikirkannya	SS	S	TS	STS
33	Jika teman saya berbuat salah maka saya akan segera memaafkannya	SS	S	TS	STS
34	Saya sulit untuk menerima perlakuan buruk yang diberikan terhadap saya	SS	S	TS	STS
35	Saya punya banyak keinginan tapi saya tidak bersungguh-sungguh untuk mencapainya	SS	S	TS	STS
36	Saya akan tetap menjaga hubungan baik meskipun teman tersebut telah mengecewakan saya	SS	S	TS	STS
37	Saya akan melakukan apapun yang sudah saya ucapkan.	SS	S	TS	STS
38	Saya sering mengingkari apa yang sudah saya janjikan.	SS	S	TS	STS
39	Ketika sedang marah, saya memerlukan waktu yang cukup lama untuk menenangkan diri kembali	SS	S	TS	STS
40	Saya bersungguh-sungguh dalam melakukan hal yang ingin saya capai	SS	S	TS	STS
41	Saya merasa orang lain akan menertawakan saya ketika saya diminta untuk tampil.	SS	S	TS	STS
42	Saya bisa dengan cepat tersenyum kembali meskipun dalam keadaan sedih	SS	S	TS	STS
43	Saya cepat melupakan kesalahan orang yang telah berbuat buruk terhadap saya	SS	S	TS	STS
44	Saya menyadari setiap hal yang saya rasakan dan menerimanya tanpa menyalahi diri sendiri.	SS	S	TS	STS
45	Saya tidak jera melakukan kesalahan meskipun telah mendapatkan hukuman.	SS	S	TS	STS
46	Saya selalu merasa ada Allah yang mengawasi setiap hal yang saya lakukan.	SS	S	TS	STS
47	Sulit bagi saya untuk melupakan orang yang sudah menjelek saya	SS	S	TS	STS

48	Saya menyesuaikan setiap hal yang akan saya lakukan berdasarkan aturan yang ada disekitar saya.	SS	S	TS	STS
49	Saya sering menyalahkan diri sendiri terhadap apa yang telah saya rasakan atau pikirkan.	SS	S	TS	STS
50	Saya selalu bersemangat mencapai hal yang saya inginkan walaupun banyak yang meremehkan saya.	SS	S	TS	STS

**MOHON PERIKSA KEMBALI JAWABAN ANANDA
PASTIKAN SEMUA NOMOR TELAH TERISI !
TERIMA KASIH**



UIN SUSKA RIAU

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

LAMPIRAN IV

LEMBAR VALIDASI MODUL

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Lembar Penilaian

Modul Efektivitas Konseling Kelompok Islami dengan Teknik Permainan Mindfulness untuk meningkatkan Regulasi Emosi Remaja

Untuk Tim Ahli

Yang terhormat,

Nama : Dr. Khairil Anwar, MA

Asal instansi : UIN Suska Riau.

Sehubungan dengan dikembangkannya konseling kelompok berbasis regulasi diri, peneliti memohon kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan penilaian terhadap modul yang dikembangkan ini. Penilaian modul dimaksudkan untuk mengetahui pendapat Bapak/Ibu tentang modul yang dikembangkan, sehingga dapat diketahui layak atau tidaknya modul tersebut untuk digunakan pada kegiatan konseling di sekolah. Untuk itu, peneliti memohon kesediaan Bapak/Ibu untuk mengisi lembar penilaian modul berikut ini. Penilaian, komentar, dan saran yang Bapak/Ibu berikan akan peneliti digunakan sebagai indikator kualitas dan pertimbangan untuk perbaikan modul ini. Atas perhatian dan kesediaannya untuk mengisi penilaian modul ini, kami ucapkan terima kasih.

A. Petunjuk Pengisian

Penilaian ini dilakukan dengan memberikan tanda check (✓) pada kolom yang sesuai dengan penilaian Bapak/Ibu untuk setiap butir dalam lembar Penilaian dengan ketentuan sebagai berikut:

skor 5 = sangat baik

skor 4 = baik

skor 3 = cukup

skor 2 = kurang

skor 1 = sangat kurang

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

B. Aspek Penilaian

1. Kelayakan Penyajian

Indikator Penilaian	Butir Penilaian	Skor				
		5	4	3	2	1
A. Teknik Penyajian	1. Sistematika penyajian	✓				
	2. Keruntutan Penyajian	✓				
B. Kelengkapan Penyajian	3. Materi Pembahasan	✓				
	4. Permaianan	✓				
	5. Alat dan Bahan	✓				
C. Penyajian Konseling	6. Mengaktifkan peserta didik	✓				
	7. Masalah realistik	✓				
	8. Menumbuhkan berpikir kritis, kreatif, dan inovatif.	✓				

2. Kelayakan Bahasa

Indikator Penilaian	Butir Penilaian	Skor				
		5	4	3	2	1
A. Sesuai dengan tingkat perkembangan peserta didik	9. Kesesuaian dengan tingkat perkembangan intelektual	✓				
	10. Kesesuaian dengan tingkat perkembangan sosial emosional	✓				
B. Komunikatif	11. Keterbacaan pesan		✓			
	12. Ketepatan kaidah bahasa		✓			
C. Keruntutan dan keterpaduan alur pikir	13. Keruntutan prosedur kegiatan	✓				
	14. Keruntutan setiap sesi kegiatan	✓				

Kami juga berharap Bapak/Ibu berkenan memberikan isian mengenai bagian yang salah, jenis kesalahan atau saran untuk modul ini secara tertulis pada kolom yang tersedia. Atau Bapak/Ibu cukup merevisi dengan mencoret pada bagian yang salah dalam modul dan menuliskan apa yang seharusnya dibetulkan oleh peneliti. Atas kesediaan Bapak/Ibu untuk mengisi lembar evaluasi ini, kami ucapkan terima kasih.

Bagian yang Salah	Jenis Kesalahan	Sasaran untuk Perbaikan
		<p>pergunakan balok 25</p> <p>gambar di bagian atas & bagian.</p>

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

C. Komentar secara umum

Sangat umum modul ini tidak
 menggunakan konsep & variabel
 matematika. Per hal ini modul
 ini di anggap kurang.

D. Kesimpulan

Modul konseling ini dinyatakan *) :

1. Layak diujicobakan di lapangan tanpa ada revisi.
2. Layak diujicobakan di lapangan dengan revisi.
3. Tidak layak diujicobakan di lapangan.

*) Lingkari salah satu

Pekanbaru, Desember 2020
Validator

NIP.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Lembar Penilaian

Modul Efektivitas Konseling Kelompok Islami dengan Teknik Permainan Mindfulness untuk meningkatkan Regulasi Emosi Remaja

Untuk Tim Ahli

Yang terhormat,

Nama : Prof. Dr. Zulfan Saam, M.S

Asal instansi : Universitas Riau

Schubungan dengan dikembangkannya konseling kelompok berbasis regulasi diri, peneliti memohon kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan penilaian terhadap modul yang dikembangkan ini. Penilaian modul dimaksudkan untuk mengetahui pendapat Bapak/Ibu tentang modul yang dikembangkan, sehingga dapat diketahui layak atau tidaknya modul tersebut untuk digunakan pada kegiatan konseling di sekolah. Untuk itu, peneliti memohon kesediaan Bapak/Ibu untuk mengisi lembar penilaian modul berikut ini. Penilaian, komentar, dan saran yang Bapak/Ibu berikan akan peneliti digunakan sebagai indikator kualitas dan pertimbangan untuk perbaikan modul ini. Atas perhatian dan kesediaannya untuk mengisi penilaian modul ini, kami ucapkan terima kasih.

A. Petunjuk Pengisian

Penilaian ini dilakukan dengan memberikan tanda check (✓) pada kolom yang sesuai dengan penilaian Bapak/Ibu untuk setiap butir dalam lembar Penilaian dengan ketentuan sebagai berikut:

skor 5 = sangat baik

skor 4 = baik

skor 3 = cukup

skor 2 = kurang

skor 1 = sangat kurang

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

B. Aspek Penilaian

1. Kelayakan Penyajian

Indikator Penilaian	Butir Penilaian	Skor				
		5	4	3	2	1
A. Teknik Penyajian	1. Sistematika penyajian		✓			
	2. Keruntutan Penyajian		✓			
B. Kelengkapan Penyajian	3. Materi Pembahasan		✓			
	4. Permaianan		✓			
	5. Alat dan Bahan		✓			
C. Penyajian Konseling	6. Mengaktifkan peserta didik		✓			
	7. Masalah realistik		✓			
	8. Menumbuhkan berpikir kritis, kreatif, dan inovatif.		✓			

2. Kelayakan Bahasa

		Skor
--	--	------

Kami juga berharap Bapak/Ibu berkenan memberikan isian mengenai bagian yang salah, jenis kesalahan atau saran untuk modul ini secara tertulis pada kolom yang tersedia. Atau Bapak/Ibu cukup merevisi dengan mencoret pada bagian yang salah dalam modul dan menuliskan apa yang seharusnya dibetulkan oleh peneliti. Atas kesediaan Bapak/Ibu untuk mengisi lembar evaluasi ini, kami ucapkan terima kasih.

Bagian yang Salah	Jenis Kesalahan	Sasaran untuk Perbaikan

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

C. Komentar secara umum

Disarankan Islam belum
menyaji pd trip 2 ~
lessi.

Hrs "diaktif" kary
dalam diuraikan klp.

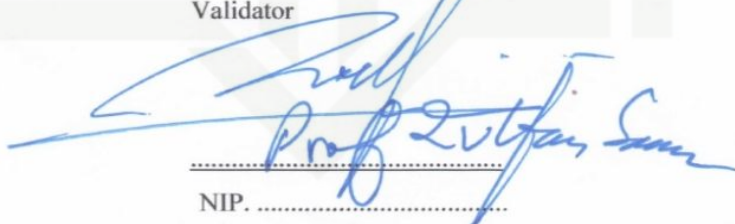
D. Kesimpulan

Modul konseling ini dinyatakan *) :

1. Layak diujicobakan di lapangan tanpa ada revisi.
- ✓ 2. Layak diujicobakan di lapangan dengan revisi.
3. Tidak layak diujicobakan di lapangan.

*) Lingkari salah satu

Pekanbaru, Desember 2020
Validator



Prof. Lutfan Sum

NIP.

Modul ini sangat
"diaktif" Uspleak
"Client ^{centre} ~~active~~ Counseling".

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

LAMPIRAN V

MODUL KONSELING KELOMPOK ISLAMI DENGAN TEKNIK PERMAINAN MINDFULNESS

UIN SUSKA RIAU

MODUL KONSELING KELOMPOK ISLAMI DENGAN TEKNIK PERMAINAN MINDFULNESS



DISUSUN OLEH :

NIKF WAHYUNI

PROGRAM MAGISTER PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM
2020



1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



PENDAHULUAN

Modul ini berisikan sebuah panduan Pelaksanaan konseling kelompok yang dirancang untuk membantu para konselor/guru BK dalam meningkatkan regulasi emosi remaja melalui konseling kelompok islami dengan teknik permainan mindfulness. Dengan mempelajari modul ini, Guru BK/Konselor/Pemimpin Kelompok akan dapat menjalankan konseling kelompok dengan lebih efektif dan inovatif sehingga bermanfaat pada perkembangan kemampuan pengelolaan emosi peserta didik dengan pendekatan al-quran dan Sunnah.

A. Regulasi Emosi

Kemampuan Regulasi emosi yang baik sangat diperlukan oleh remaja dikarenakan banyaknya perubahan yang terjadi pada saat remaja. Dengan memiliki regulasi emosi yang baik remaja dapat berperilaku sesuai dengan apa yang diharapkan lingkungannya sehingga ia dapat diterima oleh teman sebayanya (Nisdiannor dan Kartika, 2004). Regulasi emosi berpengaruh terhadap kesulitan belajar dan tingkat kenakalan remaja (Santrock, 2007) serta pengambilan keputusan yang tepat (martin & Delgado, 2011).Regulasi emosi juga berdampak kepada kesehatan psikologis remaja. Remaja yang memiliki regulasi emosi yang rendah cenderung mudah mengalami stress, gelisah, depresi dan gangguan mental lainnya terutama pada wanita (Larsen, Raffaelli, Richards, Ham, &Jewel, 1990). Begitu juga hasil penelitian dari Yoo Jung Kim (2007) yang menemukan dampak positif regulasi emosi pada remaja selain dapat mencegahnya dari stress dan depresi juga dapat mengurangi perilaku agresif dan patuh terhadap norma.

Gross (2007) menyatakan regulasi emosi merupakan bagaimana emosi mengatur hal-hal dalam diri seseorang seperti pikiran, fisiologis, dan perilaku (pengaturan oleh emosi) atau bisa juga diartikan dengan bagaimana emosi itu sendiri diatur (pengaturan emosi). Gross (2002) menyatakan bahwa regulasi emosi itu mengacu pada proses yang kita pengaruhi dengan emosi yang kita miliki dan bagaimana kita mengalami dan mengekspresikan emosi tersebut.

Dalam kehidupan pengendalian emosi merupakan hal yang sangat penting, khususnya dalam menghadapi konflik batin yang memuncak. Dalam konteks ini,

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Alqur'an memberi petunjuk pada manusia agar mengendalikan emosinya guna mengurangi ketegangan-ketegangan fisik dan psikis serta efek negatifnya. Begitupula pula dalam hadits Nabi SAW banyak yang mengingatkan pengikutnya untuk selalu mengontrol emosi agar terciptanya kehidupan yang selaras dan seimbang. Salah satunya adalah pesan Rasulullah SAW sebagaimana diriwayatkan oleh al Bukhari, Malik dan at Tirmidzi, Abu Hurairah berkata: *“ada seseorang yang berkata kepada Nabi, nasehatilah saya!* Beliau berkata: *“Janganlah kamu marah.”* Orang itu berkata lagi beberapa kali dan Rasul tetap menjawab: *“Janganlah kamu marah.”* Demikian pula pada kesempatan lain Nabi Muhammad menanyakan pada para sahabat: *“Siapakah orang yang gagah di antara kalian?”* Mereka menjawab: *“Orang yang tidak bisa dibanting oleh oranglain.”* Beliau berkata, *“Bukan itu, orang gagah adalah orang yang mampu menguasai dirinya ketika marah “* (HR Muslim dan Abu Dawud).

B. Pelaksanaan Konseling Kelompok Islami

Dalam Islam, bimbingan dan konseling merupakan bentuk bantuan yang bertujuan pada kemaslahatan. Bimbingan dan konseling Islami diberikan sebagai alternatif bagi pemecahan masalah kemanusiaan dan sosial yang semakin kompleks. Faqih (Dahlan, 2009:1) mengatakan bahwa Bimbingan dan Konseling Islami adalah proses pemberian bantuan terhadap individu agar mampu hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah sehingga dapat mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat.

Bimbingan Islami merupakan proses pemberian bantuan, artinya bimbingan tidak menentukan atau mengharuskan, melainkan sekedar membantu individu. Individu dibantu, dibimbing, agar mampu hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah (Aunur Rahim Faqih: 2001). Maksudnya sebagai berikut:

1. Hidup selaras dengan ketentuan Allah artinya sesuai dengan kodratnya yang ditentuka Allah, sesuai dengan sunnatullah, sesuai dengan hakikatnya sebagai makhluk Allah.
2. Hidup selaras dengan petunjuk Allah artinya sesuai dengan pedoman yang telah ditentukan Allah melalui Rasul-Nya (ajaran Islam).
3. Hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah berarti menyadari eksistensi diri sebagai makhluk Allah yang diciptakan Allah untuk mengabdikan kepada-Nya,

mengabdikan dalam arti seluas-luasnya.

Berdasarkan uraian di atas disimpulkan bahwa konseling kelompok berbasis Islam adalah interaksi antara konselor dan konseli yang mana konseli lebih dari satu dalam proses konseling tersebut, interaksi tersebut memiliki tujuan yang jelas yang telah disepakati antar anggota kelompok agar tercapai penyelesaian masalah yang efektif dan dinamis yang terpusat pada perilaku dan pemikiran yang telah disadari oleh semua anggota kelompok,. Penyelesaian masalah yang diharapkan dalam konseling kelompok berbasis Islam yaitu individu mampu hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah yang di dalamnya terdapat ketentuan yang harus sesuai dengan sunnatullah, sesuai dengan hakikatnya sebagai makhluk Allah, ajaran Islam (Al-Quran dan As-Sunnah) serta untuk mengabdikan kepada-Nya, sehingga diharapkan dapat mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat.

Berdasarkan tahapan konseling kelompok secara umum, tahapan konseling kelompok Islami dapat dibagi dalam 4 tahapan sebagai berikut:

1. Tahap Ta'aruf Dalam tahapan ini semua anggota kelompok diupayakan untuk saling kenal mengenal. Tahapan pertama konselor mengenalkan dirinya sendiri dilanjutkan anggota kelompok saling mengenalkan dirinya masing-masing. Setelah semua anggota kelompok saling mengenal satu sama lain dalam tahapan ini dilanjutkan dengan berdoa bersama. Konselor harus peka mengenai keadaan kelompoknya. Jika terjadi salah satu anggota kelompok tidak bisa fokus dengan kondisi konseling maka konselor harus melakukan inovasi seperti ice breaking atau permainan yang mana dapat menimbulkan semangat pada anggota kelompok dan bisa fokus dalam konseling kelompok. hal ini dilakukan agar anggota kelompok bisa saling aktif dalam konseling kelompok tersebut. Dalam tahapan ini konselor juga menjelaskan asas-asas mengenai konseling kelompok, menjelaskan pada konseli agar memahami konseling kelompok, pembuatan kontrak yang boleh dijalani dan tidak dalam konseling kelompok tersebut dan mengucapkan ikrar yang harus dipatuhi oleh masing-masing anggota kelompok.
2. Tahap Tafahum Dalam tahapan ini konselor mengalihkan perhatian anggota kelompok mengenai kegiatan yang akan dilalui selanjutnya. Konselor menjelaskan pembahasan dalam konseling kelompok yang akan dilalui, serta menanyakan apakah anggota kelompok sudah siap untuk memasuki tahap kegiatan atau pembahasan masalah yang dialami oleh masing-masing anggota

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

kelompok. Konselor membawa anggota kelompok agar lebih aktif dalam tahapan ini.

3. Tahap Ta'awun Tahapan ini merupakan tahapan inti dari konseling kelompok, dalam tahapan ini semua anggota kelompok sudah terjalin hubungan dengan baik. Anggota kelompok saling mengutarakan apa yang ada dalam perasaannya serta pengalaman-pengalaman hidup yang dilalui masing-masing anggota kelompok. Dalam tahapan ini anggota kelompok saling aktif dan berpartisipasi dalam setiap pembahasan masalah oleh anggota kelompok.
4. Tahap Pengakhiran Pada tahapan ini konselor mengungkapkan bahwa proses konseling kelompok akan segera berakhir, dalam tahapan ini konselor tetap mengusahakan suasana yang hangat bebas dan terbuka serta memberikan pernyataan dan mengucapkan terimakasih atas keikutsertaan anggota, serta menawarkan akan kegiatan lebih lanjut apabila hal itu diharapkan oleh anggota kelompok. Dalam tahapan ini ditutup dengan berdoa bersama

C. Teknik Permainan Mindfulness

Russ (2004; Rusmana, 2008) dalam literatur konseling anak ada empat fungsi penting peran permainan dalam konseling. Pertama, bermain merupakan ekspresi natural perasaan anak, juga sebagai upaya untuk mengekspresikan keinginan dan fantasinya, bahkan mengeluarkan masalah dan konflik dalam dirinya. Dengan demikian bermain dapat dikategorikan sebagai media katarsis. Kedua, anak-anak menggunakan permainan sebagai bahasa dalam berkomunikasi dengan konselor. Permainan juga dapat menumbuhkan rasa empati pada kedua belah pihak, sehingga akan memudahkan proses hubungan interpersonal yang fungsional. Ketiga, bermain sebagai kendaraan yang akan mempertinggi pemahaman dan memperlancar proses konseling. Teknik permainan yang digunakan dalam modul ini adalah teknik permainan *Mindfulness*.

"*Mindfulness*" adalah kata yang sangat mudah dengan efek yang cukup besar. Ini menunjukkan bahwa pikiran menaruh perhatian penuh pada apa yang sedang terjadi pada saat ini. Ini melibatkan menggunakan semua indera kita untuk hidup di saat ini dan mengamati apa yang terjadi di sekitar

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

kitatanpa mengeluarkan penilaian. *Mindfulness* mengacu pada kemampuan seseorang untuk sepenuhnya hadir pada saat itu, menyadari di mana kita berada dan apa yang kita lakukan, menerima suatu kejadian tanpa ada penilaian negatif dan tanpa bereaksi atau menjadi kewalahan oleh lingkungan kita.

Mindfulness alam sudut pandang Islam berarti menjadikan Allah SWT sebagai yang selalu diingat kapanpun di manapun dan dalam posisi berdiri, duduk, maupun berbaring. *Living in the present moment* berorientasi pada mengingat Allah (dzikrullah). Dengan mengingat Allah, niscaya pikiran pun tidak mengembara ke masa lalu yang kadang masih meninggalkan kesedihan dan kekecewaan atau ke masa depan yang berujung cemas dan takut.

D. Konseling Kelompok Islami dengan Teknik Permainan Mindfulness

Dalam Konseling Kelompok Islami ini dilaksanakan dalam 6 sesi yang mencakup 4 tahapan konseling kelompok, Sesi 1 merupakan sesi Taaruf, sesi 2 merupakan sesi Tahafum, sesi 3, 4 dan 5 merupakan sesi Taawun yang merupakan kegiatan inti dari konseling kelompok, sesi ini merupakan aspek pengembangan dari *mindfulness*, dan sesi ke 6 merupakan sesi Pengakhiran/ penutup. Pelaksanaan konseling kelompok ini dilaksanakan dalam 3 kali pertemuan.

STRUKTUR SESI KONSELING KELOMPOK

Pertemuan	Sesi	Acara
1	I	Taaruf
	II	Tafahum Regulasi Emosi
2	III	Awareness
	IV	Present Experience
3	V	Acceptance
	VI	Pengakhiran/ penutup

Tabel Prosedur Tahapan Pelaksanaan Konseling Kelompok Islami dengan Teknik Permainan *Mindfulness*

Pertemuan	Sesi	Aktivitas	Tujuan
1	I	Taaruf	<ol style="list-style-type: none"> 1. Anggota kelompok memahami apa itu konseling kelompok. 2. Melakukan pembentukan kelompok dan saling memperkenalkan diri. 3. Mengeksplorasi harapan anggota kelompok. 4. Menumbuhkan minat anggota kelompok untuk mengikuti kegiatan. 5. Mendorong anggota kelompok untuk berperan aktif dalam kegiatan konseling kelompok dengan menjangkir harapan-harapan dan tujuan yang ingin dicapai oleh masing-masing anggota kelompok. 6. Membantu anggota kelompok mengemukakan permasalahan yang dihadapi terkait dengan regulasi emosi dalam diri mereka. 7. Mengidentifikasi bagaimana anggota merespon emosi yang muncul didalam diri mereka
	II	Tafahum Regulasi Emosi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Membantu anggota kelompok mengetahui dan memahami pentingnya memiliki kemampuan dalam mengelola atau mengatur emosi . 2. Anggota kelompok dapat menentukan hal-hal apa saja yang bisa mereka kendalikan dan hal apa yang tidak bisa mereka kendalikan 3. Mendorong anggota kelompok untuk

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

			bisa mengenali dan mengekspresikan kekhawatiran yang mereka rasakan. 4. Anggota kelompok memahami teknik Permainan Mindfulness dalam konseling kelompok	
2	III	Awareness	1. Membantu anggota kelompok memahami dan memvisualisasikan pikiran yang menenangkan emosi dan menemukan kejelasan dalam pengambilan keputusan pembuatan atau pemecahan masalah. 2. Melatih anggota kelompok bagaimana memperoleh perasaan tenang dan focus terhadap situasi saat ini.	60 menit
3	IV	Present Experience	1. Membantu anggota kelompok untuk fokus pada apa yang mereka pikirkan. 2. Meningkatkan kesadaran anggota kelompok untuk peristiwa yang terjadi.	60 menit
4	V	Acceptance	1. Membantu anggota kelompok untuk saling percaya dan positif thinking sehingga dapat menyelesaikan persoalan dengan lebih baik 2. Anggota kelompok mampu menerima keadaan yang terjadi pada dirinya dengan baik.	60
	VI	Penutup	1. Mengevaluasi dan tindak lanjut terhadap kegiatan konseling yang telah dilakukan 2. Mengetahui gambaran keberhasilan konseling kelompok lewat post test	45

SESI 1

TA'ARUF



© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

SESI PERTAMA (TA'ARUF)

A. Tujuan Kegiatan :

1. Anggota kelompok memahami apa itu konseling kelompok.
2. Melakukan pembentukkan kelompok dan saling memperkenalkan diri.
3. Mengeksplorasi harapan anggota kelompok.
4. Menumbuhkan minat anggota kelompok untuk mengikuti kegiatan.
5. Mendorong anggota kelompok untuk berperan aktif dalam kegiatan konseling kelompok dengan menjaring harapan-harapan dan tujuan yang ingin dicapai oleh masing-masing anggota kelompok.
6. Membantu anggota kelompok mengemukakan permasalahan yang dihadapi terkait dengan regulasi emosi dalam diri mereka.
7. Mengidentifikasi bagaimana anggota merespon emosi yang muncul didalam diri mereka

B. Waktu : 1 Jam (60 Menit)

C. Metode Kegiatan : Diskusi dan Permainan

D. Peralatan yang digunakan : Lembar Persetujuan Konseling Kelompok, kertas, Pena,

E. Prosedur Pelaksanaan :

Permulaan

1. Pemimpin kelompok membuka konseling kelompok diawali dengan membaca basmalah dan do'a bersama.
2. Pemimpin kelompok menjelaskan apa itu konseling kelompok dalam islam, tujuan dan tahap kegiatan serta Asas Konseling kelompok.

Pada tahap awal pemimpin kelompok menjelaskan bahwa setiap individu itu hidup pasti memiliki masalah/ ujian. Dalam hal ini sesuai dengan firman Allah dalam Q.S Al-Anbiya ayat 35 yang menyatakan bahwa setiap dari manusia akan diuji baik itu dengan kebaikan ataupun keburukan. Dalam hal ini menunjukkan bahwa setiap dari manusia akan memiliki masalah dan akan diuji. Namun demikian meskipun kita selalu diuji, Allah senantiasa memberikan kemudahan, sesuai dengan firmanNYA, di mana ada kesusahan maka disitu pula ada

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

kemudahan dalam Q.S Al-Insyiroh ayat 5-6. Untuk itu haraplah kita selalu optimis dalam menghadapi setiap masalah yang kita hadapi dengan selalu berusaha mencari jalan keluar dari masalah kita, salah satu yang bisa dilakukan adalah dengan Konseling kelompok ini.

Proses konseling akan lebih efektif jika dilakukan secara bersama-sama. Hal ini sejalah dengan firman Allah surat Ali-Imran ayat 103 bahwa hidup ialah harus berjama'ah, yaitu bersama-sama. Berbarengan dalam memutuskan suatu perkara baik itu perkara mudah ataupun sulit, kemudian penambahan dalam Q.S Ali-Imran ayat 159 menyatakan bahwa dalam suatu perkara maka hendaklah bermusyawarah. Bermusyawarah artinya tidak hanya memutuskan suatu perkara sendiri, melainkan bersamasama dengan oranglain baik itu tiga, empat atau lebih. Hal ini dapat ditarik kesimpulan untuk memecahkan masalah bisa melalui konseling, konseling akan lebih efektif dilakukan bersama-sama atau berbanyak orang.

3. Pemimpin kelompok menanyakan kesiapan kesediaan anggota kelompok mengikuti konseling kelompok. Dan meminta anggota kelompok mengisi lembaran persetujuan konseling kelompok. (Lampiran.1)
4. Pemimpin kelompok membuat kesepakatan dengan anggota kelompok untuk menjaga kerahasiaan anggota kelompok, hal ini terkait dengan hal-hal pribadi yang mungkin saja menjadi aib untuk anggota kelompok itu sendiri. Hal itu dikuatkan dalam hadist riwayat Tirmidzi, Rasulullah SAW bersabda:

وَمَنْ سَتَرَ عَلَى مُسْلِمٍ فِي الدُّنْيَا سَتَرَ اللَّهُ عَلَيْهِ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ

Yang artinya: "Dan barangsiapa yang menutupi (aib) seorang Muslim sewaktu di dunia, maka Allah akan menutup (aibnya) di dunia dan akhirat".

Kemudian pemimpin kelompok meminta anggota kelompok untuk menyepakati hal tersebut dan melafaskan ikrar kerahasiaan yang sudah dibagikan ke masing-masing anggota kelompok, untuk dibacakan bersama-sama. Saya (sebutkan nama masing-masing) dengan ini menyatakan bahwa saya InsyaAllah sanggup dan bersedia menerima,

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

menyimpan, memelihara, menjaga dan merahasiakan segala data dan atau keterangan lainnya yang tidak boleh dan tidak layak diketahui orang lain”.

Ta'aruf (Permainan Saya itu)

Sebelum memulai perkenalan pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok untuk saling mengenal dengan permainan “saya itu” terlebih dahulu. Kemudian pemimpin kelompok menjelaskan kenapa Islam menganjurkan umatnya agar saling mengenal karena “Tatkala antar manusia atau antar suku dan bahkan antar negara tidak saling mengenal maka mereka akan saling mencurigai satu dan yang lainnya sehingga akan timbul konflik yang akan merugikan,tapi tatkala mereka saling mengenal maka akan timbul rasa kasih sayang yang akhirnya akan saling memberikan manfaat antara satu dan yang lainnya,”

1. Pemimpin kelompok memberikan penjelasan kepada anggota kelompok tentang jenis permainan yang diberikan yaitu permainan “Saya Itu”.
2. Pemimpin kelompok membagikan kertas kepada anggota kelompok.
3. Kemudian meminta anggota kelompok untuk menuliskan tiga hal yang sangat menggambarkan dirinya yang jarang diketahui oleh orang lain, dengan cara membuat kalimat yang diawali dengan “Saya itu...”, Misalnya : Saya itu suka membuat vlog di youtube.
4. Kemudian anggota kelompok diminta untuk memberi nama mereka di pojok kanan atas kertas dan meminta mereka untuk menutupi jawab mereka supaya tidak diketahui oleh anggota kelompok lain
5. Setelah selesai, kertas tersebut dikumpulkan oleh pemimpin kelompok dan ambil secara acak untuk dibacakan dan anggota kelompok diminta untuk menebak siapa yang memiliki kertas yang dibacakan tersebut. Lakukan sampai seluruh kertas selesai dibacakan.
6. Setelah selesai mengajak anggota kelompok untuk mendiskusikan apa maksud dari permainan tersebut, dengan merefleksi:
 - a. Apa yang anggota kelompok rasakan dengan permainan taaruf tersebut?
 - b. Apa manfaat dari permainan itu?

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Transisi

1. Pemimpin kelompok mengenali suasana hati dan pikiran masing-masing anggota kelompok untuk mengetahui kesiapan mereka, dengan menanyakan apa yang mereka rasakan saat ini dalam menghadapi konseling kelompok.
2. Pemimpin kelompok mengarahkan anggota kelompoknya untuk memahami perasaan, membuka diri dan belajar berempati kepada anggota lain dengan menanggapi yang disampaikan anggotanya dengan ucapan yang baik. Sesuai dengan hadist nabi:
“Keselamatan manusia tergantung pada kemampuannya menjaga lisan.”
(HR. Al-Bukhori).
Untuk itu pemimpin kelompok mengarahkan anggota kelompok untuk bisa melatih diri mereka untuk mengemukakan pendapat mereka dengan baik.
3. Pemimpin kelompok memfasilitasi setiap anggota kelompok untuk menulis harapan dan tujuan yang ingin dicapainya dalam mengikuti konseling kelompok.
4. Setelah selesai meminta mereka untuk menyebutkan masing-masing harapan dan tujuan ingin dicapai dalam mengikuti konseling kelompok, dan meminta tanggapan dari anggota kelompok lain tentang hal yang telah diungkapkan oleh anggota kelompok tersebut.
5. Lakukan sampai seluruh anggota kelompok selesai mendapatkan giliran mengungkapkan harapan dan tujuan yang ingin mereka capai.

Eksplorasi Problem

1. Semua anggota kelompok mendapatkan lembaran “Regulasi Emosi worksheet” dan alat tulis.
2. Seluruh anggota kelompok diminta untuk menuliskan semua pengalaman yang dilakukannya sesuai dengan pertanyaan yang ada pada “Regulasi Emosi Worksheet”
3. Lembar “Regulasi Emosi worksheet” tersebut yang telah ditulis atau diisi diminta untuk dibacakan hasilnya didepan anggota yang lain secara bergantian

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

4. Pemimpin kelompok mengidentifikasi kejadian-kejadian yang memicu terjadinya emosi negatif dan respon yang ditampilkan oleh anggota kelompok dengan melibatkan seluruh anggota kelompok.
5. Seluruh anggota kelompok diminta memberikan pandangannya mengenai masalah-masalah yang telah diutarakan.
6. Pemimpin kelompok menggeneralisasikan dari seluruh permasalahan anggota kelompoknya menjadi satu masalah utama dengan meminta masukan seluruh anggota kelompok.
7. Pemimpin kelompok dan anggota kelompok menyepakati masalah utama terkait regulasi emosi secara garis besar yang dialami seluruh masalah-masalah anggota kelompoknya.
8. Masalah yang telah disepakati itu bersama-sama akan dibahas mengenai penanganannya pada pertemuan selanjutnya.

Refleksi Sesi I

1. Dalam refleksi ini pemimpin kelompok meminta anggota kelompok untuk menyebutkan kembali:
 - a. Apa yang diketahui tentang konseling kelompok Islami?
 - b. Sikap apa yang harus dibangun dalam kegiatan kelompok?
2. Harapannya yang ingin dicapainya setelah kegiatan kelompok Pemimpin kelompok menanyakan kesan yang dirasakan semua anggota kelompok tentang Pelaksanaan konseling kelompok sesi pertama.
3. Pemimpin kelompok menyampaikan bahwa sesi 1 sudah berakhir dan mereka akan lanjut ke sesi kedua setelah istirahat beberapa saat.
4. Pemimpin kelompok menutup pertemuan dengan doa kafaratul majlis dan salam:

Doa Kafaratul Majlis:

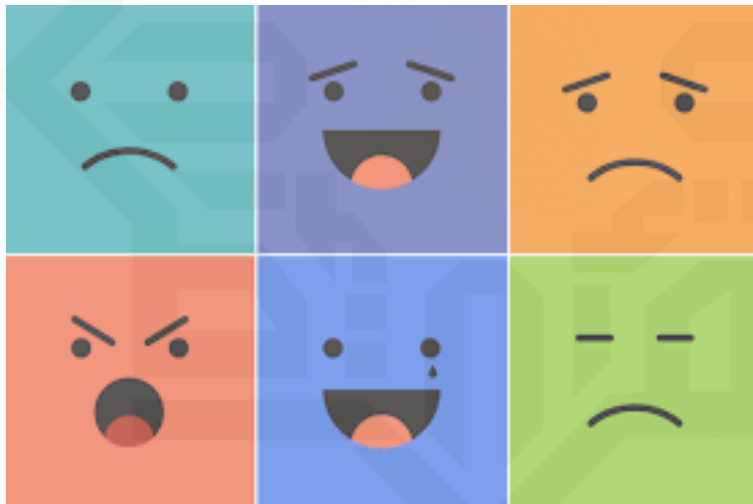
سُبْحَانَكَ اللَّهُمَّ وَبِحَمْدِكَ، أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ، أَسْتَغْفِرُكَ، وَأَتُوبُ إِلَيْكَ

Artinya:

Maha Suci Engkau ya Allah, aku memujiMu. Aku bersaksi bahwa tidak ada sesembahan yang berhak disembah kecuali Engkau, aku minta ampun dan bertaubat kepada-Mu.

Salam.

SESI KEDUA TAFAHUM REGULASI EMOSI



© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

SESI KEDUA TAFAHUM REGULASI EMOSI

1. Tujuan Kegiatan :
 - Membantu anggota kelompok mengetahui dan memahami pentingnya memiliki kemampuan dalam mengelola atau mengatur emosi .
 - Anggota kelompok dapat menentukan hal-hal apa saja yang bisa mereka kendalikan dan hal apa yang tidak bisa mereka kendalikan
 - Mendorong anggota kelompok untuk bisa mengenali dan mengekspresikan kekhawatiran yang mereka rasakan.
2. Metode Kegiatan : Permainan, dan Diskusi dan menonton Video
3. Alat dan Bahan : Lembar pengelolaan emosi, Bola plastik, Infocus, lembaran regulasi emosi, alat tulis.
6. Alokasi Waktu : 60 Menit
7. Prosedur Pelaksanaan :

Pembukaan

- a. Pemimpin kelompok membuka kegiatan dengan salam dan berdoa
- b. Pemimpin kelompok menginformasikan bahwasanya akan melaksanakan sesi kedua.
- c. Pemimpin kelompok menjelaskan bahwa di sesi kedua ini akan melakukan beberapa aktifitas, yaitu permainan tangkap bola, menonton video mengontrol emosi, dan permainan lingkaran diri.
- d. Sebelum dimulai kembali pemimpin kelompok meminta anggota kelompok untuk berzikir terlebih dahulu, untuk mengingatkan anggota kelompok untuk selalu menghadirkan ALLAH dalam setiap kegiatan. Lalu menjelaskan kepada anggota kelompok bahwa *seorang muslim*

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengummumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

diperintahkan untuk selalu berzikir baik dikala senang maupun susah. Dan diharapkan dengan berzikir hati anggota kelompok menjadi lebih tenang. Sebagaimana Dari Abu Hurairah, dia berkata, “Rasulullah shallallahu ‘alaihi wasallam telah bersabda: ‘Sesungguhnya membaca “subhanallah walhamdulillah wa laa ilaha illallah wallahu akbar (Maha Suci Allah, segala puji bagi Allah, tiada sesembahan yang berhak disembah selain Allah, dan Allah Maha Besar)” adalah lebih aku cintai daripada segala sesuatu yang terkena sinar matahari.” (HR. Muslim no. 2695). Zikir yang dibaca antara lain:

سُبْحَانَ اللَّهِ - وَالْحَمْدُ لِلَّهِ - وَ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ - وَ اللَّهُ أَكْبَرُ لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ الْعَلِيِّ الْعَظِيمِ

- e. Setelah melakukan zikir dan memastikan anggota kelompok siap. Pemimpin kelompok beralih keaktivitas berikutnya.

Permainan “TANGKAP BOLA”

- a. Pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok untuk melakukan permainan “Tangkap Bola”, dengan ketentuan:
Anggota kelompok diminta untuk menangkap bola yang dilemparkan oleh pemimpin kelompok sebanyak-banyaknya, bola akan dilempar satu per satu oleh pemimpin kelompok.” Ketika mereka mendapatkan bola mereka harus berteriak “**Allahu Akbar**”
- b. Setelah permainan selesai pemimpin kelompok meminta anggota kelompok untuk mengidentifikasi apa yang mereka rasakan ketika berebut bola, emosi apa yang muncul?
- c. Setelah anggota kelompok selesai memberikan tanggapannya. Pemimpin kelompok menanggapi bahwa tujuan dari permainan “tangkap bola” ini adalah agar anggota kelompok mampu mengenali emosi yang mereka rasakan ketika berebut bola.
- d. Kemudian setelah sesi permainan selesai, semua anggota kelompok diberikan “lembar pengelolaan emosi” dan alat tulis.
- e. Anggota kelompok diminta untuk membuat gambar wajah dengan 4 macam ekspresi, yaitu marah, senang, sedih, dan bahagia. Nah setelah

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

selesai pemimpin kelompok meminta anggota kelompok untuk menjelaskan tentang hal-hal apa saja yang bisa membuat mereka marah, senang, sedih, takut dan apa yang mereka lakukan ketika merasakan hal tersebut. Setelah selesai pemimpin kelompok meminta mereka membacakannya didepan teman-temannya.

- f. Setelah itu pemimpin kelompok menambahkan penjelasan tentang emosi dan bagaimana merelegulasi emosi itu dengan baik.

Menonton video mengontrol emosi.

- a. Pada aktivitas kedua pemimpin kelompok memutarakan sebuah video berjudul “mengontrol emosi” dan dampaknya ketika kurang bisa mengendalikannya.
- b. Anggota kelompok diminta untuk menyebutkan apa saja hikmah yang mereka peroleh dari video yang mereka tonton.
- c. Anggota kelompok menuliskan apa yang harus mereka lakukan ketika mereka sedang dalam keadaan emosi negatife (marah, sedih kesal) di kertas yang sudah dibagikan dan menempelkannya di karton yang sudah disediakan.
- d. Pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok untuk membahas hal yang sudah ditulis oleh anggota kelompok satu persatu.
- e. Pemimpin kelompok menyimpulkan bagaimana pengelolaan emosi yang baik. Pemimpin kelompok menginternalisasikan nilai-nilai keislaman. Bahwa sebagai umat islam kita sangat dianjurkan untuk dapat mengontrol emosi dengan baik, seperti kisah Rasulullah yang selalu menjaga dirinya dari amarah. Sebagaimana Rasulullah Shallallahu ‘alaihi wa sallam pernah bersabda kepada seorang sahabatnya:

لَا تَغْضَبْ وَأَنْتَ الْجَنَّةُ

Artinya : Jangan kamu marah, maka kamu akan masuk Surga.

Pemimpin kelompok bisa menambahkan cerita tentang apa yang dilakukan rasulullah ketika beliau mendapatkan perlakuan buruk dari

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

orang lain. Seperti cerita ketika rasulullah memberi makan kepada pengemis buta.

Maksud “*jangan marah*” ada dua makna:

1. Menahan diri ketika ada sebab yang membuat kita marah, sampai kita tidak marah.
2. Jangan sampai melakukan kelanjutan dari marah. Ketika ada sesuatu yang memancing emosi marah, maka kita katakan, “*Bersabarlah, tahanlah diri terlebih dahulu.*” sebagaimana firman Allah dalam surat ali Imran ayat 134:

وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ ۗ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ

:Artinya

Dan orang-orang yang menahan amarahnya dan memaafkan (kesalahan) orang lain. Dan Allah mencintai orang yang berbuat kebaikan. [Ali ‘Imrân/3 : 134].

Refleksi dan Penutup Sesi II

- a. Sebelum melakukan refleksi pemimpin kelompok mengajak bermain terlebih dahulu.
- b. Pemimpin kelompok memberikan permainan “Robot dan Robet kepada anggota kelompok”
- c. Aturan permainannya, apabila anggota kelompok mendengarkan kata Robot berarti semua harus berdiri. Dan apabila mendengar kata Robet peserta harus duduk.
- d. Kemudian Pemimpin kelompok membacakan cerita dengan perlahan-lahan. Ceritanya antara lain sebagai berikut:
 “Robet dan Robot merupakan anak kembar. Walaupun mereka kembar Robot memiliki sifat yang berbeda dengan Robet. Robet anaknya ceria dan bersemangat sementara Robot cenderung pendiam dan lebih menyukai ketenangan. Robot dan Robet selalu bermain bersama. Robet bermain dengan mobil-mobilan miliknya sementara Robot bermain robot miliknya. Pada suatu hari robet ingin sekali bermain robot milik robot, akan tetapi robot tidak mengizinkannya. Robet marah dan

langsung merampas robot yang dipegang robot. Sampai robot milik robot jatuh dan rusak, robotpun mengadu kepada ayahnya Robit. Robot menceritakan apa yang sudah dilakukan robot. Robit mendengarkan dengan sabar dan meminta robot meminta maaf kepada robot. Robit memeluk kedua anak kembarnya. Robot dan robotpun akur kembali, dan robot meminjamkan mainan robotnya kepada robot.

- e. Pemimpin kelompok menanyakan kesan yang dirasakan semua anggota kelompok tentang Pelaksanaan konseling kelompok sesi kedua.
- f. Pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok untuk merefleksi pembelajaran apa yang sudah mereka dapatkan dan hal apa yang akan mereka lakukan kedepan dilembar evaluasi sesi kedua.
- g. Setelah berdiskusi Pemimpin kelompok menyampaikan bahwa anggota kelompok akan melakukan permainan dengan teknik mindfulness pada sesi ke 3, 4, dan 5. Di mana ini merupakan pelatihan untuk membantu mereka dalam meregulasi emosi.
- h. Pemimpin kelompok meminta saran untuk sesi berikutnya. Dan memastikan jadwal, waktu dan tempat Pelaksanaan.
- i. Pemimpin kelompok mengakhiri pertemuan ini dengan membacakan surat Al-Asr, doa kafaratul majlis dan salam.

Membaca surat Al-Asr karena membaca surat Al ‘Ashr adalah kebiasaan yang terjadi di masa sahabat Nabi. Abu Madinah Radhiallahu ‘Anhu menceritakan:

Dahulu dua orang sahabat Rasulullah jika berjumpa, mereka tidak akan berpisah sampai salah satu dari mereka membaca kepada yang lainnya surat: “*Wal ‘Ashr, innal insaana lafiy Khusr*”, kemudian yang satu salam atas yang lainnya.

Kemudian pemimpin kelompok memandu anggota kelompok untuk membaca surat Al-Asr, Doa Kafaratul Majlis dan salam.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

SESI KETIGA AWARENESS (MELATIH KESADARAN)



© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

SESI KETIGA (AWARENESS)

Awareness atau kesadaran merupakan aspek pertama dari mindfulness. Kesadaran dalam Islam merupakan hal yang sangat penting untuk diciptakan. Hal ini disebabkan kesadaran itu diperlukan untuk mencapai situasi kehidupan yang lebih baik. Inti dari hidup sesungguhnya (adanya) kesadaran diri.

Salah satu cara menumbuhkan kesadaran dalam perspektif Islam melalui proses Muhasabah. Muhasabah dalam perspektif sufi upaya memperhitungkan atau mengevaluasi diri. Muhasabah (kalkulasi diri) digunakan sebagai upaya dalam mencapai tingkat ketenangan diri. [Ahmad Mubarak, 2005:31]. Muhasabah juga diartikan sebagai kegiatan mengingat, merenungi, menyadari atau mengevaluasi aktivitas untuk merancang masa depan yang lebih baik. Dalam sesi ini akan dilaksanakan bersamaan dengan latihan pernafasan. Hal ini sejalan dengan firman Allah yang artinya:

“Wahai orang-orang yang beriman! Bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap diri memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat); dan bertakwalah kepada Allah. Sungguh Allah Mahateliti (mengetahui) terhadap apa yang kamu kerjakan”, QS Al-Hasyr 59:18.

- | | | |
|--------------------|---|---|
| 1. Tujuan Kegiatan | : | <ul style="list-style-type: none"> • Membantu anggota kelompok memahami dan memvisualisasikan pikiran yang menenangkan emosi dan menemukan kejelasan dalam pengambilan keputusan atau pemecahan masalah. • Melatih anggota kelompok bagaimana memperoleh perasaan tenang dan focus terhadap situasi saat ini. |
| 2. Metode Kegiatan | : | Permainan dan diskusi |
| 3. Alat dan Bahan | : | Botol bening, Lem, Gliter, air hangat, manik-manik |
| 4. Alokasi Waktu | : | 30 Menit |
| 5. Prosedur | : | |

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Pembukaan

- a. Pemimpin kelompok membuka konseling diawali dengan membaca basmalah dan do'a bersama.
- b. Anggota kelompok diminta mengingat kembali apa yang telah dipelajari pada sesi yang lalu.
- c. Sebelum memulai aktivitas dipertemuan kedua, pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok untuk berdzikir seperti yang dilakukan diawal sesi sebelumnya.

سُبْحَانَ اللَّهِ - وَالْحَمْدُ لِلَّهِ - وَ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ - وَ اللَّهُ أَكْبَرُ لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ الْعَلِيِّ الْعَظِيمِ

Hal ini untuk mengingatkan anggota kelompok untuk selalu menghadirkan ALLAH dalam setiap kegiatan.

- d. Setelah berzikir dan melihat anggota kelompok lebih tenang pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok untuk masuk ke permainan *awareness*. Yang terdiri dari beberapa aktivitas yaitu membuat *mindfull jar* dan latihan pernafasan.

Mindfull Jar (Melatih kesadaran)

Mindfull Jar adalah metafora visual yang sangat kuat yang dapat mengekspresikan perasaan seseorang. Kilauan di dalam toples mewakili pikiran, perasaan, dan perilaku seseorang. Ketika seorang merasa kesal atau marah, dia dapat mengguncang toples dan melihat gemerlapnya bergerak sebelum perlahan-lahan mengendap. Saat glitter mengendap di dasar toples, pengguna dapat menghubungkannya dengan pikiran mereka juga. Budidaya keheningan cukup efektif dalam meredakan pikiran yang berkecamuk dalam diri seseorang.

Dalam situasi seperti ini, setiap orang harus bisa mengendalikan diri, tetap tenang bagaimana pun sulitnya kondisi yang dihadapi. Tenang bukan berarti lamban, tetapi berpikir jernih dan mendalam. Tidak ceroboh, yang ujung-ujungnya membahayakan diri sendiri, terlebih orang lain. Sikap tenang akan membuat kita mudah menerima nasihat, memperhatikan imbauan, dan mengikuti aturan. Yakini bahwa segala sesuatu pasti ada

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

jalan keluarnya. Sebagaimana Allah berfirman, dalam surat Al Insyirah: 6
“Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan.” (QS al-Insyirah: 6).

Ketenangan hanya bisa didapatkan dengan keimanan kepada Allah. Sumbernya adalah ketetapan hati. Ketenangan yang Allah berikan muncul saat hamba-Nya berhadapan dengan rasa takut dan cemas sehingga dia tidak akan merasa terganggu atau bersedih hati. Justru keyakinan dan keimanannya akan semakin bertambah kuat dan kukuh.

- a. Semua anggota kelompok diberikan perlengkapan untuk membuat “Mindfull Jar”. yaitu botol, air, glitter, lem dan manik-manik
- b. Pemimpin kelompok meminta anggota kelompok untuk memperhatikan cara pembuatan “Mindfull Jar”:
 - 1) Pertama-tama isi 1/3 botol dengan air biasa. Kemudian tambahkan air panas sampai lebih dari ½ botol. Pastikan botol harus hangat ketika disentuh.
 - 2) Tambahkan lem sejumlah yang diinginkan (usahakan 1/3 botol terisi lem)
 - 3) Aduk perlahan dengan tusuk sate untuk mencampurkan lem dan air.
 - 4) Tambahkan glitter dan manik-manik
 - 5) Aduk perlahan dan secara sedikit demi sedikit ditambahkan air sampai memenuhi leher botol (lebih kurang 2-3 cm dari tutup botol). Dinginkan tanpa ditutup.
 - 6) Rekatkan tutup botol. Kemudian coba diaduk. Atur kecepatan penurunan glitter pada air, apabila masih dirasa cepat tambahkan lem kedalamnya.
 - 7) “Mindful Jar siap untuk dimainkan.
- c. Setelah selesai, pemimpin kelompok meminta anggota kelompok untuk menggoyangkan “Mindful Jar” sehingga kilauan gliternya berputar-putar didalam botol.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- d. Lalu ajak anggota kelompok untuk menganalogikan gliter yang berputar-putar di botol merupakan pikiran sedih ataupun pikiran marah.
- e. Setelah melakukan permainan pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok untuk mendiskusikan:
 - 1) Apa pendapat anggota kelompok apabila menganalogikan gliter yang bergerak-gerak didalam botol merupakan pikiran sedih, marah dan emosi negatif lainnya yang sedang ada dalam pikiran mereka. Apa yang mereka simpulkan dari permainan tersebut?
 - 2) Bagaimana cara menghilangkan dan meredam emosi tersebut berdasarkan permainan “mindful Jar”?
- f. Setelah anggota kelompok masing-masing menyampaikan pendapatnya. Ketua kelompok menyimpulkan dan menanggapi pendapat dari masing-masing anggota kelompok.

Saat mengajari anak-anak tentang latihan kesadaran, tanyakan kepada mereka peristiwa apa yang dapat membuat gemerlapnya berputar (artinya apa yang dapat terjadi pada mereka dalam kehidupan nyata untuk menimbulkan emosi). Untuk setiap acara yang diberi nama, gemerlapnya dapat membantu mendemonstrasikan kepada anak-anak bagaimana mereka bisa lebih sadar diri, dan bagaimana terkadang sulit untuk melacak semua pikiran dan emosi mereka.

Pemimpin kelompok mengingatkan mereka bahwa tidak apa-apa untuk merasakan emosi ini, sama seperti mengocok toples itu juga tidak apa-apa. Akan selalu ada hal-hal dalam hidup yang membuat kita merasa negatif. Yang penting adalah bagaimana seseorang memilih untuk merespon. Dengan membiarkan beberapa waktu berlalu, pikiran mereka akan mulai tenang, seperti gemerlap dalam toples kaca.

Ini akan memungkinkan mereka belajar bagaimana mengaitkan toples dengan sikap tenang dan pikiran yang positif. Ketika pikiran kita tenang, lebih mudah untuk menyelesaikan masalah dan membicarakan apa pun yang menyebabkan kita marah.” Kemudian menginternalisasikan nilai-nilai islam, Abu Dzar al-Ghifari melaporkan bahwa Rasulullah SAW

bersabda,

“Apabila ada di antara kalian yang marah dalam keadaan berdiri, maka duduklah. Apabila kemarahan tersebut belum juga reda, berbaringlah.”

(HR. Ahmad bin Hanbal)

Latihan pernafasan (Breathing meditation)

- a. Setelah melakukan permainan dengan mindful Jar Pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok untuk duduk melingkar untuk mengikuti latihan pernafasan. Kegiatan ini mengenai teknik meditasi menyadari pernafasan (breathing meditation) dengan mensyukuri segala pemberian Allah SWT. Dengan instruksi : *“ Baiklah anak-anak semua hari ini kita akan berlatih bagaimana teknik menyadari pernafasan. Teknik ini merupakan latihan dasar dari teknik mindfulness. kita akan berlatih bagaimana memusatkan perhatian pada pernafasan kita, teknik ini melatih kita untuk hadir disini, sekarang dan saat ini.”*
- b. Pemimpin kelompok kemudian meminta anggota kelompok untuk duduk senyaman mungkin dengan mengambil jarak dengan anggota kelompok yang lain. Contoh : *“Ananda dipersilahkan mengambil jarak dengan satu sama lain kemudian duduklah senyaman mungkin. Luruskan posisi punggung namun jangan terlalu kaku atau tegang, usahakan untuk tetap rileks. Saya akan mencoba mencontohkan posisi tubuh yang disarankan. Apabila Ananda sudah mendapatkan posisi duduk yang nyaman silahkan tutup mata ananda. Rilekskan bahu Ananda sambil mata tetap ditutup. Baiklah, Ananda diminta untuk tetap menjaga dan focus mendengarkan instruksi yang diberikan. Latihan pernafasan ini akan membuat ananda menjadi lebih baik dalam melakukan berbagai hal dalam kehidupan sehari-hari. Dengan melakukan kegiatan ini maka ananda mengolahragakan otak ananda dan melatih otak ananda untuk bisa fokus pada apapun yang ananda hadapi, semakin ananda bisa merasakan rileks dan fokus dalam kegiatan ini, maka ananda semakin rileks dan fokus dalam kehidupan sehari-hari ananda. Beri kesempatan kepada pikiran*

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengummumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

ananda untuk terbuka... dan tutup mata ananda perlahan-lahan...”

c. Pemimpin kelompok memulai latihan menyadari pernafasan pada sesi ini dan ko-fasilitator memutar musik instrumen Quantum ikhlas (instrument suara alam dengan air yang mengalir) yang akan digunakan dalam mengiringi jalannya latihan menyadari pernafasan. Selanjutnya pemimpin kelompok memberikan instruksi : “ *Berikan perhatian ananda pada area perut ananda. Rasakan perut yang mengembang secara perlahan-lahan ketika ananda menarik nafas ananda dan mengempis ketika ananda membuang nafas. Tetap fokus pada nafas ananda, tarik nafas ananda dalam-dalam. Rasakan tarikan nafas ananda yang dalam betapa nikmat udara yang telah diberikan oleh Allah dan kemudian lepaskan perlahan-lahan. Rasakan irama dari tarikan nafas ananda tersebut, rasakan hembusannya, betapa besar nikmat yang sudah Allah berikan, nikmati setiap helaan nafas yang Ananda buat...(beri jeda waktu). Perhatikan ketika setiap kali pikiran ananda pergi dari fokus pernapasan ananda, maka dengan perlahan-lahan dan tanpa paksaan bawa kembali perhatian ananda pada area perut ananda dan rasakan kembali perut ananda yang mengembang ketika menarik nafas dan mengempis ketika mengeluarkan nafas. Fokus dan perhatikan...rasakan...(beri jeda waktu). Lakukan berulang kali sampai tubuh dan pikiran ananda terasa rileks...(beri jeda waktu). Apabila pikiran ananda terus-menerus pergi dari fokus pernapasan ananda, maka tugas ananda adalah dengan perlahan-lahan membawa kembali pikiran ananda fokus pada pernapasan ananda. Terus rasakan nafas ananda, jangan merubah ritmenya, apabila itu kencang tetaplah seperti itu, apabila perlahan-lahan biarkan seperti itu. Rasakan irama dari perut ananda yang mengembang dan mengempis, udara keluar dari dan masuk tanpa suara dan tanpa ekspresi. Rasakan itu sambil ananda terus bernafas dan tetap fokus pada nafas ananda. Rasakan bahwa tidak ada tempat yang dituju, tidak ada yang bisa ananda lakukan, hanya disini , saat ini ananda ada dan bernafas... (beri jeda waktu)...perlahan-lahan kembalikan kesadaran ananda pada dunia nyata*

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



ananda dan bukalah mata ananda perlahan-lahan...”

- d. Pemimpin kelompok kemudian mengajak peserta untuk berdiskusi dan bertanya seputar latihan menyari pernafasan yang baru saja dilaksanakan.
- e. Berdasarkan hasil penjelasan yang sudah pemimpin kelompok paparkan, kemudian pemimpin kelompok meminta kepada anggota kelompok untuk mencatat dan menyebutkan apa manfaat yang mereka dapatkan. Setelah itu masing-masing anggota kelompok akan menyebutkan pendapatnya secara bergantian.

f. Pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok untuk menginternalisasikan nilai-nilai islam, bahwasanya apapun yang terjadi hendaklah kita bertafakur kepada allah, dengan menyadari segala nikmat yang telah diberikan Allah terhadap kita, sebagaimana hadis nabi:

Dari Abu Hurairah -radhiyallahu 'anhu-, ia berkata bahwa Nabi shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda, "Allah Ta'ala berfirman:

Aku sesuai persangkaan hamba-Ku. Aku bersamanya ketika ia mengingat-Ku. Jika ia mengingat-Ku saat bersendirian, Aku akan mengingatnya dalam diri-Ku. Jika ia mengingat-Ku di suatu kumpulan, Aku akan mengingatnya di kumpulan yang lebih baik daripada pada itu (kumpulan malaikat). Jika ia mendekat kepada-Ku sejengkal, Aku mendekat kepadanya sehasta. Jika ia mendekat kepada-Ku sehasta, Aku mendekat kepadanya sedepa. Jika ia datang kepada-Ku dengan berjalan (biasa), maka Aku mendatangnya dengan berjalan cepat." (HR. Bukhari no. 6970 dan Muslim no. 2675).

Refleksi dan Penutup:

- a. Berdasarkan Pelaksanaan konseling kelompok sesi 3 pemimpin kelompok melakukan refleksi dengan menanyakan:
- 1) Pengalaman apa yang dapat dirasakan dalam kegiatan ini?
 - 2) Manfaat apa yang dapat dipetik dalam kegiatan ini?
 - 3) Apa keterkaitan kegiatan pada sesi ini dalam kehidupan sehari-hari?
- b. Setelah selesai mendiskusikan kegiatan pada sesi ketiga. Pemimpin

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

kelompok menyepakati untuk beristirahat beberapa saat sebelum dimulai sesi keempat dan harapan yang ingin dibangun pada sesi tersebut.

Sebagai akhir dari pertemuan ketiga ini, pemimpin kelompok menutup pertemuan dengan mengucapkan hamdalah, dan mengakhiri kegiatan dengan doa kafaratul Majelis.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

SESI KEEMPAT PRESENT EXPERIENCE (PENGAALAMAN SAAT INI)



UIN SUSKA RIAU

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Sesi Keempat (PRESENT EXPERIENCE)

Pada tahap kedua dari mindfulness adalah aspek present experience akan diberikan agar individu memiliki sikap perhatian dan penghargaan serta pemikiran yang lebih terbuka dan penuh antusias terhadap seluruh pengalaman hidup saat ini. Individu akan diarahkan dengan melakukan imajinasi (imagery) untuk menyadari sensasi tubuh serta bersyukur kepada Allah. Hal ini berlawanan dengan karakteristik pikiran yang mudah berubah-ubah setiap waktu. Pikiran begitu mudah untuk berfantasi akan masa depan dan mengenang masa lalu. Tentunya karakteristik pikiran ini berbenturan dengan realita bahwa waktu yang dimiliki seseorang secara riil hanyalah saat ini (Brown dkk., 2007).

Dalam kegiatan ini diharapkan anggota kelompok menyadari bahwa banyak orang yang berusaha menggapai sesuatu yang kelihatannya baik, ia mati-matian mendapatkannya dan mengorbankan apapun yang ia miliki demi terwujudnya impian itu. Tetapi tanpa disadari hal itu tidak sesuai dengan apa yang diharapkan. Ketika hal seperti ini terjadi, tak sedikit orang yang menyalahkan pihak lain, bahkan Allah, *Rabb* yang mengetahui apa yang terbaik bagi hamba-hamba-Nya pun tak luput untuk disalahkan. Orang-orang seperti ini, hendaknya mengingat sebuah firman Allah:

وَعَسَىٰ أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ وَعَسَىٰ أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَّكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ

Artinya:

Boleh jadi kamu membenci sesuatu, padahal ia amat baik bagimu, dan boleh jadi (pula) kamu menyukai sesuatu, padahal ia amat buruk bagimu; Allah mengetahui, sedang kamu tidak mengetahui.” (QS. Al-Baqarah: 216)

1. Tujuan Kegiatan : Membantu anggota kelompok untuk fokus pada apa yang mereka pikirkan. Meningkatkan kesadaran anggota kelompok untuk peristiwa yang terjadi saat ini.
2. Metode Kegiatan : Permainan dan Diskusi
4. Alat dan Bahan : Musik dalam pelaksanaan game
6. Alokasi Waktu : 45 Menit
7. Prosedur :

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Pembukaan

- a. Pemimpin kelompok membuka konseling diawali dengan membaca basmalah dan do'a bersama.
- b. Anggota kelompok diminta mengingat kembali apa yang telah dipelajari pada sesi sebelumnya.
- c. Pemimpin kelompok menanyakan kesiapan anggota kelompok untuk mengikuti kegiatan konseling kelompok di sesi kedua di mana kegiatan pertama dimulai dengan permainan.
- d. Pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok untuk berzikir seperti yang dilakukan pada sesi-sesi sebelumnya sebelum memulai kegiatan agar anggota kelompok semakin tenang dan selalu menghadirkan Allah dalam setiap kegiatan.

سُبْحَانَ اللَّهِ - وَالْحَمْدُ لِلَّهِ - وَ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ - وَ اللَّهُ أَكْبَرُ لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ الْعَلِيِّ الْعَظِيمِ

Permainan Walk & Stop

- a. Pemimpin kelompok menjelaskan permainan yang akan dilaksanakan yaitu permainan "Walk & Stop". Dengan instruksi:

"Baiklah Ananda, hari kita akan bermain permainan "Walk & Stop" ketentuan dari permainannya adalah : Ananda harus melakukan segera instruksi yang diberikan. Adapun tahapan instruksinya adalah:

 - 1) Walk : maka Ananda akan berjalan dan Stop Ananda arus berhenti. (setelah beberapa instruksi), instruksi dirubah menjadi,
 - 2) Walk untuk berhenti dan stop untuk berjalan, kemudian tambahkan instruksi
 - 3) Clab untuk tepuk, Name : Sebutkan nama masing-masing. Intruksi berikutnya dibalik,
 - 4) Clab : sebutkan nama masing-masing, dan Name : Tepuk satu kali.
 - 5) Jump : Lompat, Dance : Menari/Joget, instruksi berikutnya dibalik
 - 6) Jump: Menari/Joget, Dance : Lompat.
- b. Setelah permainan selesai pemimpin kelompok meminta tanggapan kepada masing-masing anggota kelompok tentang pembelajaran apa yang

dapat diambil dari permainan yang dimainkan.

- c. Pemimpin kelompok memberikan tanggapan terhadap pendapat dari masing-masing anggota kelompok dan menginternalisasikan nilai-nilai islam bahwasanya “Mereka yang meneguhkan pendirian mereka” adalah orang-orang yang senantiasa berada pada jalan yang lurus dan ikhlas beribadah karena Allah semata. Maka Iqra (membaca niat) sebelum melakukan aktivitas tertentu sangatlah penting. Apakah aktivitas yang dilakukan diniatkan untuk mendapatkan ridha Allah atau yang lainnya.

Permainan “Lingkaran Kendali Diri?”

- a. Pemimpin kelompok memberikan beberapa kartu yang berisi kejadian-kejadian kepada anggota kelompok dan lingkaran diri
- b. Pemimpin kelompok meminta anggota kelompok memisahkan kartu peristiwa yang dapat mereka kontrol dan kartu peristiwa apa yang tidak bisa mereka control
- c. Kartu yang bisa mereka control diletakkan didalam lingkaran dan yang tidak bisa dikontrol diletakkan diluar lingkaran
- d. Setelah selesai pemimpin kelompok meminta anggota kelompok secara bergantian menjelaskan kenapa kartu tersebut diletakkan dibagian dalam atau luar lingkaran.
- e. Setelah itu pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok untuk mendiskusikan dan menginternalisasikan nilai-nilai islam yang terkandung dalam aktivitas ini.
- f. Dalam hal ini makna yang terkandung adalah agar setiap orang bisa tetap tenang, sabar dan ikhlas karena apapun yang dihadapi adalah ketetapan dari ALLAH SWT, pasti ada maksud dari setiap kejadian dan membuat kita akan bisa menyelesaikan masalah dengan bijaksana.

Allah berfirman dalam Surah Ar-Ra'd Ayat 11

إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ ۗ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ ۗ وَمَا لَهُمْ مِنْ دُونِهِ مِنْ
وَالِ

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Artinya

Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan sesuatu kaum sehingga mereka mengubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri. Dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap sesuatu kaum, maka tak ada yang dapat menolaknya; dan sekali-kali tak ada pelindung bagi mereka selain Dia

Refleksi dan Penutup

- a. Diakhir sesi pemimpin kelompok mengadakan refleksi terhadap anggota kelompok.
 - 1) Pengalaman apa yang dapat dirasakan dalam kegiatan ini?
 - 2) Manfaat apa yang dapat dipetik dalam kegiatan ini?
 - 3) Apa keterkaitan kegiatan pada sesi ini dalam kehidupan sehari-hari?
- b. Sebelum menutup pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok untuk bermain ice breaking terlebih dahulu. Yaitu permainan “TOYYIBAH”. Adapun bentuk permainannya:
 - 1) Apabila pemimpin kelompok mengucapkan kata “SYUKUR” maka anggota kelompok menghadap ke kanan sambil mengucapkan “ALHAMDULILLAH”
 - 2) Apabila pemimpin kelompok mengucapkan kata “MUSIBAH” maka anggota kelompok menghadap ke kiri sambil mengucapkan “INNALILLAH”
 - 3) Apabila pemimpin kelompok mengucapkan kata “KAGUM” maka anggota kelompok menghadap ke atas sambil mengucapkan “MASYAALLAH”
 - 4) Apabila pemimpin kelompok mengucapkan kata “DOSA” maka anggota kelompok menghadap ke bawah sambil mengucapkan “ASTAGHFIRULLAH”
- c. Pemimpin kelompok meneriakkan kata kunci. Bagi peserta didik yang salah langsung keluar dari kelompok.
- d. Setelah diyakinkan tidak ada yang melakukan kesalahan, permainan

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- diakhiri. Kemudian pemimpin kelompok meminta seluruh anggota kelompok untuk bergabung kembali
- e. Setelah berdiskusi Pemimpin kelompok meminta saran untuk sesi berikutnya. Kemudian memastikan jadwal, waktu dan tempat Pelaksanaan.
 - f. Pemimpin kelompok mengakhiri pertemuan dengan membacakan surat al ash, doa kafaratul majlis dal salam.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

SESI KELIMA ACCEPTANCE (PENERIMAAN)



SESI KELIMA ACCEPTANCE (PENERIMAAN)

Komponen penerimaan (acceptance) dalam mindfulness melatih subjek untuk mampu mengobservasi pikirannya sendiri namun tidak direnungkan secara berlebihan, sehingga hal ini tidak memicu reaksi negatif pada subjek. Penerimaan membuat subjek tidak memihak, mempertahankan diri ataupun menolak peristiwa yang akan datang. Hal ini akan mengurangi penilaian berdasarkan pengalaman yang dimiliki, pengelompokan, perbandingan, merefleksikan, dan pandangan ilmiah. Dengan demikian, pandangan yang dimiliki oleh seseorang akan berbagai fenomena atau stimulus yang muncul lebih luas, penuh penerimaan (Shapiro dkk., 2007).

Penerimaan pada tahap ini juga melibatkan keyakinan kepada Allah atas kondisi yang dialami. Hal ini akan mengubah pemikiran individu yang semula negatif dalam menghadapi kesulitan menjadi lebih positif. Individu akan diarahkan untuk berpikir positif terhadap kesulitan yang dialami disertai keyakinan akan pertolongan Allah. Hal ini sesuai dengan firman Allah Surat Al Hujurat Ayat 12:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ وَلَا تَجَسَّسُوا وَلَا يَغْتَب بَّعْضُكُم بَعْضًا إِنَّهُ يُحِبُّ
أَحَدُكُمْ أَنْ يَأْكُلَ لَحْمَ أُخِيهِ مَنِيًّا فَكَرِهْتُمُوهُ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ تَوَّابٌ رَّحِيمٌ

Artinya:

Hai orang-orang yang beriman, jauhilah kebanyakan purba-sangka (kecurigaan), karena sebagian dari purba-sangka itu dosa. Dan janganlah mencari-cari keburukan orang dan janganlah menggunjingkan satu sama lain. Adakah seorang diantara kamu yang suka memakan daging saudaranya yang sudah mati? Maka tentulah kamu merasa jijik kepadanya. Dan bertakwalah kepada Allah. Sesungguhnya Allah Maha Penerima Taubat lagi Maha Penyayang.

1. Tujuan Kegiatan :
 - Membantu anggota kelompok untuk saling percaya dan positif thinking sehingga dapat menyelesaikan persoalan dengan lebih baik
 - Anggota kelompok mampu menerima keadaan yang terjadi pada dirinya dengan baik.
2. Metode Kegiatan : Permainan dan Diskusi
3. Alat dan Bahan : 6 buah gelas Plastik, karet gelang, tali rafia
4. Alokasi Waktu : 30 Menit
5. Prosedur :

Pembukaan

- a. Pemimpin kelompok membuka konseling diawali dengan membaca basmalah dan do'a bersama.
- b. Anggota kelompok diminta untuk mengingat kembali apa yang telah dipelajari pada sesi sebelumnya.
- c. Pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok untuk berzikir sebelum kegiatan dimulai, agar selalu mengingat Allah dalam melaksanakan kegiatan.

سُبْحَانَ اللَّهِ - وَالْحَمْدُ لِلَّهِ - وَ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ - وَ اللَّهُ أَكْبَرُ لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ الْعَلِيِّ الْعَظِيمِ

- d. Setelah dirasa anggota kelompok tenang dan siap untuk melaksanakan kegiatan pemimpin kelompok menjelaskan terlebih

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

dahulu aktivitas yang akan dilaksanakan pada sesi kelima, yaitu permainan membangun menara dan menonton video berpikir positif.

Permainan “Membangun Menara”

- a. Anggota kelompok diberikan bahan untuk permainan membangun menara yaitu gelas plastik 6bh, karet gelang dan tali rafia.
- b. Anggota kelompok diharapkan dapat menyusun menara dari susunan 6 buah gelas plastik dengan urutan (3 buah, 2 buah, 1 buah)
- c. Dalam menyusun menara tersebut , setiap anggota kelompok hanya boleh menyusun menggunakan alat yang telah disediakan. Anggota kelompok dilarang menyentuh gelas secara langsung dengan tangan
- d. Waktu untuk menyusun diberikan 5-15menit.
- e. Setelah berhasil membuat menara, pemimpin kelompok melakukan diskusi dengan anggota kelompok tentang :
 - a) Apa yang dilakukan untuk membangun menara?
 - b) Apakah ada yang berinisiatif memimpin?
 - c) Kenapa yang bersangkutan berinisiatif memimpin?
 - d) Bagaimana sikap anggota lain ketika dipimpin oleh orang lain?
 - e) Apa hambatan dan rintangan dalam membangun menara?
 - f) Pelajaran berharga apa yang dapat anggota kelompok ambil dalam permainan tersebut?
- f. Pemimpin kelompok mengarahkan para anggotanya untuk mengidentifikasi pertanyaan yang telah diberikan satu persatu.
- g. Pemimpin kelompok menanggapi setiap jawaban dari anggota kelompok dan menjelaskan bahwa apapun yang dilakukan kita harus menerima dan percaya bahwa kita sanggup untuk menghadapinya. Sesuai dengan surat Az zumar ayat 53:

قُلْ يُعْبَادِي الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ ۚ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا ۗ إِنَّهُ هُوَ
الْغَفُورُ الرَّحِيمُ

Artinya:

Katakanlah, “Wahai hamba-hamba-Ku yang melampaui batas terhadap diri mereka sendiri! Janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah.

Sesungguhnya Allah mengampuni dosa-dosa semuanya. Sungguh, Dialah Yang Maha Pengampun, Maha Penyayang.”

Dalam hal ini Allah memerintahkan umat manusia untuk selalu berusaha dan optimis dalam menjalani kehidupan. Karena Allah juga tidak akan memberikan ujian diluar kesanggupan umatNYA.

Video “Berpikir dan Bertindak Positif”

- a. Sebagai bahan kajian, pemimpin kelompok memperlihatkan sebuah video pendek tentang seekor lebah dan lalat. Di mana pada video tersebut menceritakan bahwa lebah hanya tertarik pada bunga indah yang harum dan menghasilkan madu, sementara lalat sering hinggap dikotoran sehingga menghasilkan kuman dan penyakit.
- b. Pemimpin kelompok menanyakan kepada anggota kelompok apa cerita yang mereka lihat?
- c. Setelah anggota kelompok menanggapi, pemimpin kelompok kembali menanyakan kenapa lalat dan lebah mempunyai ketertarikan yang berbeda?
- d. Kembali setelah anggota kelompok memberikan tanggapan pemimpin kelompok menanyakan apa hikmah dari cerita tersebut?
- e. Selanjutnya pemimpin kelompok memberikan kesempatan kepada anggota kelompok untuk menuliskan tanggapan mereka tentang bagaimana cara membangun pemikiran yang positif sesuai sehingga menghasilkan naluri yang positif seperti film pendek yang ditonton sebelumnya? Dan diberikan kepada ketua kelompok.
- f. Pemimpin kelompok membacakan hasil dari tanggapan anggota kelompok dan meminta anggota kelompok mencatatnya.
- g. Langkah selanjutnya pemimpin kelompok menyimpulkan pembahasan tentang bagaimana pentingnya setiap orang itu untuk fokus terhadap apa yang mereka pikirkan.

Sebagaimana Hadis Imam Turmudzi no. 2310 yang berbunyi :

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِنَّ اللَّهَ يَقُولُ أَنَا عِنْدَ ظَنِّ عَبْدِي بِي وَأَنَا مَعَهُ إِذَا دَعَانِي قَالَ أَبُو عَيْسَى هَذَا حَدِيثٌ حَسَنٌ صَحِيحٌ

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Dari Abu Hurairah berkata: Rasulullah Shallallahu ‘Alaihi Wasallam bersabda, “Allah berfirman: Aku berada pada prasangka hamba-Ku terhadap-Ku dan Aku bersamanya bila ia menyeru-Ku. ”Berkata Abu Isa: Hadis ini hasan shahih.

Refleksi dan Penutup:

- a. Berdasarkan Pelaksanaan konseling kelompok sesi 5 pemimpin kelompok melakukan refleksi dengan menanyakan:
 - 1) Pengalaman apa yang dapat dirasakan dalam kegiatan ini?
 - 2) Manfaat apa yang dapat dipetik dalam kegiatan ini?
 - 3) Apa keterkaitan kegiatan pada sesi ini dalam kehidupan sehari-hari?
- b. Pemimpin kelompok menyepakati untuk pertemuan sesi berikutnya setelah beristirahat dan harapan yang ingin dibangun di sesi berikutnya.
- c. Sebagai akhir dari pertemuan, pemimpin kelompok menutup pertemuan dengan mengucapkan hamdalah dan doa kafaratul majlis bersama-sama

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



SESI KEENAM PENUTUP



UIN SUSKA RIAU

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

sesi Keenam (PENUTUP)

1. Tujuan Kegiatan :
 - Mengevaluasi dan tindak lanjut terhadap kegiatan konseling yang telah dilakukan
 - Mengetahui gambaran keberhasilan konseling kelompok lewat post test
2. Metode Kegiatan : Diskusi dan Tanya jawab
3. Alat dan Bahan : Lembar evaluasi kegiatan konseling kelompok
4. Alokasi Waktu : 30 Menit
5. Prosedur :

Pembukaan

- a. Pemimpin kelompok membuka konseling diawali dengan membaca basmalah dan do'a bersama.
- b. Anggota kelompok diminta untuk mengingat kembali apa yang telah dipelajari pada sesi sebelumnya.
- c. Pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok untuk berzikir sebelum kegiatan dimulai, agar selalu mengingat Allah dalam melaksanakan kegiatan.

سُبْحَانَ اللَّهِ - وَالْحَمْدُ لِلَّهِ - وَلَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ - وَاللَّهُ أَكْبَرُ لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ الْعَلِيِّ الْعَظِيمِ
- d. Setelah dirasa anggota kelompok tenang dan siap untuk melaksanakan kegiatan, pemimpin kelompok menjelaskan terlebih dahulu aktivitas yang akan dilaksanakan pada sesi terakhir ini yaitu evaluasi dan tindak lanjut, Post test, dan refleksi semua kegiatan.

Evaluasi dan tindak lanjut

- a. Proses evaluasi kegiatan dilakukan dengan cara mengajukan beberapa pertanyaan (terlampir dalam lembar evaluasi proses konseling kelompok berbasis regulasi Emosi).
- b. Pemimpin kelompok membagikan lembar evaluasi proses konseling

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

kelompok kepada anggota.

- c. Pemimpin kelompok mempersilahkan anggota untuk menyampaikan kesan dan pesan selama konseling berlangsung.
- d. Setelah selesai mengisi, lembar evaluasi proses konseling kelompok dikumpulkan kembali kepada pemimpin kelompok.
- e. Pemimpin kelompok merangkum dari pertemuan pertama sampai akhir dan menyampaikan kelebihan forum dari konseling kepada anggota.

Tes Akhir (Post-Test)

- a. Skala dibagikan kepada anggota kelompok.
- b. Pemimpin kelompok memandu cara mengerjakan atau cara mengisi skala tersebut, kemudian anggota kelompok diberikan waktu untuk mengisi jawaban.
- c. Setelah selesai mengisi, skala dikumpulkan kembali kepada pemimpin kelompok

Penutup

- a. Pemimpin kelompok mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya atas kepercayaan penyelenggara, juga partisipasi anggota kelompok serta kebersamaan mereka.
- b. Pemimpin kelompok mohon maaf atas segala kekurangan selama proses kegiatan berlangsung dan menyampaikan harapan semoga konseling ini mendatangkan manfaat yang diharapkan.
- c. Pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok untuk memohon ampun kepada Allah dan saling memaafkan apabila ada hal yang kurang menyenangkan yang terjadi selama proses konseling kelompok. Memohon ampunan Allah atas dosa yang telah dilakukan salah satu caranya adalah dengan Istighfar.

Astaghfirullah robbal baroya, Astaghfirullah minal khotoya (2x)

Robbi zidni i`lman nafia`, Wawafiqni a`malan maqbula, Wahabli rizqon

- wasia`, Watub a`laina taubatan nasukha (2x)
Astaghfirullah robbal baroya, Astaghfirullah minal khotoya.
- d. Pemimpin kelompok menutup konseling kelompok dengan sama-sama membacakan surat Al Ashr, Doa Kafaratul majlis, dan salam.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

LAMPIRAN



© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Lampiran. 1

**LEMBARAN PERSETUJUAN PELAKSANAAN
KONSELING KELOMPOK**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama :
Jenis Kelamin :
Alamat :

Dengan ini menyatakan SETUJU dan BERSEDIA untuk mengikuti layanan Konseling Kelompok . Dalam hal ini saya telah menyadari, memahami dan menerima aturan bahwa:

1. Bersedia terlibat penuh dan aktif selama proses konseling berlangsung
2. Bersedia memberikan informasi yang sejujur-jujurnya berkaitan dengan masalah yang saya hadapi.
3. Identitas dan Informasi yang saya berikan akan **DIRAHASIAKAN**.
4. Saya menyetujui adanya rekaman proses konseling berupa tulisan, rekaman percakapan dan dokumentasi lainnya.

Adapun waktu pelaksanaan layanan disepekatinya dilaksanakan pada:

Hari/Tanggal :
Waktu :
Tempat :

Saya dalam keadaan **SADAR** dan **TIDAK ADA PAKSAAN** dari pihak manapun dalam menandatangani surat persetujuan ini sehingga saya bersedia untuk mengikuti kegiatan konseling kelompok dari sesi awal sampai sesi terakhir selesai.

Mengetahui,
Konselor
pernyataan,

Pekanbaru,
Yang membuat


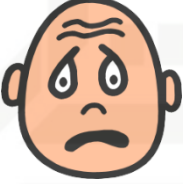

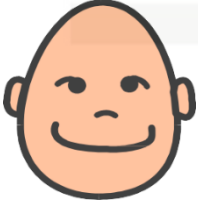

()

()

Lampiran.2

Lembaran Regulasi Emosi

Nama:

NO	EKSPRESI	PENYEBAB	YANG DILAKUKAN
5			
4			
3			
2			
1			

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Lampiran 3

Game Lingkaran Kendali Diri

MEMAAFKAN	BENTUK WAJAH	KEJUJURAN ORANG LAIN	WARNA KULIT
KEBAHAGIAAN ORANG LAIN	REAKSI ORANG LAIN	ORANG YANG MENYUKAI KITA	PIKIRAN ORANG LAIN
KEMATIAN	KERJA KERAS	CUACA	KEBAHAGIAAN
MENJADI BAIK	PEKERJA KERAS	KESALAHAN MASA LALU	PERKATAAN SENDIRI
PERLAKUAN ORANG LAIN	MENJAGA DIRI DENGAN BAIK	PILIHANKU	MENGHARGAI ORANG LAIN
MENOLONG ORANG LAIN	MENJADI JUJUR	MEMILIH TEMAN	MELAKUKAN KESALAHAN

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Lampiran 5

Evaluasi Proses Konseling Kelompok Islami dengan Teknik Permainan Mindfulness

Nama : Kelas :

Silahkan tulis pendapat Ananda tentang Pelaksanaan konseling kelompok islami dengan teknik permainan mindfulness.

1. Apa perasaan Ananda setelah mengikuti Pelaksanaan konseling kelompok ini?
.....
.....
.....
2. Bagaimana pendapat Ananda tentang proses Pelaksanaan konseling kelompok ini?
.....
.....
.....
3. Apakah setelah mengikuti konseling ini ada perubahan sikap yang Ananda rasakan terutama dalam pengelolaan emosi Ananda?
.....
.....
.....
4. Bagaimana pendapat Ananda tentang sikap teman-teman kelompok dalam Pelaksanaan konseling kelompok ini?
.....
.....
.....
5. Apakah menurut Ananda konseling kelompok ini bermanfaat? Kalau iya, adakah Ananda merekomendasikan teman yang lain untuk mengikutinya, sebutkan?
.....
.....
.....

Pekanbaru, Desember 2020

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

LAMPIRAN VI

HASIL ANALISIS SKALA TRY OUT

REGULASI EMOSI

PUTARAN 1

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
,944	,945	70

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	202,2250	835,820	,009	.	,945
VAR00002	201,6750	819,917	,481	.	,943
VAR00003	202,3250	815,763	,426	.	,943
VAR00004	202,0250	805,820	,695	.	,942
VAR00005	202,0250	816,435	,312	.	,944
VAR00006	201,8750	805,958	,545	.	,943
VAR00007	202,5250	807,435	,450	.	,943
VAR00008	202,7500	826,910	,181	.	,944
VAR00009	202,7500	833,269	,044	.	,945
VAR00010	203,0750	839,866	-,075	.	,945
VAR00011	202,1250	824,625	,344	.	,943
VAR00012	203,2500	836,551	-,015	.	,945
VAR00013	202,3500	810,951	,503	.	,943
VAR00014	202,5500	806,767	,640	.	,942
VAR00015	202,1750	816,763	,358	.	,943
VAR00016	202,4000	790,144	,677	.	,942
VAR00017	202,8250	818,404	,303	.	,944
VAR00018	202,0000	814,462	,567	.	,943
VAR00019	202,5500	805,895	,590	.	,942
VAR00020	202,4500	818,459	,363	.	,943
VAR00021	202,5000	817,077	,418	.	,943
VAR00022	201,9000	814,810	,457	.	,943
VAR00023	202,5000	793,744	,611	.	,942

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

VAR00024	202,1500	831,105	,095	.	,945
VAR00025	202,4500	803,536	,547	.	,943
VAR00026	202,4500	797,331	,655	.	,942
VAR00027	201,8250	807,943	,534	.	,943
VAR00028	202,1000	811,169	,508	.	,943
VAR00029	201,6250	831,471	,157	.	,944
VAR00030	202,1000	798,349	,683	.	,942
VAR00031	202,3500	825,823	,171	.	,944
VAR00032	202,2750	804,256	,666	.	,942
VAR00033	201,9250	831,251	,123	.	,944
VAR00034	201,7500	825,936	,267	.	,944
VAR00035	202,4750	798,769	,548	.	,943
VAR00036	202,5750	813,481	,410	.	,943
VAR00037	202,4250	802,969	,521	.	,943
VAR00038	202,4250	805,738	,455	.	,943
VAR00039	202,0000	800,769	,596	.	,942
VAR00040	201,4750	824,051	,420	.	,943
VAR00041	201,7250	820,563	,432	.	,943
VAR00042	202,2000	808,267	,513	.	,943
VAR00043	202,1500	805,464	,583	.	,942
VAR00044	201,9000	816,092	,594	.	,943
VAR00045	202,6250	820,651	,306	.	,944
VAR00046	202,4000	800,656	,678	.	,942
VAR00047	202,3000	795,087	,690	.	,942
VAR00048	202,1250	813,702	,393	.	,943
VAR00049	202,0500	819,844	,319	.	,944
VAR00050	201,8250	818,507	,368	.	,943
VAR00051	202,3500	813,156	,458	.	,943
VAR00052	202,4000	810,759	,480	.	,943
VAR00053	201,8250	818,917	,392	.	,943
VAR00054	202,2250	816,333	,464	.	,943
VAR00055	201,7250	828,512	,178	.	,944
VAR00056	201,9500	820,562	,355	.	,943
VAR00057	202,7500	803,269	,539	.	,943
VAR00058	201,9500	817,997	,519	.	,943
VAR00059	202,8000	809,138	,395	.	,943
VAR00060	201,7500	821,013	,311	.	,944

VAR00061	202,7750	820,076	,264	.	,944
VAR00062	202,4250	797,020	,664	.	,942
VAR00063	202,4500	803,382	,634	.	,942
VAR00064	202,1250	813,753	,392	.	,943
VAR00065	201,4500	825,023	,395	.	,943
VAR00066	202,2000	808,574	,492	.	,943
VAR00067	201,9250	816,020	,501	.	,943
VAR00068	202,6000	788,503	,774	.	,941
VAR00069	202,3500	797,823	,566	.	,942
VAR00070	202,5500	819,690	,240	.	,944

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



PUTARAN KEDUA

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
,952	,953	58

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	168,7250	740,153	,515	.	,952
VAR00002	169,3750	736,651	,441	.	,952
VAR00003	169,0750	727,610	,701	.	,951
VAR00004	169,0750	734,994	,363	.	,952
VAR00005	168,9250	727,558	,553	.	,951
VAR00006	169,5750	728,866	,459	.	,952
VAR00007	169,1750	746,353	,325	.	,952
VAR00008	169,4000	733,836	,480	.	,952
VAR00009	169,6000	728,913	,637	.	,951
VAR00010	169,2250	738,179	,360	.	,952
VAR00011	169,4500	711,690	,698	.	,951
VAR00012	169,8750	741,856	,265	.	,953
VAR00013	169,0500	735,844	,574	.	,951
VAR00014	169,6000	729,169	,564	.	,951
VAR00015	169,5000	740,564	,348	.	,952
VAR00016	169,5500	738,408	,422	.	,952
VAR00017	168,9500	736,818	,447	.	,952
VAR00018	169,5500	714,869	,635	.	,951
VAR00019	169,5000	725,487	,550	.	,951
VAR00020	169,5000	719,333	,663	.	,951
VAR00021	168,8750	728,625	,560	.	,951
VAR00022	169,1500	732,746	,512	.	,952
VAR00023	169,1500	719,515	,707	.	,951
VAR00024	169,3250	726,071	,673	.	,951

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

PUTARAN KETIGA

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
,953	,954	54

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	157,2750	688,717	,526	.	,952
VAR00002	157,9250	684,789	,461	.	,953
VAR00003	157,6250	676,599	,710	.	,952
VAR00004	157,6250	682,856	,384	.	,953
VAR00005	157,4750	676,256	,566	.	,952
VAR00006	158,1250	677,343	,473	.	,953
VAR00007	157,7250	695,281	,317	.	,953
VAR00008	157,9500	684,254	,451	.	,953
VAR00009	158,1500	678,387	,633	.	,952
VAR00010	157,7750	687,769	,347	.	,953
VAR00011	158,0000	660,667	,713	.	,951
VAR00012	157,6000	684,759	,577	.	,952
VAR00013	158,1500	679,105	,550	.	,952
VAR00014	158,0500	689,074	,356	.	,953
VAR00015	158,1000	686,964	,431	.	,953
VAR00016	157,5000	686,154	,440	.	,953
VAR00017	158,1000	664,349	,640	.	,952
VAR00018	158,0500	675,279	,543	.	,952
VAR00019	158,0500	669,074	,661	.	,952
VAR00020	157,4250	677,071	,578	.	,952
VAR00021	157,7000	681,754	,515	.	,952
VAR00022	157,7000	668,728	,716	.	,951
VAR00023	157,8750	674,881	,687	.	,952
VAR00024	158,0750	670,430	,552	.	,952
VAR00025	158,1750	686,815	,357	.	,953

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

VAR00026	158,0250	674,948	,514	.	,952
VAR00027	158,0250	676,897	,458	.	,953
VAR00028	157,6000	670,349	,638	.	,952
VAR00029	157,0750	694,379	,403	.	,953
VAR00030	157,3250	689,507	,468	.	,953
VAR00031	157,8000	678,985	,521	.	,952
VAR00032	157,7500	678,654	,545	.	,952
VAR00033	157,5000	686,513	,598	.	,952
VAR00034	158,0000	672,359	,680	.	,952
VAR00035	157,9000	665,938	,717	.	,951
VAR00036	157,7250	684,769	,385	.	,953
VAR00037	157,4250	688,353	,379	.	,953
VAR00038	157,9500	687,382	,381	.	,953
VAR00039	158,0000	683,128	,450	.	,953
VAR00040	157,4250	689,892	,374	.	,953
VAR00041	157,8250	686,763	,466	.	,953
VAR00042	157,5500	689,382	,388	.	,953
VAR00043	158,3500	675,721	,522	.	,952
VAR00044	157,5500	688,254	,522	.	,952
VAR00045	158,4000	679,477	,406	.	,953
VAR00046	157,3500	691,515	,302	.	,953
VAR00047	158,0250	667,051	,704	.	,951
VAR00048	158,0500	675,279	,627	.	,952
VAR00049	157,7250	683,128	,418	.	,953
VAR00050	157,0500	695,331	,376	.	,953
VAR00051	157,8000	681,190	,462	.	,953
VAR00052	157,5250	687,589	,473	.	,953
VAR00053	158,2000	660,369	,792	.	,951
VAR00054	157,9500	666,972	,614	.	,952

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

LAMPIRAN VIII

HASIL TABULASI DATA MENTAH PRETEST DAN POSTTEST

UIN SUSKA RIAU

PRETEST

KELOMPOK EKSPERIMEN

NO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
1	3	1	2	4	1	1	2	2	1	1	2	1	2	2	2	2	2	1	2	3	1	1	1	1	2
2	4	1	2	4	3	1	2	3	1	1	3	1	1	2	2	4	1	1	1	2	3	1	1	1	1
3	4	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	4	3
4	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	3	2	3	2	4	4	2	3	2	1	4
5	4	1	1	1	1	3	4	1	1	1	4	1	4	4	4	2	1	1	4	1	1	1	1	1	1
6	4	2	3	4	3	1	3	2	2	1	2	3	1	2	3	1	2	1	3	2	3	3	1	1	2

	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	T
2	4	2	2	1	1	2	4	1	1	3	2	3	1	3	2	4	1	1	2	3	1	2	1	3	95	
3	1	1	2	2	2	1	4	1	1	1	3	2	1	3	1	2	2	3	2	3	1	3	2	4	98	
2	2	2	3	4	2	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	127	
3	3	3	3	1	1	3	3	2	2	3	3	3	1	3	1	4	1	4	4	4	2	4	1	2	129	
4	1	1	4	1	1	4	4	1	1	4	4	4	1	4	1	1	1	1	4	4	1	4	1	1	107	
3	2	2	3	1	1	4	2	1	3	2	3	3	1	4	1	2	1	2	3	4	1	3	1	2	110	

KLOMPOK KONTROL

NO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
1	2	2	3	4	1	1	3	2	3	1	2	1	1	3	2	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	3
2	3	2	4	1	2	2	1	2	1	1	1	3	1	1	3	1	1	1	2	2	3	2	1	1	4	4
3	3	2	2	3	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	3	1	1	1	1	3	2	1	2	2	3	2
4	3	2	3	2	2	4	3	3	2	3	3	1	4	1	4	1	4	4	3	2	2	3	3	2	4	3
5	3	3	3	2	4	1	2	2	3	1	3	3	2	1	3	3	2	2	2	2	3	1	1	2	2	4
6	3	3	2	3	1	2	2	3	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	3	3	1	4	2	2	3	3

	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	T
3	1	2	1	2	2	3	1	1	4	2	3	3	1	1	4	1	1	3	3	1	2	1	1	94	
4	1	1	1	2	4	4	1	1	4	1	2	1	2	1	1	1	1	4	4	1	2	2	2	98	
2	1	3	1	3	1	2	1	2	2	2	3	1	2	2	3	1	2	3	3	1	2	3	3	98	
2	3	4	1	3	1	2	1	4	2	3	3	2	1	4	2	2	1	3	3	1	4	1	4	128	
3	3	3	1	1	1	4	2	4	2	2	3	1	3	1	4	2	2	4	4	3	1	1	1	116	
3	3	3	2	2	2	4	3	3	3	3	3	3	2	3	1	1	1	2	3	3	2	3	2	2	117

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

POST TEST

KELOMPOK EKSPERIMEN

N O	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
1	3	2	4	4	2	2	4	4	3	3	3	1	4	3	4	3	4	4	3	4	2	3	4	3	4	4
2	4	3	4	4	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	4	2	2	3	4	4	3	4	4	2	2	4
3	3	4	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	2	4	3	3	2	3	3	3	3	3
4	4	4	3	1	4	3	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	3	3	1	1	4	4
5	4	2	3	4	2	3	3	2	3	3	2	1	3	4	2	2	3	1	3	2	2	4	3	1	3	4
6	3	3	4	4	3	2	4	3	3	2	3	2	3	3	4	3	2	2	4	3	4	2	2	4	3	4

27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	t
2	3	4	2	4	4	3	1	2	1	4	4	4	4	3	3	3	2	4	4	2	4	1	4	156
2	3	4	2	3	4	4	2	3	4	3	3	2	4	2	4	4	2	4	4	3	4	2	3	158
3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	4	3	2	3	143
3	2	4	4	3	2	3	1	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	168
3	4	3	3	2	2	4	3	2	4	2	3	3	1	3	4	3	4	3	3	4	2	1	4	139
4	3	3	3	3	2	4	3	3	4	2	4	3	3	4	3	4	2	4	3	3	2	4	3	155

KELOMPOK KONTROL

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
1	3	2	2	4	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	3	3	3	2	1	2	2	3	2
2	4	2	2	4	3	1	2	3	2	1	3	2	1	2	2	4	2	2	1	2	3	1	2	2	2	3
3	4	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	4	2	3	2	2	2	3	3	3	4	3	2
4	3	3	3	3	2	4	3	2	2	3	3	4	2	2	3	2	3	4	4	4	3	3	3	3	4	3
5	4	2	1	2	2	3	4	1	2	1	4	2	4	4	4	2	2	2	4	2	1	2	2	3	2	4
6	4	2	3	4	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	1	2	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3

27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	T
4	2	2	3	2	2	4	2	3	3	2	3	3	3	3	4	2	2	2	3	2	2	1	3	118
2	2	2	3	2	2	4	1	2	2	3	2	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	2	4	117
3	2	3	4	3	3	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	135
3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	1	4	3	4	4	4	2	3	3	3	149
2	1	4	1	2	4	4	1	2	4	4	4	3	4	2	2	3	2	4	4	1	4	2	1	131
2	2	3	3	1	4	2	3	3	2	3	3	1	4	3	3	2	2	3	4	2	3	2	2	127

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

LAMPIRAN IX

HASIL ANALISIS UJI NORMALITAS

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

HASIL ANALISIS UJI NORMALITAS

Tests of Normality

	Kelas	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Hasil Test	Pretest Ekspermen	,272	6	,188	,879	6	,263
	Posttest Ekspermen	,155	6	,200	,982	6	,959
	Pretest Kontrol	,202	6	,200	,896	6	,353
	Posttest Kontrol	,199	6	,200	,934	6	,615

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

LAMPIRAN X

HASIL ANALISIS UJI HOMOGENITAS

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

HASIL ANALISIS UJI HOMOGENITAS

Test of Homogeneity of Variances

Skor Regulasi Emosi

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
,031	1	10	,865

ANOVA

Skor Regulasi Emosi

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	1728,000	1	1728,000	9,373	,012
Within Groups	1843,667	10	184,367		
Total	3571,667	11			

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

LAMPIRAN XI

HASIL ANALISIS UJI PAIRED SAMPEL T-TEST

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

HASIL ANALISIS UJI PAIRED SAMPEL T-TEST

		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
					Lower	Upper			
Pair 1	Pretest Eksperimen - Posttest Eksperimen	-39,833	18,999	7,756	-59,772	-19,895	-5,136	5	,004
Pair 2	Pretest Kontrol - Posttest Kontrol	-13,167	3,656	1,493	-17,003	-9,330	-8,821	5	,000

LAMPIRAN XII

HASIL ANALISIS UJI N-GAIN

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

HASIL ANALISIS UJI N-GAIN

		Descriptives	
Kelompok		Statistic	Std. Error
NGain_PersenEksperimen	Mean	42,3551	6,61209
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	25,3581
		Upper Bound	59,3520
	5% Trimmed Mean	42,2276	
	Median	42,0597	
	Variance	262,319	
	Std. Deviation	16,19625	
	Minimum	18,07	
	Maximum	68,93	
	Range	50,86	
	Interquartile Range	16,64	
	Skewness	,312	,845
	Kurtosis	2,364	1,741
	Kontrol	Mean	15,0586
95% Confidence Interval for Mean		Lower Bound	9,7758
		Upper Bound	20,3414
5% Trimmed Mean		14,8024	
Median		13,7302	
Variance		25,341	
Std. Deviation		5,03394	
Minimum		10,78	
Maximum		23,94	
Range		13,16	
Interquartile Range		7,97	
Skewness		1,273	,845
Kurtosis		1,309	1,741

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

LAMPIRAN XIII

HASIL ANALISIS UJI INDEPENDENT SAMPEL T-TEST

HASIL ANALISIS UJI INDEPENDENT SAMPEL T-TEST

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means				95% Confidence Interval of the Difference		
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
Skor Regulasi Emosi	Equal variances assumed	,031	,865	3,061	10	,012	24,000	7,839	6,533	41,467
	Equal variances not assumed			3,061	9,912	,012	24,000	7,839	6,512	41,488

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

LAMPIRAN XIV

DOKUMENTASI

UIN SUSKA RIAU



© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



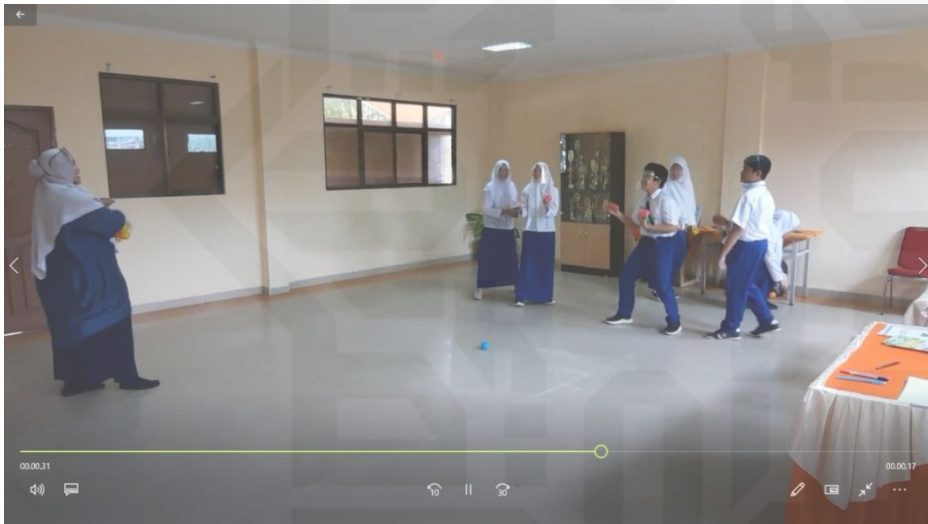
© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau



State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

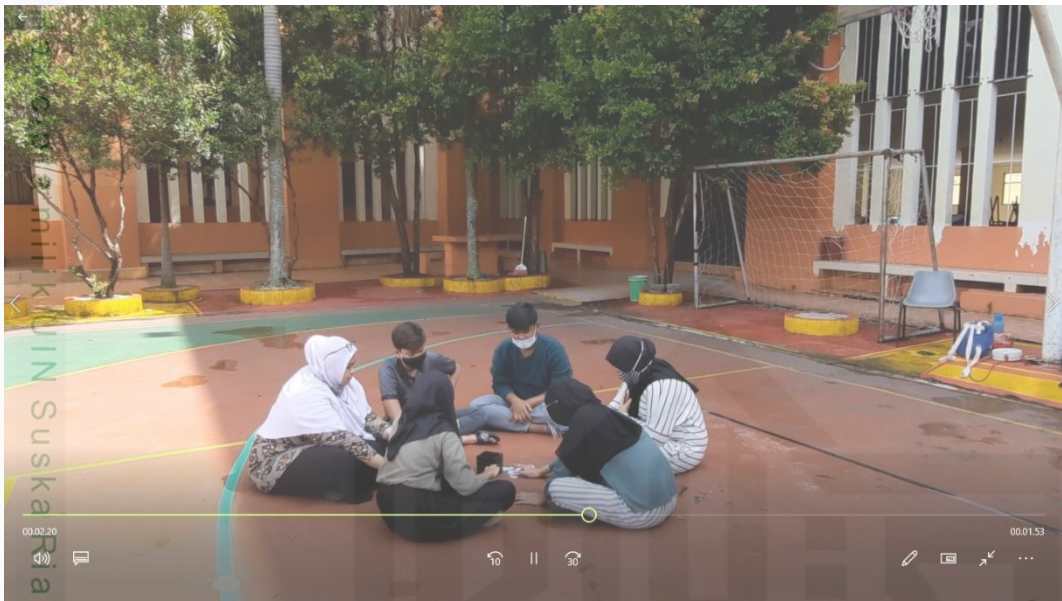
Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.




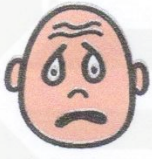



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Lembaran Regulasi Emosi

Nama: Chilla

NO	EKSPRESI	PENYEBAB	YANG DILAKUKAN
5		Mas abis	lari ke kamar mata berkaca-kaca
4		Udh dibantu tapi G dibantu belik	ke kamar
3		Demarahin Demarahin	GiGit bibir/Gusi
2		keper uduh kenal	keper spt biasa
1		karna thenda bunda masak	Senyum

© Hak cipta milik UIN-Suska Riau


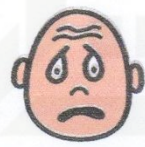


State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Lembaran Regulasi Emosi

Nama: Daud Yudo S.

NO	EKSPRESI	PENYEBAB	YANG DILAKUKAN
5		Marah karena kecewa berlebihan atau sesuatu membuat kesal	Nge-gamer & Cari kesibukan lain agar mended
4		Karena beberapa hal negatif terjadi	Caci muka, buka hp gajelas (yutaban)
3		Karena ada beberapa kejadian yg akan kita hadapi: ujian, tema rapor, pengumuman kelulusan	biasanya karna khawatir saya mela memutar pena saya atau "pen spinning"
2		Karena tidak terjadi suatu hal yg menyenangkan (positif) ataupun tidak menyenangkan	Melakukan kegiatan sehari-hari
1		Karena rebutan bola yang jumlahnya tidak terlalu banyak, sehingga lebih seru dan menyenangkan	Karena mood bagus, terkadang suka nyanyi, lagu favorit sambil bagu-mam sendiri

↓
 Mood bagus
 biasanya karena hal positif yg terjadi
 misal: mendapat nilai bagus.






- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
- Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 - Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.


Lembaran Regulasi Emosi

Nama: *Intan Humaira Anes*

NO	EKSPRESI	PENYEBAB	YANG DILAKUKAN
5		<i>karena diganggu abang</i>	<i>ganggu abang bentak</i>
4		<i>karena tidak boleh jalan-jalan</i>	<i>Subar aya Istighfar</i>
3		<i>saat main bola) karena bola tu ngarah ke kita tapi orang yg ambil</i>	<i>nggak tau. ms</i>
2		<i>nonton drama Korea</i>	<i>menikmati dramanya</i>
1		<i>cepat</i>	<i>loncat-loncat</i>

Lembaran Regulasi Emosi

Nama: *M. Irfar*


NO	EKSPRESI	PENYEBAB	YANG DILAKUKAN
5		<i>ketemu hacker/ orang yang suka</i>	<i>ngomong sendiri</i>

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Lembaran Regulasi Emosi

Nama: Nihla Emri Tambusai

NO	EKSPRESI	PENYEBAB	YANG DILAKUKAN
5		Kalau dibuat tidak nyaman, (disinggung dll)	langsung bilang atau melakukan hal lain
4		Kalau melakukan hal sesuatu yang sudah dengan kerja keras, tetapi dibilang buruk.	ingin menyendiri
3		Kalau di mendapat suatu bencana atau masalah	mencari solusi, beribadah.
2		Tidak melakukan apa-pun.	Lebih banyak diam.
1		Karena melakukan	Bercanda bersama

Lembaran Regulasi Emosi

Nama: Verly Mutra putri

NO	EKSPRESI	PENYEBAB	YANG DILAKUKAN

LAMPIRAN XV

SURAT IZIN PENELITIAN

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang



© Hak Cipta Milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Al-Azhar Syifa Budi Pekanbaru 2

Junior High School

Islamic School of Excellence

Mumtaz School

NPSN: 10494616

Jl. S. Parman No.27 Gobah

AKREDITASI: A

SURAT KETERANGAN

No.292/SK/SMP-ASBP/II/42.21

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : H.Kurtubi, S.Ag
Jabatan : Kepala SMP Al Azhar Syifa Budi Pekanbaru II

Dengan ini menerangkan bahwa:

Nama : Nike Wahyuni
NIM : 21860225303
Fakultas : Psikologi/Program Magister Psikologi
Judul Penelitian : Efektivitas Konseling Kelompok Islami dengan Teknik Permainan Mindfulness untuk meningkatkan regulasi emosi remaja di SMP Al Azhar Syifa Budi Pekanbaru II

Nama tersebut telah melakukan penelitian di SMP Al Azhar Syifa Budi Pekanbaru II pada bulan Oktober – Desember 2020 guna memenuhi syarat mendapatkan gelar Magister Psikologi.

Demikianlah surat keterangan ini diberikan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Billahitaufiq walhidayah,
Wassalamualaikum Wr.Wb

Pekanbaru, $\frac{20 \text{ Jumadil Akhir } 1442 \text{ H}}{05 \text{ Januari } 2021 \text{ M}}$

Kepala SMP Al Azhar Syifa Budi Pekanbaru II

H. KURTUBI, S.Ag
Kepala



UIN SUSKA RIAU

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



UIN SUSKA RIAU

KEMENTERIAN AGAMA RI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
FAKULTAS PSIKOLOGI
كلية علم النفس
FACULTY OF PSYCHOLOGY

Jl. H.R. Soebrantas Km. 15 No. 155 Kel. Tuah Madani Kec. Tampan Pekanbaru-Riau 28293 Po. Box. 1004
Telp. (0761) 588994 Fax. (0761) 588994 Website : <http://fpsi.uin-suska.ac.id> E-mail: fpsi@uin-suska.ac.id

Nomor : Un.04/F.VI/PP.00.9/E.662/2020 Pekanbaru, 11 September 2020
Sifat : Biasa
Lampiran : -
Hal : Mohon Izin Try Out Penelitian

Kepada Yth.
Kepala SMP Al Azhar Syifa Budi Pekanbaru II
Pekanbaru

Assalamu'alaikum wr. wb.
Dengan hormat,

Dekan Fakultas Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau dengan ini menyampaikan kepada bapak/ibu bahwa:

Nama : Nike Wahyuni
NIM : 21860225303
Tempat Tgl.Lahir : Batusangkar/ 13 Juni 1984
Jurusan : Psikologi S2
Semester : V (Lima)

ditugaskan untuk melakukan try out penelitian di tempat Bapak/Ibu guna mendapatkan data yang berhubungan dengan judul skripsi/ tesis, yaitu:

"Efektifitas Konseling Kelompok Islami dengan Teknik Permainan Mindfulness untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Remaja di SMP Al Azhar Syifa Budi Pekanbaru II".

Untuk itu kami mohon Bapak/Ibu berkenan memberi izin try out yang bersangkutan dalam rangka penyelesaian penyusunan skripsi/ tesisnya.

Atas perkenan dan kerjasama bapak/ibu, kami mengucapkan terima kasih.

Wassalam.
Dekan



Prof. Dr. Hairunas, M.Ag
NIP. 19720828 200604 1 002

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang



UIN SUSKA RIAU

UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

KEMENTERIAN AGAMA RI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
FAKULTAS PSIKOLOGI
كلية علم النفس
FACULTY OF PSYCHOLOGY

Jl. H.R. Soebrantas Km. 15 No. 155 Kel. Tuah Madani Kec. Tampan Pekanbaru-Riau 28293 Po. Box. 1004
 Telp. (0761) 588994 Fax. (0761) 588994 Website : <http://fpsi.uin-suska.ac.id> E-mail: fpsi@uin-suska.ac.id

Nomor : Un.04/F.VI/PP.00.9/E.179/2020 Pekanbaru, 29 Juni 2020
 Sifat : Penting
 Lampiran : 1 (satu) berkas
 Hal : Mohon Rekomendasi Riset

Kepada
 Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu
 Satu Pintu Provinsi Riau
 Pekanbaru

Assalamu'alaikum wr. wb.
 Dengan hormat,

Dekan Fakultas Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau dengan ini menyampaikan kepada Saudara bahwa:

Nama : Nike Wahyuni
 NIM : 21860225303
 Jurusan : Psikologi S2
 Semester : IV (Empat)

ditugaskan untuk melakukan riset guna mendapatkan data yang berhubungan dengan judul tesisnya, yaitu:

"Efektifitas Konseling Kelompok Islami dengan Teknik Permainan Mindfulness untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Remaja."

Lokasi : 1. SMP Al Azhar Syifa Budi Pekanbaru

Sehubungan dengan hal itu, kami mohon Saudara berkenan memberi rekomendasi riset yang bersangkutan pada lokasi tersebut di atas dalam rangka penyelesaian penyusunan tesisnya.

Atas perkenan dan kerjasama Saudara, kami mengucapkan terima kasih.

Wassalam.
 Dekan,



Prof. Dr. Hairunas, M.Ag
 NIP. 19720828 200604 1 002

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

LAMPIRAN XVI

SERTIFIKAT TOEFL PENELITI

UIN SUSKA RIAU



LANGUAGE TRAINING PROGRAM INDONESIA

CERTIFICATE OF ACHIEVEMENT

This is to Certify that

NIKE WAHYUNI

Reg.No. : 2179/LTP-IXII/2020

achieved the following score on the

TOEFL PREDICTION

Listening Comprehension	: 520
Reading Comprehension	: 535
Structure & Written Expression	: 554
Total (Score)	: 536



Pekanbaru, 10 Desember 2020

Signature

Ir. Madyani
Director

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

LAMPIRAN XVII

PUBLIKASI JURNAL PENELITIAN

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi
Vol. 1, No. 2, Mei, 2020 (129 – 138)
 e-ISSN : 2720 – 8958
 DOI : 10.24014/pib.v1i2.9488

Kompetensi Multikultural pada Konseling Lesbian Gay Biseksual Dan Transgender Dalam Perspektif Islam

Nike Wahyuni¹, Amirah Diniaty², Asti Meiza³

¹Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

²Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

³Fakultas Psikologi, UIN Sunan Gunung Djati Bandung, Bandung

E-mail: 21860225303@students.uin-suska.ac.id

Abstrak

Angka kasus LGBT yang meningkat setiap tahunnya menjadi kekhawatiran dan isu yang harus disikapi bijak dan kompeten oleh konselor dalam praktik konseling. Tulisan ini membahas secara teoritis hasil-hasil penelitian tentang kompetensi multikultural yang harus dimiliki konselor dalam praktik konseling terhadap kasus LGBT dalam perspektif Islam. Gagasan enam kontinum dalam praktik konseling terhadap kasus LGBT yang harus dikuasai konselor meliputi *Self, Relationship, Differential of feeling, Identify, Spiritual Intervention* dan *Acceptance of environmental*. Kode Etik American Counseling Association (ACA) mensyaratkan penegasan identitas LGBT, termasuk memvalidasi individu LGBT sebagai bagian dari kompetensi yang harus dikuasai konselor. Selain itu konselor sendiri harus mengenali dirinya sendiri, melakukan penilaian biopsikososial menyeluruh terhadap klien LGBT, tidak menyalahkan, dan menjunjung standar etika. Sebagai konselor muslim, pandangan konselor tentang ajaran Islam yang melarang keras LGBT menjadi norma yang dapat disampaikan pada klien sehingga pembingkaiannya menjadi tepat.

Kata Kunci: Kompetensi multikultural, Konseling, Lesbian Gay Biseksual dan Transgender, Islam

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

LAMPIRAN XVIII

BIODATA PENELITI

UIN SUSKA RIAU



BIOGRAFI

NIKE WAHYUNI

Batusangkar, 13 Juni 1984

PROFILE

- Guru BK SMP AL Azhar Syifa Budi (2007- Sekarang)
- Mengikuti Calon Guru Penggerak Angkatan I

ORGANIZATION

- Sekretaris MGBK SMP/MTs Kota Pekanbaru
- Ketua II Asosiasi Bimbingan Konseling Indonesia Cabang Kota Pekanbaru

FAMILY

- Suami : Willy Tikaso
- Anak : M. Daffa Widayu Hasmi
Abdul Ghani Widayu Hasmi
Talitha Widayu Hasmi

Contact:

PHONE : 08126794286

ACHIEVEMENTS

Adapun prestasi yang pernah saya dapatkan:

1. Juara Essai terbaik guru BK (Inovasi guru BK selama PJJ) di UIN, 2020
2. Medali Perunggu Inovasi konseling internasional di UPM Malaysia, 2019
3. Juara III Konseling Kreatif olympiade BK di Universitas Riau, 2019
4. Juara III Video Konseling Kelompok Olympiade BK UNRI, 2019
5. Juara II Video Konseling Kelompok Olympiade BK UNRI, 2018

ACTIVITY

Pendidikan Calon Guru Penggerak, Kementrian pendidikan dan Kebudayaan	Oktober 2020 s/d Juli 2021
Teacher Virtual Learning	16,13,20 Oktober 2020
Layanan BK cepat tanggap berbasis IT	10, 12, 14 Oktober
Pengembangan media BK (Benime, canva dan Ms.Kaizala)	19,20,21 Oktober
The secret of character building	Juni 2020
Pelatihan konseling superhero	Sep 2019
Talking Circle Inovasi Counseling	April 2019
Sharing Seoson "Mengoptimalkan Masa Golden Age Si buah hati" (Narasumber)	Juli 2019
Webinar "Toxic Relationship" (Narasumber)	Sep 2019

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.