

ABSTRAK

Moch. Ali Nasafa 2025. *Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Mindfulness Dalam Meregulasi Emosi Negative Siswa SMA*. Skripsi, Bimbingan dan Konseling. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Darul 'Ulum Jombang. Pembimbing (1) Wisnu Kurniawan, M. Pd. (2) Siti Arifah, M.Psi

Kata kunci: Konseling kelompok, mindfulness, regulasi emosi, emosi negatif, siswa SMA.

Masa remaja merupakan fase kritis dalam perkembangan emosi individu. Pada tahap ini, remaja sering mengalami ketidakstabilan emosi yang berpengaruh terhadap kehidupan sehari-hari. Kondisi tersebut dapat menimbulkan berbagai permasalahan, seperti konflik sosial dengan teman sebaya, rendahnya motivasi belajar, hingga munculnya perilaku agresif. Oleh karena itu, diperlukan upaya intervensi yang tepat untuk membantu siswa dalam meregulasi emosi negatif yang mereka alami.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas konseling kelompok dengan teknik mindfulness dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi negatif pada siswa SMA. Penelitian dilakukan dengan menggunakan metode kuantitatif eksperimen melalui desain one group pretest-posttest. Subjek penelitian adalah siswa SMA Negeri Bandar Kedungmulyo yang menunjukkan gejala kesulitan dalam mengelola emosi negatif. Teknik mindfulness diterapkan secara terstruktur dalam beberapa sesi konseling kelompok untuk membantu siswa lebih sadar, menerima, dan mengendalikan pengalaman emosional mereka.

Hasil analisis data menggunakan uji Wilcoxon Signed Ranks Test menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,005 ($p < 0,05$). Nilai rata-rata posttest (327) lebih tinggi dibandingkan dengan nilai rata-rata pretest (263). Temuan ini membuktikan bahwa konseling kelompok dengan teknik mindfulness efektif dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi negatif siswa. Dengan demikian, pendekatan ini layak direkomendasikan sebagai salah satu strategi intervensi emosional yang dapat diimplementasikan dalam layanan bimbingan dan konseling di sekolah.

ABSTRACT

Moch. Ali Nasafa. (2025). *The Effectiveness of Group Counseling Using the Mindfulness Technique to Regulate Negative Emotions in High School Students.* Undergraduate Thesis, Guidance and Counseling Program, Faculty of Teacher Training and Education, Darul ‘Ulum University, Jombang. Advisors: (1) Wisnu Kurniawan, M.Pd. (2) Siti Arifah, M.Psi.

Keywords: Group counseling, mindfulness, emotion regulation, negative emotions, senior high school students.

Adolescence is a crucial phase in an individual's emotional development, where instability often emerges and influences behavior. During this stage, students frequently face challenges such as social conflicts, decreased learning motivation, and even aggressive tendencies. These issues highlight the importance of providing effective interventions to support students in managing their emotions in healthier and more constructive ways.

The present study investigates the effectiveness of group counseling using the mindfulness technique to regulate negative emotions among senior high school students. This research employed a quantitative experimental approach with a one-group pretest-posttest design. The participants were students from SMA Negeri Bandar Kedungmulyo who demonstrated difficulties in managing negative emotions. Mindfulness strategies were implemented through structured group counseling sessions, enabling students to enhance their awareness, acceptance, and control over emotional experiences.

The findings of the Wilcoxon Signed Ranks Test revealed a significance value of 0.005 ($p < 0.05$). Furthermore, the posttest mean score (327) was higher than the pretest mean score (263), indicating a significant improvement. These results demonstrate that group counseling with the mindfulness technique is effective in helping students regulate negative emotions. Consequently, this method is recommended as a viable emotional intervention strategy within school counseling services.