

**EFEKTIFITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK
MINDFULLNES DALAM MEREGULASI EMOSI NEGATIF
PADA SISWA SMA**

SKRIPSI



Oleh
MOCH. ALI NASAFA
212386201018

**PRODI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS
DARUL 'ULUM JOMBANG
2025**

HALAMAN PERSETUJUAN

Setelah memeriksa dan mengadakan perbaikan seperlunya, maka menurut pertimbangan kami skripsi saudara:

Nama : Moch. Ali Nasafa

NIM : 212386201018

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Judul :Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik *Mindfullnes* dalam Meregulasi Emosi Negatif Siswa SMA

Sudah layak dan siap untuk diujikan dalam sidang seminar hasil skripsi Program Studi Bimbingan dan Konseling.

Jombang, 25 Juni 2025

Pembimbing I

Pembimbing II

Wisnu Kurniawan, M. Pd

NPP. 216 401 100

Siti Arifah, M.Psi

NPP. 222 401 216

Ketua Program Studi
Bimbingan dan Konseling

Agus Rizal, S. Sos, M. Pd

NPP. 222 401 005

MOTTO

“Mengelola emosi bukan tentang menekan perasaan, tetapi tentang memahami, menerima, dan meresponsnya dengan kesadaran.”



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.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, segala puji dan syukur penulis haturkan kehadirat Allah Swt. yang telah melimpahkan rahmat, taufik, hidayah serta karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal yang berjudul “Penerapan Konseling Kelompok Dengan Teknik Mindfullnes Dalam Meregulasi Emosi Negatif Pada Siswa SMA”.

Shalawat serta salam semoga tetap tercurahkan kepada Nabi besar Muhammad SAW yang telah menunjukkan jalan kedamaian yang terang benderang. Dengan adanya proposal ini, penulis berharap pembaca ikut memanfaatkan ilmu yang ada. Dalam proposal ini, penulis menjelaskan langkah demi langkah supaya pembaca mudah dalam memahami penulisannya.

Adapun proposal ini dibuat untuk memenuhi syarat guna mencapai gelar sarjana. Bersama ini pula, dengan segala kerendahan hati, penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada pihak yang mendukung :

1. Tuhan yang Maha Esa yang telah memberikan nikmat berupa kekuatan dan kelancaran dalam bertindak dan berpikir untuk penyusunan skripsi ini.
2. Bapak Dr. H. Amir Maliki Abitholkha, M.Ag selaku Rektor Universitas Darul “Ulum Jombang.
3. Bapak Dr. Bakharudin All Habsy, M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Darul “Ulum Jombang.
4. Bapak Agus Rizal, S.Sos, M. Pd selaku Ketua Program Studi

Bimbingan dan Konseling Universitas Darul “Ulum Jombang.

5. Bapak Wisnu Kurniawan, M.Pd selaku Dosen Pembimbing I dan Ibu Siti Arifah, M. Psi Dosen Pembimbing II yang telah meluangkan waktunya untuk membimbing dalam penyusunan skripsi.

6. Bapak Ibu Dosen yang selalu memberikan semangat untuk menyelesaikan skripsi ini.

7. Orang tua dan saudara saya yang selalu memberikan do“a semangat dan dukungan materi dalam penyusunan proposal ini.

Penulis yakin bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, sehingga kritik dan saran sangat diharapkan untuk menyempurnakan skripsi ini. Penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua pihak yang bersangkutan.

Jombang, 25 Juni 2025

Penulis

Moch. Ali Nasafa

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	i
MOTTO.....	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	5
E. Asumsi Penelitian.....	6
F. Definisi Oprasional	6
G. Batasan Penelitian	7
BAB II.....	8
KAJIAN PUSTAKA.....	8
A. Regulasi Emosi	8
1. Definisi Regulasi Emosi.....	8
2. Faktor-faktor Regulasi Emosi	9
3. Dimensi Regulasi Emosi.....	12
4. Alat Ukur Regulasi Emosi	12
B. Konseling Kelompok.....	14
1. Pengertian Konseling Kelompok.....	14
2. Tujuan Konseling Kelompok	15
3. Asas-asas Konseling Kelompok	16
4. Tahapan-tahapan konseling keompok	17
5. Manfaat Konseling Kelompok	20
C. Teknik <i>Mindfulness Therapy</i>	21

1. Pengertian <i>Mindfulness Therapy</i>	21
2. Jenis <i>Mindfulness Therapy</i>	22
3. <i>Antecedent Mindfulness</i>	23
4. Mekanisme Kerja <i>Mindfulness</i>	23
5. Manfaat <i>Mindfulness Therapy</i>	24
D. Kerangka Konseptual	26
E. Kajian Penelitian Relevan	57
BAB III.....	59
METODE PENELITIAN.....	59
A. Jenis Dan Rancangan Penelitian	59
B. Tempat Penelitian.....	61
C. Subjek Penelitian.....	61
D. Variabel Penelitian.....	63
E. Instrumen Penelitian.....	64
F. Teknik Pengumpulan Data	66
G. Teknik Analisis Data	67
BAB IV	57
HASIL PENELITIAN.....	57
A. Deskripsi Data Hasil Penelitian	57
B. Pengujian Hipotesis.....	61
BAB V.....	36
PEMBAHASAN.....	36
A. Pembahasan Temuan Penelitian	36
B. Implikasi Hasil Penelitian.....	39
H. Kelebihan Dan Keterbatasan Penelitian	42
BAB VI	43
PENUTUP	43
A. Kesimpulan	43
B. Saran.....	43
DAFTAR RUJUKAN	44
LAMPIRAN	36

DAFTAR TABEL

Table 3.1 Desain penelitian One Group Pretest-Posttest Design	60
Table 3.2 Kisi-Kisi Kuesioner Regulasi Emosi.....	64
Tabel 3.3 Kisi-kisi kuesioner valid.....	66
Tabel 4.1 Rumus Pengkategorian.....	57
Tabel 4.2 Hasil <i>Prettest</i>	58
Tabel 4.3 Hasil <i>Posttest</i>	59
Tabel 4.4 Perbedaan Hasil <i>Prettest-Posttest</i>	59
Tabel 4.5 Uji Normalitas.....	62
Tabel 4.6 Uji Wilcoxon.....	62



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual.....	35
-------------------------------------	----



PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Usia sekolah menengah merupakan masa transisi antara masa kanak-kanak dan orang dewasa. Di era pembangunan, ada banyak masalah yang dihadapi remaja. Gunarsa (dalam Wahyuni 2013) mengatakan bahwa ciri-ciri yang dapat menimbulkan masalah pada remaja adalah ketidakstabilan emosi. Semua konflik yang muncul dalam kehidupan sehari-hari menggugah emosi remaja sehingga dapat menimbulkan berbagai masalah. Santrock (dalam Puspita, 2019) berpendapat bahwa emosi terbagi menjadi dua jenis, emosi positif dan emosi negatif. Emosi positif seperti emosi gembira, kesabaran, ketenangan, kepuasan dan tawa. Sementara emosi negatif seperti ketakutan, kemarahan, rasa bersalah dan kesedihan.

Permasalahan emosi pada remaja menjadi salah satu isu yang cukup mengkhawatirkan dalam dunia pendidikan. Masa remaja yang ditandai dengan perubahan fisik, psikologis, dan sosial sering kali menyebabkan siswa sulit mengelola emosi secara sehat. Akibatnya, muncul perilaku negatif seperti agresivitas, konflik dengan teman sebaya, hingga penurunan motivasi belajar. Berdasarkan hasil wawancara dengan guru Bimbingan Konseling di SMA, ditemukan bahwa sebagian besar siswa sering menunjukkan ketidakstabilan emosi, seperti mudah marah, cemas berlebihan, atau menarik diri dari interaksi sosial. Kondisi ini tidak hanya memengaruhi prestasi akademik, tetapi juga menghambat pengembangan karakter siswa secara menyeluruh. Guru Bimbingan dan Konseling menekankan pentingnya intervensi yang tepat untuk membantu siswa mengelola emosi, seperti konseling kelompok atau pelatihan keterampilan emosional.

Gross (dalam Wahyuni, 2013) berpendapat bahwa ketika emosi atau perasaan tampaknya dirasa tidak sesuai pada kondisi tertentu, seseorang seringkali berusaha menyesuaikan reaksi emosi sehingga emosi tersebut akan sangat membantu dalam

meraih tujuan, maka dari itu dibutuhkan adanya suatu cara penanganan yang dapat digunakan ketika berhadapan dengan kondisi emosional. Inilah yang dinamakan dengan regulasi emosi. Greenberg (dalam Hidayati, 2013) mendefinisikan regulasi emosi merupakan kemampuan seseorang untuk menilai, mengatasi, mengelola dan mengungkapkan emosi yang tepat guna mencapai keseimbangan emosi. Seseorang dikatakan mampu mengenali emosi yang dirasakannya akan lebih mampu mengelola emosinya dengan cara yang positif. Sebaliknya, orang yang kesulitan memahami emosi yang meluap-luap perasaannya menjadi rentan dan terpenjara oleh emosinya sendiri. Sehingga mengalami kebingungan tentang arti emosinya.

Fritsche (2019) menyatakan bahwa remaja memiliki kemampuan manajemen emosi yang kurang baik. Mereka memiliki masalah dengan teman-temannya dan seterusnya. Gambaran seorang remaja dengan karakteristik emosi yang rendah akan berperilaku tidak sesuai dengan norma yang berlaku, seperti menindas teman, mudah menyerah, kurang percaya diri, suka mengkritik buruk tentang, melampiaskan perasaan pada hal yang buruk, berdebat dengan teman, mudah bencian, marah sedih dan mudah menyerah. Sementara anak yang memiliki regulasi emosi yang tinggi maka bersifat positif dan semakin berkembang dengan baik pada perilaku hidupnya. Kemampuan untuk mengendalikan emosi ditunjukkan dengan cara ini kamu tidak mudah marah, tidak mudah tersinggung, pemaaf, dan lemah lembut.

Melihat begitu perlunya memiliki kemampuan yang tinggi untuk mengatur emosi dari setiap siswa, maka dibutuhkan upaya guru bimbingan dan konseling untuk meningkatkan keterampilan menghadapi emosi atau regulasi emosi para siswa, salah satunya dengan layanan bimbingan dan konseling. Bimbingan dan konseling adalah suatu proses pemberian bantuan yang diberikan oleh guru bimbingan dan konseling untuk mengoptimalkan perkembangan individu dalam mencapai tugas-tugas, perkembangan (yang menyangkut aspek fisik, emosional, intelektual, sosial dan spiritual). Tujuan bimbingan dan konseling ialah agar tercapai perkembangan yang optimal pada individu yang dibimbing. Dengan kata lain agar individu dapat mengembangkan dirinya secara optimal sesuai dengan potensi atau kapasitasnya (Tohirin, 2007).

Prayitno (dalam Siregar, 2014) mengemukakan dalam bimbingan dan konseling ada sembilan jenis layanan yang dapat diberikan kepada peserta didik diantaranya yaitu : layanan orientasi, layanan informasi, layanan penempatan dan penyaluran, layanan bimbingan kelompok, bimbingan klasikal, konseling individual, konseling kelompok, layanan konsultasi dan layanan mediasi. Dari ke-9 jenis layanan di atas ada salah satu yang dapat digunakan oleh guru bimbingan dan konseling untuk menghilangkan masalah regulasi emosi yang rendah menggunakan layanan konseling kelompok.

Konseling kelompok ialah suatu upaya pemberian bantuan konselor kepada individu yang mengalami masalah-masalah pribadi melalui kegiatan kelompok untuk mencapai perkembangan yang optimal (Tohirin, 2007). Dengan menggunakan dinamika kelompok, proses konseling akan berkembang secara terbuka untuk membahas dan menyelesaikan masalah yang dialami oleh setiap anggota. Layanan konseling kelompok sangat efektif bagi siswa karena melalui layanan ini siswa memiliki kemampuan untuk berkembang dan menemukan solusi untuk mengatasi masalah pribadi yang dialaminya. Dalam memberikan layanan konseling kepada siswa, guru bimbingan konseling memerlukan teknik yang tepat agar permasalahan siswa dapat terselesaikan dengan baik yaitu menggunakan teknik *mindfulness*.

Teknik *mindfulness* mengasumsikan banyak hal-hal positif atau hal-hal yang benar dalam diri seseorang dibandingkan dengan hal-hal negatif atau kesalahan (Romadhoni & Widiatie, 2020). Jadi *mindfulness* merupakan pemusatan fokus/kesadaran sepenuhnya pada pengalaman tersebut dengan baik tanpa menghindari atau menghakimi kondisi yang ada. Tujuan dari penggunaan teknik ini adalah untuk menumbuhkan kesadaran sehingga dalam prosesnya tumbuh pikiran yang positif, pesan afirmasi yang baik, keadaan tubuh yang rileks membawa individu dalam keadaan yang tenang sehingga hal tersebut dapat memaksimalkan kondisi psikologisnya (Oktavia, 2020). Teknik *mindfulness* juga membantu individu mengatasi berbagai gangguan mental, dari masalah emosional ringan sampai berat. Konseling kelompok teknik *mindfulness* merupakan suatu usaha pemberian bantuan untuk individu dalam pengaturan kelompok dengan fokus pada

perilaku sekarang, dimana tugas konselor adalah membantu klien melihat kenyataan dan memenuhi kebutuhan dasar tanpa merugikan diri sendiri dan orang lain.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Nabilah, 2024) menunjukkan bahwa terapi kelompok mindfulness efektif dalam menurunkan stress pada. Selain itu hasil penelitian yang dilakukan oleh Saputra (2017) menunjukkan adanya keterkaitan antara regulasi iemosi terhadap keberhasilan pemberlajaran siswa di SMAN 4 Padang.

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti kepada Guru BK di SMA Bandar Kedung Mulyo, layanan konseling kelompok sudah dilaksanakan, tetapi belum pernah menggunakan pendekatan khusus. Karena keterbatasan pengetahuan dan keterampilan yang dimiliki, sehingga Guru BK disekolah tersebut memerlukan model konseling kelompok dengan teknik mindfulness untuk membantu siswanya yang bermasalah karena rendahnya keterampilan regulasi emosi negatif.

Hasil wawancara juga menyebutkan bahwa terdapat peserta didik dengan regulasi emosi rendah seperti marah jika mendapatkan perlakuan yang tidak wajar, membentak, mengejek temannya secara spontan dan mudah tersinggung untuk hal-hal yang sepele. Oleh karena itu melalui teknik mindfulness Guru BK dapat membantu meningkatkan keterampilan meregulasi emosi peserta didik. Sehubungan dengan yang telah dikemukakan sebelumnya peneliti memutuskan untuk mengambil judul penelitian “Penerapan konseling kelompok dengan teknik mindfullnes dalam meregulasi emosi negatif pada siswa SMA Bandar Kedung Mulyo.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka rumusan masalah pada penelitian ini sebagai berikut “Apakah penerapan konseling kelompok dengan teknik mindfulness dalam meregulasi emosi negative pada siswa SMA Bandar Kedung Mulyo?”

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini ialah untuk mengetahui penerapan konseling kelompok dengan teknik mindfulness dalam meregulasi emosi negatif pada siswa SMA Bandar Kedungmulyo secara efektif?

D. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Konseling kelompok teknik mindfulness dapat menjadi cara baru, dalam pelaksanaan layanan responsif.



c. Manfaat Praktis

1)Bagi Siswa

Siswa dapat terbantu dalam meningkatkan keterampilan menghadapi emosi dengan menggunakan konseling kelompok teknik *mindfulness*.

2)Bagi Konselor

Pendekatan konseling kelompok teknik *mindfulness* dapat diterapkan oleh guru BK/konselor untuk meningkatkan layanan konseling disekolah.

E. Asumsi Penelitian

- a Setiap siswa memiliki kemampuan untuk meningkatkan keterampilan menghadapi emosi.
- b Peningkatan keterampilan menghadapi emosi dapat dilatih dengan teknik konseling tertentu.
- c Konseling kelompok teknik *mindfulness* dapat menjadi pendekatan yang efektif dalam pelaksanaan layanan konseling di sekolah.

F. Definisi Oprasional

Definisi oprasional dalam penelitian ini mencakup beberapa yang ada dijudul yakni:

a Regulasi Emosi Negatif

Regulasi emosi adalah cara individu mengolah emosi yang siswa miliki, kapan siswa merasakannya bagaimana siswa mengalami atau mengekspresikan emosi tersebut. Dimensi dari regulasi emosi adalah

cognitive reappraisal dan *expressive suppression*. Mengacu pada kemampuan siswa untuk mengenali, memahami, dan mengelola emosi yang bersifat negatif secara konstruktif dalam berbagai situasi. Indikator keterampilan ini meliputi kemampuan siswa untuk: menyadari dan mengidentifikasi emosi yang dirasakan, mengontrol reaksi emosional dalam situasi menekan, menanggapi emosi secara positif dan adaptif, menggunakan strategi regulasi emosi, seperti relaksasi atau fokus pada solusi.

b Konseling Kelompok dengan Teknik *Mindfulness*

Yakni salah satu layanan responsif yang dilaksanakan dalam kelompok kecil siswa yang akan dilaksanakan di SMA Bandar Kedung Mulyo untuk membantu mereka dalam memahami, menerima, dan mengelola diri serta lingkungannya. Penggunaan teknik ini melibatkan latihan kesadaran penuh terhadap pikiran, perasaan, dan lingkungan saat ini. Pendekatan ini dirancang secara terstruktur dalam beberapa sesi yang dipimpin oleh guru BK untuk membangun regulasi emosi yang lebih baik pada siswa.

G. Batasan Penelitian

Berdasarkan uraian diatas, agar penelitian lebih terfokus maka perlu adanya pembatasan masalah yang akan diteliti. Adapun batasan masalah dalam penelitian ini adalah terbatas pada regulasi emosi pada siswa secara umum.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Regulasi Emosi

1. Definisi Regulasi Emosi

Gross (2014) menjelaskan bahwa regulasi emosi adalah proses yang dilakukan oleh individu dalam mengelola emosi yang mereka miliki—mulai dari kapan emosi tersebut muncul, bagaimana emosi itu dialami, hingga bagaimana ekspresi emosi tersebut ditampilkan. Regulasi emosi memiliki tujuan tertentu, yakni kondisi emosional yang ingin dicapai. Proses regulasi ini melibatkan strategi-strategi tertentu untuk mencapai tujuan tersebut, serta hasil atau konsekuensi dari strategi yang digunakan dalam mencapai tujuan tersebut.

Thompson (1994) menyebutkan bahwa regulasi emosi mencakup proses internal maupun eksternal yang berfungsi untuk mengenali, memonitor, mengevaluasi, dan memodifikasi respons emosional, terutama dalam hal intensitas serta bentuk reaksi emosinya, demi mencapai suatu tujuan.

Menurut Richards (dalam Overveld, 2016), regulasi emosi merujuk pada kemampuan individu untuk menyesuaikan emosi yang dirasakan dengan tuntutan situasi yang sedang dihadapi.

Gratz dan Roemer (2008) menambahkan bahwa regulasi emosi melibatkan kesadaran dan pemahaman terhadap emosi yang muncul, penerimaan terhadap emosi tersebut, serta kemampuan untuk mengarahkan perilaku yang muncul secara impulsif. Selain itu, regulasi emosi juga mencakup kemampuan untuk menggunakan strategi yang tepat dan fleksibel sesuai dengan konteks, sehingga respons emosi yang dihasilkan sesuai dengan tujuan dan tuntutan yang ada.

Dalam penelitian ini, penulis mengacu pada definisi yang dikemukakan oleh Gross (2014), yang menyatakan bahwa regulasi emosi adalah cara individu mengelola emosi mereka, termasuk kapan dan bagaimana emosi dirasakan, serta bagaimana emosi itu diekspresikan.

2. Faktor-faktor Regulasi Emosi

Menurut Gross (2007) ada banyak faktor yang mempengaruhi regulasi emosi manusia, yaitu:

- a. Intensitas emosional, merupakan bagian utama pada konteks emosional. Dalam situasi di mana pikiran rendah dan perasaan negatif, seseorang akan lebih memilih melakukan penilaian ulang. Sedangkan orang dengan pikiran kuat dan emosi negatif cenderung memilih untuk menghentikan emosionalnya atau dengan menghindari dari situasi yang menimbulkan emosi sebelum mengumpulkan kekuatan untuk menghadapi situasi.
- b. Kompleksitas Kognitif, kompleksitas kognitif mengarah pada strategi regulasi emosi. Hal ini dapat dilihat dengan melibatkan proses kognitif sekuensial yaitu generasi, implementasi, dan pemeliharaan. Generasi menemukan opsi pengaturan yang tepat menggantikan pemrosesan informasi emosional. Pelaksanaan mencakup aktivasi strategi regulasi emosional dan memegang peran regulasi emosi ketika diperlukan.
- c. Tujuan motivasi, evaluasi rangsangan emosional satu atau beberapa kali. Menghadapi beberapa rangsangan emosional dapat mengatur emosi dengan lebih baik.

Kemudian, menurut Brenner dan Salovey (dalam Ratnasari dan Suleiman, 2017) banyak faktor yang mempengaruhi regulasi emosi, yaitu:

- a. Makin tua usia seseorang, makin baik pula regulasi emosinya.
- b. Dalam keluarga, Orang belajar pertama kali dengan mengamati orang tua mereka dalam mengekspresikan perasaannya. Orang tua juga mengajarkan cara berlatih mengelola emosi dan konflik yang muncul.
- c. Lingkungan, teman bermain, televisi, dan permainan video semuanya dapat berdampak dalam suasana hati mereka.

Thompson., dkk, (dalam Gross, 2007) menyatakan bahwa regulasi emosi dibagi menjadi dua faktor:

- a. Faktor internal, hal-hal internal yang memengaruhi regulasi emosi adalah:
 - 1) Temperamen, merupakan ciri individu yang tampak sejak lahir dan relatif tetap pada individu tersebut. Perbedaan dalam penampilan orang menunjukkan perbedaan kekuatan melambangkan reaksi emosional terhadap situasi tertentu.
 - 2) Sistem saraf dan tubuh yang mendukung dan berkaitan dengan proses regulasi emosi, perbedaan kematangan sistem pendukung biologis sebagai dasar untuk meningkatkan kemampuan emosional dan perilaku, dimana hal itu telah diobservasi selama masa kecil. Anak-anak yang lebih besar memiliki keterampilan emosional yang lebih baik daripada

anak-anak yang lebih muda atau kecil. Kekuatan sistem saraf parasimpatis juga berperan dalam regulasi emosional dalam gelisah, aktivitas olahraga, dan emosi.

b. Faktor Eksternal

- 1) Pengasuhan (*caregiving*) bentuk pengasuhan menjadi hal yang penting bagi proses perkembangan regulasi emosi. Interaksi dengan orang tua, dalam konteks emosi, mengajarkan anak bahwa penggunaan strategi tertentu dimungkinkan berguna untuk mengurangi rangsangan emosional dibandingkan dengan strategi lainnya. Pengasuhan yang mendukung akan membantu anak dalam mengembangkan kemampuan regulasi emosinya.
- 2) Hubungan kelekatan (*attachment*), proses kelekatan sering kali diasosiasikan dengan konteks emosional dan mempersiapkan fungsi regulasi emosi secara spesifik sehingga ada kemungkinan bahwa hal tersebut sebagai kontribusi terhadap kemampuan regulasi emosi yang berkembang selama masa kanak-kanak. Hubungan kelekatan yang aman memberikan anak rasa aman dan nyaman untuk mengekspresikan perasaan positif dan negative, berbeda dengan kelekatan yang tidak aman.

3. Dimensi Regulasi Emosi

Menurut Gross (2014), regulasi emosi terdiri dari dua dimensi utama, yaitu:

1. Cognitive Reappraisal

Merupakan strategi kognitif yang digunakan untuk menilai ulang suatu situasi, sehingga persepsi terhadap situasi tersebut berubah dan pada akhirnya mengurangi dampak emosionalnya. Individu dapat mengatur reaksinya dengan mengubah cara berpikir mengenai situasi yang dihadapi. Ini berarti seseorang mencoba untuk mengatur reaksi emosionalnya dengan melihat peristiwa dari sudut pandang berbeda agar makna emosionalnya berubah.

2. Expressive Suppression

Merupakan strategi yang mengatur respons emosional dengan cara menekan ekspresi dari emosi yang sedang berlangsung. Strategi ini digunakan untuk mengendalikan ekspresi wajah, gestur, atau perilaku lain yang menandakan emosi. Misalnya, dengan menahan air mata saat sedih, atau tidak menunjukkan kemarahan meskipun merasa marah. Pendekatan ini juga dapat mencakup teknik-teknik seperti relaksasi atau aktivitas fisik untuk meredakan intensitas emosi negatif yang muncul.

4. Alat Ukur Regulasi Emosi

Terdapat beberapa alat ukur yang dapat digunakan untuk menilai regulasi emosi, di antaranya:

1. Emotion Regulation Questionnaire (ERQ)

Alat ukur ini dikembangkan oleh Gross dan John (2003), terdiri dari 10 item yang dibagi menjadi dua dimensi: 6 item untuk mengukur

cognitive reappraisal dan 4 item untuk expressive suppression. Skala ini menggunakan skala Likert dengan 7 tingkat jawaban, mulai dari 1 (sangat tidak setuju) hingga 7 (sangat setuju). Nilai alpha Cronbach untuk cognitive reappraisal sebesar .79 dan untuk expressive suppression sebesar .73, yang menunjukkan bahwa skala ini memiliki reliabilitas yang baik.



2. **Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS)**

Skala ini dikembangkan oleh Gratz dan Roemer (2008), awalnya terdiri dari 41 item, namun setelah dilakukan pengujian psikometrik diperoleh 36 item yang digunakan dalam versi final. Skala ini menggunakan skala Likert 5 poin, dari 1 (hampir tidak pernah) sampai 5 (hampir selalu), dengan reliabilitas alpha Cronbach sebesar .93.

Dalam penelitian ini, penulis memilih menggunakan **Emotion Regulation Questionnaire (ERQ)** karena alat ukur ini telah digunakan dalam berbagai penelitian yang menghubungkan regulasi emosi dengan perilaku pembelian impulsif. Selain itu, skala ini secara khusus mengukur dua strategi utama yang relevan dengan konteks penelitian, yaitu cognitive reappraisal dan expressive suppression.

B. Konseling Kelompok

1. Pengertian Konseling Kelompok

Nooriehsan (Kurnanto, 2013) mengatakan bahwa konseling kelompok berguna bagi orang-orang dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan dan pengobatan, serta bertujuan untuk menyediakan kemudahan dalam pengembangan dan pertumbuhan yang mudah. Konseling Kelompok menurut (Thohirin, 2007) diartikan sebagai layanan Bimbingan kelompok yang melibatkan beberapa peserta dalam kelompok tersebut dan konselor sebagai pemimpin kegiatan kelompok. Layanan konseling kelompok mengaktifkan dinamika kelompok untuk membahas tentang banyak hal yang bermanfaat untuk pengembangan pribadi dan pemecahan masalah individu (siswa) yang menjadi peserta layanan.

Menurut pendapat diatas, keduanya serupa berfokus pada permasalahan yang dihadapi anggota kelompok. Selanjutnya, dapat disimpulkan dari dua pendapat tersebut konseling kelompok membantu orang dalam situasi kelompok dan konselor sebagai pemimpin kelompok untuk berdiskusi hal yang berguna untuk pengembangan pribadi dan pemecahan masalahmasalah siswa.

2. Tujuan Konseling Kelompok

Menurut Priyetno (Thohirin, 2007) tujuan umum layanan konseling kelompok mencakup pengembangan keterampilan sosial siswa, terutama keterampilan komunikasi mereka. Konseling kelompok juga dapat membantu siswa memecahkan masalah dengan menggunakan dinamika kelompok. Meskipun tujuan spesifiknya konseling kelompok dapat megembangkan perasaan, pikiran, perspektif, pengetahuan dan sikap siswa menjadi terarah, dan berimbas pada perilaku terutama dalam interaksi dan komunikasi. Masalah orang yang terpecahkan menjadi manfaat dari penyelesaian masalah bagi orang lain yang juga menjadi peserta layanan.Saat ini,

Menurut Winkel (2009), konseling kelompok memiliki banyak tujuan, termasuk:

- a. Setiap anggota kelompok saling mengenal dirinya dengan sangat baik.
- b. Anggota kelompok mengembangkan keterampilan komunikasi satu sama lain saling membantu dalam melaksanakan tugas perkembangan yang umum di fase mereka.
- c. Anggota kelompok memperoleh keterampilan mengelola diri sendiri dan membimbing hidupnya sendiri.
- d. Anggota kelompok cenderung lebih peka terhadap kebutuhan orang lain.
- e. Setiap anggota tim menetapkan sebuah tujuan. Yang ditunjukkan dari sikap dan perilaku yang konstruktif.

- f. Anggota kelompok akan lebih percaya diri dalam bertindak dari pada berdiam diri dan tidak berbuat apa-apa, dan mengambil risiko.
- g. Para anggota kelompok lebih memahami makna dan kehidupan manusia sebagai kehidupan bersama.
- h. Setiap anggota kelompok akan memiliki pemahaman yang lebih baik tentang berbagai hal yang memprihatinkan bagi dirinya sendiri dan juga pada orang lain.
- i. Anggota kelompok belajar berkomunikasi dengan anggota lain dengan cara yang terbuka, penuh rasa hormat dan simpati.

Berdasarkan pernyataan Prayitno di atas, dia mengatakan bahwa tujuan konseling kelompok dapat dilihat secara luas dan khusus. Menurut peneliti, antara pernyataan Prayitno dan Winkel adalah berfokus pada dua dinamika psikologis antara konseling kelompok. Pembahasan tentang tujuan konseling kelompok, sebagian besar peneliti di sini setuju bahwa:

- a. Secara luas, tujuan layanan konseling kelompok adalah untuk mengembangkan keterampilan sosial siswa, khususnya keterampilan interpersonal. Konseling kelompok juga dapat mengentaskan masalah pada siswa saat menggunakan dinamika kelompok.
- b. Secara Khususnya, tujuannya mengembangkan emosi, pikiran, gagasan, pemikiran dan sikap siswa dan fokus pada faktor-faktor yang mempengaruhi perilakunya di bidang sosial dan komunikasi. Menganalisis masalah individu dan mencapai hasil pemecahan masalah untuk orang lain yang menjadi peserta layanan.

3. Asas-asas Konseling Kelompok

Asas-asas, menurut Prayitno (2004) berisi:

- a. Kesukarelaan, berarti bergabung dalam suatu kelompok atas kemauan sendiri. sendiri tidak ada pemaksaan. Dalam konseling kelompok, setiap anggota bersikap bijaksana dan terbuka pemikiran, ide dan opini tentang menghadapi masalah dan berpartisipasi dalam semua kegiatan.
- b. Keterbukaan berarti jujur saat mengungkapkan pendapat masing-masing. Para anggota kelompok saat mengemukakan permasalahannya dalam konseling kelompok yang bebas dan terbuka.
- c. Kegiatan, partisipasi seluruh anggota kelompok dalam menyampaikan pendapat untuk mencapai tujuan kelompok. Semua anggota tim berpartisipasi dan mempunyai kesempatan yang sama.
- d. Normativitas, aturan untuk bertukar ide dan gagasan dengan baik, benar, dan menggunakan bahasa yang sopan.
- e. Kerahasiaan, artinya menjaga informasi dari pihak luar (selain anggota konseling kelompok) dalam anggota kelompok) mengenai permasalahan yang dianggap penting.

Berdasarkan pendapat di atas, konseling kelompok didasarkan pada 5 asas yang saling berhubungan yaitu asas kesukarelaan dan keterbukaan. Kedua asas ini dianggap setiap anggota individu sukarela dan tanpa tekanan untuk mengikuti aturan apapun dalam konseling kelompok, keterbukaan dianggap semua anggota kelompok harus terbuka dan jujur satu sama lain. Selanjutnya asas kegiatan, kenormatifan, dan kerahasiaan. Asas kegiatan dimaksudkan agar anggota aktif dan berpartisipasi dalam mengemukakan opininya sesuai dengan asas normativitas yakni asas yang mengatur jalannya kegiatan seperti bergantian dalam berpendapat, saling menghargai pendapat setiap anggota dan asas kerahasiaan dimaksudkan agar seluruh informasi yang menjadi rahasia anggota tidak boleh disebar luaskan kepada orang diluar anggota dari kegiatan konseling kelompok yang dilaksanakan.

4. Tahapan-tahapan konseling kelompok

Menurut Pritno (2004), layanan konseling kelompok yang dilakukan dalam empat tahap kerja, yakni:

a. Langkah I: Pembentukan

Merupakan tahap pengenalan, tahap melibatkan diri kedalam satu kelompok. Di tahap ini anggota kelompok memperkenalkan diri dan mengungkapkan tujuan atau harapan yang ingin dicapai oleh anggota kelompok. Pada tahap ini peran pemimpin kelompok/konselor adalah: Jelaskan tujuan dari karya tersebut.

- 1) Menjelaskan tujuan kegiatan.
- 2) Menumbuhkan rasa saling mengenal antar anggota.
- 3) Memulai pembahasan tentang sikap dan rasa empati dalam kelompok.

b. Langkah II: Peralihan

Setelah terbentuknya suasana kelompok dan dinamika pada tahap pembukaan, langkah selanjutnya adalah peralihan. Tahap peralihan pada dasarnya adalah jembatan antara tahap pembukaan dengan tahap berikutnya yakni tahap kegiatan. Guna memastikan bahwa semua anggota memahami maksud, tujuan, asas dan prosedur dilakukannya konseling kelompok dan kesiapan untuk melanjutkan kegiatan selanjutnya. Pada tahap ini, pemimpin kelompok yang menjelaskan apa yang harus dilakukan setiap anggota kelompok ditahap berikutnya.

c. Langkah III: Kegiatan

Merupakan tahap inti dalam konseling kelompok. Pada tahap ini interaksi antar anggota kelompok berkembang dengan baik. Berbagi pengalaman dengan semangat yang penuh emosi pada apa yang terjadi, pengutaraan dan penyajian dan pembukaan diri dilakukan dengan leluasa. Selain itu, akuntabilitas dan tukar pendapat juga akan berjalan lancar. Anggota kelompok bekerja sama satu sama lain, saling membantu, menerima satu sama lain, saling menguatkan, dan mencoba memperkuat rasa kebersamaan.

Di situasi ini, kelompok mendiskusikan topik bersifat sedang mereka alami. Jadi pemimpin kelompok berperan dalam mendorong, menghidupkan dan mengarahkan dinamika kelompok. Karena jika tidak memiliki pemimpin sering mengalami masalah dan gangguan komunikasi.

Kegiatan yang dilakukan pada bagian ini adalah anggota kelompok menemukan masalah pribadi setiap masing-masing, setelah itu isu-isu yang dianggap penting dan perlu penyelesain segera akan dibahas terlebih dulu. Ketika masalah disepakati, langkah berikut merupakan pembahasan isu-isu yang telah disepakati. Dalam implementasinya, guru BK membantu memotivasi semua anggota agar semua anggota berkontribusi dalam berpendapat dan berkomunikasi dalam orum tersebut.

d. Langkah IV: Akhir

Langkah terakhir dipaparkan hasil kesimpulan dari hasil pertemuan sekaligus membahas terkait pertemuan selanjutnya. Dalam proses ini, anggota kelompok menarik kesimpulan. Peran guru BK ialah memberikan penguatan terhadap hasil yang telah dicapai oleh masing-masing anggota kelompok dan mengarahkan pada pemberian penekanan kepada anggota untuk memelihara koitmen. Sebelum kegiatan ini berakhir, pemimpi kelompok, dalam hal ini guru pembimbing, akan meminta komentar dan masukan dari peserta tentang kegiatan selanjutnya dapat dihubungkan pada kegiatan untuk pertemuan berikutnya. Dengan menyelesaikan semua tugas, guru dapat memberikan motivasi yang menginspirasi siswa.

Berdasarkan uraian tahapan konseling kelompok di atas, kemudian dapat disimpulkan dalam 4 langkah langkah, yaitu:

- a. Langkah pertama adalah membentuk anggota kelompok.

- b. Langkah kedua adalah tahap pengenalan bagi semua anggota dan siap untuk melanjutkan ke langkah berikutnya.
- c. Langkah ketiga adalah tahap kegiatan, Tahap ketiga adalah tahap operasional, di mana masalah diselidiki sangat baik dalam kerja kelompok yang dipimpin oleh guru BK, para anggota mengemukakan pendapatnya secara individu dan bersiskusi untuk memecahkan masalah saat ini. Pemimpin kelompok diharapkan memiliki rasa simpati dan empati yang tinggi sehingga anggota kelompok dapat merasa aman dan terbuka untuk menyampaikan pendapat.
- d. Tahap Keempat, yaitu tahap penutup. Disini kegiatan akan segera berakhir dan disepakati apakah akan ada pertemuan berikutnya dan anggota dimintai pesan dan kesan setelah mengikuti kegiatan konseling kelompok ini.

5. Manfaat Konseling Kelompok

Masson dalam (Adhiputra, 2015) mencatat ada beberapa keuntungan yang dapat dicapai dengan melaksanakan sesi konseling kelompok, antara lain:

- a. Perasaan berbagi situasi bersama, terbuka untuk mengungkapkannya kepada orang lain masalah yang dihadapi masing-masing.
- b. Untuk memiliki rasa memiliki terhadap orang lain, untuk merasakan bahwa tidak sendirian menghadapi masalah saat ini.
- c. Kemampuan untuk menerima berbagai umpan balik, peluang yang baik untuk saling memberikan solusi kepada orang lain.
- d. Kesempatan untuk berlatih dengan orang lain, setiap anggota memiliki kesempatan untuk berinteraksi dengan orang lain di dalam wadah kelompok.

- e. Dorongan teman untuk tetap terlibat, dorong rekan kerja untuk tetap terlibat.sangat membantu untuk memperkuat hingga selesai permasalahan yang kita hadapi.
- f. Rating untuk menghadapi realita hidup, kita berani melihat fakta kehidupan yang semua orang normal pasti punya masalah dalam hidupnya.

Pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok memiliki banyak manfaat, termasuk: rasa kesamaan, memiliki rasa memiliki, menerima reaksi yang berbeda, berlatih dengan orang lain, berkomitmen dan mengantisipasi tantangan realitas.

C. Teknik *Mindfulness Therapy*

1. Pengertian *Mindfulness Therapy*

Mindfulness disebut dengan konsep meditasi Budha yaitu tentang perhatian dan kesadaran, yang merupakan dua kemampuan yang dimiliki semua orang (J Kabat-Zinn, 2016). *Mindfulness Therapy* sebagai strategi berfokus pada stimulasi pikiran untuk mengurangi tekanan emosional (Dallen et al., 2010). Strategi *Mindfulness* ini menghindari gangguan dalam pikiran dan mengendalikan pikiran melalui lima sifat pikiran, yaitu pikiran, persepsi, ingatan dan keinginan atau motivasi (Pradhan, 2015).

Mindfulness adalah suatu tahapan dimana seseorang mengembangkan lima kapasitas, yaitu pengalaman kehadiran (kemampuan mempertahankan kesadaran dan perhatian), penerimaan (penerimaan terhadap sesuatu yang terjadi), perhatian (*attention*), pengetahuan (persepsi dengan melihat arus pemikiran), dan proses transformatif (penegasan arah hidup), (White, 2014).

2. Jenis *Mindfulness Therapy*

Ada dua jenis strategi mindfulness, yaitu relaksasi mental dan pengurangan stres mental (Stewart, 2013), tetapi semakin banyak masalah yang dialami seseorang, semakin besar kemungkinan mereka mengembangkan basis dari *mindfulness*, yaitu *mindfulness based intervention* dengan tujuan meningkatkan kesadaran akan pengalaman yang sedang terjadi (Creswell, 2017). Di bawah ini kami jelaskan berbagai jenis *mindfulness therapy*:

1. *Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR)*

Meditasi Pengurangan stres psikologis ini bermanfaat dalam hal kontak langsung dan tindakan efektif terhadap masalah yang dihadapi, solusi yang berhasil dan tidak berhasil untuk mengatasi masalah tersebut. (Stall et al., 2010). Tujuh pilar utama terapi pengurangan stres ini adalah: tidak menghakimi, kesabaran, memulai perhatian penuh, kepercayaan, tidak memaksakan, penerimaan, dan memulai lagi (Jon Kabat-Zinn & Hahn, 2013).

2. *Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT)* dikembangkan oleh Segal, Williams, dan Teasdale pada tahun 2013 berdasarkan pengurangan stres Kabat-Zinn. MBCT dikembangkan sebagai program terapi kognitif-perilaku untuk mengajarkan keterampilan kognitif dan prinsip-prinsip terapi perilaku kognitif, yang mencakup diskusi dan pendidikan tentang depresi, stres, kecemasan, PTSD, dan masalah kesehatan lainnya. psikologi (Sears & Chard, 2016).

3. *Mindfulness Based Intervention (MBI)*

Intervensi berbasis kesadaran (MBI, Tujuannya adalah untuk meningkatkan kesadaran penuh (*mindfulness*), yang mencakup MBSR atau MBCT, tetapi ada juga intervensi berbasis kesadaran penuh lainnya dalam MBI yang mencakup pelatihan kesadaran penuh sebagai bagian dari topik, seperti penerimaan dan penegasan interpretasi, interpretasi perilaku, manajemen stres psikologis, dan

psikologi terpadu. latihan fisik. (2017). MBI ini memiliki manfaat bagi kesehatan fisik (misalnya mengurangi nyeri kronis, meningkatkan imunitas, mengurangi gejala klinis penyakit dan perilaku yang lebih baik) yang mempengaruhi kesehatan mental (misalnya, membantu orang dengan depresi, kecemasan, penyalahgunaan zat) (Creswell, 2017).

3. *Antecedent Mindfulness*

Praktik *mindfulness* melibatkan aktivitas formal dan informal yang saling mempengaruhi. Kegiatan formal yang bertujuan untuk mengembangkan kualitas berpikir, meningkatkan kesadaran dan penerimaan, Day & Horton-Deutsch dalam (Aliuddin, 2018), seperti pernafasan, latihan yoga, meditasi duduk, meditasi jalan kaki, pemeriksaan fisik dan makan secara sadar. Sedangkan dalam kegiatan informal lebih banyak perhatian diberikan pada aktivitas sehari-hari dan konseli berusaha menyadarkan semua aktivitas mereka. Misalnya saat Anda sedang membersihkan rumah, duduk atau bekerja.

4. *Mekanisme Kerja Mindfulness*

Komponen dalam mekanisme kerja *mindfulness* menurut Holzel, et al (2011 dalam Alimuddin, 2018) adalah melibatkan area otak, dimana pasien akan memfokuskan perhatian yang diperankan oleh Anterior Cingulate Cortex (ACC) kemudian tubuh akan merespon waspada yang dipengaruhi oleh Insula temporo parietal junction. Kondisi waspada akan mengaktifkan regulasi emosi, penilaian diri, keterbukaan dan penguatan yang diperankan oleh (Dorsal) Prefrontal cortex (PFC) dan Ventro medial PFC hippocampus

serta amygdala. Alur emosi yang telah terbentuk akan berdampak pada perubahan perspektif diri sebagai hasil keterlibatan dari Medial PFC, Posterior Cingulate Cortex (PCC) insula, temporo-parietal junction. Komponen ini juga selaras dengan pernyataan bahwa meditasi mindfulness dapat mengaktifkan jaringan daerah otak termasuk insula, putamen (struktur otak tengah, somato sensory cortex, bagian dari korteks cingulate anterior dan korteks prefrontal (Tomasino & Fabbro, 2016; Zeidan et al. , 2015) serta meningkatkan kepadatan materi abu-abu di bagian hipokampus (Holzel et al. , 2011).

Mindfulness juga berfungsi sebagai penyangga stres, dengan tugas meningkatkan aktivitas dan konektivitas fungsional di wilayah korteks prefrontal yang memainkan peran penting dalam pengaturan stres atas-bawah, seperti amigdala, korteks cingulate anterior (Creswell et al., 2014).). Helzel et al (2013) juga melaporkan dalam penelitian mereka bahwa perhatian penuh dapat meningkatkan aktivitas prefrontal ventrolateral. Hal ini dikaitkan dengan berkurangnya kecemasan pada pasien dengan gangguan kecemasan umum. Jika dilihat dari perspektif kognitif, intervensi ini berfokus pada kesadaran diri, memperkuat kemampuan melihat waktu secara holistik, untuk meningkatkan respons penerimaan dan mengetahui cara mengelola emosi (Creswell, 2017).).

5. Manfaat *Mindfulness Therapy*

Mindfulness sebagai terapi pemutusan perhatian dengan kesadaran dapat berpengaruh terhadap mekanisme kognitif dan saraf (Creswell,

2017)12, sehingga individu lebih tenang dan bermanfaat untuk mengurangi stres, mengurangi depresi, kecemasan, nyeri, Cresswell(dalam A. P. Wahyudi et al., 2020) dan juga dapat meningkatkan kualitas tidur (Liu et al. , 2019).



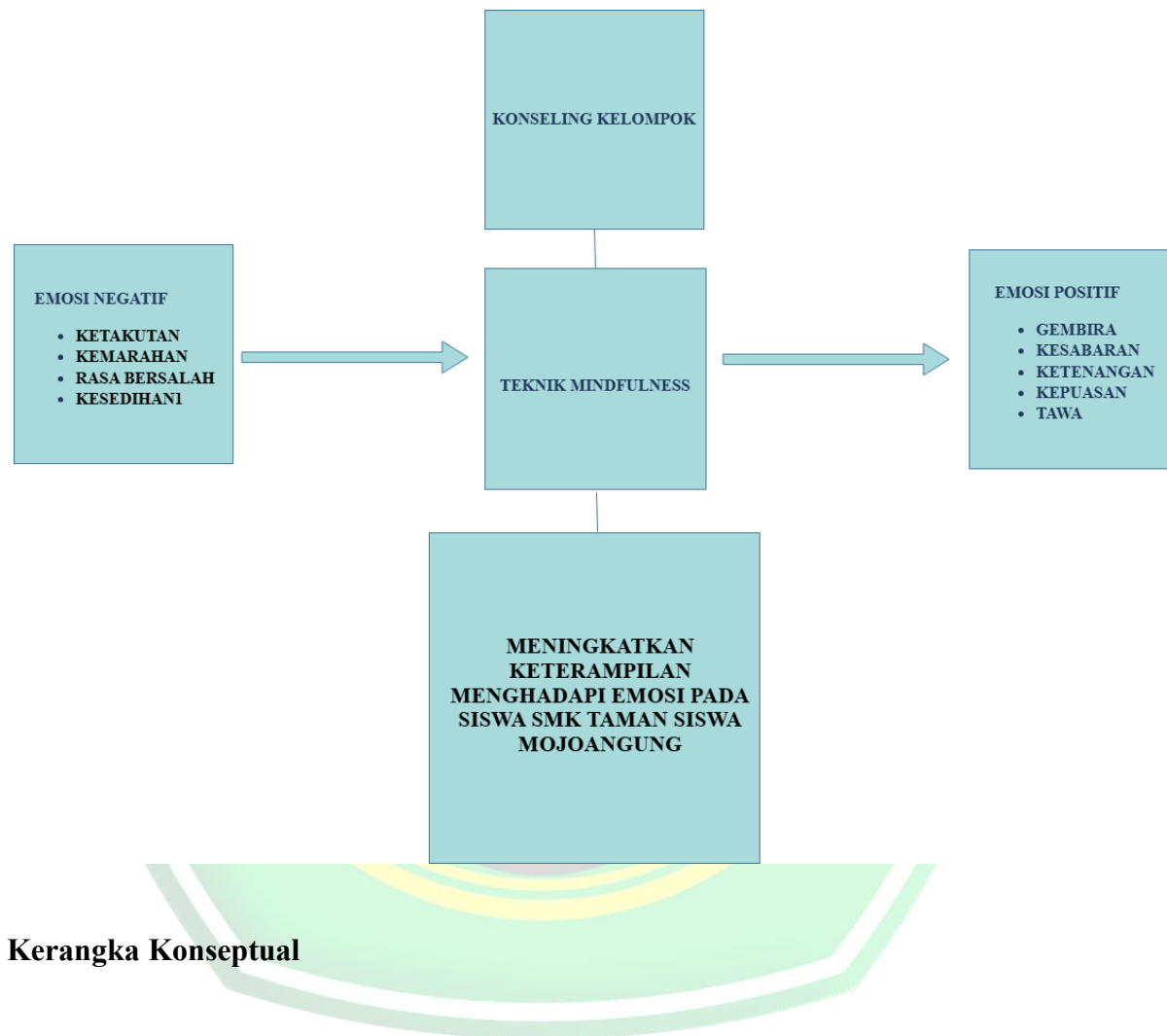
D. Kerangka Konseptual

Regulasi emosi negatif adalah proses kompleks yang bertanggung jawab untuk memulai, menghambat, atau memodulasi emosi seseorang guna mencari solusi positif dalam menanggapi situasi tertentu dan dapat membantu meningkatkan kesehatan, kesejahteraan psikologis dan fungsi fisik pada seseorang saat menghadapi peristiwa traumatic dalam hidup. Siswa yang menghadapi berbagai emosi negatif yang dapat memengaruhi kesejahteraan mereka, seperti ketakutan, kemarahan, rasa bersalah, dan kesedihan. Emosi-emosi ini dapat menjadi penghambat bagi siswa dalam menjalani aktivitas sehari-hari dan mengelola hubungan interpersonal mereka. Untuk membantu siswa mengatasi emosi negatif tersebut, dilakukan intervensi konseling kelompok. Konseling kelompok menyediakan lingkungan yang mendukung dan aman bagi siswa untuk berbagi pengalaman, memperoleh pemahaman baru, dan belajar strategi yang efektif dalam mengelola emosi mereka. Dalam konseling kelompok, digunakan teknik mindfulness sebagai pendekatan utama. Teknik mindfulness bertujuan untuk membantu siswa meningkatkan kesadaran penuh terhadap emosi yang mereka rasakan tanpa memberikan penilaian. Siswa diajarkan untuk menerima emosi mereka secara utuh dan mengelola respons mereka dengan cara yang lebih adaptif. Dengan penerapan teknik mindfulness, siswa diharapkan mampu mengubah emosi negatif menjadi emosi positif, seperti rasa gembira, kesabaran, ketenangan, kepuasan, dan tawa. Transformasi ini terjadi karena mindfulness membantu siswa untuk fokus pada saat ini, mengurangi tekanan emosional, dan memperbaiki pola pikir. Proses intervensi ini bertujuan untuk meningkatkan

keterampilan siswa dalam menghadapi dan mengelola emosi. Dengan demikian, siswa diharapkan dapat menghadapi tantangan emosional dalam kehidupan sehari-hari dengan lebih baik dan mengembangkan kesejahteraan emosional mereka secara keseluruhan.

Kerangka konseptual ini menekankan pentingnya pendekatan sistematis dan terpadu untuk membantu siswa dalam mengelola emosi, khususnya dalam konteks lingkungan sekolah. Intervensi berbasis konseling kelompok dan mindfulness merupakan strategi yang efektif untuk mencapai tujuan tersebut.





Gambar 2.0.1 Kerangka Konseptual

E. Kajian Penelitian Relevan

NO	PENULIS	JUDUL	METODE	HASIL
1	Indarna. dkk (2021)	Efektivitas Teknik Mindfulness dalam Mengurangi Kecemasan Siswa SMA	Kuantitatif	Teknik mindfulness terbukti efektif menurunkan kecemasan siswa. Skor kecemasan sebelum dan sesudah perlakuan menunjukkan perbedaan yang signifikan.
2	Sari, L.P. (2022)	Konseling Kelompok untuk Meningkatkan Regulasi Emosi pada Remaja	Kuantitatif Eksperimen	Konseling kelompok meningkatkan kemampuan regulasi emosi remaja. Terjadi peningkatan signifikan dalam kemampuan mengelola emosi secara sehat.
3	Prasetyo, R. (2020)	Efektivitas Konseling Kelompok dengan Pendekatan Humanistik dalam Mengatasi Masalah Emosional Siswa	Kuantitatif	Pendekatan humanistik dalam konseling kelompok efektif dalam membantu siswa mengatasi tekanan emosi di sekolah.
4	Astuti, W. (2023)	Pengaruh Mindfulness-Based Intervention terhadap Peningkatan Kesadaran Emosional Siswa SMA	Kuasi Eksperimen	Intervensi mindfulness meningkatkan kesadaran dan kontrol terhadap emosi secara signifikan, terutama pada siswa kelas XI.
5	Rahmawati, D. (2020)	Penerapan Konseling Kelompok dengan Teknik Relaksasi untuk Mengurangi Stres Siswa SMA	Kuantitatif	Teknik relaksasi yang diberikan dalam sesi konseling kelompok efektif mengurangi stres, dengan peningkatan kontrol diri siswa.

6	Widya, M. (2022)	Efektivitas Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Mindfulness untuk Meningkatkan Kesadaran Emosional	Kuantitatif	Terjadi peningkatan signifikan pada skor kesadaran emosi siswa setelah mengikuti sesi konseling kelompok berbasis mindfulness.
7	Yuliana, S. (2021)	Penerapan Konseling Kelompok Berbasis Mindfulness untuk Mengurangi Reaktivitas Emosi pada Siswa SMA	Kuantitatif	Mindfulness membantu siswa SMA mengendalikan reaksi emosional berlebihan. Perubahan tampak dari hasil pretest dan posttest yang signifikan.
8	Lestari, T. (2022)	Efektivitas Konseling Kelompok Teknik Mindfulness terhadap Kematangan Emosi Remaja	Kuantitatif	Siswa yang mendapatkan layanan konseling kelompok dengan teknik mindfulness menunjukkan peningkatan kematangan emosi.
9	Anjani, R. (2023)	Pengaruh Konseling Kelompok Terpadu Mindfulness terhadap Regulasi Emosi Siswa	Mixed Method	Layanan konseling kelompok terpadu menunjukkan hasil positif dalam membantu siswa mengidentifikasi, memahami, dan mengatur emosi dengan baik.
10	Salsabila, N. (2020)	Mindfulness dalam Layanan Konseling Kelompok: Alternatif Intervensi Emosional di SMA	Kualitatif	Mindfulness dipandang sebagai pendekatan yang efektif dan aplikatif dalam setting sekolah kejuruan, meningkatkan pemahaman siswa terhadap kondisi emosinya.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Dan Rancangan Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam studi ini adalah eksperimen dengan pendekatan kuantitatif. Menurut Sugiyono (2017), metode penelitian eksperimen merupakan teknik penelitian yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh suatu perlakuan tertentu terhadap variabel lain dalam kondisi yang terkendali. Dalam penelitian ini, perlakuan diberikan dalam bentuk tindakan kepada satu kelompok eksperimen tanpa adanya kelompok kontrol.

Desain penelitian adalah rencana yang menggambarkan bagaimana penelitian akan dilakukan. Desain yang digunakan dalam penelitian *pre-experimental Design* yakni *one-group pre-test post-test*. Desain ini merupakan pengembangan dari desain *one-shoot case study* (studi kasus satu tembakan), dimana dalam desain penelitian ini terdapat pra-tes. sebelum diberikan perlakuan. Dalam desain ini sebelum perlakuan diberikan, sampel terlebih dahulu mengikuti tes awal (*pre-test*) dan pada akhir perlakuan sampel mengikuti tes akhir (*post-test*).

Desain ini digunakan sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai yaitu untuk mengetahui peningkatan keterampilan menghadapi emosi siswa SMA setelah mendapatkan layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *mindfulness*. Berikut adalah tabel desain penelitian *one group pretes posttes*.

Table 3.0.1 Desain penelitian One Group Pretest-Posttest Design

Pretest	Treatment	Posttest
O ₁	X	O ₂

Kerengan :

O₁ : Tes awal (*pretest*) sebelum perlakuan diberikan

X : Perlakuan terhadap kelompok eksperimen yaitu dengan menerapkan layanan konseling kelompok teknik *mindfulness*

O₂ : Tes akhir (*posttest*) setelah perlakuan diberikan

O₁ merupakan hasil dari *pretest* keterampilan siswa dalam menghadapi emosi sebelum diberikan perlakuan (*treatment*). X adalah perlakuan yang diberikan berupa konseling kelompok teknik *mindfulness*. Sedangkan O₂ adalah *posttest* yang merupakan hasil dalam meningkatkan keterampilan siswa dalam menghadapi emosi. Dalam penelitian ini terdapat beberapa tahapan dan panduan yang dilakukan oleh peneliti yaitu:

- a. Langkah pertama adalah membentuk anggota kelompok dari hasil *pretest* yang siswanya mendapat hasil rendah.
- b. Langkah kedua adalah tahap pengenalan bagi semua anggota dan siap untuk berkomitmen melanjutkan ke langkah berikutnya sampai selesai.

- c. Langkah ketiga adalah tahap kegiatan. Pada tahap ini adalah pelaksanaan konseling kelompok menggunakan Teknik *mindfulness*.
- d. Tahap Keempat, yaitu tahap penutup. Disini kegiatan akan segera berakhir dan disepakati apakah akan ada pertemuan berikutnya dan anggota dimintai pesan dan kesan setelah mengikuti kegiatan konseling kelompok ini.

B. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMA Bandar Kedung Mulyo, Godang Manis, Manisrenggo, Kabupaten Jombang, Jawa Timur.

C. Subjek Penelitian

1. Populasi Penelitian

Populasi adalah ruang lingkup atau besaran karakteristik seluruh objek yang diteliti. Pengertian populasi salah satunya disampaikan oleh Sugiyono. Sugiyono (2018:130) menegaskan bahwa populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang telah diresmikan oleh seorang peneliti untuk digunakan dalam penelitian guna menarik kesimpulan tentang hasil akhir. Pengertian populasi harus dimulai dengan pengertian yang jelas mengenai populasi yang menjadi tujuan penelitian yang disebut populasi sasaran, yaitu populasi yang akan dijadikan sasaran hasil penelitian.

Berdasarkan penjelasan tersebut, adapun populasi sasaran yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI 1, dimana jumlah populasinya adalah 35 siswa.

2. Sampel Penelitian

Sugiyono (2018:131) menyatakan bahwa sampel adalah bagian dari total dan karakteristik yang dimiliki oleh suatu populasi tersebut. Maka sampel adalah sebagian yang menjadi wakil dari populasi. Dalam penelitian ini sampelnya berjumlah 12 siswa.

3. Teknik *Purposive Sampling*

Menurut Sugiyono, (2018:136) *Non probability sampling* merupakan teknik pengambilan sampel dengan tidak memberi peluang atau kesempatan yang sama kepada setiap anggota populasi saat akan dipilih sebagai sampel. Sedangkan teknik *Purposive Sampling* menurut Sugiyono (2018:138) adalah pengambilan sampel dengan menggunakan beberapa pertimbangan tertentu sesuai dengan kriteria yang diinginkan untuk dapat menentukan jumlah sampel yang akan diteliti.

Sehingga untuk menentukan sampel pada penelitian ini, dengan ini peneliti akan menggunakan beberapa kriteria yakni keterampilan regulasi emosi meliputi kemampuan siswa untuk: menyadari dan mengidentifikasi emosi yang dirasakan, mengontrol reaksi emosional dalam situasi menekan, menanggapi emosi secara positif dan adaptif, menggunakan strategi regulasi emosi, seperti relaksasi atau fokus pada solusi.

Maka berdasarkan pekriteria diatas sampel dari penelitian ini adalah berjumlah 12 siswa.

D. Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, onjek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Arikunto (2006:42) Dalam penelitin ini terdapat variabel bebas dan terikat.

a. Variabel Bebas (X)

Pada penelitian ini variabel bebasnya yakni konseing kelompok dengan teknik mindfulness.

b. Variabel Terikat (Y)

Variabel terikat pada penelitian ini yakni keterampilan siswa dalam meregulasi emosi negatif atau sering disebut regulasi emosi.

Variabel yang telah dijelaskan diatas diukur melalui beberapa indikator yang akan dijadikan sebagai instrument dengan beberapa pertanyaan atau pernyataan yang dibuat menggunakan kuesioner. Adapun kisi-kisi kuesioner dari varibael terikat adalah sebagai berikut

Table 3.2 Kisi-Kisi Kuesioner Regulasi Emosi

No	Dimensi	Indikator	Item	Jumlah
1	<i>Cognitive Reappraisal</i>	Mengubah pemikiran	1,3,5,7,8,10	6
2	<i>Expressive Suppression</i>	Berusaha Tidak Mengekspresikan emosi	2.4.6.7	4

E. Instrumen Penelitian

1. Kuesioner

Menurut Jaya (2020:20), Kuesioner atau angket adalah metode pengumpulan data dengan melakukan salah satu cara yaitu mengajukan beberapa pertanyaan tertulis yang ditunjukkan kepada setiap responden, dimana setiap responden dapat melakukan pengisian data sesuai dengan apa yang dikehendaki secara mandiri dan dilakukan tanpa adanya paksaan oleh pihak manapun yang selanjutnya dapat dianalisis sehingga mendapatkan informasi. Dalam penelitian ini peneliti mengadopsi kuesioner dari skripsi Putri (2019). Adapun langkah selanjutnya sebelum melakukan penelitian yakni dengan menguji validitas dan reliabilitas dari kuesioner yang diadopsi tersebut. Untuk mendapatkan sebuah penilaian dan mengetahui persepsi atas setiap jawaban yang diberikan responden, maka penelitian ini menggunakan satu skala pengukuran yakni skala likert. Skala likert digunakan untuk mengukur setuju atau tidaknya seseorang terhadap suatu objek dalam penelitian, dimana skala likert terbagi atas beberapa bobot penilaian yang terdapat pada tabel berikut ini:

Tabel 3.1 Penilaian skor untuk setiap jawaban kuesioner

No	Pernyataan	Kode	Skor +	Skor -
1	Sangat Setuju	SS	4	1
2	Tidak Setuju	TS	3	2
3	Setuju	S	2	3
4	Sangat Tidak Setuju	STS	1	4

Sumber : Sugiyono (2018)

2. Uji Instrumen Penelitian

a) Uji Validitas

Menurut Sugiyono (2018) Uji validitas adalah persamaan informasi yang didapat dari seorang peneliti, dengan informasi yang dihasilkan langsung yang dimana terjadi pada subjek penelitian. Uji validitas instrument digunakan untuk mengetahui sejauh mana alat ukur (kuesioner) dalam memastikan tingkat ketepatan suatu alat ukur. Maksudnya untuk mengetahui apakah alat ukur tersebut mendapatkan pengukuran yang tepat atau valid terhadap penilaian terhadap kuesioner. Dalam penelitian ini sebelum diuji terdapat 10 pernyataan kemudian setelah diuji pernyataan mendapatkan 9 kealidtan dari pernyataan tersebut. Adapun pengujian validitas ini menggunakan SPSS 22.0 for windows. Adapun kisi-kisinya yaitu sebagai berikut:

Tabel 3.3 Kisi-kisi kuesioner valid

No	Dimensi	Indikator	Item	Jumlah
1	<i>Cognitive Reappraisal</i>	Mengubah pemikiran	1,3,5,7,8,10	6
2	<i>Expressive Suppression</i>	Berusaha Tidak Mengekspresikan emosi	2,6,7	3

b) Uji Reabilitas

Uji reabilitas digunakan untuk memahami suatu kuesioner yang merupakan indikator pada masing-masing variabel. Menurut Sugiyono (2018:268) Uji reabilitas adalah pengujian reabilitas dimaksudkan untuk memastikan bahwa instrument memiliki konsistensi sebagai alat ukur sehingga tingkat keandalannya dapat menghasilkan hasil yang konsisten. Berikut hasil uji reliabilitas menggunakan SPSS 22.0 for windows. Adapun kisi-kisinya yaitu sebagai berikut:

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,596	9

Gambar 3.1 Reliability Statistic

F. Teknik Pengumpulan Data

Menurut Sanjaya (2015:263) wawancara merupakan salah satu teknik pengumpulan data dalam metode survei yang dilaksanakan melalui tatap muka (secara langsung) ataupun melalui komunikasi jarak jauh dengan menggunakan media tertentu seperti telephone, mengirim pesan dll. Untuk memperoleh keterangan yang maksimal dan lebih jelas maka peneliti melakukan proses

wawancara dengan salah satu responden dengan tujuan untuk melengkapi data terkait topik yang akan diteliti yakni rendahnya keterampilan regulasi emosi siswa.

G. Teknik Analisi Data

Analisis data merupakan proses mencari serta menyusun secara sistematis data yang diperoleh melalui hasil tes kuesioner. Analisa data dilakukan setelah semua data penelitian terkumpul, yaitu data permasalahan regulasi emosi dari pretest, post test. Teknik analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini adalah analisis statistic dengan *paired sampel t-test* atau Uji Wilcoxon dengan menggunakan bantuan perangkat lunak SPSS versi 22.

BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data Hasil Penelitian

Penelitian dilaksanakan pada tanggal 25 Mei 2023. Penelitian yang dilakukan merupakan jenis penelitian kuantitatif. Peneliti menyebar angket kepada responden kelas XI. Penelitian ini berjumlah 35 populasi dengan sampel 10 siswa.

Prettest dilaksanakan peneliti diluar jam pelajaran dengan menyebar angket pada sampel berjumlah 10 siswa. Kemudian peneliti memberikan perlakuan (*treatment*) kepada 10 siswa tersebut dengan mengadakan perjanjian kesepatan dengan siswa dengan tujuan melancarkan jalannya *treatmen*. Sesudah menyebar ke angket, peneliti melakukan pengkategorian yaitu kategori rendah, sedang, tinggi. Kategori tersebut dapat melalui hasil rata-rata (*mean*), *standart devisiasi* (SD).

Tabel 4. 1 Rumus Pengkategorian

,Skor	Rentang skor	Kategori
$X = M - SD$	$X < 27$	Rendah
$M - SD \leq X < M + SD$	$27 \leq X < 39$	Sedang
$M + SD \leq X$	$39 \leq X$	Tinggi

1. Hasil *Prettest*

Peneliti memberikan angket Regulasi Emosi pertama kali untuk siswa yang kelas XI 1 kemudian peneliti memberikan pengkategorian sehingga menghasilkan 10 siswa. Selanjutnya dari data yang diperoleh dilakukan pengkategorian sebagai berikut:

Tabel 4.0.2 Hasil *Prettest*

NAMA	TOTAL	KATEGORI
DSZ	27	Rendah
DL	27	Rendah
A	26	Rendah
BCS	27	Rendah
SBA	26	Rendah
ARJH	27	Rendah
DRD	26	Rendah
DA	24	Rendah
DF	27	Rendah
MA	26	Rendah

Dari hasil *pretest* tersebut terdapat 10 siswa yang memiliki fixed mindset. Kemudian peneliti melakukan *treatment* kelompok dengan Teknik *Mindfulness* dengan tujuan untuk meregulasi emosi negatif pada siswa.

2. Hasil *Posttest*

Setelah siswa diberikan *treatment*, peneliti menyebar kuesioner kembali untuk mengetahui hasil ketika sudah diberikan *posttest*. Kemudian hasil *Posttest* menunjukkan tingkat regulasi emosi negatif siswa meningkat. Hasil *posttest* siswa dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 4.0.3 Hasil *Posttest*

NAMA	TOTAL	KATEGORI
DSZ	35	Tinggi
DL	30	Sedang
A	33	Tinggi
BCS	34	Tinggi
SBA	33	Tinggi
ARJH	29	Sedang
DRD	35	Tinggi
DA	31	Sedang
DF	34	Tinggi
MA	33	Tinggi

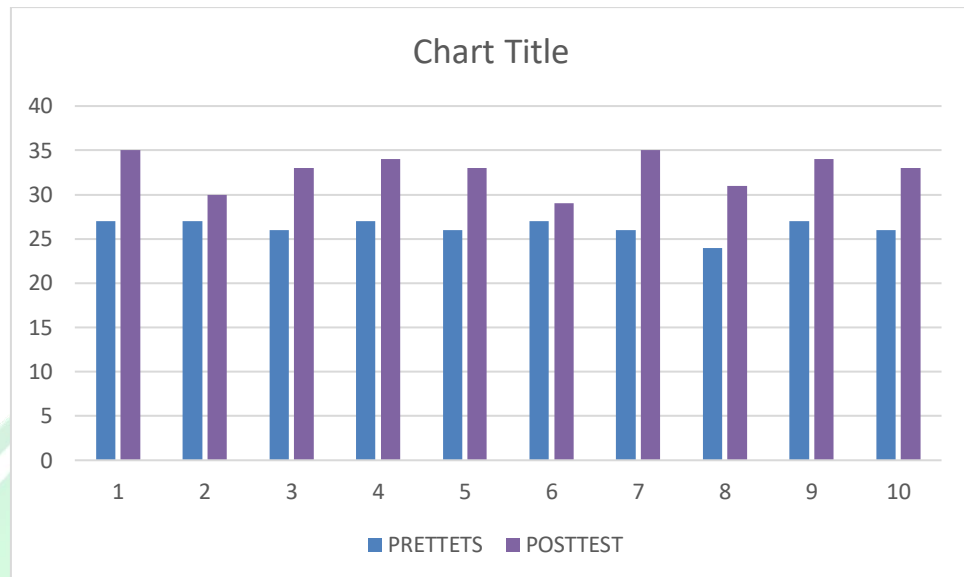
3. Deskripsi Hasil Pelaksanaan

Dibawah ini menunjukkan jumlah hasil perbandingan dari prettest dan posttest setelah diberikan konseling kognitif kelompok dengan Teknik *mindfulness* :

Tabel 4.0.4 Perbedaan Hasil *Prettest-Posttest*

NAMA	PRETTETS	KATEGORI	NAMA	POSTTETS	KATEGORI	GAIN
DSZ	27	Rendah	DSZ	35	Tinggi	7
DL	27	Rendah	DL	30	Sedang	5
A	26	Rendah	A	33	Tinggi	8
BCS	27	Rendah	BCS	34	Tinggi	9
SBA	26	Rendah	SBA	33	Tinggi	3
ARJH	27	Rendah	ARJH	29	Sedang	8
DRD	26	Rendah	DRD	35	Tinggi	8
DA	24	Rendah	DA	31	Sedang	5
DF	27	Rendah	DF	34	Tinggi	8
MA	26	Rendah	MA	33	Tinggi	11
TOTAL	263		TOTAL	327		
RATA-RATA	26,3		RATA-RATA	32,7		

Kemudian untuk hasil dari tabel tersebut bisa terlihat perbedaan *pretest* dan *posttestnya* dari grafik dibawah ini:



Gambar 4.1 Grafik Hasil *Pretest-Posttest*

Dari grafik diatas dengan pemberian layanan konseling kelompok dengan Teknik *mindfulness* maka dapat dilihat bahwa kemampuan regulasi emosi negatif siswa yang tadinya tergolong rendah setelah diberikan perlakuan. Siswa dapat lebih bisa meregulasi emosi negatifnya.

B. Pengujian Hipotesis

1. Hipotesis (H_0) dimana konseling kelompok dengan Teknik *mindfulness* tidak efektif meningkatkan kemampuan regulasi emosi negative siswa siswa.
2. Hipotesis alternative (H_a) mengatakan konseling kelompok dengan Teknik *mindfulness* efektif meningkatkan kemampuan regulasi emosi negative siswa siswa.

Dari penelitian yang peneliti teliti, ada beberapa tahap dalam menempuh hipotesismya, yaitu sebagai berikut:

1. Uji Normalitas

Peneliti melakukan uji normalitas dikarenakan untuk mengetahui apakah variabelnya dengan data yang diteliti menunjukkan normal atau tidak. Dapat sebagai bukti bahwa skor dari variabel yang disebar dapat dikatakan normal atau tidak. Di katakan normal jika nilai $sig > 0.05$ maka data dapat dinyatakan normal. Ditemukan data tidak normal pada data *pretest* tertelak di tabel *Shapiro-wilk*. Untuk melanjutkan uji hipotesis, selanjutnya dalam menyikapi data tidak normal maka akan menggunakan *uji Wilcoxon*. Hasil pengujian normalitas dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 4.5 Uji Normalitas

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
PRETEST	,276	10	,030	,727	10	,002
POSTTES T	,258	10	,058	,899	10	,214

a. Lilliefors Significance Correction

2. Uji T non-Parametrik

Selesai melakukan uji normalitas tahap selanjutnya yakni melakukan uji *Wilcoxon signed rank test*, tujuan dilakukan uji *Wilcoxon signed rank test* untuk mengetahui nilai perbandingan *pretest* dan *posttest*, Uji *Wilcoxon signed rank test* dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 4.6 Uji Wilcoxon

Test Statistics ^a	
	POSTTEST - PRETEST
Z	-2,869 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,004

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Dari tabel diatas menunjukan nilai sig (2 tailed) 0,004 maka dikatakan Hipotesis alternative (Ha) diterima dan (Ho) ditolak, artinya ada perbedaan rata-rata yang signifikan antara peningkatan *growth mindset* dengan jumlah hasil *pretest* 263 dan jumlah hasil *posttest* 327 dengan menggunakan konseling kognitif perilaku

BAB V

PEMBAHASAN

A. Pembahasan Temuan Penelitian

Pelaksanaan konseling kelompok dengan Teknik *Mindfullnes* untuk meregulasi emosi negatif dilaksanakan pada kelas XI 1 di instansi SMA Negeri Bandarkedungmulyo. Awalnya peneliti melakukan pertemuan dengan melibatkan guru BK. Kemudian peneliti terjun ke kelas yang terindikasi manajemen kemampuan regulasi emosi rendah pada siswa. Untuk mengetahui siswa yang terindikasi maka peneliti melakukan sebar angket (*prettest*) dengan tujuan untuk mengetahui tingkat regulasi emosi rendah siswa.

Sebelum melakukan penyebaran angket. Peneliti melakukan pertemuan pertama yaitu peneliti melakukan pengenalan, pendekatan kepada siswa. Pengenalan dan pendekatan dilakukan bertujuan untuk mengetahui permasalahan tentang manajemen rendah yang dialami siswa SMA Negeri Bandarkedungmulyo.. Kemudian peneliti melakukan perlakuan dengan menggunakan konseling kelompok dengan Teknik *Mindfullnes*.

Peneliti melakukan pengkategorian rendah, sedang, tinggi untuk mengetahui lebih jelas siswa yang terindikasi bahwa siapa saja yang masuk dalam kategori tersebut. Setelah melakukan pengkategorian (*prettest*) peneliti menemukan 10 siswa yang terindikasi mempunyai manajemen diri rendah dengan rata-rata 26,3.

Setelah peneliti mengetahui nama-nama siswa siapa saja yang terindikasi manajemen dirinya rendah, peneliti segera melakukan perlakuan (*treatmen*).

Peneliti memberikan perlakuan dengan konseling kelompok dengan teknik *mindfulness* kepada 10 siswa. Pertemuan pertama peneliti melakukan pengenalan, penggalan dan pendefinisian masalah dengan tujuan supaya peneliti mengetahui gejala-gejala apa saja yang dapat menyebabkan rendahnya kemampuan regulasi emosi negatif yang dialami siswa. Pertemuan ke dua peneliti melakukan identifikasi dengan menggunakan peran aktif dalam permasalahan siswa, Peneliti juga melakukan edukasi jenis-jenis emosi. Pertemuan ke tiga peneliti memberikan bagaimana supaya kemampuan regulasi emosi negatif siswa meningkat dengan mengaplikasikan konseling kelompok dengan Teknik *Mindfulness*. Pertemuan terakhir peneliti merefleksikan hasil awal sampai akhir kemudian melakukan *posttest*. Setelah penyebaran angket selesai, peneliti dapat mengetahui bahwa adanya peningkatan kemampuan regulasi emosi negatif siswa setelah diberikan perlakuan dengan hasil *posttest* 32,7. Peneliti melakukan perhitungan dengan uji normalitas dengan nilai $\text{sig} > 0.05$ yaitu dengan hasil 0.002 pada nilai *pretest* dan hasil 0,214 pada nilai *posttest*. Dari hasil uji normalitas dapat dikatakan bahwa hasilnya tidak normal pada nilai *pretest*. Maka dari itu peneliti menggunakan uji *wilcoxon* dengan $\text{sig} 2\text{-tailed} 0.004$.

Berbagai penelitian terdahulu telah menunjukkan efektivitas konseling kelompok dengan teknik *mindfulness* dalam menangani permasalahan emosional pada siswa, khususnya dalam konteks sekolah menengah. Indarnadkk. (2021) menemukan bahwa teknik *mindfulness* secara signifikan menurunkan tingkat kecemasan siswa SMA. Hal ini diperkuat oleh temuan Sari (2022), yang menyatakan bahwa konseling kelompok dapat meningkatkan kemampuan regulasi emosi remaja secara signifikan. Pendekatan humanistik

dalam konseling kelompok juga terbukti efektif dalam membantu siswa mengatasi tekanan emosi, sebagaimana dijelaskan oleh Prasetyo (2020).

Lebih lanjut, Astuti (2023) melalui penelitian kuasi eksperimen menunjukkan bahwa intervensi mindfulness dapat meningkatkan kesadaran dan kontrol emosi siswa, terutama di tingkat SMA kelas XI. Hal serupa juga dikemukakan oleh Rahmawati (2020) yang menegaskan bahwa teknik relaksasi dalam sesi konseling kelompok berkontribusi dalam mengurangi stres siswa, serta meningkatkan kontrol diri. Widya (2022) menambahkan bahwa layanan konseling kelompok berbasis mindfulness mampu meningkatkan kesadaran emosi siswa secara signifikan.

Yuliana (2021) juga mengungkapkan bahwa mindfulness secara efektif membantu siswa dalam mengendalikan reaksi emosional berlebihan, ditunjukkan melalui perbedaan signifikan pada skor pretest dan posttest. Dalam penelitian Lestari (2022), konseling kelompok dengan teknik mindfulness mampu meningkatkan kematangan emosi remaja secara nyata. Sementara itu, Anjani (2023) melalui pendekatan mixed method menunjukkan bahwa konseling kelompok terpadu mindfulness mampu membantu siswa dalam mengidentifikasi, memahami, dan mengatur emosi secara sehat dan konstruktif.

Sebagai pelengkap, Salsabila (2020) melalui pendekatan kualitatif menekankan bahwa mindfulness merupakan alternatif intervensi emosional yang aplikatif dan efektif dalam setting sekolah, terutama dalam meningkatkan pemahaman siswa terhadap kondisi emosional yang mereka alami.

Dengan mengacu pada keseluruhan hasil penelitian tersebut, maka temuan ini semakin memperkuat landasan teoritis dan empirik bagi penelitian ini yang berjudul "Konseling Kelompok dengan Teknik Mindfulness untuk Meregulasi

Emosi Negatif Siswa SMA", karena konseling kelompok berbasis mindfulness terbukti secara konsisten mampu meningkatkan regulasi emosi negatif pada siswa.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan penjelasan diatas dapat dijelaskan implikasi sebagai berikut:

1. Awal Penelitian

Peneliti melakukan pembicaraan dengan guru BK mengenai masalah yang dihadapi siswa. Masalah tersebut yaitu mengenai manajemen diri siswa yang rendah. Salah beberapa permasalahan yang dihadapi yaitu sering tidur dikelas, sampai mencari celah keluar kelas untuk tidur. Peneliti juga mengamati ketika jam kosong mengetahui bahwa waktu berharganya digunakan untuk tidur. Tidak hanya itu saja, peneliti juga mengetahui secara langsung dimasjid lingkungan sekolah ketika jam istirahat selesai, siswa tidak segera berangkat ke kelas tetapi melanjutkan tidurnya kembali.

2. Sebelum Melakukan Perlakuan

Sebelum peneliti melakukan perlakuan (*treatment*), peneliti melakukan sebar angket, angket tersebut berisi soal-soal yang berjumlahkan 20 butir yang isinya membahas tentang manajemen diri, yang mana soal tersebut harus diisi siswa sesuai dengan keadaan atau kondisi yang dialami saat itu.

3. Pelaksanaan Konseling Kelompok dengan Teknik *Mindfulness*

a. Tahap pembentukan

Sesi pertama, Pada tahap ini, peneliti berfokus membangun hubungan yang positif antara dirinya dengan anggota kelompok serta antar anggota satu sama lain. Kegiatan dimulai dengan pengenalan, penyusunan aturan main kelompok, dan pemberian penjelasan tentang tujuan serta manfaat konseling kelompok. Peneliti juga memperkenalkan konsep dasar mindfulness, sehingga anggota memiliki pemahaman awal mengenai teknik yang akan digunakan dalam sesi-sesi selanjutnya.

Peneliti mengucapkan salam dan berdo'a, kemudian melakukan assesmen, pengenalan, pendekatan serta menciptakan kenyamanan terlebih dahulu dengan siswa SMAN Bandarkedungmulyo, setelah itu melaksanakan ice breaking. Peneliti menjelaskan tentang jenis-jenis emosi.

Pertemuan pertama peneliti tidak langsung fokus tentang pengungkapan masalah siswa namun fokus terlebih dahulu dengan tujuan penggalan dan pendefinisian masalah yang terjadi pada diri

b. Tahap peralihan

Kegiatan dimulai dengan pengenalan, penyusunan aturan main kelompok, dan pemberian penjelasan tentang tujuan serta manfaat konseling kelompok. Peneliti juga memperkenalkan konsep dasar mindfulness, sehingga anggota memiliki pemahaman awal mengenai teknik yang akan digunakan dalam sesi-sesi selanjutnya.

Pada pertemuan ini untuk mengetahui hasilnya, peneliti memberikan angket kepada siswa. Kemudian siswa menjawab soal-soal pada angket. Peneliti mengakhiri dan do'a.

c. Tahap Kegiatan

Peneliti mulai melaksanakan berbagai teknik mindfulness secara intensif dalam beberapa sesi. Setiap sesi difokuskan pada pengembangan kesadaran diri terhadap pikiran dan emosi serta bagaimana menyikapinya secara sehat. Melalui sesi-sesi ini, siswa diarahkan untuk mampu mengidentifikasi, memahami, dan menanggapi emosi mereka secara reflektif dan tidak reaktif.

d. Tahap Pengakhiran

Pada tahap ini, peneliti dan anggota kelompok melakukan evaluasi terhadap proses dan hasil kegiatan yang telah dilalui. Para siswa diberi kesempatan untuk menyampaikan pengalaman dan perubahan yang mereka rasakan selama mengikuti sesi. Peneliti juga memberikan umpan balik positif serta dukungan, agar siswa termotivasi untuk terus menerapkan teknik mindfulness dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, siswa dibekali dengan panduan sederhana praktik mindfulness agar mereka dapat melanjutkan latihan secara mandiri di luar sesi konseling. Untuk mengakhiri kegiatan peneliti mengucapkan salam dan do'a.

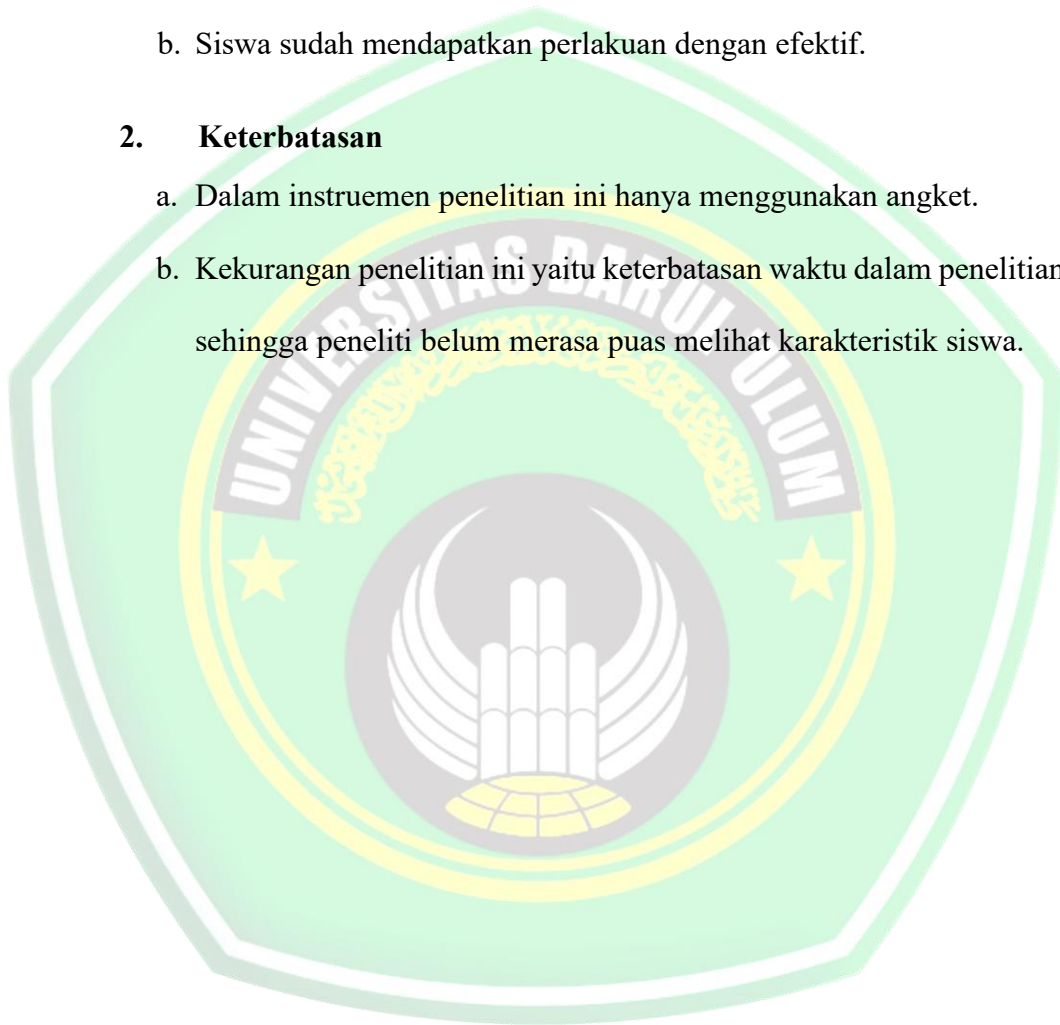
H. Kelebihan Dan Keterbatasan Peneliitan

1. Kelebihan

- a. Kelebihan dari penelitian ini yaitu konseling kelompok dengan Teknik *mindfulness* dapat meningkatkan kemampuan regulasi emosi negative siswa dengan efektif.
- b. Siswa sudah mendapatkan perlakuan dengan efektif.

2. Keterbatasan

- a. Dalam instruemen penelitian ini hanya menggunakan angket.
- b. Kekurangan penelitian ini yaitu keterbatasan waktu dalam penelitian sehingga peneliti belum merasa puas melihat karakteristik siswa.



BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Hasil dari konseling kelompok dengan Teknik *mindfulness* efektif untuk meregulasi emosi negative pada siswa SMA. Hipotesisnya H_a diterima, H_o ditolak. Dapat dibuktikan dari analisis data dengan menggunakan Uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* dengan hasil *Negative Mean Ranks 0,00* dan *Positive Mean Ranks 5,50* artinya ada kenaikan nilai rata-rata setelah diberikan perlakuan dan nilai signifikannya 0,005 ($\text{sig} < 0,05$) yang berarti ada peningkatan *Growth Mindset* siswa sebelum dilakukan perlakuan (*pretest*) dengan jumlah 263 dan (*posttest*) dengan jumlah 327.

B. Saran

Sebagai hasil dari penelitian yang dilakukan peneliti, maka peneliti menyampaikan saran sebagai berikut:

1. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling.

Guru BK disekolah dapat menerapkan konseling kelompok dengan Teknik *mindfulness* dalam menangani permasalahan disekolah

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat dijadikan referensi dan sumber informasi.

DAFTAR RUJUKAN

- Fritsche, J. (2019). *Emotional Management and Adolescent Development*. New York: Harper Psychology.
- Greenberg, L. S. (2013). *Emotion Regulation: The Role of Emotional Intelligence*. London: Sage Publications.
- Gunarsa, S. D. (2013). *Psikologi Remaja: Masalah dan Penanganannya*. Jakarta: BPK Gunung Mulia.
- Hidayati, T. (2013). *Peran Regulasi Emosi dalam Pengembangan Karakter Anak*. Yogyakarta: Media Akademi.
- Nabilah, A. (2024). "Efektivitas Terapi Kelompok Mindfulness terhadap Tingkat Stres Remaja". *Jurnal Psikologi dan Pendidikan*, 12(1), 45-58.
- Oktavia, R. (2020). *Mindfulness dalam Konseling: Strategi Praktis untuk Meningkatkan Kesehatan Mental*. Surabaya: Penerbit Ilmiah Nusantara.
- Prayitno. (2014). *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Padang: UNP Press.
- Puspita, A. (2019). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Malang: Universitas Negeri Malang Press.
- Romadhoni, R., & Widiatie, S. (2020). "Penerapan Teknik Mindfulness dalam Konseling Kelompok". *Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia*, 9(2), 85-92.
- Saputra, R. (2017). "Hubungan Regulasi Emosi dengan Keberhasilan Belajar Siswa". *Jurnal Pendidikan dan Psikologi*, 10(4), 102-110.
- Siregar, E. (2014). *Bimbingan dan Konseling dalam Perspektif Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Santrock, J. W. (2019). *Life-Span Development*. Jakarta: Erlangga.
- Tohirin. (2007). *Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: RajaGrafindo Persada.
- Wahyuni, R. (2013). *Psikologi Remaja dan Penanganannya*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Kurnanto, Nooriehsan. (2013). Pencegahan dan Pengobatan dalam Konseling Kelompok. Halaman 7.

- Thohirin. (2007). *Konseling Kelompok sebagai Layanan Bimbingan dalam Pendidikan*. Halaman 171.
- Winkel, W. (2009). *Tujuan Konseling Kelompok: Pengembangan Keterampilan Komunikasi dan Interpersonal*. Halaman 592.
- Priyetno. (2007). *Tujuan Konseling Kelompok dan Pemecahan Masalah dalam Pendidikan Siswa*. Halaman 173-174.
- Prayetno, S. (2004). *Asas-Asas Konseling Kelompok*. Halaman 115.
- Pritno, A. (2004). *Tahapan-Tahapan Konseling Kelompok dan Teknik Pembentukan Kelompok*. Halaman 40.
- Adhiputra, I. (2015). *Manfaat Konseling Kelompok dalam Pengembangan Pribadi*. Halaman 27.
- Kabat-Zinn, J. (2016). *Mindfulness: Mengembangkan Kesadaran dan Perhatian dalam Kehidupan Sehari-hari*.
- Dallen, D. et al. (2010). *Mindfulness Therapy untuk Mengurangi Tekanan Emosional dalam Kehidupan Siswa*.
- Pradhan, S. (2015). *Mindfulness: Mengendalikan Pikiran untuk Meningkatkan Kesejahteraan Mental*.
- White, R. (2014). *Pengembangan Lima Kapasitas dalam Mindfulness untuk Transformasi Hidup*.
- Aliuddin, M. (2018). *Mindfulness dalam pengembangan kualitas berpikir dan penerimaan diri*. *Jurnal Psikologi*, 12(3), 45-67.
- Astuti, D., dkk. (2019). *Pengaruh regulasi emosi terhadap pengendalian amarah dan penyelesaian masalah dalam kehidupan sehari-hari*. *Jurnal Psikologi Klinis*, 19(2), 3-20.
- Burney, M. (2017). *Pengelolaan amarah dan strategi untuk regulasi emosi dalam konteks kehidupan sosial*. *Jurnal Psikologi Perkembangan*, 8(4), 56-70.
- Creswell, J. D. (2017). *Mindfulness: A comprehensive review of research and intervention models*. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 31(1), 10-25.
- Gross, J. J. (2007). *Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences*. *Psychophysiology*, 44(2), 210-228.

- Gross, J. J. (2017). Regulation of emotion: Theory and practice. In D. J. Greenberg & S. Stone (Eds.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 234-238). New York: Guilford Press.
- Hendriana, Y., & Hendriani, R. (2015). Regulasi emosi dalam pengelolaan tekanan dan stres pada remaja. *Jurnal Pendidikan dan Psikologi*, 6(1), 58-72.
- Holzel, B. K., et al. (2011). Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density. *Psychiatry Research: Neuroimaging*, 191(1), 36-43.
- Jon Kabat-Zinn & Hahn, T. (2013). The seven pillars of mindfulness: Understanding the benefits of mindfulness-based stress reduction (MBSR). *Journal of Mental Health*, 12(2), 15-30.
- Liu, H., et al. (2019). The effect of mindfulness meditation on sleep quality: A meta-analysis. *Sleep Medicine Reviews*, 45(1), 101-113.
- Muarifah, dkk. (2019). Regulasi emosi dalam mengelola stres dan kecemasan pada remaja: Studi kasus pada pelajar SMA. *Jurnal Psikologi Remaja*, 13(3), 90-106.
- Nansi, N. & Utami, S. (2016). Aspek-aspek regulasi emosi dalam mengatasi stres dan konflik. *Psikologi Pendidikan*, 20(4), 18-35.
- Robertson, T., Dufferin, K., & Box, L. (2017). Strategi pengendalian emosi dalam mengelola stres di lingkungan kerja. *Journal of Occupational Health Psychology*, 22(3), 101-115.
- Sears, A. P., & Chard, K. (2016). Mindfulness-based cognitive therapy for depression and anxiety: A systematic review. *Journal of Clinical Psychology*, 72(8), 650-659.
- Stall, A. L., et al. (2010). Mindfulness-based stress reduction (MBSR): A comprehensive review. *Journal of Behavioral Medicine*, 34(6), 543-557.
- Tomasino, B., & Fabbro, F. (2016). Neural mechanisms underlying mindfulness meditation and its benefits on mental health. *Psychology and Neuroscience*, 9(1), 1-17.
- Zeidan, F., et al. (2015). Mindfulness meditation and its effects on cognitive and emotional regulation. *Journal of Clinical Psychology*, 71(4), 388-400.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.

Jaya, B. (2020). Metode Penelitian Kuantitatif: Teori dan Aplikasi. Yogyakarta: Penerbit Andi.

Sanjaya, W. (2015). Metode Penelitian Pendidikan. Jakarta: Kencana.

Sugiyono. (2018). Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.

Tanzeh, A. (2009). Metode Penelitian Kuantitatif dalam Pendidikan. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Tanzeh, A. (2011). Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif dalam Pendidikan. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Sofyan Siregar, I. (2018). Statistik untuk Penelitian: Pengukuran dan Teknik Analisis Data. Jakarta: Penerbit Universitas Indonesia.



LAMPIRAN

Lampiran 1 Kisi-Kisi Instrumen

No	Dimensi	Indikator	Item	Jumlah
1	<i>Cognitive Reappraisal</i>	Mengubah pemikiran	1,3,5,9,8,10	6
2	<i>Expressive Supperssion</i>	Berusaha Tidak Mengekspresikan emosi	2,4,6,7,	4

Lampiran 2 Kisi-Kisi Kuesioner Valid

No	Dimensi	Indikator	Item	Jumlah
1	<i>Cognitive Reappraisal</i>	Mengubah pemikiran	1,3,5,7,8,10	6
2	<i>Expressive Supperssion</i>	Berusaha Tidak Mengekspresikan emosi	2,6,7	3

Lampiran 3 Angket Sebelum Uji Validitas

ANGKET MEREGULASI EMOSI NEGATIF DENGAN TEKNIK MINDFULNESS

NAMA :

KELAS :

JURUSAN :

Angket ini disusun sebagai bagian dari penelitian yang bertujuan untuk **mengetahui pengaruh konseling kelompok dengan Teknik mindfulness dalam regulasi emosi negative siswa**. Kami sangat mengharapkan kesediaan dan kejujuran Anda dalam memberikan jawaban karena informasi yang Anda berikan akan sangat berharga untuk keperluan penelitian ini.

Sebelum mengisi angket, perhatikan petunjuk berikut ini:

1. Bacalah setiap pernyataan dalam angket ini dengan cermat dan teliti.
2. Berikan jawaban sesuai dengan **kondisi dan pendapat pribadi Anda**, bukan berdasarkan harapan orang lain.
3. Tidak ada jawaban benar atau salah. Semua jawaban Anda akan dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk keperluan penelitian.
4. Pilihlah salah satu jawaban dengan **memberi tanda centang (✓)** pada kolom yang sesuai dengan **tingkat kesesuaian pendapat Anda**, misalnya:
 - a. SS = Sangat Setuju
 - b. S = Setuju
 - c. TS = Tidak Setuju
 - d. STS = Sangat Tidak Setuju
5. Isilah semua pernyataan tanpa ada yang dikosongkan.

Contoh pengisian:

Pernyataan: "Saya merasa semangat mengikuti pelajaran setiap hari." Jika Anda setuju, maka beri tanda centang (✓) pada kolom "S".

Atas partisipasi dan kerjasama Anda, kami ucapkan **terima kasih**.

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Ketika menghadapi masalah, saya mencoba melihatnya dari sudut pandang yang berbeda.				
2	Saya berusaha mencari sisi positif dari kejadian yang tidak menyenangkan.				
3	Saya mencoba mengalihkan perhatian dengan memikirkan hal lain ketika merasa marah atau sedih.				
4	Saya berusaha memahami bahwa setiap masalah pasti ada solusinya.				
5	Saat kecewa, saya mencoba menenangkan diri dengan berpikir secara lebih rasional.				
6	Saya berusaha mengendalikan emosi dengan cara menilai kembali situasi yang saya hadapi.				
7	Saya menahan diri untuk tidak menunjukkan rasa marah di depan orang lain.				
8	Ketika sedih, saya berusaha menyembunyikannya agar orang lain tidak tahu.				
9	Saya menekan ekspresi wajah saya agar tidak terlihat sedang kesal.				
10	Saya mengendalikan reaksi tubuh saya (seperti menangis atau membentak) agar emosi tidak terlihat.				

Lampiran 4 Sesudah Uji Validitas

ANGKET MEREGULASI EMOSI NEGATIF DENGAN TEKNIK MINDFULNESS

NAMA :

KELAS :

JURUSAN :

Angket ini disusun sebagai bagian dari penelitian yang bertujuan untuk **mengetahui pengaruh konseling kelompok dengan Teknik mindfulness dalam mergulasi emosi negative siswa**. Kami sangat mengharapkan kesediaan dan kejujuran Anda dalam memberikan jawaban karena informasi yang Anda berikan akan sangat berharga untuk keperluan penelitian ini.

Sebelum mengisi angket, perhatikan petunjuk berikut ini:

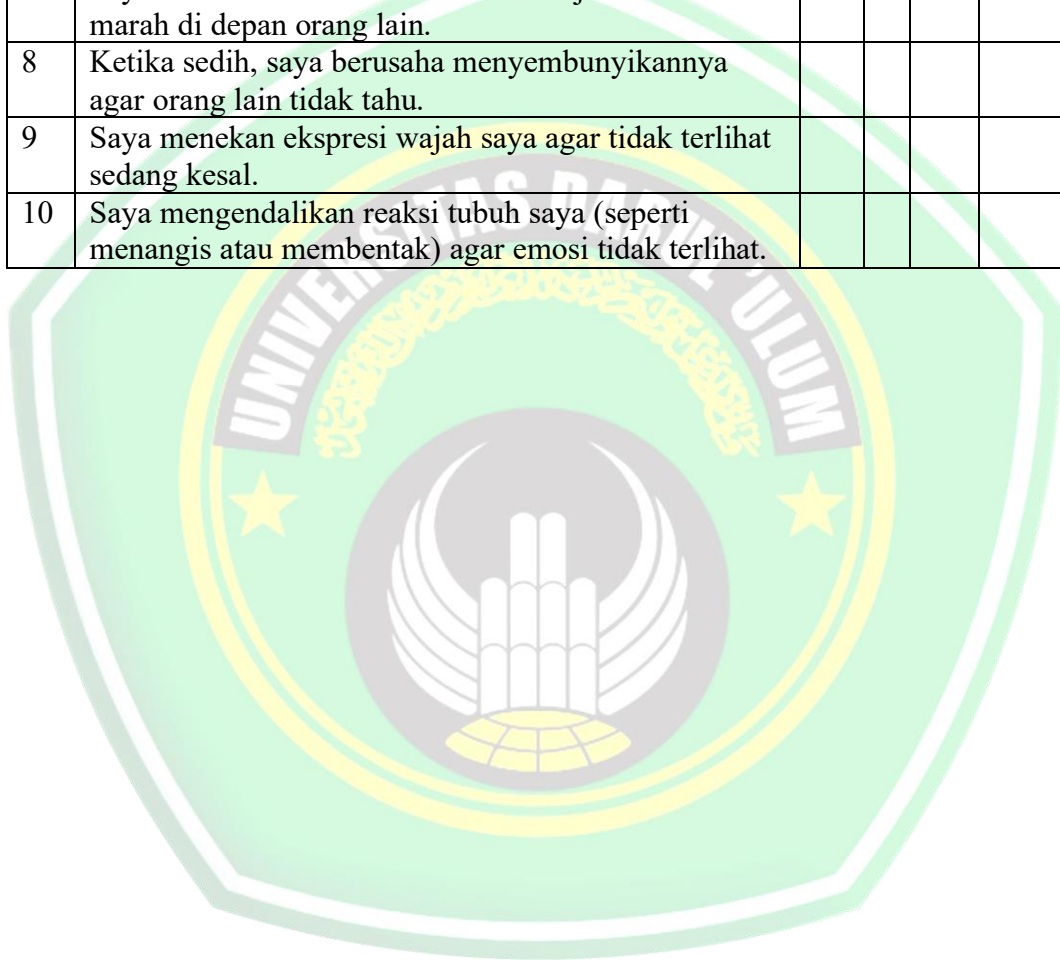
6. Bacalah setiap pernyataan dalam angket ini dengan cermat dan teliti.
7. Berikan jawaban sesuai dengan **kondisi dan pendapat pribadi Anda**, bukan berdasarkan harapan orang lain.
8. Tidak ada jawaban benar atau salah. Semua jawaban Anda akan dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk keperluan penelitian.
9. Pilihlah salah satu jawaban dengan **memberi tanda centang (✓)** pada kolom yang sesuai dengan **tingkat kesesuaian pendapat Anda**, misalnya:
 - e. SS = Sangat Setuju
 - f. S = Setuju
 - g. TS = Tidak Setuju
 - h. STS = Sangat Tidak Setuju
10. Isilah semua pernyataan tanpa ada yang dikosongkan.

Contoh pengisian:

Pernyataan: "Saya merasa semangat mengikuti pelajaran setiap hari." Jika Anda setuju, maka beri tanda centang (✓) pada kolom "S".

Atas partisipasi dan kerjasama Anda, kami ucapkan **terima kasih**.

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Ketika menghadapi masalah, saya mencoba melihatnya dari sudut pandang yang berbeda.				
2	Saya berusaha mencari sisi positif dari kejadian yang tidak menyenangkan.				
3	Saya mencoba mengalihkan perhatian dengan memikirkan hal lain ketika merasa marah atau sedih.				
5	Saat kecewa, saya mencoba menenangkan diri dengan berpikir secara lebih rasional.				
6	Saya berusaha mengendalikan emosi dengan cara menilai kembali situasi yang saya hadapi.				
7	Saya menahan diri untuk tidak menunjukkan rasa marah di depan orang lain.				
8	Ketika sedih, saya berusaha menyembunyikannya agar orang lain tidak tahu.				
9	Saya menekan ekspresi wajah saya agar tidak terlihat sedang kesal.				
10	Saya mengendalikan reaksi tubuh saya (seperti menangis atau membentak) agar emosi tidak terlihat.				



Lampiran 5 Hasil Uji Validitas

Correlations

		P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	TOTAL
P1	Pearson Correlation	1	,262	,329	-,013	,073	-,091	,229	-,038	,243	,252	,518**
	Sig. (2-tailed)		,129	,054	,941	,675	,601	,185	,827	,160	,144	,001
	N	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35
P2	Pearson Correlation	,262	1	,013	,043	-,079	,199	,397*	,026	,481*	,163	,509**
	Sig. (2-tailed)	,129		,943	,807	,653	,252	,018	,884	,003	,350	,002
	N	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35
P3	Pearson Correlation	,329	,013	1	-,318	-,073	,011	,215	-,102	,118	,258	,345*
	Sig. (2-tailed)	,054	,943		,062	,675	,948	,214	,561	,499	,134	,042
	N	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35
P4	Pearson Correlation	-,013	,043	-,318	1	,378*	,039	-,049	,284	-,028	-,082	,291
	Sig. (2-tailed)	,941	,807	,062		,025	,825	,782	,098	,874	,639	,090
	N	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35
P5	Pearson Correlation	,073	-,079	-,073	,378*	1	,295	-,030	,199	-,012	,130	,467**

	Sig. (2-tailed)	,675	,653	,675	,025		,085	,866	,252	,945	,456	,005
	N	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35
P6	Pearson Correlation	-,091	,199	,011	,039	,295	1	,144	,159	,330	,250	,501**
	Sig. (2-tailed)	,601	,252	,948	,825	,085		,408	,363	,053	,147	,002
	N	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35
P7	Pearson Correlation	,229	,397*	,215	-,049	-,030	,144	1	,151	,283	,348*	,541**
	Sig. (2-tailed)	,185	,018	,214	,782	,866	,408		,388	,100	,041	,001
	N	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35
P8	Pearson Correlation	-,038	,026	-,102	,284	,199	,159	,151	1	,178	,219	,386*
	Sig. (2-tailed)	,827	,884	,561	,098	,252	,363	,388		,306	,207	,022
	N	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35
P9	Pearson Correlation	,243	,481*	,118	-,028	-,012	,330	,283	,178	1	-,017	,524**
	Sig. (2-tailed)	,160	,003	,499	,874	,945	,053	,100	,306		,923	,001
	N	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35
P10	Pearson Correlation	,252	,163	,258	-,082	,130	,250	,348*	,219	-,017	1	,528**
	Sig. (2-tailed)	,144	,350	,134	,639	,456	,147	,041	,207	,923		,001
	N	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35

TOTAL Pearson	,518*	,509*	,345	,291	,467*	,501*	,541*	,386	,524*	,528*	1
L Correlation	*	*			*	*	*	*	*	*	
Sig. (2-tailed)	,001	,002	,042	,090	,005	,002	,001	,022	,001	,001	
N	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Lampiran 6 Hasil Uji Reliabilitas

Case Processing Summary

	N	%
Cases Valid	35	100,0
Excluded ^a	0	,0
Total	35	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,596	9

Lampiran 7 Hasil *Pre-test*

NAMA	KEL AS	P 1	P 2	P 3	P 5	P 6	P 7	P 8	P 9	P 10	TOT AL	KATE GORI
DF	XI-1	4	3	3	2	2	3	3	3	4	27	Rendah
A	XI-1	3	3	2	3	3	3	3	3	3	26	Rendah
SBA	11-1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	26	Rendah
DSZ	XI-1	2	3	3	3	3	3	3	3	4	27	Rendah
BCS	XI-1	3	2	4	4	2	3	3	3	3	27	Rendah
DA	XI-1	3	2	3	2	2	3	3	3	3	24	Rendah
ARJH	XI-1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	27	Rendah
DL	XI-1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	27	Rendah
MA	XI-1	2	3	3	3	2	4	3	3	3	26	Rendah
DRD	11-1	3	2	3	3	3	3	3	3	3	26	Rendah

,Skor	Rentang skor	Kategori
$X = M - SD$	$X < 27$	Rendah
$M - SD \leq X < M + SD$	$27 \leq X < 39$	Sedang
$M + SD \leq X$	$39 \leq X$	Tinggi

Lampiran 8 Hasil *Post-Test*

NAM A	KELA S	P 1	P 2	P 3	P 5	P 6	P 7	P 8	P 9	P1 0	TOTA L	KATEGO RI
DSZ	XI-1	4	4	4	4	4	4	3	4	4	35	Tinggi
DL	11-1	3	3	4	3	3	3	4	3	4	30	Sedang
A	XI-1	4	4	3	4	4	3	3	4	4	33	Tinggi
BCS	XI-1	4	4	3	4	4	3	4	4	4	34	Tinggi
SBA	11-1	4	4	3	4	4	3	3	4	4	33	Tinggi
ARJH	XI-1	4	3	3	3	3	3	3	4	3	29	Sedang
DRD	11-1	4	4	4	4	4	3	4	4	4	35	Tinggi
DA	XI-1	3	4	4	4	3	3	4	3	3	31	Sedang
DF	XI-1	3	4	4	4	4	4	4	4	3	34	Tinggi
DA	11-1	4	4	4	4	3	3	4	3	4	33	Tinggi

,Skor	Rentang skor	Kategori
$X = M - SD$	$X < 27$	Rendah
$M - SD \leq X < M + SD$	$27 \leq X < 39$	Sedang
$M + SD \leq X$	$39 \leq X$	Tinggi

Lampiran 9 Uji SPSS

Uji Normalitas

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
PRETEST	,276	10	,030	,727	10	,002
POSTTES T	,258	10	,058	,899	10	,214

a. Lilliefors Significance Correction

Uji Wilcoxon

Test Statistics^a

	POSTTEST - PRETEST
Z	-2,869 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,004

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Lampiran 10 RPL



Lampiran 11 Laporan Hasil



Lampiran 12 Dokumentasi

