

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

Nike Wahyuni^{1,a)}, Amirah Diniaty¹, Tohirin¹

¹Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau
Jl. H.R Soebrantas No 155 KM.15 Simpang Baru Panam Pekanbaru, 28293.

a) nikewahyuni.psy@gmail.com

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

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

Abstrak. Remaja cenderung memiliki emosi yang tidak stabil yang dapat mempengaruhi aktivitas mereka. Untuk itu remaja perlu diarahkan meningkatkan kemampuan regulasi emosi mereka, salah satunya dengan konseling kelompok islami menggunakan teknik permainan *mindfulness*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah konseling kelompok islami dengan teknik permainan *mindfulness* dapat mempengaruhi regulasi emosi remaja di SMP Al Azhar Syifa Budi Pekanbaru II. Penelitian ini dilakukan dengan pendekatan *quasi eksperimen*, di mana sampel penelitian sebanyak 12 siswa kelas VIII yang dibagi dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Analisis data yang digunakan yang pertama *Paired Sampel T-Test*, hasil uji tersebut diperoleh nilai sig. (2-tailed) sebesar $0,004 < 0,05$, yang berarti ada perbedaan rata-rata hasil regulasi emosi pretest dan posttest kelompok eksperimen. Analisis data kedua menggunakan *Independent Sampel T-Test*, dengan hasil yang diperoleh nilai sig.(2-tailed) sebesar $0.004 < 0,05$. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara konseling kelompok Islami dengan teknik permainan *mindfulness* untuk *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Kata Kunci: Regulasi Emosi, Konseling Kelompok Islami, Permainan Mindfulness.

PENDAHULUAN

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

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

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

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

Menurutnya, hal itu terjadi karena pelaku yang masih di bawah umur masih labil dan emosinya belum stabil.

Berdasarkan kasus-kasus yang terjadi pada remaja yang disebutkan diatas menunjukkan kondisi regulasi remaja yang semakin mengkhawatirkan, untuk itu diperlukan adanya sarana yang memfasilitasi peningkatan regulasi emosi remaja. Salah satu sarana yang ada di lingkungan terdekat mereka selain keluarga adalah sekolah. Sekolah merupakan suatu tempat yang dapat memfasilitasi peserta didik dan membina mereka agar memiliki kemampuan, kecerdasan, dan keterampilan. Agar tercapainya tujuan pendidikan dalam mengarahkan peserta didik mencapai prestasi belajarnya yang optimal diperlukan pembinaan secara terkoordinasi, sistematis dan terarah.

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

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

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

Penerapan *mindfulness* dapat membantu remaja dalam mengendalikan amarahnya (Triman, 2017), mengendalikan stress, serta untuk meningkatkan performa akademik, mengembangkan keahlian sosial, dan belajar coping mechanism untuk mengembangkan kualitas pribadi hidupnya (Tadlock-Marlo, 2011). Remaja memiliki posisi perkembangan yang beresiko tinggi, terutama

stres. Remaja perlu mengembangkan kognitif dan regulasi emosi dengan keahlian dalam stress coping (Johnstone et al., 2016). Stres dapat menghambat kehidupan pribadi, sosial, belajar dan kariernya. Sekolah Dasar dan SMP merupakan lingkungan ideal untuk implementasi dan praktik *mindfulness* (Tadlock-Marlo, 2011). Untuk itu *mindfulness* dapat digunakan sebagai strategi untuk meningkatkan pelayanan BK dalam meningkatkan regulasi emosi pada remaja di SMP.

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

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

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

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

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

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

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

الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ ۗ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ

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

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

Berdasarkan paparan yang telah penulis uraikan di atas, berbekal ilmu yang telah peneliti tekuni dibidang psikologi pendidikan dan bimbingan konseling, maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Efektifitas Layanan Konseling Kelompok Islami dengan Teknik Permainan *Mindfulness* untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Remaja di SMP Al Azhar Syifa Budi Pekanbaru II.

METODE

Design dan Partisipan

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

Penelitian eksperimen ini menggunakan rancangan eksperimen non-equivalent Control Group Design. Di mana dalam desain ini, baik kelompok eksperimental maupun kelompok kontrol dibandingkan, dan kelompok tersebut dipilih tanpa melalui random. Sebelum diberi treatment, masing-masing kelompok baik kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol diberi pretest, kemudian diberikan treatment di mana kelompok eksperimen diberikan konseling kelompok berbasis islam dengan teknik permainan *mindfulness* sedangkan kelompok kontrol diberikan konseling kelompok dengan menggunakan metode konvensional. kemudian untuk mengetahui bagaimana keadaan kelompok setelah diberikan treatment, kelompok eksperimen dan kelompok kontrol diberikan lagi test yaitu posttest. Berikut tabel pelaksanaan desain penelitian quasi eksperimen dengan model nonequivalent control group design (Sugiyono, 2010):

Tabel 1. Rancangan Eksperimen Non-equivalent Control Group Design

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

Keterangan:

O1: Kelompok eksperimen sebelum diberi treatment

O2: Kelompok eksperimen setelah diberi treatment

O3: Kelompok kontrol sebelum ada treatment

O4: Kelompok kontrol setelah ada treatment

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

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

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

Pada penelitian ini peneliti menggunakan regulasi emosi sebagai variable tergantung dan konseling kelompok islami dengan teknik permainan *Mindfulness* sebagai variable bebas. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik kelas VIII SMP Al Azhar Syifa Budi Pekanbaru II

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

Prosedur Penelitian

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

1. Tahap persiapan, adapun tahap persiapan ini meliputi:
 - a. Merumuskan masalah penelitian dan mengadakan studi literatur terhadap teori yang sesuai dengan variabel yang diteliti
 - b. dengan pihak sekolah mengenai penelitian yang akan dilakukan.
 - c. Pembuatan instrument penelitian (skala regulasi emosi)
 - d. Melakukan uji coba instrument tes
 - e. Menganalisis hasil uji coba instrument penelitian, sehingga didapatkan aitem pernyataan yang dapat digunakan sebagai instrument penelitian.
 - f. Persiapan pelaksanaan eksperimen berupa layanan konseling kelompok berbasis Islam dengan teknik permainan *mindfulness*. Dalam hal ini peneliti akan mempersiapkan modul pelaksanaan eksperimen sebagai acuan dalam pelaksanaan penelitian. Dan divalidasi oleh tim Ahli.
 - g. Persiapan observer yaitu yang mengamati setiap perilaku yang muncul pada subjek penelitian selama proses pelaksanaan eksperimen berlangsung, yaitu selama pelaksanaan konseling kelompok dilakukan.
2. Tahap pelaksanaan penelitian
 - a. Pelaksanaan pretest.
 - 1) Menentukan sampel penelitian sesuai dengan hasil observasi dan catatan harian guru bimbingan konseling kelas VIII SMP Al Azhar Syifa Budi Pekanbaru II. Di mana sampel penelitian akan dibagi 2 menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.
 - 2) Pretest diberikan dengan memberikan skala regulasi emosi yang telah dianalisis pada tahapan persiapan penelitian kepada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Tujuan dari pre test ini untuk mengetahui bagaimana gambaran regulasi emosi sampel penelitian.

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

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

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

Instrumen

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

1. Wawancara, teknik ini dilakukan untuk memperoleh informasi tentang perkembangan atau perubahan yang dialami oleh subjek setelah melaksanakan konseling kelompok islami dengan

teknik permainan *mindfulness*. Wawancara dilakukan kepada guru bimbingan konseling dan juga peserta didik yang menjadi sampel penelitian.

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

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

Tabel 2. Kriteria pengelompokkan kategori Regulasi Emosi

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

Analisis Data

Uji beda pretest dan posttest kelompok eksperimen

Uji beda dilakukan dengan *Paired Sample T-Test*, digunakan untuk mengetahui efektif atau tidak konseling kelompok berbasis islam dengan teknik permainan *mindfulness* untuk meningkatkan regulasi emosi remaja, yang diperoleh dari pengisian kuesioner pretest dan posttest dari kelompok eksperimen. Adapun hasil hitung uji *Paired Sample T-Test* dengan bantuan SPSS (*Statistical Package for Social Science*) versi 22.0 for windows.

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

Uji beda yang dilakukan untuk mengetahui perbedaan pretest dan posttest kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Teknik analisis data yang digunakan pada uji beda ini adalah *Independent*

Sampel T-Test. Akan tetapi, sebelum dilakukannya perhitungan dengan menggunakan Uji *Independent Sampel T-Test*, di hitung terlebih dahulu Grain Score hasil kuesioner pretest dan posttest kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. setelah didapatkan hasil kuesioner pretest, posttest di atas, kemudian data di olah menggunakan Mann withney u test.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Data Hasil Penelitian

Tahap Pelaksanaan Penelitian

Sebelum Pelaksanaan penelitian, peneliti menetapkan sampel penelitian terlebih dahulu. Sampel penelitian yang dipilih merupakan hasil rekomendasi dari guru Bimbingan dan konseling SMP Al Azhar Syifa Budi Pekanbaru II, di mana sampel tersebut diidentifikasi memiliki regulasi emosi yang rendah berdasarkan catatan anekdote dari guru BK tersebut. Setelah diperoleh sampel penelitian sebanyak 12 orang. Dari 12 orang sampel tersebut peneliti membagi mereka menjadi 2 kelompok secara acak, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Sampel dari kelompok eksperimen diberikan layanan konseling kelompok islami dengan pendekatan permainan *mindfulness* yang terdiri dari 6 sesi, sedangkan kelompok kontrol diberikan layanan konseling kelompok islami dengan teknik yang digunakan pada umumnya. Sebelum diberikan perlakuan peneliti memberikan pre test skala regulasi emosi terhadap kedua kelompok.

Adapun hasil pretest peserta didik dari kelompok eksperimen maupun kelompok control antara lain sebagai berikut:

Tabel 3. Hasil Pretest Kelompok Eksperimen

NO	Nama	Skor	Kategori
1	DD	128	Sedang
2	NN	116	Sedang
3	CH	117	Sedang
4	IR	97	Rendah
5	IT	98	Rendah
6	VL	94	Rendah

Tabel 4. Hasil Pretest Kelompok Kontrol

NO	Nama	Skor	Kategori
1	ARN	95	Rendah
2	AB	98	Rendah
3	IC	127	Sedang
4	JG	129	Sedang
5	FR	107	Sedang
6	NJ	110	Sedang

Pelaksanaan Konseling Kelompok Islami dengan teknik Permainan *Mindfulness*.

Dalam penelitian ini, Pelaksanaan konseling kelompok Islami dengan teknik permainan *mindfulness* difokuskan pada perubahan perilaku peserta didik menjadi lebih tenang, fokus, lebih menerima hal apa yang mereka lalui sehingga diharapkan dapat berpengaruh dalam meningkatkan regulasi emosi. Dalam pelaksanaan konseling kelompok islami dengan teknik permainan *mindfulness*, dilaksanakan dalam 3 kali pertemuan dalam 6 sesi. Di mana pada pertemuan pertama terdiri dari sesi 1 dan 2, pertemuan kedua sesi 3 dan 4, pertemuan ketiga sesi 5 dan 6.

- a. Pada sesi pertama yaitu sesi ta'aruf. pemimpin kelompok yang merupakan guru BK melakukan perkenalan sebagai tahap permulaan dengan anggota kelompok, menjelaskan apa itu konseling kelompok Islami dan hal-hal yang harus diperhatikan dalam pelaksanaan konseling kelompok, pada sesi ini pemimpin kelompok mendorong anggota kelompok untuk mengungkapkan harapan serta menggiring mereka untuk mengungkapkan masalah yang mereka rasakan terkait regulasi emosi. Pada sesi pertama ini, pemimpin kelompok menjelaskan kenapa pentingnya melakukan konseling kelompok. Pertama pemimpin kelompok menjelaskan bahwa setiap manusia pasti mendapatkan ujian dari Allah SWT sesuai dengan firman Allah dalam surat Al Anbiya ayat 35, yang menjelaskan bahwa setiap manusia itu pasti diuji baik itu dengan kebaikan maupun keburukan. Namun demikian meskipun diuji manusia harus tetap harus yakin bahwasanya akan selalu ada jalan keluar dari setiap masalah. Lalu kenapa harus dengan konseling kelompok karena sesuai dengan surat Ali Imran ayat 159 yang berisi tentang setiap perkara hendaklah diselesaikan dengan bermusyawarah. Untuk itu kegiatan konseling kelompok bisa membantu dalam menyelesaikan permasalahan yang sedang dihadapi oleh anggota kelompok.
- b. Sesi kedua. Pemimpin kelompok melakukan sesi *Tafahum* di mana pada sesi ini memiliki tujuan agar pemimpin dan anggota kelompok semakin memahami bagaimana mereka mengendalikan emosi mereka masing-masing. Dalam hal ini anggota kelompok akan memahami betapa pentingnya memiliki regulasi emosi. Permainan yang dilakukan adalah permainan tangkap bola, ketika ditanyakan emosi apa yang muncul, dari kejadian tersebut pemimpin kelompok menjelaskan dari permainan tersebut diharapkan anggota kelompok mampu mengenali emosi yang mereka rasakan ketika berebut bola. Kemudian anggota kelompok diberikan lembaran pengelelolaan emosi. Pada lembaran ini anggota kelompok diminta untuk menjelaskan apa-apa saja yang bisa membuat mereka merasakan hal tersebut dan apa yang mereka lakukan ketika merasakannya. Setelah melakukan diskusi pemimpin kelompok melanjutkan kegiatan yang kedua dengan memberikan tayangan video tentang pentingnya mengontrol emosi. Pada video yang ditonton anggota kelompok menunjukkan ada seorang pemuda yang meluapkan amarahnya dengan berkata kasar dan juga melakukan perbuatan yang anarkis, sehingga dengan kejadian tersebut semakin berdampak negatif

terhadap dirinya. Setelah itu pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok untuk berdiskusi dengan menyertakan hadist jangan marah, maka kamu akan masuk surga. Di sini makna jangan marah itu ada dua, yaitu diharapkan kita mampu menahan diri ketika ada yang membuat kita marah dan yang kedua diharapkan tidak melakukan reaksi yang negatif ketika marah. Setelah selesai diskusi pemimpin kelompok melakukan refleksi tentang pelaksanaan konseling sesi kedua, dan melakukan ice breaking “Robot dan Robet” kepada anggota kelompok. Setelah itu pemimpin kelompok menyampaikan agenda berikutnya dan menutup pertemuan dengan membaca surat Al-asr, doa kafaratul majlis, hamdalah dan salam.

- c. Sesi ketiga, Pada sesi ketiga ini merupakan kegiatan inti dari konseling kelompok. Di mana pada tahap ini diberikan permainan mindfulness yang dikembangkan dari aspek-aspek yang ada. Pada sesi ketiga dimulai dari *awareness* /kesadaran. *Awareness* atau kesadaran merupakan aspek pertama dari *mindfulness*. Kesadaran dalam Islam merupakan hal yang sangat penting untuk diciptakan. Pada kegiatan ketiga ini ada dua aktivitas yang dilakukan yaitu melakukan permainan *mindfull Jar* dan juga latihan menyadari pernafasan. Dalam kegiatan ini pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok untuk mereflesikan nilai-nilai apa yang terkandung dalam permainan tersebut. Rasulullah SAW bersabda: “Apabila ada di antara kalian yang marah dalam keadaan berdiri, maka duduklah. Apabila kemarahan tersebut belum juga reda, berbaringlah.” (HR. Ahmad bin Hanbal). Hal tersebut terlihat bahwa islam mengajarkan umatnya untuk selalu menyikapi segala permasalahan dengan tenang sehingga dengan sikap tersebut pikiran menjadi positif dan semakin mudah untuk menyelesaikan persoalan yang dirasakan. Diakhir sesi ketiga, pemimpin kelompok kembali meminta pendapat anggota kelompok tentang kegiatan mereka disesi ketiga tersebut, lalu menyepakati waktu untuk beristirahat sebelum dimulai sesi keempat dan menutup pertemuan dengan doa kafaratul majlis.
- d. Sesi keempat. Pada sesi ini merupakan aspek *mindfulness* yang kedua Pada tahap kedua dari mindfulness adalah aspek present experience akan diberikan agar individu memiliki sikap perhatian dan penghargaan serta pemikiran yang lebih terbuka dan penuh antusias terhadap seluruh pengalaman hidup saat ini. Individu akan diarahkan dengan melakukan imajinasi (*imagery*) untuk menyadari sensasi tubuh serta bersyukur kepada Allah. Selanjutnya pemimpin kelompok menjelaskan bahwa dalam sesi keempat tersebut pemimpin kelompok akan mengajak anggota kelompok untuk bermain *walk and stop* dan permainan lingkaran diri. Setelah permainan selesai pemimpin kelompok meminta tanggapan kepada masing-masing anggota kelompok tentang pembelajaran apa yang dapat diambil dari permainan yang dimainkan. Kemudian menginternalisasikan nilai-nilai Islam bahwasanya “Mereka yang meneguhkan pendirian mereka” adalah orang-orang yang senantiasa berada pada jalan yang lurus dan ikhlas beribadah karena Allah semata. Maka Iqra (membaca niat) sebelum

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

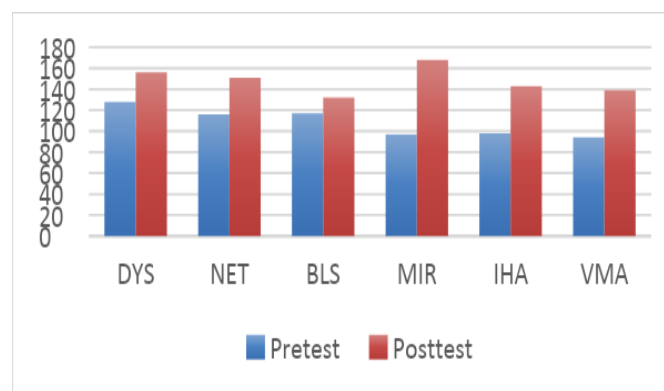
- e. Sesi kelima. Di mana pada sesi ini merupakan aspek ketiga dari *mindfulness* yaitu *Acceptance*. Komponen penerimaan (*acceptance*) dalam *mindfulness* melatih subjek untuk mampu mengobservasi pikirannya sendiri namun tidak direnungkan secara berlebihan, sehingga hal ini tidak memicu reaksi negatif pada subjek. Pada sesi kelima ini ada beberapa kegiatan yang mereka lakukan yaitu permainan membangun menara dan juga menonton video lalat dan lebah.
- f. Sesi keenam. Pada sesi terakhir atau keenam, kegiatan yang dilakukan adalah melakukan evaluasi dan tindak lanjut dan diakhiri dengan melakukan posttest yang bertujuan untuk melihat perbandingan antara hasil pretest dan posttest. Hasil Post test kelompok eksperimen antara lain sebagai berikut:

Tabel 5. Hasil Post Test kelompok Eksperimen

NO	Nama	Skor Pretest	Skor Posttest	Skor perubahan
1	DYS	128	156	28
2	NET	116	151	35
3	BLS	117	132	15
4	MIR	97	168	71
5	IHA	98	143	45
6	VMA	94	139	45

Dari tabel diatas maka hasil regulasi emosi *pretest* dan *posttest* dari kelompok eksperimen dapat dilihat dari grafik berikut:

Gambar 1. Grafik Hasil Pretest dan Posttest Regulasi Emosi Kelompok Eksperimen



Pelaksanaan Konseling Kelompok Konvensional untuk kelompok kontrol.

Setelah kelompok eksperimen diberikan konseling kelompok islami dengan teknik permainan *mindfulness*, kemudian kelompok kontrol diberikan konseling kelompok konvensional. Pada Pelaksanaan konseling kelompok ini menggunakan 4 tahapan yaitu: tahap awal, tahap transisi, tahap kegiatan dan penutup.

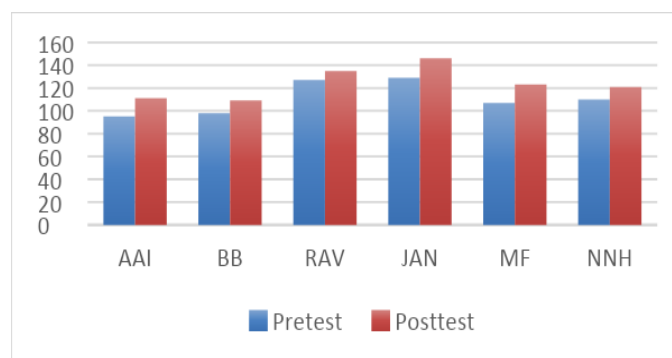
- a. Tahap Awal/Pembukaan. Pada tahapan ini merupakan tahap pengenalan dan pengungkapan tujuan. Disini pemimpin kelompok berusaha untuk membangun rapport, menjelaskan apa itu konseling kelompok, dan apa-apa saja yang harus diperhatikan dalam Pelaksanaan konseling kelompok. Setelah itu pemimpin kelompok menanyakan kesiapan anggota kelompok untuk melaksanakan kegiatan. Setelah diyakini semua bersedia maka pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok untuk memasuki sesi perkenalan dengan permainan rangkaian nama. Setelah anggota kelompok saling kenal, pemimpin kelompok kembali meyakini anggota kelompok untuk memasuki kegiatan konseling kelompok dengan mengenali suasana perasaan anggota kelompok.
- b. Tahap Transisi. Pada tahapan ini pemimpin kelompok menjelaskan bagaimana peranan dari masing-masing anggota kelompok begitu juga peran dari pemimpin kelompok. Kemudian pemimpin kelompok mengamati anggota kelompok dan menanyakan apakah mereka siap untuk memasuki tahap berikutnya.
- c. Tahap Kegiatan. Pada tahap ini semua anggota kelompok diberikan kesempatan untuk mengungkapkan permasalahan yang berhubungan dengan pengendalian emosi dari peserta didik. Apa permasalahan yang selama ini mereka rasakan terkait hal tersebut. Setelah itu pemimpin kelompok menyepakati permasalahan siapa yang akan dibahas. Kemudian pemimpin kelompok membahas bersama anggota kelompok tentang apa, kapan, di mana, siapa, dan bagaimana mengatasi hal tersebut. Setelah masing-masing anggota kelompok mengungkapkan pendapatnya. Pemimpin kelompok menanyakan tentang kesimpulan yang mereka dapatkan dari masing-masing pembahasan tadi.
- d. Tahap Penutup. Pada tahap penutup, kegiatan akan segera diakhiri, sebelum diakhiri pemimpin kelompok menanyakan tentang apa yang dirasakan oleh anggota kelompok setelah melaksanakan diskusi tadi, kemudian pemahaman apa yang telah mereka dapatkan dan komitmen apa yang akan mereka lakukan. Ketika konseling selesai dilaksanakan dilakukan penilaian dengan memberikan skala regulasi emosi (Posttest) untuk membandingkan ada tidaknya perbedaan skor regulasi emosi peserta didik sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok. Selain itu, dengan adanya posttest ini untuk melihat perbedaan antara kelompok eksperimen dan juga kelompok kontrol. Adapun hasil post test kelompok eksperimen dan kelompok kontrol antara lain sebagai berikut:

Tabel 6. Hasil Posttest Kelompok Kontrol

NO	Nama	Skor Pretest	Skor Posttest	Skor perubahan
1	AAI	95	111	16
2	BB	98	109	11
3	RAV	127	135	8
4	JAN	129	146	17
5	MF	107	123	16
6	NNH	110	121	11

Dari tabel diatas maka hasil regulasi emosi pretest dan posttest dari kelompok Kontrol dapat dilihat dari grafik berikut:

Gambar 2. Grafik Hasil Pretest dan Posttest Regulasi Emosi Kelompok Kontrol



Analisis Data dan Pegujian Hipotesis

Adapun Hasil Perhitungan Analisis Deskriptif Adalah Sebagai Berikut:

Tabel 7. Analisis Deskriptif Pretest dan Posttest kelompok eksperimen dan kelompok kontrol

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pretest Eksperimen	6	94	128	108,33	13,866
Posttest Eksperimen	6	132	168	148,17	12,922
Pretest Kontrol	6	95	129	111,00	14,297
Posttest Kontrol	6	109	146	124,17	14,204
Valid N (listwise)	6				

Dari tabel di atas dapat dilihat nilai skor minimum pretest kelompok eksperimen adalah 94 yaitu kategori rendah pada kriteria skala regulasi emosi, nilai tertinggi 128 dalam kategori sedang, secara umum dirata-ratakan hasil dari pretest kelompok eksperimen berada pada skor 108 kategori sedang. Untuk hasil post test kelompok eksperimen score terendah berada pada skor 132 kategori sedang, dan nilai tertinggi 168 kategori tinggi, dan untuk rata-rata hasil post test kelompok eksperimen berada pada skor 148 kategori sedang. Untuk kelompok kontrol, nilai minimum hasil pretest yang diperoleh 95 berada pada kategori rendah, nilai tertinggi 129

berada pada kategori sedang, dan rata-rata nya 111 kategori sedang. Sedangkan hasil posttest nilai minimum yang diperoleh 109 kategori sedang, nilai tertinggi 146 kategori sedang, dan nilai rata-rata 124 kategori sedang.

Hasil Uji Hipotesis

Dalam penelitian ini dilakukan tiga uji hipotesis. Adapun ringkasan dalam uji hipotesis pada penelitian ini sebagai berikut:

Tabel 8. Ringkasan Hasil Uji Hipotesis

No	Tujuan Hipotesis	Teknik Analisis	Hasil Hitung	Keterangan
1	Uji beda <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> kelompok eksperimen	<i>Paired Sampel T-Test</i>	0,027 > 0,05	Ada perbedaan antara konseling kelompok Islami dengan teknik permainan <i>mindfulness</i> untuk <i>pretest</i> dan <i>posttest</i>
2	Uji regresi untuk mengetahui prosentase Regulasi Emosi untuk <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> kelompok eksperimen	<i>Uji N-Gain</i>	0,49 atau 49%,	Sumbangan efektif konseling kelompok Islami dengan teknik permainan <i>mindfulness</i> sebesar 49%
3	Uji beda <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> kelompok eksperimen dan kelompok kontrol	<i>Independent Sample T-Test</i>	0,004 < 0,05	Ada perbedaan terhadap konseling kelompok Islami dengan teknik permainan <i>mindfulness</i> untuk <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> kelompok eksperimen dan kelompok kontrol

Berdasarkan uji hipotesis yang dilakukan dalam tabel ringkasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa dalam penelitian ini H_a diterima dan H_o ditolak. Hal ini dimaksudkan bahwa konseling kelompok Islami dengan teknik permainan *mindfulness* efektif untuk meningkatkan regulasi diri remaja di SMP Al Azhar Syifa Budi Pekanbaru II.

Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa terdapat peningkatan regulasi emosi pada remaja setelah melakukan konseling kelompok islami dengan teknik permainan *mindfulness*. Dalam penelitian ini ada dua pendekatan yang dilakukan yaitu pendekatan konseling kelompok islami dan diintegrasikan dengan teknik permainan *mindfulness*. Dengan adanya pendekatan Islam dalam Pelaksanaan layanan bimbingan konseling sangat membantu memberikan pemahaman dan penyadaran akan pentingnya memiliki regulasi emosi pada remaja.

Menurut Thohari Musnamar (1992), “bimbingan konseling Islam sebagai suatu proses pemberian bantuan terhadap individu agar menyadari kembali eksistensinya sebagai makhluk Allah SWT yang seharusnya hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah SWT, sehingga dapat mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat”. Hal ini juga sesuai dengan Al-Qur’an surat Al Hasyr

Ayat 18, yaitu:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ

Artinya: Hai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap diri memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat), dan bertakwalah kepada Allah, sesungguhnya Allah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan.

Selain itu bimbingan dan konseling Islam menurut Yahya Jaya (2014), seorang konselor dapat memberikan bantuan kepada manusia yang mengalami masalah dalam hidup keberagamannya, agar menjadi manusia yang mandiri dan dewasa dalam beragama, dalam bidang bimbingan aqidah, ibadah, akhlaq, dan muamalah, melalui berbagai jenis layanan dan kegiatan pendukung berdasarkan keimanan dan ketaqwaan yang terdapat dalam al-qur'an dan hadis. Sehingga dalam memberikan bantuan terhadap peserta didik dengan pendekatan islam juga bisa membantu mereka dalam meningkatkan kemampuan mereka dalam mengendalikan emosi.

Dengan memberikan teknik permainan *mindfulness* juga dinilai lebih efektif apabila dibandingkan dengan konseling kelompok teknik konvensional. Hal ini dapat dilihat dengan hasil perhitungan Uji *Independent Sampel T Test* di mana ada perbedaan hasil konseling kelompok islami dengan teknik permainan *mindfulness* dengan konseling kelompok teknik konvensional. Hal ini juga dapat dilihat dari persentase efektifitas konseling kelompok islami dengan teknik permainan *mindfulness* lebih besar dari pada konseling kelompok konvensional.

Luders, Toga, Lepore, Gaser (2009) yang menyebutkan dengan *mindfulness* dapat membantu individu memunculkan lebih banyak emosi positif, mempertahankan stabilitas emosi dan terlibat dalam perilaku yang penuh kesadaran. Hal tersebut terjadi karena individu yang melakukan latihan *mindfulness* menunjukkan volume materi abu-abu yang lebih besar pada korteks orbito-frontal bagian kiri dan volume hippocampus bagian kanan yang lebih besar. Kedua bagian otak tersebut berperan dalam regulasi emosi dan pengontrolan respons individu.

Pada kegiatan inti pertama, dimulai dengan melatih kesadaran anggota kelompok dengan cara membuat *mindfull jar* dan latihan pernafasan untuk menyadari dan memperhatikan nafas keluar masuk. Tahap ini dilakukan sama halnya dengan melakukan relaksasi pernafasan dalam disertai rasa syukur atas nikmat nafas dan kehidupan yang telah diberikan oleh Allah. Seseorang yang memiliki kesadaran penuh, fokus dan mampu berkonsentrasi dengan baik dapat dilatih melalui kegiatan ini. Hal ini menunjukkan pengaruh yang signifikan dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi peserta didik.

Dengan melatih kesadaran dapat mendukung kontrol emosi dalam menyelesaikan permasalahan-permasalahan yang sedang dihadapi mereka. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Baer, Smith, Hop-kerabat, Krietemeyer, & Toney, 2006; Bishop dkk., 2004; Cokelat & Ryan, 2003; Germer, Siegel, & Fulton, 2005 di mana mereka menemukan bahwa

kesadaran terdapat karakteristik keadaan mental yang menekankan mengamati dan memperhatikan pengalaman saat ini, termasuk batin pengalaman, seperti pikiran dan emosi.

Latihan *mindfulness* dapat membantu individu untuk memunculkan pemikiran alternatif untuk mengelola emosi negatif dan pemikiran bahwa emosi negatif tersebut hanyalah pengalaman sesaat. Hal tersebut juga berkaitan dengan kegiatan yang dilakukan dalam konseling kelompok dalam sesi keempat *present experience* di mana diberikan permainan “*Walk and Stop*” dan permainan lingkaran diri. Hal ini diberikan untuk melatih anggota kelompok agar lebih bijaksana menghadapi segala perubahan di dunia ini. Subjek juga diberi pengertian bahwa segala sesuatu di dunia ini baik fisik, pikiran, perasaan, diri sendiri maupun orang lain selalu berubah sehingga tidak ada yang perlu dilekati, yang perlu dilatih adalah kebijaksanaan untuk menghadapi segala perubahan dalam hidup ini. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Farb, Anderson dan Segal (2012) yang menyebutkan bahwa dengan menyadari bahwa emosi negatif hanya bersifat sementara dapat mengurangi evaluasi diri yang negatif, meningkatkan toleransi terhadap perasaan negatif dan luka serta membantu mengembangkan self-compassion serta empati.

Dalam sesi tersebut, makna yang terkandung adalah agar setiap orang bisa tetap tenang, sabar dan ikhlas karena apapun yang dihadapi adalah ketetapan dari ALLAH SWT, pasti ada maksud dari setiap kejadian dan membuat kita akan bisa menyelesaikan masalah dengan bijaksana. Allah berfirman dalam Surah Ar-Ra'd Ayat 11 :

إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ ۗ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَ لَهُ ۗ وَمَا لَهُمْ مِنْ دُونِهِ مِنْ وَالٍ

Artinya : *Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan sesuatu kaum sehingga mereka mengubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri. Dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap sesuatu kaum, maka tak ada yang dapat menolaknya; dan sekali-kali tak ada pelindung bagi mereka selain Dia.*

Pada sesi kelima yaitu sesi *Acceptance* (Penerimaan) anggota kelompok diajak untuk melakukan permainan membangun menara secara kelompok dan menonton video berpikir dan bertindak positif. dengan aspek regulasi emosi menerima emosi yang dialami. Melalui latihan merasakan segala sesuatu tanpa menghakimi terutama dalam hal ini perasaan, individu diharapkan dapat meningkatkan kemauan untuk mengalami suatu emosi (Greenberg & Safran, 1987). Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Teper dan Inzlicht (2012) yang menunjukkan bahwa pelatihan *mindfulness* dapat meningkatkan penerimaan emosi.

Aspek selanjutnya adalah penerimaan. Salah satu aspek penting dari penerimaan diri adalah kemampuan dan kemauan untuk membiarkan orang lain melihat jati diri seseorang. Hidup dengan penuh perhatian menuntut menjalani kehidupan sehari-hari tanpa kepura-puraan dan tanpa kekhawatiran bahwa orang lain menilai seseorang secara negatif. Orang yang hidup dengan penuh perhatian sepenuhnya 'pada saat' dan tidak khawatir tentang bagaimana dia akan bertemu dengan orang lain. Individu yang penuh perhatian benar-benar otentik karena mereka sepenuhnya terlibat

dengan lingkungan dan sibuk memperhatikan aspek-aspek baru dari situasi tersebut, daripada mencurahkan sumber daya perhatian untuk memenangkan persetujuan orang lain atau untuk memperkuat harga diri yang rapuh.

Di sisi lain, mereka yang melepaskan saat ini dan mengeluarkan sumber daya perhatian mereka untuk mengesankan orang lain atau "memasang muka yang baik" memasuki keadaan tanpa pikiran. Mereka mulai berperilaku dengan cara orang lain berpikir bahwa mereka harus berperilaku atau cara mereka berpikir orang lain harus berperilaku dalam situasi tertentu, dengan demikian menjauhkan diri dari perasaan jujur dan kemampuan mereka untuk berada di saat itu dan menikmati situasi. Setiap kali individu menanggapi situasi dengan cara yang dituliskan daripada perencanaan asli, mereka menutup diri terhadap alternatif lain yang mungkin lebih sesuai atau memuaskan mengingat variasi dalam konteks situasi. Namun, biaya untuk berpura-pura menjadi atau merasakan sesuatu yang tidak otentik sangatlah mahal (Ellen Langer, 2006).

Menurut Gratz dan Tull (2010) latihan *mindfulness* juga dapat mendorong pemisahan antara emosi dan perilaku, yang dapat mengajarkan subjek bahwa emosi dapat dirasakan tanpa perlu direspons dengan perilaku. Hal tersebut berkaitan dengan salah satu aspek regulasi emosi yaitu kemampuan untuk mengontrol perilaku impulsif.

Adapun pengaruh yang lebih besar dalam konseling kelompok islami dengan teknik permainan *mindfulness* ini memberikan kontribusi yang berbeda-beda pada setiap aspek regulasi emosi. Adapun persentase kontribusi efektifitas dari pemberian konseling kelompok islami dengan teknik permainan *mindfulness* dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 9. Persentase Efektifitas Aspek regulasi Emosi pada Konseling kelompok Islami dengan Teknik Permainan Mindfulness.

No	Aspek Regulasi Emosi	Pretest	Post Test	Persentase
1	<i>Strategies</i>	112	191	70,53
2	<i>Goals</i>	133	187	40,6
3	<i>Impulse</i>	140	181	29,28
4	<i>Acceptance</i>	266	360	35,34

Sumber data: dari hasil Pretest dan Posttest Kelompok Eksperimen

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa terjadi peningkatan skor yang signifikan pada aspek *Strategies* sebanyak 70,53 %, *goals* 40,6%, *acceptance* 35,34% dan *Impulse* 29,28%. dalam hal ini aspek strategis merupakan aspek yang banyak terjadi peningkatan. hal ini berarti peningkatan regulasi emosi lebih dominan terhadap keyakinan individu dalam menemukan cara untuk menrubah emosi negatif yang dirasakannya, mampu menenangkan dirinya dengan lebih cepat ketika menghadapi permasalahan dalam kehidupannya (Gross, 2007).

Hal lain yang dirubah dalam regulasi emosi tersebut adalah *goals* yaitu meningkatkan kemampuan individu untuk berpikir dan tetap bisa melaksanakan sesuatu dengan baik ketika

merasakan emosi yang negatif. Leoni, Perugini & Ercolani (2004) menjabarkan indikator dari *Goals* tersebut yaitu: adanya niat yang kuat untuk melakukan sesuatu, adanya antisipasi emosi positif dan negatif terhadap keberhasilan dan kegagalan dari tujuan yang akan dicapai, dan meningkatnya kemampuan individu dalam mengontrol setiap perilaku sebagai evaluasi terhadap masa lalu.

Aspek regulasi yang ketiga yang menunjukkan perubahan sebanyak 35,34% adalah *acceptance*. Dalam hal ini menunjukkan bahwa individu mampu menerima setiap permasalahan yang menimpa dirinya. Menurut Hofman & Asmundson (2008), pada aspek penerimaan ini individu mampu mengendalikan apa yang dipikirkan dan dirasakan dari hal yang tidak diinginkan, seperti rasa cemas, sakit dan perasaan bersalah.

Aspek terakhir yang dirubah dalam regulasi emosi adalah *impulse*. Di mana menurut Gross (2007), impuls merupakan kemampuan seseorang dalam mengontrol emosi yang dirasakannya, sehingga individu merasakan emosi yang stabil dan memberikan respon yang sesuai dengan harapan lingkungan.

Hal yang ditemukan dari penelitian ini adalah pendekatan *mindfulness* tidak hanya digunakan dalam ajaran budha, akan tetapi islam juga mengenal konsep *mindfulness* dengan istilah *muraqabah*, selanjutnya pendekatan konseling kelompok yang digunakan dengan teknik yang islami yaitu dengan menghadirkan Allah dalam setiap kegiatan berbeda dengan konseling kelompok pada umumnya. Hal yang lebih menarik kedua konsep tersebut dipadukan dalam bentuk permainan sehingga kegiatan terasa menyenangkan dan lebih menarik perhatian anggota kelompok. Dalam hal ini kegiatan yang dilakukan sangat efektif dalam meningkatkan regulasi emosi remaja.

KESIMPULAN

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

Selanjutnya konseling kelompok islami dengan teknik permainan *mindfulness* dinilai lebih efektif dibandingkan dengan pemberian konseling kelompok teknik konvensional dalam meningkatkan regulasi emosi remaja di SMP Al Azhar Syifa Budi Pekanbaru II, hal ini dapat dilihat dari hasil uji *Independent Sample T-test* di mana hasil uji tersebut menunjukkan adanya perbedaan hasil regulasi emosi antara konseling kelompok islami dengan teknik permainan *mindfulness* dengan konseling kelompok teknik konvensional, hal ini dapat dilihat dari hasil uji *Independent*

Sampel T-test yaitu $0,004 < 0,05$. Dan juga dari nilai mean yang didapat konseling kelompok islami dengan teknik permainan *mindfulness* lebih tinggi dibandingkan konseling kelompok konvensional.

REFERENSI

- Baer, R. A., Smith, G. T., & Allen, K. B. (2004). *Assessment of Mindfulness by Self-Report. Assessment, 11(3), 191–206.*
- Barrett, L. F. (2009). *Variety is the spice of life: A psychological construction approach to understanding variability in emotion. Cognition and Emotion, 23, 1284 –1306.* doi:10.1080/02699930902985894
- Broderick, P. C., & Metz, S. (2009). *Learning to BREATHE: A Pilot Trial of a Mindfulness Curriculum for Adolescents. Advances in School Mental Health Promotion, 2(1), 35–46.* doi:10.1080/1754730x.2009.9715696
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 84, 822-848*
- Departemen Agama RI, Al-Qur'an dan Terjemahannya, CV. Diponegoro, Bandung. 2006, hal.53
- Ekman, P. (2003). *Emotions revealed: Recognizing faces and feelings to improve communication and emotional life.* New York, NY: Times Books.
- Ekman, P. (1999). Basic emotion. In T. Dalgleish & M. Power (Eds.), *Handbook of cognition and emotion* (pp. 45–60). Chichester, England: John Wiley & Sons, Ltd
- Erford, B. T. (2016). *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor, Edisi 2* (alih bahasa oleh Helly P.S & Sri Mulyantini S.). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Eisenberg, N., Fabes, R. A., Guthrie, I. K., & Reiser, M. (2000). Dispositional Emotionality and Regulation: Their Role in Predicting Quality of Social Functioning. *Journal of Personality and Social Psychology, 78, 136-157.*
- Farchah, I.N., Bakhrudin A.H & Dimas H S (2019). *Konseling Kelompok Rasional Emotif Perilaku dalam Membantu Mengatasi Regulasi Emosi Siswa SMP, Efektifkah?. Jurnal Pendidikan (teori dan Praktik) Vol 4, N0.1*
- Faridah, DN. (2015). *Efektivitas Teknik Modeling Melalui Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Rasa Hormat Peserta Didik (Quasi Eksperimental Terhadap Siswa Kelas X Di Smk Muhammadiyah 2 Bandung Tahun Pelajaran 2014/2015).* Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam, Vol. 05, No.01, 2015
- Fredrickson, B.L. (2000). *Cultivating Positive Emotions to Optimize Health and Well-Being. Prevention & Treatment, Volume 3, Article 0001a.* American Psychological Association
- Gillespie, S. M., & Beech, A. R. (2016). *Theories of Emotion Regulation.* The Wiley Handbook on the Theories, Assessment and Treatment of Sexual Offending, 245–263.

- Gross, J. J., "Emotion and emotion regulation", Dalam L. A. Pervin & O. P. John (Ed.), *Theory and research* (2nd edition) (p. 525- 552), Guilford, New York, 1999
- Gratz, K.L., Roemer, L., 2004. Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *J. Psychopathol. Behav. Assess.* 26, 41–54.
- Gross, J. J. (1998a). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2, 271–299
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3–27). New York, NY: Guilford Press.
- Goleman, D., (2004). *Emotional intelligence, key to success in life*. Bucharest: Allfa
- Gottman, J. M., & Katz, L. F. (2002). Children's Emotional Reactions to Stressful Parent-Child Interactions. *Marriage & Family Review*, 34(3-4), 265–283.
- Hofmann, S.G., & Asmundson, G. J. G. (2008). *Acceptance and mindfulness-Based Therapy: New wave or old hat? Clinical Psychology Review*, 28 (1), 1-16.
- Larsen, R., Raffaelli, M., Richards, M. H., Ham, M., & Jewel, L. (1990). Ecology of depression in late states and activities. *Journal of Abnormal Psychology*, 99, 92-102.
- Leone, L., Perugini, M., & Ercolani, A.P. (2004). *Studying, Practicing, and Mastering: A test of The Model of Goal Directed Behavior (MGB) in the software Learning Domain. Journal of Applied Social Psychology*, 34(9), 1945-1973.
- Nolen-Hoeksema, S. (2012). *Emotional Regulation and Psychopathology: The Role of Gender. Annual Review of Clinical Psychology*, 8 (1), 161-187.
- John W. Santrock (2007). *Perkembangan Anak*. Jilid 1 Edisi kesebelas. Jakarta: PT. Erlangga.
- M. Nisfiannoor, Yuni Kartika. (2004). Hubungan Antara Regulasi Emosi dan Penerimaan Kelompok Teman Sebaya Pada Remaja. *Jurnal Psikologi*. Vol. 2, No. 2, Desember, 2004. Hal: 160
- McMain, S., Korman, L. M., & Dimeff, L. (2001). Dialectical Behavior Therapy and The Treatment of Emotion Dysregulation. In *Session: Psychotherapy in Practice*, 57, 183-196
- Mrazek, M. D., Franklin, M. S., Phillips, D. T., Baird, B. & Schooler, J. W. (2013). Mindfulness Training Improves Working Memory Capacity and GRE Performance While Reducing Mind Wandering. *Psychological Science*. 24(5), 776–8
- NIMH. (2017). Mental Illness. Retrieved from <https://www.nimh.nih.gov/health/statistics/mental-illness.shtml>
- Noviawati, E., Yusuf, S. & Nurihsan, J. 2015. "Efektivitas Program Bimbingan Dan Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Regulasi Diri, Efikasi Diri, Dan Prestasi Akademik". *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Pengajaran* Vol. 3 No.2: 175– 187.
- Prayitno & Amti, Erman. 2004. *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta : Rieka Cipta
- Pérusse, R., Goodnough, G. E., & Lee, V. V. (2009). Group counseling in the schools. *Psychology in the Schools*, 46(3), 225–231

- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). 2016. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementrian RI Tahun 2016. Diakses: 26 Februari 2020 dari www.depkes.go.id
- Silk, J. S., Steinberg, L., & Morris, A. S. (2003). Adolescents' emotion regulation in daily life: Links to depressive symptoms and problem behavior. *Child development*, 74(6), 1869-1880
- Salovey, P., & Sluyter, D. (1997). *Emotional development and emotional intelligence: Implications for educators*. New York: Basic Books.
- Saputro, B. (2016). *Manajemen Penelitian Pengembangan*. Yogyakarta: Aswaja Pressindo.
- Sarwono, Sarlito W (2013). *Psikologi Remaja*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Sears, S. & Kraus, S. (2008). I Think Therefore I Am: Cognitive Distortions and Coping Style as Mediators for The Effects of Mindfulness Meditation on Anxiety, Positive and Negative Affect, and Hope. *Meditation Study*, 1-20
- Shapiro, S. L. (2009). The integration of mindfulness and psychology. *Journal of Clinical Psychology*, 65(6), 555-560. doi:10.1002/jclp.20602.
- Strongman, K.T. (2003). *The Psychology of Emotion, From Everyday Life to Theory*. 5th edition. New York: McGraw-Hill.
- Syafaruddin., Syarqawi, A. & Siahaan, D,N,A. 2019. *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Perdana Publishing. Medan.
- The World Health Report 2001, *Mental Health: New Understanding, New Hope*. Geneva, World Health Organization; 2001:39-44
- Toha Musnamar, *Dasar-Dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islami*. (Yogyakarta: UII Press, 1992), hlm. 55
- Thompson, R. A. (2008). Emotion Regulation: a Theme in Search of Definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2-3), 25-52.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional.
- Yusainy, C., Nurwanti, R., Dharmawan, I. R. J., Andari, R., Mahmudah, M. U., Tiyas, R. R., ... Anggono, C. O. (2019). Mindfulness sebagai Strategi Regulasi Emosi. *Jurnal Psikologi*, 17(2), 174. doi:10.14710/jp.17.2.174-188
- <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>, diakses pada tanggal 8 Februari 2020