PENGARUH *MINDFULNESS THERAPY* DALAM MENINGKATKAN REGULASI EMOSI SANTRIWATI KELAS *ISTI'DAD* PENDIDIKAN DINIYAH FORMAL (PDF) *ULYA* PONDOK PESANTREN ASSALAFI AL-FITHRAH SURABAYA

SKRIPSI

Diajukan Kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan dalam
Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)

Oleh:

TRI ANITA JUMAROH
NIM. B53214040

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA

April 2018

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi oleh :

Nama : Tri Anita Jumaroh

NIM : B53214040

Judul Skripsi : Pengaruh *Mindfullness Therapy* untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Santriwati Kelas *Isti'dad* Pendidikan Diniyah Formal (PDF) Ulya Pondok Pesantren Assalafi Al-Fithrah Surabaya.

Skripsi ini telah disetujui dan siap untuk diuji.

Surabaya, April 2018

Dosen Pembimbing,

Dr.Agus Santoso,S.Ag.,M.Pd.
NIP. 197008251998031002

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Skripsi yang telah disusun oleh Tri Anita Jumaroh ini telah dipertahankan di depan tim penguji skripsi.

Surabaya, 24 April 2018
Mengesahkan,
Fakultas Dakwah dan Komunikasi
UIN Sunan Ampel Surabaya

Dekan,

Dr. Hj. Hr. Suhartini, M.Si.
NIP. 195801131982032001

Penguji I

Dr. Agus Santoso, S.Ag., M.Pd.
NIP. 197008251998031002

Penguji II

Mohamad Thohir, M.Pd.I
NIP. 197905172009011007

Penguji III

Dr. H. Rudy Al Hana, M.Ag.
NIP. 196803091991031001 16

Penguji IV

Dr. Pudji Rahmawati, M.Kes.
NIP. 196703251994032002

KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN
Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail. perpus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Tri Anita Jumaroh
NIM : B53214040
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi/Bimbingan dan Konseling Islam
E-mail address : trianita609@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Ekskluisif atas karya ilmiah :
☑ Skripsi ☐ Tesis ☐ Desertasi ☐ Lain-lain (.....)
yang berjudul :
Pengaruh *Mindfulness Therapy* untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Santriwati Kelas Isti'dad Pendidikan Diniyah Formal (PDF) Ulya Pondok Pesantren Assalafi Al-Fithrah Surabaya

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Ekslusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara ***fulltext*** untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dan saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 25 April 2018

Penulis

(Tri Anita Jumaroh)
nama terang dan tanda tangan

PERNYATAAN OTENTISITAS PENULISAN SKRIPSI

Bismillahirrahmanirrahim

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama	: Tri Anita Jumaroh
NIM.	: B53214040
Program Studi	: Bimbingan dan Konseling Islam
Alamat	: Dukuh Mojomati RT/RW 00/002 Desa Mojomati, Kecamatan Jetis, Kabupaten Ponorogo, Jawa Timur
Judul	: Pengaruh *Mindfullness Therapy* untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Santriwati kelas Isti'dad Pendidikan Diniyah Formal (PDF) Ulya Pondok Pesantren Assalafi Al-Fithrah Kedinding Surabaya

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa:

1. Skripsi ini tidak pernah dikumpulkan kepada lembaga pendidikan tinggi manapun untuk mendapatkan gelar akademik apapun.
2. Skripsi ini adalah benar-benar hasil karya saya secara mandiri dan bukan merupakan hasil plagiasi atas karya orang lain.
3. Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini sebagai hasil plagiasi, saya akan bersedia menanggung segala konsekuensi hukum yang berlaku.

Surabaya, 16 April 2018

Yang Menyatakan,

METERAI TEMPEL 6000

Tri Anita Jumaroh

NIM. B53214040

ABSTRAK

Tri Anita Jumaroh (B53214040), *Pengaruh Mindfullness Therapy untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Santriwati Kelas Isti'dad Pendidikan Diniyah Formal (PDF) Ulya Pondok Pesantren Assalafi Al-Fithrah Surabaya.*

Pada usia remaja madya secara kompetensi remaja sudah mulai mampu memfungsikan aspek kognitifnya setelah dihadapkan pada masa-masa fluktuasi emosional. Sebagai pengembangan kompetensi dasar tersebut remaja memerlukan pelatihan ketrampilan mengelola emosi atau yang disebut dengan regulasi emosi. Salah satu terapi yang dapat diterapkan untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi adalah dengan *mindfulness therapy.* Penelitian eksperimen ini bertujuan untuk menguji pengaruh *mindfulness therapy* terhadap peningkatan regulasi emosi santriwati kelas *isti'dad* Pendidikan Diniyah Formal (PDF) Ulya Pondok Pesantren Assalafi Al-Fithrah Surabaya. Melalui penelitian ini diharapkan santriwati dapat meningkatkan ketrampilan regulasi emosi sehingga dapat membantu penyesuaian pribadi maupun sosial santriwati di pondok pesantren.

Subjek penelitian adalah santriwati kelas *isti'dad* (persiapan) Pendidikan Diniyah Formal (PDF) *Ulya* berjumlah 30 orang. Desain penelitian ini menggunakan eksperimen *pretest posttest control group design* dengan kelompok eksperimen dan kontrol masing-masing sebanyak 15 orang. Kelompok eksperimen diberi pelatihan sebanyak 3 kali pertemuan selama dua minggu dengan menggunakan metode ceramah, diskusi, dan terapi. Teknik yang digunakan adalah *deep breathing* (pernapasan dalam)*, visual imagery* (imajinasi visual) dan *self talk* (berbicara dengan diri sendiri) secara simultan. Pengumpulan data berupa observasi, wawancara dan pemberian kuesioner ERQ (*The Emotion Regulation Questionnaire*) oleh Gross dan diadaptasi serta alih bahasa dari Agus Santoso.

Berdasarkan analisis data statistik parametrik uji 2 sampel tidak berpasangan (*independen sample t-test*) menggunakan bantuan program aplikasi IBM *Statistik Package for the Social Sciences* (SPSS) *versi* 16.0 *for Windows*, diperoleh hasil nilai sig. (2-tailed) sebesar 0,001 < 0,05. Maka H_a diterima yang berarti terdapat perbedaan rata-rata antara tingkat regulasi emosi kelompok eksperimen dan kontrol (ketika *posttest*). Kesimpulan ini menunjukan bahwa *mindfulness therapy* dapat meningkatkan *regulasi emosi* santriwati kelas *isti'dad ulya* di Pondok Pesantren Assalafi Al Fithrah Surabaya.

Kata Kunci : *mindfulness therapy*, regulasi emosi.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL ..... **i**
PERSETUJUAN PEMBIMBING ..... **ii**
PENGESAHAN TIM PENGUJI ..... **iii**
MOTTO ..... **iv**
PERSEMBAHAN ..... **v**
PERNYATAAN OTENTISITAS PENULISAN SKRIPSI ..... **vi**
ABSTRAK ..... **vii**
KATA PENGANTAR ..... **viii**
DAFTAR ISI ..... **x**
DAFTAR TABEL ..... **xiii**
DAFTAR GAMBAR ..... **xiv**
DAFTAR SKEMA ..... **xv**
BAB I PENDAHULUAN **1**
A. Latar Belakang 1
B. Rumusan Masalah 11
C. Tujuan Penelitian 11
D. Manfaat Penelitian 11
E. Metode Penelitian 12
1. Pendekatan dan Jenis Penelitian 13
2. Populasi, Sampel dan Tekhnik Sampling 14
3. Jenis dan Sumber Data 18
4. Variabel dan Indikator Penelitian 19
5. Definisi Operasional 21
6. Teknik Pengumpulan Data 24
7. Tekhnik Analisis Data 27
F. Sistematika Pembahasan 28
BAB II *MINDFULNESS THERAPY* DAN REGULASI EMOSI **30**
A. *Mindfulness Therapy* 30
1. Pengertian *Mindfulness Therapy* 30

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

2. Konsep Dasar *Mindfulness Therapy* 32
3. Tekhnik-tekhnik dan Implementasi *Mindfulness Therapy* 34
4. Manfaat *Mindfulness Therapy* 47
B. Regulasi Emosi 51
1. Pengertian Emosi 51
2. Macam-macam Emosi 53
3. Manfaat Emosi dalam Kehidupan Manusia 54
4. Proses terjadinya Emosi 55
5. Pengertian Regulasi Emosi 57
6. Proses Regulasi Emosi 58
7. Strategi Regulasi Emosi 60
8. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Regulasi Emosi 64
C. Kerangka Konseptual Penelitian 66
D. Hasil Penelitian Terdahulu yang Relevan 68
E. Hipotesis Penelitian 71
BAB III PENYAJIAN DATA 72
A. Persiapan Penelitian 72
1. Gambaran Umum Lokasi dan Subjek Penelitian 72
2. Perancangan Alat Ukur 76
3. Perancangan Eksperimen 80
B. Pelaksanaan Pra Penelitian 81
4. Pelaksanaan Uji Coba Alat Ukur 81
2. Pelaksanaan Uji Validitas dan Reliabilitas 82
3. Penyusunan Alat Ukur 87
4. Kategorisasi Tingkat Regulasi Emosi 88
C. Pelaksanaan Penelitian 88
1. Pelaksanaan Pengambilan Data *Pretest* 88
2. Penentuan Subjek Penelitian 90
3. Pelaksanaan Eksperimen 92
4. Pelaksanaan Pengambilan Data *Posttest* 103
D. Pengujian Hipotesis 104

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB IV ANALISIS DATA 106
A. Deskripsi Hasil Penelitian 106
1. Hasil *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Eksperimen 106
2. *Hasil Pretest* dan *Posttest* Kelompok Kontrol 110
3. Analisis Perbedaan Rata-rata Kelompok Eksperimen & Kontrol 114
B. Analisis Pengujian Hipotesis 115
1. Uji Prasyarat Analisis 115
2. Pengujian Hipotesis 118
3. Persebaran Kenaikan Setiap Aspek dalam Regulasi Emosi 121
BAB V PENUTUP 124
A. Kesimpulan 124
B. Saran 125
DAFTAR PUSTAKA 127
LAMPIRAN-LAMPIRAN 131

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Desain *Pretest Posttest Control Group Design* 14
Tabel 1.2 Indikator Regulasi Emosi 20
Tabel 3.1 Skoring Skala Angket *Favourable* 78
Tabel 3.2 Indikator, Sub Indikator, & Deskripsi 79
Tabel 3.3 Blue Print Aitem *Favourable* dan *Unfavourable* 79
Tabel 3.4 Hasil Uji Validitas *Pearson Correlation* 84
Tabel 3.5 Hasil Uji Reliabilitas *Alpha Cronbach* 86
Tabel 3.6 Distribusi Skala ERQ..... 87
Tabel 3.7 Kategorisasi Hasil Skoring ERQ 88
Tabel 3.8 Hasil *Pretest* Kelas *Isti'dad* D 89
Tabel 3.9 Hasil *Pretest* Kelas *Isti'dad* E 89
Tabel 3.10 Daftar Nama Responden Kelompok Eksperimen..... 91
Tabel 3.11 Daftar Nama Responden Kelompok Kontrol 91
Tabel 3.12 Hasil *Posttest* Kelompok Eksperimen 103
Tabel 3.13 Hasil *Posttest* Kelompok Kontrol..... 104
Tabel 4.1 Hasil Pengukuran Tingkat Regulasi Emosi Kelompok Eksperimen 106
Tabel 4.2 Hasil Signifikansi Kelompok Eksperimen 108
Tabel 4.3 Hasil Pengukuran Tingkat Regulasi Emosi Kelompok Kontrol..... 111
Tabel 4.4 Hasil Signifikansi Kelompok Kontrol 112
Tabel 4.5 Hasil Uji Normalitas *Kolmogorov Smirnov*..... 116
Tabel 4.6 Hasil Uji Homogenitas *Levene* 117
Tabel 4.7 Hasil Uji *Independen Sample T-Test Pretest*..... 119
Tabel 4.8 Hasil Uji *Independen Sample T-Test Posttes*t 120

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1 Grafik Hasil Pengukuran Regulasi Emosi Kelompok Eksperimen. 108

Gambar 4.2 Grafik Hasil Pengukuran Regulasi Emosi Kelompok Kontrol 112

Gambar 4.3 Grafik Perbedaan Rata-rata Skor Regulasi Emosi Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol..... 115

Gambar 4.4 Diagram Persentase Peningkatan Aspek Regulasi Emosi..... 121

Gambar 4.5 Persebaran Skor dalam Indikator *Expressive Suppression* 123

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

DAFTAR SKEMA

Skema 2.1 Proses Terjadinya Emosi 55
Skema 2.2 Proses Regulasi Emosi 59
Skema 2.3 Kerangka Konseptual Penelitian 67

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa emas yang menentukan masa-masa selanjutnya. Hurlock menganggap masa remaja sebagai periode yang penting karena sangat mempengaruhi atau berakibat langsung pada sikap dan perilaku.[1] Berbagai aspek perkembangan dilalui oleh remaja dengan cukup signifikan, tak terkecuali pada aspek emosional. Menurut Hurlock, masa remaja disebut sebagai periode "badai dan tekanan". Suatu masa dimana ketegangan emosi meninggi sebagai akibat dari perubahan fisik dan kelenjar.[2] Pandangan ini selaras dengan Santrock yang mengatakan bahwa pada usia remaja muda (awal) seseorang mengalami fluktuasi emosi (kondisi emosi yang naik-turun).[3]

Santrock menambahkan, seiring dengan masa-masa gejolak ini remaja juga mengalami peningkatan kemampuan kognitif dan kesadaran yang dapat mempersiapkan mereka untuk mengatasi stres dan fluktuasi emosional secara lebih efektif.[4] Dalam beberapa penelitian, ciri-ciri remaja di Indonesia yang mampu mengelola atau meregulasi emosi dengan baik ditandai dengan adanya penerimaan pada kelompok teman sebaya,[5] rendahnya kecenderungan

---

[1] Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan,* (Jakarta: Erlangga, tth), hal. 207
[2] Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan,* (Jakarta: Erlangga, tth), hal. 212
[3] J. W. Santrock, *Remaja,* (Jakarta: Erlangga, 2007), hal. 201
[4] J. W. Santrock, *Remaja,* (Jakarta: Erlangga, 2007), hal. 202
[5] M. Nisfiannoor, dkk., "Hubungan Antara Regulasi Emosi dan Penerimaan Kelompok Teman Sebaya pada Remaja", Jurnal Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Tarumanegara, Vol. 2 No. 2, Desember 2004, hal. 176

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

perilaku *bullying*,[6] adanya kelekatan dengan ayah[7], dan lain sebagainya. Sebaliknya, kurangnya kemampuan seorang remaja dalam meregulasi emosinya dapat memicu depresi, kemarahan, yang selanjutnya dapat memunculkan perilaku-perilaku menyimpang seperti kesulitan akademik, penyalahgunaan obat, kenakalan remaja, atau gangguan makan.[8]

Menurut data Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI), sejak tahun 2011 hingga 2016 ditemukan sekitar 253 kasus *bullying,* terdiri dari 122 anak yang menjadi korban dan 131 anak menjadi pelaku. Data ini juga tidak berbeda jauh dengan data yang diperoleh Kementerian Sosial Republik Indonesia. Hingga Juni 2017, Kementerian Sosial telah menerima laporan sebanyak 967 kasus; 117 kasus diantaranya adalah kasus *bullying.*[9] Kemudian pada 1 Februari 2018 lalu, satu kasus cukup menggemparkan dunia pendidikan di Indonesia. Seorang murid Sekolah Menengah Atas asal Torjun Sampang Madura memukul gurunya hingga meninggal dunia lantaran merasa geram.[10] Kedua kasus tersebut adalah contoh kecil dari realitas kehidupan saat ini, masih banyak kasus lain sebagai dampak dari emosional yang memuncak dan pelakunya adalah remaja.

---

[6] Izza F.P., "Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Kecenderungan Perilaku Bullying pada Remaja", Naskah Publikasi Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2015, hal. 9

[7] Itsna Duroti L.S., "Hubungan antara Kualitas *Attachment* dengan Regulasi Emosi pada Remaja di SMA Yayasan Pandaan", Naskah Publikasi Skripsi Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim, 2014, hal. 141

[8] J. W. Santrock, *Remaja,* (Jakarta: Erlangga, 2007), hal. 202

[9] Dikutip dari media https://m.kumparan.com/luthfa-nurridha/kasus-bullying-meningkat-pelaku-didominasi-oleh-remaja, diakses pada Kamis, 30 November 2017

[10] Dikutip dari media http://regional.kompas.com/ penganiayaan-guru-oleh-siswa-di-sampang-begini-kronologinya, diakses pada 10 Februari 2018

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Gross berpendapat bahwa emosi dapat muncul dari suatu kejadian yang tidak biasa, yang ringan atau berat, atau dari kejadian yang bersifat pribadi maupun yang umum, kejadian yang sederhana sampai yang kompleks, dan bahkan kejadian yang bersifat sempit sampai yang luas, misalnya pemakaman anak kecil yang meninggal, jengkel karena tombol pintu yang rusak, atau terkejut pada akhir sebuah sinetron.[11] Sedangkan Goleman menganggap emosi sebagai suatu perasaan dan pikiran-pikiran khas, suatu keadaan biologis dan psikologis, dan serangkaian kecenderungan untuk melakukan sesuatu.[12]

Kecerdasan emosional dapat diartikan sebagai kecakapan individu memantau perasaan dan emosi diri dan perasaan serta emosi orang lain, kecakapan untuk membedakan perasaan dan emosi itu serta menggunakan informasi tersebut untuk memandu pikiran dan tindakan.[13] Dengan berkembangnya kajian tentang kecerdasan emosional ini, maka bahasan tentang emosi semakin penting bagi remaja. Hal ini dikarenakan perasaan terluka (*emotional pain*) direkam oleh wilayah otak yang sama dengan wilayah otak yang merekam rasa sakit fisik (*physical pain*). Ingatan akan perasaan terluka menimbulkan respon sakit yang lebih besar di otak daripada respons sakit fisik.[14] Dalam hal ini kecerdasan emosi sangat berperan penting untuk mengelola emosi-emosi yang dirasakan remaja, sebab tantangan-

[11] James J. Gross, *Emotion and Emotion Regulation; Handbook of Personality: Teory and Research* (2nd ed.), (New York: Guilford, 1999), hal. 527

[12] Daniel Goleman, *Emotional Intelligence,* (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2015), hal. 400-401

[13] Sumardjono P., *Konseling Remaja*, (Yogyakarta: Ombak, 2014), hal. 17

[14] Sumardjono P., *Konseling Remaja*, (Yogyakarta: Ombak, 2014), hal. 17

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

tantangan emosional akan terus berdatangan seiring bertambahnya usia remaja.

Sumardjono Padmomartono menegaskan bahwasanya emosi dan pengaturan emosi sangat penting bagi berfungsinya mental, kognitif, sosial dan moral yang sehat. Emosi menjadi pusat dari pemberian makna pada kehidupan individu. Emosi sangat erat kaitannya dengan kapasitas penyesuaian diri individu yang menjembatani perilaku dan relasi sosial individu.[15] Dalam hal ini, Darwis M. Hude menambahkan, pengendalian emosi ini juga penting untuk mereduksi ketegangan yang timbul akibat emosi yang memuncak. Terutama pada emosi-emosi negatif. Emosi menyebabkan terjadinya ketidakseimbangan hormonal di dalam tubuh, memunculkan ketegangan psikis, terutama pada emosi-emosi negatif.[16]

Menurut Goleman, kecerdasan emosi meliputi kesadaran diri emosional, mengelola emosi, memanfaatkan emosi secara produktif, empati dan membina hubungan.[17] Salah satu bagian dari kecerdasan emosi yang dapat dilatih adalah keterampilan mengelola emosi atau regulasi emosi. Menurut Gross (1998) regulasi emosi adalah proses yang dilakukan individu untuk mempengaruhi emosi mereka miliki, ketika mereka memilikinya, dan bagaimana mereka mengalami dan mengungkapkan emosi tersebut. Proses regulasi emosi bisa otomatis atau dikendalikan, sadar atau tidak sadar, dan

[15] Sumardjono P., *Konseling Remaja*, (Yogyakarta: Ombak, 2014), hal. 15

[16] M. Darwis Hude, Emosi; *Penjelajahan Religio-Psikologis tentang Emosi Manusia dalam Al-Qur'an,* (Jakarta: Erlangga, 2006), hal. 256

[17] Daniel Goleman, *Emotional Intelligence,* (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2015), hal.400-401

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dapat memberi efek pada satu atau lebih inti dalam proses emosi secara keseluruhan.[18]

Penelitian yang dilakukan oleh Wulan Kurniasih (2013)[19] menghasilkan satu perspektif bahwasanya kemampuan regulasi emosi membuat remaja mampu menerima dan menghargai diri sendiri. Remaja cenderung menciptakan sisi positif dari kesulitan yang dihadapinya serta menerima situasi tersebut. Sehingga remaja tidak menyalahkan diri sendiri ketika terjadi sesuatu yang tidak diinginkan terjadi padanya.

Hal ini juga selaras dengan petunjuk Al-Qur'an agar manusia mengendalikan emosinya dengan selalu bersabar dan menyesuaikan diri dengan baik terhadap sesuatu yang terjadi dalam kehidupan. Salah satu firman Allah SWT dalam Al-Qur'an memerintahkan manusia agar bersabar dalam menghadapi segala sesuatu yang tidak diharapkan, sebab akan ada kabar gembira bagi umat yang bersabar. Sebagaimana yang tertuang dalam QS. Al-Baqarah [2]: 155 berikut:

وَلَنَبْلُوَنَّكُم بِشَيْءٍ مِّنَ ٱلْخَوْفِ وَٱلْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ ٱلْأَمْوَٰلِ وَٱلْأَنفُسِ وَٱلثَّمَرَٰتِ ۗ
وَبَشِّرِ ٱلصَّٰبِرِينَ ١٥٥

Artinya:
Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar. (QS. Al-Baqarah [2]: 155)[20]

---

[18] J. J. Gross, *The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review,* Journal: *Review of General Psychology* 1998, Vol 2, No. 3, hal. 275

[19] Wulan Kurniasih, "Regulasi Emosi Remaja yang Memiliki Pola Asuh Otoriter," Naskah Publikasi Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2013, hal. 6-7

[20] Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya,* (Bandung: PT Sygma Examedia Arkanleema, 2009), QS. Al Baqarah' [2]: 155, hal. 24

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Santri adalah orang yang mendalami agama Islam.[21] Secara umum santri adalah sebutan bagi seseorang yang mengikuti pendidikan agama Islam di pesantren, dan biasanya menetap di tempat tersebut. Terkait dengan masa-masa fluktuasi emosi, hal yang sama diasumsikan juga menimpa kalangan santri yang berusia remaja. Yang membedakan antara santri dengan remaja pada umumnya adalah basis pendidikan Islam dan sistem asrama (pemondokan). Dari segi tantangan yang dihadapi, remaja di dunia pesantren pada dasarnya menghadapi tantangan penyesuaian yang lebih besar jika dibandingkan dengan remaja pada umumnya.

Dalam ruang lingkup pesantren, santri mengalami berbagai tantangan-tantangan pribadi maupun sosial. Misalnya dalam proses pembelajaran, bagi santri yang kurang memiliki motivasi dalam mempelajari kitab-kitab kuning tentu akan sedikit mengalami kesulitan dalam prosesnya. Menurut Sumardjono Padmomartono, emosi dan motivasi memiliki kaitan yang cukup erat. Adanya emosi menyebabkan seseorang merasakan senang, sedih, cemburu, cinta, aman, takut, semangat, dan sebagainya. Sementara motivasi menyebabkan seseorang melakukan sesuatu dan bertahan dalam melakukannya.[22] Kemudian tantangan sosial datang dari lingkungan sekitar yang menuntut santri untuk bergaul dengan orang dari berbagai latar belakang budaya, sifat, karakter dan kepribadian yang juga menuntut santri untuk memiliki rasa toleransi dan regulasi emosi yang tinggi.

---

[21] Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Online (https://kbbi.web.id/santri.html diakses pada Selasa, 3 November 2017)

[22] M. Irham, dkk., *Psikologi Pendidikan*, (Yogyakarta: Ar-ruz Media, 2017), hal. 56

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Untuk itu, pengembangan keterampilan regulasi emosi pada santri adalah hal yang cukup penting untuk diperhatikan. Tak terkecuali pada santriwati yang mengalami tantangan lebih di Pondok Pesantren Assalafi Al-Fithrah Surabaya. Pada lembaga Pendidikan Diniyah Formal (PDF) *Ulya* (setingkat SLTA) Al Fithrah, ada suatu tingkat yang disebut dengan kelas *Isti'dad* atau kelas persiapan. Kelas ini diperuntukkan bagi santri yang kurang memenuhi kriteria dan ketentuan ketika tes masuk pondok pesantren. Sehingga kelas ini menjadi wadah bagi santri untuk mematangkan proses belajarnya selama satu tahun demi naik ke tingkatan Aliyah (PDF Ulya). Pembelajaran pada kelas ini berfokus pada pendalaman ilmu alat (nahwu shorof).

Menurut keterangan yang dipaparkan oleh guru Bimbingan Konseling di pesantren yang terkait, ada beberapa konflik emosional yang seringkali terjadi di kelas *Isti'dad Ulya* ini. Seperti adanya kasus *bullying,* sindir-menyindir, serta kesalahfahaman antar santriwati. Menurut asumsinya, hal ini bisa terjadi lantaran latar belakang santriwati yang cukup beragam.[23] Kemudian persoalan-persoalan yang terkait dengan diri santri sendiri seperti halnya santri yang masih belum kerasan, dimana akar permasalahannya karena tidak semua santri memiliki minat *mondok* melainkan sebab arahan atau bahkan paksaan dari orang tua.[24]

---

[23] Hasil Wawancara dengan Guru Bimbingan Konseling Madrasah Pendidikan Diniyah Formal (PDF) Ulya (Ustadzah Anis), pada Rabu, 6 Desember 2017 pukul 14.30 WIB di Kantor Tata Usaha Madrasah PDF Ulya Pondok Pesantren Assalafi Al-Fithrah Surabaya

[24] Hasil Wawancara dengan Bagian Kesiswaan Madrasah Pendidikan Diniyah Formal (PDF) Ulya (Ustadzah Lilik), pada Kamis, 30 November 2017 pukul 14.55 WIB di Kantor Tata Usaha Madrasah PDF Wustho Pondok Pesantren Assalafi Al-Fithrah Surabaya.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Berdasarkan hasil penggalian data awal yang dilakukan oleh peneliti menjelaskan bahwasanya dalam kurun waktu satu semester sudah terdapat sembilan (9) santriwati kelas *Isti'dad Ulya* yang memutuskan untuk keluar atau pindah dari pondok pesantren. Penyebabnya rata-rata adalah tidak ingin mengulang selama satu tahun di pondok pesantren. Dengan ini peneliti dapat menarik kesimpulan sementara bahwa pada dasarnya permasalahan-permasalahan yang timbul adalah bentuk dari pengelolaan emosi santri yang belum stabil. Maka diperlukan adanya suatu bimbingan untuk mengelola emosi agar berdampak positif bagi penyesuaian diri santri baik secara pribadi maupun sosial.

Bimbingan untuk menghidupkan emosi positif dan mengalihkan perasaan dari emosi-emosi negatif adalah jalan untuk mengembangkan keterampilan regulasi emosi. Dalam konteks bimbingan konseling Islam, menyelaraskan segala aspek pikiran dan perasaan individu kepada nilai-nilai ajaran agama dapat membantu individu meningkatkan regulasi emosinya. Sehingga ketika regulasi emosi seseorang sudah baik, maka ia mampu bertahan dalam situasi dan kondisi bagaimanapun. Ia akan tetap memiliki daya kontrol yang baik sehingga dapat mengaktualisasikan diri dengan semaksimal mungkin.

Emosi terletak di dalam kehidupan pikiran dan perasaan. Banyak kalangan di berbagai belahan dunia menggunakan meditasi sebagai sarana

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

mencari ketenangan pikiran dan perasaan.[25] Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), meditasi memiliki makna pemusatan pikiran dan perasaan untuk mencapai sesuatu.[26] John Kabat Zinn[27] mengambil peran penting dalam berkembangnya ilmu meditasi dalam tradisi kaum Budha, yang kemudian disebut dengan *mindfulness meditation*. Nilai-nilai meditasi *mindfulness* ini secara universal bisa dipraktekkan pada semua kalangan agama.[28]

Zinn mendefinisikan *mindfulness* sebagai sebuah kesadaran, diperkuat dengan memperhatikan secara berkelanjutan dan khusus yang disengaja, pada saat sekarang dan dengan tanpa menghakimi.[29] Menurut Zinn, *mindfulness* juga akan melibatkan bagaimana seseorang melihat, merasakan, mengetahui dan mencintai terhadap yang difokuskan pada saat ini dan memfasilitasi keterpusatan fokus dan kesadaran yang lebih besar. Pendekatan ini melibatkan perhatian yang difokuskan disini dan sekarang serta dengan sikap tidak menghakimi yang menggunakan unit-unit dasar intensi (niat), atensi (perhatian), dan sikap.[30]

Mindfulness therapy berasumsi bahwa banyak hal yang positif atau benar dalam diri seorang individu dibanding hal-hal yang negatif atau kesalahan. Masalah dapat teratasi karena meditasi memberikan kesempatan

---

[25] Sudirman Tebba, *Meditasi Sufistik,* (Bandung: Pustaka Hidayah, 2004), hal. 11

[26] Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Online (https://kbbi.web.id/meditasi.html diakses pada Senin, 29 Oktober 2017)

[27] Anthony Dio Martin, *Smart Emotion,* (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2014), hal. 173

[28] Bradley T. Erford, *40 Tekhnik yang Harus Diketahui Setiap Konselor,* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016), hal. 142

[29] J. K. Zinn, *Mindfulness for Beginners",* (USA: Jaico Publishing House, 2006), hal. 1

[30] Bradley T. Erford, *40 Tekhnik yang Harus Diketahui Setiap Konselor,* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016), hal. 141

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

untuk mempraktekkan asumsi ini di lingkungan yang mendukung. Kesadaran disini-sekarang dengan mengamati sensasi tubuh, pikiran dan emosi adalah fondasi dari terapi ini, karena hanya pada waktu sekarang seseorang dapat belajar, tumbuh dan berubah.[31]

Ketika terapi diterapkan, seorang konseli tidak mungkin merasa stres dan rileks di waktu yang sama. Berpikir positif, pesan reafirmasi untuk diri sendiri bersamaan dengan memikirkan pikiran-pikiran yang ruwet dan negatif, memvisualisasikan pemandangan-pemandangan yang positif dan memberdayakan secara bersamaan memvisualisasikan gambaran-gambaran negatif dan melemahkan; bernafas cepat dan lambat secara bersamaan.[32] Konsep atau pandangan inilah yang kemudian menjadi rangkaian tekhnik dalam *mindfulness therapy* yakni *visual imagery* (imajinasi visual)*, deep breathing* (bernafas dalam-dalam) dan *self talk* (berbicara dengan diri sendiri). Melalui tiga tekhnik ini seseorang diasumsikan akan mampu memaksimalkan regulasi emosinya.

Berangkat dari latar belakang yang telah dipaparkan tersebut, maka penulis mengambil judul penelitian *"Pengaruh Mindfulness Therapy dalam meningkatkan Regulasi Emosi Santriwati Kelas Isti'dad Pendidikan Diniyah Formal (PDF) Ulya di Pondok Pesantren Assalafi Al-Fithrah Surabaya."*

---

[31] Donald Mc Cown,dkk., *Teaching Mindfulness,* (New York: Springer Science Bussines Media, 2010), hal. 140

[32] Bradley T. Erford, *40 Tekhnik yang Harus Diketahui Setiap Konselor,* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016), hal. 142

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

B. Rumusan Masalah

Melihat pada latar belakang yang telah dipaparkan diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui; adakah Pengaruh *Mindfullness Therapy* dalam Meningkatkan Regulasi Emosi Santriwati Kelas *Isti'dad* Pendidikan Diniyah Formal (PDF) *Ulya* Pondok Pesantren Assalafi Al-Fithrah Surabaya?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah, maka tujuan penelitian yang ingin dicapai yaitu mengetahui pengaruh *Mindfulness Therapy* untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Santriwati Kelas *Isti'dad* Pendidikan Diniyah Formal (PDF) *Ulya* Pondok Pesantren Assalafi Al-Fithrah Surabaya.

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian diatas, maka hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat, baik secara teoritis maupun praktis. Adapun manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

   Secara teoritis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat kepada:

   a. Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, terutama pada program studi Strata 1 (S-1) Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Hasil penelitian ini selain dapat dijadikan sebagai bentuk pengembangan khazanah keilmuan jurusan juga dapat dijadikan sebagai sumber kajian bagi para mahasiswa yang hendak mengetahui atau bahkan menelaah dan meneliti kembali dalam konteks yang sama ataupun berbeda.

b. Pribadi Peneliti

Hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi wawasan dan pengalaman bagi diri pribadi peneliti. Sebagai konselor dan psikoterapis Islam, peneliti juga dapat membantu konseli meningkatkan kemampuan regulasi emosinya.

c. Mahasiswa-mahasiswi program studi Strata 1 (S-1) Bimbingan dan Konseling Islam.

Hasil penelitian ini, bagi mahasiswa-mahasiswi program studi Strata 1 (S-1) Bimbingan dan Konseling Islam dapat dijadikan sebagai tambahan pengetahuan dan dapat dijadikan bahan penelitian lanjutan sebagai tugas akhir perkuliahan.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini dapat berguna sebagai rujukan dan pedoman aplikatif bagi para konselor atau terapis dalam upaya meningkatkan regulasi emosi konseli.

E. Metode Penelitian

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) *online*, metode adalah cara teratur yang digunakan untuk melaksanakan suatu pekerjaan agar

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

tercapai sesuai dengan yang dikehendaki; cara kerja yang bersistem untuk memudahkan pelaksanaan suatu kegiatan guna mencapai tujuan yang ditentukan.[33] Metode penelitian pada dasarnya merupakan cara *ilmiah* untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu.[34]

1. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrument penelitian, analisis data bersifat kuantitatif statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan.[35]

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian kuantitatif ini adalah eksperimen semu. Yakni tipe eksperimen yang digunakan untuk menunjukkan hubungan sebab akibat antara variabel independen dengan variabel dependen, dan tidak mempunyai karakteristik randomisasi. Pengalokasian subjek ke setiap grup dilakukan atas dasar pilihan subjek sendiri (*self selection*), atau dipilihkan oleh pihak lain di luar peneliti.[36]

Bentuk penelitian eksperimen semu ini adalah *pretest-posttest control group design.* Kelompok pertama diberi perlakuan dan kelompok

---

[33] Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Online (https://kbbi.web.id/metode.html diakses pada Selasa, 3 November 2017)

[34] Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D,* (Alfabeta: Bandung, 2012), hal. 2

[35] Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D,* (Alfabeta: Bandung, 2012), hal. 8

[36] Ertambang Nahartyo, dkk., *Panduan Praktis Riset Eksperimen,* (Jakarta: PT Indeks, 2016), hal. 12

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

yang kedua tidak. Kelompok yang diberi perlakuan disebut kelompok eksperimen, sedangkan kelompok yang tidak diberi perlakuan disebut kelompok kontrol. Bentuk penelitian ini dapat digambarkan sebagaimana skema berikut:

O_1	**X**	**O_2**
O_3		**O_4**

Tabel 1.1 Desain *Pretest Posttest Control Group*

Keterangan :

X = *Treatment*

O_1= Nilai *pretest* pada kelompok eksperimen (sebelum diberi eksperimen).

O_2= Nilai *posttest* pada kelompok eksperimen (setelah diberi eksperimen).

O_3= Nilai *prettest* pada kelompok kontrol

O_4 = Nilai *posttest* pada kelompok kontrol

2. Populasi, Sampel dan Tekhnik Sampling

a. Populasi

Populasi berasal dari kata bahasa Inggris; *population,* yang berarti jumlah penduduk. Dalam metode penelitian, kata populasi digunakan untuk menyebutkan serumpun atau sekelompok objek yang menjadi sasaran penelitian.[37] Berdasarkan penjelasan tersebut, maka populasi dalam penelitian ini adalah seluruh santriwati kelas *Isti'dad Ulya* Pendidikan Diniyah Formal (PDF) Ulya Al-Fithrah. Jumlah

[37] Burhan Bungin, *Metodologi Penelitian Kuantitatif,* (Jakarta: Kencana, 2011), hal. 47

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

santri kelas *Isti'dad Ulya* D adalah sejumlah 31 santriwati dan kelas *Isti'dad Ulya* E adalah sejumlah 27 santriwati. Maka jumlah total seluruh anggota populasi adalah sebanyak 58 santriwati. Secara lebih jelasnya sebagaimana terlampir.

b. Sampel

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Dinamakan penelitian sampel apabila peneliti bermaksud untuk menggeneralisasikan hasil sampel atau mengangkat kesimpulan penelitian sebagai suatu yang berlaku bagi populasi. Hal ini bisa dilakukan dengan syarat keadaan subjek dalam populasi benar-benar homogen (memiliki sifat-sifat yang relatif sama satu dengan lainnya).[38]

Sampel pada penelitian ini berjumlah 30 santriwati dari dua kelas yang berbeda. Hal ini didasarkan pada pendapat Sugiono,[39] bahwasanya ukuran sampel yang layak dalam penelitian adalah antara 30 sampai dengan 500. Disamping itu, teknik *sampling* yang dipakai adalah teknik *purposive* yaitu teknik pengambilan sampel dengan pertimbangan tertentu.[40] Hal ini dikarenakan tidak semua anggota populasi memenuhi kriteria yang telah ditetapkan (penjelasan mengenai sampel dijelaskan lebih lanjut pada sub berikutnya).

---

[38] Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian,* (PT Rineka Cipta: Jakarta, 2010), hal. 174-175

[39] Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D,* (Alfabeta: Bandung, 2012), hal. 91

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

c. Teknik Sampling

Tekhnik pengambilan sampel merupakan bagaimana merancang tata cara penarikan atau pengambilan sampel agar menjadi sampel yang *representative*, dengan mempertimbangkan faktor berdasarkan ciri-ciri khusus populasi.[41] Dalam penelitian sosial, ada dua rancangan sampel penelitian, yaitu *probability sampling* dan *nonprobability sampling.* Pada penelitian ini, peneliti menggunakan tekhnik sampling berupa *nonprobability sampling design,* artinya tidak semua unit populasi memiliki kesempatan untuk dijadikan sampel penelitian.[42]

Tekhnik yang digunakan oleh peneliti adalah *purposive sampling,* yakni teknik pengambilan sampel sumber data dengan pertimbangan tertentu.[43] Sesuai dengan namanya, sampel diambil dengan tujuan tertentu. Kelompok tertentu diambil sebagai sampel karena peneliti menganggap bahwa seseorang tersebut memiliki informasi yang diperlukan bagi penelitiannya.

Sehingga dalam penelitian ini, sampel yang diambil adalah berdasarkan kriteria sebagai berikut :

1) Sampel adalah santriwati kelas *Isti'dad* Pendidikan Diniyah Formal (PDF) Ulya yang bermukim (menetap) di pondok pesantren Assalafi Al-Fithrah. Peneliti mengambil sampel santriwati yang bermukim saja dan tidak mengambil sampel dari santriwati yang tidak menetap (PP)

[41] Burhan Bungin, *Metodologi Penelitian Kuantitatif,* (Jakarta: Kencana, 2011), hal. 116
[42] Burhan Bungin, *Metodologi Penelitian Kuantitatif,* (Jakarta: Kencana, 2011), hal. 119
[43] Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D,* (Alfabeta: Bandung, 2012), hal. 85

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

untuk menghindari adanya perbedaan karakteristik sampel yang dapat menyebabkan sampel tidak homogen.

2) Sampel didasarkan pada karakteristik usia remaja madya (pertengahan) menurut F.J. Monks pada rentang usia 15-18 tahun.[44] Dimana usia ini oleh Santrock ditandai dengan mulai berkembangnya kemampuan remaja untuk meregulasi emosinya.[45]
3) Sampel telah mengisi kuesioner skala regulasi emosi yang digunakan dalam penelitian ini (skala ERQ) dan berdasarkan hasil skoring dinyatakan memiliki tingkat regulasi emosi sedang dan rendah.

Jumlah dari anggota sampel pada masing-masing kelompok adalah sejumlah 15 santriwati. Hal ini didasarkan kepada pendapat Sugiono bahwasanya untuk penelitian eksperimen sederhana yang menggunakan kelompok eksperimen dan kontrol, maka jumlah anggota sampel masing-masing antara 10 sampai dengan 20.[46] Peneliti hanya mengambil sejumlah 15 santriwati dengan pertimbangan efisiensi pelaksanaan eksperimen.

---

[44] F.J Monks, dkk., *Psikologi Perkembangan,* (Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, 2014), hal. 262

[45] J. W. Santrock, *Remaja,* (Jakarta: Erlangga, 2007), hal. 202

[46] Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D,* (Alfabeta: Bandung, 2012), hal. 91

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

3. Jenis dan Sumber Data

a. Jenis Data

Jenis data pada penelitian ini adalah:[47]

1) Jenis Data Primer

Yaitu data yang langsung diperoleh dari sumber data pertama di lokasi penelitian atau objek penelitian. Hal ini untuk mendapatkan informasi mengenai latar belakang dan masalah santriwati, perilaku santriwati, dampak yang dialami santriwati, pelaksanaan proses *Mindfulness Therapy*, serta hasil yang didapatkan oleh santriwati setelah mendapatkan perlakuan terapi.

2) Jenis Data Sekunder

Yaitu data yang diperoleh dari sumber kedua atau sumber sekunder dari data yang kita butuhkan. Hal ini untuk mendapatkan informasi tentang gambaran lokasi penelitian, keadaan lingkungan santriwati, riwayat pendidikan dan perilaku sehari-hari santriwati.

b. Sumber Data

Sumber data yang digunakan ialah:

1) Sumber Data Primer

Yaitu data yang diperoleh secara langsung dari santriwati dan lingkungannya yang dilakukan melalui wawancara, observasi dan pemberian angket kepada santriwati. Dalam hal ini data primer bersumber dari pengasuh pondok, guru Bimbingan Konseling,

[47] Burhan Bungin, *Metodologi Penelitian Kuantitatif,* (Jakarta: Kencana, 2011), hal. 132

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

wali kelas, dan beberapa santriwati yang terkait di Pondok Pesantren Assalafi Al-Fithrah Kedinding Surabaya.

2) Sumber Data Sekunder

Yaitu data yang didapatkan dari sumber bacaan dan berbagai macam sumber lainnya yang terdiri dari data-data yang sudah tersedia dan diperoleh peneliti dengan membaca, melihat atau mendengarkan. Disini peneliti menggali data berupa buku profil pondok pesantren, foto, hasil rekaman, surat-surat dan dokumen semacamnya.

4. Variabel dan Indikator Penelitian

a. Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya. Dalam kata lain, variabel adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, obyek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti kemudian ditarik kesimpulannya.[48]

Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yakni variabel bebas dan variabel terikat yang akan dijelaskan sebagaimana berikut ini:

[48] Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D,* (Alfabeta: Bandung, 2012), hal. 2

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

1) Variabel bebas (variabel x)

Yaitu variabel yang menentukan arah atau perubahan tertentu pada variabel tergantung, berada pada posisi yang lepas dari variabel tergantung (terikat).[49] Dalam penelitian ini variabel bebasnya adalah *mindfulness therapy*.

2) Variabel terikat (variabel y)

Yaitu variabel yang dipengaruhi oleh variabel bebas.[50] Adapun variabel terikat dalam penelitian ini adalah regulasi emosi.

b. Indikator Penelitian

Dalam hal ini, peneliti menentukan indikator regulasi emosi berdasarkan aspek-aspek regulasi emosi yang dikemukakan oleh Gross[51], yakni sebagaimana disajikan dalam tabel 1.2 berikut :

Tabel 1.2
Indikator Regulasi Emosi

No.	Indikator Penelitian	Aspek Indikator
1.	*Cognitive Reapraisal* (Penilaian Ulang Aspek Kognitif)	*Experience Emotion* (Pengalaman Emosi)
		Expression Emotion (Ekspresi Emosi)
2.	*Ekspressive Supression* (Penekanan Perilaku Ekspresif)	*Experience Emotion* (Pengalaman Emosi)
		Expression Emotion (Ekspresi Emosi)

[49] Burhan Bungin, *Metodologi Penelitian Kuantitatif,* (Jakarta: Kencana, 2011), hal. 72
[50] Burhan Bungin, *Metodologi Penelitian Kuantitatif,* (Jakarta: Kencana, 2011), hal. 72
[51] James J. Gross, dkk., *Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes: Implications for Affect, Relationships, and Well-Being,* Journal of Personality and Social Psychology, 2003, Vol. 85, No. 2, hal. 357

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

5. Definisi Operasional

a. *Mindfulness Therapy*

Menurut Segal, Williams, & Teasdale yang dikutip oleh Bradley T. Erford,[52] secara historis *mindfulness therapy* termasuk dalam pendekatan kognitif behavioral. Jon Kabat Zinn mendefinisikan *mindfulness* sebagai sebuah kesadaran, diperkuat dengan memperhatikan secara berkelanjutan dan khusus yang disengaja, pada saat sekarang dan dengan tanpa menghakimi.[53] Menurut Zinn, *mindfulness* juga akan melibatkan bagaimana seseorang melihat, merasakan, mengetahui dan mencintai terhadap yang difokuskan pada saat ini dan memfasilitasi keterpusatan fokus dan kesadaran yang lebih besar. Pendekatan ini melibatkan perhatian yang difokuskan disini dan sekarang serta dengan sikap tidak menghakimi yang menggunakan unit-unit dasar intensi (niat), atensi (perhatian), dan sikap.[54]

Menurut Erford, terdapat empat teknik dalam *mindfulness therapy,* yakni *visual imagery*, *deep breathing*, *progressive muscle relaxation training* (PMRT) dan *self talk.* Adapun teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah *visual imagery*, *deep breathing*

---

[52] Bradley T. Erford, *40 Tekhnik yang Harus Diketahui Setiap Konselor,* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016), hal. 141

[53] J. K. Zinn, *Mindfulness for Beginners",* (USA: Jaico Publishing House, 2006), hal. 1

[54] Bradley T. Erford, *40 Tekhnik yang Harus Diketahui Setiap Konselor,* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016), hal. 141

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dan *self talk.* Masing-masing tekhniknya akan diuraikan secara singkat sebagaimana berikut :[55]

1) *Visual/Guided Imagery*

Tekhnik ini digunakan untuk memblokir gambaran negatif dengan membayangkan gambaran positif dan memberdayakan. Tekhnik ini digunakan untuk mengubah isu-isu emosional atau interpersonal menjadi kata-kata yang bisa diungkapkan, membantu memunculkan perubahan, berlatih perilaku baru, atau untuk membantu konseli menerapkan kontrol atas tingkat emosi/stresnya.

2) *Deep Breathing*

Tekhnik ini mengajari konseli untuk bernapas perlahan-lahan, berbasis diafragma memperlambat metabolisme seseorang dan menginduksi respons relaksasi. Konseli diinstruksikan untuk menghirup nafas melalui hidung dan mengeluarkan lewat mulut. Tekhnik memperlambat pernafasan ini dapat membantu mengurangi stres dan membantu mengelola amarah seseorang.

3) *Self Talk*

Seligman dan Reichenberg mendeskripsikan *self-talk* sebagai sebuah *pep-talk* atau pembicaraan yang dimaksudkan untuk membangkitkan keberanian atau antusiasme positif yang diberikan seseorang kepada dirinya sendiri. Ketika menggunakan

[55] Bradley T. Erford, *40 Tekhnik yang Harus Diketahui Setiap Konselor,* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016), hal. 154-231

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

self-talk, seseorang berulang-ulang menyebutkan sebuah frasa *supportif* yang sangat membantu ketika dihadapkan pada suatu masalah. Kegunaan dari tekhnik ini adalah untuk menangani perfeksionisme, kekhawatiran, *self esteem,* dan pengelolaan amarah. Selain itu tekhnik ini juga dapat digunakan untuk mengembangkan motivasi dalam diri konseli.

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan tiga tekhnik tersebut secara simultan (serentak). Kemudian dikemas menggunakan nilai-nilai dan simbol-simbol keislaman sebagai esensi dari bimbingan dan konseling Islam.

Maka dalam penelitian ini, dapat diambil kesimpulan bahwa *mindfullnes therapy* yang dimaksud peneliti adalah aktifitas yang melibatkan kesadaran dan pemusatan pada aspek pikiran, perasaan dan perilaku dengan tujuan menata ulang ketiga aspek tersebut dalam jangka waktu 10-15 menit melalui tiga tekhnik yakni *visual imagery*, *deep breathing* dan *self talk.*

b. Regulasi Emosi

Menurut Gross regulasi emosi adalah proses yang dilakukan individu untuk mempengaruhi emosi mereka miliki, ketika mereka memilikinya, dan bagaimana mereka mengalami dan mengungkapkan emosi tersebut.[56] Thompson berpendapat regulasi emosi sebagai proses intrinsik dan ekstrinsik yang bertanggung jawab memonitor,

[56] James J. Gross, *The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review,* Journal: *Review of General Psychology* 1998, Vol 2, No. 3, hal. 275

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

mengevaluasi dan memodifikasi reaksi emosi, terutama emosi mereka yang intensif dan sementara waktu yang menonjol, untuk mencapai suatu tujuan.[57]

Sedangkan menurut Kevin N. Ochsner dan James J. Gross, regulasi emosi melibatkan inisiasi baru, atau perubahan respon emosional yang sedang berlangsung melalui tindakan pengontrolan. Tindakan ini memeriksa proses yang digunakan individu untuk mempengaruhi emosi yang mereka hasilkan, kapan mereka melakukannya, dan bagaimana emosi ini muncul dan diungkapkan.[58]

Dalam penggunaannya pada penelitian ini, dapat diambil kesimpulan bahwa regulasi emosi yang dimaksud peneliti adalah kemampuan individu untuk mempengaruhi emosi yang mereka rasakan dan merubah respons emosional melalui tindakan pengontrolan untuk mencapai suatu tujuan.

6. Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian, teknik pengumpulan data merupakan faktor penting demi keberhasilan penelitian. Hal ini berkaitan dengan bagaimana cara mengumpulkan data, siapa sumbernya, dan apa alat yang digunakan. Dalam penelitian ini, tekhnik pengumpulan data yang digunakan adalah observasi, wawancara, dokumentasi dan kuesioner (angket).

---

[57] Ross A. Thompson, *Emotion Regulation: A Theme in Search of Definition. Monographs of the Society for Research in Child Development,* Vol. 59 No.2/3, Hal. 27-28

[58] Kevin N. Ochsner, dkk. *The Cognitive Control of Emotion,* Journal of Trends in Cognitive Sciences, Vol. 9 No. 5 May 2005, hal. 1-2

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

a. Metode Observasi

Metode observasi adalah metode pengumpulan data yang digunakan untuk menghimpun data penelitian, data-data penelitian tersebut dapat diamati oleh peneliti melalui penggunaan pancaindra.[59] Metode ini peneliti gunakan untuk mengamati kondisi awal santriwati sebelum diberikan terapi, kemudian kondisi ketika santriwati melaksanakan pendalaman *Mindfulness Therapy*, juga setelah pelaksanaan terapi.

b. Metode Wawancara

Metode wawancara adalah sebuah proses memperoleh keterangan untuk tujuan penelitian dengan cara tanya jawab sambil bertatap muka antara pewawancara dengan responden atau orang yang diwawancarai.[60] Metode ini digunakan untuk memperoleh informasi mengenai regulasi emosi santriwati yang berupa keterangan-keterangan langsung dari santriwati, wali kelas, dan guru Bimbingan Konseling Pondok Pesantren Assalafi Al-Fithrah Kedinding Surabaya.

c. Metode Dokumentasi (dokumenter)

Metode dokumentasi adalah salah satu metode pengumpulan data yang berupa surat-surat, catatan harian, kenang-kenangan, laporan, dan sebagainya. Secara eksplisit dokumen ini berbeda dengan

[59] Burhan Bungin, *Metodologi Penelitian Kuantitatif,* (Jakarta: Kencana, 2011), hal. 144
[60] Burhan Bungin, *Metodologi Penelitian Kuantitatif,* (Jakarta: Kencana, 2011), hal. 136

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

referensi. Secara detail bahan dokumentasi terdiri dari beberapa macam yakni[61]:

1) Autobiografi
2) Surat-surat pribadi, buku-buku atau catatan harian, memorial.
3) Kliping
4) Dokumen pemerintah maupun swasta
5) Cerita roman dan cerita rakyat
6) Film, makrofilm, foto dan sebagainya.

Dokumentasi diperoleh dari pihak-pihak sekolah terkait, seperti kepala sekolah untuk memperoleh data tentang sejarah dan perkembangan sekolah. Tata usaha untuk memperoleh data-data sarana dan prasarana sekolah, serta daftar nama, umur dan asal tempat tinggal santriwati yang menjadi sampel penelitian.

d. Metode Angket

Metode angket sering disebut dengan metode kuesioner atau dalam bahasa Inggris disebut *questionnaire* (daftar pertanyaan). Menurut Anwar Sutoyo, angket atau kuesioner adalah sejumlah pertanyaan atau pernyataan tertulis tentang data faktual atau opini yang berkaitan dengan diri responden, yang dianggap fakta atau kebenaran yang diketahui dan perlu dijawab oleh responden.[62] Setelah

[61] Burhan Bungin, *Metodologi Penelitian Kuantitatif,* (Jakarta: Kencana, 2011), hal. 154
[62] Anwar Sutoyo, *Pemahaman Individu,* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2014), hal. 151

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

diisi, Angket dikirim kembali atau dikembalikan ke petugas atau peneliti.[63]

Angket yang akan digunakan dalam penelitian ini ialah angket tertutup untuk mengetahui pengaruh upaya peningkatan regulasi emosi santriwati kelas *Isti'dad Ulya* PDF Al-Fithrah melalui *Mindfulness Therapy*. Angket akan diberikan kepada semua anggota kelompok eksperimen dan kontrol selama dua kali yakni *pretest* (sebelum pemberian terapi) dan *postest* (setelah pemberian terapi).

7. Tekhnik Analisis Data

Tekhnik analisis data merupakan langkah yang sangat penting dalam penelitian. Sebab dari hasil itu dapat digunakan untuk menjawab rumusan masalah yang telah diajukan oleh peneliti. Data-data yang sudah terkumpul terlebih dahulu dilakukan pengolahan data.

Dalam pengolahan data ini peneliti menggunakan bantuan SPSS (*Statistic Package for Social Science*) *version* 16.0 *for Windows*. Setelah melewati tahap analisis statistik deskriptif, peneliti mengolah data dengan menggunakan analisis statistik inferensial untuk menguji hipotesis penelitian. Setelah lolos dari beberapa uji prasyarat, pengujian hipotesis dilakukan dengan teknik analisis statistik parametrik *independent sample t-test.*

[63] Burhan Bungin, *Metodologi Penelitian Kuantitatif,* (Jakarta: Kencana, 2011), hal. 155

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

F. Sistematika Pembahasan

Penelitian ini disusun berdasarkan sistematika pembahasan sebagai berikut:

Bab I : Pendahuluan; bab ini berisi latar belakang mengapa penelitian ini diangkat, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, metode penelitian (meliputi pendekatan dan jenis penelitian, populasi, sampel dan tekhnik sampling, variabel dan indikator penelitian, definisi operasional, tekhnik pengumpulan data, dan tekhnik analisis data), serta sistematika pembahasan seperti sub bab ini.

Bab II : *Mindfulness Therapy* dan Regulasi Emosi; bab ini berisi kajian teoritik yaitu tinjauan tentang *mindfulness therapy* (meliputi pengertian *mindfulness therapy*, konsep dasar *mindfulness therapy*, tekhnik-teknik dan implementasi *mindfulness therapy* serta manfaat *mindfulness therapy*), dan tinjauan tentang regulasi emosi (meliputi pengertian emosi, macam-macam emosi, manfaat emosi, proses terjadinya emosi, pengertian regulasi emosi, proses regulasi emosi, strategi regulasi emosi, dan faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi emosi). Bab ini juga membahas kerangka konseptual penelitian, hasil penelitian terdahulu yang relevan beserta hipotesis penelitian.

Bab III : Penyajian Data; bab ini berisi tentang persiapan penelitian (meliputi gambaran umum lokasi dan subjek penelitian, perancangan alat ukur,

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

perancangan eksperimen), pelaksanaan pra penelitian (meliputi pelaksanaan uji coba alat ukur, pelaksanaan uji validitas dan reliabilitas, penyusunan alat ukur, dan kategori tingkat regulasi emosi), serta pelaksanaan penelitian (meliputi pelaksanaan pengambilan data *pretest*, penentuan subjek penelitian, pelaksanaan eksperimen, dan pelaksanaan pengambilan data *posttest*). Bab ini juga membahas tentang pengujian hipotesis penelitian.

Bab IV : Analisis Data; bab ini membahas mengenai deskripsi hasil penelitian dan analisis pengujian hipotesis. Pada deskripsi hasil penelitian membahas tentang hasil *pretest* dan *posttest* dan analisis perbedaan rata-rata kelompok kontrol dan eksperimen. Kemudian pada analisis pengujian hipotesis membahas uji prasyarat analisis (terdiri dari uji normalitas dan uji homogenitas), uji hipotesis, dan persebaran kenaikan pengukuran setiap aspek regulasi emosi.

Bab V : Penutup; bab ini berisi kesimpulan dari rangkaian proses penelitian sekaligus menjawab rumusan masalah dan saran hasil penelitian guna pengembangan dan pemanfaatan hasil penelitian yang lebih maksimal.

Di bagian akhir dari penelitian terdapat daftar pustaka dan lampiran lampiran.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB II

MINDFULNESS THERAPY DAN REGULASI EMOSI

A. *Mindfulness Therapy*

1. Pengertian *Mindfulness Therapy*

Jon Kabat Zinn mendefinisikan *mindfulness* sebagai sebuah kesadaran, diperkuat dengan memperhatikan secara berkelanjutan dan khusus yang disengaja, pada saat sekarang dan dengan tanpa menghakimi.[65] Menurut Zinn, *mindfulness* akan melibatkan bagaimana seseorang melihat, merasakan, mengetahui dan mencintai terhadap yang difokuskan pada saat ini dan memfasilitasi keterpusatan fokus dan kesadaran yang lebih besar. Pendekatan ini melibatkan perhatian yang difokuskan disini dan sekarang serta dengan sikap tidak menghakimi yang menggunakan unit-unit dasar intensi (niat), atensi (perhatian), dan sikap.[66]

Tiga unit dasar ini dijelaskan secara lebih lanjut oleh Shapiro, antara lain: (1) *intention*, yaitu berkaitan dengan pentingnya penetapan tujuan dari melakukan meditasi, menurut Kabat Zinn bahwa suatu penentuan *intention* (tujuan) menjadikan sesuatu mungkin untuk dicapai, dan tujuan akan mengingatkan seseorang akan maksudnya dalam melakukan *mindfulness.* Dalam penelitiannya, Shapiro menyatakan bahwa hasil yang dicapai dari meditasi berhubungan dengan tujuannya

[65] Jon Kabat Zinn, *Mindfulness for Beginners,* (USA: Jaico Publishing House, 2006), hal. 1
[66] Bradley T. Erford, *40 Tekhnik yang Harus Diketahui Setiap Konselor,* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016), hal. 141

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dalam melakukan meditasi. Jika seseorang mempunyai tujuan untuk mampu mengelola diri, maka dia akan mampu untuk mengelola dirinya. (2) *attention*, yaitu berkaitan dengan pengamatan terhadap peristiwa kekinian, pengalaman internal dan eksternal, dalam wilayah psikologi hal tersebut menjadi hal yang penting dalam proses penyembuhan. (3) *attitude,* berkaitan dengan cara dalam melakukan *mindfulness,* yaitu tanpa banyak melakukan evaluasi atau penilaian, penuh penerimaan, kebaikan, keterbukaan meskipun apa yang terjadi adalah diluar keinginan seseorang.[67]

Sedangkan Stanley mengartikan *mindfulness* sebagai kombinasi perhatian terhadap kesadaran tentang peristiwa kekinian baik kejadian internal maupun eksternal. Aspek terpenting dari konsep *mindfulness* adalah kesadaran terhadap peristiwa yang terjadi tanpa suatu pertimbangan dan pengharapan terhadap hasil atau tujuan.[68] Dengan ini dapat dipahami bahwa dalam terapi *mindfulness* seseorang tidak perlu berharap lebih terhadap hasil terapi. Zinn menegaskan bahwa latihan meditasi *mindfulness* bukan berkaitan dengan "keberadaan dimanapun untuk memperbaiki sesuatu" akan tetapi merupakan pengalaman terhadap

[67] Shauna L. Shapiro, dkk., *Mechanisms of Mindfulness*, Journal of Clinical Psychology, Vol. 62 (3), 2006, hal. 374-377

[68] Sheila Stanley, dkk., *Mindfulness: A Primrose Path for Therapists Using Manualized Treatments?,* Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly, Vol. 20, No. 3, 2006, hal. 327

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

peristiwa dari waktu ke waktu. Latihan meditasi *mindfulness* terjadi dalam kondisi yang bebas dari gangguan pikiran-pikiran dan emosi.[69]

Latihan meditasi *mindfulness* dilakukan dengan cara duduk yang nyaman dan memfokuskan perhatian pada objek kesadaran mental atau proses (baik proses pernafasan, suara, mantra atau pernyataan-pernyataan, visualisasi atau penghayatan) dan kemudian secara sadar meneliti pikiran secara terbuka, mengganti secara bebas dari satu persepsi dengan persepsi lain secara lebih lanjut. Tidak ada pikiran, bayangan atau sensasi yang diharapkan mengganggu.[70]

Berdasarkan pengertian diatas, yang bisa dipahami dari *mindfullnes therapy* adalah aktifitas yang melibatkan kesadaran pikiran, perasaan serta perilaku pada peristiwa disini dan sekarang tanpa penilaian apapun dalam jangka waktu 10-15 menit melalui tiga tekhnik yakni *visual imagery*, *deep breathing* dan *self talk.*

2. Konsep Dasar Mindfulness Therapy

Menurut Segal, Williams, & Teasdale yang dikutip oleh Bradley T. Erford,[71] secara historis *mindfulness therapy* melekat dalam tradisi kognitif behavioral. Beberapa teknik yang lazim digunakan didasarkan pada pendekatan *mindfulness* dan terutama efektif dalam mengurangi

[69] Sheila Stanley, dkk., *Mindfulness: A Primrose Path for Therapists Using Manualized Treatments?,* Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly, Vol. 20, No. 3, 2006, hal. 327

[70] Alberto P.D. Albeniz, dkk., *Meditation: Concepts, Effect, and Uses in Therapy,* International Journal of Psychotherapy, Vol. 5, No.1, 2000, hal. 49

[71] Bradley T. Erford, *40 Tekhnik yang Harus Diketahui Setiap Konselor,* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016), hal. 141

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

stress. Ketiga tekhnik yang dibahas di bagian ini masing-masing didasarkan pada prinsip *reciprocal inhibition* dari Wolpe, yang pada dasarnya seseorang tidak dapat melakukan dua hal secara bersamaan.

Ketika diterapkan pada konseling, seorang klien tidak mungkin merasa stress dan rileks di waktu yang sama, berpikir positif, pesan reafirmasi untuk diri sendiri bersamaan dengan memikirkan pikiran-pikiran yang ruwet dan negatif; menvisualisasikan pemandangan yang positif dan memberdayakan secara bersamaan memvisualisasikan gambaran-gambaran negatif dan melemahkan; bernapas cepat dan lambat secara bersamaan; atau mengendurkan dan menegangkan otot secara bersamaan.[72]

Jadi, dengan menggunakan kontinum-kontinum tersebut klien secara efektif memblokir dimensi negatif dan percabangannya yang menyebabkan stress. Teknik-teknik ini sering digunakan secara bebarengan untuk memaksimalkan efektivitas. Contohnya, klien dapat diajari teknik *self-talk* (bicara pada diri sendiri), dan *progressive muscle relaxation training* (latihan relaksasi otot progresif) secara sekuensial, dan didorong untuk menggunakan mereka secara simultan sebagai pekerjaan rumah untuk mengurangi stress dengan memblokir *self-talk* negatif, visualisasi negatif, pernapasan dangkal, dan ketegangan otot.[73]

---

[72] Bradley T. Erford, *40 Tekhnik yang Harus Diketahui Setiap Konselor,* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016), hal. 142

[73] Bradley T. Erford, *40 Tekhnik yang Harus Diketahui Setiap Konselor,* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016), hal. 145

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

3. Tekhnik-tekhnik dan Implementasi *Mindfulness Therapy*

Pada meditasi *mindfulness,* ada empat tekhnik yang diterapkan yakni teknik *self talk* (berbicara pada diri sendiri), *visual/guided imagery* (imajinasi visual), *deep breathing* (bernapas dalam-dalam), dan *progressive muscle relaxation training* (latihan relaksasi otot progresif) secara sekuensial. Dalam penelitian ini, hanya tiga tekhnik yang digunakan yakni *self talk, visual imagery* dan *deep breathing.* Secara lebih jelasnya akan dipaparkan sebagai berikut:

a. *Visual Imagery*

1) Pengertian dan Asal Muasal tekhnik *Visual Imagery*[74]

Visual imagery adalah gambaran atau imajinasi visual. Asal muasal tekhnik *visual imagery* dimulai dengan interpretasi mimpi Freud pada akhir 1890-an dan sangat dipengaruhi oleh apa yang disebut oleh Jung sebagai imajinasi aktif. Pada 1920-an, Robert Desoile mengembangkan metode *guided daydream* (lamunan terbimbing) sebagai sebuah tekhnik terapi. Ia mengharuskan klien melamun secara aktif, sementara itu, dalam keadaan relaksasi otot, tentang tema-tema yang diintroduksikan oleh psikoterapis. Saat ini *visual imagery* digunakan di banyak pendekatan terapi, termasuk kognitif-behavioral, transpersonal, gestalt, psikodinamik, dan Ericksonian. Terapis kognitif menerapkan *imagery* untuk mengakses keyakinan-keyakinan kunci seorang

[74] Bradley T. Erford, *40 Tekhnik yang Harus Diketahui Setiap Konselor,* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016), hal. 145

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

klien dan mendesak klien untuk mereinterpretasi pengalaman. Terapis psikodinamis menggunakan *imagery* untuk membantu klien memproses ingatan atau pikiran yang sulit. Terapis gestalt mendasarkan pada *imagery* untuk membantu klien menangani konflik internal atau mengurangi kecemasan.

2) Tipe-tipe *Visual Imagery*[75]

a) *Mental Imagery*

Adalah suatu proses memfokuskan yang dilakukan orang pada sebuah gambaran mental yang jelas tentang sebuah pengalaman. *Mental imagery* dapat membantu mengakses hubungan antara pengalaman klien dan *presenting symptoms* dan membantu menentukan bagaimana pengalaman itu menjadi intensif dalam pikiran klien.

b) *Positive Imagery*

Adalah visualisasi pemandangan yang menyenangkan, yang nyata atau yang dikhayalkan. *Positive imagery* dapat mengurangi ketegangan, menghambat kecemasan, atau membantu seseorang mengatasi rasa sakit.

c) *Goal-Rehearsal Imagery atau Coping Imagery*

Tekhnik ini mengharuskan klien untuk memvisualisasikan sendiri dirinya berhasil mengatasi setiap langkah dalam suatu proses.

[75] Bradley T. Erford, *40 Tekhnik yang Harus Diketahui Setiap Konselor,* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016), hal. 145-146

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

3) Cara Mengimplementasikan Tekhnik *Visual Imagery*[76]

a) Sebelum memulai *visual/guided imagery,* pastikan ruangannya tenang dan klien merasa nyaman.

b) Musik dapat digunakan untuk menciptakan suasana perasaan yang menenangkan, tetapi sadari bahwa bagi sebagian orang musik adalah distraksi.

c) Bantu klien rileks dengan menyarankan untuk memejamkan mata dan mengambil napas pelan dan dalam.

d) Begitu klien rileks, mulailah pengalaman *guided imagery.* Bicaralah dengan suara yang lembut dan menenangkan. Lebih baik menyiapkan naskah cerita sebelumnya untuk memastikan bahwa kata-katanya menciptakan suasana perasaan dan arah yang diinginkan. Naskah *guided imagery* tidak perlu panjang, dan mungkin hanya perlu waktu satu atau dua menit untuk membimbing klien melalui sebuah pengalaman, meskipun beberapa pengalaman mungkin berlangsung selama lebih dari 10 menit.

e) Selalu biarkan klien untuk membayangkan sesuatu yang sudah sangat dikenalnya dan tidak mengancam sebelum pindah ke skrip yang menyuguhkan dilema serius atau mengharuskan klien untuk menghadapi isu tertentu.

[76] Bradley T. Erford, *40 Tekhnik yang Harus Diketahui Setiap Konselor,* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016), hal. 146-147

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

f) Akhiri pengalaman *guided imagery* dengan menanyakan pertanyaan terakhir, memerintahkan klien untuk membiarkan pikirannya kosong kembali, atau dengan memberi tahu klien bahwa pengalamannya berakhir dan ia harus membuka matanya lagi pada hitungan ketiga.

g) Setelah itu diskusikan pengalaman *guided imagery* itu. Tanyakan kepada klien bagaimana perasaannya tentang kegiatan itu dan apa yang tidak disukainya tentang itu.

b. *Deep Breathing*

1) Pengertian dan Asal Usul Tekhnik *Deep Breathing*[77]

Deep breathing adalah tekhnik bernapas secara mendalam. Menurut Kottler dan Chen yang dikutip oleh Erford, tekhnik ini relatif baru di budaya barat. Tekhnik ini sudah sejak lama sangat dihargai oleh budaya timur dan merupakan teknik *mindfulness* yang tradisi yoga Hindu. Keyakinan filsuf Hindu pada yoga berpusat pada konsep pranayama. *Prana* berarti "energi kehidupan" maupun "pernapasan", dan dengan mampu mengontrol energi kehidupan. Suatu metafora kuno yang digunakan untuk mendeskripsikan pernapasan adalah benang yang mengendalikan layang-layang; layang-layang merepresentasikan pikiran dan benang mempresentasikan pernapasan. Untuk menenangkan tubuh, banyak konselor professional sekarang merekomendasikan menggunakan

[77] Bradley T. Erford, *40 Tekhnik yang Harus Diketahui Setiap Konselor,* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016), hal. 156

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

teknik-teknik pernapasan. Dengan belajar bernapas lebih dalam dan efisien, klien dapat belajar mengelola stresnya.

2) Variasi-variasi Tekhnik *Deep Breathing*

Teknik *deep breathing* ini memiliki banyak ragam variasi. Namun yang paling dianggap berguna menurut Erford akan dijelaskan di bawah ini.[78]

a) *Breathing Down*

Tekhnik ini dapat digunakan ketika seseorang berada dalam situasi yang menyebabkan perasaan cemas. Dalam latihannya, orang itu duduk dalam posisi yang nyaman dan meletakkan kedua tangannya di atas pusar, dengan tangan kanan di atas. Klien membayangkan bahwa ada sebuah kantung di titik dimana kedua tangannya bertemu di perut. Selama orang itu bernapas, ia membayangkan kantung itu diisi dengan udara. Ia melanjutkan latihan pernapasan untuk mengisi kantung itu sampai benar-benar penuh. Ketika kantungnya penuh, orang itu menahan napasnya, menahan udara yang ada di dalam kantung, dan mengulang-ulang ucapan, "Tubuhku, tenang (*calm*)." Ketika orang itu menghembuskan napas, mengosongkan kantung, ia mengatakan, "Tubuhku, tenang (*quiet*)." Setelah mengulangi

[78] Bradley T. Erford, *40 Tekhnik yang Harus Diketahui Setiap Konselor,* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016), hal. 159-160

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

latihan ini empat kali berturut-turut, 10 kali sehari selama dua minggu, klien akan lebih mampu untuk rileks.

b) *Waiting in Line, Peaceful Breather*

Menurut Faelton dan Diamond yang dikutip oleh Erford mengusulkan agar orang-orang yang menunggu di kemacetan lalu lintas atau situasi serupa menggunakan pernapasan dalam untuk membantu meredam ketidaksabarannya. Sementara itu ia menunggu, penting bagi orang itu untuk mengingatkan dirinya bahwa ketidaksabaran membuat waktu berjalan lebih lambat.

c) *Rolling Breath*

Adalah salah satu variasi teknik pernapasan yang digunakan dalam kelompok. Teknik ini melibatkan kerjasama di antara pasangan untuk mengerjakan latihan. Dalam variasi ini, salah seorang berbaring di lantai, pasangannya meletakkan salah satu tangannya di atas perut orang itu dan tangannya yang lain di atas dada orang itu. Orang itu menarik napas dalam dengan dua langkah, pertama mengisi perut dan kemudian dada, dengan mengamati tangan pasangannya bergerak secara ritmis. Orang itu menghembuskan udara dalam dada dan perutnya secara bersamaan. Setelah orang pertama mempraktikkan latihan ini dan mendapatkan efek bergulir selama beberapa menit, partnernya berganti tempat.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

d) *Three Breath Release*

Alternatif teknik ini seharusnya paling sedikit sekali sehari. Klien perlu memejamkan matanya jika ia mampu melakukannya. Ketika klien menghembuskan napas, ia mengendurkan seluruh tubuhnya dan melemas. Klien perlu memastikan bahwa selama ia melakukan latihan ini, ia memiliki sesuatu untuk menyeimbangkan agar tidak jatuh. Latihan ini seharusnya dilakukan tiga kali.

e) *Controlling Pain with Imagery Breath*

Dalam variasi ini, orang melakukan pernapasan diafragmatik dengan mata terpejam. Ketika menarik napas, orang itu membayangkan napasnya mengisi titik yang menyakitkan dengan ketenangan. Pada waktu menghembuskan napas, orang itu membayangkan rasa sakit itu meninggalkan tubuhnya. Setelah 10 menit, orang itu membuka matanya dan meregangkan tubunya.

3) Cara Mengimplementasikan Tekhnik *Deep Breathing*[79]

Implementasi tekhnik ini sangat bervariasi, tetapi ada pedoman dasar untuk diikuti ketika mengimplementasikan tekhnik pernapasan dalam sebagaimana berikut :

[79] Bradley T. Erford, *40 Tekhnik yang Harus Diketahui Setiap Konselor,* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016), hal. 156

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

a) Bernapaslah melalui hidung pada saat menarik napas dan hembuskan napas melalui hidung atau melalui bibir yang dikerutkan.

b) Di antara napas-napas dalam, ambil satu atau dua napas normal untuk menghindari pusing. Ketika perasaan ringan di kepala berlalu, gunakan napas-napas dalam dan pelan secara berturut-turut.

c) Praktikkan latihan sambil tidur telentang pada awalnya, dan setelah itu duduk atau berdiri selama latihan setelah belajar teknik-teknik dasarnya.

d) Anda mungkin akan sering menguap agar tubuh dapat menetapkan keseimbangan dan mulai rileks. Hal ini lazim terjadi dan salah satu tanda bahwa anda berhasil rileks.

e) Anda seharusnya mencatat seperti apa pernapasan anda sebelum mulai latihan dan bandingkan dengan pemajuan yang dibuat selama latihan.

c. *Self Talk*

1) Pengertian Tekhnik *Self Talk*

Self talk secara bahasa; *self* bermakna diri,[80] *talk* bermakna percakapan, pembicaraan, perbincangan.[81] Seligman dan Reichenberg yang dikutip oleh Erford mendeskripsikan *self-talk* sebagai sebuah *pep-talk* (pembicaraan yang dimaksudkan untuk

[80] John M. Echols, *Kamus Inggris Indonesia (terj),* (Jakarta: PT Gramedia, 1996), hal. 511
[81] John M. Echols, *Kamus Inggris Indonesia (terj),* (Jakarta: PT Gramedia, 1996), hal. 578

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

membangkitkan keberanian atau antusiasme) positif yang diberikan seseorang untuk dirinya sendiri setiap hari. Ketika menggunakan *self-talk,* seseorang berulang-ulang menyebutkan frasa suportif yang sangat membantu ketika dihadapkan pada suatu masalah.[82]

Dalam aktifitas sehari-hari, sebenarnya setiap orang sudah melakukan *self talk* namun kadang tidak disadari oleh orang yang bersangkutan. *Self talk* terdiri dari dua macam, yakni *self talk* positif dan *self talk* negatif. Menurut Erford, *self talk* positif berkaitan dengan motivasi, optimisme, dan harapan untuk mencapai tujuan seseorang. Sedangkan *self talk* negatif seringkali berkaitan dengan pesimisme dan kecemasan, bersifat *self defeating* dan mencegah klien membaik atau sukses.[83]

Self talk sangat kuat mempengaruhi bagaimana pikiran dan perilaku seseorang. Begitu pula menurut Erford,[84] *self talk* ini dapat dapat dipengaruhi oleh apa yang dikatakan orang lain (misalnya, orangtua, guru, teman sebaya) tentang dirinya.

2) Asal Usul Tekhnik *Self Talk dan* Pandangan tentang Sifat Manusia

Self-talk adalah sebuah teknik yang berasal dari *Rational-Emotive-Behaviour-Therapy* (REBT). Teori REBT memiliki asumsi bahwa manusia dilahirkan dengan potensi, baik untuk

[82] Bradley T. Erford, *40 Tekhnik yang Harus Diketahui Setiap Konselor,* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016), hal. 223

[83] Bradley T. Erford, *40 Tekhnik yang Harus Diketahui Setiap Konselor,* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016), hal. 224

[84] Bradley T. Erford, *40 Tekhnik yang Harus Diketahui Setiap Konselor,* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016), hal. 142

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

berpikir rasional dan jujur maupun untuk berpikir irasional dan jahat. Manusia memiliki kecenderungan-kecenderungan untuk memelihara diri, berbahagia, berpikir dan mengatakan, mencintai, bergabung dengan orang lain, serta tumbuh dan mengaktualkan diri. Akan tetapi, manusia juga memiliki kecenderungan-kecenderungan ke arah menghancurkan diri, menghindari pemikiran, berlambat-lambat, menyesali kesalahan-kesalahan secara tak berkesudahan, takhayul, intoleransi, perfeksionisme dan mencela diri, serta menghindari pertumbuhan dan aktualisasi diri. Manusia pun berkecenderungan untuk terpaku pada pola-pola tingkah laku lama yang disfungsional dan mencari berbagai cara untuk terlibat dalam sabotase diri.[85]

3) Variasi-variasi Tekhnik *Self Talk*

Menurut Schafer yang dikutip oleh Erford, salah satu variasi tekhnik *self talk* adalah *P and Q method* (metode P dan Q). Dalam metode ini, ketika *self talk* negatif dimulai, klien *pause* (P) (berhenti), mengambil napas dalam-dalam, dan *question* (Q) (menanyai) dirinya sendiri untuk menemukan apa yang meresahkan tentang situasinya. Salah satu pertanyaannya seharusnya menyangkut sebuah cara alternatif untuk menafsirkan apa yang

[85] Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi,* (Bandung: PT Refika Aditama, 2005), hal. 238

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

terjadi sehingga klien dapat menangani perasaan-perasaannya dengan tepat.[86]

Selanjutnya, *instant replay* adalah variasi *self talk* yang lain. ketika seorang klien menyadari bahwa dirinya merespons sesuatu dengan cara yang tidak diinginkan, ia perlu "menangkap *self talk* negatifnya, menantangnya, dan mengubahnya". Untuk menantang *self talk* negatif, klien dapat mengevaluasi apakah *self talk* itu faktual atau terdistorsi, sedang atau ekstrem, dan membantu atau merugikan.[87]

4) Cara Mengimplementasikan Tekhnik *Self Talk*

Menurut Winkle yang dikutip oleh Erford, sebelum mengajari klien tentang cara menggunakan tekhnik *self talk,* akan membantu jika konselor professional terlebih dahulu bekerja bersama-sama klien untuk mengembangkan sebuah sikap positif tentang *self talk* dan tentang klien. Untuk melakukannya, konselor profesional dan klien seharusnya mengevaluasi pikiran klien tentang dirinya untuk menemukan pikiran-pikiran mana yang membantu untuk kesejahteraan klien. Dalam proses mengajarkan kepada klien tentang penggunaan *self talk,* konselor professional bisa

[86] Bradley T. Erford, *40 Tekhnik yang Harus Diketahui Setiap Konselor,* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016), hal. 226-227

[87] Bradley T. Erford, *40 Tekhnik yang Harus Diketahui Setiap Konselor,* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016), hal. 226

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

memerintahkan klien untuk memfokuskan pada pikiran pikiran ini.[88]

Menurut M.E. Young yang dikutip oleh Erford, sebuah metode empat langkah popular untuk menurangi *self talk* negatif disebut metode *countering.* Langkah-langkahnya akan dijabarkan sebagaimana berikut :[89]

a) Mendeteksi dan mendiskusikan *self talk* negatif yang dirasakan oleh klien (*self monitoring)*. Untuk meningkatkan efektivitasnya, perlu bagi konselor professional untuk mengetahui dalam *self talk* negatif yang mana klien terlibat, seberapa sering *self talk* itu terjadi, dan tipe-tipe situasi yang memunculkan *self talk* negatif. Young mengusulkan untuk meminta klien membawa sebuah kartu indeks untuk mencatat semua kritik yang dibuatnya terhadap dirinya. Kartu indeks ini akan menyediakan informasi berharga kepada konselor professional dan juga dapat membantu klien memahami perasaan-perasaan yang dihasilkan oleh kritik terhadap dirinya. Proses memantau diri sendiri ini berlangsung selama satu minggu penuh.
b) Memeriksa apa maksud *self talk* negatif klien. Tiga atau empat tema biasanya muncul ketika konselor professional dan klien

[88] Bradley T. Erford, *40 Tekhnik yang Harus Diketahui Setiap Konselor,* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016), hal. 224-225

[89] Bradley T. Erford, *40 Tekhnik yang Harus Diketahui Setiap Konselor,* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016), hal. 225-226

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

meninjau kartu indeks. Penting bagi konselor professional untuk membantu klien memahami dan menyadari dasar keyakinannya. Klien seringkali tidak mudah melepaskan keyakinannya akibat kebiasaan dan upaya melindungi dirinya.

c) Membantu klien mengembangkan *counters,* atau pernyataan-pernyataan yang ditujukan kepada dirinya yang tidak kompatibel dengan pikiran itu. Menurut Erford,[90] *counters* yang paling efektif melawan keyakinan yang tidak masuk akal dan konsisten dengan nilai-nilai klien. Mereka juga memiliki mode yang sama seperti pernyataan yang ditantang: imaji dilawan dengan imaji, pikiran dilawan dengan pikiran. Pearson yang dikutip oleh Erford, mengusulkan penggunaan kata-kata seperti I dan *me* sehingga *counters* dipersonalisasi. *Counters* seharusnya disusun kata-katanya secara positif dan (dalam bahasa Inggris) dalam *present tense,* dan bersifat realistis, mudah dihafal, dan sering diulang-ulang.

d) Klien meninjau kembali *counters* tersebut setelah mempraktikkannya. Banyaknya waktu yang dibutuhkan klien untuk melatih *counters* cukup bervariasi, tetapi seringkali membutuhkan waktu lebih dari satu minggu. *Subjective Units of Distress Scale* (SUDS) dapat digunakan untuk mengevaluasi efektivitas *counters. Pertama,* klien mengidentifikasi

[90] Bradley T. Erford, *40 Tekhnik yang Harus Diketahui Setiap Konselor,* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016), hal. 225

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

pernyataan negatif yang ditujukan kepada dirinya sendiri dan merating ketidaknyamanan pada skala SUDS 100- poin. *Kedua,* klien mengidentifikasi salah satu *counters* dan sekali lagi merating ketidaknyamanan baru pada skala SUDS. Efektivitas *counters* dapat diukur dengan mengurangkan rating kedua dari rating yang pertama. Jika ada pengurangan dalam perasaan tidak nyaman, *counters* tersebut dapat dianggap efektif. Semakin besar penurunan rating yang kedua, tentu semakin efektif *counters* tersebut.

4. Manfaat Mindfulness Therapy

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

a. Visual Imagery

Napoleon Bonaparte pernah berkata, "*Sesungguhnya umat itu diperintah oleh imajinasinya*." Tapi tapi tak banyak orang menyadari, betapa pentingnya membangun imajinasi yang positif untuk memperoleh apa yang didambakan dalam hidup ini. Yang kerap terjadi justru sebaliknya. Bagi sebagian orang, imajinasi bukanlah 'perintah' yang baik, tetapi malah menjadi sumber kegagalan dalam hidup. Karena kebanyakan manusia menggunakan daya imajinasi

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

secara negatif, yakni, dengan membayangkan yang bukan-bukan, lalu, merasa khawatir.[91]

Perasaan khawatir acapkali memang muncul karena pengalaman yang tidak menyenangkan, yang pernah dirasakan seseorang atau orang-orang disekitarnya. Padahal 'sarana' yang sebenarnya paling fungsional dan kreatif yang paling bisa membantu manusia mengembangkan citra diri yang sukses adalah daya imajinasi yang positif. Imajinasi sulit ditangkap, seperti kegembiraan atau kesedihan. Seseorang tidak dapat menyimpannya atau mendapatkannya dalam botol. Imajinasi tidak mempunyai bentuk, tetapi bisa memberi bentuk.[92]

Setiap orang bisa membayangkan dirinya sebagaimana yang ia dambakan. Secara psikologis, tujuan mengembangkan daya imajinasi bukanlah untuk menciptakan khayalan yang serba 'wah'. Tetapi untuk menyadari apa yang paling baik dalam diri seseorang secara realistis dan mengeluarkannya dari tempat yang terpendam.[93]

Menurut Seligman dan Reichenberg yang dikutip oleh Erford, *visual imagery* ini dapat digunakan di banyak situasi perkembangan dan terapeutik. *Imagery* dapat mengurangi kecemasan, menfasilitasi relaksasi, meningkatkan perasaan memiliki kontrol, meningkatkan

---

[91] Maria Etty, *Mengelola Emosi; Tips Praktis Meraih Kebahagiaan*, (Jakarta: PT Grasindo, 2002), hal.47

[92] Maria Etty, *Mengelola Emosi; Tips Praktis Meraih Kebahagiaan*, (Jakarta: PT Grasindo, 2002), hal.48

[93] Maria Etty, *Mengelola Emosi; Tips Praktis Meraih Kebahagiaan*, (Jakarta: PT Grasindo, 2002), hal.49

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

kemampuan mengatasi masalah dan mengambil keputusan, mengurangi rasa sakit, dan membantu orang-orang untuk mengembangkan perspektif baru tentang hidupnya.[94]

b. *Deep Breathing*

Allen Alkin berpendapat bahwa pola pernafasan seseorang akan semakin rusak ketika berada di bawah stres atau gangguan emosi. Pada situasi ini, napas menjadi lebih cepat dan dangkal. Oksigen yang masuk ke aliran darah dan yang mencapai otak pun menjadi berkurang. Pembuluh-pembuluh darah menyempit, denyut jantung dan tekanan darah meningkat dan merasa pusing, gemetar dan lebih tegang. Secara otomatis, ketika merasa stres berat atau terganggu secara emosional maka seseorang akan terlalu cepat bernafas dan mengeluarkan karbon dioksida terlalu banyak. Hal inilah yang bisa memicu serangan panik, pusing atau pingsan.[95]

Sederhananya, dengan mengubah pola nafas akan mempengaruhi terbentuknya relaksasi yang lebih baik. Jika seseorang mengendalikan cara bernapas, ia mempunyai alat yang hebat untuk mengurangi ketegangan tubuh. Bernapas akan menyiapkan oksigen untuk tubuh anda dan menghilangkan bahan-bahan sisa atau sampah terutama gas karbon dioksida dari darah. Paru paru akan membawa

[94] Bradley T. Erford, *40 Tekhnik yang Harus Diketahui Setiap Konselor,* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016), hal. 154

[95] Allen Alkin, *Bebas Stres Minggu demi Minggu,* (Bandung: Nuansa, 2010), hal. 26

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

gas ini keluar dari tubuh.[96] Disinilah teknik *deep breathing* digunakan untuk mendapatkan manfaat dari pernafasan dalam tersebut.

Teknik-teknik pernapasan dalam ini juga dapat membantu mengelola amarah seseorang. Meskipun amarah adalah respon normal, namun amarah dapat menyebabkan amarah jika tidak ditangani dengan baik. Salah satu strategi pendinginan yang direkomendasikan oleh Arenofsky adalah latihan pernapasan dalam. Salam sebuah survey yang dilaksanakan oleh Laselle dan Russell menunjukkan bahwa konselor professional tidak lazim memasukkan teknik-teknik pernapasan dalam pekerjaannya dengan siswa, tetapi ini adalah teknik yang bisa berguna bagi banyak remaja. Dengan mengajari siswa teknik-tekhnik relaksasi, termasuk teknik pernapasan dalam, konselor professional dapat membantu mengurangi sejumlah masalah perilaku dan konflik di sekolah.[97]

c. *Self Talk*

Self talk adalah suatu tekhnik yang lazim digunakan untuk menangani masalah-masalah seperti perfeksionisme, kekhawatiran, *self esteem,* dan pengelolaan amarah. Tekhnik ini juga dapat digunakan dengan klien yang perlu mengembangkan motivasi. Contohnya, jika seorang klien ingin memotivasi dirinya untuk olahraga, ia dapat mendaftar pernyataan-pernyataan tentang olahraga pada kartu-kartu indeks dan mengambil beberapa di antaranya untuk

[96] Allen Alkin, *Bebas Stres Minggu demi Minggu,* (Bandung: Nuansa, 2010), hal. 27
[97] Bradley T. Erford, *40 Tekhnik yang Harus Diketahui Setiap Konselor,* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016), hal. 162

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dibaca setiap hari. Hal ini membantu mengubah pernyataan-pernyataan orang itu dari negatif ke positif, dan pada gilirannya orang itu mengembangkan sikap yang lebih baik tentang berolahraga.[98]

Grainger berpendapat bahwa penting bagi seseorang untuk tidak meninggalkan seluruh pemikiran negatifnya. Konselor professional perlu membantu kliennya untuk membedakan antara pemikiran negatif yang menghasilkan *self talk* negatif dan pemikiran negatif yang membantu mengamankan mereka. Pemikiran negatif perlu, khususnya ketika seseorang berada dalam situasi yang beresiko tinggi. Tipe pemikiran ini kadang-kadang membantu seseorang menyadari bahwa dirinya perlu membuat rencana agar hidup dan/atau bekerja secara efektif.[99]

B. Regulasi Emosi

1. Pengertian Emosi

Secara asal kata Goleman menyatakan emosi berasal dari "*movere*", sebuah kata kerja dalam bahasa Latin yang berarti "menggerakkan, bergerak". Ditambah awalan "e" untuk memberi arti "bergerak menjauh", menyiratkan bahwa kecenderungan bertindak merupakan hal mutlak dalam emosi.[100] Ada juga ahli yang menyatakan bahwa kata *emotion* berasal dari

[98] Bradley T. Erford, *40 Tekhnik yang Harus Diketahui Setiap Konselor,* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016), hal. 142

[99] Bradley T. Erford, *40 Tekhnik yang Harus Diketahui Setiap Konselor,* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016), hal. 232

[100] Daniel Goleman, *Emotional Intelligence,* (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2015), hal. 7-8

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

bahasa Perancis, *emouvir* yang berarti "kegembiraan".[101] *Oxford English Dictionary* mengartikan *emotion* (emosi) sebagai *strong feeling* atau perasaan yang kuat seperti cinta, gembira, takut atau marah.[102]

Para ahli psikolog mendefinisikan emosi dengan berbagai definisi yang beragam. James J. Gross dan Ross A. Thompson mengartikan emosi sebagai sebuah transaksi situasi seseorang yang memaksa adanya perhatian, memiliki arti khusus bagi individu, dan menimbulkan respon multisistem yang terkoordinasi namun fleksibel terhadap transaksi situasi seseorang yang mengalami.[103] Sedangkan Daniel Goleman mendefinisikan emosi sebagai suatu perasaan dan pikiran-pikiran khasnya, suatu keadaan biologis dan psikologis, dan serangkaian kecenderungan untuk bertindak.[104]

Menurut Camposs, emosi adalah perasaan, afek, yang terjadi ketika seseorang berada dalam sebuah kondisi atau sebuah interaksi yang penting baginya, khususnya kesejahteraannya. Menurut Mc Burnett, emosi ditandai oleh perilaku yang merefleksikan kondisi senang atau tidak senang seseorang atau transaksi yang sedang dialami. Emosi juga dapat bersifat lebih spesifik dan terwujud dalam bentuk gembira, takut, marah, dan seterusnya, tergantung pada bagaimana transaksi tersebut mempengaruhi orang tersebut (sebagai contoh, transaksi dalam bentuk

---

[101] As'adi Muhammad, *Cara Kerja Emosi dan Pikiran Manusia*, (Yogyakarta: Diva Press, 2011), hal. 12

[102] Oxford English Dictionary, (New York: Oxford University Press, 2008), hal. 122

[103] James J. Gross, *Emotion Regulation: Conceptual Foundations,* (New York: Guilford Press, 2007), hal. 5

[104] Daniel Goleman, *Emotional Intelligence,* (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2015), hal. 409

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

ancaman, frustrasi, kelegaan, penolakan, sesuatu yang tidak terduga, dan sebagainya). [105]

Dari pengertian yang dikemukakan oleh para ahli di atas, peneliti mengambil kesimpulan bahwa emosi adalah perasaan-perasaan yang khas dalam diri seseorang yang timbul sebagai akibat suatu kondisi atau interaksi dan memicu adanya tindakan untuk mewujudkan kesejahteraan dirinya.

2. Macam-macam Emosi

Al-Qur'an mengemukakan gambaran yang cermat tentang berbagai emosi yang dirasakan manusia, seperti takut, marah, cinta, senang, antipasti, benci, cemburu, hasud, sesal, malu, dan benci.[106] Menurut Paul Elkman, psikolog ahli emosi, hanya ada 6 emosi yang sifatnya umum, yang ditemui hampir di semua kebudayaan manusia. Keenam emosi tersebut adalah jijik, heran, senang, sedih, marah dan takut. Namun, menurut Johana E. Prawitasari, seorang peneliti emosi dari Indonesia, ada satu lagi emosi yang juga bersifat umum. Emosi tersebut adalah emosi malu.[107]

Pada dasarnya emosi manusia dibagi menjadi dua kategori umum jika dilihat dari dampak yang ditimbulkannya. Kategori pertama adalah emosi positif atau biasa disebut dengan afek positif. Emosi positif

---

[105] John W. Santrock, *Remaja, Edisi Kesebelas* (terj: Benedictine Widyasinta), (Jakarta: Erlangga, 2007), hal. 206

[106] Muhammad Utsman Najati, *Psikologi dalam Al-Qur'an,* (Bandung: CV Pustaka Setia, 2005), hal. 99

[107] Laila Ningtyas, dkk, *Bebaskan Ekspresimu; Cara Cerdas Mengelola Emosi bagi Remaja,* (Yogyakarta: CV Andi Offset, 2008), hal. 6-7

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

memberikan dampak yang menyenangkan dan menenangkan. Macam dari emosi positif ini seperti tenang, santai, rileks, gembira, lucu, haru, dan senang. Kategori kedua adalah emosi negatif atau afek negatif. Ketika kita merasakan emosi negatif ini maka dampak yang kita rasakan adalah negatif, tidak menyenangkan dan menyusahkan. Macam dari emosi negatif diantaranya sedih, kecewa, putus asa, depresi, tidak berdaya, frustrasi, marah, dendam, dan masih banyak lagi.[108]

3. Manfaat Emosi dalam Kehidupan Manusia

Secara sadar atau tidak sadar, emosi memberikan banyak manfaat yang sangat berpengaruh dalam kehidupan manusia. Emosi memberikan banyak manfaat dalam kehidupan manusia, khususnya dalam interaksi antara manusia dengan dirinya sendiri dan juga dengan orang lain. Allah SWT membekali manusia dengan berbagai emosi bertujuan untuk membantu manusia dalam kelangsungan hidupnya. Berikut manfaat dari emosi menurut Muhammad Ustman Najati :

a. Mendorong manusia untuk menjauhi bahaya yang mengancam. Misalnya emosi takut.
b. Mendorong manusia untuk mempertahankan diri dan berjuang demi kelangsungan hidup, misalnya emosi marah.

[108] Triantoro Safaria, dkk., *Manajemen Emosi,* (Jakarta: Bumi Aksara, 2012), hal. 13

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

c. Dasar keharmonisan antara dua jenis kelamin untuk melangsungkan keturunan, misalnya emosi cinta.[109]

4. Proses terjadinya Emosi

Proses generatif terjadinya emosi dimulai sebagai tanda adanya suatu kejadian di luar atau dalam diri seorang individu yang dinilai penting untuk mempertahankan diri. Ketika diikuti kemudian dinilai dengan cara yang tepat, emosi ini menjadi isyarat cepat bertindak yang terkoordinasi dengan kumpulan kecenderungan respon yang melibatkan pengalaman, tingkah laku, pusat dan sekitar sistem psikis. Saat kecenderungan respon emosi muncul, mereka mengatur dengan cara yang bervariasi, dengan demikian akan membentuk respons individu yang terlihat (bisa diobservasi).[110]

Proses terjadinya emosi oleh Gross dan Thompson digambarkan dalam skema sebagaimana berikut :

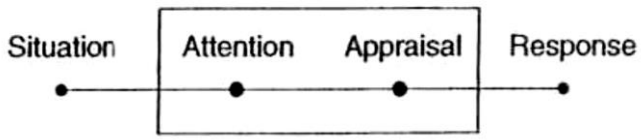


FIGURE 1.1. The "modal model" of emotion.

Skema 2.1
Proses Terjadinya Emosi diadaptasi dari Gross & Thompson[111]

[109] Muhammad Utsman Najati, *Psikologi dalam Al-Qur'an,* (Bandung: CV Pustaka Setia, 2005), hal. 99

[110] James J. Gross, dkk. *Emotion Regulation in Everyday Life,* (Washington: American Psychologycal Association,2006), hal. 14

[111] James J. Gross, dkk. *Emotion Regulation: Conceptual Foundations,* (New York: Guilford Press, 2007), hal. 10

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Dalam konsep skema diatas digambarkan secara sederhana dan berurutan antara situation (situasi) – attention (perhatian) – appraisal (penilaian) – response (respon) secara sederhana dengan nama "*the modal model of emotion"* dengan menempatkan "*black box*" diantara situasi dan respon. Urutan ini dimulai dengan sebuah situasi psikologis yang relevan, yang seringkali berasal dari luar individu (eksternal), dan karenanya menyebabkan aspek fisik secara spesifik. Meskipun begitu, situasi psikis yang sesuai juga dapat disebabkan dari dalam diri (internal), dan tergantung pada representasi mental.[112] Baik internal maupun eksternal, menurut Ellsworth & Scherer[113] situasi datang dengan cara yang bervariasi menimbulkan penilaian bahwa penilaian individu meliputi keakraban situasi, valensi, dan relevansi situasi.

Gross & Thompson menambahkan bahwa berbeda teori berbeda pula tahapan dan dimensi yang dicetuskan, dan proses penilaian akan berubah secara berkembang, namun ada kesepakatan umum bahwa penilaian ini akan menimpulkan respon emosional. Seperti disebutkan sebelumnya, respon emosional dihasilkan dari penilaian yang melibatkan perubahan dalam pengalaman, perilaku dan sistem respon neurobiologis.[114]

---

[112] James J. Gross, *Emotion Regulation: Conceptual Foundations,* (New York: Guilford Press, 2007), hal. 5

[113] Phoebe C. Ellshworth, dkk., *Appraisal Processes in Emotion,* Handbook of Affective Sciences, 2003, hal. 573

[114] James J. Gross, *Emotion Regulation: Conceptual Foundations,* (New York: Guilford Press, 2007), hal. 5

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

5. Pengertian Regulasi Emosi

Secara etimologis, regulasi emosi berasal dari bahasa Inggris *regulation emotion. Regulation* bermakna peraturan,[115] *emotion* bermakna perasaan atau emosi.[116] Menurut Gross regulasi emosi adalah proses yang dilakukan individu untuk mempengaruhi emosi mereka miliki, ketika mereka memilikinya, dan bagaimana mereka mengalami dan mengungkapkan emosi tersebut. Proses regulasi emosi bisa otomatis atau dikendalikan, sadar atau tidak sadar, dan dapat memberi efek pada satu atau lebih inti dalam proses emosi secara keseluruhan.[117]

Thompson berpendapat regulasi emosi sebagai proses intrinsik dan ekstrinsik yang bertanggung jawab memonitor, mengevaluasi dan memodifikasi reaksi emosi, terutama emosi mereka yang intensif dan sementara waktu yang menonjol, untuk mencapai suatu tujuan.[118]

Menurut Kevin N. Ochsner dan James J. Gross, regulasi emosi melibatkan inisiasi baru, atau perubahan respon emosional yang sedang berlangsung melalui tindakan pengontrolan. Tindakan ini memeriksa proses yang digunakan individu untuk mempengaruhi emosi yang mereka

---

[115] John M. Echols, *Kamus Inggris Indonesia (terjemahan),* (Jakarta: PT Gramedia, 1996), hal. 474

[116] John M. Echols, *Kamus Inggris Indonesia (terjemahan),* (Jakarta: PT Gramedia, 1996), hal. 211

[117] James J. Gross, *The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review,* Journal: *Review of General Psychology* 1998, Vol 2, No. 3, hal. 275

[118] Ross A. Thompson, *Emotion Regulation: A Theme in Search of Definition. Monographs of the Society for Research in Child Development,* Vol. 59 No.2/3, Hal. 27-28

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

hasilkan, kapan mereka melakukannya, dan bagaimana emosi ini muncul dan diungkapkan.[119]

Berdasarkan uraian dari para ahli di atas peneliti menyimpulkan bahwa regulasi emosi adalah proses individu mampu memonitor, mengevaluasi dan memodifikasi reaksi emosional serta mengekspresikan emosi tersebut secara otomatis dan terkendalikan, secara sadar atau tidak sadar, untuk mencapai tujuan tertentu dalam kehidupannya.

6. Proses Regulasi Emosi

Inti yang menonjol dan perlu diperhatikan dari proses regulasi emosi meliputi tiga aspek: yang *pertama*, secara eksplisit seseorang akan meregulasi emosi negatif atau positif dengan mengurangi atau meningkatkannya. *Kedua*, meskipun salah satu bentuk asli dari regulasi emosi adalah dilakukan secara sadar, seseorang dapat mengimajinasikan aktifitas regulasi emosi yang awalnya disengaja kemudian berakhir terjadi tanpa kesadaran. *Ketiga,* seseorang tidak bisa membuat asumsi apakah ada bentuk regulasi emosi tertentu yang baik atau buruk.[120]

Berdasarkan analisis proses yang dilakukan oleh James J. Gross, seorang peneliti regulasi emosi dari Standford University, terdapat hal-hal yang mendasari beragam tindakan manusia untuk meregulasi emosinya.

[119] Kevin N. Ochsner, dkk. *The Cognitive Control of Emotion,* Journal of Trends in Cognitive Sciences, Vol. 9 No. 5 May 2005, hal. 1-2

[120] James J. Gross, *Emotion Regulation: Conceptual Foundations,* (New York: Guilford Press, 2007), hal. 8

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Menurut Gross,[121] proses regulasi ini adalah elaborasi dari perbedaan dua arah yang terjadi sebelum emosi itu dihasilkan dan respon regulasi emosi yang terjadi setelah emosi dihasilkan.

Menurut Gross, proses regulasi emosi sangat dipengaruhi dan direpresentasikan oleh lima hal sebagaimana gambaran skema berikut [122] :

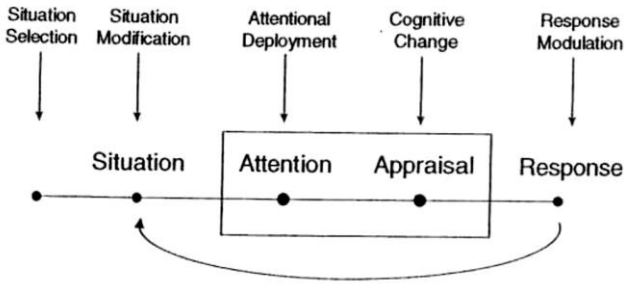


FIGURE 1.5. A process model of emotion regulation that highlights five families of emotion regulation strategies.

Skema 2.2
Proses Regulasi Emosi diadaptasi dari Gross, Thompson[123]

Lima proses regulasi emosi dalam skema diatas dijelaskan sebagai berikut:

a. Pemilihan Situasi (*Situation Selection*)

   Tindakan untuk mendekati atau menghindari orang atau situasi tertentu dari dampak emosional mereka.

---

[121] James J. Gross, *The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review,* Journal: *Review of General Psychology* 1998, Vol 2, No. 3, hal. 281-282

[122] James J. Gross, *Antecedent and Response Focused Emotion Regulation: Divergent Consequences for Experience, Expression, and Physiology,* Journal of Personality and Social Psychology, 1998, Vol 74, No. 1, hal. 225

[123] James J. Gross, dkk. *Emotion Regulation: Conceptual Foundations,* (New York: Guilford Press, 2007), hal. 10

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

b. Modifikasi Situasi (*Situation Modification*)

Dimana seseorang memodifikasi lingkungan sehingga bisa mengubah dampak emosionalnya.

c. Penyebaran Perhatian (*Attentional Deployment*)

Dimana seseorang mengalihkan perhatian atau menjauh dari sesuatu untuk mempengaruhi emosi seseorang tersebut.

d. Perubahan Kognitif (*Cognitive Change*)

Dimana seseorang mengevaluasi kembali situasi tersebut atau ketika seseorang mampu mengelola situasi agar bisa mengubah emosi seseorang itu.

e. *Response Modulation*

Tindakan merubah respon emosi yang mencakup beragam jenis, seperti strategi mengintensifkan, memperpanjang atau mengurangi pengalaman, ekspresi atau respon fisiologis dari emosional yang terus berlanjut.

7. Strategi Regulasi Emosi

Pada ranah yang lebih luas, Gross membedakan antara strategi regulasi emosi yang berfokus pada *antecedent focused strategy* dan *response focused strategy*. *Antecedent focused strategy* mengacu pada hal-hal yang seseorang lakukan sebelum kecenderungan respon emosi telah aktif sepenuhnya dan mengubah perilaku dan respon fisiologis seseorang. Sedangkan *response focused strategy* mengacu pada hal-hal yang seseorang lakukan begitu emosi sudah berjalan, setelah kecenderungan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

respon sudah dihasilkan. Gross menggunakan istilah strategi dengan beberapa pertimbangan sebab menandakan bahwa proses regulasi emosi ini dijalankan dengan kesadaran. Gross percaya bahwa proses tersebut dapat dilakukan secara sadar, namun seringkali dihadapi secara otomatis, tanpa kesadaran yang lebih atau pertimbangan.[124]

Garis besarnya, *antecedent focused strategy* mengubah lintasan emosi sejak awal. Sebaliknya, *respon focused strategy* terjadi setelah kecenderungan respon emosi sudah dihasilkan. Perbedaan waktu ini diprediksikan dapat menghasilkan konsekuensi yang berbeda pada dua jenis regulasi emosi ini. Untuk menguji konsep ini, Gross dan koleganya telah fokus meneliti dan menghasilkan dua strategi spesifik regulasi emosi yaitu *cognitive reappraisal* dan *expressive surpression.*[125]

Cognitive reappraisal adalah jenis perubahan kognitif (pikiran), termasuk dalam *antecedent focused strategy.* Artinya, secara aplikatif dalam strategi ini individu menilai atau mengevaluasi kembali cara ia berpikir tentang situasi yang berpotensi menimbulkan emosi sehingga dapat menurunkan dampak emosionalnya. Misalkan ketika seseorang karyawan tidak mendapatkan jatah makan siang karena kehabisan. Ia merasa kesal dan ingin marah. Lalu ia mencoba menilai dan mengevaluasi kembali cara ia berpikir tentang situasi ini. Ia merasa lebih baik ketika

---

[124] James J. Gross, dkk. *Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes: Implications for Affect, Relationships, and Well-Being,* Journal of Personality and Social Psychology, 2003, Vol. 85, No. 2, hal. 348

[125] James J. Gross, *Emotion Regulation in Adulthood: Timing is Everything,* Journal Departement of Psychology, Standford University, Standford, California, Vol. 10, No. 6, December 2001, hal. 216

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

berpikir bahwa barangkali karyawan yang lain lebih membutuhkan makanan dan ia akan tetap bisa makan ketika telah sampai rumah.

Kemudian *strategi* yang kedua adalah *expressive surpression* yang merupakan bagian dari *respon focused strategy.* Penekanan perilaku ekspresif ini secara aplikatif berarti individu menghambat atau mengurangi perilaku emosi yang ekspresif ketika individu dalam keadaan emosional.[126] Misalkan, ketika seorang ayah pulang dari kantor ia mendapati seisi rumah sedang berantakan dan hidangan belum tersaji di meja. Ia ingin marah dan mulai mencari istrinya. Karena tak ingin memperburuk situasi, akhirnya ia mencoba mengubah pemikirannya (melakukan strategi yang pertama) dengan cara berfikir istrinya sedang sibuk melakukan sesuatu. Dan ia memutuskan untuk menyembunyikan dan mengurangi amarahnya. Ketika menemui istrinya, ia tetap berperilaku seperti biasa dan tidak menunjukkan ekspresi kemarahan. Ketika ia temukan, ternyata istrinya sedang menolong kucing peliharaannya yang sedang melahirkan.

Kedua strategi ini masing-masing memiliki konsekuensi yang berbeda. *Reappraisal* yang merupakan strategi yang fokusnya pada saat individu sudah dalam keadaan emosional, dapat dengan efisien mengubah keseluruhan lintasan emosi berikutnya. Secara lebih spesifik, ketika digunakan untuk meregulasi emosi negatif, *reappraisal* seharusnya berhasil mengurangi komponen pengalaman dan perilaku dari emosi negatif. Sebaliknya, *suppressive* adalah strategi yang berfokus pada respon

[126] James J. Gross, *Emotion Regulation in Adulthood: Timing is Everything,* Journal Departement of Psychology, Standford University, Standford, California, Vol. 10, No. 6, December 2001, hal. 216

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dan relatif datang di akhir pada proses generatif terjadinya emosi. Dengan demikian bisa dikatakan bahwa *suppressive* efektif dalam mengurangi ekspresi perilaku emosi negatif. Tetapi mungkin efek sampingnya yang tidak disengaja juga akan menekan ekspresi dari emosi positif.[127]

Pada saat yang sama surpresi tidak akan membantu dalam mengurangi pengalaman emosi negatif, yang tidak secara langsung ditargetkan oleh penekanan dan karenanya dapat terus bertahan dan menumpuk karena belum terselesaikan. Sebagai tambahan sebab supresi berada di akhir proses terjadinya emosi, maka mengharuskan individu untuk benar-benar berusaha mengatur kecenderungan respon emosi yang timbul secara terus menerus. Usaha yang diulangi ini dapat menguras akal pikiran yang sebaliknya dapat digunakan untuk mengoptimalkan penampilan pada konteks sosial ketika emosi itu terjadi. Selain itu, supresi menciptakan individu pada perasaan inkongruen, atau ketidaksesuaian antara pengalaman pribadi dan ekpresi yang dikeluarkan.[128]

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa *cognitive reappraisal* melibatkan bagaimana seorang individu menilai setiap permulaan situasi yang memunculkan emosi kemudian merubahnya. Misalnya, ketika individu dihadapkan pada situasi cemas atau takut, maka individu merubah pemikirannya tentang situasi yang menimbulkan emosi cemas atau takut.

---

[127] James J. Gross, dkk. *Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes: Implications for Affect, Relationships, and Well-Being,* Journal of Personality and Social Psychology, 2003, Vol. 85, No. 2, hal. 349

[128] James J. Gross, dkk. *Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes: Implications for Affect, Relationships, and Well-Being,* Journal of Personality and Social Psychology, 2003, Vol. 85, No. 2, hal. 349

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Sehingga akan mengurangi emosi negatif yang dirasakannya. Kemudian *surpressive expression* melibatkan bagaimana seorang individu mengurangi tekanan ekspresi yang keluar ketika sudah dalam keadaan emosi.

8. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Regulasi Emosi

Menurut M. Nisfiannoor dan Yuni Kartika, regulasi emosi dipengaruhi oleh tiga faktor sebagaimana berikut: [129]

a. Hubungan Antara Orangtua dan Anak

Hubungan antara remaja dengan orangtua sangat penting pada masa perkembangan remaja. Menurut Rice, remaja menginginkan pengertian yang bersifat simpatis, telinga yang peka, dan orangtua yang dapat merasakan anak-anaknya memiliki sesuatu yang berharga untuk dibicarakan. A*ffect* yang berhubungan dengan emosi atau perasaan yang ada di antara anggota keluarga bisa bersifat positif ataupun negatif. *Affect* yang positif antara anggota keluarga menunjuk pada hubungan yang digolongkan pada emosi seperti kehangatan, kasih sayang, cinta, dan sensitivitas. Dalam hal ini anggota menunjukkan bahwa masing-masing dari mereka mau mendengarkan perasaan dan mengeri kebutuhan satu sama lain. Sedangkan *affect* yang negatif digolongkan pada emosi yang "dingin", penolakan, dan permusuhan. Sikap yang terjadi antara anggota keluarga adalah

[129] M. Nisfiannoor, dkk. "Hubungan Antara Regulasi Emosi dan Penerimaan Kelompok Teman Sebaya pada Remaja", Jurnal Psikologi Vol. 2 No. 2, Desember 2004, hal. 165-166

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

mereka saling tidak menyukai bahkan tidak mencintai. Dengan adanya kebutuhan *affect* tersebut maka Banerju mengemukakan bahwa orangtua memiliki pengaruh dalam kehidupan emosi anak-anaknya. Orangtua yang bersosialisasi dengan anaknya (terutama dengan anak perempuannya) dengan cara yang mereka rasa sesuai dengan lingkungan sosialnya, akan membuat anak-anaknya memiliki emosi yang lebih bergejolak terhadap teman-temannya. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa orangtua yang menganjurkan anak-anaknya untuk mengekspresikan emosi dengan cara yang benar akan memiliki anak-anak yang bersifat empatik dan perasaan yang lebih emosional.

b. Umur dan Jenis Kelamin

Selain itu juga ada umur dan jenis kelamin. Seorang gadis yang berumur 7-17 tahun lebih dapat melupakan tentang emosi yang menyakitkan daripada anak laki-laki yang juga seumur dengannya. Salovey dan Sluyter menyimpulkan bahwa anak perempuan lebih banyak mencari dukungan dan perlindungan dari orang lain untuk meregulasi emosi negatif mereka sedangkan anak laki-laki menggunakan latihan fisik untuk meregulasi emosi negatif mereka.

c. Hubungan Interpersonal

Salovey dan Sluyter juga mengemukakan bahwa hubungan interpersonal dan individual juga mempengaruhi regulasi emosi. Keduanya berhubungan dan saling mempengaruhi, sehingga emosi meningkat bila individu yang ingin mencapai suatu tujuan berinteraksi

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dengan lingkungan dan individu lainnya. Biasanya emosi positif meningkat bila individu mencapai tujuannya dan emosi negatif meningkat bila individu kesulitan dalam mencapai tujuannya. Faktor-faktor lainnya menurut Salovey dan Sluyter adalah permainan yang mereka mainkan, program televisi yang mereka tonton, dan teman bermain mereka dapat mempengaruhi perkembangan regulasi mereka.

C. Kerangka Konseptual Penelitian

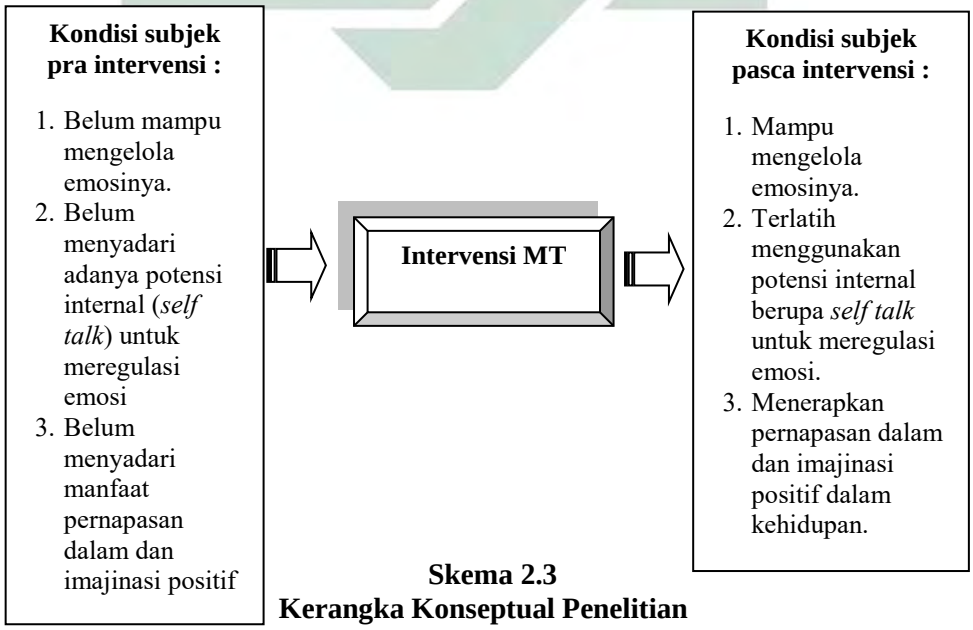
Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah *mindfulness therapy* dapat meningkatkan regulasi emosi santriwati kelas *isti'dad ulya* Pondok Pesantren Assalafi Al-Fithrah. Adapun kerangka konseptual pelaksanaan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Kondisi subjek sebelum diberikan intervensi dapat diprediksikan memiliki kecenderungan sebagai berikut; a) dalam berbagai kondisi yang menekan belum mampu mengelola emosi dengan cara yang tepat, b) belum mengetahui cara meregulasi emosi dengan cara memaksimalkan potensi internal melalui pembicaraan terhadap diri sendiri (*self talk*), c) belum mengetahui manfaat menyadari pernapasan dalam dan imajinasi positif bagi kesehatan tubuh dan mental emosi.
2. Kondisi subjek setelah diberikan intervensi menggunakan *mindfulness therapy* diharapkan: a) mampu mengelola emosi secara lebih tepat dalam berbagai situasi yang menuntut adanya stabilisasi emosi, b) mampu menerapkan strategi regulasi emosi *cognitive reappraisal* dengan melakukan *mindfull self-talk* ketika dalam kondisi emosional sehingga

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

bisa melakukan mekanisme perubahan emosional menjadi lebih positif, 3) mampu menerapkan strategi regulasi emosi *expressive suppression* dengan melakukan *mindful breath* dan *mindful imagery* ketika dalam keadaan emosional sehingga meminimalisir respons emosi yang dimunculkan.

3. Proses intervensi *mindfulness therapy* memberikan pembelajaran proses yang diarahkan untuk mewujudkan regulasi emosi remaja yang efektif. Hal ini memberikan kesempatan pada aspek pikiran, perasaan, dan perilaku (bernapas dalam-dalam) untuk melakukan restrukturisasi atau penataan ulang ketika terjadi ketidakseimbangan akibat adanya kondisi emosional. Ciri individu yang berkemampuan regulasi emosi yang baik adalah bagaimana individu untuk mempengaruhi dan mengungkapkan emosi di miliki. Menurut peneliti, kegiatan mempengaruhi dan mengungkapkan emosi yang dimiliki dapat dilakukan secara tepat setelah melakukan *mindfulness therapy*. Lihat skema 2.3 berikut:



Skema 2.3
Kerangka Konseptual Penelitian

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

D. Hasil Penelitian Terdahulu yang Relevan

1. Pengaruh Pelatihan Berbasis *Mindfulness* Terhadap Tingkat Stres pada Guru PAUD (Pendidikan Anak Usia Dini). Ega Anastasia Maharani, Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan, Volume 9, Nomor 2, Universitas Ahmad Dahlan, September 2016. Hasil penerapan meditasi berbasis *Mindfulness* ini terbukti dapat diterapkan untuk mengatasi stres guru PAUD. Kondisi pekerjaan yang serba aktif dan dinamis membuat guru kehilangan kontrol akan diri dan lingkungannya. Terapi berbasis *Mindfulness* membantu partisipan mengembalikan kontrol diri, sehingga guru dapat berperan aktif memutuskan apa yang harus dilakukan tanpa harus menunggu bantuan atau sumberdaya eksternal.

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

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

2. Hubungan antara Kualitas *Attachment* dengan Regulasi Emosi pada Remaja di SMA Yayasan Pandaan, Itsna Duroti Layyinatus Syifa, Skripsi, UIN Maulana Malik Ibrahim, 2014. Hasil penelitian ini menunjukkan kualitas *attachment* remaja terhadap ayah mempunyai hubungan yang sangat signifikan terhadap regulasi emosi siswa SMA Yayasan Pandaan. Sedangkan, kualitas *attachment* remaja terhadap ibu dan teman sebaya mempunyai hubungan yang tidak signifikan terhadap regulasi emosi siswa SMA Yayasan Pandaan. Menurut peneliti hal ini disebabkan karena pengaruh faktor internal dan eksternal. Penelitian ini juga dapat dikatakan berhasil.
   a. Persamaan: Penelitian yang dilakukan Itsna Duroti Layyinatus Syifa dengan penelitian yang kami lakukan adalah sama-sama menjadikan regulasi emosi siswa sebagai obyek dalam penelitian.
   b. Perbedaan: Meskipun keduanya sama-sama menjadikan regulasi emosi siswa sebagai obyek penelitian, namun ada perbedaan mendasar yaitu desain metode penelitian kuantitatif yang dipakai. Desain penelitian Itsna Duroti Layyinatus Syifa menggunakan kuantitatif korelasional, sedangkan desain penelitian kami menggunakan kuantitatif eksperimen.
3. *Dialectical Behavior Therapy* (DBT) dan *Mindfulness Therapy* dalam Mengurangi Kecanduan Merokok Mahasiswa Malaysia di Surabaya. Rashid Musa Hasly bin Ahmad, Skripsi, UIN Sunan Ampel Surabaya, 2017. Hasil penelitian dikatakan cukup berhasil dengan prosentase 80%

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

yang hasilnya dapat dilihat dari adanya perubahan pada kondisi konseli atau perilaku awalnya tertutup dan tidak berani untuk bersosialisasi menjadi lebih baik.

a. Persamaan: Penelitian yang dilakukan oleh Rashid Musa Hasly bin Ahmad dan penelitian yang kami lakukan adalah sama-sama menggunakan *Mindfulness therapy* sebagai *treatment* untuk mengatasi masalah dalam penelitian masing-masing.
b. Perbedaan: Meskipun keduanya sama-sama memakai *Mindfulness Therapy* sebagai *treatment*, namun ada perbedaan yang sangat mendasar yaitu pada jenis problem yang diatasi. Pada penelitian Rashid Musa Hasly bin Ahmad *Mindfulness Therapy* digunakan untuk mengurangi kecanduan merokok, sedangkan pada penelitian kami *Mindfulness Therapy* digunakan untuk meningkatkan regulasi emosi santriwati. Kemudian metode penelitian Rashid Musa Hasly bin Ahmad menggunakan pendekatan kualitatif, sedangkan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif.

Dari semua tinjauan penelitian yang relevan di atas, dapat disimpulkan tidak satupun yang memiliki kesamaan dengan penelitian yang peneliti angkat, kecuali penggunaan *Mindfulness Therapy* dan objek penelitian berupa regulasi emosi.

Dengan demikian, penelitian yang diangkat oleh peneliti saat ini dengan judul "Pengaruh *Mindfulness Therapy* dalam Meningkatkan Regulasi Emosi Santriwati *Isti'dad Ulya* (Kelas Persiapan) di Pondok

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Pesantren Assalafi Al-Fithrah Surabaya" sangat memiliki orisinilitas dan memiliki nilai urgensi besar untuk diteliti dan diketahui hasilnya.

E. Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul. Dalam penelitian kuantitatif terdapat dua macam hipotesis, yaitu Hipotesis kerja (H_a) dan Hipotesis nol (H_0). Hipotesis kerja (H_a) menyatakan adanya hubungan antara variabel x dan y, atau adanya perbedaan antara dua kelompok, atau adanya pengaruh x terhadap y. Adapun hipotesis nol (H_0) menyatakan tidak adanya perbedaan antara dua variabel, atau tidak adanya pengaruh variabel x terhadap y.[130]

Selanjutnya, hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Hipotesis Penelitian/Kerja (H_a)

   Mindfulness Therapy berpengaruh dalam meningkatkan Regulasi Emosi Santriwati *Isti'dad Ulya* (Kelas Persiapan) di Pondok Pesantren Assalafi Al-Fithrah Surabaya.

2. Hipotesis Nol/Nihil (H_0)

   Mindfulness Therapy tidak berpengaruh dalam meningkatkan Regulasi Emosi Santriwati *Isti'dad Ulya* (Kelas Persiapan) di Pondok Pesantren Assalafi Al-Fithrah Surabaya.

[130] Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian; Suatu Pendekatan Praktik,* (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2010), hal. 110-113

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB III

PENYAJIAN DATA

A. Persiapan Penelitian

1. Gambaran Umum Lokasi dan Subjek Penelitian

Pondok Pesantren Assalafi Al-Fithrah didirikan pada tahun 1985 oleh KH. Achmad Asrori Al-Ishaqi, seorang tokoh islamisasi Jawa Timur pada masanya. Pesantren yang berdiri dibawah naungan Yayasan Al-Khidmah Indonesia ini beralamatkan di Jalan Kedinding Lor nomor 99 Tanah Kali Kedinding Kecamatan Kenjeran Kota Surabaya. Kini pesantren dipimpin oleh H. Muhamad Musyafa', S.Pd.I., M.Th.I., menantu dari sang pendiri pondok (*Almaghfurlah* KH. Achmad Asrori Al-Ishaqi).

Pesantren ini berdiri diatas tanah seluas 4 Hektar M^2. Kondisi geografis Pondok Pesantren Assalafi Al- Fithrah berada di dataran rendah, dengan potensi wilayah perdagangan dan pemasaran. Berdiri di tengah-tengah wilayah perkotaan padat penduduk menjadi ciri khas pesantren ini. Pusat kecamatan ditempuh dengan jarak 1-2 km, jarak ke pusat kota kisaran 1-10 km, sedangkan jarak ke pusat ibu kota provinsi sejauh 10-15 km.

Ada empat jenis unit pendidikan di pondok pesantren ini, yakni pendidikan diniyah formal (PDF), pendidikan formal, pendidikan diniyah non formal, dan pendidikan khusus. Pendidikan diniyah formal (PDF) terdiri dari PDF *Wustha* (setingkat SLTP), PDF *Ulya* (setingkat SLTA), dan *Ma'had Aly* (setingkat Perguruan Tinggi). Kemudian pendidikan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

formal terdiri dari *Raudhatul Athfal* (RA/TK), *Madrasah Ibtidaiyah*, dan Sekolah Tinggi Agama Islam (STAI) Al-Fithrah. Pendidikan diniyah non formal meliputi *Madrasah Diniyah Takmiliyah*, Taman Pendidikan Al-Qur'an (TPQ), dan *Ma'had Jami'ah* Al-Fithrah. Adapun pendidikan khusus yang tersedia yakni pesantren kilat di bulan Ramadhan.

Jumlah santri di tingkat *Raudhatul Athfal* (RA/TK) sejumlah 133 santri, *Madrasah Ibtidaiyah* (MI) sejumlah 589 santri, PDF *Wustho* putra 758 santri, PDF *Wustho* putri sejumlah 549 santriwati., PDF Ulya sejumlah 1039 santri, dan *Ma'had Aly* sejumlah 218 santri. Jika digolongkan menurut santri yang menetap dan tidak menetap, mulai *Raudhatul Athfal* sampai dengan *Ma'had Aly* yang menetap adalah sejumlah 1356 santri putra dan 1043 santri putri. Kemudian jumlah santri yang tidak menetap sejumlah 513 santri putra dan 376 santri putri. Jika dikalkulasikan jumlah keseluruhan santri baik yang menetap maupun tidak menetap adalah sejumlah 3288 santri. Adapun jumlah tenaga karyawan yang terdiri dari pendidik dan staf pegawai yang bekerja di lingkungan Pondok Pesantren Assalafi Al-Fitrah kurang lebih berjumlah 315 orang.

Kegiatan ekstrakurikuler untuk menunjang pendidikan diniyah santri meliputi *tadribul i'rob* (latihan mengurai susunan kalimat tata bahasa arab), musyawarah harian (pengulangan materi pelajaran), musyawarah *kubra* (musyawarah pada satu kitab tertentu), *bahtsul masail* (kajian dalam pembahasan ilmiah), percakapan bahasa inggris, percakapan bahasa arab, pembelajaran maulid dan rebana, pembelajaran manaqib dan kelas khusus

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

santri lanjut usia. Adapun untuk mengembangkan keterampilan santri, terdapat kegiatan pelatihan baca manaqib, kursus percetakan, kursus *shooting*, kursus bahasa Inggris, kursus bahasa Arab, kursus falak & hisab (ilmu penanggalan), dan kursus kaligrafi & dekorasi.

Kekhasan Pondok Pesantren dapat dilihat dari adanya bimbingan *ubudiyah* keseharian (siang malam), kebersamaan dalam sholat *maktubah* dan sholat sunnah (sholat *isroq*, sholat *istikharah mutlaq*, sholat *dluha*, sholat *isti'adzah*, sholat *lisubutil iman*, sholat *hajat*, sholat *tasbih* dan sholat *witir*), kebersamaan dalam memuja dan memuji serta bersyukur kehadirat Allah SWT, kebersamaan dalam bershalawat dan bersalam kepada baginda Rasulullah SAW, kebersamaan dalam kirim do'a (*istighosah dan tahlil*), Kebersamaan dalam pembacaan manaqib Syaikh Abdul Qadir Al Jiilani r.a., Kebersamaan dalam makan *talaman* (menggunakan nampan).

Kajian unggulan di pondok pesantren ini dalam bidang Fiqh meliputi *Fiqih Manhaji*, *Mahalli* dan *Mizan Kubra*. Dalam bidang tasawuf meliputi *Risalatul Qusyairiyyah, Ihya' Ulumuddin, Al Hikam Al Athoiyyah, Al Anwarul Qudsiyyah* dan *Al Muntakhbat Firobithotil Qolbiyyah Wa Shilatir Ruhiyyah*. Dalam bidang Tarikh yakni *Al Insanul Kamil,* dan bidang gramatika Bahasa Arab meliputi *Amsilatut Tasrifiyah* & *Alfiyah* Ibnu Malik.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Adapun visi misi, kegiatan keseharian, mingguan, bulanan dan tahunan di Pondok Pesantren Assalafi Al-Fithrah sebagaimana terlampir dalam lampiran 1 dan 2.

Dalam penelitian ini, subjek penelitian yang dipilih adalah santriwati kelas *isti'dad ulya* (kelas persiapan). Kelas *isti'dad ulya* adalah salah satu tingkatan kelas yang ada di Pendidikan Diniyah Formal (PDF) *ulya* Pondok Pesantren Assalafi Al-Fithrah. Kelas ini merupakan kelas yang disiapkan untuk santri baru lulusan Sekolah SLTP/ sederajat yang belum memenuhi kualifikasi lolos dalam seleksi masuk pondok pesantren. Artinya, kelas ini memang khusus disediakan untuk mematangkan proses belajar santri terutama dalam penguasaan ilmu alat (nahwu dan shorof).

Standar durasi pembelajaran kelas *isti'dad ulya* adalah 1 tahun. Jika dalam waktu satu tahun santri sudah mampu mencapai standar masuk kelas sepuluh (XI) PDF *ulya*, maka yang bersangkutan berhak naik kelas. Standar masuk tingkat Pendidikan Diniyah Formal (PDF) *ulya* adalah bisa menguasai ilmu alat terutama nahwu dan shorof. Maka standar kelulusan kelas *isti'dad ulya* adalah bisa menguasai ilmu nahwu dan shorof.

Beberapa fakta yang peneliti temukan dari proses observasi dan wawancara, ada beberapa santriwati baru yang ketika dinyatakan harus masuk kelas *isti'dad* memilih boyong atau pindah. Hal ini rata-rata disebabkan karena yang bersangkutan tidak mau mengulang selama satu tahun. Untuk tahun 2017, dari data yang didapatkan menunjukkan terdapat

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

9 santriwati kelas *isti'dad ulya* yang memilih pindah/boyong dari pondok pesantren.

Dari fakta ini, peneliti menyimpulkan bahwa santriwati kelas *isti'dad ulya* mengalami tantangan yang cukup besar dalam prosesnya. Selain masih dalam proses penyesuaian diri ditengah kemajemukan anggota kelas *isti'dad* sendiri, santriwati dituntut untuk menguasai ilmu alat (nahwu dan shorof) dalam kurun waktu satu tahun demi naik ke kelas selanjutnya.

Untuk itu pada penelitian kali ini peneliti menfokuskan pada regulasi emosi santriwati kelas *isti'dad ulya* dengan pertimbangan hal-hal sebagai berikut :

a. Dari hasil wawancara dan observasi pada guru bimbingan subjekng, wali kelas dan santriwati kelas *isti'dad ulya*, rata-rata pada santriwati pada kelas tersebut merasakan tekanan yang ditandai dengan rasa khawatir ketika menjalani pembelajaran, rasa minder karena mengulang satu tahun, dan kesulitan dalam adaptasi dengan teman. Karena yang teridentifikasi adalah emosi-emosi negatif, maka dapat dinetralisir melalui peningkatan kemampuan regulasi emosi.
b. Penelitian mengenai pengaruh *mindfulness therapy* untuk meningkatkan regulasi emosi santriwati kelas *isti'dad ulya* belum pernah dilakukan sebelumnya.

2. Perancangan Alat Ukur

Alat ukur yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah ERQ (*The Emotional Regulation Questionnaire*) oleh

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Gross & John telah diadaptasi dan dialih bahasa oleh Agus Santoso. Penjelasan lebih lanjut mengenai penilaian kuesioner, variabel, indikator-deskripsi, dan penyebaran kuesioner penelitian kepada santriwati di kelas *isti'dad ulya* (kelas persiapan) akan dijelaskan sebagaimana berikut:

a. Penilaian Kuesioner

Jenis penskalaan yang digunakan dalam ERQ adalah skala Likert mulai skala 1-7. Menurut Sugiono skala Likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Jawaban dalam setiap item instrumen yang menggunakan skala Likert mempunyai gradasi dari sangat positif sampai sangat negatif.[131]

Dalam menjawab pernyataan pada skala ERQ, subjek diminta untuk menyatakan kesetujuan atau ketidaksetujuan terhadap pernyataan-pernyataan dalam skala dengan tujuh pilihan respon, yaitu skala 1 sampai dengan 7. Skala 1 menyatakan sangat tidak setuju, skala 4 netral, dan skala 7 berarti sangat setuju. Semakin tinggi nilai yang diperoleh subjek, maka semakin tinggi pula tingkat regulasi emosi yang dimiliki subjek. Skoring skala ERQ yang digunakan adalah sebagai berikut:

[131] Sugiono, *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif dan R&D,* (Bandung: Alfabeta, 2017), hal. 93

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Tabel 3.1 Skoring Skala Angket *Favourable*

Item Pernyataan	
Favourable	
Pilihan	**Skala**
Sangat Setuju	7
Setuju	6
Agak Setuju	5
Netral	4
Agak Tidak Setuju	3
Tidak Setuju	2
Sangat Tidak Setuju	1

b. Indikator dan Deskripsi Kuesioner

Skala ERQ yang dijadikan instrumen oleh peneliti adalah skala yang mengungkapkan aspek-aspek regulasi emosi, meliputi penilaian ulang aspek kognitif (*cognitive reappraisal*) dan penekanan perilaku ekspresif (*expressive surpression*). Skala ini berisi 10 butir pernyataan *favourable*. Komponen yang dikembangkan oleh Gross dalam *The Emotional Regulation Questionnaire* (ERQ) adalah sebagai berikut:

1) Penilaian ulang aspek kognitif (*cognitive reappraisal*) dengan jumlah butir pernyataan sebanyak 6 butir.
2) Penekanan perilaku ekspresif (*expressive surpression*) dengan jumlah butir pernyataan sebanyak 4 butir.

Berikut ini adalah indikator dan sub indikator, beserta deksripsi variabel Y (regulasi emosi):

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Tabel 3.2 Indikator, Sub Indikator dan Deskripsi Variabel Y

No.	Indikator	Sub Indikator	Deskripsi
1.	*Cognitive Reapraisal* (Penilaian Ulang Aspek Kognitif)	*Experience Emotion* (Pengalaman Emosi)	*Mood* (Suasana Hati)
			Discrete Emotion (Ukuran Emosi)
		Expression Emotion (Ekspresi Emosi)	*Self Reported* (Penilaian Diri)
2.	*Ekspressive Supression* (Penekanan Perilaku Ekspresif)	*Experience Emotion* (Pengalaman Emosi)	*Mood* (Suasana Hati)
			Discrete Emotion (Ukuran Emosi)
		Expression Emotion (Ekspresi Emosi)	*Self Reported* (Penilaian Diri)

Adapun *blue print* item *favourable-unfavourable* dalam skala ERQ adalah sebagai berikut:

Tabel 3.3 *Blue Print* Aitem *Favourable-Unfavourable*

No.	Indikator	Sub Indikator	Deskripsi	Nomor Item		Total
				F	UF	
1.	*Cognitive Reapraisal* (Penilaian Ulang Aspek Kognitif)	*Experience Emotion* (Pengalaman Emosi)	*Mood* (Suasana Hati)	5	-	1
			Discrete Emotion (Ukuran Emosi)	1,3	-	2
		Expression Emotion (Ekspresi Emosi)	*Self Reported* (Penilaian Diri)	7,8, 10		3
2.	*Ekspressive Supression* (Penekanan Perilaku Ekspresif)	*Experience Emotion* (Pengalaman Emosi)	*Mood* (Suasana Hati)	2	-	1
			Discrete Emotion (Ukuran Emosi)	6	-	1
		Expression Emotion	*Self Reported* (Penilaian	4,9	-	2

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

		(Ekspresi Emosi)	Diri)			
Total						**10 Item**

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa pada kuesioner ERQ hanya terdapat item favourable saja dan tidak terdapat item favourable.

3. Perancangan Eksperimen

Eksperimen dalam penelitian ini menggunakan *mindfulness therapy* sebagai perlakuan terhadap kelompok eksperimen. Pelatihan *mindfulness therapy* dilakukan oleh peneliti sendiri yang sekaligus berperan sebagai terapis. Peneliti mengundang dan memberikan penjelasan kepada subjek penelitian untuk mengikuti serangkaian program subjekng dalam rangka intervensi atau perlakuan penelitian. Setelah itu peneliti merancang dan mempersiapkan alat-alat atau media pendukung yang digunakan dalam penelitian, antara lain sebagai berikut:

a. Buku Panduan Terapi; terdiri dari materi-materi ketika edukasi pra pelatihan beserta langkah-langkah pelaksanaan *mindfulness thrapy*. Buku ini digunakan untuk terapis sebagai pedoman dalam melakukan eksekusi eksperimen (terapi).. Secara lebih lengkapnya dapat dlihat pada lampiran 8.
b. Buku *Self Monitoring;* berbentuk lembar kerja yang diisi oleh subjek ketika melakukan proses terapi. Buku ini diberikan kepada seluruh subjek dalam kelompok eksperimen. Selain digunakan untuk

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

memantau (*monitoring*) proses terapi, buku ini juga digunakan sebagai *review* bagi terapis untuk mengetahui pengalaman emosional subjek.

c. *Whiteboard* dan spidol *boardmarker*; digunakan sebagai media dalam menjelaskan materi.

d. Instrumen musik; digunakan sebagai alat bantu relaksasi ketika proses terapi.

Eksperimen pada penelitian ini terdiri dari lima kali pertemuan, mulai dari pemberian *pretest,* pemberian edukasi pra *treatment*, *treatment* 1, *treatment* 2, dan pemberian *posttest*. Secara lebih detail, matriks rancangan program intervensi sebagaimana pada lampiran 6.

B. Pelaksanaan Pra Penelitian

4. Pelaksanaan Uji Coba Alat Ukur

Sebelum kuesioner digunakan sebagai alat ukur penelitian, peneliti menempuh proses uji coba alat ukur terlebih dahulu. Pengujian dilakukan dengan uji coba terpakai kepada subjek lain yang memiliki karakteristik sama dengan subjek penelitian yakni kelas XG. Ditinjau dari karakteristik usianya sama yakni kisaran 15-17 tahun atau seringkat kelas 1 SMA (Sekloah Menengah Atas). Uji coba dilaksanakan pada tanggal 27 Desember 2017 pukul 11.30 WIB hingga pukul 11.55 WIB di ruang kelas XG gedung pembelajaran PDF Ulya Lantai III Pondok Pesantren Assalafi Al-Fithrah.

Prosedur penyebaran kuesioner dilakukan dengan memberikan kuesioner kepada subjek dan meminta subjek mengisi sesuai prosedur

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

pengisian. Disamping itu, peneliti membantu subjek dalam memahami pernyataan dalam skala jika terdapat subjek yang tidak mengerti dengan maksud pernyataan dalam skala. Dari 30 kuesioner yang disebarkan, kemudian dilakukan skoring dan analisis terhadap pengujian validitas dan reliabilitas. Secara lebih detail akan dipaparkan dalam sub pembahasan selanjutnya.

2. Pelaksanaan Uji Validitas dan Reliabilitas

Setelah dilakukan *scoring* pada skala uji coba, maka selanjutnya akan dilakukan proses pengujian validitas dan reliabilitas. Untuk mempermudah proses pengujian yang dilakukan, peneliti menggunakan bantuan aplikasi IBM *Statistik Package for the Social Sciences* (SPSS) *versi* 16.0 *for Windows.*

a. Uji Validitas

Menurut Azwar, validitas berasal dari kata *validity* yang mempunyai arti sejauhmana ketepatan dan kecermatan suatu alat ukur dalam melakukan fungsi ukurnya. Suatu tes atau instrumen pengukur dapat dikatakan mempunyai validitas yang tinggi apabila alat tersebut menjalankan fungsi ukurnya, atau memberikan hasil ukur, yang sesuai dengan maksud dilakukannya pengukuran tersebut.[132]

Menurut Azwar, estimasi koefisien validitas pada umumnya tidak dapat dituntut dapat setinggi koefisien reliabilitas. Koefisien validitas di angka 0,50 dianggap memuaskan daripada koefisien

[132] Saifudin Azwar, *Reliabelitas dan Validitas,* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar,1997), hal.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

reliabilitas dengan angka yang sama. Namun apabila kurang dari 0,30 biasanya dianggap tidak memuaskan.[133]

Azwar menjelaskan pada proses pemilihan item berdasarkan korelasi item total, biasanya digunakan batasan $r_{ix} \geq 0,30$. Semua item yang mencapai koefisien korelasi minimal 0,30 daya bedanya dianggap memuaskan. Item yang memiliki harga $r_{ix} \leq 0,30$ dapat diinterpretasikan sebagai item yang memiliki indeks diskriminasi yang rendah. Maka standar yang digunakan dalam menentukan validitas item ERQ adalah $r_{ix} \geq 0,30$.

Pengujian validitas item ERQ menggunakan metode analisis Korelasi Pearson, yakni dengan cara mengkorelasikan skor item dengan skor totalnya. Hasil uji validitas skala ERQ adalah sebagai berikut:

[133] Saifuddin Azwar, *Penyusunan Skala Psikologi*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1999), hal. 103.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Tabel 3.4 Hasil Output Uji Validitas Pearson Corelation

Correlations

		item_1	item_2	item_3	item_4	item_5	item_6	item_7	item_8	item_9	item_10	Total Skor
item_1	Pearson Correlation	1	-.221	.160	.541**	.043	-.063	.440*	-.270	-.014	.622**	.578**
	Sig. (2-tailed)		.241	.398	.002	.823	.739	.015	.149	.943	.000	.001
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
item_2	Pearson Correlation	-.221	1	.186	-.097	.305	.367*	-.532**	-.156	.100	-.373*	.056
	Sig. (2-tailed)	.241		.325	.611	.101	.046	.002	.411	.599	.042	.770
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
item_3	Pearson Correlation	.160	.186	1	.084	-.169	-.168	.101	.097	.027	.223	.233
	Sig. (2-tailed)	.398	.325		.660	.372	.375	.595	.609	.888	.236	.073
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
item_4	Pearson Correlation	.541**	-.097	.084	1	-.076	.153	.405*	-.225	.448*	.398*	.681**
	Sig. (2-tailed)	.002	.611	.660		.689	.421	.026	.231	.013	.029	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
item_5	Pearson Correlation	.043	.305	-.169	-.076	1	.611**	.129	-.091	.218	-.113	.410*
	Sig. (2-tailed)	.823	.101	.372	.689		.000	.496	.632	.247	.551	.024
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
item_6	Pearson Correlation	-.063	.367*	-.168	.153	.611**	1	-.194	-.065	.334	-.150	.403*
	Sig. (2-tailed)	.739	.046	.375	.421	.000		.306	.732	.071	.428	.027
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
item_7	Pearson Correlation	.440*	-.532**	.101	.405*	.129	-.194	1	.138	-.023	.265	.458*
	Sig. (2-tailed)	.015	.002	.595	.026	.496	.306		.466	.902	.157	.011
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
item_8	Pearson Correlation	-.270	-.156	.097	-.225	-.091	-.065	.138	1	-.207	.109	.066
	Sig. (2-tailed)	.149	.411	.609	.231	.632	.732	.466		.272	.566	.730
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
item_9	Pearson Correlation	-.014	.100	.027	.448*	.218	.334	-.023	-.207	1	.232	.536**
	Sig. (2-tailed)	.943	.599	.888	.013	.247	.071	.902	.272		.218	.002
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
item_10	Pearson Correlation	.622**	-.373*	.223	.398*	-.113	-.150	.265	.109	.232	1	.587**
	Sig. (2-tailed)	.000	.042	.236	.029	.551	.428	.157	.566	.218		.001
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
TotalSkor	Pearson Correlation	.578**	.056	.333	.681**	.410*	.403*	.458*	.066	.536**	.587**	1
	Sig. (2-tailed)	.001	.770	.073	.000	.024	.027	.011	.730	.002	.001	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30

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

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

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Dari hasil *output* diatas dapat diketahui bahwa nilai koefisien terendah pada skala ERQ adalah 0.056 dan yang tertinggi adalah 0.68. Nilai yang kurang dari r_{ix} 0,30 adalah item 2 (0,05), item 3 (0,23), dan item 8 (0,06) atau yang bertanda merah. Sedangkan item-item yang lain diatas r_{ix} 0,30. Jadi dapat disimpulkan bahwa dari hasil analisis uji validitas skala ERQ tersebut, diperoleh 7 item dinyatakan valid dan 3 item dinyatakan tidak valid (gugur).

b. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas digunakan untuk mengetahui keajegan atau konsistensi alat ukur yang biasanya menggunakan kuesioner. Maksudnya apakah alat ukur tersebut akan mendapatkan pengukuran yang tetap konsisten jika pengukuran diulang kembali. Uji reliabilitas merupakan kelanjutan dari uji validitas, dimana item yang masuk pengujian adalah item yang valid saja.[134]

Pengujian reliabilitas dilakukan dengan menggunakan bantuan aplikasi *Statistic Package for the Social Sciences (SPSS) Versi* 16.0 *Windows*. Metode analisis uji reliabilitas dilakukan dengan menggunakan rumus *Cronbach Alpha*. Dalam hal ini, item yang diuji adalah item-item yang telah dinyatakan valid saja. Uji signifikansi dilakukan pada taraf $\alpha = 0,05$. Instrumen dapat dikatakan reliabel jika nilai *alpha* lebih besar dari r_{tabel} (0,361). Adapun hasilnya diketahui sebagaimana berikut:

[134] Duwi Priyatno, *SPSS 22: Pengolahan Data Terpraktis,* (Yogyakarta: CV Andi Offset, 2014), hal. 51

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Tabel 3.5 Hasil Output Uji Realibilitas Alpha Cronbach

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded[a]	0	.0
	Total	30	100.0

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.646	7

Output pertama adalah "*Case Processing Summary*", yaitu menjelaskan tentang jumlah data yang valid untuk diproses dan data yang dikeluarkan serta persentasenya. Dapat diketahui bahwa data atau *case* yang valid berjumlah 30 dengan persentase 100% dan tidak ada data yang dikeluarkan (*exclude*).

Output kedua adalah "*Reliability Statistics*", yang merupakan hasil dari analisis reliabilitas dengan teknik *Cronbach Alpha*. Dapat diketahui nilai *Cronbach Alpha* adalah 0,646. Kemudian nilai ini dibandingkan dengan nilai r_{tabel} dengan nilai N= 30 dicari pada distribusi nilai r_{tabel} dengan signifikansi 5% diperoleh nilai r_{tabel} sebesar 0,361. Kesimpulannya nilai alpha = 0,646 > r_{tabel} = 0,361 artinya 7 item ERQ tersebut dapat dikatakan reliabel atau terpercaya sebagai alat pengumpul data dalam penelitian.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

3. Penyusunan Alat Ukur

Setelah pengujian validitas dan reliabilitas, tahap selanjutnya adalah mempersiapkan item-item yang valid, kemudian didistribusi ulang untuk mengambil data penelitian. Distribusi ulang skala regulasi emosi yang digunakan dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 3.6 Distribusi Skala Regulasi Emosi

No.	Indikator	Sub Indikator	Deskripsi	Nomor Item Favourable		Jumlah
				Valid	Gugur	
1.	*Cognitive Reapraisal* (Penilaian Ulang Aspek Kognitif)	*Experience Emotion* (Pengalaman Emosi)	*Mood* (Suasana Hati)	5	-	1
			Discrete Emotion (Ukuran Emosi)	1	3	1
		Expression Emotion (Ekspresi Emosi)	*Self Reported* (Penilaian Diri)	7,10	8	2
2.	*Ekspressive Supression* (Penekanan Perilaku Ekspresif)	*Experience Emotion* (Pengalaman Emosi)	*Mood* (Suasana Hati)	-	2	-
			Discrete Emotion (Ukuran Emosi)	6	-	1
		Expression Emotion (Ekspresi Emosi)	*Self Reported* (Penilaian Diri)	4,9	-	2
Total						**7 item**

Pada tabel 3.6 terdapat nomor item yang menunjukkan bahwa item tersebut dinyatakan gugur dan tidak digunakan sebagai item skala

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

regulasi emosi untuk penelitian. Dari 10 item terdapat 3 nomor item yang dinyatakan gugur.

4. Kategorisasi Tingkat Regulasi Emosi

Kategorisasi tingkat regulasi emosi pada penelitian ini dilakukan berdasarkan jumlah item yang valid. Skala regulasi emosi yang dinyatakan valid pada awalnya berjumlah sejumlah 10 item dan setelah melalui proses uji validitas tersisa sejumlah 7 item. Skor diperoleh dari masing-masing item yang bernilai maksimal 7 (skala Likert 1-7) x 7 nomor item = 49. Berikut kategorisasi hasil skoring ERQ pasca uji validitas:

Tabel 3.7 Kategorisasi Hasil Skoring ERQ

Total Skor	Kategori
1 – 24	Rendah
25 – 32	Sedang
33 – 49	Tinggi

C. Pelaksanaan Penelitian

1. Pelaksanaan Pengambilan Data *Pretest*

Skala regulasi emosi untuk *pretest* yang digunakan adalah skala yang sudah diuji coba, tetapi dihilangkan itemnya yang tidak valid dalam pengujian validitas. Sehingga, peneliti mendapatkan jumlah skor item yang valid untuk dijadikan skala *pretest.* Pelaksanaan pengambilan data *pretest* ini dilaksanakan pada hari Kamis, 25 Januari 2018 pada kelas *Isti'dad ulya* E dan pada hari Rabu, 24 Januari 2018 pada kelas *Isti'dad ulya* D.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Keduanya bertempat di ruang perpustakaan asrama putri Pondok Pesantren Assalafi Al-Fithrah.

Adapun hasil *pretest* disajikan sebagaimana berikut :

Tabel 3.8 Hasil Pretest Kelas *Isti'dad* D

No.	Subjek	Butir							Total
		1	2	3	4	5	6	7	
1.	Alifia Nurma Saputri	4	7	7	7	4	7	7	43
2.	Amilia Sari	4	4	7	4	7	1	4	31
3.	Annysa Ulya Darojatiningrum	4	2	5	4	2	5	5	27
4.	Atika	1	7	3	2	1	4	4	22
5.	Badrul Qomariyah	7	5	7	5	7	7	4	42
6.	Elsa Viana	5	5	2	2	2	7	7	30
7.	Ema Ngiranti Dewi	3	1	5	4	2	7	7	29
8.	Fathimah	4	1	7	4	7	4	4	31
9.	Hanifah Dewi	5	2	2	4	7	6	6	32
10.	Istikomah	7	4	4	6	6	5	6	38
11.	Karimatul Baroya	2	1	7	2	3	3	2	20
12.	Laili Agustini	5	7	7	4	7	7	4	41
13.	Layyinatus Saniyah	6	2	6	4	6	6	6	36
14.	Maulinda	7	4	6	7	7	7	4	42
15.	Musrifah	6	2	6	3	6	3	6	32
16.	Najah Zulia Rahmah	5	4	6	3	2	4	5	29
17.	Niur Avivah Salwa	6	5	7	3	4	7	3	35
18.	Noviatul Ulum	5	2	6	4	4	4	1	26
19.	Nur Chasanati Indriyaswari	6	2	6	6	6	4	2	32
20.	Putri Lindana Sulva	5	1	7	7	2	7	5	34
21.	Selvia	3	4	6	1	5	2	4	25
22.	Silvana Izza	7	4	7	2	5	2	6	33
23.	Siti Nur Kholifatul Janna	4	5	7	1	6	7	7	37
24.	Susmiarti	7	3	6	2	3	7	4	32
25.	Ulfatur Rizwa	3	2	2	5	7	6	6	31

Tabel 3.9 Hasil Pretest Kelas *Isti'dad* E

No.	Subjek	Butir							Total
		1	2	3	4	5	6	7	
1.	Afiquinni Salsabila Ishfihani	4	3	7	4	4	5	4	31
2.	Ananda Diajeng Putri P.	4	5	4	1	4	1	3	22

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

3.	Anis Fitria	7	4	6	2	7	2	1	29
4.	Arifatul Latifah	4	5	7	3	4	2	6	31
5.	Arini	4	3	5	3	6	3	4	28
6.	Asia Nurusshofa	6	5	6	4	4	7	6	38
7.	Atika Fitria	7	5	7	4	6	7	7	43
8.	Elisa Inayah	4	7	3	5	7	4	7	37
9.	Habibatut Tijani	6	6	4	3	6	4	3	32
10.	Isabella Putri Anjani	7	6	7	6	7	7	7	47
11.	Miftakhul Khasanah	5	3	7	2	5	2	3	27
12.	Nadhifah	7	4	3	2	7	2	7	32
13.	Ninda Puspita Sari	7	4	7	4	7	6	5	40
14.	Novita Awalia Ramadhani	4	6	5	6	4	7	7	39
15.	Nur Hamidah	6	5	4	3	6	3	4	31
16.	Qoriah Imami Haris	7	5	7	6	7	6	5	43
17.	Rahmadia	7	2	6	4	6	5	1	31
18.	Rizki Fatimatuz Zahro	2	1	6	1	1	3	7	21
19.	Silvia Sofiana	6	4	5	3	4	4	6	32
20.	Suliha	2	7	4	1	6	3	7	30
21.	Uswatun Hasanah	5	1	2	4	5	6	1	24
22.	Wilda Tilana	4	3	5	2	4	3	7	28
23.	Zulfa Robbaniyah	4	5	7	5	7	5	7	40

2. Penentuan Subjek Penelitian

Setelah dilakukan pengkategorian pada hasil *pretest* regulasi emosi, didapatkan 30 subjek yang memenuhi kriteria subjek eksperimen yang telah ditetapkan peneliti. Peneliti menetapkan bahwasanya yang menjadi subjek penelitian adalah santriwati kelas *isti'dad ulya* yang memiliki regulasi emosi rendah hingga sedang berdasarkan hasil *pretest*. Pada kelas *isti'dad ulya* D terdapat 2 subjek yang memiliki regulasi emosi rendah dan 13 subjek yang memiliki regulasi emosi sedang. Kemudian di kelas *isti'dad ulya* E terdapat 3 subjek yang memiliki regulasi emosi rendah, dan 12 subjek yang memiliki regulasi emosi sedang. Jika ditotalkan yang

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

memiliki regulasi emosi sedang-rendah berjumlah 30 subjek. Jumlah tersebut dibagi menjadi 2 kelompok yakni 15 orang kelompok kontrol dan 15 orang lainnya pada kelompok eksperimen. Berikut adalah pembagian kelompok eksperimen dan kelompok kontrol:

Tabel 3.10 Daftar Nama Subjek Kelompok Eksperimen

No.	Nama Santriwati	Umur	No. Kamar	Tingkat Regulasi Emosi
1.	Amilia Sari	15 tahun	14	Sedang
2.	Annysa Ulya D.	15 tahun	14	Sedang
3.	Atika	16 tahun	14	Rendah
4.	Elsa Fiana Dewi	16 tahun	14	Sedang
5.	Ema Ngiranti Dewi	17 tahun	14	Sedang
6.	Fathimah	15 tahun	33	Sedang
7.	Hanifah Dewi Apriliani	16 tahun	33	Sedang
8.	Karimatul Baroya	15 tahun	34	Rendah
9.	Musrifah	15 tahun	14	Sedang
10.	Najah Zulia Rahmah	15 tahun	34	Sedang
11.	Noviatul Ulum	16 tahun	33	Sedang
12.	Nur Chasanati Indriyaswari	16 tahun	33	Sedang
13.	Selvia	16 tahun	33	Sedang
14.	Susmiati	16 tahun	33	Sedang
15.	Ulfatur Rizwa	16 tahun	33	Sedang

Subjek kelompok kontrol adalah sebagai berikut:

Tabel 3.11 Daftar Nama Subjek Kelompok Kontrol

No.	Nama Santriwati	Umur	No. Kamar	Tingkat Regulasi Emosi
1.	Afiquinni Salsabila Ishfihani	16 tahun	14	Sedang
2.	Anandha Diajeng Putri P.	15 tahun	33	Rendah
3.	Anis Fitria	16 tahun	33	Sedang
4.	Arifatul Lathifah	15 tahun	33	Sedang
5.	Arini	16 tahun	33	Sedang
6.	Habibatut Tijani	17 tahun	14	Sedang
7.	Miftakhul Khasanah	16 tahun	14	Sedang
8.	Nadifah	17 tahun	33	Sedang
9.	Nur Hamidah	16 tahun	33	Sedang
10.	Rahmadia	17 tahun	33	Sedang
11.	Rizky Fatimatuz Zahro	15 tahun	33	Rendah
12.	Silvia Sofiana	16 tahun	4	Sedang
13.	Suliha	17 tahun	4	Sedang
14.	Uswatun Hasanah	15 tahun	33	Rendah

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

15.	Wilda Tilana	16 tahun	14	Sedang

Peneliti tidak melakukan randomisasi, melainkan menetapkan bahwa 15 santriwati dari kelas *Isti'dad* D menjadi kelompok eksperimen dan 15 santriwati dari kelas *Isti'dad* E menjadi kelompok kontrol. Hal ini dengan didasarkan pertimbangan-pertimbangan sebagai berikut :

a. Pertimbangan hasil pretest. Antara keduanya memiliki tingkat regulasi emosi yang relatif hampir sama. Dibuktikan dengan kelas *isti'dad ulya* D yang memiliki 2 subjek beregulasi emosi rendah dan 13 subjek beregulasi emosi sedang. Kemudian kelas *isti'dad ulya* E yang memiliki 3 subjek beregulasi emosi rendah dan 12 subjek beregulasi emosi sedang.
b. Pertimbangan dari aspek kelembagaan. Memisahkan subjek berdasarkan kelasnya akan mempermudah perizinan kepada wali kelas ketika pelaksanaan pertemuan. Selain itu, koordinir kehadiran untuk kegiatan penelitian juga akan lebih efektif.

3. Pelaksanaan Eksperimen

Pelaksanaan eksperimen dilakukan dengan memberikan perlakuan berupa *mindfulness therapy.* Terapis pada penelitian ini adalah peneliti sendiri. Terapi diberikan melalui tiga tahap, yakni edukasi pra pelatihan, pelatihan awal dan pelatihan akhir. Penjelasan mengenai pelaksanaan pelatihan *mindfulness therapy* pada tiap pertemuan sebagaimana berikut :

a. Pertemuan Pertama

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Pertemuan pertama pra pelatihan *mindfulness therapy* dilaksanakan pada hari Selasa, 20 Februari 2018 di ruang perpustakaan asrama putri Pondok Pesantren Assalafi Al-Fithrah. Pelatihan ini berlangsung selama kurang lebih 90 menit, yaitu mulai pukul 15.45 WIB sampai dengan pukul 17.15 WIB. Tidak ada subjek yang berhalangan hadir dalam pertemuan pertama ini atau dalam artian 15 orang subjek mengikuti pelatihan ini. Pelatihan pertemuan pertama ini menggunakan metode presentasi dan diskusi. Pemberian edukasi pra pelatihan dibagi dalam beberapa sesi sebagaimana berikut:

1) *Attending*; perkenalan dan kontrak forum

   Pada sesi perkenalan, terapis diberi kesempatan untuk memperkenalkan diri kepada seluruh subjek. Begitu pula, terapis menyempatkan diri untuk mengenal subjek lebih lanjut dengan menanyakan nama dan alamat satu persatu dari subjek. Hal ini dimaksudkan untuk menjalin *building rapport* di awal pertemuan yang sangat mendukung proses terapi selanjutnya. Kemudian terapis memyampaikan informasi mengenai rangkaian proses terapi yang harus diikuti oleh subjek. Untuk mempermudah koordinasi selama pelaksanaan penelitian, subjek diminta membuat kesepakatan mengenai penanggung jawab (koordinator) dalam kelompok. Subjek juga diminta berkomitmen secara lisan untuk mengikuti pelatihan mulai dari awal sampai akhir.

2) Pemberian Edukasi Awal

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Sesi ini dilakukan dengan metode presentasi dan diskusi, beberapa hal yang disampaikan terapis mencakup tema-tema berikut:

a) Pengertian dan Jenis-jenis Emosi

Pada awal sesi terapis memberikan presentasi tentang pengertian dan jenis-jenis emosi. Hal ini dilakukan untuk memberikan gambaran pada subjek mengenai konsep emosi dan berbagai jenis emosi yang dirasakan oleh manusia.

b) Perkembangan Emosi pada Usia Remaja

Materi ini disampaikan untuk menumbuhkan kesadaran pada subjek mengenai tahapan usia dan tugas perkembangan yang harus mereka tempuh beserta tantangannya. Penekanan penyampaian materi difokuskan pada aspek perkembangan emosional remaja yang mengalami fluktuasi emosi seiring perubahan hormonal remaja.

c) Urgensi Kemampuan Regulasi Emosi

Materi ini diawali dengan penyampaian dua faktor yang mempengaruhi perkembangan aspek emosi dalam diri seseorang menurut ahli psikologi Santrock, yakni hormonal dan pengalaman. Faktor hormonal hanya berpengaruh sedikit dibandingkan dengan faktor pengalaman. Dalam arti, pengalaman memberikan kontribusi yang cukup besar untuk mempengaruhi kemampuan regulasi emosi seseorang. Karena

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

pengalaman dibentuk oleh segala hal yang sudah terjadi (kebiasaan), maka regulasi emosi dapat dipelajari dan dibiasakan. Penekanan materi ini untuk meyakinkan subjek bahwa regulasi emosi dapat dipelajari dan ditingkatkan melalui pembiasaan. Disamping itu, peneliti menjelaskan beragam manfaat yang diperoleh ketika mempunyai regulasi emosi yang tinggi.

3) Pemberian Ilustrasi

Terapis menceritakan sebuah kisah klasik yang setiap orang rata-rata mengalami hal ini. Yakni tentang anak kecil yang tidak suka minum obat dan oleh ibunya dipaksa untuk meminumnya. Anak kecil itu mulai merasa takut dan menutup rapat-rapat mulutnya. Sedangkan ibunya berkata "*Manis ini nak, seperti sirup rasa stroberi. Ayo, ini manis nak.*" Sebab perkataan ibunya ini, anak itu mulai berpikir bahwa obat itu rasanya manis, dan rasa takut dalam hatinya berangsur-angsur hilang. Ia pun mau membuka mulutnya.

Kisah ini bertujuan untuk menumbukan kesadaran bahwasanya proses regulasi emosi sangat bisa dilakukan oleh siapapun. Jika pada anak kecil, ibunya yang berusaha melatih regulasi emosinya. Maka pada usia yang lebih dewasa seharusnya seseorang bisa melakukan proses regulasi emosi secara mandiri.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Pertemuan pertama ini diakhiri dengan ucapan terimakasih dari peneliti kepada subjek yang telah meluangkan waktu untuk hadir dan ditutup dengan doa bersama.

b. Pertemuan Kedua

Pertemuan kedua pelaksanaan *treatment mindfulness therapy* dilaksanakan pada hari Rabu, 31 Februari 2018 di ruang kelas *Isti'dad ulya* D di kompleks Asrama Putri Lantai III Pondok Pesantren Assalafi Al-Fithrah. Pelatihan ini berlangsung selama kurang lebih 90 menit, yaitu mulai pukul 15.40 WIB sampai dengan pukul 17.30 WIB. Terdapat dua orang subjek yang berhalangan hadir dalam pelatihan pertama ini, artinya tersisa 13 orang subjek yang hadir dan mengikuti pelatihan ini. Pelatihan pertemuan pertama ini menggunakan metode ceramah, diskusi dan *treatment.* Pelatihan ini dibagi dalam beberapa sesi sebagaimana berikut :

1) *Attending*

Di awal sesi pertemuan, peneliti menyapa subjek dengan mengucapkan salam, menanyakan kabar dan berucap syukur atas kesempatan yang telah diberikan Allah SWT. Kemudian mengucapkan terimakasih atas kesediaan subjek untuk hadir dan mengikuti sesi subjekng. Peneliti kemudian meminta salah satu subjek secara sukarela untuk memimpin doa.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

2) Pemberian Ilustrasi

Peneliti memulai *treatment* dengan memberikan ilustrasi atau kisah sebuah sebuah botol air minum kosong yang masih tersisa sedikit sabun di dalamnya. Peneliti melempar pertanyaan kepada subjek, "*Apa yang terjadi jika botol ini diisi air minum, kemudian airnya kita minum?*" Beberapa subjek menjawab "*Pahit, tidak enak/sakit perut*". Peneliti mengatakan "*Ya. Benar. Tidak hanya itu saja. Jika pada awalnya air itu bersih dan jika diminum akan memiliki sejuta manfaat untuk tubuh kita, maka jika ada setitik sabun tentu akan menjadi beracun dan berbahaya bagi tubuh kita*."

Lalu peneliti mengajarkan nilai yang terkandung bahwasanya pikiran manusia layaknya botol air minum tersebut. Seseorang memiliki kebebasan untuk mengisinya dengan air apapun. Fenomena air putih yang di dalamnya terdapat setitik sabun itu merupakan ketidaksengajaan dan akan berbahaya jika dibiarkan dalam waktu yang lama. Begitu pula pembicaraan seseorang terhadap dirinya sendiri atau yang disebut sebagai *self talk* negatif dalam diri manusia. *Self talk* itu datang secara otomatis dan tidak disengaja, bagaikan gelembung air sabun yang bersliweran di sekitar kepala. Karena pikiran negatif inilah, tanpa disadari perilaku manusia kadang-kadang menjadi negatif pula.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Kemudian peneliti melempar pertanyaan kepada subjek, "*Apa yang harus kita lakukan untuk membersihkan botol air minum tersebut?"* Beberapa subjek menjawab "*Dibersihkan/dicuci lagi*". Kemudian peneliti membenarkan, "*Ya. Benar. Untuk menghilangkan setitik sabun itu, kita harus mengisinya dengan banyak air bersih dahulu, kemudian dikocok-kocok dan dikeluarkan. Begitu pula dengan otak kita yang telah terisi pikiran negatif itu, harus segera diisi dengan banyak pikiran positif agar pikiran negatif itu mampu ternetralisir."*

Selanjutnya peneliti menjelaskan bahwasanya proses pengubahan *self talk* akan sia-sia jika tidak diselaraskan dengan kondisi pikiran dan tubuh yang kondusif. Karena pikiran, perasaan dan tubuh akan berkoordinasi menjadi satu. Maka dari itu, peneliti memberikan terapi berupa *Mindfulness Therapy* untuk menata kembali aspek pikiran, perasaan dan perilaku subjek.

3) *Self Monitoring*

Sebelum melaksanakan proses terapi, peneliti memberikan satu buku *Self Monitoring* kepada subjek. Buku ini berbentuk LKS (Lembar Kerja Siswa), yang berfungsi sebagai pemantau proses *Mindfulness Therapy*. Kemudian peneliti menginstruksikan subjek untuk mengambil tempat senyaman mungkin dan mulai menjawab pertanyaan berikut sesuai kondisi masing-masing:

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

1) *Apa yang anda pikirkan saat ini?*
2) *Apa yang anda rasakan?*
3) *Bagaimana reaksi tubuh anda atas emosi yang anda rasakan?*
4) *Apakah anda ingin merasa lebih baik?*
5) *Apa yang anda inginkan sekarang?*
6) *Tulis kalimat positif untuk mengubah pikiran anda!*

(lihat lampiran 7)

4) Penerapan Tekhnik *Mindfulness*

Peneliti menginstruksikan subjek untuk membentuk dua banjar barisan, kemudian saling duduk membelakangi. Jarak duduk antar subjek diatur sedikit berjauhan. Peneliti menginstruksikan subjek untuk memposisikan posisi duduk yang nyaman. Kemudian setelah *relaks*, peneliti memberikan intervensi berupa penerapan tekhnik-tekhnik berikut ini:

a) Tekhnik *Deep Breathing*

Peneliti menginstruksikan subjek untuk mengambil napas dalam-dalam melalui hidung, dan mengeluarkannya melalui mulut. Berikut seterusnya dilakukan mulai 5-8 kali dengan fokus dan pelan-pelan. Pada tahap ini subjek benar-benar diarahkan untuk melupakan segala belenggu aktifitas dan kesibukannya sejenak dan fokus kepada saat ini dan sekarang. Peneliti menginstruksikan subjek untuk mencoba mendengarkan pernapasannya sendiri. Bernapas dengan sepenuh hati dengan membayangkan bahwa ketika menghirup akan menyerap energi-energi positif dan ketika

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

menghembuskan napas seperti mengeluarkan seluruh energi negatif.

b) Tekhnik *Self Talk*

Setelah rileks, peneliti mempersilahkan subjek untuk menutup mata jika ingin merasakan lebih nyaman dan fokus. Peneliti menginstruksikan subjek untuk mengingat-ingat kembali kalimat positif yang telah disusunnya. Subjek diminta untuk mengucapkan dengan pelan atau di dalam hati apa kalimat positif yang ditulisnya secara berulang-ulang.

c) Teknik *Imagery*

Subjek diarahkan untuk membayangkan ia mampu dan bisa menjadi seperti kalimat positif itu dengan izin Allah. Peneliti menekankan subjek untuk menyertakan Allah dalam penyebutan kalimat positif itu dengan mengimbuhkan "*Ya Allah.. aku…"*. Juga untuk mengingat-ingat dan menghafalkan kalimat tersebut sampai menempel dalam pikiran. Kemudian, peneliti meminta subjek untuk kembali menarik napas panjang dan mengeluarkan secara pelan-pelan selama 3x untuk merilekskan kembali tubuh subjek.

d) Pemberian Kesimpulan dan Penguatan

Sebelum melakukan pengakhiran, peneliti memberikan kesimpulan kepada subjek bahwasanya ketika pikiran dan bayangan seseorang negatif, maka perasaan dan perilaku yang

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

diwujudkan oleh tubuh juga akan mengikuti negatif. Begitu pula sebaliknya, jika pikiran dan bayangan seseorang positif, maka perasaan dan perilakunya akan mengikuti positif.

Peneliti juga memberikan penguatan bahwasanya subjek bisa kembali pada pikiran dan perasaan ini dengan cara seperti ini kapanpun dan dimanapun yang diinginkan. Subjek bisa bernapas panjang, mengingat dan mengulang-ulang kalimat pelawan pikirannya, dan membayangkan bahwasanya ia mampu melakukannya atas izin Allah SWT. Kata kuncinya adalah "TARIK NAPAS, INGAT dan BAYANGKAN".

e) Pengakhiran

Setelah mengambil dua sampai tiga napas panjang, subjek disugestikan agar membuka mata dan percaya bahwa ketika membuka mata subjek akan merasakan pikiran yang lebih terbuka, perasaan yang lebih baik dan badan yang lebih segar.

f) Terminasi

Ketika subjek telah siap, peneliti memberikan kesempatan kepada subjek untuk menceritakan pengalamannya setelah mengikuti *Mindfulness Therapy*, dengan menjawab pertanyaan pada buku *Self Monitoring* sebagaimana berikut:

1) *Apa yang anda rasakan?*
2) *Bagaimana reaksi tubuh anda?*

(lihat lampiran 7)

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

g) Pemberian Pekerjaan Rumah (*Follow Up*)

Peneliti memberikan pekerjaan rumah kepada subjek untuk melakukan terapi ini secara mandiri ketika dalam kondisi emosional. Dengan melalui bantuan buku *Self Monitoring,* subjek diinstruksikan untuk menerapkan *Mindfulness Therapy* selama satu minggu. Yakni terhitung mulai hari Rabu 28 Februari 2018 sampai dengan Rabu, 7 Maret 2018.

c. Pertemuan Ketiga

Pertemuan ketiga pelaksanaan *treatment mindfulness therapy* dilaksanakan pada hari Rabu, 7 Maret 2018 di ruang kelas *isti'dad ulya* D di kompleks Asrama Putri Lantai III Pondok Pesantren Assalafi Al-Fithrah. Pelatihan ini berlangsung selama kurang lebih 90 menit, yaitu mulai pukul 22.00 WIB sampai dengan pukul 22.30 WIB. Tidak ada subjek yang berhalangan hadir dalam pelatihan terakhir ini, artinya seluruh subjek yang hadir dan mengikuti pelatihan ini. Pelatihan pertemuan ketiga ini menggunakan metode ceramah, diskusi dan *treatment*. Proses *treatment* dibagi dalam beberapa sesi sebagaimana pada *treatment* pertama. Yakni 1) *Attending,* 2) *Self Monitoring,* 3) *Deep Breathing,* 4) *Self Talk,* 5) *Visual Imagery,* 6) Pengakhiran dan 7) Terminasi.

Yang membedakan, pada tahap terakhir ini diawali dengan *sharing* bersama mengenai pengalaman emosional selama satu minggu yang telah berlalu dan bagaimana santriwati menerapkan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

mindfulness therapy secara mandiri. Subjek diminta bercerita mengenai kondisi emosional, bagaimana proses regulasi emosi yang telah dilakukan oleh masing-masing subjek melalui *mindfulness therapy.*

4. Pelaksanaan Pengambilan Data *Posttest*

Pengambilan data *posttest* kelompok kontrol dilakukan pada hari Sabtu, 10 Februari 2018. Sedangkan pada kelompok eksperimen dilaksanakan pada hari Sabtu, 7 Maret 2018. Prosedur pelaksanaan *posttest* dilakukan dengan cara mengumpulkan subjek penelitian dalam satu tempat, yakni di perpustakaan asrama putri bagi kelompok kontrol, dan ruang kelas *Isti'dad ulya* D bagi kelompok eksperimen. Pengisian skala regulasi emosi dilakukan menggunakan instruksi sesuai yang tertera pada skala. Peneliti juga membantu menjelaskan maksud dari kuesioner, ketika didapati subjek kurang memahami maksud pernyataan.

Berikut hasil *posttest* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol :

a. Hasil *Posttest* Kelompok Eksperimen

Tabel 3.12 Hasil *Posttest* Kelompok Eksperimen

No.	Subjek	Butir							Total
		1	2	3	4	5	6	7	
1.	Amilia Sari	7	1	7	4	7	1	6	33
2.	Annysa Ulya D.	6	4	5	3	5	3	4	30
3.	Atika	7	7	6	4	6	7	6	43
4.	Elsa Viana	4	6	7	2	3	7	5	34
5.	Ema Ngiranti Dewi	7	6	5	4	7	4	7	40
6.	Fathimah	7	1	4	4	7	6	7	36

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

7.	Hanifah Dewi	7	5	7	7	4	6	6	42
8.	Karimatul Baroya	7	7	7	4	7	7	7	46
9.	Musrifah	1	6	3	4	7	5	6	32
10.	Najah Zulia Rahmah	6	4	7	6	7	4	6	40
11.	Noviatul Ulum	4	4	7	4	7	6	5	37
12.	Nur Chasanati Indriyaswari	7	5	7	7	7	6	6	45
13.	Selvia	7	6	7	6	7	5	7	45
14.	Susmiarti	7	4	7	1	4	7	4	34
15.	Ulfatur Rizwa	7	3	5	2	7	3	7	34

b. Hasil *Posttest* Kelompok Kontrol

Tabel 3.13 Hasil *Posttest* Kelompok Kontrol

No.	Subjek	Butir							Total
		1	2	3	4	5	6	7	
1.	Afiquinni Salsabila I.	4	3	4	3	4	3	5	26
2.	Ananda Diajeng Putri P.	4	4	4	4	4	1	5	26
3.	Anis Fitria	7	4	6	3	6	4	2	32
4.	Arifatul Latifah	4	3	4	2	5	6	7	31
5.	Arini	4	3	5	2	3	2	5	24
6.	Habibatut Tijani	6	4	7	5	6	7	3	38
7.	Miftakhul Khasanah	5	4	6	3	5	4	3	30
8.	Nadhifah	7	2	7	3	7	7	6	39
9.	Nur Hamidah	6	5	4	5	6	4	5	35
10.	Rahmadia	7	5	5	1	6	4	7	35
11.	Rizki Fatimatuz Zahro	2	7	2	1	2	6	6	26
12.	Silvia Sofiana	5	6	4	3	5	5	4	32
13.	Suliha	4	5	3	6	7	5	3	33
14.	Uswatun Hasanah	7	4	6	5	7	4	2	35
15.	Wilda Tilana	5	3	4	3	4	7	3	29

D. Pengujian Hipotesis

Hipotesis yang sudah dirumuskan di awal kemudian harus dilakukan pengujian. Pengujian ini dilakukan untuk membuktikan apakah H_o atau H_a yang akan diterima. Jika H_a diterima, otomatis H_o yang ditolak. Begitu pula jika H_o diterima, maka H_a yang ditolak.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Untuk mengetahui apakah variabel X *(Mindfulness Therapy)* berpengaruh terhadap peningkatan variabel Y *(*Regulasi Emosi*)*, maka dilakukan uji hipotesis sebagai berikut:

1. H_o : p = 0 : Artinya *Mindfulness Therapy* berpengaruh dalam Meningkatkan Regulasi Emosi Santriwati kelas *Isti'dad ulya* di Pondok Pesantren Assalafi Al-Fithrah Surabaya.
2. H_a : P ≠ 0 : Artinya *Mindfulness Therapy* tidak berpengaruh dalam Meningkatkan Regulasi Emosi Santriwati kelas *Isti'dad ulya* di Pondok Pesantren Assalafi Al-Fithrah Surabaya

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB IV

ANALISIS DATA

A. Deskripsi Hasil Penelitian

Data yang diperoleh dalam penelitian ini adalah skor regulasi emosi antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen berdasarkan skala ERQ (*The Emotion Regulation Questionnaire*) yang diukur sebelum diberi perlakuan (*pretest*) dan setelah diberi perlakuan (*posttest*). Secara lebih rinci hasil *pretest* dan *posttest* akan dijabarkan menurut kelompok eksperimen dan kelompok kontrol secara terpisah sebagaimana berikut :

1. Hasil *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Eksperimen

Perbandingan hasil pengukuran tingkat regulasi emosi sebelum diberi perlakuan (*pretest*) dan setelah diberi perlakuan (*posttest*) pada kelompok eksperimen dapat dilihat pada tabel 4.1 sebagaimana berikut:

Tabel 4.1
Hasil Pengukuran Tingkat Regulasi Emosi Kelompok Eksperimen

Nama Subjek	Pengukuran				Selisih
	Pretest		*Posttest*		
	Skor	Klasifikasi	Skor	Klasifikasi	
Amilia Sari	31	Sedang	33	Tinggi	2
Annysa Ulya D.	27	Sedang	30	Sedang	3
Atika	21	Rendah	43	Tinggi	22
Elsa Viana	30	Sedang	34	Tinggi	4
Ema Ngiranti Dewi	29	Sedang	40	Tinggi	11
Fathimah	31	Sedang	36	Tinggi	5
Hanifah Dewi	32	Sedang	42	Tinggi	10
Karimatul Baroya	20	Rendah	46	Tinggi	26
Musrifah	32	Sedang	32	Sedang	0
Najah Zulia Rahmah	29	Sedang	40	Tinggi	11
Noviatul Ulum	26	Sedang	37	Tinggi	11
Nur Chasanati I.	32	Sedang	45	Tinggi	13
Selvia	25	Sedang	45	Tinggi	20
Susmiarti	32	Sedang	34	Tinggi	2

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

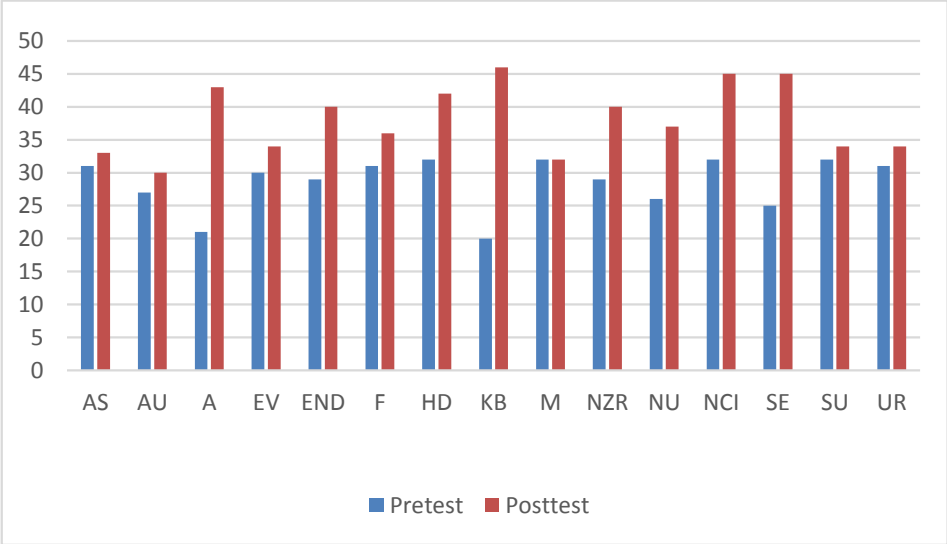
Ulfatur Rizwa	31	Sedang	34	Tinggi	3
Mean = 28,5			**Mean = 38,0**		**9,5**

Hasil *pretest* skala regulasi emosi yang diperoleh santriwati pada kelompok eksperimen menunjukkan bahwa anggota kelompok masuk pada kategori regulasi emosi tingkat rendah hingga sedang dengan rentang skor 20-32 dan rata-rata 28,5. Selanjutnya, setelah diketahui hasil *pretest* dari skala regulasi emosi, anggota kelompok eksperimen diberikan *treatment* berupa *mindfulness therapy*. *Treatment* yang diberikan kepada kelompok eksperimen dilakukan sebanyak tiga kali pertemuan. Setelah proses pemberian perlakuan *(treatment)*, perubahan dapat diukur melalui skala *posttest* regulasi emosi.

Hasil *posttest* menunjukkan bahwa rata-rata anggota kelompok eksperimen mengalami peningkatan tingkat regulasi emosi, kecuali 1 anak yang tidak mengalami kenaikan skor. Kenaikan skor dapat diklasifikasikan mulai sedang hingga tinggi dengan rentang skor 30-46. Rata-rata hasil *posttest* menunjukkan skor 38,0. Sedangkan peningkatan skor dapat dilihat pada skor rata-rata 9,5. Peningkatan skor terbesar dialami oleh subjek KB, dan skor yang stagnan dialami oleh subjek M.

Jika digambarkan pada grafik, maka pengukuran regulasi emosi antara *pretest* hingga *posttest* pada kelompok eksperimen akan terlihat sebagaimana gambar berikut :

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id



Gambar 4.1
Grafik Hasil Pengukuran Regulasi Emosi Kelompok Eksperimen

Proses analisis *treatment* (perlakuan) pada kelompok eksperimen dipaparkan berdasarkan perkembangan anggota kelompok eksperimen dari sebelum hingga sesudah diberikan *treatment.* Untuk mengukur signifikansi perkembangan anggota kelompok sebelum hingga sesudah terapi, peneliti menggunakan analisis *The Wilcoxon Signed Rank Test*. Berikut ini adalah hasil analisis dengan menggunakan *The Wilcoxon Signed Rank Test.*

Tabel 4.2
Hasil Signifikansi Kelompok Eksperimen

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest – Pretest	Negative Ranks	0[a]	.00	.00
	Positive Ranks	14[b]	7.50	105.00
	Ties	1[c]		
	Total	15		

a. Posttest < Pretest

b. Posttest > Pretest

c. Posttest = Pretest

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Test Statistics[b]

	Posttest - Pretest
Z	-3.301[a]
Asymp. Sig. (2-tailed)	.001

a. Based on negative ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

Output pertama, *"Ranks"*:

a. *Negative Ranks* atau selisih negatif antara hasil *pretest* dan *posttest* tingkat regulasi emosi adalah 0, Baik itu pada nilai N, *Mean Rank* maupun *Sum Rank*. Nilai 0 ini menunjukkan tidak adanya penurunan (pengurangan) dari nilai *pretest* ke nilai *posttest.*

b. *Positive Ranks* atau selisih positif antara hasil *pretest* dan *posttest* skala regulasi emosi. Disini terdapat 14 santriwati yang mengalami peningkatan regulasi emosi dari nilai *pretest* ke nilai *posttest*. *Mean Rank* atau rata-rata peningkatan tersebut adalah sebesar 7,50, sedangkan jumlah rangking positif atau *Sum of Ranks* adalah sebesar 105,00.

c. *Ties* adalah kesamaan nilai *pretest* dan *posttest*, disini nilai ties adalah 1, sehingga dapat dikatakan bahwa ada 1 nilai yang sama antara *pretest* dan *posttest.*

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Output kedua, "*Tes Statistics*":

Dasar pengambilan keputusan dalam Uji Wilcoxon:

a. Jika nilai Asymp. Sig . (2-tailed) lebih kecil dari (<) 0,05, maka H_a diterima.
b. Jika nilai Asymp. Sig . (2-tailed) lebih besar dari (>) 0,05, maka H_a ditolak.

Berdasarkan *output* kedua pada *Tes Statistics* diperoleh nilai Z_{hitung} adalah -3.301 sedangkan Z_{tabel} adalah -1,645. Karena Z_{hitung} lebih besar daripada Z_{tabel} (-3,301 > -1,645) maka terdapat signifikansi hasil dari kelompok eksperimen.

Terlihat pada kolom *Asymp. Sig*. (2-tailed) untuk uji dua sisi adalah 0,001. Karena kasus adalah uji satu sisi, maka probabilitas menjadi 0,001/2=0,0005. Dasar pengambilan keputusannya, bahwa jika *Asymp. Sig*. 2 (*tailed*) lebih kecil dari 0,05 maka H_a diterima. Disini didapat probabilitas kurang dari 0,05 (0,0005 < 0,05), maka dapat disimpulkan bahwa terdapat signifikansi hasil dari kelompok eksperimen.

2. *Hasil Pretest* dan *Posttest* Kelompok Kontrol

Perbandingan hasil pengukuran tingkat regulasi emosi sebelum diberi perlakuan (*pretest*) dan setelah diberi perlakuan (*posttest*) pada kelompok kontrol dapat dilihat pada tabel berikut ini:

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Tabel 4.3
Hasil Pengukuran Tingkat Regulasi Emosi Kelompok Kontrol

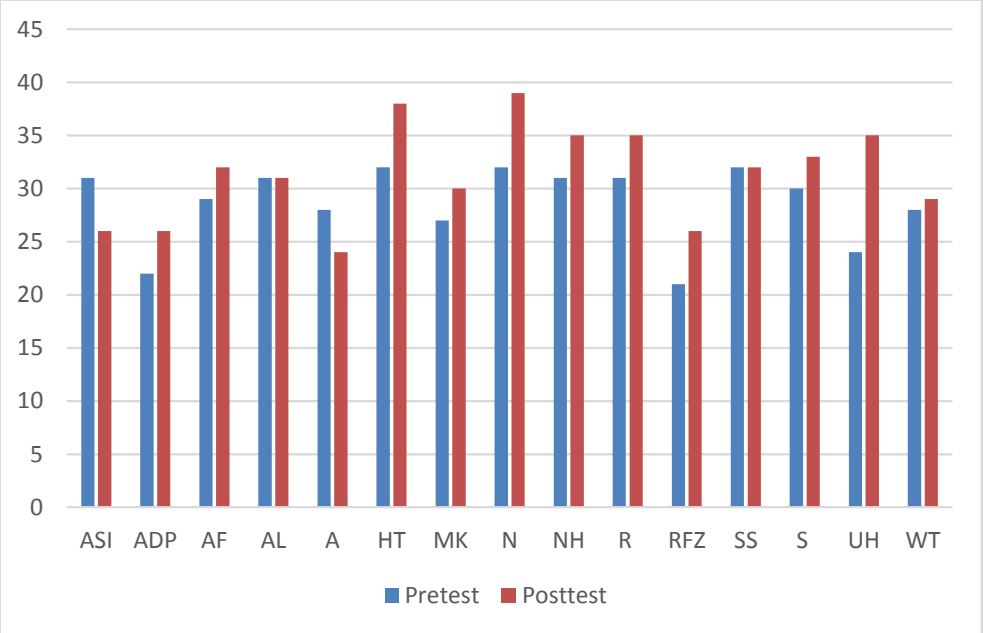
Subjek	Pengukuran				Selisih
	Pretest		*Posttest*		
	Skor	Klasifikasi	Skor	Klasifikasi	
Afiquinni Salsabila I.	31	Sedang	26	Sedang	-5
Ananda Diajeng Putri	22	Rendah	26	Sedang	4
Anis Fitria	29	Sedang	32	Sedang	3
Arifatul Latifah	31	Sedang	31	Sedang	0
Arini	28	Sedang	24	Sedang	-4
Habibatut Tijani	32	Sedang	38	Tinggi	6
Miftakhul Khasanah	27	Sedang	30	Sedang	3
Nadhifah	32	Sedang	39	Tinggi	7
Nur Hamidah	31	Sedang	35	Tinggi	4
Rahmadia	31	Sedang	35	Tinggi	4
Rizki Fatimatuz Zahro	21	Rendah	26	Sedang	5
Silvia Sofiana	32	Sedang	32	Sedang	0
Suliha	30	Sedang	33	Tinggi	3
Uswatun Hasanah	24	Rendah	35	Tinggi	11
Wilda Tilana	28	Sedang	29	Sedang	1
Mean = 28,6			**Mean = 31,4**		**2,8**

Hasil *pretest* skala regulasi emosi yang diperoleh santriwati pada kelompok kontrol menunjukkan bahwa anggota kelompok masuk pada kategori regulasi emosi tingkat rendah hingga sedang dengan rentang skor 21-32 dengan rata-rata 28,6. Kelompok ini tidak diberi perlakuan (*treatment*) apapun secara khusus. Jadi, kelompok ini mengalami 2x pertemuan dengan peneliti yakni ketika pemberian *pretest* dan *posttest*.

Hasil *posttest* menunjukkan bahwa semua anggota kelompok kontrol mengalami sedikit peningkatan tingkat regulasi emosi, dan dua subjek mengalami penurunan. Perubahan skor dimulai pada klasifikasi sedang hingga tinggi dengan rentang skor 24-39. Rata-rata hasil *posttest* menunjukkan skor 31,4. Skor dapat dilihat pada skor rata-rata 2,8.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Jika digambarkan dalam grafik, maka pengukuran regulasi emosi mulai *pretest* hingga *posttest* pada kelompok kontrol akan terlihat sebagai mana berikut:



Gambar 4.2
Grafik Hasil Pengukuran Regulasi Emosi Kelompok Kontrol

Proses analisis kelompok kontrol dipaparkan berdasarkan perkembangan anggota kelompok kontrol dari *pretest* hingga *posttest.* Dalam hal ini, peneliti menggunakan analisis *The Wilcoxon Signed Rank Test*. Berikut ini adalah hasil analisis pretest dan postest kelompok kontrol dengan menggunakan *The Wilcoxon Signed Rank Test.*

Tabel 4.4
Hasil Signifikansi Kelompok Kontrol

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest - Pretest	Negative Ranks	2[a]	8.00	16.00
	Positive Ranks	11[b]	6.82	75.00
	Ties	2[c]		

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Total	15		

a. Posttest < Pretest

b. Posttest > Pretest

c. Posttest = Pretest

Test Statistics[b]

	Posttest - Pretest
Z	-2.071[a]
Asymp. Sig. (2-tailed)	.038

a. Based on negative ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

Output pertama, *"Ranks"*:

a. *Negative Ranks* atau selisih negatif antara hasil *pretest* dan *posttest* tingkat regulasi emosi. Disini terdapat 2 santriwati yang mengalami penurunan regulasi emosi dari nilai *pretest* ke nilai *posttest*. *Mean Rank* atau rata-rata penurunan tersebut adalah sebesar 8,00, sedangkan jumlah ranking negatif atau *Sum of Negative* adalah sebesar 16,00.

b. *Positive Ranks* atau selisih positif antara hasil *pretest* dan *posttest* tingkat regulasi emosi. Disini terdapat 11 santriwati yang mengalami peningkatan regulasi emosi dari nilai *pretest* ke nilai *posttest*. *Mean Rank* atau rata-rata peningkatan tersebut adalah sebesar 6,82, sedangkan jumlah rangking positif atau *Sum of Ranks* adalah sebesar 75,00.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

c. *Ties* adalah kesamaan nilai *pretest* dan *posttest*, disini nilai ties adalah 2, sehingga dapat dikatakan bahwa 2 nilai yang sama antara *pretest* dan *posttest*.

Output kedua, "*Tes Statistics*":

Dasar pengambilan keputusan dalam Uji Wilcoxon:

a. Jika nilai Asymp. Sig . (2-tailed) lebih kecil dari (<) 0,05, maka H_a diterima.
b. Jika nilai Asymp. Sig . (2-tailed) lebih besar dari (>) 0,05, maka H_a ditolak.

Berdasarkan *output* kedua pada "Tes Statistics" diperoleh nilai Z_{hitung} adalah -2.071 sedangkan Z_{tabel} adalah -1,645. Karena Z_{hitung} lebih besar daripada Z_{tabel} (-2.071 > -1,645) maka tidak terdapat signifikansi hasil dari kelompok kontrol.

Terlihat pada kolom Asymp. Sig. (2-tailed) untuk uji dua sisi adalah 0,38. Karena kasus adalah uji satu sisi, maka probabilitas menjadi 0,38/2= 0,19. Berdasarkan dari dasar pengambilan keputusan bahwa jika Asymp. Sig. 2 (tailed) lebih besar dari 0,05 maka H_a ditolak. Disini didapat probabilitas lebih dari 0,05 (0,19 > 0,05), maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat signifikansi hasil dari kelompok kontrol.

3. Analisis Perbedaan Rata-rata Kelompok Eksperimen dan Kontrol

Perbedaan rata-rata skor regulasi emosi antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dapat dilihat pada grafik berikut:

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Gambar 4.3
Grafik Perbedaan Rata-rata Skor Regulasi Emosi Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Grafik diatas menunjukkan bahwa pada kelompok eksperimen terjadi peningkatan regulasi emosi secara signifikan dibandingkan dengan kelompok kontrol pada pengukuran setelah mendapat perlakuan (*posttest*). Selanjutnya dilakukan uji hipotesis dengan bantuan *SPSS for Windows version* 16.0.

B. Analisis Pengujian Hipotesis

1. Uji Prasyarat Analisis

a. Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan salah satu prasyarat dalam melakukan uji analisis data. Uji normalitas digunakan untuk membuktikan terlebih dahulu apakah data yang akan dianalisis berdistribusi normal atau tidak. Suatu data yang membentuk

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

distribusi normal adalah jika jumlah data di atas dan di bawah rata-rata adalah sama, demikian juga simpangan bakunya.[135] Pengujian normalitas dilakukan menggunakan program aplikasi IBM *Statistik Package for the Social Sciences* (SPSS) *versi* 16.0 *for Windows*. Cara yang ditempuh peneliti dalam uji normalitas ini adalah dengan menggunakan uji normalitas *Kolmogorov- Smirnov.* Adapun hasilnya adalah sebagai berikut:

Tabel 4.5
Uji Normalitas *Kolmogorov- Smirnov*

Tests of Normality

	Kelas	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
		Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest	Eksperimen	.214	15	.064	.829	15	.009
	Control	.212	15	.069	.838	15	.012
Posttes	Eksperimen	.180	15	.200*	.929	15	.262
	Control	.212	15	.069	.838	15	.012

a. Lilliefors Significance Correction

*. This is a lower bound of the true significance.

Dari hasil *output* pengujian normalitas menggunakan *Kolmogorov-Smirnov* diatas, dapat diketahui bahwa pada kelompok eksperimen nilai signifikansi *pretest* 0,064 dan *posttest* 0,200. Kemudian pada kelompok kontrol nilai signifikansi *pretest* 0,069 dan *posttest* 0,069. Hasil tersebut menunjukkan bahwa keempat data tersebut bernilai lebih dari (≥) 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa data *pre-test* dan *post-test* pada kelompok eksperimen dan kelompok k*ontrol* yang diuji berdistribusi normal.

[135] Sugiono, *Statistik untuk Penelitian,* (Bandung: Alfabeta, 2014), hal. 75

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas bertujuan untuk mengetahui apakah data berasal dari populasi yang homogen atau tidak. Jika data berasal dari populasi yang homogen maka analisis data bisa menggunakan statistik parametrik. Dalam penelitian ini, uji homogenitas yang dilakukan menggunakan program aplikasi IBM *statistik package for the social sciences* (SPSS) *versi* 16.0 *for windows*. Cara yang ditempuh peneliti dalam uji homogenitas ini adalah dengan menggunakan uji homogenitas *Levene.* Adapun hasilnya adalah sebagai berikut:

Tabel 4.6
Uji Homogenitas *Levene*

Test of Homogeneity of Variances

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Pretest	.121	1	28	.730
Posttest	1.068	1	28	.310

Dari hasil output diatas, didapatkan nilai signifikansi pada data *pretest* sebesar 0,730 dan data *posttest* sebesar 0,310. Pedoman pengambilan keputusan dalam uji homogenitas ini adalah apabila nilai signifikan lebih besar dari 0,05 artinya data tersebut berasal dari kelompok yang memiliki varians homogen. Nilai signifikansi diatas (0,730 dan 0,310) > 0,05, maka kesimpulannya data diatas adalah homogen.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

2. Pengujian Hipotesis

Uji hipotesis bertujuan untuk mencari perbedaan rata-rata hasil *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Maka dari itu pengujian hipotesis terdiri dari dua tahap sebagaimana berikut :

a. Uji Hipotesis Tahap Pertama

Uji hipotesis tahap pertama ini bertujuan untuk mencari perbedan rata-rata hasil *pretest* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan harapan tidak ada perbedaan yang signifikan antara tingkat regulasi emosi awal pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Adapun hipotesis yang diajukan adalah sebagai berikut:

1) H_o= Tidak ada perbedaan rata-rata antara tingkat regulasi emosi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol
2) H_a = Terdapat perbedaan rata-rata antara tingkat regulasi emosi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol

Rumus uji hipotesis yang dipakai yakni uji *independent sample t-test* yakni untuk menguji perbedaan rata-rata (mean) pada dua sampel yang tidak berpasangan (independen). Pengujian ini dilakukan dengan bantuan program SPSS versi 16.0 dengan hasil sebagaimana berikut :

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Tabel 4.7
Hasil Uji Independent Sample T-test pada Pretest

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
									95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
Pretest	Equal variances assumed	.121	.730	-.048	28	.962	-.06667	1.38930	-2.91252	2.77919
	Equal variances not assumed			-.048	27.803	.962	-.06667	1.38930	-2.91343	2.78010

Dasar pengambilan keputusan dalam *independent sample t-test* adalah jika nilai Sig. (2-tailed) > 0,05, maka tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara *pretest* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Dari hasil output diatas diketahui bahwa hasil nilai signifikansi 0,962. Dengan melihat hasil tersebut dapat ditarik kesimpulan untuk menerima H_o yang berarti tidak terdapat perbedaan rata-rata antara tingkat regulasi emosi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol (ketika pretest).

b. Uji Hipotesis Tahap Kedua

Uji hipotesis tahap kedua ini bertujuan untuk mencari perbedaan rata-rata hasil *posttest* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan harapan ada perbedaan yang signifikan antara tingkat regulasi emosi pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Adapun hipotesis yang diajukan adalah sebagai berikut:

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

1) H_0= Tidak ada perbedaan rata-rata antara tingkat regulasi emosi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol
2) H_a= Terdapat perbedaan rata-rata antara tingkat regulasi emosi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol

Rumus uji hipotesis yang dipakai yakni uji *independent sample t-test* yakni untuk menguji perbedaan rata-rata (mean) pada dua sampel yang tidak berpasangan (independen). Pengujian ini dilakukan dengan bantuan program SPSS *version* 16.0 dengan hasil sebagaimana berikut :

Tabel 4.8
Hasil Output Uji *Independent Sample T-test* pada *Posttest*

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
									95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
Posttest	Equal variances assumed	1.068	.310	3.698	28	.001	6.66667	1.80282	2.97376	10.35958
	Equal variances not assumed			3.698	27.464	.001	6.66667	1.80282	2.97051	10.36282

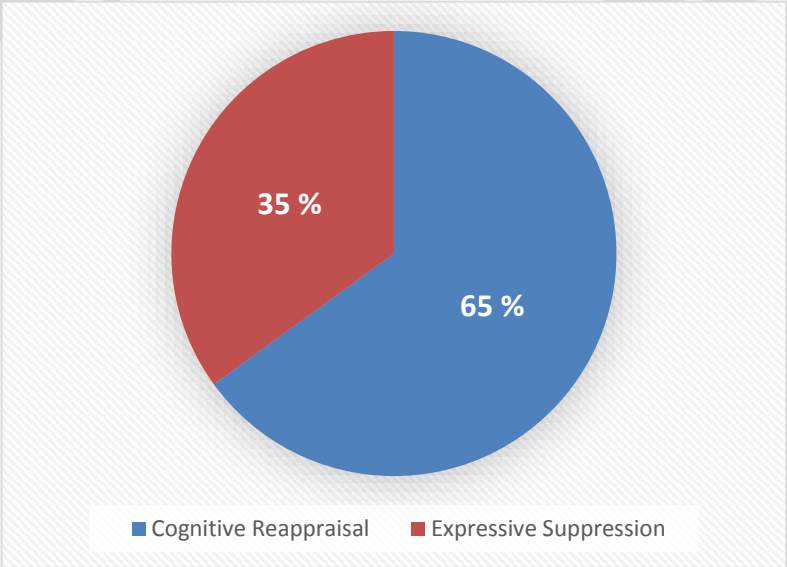
Dasar pengambilan keputusan dalam *independent sample t-test* adalah jika nilai Sig. (2-tailed) < 0,05, maka terdapat perbedaan yang signifikan pada *posttest* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Dari hasil *output* diatas diketahui bahwa hasil nilai sig. (2-tailed) adalah sebesar 0,001 < 0,05. Dengan ini maka H_o dinyatakan ditolak dan H_a diterima yang berarti terdapat perbedaan rata-rata tingkat regulasi emosi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

(ketika *posttest*). Kesimpulan ini menunjukan bahwa *mindfulness therapy* dapat meningkatkan *regulasi emosi* santriwati kelas *isti'dad ulya* di Pondok Pesantren Assalafi Al Fithrah Surabaya.

3. Persebaran Kenaikan Setiap Aspek dalam Regulasi Emosi

Dari hasil pengukuran *pretest* dan *posttest* yang sudah dilakukan pada kelompok eksperimen, didapat kenaikan skor secara signifikan yang awalnya sejumlah 429 skor naik menjadi 571 skor. Sehingga dapat disimpulkan jumlah kenaikan skor untuk pengukuran *pretest* dan *posttest* adalah sebesar 142. Adapun rincian kenaikan untuk masing-masing aspek dalam regulasi emosi kelompok eksperimen dijelaskan dengan gambar berikut ini:



Gambar 4.4
Diagram Persentase Peningkatan Aspek Regulasi Emosi

Dari diagram diatas dapat dipahami bahwasanya peningkatan skor dalam aspek regulasi emosi *cognitive reappraisal* (penilaian ulang aspek kognitif) sebanyak 93 skor atau 65 %. Hal ini menandakan aspek ini lebih

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

tinggi dibandingkan dengan kenaikan aspek *expressive suppression* (penekanan perilaku ekspresif) sejumlah 49 skor atau 35%. Artinya, kegiatan *treatment* dengan tekhnik *self talk* dalam *mindfulness therapy* cukup memberikan dampak yang signifikan terhadap aspek kognitif santriwati. Sebab dalam teknik *self talk* terkandung unsur pengubahan pikiran (*cognitive reappraisal*) sehingga secara otomatis dapat meningkatkan kemampuan regulasi emosi santriwati.

Sedangkan pelatihan tekhnik *deep breathing* dan *visual imagery* yang diberikan masih belum bisa membentuk *expressive suppression* santriwati kelas *isti'dad ulya* secara maksimal. Menurut peneliti, hal ini dikarenakan suasana yang kurang kondusif ketika melakukan pelatihan sehingga responden kurang mampu berkonsentrasi dan melakukan kedua tekhnik tersebut dengan maksimal. Ketika pelaksanaan terapi, fokus responden sempat kabur disebabkan karena faktor-faktor diluar penelitian. Seperti adanya hujan yang turun tiba-tiba dan membuat responden secara otomatis izin untuk mengangkat jemuran, serta suara-suara responden yang tertawa akibat tidak bisa menahan nafas. Sehingga daya latih pernafasan dan imajinasi yang terbentuk masih belum maksimal.

Adapun untuk persebaran nilai angket dalam aspek *expressive suppression* adalah sebagai berikut:

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Gambar 4.5
Persebaran Skor dalam Indikator *Expressive Suppression*

Dari persebaran skor tiap item di atas, diketahui bahwa untuk item-item dengan indikator *expressive suppression*, item ke-4 memiliki nilai yang paling sedikit setelah diadakan *posttest.* Adapun pernyataan pada item ke 4 adalah "*saya mengendalikan emosi saya dengan tidak mengekspresikannya*". Skor untuk item tersebut hanya berjumlah 62 dari total 15 subjek. Artinya dari 15 responden yang ada, pernyataan dari item untuk mengendalikan emosi dengan tidak mengekspresikan belum mampu dilakukan secara efektif. Hal ini diasumsikan dipengaruhi oleh faktor internal yakni fluktuasi emosi pada diri subjek yang masih mendominasi sehingga menuntut subjek untuk dapat mengeluarkan ekspresi emosinya untuk mendapatkan kenyamanan psikologis secara alamiah.

Dengan ini dapat dipahami secara keseluruhan bahwasanya *mindfulness therapy* dengan 3 teknik (*self talk, deep breathing* dan *visual imagery*) dapat membantu subjek meningkatkan regulasi emosinya.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Pada penelitian pengaruh *mindfulness therapy* dalam meningkatkan regulasi emosi santriwati kelas *usti'dad ulya* di Pondok Pesantren Assalafi Al-Fithrah Surabaya ini, dapat diambil kesimpulan bahwa penggunaan *mindfulness therapy* berpengaruh dalam meningkatkan regulasi emosi santriwati kelas *isti'dad ulya* di Pondok Pesantren Assalafi Al-Fithrah Surabaya.

Hal ini dibuktikan dengan pengambilan keputusan hipotesis H_a yaitu *mindfulness therapy* berpengaruh dalam meningkatkan regulasi emosi santriwati kelas *isti'dad ulya* di Pondok Pesantren Assalafi Al-Fithrah Surabaya. Pengambilan keputusan ini diberikan atas dasar Asymp. Sig. (2-tailed) lebih kecil dari taraf nyata (0,05), yang didapatkan dari hasil penghitungan uji *independen sample t-test* pada nilai *posttest* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yaitu sebesar 0,001. Hal ini menandakan bahwa ada perbedaan rata-rata data hasil *posttest* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Dengan demikian, artinya pemberian *treatment* berupa *mindfulness therapy* cukup memberikan dampak positif bagi santriwati yaitu meningkatnya tingkat regulasi emosi.

Beberapa kelebihan dan kekurangan *mindfulness therapy* dalam penelitian ini yaitu: 1) prosedur *mindfulness therapy* tergolong sederhana, 2) terapi bisa dilakukan secara mandiri dalam kehidupan sehari-hari, 3)

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

mekanisme perubahan dapat terlihat secara langsung dengan penerapan yang maksimal. Sedangkan kelemahan *mindfulness therapy* dalam penelitian ini yakni: 1) untuk mendapatkan manfaat jangka panjangnya, diperlukan latihan secara kontinyu, 2) kurang efektif diterapkan ketika subjek tidak dalam keadaan emosional, 3) kurang kondusif jika diterapkan pada subjek dalam jumlah yang besar (lebih dari 10 orang).

B. Saran

Setelah melakukan serangkaian proses penelitian, ada beberapa hal yang perlu disampaikan oleh peneliti dalam bentuk saran kepada beberapa pihak, diantaranya sebagai berikut:

1. Bagi peneliti selanjutnya, bahwa *mindfulness therapy* dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif pengembangan terapi untuk meningkatkan regulasi emosi yang berbasis pada pengaturan ulang pikiran dan perilaku. Untuk mendapatkan data yang akurat, kepada peneliti selanjutnya disarankan menggunakan kuesioner yang dikembangkan sendiri menggunakan bahasa yang disesuaikan dengan subjek penelitian. (lihat lampiran 5)
2. Bagi terapis maupun konselor, penelitian ini dapat dijadikan sebagai model teknik konseling dengan mempertimbangkan kelebihan maupun kekurangannya.
3. Bagi para mahasiswa dan umum agar dapat mengadakan penelitian lanjutan mengenai penerapan *mindfulness therapy* maupun teknik-teknik konseling lainnya guna mengembangkan khazanah ilmu pengetahuan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

khususnya ilmu Bimbingan dan Konseling Islam. Selain itu juga dapat mengembangkan *mindfulness therapy* dalam meningkatkan tidak hanya aspek regulasi emosi namun juga aspek-aspek lainnya.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

DAFTAR PUSTAKA

A. Thompson, Ross. (tth) *Emotion Regulation: A Theme in Search of Definition. Monographs of the Society for Research in Child Development,* Vol. 59 No.2/3.

Alkin, Allen. 2010. *Bebas Stres Minggu demi Minggu,* Bandung: Nuansa.

Annawawi, Imam Abi Zakarya Yahya bin Syaraf. Tth. *Riyadhus Shalihin,* Surabaya: Maktabah Imarotillah

Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian,* Jakarta: PT Rineka Cipta.

Azwar, Saifuddin. 1997. *Reliabelitas dan Validitas,* Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Azwar, Saifuddin. 1999. *Penyusunan Skala Psikologi*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Bungin, Burhan. 2011. *Metodologi Penelitian Kuantitatif,* Jakarta: Kencana.

C. Ellshworth, Phoebe, dkk. 2003. *Appraisal Processes in Emotion,* Handbook of Affective Sciences.

Corey, Gerald. 2005. *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi,* (Bandung: PT Refika Aditama.

Darwis Hude, M. 2006. Emosi; *Penjelajahan Religio-Psikologis tentang Emosi Manusia dalam Al-Qur'an,* Jakarta: Erlangga.

Departemen Agama RI. 2009. *Al-Qur'an dan Terjemahnya,* Bandung: PT Sygma Examedia Arkanleema.

Dio Martin, Anthony. 2014. *Smart Emotion,* Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.

Duroti L.S., Itsna. 2014. "Hubungan antara Kualitas *Attachment* dengan Regulasi Emosi pada Remaja di SMA Yayasan Pandaan", Naskah Publikasi Skripsi Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim.

Etty, Maria. 2002. *Mengelola Emosi; Tips Praktis Meraih Kebahagiaan*, Jakarta: PT Grasindo.

F.P., Izza. 2015. "Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Kecenderungan Perilaku *Bullying* pada Remaja", Naskah Publikasi Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Goleman, Daniel. 2015. *Emotional Intelligence,* Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.

http://regional.kompas.com/ penganiayaan-guru-oleh-siswa-di-Sampang-begini kronologinya, diakses pada 10 Februari 2018.

https://m.kumparan.com/luthfa-nurridha/kasus-bullying-meningkat-pelaku-didominasi-oleh-remaja, diakses pada Kamis, 30 November 2017.

Hurlock, Elizabeth B. tth. *Psikologi Perkembangan,* Jakarta: Erlangga.
Irham, Muhammad, dkk. 2017. *Psikologi Pendidikan*, Yogyakarta: Ar-ruz Media.

J. Gross, James. (tth). *Emotion Regulation in Adulthood: Timing is Everything,* Journal Departement of Psychology, Standford University, Standford, California, Vol. 10, No. 6.

J. Gross, James. 1998. *Antecedent and Response Focused Emotion Regulation: Divergent Consequences for Experience, Expression, and Physiology,* Journal of Personality and Social Psychology, Vol 74, No. 1.

J. Gross, James. 1998. *The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review,* Journal: *Review of General Psychology*, Vol 2, No. 3.

J. Gross, James. 1999. *Emotion and Emotion Regulation; Handbook of Personality: Teory and Research* (2nd ed.), New York: Guilford.

J. Gross, James. 2007. *Emotion Regulation: Conceptual Foundations,* (New York: Guilford Press.

J. Gross, James., dkk. 2003. *Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes: Implications for Affect, Relationships, and Well-Being,* Journal of Personality and Social Psychology, Vol. 85, No. 2.

J. Gross, James., dkk. 2006. *Emotion Regulation in Everyday Life,* Washington: American Psychologycal Association.

J. Gross, James., dkk. 2007. *Emotion Regulation: Conceptual Foundations,* New York: Guilford Press.

Kabat Zinn, Jon. 2006. *Mindfulness for Beginners,* USA: Jaico Publishing House.

Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Online.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

L. Shapiro, Shauna, dkk. 2006. *Mechanisms of Mindfulness*, Journal of Clinical Psychology, Vol. 62 (3).

M. Echols, John. 1996. *Kamus Inggris Indonesia (terj),* Jakarta: PT Gramedia.

Mc Cown, Donald, dkk. 2010. *Teaching Mindfulness,* New York: Springer Science Bussines Media.

Monks, F.J, dkk. 2014. *Psikologi Perkembangan,* Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.

Muhammad, As'adi. 2011. *Cara Kerja Emosi dan Pikiran Manusia*, Yogyakarta: Diva Press.

N. Ochsner, Kevin, dkk. 2005. *The Cognitive Control of Emotion,* Journal of Trends in Cognitive Sciences, Vol. 9 No. 5.

Nahartyo, Ertambang, dkk. 2016. *Panduan Praktis Riset Eksperimen,* Jakarta: PT Indeks.

Najati, Muhammad Utsman. 2005. *Psikologi dalam Al-Qur'an,* Bandung: CV Pustaka Setia.

Ningtyas, Laila, dkk. 2008. *Bebaskan Ekspresimu; Cara Cerdas Mengelola Emosi bagi Remaja,* Yogyakarta: CV Andi Offset.

Nisfiannoor, M, dkk. 2004. "Hubungan Antara Regulasi Emosi dan Penerimaan Kelompok Teman Sebaya pada Remaja", Jurnal Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Tarumanegara, Vol. 2 No. 2.

Oxford English Dictionary. 2008. New York: Oxford University Press.

P.D. Albeniz, Alberto, dkk. 2000. *Meditation: Concepts, Effect, and Uses in Therapy,* International Journal of Psychotherapy, Vol. 5, No.1.

Padmomartono, Sumardjono. 2014. *Konseling Remaja*, Yogyakarta: Ombak Pelajar.

Priyatno, Duwi. 2014. *SPSS 22: Pengolahan Data Terpraktis,* Yogyakarta: CV Andi Offset.

Safaria, Triantoro, dkk. 2012. *Manajemen Emosi,* Jakarta: Bumi Aksara.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Santrock, W. John. 2007. *Remaja,* Jakarta: Erlangga.

Seagal, Jeanne. 2000. *Melejitkan Kepekaan Emosional,* Bandung: Kaifa.

Stanley, Sheila, dkk. 2006. *Mindfulness: A Primrose Path for Therapists Using Manualized Treatments?,* Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly, Vol. 20, No. 3.

Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D,* Bandung: Alfabeta.

Sutoyo, Anwar. 2014. *Pemahaman Individu,* Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

T. Erford, Bradley. 2016. *40 Tekhnik yang Harus Diketahui Setiap Konselor,* Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Tebba, Sudirman. 2004. *Meditasi Sufistik,* Bandung: Pustaka Hidayah.

Wulan Kurniasih, 2013. "Regulasi Emosi Remaja yang Memiliki Pola Asuh Otoriter," Naskah Publikasi Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id