# PENGARUH KONSELING KELOMPOK DENGAN TERAPI SYUKUR TERHADAP PENINGKATAN SELF COMPASSION SANTRI DI YAYASAN PONDOK PESANTREN ASY-SYIFAA TOTIKUM, BANGGAI KEPULAUAN, SULAWESI TENGAH

#### **SKRIPSI**

Diajukan Kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Memperoleh Gelar Strata Satu Pada Program Bimbingan Konseling Islam (S.Sos)



Oleh:

Reza Gunawan A. Damau B93215114

PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
JURUSAN DAKWAH
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
SURABAYA
2019

#### PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Nama

Reza Gunawan A. Damau

NIM

: B93215114

Judul

Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Terapi Syukur Terhadap

Peningkatan Self Compassion Santri di Yayasan Pondok

Pesantren Asy-Syifaa Totikum, Banggai Kepulauan, Sulawesi

Tengah

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui oleh dosen pembimbing untuk diujikan.

Surabaya, 10 April 2019

Telah disetujui oleh:

Dosen Pembimbing,

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

ii

# PERNYATAAN PERTANGGUNG JAWABAN PENULISAN SKRIPSI

Bismillahirrahmanirrahim

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya:

Nama

: Reza Gunawan A. Damau

NIM

: B93215114

Jurusan

: Bimbingan dan Konseling Islam

Alamat

: Jl. Cakalang, Desa Kalumbatan, Kec. Totikum Selatan

Kab. Banggai Kepulauan, Sulawesi Tengah

#### Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa:

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

Surabaya, 10 April 2019

Yang menyatakan

G1665AFF296705940

Reza Gunawan A. Damau

NIM. B93215114

viii

# PENGESAHAN TIM PENGUJI

Skripsi yang telah disusun oleh Reza Gunawan A. Damau ini telah dipertahankan di depan tim penguji skripsi.

Surabaya, 11 April 2019 Mengesahkan,

Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

Kunst Dak ah dan Komunikasi Dakan,

> H. Abst/Halim, M.Ag 1963/7251991031003

> > Penguji I,

Dr. Agus Santasa, S.Ag. M.Pd

NIP. 197008251998031002

Penguji II,

Dr. Pudji Rahmawati, Dra., M.Kes

NIP. 1967032519984032002

Penguji III,

Yusria Ningsih, S.Ag., M.Kes

NIP. 197605182007012022

Penguji IV,

Drs. H. Chefil, M.Pd.I

NIP 196506151993031005



# 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

Nama	: REZA GUNAWAN A. DAMAU
NIM	: B93215114
Fakultas/Jurusan	: DAKWAH DAN KOMUNIKASI/BIMBINGAN KONSELING ISLAM
E-mail address	Fezanawan 96@gmail-Com
Sekripsi  yang berjudul:	igan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaa al Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah : □ Tesis □ Desertasi □ Lain-lain () seling Kelompok dengan Terapi SyuKur terhadap
Peningkatan	Self Compassion Santri di Yayasan Pondok
	sy-Syifaa Totikum, Banggai Kepulauan, Sulawesi Tengah
beserta perangkat Perpustakaan UIN mengelolanya da menampilkan/men	yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Ekslusif in Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan dam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan publikasikannya di Internet atau media lain secara fulltext untuk kepentingan pendangan saya selama tetap mencantunkan nama saya selama
penulis/pencipta da	an atau penerbit yang bersangkutan.
Saya bersedia untu	an atau penerbit yang bersangkutan.  uk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN baya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Giar
Saya bersedia untu Sunan Ampel Sural lalam karya ilmiah	an atau penerbit yang bersangkutan.  uk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN baya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Gior

(Reza Gunawan A. Damau) nama terang dan tanda tangan **B**93215114

Penulis

#### **ABSTRAK**

**Reza Gunawan A. Damau** (B93215114), Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Terapi Syukur Terhadap Peningkatan Self Compassion Santri di Yayasan Pondok Pesantren Asy-Syifaa Totikum, Banggai Kepulauan, Sulawesi Tengah.

Permasalahan yang diangkat dalam penelitian ini adalah: adakah pengaruh konseling kelompok dengan terapi syukur terhadap peningkatan *self compassion* santri di Yayasan Pondok Pesantren Asy-Syifaa Totikum, Banggai Kepulauan, Sulawesi Tengah?

Penelitian tersebut dapat dijawab dan diselesaikan dengan menggunakan metode penelitian kuantitatif eksperimen analisis uji Wilcoxon. Dengan melakukan uji tersebut, sebanyak 6 siswa dengan nilai minimun *pre-test* sebesar 68 dan maximum 81 dengan nilai rata-rata 76,33. Sesudah menjalani proses konseling dengan terapi syukur, nilai *post-test* minimun menjadi sebesar 85 dan maksimum sebesar 99. Dengan rata-rata 99,33. Nilai simpang baku sebelum dilakukan konseling sebesar 4,803 dan setelah dilakukan proses konseling menjadi sebesar 4,926. Nilai signifikansinya adalah 0,028 < 0,05. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh konseling kelompok dengan terapi syukur terhadap peningkatan *self compassion* santri di Yayasan Pondok Pesantren Asy-Syifaa Totikum, Banggai Kepulauan, Sulawesi Tengah.

Kata Kunci: Konseling Kelompok, Terapi Syukur, Self Compassion.

# **DAFTAR ISI**

HALAMAN	JUDU	J <b>L</b>		i
PERSETUJ	IUAN I	PEMB	IMBING	ii
PENGESAI	HAN T	'IM PI	ENGUJI	iii
мотто	•••••	•••••		iv
PERSEMB	AHAN	•••••		v
PERNYAT.	AAN O	TENT	TITAS SKRIPSI	vii
KATA PEN	IGANT	CAR		X
DAFTAR IS	SI	•••••	<u> </u>	xii
DAFTAR T	ABEL	••••••	······································	XV
BAB I: PE	NDAH	ULUA	.N	
A.	Latar 1	Belaka	ng M <mark>asalah</mark>	1
B.			asalah	
C.		Tujuan Penelitian		
D.			elitian	
E.			elitian	
			an dan Jenis Penelitian	
	_		Sampel, dan Teknik Samplinglan Indikator Peneitian	
			Operasional	
			n Penelitian	
		•	engumpulan Data	
	7. Tek	knik A	nalisis Data	24
F.	Sistem	natika l	Pembahasan	25
BAB II: TI	NJAU	AN PU	USTAKA	
A.	Kajian	n Teori	tik	28
	-		ng Kelompok	
			gertian Konseling Kelompok	

		b	Tujuan Konseling Kelompok	28
		c.	Manfaat dan Keterbatasan Konseling Kelompok	30
		d	Asas-asas Konseling Kelompok	31
		e.	Tahapan dalam Pengembangan Konseling Kelompok	33
		2. T	erapi Syukur	35
		a.	Pengertian Terapi Syukur	35
		b	Hakikat Sykur	37
		c.	Konsep Dasar Syukur dalam Al-Qur'an dan Hadits	40
		d	Manfaat Syukur	42
		e.	Penghalang Syukur	46
		f.	Langkah-langkah Terapi Syukur	49
		3. <i>S</i>	elf Compassion	51
		a.	Pengertian Self Compassion	51
		b	Komponen-komponen Self Compassion	51
		c.	Faktor-faktor yang Mempengaruhi Self Compassion	53
	B.		Penelitian Terdahulu yang Relevan	
	C.	Hipot	esis Penelitian	57
BAB III	[: P	ENYA	JIAN DATA	
		D 1		<b>50</b>
	A.		ipsi Umum Objek Penelitian	59
			rofil Yayasa <mark>n Panti Pondok Pesantr</mark> en	<b>7</b> 0
			sy-Syifaa Totikum	
			isi, Misi dan Tujuan	
			ambaran Umum Geografis	
			ata Pendidik	
			umlah Santri	
	D		ata Tertib Pondok	
	В.		ipsi Hasil Penilaian, Indikator dan Responden	
			enilaian Angket	
			spek dan Indikator Angket	
	C		esponden	68
	C.		eling Kelompok Dengan Terapi Syukur Untuk	
			ngkatkan Self-Compassion Santri di Yayasan Pondok	
		Pesan		60
			resi Tengah	
			roses Pelaksanaan	
		a.	<b>r</b>	
		b.	1	
		2. F	Pertemuan Penutup	13

	D.	Tahap Penyajian Data	
		1. Uji Validitas	73
		2. Uji Reliabilitas	76
	E.	Pengujian Hipotesis	
BAB IV	: A	NALISIS DATA	
	A.	Analisis Pengujian Hipotesis Self-Compassion	80
	B.	Pembahasan	84
		Kesimpulan	
		USTAKA	99
LAMPI			
	4	TERANGAN (BU <mark>K</mark> TI MELAKUKAN PENELITIAN) PENELITI	

# **DAFTAR TABEL**

Tabel 1.1	Skema Variabel	17
Tabel 2.1	Scoring of Self-Compassion	65
Tabel 2.2	Kisi-kisi Angket Self-Compassion	66
Tabel 2.3	Aspek dan Indikator Variabel Y	67
Tabel 2.4	Skor Hasil <i>Pre-Test</i>	68
Tabel 2.5	Skor Hasil <i>Post-Test</i>	68
Tabel 2.6	Hasil Nilai Pre-Test dan Post-Test Santri	69
Tabel 2.7	Hasil Validitas Instrumen	75
Tabel 2.8	Kriteria Reabilitas menurut Alpha	78
Tabel 2.9	Case Processing Summary	77
Tabel 2.10	Reliability Statistics	77
	Item-Total Statistics	
Tabel 3.1	Hasil Nilai Pre-Test dan Post-Test Santri	80
Tabel 3.2	DescrptiveStatistics	81
Tabel 3.3	Wilcoxon Signed Ranks	
Tabel 3.4	Test Statistics	82

#### BAB I

#### **PENDAHULUAN**

# A. Latar Belakang Masalah

Setiap individu yang terlahir memiliki proses pertumbuhan dan perkembangan yang berbeda-beda. Terlahir menjadi seorang bayi, kemudian mengalami perubahan dari waktu ke waktu menjadi remaja, dewasa, dan lansia, baik dari segi perkembangan fisik, kognitif, maupun psikososial, hingga akhirnya meninggal dunia. Demikianlah rentang-hidup yang akan terus dialami oleh semua orang.

Secara sederhana, Chaplin mengartikan tentang rentang-hidup sebagai kehidupan organisme secara individual sejak lahir sampai meninggal dunia. Begitulah gambaran singkat tentang perkembangan rentang-hidup manusia. Seperti halnya dalam perkembangan selama masa kanak-kanak, faktor genetik, biologis, lingkungan, dan sosial saling berinteraksi dalam perkembangan manusia. Faktor-faktor tersebut juga sangat berpengaruh terutama pada masa perkembangan remaja. Pada masa kehidupan pertama mereka, remaja akan berinteraksi atau berhubungan lebih sering dengan lingkungannya. Sehingga pada masa remaja ini merupakan kelompok usia yang menjadi perhatian banyak ilmuwan karena di usia remaja merupakan masa perkembangan sikap tergantung terhadap orang tua kearah kemandirian,

<sup>&</sup>lt;sup>1</sup>Desmita, *PsikologiPerkembangan*, (Bandung: PT RemajaRosdakarya, 2009), hal. 23.

<sup>&</sup>lt;sup>2</sup> Hurlock E.B, *Perkembangan Anak*, Penerjemah Meitasari Tjandrasa dan Muskichah

minat-minat seksual, perenungan diri dan perhatian terhadap nilai-nilai estetika dan isu-isu moral.<sup>2</sup>

Remaja merupakan masa transisi atau peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang ditandai dengan adanya perubahan aspek fisik, psikis dan psikososial. Umumnya, batasan usia remaja yang digunakan oleh para ahli adalah antara 12 sampai 21 tahun.<sup>3</sup>

Karena berada pada puncak perkembangannya, masa remaja adalah titik penting dalam kehidupan banyak orang, yaitu waktu di mana ketika banyak kebiasaan kesehatan yang baik atau buruk dibentuk dan berpengaruh. Di sisi lain tidak dapat dipungkiri bahwa pada masa perkembangan ini pembentukan identitas merupakan tugas utama dalam perkembangan kepribadian yang diharapkan tercapai pada akhir masa remaja.

Selama masa remaja ini, kesadaran akan identitas menjadi lebih kuat, karena itu individu berusaha mencari identitas dan mendefinisikan kembali "siapakah" ia saat ini dan akan menjadi "siapakah" atau menjadi "apakah" ia pada masa yang akan datang. Perkembangan identitas pada masa remaja ini sangatlah penting karena hal itu memberikan suatu landasan bagi perkembangan psikososial dan relasi interpersonal pada masa dewasa. <sup>5</sup>

<sup>&</sup>lt;sup>2</sup> Hurlock E.B, *Perkembangan Anak*, Penerjemah Meitasari Tjandrasa dan Muskichah Zarkasih. (Jakarta: Erlangga, 1987), hal. 12.

<sup>&</sup>lt;sup>3</sup> Desmita, *Psikologi Perkembangan*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2009), hal. 190.

<sup>&</sup>lt;sup>4</sup> John W. Santrock, *Masa Perkembangan Anak*, Pernerjemah Verawaty Pakpahan dan Wahyu Anugraheni, (Jakarta: SalembaHumanika,2011), hal. 296.

<sup>&</sup>lt;sup>5</sup> Desmita, *Psikologi Perkembangan*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2009), hal. 211.

dengan berbagai macam masalah atau peristiwa-peristiwa yang terkadang membuat individu kesulitan dalam menghadapinya jika tanpa bantuan maupun arahan dari orang dewasa.

Berdasarkan kondisi demikian, maka menurut Erikson, salah satu tugas perkembangan selama masa remaja adalah menyelesaikan krisis identitas, sehingga diharapkan terbentuk suatu identitas diri yang stabil pada akhir masa remaja. Remaja yang berhasil mencapai suatu identitas diri yang stabil, akan memperoleh suatu pandangan yang jelas tentang dirinya, memahami perbedaan dan persamaannya dengan orang lain, menyadari kelebihan dan kekurangannya yang telah dianugerahkan Allah SWT pada dirinya, penuh percaya diri, mampu mengambil keputusan penting, serta memahami perannya dalam masyarakat.<sup>6</sup>

Sebagaimana yang terjadi pada umumnya sejak baru dilahirkan ke dunia, layaknya kehidupan keluarga yang normal, anak akan hidup dalam lingkungan keluarga dan mendapatkan asuhan dari kedua orang tuanya. Oleh sebab itu, peran orang tua atau dengan kata lain keluarga dalam membantu seorang remaja selama masa pencarian identitasnya sangatlah dibutuhkan. Karena adanya bimbingan dari orang tua atau keluarga mampu membantu seorang remaja dalam mencari jati dirinya.

Keluarga mempunyai arti yang sangat penting bagi setiap individu. Namun, kenyataan yang tidak dapat kita hindari dewasa ini adalah kondisi

<sup>&</sup>lt;sup>6</sup> Desmita, *Psikologi Perkembangan*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2009), hal. 214.

<sup>&</sup>lt;sup>7</sup> Purwa Atmaja Prawira, *Psikologi Kepribadian dengan Perspektif Baru*, (Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2013), hal. 80.

setiap individu itu berbeda-beda. Jika pada umumnya remaja tinggal bersama orang tua atau keluarganya di rumah, tidak dapat dipungkiri bahwa di sisi lain, terdapat beberapa remaja yang tidak tinggal bersama keluarga inti mereka. Bahkan, sebagian di antara remaja tersebut harus tinggal di pondok pesantren karena harus menuntut ilmu.

Pondok pesantren yaitu wisma atau ruang tidur yang merupakan tempat tinggal para santri.<sup>8</sup> Pengertian lain dari pesantren yang banyak digunakan adalah merupakan salah satu lembaga tempat bernaung anak didik atau santri yang memiliki fungsi memberikan pengajaran dan pendidikan keagamaan dan di mana dalam pondok pesantren ada pengurus sebagai wakil orang tua dalam memenuhi kebutuhan akan pengetahuan dan sosial pada santri.

Para penghuni pondok dapat meningkatkan kualitas dirinya secara maksimal dengan adanya bimbingan dan perhatian dari pengasuh agar anakanak di pondok memiliki kesempatan untuk mengembangkan diri sampai mencapai tingkat kedewasaan yang matang serta mampu melaksanakan perannya sebagai individu dan warga negara didalam kehidupan bermasyarakat. Namun, pada kenyataannya hal tersebut tidak selalu berjalan sesuai dengan yang dijelaskan, meskipun mereka tinggal dengan beberapa teman atau keluarga baru dan adanya pengasuh bagi mereka di pondok pesantren tersebut.

Remaja dengan kondisi yang demikian akan membuat dirinya semakin menutup diri dari lingkungan, merasa memiliki banyak kekurangan dan tidak

<sup>&</sup>lt;sup>8</sup> Dhofier dan Zamaksyari, *Tradisi Pesantren: Studi Tentang Pandangan Hidup Kyai*, (Jakarta: LP3ES,1982), hal. 10.

menghakimi diri sendiri atas kekurangan yang dimilikinya itu. Menjadi tugas bersama bagi kita yang terlibat dalam lingkup kehidupan seorang remaja untuk memberikan pengertian akan penerimaan dirinya atau memiliki rasa kasih sayang terhadap segala aspek yang dianggapnya sebagai kekurangannya. Sehingga menumbuhkan energi positif untuk berbaur dengan lingkungan sosialnya tanpa memandang hal yang dapat membuatnya merasa terkucilkan.

Memiliki rasa kasih sayang atau peduli pada diri sendiri atau *self* compassion sangat dibutuhkan oleh setiap individu, tidak terlepas dari batasan usia selama dirinya sudah mulai memahami akan eksistensinya di dalam lingkungan keluarga dan masyarakat. Self compassion akan mendorong seseorang untuk benar-benar memperhatikan penderitaannya dan mengembangkan sikap berbaik hati pada diri sendiri dalam menghadapi penderitaan tersebut.

Penelitian terkini menunjukkan bahwa orang-orang dengan *self compassion* yang tinggi memiliki kepuasan hidup, kebahagiaan, kepercayaan diri, optimisme, keingintahuan, dan kebersyukuran yang juga tinggi, serta memiliki kecemasan, depresi, gangguan, ketakutan, atau kesalahan dan kemarahan yang rendah. *Self compassion* membentuk seseorang menjadi lebih mengetahui dan lemah lembut terhadap dirinya sendiri dalam menghadapi kesulitan-kesulitan atau merasakan kekurangan dan menerima penderitaan, kegagalan dan kekurangan tersebut sebagai bagian dari kondisi manusia, sehingga layak untuk mendapatkan rasa belas kasih.

Self Compassion melibatkan pengakuan terhadap kondisi manusia yang rapuh dan tidak sempurna. Self compassion adalah menghibur diri dan peduli ketika diri sendiri mengalami penderitaan, kegagalan, dan ketidaksempurnaan.

Berdasarkan definisi di atas, peneliti mengambil kesimpulan bahwa *self compassion* adalah sikap kasih sayang atau kebaikan terhadap diri sendiri saat menghadapi masalah dalam hidup serta menghargai segala bentuk penderitaan, kegagalan dan kekurangan diri sebagai bagian dari hidup yang dijalani dan dirasakan sepanjang jalan kehidupan setiap manusia. Melihat kondisi demikian yang dialami dan dirasakan oleh remaja yang tinggal di pondok, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut tentang *self compassion* pada seorang remaja menggunakan konseling kelompok dengan terapi syukur.

Konseling kelompok yaitu dapat dirumuskan sebagai bentuk layanan kelompok untuk membantu mengentaskan masalah pribadi anggota kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Dinamika kelompok juga bisa diartikan sebagai suasana berinteraksi, saling bertukar pendapat, saling berbagi pengalaman, saling menyempurnakan, saling memperkuat, saling

<sup>9</sup> Angélica López, Robbert Sanderman, etc, Compassion for Others and Self-Compassion: Levels, Correlates, and Relationship with Psychological Well-being dapat diakses pada (https://www.researchgate.net/publication/318601805 Compassion for Others and Self-Compassion Levels Correlates and Relationship with Psychological Well-being) diakses pada

25 Februari 2019.

mengisi dan saling memahami orang yang satu dengan orang yang lain dalam suatu kelompok.<sup>10</sup>

Konseling kelompok menurut Gazda adalah:

"Group counseling is a dynamic interpersonal process focusing on conscious though and behavior and involving the therapy functions of permissiveness, orientation or reality, catharsis, and mutual trust, caring, understanding, acceptence, and support. The therapy fuctions are created and nurturned in small group through the sharing of personal concerns with one's peer and the counselor(s)."

Konseling kelompok sendiri telah banyak digunakan pada proses konseling dengan konseli yang memiliki permasalahan yang sama dengan anggota kelompok lainnya yang terlibat dalam konseling kelompok tersebut dengan memilih salah satu atau dua orang untuk menceritakan keluhan yang dirasakannya. Sedangkan anggota lain dalam kelompok konseling tertsebut mencari solusi atas permasalahan sama yang mereka rasakan.

Melihat kondisi demikian yang dialami dan dirasakan oleh remaja yang tinggal di pondok pesantren, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut tentang *self compassion* pada seorang remaja menggunakan konseling kelompok dengan terapi syukur.

Menurut penelitian para mufassir, kata-kata *syukur* (شُكُوْر ) dalam berbagai bentuknya ditemukan tidak kurang dari 75 kali dalam al-Qur'an. Dalam beberapa ayat, syukur tidak sekadar dipakai dalam rangka perbuatan

7

<sup>&</sup>lt;sup>10</sup> Janice L. DeLucia-Waack, dkk, *Handbook of Group Counseling and Psychotherapy*. (Printed in the United States of America: Library of Congress Cataloging-in-Publication Data, 2013), hal. 110.

<sup>&</sup>lt;sup>11</sup> Latipun, Psikologi Konseling, (Malang: UMM Press, 2015), hal. 128.

manusia dalam mensyukuri segala nikmat Allah, tetapi juga dalam rangka mengungkapkan sikap Allah terhadap apa yang dilakukan manusia. <sup>12</sup>

Dalam psikologi qur'ani, pemaknaan syukur lebih terkait dengan bagaimana setiap muslim harus membuka diri dan menampakkan segala kenikmatan tanpa ada upaya untuk menyembunyikan demi kepentingan pribadi. Membuka atau menampakkan nikmat Allah bisa dilakukan dengan memberi sebagian rezeki yang diperoleh tanpa merasa akan terkurangi. Bagi siapa pun yang menyembunyikan nikmat Allah, berarti ia disebut dengan kikir dan termasuk juga bagian dari kufur. <sup>13</sup>

Dalam pengertian lain, syukur adalah bentuk pengakuan terhadap nikmat yang dilimpahkan oleh Allah dengan disertai ketundukan dan mempergunakan nikmat tersebut sesuai dengan apa yang sudah diperintahkan-Nya.<sup>14</sup>

Jadi, dapat disimpulkan dari pengertian-pengertian di atas bahwa hakikat syukur adalah menampakkan nikmat yang Allah karuniakan dengan cara mempergunakannya di jalan yang dikehendaki oleh Allah dan serta tidak mengingkari segala sesuatu yang diberikan Allah kepada manusia agar tidak termasuk ke dalam golongan orang-orang yang kufur.

Wood, Joseph dan Mehdy melakukan penelitian mengenai pengaruh rasa syukur terhadap *well-being*, dan hasilnya menunjukkan bahwa memang rasa syukur memberikan pengaruh yang cukup besar terhadap *well-being*.

8

<sup>&</sup>lt;sup>12</sup> Abd al-Baqi and Muhammad Fuad, "Al-Mu'jam Al-Mufahras Li Al-Fadl Al-Qur'an," *Mesir: Dar al-Fikri* (1981), hal. 386.

Mesir: Dar al-Fikri (1981), hal. 386.

<sup>13</sup> Aura Husna, Kaya Dengan Bersyukur: Menemukan Makna Sejati Bahagia Dan Sejahtera Dengan Mensyukuri Nikmat Allah (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2013), hal. 111.

<sup>&</sup>lt;sup>14</sup> Syafii el Bantanie, *Dahsyatnya Syukur*, (Jakarta: Qultum Media, 2009), hal. 2.

Penelitian lain pada orang dewasa menunjukkan pula bahwa rasa syukur sangat berkaitan dengan kondisi kesehatan psikologis dan fungsi sosial secara signifikan, karena berfokus pada individu dalam pengembangan dirinya dan membantu individu untuk membangun dan mempertahankan hubungan sosialnya.<sup>15</sup>

Gerakan untuk membiasakan rasa syukur atas nikmat Allah seharusnya menjadi gerakan bersama dalam rangka mencapai potensi kebahagiaan dan ketenangan hidup yang lebih ideal. Tulisan ini memberikan gambaran secara detail mengenai pemanfaatan terapi syukur dalam setiap aspek kehidupan yang selalu diwarnai oleh ketidakpuasan dalam menerima limpahan rahmat dari Tuhan. Pola keterampilan rohani ini bisa memberikan tuntunan bagi setiap orang dalam melejitkan kecerdasan dan emosionalnya menjadi insan kamil yang menghargai pengabdian secara total kepada Allah. Terapi syukur memang lebih mencerminkan dimensi psikologis sebagai jawaban atas krisis makna hidup yang menimpa manusia modern. <sup>16</sup>

Berangkat dari hal inilah, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait dengan upaya meningkatkan *self compassion* dengan menggunakan terapi psikodrama dan mengambil judul:

<sup>&</sup>lt;sup>15</sup> Fadilah Nurarini, *Pengaruh Rasa Syukur dan Kepribadian Terhadap Psychological Well-Being Orang Tua Yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus*, (Skripsi Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2016), hal. 6-7. (Dapat pula diakses di <a href="http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/42029/1/FADILAH%20NURARINI-FPS.pdf">http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/42029/1/FADILAH%20NURARINI-FPS.pdf</a>)

<sup>&</sup>lt;sup>16</sup> Mohammad Takdir, Kekuatan Terapi Syukur dalam Membentuk Pribadi yang Altruis: Perspektif Psikologi Qur'ani dan Psikologi Positif, 5 (November 2017), hal. 188.

"Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Terapi Syukur Terhadap Peningkatan *Self Compassion* Santri Di Yayasan Pondok Pesantren Asy-Syifaa Totikum, Banggai Kepulauan, Sulawesi Tengah"

#### B. Rumusan Masalah

Berdasarkan dari uraian latar belakang di atas, maka rumusan masalah ini adalah:

Adakah Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Terapi Syukur Terhadap Peningkatan *Self Compassion* Santri di Yayasan Pondok Pesantren Asy-Syifaa Totikum, Banggai Kepulauan, Sulawesi Tengah?

# C. Tujuan Penelitian

Mengetahui Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Terapi Syukur Terhadap Peningkatan *Self Compassion* Santri di Yayasan Pondok Pesantren Asy-Syifaa Totikum, Banggai Kepulauan, Sulawesi Tengah.

# D. Manfaat Penelitian

Secara teoritis, penelitian ini menambah perbendaharaan khazanah ilmu Bimbingan dan Konseling Islam mengenai pengaruh konseling kelompok dengan terapi syukur terhadap peningkatan *self compassion* santri di Yayasan Pondok Pesantren Asy-Syifaa Totikum, Banggai Kepulauan, Sulawesi Tengah.

- 1. Secara praktis hasil dari penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi:
  - a) Subjek (Santri di Yayasan Pondok Pesantren Asy-Syifaa Totikum,
     Banggai Kepulauan, Sulawesi Tengah)

b) Penelitian ini diharapkan dapat membantu remaja yang memiliki *self* compassion rendah sehingga mampu menilai setiap kegalalan yang dirasakan dan dialaminya sebagai sesuatu yang akan dan selalu dirasakan oleh manusia di dalam kehidupannya.

# c) Bagi Konselor

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai salah satu sarana untuk meningkatkan *self compassion* santri yang berada di Yayasan Pondok Pesantren Asy-Syifaa Totikum, Banggai Kepulauan, Sulawesi Tengah.

d) Pimpinan/Pengasuh Yayasan Pondok Pesantren Asy-Syifaa Totikum, Banggai Kepulauan, Sulawesi Tengah

Memberikan sumbangan informasi mengenai perkembangan anak sehingga lebih bisa memahami setiap kondisi yang dirasakan oleh santri di Pondok Pesantren Asy-Syifaa Totikum, Banggai Kepulauan, Sulawesi Tengah yang memiliki *self compassion* yang rendah agar mereka merasa diperhatikan dan dipahami serta mampu menilai dan menghargai setiap proses dalam kehidupan manusia yang pasti akan dialaminya, baik berupa kegagalan maupun keberuntungan, tidak terkecuali dalam semua aspek kehidupan di dunia sehingga menjadi pribadi yang lebih baik.

# e) Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu bahan acuan untuk penelitian selanjutnya tentang konseling kelompok

menggunakan media permainan ular tangga sehingga mampu meningkatkan *self compassion* santri yang berada di Yayasan Pondok Pesantren Asy-Syifaa Totikum, Banggai Kepulauan, Sulawesi Tengah.

#### E. Metode Penelitian

Metode penelitian merupakan hal yang mutlak dan sangat penting dalam segala bentuk penelitian ilmiah, karena berhasil tidaknya suatu penelitian tergantung pada tepat tidaknya metode penelitian yang digunakan.

#### 1. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Pada penelitian kasus ini peneliti menggunakan metode kuantitatif. Penelitian kuantitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data yang bersifat kuantitaif, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Metode ini sebagai metode ilmiah karena ia telah memenuhi kaidah-kaidah ilmiah yaitu konkrit/empiris, obyektif, terukur, rasional, dan sistematis. Metode ini juga disebut metode *discovery*, karena dengan metode ini dapat ditemukan dan dikembangkan berbagai IPTEK baru. Metode ini disebut metode kuantitatif karena data penelitian berupa angka-angka dan analisis menggunakan statistik.<sup>17</sup>

Jenis penelitian yang digunakan penelitian pre-eksperimental.

Penelitian pre-eksperimental dapat didefinisikan sebagai penelitian untuk

<sup>&</sup>lt;sup>17</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2011), hal. 7-8.

menguji hipotesis dengan cara melakukan percobaan terhadap kelompokkelompok eksperimen yang dikenakan perlakuan-perlakuan tertentu dengan kondisi-kondisi yang dapat dikontrol.<sup>18</sup>

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan jenis penelitian yang dikategorikan sebagai penelitian pre-eksperimen dengan model pendekatan *pre-test post-test one group design* yaitu eksperimen yang dilakukan pada satu kelompok tanpa kelompok pembanding. Maksudnya adalah meneliti keadaan sebelum diberi perlakuan dan meneliti keadaan setelah diberi perlakuan. Dengan demikian, hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum dan sesudah diberi perlakuan.

Pre-test post-test one group design adalah penelitian ini dilakukan sebanyak dua kali yaitu sebelum eksperimen dan sesudah ekperimen dengan satu kelompok yang dipilih/subjek penelitian. Perlakuan ini diberikan kepada Santri di Yayasan Pondok Pesantren Asy-Syifaa Totikum, Banggai Kepulauan, Sulawesi Tengah yang memiliki self compassion rendah menggunakan konseling kelompok dengan terapi syukur untuk meningkatkan self compassion santri yang bersangkutan dalam subjek penelitian. Dilakukannya pre-test yaitu untuk mengetahui skor hasil tes sebelum diadakannya treatment dan dilakukan post-test

-

<sup>&</sup>lt;sup>18</sup> Deni Darmawan, *Metode Penelitian Kuantitatif*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2014), hal. 39.

<sup>&</sup>lt;sup>19</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2009), hal. 74.

untuk mengetahui persentase perubahan setelah dilakukan *treatment* terhadap subjek penelitian.

Dapat digambarkan sebagai berikut:

O1 X O2

Keterangan:

**O1**: Tes sebelum *treatment* dilakukan (*pre-test*)

**X**: Treatment

**O2**: Tes sesudah *treatment* dilakukan (*post-test*)

2. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling

a. Populasi

Populasi adalah keseluruhan objek/subjek yang akan/ingin diteliti yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Anggota populasi dapat berupa benda hidup maupun benda mati, di mana sifat-sifat yang ada padanya dapat diukur atau diamati.<sup>20</sup> Populasi penelitian atau yang menjadi objek adalah Santri di Yayasan Pondok Pesantren Asy-Syifaa Totikum, Banggai Kepulauan, Sulawesi Tengah.

a. Sampel

Sampel merupakan bagian dari populasi. Elemen anggota sampel, merupakan anggota populasi dimana sampel diambil. Jika N banyaknya elemen populasi, dan n banyaknya elemen sampel, maka

<sup>20</sup> Sudjana. *Metoda Statistika*. (Bandung: Penerbit Transito, 1989), hal. 184.

 $n < N.^{21}$  Keuntungan dalam menggunakan sampel adalah memudahkan peneliti, penelitian lebih efisien, lebih teliti dan cermat dalam pengumpulan data, serta penelitian lebih efektif.

Sampel pada penelitian ini berjumlah 6 santri. Alasan peneliti mengambil sampel sebanyak 6 santri, karena teknik *sampling* yang dipakai adalah teknik *purposive* yaitu teknik pengambilan sampel dengan pertimbangan tertentu.<sup>22</sup> Hal ini dikarenakan tidak semua anggota populasi memenuhi kriteria yang telah ditetapkan. Seperti, bersikap menyerang pada kekurangan diri, merasa terpisah oleh pengalaman ketidaksempurnaan atau mengisolasikan diri, lebih suka menyendiri dan tidak banyak bergaul dengan teman yang lain, erbawa oleh situasi/keadaan yang menyedihkan/menyakitkan di masa lalu.

Dalam penelitian ini yang menjadi sampel penelitian adalah 6 santri di Yayasan Pondok Pesantren Asy-Syifaa Totikum, Banggai Kepulauan, Sulawesi Tengah yang terdiri dari 2 santri dari kelas XI IPA, 1 santri kelas X IPS, dan 3 santri kelas X IPA.

#### b. Teknik Sampling

Teknik sampling adalah cara untuk menentukan sampel yang jumlahnya sesuai dengan ukuran sampel yang akan dijadikan sumber data sebenarnya, dengan memperhatikan sifat-sifat dan penyebaran

<sup>&</sup>lt;sup>21</sup> Supranto, J. *Teknik Sampling untuk Survei dan Eksperimen*. (Jakarta: Rineka Cipta, 1998), hal. 159.

<sup>&</sup>lt;sup>22</sup> Sugiyono, Statistika untuk Penelitian, (Bandung: Alfabeta, 2012), hal. 68.

populasi agar diperoleh sampel yang representatif. Secara umum, ada dua jenis teknik pengambilan sampel yaitu, sampel acak atau random sampling/probability sampling dan sampel tidak acak atau nonrandom samping/nonprobability sampling.<sup>23</sup>

Penelitian ini menggunakan teknik *sampling purposive* yang termasuk dalam kelompok *nonprobability sampling*. *Nonprobability sampling* adalah teknik pengambilan sampel yang tidak memberikan peluang yang sama bagi setiap unsur atau anggota populasi untuk dipilih menjadi anggota sampel. *Nonprobability sampling* dibagi menjadi beberapa teknik, salah satunya adalah *sampling purposive* yaitu teknik pengambilan sampel dengan pertimbangan tertentu.<sup>24</sup>

# 3. Variabel dan Indikator Penelitian

Variabel adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, objek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.<sup>25</sup>

Terdapat dua variabel dalam penelitian ini, yaitu variabel bebas (X) dan variabel terikat (X).

#### a. Variabel Bebas dan Variabel Terikat

Variabel bebas (X) disebut pula variabel eksperimental, variabel pengaruh, variabel perlakuan dan variabel kuasa. Variabel ini

<sup>&</sup>lt;sup>23</sup> S. Margono, *Metodologi Penelitian Pendidikan*. (Jakarta: Rineka Cipta, 2004), hal. 126.

<sup>&</sup>lt;sup>24</sup> Sugiyono, Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D, bal. 120

<sup>&</sup>lt;sup>25</sup> Sugiyono, *Metode Penelitihan Pendidikan*, (Bandung: Alfabeta, 2008), hal. 61.

merupakan variabel yang dimanipulasi untuk dipelajari efeknya pada variabel-variabel lain.<sup>26</sup>

Variabel terikat (Y) disebut pula variabel terpengaruh, variabel tak bebas, variabel efek, dan variabel tergantung. Variabel ini merupakan variabel yang berubah jika berhubungan dengan variabel bebas.<sup>27</sup>

Oleh karena itu, dalam penelitian ini dua variabel ini, akan di rinci sebagai berikut:

- 1) Variable (X) : Terapi Syukur
- 2) Variable (Y) : Self compassion

Hubungan asimetris antara kedua variabel tersebut dapat digambarkan dalam skema berikut ini:

Tabel 1.1 Skema variabel



# b. Indikator Penelitian

Indikator adalah variabel yang membantu kita dalam mengukur perubahan-perubahan yang terjadi baik secara langsung maupun tidak langsung. Adapun indikator variable adalah alat ukur variable yang berfungsi mendeteksi secara penuh variabel yang di ukur.

-

<sup>&</sup>lt;sup>26</sup> Latipun, Psikologi Eksperimen Edisi Kedua (Malang: PT. UMM Press, 2006), hal.60.

<sup>&</sup>lt;sup>27</sup> Latipun, Skala Eksperimen, (Malang: PT. UMM Press, 2009), hal. 64.

# Indikator variabel X, diantaranya:

- 1) Upaya itu bersifat preventif dan perbaikan.
- 2) Pengungkapan dan pemahaman masalah konseli.
- 3) Penelusuran sebab-sebab timbulnya masalah.
- 4) Upaya pemecahan masalah.
- 5) Kegiatan evaluasi dan tindak lanjut.

Indikator variabel Y, diantaranya:

# 1) Self Kindness

- a) Memiliki kecenderungan untuk peduli terhadap diri sendiri.
- b) Memiliki kecenderungan untuk memahami diri sendiri.
- c) Menawarkan kehangatan pada diri sendiri.
- d) Memberikan kenyamanan pada diri sendiri.
- e) Menawarkan penerimaan tanpa syarat terhadap diri.

# 2) Common Humanity

- a) Mengakui ketidaksempurnaan dimiliki oleh setiap manusia.
- b) Mengakui kegagalan pernah dialami oleh setiap manusia.
- c) Mengakui setiap manusia pernah membuat kesalahan.
- d) Mengakui setiap manusia mengalami tantangan hidup.

# 3) Mindfulness

- a) Menyadari pengalaman menyakitkan pada seseorang dengan cara yang seimbang.
- b) Tidak mengabaikan pengalaman yang menyakitkan.
- c) Tidak menguatkan pengalaman yang menyakitkan.

- d) Tidak mengabaikan perasaan yang sakit.
- e) Tidak menguatkan perasaan yang sakit.

# 4. Definisi Operasional

# a. Konseling Kelompok

Konseling kelompok adalah suatu bentuk layanan kelompok untuk membantu menuntaskan masalah pribadi anggota kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Dinamika kelompok yang bisa juga diartikan sebagai suasana berinteraksi, *sharing* dan saling memahami orang yang satu dengan orang yang lain dalam suatu kelompok.

# b. Terapi Syukur

Terapi syukur ini adalah proses untuk membantu konseli dalam memperbaiki cara berfikir dan berperilaku yang positif terhadap Allah dengan menerima apa saja yang diberikan oleh Allah tanpa ada perasaan mengeluh atau berkeluh kesah, apalagi berprasangka negatif dengan ketentuan Allah.

# c. Self Compassion

Self compassion adalah sikap kasih sayang atau kebaikan terhadap diri sendiri, , sikap penerimaan saat menghadapi masalah dalam hidup serta menghargai segala bentuk penderitaan, kegagalan dan kekurangan diri sebagai bagian dari hidup yang dijalani dan dirasakan sepanjang jalan kehidupan setiap manusia. Self compassion juga mengacu pada sikap seseorang yang memiliki

kesadaran untuk tidak terpuruk dengan kondisi yang menyakitkan di masa lalu.

# 5. Rancangan Penelitian

Untuk memberikan gambaran tentang penelitian ini, berikut peneliti menyertakan kerangka penelitian yang akan dilakukan.



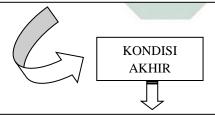
Self-Compassion Rendah

- 1. Bersikap menyerang pada kekurangan diri.
- 2. Mencaci kekurangan diri.
- 3. Merasa terpisah oleh pengalaman ketidaksempurnaan.
- 4. Terbawa oleh situasi/keadaan yang menyedihkan/menyakitkan.
- 5. Melebih–lebihkan situasi/keadaan yang tidak menyenangkan.



#### Kon Terapi Syukur

- 1. Merasakan dan menghargai pi at tersebut dalam hati
- 2. Menyebut-nyebut dan memuji kemurahan Allah dalam setiap lisan dan doa
- 3. Merawat dan mempergunakan nikmat dalam ketaatan kepada Allah.



# Self-Compassion Tinggi

- 1. Memiliki kecenderungan untuk peduli terhadap diri sendiri.
- 2. Memiliki kecenderungan untuk memahami diri sendiri.
- 3. Mengakui ketidaksempurnaan dimiliki oleh setiap manusia.
- 4. Mengakui kegagalan yang pernah dialami oleh setiap manusia.
- 5. Tidak mengabaikan pengalaman yang menyakitkan.

# 6. Teknik Pengumpulan Data

Salah satu tahapan yang paling penting dalam suatu penelitian adalah teknik pengumpulan data. Oleh sebab itu, proses pengumpulan data ini harus dilakukan dengan teliti agar memperoleh hasil yang sesuai dan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah. Karena dalam suatu penelitian, teknik pengumpulan data merupakan faktor yang penting demi keberhasilan penelitian yang akan dilakukan. Hal ini juga berkaitan dengan bagaimana cara seorang peneliti dalam mengumpulkan data, mencari siapa sumbernya, dan alat atau instrumen apa yang digunakan dalam penelitian tersebut.

Terdapat berbagai macam teknik pengumpulan data yang bisa dipakai dalam suatu penelitian, baik pendekatan kuantitatif maupun kualitatif. Dalam penelitian yang bersifat kuantitatif ini, teknik pengumpulan data yang digunakanadalah observasi, wawancara, kuesioner, dan dokumentasi.

#### a) Observasi

Observasi adalah teknik pengumpulan data yang meliputi pencatatan secara sistematik kejadian, perilaku, objek yang dilihat dan hal-hal lain yang diperlukan.<sup>29</sup>

Observasi yang dilakukan pada penelitian ini adalah untuk mengadakan pengamatan secara langsung terhadap objek yang telah

<sup>&</sup>lt;sup>28</sup> Sugioyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2011), hal. 224.

<sup>&</sup>lt;sup>29</sup> Jonathan Sarwono, *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*, (Yogyakarta: PT. Graha Ilmu, 2006), hal. 224.

ditentukan, guna memperoleh data yang langsung dapat diambil seperti kondisi konseli yang diteliti maupun kegiatan konseli saat peneliti melakukan *treatment*.

# b) Wawancara

Wawancara adalah percakapan yang dilakukan oleh pewawancara kepada responden guna menggali informasi atau data yang diinginkan untuk kebutuhan penelitian, khususnya penelitihan survei dan eksplorasi. 30

Wawancara digunakan sebagai teknik pengumpulan data peneliti ingin melakukan studi pendahuluan untuk menemukan permasalahan yang harus diteliti dan juga apabila peneliti ingin mengetahui hal-hal dari responden yang lebih mendalam dan jumlah respondennya sedikit.<sup>31</sup>

Melakukan wawancara adalah salah satu cara untuk memperkuat data yang ingin didapatkan, baik melalui observasi maupun penyebaran angket.

#### c) Kuesioner

Kuesioner dalam KBBI adalah daftar pertanyaan atau alat riset atau survei yang terdiri atas serangkaian pertanyaan tertulis,

<sup>31</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitataif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2009), hal. 137.

22

<sup>&</sup>lt;sup>30</sup> Puguh suharso, *Metode Penelitihan Kuantitatif untuk Bisnis* (Jakarta: Permata Putri Media, 2009), hal. 83.

bertujuan mendapatkan tanggapan dari kelompok orang terpilih melalui wawancara pribadi atau melalui pos.<sup>32</sup>

Kuesioner adalah daftar pertanyaan tertulis yang telah dirumuskan sebelumnya untuk dijawab oleh responden terpilih, dan merupakan suatu mekanisme pengumpulan data yang efisien jika peneliti mengetahui dengan tepat apa yang diperlukan dan bagaimana mengukur variabel penelitian.<sup>33</sup>

Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pertanyaan tertulis kepada responden untuk dijawabnya. Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang efisien bila peneliti tahu dengan pasti variabel yang akan diukur dan tahu apa yang bisa diharapkan dari responden. Kuesioner dapat berupa pertanyaan-pertanyaan tertutup atau terbuka, dapat diberikan kepada responden secara langsung atau dikirim melalui pos atau internet. 34

#### d) Dokumentasi

Dokumentasi adalah data sekunder yang disimpan dalam bentuk dokumen atau file baik itu catatan konvensional maupun elektronik, buku, tulisan, laporan, notulen rapat, surat kabar dan lain sebagainya. Dokumentasi ini digunakan dalam rangka memenuhi

<sup>&</sup>lt;sup>32</sup> Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi Kelima (KBBI V), *Aplikasi luring resmi Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa*, Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia.

<sup>&</sup>lt;sup>33</sup> Puguh Suharso, *Metode Penelitian Kuantitatif untuk Bisnis* (Jakarta: Permata Putri Media, 2009), hal. 88.

 $<sup>^{34}</sup>$ Sugiyono, Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D, (Bandung: Alfabeta 2010), hal. 199.

data atau informasi yang diperlukan untuk kepentingan variabel penelitian yang telah didesain sebelumnya.<sup>35</sup>

#### 7. Teknik Analisis Data

Analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil observasi, catatan lapangan, wawancara, dan kuesioner, sehingga dapat mudah dipahami, dan temuannya dapat diinformasikan pada orang lain.<sup>36</sup>

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian kuantitatif sudah jelas, yaitu diarahkan untuk menjawab rumusan masalah atau menguji hipotesis yang telah dirumuskan dalam proposal. Karena datanya kuantitatif, maka teknik analisis data menggunakan metode statistik yang sudah tersedia.<sup>37</sup>

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan instrumen penelitian berupa kuesioner. Setelah semua data yang diinginkan terkumpul, selanjutnya data tersebut akan diukur dan dimasukkan menggunakan metode penelitian kuantitatif pre-eksperimen analisis uji Wilcoxon.

Uji Wilcoxon sering kali digunakan sebagai alternatif dari uji paired sample t-test. Digunakannya analisis uji Wilcoxon adalah apabila data yang kita dapatkan tidak berdistribusi normal melalui uji normalitas. Uji Wilcoxon juga digunakan untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan

<sup>&</sup>lt;sup>35</sup> Jonathan Sarwono, *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*, (Yogyakarta: PT.Graha Ilmu, 2006), hal. 104.

<sup>&</sup>lt;sup>36</sup> Lexy J. Moleong, *Metode Penelitian Kuantitaif*, (Bandung: PT. Remaja Rosda Karya, 2005), hal. 216-220.

<sup>&</sup>lt;sup>37</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2015), hal. 243.

rata-rata dua sampel yang saling berpasangan. Data penelitian yang digunakan dalam uji ini idealnya adalah data yang berskala ordinal atau interval. Uji Wilcoxon juga merupakan bagian dari statistik non parametrik sehingga data dalam uji ini tidak diperlukan data yang berdistribusi normal.<sup>38</sup>

#### F. Sistematika Pembahasan

Secara substansial isi dari skripsi ini saling memiliki keterkaitan satu sama lain, mulai dari bab pertama sampai dengan bab kelima. Tujuan penulisan sistematika pembahasan adalah untuk memberikan gambaran alur pembahasan agar pembaca dengan mudah memahami dan mengetahui isi dari skripsi yang peneliti lakukan.

Sistematika pembahasan penelitian pengaruh konseling kelompok dengan terapi syukur terhadap peningkatan *self compassion* santri yang berada di Yayasan Pondok Pesantren Asy-Syifaa Totikum, Banggai Kepulauan, Sulawesi Tengah adalah sebagai berikut:

Bagian awal, terdiri dari judul penelitian atau sampul laporan, persetujuan dosen pembimbing, pengesahan tim penguji, motto dan persembahan, pernyataan dan otentisitas skripsi, abstrak, kata pengantar, daftar isi, daftar tabel, daftar gambar dan daftar grafik.

Bab pertama, Pendahuluan, merupakan bagian yang memberikan gambaran secara umum tentang skripsi ini. Di dalamnya berisi tentang latar

-

<sup>&</sup>lt;sup>38</sup> Sahid Raharjo, *Panduan Lengkap Cara Uji Wilcoxon dengan SPSS.* 2015 <a href="https://www.spssindonesia.com/2017/04/cara-uji-wilcoxon-spss.html">https://www.spssindonesia.com/2017/04/cara-uji-wilcoxon-spss.html</a> (Diakses tanggal 07 April 2019).

belakang pengambilan judul, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, definisi operasional. Metode penelitian dalam bab ini menjelaskan tentang pendekatan dan jenis penelitian, populasi, variabel indikator dan blue print, teknik pengumpulan data dan teknik analisis data, serta menjelaskan sistematika pembahasan.

Bab kedua, Tinjauan Pustaka, merupakan landasan teori yang diperoleh dari hasil berbagai pustaka. Terkait kajian pustaka ini, akan menguraikan teori yang ada kaitannya dengan masalah yang akan diteliti yaitu, pengertian *self compassion*, pengertian konseling kelompok, dan pengertian terapi syukur, serta kajian kepustakaan penelitihan terdahulu yang relevan dan hipotesis penelitian.

Bab ketiga, Penyajian Data, yang meliputi deskripsi umum objek penelitian, deskripsi hasil penelitian, dan hipotesis penelitian. Di bab inilah yang merupakan laporan kegiatan lapangan yang ditampilkan dalam bentuk angka-angka rigiditas yang sangat autentik dan memiliki nilai validitas yang tepat.

Bab keempat, Analisis Data, membahas mengenai uji hipotesis penelitian, analisis data mengenai konseling kelompok dengan terapi syukur terhadap peningkatan *self compassion* santri di Yayasan Pondok Pesantren Asy-Syifaa Totikum, Banggai Kepulauan, Sulawesi Tengah.

Bab kelima, Penutup. Bab ini berisi tentang kesimpulan dan saran. Pada sub bab kesimpulan, peneliti memberikan kesimpulan jawaban dari rumusan masalah yang sudah dipaparkan di bagian awal bab. Sedangkan pada sub bab

saran, peneliti akan memberikan saran dan rekomendasi kepada instansi, serta individu yang terkait dalam penelitian, serta seluruh mahasiswa BKI sehingga memberikan manfaat penelitian yang lebih maksimal.



#### **BAB II**

#### TINJAUAN PUSTAKA

#### D. Kajian Teoritik

# 4. Konseling Kelompok

#### f. Pengertian Konseling Kelompok

Konseling kelompok yaitu dapat dirumuskan sebagai bentuk layanan kelompok untuk memberi umpan balik, pengalaman belajar serta membantu mengentaskan masalah pribadi anggota kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Dinamika kelompok juga bisa diartikan sebagai suasana berinteraksi, saling bertukar pendapat, saling berbagi pengalaman, saling menyempurnakan, saling memperkuat, saling mengisi dan saling memahami orang yang satu dengan orang yang lain dalam suatu kelompok.<sup>39</sup>

# g. Tujuan Konseling Kelompok

Konseling kelompok berfokus pada usaha membantu klien dalam melakukan perubahan dengan menaruh perhatian pada perkembangan dan penyesuaian sehari-hari, misalnya modifikasi tingkah laku, pengembangan keterampilan hubungan personal, nilai, sikap atau membuat keputusan karier. Konseling kelompok merupakan salah satu

<sup>&</sup>lt;sup>39</sup> Janice L. DeLucia-Waack, dkk, *Handbook of Group Counseling and Psychotherapy*. (Printed in the United States of America: Library of Congress Cataloging-in-Publication Data, 2013), hal. 110.

bentuk terapeutik yang berhubungan dengan pemberian bantuan berupa pengalaman penyesuaian dan perkembangan individu. 40

Tujuan konseling kelompok pada dasarnya dibedakan menjadi dua, yaitu tujuan teoretis dan tujuan operasional. Tujuan teoretis berkaitan dengan tujuan yang secara umum dicapai melalui proses konseling, sedangkan tujuan operasional disesuaikan dengan harapan konseli dan masalah yang dihadapi konseli.<sup>41</sup>

Namun, tujuan tersebut dapat pula digambarkan sebagai berikut:<sup>42</sup>

- Membantu anggota kelompok memahami dirinya dalam proses pencarian identitas; menjadi diri sendiri.
- 2) Mengembangkan penerimaan diri dan perasaan pribadi yang berharga.
- 3) Mengembangkan sosial dan *interpersonal skill*, misal kemampuan memecahkan masalah, mengambil keputusan, empati dan sensitif terhadap kebutuhan orang lain, bertanggungjawab terhadap perilakunya sendiri.
- 4) Belajar menjadi pendengar yang empatik.
- 5) Membantu tiap anggota membuat tujuan khusus dan komitmen terhadap pencapaian tujuan tersebut.

Tujuan-tujuan itu diupayakan selama proses kegiatan yang dilaksanakan dalam konseling kelompok. Pendekatan yang digunakan

.

<sup>&</sup>lt;sup>40</sup> Latipun, *Psikologi Konseling Edisi Keempat*, (Malang: UMM Press, 2015), hal. 130.

<sup>&</sup>lt;sup>41</sup> Latipun, *Psikologi Konseling Edisi Keempat*, hal. 130.

<sup>42</sup> http://kajianpsikologi.guru-indonesia.net (Diakses tanggal 29 November 2018)

dalam konseling itu sendiri adalah sarana untuk memberikan motivasi dan pemahaman melalui reedukatif kepada seluruh anggota yang terlibat di dalam konseling kelompok tersebut. Selama proses konseling kelompok yang telah dilaksanakan melali persetujuan anggota kelompok yang terlibat di dalamnya, maka diharapkan secara keseluruhan anggota kelompok dapat mencapai tujuan-tujuan itu. Tujuan operasionalnya disesuaikan dengan masalah konseli, dan dirumuskan secara bersama-sama antara konseli dan konselor.

# h. Manfaat dan Katerbatasan Konseling Kelompok

Penerapan konseling kelompok telah banyak kita jumpai di berbagai institusi seperti, sekolah, rumah sakit, perusahaan, dan masyarakat luas, yang tidak lain tujuannya adalah untuk mengatasi masalah-masalah kesehatan, perilaku anti sosial, pendidikan dan remaja.

Pendekatan kelompok dikembangkan dalam proses konseling didasarkan atas pertimbangan bahwa pada dasarnya kelompok dapat pula membantu memecahkan individu atau beberapa individu yang bermasalah.<sup>43</sup>

Winner mengatakan bahwa interaksi kelompok memiliki pengaruh positif untuk kehidupan individual karena kelompok dapat dijadikan sebagai media terapeutik. Menurutnya interaksi kelompok

<sup>&</sup>lt;sup>43</sup> Latipun, *Psikologi Konseling Edisi Keempat*, (Malang: UMM Press, 2015), hal. 131.

dapat meningkatkan pemahaman diri dan baik untuk perubahan tingkah laku individual.<sup>44</sup>

Meskipun demikian, berbagai keuntungan itu tidak selalu diperolehnya. Hal itu bergantung pada ketetapan pemberian respon, kemampuan konselor mengelola kelompok, kesediaan konseli mengikuti proses kelompok, kepercayaan konseli kepada seluruh pihak yang terlibat dalam proses konseling.

Selain faktor-faktor keunggulan di atas, konseling kelompok juga memiliki beberapa keterbatasan.<sup>45</sup>

- 1) Beberapa konseli membutuhkan bantuan individual.
- 2) Peran konselor cenderung berlebihan dan kompleks.
- 3) Proses kelompok sering terhenti pada satu isu.
- 4) Banyak konseli <mark>sulit mengemb</mark>angkan kepercayaan pada anggota kelompok lain.
- Kontradiksi menentukan masalah yang dapat ditangani dengan konseling kelompok.

#### i. Asas-asas Konseling Kelompok

Dalam kegiatan konseling kelompok terdapat sejumlah aturan ataupun asas-asas yang harus diperhatikan oleh para anggotanya, asas-asas tersebut yaitu:<sup>46</sup>

\_

<sup>&</sup>lt;sup>44</sup> Latipun, *Psikologi Konseling Edisi Keempat*, (Malang: UMM Press, 2015), hal. 131.

<sup>45</sup> http://kajianpsikologi.guru-indonesia.net (Diakses tanggal 29 November 2018).

<sup>&</sup>lt;sup>46</sup> Winkel, *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*, (Gramedia Widia Sarana Indonesia, 2008), hal. 30-36.

#### 1) Asas Kerahasiaan

Asas ini memegang peranan penting dalam konseling kelompok karena masalah yang dibahas dalam konseling kelompok bersifat pribadi, maka setiap anggota kelompok diharapkan bersedia menjaga semua (pembicaraan ataupun tindakan) yang ada dalam kegiatan konseling kelompok.

#### 2) Asas Kesukarelaan

Kehadiran, pendapat, usulan, ataupun tanggapan dari anggota kelompok harus bersifat sukarela, tanpa paksaan.

#### 3) Asas Keterbukaan

Keterbukaan dari anggota kelompok sangat diperlukan sekali.
Karena jika ketrbukaan ini tidak muncul maka akan terdapat keragu-raguan atau kekhawatiran dari anggota.

# 4) Asas Kegiatan

Hasil layanan konseling kelompok tidak akan berarti bila klien yang dibimbing tidak melakukan kegiatan dalam mencapai tujuan—tujuan bimbingan. Pemimpin kelompok hendaknya menimbulkan suasana agar klien yang dibimbing mampu menyelenggarakan kegiatan yang dimaksud dalam penyelesaian masalah.

#### 5) Asas Kenormatifan

Dalam kegiatan konseling kelompok, setiap anggota harus dapat menghargai pendapat orang lain, jika ada yang ingin mengeluarkan pendapat maka anggota yang lain harus mempersilahkannya terlebih dahulu atau dengan kata lain tidak ada yang berebut.

#### 6) Asas Kekinian

Masalah yang dibahas dalam kegiatan konseling kelompok harus bersifat sekarang. Maksudnya, masalah yang dibahas adalah masalah yang saat ini sedang dialami yang mendesak, yang mengganggu keefektifan kehidupan sehari-hari, yang membutuhkan penyelesaian segera, bukan masalah dua tahun yang lalu ataupun masalah waktu kecil.

#### j. Tahapan dalam Pengembangan Konseling Kelompok

- 1. Pembentukan Kelompok. Pada tahap ini melibatkan membuat santri sadar tentang kelompok dengan membuat pengumuman, meletakkan poster dan pamflet. Langkah kedua adalah melibatkan penyaringan dan pemilihan anggota kelompok. Langkah ketiga melibatkan memberi pengarahan kepada para santri tentang kelompok, rencana, sasarannya, dan juga etika yang harus diperhatikan dalam kelompok.
- 2. Tahap awal yaitu orientasi dan eksplorasi. Tahap ini melibatkan menentukan struktur kelompok, berkenalan dan menjelajahi harapan santri. Mereka juga menjadi sadar bagaimana fungsi kelompok, menentukan tujuan mereka sendiri dan mengklarifikasi harapan mereka.

- 3. Tahap transisi, berurusan dengan perlawanan. Di sini adalah tahap yang cukup sulit, karena anggota akan menghadapi kecemasan, perlawanan dan konflik mereka dan pemimpin membantu mereka menangani dan mengatasi kelemahan mereka.
- 4. Tahap kerja, yaitu kohesi dan produktivitas: Selama tahap ini, para santri mengembangkan keterpaduan yang lebih besar; merasakan rasa memiliki di dalam kelompok. Ini juga melibatkan eksplorasi mendalam terhadap masalah dan juga mereka sangat fokus untuk membawa perubahan perilaku yang diinginkan.
- Tahap akhir, yaitu konsolidasi dan pengakhiran. Ini adalah waktu untuk meringkas, menyatukan tujuan yang masih belum terarah dan mengintegrasikan pengalaman kelompok. Santri mungkin juga sedih; mengekspresikan kecemasan mereka karena perpisahan. Santri juga dapat berbagi pengalaman mereka dalam kelompok dengan anggota lain, mereka juga akan memberikan informasi tentang wawasan dan pembelajaran mereka dalam kelompok dan bagaimana mereka akan mempraktikkannya di luar. Mereka juga akan merencanakan pertemuan tindak lanjut untuk pertanggungjawaban sehingga anggota akan melaksanakan rencana mereka untuk perubahan ke arah yang lebih baik. Pemimpin pada gilirannya membantu anggota mengkonsolidasikan harus pembelajaran mereka dengan membantu mereka mengembangkan kerangka kerja konseptual untuk bekerja. Mereka juga

mengembangkan kontrak dan penugasan rumah khusus sebagai cara praktis untuk melakukan perubahan.

Konseling kelompok benar-benar merupakan bentuk pengalaman belajar yang efektif karena anggota dapat berbagi pengalaman mereka, belajar dari orang lain, dan juga mengetahui bahwa setiap orang memiliki masalah yang sama dan mereka bukan satu-satunya orang yang berjuang dengan suatu masalah. Konseling kelompok pada dasarnya efektif di lingkungan pondok pesantren karena santri merasa lebih mudah dan menikmati belajar bersama teman-teman mereka asalkan pemimpin atau konselor efektif dan menjaga masalah etika dan standar secara efisien dan mampu menggunakan potensinya secara maksimal dan juga kepribadiannya, dalam artian selalu bisa memberikan contoh yang baik kepada orang lain.

#### 5. Terapi Syukur

# a. Pengertian Terapi Syukur

Terapi menurut bahasa sepadan dengan kata "*Syafa – Yasfi – syifaan*, yang berarti pengobatan, mengobati, menyembuhkan". <sup>47</sup> Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia terapi berarti "usaha

<sup>&</sup>lt;sup>47</sup> Muhammad Yunus, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (PT. Hidakarya Agung, Jakarta, 1989), hal. 120.

memulihkan kesehatan orang yang sedang sakit; pengobatan penyakit; perawatan penyakit."<sup>48</sup>

James P Chaplin yang dikutip oleh Abdul Mujib dan Jusuf Mudzakir mengartikan terapi dari dua pandang. *Pertama*, secara khusus adalah penerapan teknik khusus pada penyembuhan penyakit mental atau pada kesulitan-kesulitan penenangan diri setiap hari. Kedua secara luas adalah mencakup penyembuhan lewat keyakinan agama melalui pembicaraan informal atau diskusi personal dengan guru atau teman. Maka sudah jelas bahwa pengertian terapi adalah pengobatan pikiran dan perawatan gangguan psikis melalui metode psikologis.<sup>49</sup>

Term syukur dengan segala bentuk kata jadiannya banyak ditemukan dalam al-Qur'an. Menurut bahasa, syukur artinya berterima kasih. Adapun menurut istilah, adalah merasa gembira dan puas serta berterima kasih atas segala nikmat dan angerah Allah yang dilimpahkan kepada manusia, terlepas dari sesuai yang diharapkan atau tidak.<sup>50</sup>

Syukur dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, diartikan sebagai rasa terima kasih kepada Allah SWT, dan untunglah (menyatakan perasaan lega, senang dan sebagainya).<sup>51</sup> Menurut sebagian ulama, syukur berasal dari kata "*syakara*", yang artinya membuka atau

<sup>&</sup>lt;sup>48</sup> Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi Kelima (KBBI V), *Aplikasi luring resmi Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa*, Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia.

<sup>&</sup>lt;sup>49</sup> Chaplin, C.P. *Kamus Lengkap Psikologi*, Terjemah Dr. Kartini Kartono, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 1995), hal. 34.

<sup>&</sup>lt;sup>50</sup> Ahsin W. Al-Hafidz, Kamus Ilmu Kalam, (Jakarta: AMZAH, 2008), hal. 278.

<sup>&</sup>lt;sup>51</sup> W.J.S Poerwadarminta, *Kamus Umum Bahasa Indonesia Edisi Ketiga*, (Jakarta: Balai Pustaka, 2007), hal. 1172.

menampakkan. Jadi, hakikat *syukur* adalah menampakkan nikmat Allah SWT yang dikaruniakan padanya, baik dengan cara menyebut nikmat tersebut dengan cara mempergunakan di jalan yang dikehendaki oleh Allah SWT.<sup>52</sup>

Dalam hal ini dapat disimpulkan bahwa terapi syukur adalah pengembangan potensi fitrah yang menekankan pada kecerdasan manusia dalam mendayagunakan segenap rezeki dari Allah dengan tetap berprasangka baik kepada sang pencipta. Meskipun Allah memberikan rezeki yang sedikit, namun bila konseli cerdas dalam memanfaatkan potensi rezeki itu, maka Allah akan memberikan kecukupan dan kepuasan batin yang tercermin dari pengabdian dalam menjalankan perintah Allah. Dan akan berguna untuk konseli yang mengalami kejenuhan.

# b. Hakikat Syukur

Imam Ghazali menjelaskan bahwa syukur tersusun atas tiga perkara<sup>53</sup>, yakni:

1) Ilmu, yaitu pengetahuan tentang nikmat dan pemberiannya, serta menyakini bahwa semua nikmat berasal dari Allah SWT dan yang lain hanya sebagai perantara untuk sampainya nikmat, sehingga akan selalu memuji Allah SWT dan tidak akan muncul keinginan memuji

<sup>53</sup> Iman Ghazali, *Taubat, Sabar dan Syukur*, Terj. Nur Hichkmah. R. H. A Suminto, (jakarta: PT. Tintamas Indonesia, Cet. VI, 1983), hal. 197-203.

<sup>&</sup>lt;sup>52</sup> Aura Husna (Neti Suriana), *Kaya dengan Bersyukur: Menemukkan Makna Sejati Bahagia dan Sejahtera dengan Mensyukuri Nikmat Allah*, (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2013), hal. 110-111.

- yang lain. Sedangkan gerak lidah dalam Memuji-Nya hanya sebagai tanda kenyakinan.
- 2) Hal (kondisi spiritual), yaitu karena penegtahuan dan menyakinan melahirkan jiwa yang tentram. Membuatnya senatiasa senang dan mencintai yang meberi nikmat, dalam bentuk ketunduka, kepatuhan. Mensyukuri nikmat bukan hanya menyenangi nikmat tersebut melainkan juga mencintai yang meberi nikmat yaitu Allah SWT.
- 3) Amal perbuatan, ini berkaitan dengan hati, lisan dan anggota badan, yaitu hati yang berkeinginan untuk melakukan kebaikan, lisan yang menampakkan rasa syukur dengan pujian kepada Allah SWT dan anggota badan yang menggunkan nikmat-nikmat Allah SWT dengan melaksanakan perintah Allah SWT dan menjahui laranga-Nya.

Al Kharraz yang dikutip oleh Amir An-Najjar mengatakan syukur itu terbagi menjadi tiga bagian<sup>54</sup>, yaitu:

- Syukur dengan hati adalah mengetahui bahwa nikmat-nikmat itu berasal dari Allah SWT bukan selain dari-Nya.
- Syukur dengan lisan adalah dengan mengucapkan Alhamdulillah dan memuji-Nya.
- 3) Syukur dengan jasmani adalah dengan tidak mempergunakan setiap anggota badan dalam kemaksiatan tetapi untuk ketaatan kepada-Nya. Termasuk juga mempergunakan apa yang diberikan oleh Allah Y]

<sup>&</sup>lt;sup>54</sup> Amir An-najjar, *Ilmu Jiwa dalam Tasawwuf Studi Komparatif dengan Ilmu Jiwa Kontemporer*, Terj. Hasan Abrori, (Jakarta: Pustaka Azzam, 2001), hal. 251-252.

berupa kenikmatan dunia untuk menambah ketaatan kepada-Nya bukan untuk kebatilan.

Muhammad Quraish Shihab menyebutkan bahwa syukur mencakup tiga sisi<sup>55</sup>, yaitu:

- Syukur dengan hati yakni menyadari sepenuhnya bahwa nikmat yang diperoleh semata-mata karena anugerah dan kemurahan dari ilahi, yang akan mengantarkan diri untuk menerima dengan penuh kerelaan tanpa menggerutu dan keberatan betapapun kecilnya nikmat tersebut.
- Syukur dengan lidah yakni mengakui anugerah dengan mengucapkan alHamdulillah serta memuji-Nya.
- 3) Syukur dengan perbuatan yakni memanfaatkan anugerah yang diperoleh sesuai tujuan penganugerahannya serta menuntut penerima nikmat untuk merenungkan tujuan dianugerahkannya nikmat tersebut oleh Allah SWT.

Dari ketiga uraian di atas, dapat ditarik sebuah kesimpulan bahwanya hakikat syukur itu ialah mempergunakan nikmat yang telah dikaruniakan kepada ummat manusia untuk berbuat ketaatan guna mendekatkan diri kepada-Nya.

<sup>&</sup>lt;sup>55</sup> Muhammad Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur'an: Tafsir Maudhu'i atas Pelbagai Persoalan Umat*, (Bandung: Mizan, 1996), hal. 217.

# c. Konsep Dasar Syukur dalam al-Qur'an dan Hadits

#### 1) Surat al-Bagarah

Artinya: "Maka ingatlah kepada-Ku, Aku pun akan ingat kepadamu. Bersyukurlah kepada-Ku, dan janganlah kamu ingkar kepada-Ku." (Q.S. Al-Baqarah: 152)<sup>56</sup>

Pada ayat ini, mengandung perintah untuk mengingat Allah SWT melalui *dzikir*, *hamdalah*, *tasbih* dan membaca al-Qur'an dengan penuh penghayatan, perenungan, serta pemikiran yang mendalam sehingga menyadari kebesaran, kekuasaan, dan keesaan Allah SWT. Menjauhi larangan yang Allah SWT tetapkan, sehingga Allah SWT akan membuka pintu kebaikan.<sup>57</sup>

Ayat ini juga mengandung perintah untuk bersyukur kepada Allah SWT atas nikmat-nikmat yang telah dilimpahkan dengan cara mengelola dan memanfaatkan semua nikmat sesuai dengan masingmasing fungsinya, kemudian memanjatkan pujian pada Allah SWT dengan lisan dan hati, serta tidak mengingkari semua anugerah tersebut dengan cara mempergunakannya ke jalan yang bertentangan dengan syari'at dan sunatullah.<sup>58</sup>

Ayat ini merupakan peringatan kepada umat manusia agar tidak terperosok seperti umat terdahulu yang telah mengingkari

<sup>&</sup>lt;sup>56</sup> Yayasan Penyelenggara penterjemah Al-Qur'an, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, (Bandung: Departemen Agama RI 2002), hal. 29.

<sup>&</sup>lt;sup>57</sup> Ahmad Mustafa Al-Maragi, *Tafsir Al-Maraghi*, Terj. Anshori Umar Sitanggal. Hery Noer Aly. Bahrun Abu bakar, (Semarang: CV. Toha Putra, Cet. II, 1993), hal. 30.

<sup>&</sup>lt;sup>58</sup> Ahmad Mustafa Al-Maragi, *Tafsir Al-Maraghi*, hal. 31-32.

nikmat-nikmat Allah SWT dengan tidak menggunakan akal dan indra untuk merenungkan dan memikirkan untuk apa nikmat-nikmat tersebut serta bagaimana cara penggunaaanya, sehingga Allah SWT mencabut nikmat tersebut sebagai hukuman dan pelajaran bagi mereka.

#### 2) Surah Ibrahim

Artinya: "dan (ingatlah) ketika Tuhanmu memaklumkan 'Sesungguhnya jika kamu bersyukur, niscaya aku akan menambah (nikmat) kepadamu, tetapi jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), Maka pasti azab-Ku sangat berat." (Q.S. Ibrahim: 7) <sup>59</sup>

# 3) Hadits

Beberapa Hadits yang berkaitan dengan Bersyukur dan kesadara diantaranya: "Yang paling pandai bersyukur kepada Allah adalah orang yang paling pandai bersyukur kepada manusia." (HR. Ath-Thabrani) dan "Dua hal apabila dimiliki oleh seseorang dia dicatat oleh Allah sebagai orang yang bersyukur dan sabar. Dalam urusan agama (ilmu dan ibadah) dia melihat kepada yang lebih tinggi lalu meniru dan mencontohnya. Dalam urusan dunia dia melihat kepada yang lebih bawah, lalu bersyukur kepada Allah

<sup>&</sup>lt;sup>59</sup> Yayasan Penyelenggara penterjemah Al-Qur'an, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, (Bandung: Departemen Agama RI 2002), hal. 346.

bahwa dia masih diberi kelebihan." (HR. Tirmidzi) dan hadits tentang kesadaran sebagai berikut: "Sesungguhnya hisab pada hari kiamat akan menjadi ringan hanya bagi orang yang selalu menghisab dirinya saat hidup di dunia" (HR. Tirmidzi) dan hadist dari riwayat Anas bin Malik Radhiyallahu'anhu, ia berkata: Rasulullah Shallallahu alaihi wassalam biasa berdoa: "Ya Allah! Aku berlindung kepada-Mu dari kelemahan, kemalasan, sifat pengecut, menyia-nyiakan usia dan dari sifat kikir. Aku juga berlindung kepada-Mu dari siksa kubur dan dari fitnah kehidupan serta kematian." (Shahih Muslim No. 4878).

#### d. Manfaat Syukur

Manfaat syukur itu kembali pada orang yang bersyukur, kebaikan yang ada kembali pada mereka yang bersyukur, sebagaimana firman Allah, surat An-Naml ayat 40.

Artinya: "Seorang yang mempunyai ilmu dari Kitab berkata, "Aku akan membawa singgasana itu kepadamu sebelum matam berkedip." Maka ketika dia (Sulaiman) melihat singgasana itu terletak dihadapannya, dia pun berkata, "Ini termasuk karunia Tuhanku untuk

<sup>&</sup>lt;sup>60</sup> Aep Saepudin, Kesadaran dalam bersyukur perspektif Psikologi Islam, Jurnal, (Dapat diakses di <a href="https://unisa-za.academia.edu/AepSaepudin">https://unisa-za.academia.edu/AepSaepudin</a>)

mengujiku, apakah aku bersyukur atau mengingkari (nikmat-Nya). Barang siapa bersyukur, maka sesungguhnya dia bersyukur untuk (kebaikan) dirinya sendiri, dan barang siapa ingkar, maka sesungguhnya Tuhanku Maha Kaya, Maha Mulia." (Q.S. An-Naml: 40)<sup>61</sup>

Sayyid Quthb yang dikutip oleh Ahmad Yani, menyatakan empat manfaat bersyukur<sup>62</sup>, yakni:

#### 1) Menyucikan Jiwa

Bersyukur dapat menjaga kesucian jiwa, sebab menjadikan orang dekat dan terhindar dari sifat buruk, seperti sombong atas apa yang diperolehnya.

# 2) Mendorong jiwa untuk beramal saleh

Bersyukur yang harus ditunjukkan dengan amal saleh membuat seseorang selalu terdorong untuk memanfaatkan apa yang diperolehnya untuk berbagi kebaikan. Semakin banyak kenikmatan yang diperoleh semakin banyak pula amal saleh yang dilakukan.

#### 3) Menjadikan orang lain *ridha*

Dengan bersyukur, apa yang diperolehnya akan berguna bagi orang lain dan membuat orang lain *ridha* kepadanya. Karena menyadari bahwa nikmat yang diperoleh tidak harus dinikmati sendiri tapi juga harus dinikmati oleh orang lain sehingga hubungan dengan orang lain pun menjadi baik.

<sup>&</sup>lt;sup>61</sup> Departemen Agama RI, *Al-Hikmah; Al-Qur'an dan Terjemahnya*, (Bandung: CV Penerbit Diponegoro, 2010), hal. 377.

<sup>&</sup>lt;sup>62</sup> Ahmad Yani, Be Excellent: Menjadi Pribadi Terpuji, (Jakarta: Al Qalam, 2007), hal. 251-252.

# 4) Memperbaiki dan memperlancar interaksi sosial

Dalam kehidupan bermasyarakat, hubungan yang baik dan lancar merupakan hal yang amat penting. Hanya orang yang bersyukur yang bisa melakukan upaya memperbaiki dan memperlancar hubungan sosial karena tidak ingin menikmati sendiri apa yang telah diperolehnya.

Manfaat lain dari syukur<sup>63</sup> adalah sebagai berikut:

#### 1) Menuntun hati untuk ikhlas

Karena syukur menuntun kita untuk tetap berbaik sangka pada Allah dalam segala hal yang terjadi dalam kehidupan ini maka syukur mampu menggerakkan hati untuk ikhlas menerima ketetapan Allah SWT.

#### 2) Menumbuhkan optimisme

Syukur mengandung arti mengenali semua nikmat yang telah Allah SWT karuniakan, termasuk didalamnya yakni dengan mengenali potensi-potensi yang Allah SWT anugerahkan pada diri kita, yang nantinya akan menumbuhkan optimisme.

# 3) Memperbaiki kualitas hidup

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Robert Emmons<sup>64</sup>, menunjukkan bahwa orang yang bersyukur mengalami perubahan

<sup>&</sup>lt;sup>63</sup> Aura Husna (Neti Suriana), *Kaya dengan Bersyukur: Menemukan Makna Sejati Bahagia dan Sejahtera dengan Mensyukuri Nikmat Allah*, (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2013), hal. 152-170.

<sup>&</sup>lt;sup>64</sup> Profesor Robert Emmons (Psikolog dari University of California) pada tahun 1998 melakukan penelitian empiris tentang manfaat ber-syukur bagi kehidupan seseorang dengan metode membandingkan. Membagi para responden dalam dua kelompok besar, kelompok

kualitas hidup lebih baik. Sikap-sikap positif seperti semangat hidup, perhatian, kasih sayang, dan daya juang berkembang dengan baik pada mereka yang terbiasa mengungkapkan rasa syukurnya setiap hari.

#### 4) Membentuk hubungan persahabatan yang lebih baik

Orang-orang yang hatinya diselimuti oleh rasa syukur lebih mudah berempati, dermawan<sup>65</sup>, dan ringan tangan membantu sesama, sehingga mudah diterima dalam masyarakat karena pada dirinya tersimpan sifat-sifat yang disenangi orang lain, yaitu ringan berbagi, memiliki sifat materialistis yang rendah<sub>26</sub>, tidak mendengki terhadap nikmat orang lain, dan mampu mengesampingkan ego pribadi.

#### 5) Mendatangkan pertolongan Allah

Nikmat Alah SWT memang diberikan secara umum kepada seluruh manusia, namun pertolongan Allah SWT hanya diberikan kepada hamba-hamba Allah SWT yang dikehendaki-Nya. Dalam

responden pertama diwajibkan menuliskan lima hal yang mendorong mereka untuk ber-syukur setiap hari, sedangkan kelompok responden kedua diwajibkan menulis lima hal yang mendorong mereka untuk berkeluh kesah setiap hari. Setelah tiga pekan, para responden diwawancarai untuk mengetahui perubahan fisik dan psikis yang tumbuh setelah pembiasaan tersebut. Awalnya responden penelitiannya hanya melibatkan para mahasiswa jurusan psikologi kesehatan di universitasnya, namun pada tahun-tahun berikutnya respondennya diperluas ke berbagai ragam kondisi masyarakat yakni kelompok-kelompok responden yang terdiri dari pasien penerima organ cangkok, penderita penyakit otot syaraf, dan kelompok anak kelas lima SD yang sehat. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa syukur yang senantiasa dipupuk dalam diri seseorang akan memberikan dampak positif, salah satunya adalah meningkatnya kualitas hidup seseorang baik secara fisik mapun psikis, diantaranya yaitu kemampuan untuk waspada, senantiasa bersemangat, lebih sabar, ceria, lebih sehat secara fisik, dan memiliki daya hidup yang lebih tinggi. (http://m.dailygood.org/2011/06/20/why-gratitude-is-good/)

<sup>&</sup>lt;sup>65</sup> Graham Richards, *Psikologi*, Terj. Jamilla, (Yogyakarta: Pustaka Baca, 2010), hal. 90.

sebuah hadits yang diriwayatkan oleh Muslim disebutkan siapa orang yang berhak mendapatkan pertolongan Allah tersebut, Rasulullah saw bersabda: "Dan Allah senantiasa memberikan pertolongan kepada hamba-Nya selama ia menolong saudaranya". Dari hadits tersebut, dapat dipahami bahwa jika menolong hamba-Nya maka kita akan ditolong, dengan meringankan beban orang lain maka beban kita akan diringankan. Syukur menggerakkan hati dan pikiran untuk ringan berbuat suatu kebaikan bagi sesama sehingga akan mendatangkan pertolongan dari Allah SWT.

#### e. Penghalang Syukur

Ada lima hal yang menjadi penghalang syukur<sup>66</sup>, yakni sebagai berikut:

# 1) Hati yang sempit

Hati yang sempit adalah hati yang disetir oleh hawa nafsu yang selalu mendewakan materi dan dipenuhi perasaan-perasaan negatif. Maka, bila kenyataan yang terjadi tidak sesuai dengan maksud keinginan hati akan muncul rasa kecewa, marah, bahkan meragukan keadilan Allah SWT, sehingga rasa syukur semakin tertekan dan semakin berat untuk berkembang.

#### 2) Mudah mengeluh

.

<sup>&</sup>lt;sup>66</sup> Aura Husna (Neti Suriana), Kaya dengan Bersyukur: Menemukan Makna Sejati Bahagia dan Sejahtera dengan Mensyukuri Nikmat Allah, (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2013), hal. 142-151.

Keluhan cenderung akan melahirkan pikiran-pikiran dan sifatsifat negatif dalam diri seseorang yang nantiya akan menjadi penghalang bagi dirinya untuk bersyukur.

# 3) Memandang remeh terhadap nikmat yang diberikan Allah

Meremehkan nikmat yang telah dianugerahkan Allah SWT akan menjadikan penghalang tumbuhnya rasa syukur pada diri seseorang.

#### 4) Kikir

Sifat enggan berbagi atau kikir merupakan mental yang selalu merasa bahwa apa yang dimiliki masih sedikit sehingga ketika dibagikan kepada sesama akan muncul kekhawatiran tindakan tersebut akan menjatuhkan dirinya pada kemiskinan.

#### 5) Mudah putus asa

Mudah putus asa ketika menjalani proses perjuangan, membuat seseorang jadi enggan bersyukur karena menjadikan rintangan serta penghalang sebagai kambing hitam untuk sebuah kegagalan, dan akhirnya berhenti berjuang dan menyalahkan nasib atas kegagalan yang diterima.

Sedangkan Muhammad Syafi'ie el-Bantanie menyebutkan bahwa ada tiga hal penghalang syukur<sup>67</sup>, yakni sebagai berikut:

<sup>&</sup>lt;sup>67</sup> Muhammad Syafi'ie el-Bantanie, *Dahsyatnya Syukur*, (Jakarta: Qultum Media, 2009), hal. 66-67.

#### 1) Cinta dunia

Cinta dunia akan membuat diri kita akan selalu merasa kurang dan tidak puas pada apa yang dimiliki dan menjadikan serakah serta lupa diri, lupa untuk ber-*syukur* dengan apa yang dimiliki.

#### 2) Bakhil

Orang yang bakhil akan menahan hartanya dan enggan mendermakan hartanya. Bakhil akan menjauhkan seseorang dari sikap syukur, bahkan mendatangkan azab Allah di dunia dan di akhirat, sebagaimana dijelaskan dalam firman-Nya sebagai berikut:

Artinya: "Sekali-kali janganlah orang-orang yang bakhil dengan harta yang Allah berikan kepada mereka dari karunia-Nya menyangka, bahwa kebakhilan itu baik bagi mereka. Sebenarnya kebakhilan itu adalah buruk bagi mereka. Harta yang mereka bakhilkan itu akan dikalungkan kelak di lehernya di hari kiamat. Dan kepunyaan Allah-lah segala warisan (yang ada) di langit dan di bumi. Dan Allah mengetahui apa yang kamu kerjakan." (Q.S. Ali-Imran: 180)<sup>68</sup>

#### 3) Hasud

Sifat Hasud merupakan cerminan rasa tidak puas terhadap apa yang telah dikaruniakan Allah, karena itu hasud menjauhkan seseorang dari syukur.

<sup>&</sup>lt;sup>68</sup> Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an Fadhilah; Terjemah dan Transliterasi Latin*, (Bandung: Sygma Creative Media Corp. 2018), hal. 73

#### f. Langkah-langkah Terapi Syukur

Syukur merupakan refleksi dari kegiatan yang bersikap tawakkal dan mengandung arti "sesuatu hal yang menunjukkan penyebaran dari sebuah kebaikan". Ditinjau dari sisi syariah, syukur berarti memberikan pujian kepada yang memberikan nikmat, tiada lain dan tiada bukan dalam hal ini adalah Allah SWT.

Berikut ini akan diuraikan bagaimana cara bersyukur kepada  $^{69}$ 

# 1) Syukur dengan hati

Ini dapat dilakukan dengan mengakui sepenuh hati apapun nikmat yang diperoleh bukan hanya karena kepintaran, keahlian, dan kerja keras kita, tetapi karena anugerah dan pemberian Allah SWT. keyakinan ini membuat seseorang tidak merasa keberatan betapa pun kecil dan sedikit nikmat Allah SWT yang diperolehnya.

#### 2) Syukur dengan lisan

Syukur dengan lisan yaitu mengakui dengan ucapan bahwa semua nikmat berasal dari Allah SWT. Pengakuan ini diikuti dengan memuji Allah SWT melalui ucapan hamdalah. Ucapan ini merupakan pengakuan bahwa yang paling berhak menerima pujian adalah Allah SWT.

<sup>&</sup>lt;sup>69</sup> Abdullah bin Fahd As-Sallum, Keajaiban Iman. (Surabaya: Yassir, 2008), hal. 134.

# 3) Syukur dengan perbuatan

Hal ini dengan menggunakan nikmat Allah SWT pada jalan dan perbuatan yang diridhai-Nya, yaitu dengan menjalankan syariat, mentaati aturan Allah SWT dalam segala aspek kehidupan.

Sebelumnya konselor membuat rancangan terlebih dahulu sebelum melakukan langkah tersebut yaitu sebagai berikut:

- 1) Menyadari sepenuhnya bahwa nikmat yang diperoleh semata-mata karena anugrah dan kemurahan dari Allah, yang akan mengantarkan diri untuk menerima dengan penuh kerelaan tanpa mengerutu dan keberatan betapapun kecilnya nikmat tersebut, seperti berdizikir dan bertasbih.
- 2) Mengakui anugra dengan mengucapkan Alhamdulillah, Istighfar, berdoa, serta memuji-Nya.
- 3) Memanfaatkan anugerah yang diperoleh sesuai tujuan penganugerahannya serta menuntut penerima nikmat untuk merenungkan tujuan di anugerahkannya nikmat tersebut oleh Allah SWT. Seperti bersedekah, sholat, mengaji.

Dengan tujuan untuk membiasakan konseli berfikir positif atas pemberian Allah dengan penuh totalitas. Sehingga konseli bisa menerima nikmat dan rezeki yang di berikan Allah dalam bentuk apa saja tanpa ada perasaan mengeluh atau berkeluh kesa, iri hati kepada orang lain apalagi berprasangkah negatif dengan ketentuan Allah.

#### 6. Self Compassion

#### d. Pengertian Self Compassion

Menurut Neff, *self compassion* sebagai bentuk penerimaan diri yang sehat dan merupakan suatu sikap terbuka terhadap aspek-aspek diri sendiri dan kehidupan yang tidak disukai. *Self compassion* melibatkan pengakuan terhadap kondisi manusia yang rapuh dan tidak sempurna.<sup>70</sup>

Neff juga berpendapat bahwa *self compassion* bukanlah cara untuk menghindari tujuan atau menjadi pemurah dan tidak berdaya. *Self compassion* juga merupakan motivasi besar karena melibatkan hasrat untuk mengurangi penderitaan, menyembuhkan, berkembang, dan menjadi bahagia.<sup>71</sup>

#### e. Komponen-komponen Self Compassion

Self-compassion terdiri dari 3 komponen, yaitu: self kindness (berbaik hati pada diri sendiri), common humanity (kesadaran bahwa pengalaman baik dan buruk adalah bagian dari hidup manusia), dan mindfulness (perspektif yang berimbang).<sup>72</sup>

Ke 3 komponen tersebut di atas juga tidak terlepas dari aspek negatif yang saling berinteraksi dalam *self compassion*, yaitu: *Self Kindness* (berbaik hati pada diri sendiri) vs *Self Judgement* 

<sup>&</sup>lt;sup>70</sup> <u>https://journal.ubm.ac.id/index.php/psibernetika/article/view/520</u> olehC Moningka, 2017 (Diakses pada tanggal 21 September 2018).

<sup>&</sup>lt;sup>71</sup> <u>https://dspace.uii.ac.id/handle/123456789/2363</u> oleh RD Setiawan, 2016 (Diakses pada tanggal 21 September 2018).

<sup>&</sup>lt;sup>72</sup> Rio Dwi Setiawan, "Supportive Group Therapy To Increase Self-Compassion In Teenagers Whose Parents Are Divorced", hal. 2.

(Menghakimi Diri Sendiri), *Common humanity* (kesadaran bahwa pengalaman baik dan buruk adalah bagian dari hidup manusia) vs *Isolation* (terisolasi), dan *Mindfulness* (perspektif yang berimbang) vs *Over Identified* (identifikasi yang berlebihan).<sup>73</sup>

#### 1) Self Kindness vs Self Judgement

Komponen self kindness adalah kemampuan individu untuk memahami diri sendiri tanpa melakukan penilaian negatif dan menghakimi diri sendiri saat menghadapi kesulitan dan kegagalan. Individu memiliki self judgement apabila individu menyerang dan memarahi diri sendiri ketika dihadapkan pada kesulitan dan kegagalan.

#### 2) Common Humanity vs Isolation

Komponen *common humanity* adalah kesadaran individu bahwa semua manusia tidak sempurna, kegagalan dan kesalahan yang dialami merupakan bagian dari kehidupan yang juga dialami oleh semua manusia. Ketika individu merasa bahwa kegagalan dan kesalahannya tersebut hanya dialami oleh dirinya sendiri dan bukan yang dialami semua manusia dapat membuat individu tersebut mengalami perasaan terisolasi.

<sup>&</sup>lt;sup>73</sup> Lockard, A. J., Hayes, J. A., Neff, K. D. & Locke, B. D. (in press), "Self-Compassion Among College Counseling Center Clients: An Examination of Clinical Norms and Group Differences", *Journal of College Counseling*, Vol. 17 (Oktober, 2014), hal. 249.

#### 3) Mindfulness vs Over Identified

Komponen yang ketiga adalah *mindfulness*. *Mindfulness* adalah kesadaran individu untuk melihat secara jelas dan seimbang mengenai pengalaman yang dialami, sehingga tidak mengabaikan aspek-aspek yang tidak disukai. Konsep ini mengarah kepada kemampuan individu dalam menghadapi kenyataantanpa berusaha menekan atau menolaknya.

Kita tidak dapat mengabaikan rasa sakit kita dan merasakan belas kasihan untuk itu pada saat yang bersamaan. Pada saat yang sama, perhatian menuntut bahwa kita tidak "terlalu teridentifikasi" dengan pikiran dan perasaan, sehingga kita terjebak dan tersapu oleh reaktivitas negatif.<sup>74</sup>

#### f. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Self Compassion

Kristin Neff pernah menjelaskan mengenai hal-hal yang mungkin mempengaruhi perkembangan *self compassion* dalam karya ilmiahnya yang berjudul *Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of Healthy Attitude toward Oneself.* Hal-hal yang berpengaruh tersebut adalah sebagai berikut<sup>75</sup>:

<sup>&</sup>lt;sup>74</sup> Kristin Neff and Christopher Germer, *The Mindful Self-Compassion Workbook*, (New York: Guild Press, 2018), hal. 10-11. Dapat diakses di (https://books.google.co.id/books?isbn=1462526780).

<sup>&</sup>lt;sup>75</sup> Kristin Neff, *Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of Healthy Attitude toward Oneself*, 2 (September 2010), hal. 85-101. (Dapat diakses di <a href="https://www.tandfonline.com">https://www.tandfonline.com</a>, <a href="https://doi.org/10.1080/15298860309032">https://doi.org/10.1080/15298860309032</a>).

# 1) Lingkungan

Pola asuh menjadi bagian yang penting mengenai kemampuan anak untuk mengembangkan sikap self compassion. Kemampuan individu untuk mengalami empati intra-psikis ditentukan oleh proses internalisasi respon empatik lingkungan yang dialami individu saat masih di usia kanak-kanak. Kemampuan untuk menyadari dan menghadirkan kondisi perasaan internal berhubungan dengan empati yang diterima oleh anak-anak dari pengasuh mereka. Hal ini menandakan bahwa individu yang mengalami hubungan yang hangat dan penuh dukungan dengan orangtua mereka di masa kanak-kanak cenderung lebih memilki self compassion saat mereka dewasa.

#### 2) Usia

Usia remaja bisa jadi adalah periode kehidupan saat *self compassion* berada pada titik terendah. Hal ini disebabkan remaja sedang mengembangkan sikap egosentrisme untuk membangun identitas dan mendapatkan tempat di lingkungannya. Egosentrisme ini berkontribusi pada sikap mengkritisi diri, perasaan terisolasi, dan identifikasi secara berlebihan pada emosi. Hal ini mengindikasikan bahwa *self compassion* menjadi hal yang sangat kurang sekaligus sangat dibutuhkan pada periode kehidupan ini.

#### 3) Jenis kelamin

Perempuan dianggap lebih memiliki rasa interdependensi mengenai diri dan lebih empatik daripada laki-laki. Hal ini menyebabkan perempuan diharapkan lebih memiliki self compassion daripada laki-laki. Akan tetapi, pada penelitian yang lain diketahui bahwa perempuan cenderung lebih suka mengkritik diri sendiri dan memiliki coping yang lebih berupa perenungan jika dibandingkan dengan laki-laki. Hal ini menyebabkan perempuan mungkin memiliki self compassion yang lebih rendah daripada laki-laki.

#### 4) Budaya

Kebudayaan kolektif memiliki rasa interdependensi mengenai diri sendiri. Kebudayaan kolektif, seperti contohnya pada orangorang Asia, juga sudah terpapar oleh ajaran agama Budha mengenai self compassion. Dua alasan ini menyebabkan individu dari Asia memiliki self compassion yang lebih tinggi dibandingkan dengan orang-orang Barat. Namun, terdapat penelitian yang menjelaskan bahwa orang-orang Asia lebih suka mengkritik dirinya daripada orang Barat, sehingga terdapat kemungkinan malah memiliki self compassion yang lebih rendah.

#### E. Hasil Penelitian Terdahulu yang Relevan

Hasil penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian ini adalah sebagai berikut:

 Penelitian dari Rahmawati, Terapi Syukur Dalam Mengatasi Kejenuhan Seorang Wanita Karir Di Desa Kedungrejo Waru Sidoarjo, Tahun 2018.

Persamaan: terletak pada terapi yang digunakan, yaitu terapi syukur.

Perbedaan: terletak pada metode dan objek penelitian, metode yang peneliti gunakan pada penelitian ini adalah jenis penelitian kuantitatif, sedangkan peneliti terdahulu menggunakan jenis penelitian kualitatif deskriptif dan objek penelitiannya, yaitu pada penelitian ini peneliti memilih santri dan peneliti terdahulu memilih wanita karir.

2. Penelitian dari Rizka Hendrarizkianny, Self-compassion pada Terapis

Pediatric di Rumah Sakit Santo Borromeus Bandung, Tahun 2016.

Persamaan: terletak pada sasaran yang ingin diteliti, yaitu self-compassion.

Perbedaan: letak perbedaan peneliti ini dan peneliti terdahlu adalah pada objek penelitian yang dipilih, yaitu santri dan terapis serta peneliti terdahul tidak menggunakan satu terapi.

 Penelitian dari Fadilah Nurarini, Pengaruh Rasa Syukur dan Kepribadian Terhadap Psychological Well-Being Orang Tua Yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus, Tahun 2016.

Persamaan: letak persamaan kedua penelitian ini ialah dapat dilihat dari segi pengaruh syukur yang dibahas di dalamnya.

Perbedaan: letak perbedaannya hanya berorientasi pada objek penelitiannya, yaitu santri dan orang tua.

#### F. Hipotesis Penelitian

Istilah hipotesis berasal dari kata "hypo" yang artinya dibawah dan "thesa" yang artinya kebenaran. Jadi, hipotesa adalah di bawah kebenaran atau kebenarannya masih perlu di uji lagi. Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap permasalahan penelitian sampai data terkumpul. Jadi, yang dimaksud dengan hipotesis adalah dugaan sementara tentang kebenaran mengenai hubungan variabel atau lebih, ini berarti dugaan itu bisa benar atau salah tergantung peneliti dalam mengumpulkan data sebagai pembuktian dari hipotesis.

Terdapat dua macam hipotesis dalam penelitian kuantitatif, yaitu hipotesis kerja atau alternatif (Ha) dan hipotesis nol (Ho). Adapun maksud dari hipotesis yang pertama (Ha) adalah hipotesis yang menyatakan bahwa antara variabel X (Terapi Syukur) memiliki pengaruh terhadap variabel Y (*Self Compassion*).<sup>77</sup>

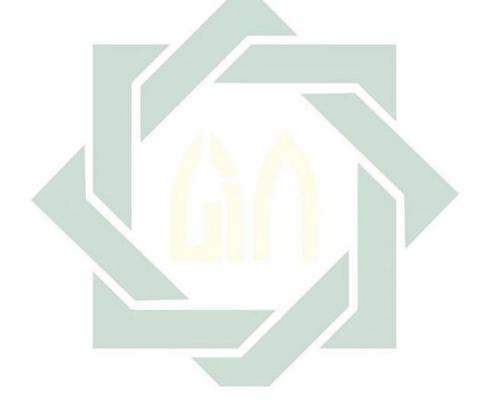
Berangkat dari penelitian terdahlu yang relevan dengan penelitian ini yang dilakukan mengenai konseling kelompok dengan terapi syukur untuk meningkatkan *self compassion* pada santri di Yayasan Pondok Pesantren Asy-Syifaa Totikum, Banggai Kepulauan, Sulawesi Tengah disertai dengan data-data yang menunjang, maka hipotesis penelitian ini adalah sebagai berikut:

<sup>&</sup>lt;sup>76</sup> Suharsimi Akunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2006), hal. 71.

<sup>&</sup>lt;sup>77</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitaif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2015), hal. 64.

Ha : Konseling kelompok dengan terapi syukur berpengaruh terhadap peningkatan *self compassion* pada santri di Yayasan Pondok Pesantren Asy-Syifaa Totikum, Banggai Kepulauan, Sulawesi Tengah.

Ho: Konseling kelompok dengan terapi syukur tidak berpengaruh terhadap peningkatan *self compassion* pada santri di Yayasan Pondok Pesantren Asy-Syifaa Totikum, Banggai Kepulauan, Sulawesi Tengah.



#### **BAB III**

#### PENYAJIAN DATA

# A. Deskripsi Umum Yayasan Pondok Pesantren Asy-Syifaa Totikum, Banggai Kepulauan

Agar bisa memberikan informasi yang konprehensif dan totalitas, di bawah ini peneliti akan menyajikan data berupa profil Yayasan Pondok Pesantren Asy-Syifaa Totikum, Banggai Kepulauan meliputi; kondisi lingkungan pesantren, lembaga-lembaga di pesantren, tenaga pendidik, ekstrakulikuler serta jadwal kegiatan harian santri.

# 1. Profil Yayasan Pondok Pesantren Asy-Syifaa Totikum, Banggai Kepulauan

Tahun 2005 merupakan tonggak tersendiri dan terkesan bagi masyarakat muslim Desa Abason, Kecamatan Totikum, Kabupaten Banggai Kepualauan. Yang pada saat itu, Bapak Akmal Hatta, S.Pd, Muh. Qosim, S.Ag, Abdul Hamidi, S.Ag dan Muhamadong Mangawi, S.Pd menggagas berdirinya Pondok Pesantren Asy-Syifaa. Keberadaan pondok pesantren baru ini tentu saja menciptakan suasana baru dan menggembirakan dan di sambut antusias oleh masyarakat Abason, Kecamatan Totikum.

Pondok Pesantren yang ada di bawah naungan Yayasan Pendidikan Islam Asy-Syifaa ini berdiri di atas lahan seluas 3,5 Hektar. Setelah 3 tahun berdiri baru memiliki asrama santri yang digunakan untuk santri putri satu unit 5 ruang kamar dan untuk santri

putra memiliki dua ruang asrama sampai sekarang. Di tengah-tengah Pondok Pesantren berdiri juga Mushollah yang di beri nama Asy-Syifaa. Sebagai bangunan utama Pondok Pesantren Asy-Syifaa satu (1) Unit Kantor.

Yayasan Pondok Pesantren Asy-Syifaa juga menyelenggarakan dua pola pendidikan. Pertama, menggunakan Kurikulum Kementerian Agama. Kedua, menggunakan Kurikulum ciri khas pondok pesantren dengan ditambahkan jam wajib belajar materi Fiqhi, Kitab Akhlakul Karimah, Ta'lim-ta'lim, Sejarah Islam, Hadist (Arba'in/Nawawi) dan Nahu Sharaf. Pondok Pesantren Asy-Syifaa juga menyajikan pendidikan Bahasa Arab dan Bahasa Inggris.

Secara singkat, profil Yayasan Pondok Pesantren Asy-Syifaa Totikum, Banggai Kepulauan yang dijadikan tempat penelitian oleh peneliti, dapat digambarkan sebagai berikut:

a. Nama : Yayasan Pondok Pesantren Asy-Syifaa

**Totikum** 

b. Alamat : Jl. Raja H. Awaludin No. 03

Desa/Kecamatan : Abason/Totikum

Kabupaten/Kota : Banggai Kepulauan/Salakan

Provinsi : Sulawesi Tengah

Kode Pos : 94784

c. Tahun Berdiri : 2005

# 2. Visi, Misi dan Tujuan Yayasan Pondok Pesantren

# a. Visi

Mewujudkan Sumber Daya Manusia Berkualitas Yang Memiliki Integritas Kepribadian Yang Mandiri, Beriman, Bertaqwa dan Berakhlakul Karimah "Berpacu dalam Pretasi, Bersaing dalam Mutu dan Terdepan dalam IMTAQ".

#### b. Misi

- 1) Upaya meningkatkan mutu pendidikan Profesionalisme Guru serta lembaga pendidikan.
- Menumbuhkan semangat keunggulan kepada seluruh warga Madrasah.
- 3) Mengoptimalkan peran aktif orang tua siswa dan masyarakat.
- 4) Mengoptomalkan pembinaan kegamaan dan intelektual siswa.

#### c. Tujuan

- Pembelajaran akan lebih menarik dan dapat meemberikan pondasiyang lebih kokoh bagi siswa.
- Menjawab rasa ingin tahu siswa tentang teori-teori yang telah
- Mendidik siswa untuk dapat mengamati dan menyimpulkan darihasil yang diperoleh.
- Membangun daya pikir siswa melalui bahasa yang benar agarsiswa terbiasa dengan pemikiran kritis dan kreatif.

### 3. Gambaran Umum Geografis

Adapun letak dan kondisi geografis Yayasan Pondok Pesantren Asy-Syifaa Totikum, Banggai Kepulauan adalah sebagai berikut:

a. Geografis : Dataran Rendah

b. Potensi Wilayah : Pertanian

c. Luas Tanah : 3,5 Hektar

d. Jarak ke

Kecamatan : 500-600 m

Pusat Kota : 26-27 km

Kantor Kemenag : 27-28 km

#### 4. Data Pendidik

Pendidik di Yayasan Pondok Pesantren Asy-Syifaa Totikum, Banggai Kepulauan terbilang tidak cukup banyak, namun peneliti tidak mendapat data mengenai jumlah pasti seluruh pendidik yang aktif mengajar. Berikut beberapa tenaga pengajar yang ada di Yayasan Pondok Pesantren Asy-Syifaa Totikum, Banggai Kepulauan beserta posisinya:

a. Kepala/Pengasuh Pondok : Akmal Hatta, S.Pd

b. Sekretaris : Dra. Erfaziah

c. Bendahara : Moh. Qosim, S.Ag

d. Pembantu Pengasuh : Solikhin, S.Pd I

Siti Maidah S.Pd

Nurkhasani A.Md., Kep

Ikram Thamrin S.Pd.I

Tryati H. Djafar, SH.I

Nurlinda S.Pd

## 5. Jumlah Santri

Pada tahun ajaran 2017/2018, jumlah siswa yang tercatat ada 136 siswa.

## 6. Tata Tertib Pondok

Adapun beberapa tata tertib yang ada di pondok adalah sebagai berikut:

- a. Mematuhi segala ketentuan dan peraturan yang ditetapkan pengasuh.
- b. Menjaga dan memelihara nama baik Pondok Pesantren.
- c. Melaksankan shalat fardu dan wirid (dzikir) berjama'ah dimusholah.
- d. Mengikuti jadwal pengajian dan seluruh kegiatan yang di programkan oleh pengasuh Pondok Pesantren.
- e. Menjaga kebersihan lingkungan Pondok Pesantren.
- f. Dilarang melanggar norma agama dan negara (Mabuk (miras), Mengkonsumsi Narkoba, menyimpan/menonton gambar porno, Merokok, Mencuri, Pacaran, Berkelahi, dan lain-lain).
- g. Dilarang bertempat tinggal diluar Pondok Pesantren (Indungindungan)

- h. Dilarang merubah, mencoret coret atau merusak fasilitas Pondok Pesantren.
- Dilarang menerima tamu secara lansung yang tidak ada hubungannya dengan Pondok Pesantren.
- j. Dilarang santri putra mengunjungi santri putri begitupun sebaliknya.
- k. Semua santri tidak diperkenankan menggunakan *Handphone* selama menjadi santri.
- 1. Dilarang meninggalkan Pondok Pesantren tanpa izin pengasuh.
- m. Wajib Membayar iuran bulanan (Infaq) sesuai ketentuan.
- n. Menggunakan pakaian yang sopan dan rapi.
- o. Melaksanakan tugas piket dengan penuh tanggung jawab.
- p. Setiap Hari libur / tanggal merah, santri tidak boleh dijemput atau pulang.
- q. Santri yang melanggar diberi sanksi:
  - a) Teguran langsung.
  - b) Diberi pembinaan khusus.
  - c) Dikembalikan pada orang tua.

# B. Deskripsi Hasil Penilaian, Indikator dan Responden

Tahapan ini berupa penjelasan mengenai penggunaan angket, variabel, indikator-deskripsi, dan penyebaran angket kepada siswa dan setelah itu angket tersebut akan dinilai dan diolah agar sesuai dengan kebutuhan peneliti.

## 1. Penilaian Angket

Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh konseling kelompok dengan menggunakan media permainan ular tangga untuk meningkatkan *self-compassion* santri di Yayasan Pondok Pesantren Asy-Syifaa Totikum, Banggai Kepulauan, maka peneliti melakukan penyebaran angket sebanyak dua kali, yaitu sebelum dan sesudah diadakannya kegiatan konseling kelompok. Angket dibuat dalam bentuk pernyataan dengan lima pilihan jawaban, yakni: Selalu, Sering, Kadang-kadang, Jarang dan Tidak Pernah.

Item yang terdapat di klasifikasi *favorable* adalah item yang bersifat positif, sedangkan item yang berada di klasifikasi *unfavorable* adalah item yang bersifat negatif. Adapun penilaiannya adalah semakin tinggi nilai responden, maka semakin rendah *self-compassion* pada santri. Berikut adalah skoring skala angket yang digunakan:

Tabel 2.1
Scoring of Self Compassion Scale

Pernyataan					
Favorable Unfavorable					
Pilihan	Skala	Skala Pilihan			
Selalu	5	1	Selalu		
Sering	4	2	Sering		
Kadang-kadang	3	3	Kadang-kadang		
Jarang	2	4	Jarang		
Tidak Pernah	1	5	Tidak Pernah		

Tabel 2.2
Kisi-Kisi Angket Self-Compassion

Variabel	Indikator	Nomo	Jumlah	
		Favourable	Unfavourable	Item
Self-	Self-Kindness	5, 12, 19, 23,	1, 8, 11, 16, 21	10
Compassion		26		
	Common	3, 7, 10, 15	4, 13, 18, 25	8
	Humanity			
	Mindfulness	9, 14, 17, 22	2, 6, 20, 24	8
Jumlah		13	13	26

# 2. Aspek dan Indikator Angket

Angket yang dijadikan instrumen berisi 26 butir pernyataan yang berasal dari variabel Y yaitu *self-compassion* rendah yang meliputi beberapa aspek sebagai berikut:

- a) Self Kindness dengan jumlah pernyataan sebanyak 5 butir.
- b) *Common Humanity* dengan jumlah butir pernyataan sebanyak 4 butir.
- c) *Mindfulness* dengan jumlah pernyataan sebanyak 4 butir.
- d) Self Judgment dengan jumlah pernyataan sebanyak 5 butir.
- e) *Isolation* dengan jumlah pernyataan sebanyak 4 butir.
- f) Over Identified dengan jumlah pernyataan sebanyak 4 butir.

Tabel 2.3 Aspek dan Indikator Variabel Y

1. Self kindness (+) 2 Memiliki kecenderungan untuk peduli terhadap diri sendiri. 2 Memiliki kecenderungan untuk memahami diri sendiri. 3 Menawarkan kehangatan pada diri sendiri. 4 Memberikan kenyamanan pada diri sendiri. 5 Menawarkan penerimaan tanpa syarat terhadar diri. 2. Self judgment (-) 2 Mengakui ketidaksempurnaan dimiliki oleh setiap manusia. 4 Mengakui kegagalan pernah dialami oleh setiap manusia. 5 Mengakui setiap manusia pernah membuat kesalahan. 4 Mengakui setiap manusia pernah membuat kesalahan. 4 Mengakui setiap manusia mengalami tantangan hidup. 4. Isolation (-) 5. Mindfulness (+) 6 Mindfulness 1 Menyadari pengalaman menyakitkan pada seseorang dengan cara yang seimbang. 2 Tidak mengabaikan pengalaman yang menyakitkan. 3 Tidak mengabaikan perasaan yang sakit. 5 Tidak mengabaikan perasaan yang sakit. 6 Over Identification (-) 2 Melebih-lebihkan situasi/keadaan yang tidak menyenangkan.	No.	Aspek	Indikator			
(+) sendiri.  2 Memiliki kecenderungan untuk memahami diri sendiri.  3 Menawarkan kehangatan pada diri sendiri.  4 Memberikan kenyamanan pada diri sendiri.  5 Menawarkan penerimaan tanpa syarat terhadar diri.  2 Self judgment (-) Bersikap menyerang pada kekurangan diri.  3. Comno 1 Mengakui ketidaksempurnaan dimiliki oleh setiap manusia.  4 Mengakui setiap manusia pernah membuat kesalahan.  4 Mengakui setiap manusia mengalami tantangan hidup.  4. Isolation 1 Merasa terpisah oleh pengalaman ketidaksempurnaan.  5. Mindfulness (-) Menyadari pengalaman menyakitkan pada seseorang dengan cara yang seimbang.  2 Tidak mengabaikan pengalaman yang menyakitkan.  3 Tidak mengabaikan perasaan yang sakit.  5 Tidak mengabaikan perasaan yang sakit.  5 Tidak mengabaikan perasaan yang sakit.  6 Over 1 Terbawa oleh situasi/keadaan yang menyedihkan/menyakitkan.  2 Melebih—lebihkan situasi/keadaan yang tidak						
2. Memiliki kecenderungan untuk memahami diri sendiri. 3. Menawarkan kehangatan pada diri sendiri. 4. Memberikan kenyamanan pada diri sendiri. 5. Menawarkan penerimaan tanpa syarat terhadar diri. 6. Menawarkan penerimaan tanpa syarat terhadar diri. 7. Menawarkan penerimaan diri. 8. Menawarkan penerimaan diri. 9. Mencaci kekurangan diri. 9. Mengakui ketidaksempurnaan dimiliki oleh setiap manusia. 9. Mengakui kegagalan pernah dialami oleh setiap manusia. 9. Mengakui setiap manusia pernah membuat kesalahan. 9. Mengakui setiap manusia mengalami tantangan hidup. 9. Mindfulness (+) Menyadari pengalaman menyakitkan pada seseorang dengan cara yang seimbang. 9. Tidak mengabaikan pengalaman yang menyakitkan. 9. Tidak mengabaikan perasaan yang sakit. 9. Melebih—lebihkan situasi/keadaan yang tidak	1.	Self kindness	1. Memiliki kecenderungan untuk peduli terhadap diri			
3. Menawarkan kehangatan pada diri sendiri. 4. Memberikan kenyamanan pada diri sendiri. 5. Menawarkan penerimaan tanpa syarat terhadar diri. 6. Menawarkan penerimaan tanpa syarat terhadar diri. 7. Mencaci kekurangan diri. 8. Mencaci kekurangan diri. 9. Mengakui ketidaksempurnaan dimiliki oleh setiap manusia. 9. Mengakui kegagalan pernah dialami oleh setiap manusia. 9. Mengakui setiap manusia pernah membuat kesalahan. 9. Mengakui setiap manusia mengalami tantangan hidup. 9. Mengakui setiap manusia mengalami tantangan hidup. 9. Mengakui setiap manusia mengalaman ketidaksempurnaan. 9. Mengakui pengalaman menyakitkan pada seseorang dengan cara yang seimbang. 9. Tidak mengabaikan pengalaman yang menyakitkan. 9. Tidak mengabaikan perasaan yang sakit. 9. Melebih-lebihkan situasi/keadaan yang tidak		(+)	sendiri.			
4. Memberikan kenyamanan pada diri sendiri. 5. Menawarkan penerimaan tanpa syarat terhadar diri. 6. Menawarkan penerimaan tanpa syarat terhadar diri. 7. Mencaci kekurangan diri. 8. Commo 1. Mengakui ketidaksempurnaan dimiliki oleh setiap manusia. 9. Mengakui kegagalan pernah dialami oleh setiap manusia. 9. Mengakui setiap manusia pernah membuat kesalahan. 9. Mengakui setiap manusia mengalami tantangan hidup. 9. Mengakui setiap manusia mengalami tantangan hidup. 9. Mengakui setiap manusia mengalaman ketidaksempurnaan. 9. Mengakui setiap manusia mengalaman tantangan hidup. 9. Tidak mengabaikan pengalaman yang menyakitkan. 9. Tidak mengabaikan pengalaman yang menyakitkan. 9. Tidak mengabaikan perasaan yang sakit. 9. Tidak menguatkan perasaan yang sakit. 9. Melebih-lebihkan situasi/keadaan yang tidak			2 Memiliki kecenderungan untuk memahami diri sendiri.			
5. Menawarkan penerimaan tanpa syarat terhadaq diri.  2. Self judgment (-)  3. Commo  1. Mengakui ketidaksempurnaan dimiliki oleh setiap manusia.  4. Mengakui setiap manusia pernah membuat kesalahan.  4. Mengakui setiap manusia mengalami tantangan hidup.  4. Isolation  (-)  5. Mindfulness (+)  (+)  Menyadari pengalaman menyakitkan pada seseorang dengan cara yang seimbang.  2. Tidak mengabaikan pengalaman yang menyakitkan.  4. Tidak mengabaikan perasaan yang sakit.  5. Tidak menguatkan perasaan yang sakit.  6. Over I. Terbawa oleh situasi/keadaan yang menyedihkan/menyakitkan.  2. Melebih–lebihkan situasi/keadaan yang tidak			3. Menawarkan kehangatan pada diri sendiri.			
diri.  2. Self judgment (-) 2. Mencaci kekurangan diri. 3. Commo n Humani 1. Mengakui ketidaksempurnaan dimiliki oleh setiap manusia. 3. Mengakui kegagalan pernah dialami oleh setiap manusia. 3. Mengakui setiap manusia pernah membuat kesalahan. 4. Mengakui setiap manusia mengalami tantangan hidup. 4. Isolation (-) 5. Mindfulness (+) 6. Over Identification (-) 1. Terbawa oleh situasi/keadaan yang menyedihkan/menyakitkan. 2. Melebih-lebihkan situasi/keadaan yang tidak			4. Memberikan kenyamanan pada diri sendiri.			
2. Self judgment (-) 2. Mencaci kekurangan diri. 2. Mencaci kekurangan diri. 3. Commo 1. Mengakui ketidaksempurnaan dimiliki oleh setiap manusia. 4. Mengakui setiap manusia pernah membuat kesalahan. 4. Mengakui setiap manusia mengalami tantangan hidup. 4. Isolation (-) Mengakui setiap manusia mengalami tantangan ketidaksempurnaan. 5. Mindfulness (+) Menyadari pengalaman menyakitkan pada seseorang dengan cara yang seimbang. 2. Tidak mengabaikan pengalaman yang menyakitkan. 3. Tidak mengabaikan perasaan yang sakit. 5. Tidak menguatkan perasaan yang sakit. 6. Over Identification (-) Mengakui setiap manusia mengalaman yang menyakitkan. 3. Tidak mengabaikan pengalaman yang menyakitkan. 4. Tidak mengabaikan perasaan yang sakit. 5. Tidak menguatkan perasaan yang sakit. 6. Over Identification (-) Melebih-lebihkan situasi/keadaan yang tidak			5. Menawarkan penerimaan tanpa syarat terhadap			
(-) 2. Mencaci kekurangan diri.  3. Commo 1. Mengakui ketidaksempurnaan dimiliki oleh setiap manusia.  Humani 2. Mengakui kegagalan pernah dialami oleh setiap manusia.  3. Mengakui setiap manusia pernah membuat kesalahan.  4. Mengakui setiap manusia mengalami tantangan hidup.  4. Isolation (-) Merasa terpisah oleh pengalaman ketidaksempurnaan.  5. Mindfulness (+) dengan cara yang seimbang.  2. Tidak mengabaikan pengalaman yang menyakitkan.  3. Tidak menguatkan pengalaman yang menyakitkan.  4. Tidak menguatkan perasaan yang sakit.  5. Tidak menguatkan perasaan yang sakit.  6. Over Identification (-) Use Melebih-lebihkan situasi/keadaan yang tidak			diri.			
3. Commo n Humani 1. Mengakui ketidaksempurnaan dimiliki oleh setiap manusia. 2. Mengakui kegagalan pernah dialami oleh setiap manusia. 3. Mengakui setiap manusia pernah membuat kesalahan. 4. Mengakui setiap manusia mengalami tantangan hidup. 4. Isolation (-) 1. Merasa terpisah oleh pengalaman ketidaksempurnaan. 5. Mindfulness (+) 1. Menyadari pengalaman menyakitkan pada seseorang dengan cara yang seimbang. 2. Tidak mengabaikan pengalaman yang menyakitkan. 3. Tidak mengabaikan pengalaman yang menyakitkan. 4. Tidak mengabaikan perasaan yang sakit. 5. Tidak menguatkan perasaan yang sakit. 6. Over Identification (-) 1. Terbawa oleh situasi/keadaan yang menyedihkan/menyakitkan. 2. Melebih–lebihkan situasi/keadaan yang tidak	2.	Self judgment	Bersikap menyerang pada kekurangan diri.			
manusia.  Humani  ty (+)  3. Mengakui setiap manusia pernah membuat kesalahan.  4. Mengakui setiap manusia mengalami tantangan hidup.  4. Isolation (-)  1. Merasa terpisah oleh pengalaman ketidaksempurnaan.  5. Mindfulness (+)  1. Menyadari pengalaman menyakitkan pada seseorang dengan cara yang seimbang.  2. Tidak mengabaikan pengalaman yang menyakitkan.  3. Tidak mengabaikan pengalaman yang menyakitkan.  4. Tidak mengabaikan perasaan yang sakit.  5. Tidak menguatkan perasaan yang sakit.  6. Over Identification (-)  1. Terbawa oleh situasi/keadaan yang menyedihkan/menyakitkan.  2. Melebih–lebihkan situasi/keadaan yang tidak		(-)	2. Mencaci kekurangan diri.			
Humani ty (+)  2. Mengakui kegagalan pernah dialami oleh setiap manusia. 3. Mengakui setiap manusia pernah membuat kesalahan. 4. Mengakui setiap manusia mengalami tantangan hidup.  4. Isolation (-)  1. Merasa terpisah oleh pengalaman ketidaksempurnaan.  5. Mindfulness (+)  1. Menyadari pengalaman menyakitkan pada seseorang dengan cara yang seimbang. 2. Tidak mengabaikan pengalaman yang menyakitkan. 3. Tidak mengabaikan pengalaman yang menyakitkan. 4. Tidak mengabaikan perasaan yang sakit. 5. Tidak menguatkan perasaan yang sakit. 6. Over Identification (-)  1. Terbawa oleh situasi/keadaan yang menyedihkan/menyakitkan.  2. Melebih–lebihkan situasi/keadaan yang tidak	3.	Commo	1. Mengakui ketidaksempurnaan dimiliki oleh setiap			
ty (+)  manusia.  Mengakui setiap manusia pernah membuat kesalahan.  Mengakui setiap manusia mengalami tantangan hidup.  1. Merasa terpisah oleh pengalaman ketidaksempurnaan.  5. Mindfulness (+)  Menyadari pengalaman menyakitkan pada seseorang dengan cara yang seimbang.  Tidak mengabaikan pengalaman yang menyakitkan.  Tidak menguatkan pengalaman yang menyakitkan.  Tidak mengabaikan perasaan yang sakit.  Tidak menguatkan perasaan yang sakit.  Tidak menguatkan perasaan yang sakit.  Tidak menguatkan perasaan yang sakit.  Menyadari pengalaman yang menyakitkan.  Tidak mengabaikan perasaan yang sakit.  Mengabaikan perasaan yang sakit.  Mengabaikan perasaan yang sakit.  Mengabaikan perasaan yang sakit.  Menyadari pengalaman yang menyakitkan.  Mengabaikan pengalaman yang sakit.  Mengabaikan perasaan yang sakit.		n	manusia.			
3. Mengakui setiap manusia pernah membuat kesalahan. 4. Mengakui setiap manusia mengalami tantangan hidup. 4. Isolation (-) 1. Merasa terpisah oleh pengalaman ketidaksempurnaan. 5. Mindfulness (+) 1. Menyadari pengalaman menyakitkan pada seseorang dengan cara yang seimbang. 2. Tidak mengabaikan pengalaman yang menyakitkan. 3. Tidak menguatkan pengalaman yang menyakitkan. 4. Tidak mengabaikan perasaan yang sakit. 5. Tidak menguatkan perasaan yang sakit. 6. Over 1. Terbawa oleh situasi/keadaan yang menyedihkan/menyakitkan. (-) 2. Melebih–lebihkan situasi/keadaan yang tidak		Humani	2. Mengakui kegagalan pernah dialami oleh setiap			
kesalahan.  4. Mengakui setiap manusia mengalami tantangan hidup.  4. Isolation (-)  5. Mindfulness (+)  1. Menyadari pengalaman menyakitkan pada seseorang dengan cara yang seimbang.  2. Tidak mengabaikan pengalaman yang menyakitkan.  3. Tidak mengabaikan pengalaman yang menyakitkan.  4. Tidak mengabaikan perasaan yang sakit.  5. Tidak menguatkan perasaan yang sakit.  6. Over 1. Terbawa oleh situasi/keadaan yang menyedihkan/menyakitkan.  (-)  2. Melebih–lebihkan situasi/keadaan yang tidak		ty (+)	manusia.			
4. Mengakui setiap manusia mengalami tantangan hidup.  4. Isolation (-) 1. Merasa terpisah oleh pengalaman ketidaksempurnaan.  5. Mindfulness (+) 1. Menyadari pengalaman menyakitkan pada seseorang dengan cara yang seimbang. 2. Tidak mengabaikan pengalaman yang menyakitkan. 3. Tidak menguatkan pengalaman yang menyakitkan. 4. Tidak mengabaikan perasaan yang sakit. 5. Tidak menguatkan perasaan yang sakit. 6. Over 1. Terbawa oleh situasi/keadaan yang menyedihkan/menyakitkan. (-) 2. Melebih–lebihkan situasi/keadaan yang tidak			3. Mengakui setiap manusia pernah membuat			
hidup.  4. Isolation (-)			kesalahan.			
4. Isolation (-)  1. Merasa terpisah oleh pengalaman ketidaksempurnaan.  5. Mindfulness (+)  1. Menyadari pengalaman menyakitkan pada seseorang dengan cara yang seimbang.  2. Tidak mengabaikan pengalaman yang menyakitkan.  3. Tidak menguatkan pengalaman yang menyakitkan.  4. Tidak mengabaikan perasaan yang sakit.  5. Tidak menguatkan perasaan yang sakit.  6. Over 1. Terbawa oleh situasi/keadaan yang menyedihkan/menyakitkan.  (-)  2. Melebih—lebihkan situasi/keadaan yang tidak			4. Mengakui setiap manusia mengalami tantangan			
(-) ketidaksempurnaan.  5. Mindfulness (+) 1. Menyadari pengalaman menyakitkan pada seseorang dengan cara yang seimbang. 2. Tidak mengabaikan pengalaman yang menyakitkan. 3. Tidak menguatkan pengalaman yang menyakitkan. 4. Tidak mengabaikan perasaan yang sakit. 5. Tidak menguatkan perasaan yang sakit. 6. Over 1. Terbawa oleh situasi/keadaan yang menyedihkan/menyakitkan. (-) 2. Melebih—lebihkan situasi/keadaan yang tidak	107		hidup.			
5. Mindfulness (+)  1. Menyadari pengalaman menyakitkan pada seseorang dengan cara yang seimbang.  2. Tidak mengabaikan pengalaman yang menyakitkan.  3. Tidak menguatkan pengalaman yang menyakitkan.  4. Tidak mengabaikan perasaan yang sakit.  5. Tidak menguatkan perasaan yang sakit.  6. Over 1. Terbawa oleh situasi/keadaan yang menyedihkan/menyakitkan.  (-)  2. Melebih—lebihkan situasi/keadaan yang tidak	4.	Isolation	1. Merasa terpisah oleh pengalaman			
(+)  dengan cara yang seimbang.  2. Tidak mengabaikan pengalaman yang menyakitkan.  3. Tidak menguatkan pengalaman yang menyakitkan.  4. Tidak mengabaikan perasaan yang sakit.  5. Tidak menguatkan perasaan yang sakit.  6. Over  I. Terbawa oleh situasi/keadaan yang menyedihkan/menyakitkan.  (-)  2. Melebih—lebihkan situasi/keadaan yang tidak		(-)	ketidaksempurnaan.			
2. Tidak mengabaikan pengalaman yang menyakitkan.     3. Tidak menguatkan pengalaman yang menyakitkan.     4. Tidak mengabaikan perasaan yang sakit.     5. Tidak menguatkan perasaan yang sakit.      6. Over	5.	Mindfulness	1. Menyadari pengalaman menyakitkan pada seseorang			
menyakitkan.  3. Tidak menguatkan pengalaman yang menyakitkan.  4. Tidak mengabaikan perasaan yang sakit.  5. Tidak menguatkan perasaan yang sakit.  6. Over 1. Terbawa oleh situasi/keadaan yang menyedihkan/menyakitkan.  (-)  2. Melebih—lebihkan situasi/keadaan yang tidak		(+)	dengan cara yang seimbang.			
3. Tidak menguatkan pengalaman yang menyakitkan. 4. Tidak mengabaikan perasaan yang sakit. 5. Tidak menguatkan perasaan yang sakit. 6. Over 1. Terbawa oleh situasi/keadaan yang menyedihkan/menyakitkan. (-) 2. Melebih—lebihkan situasi/keadaan yang tidak			2. Tidak mengabaikan pengalaman yang			
4. Tidak mengabaikan perasaan yang sakit. 5. Tidak menguatkan perasaan yang sakit. 6. Over 1. Terbawa oleh situasi/keadaan yang menyedihkan/menyakitkan. (-) 2. Melebih—lebihkan situasi/keadaan yang tidak			menyakitkan.			
5. Tidak menguatkan perasaan yang sakit.  6. Over 1. Terbawa oleh situasi/keadaan yang menyedihkan/menyakitkan.  (-) 2. Melebih—lebihkan situasi/keadaan yang tidak			3. Tidak menguatkan pengalaman yang menyakitkan.			
6. Over 1. Terbawa oleh situasi/keadaan yang Identification menyedihkan/menyakitkan.  (-) 2. Melebih–lebihkan situasi/keadaan yang tidak			4. Tidak mengabaikan perasaan yang sakit.			
Identification menyedihkan/menyakitkan.  (-) 2. Melebih–lebihkan situasi/keadaan yang tidak			5. Tidak menguatkan perasaan yang sakit.			
(-) 2. Melebih–lebihkan situasi/keadaan yang tidak	6.		1. Terbawa oleh situasi/keadaan yang			
2. Wolcom formali statisty koadaan yang traak		Identification	menyedihkan/menyakitkan.			
menyenangkan.		(-)	2. Melebih–lebihkan situasi/keadaan yang tidak			
			menyenangkan.			

# 3. Responden

Pada tahapan ini, peneliti dengan bantuan dan arahan dari pengasuh pondok dan guru BK dapat memilih dan mengumpulkan responden sebanyak 6 orang. Berikut nama responden beserta klasifikasinya yang peneliti sertakan berdasarkan kesepakatan bersama dari pihak yang bersangkutan, yaitu pengasuh pondok, guru BK, wali santri, dan santri itu sendiri.

Klasifikasi penilaian skala Self-Compassion:

Self-Compassion Rendah = 1 sampai 43

Self-Compassion Sedang = 44 sampai 86

Self-Compassion Tinggi = 87 sampai 130

Tabel 2.4
Skor Hasil *Pre-Test* 

NO	NAMA	SKOR	KLASIFIKASI
1.	AL	68	Sedang
2.	DS	81	Sedang
3.	FB	77	Sedang
4.	FL	75	Sedang
5.	PM	76	Sedang
6.	SR	81	Sedang

Tabel 2.5
Skor Hasil *Post-Test* 

NO	NAMA	SKOR	KLASIFIKASI
1.	AL	92	Tinggi
2.	DS	99	Tinggi
3.	FB	97	Tinggi
4.	FL	92	Tinggi
5.	PM	97	Tinggi
6.	SR	95	Tinggi

Tabel 2.6
Hasil Nilai *Pre-Test* dan *Post-Test* Santri

NO	NAMA	PRE-TEST	POST-TEST
1	AL	68	92
2	DS	81	99
3	FB	77	97
4	FL	75	92
5	PM	76	97
6	SR	81	95
	JUMLAH	458	560

# C. Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Terapi Syukur Terhadap Peningkatan *Self Compassion* Santri di Yayasan Pondok Pesantren Asy-Syifaa Totikum, Banggai Kepulauan, Sulawesi Tengah

Untuk memberikan informasi yang komprehensif tentang data yang telah diperoleh peneliti, peneliti akan menyajikannya secara detail sebagaimana berikut ini:

# 1. Proses Pelaksanaan

Proses pelaksanaan *treatment* bagi para santri untuk mencapai tujuan yang diharapkan yaitu meningkatkan *self compassion* mereka menggunakan konseling kelompok dengan terapi syukur. Tempat penelitian ini dilakukan di Yayasan Pondok Pesantren Asy-Syifaa Totikum, Sulawesi Tengah. Adapun deskripsi pelaksanaanya adalah sebagai berikut:

# a. Tahap Identifikasi

## 1) Sabtu, 22 Desember 2018

Peneliti melakukan silaturahmi kepada segenap jajaran dewan guru dan pengurus yayasan guna membina hubungan agar lebih akrab dengan sedikit menyampaikan maksud dan tujuan peneliti selain bersilaturahmi. Di samping itu juga, peneliti melakukan pengamatan di sekitar Madrasah dan Pondok pesantren yang di mana Yayasan Pondok Pesantren tujuan peneliti untuk melakukan penelitian adalah berada di bawah naungan Madrasah yang secara tidak langsung keduanya tidak dapat dipisahkan.

Setelah menyampaikan maksud dan tujuan peneliti, pihak Madrasah sekaligus pengasuh Yayasan sangat membuka diri jika peneliti bersedia untuk melakukan penelitian tersebut di tempat yang bersangkutan. Kepala Madrasah beserta pengasuh Yayasan meminta peneliti untuk segera membuat surat izin guna kelancaran proses penelitian.

## 2) Sabtu, 05 Januari 2019

Peneliti datang kembali guna menyerahkan surat izin penelitian yang ditujukan kepada dua pihak, yaitu Kepala Madrasah dan Pengasuh pondok. Setelah itu, Peneliti mewawancarai beberapa guru, di antaranya Kepala Madrasah, Pengasuh Yayasan, dan Guru BK mengenai

keseharian para santri, baik saat berada di sekolah maupun di pondok. Selama pembicaraan dan pembahasan mengenai keseharian para santri Peneliti mendapatkan berbagai informasi yang menarik dari para narasumber. Di antaranya, santri yang berprestasi, santri yang sering datang terlambat ke sekolah, santri yang memiliki kepribadian tertutup, dan siswa yang masih sering kedapatan melakukan hal terlarang seperti merokok.

Dari informasi di atas, Peneliti menceritakan terkait judul penelitian yang akan di lakukan di lingkungan Madrasah dan Pondok yaitu terkait *self compassion* yang rendah pada santri. Mendengar penjelasan tersebut, para narasumber segera mengarahkan untuk membuat kisi-kisi angket terkait maksud penelitian tersebut.

## 3) Rabu, 16 Januari 2019

Peneliti kembali berkunjung ke madrasah guna menyerahkan kisi-kisi angket kepada Pengasuh Pondok dan Guru BK untuk memastikan bahasa yang digunakan dalam angket yang akan diberikan kepada para santri yang memiliki kriteria self compassion rendah agar mereka tidak kebingungan. Setelah memperlihatkan kisi-kisi angket di atas, Pengasuh Pondok dan Guru BK pun sudah memastikan bahwa tata bahasa dalam angket tersebut sudah baik. Pada

kesempatan kali ini juga, Peneliti menjelaskan terkait tanggal penyebaran angket *pre-test* untuk santri.

## 4) Senin, 21 Januari 2019

Kunjungan kali ini Peneliti telah bertemu dengan santri yang nantinya akan mengisi angket (*pre-test*) dengan sebelumnya memberikan penjelasan terkait kisi-kisi angket yang akan mereka isi dan menjelaskan petunjuk pengisian angket.

## 5) Senin, 28 Januari 2019

Setelah ssatu minggu berlalu terkait pengisian angket *pre-test*, Peneliti bersama dengan Guru BK sudah menentukan dan memilih santri yang nantinya akan menjadi subjek penelitian berdasarkan hasil *pre-test* yang diberikan. Peneliti beserta Guru BK bertemu dengan para santri yang bersangkutan guna mengkonfirmasikan jadwal yang nantinya akan ditetapkan selama proses konseling.

# **b.** Tahap Treatment

Pada tahap ini, peneliti telah menyusun rancangan pelaksanaan layanan bimbingan konseling sebelum melakukan proses konseling. Rancangan pelaksanaan layanan bimbingan konseling ini bertujuan agar peneliti memiliki tujuan yang terarah sehingga lebih memudahkan dalam proses pelaksanaan konseling

kelompok dengan terapi syukur agar tercapai harapan yang diinginkan.

# c. Tahap Penutup

Pada tanggal 02 Maret 2019 merupakan tahap akhir penelitian, di mana pada tahap ini peneliti memberikan review terkait *self compassion* kepada anggota kelompok yang mengikuti kegiatan konseling. Peneliti juga memberikan motivasi kepada mereka untuk selalu bersemangat dalam segala aktivitas. Setelah itu, peneliti memberikan lembar *post test* yang akan diisi untuk mengetahui tingkat *self compassion* masing-masing santri agar mengetahui sejauh mana perkembangan hasil pemberian terapi selama proses konseling.

## D. Tahap Penyajian Data

Untuk menyajikan fakta Konseling Kelompok dengan Terapi Syukur untuk Meningkatkan *Self Compassion* Santri di Yayasan Pondok Pesantren Asy-Syifaa Totikum, Banggai Kepulauan, Sulawesi Tengah, maka peneliti menyajikan hasil test angket sebelum dan sesudah terapi untuk meningkatkan *self compassion* santri di pondok pesantren.

# 1. Uji Validitas

Untuk memastikan bahwa angket yang dipakai oleh peneliti adalah dapat menghasilkan data yang valid dan bisa dipertanggung jawabkan, maka peneliti menempuh proses uji validitas data. Validitas data sendiri diartikan sebagai ketetapan atau kecermatan suatu

instrumen yang digunakan oleh seorang peneliti di dalam mengukur apa yang ingin diukur dalam penelitiannya.<sup>78</sup>

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukan tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen. Prinsip validitas adalah pengukuran atau pengamatan yang berarti prinsip keandalan instrumen dalam mengumpulkan data. Instrumen harus dapat mengukur apa yang seharusnya diukur. Jadi validitas lebih menekankan pada alat pengukuran atau pengamatan.

Untuk memastikan bahwa angket yang dipakai oleh peneliti adalah valid dan bisa dipertanggungjawabkan, maka peneliti melakukan proses uji validitas data. Untuk menguji validitas data, Peneliti menggunakan IBM *Statistical Package for the Social Science (SPSS)* versi 21.0 *windows*. Sebuah item sebaiknya memiliki korelasi (r) dengan skor total masing-masing variabel  $\geq 0,282$ .

Untuk proses ini, akan digunakan Uji Korelasi *Person Product Moment*. Dalam uji validitas ini, setiap item akan diuji relasinya dengan skor total variabel yang dimaksud. Dalam hal ini, masing-masing item yang ada di dalam variabel Y akan diuji relasinya dengan skor total variabel tersebut. Dalam pengujian penelitian ini menggunakan 35 responden dijadikan sampel penelitian, untuk mengetahui koefisien *product moment* menggunakan rumus: r- tabel ( $\acute{a}$  = n-2) n = jumlah

.

<sup>&</sup>lt;sup>78</sup> Duwi Priyanto, *Mandiri Belajar SPSS*, (Yogyakarta: MediaKom, 2009), hal. 16.

sampel, maka ( $\acute{a}=35$ -2), jadi nilai r tabel 33 pada taraf signifikan 5% adalah 0,282.

Instrument dapat dinyatakan valid apabila angka yang ada pada *Corrected Item-Total Correlation* lebih besar dari 0,282. Sedangkan jika hasilnya di bawah 0,282 maka dianggap tidak valid.

Tabel 2.7
Hasil Validitas Instrumen

**Item-Total Statistics** 

Item Pertanyaan	Scale Mean if	Scale Variance if	Corrected Item-	Validitas
1 01 (111) (111)	Item Deleted	Item Deleted	Total Correlation	
VAR00001	171,4000	794,012	,685	Valid
VAR00002	172,5429	819,432	,307	Valid
VAR00003	173,0571	809,997	,551	Valid
VAR00004	171,4857	794,492	,728	Valid
VAR00005	172,2286	823,064	,231	Valid
VAR00006	172,2286	815,652	,350	Valid
VAR00007	172,2286	847,829	-,076	Valid
VAR00008	172,0286	792,793	,574	Valid
VAR00009	172,1143	789,163	,649	Valid
VAR00010	171,7714	795,064	,588	Valid
VAR00011	172,4571	802,961	,432	Valid
VAR00012	171,9714	792,499	,578	Valid
VAR00013	171,6000	826,953	,209	Valid
VAR00014	172,1143	812,398	,388	Valid
VAR00015	172,2000	819,929	,265	Valid
VAR00016	171,2571	812,197	,442	Valid
VAR00017	172,0286	799,970	,518	Valid
VAR00018	173,1429	842,303	-,001	Valid
VAR00019	172,0286	810,029	,372	Valid
VAR00020	172,1429	827,303	,195	Valid
VAR00021	172,4571	856,844	-,178	Valid
VAR00022	172,3143	797,810	,527	Valid
VAR00023	172,1714	848,029	-,081	Valid
VAR00024	172,2000	814,929	,345	Valid
VAR00025	172,0857	780,669	,757	Valid

VAR00026	171,6286	811,652	,450	Valid
VAR00027	87,7429	210,903	1,000	Valid

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa ada 8 item yang nilainya kurang dari 0,282 dan dikatakan tidak valid. Sedangkan ada 18 item pernyataan yang nilainya lebih dari 0.282 dan dikatakan valid.

# 2. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas adalah sebuah pengujian yang harus dilakukan oleh peneliti untuk memastikan bahwa instrumen atau angket yang digunakan benar-benar konsisten, konsisten yang dimaksudkan adalah alat ukur itu bisa diandalkan dan masih konsisten jika instrumen tersebut dipakai secara berulang-ulang.

Rumus yang digunakan untuk mencari nilai reliabilitas instrument adalah *alpha*. Syarat instrumen dikatakan *reliable* apabila nilai *Alpha Cronbach* lebih besar daripada nilai *alpha minimal* yaitu 0,6. Tetapi sebaliknya, jika nilai Alpha Cronbach lebih kecil, maka instrumen dikatakan tidak *reliable*.

Berikut adalah hasil uji reliabilitas instrumen pada penelitian ini:

Tabel 2.8 Kriteria Reabilitas menurut Alpha

Alpha	Tingkat Reliabilitas
Antara 0,00-0,20	Pengaruhnya sangat rendah
Antara 0,20-0,40	Pengaruhnya rendah
Antara 0,40-0,70	Pengaruhnya sedang atau cukup
Antara 0,70-0,90	Pengaruhnya kuat atau tinggi
Antara 0,90-1,00	Pengaruhnya sangat kuat

Tabel 2.9

Case Processing Summary

Case Processing Summary

		3	
		N	%
	Valid	35	100,0
Cases	Excluded <sup>a</sup>	0	,0
	Total	35	100,0

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

Tabel 2.10
Reliability Statistics

Reliability	Statistics
Cronbach's Alpha	N of Items
,720	27

Tabel 2.11

Item-Total Statistics

**Item-Total Statistics** 

	Scale Mean if	Scale Variance if	Corrected Item-	Cronbach's Alpha if
	Item Deleted	Item Deleted	Total Correlation	Item Deleted
VAR00001	171,4000	794,012	,685	,703
VAR00002	172,5429	819,432	,307	,714
VAR00003	173,0571	809,997	,551	,709
VAR00004	171,4857	794,492	,728	,703
VAR00005	172,2286	823,064	,231	,716
VAR00006	172,2286	815,652	,350	,712
VAR00007	172,2286	847,829	-,076	,725
VAR00008	172,0286	792,793	,574	,704
VAR00009	172,1143	789,163	,649	,702
VAR00010	171,7714	795,064	,588	,704
VAR00011	172,4571	802,961	,432	,708
VAR00012	171,9714	792,499	,578	,704
VAR00013	171,6000	826,953	,209	,717
VAR00014	172,1143	812,398	,388	,711
VAR00015	172,2000	819,929	,265	,715
VAR00016	171,2571	812,197	,442	,711
VAR00017	172,0286	799,970	,518	,706
VAR00018	173,1429	842,303	-,001	,722

VAR00019	172,0286	810,029	,372	,711
VAR00020	172,1429	827,303	,195	,717
VAR00021	172,4571	856,844	-,178	,729
VAR00022	172,3143	797,810	,527	,706
VAR00023	172,1714	848,029	-,081	,725
VAR00024	172,2000	814,929	,345	,712
VAR00025	172,0857	780,669	,757	,698
VAR00026	171,6286	811,652	,450	,710
VAR00027	87,7429	210,903	1,000	,805

Dari hasil perhitungan, variabel Y memperoleh nilai *alpha* 0,720. Maka dapat disimpulkan bahwa pada setiap item-item yang terdapat dalam kuisioner memiliki pengaruh yang kuat atau tinggi dan dapat dikatakan *reliable*.

# E. Pengujian Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini menggunakan Hipotesis Alternatif (Ha) dan Hipotesis Nihil (Ho), (Ho) digunakan yang ada kaitannya dengan analisis statistik, sedangkan (Ha) digunakan untuk lebih mengarah pada tujuan penelitian itu sendiri. Penulis mencoba membuktikan hipotesis nihil (Ho) dan hipotesis alternatif (Ha).

Ho: Tidak ada pengaruh konseling kelompok dengan terapi syukur terhadap peningkatan *self compassion* santri di Yayasan Pondok Pesantren Asy-Syifaa Totikum, Banggai Kepulauan, Sulawesi Tengah.

Ha: Ada pengaruh konseling kelompok dengan terapi syukur terhadap peningkatan *self compassion* santri di Yayasan Pondok Pesantren Asy-Syifaa Totikum, Banggai Kepulauan, Sulawesi Tengah.

Dari hipotesis yang sudah dirumuskan kemudian harus diuji. Pengujian ini dilakukan untuk membuktikan apakah Ho atau Ha yang akan diterima. Jika Ho diterima dan Ha ditolak, maka konseling kelompok dengan terapi syukur tidak memiliki pengaruh untuk meningkatkan self compassion santri di Yayasan Pondok Pesantren Asy-Syifaa Totikum, Banggai Kepulauan, Sulawesi Tengah. Namun, jika Ha diterima secara otomatis Ho ditolak yang berarti bahwa konseling kelompok dengan terapi syukur memiliki pengaruh untuk meningkatkan self compassion santri di Yayasan Pondok Pesantren Asy-Syifaa Totikum, Banggai Kepulauan, Sulawesi Tengah. Setelah data terkumpul dan diseleksi, maka data tersebut dianalisa dengan menggunakan metode statistik dalam penelitian ini menggunakan uji Wilcoxon.

#### **BAB IV**

## **ANALISIS DATA**

## A. Hasil Analisis Hipotesis Self Compassion

Dalam penelitian kuantitatif, analisis data merupakan kegiatan setelah data dari seluruh responden atau sumber data lain terkumpul. Kegiatan yang dilakukan dalam analisis data yaitu dengan mengelompokkan data berdasarkan variabel dan jenis responden, mentabulasi data berdasarkan variabel dan seluruh responden, menyajikan data tiap variabel yang diteliti, melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah.<sup>79</sup>

Analisis data dimaksudkan untuk mengetahui kebenaran dari hipotesishipotesis yang telah dicantumkan pada bab sebelumnya yaitu adanya
pengaruh konseling kelompok dengan terapi syukur untuk meningkatkan self
compassion santri di Yayasan Pondok Pesantren Asy-Syifaa Totikum,
Banggai Kepulauan Sulawesi Tengah. Berikut adalah hasil nilai pre-test dan
post-test santri yang mengikuti treatment.

Tabel 3.1
Hasil Pre-Test dan Post-Test

NO	NAMA	PRE-TEST	POST-TEST
1	AL	68	92
2	DS	81	99
3	FB	77	97
4	FL	75	92
5	PM	76	97
6	SR	81	95
	JUMLAH	458	560

<sup>&</sup>lt;sup>79</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2015), hal. 147.

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa sebelum diberikan *treatment* (*pre-test*) hasilnya adalah 458 dan mengalami peningkatan menjadi 560 setelah diberikan *treatment* (*post-test*). Berikut adalah hasil perhitungan antara kedua variabel dengan menggunakan IBM *Statistical Package for the Social Science* (*SPSS*) *versi* 21.0 *windows* agar lebih mudah dan cepat melakukan perbandingan dalam penelitian.

Tabel 3.2

Descriptive Statistics

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pre Test	6	68	81	76,33	4,803
Post Test	6	85	99	93,33	4,926
Valid N (listwise)	6				

Jumlah responden kelompok eksperimen sebanyak 6 santri dengan nilai minimun *pre-test* sebesar 68 dan maximum 81 dengan nilai rata-rata 76,33. Sesudah menjalani proses konseling dengan terapi syukur, nilai *post-test* minimun menjadi sebesar 85 dan maksimum sebesar 99. Dengan rata-rata 99,33. Nilai simpang baku sebelum dilakukan konseling sebesar 4,803 dan setelah dilakukan proses konseling menjadi sebesar 4,926. Sehingga dapat diketahui bahwa nilai rata-rata dan nilai simpang baku setelah dilakukan konseling kelompok dengan terapi syukur lebih besar daripada saat sebelum dilakukan konseling.

Tabel 3.3
Wilcoxon Signed Ranks

#### Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post Test - Pre Test	Negative Ranks	$0^{a}$	,00	,00,
	Positive Ranks	6 <sup>b</sup>	3,50	21,00
	Ties	$0^{c}$		
	Total	6		

a. Post Test < Pre Test

Dari hasil tabel di atas, dapat disimpulkan bahwa tidak ada satu santri pun yang mengalami penurunan untuk nilai *post-test*nya. Keseluruhan responden yang berjumlah 6 orang santri dalam kelas eksperimen ini mengalami peningkatan nilai, hasil *post-test* lebih besar jika dibandingkan dengan nilai *pre-test*nya.

Tabel 3.4
Test Statistics

Test Statistics <sup>a</sup>		
	Post Test - Pre Test	
Z	-2,201 <sup>b</sup>	
Asymp. Sig. (2-tailed)	,028	

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

Berdasarkan pedoman teknik analisis data menggunakan perhitungan *Wilcoxon match pairs test*, suatu keadaan di antara dua kelompok (pre-test dan post-test) dinyatakan signifikan apabila nilai p  $value \leq 0,05$ . Sedangkan apabila nilai p value > 0,05 maka kondisi tersebut

b. Post Test > Pre Test

c. Post Test = Pre Test

b. Based on negative ranks.

dinyatakan tidak signifikan. *P value* dalam perhitungan SPSS terdapat pada kolom *Asymp. Sig. (2-tailed)*.

Pada tabel di atas dapat kita ketahui bahwa nilai *p value* sebesar 0,028. Berdasarkan hasil tersebut memberikan keterangan bahwa 0,028 < 0,05. Sehingga dapat katakan ada perbedaan yang signifikan antara nilai *pre-test* dan *post-test* pada penlitian yang dilakukan peneliti atau dengan kata lain ada perbedaan yang signifikan yang terjadi sebelum dan sesudah dilakukannya konseling kelompok dengan terapi syukur.

Dasar pengambilan keputusan dalam uji Wilcoxon di atas adalah sebagai berikut:<sup>80</sup>

- 1. Jika nilai Asymp. Sig. (2-tailed) lebih kecil dari (<) 0,05, maka Ha diterima.
- 2. Sebaliknya, Jika nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* lebih besar dari (>) 0,05, maka Ha ditolak.

Hipotesis yang peneliti ambil dalam penelitian ini menggunakan Hipotesis Alternatif (Ha) dan Hipotesis Nihil (Ho), (Ho) digunakan yang ada kaitannya dengan analisis statistik, sedangkan (Ha) digunakan untuk lebih mengarah pada tujuan penelitian itu sendiri. Penulis mencoba membuktikan hipotesis nihil (Ho) dan hipotesis alternatif (Ha).

Ho: Tidak ada pengaruh konseling kelompok dengan terapi syukur terhadap peningkatan *self compassion* santri di Yayasan Pondok

.

<sup>&</sup>lt;sup>80</sup> Sahid Raharjo, *Panduan Lengkap Cara Melakukan Uji Wilcoxon dengan SPSS*, <a href="https://www.spssindonesia.com/2017/04/cara-uji-wilcoxon-spss.html">https://www.spssindonesia.com/2017/04/cara-uji-wilcoxon-spss.html</a> (Diakses tanggal 08 April 2019).

Pesantren Asy-Syifaa Totikum, Banggai Kepulauan, Sulawesi Tengah.

Ha: Ada pengaruh konseling kelompok dengan terapi syukur terhadap peningkatan *self compassion* santri di Yayasan Pondok Pesantren Asy-Syifaa Totikum, Banggai Kepulauan, Sulawesi Tengah.

Setelah dilakukan uji hipotesis menggunakan uji Wilcoxon. Maka, dapat disimpulkan bahwa Ho di tolak dan Ha diterima. Dengan kata lain bahwa ada pengaruh konseling kelompok dengan terapi syukur terhadap peningkatan self compassion santri di Yayasan Pondok Pesantren Asy-Syifaa Totikum, Banggai Kepulauan, Sulawesi Tengah. Adanya kenaikan nilai posttest terhadap nilai pre-test juga menunjukkan bahwa adanya kenaikan self compassion setelah dilakukan proses konseling kelompok dengan terapi syukur.

B. Pembahasan Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Terapi Syukur Terhadap Peningkatan *Self Compassion* Santri di Yayasan Pondok Pesantren Asy-Syifaa Totikum, Banggai Kepulauan, Sulawesi Tengah

Dalam melakukan penelitian ini, peneliti tidak hanya menggunakan angket untuk mencapai tujuan dalam penelitian. Karena penelitian ini bersifat kuantitatif yang mana menggunakan pengumpulan data selama dua minggu serta melakukan wawancara dan observasi untuk mengetahui sejauh mana konseling kelompok dengan terapi syukur berpengaruh dalam meningkatkan self compassion santri di Yayasan Pondok Pesantren Asy-Syifaa.

Manfaat menggunakan konseling kelompok sangat banyak. Livneh, Wilson, dan Pullo menekankan beberapa manfaat menggunakan kelompok untuk membantu individu. Menurut mereka, kelompok memberi individu kesempatan untuk belajar dari individu lain, dan kesempatan untuk menghasilkan solusi bersama. Kelompok juga menyediakan tempat yang aman untuk pelepasan emosional.<sup>81</sup>

Hasil penelitian dari Derk Stephen, Sachin Jain, dan Kioh Kim yang dimuat dalam sebuah jurnal internasional, mengatakan bahwa konseli yang terlibat di suatu kegiatan konseling kelompok dapat belajar bahwa orang lain menghadapi hal serupa dengannya dan ini dapat membantu mengurangi kecemasan atau ketakutan yang mungkin mereka miliki, terutama dalam situasi sosial. Konseling kelompok juga bagus sebagai tempat untuk melatih keterampilan membangun sosial di sebuah lingkungan yang mendekati asli pengaturan sosial, dan tempat di mana individu dapat mengembangkan jejaring sosial yang lebih luas.<sup>82</sup>

Makna terima kasih yang transenden secara luas diakui dalam tradisi spiritual utama di mana ucapan syukur merupakan respons dunia terhadap kehidupan. Kualitas spiritual mendasar ini untuk rasa terima kasih, yang merupakan inti dari setiap tradisi keagamaan utama, disampaikan dengan

<sup>&</sup>lt;sup>81</sup> Derk Stephen, Group Counseling: Techniques for Teaching Social Skills to Students with Special Needs.

https://www.researchgate.net/publication/234656331 Group Counseling Techniques for Teaching Social Skills to Students with Special Needs/download (Diakses tanggal 08 April 2019)

 $<sup>^{82}</sup>$  Derk Stephen, Group Counseling: Techniques for Teaching Social Skills to Students with Special Needs.

tepat oleh Streng: "Dalam sikap ini orang mengakui bahwa mereka terhubung satu sama lain secara misterius dan cara ajaib yang tidak sepenuhnya ditentukan oleh kekuatan fisik, tetapi merupakan bagian dari yang lebih luas, atau konteks transenden.".<sup>83</sup>

Inti spiritual dari rasa syukur ini sangat penting jika rasa terima kasih ingin menjadi bukan sekadar alat untuk perbaikan diri narsisistik. Rasa terima kasih yang sejati bersukacita di dalam yang lain. Tujuan utamanya adalah untuk mencerminkan kembali kebaikan yang telah diterima seseorang dengan mencari secara kreatif peluang untuk memberi. Motivasi untuk melakukannya terletak pada penghargaan atas apa yang telah diterimanya dari Allah SWT.

Dalam hal ini, spiritualitas syukur menentang keyakinan mementingkan diri sendiri bahwa seseorang layak atau berhak atas berkat yang dia nikmati. Sebaliknya, itu adalah mengetahui rahmat yang dengannya seseorang bisa hidup yang merupakan realisasi spiritual yang mendalam. Rasa syukur menuntun orang untuk mengalami situasi kehidupan dengan cara yang menunjukkan keterbukaan dari mereka untuk terlibat dengan dunia untuk berbagi dan meningkatkan kebaikan yang telah mereka terima.

Dari berbagai macam konsep dan materi yang peneliti berikan selama melakukan konseling dengan terapi syukur terhadap santri yang memilki *self compassion* rendah dengan berpatokan pada teori sebelumnya yang telah

-

<sup>&</sup>lt;sup>83</sup> Robert A. Emmons1 and Robin Stern, *Gratitude as a Psychotherapeutic Intervention*, JOURNAL OF CLINICAL PSYCHOLOGY: IN SESSION, Vol. 69(8), 846–855 (2013) C 2013 Wiley Periodicals, Inc. Published online in Wiley Online Library (wileyonlinelibrary.com/journal/jclp), (Diakses tanggal 08 April 2019)

peneliti pelajari, memberikan banyak sumbangsi selama proses penyusunan skripsi ini.

Berangkat dari teori yang telah dipelajari tersebut, peneliti menjelaskan dengan memberikan gambaran tingkat *self compassion* sesudah diberikan pemberian *treatment* pada santri dapat dilihat dari perhitungan variabel yang totalnya 560. Setelah dihitung terlihat tingkat kenaikan yang signifikan, yang mana sebelum diberikan *treatment* yang totalnya 450, kemudian diberikan *treatment* oleh peneliti memiliki kenaikan menjadi 560.

Berikut uraian proses pelaksanaan konseling kelompok:

## 1) Selasa, 05 Februari 2019

Peneliti melakukan pertemuan pertama guna beradaptasi dengan para santri yang terlibat sebagai anggota dalam proses konseling kelompok untuk membangun kepercayaan, menceritakan dan menjelaskan apa itu konseling kelompok, menjelaskan kegiatan yang nantinya akan dilakukan, serta fungsi dan tujuan melakukan konseling kelompok. Tidak lupa pula kami saling menyapa satu sama lain dan memperkenalkan diri dengan nama dan alamat asal dari masing-masing santri.

Analisa kronologis dari pertemuan pertama ini adalah setiap anggota merasa sangat penasaran dengan kegiatan yang akan dilakukan pada pertemuan berikutnya . hal itu dibuktikan dengan pertanyaan yang mereka ajukan terkait kegiatan nanti.

## 2) Kamis, 07 Februari 2019

Pada pertemuan kedua kali ini, peneliti sudah memberikan materi mengenai "Who am I..?". Materi yang terkait mengharuskan setiap anggota kelompok agar mampu mengenali siapa dirinya, memahami kelebihan yang dimilikinya, serta menerima segala kekurangannya. Dengan demikian, anggota kolompok bisa menerima dan menghargai segala aspek tersebut yang ada di dalam diri mereka masing-masing. Karena, manusia sebagai makhluk hidup yang ideal, seringkali terombang-ambing pada situasi dan kondisi yang membuat mereka putus asa dan merasa tidak ada yang bisa memberikan bantuan.

Untuk mensiasati hal tersebut, Allah SWT memberikan jawabannya pada Surat At-Tiin ayat 4-6, yakni:

Artinya: "(4) sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya. (5) Kemudian Kami kembalikan dia ke tempat yang serendah-rendahnya (neraka). (6) kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal saleh; maka bagi mereka pahala yang tiada putus-putusnya." (Q.S. At-Tiin: 4-6)<sup>84</sup>

Pembelajaran dari ayat diatas bahwasannya kebutuhan manusia pada intinya yaitu saling memberi syafaat dan manfaat pada setiap

-

<sup>&</sup>lt;sup>84</sup> Departemen Agama RI, *Al-Hikmah; Al-Qur'an dan Terjemahnya*, (Bandung:CV Penerbit Diponegoro, 2010), hal. 597.

makhluk Allah Stw baik kepada manusia, hewan, tumbuhan, dan makhluk lainnya yang ada di dunia.

Karena pada hal ini disinggungkan oleh Hadist shahih oleh Hasan Al-albana yang menyatakan:

Artinya: "Karena Sesungguhnya sebaik-baiknya Manusia, adalah Manusia yang bermanfaat bagi Manusia lainnya." <sup>85</sup>

## 3) Selasa, 12 Februari 2019

Pertemuan ketiga ini kami saling menyapa satu sama lain seperti biasanya, bertukar kabar dengan anggota lain yang pada mulanya masih sangat ragu untuk berbicara kepada anggota yang lain. Setelah itu, peneliti memberikan materi yang memiliki kesinambungan dengan materi pertama, di mana pada materi kedua ini setiap anggota memikirkan bahkan menuliskan segala kelebihan dan kekurangan yang ada pada diri mereka masing-masing.

Materi yang diberikan yaitu tentang "Pikirkan dan Syukuri", artinya, semua anggota kelompok konseling mengingat setiap nikmat yang Allah anugerahkan kepada setiap manusia, khususnya diri mereka sendiri. Perihal nikmat yang diberikan oleh Allah, peneliti mengajak semua anggota kelompok konseling untuk sejenak merenungkan seberapa banyak nikmat yang telah Allah anugerahkan yang tidak terhitung kuantitasnya.

٠

<sup>&</sup>lt;sup>85</sup> Tri Rahma Dina Yanti, *The Equivalent Effect in Angie Kilbane's Translation Works of Novel The Land of Five Tower: Translation Method*, 2015, hal. 7. (Skripsi UIN Maulanan Malik Ibrahim Malang).

Sebagaimana firman-Nya:

Artinya: "Dan jika kamu menghitung nikmat Allah, niscaya kamu tidak akan sanggup menghitungnya..." (Q.S. Ibrahim: 34)<sup>86</sup>

Dari ayat di atas, Allah memberitahukan, bahwa manusia tidak akan mampu menghitung berapa banyak nikmat Allah, apalagi mensyukurinya. Allah juga mengingatkan manusia dalam firman-Nya yang berbunyi:

Artinya: "Mereka mengetahui nikmat Allah, kemudian mereka mengingkarinya". (Q.S. An-Nahl: 83)<sup>87</sup>

## 4) Kamis, 14 Februari 2019

Kali keempat pertemuan kami adalah membahas materi mengenai "Sabar Itu Indah". Dalam materi ini peneliti memberikan penjelasan mengenai sabar. Alah SWT berfirman:

Artinya: "Sungguh, Kami menciptakan segala sesuatu menurut ukuran". (Q.S. Al-Qomar: 49)<sup>88</sup>

90

<sup>&</sup>lt;sup>86</sup> Departemen Agama, *Al-Qur'an dan Terjemahnya; Al-Jumaanatul 'Alii*, (Bandung: CV J-ART, 2004), hal. 260.

<sup>&</sup>lt;sup>87</sup> Departemen Agama, *Al-Qur'an dan Terjemahnya; Al-Jumaanatul 'Alii*, (Bandung: CV J-ART, 2004), hal. 260.

<sup>&</sup>lt;sup>88</sup> Departemen Agama RI, *Al-Hikmah; Al-Qur'an dan Terjemahnya*, (Bandung:CV Penerbit Diponegoro, 2010), hal. 528.

Ayat di atas sudah sangat jelas menjelaskan bahwa apapun yang datangnya dari Allah adalah sesuatu yang sudah sesuai dengan kehendak-Nya, Allah tidak akan melebihkan atau bahkan mengurangi kadar atas suatu nikmat yang akan diberikan-Nya kepada makhluk Bumi, tak lepas binatang maupun tumbuhan.

Sesuatu yang tidak dapat dipungkiri juga adalah setiap makhluk yang bernyawa pasti akan diuji oleh Allah. Allah dan Rasul mengajarkan pada kita beberapa sikap dalam menjalani hidup agar lebih tersa lapang dan menenangkan. Sifat yang dimaksa oleh Allah dan Rasulullah itu ialah sifat sabar.

Analisa kronologis dari proses konseling ini adalah peneliti memberi penguatan kepada semua anggota kelompok konseling bahwasanya di dunia ini sesuatu yang pasti akan dialami oleh semua makhluk Allah, khususnya manusia, yaitu ujian. Setiap anggota yang ada di dalam kegiatan mengiyakan dan mencoba memahami dan menerima keadaan yang dirasakan saat ini.

## 5) Selasa, 19 Februari 2019

Peneliti melakukan pertemuan kali ini untuk membahas materi memgenai "Ganti itu dari Allah". Peneliti menjelaskan tentang hakikat setiap bentuk pemberian Allah itu adalah yang terbaik, Allah tidak pernah mencabut sesuatu dari kita, kecuali Dia menggantinya dengam sesuatu yang lebih baik. Karena Allah memberi apa yang kita butuhkan

bukan apa yang kita inginkan. Akan tetapi, semua itu akan terjadi apabila kita tetap sabar dan ikhlas atas ketetapan dari-Nya.

Sebagai perumpamaan, dalam sebuah hadits telah dijelaskan bahwasanya:

"Barangsiapa Kuambil dua kekasihnya (matanya) tetap bersabar, maka Aku akan mengganti kedua(mata)nya itu dengan surga." Dan "Barangsiapa Kuambil orang yang dicintainya di dunia tetap mengharapkan ridha (Ku), niscaya Aku akan menggantinya dengan surge." (Al-Hadits)<sup>89</sup>

Dari hadits di atas, jika sesuatu yang kita milimi diambil oleh Allah, namun tetap berusaha untuk bersabar, maka di surga nanti Allah menjanjikan sebuah istana sebagai gantinya. Oleh sebab itu, peneliti mengajak semua anggota konseling kelompok untuk tidak usah terlalu bersedih dengan musibah yang menimpanya, sebab yang menentukan semua itu adalah Allah.

Analisa kronologis dari proses kali ini adalah peneliti juga sedikit memberikan gambaran tentang betapa Maha Baiknya Allah. Dia memberikan kabar gembira kepada setiap anak cucu Adam yang ditimpa ujian dan cobaan, akan tetapi ia bersabar atasnya. Sebagaimana firman-Nya:

Artinya: "(sambil mengucapkan): "Salamun 'alaikum bima shabartum". Maka alangkah baiknya tempat kesudahan itu." (Q.S. Ar-Ra'd: 24)<sup>90</sup>

.

<sup>89 &#</sup>x27;Aidh al-Qarni, La Tahzan, Jangan Bersedih!, (Jakarta: Qisthi Press, 2004), hal. 24.

<sup>&</sup>lt;sup>90</sup> Departemen Agama RI, *Al-Hikmah; Al-Qur'an dan Terjemahnya*, (Bandung: CV Penerbit Diponegoro, 2010), hal. 252.

Apapun alasannya, kita harus selalu melihat dari sisi baiknya dan yakin bahwa di balik musibah terdapat ganti dan balasan dari Allah yang akan selalu berujung pada kebaikan kita. Dengan demikian, manusia akan termasuk dalam golongan orang yang mendapat rahmat dan petunjuk dari Allah. Sesuai dengan firman-Nya:

Artinya: "Mereka itulah yang mendapat keberkatan yang sempurna dan rahmat dari Tuhan mereka dan mereka itulah orang-orang yang mendapat petunjuk." (Q.S. Al-Baqarah: 157)<sup>91</sup>

## 6) Kamis, 21 Februari 2019

Pertemuan kali ini peneliti bersama anggota kelompok konseling lainnya membahas materi tentang "Let Bygones be Bygones". Materi ini berkaitan dengan pengalaman yang pernah dialami oleh para konseli di masa lalu. Di sini, peneliti memberikan sedikit pemahaman bagaimana kita harus hidup di masa sekarang bdengan menjadikan pengalaman atau kegagalan di masa lalu sebagai suatu pelajaran hidup yang berharga. Sekalipun itu pengalaman atau masa-masa sulit, akan tetapi jangan sampai terpuruk dalam mimpi buruk masa lalu.

Pada kesempatan kali ini juga, peneliti mengajak semua konseli untuk merefleksikan kembali masa-masa sulit yang pernah mereka alami dan mengambil hikmah dari kejadian tersebut. Setelah itu, peneliti

93

<sup>&</sup>lt;sup>91</sup> Departemen Agama RI, *Al-Hikmah; Al-Qur'an dan Terjemahnya*, (Bandung: CV Penerbit Diponegoro, 2010), hal. 24.

mengajak semuanya untuk menarik napas dalam-dalam lalu melepaskannya secara perlahan agar mereka semua merasakan kenyamanan setelah bercerita tentang pengalaman mereka.

Perkataan Nabi mencakup segala kondisi, baik itu ujian berupa kesusahan maupun kesenganan. Seorang mukmin dalam setiap kondisi ujian yang dihadapai akan senantiasa dalam kebaikan. Seorang mukmin yang mendapat taufik dari Allah, jika sedang diuji oleh Allah dengan kesusahan dan kesempitan seperti sakit, miskin, dan musibah lainnya akan menghadapinya dengan sabar. Dengan kondisi ujian semacam ini, seorang mukmin akan mendapat kebaikan berupa pahala orang-orang yang sabar. Jika Allah mengujinya dengan kesenangan dan kemudahan seperti diberi kondisi sehat dan kekayaan harta, maka seorang mukmin akan menjadi orang yang bersyukur kepada Allah sehingga dia mendapat kebaikan berupa pahala orang-orang yang bersyukur.

Hal ini dijelaskan dalam sebuah hadits dari Suhaib bin Sinan *radhiyallahu'anhu*, bahwa Nabi *shallallahu 'alaihi wa sallam* bersabda,

Artinya: "Sungguh menakjubkan perkaranya orang mukmin. Segala sesuatu yang terjadi padanya semua merupakan kebaikan. Ini terjadi hanya pada orang mukmin. Jika mendapat sesuatu yang menyenangkan dia bersyukur, maka itu kebaikan baginya. Jika mendapat keburukan dia bersabar, maka itu juga kebaikan baginya" (H.R Muslim)<sup>92</sup>

Berdasarkan proses yang telah dilalui di atas, peneliti memberikan penguuatan kepada setiap anggota yang terlibat dalam proses konseling tersebut untuk tidak terjerat dalam kesalahan dan kegagalan di masa lalu. Dari materi di atas juga, mereka mulai belajar menerima dengan dibuktikan oleh pernyataan dari semuanya bahwa mereka akan tetap optimis apapun yang terjadi dan tetap mencoba menjadi pribadi yang lebih baik lagi di masa sekarang dan yang akan datang.

# 7) Rabu, 27 Februari 2019

Pertemuan kali ini peneliti memberikan materi tentang "Keep Trying, The Winner Never Give Up". Dalam materi ini, kaitannya dengan self compassion adalah bagaimana setiap orang yang gagal sebelumnya akan selalu mencoba dan mencoba, meskipun sering mengalami kegagalan. Peneliti mengajak semua anggota untuk memikirkan kembali sesuatu yang pernah membuat mereka berhenti mencoba karena pernah satu kali gagal dalam hal itu. Pada kesempatan ini, beberapa anak diminta untuk menceritakan kembali masa lal yang dianggap kurang menyenangkan. Kemudian mengajaknya untuk mengambil sisi positif dari kegagalan yang pernah ia rasakan dahulu, mengajak untuk kembali memahami bahwa kegagalan adalah hal yang

<sup>&</sup>lt;sup>92</sup> Adika Mianoki, *Hakikat Ujian Dunia*, *Artikel Muslimah.or.id*, April 2015, (https://muslimah.or.id/7235-hakikat-ujian-dunia.html, diakses tanggal 14 Maret 2019).

lumrah di dalam kehidupan manusia. Dengan demikian, ia tidak takut untuk mencoba hal itu lagi.

Setelah melalui proses yang sangat panjang dalam konseling ini, beberapa santri akhirnya sadar setelah dan akan terus mencoba hal-hal baru yang menantang dan akan terus mencoba jika suatu saat mengalami kegagalan. Mereka sangat optimis dan bahagia dengan apa yang telah didapatkan selama proses konseling ini dan berjanji untk tetap berusaha dalam segala hal demi perbaikan dan perkembangan mereka kedepannya.

Akhir dari kegiatan kami ini adalah dengan menceritakan pesan dan kesan selama mengikuti proses konseling ini. Semua anggota yang hadir menyampaikan pernyataan mereka bahwasanya dengan adanya kegiatan seperti ini yang selalu memotivasi dan memberikan segala bentuk dukungan kepada semua santri umumnya dan kepada mereka khususnya sehingga selalu ikhlas dan sabar menerima segala ketentuan dari Allah SWT.

Secara garis besar, setiap proses yang telah dilalui dalam suatu konseling dan akan segera berakhir, maka proses selanjutnya untuk tetap bisa memantau dan mengetahui sejauh mana perkembangan dari hasil konseling yang telah diberikan mencapai apa yang diharapkan, maka harus dilakukan proses tindak lanjut atau *follow up*. Hasil dari evaluasi selama proses konseling yaitu konseli bisa berkembang secara positif terhadap pola pikirnya, dan ikhlas menerima segala bentuk ketetapan Allah yang diberikan kepadanya. Oleh karena itu, usaha yang telah

diberikan tidak hanya dibiarkan begitu saja tanpa adanya proses tindak lanjut. *Follow up* terhadap kegiatan yang telah diberikan yaitu melakukan pengamatan secara berkala mengenai perubahan santri setelah mengikuti proses konseling. Sehingga dapat diketahui sejauh mana pengaruh konseling kelompok dengan terapi syukur terhadap peningkatan *self compassion* santri di pondok tersebut.



#### **BAB V**

## **PENUTUP**

## A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan mengenai konseling kelompok dengan terapi syukur untuk meningkatkan *self compassion* santri di Yayasan Pondok Pesantren Asy-Syifaa, dapat ditarik kesimpulan bahwa:

Sebanyak 6 santri dengan nilai minimun *pre-test* sebesar 68 dan maximum 81 dengan nilai rata-rata 76,33. Sesudah menjalani proses konseling dengan terapi syukur, nilai *post-test* minimun menjadi sebesar 85 dan maksimum sebesar 99. Dengan rata-rata 99,33. Nilai simpang baku sebelum dilakukan konseling sebesar 4,803 dan setelah dilakukan proses konseling menjadi sebesar 4,926, dengan taraf signifikan 5% adalah 0,282. Berdasarkan uji Wilcoxon, nilai *Asymp. Sig.* (2-tailed) 0,028 < 0,05, maka, dapat disimpulkan bahwa Ho di tolak dan Ha diterima. Dengan kata lain bahwa ada pengaruh konseling kelompok dengan terapi syukur terhadap peningkatan *self compassion* santri di Yayasan Pondok Pesantren Asy-Syifaa Totikum, Banggai Kepulauan, Sulawesi Tengah.

Adanya kenaikan nilai *post-test* terhadap nilai *pre-test* juga menunjukkan bahwa adanya kenaikan *self compassion* setelah dilakukan proses konseling kelompok dengan terapi syukur. Berikut beberapa pencapaian yang telah tercapai selama proses konseling:

- 1. Memiliki kecenderungan untuk peduli terhadap diri sendiri.
- 2. Memiliki kecenderungan untuk memahami diri sendiri.

- 3. Mengakui ketidaksempurnaan dimiliki oleh setiap manusia.
- 4. Mengakui kegagalan yang pernah dialami oleh setiap manusia sebagai sebuah bentuk kasih sayang Allah terhadapnya.

## B. Saran

Penulis menyadari bahwa penelitian ini masih jauh dari kesempurnaan.

Oleh karena itu, peneliti berharap kepada peneliti selanjutnya untuk lebih menyempurnakan hasil penelitian ini dengan hasil yang lebih baik. Adapun saran yang dapat disampaikan adalah sebagai berikut:

- Bagi ustadz/ustadzah di Pondok Pesantren Asy-Syifaa Totikum, agar tetap memerhatikan dan memantau perkembangan santri serta memberikan bimbingan dan dorongan untuk mereka sehingga mereka dapat mengenali jati diri masing-masing, agar dapat menghargai dirinya sendiri.
- Bagi Santri di Pondok Pesantren Asy-Syifaa, agar senantiasa dapat menghargai kelebihan dan kekurangan pada diri sendiri, serta berani untuk melakukan hal-hal yang berdampak baik pada diri sendiri dan lingkungan.
- 3. Bagi Peneliti Selanjutnya, agar dapat melakukan penelitian lanjutan yang lebih mendalam dengan waktu yang lebih lama dan bahan yang matang, sehingga dapat menghasilkan penelitian yang lebih baik.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Aep Saepudin, Kesadaran dalam bersyukur perspektif Psikologi Islam. Jurnal. (Dapat diakses di <a href="https://unisa-za.academia.edu/AepSaepudin">https://unisa-za.academia.edu/AepSaepudin</a>)
- Akunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Al-Hafidz, Ahsin W. 2008. Kamus Ilmu Kalam. Jakarta: AMZAH.
- Al-Maragi, Ahmad Mustafa. 1993. *Tafsir Al-Maraghi*, Terj. Anshori Umar Sitanggal. Hery Noer Aly. Bahrun Abu Bakar. Semarang: CV. Toha Putra, Cet. II.
- al-Qarni, 'Aidh. 2004. La Tahzan, Jangan Bersedih!. Jakarta: Qisthi Press.
- An-najjar, Amir. 2001. *Ilmu Jiwa dalam Tasawwuf Studi Komparatif dengan Ilmu Jiwa Kontemporer*, Terj. Hasan Abrori. Jakarta: Pustaka Azzam.
- As-Sallum, Abdullah bin Fahd. 2008. *Keajaiban Iman*. Surabaya: Yassir.
- C.P, Chaplin. 1995. *Kamus Lengkap Psikologi*, Terjemah Dr. Kartini Kartono. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Darmawan, Deni. 2014. Metode Penelitian Kuantitatif. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Departemen Agama RI. 2010. *Al-Hikmah*; *Al-Qur'an dan Terjemahnya*. Bandung: CV Penerbit Diponegoro.
- Departemen Agama. 2004. *Al-Qur'an dan Terjemahnya; Al-Jumaanatul 'Alii*. Bandung: CV J-ART.
- Desmita. 2009. Psikologi Perkembangan. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- E.B, Hurlock. 1987. *Perkembangan Anak*, Penerjemah Meitasari Tjandrasa dan Muskichah Zarkasih. Jakarta: Erlangga.
- el-Bantanie, Muhammad Syafi'ie. 2009. *Dahsyatnya Syukur*. Jakarta: Qultum Media.
- Fuad, Muhammad dan Abd al-Baqi. 1981. "Al-Mu'jam Al-Mufahras Li Al-Fadl Al-Qur'an". Mesir: Dar al-Fikri.

- Germer, Christopher, Kristin Neff. 2018. The Mindful Self-Compassion Workbook, (New York: Guild Press,), Dapat diakses di (<a href="https://books.google.co.id/books?isbn=1462526780">https://books.google.co.id/books?isbn=1462526780</a>).
- Ghazali, Iman. 1983. *Taubat, Sabar dan Syukur*, Terj. Nur Hichkmah. R. H. A Suminto, Jakarta: PT. Tintamas Indonesia, Cet. VI.
- Graham Richards. 2010. *Psikologi*, Terj. Jamilla. Yogyakarta: Pustaka Baca.
- Husna, Aura. 2013. Kaya Dengan Bersyukur: Menemukan Makna Sejati Bahagia Dan Sejahtera Dengan Mensyukuri Nikmat Allah. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Husna, Aura. 2013. Kaya dengan Bersyukur: Menemukan Makna Sejati Bahagia dan Sejahtera dengan Mensyukuri Nikmat Allah. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- J, Supranto. 1998. *Teknik Sampling untuk Survei dan Eksperimen*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi Kelima (KBBI V), *Aplikasi luring resmi Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa*, Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia.
- Kementerian Agama RI. 2018. *Al-Qur'an Fadhilah*; *Terjemah dan Transliterasi Latin*. Bandung: Sygma Creative Media Corp.
- Latipun. 2006. Psikologi Eksperimen Edisi Kedua. Malang: PT. UMM Press.
- Latipun. 2009. Skala Eksperimen. Malang: PT. UMM Press.
- Latipun. 2015. Psikologi Konseling Edisi Keempat. Malang: UMM Press.
- Latipun. 2015. Psikologi Konseling. Malang: UMM Press.
- Lockard, A. J., Hayes, J. A., Neff, K. D. & Locke, B. D. (in press). 2014. "Self-Compassion Among College Counseling Center Clients: An Examination of Clinical Norms and Group Differences", *Journal of College Counseling*, Oktober, Vol. 17.
- López, Angélica, Robbert Sanderman, etc, Compassion for Others and Self-Compassion: Levels, Correlates, and Relationship with Psychological Wellbeing dapat diakses pada:
- Margono, S. 2004. Metodologi Penelitian Pendidikan. Jakarta: Rineka Cipta

- Mianoki, Adika. 2015. *Hakikat Ujian Dunia*, *Artikel Muslimah.or.id*., (<a href="https://muslimah.or.id/7235-hakikat-ujian-dunia.html">https://muslimah.or.id/7235-hakikat-ujian-dunia.html</a>, diakses tanggal 14 Maret 2019).
- Moleong, Lexy J. 2005. *Metode Penelitian Kuantitaif*. Bandung: PT. Remaja Rosda Karya.
- Neff, Kristin. 2010. Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of Healthy Attitude toward Oneself, 2 (September) Dapat diakses di (https://www.tandfonline.com, https://doi.org/10.1080/15298860309032).
- Nurarini, Fadilah. 2016. Pengaruh Rasa Syukur dan Kepribadian Terhadap Psychological Well-Being Orang Tua Yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus. (Skripsi Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. Dapat pula diakses di:
- Poerwadarminta, W.J.S. 2007. *Kamus Umum Bahasa Indonesia Edisi Ketiga*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Prawira, Purwa Atmaja. 2013. *Psikologi Kepribadian dengan Perspektif Baru*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.
- Priyanto, Duwi. 2009. *Mandiri Belajar SPSS*. Yogyakarta: MediaKom.
- Profesor Robert Emmons (Psikolog dari University of California) pada tahun 1998 melakukan penelitian empiris tentang manfaat ber-syukur bagi kehidupan seseorang dengan metode membandingkan. Membagi para responden dalam dua kelompok besar, kelompok responden pertama diwajibkan menuliskan lima hal yang mendorong mereka untuk ber-syukur setiap hari, sedangkan kelompok responden kedua diwajibkan menulis lima hal yang mendorong mereka untuk berkeluh kesah setiap hari. Setelah tiga pekan, para responden diwawancarai untuk mengetahui perubahan fisik dan psikis yang tumbuh setelah pembiasaan tersebut. Awalnya responden penelitiannya hanya melibatkan para mahasiswa jurusan psikologi kesehatan di universitasnya, namun pada tahun-tahun berikutnya respondennya diperluas ke berbagai ragam kondisi masyarakat yakni kelompok-kelompok responden yang terdiri dari pasien penerima organ cangkok, penderita penyakit otot syaraf, dan kelompok anak kelas lima SD yang sehat. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa syukur yang senantiasa dipupuk dalam diri seseorang akan memberikan dampak positif, salah satunya adalah meningkatnya kualitas hidup seseorang baik secara fisik mapun psikis, diantaranya yaitu kemampuan untuk waspada, senantiasa bersemangat, lebih

- sabar, ceria, lebih sehat secara fisik, dan memiliki daya hidup yang lebih tinggi. (http://m.dailygood.org/2011/06/20/why-gratitude-is-good/)
- Santrock, John W. 2011. *Masa Perkembangan Anak*, Pernerjemah Verawaty Pakpahan dan Wahyu Anugraheni. Jakarta: Salemba Humanika.
- Sarwono, Jonathan. 2006. *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Yogyakarta: PT. Graha Ilmu.
- Setiawan, Rio Dwi. "Supportive Group Therapy To Increase Self-Compassion In Teenagers Whose Parents Are Divorced".
- Shihab, Muhammad Quraish. 1996. Wawasan Al-Qur'an: Tafsir Maudhu'i atas Pelbagai Persoalan Umat. Bandung: Mizan.
- Stern, Robin and Robert A. Emmons1. 2013. *Gratitude as a Psychotherapeutic Intervention*, JOURNAL OF CLINICAL PSYCHOLOGY: IN SESSION, Vol. 69(8), 846–855 (2013) C Wiley Periodicals, Inc. Published online in Wiley Online Library (*wileyonlinelibrary.com/journal/jclp*).
- Stephen, Derk. Group Counseling: Techniques for Teaching Social Skills to Students with Special Needs.
- Sudjana. 1989. *Metoda Statistika*. Bandung: Penerbit Transito.
- Sugioyono. 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2008. Metode Penelitihan Pendidikan. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2009. Metode Penelitian Kuantitatif Kualitataif dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2010. Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2011. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2012. Statistika untuk Penelitian. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2015. Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Suharso, Puguh. 2009. *Metode Penelitian Kuantitatif untuk Bisnis*. Jakarta: Permata Putri Media.

- Takdir, Mohammad. 2017. Jurnal Jilid 5. Kekuatan Terapi Syukur dalam Membentuk Pribadi yang Altruis: Perspektif Psikologi Qur'ani dan Psikologi Positif.
- Waack, Janice L. DeLucia, dkk. 2013. *Handbook of Group Counseling and Psychotherapy*. Printed in the United States of America: Library of Congress Cataloging-in-Publication Data.
- Winkel, W.S. 2008. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Gramedia Widia Sarana Indonesia.
- Yani, Ahmad. 2007. Be Excellent: Menjadi Pribadi Terpuji. Jakarta: Al Qalam
- Yanti, Tri Rahma Dina. 2015. The Equivalent Effect in Angie Kilbane's Translation Works of Novel The Land of Five Tower: Translation Method.. (Skripsi UIN Maulanan Malik Ibrahim Malang).
- Yayasan Penyelenggara Penterjemah Al-Qur'an. 2002. *Al-Qur'an dan Terjemahnya*. Bandung: Departemen Agama RI.
- Yunus, Muhammad. 1989. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: PT. Hidakarya Agung.
- Zamaksyari, dan Dhofier. 198<mark>2. Tradisi Pesa</mark>ntre<mark>n:</mark> Studi Tentang Pandangan Hidup Kyai. Jakarta: LP3ES.
- https://dspace.uii.ac.id/handle/123456789/2363 oleh RD Setiawan, 2016 (Diakses pada tanggal 21 September 2018).
- https://journal.ubm.ac.id/index.php/psibernetika/article/view/520 oleh C Moningka, 2017 (Diakses pada tanggal 21 September 2018).
- http://kajianpsikologi.guru-indonesia.net (Diakses tanggal 29 November 2018)
- (http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/42029/1/FADILAH%2 <u>ONURARINI-FPS.pdf</u>)
- (https://www.researchgate.net/publication/318601805\_Compassion\_for\_Others\_a nd\_Self\_Compassion\_Levels\_Correlates\_and\_Relationship\_with\_Psycholo gical\_Well-being)