

**PENGARUH MEDITASI SYUKUR
TERHADAP REGULASI EMOSI PADA ANAK BINAAN
RUMAH ILMU AREK SURABAYA (RIAS)**

Diajukan untuk memenuhi sebagian persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana
Strata Satu (S1) pada Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi.



Disusun Oleh :

Jesicha Dwi Fatika Sari

NIM : 07020622036

Dosen Pembimbing :

Herliyana Isnaeni, M.Psi.Psikolog

NIP. 198210292023212020

**PROGRAM STUDI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI
FAKULTAS USHULUDDIN DAN FILSAFAT
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
SURABAYA**

2026

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Jesicha Dwi Fatika Sari

NIM : 07020622036

Program Studi : Tasawuf dan Psikoterapi

Fakultas : Ushuluddin dan Filsafat

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini merupakan hasil karya saya sendiri dan bukan merupakan hasil plagiasi maupun karya orang lain yang diajukan untuk memperoleh gelar akademik pada perguruan tinggi.

Seluruh sumber yang digunakan dalam penyusunan skripsi ini telah dicantumkan dan dirujuk sesuai dengan kaidah penulisan karya ilmiah yang berlaku. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan tanpa adanya paksaan dari pihak mana pun.

Surabaya, 15 Juni 2026

Yang membuat pernyataan,



Jesicha Dwi Fatika Sari

NIM. 07020622036

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing untuk diujikan dalam sidang.

Skripsi ini telah disusun oleh:

Nama : Jesicha Dwi Fatika Sari

NIM : 07020622036

Judul : Pengaruh Meditasi Syukur terhadap Regulasi Emosi pada Anak
Binaan Rumah Ilmu Arek Surabaya

Surabaya, 14 Mei 2026 **Dosen**

Pembimbing,



Herliyana Isnaeni, M.Psi, Psikolog.

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi berjudul “Pengaruh Meditasi Syukur terhadap Regulasi Emosi pada Anak Binaan Rumah Ilmu Arek Surabaya (RIAS)” yang ditulis oleh Jesicha Dwi Fatika Sari, telah diujikan di depan Tim Penguji Skripsi Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Filsafat Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya pada tanggal 02 Juni 2026 dan dinyatakan memenuhi syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu (S1).

Tim Penguji :

1. Herliyana Isnaeni, M.Psi., Psikolog :
2. Dr. Tasmuji, M.Ag. :
3. Dr. Khozi, Lc., M.Fil.I :
4. Dr. Ahmad Khoirul Fata, M.Fil.I :

Surabaya, 15 Juni 2026

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Filsafat,



Maul Kadir Riyadi, Ph.D.

NIP. 197008132005011003



UIN SUNAN AMPEL
SURABAYA

KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax. 031-8413300
E-Mail: perpustakaan@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : JESICHA Dwi FATIKA SARI
NIM : 07020622036
Fakultas/Jurusan : Tasawuf & Psikoterapi
E-mail address : jesdwi6@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Desertasi ☐ Lain-lain (.....)
yang berjudul :

Pengaruh Meditasi Syukur Terhadap Regulasi

Emosi pada anak binaan Rumah Ilmu Arek Surabaya RIA

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

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

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya,

Penulis

()
nama terang dan tanda tangan

ABSTRAK

Nama : Jesicha Dwi Fatika Sari

NIM : 07020622036

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh meditasi syukur terhadap regulasi emosi pada anak binaan Rumah Ilmu Arek Surabaya (RIAS). Anak binaan rentan mengalami kesulitan dalam mengelola emosi akibat berbagai pengalaman hidup yang kurang mendukung, sehingga diperlukan intervensi yang dapat membantu meningkatkan kemampuan regulasi emosi mereka. Penelitian ini menggunakan metode kuasi eksperimen (*quasi experiment*) dengan desain Nonequivalent Group Design. Sampel penelitian berjumlah 67 anak binaan berusia 10-19 tahun yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Data dikumpulkan melalui skala regulasi emosi yang diberikan sebelum dan sesudah intervensi meditasi syukur, kemudian dianalisis menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa meditasi syukur berpengaruh signifikan terhadap peningkatan regulasi emosi anak binaan dengan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,000 ($< 0,05$). Setelah mengikuti intervensi, peserta menunjukkan peningkatan kemampuan dalam memahami, mengendalikan, dan mengekspresikan emosi secara lebih adaptif. Dengan demikian, meditasi syukur dapat menjadi salah satu bentuk intervensi psikospiritual yang efektif untuk meningkatkan regulasi emosi pada anak binaan Rumah Ilmu Arek Surabaya (RIAS).

Kata Kunci : Meditasi Syukur, Regulasi Emosi, Anak Binaan, *Mindfulness*, Psikospiritual.

DAFTAR ISI

ABSTRAK	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN	v
MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan Penelitian	8
D. Manfaat Penelitian.....	8
E. Sistematika Pembahasan	9
BAB II KAJIAN TEORI.....	12
A. Anak Binaan.....	12
B. Regulasi Emosi	15
C. Psikologi Positif.....	21
D. Meditasi	25
E. Syukur	30
F. Meditasi Syukur	36
G. Meditasi Syukur Untuk Regulasi Emosi	37
H. Kerangka Teoritis	39
I. Tinjauan Pustaka	39
BAB III METODE PENELITIAN.....	46
A. Jenis Penelitian.....	46
B. Variabel dan Definisi Operasional	47
C. Populasi, Teknik Sampling, dan Sampel	48

D. Metode Pengumpulan Data	49
E. Teknik Pengolahan Data (Analisis Data).....	52
F. Uji Hipotesis	54
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	56
A. Hasil Penelitian	56
B. Uji Validitas Data.....	59
C Uji Reliabilitas	61
D. Uji Asumsi Klasik	62
E. Pengujian Hipotesis.....	64
F. Pembahasan Hasil Penelitian	65
BAB V PENUTUP.....	68
A. Kesimpulan	68
B. Saran.....	68
DAFTAR PUSTAKA	70
LAMPIRAN.....	74
Lampiran 1. Skala.....	74
Lampiran 2. Tabulasi Data	76
Lampiran 3. Uji Validitas	80
Lampiran 4. Uji Reliabilitas	80
Lampiran 5. Uji Deskriptif	80
Lampiran 6. Uji Normalitas.....	81
Lampiran 7. Uji Homogenitas	81
Lampiran 8. Uji Hipotesis Wilcoxon.....	81
Lampiran 9. Contoh Jurnal Harian	82
Lampiran 10. Dokumentasi	83
Lampiran 11. Riwayat Hidup	85

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Resolusi Negatif Psikososial Anak	14
Tabel 2. Penelitian Terdahulu	40
Tabel 3. Desain Penelitian.....	46
Tabel 4. Kategori Berdasarkan Jawaban.....	50
Tabel 5. Blue Print Skala Regulasi Emosi	50
Tabel 6. Deskripsi Data Demografis.....	56
Tabel 7. Hasil Uji Alat Ukur.....	60
Tabel 8. Hasil Uji Reliabilitas Regulasi Emosi.....	61
Tabel 9. Hasil Uji Deskriptif.....	62
Tabel 10. Kategorisasi data regulasi emosi.....	62
Tabel 11. Hasil Uji Normalitas	63
Tabel 12. Hasil Uji Homogenitas.....	63
Tabel 13. Hasil Uji Hipotesis Wilcoxon Signed Ranks Test	64

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

- Abul Qasim Abdul Karim Hawazin Al-Qusyairi An-Naisaburi. "Risalah Qusyairiyah (Sumber Kajian Ilmu Tasawuf), Terj. Umar Faruq," 244–45. Jakarta: Pustaka Amani, 2007, n.d.
- Anak, Emosional, Usia Tahun, Sosial Asuhan, Anak Upt, and Ppsaa Trenggalek. "J + PLUS : Jurnal Mahasiswa Pendidikan Luar Sekolah Penerapan Program Bimbingan Spiritual Dalam Meningkatkan Sosial" 14, no. 1 (2025): 173–84.
- Astriaana, Syndi. "Konsep Syukur Syekh 'Abd Al Qādir Al Jīlānī," 2021, 32–33. https://digilib.uinsa.ac.id/49297/2/Syndi_Astriaana_E97217043.pdf.
- Baqtiar, Dinar Restu. "Konsep Syukur Syaikh Imam Al-Ghazali Dalam Kitab Minhajul Abidin", Skripsi : Fakultas Ushuluddin, IAIN Kudus," no. 2016 (2020): 23–67.
- Beatty, Garrett F., and Christopher M. Janelle. "Emotion Regulation and Motor Performance: An Integrated Review and Proposal of the Temporal Influence Model of Emotion Regulation (TIMER)." *International Review of Sport and Exercise Psychology* 13, no. 1 (2020): 266–96. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2019.1695140>.
- Budiono, Eko. "Kemensos: Anak Jalanan Jadi Target Sekolah Rakyat," 2025. https://indonesia.go.id/kategori/sosial-budaya/9650/kemensos-anak-jalanan-jadi-target-sekolah-rakyat?lang=1&utm_source=chatgpt.com.
- Chatarina Suryaningsih, Muhammad Fadli Nur. "PENGALAMAN HIDUP ANAK JALANAN USIA REMAJA" 2507, no. February (2020): 1–9.
- Coon. "Psychology a Journey (2nd Ed.) USA: Thomson Wadsworth," 2005.
- Damayanti, Safira Aprilia, and Vidya Imanuari Pertiwi. "Penguatan Pembinaan Anak Jalanan Melalui Implementasi Strategi UPTD Kampung Anak Negeri Surabaya" 12, no. 1 (2024): 19–27.
- Dhammananda, Dr. Sri. "Keyakinan Umat Buddha," 288. Jakarta Barat: Ehipassiko Foundation, 2012.
- Eriksonas, E. "Childhood and Society." *Psichologija* 7 (1987): 99–126. <https://doi.org/10.15388/psichol.1987.7.9112>.
- Goleman, Daniel. *Kecerdasan Emosional : Mengapa El Lebih Penting Daripada IQ*. Edited by T. Hermaya. PT Gramedia Pustaka Utama, Jakarta, 2004.
- Gross, J.J. dan Thompson, R.A. "Emotion Regulation: Conceptual Foundation. In JJ Gross (Ed). *Handbook of Emotion Regulation*," 2007.
- Gross, James J. *Handbook of Emotion Regulation*, 2014.
- Hell, Prentice, and Christine V Root. "Arikunto, Suharsimi, Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek, Jakarta: Rineka Cipta, 2006," 2007. <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:146565550>.

- Iskandar, Alex ; Novianto, Endi. "Mediate & Growrich: Sehat, Kaya, Dan Bahagia Duniawi-Spiritual," 39. Jakarta: Elex Media Komputindo, 2008.
- Iwakabe, Shigeru, Kaori Nakamura, and Nathan C. Thoma. "Enhancing Emotion Regulation." *Psychotherapy Research* 33, no. 7 (2023): 918–45. <https://doi.org/10.1080/10503307.2023.2183155>.
- Jones, Barlett. "Manajemen Stres," 87–88. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC, 1999.
- Kabat-Zinn, Jon. *Wherever You Go, There You Are: Mindfulness meditation in Everyday Life*. Hachette UK, 2009.
- Khairil Anwar¹ dan R. Wulansari². "Problematika Dan Upaya Perlindungan Anak Terlantar (Studi Terhadap Anak Usia Dini Dan Lembaga Di Yayasan Peduli Anak (YPA) Desa Langko Kecamatan Lingsar Kabupaten Lombok Barat." *Seminar Nasional Sosiologi* 3, no. 2 (2022): 40–50. <https://repository.uir.ac.id/8549/>.
- Lazarus, R.S. (1990). "Theory-Based Stress Measurement." *Psychological Inquiry*, 1, 3-13., n.d.
- Lesmana, Teguh. "Menjaga Kesehatan Mental Siswa SMA Melalui Meditasi Berbasis *Mindfulness* (Maintaining the Mental Health of High School Students through *Mindfulness-based* Meditation)." *Devotion: Jurnal Pengabdian Psikologi* 2, no. 2 (2023): 51–60.
- Maharani, Yusrilda, and Eko Hardi. "The Role of Emotion Regulation Psychoeducation to Improve the Ability to Manage Children ' s Emotions at the Al-Insan Wonoayu Orphanage [Peran Psikoedukasi Regulasi Emosi Untuk Meningkatkan Kemampuan Mengelola Emosi Anak Panti Asuhan Al-Insan Wonoayu]," n.d., 1–15.
- Matthews, Meghann, Thomas L. Webb, Roni Shafir, Miranda Snow, and Gal Sheppes. "Identifying the Determinants of Emotion Regulation Choice: A Systematic Review with Meta-Analysis." *Cognition and Emotion* 35, no. 6 (2021): 1056–84. <https://doi.org/10.1080/02699931.2021.1945538>.
- McFarland, M.J. 2009. *Religion and Mental Health Among Older Adult Do the Effect of Religious Involvement Vary by Gender*. *ournal of Gerontology: Social Sciences*, 65B(5), 621-630, n.d.
- Muhid, Abdul. *Analisis Statistik SPSS Edisi Ke 2*. Zifatama Jawara, 2019.
- Nur Afni Safarina, Muhammad Fikri Jaka Pratama, Safuwan Amin, Annisa Aulia Pantas Br Tarigan, Zahratul Zuhra, Febrin Dwi Mahfuza, Ade Meiliza Tria Amanda, and Sania Az-Zahra Siregar. "Regulasi Emosi Dengan Meditasi *Mindfulness* Terhadap Ketakutan Pada Masyarakat Daerah Pasca Konflik KKA." *Jurnal Abdi Anjani* 2, no. 2 (2024): 166–74. <https://doi.org/10.29303/anjani.v2i2.1425>.
- Paramitaningtyas, Akira Tandika. "Angka Anak Jalanan Di Surabaya Meningkat Sejak 2022, Dinsos: Kolaborasi Seluruh Pihak Jadi Penanganan Terbaik,"

2025. https://www.suarasurabaya.net/kelanakota/2024/angka-anak-jalanan-di-surabaya-meningkat-sejak-2022-dinsos-kolaborasi-seluruh-pihak-jadi-penanganan-terbaik/?utm_source=chatgpt.com.
- Penerapan, Analisis, Formula Slovin, D A N Kesalahan, and Dalam Perspektif. “Analisis Penerapan Formula Slovin Dalam Penelitian Ilmiah : Kelebihan, Kelemahan, Dan Kesalahan Dalam Perspektif Statistik” 1 (2024): 53–63.
- Ph.D. Ummul Aiman, S.Pd. Dr. Karimuddin Abdullah S.HI. M.A. CIQnR Misbahul Jannah M.Pd., M.Pd. Zahara Fadilla Suryadin Hasda, M.Pd.I. Ns. Taqwin S.Kep. M.Kes. Masita, and M.Pd.Mat Ketut Ngurah Ardiawan M.Pd. Meilida Eka Sari. *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Yayasan Penerbit Muhammad Zaini, 2022.
- Prayitno, Budi. “Meditasi.” In *Meditasi*, 67. Yogyakarta: KAKTUS, 2019.
- Prenc.m, K. “Kamus Latin Indonesia,” 525. Yogyakarta: Kanisius, 1969.
- Pujiati, Eny, Putri Lestari, Vera Fitriana, Alvi Ratna Yuliana, and Icca Narayani Pramudaningsih. “Pelatihan *Mindfulness* Dan Kecerdasan Emosional Sebagai Upaya Promotif Dan Preventif Terhadap Stres Pada Remaja Di Panti Asuhan Budi Luhur” 2, no. 2 (2025): 114–24.
- Raafi, Muchammad, Triyas Susandi, Fakultas Ilmu, Sosial Dan, Ilmu Politik, and Universitas Muhammadiyah Jakarta. “Terapi Spiritual Dalam Mengembangkan Penerimaan Diri Anak Terlantar Di Panti Sosial Bina Remaja Taruna Jaya 1 Datang , Fenomena Anak Terlantar Yang Banyak Terjadi Disebabkan Oleh Beberapa Faktor Membiarkan Anak Tidak Terpenuhi Kebutuhan Dasarnya (Sandang” 2, no. 1 (2024).
- Rachmadi, Alddino Gusta, Nadhila Safitri, and Talitha Quratu Aini. “Kebersyukuran : Studi Komparasi Perspektif Psikologi Barat Dan Psikologi Islam.” *Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi* 22 (2019): 115–28. <https://doi.org/10.20885/psikologi.vol24.iss2.art2>.
- Rahma, Syifa Aulia, Audrie Pingkan Putri Ikhsan, and Diandra Yemima. “Dampak Pengabaian Orang Tua Terhadap Regulasi Emosi Anak.” *Jurnal Psikologi* 1, no. 4 (2024): 18. <https://doi.org/10.47134/pjp.v1i4.2649>.
- Reina Hacika Irene Lantaka, and Ima Defiana. “Panti Asuhan Untuk Anak Terlantar Dengan Pendekatan Therapeutic Architecture.” *Jurnal Sains Dan Seni Its* 99, no. 2 (2020).
- Robbert A. Emmons, Michael E. McCullough. “Counting Blessing Versus Bundens: An Experimental Investigation of *Gratitude* and Subjective *Well-being* in Daily Life”,” 84 (2003).
- Sari, Fitri Agustina, and Agusman Damanik. “Konsep *Self healing* Dengan Zikir Dan Syukur Dalam Al-Qur’an.” *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)* 8, no. 4 (2023): 353–61.
- Shaffer, K.A. “On the Nature and Function of Emotion : A Component Process Approach.” 2005, 293–317.

- Shihab, M. Quraissy. "Wawasan Al-Qur'an (Tafsir Tematik Atas Pelbagai Persoalan Umat)," 245. Bandung: Mizan, 1996, n.d.
- . *Wawasan Al-Qur'an (Tafsir Tematik Atas Pelbagai Persoalan Umat)*. Bandung: Mizan, 1996), n.d.
- Stalmeier, Thalia D.M., Jelle Lubbers, Mira B. Cladder-Micus, Imke Hanssen, Marloes J. Huijbers, Anne E.M. Speckens, and Dirk E.M. Geurts. "Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT) Reduces Depression-Related Self-referential processing in Patients with Bipolar Disorder: An Exploratory Task-Based Study." *Cognition and Emotion* 36, no. 7 (2022): 1255–72. <https://doi.org/10.1080/02699931.2022.2105308>.
- Stephen M. Stigler. "Francis Galton's Account of the Invention of Correlation" 4 (1989): 76.
- Sugiyono. *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D*. Bandung: Alfabeta, 2013.
- Syamsul Arifin. "Ensiklopedi Islam Kaffah 3," 113. Yogyakarta: Trans Idea Publishing, 2018), n.d.
- Thompson, Ross A. "The Development of Emotion Regulation: Biological and Behavioral Considerations." *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 1994. <https://doi.org/10.2307/1166137>.
- Warsah, Idi, M Rikza Chamami, Endang Prastuti, and Ruly Morganna. "Insights on Mother ' s Subjective Well-being : The Influence of Emotion Regulation , Mindfulness , and Gratitude" 8, no. 1 (2023): 51–68. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v8i1.13655>.
- Wawi, Muntari, Pranata. "STRATEGI GURU DALAM MENGEMBANGKAN KEMAMPUAN REGULASI EMOSI ANAK USIA 4-6 TAHUN MELALUI KEGIATAN MEDITASI (STUDI KASUS DI TK BUMI BAMBINI, TANGERANG SELATAN)," 2023.
- Wulandari, Putu Indah, and Irwanto Irwanto. "Pendekatan Mindfulness Dalam Menggambarkan Hubungan Rasa Syukur Dan Kualitas Hidup Pada Orang Yang Hidup Dengan Lupus." *Psikodimensia* 21, no. 1 (2022): 15–26. <https://doi.org/10.24167/psidim.v21i1.3582>.
- Yani, Ahmad. *Be Excellent: Menjadi Pribadi Terpuji*. Jakarta: Al Qalam, 2007, n.d.
- Zhang, Ni, Kuo Zhang, Jingxin Wang, and Xuechuan Sun. "Distract or Reappraise? The Mechanism of Cognitive emotion regulation Choice and Its Influential Factors." *Psychology Research and Behavior Management* 15 (2022): 3699–3708. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S389835>.