

**PENGARUH KONSELING KELOMPOK DENGAN TERAPI
SYUKUR TERHADAP PENINGKATAN SELF COMPASSION
SANTRI SMP DI PONDOK PESANTREN AL-MANAR
GAMPONG LAMPERMEI, KECAMATAN KRUENG
BARONA JAYA, KABUPATEN ACEH BESAR**

SKRIPSI

Diajukan Oleh:

HERMIDA FITRI P

NIM. 180402034

Fakultas Dakwah dan Komunikasi

Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam



**FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY BANDA ACEH
DARUSSALAM BANDA ACEH
2023 M/1445 H**

SKRIPSI

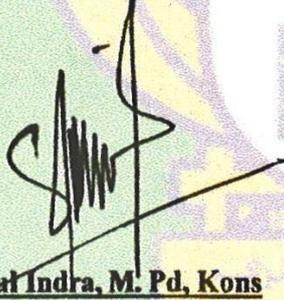
Diajukan Kepada Fakultas Dakwah Dan Komunikasi (FDK)
Universitas Islam Ar-Raniry Darussalam Banda Aceh
Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana S-1
Prodi Bimbingan Konseling islam

Oleh:

Hermida Fitri P
NIM. 180402034

Disetujui Oleh:

Pembimbing I



Syaiful Indra, M. Pd, Kons

NIP. 199012152018011001

Pembimbing II



Rofiq Duri, M. Pd

NIP. 199106152020121008

SKRIPSI

Telah Dinilai Oleh Panitia Sidang Munaqasyah Skripsi
Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry
Dan Dinyatakan Lulus Serta Disahkan Sebagai
Tugas Akhir Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana S-1 Ilmu Dakwah
Prodi Bimbingan Konseling Islam

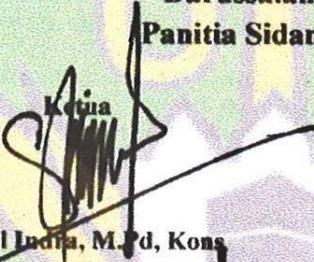
Diajukan oleh:

HERMIDA FITRI P
NIM. 180402034

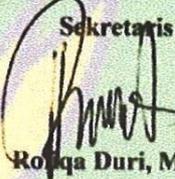
Pada Hari/Tanggal
Jum'at. 26 Juli 2023 M
8 Muharam 1445 H

di
Darussalam-Banda Aceh
Panitia Sidang Munaqasyah

Ketua


Syaiful Indra, M.Pd, Kons
NIP. 199012152018011001

Sekretaris


Rohqa Duri, M.Pd
NIP. 199106152020121008

Penguji I

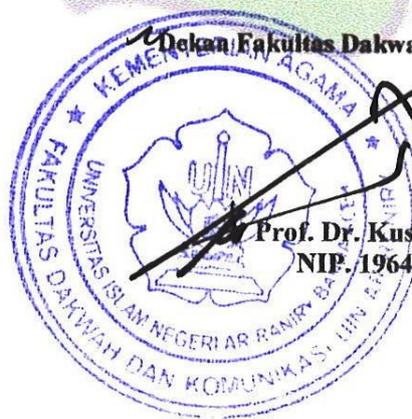

Drs. H. Mahdi NK, M.Kes
NIP. 196108081993031001

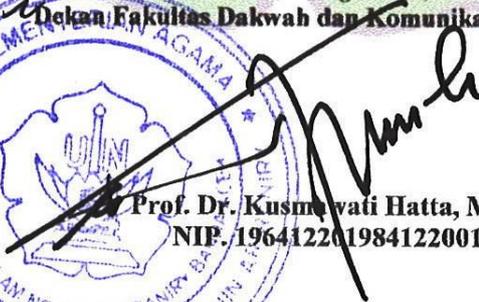
Penguji II


Azhari Zulkifli, S.Sos.I, M.A
NIDN. 2013078902

Mengetahui,

Dean Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry




Prof. Dr. Kusmayati Hatta, M. Pd
NIP. 196412201984122001

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

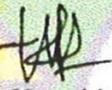
Dengan ini saya:

Nama : Hermida Fitri P
NIM : 180402034
Jenjang : Strata Satu (S-1)
Jurusan/Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam

Menyatakan bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu Perguruan Tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis dirujuk dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Jika di kemudian hari ada tuntutan dari pihak lain atas karya saya, dan saya memang ditemukan bukti bahwa saya telah melanggar pernyataan ini, maka saya siap menerima sanksi berdasarkan aturan yang berlaku di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry.

Banda Aceh, 21 Juli 2023
Yang Menyatakan,




Hermida Fitri P
180402034

BSTRAK

Remaja di kalangan sekarang sangat penting memiliki *self compassion* pada dirinya dalam kehidupan sehari-hari, karena dengan mempunyai *self compassion* yang tinggi santri mampu mencintai dan memberi kasih sayang terhadap dirinya sendiri, cenderung memiliki pandangan dan mendorong ke hal yang lebih positif, serta mampu menerima akan kegagalan yang dialami oleh manusia pada umumnya. Namun beberapa santri juga masih ada yang mempunyai *self compassion* yang rendah, sehingga cenderung menghakimi diri sendiri dan cenderung merasa terpisah akan sekitarnya. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui gambaran *self compassion* pada santri, serta untuk mengetahui pengaruh konseling kelompok dengan terapi syukur terhadap peningkatan *self compassion* santri. Penelitian ini termasuk jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan pendekatan kuantitatif eksperimen. Populasi pada penelitian ini yaitu santri tingkat SMP kelas VIII yang berjumlah sebanyak 225 santri. Sampel diambil dengan menggunakan teknik *purposive sampling* pada santri. Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu dengan skala *self compassion*, lalu data tersebut di analisis dengan analisis deskriptif dan uji *wilcoxon*. Hasil penelitian ini menunjukkan gambaran *self compassion* pada santri termasuk dalam kategori sedang. Sedangkan dilakukan analisis *wilcoxon signed ranks test*, diperoleh nilai signifikan (2-tailed) sebesar $0,003 < 0,05$ yang berarti H_0 ditolak dan H_a diterima, yang menunjukkan bahwa ada pengaruh konseling kelompok dengan terapi syukur terhadap peningkatan *self compassion* santri di Pondok Pesantren Al-Manar.

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



KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Segala puji dan syukur kepada Allah SWT Tuhan semesta alam yang telah memberikan kita rahmat dan hidayah, beserta rezeki dan nikmat, baik itu nikmat Islam, nikmat iman, nikmat ihsan bahkan nikmat ilmu. Shalawat beserta salam selalu tercurahkan kepada Rasulullah SAW. Yang telah membawa kita dari alam yang jahiliyah kepada alam yang islamiah dan penuh dengan ilmu pengetahuan. Selawat dan salam juga kepada sahabat dan keluarga baginda Rasulullah SAW.

Syukur Alhamdulillah penulis panjatkan kepada Allah SWT karena atas izin-Nya penulis dapat menyelesaikan dan menyempurnakan skripsi ini yang berjudul **“Pengaruh Konseling Kelompok dengan Terapi Syukur Terhadap Peningkatan *Self Compassion* Santri SMP di Pondok Pesantren Al-Manar”**. Skripsi ini penulis susun untuk memenuhi persyaratan dalam menyelesaikan studi tingkat S1 sebagai Sarjana Fakultas Dakwah dan Komunikasi pada Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam pada Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh.

1. Kepada kedua orangtua saya tercinta, terutama Ayahanda Juli Hendri dan Ibunda Reka Ratna Wati yang selalu memberikan kasih sayang dan selalu mendoakan serta memberi semangat dalam kehidupan, sehingga dapat mendorong dan menyemangati dalam penyelesaian skripsi ini. Kedua adik saya, Buhari Hasan dan Habib Maulana dan keluarga besar saya yang turut memberikan do'a dukungan moral maupun material dalam penulisan skripsi ini.

2. Pada kesempatan ini juga penulis dengan penuh rasa hormat dan kerendahan hati mengucapkan terima kasih kepada bapak Syaiful Indra, M. Pd, Kons selaku pembimbing I dan bapak Rofiq Duri, M.Pd selaku pembimbing II yang telah banyak membantu dalam membimbing serta memberikan ide dan masukan kepada penulis dengan penuh kesabaran dan perhatian serta memberikan dukungan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
3. Ibu Mira Fauziah, S. Ag selaku dosen Penasehat Akademik (PA) yang telah memberikan bimbingan dan arahan dengan sepenuh hati dalam penentuan judul skripsi ini sampai selesai
4. Seluruh dosen yang telah memberikan ilmu kepada penulis selama ini, kemudian kepada seluruh staff Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry Banda Aceh.
5. Bapak Jarnawi, S. Ag, M. Pd selaku Ketua Prodi Bimbingan dan Konseling Islam beserta Civitas Akademika Prodi Bimbingan dan Konseling Islam yang telah membantu serta memfasilitasi selama proses penyusunan skripsi ini sampai selesai.
6. Ibu Dr. Kusmawati Hatta, M. Pd selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry beserta Civitas Akademika Fakultas Dakwah dan Komunikasi Ar-Raniry
7. Sahabat-sahabat seperjuangan khususnya Salamiah, Sukma Kemala Jairawati, Nilas Siti Wulandari, Ayu Riska Sukma, Fitriani Khairunnisah, yang telah membantu dan menemani penulis serta tidak hentinya

memberikan dukungan, doa dan semangat di setiap keluhan agar penulis dapat menyelesaikan skripsi ini, serta teman-teman mahasiswa Prodi BKI angkatan 2018 yang sama-sama sedang berjuang dan saling memberi semangat dalam menyelesaikan skripsi ini.

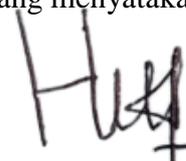
8. Para guru dan santri Pondok Pesantren Al-Manar yang sudah bersedia membantu dan meluangkan waktunya untuk menjadi sampel penelitian dalam penyelesaian skripsi ini.

Tentunya penulisan skripsi ini masih banyak kekurangan dan belum sepenuhnya sempurna, oleh karena itu penulis meminta maaf dan penulis dengan segala kerendahan hati menerima kritik dan saran yang konstruktif dan membangun dalam upaya tercapainya kesempurnaan skripsi ini.

Akhir kalam, dengan kerendahan hati dan segala kekurangan, penulis serahkan segala usaha dan urusan kepada Allah SWT dengan selalu memohon pertolongan dan ridhoNya agar semua kebaikan dan kemudahan kepada kita semua dan agar senantiasa ridhoNya kepada semua pihak yang telah berjasa agar mendapat imbalan yang baik di dunia maupun di akhirat kelak.

Banda Aceh, 21 Juli 2023

Yang menyatakan



Hermida Fitri P

180402034

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
LEMBARAN PENGESAHAN SIDANG	iii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iv
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah.....	7
C. Tujuan Penelitian.....	8
D. Manfaat Penelitian.....	8
BAB II KAJIAN TEORI	10
A. Kajian Penelitian Terdahulu	10
B. Ruang Lingkup Konseling Kelompok.....	12
C. Terapi Syukur	23
D. Self Compassion.....	24
E. Kerangka Berpikir.....	37
F. Hipotesis Penelitian.....	38
BAB III METODE PENELITIAN	40
A. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	40
B. Jenis dan Pendekatan Penelitian	42
C. Lokasi Penelitian	44
D. Populasi dan Sampel Penelitian	44
E. Teknik Pengumpulan Data.....	47
F. Instrumen Penelitian	48

G. Validitas dan Reliabilitas Instrumen	51
H. Teknik Analisis Data	53
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	55
A. Gambaran Umum Objek Penelitian.....	55
B. Pelaksanaan Penelitian	55
C. Hasil Penelitian dan Analisis Data	59
D. Pembahasan	65
1. Gambaran Self Compassion Pada Santri Pondok Pesantren Al-Manar	65
2. Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Terapi Syukur Terhadap Peningkatan Self Compassion Santri Pesantren Al-Manar.....	67
BAB V PENUTUP	70
A. Kesimpulan.....	70
B. Saran	71
DAFTAR PUSTAKA	72
DAFTAR LAMPIRAN	75
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	83



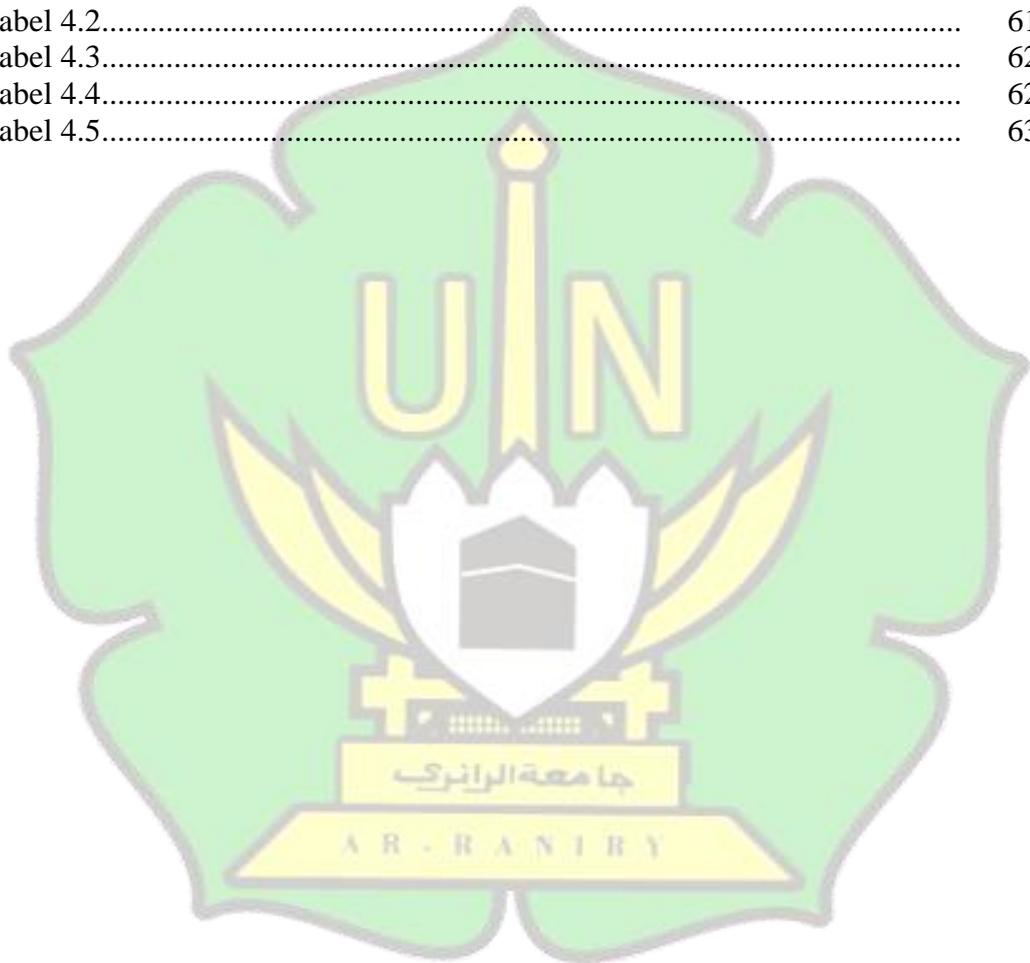
DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 38



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1.....	43
Tabel 3.2.....	46
Tabel 3.3.....	46
Tabel 3.4.....	47
Tabel 3.5.....	48
Tabel 3.6.....	49
Tabel 3.7.....	53
Tabel 4.1.....	60
Tabel 4.2.....	61
Tabel 4.3.....	62
Tabel 4.4.....	62
Tabel 4.5.....	63



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa remaja merupakan suatu masa penentu untuk memasuki periode dewasa. Dalam periode ini tampak perubahan demi perubahan yang begitu tampak, baik dari segi fisik maupun psikis, sehingga individu tidak dapat dikatakan anak-anak dan juga belum dapat dikatakan dewasa. Masa remaja adalah masa peralihan dari anak-anak ke dewasa, bukan hanya dalam artian psikologis, tetapi juga dalam artian secara fisik. Selain terjadi perubahan dan batas usia, tentunya pada masa remaja tidak terlepas dari tahap-tahap perkembangan secara psikologis yang harus dilalui dengan baik. Lingkungan yang mendukung dan mendorong perkembangan remaja tentu akan menyebabkan tahap perkembangan remaja menjadi ikatan identitas. Sebaliknya, lingkungan yang tidak mendukung akan mengarahkan perkembangan psikososial remaja ke arah kebingungan peran atau krisis identitas.

Secara umum, suasana di rumah merupakan lingkungan yang sangat mempengaruhi perkembangan remaja. Remaja sebagai anak di rumah mendapatkan pengalaman dan pemahaman yang banyak dari orang tua sebagai pendidik dan pengarah di rumah, semua aspek harus ditanamkan ke dalam diri anak, seperti budaya, kepribadian, dan interaksi. Oleh karena itu pola asuh dan bimbingan orang tua juga sangat diperlukan dalam perkembangan anak yang mempunyai kehidupan selain di rumah yaitu lingkungan di luar rumah yang sangat berpengaruh dalam pembentukan identitas diri.

Menghadapi kegagalan dan persoalan dalam kehidupan, maka perlunya sikap penerimaan diri. Penerimaan diri sangat perlu bagi individu agar tidak mengalami hambatan pada psikologisnya. Salah satu faktor yang sangat berperan utama membantu individu, bisa menerima dan berbaik hati terhadap diri sendiri ketika menghadapi permasalahan yaitu *self compassion*. Neff mengatakan bahwa *self compassion* adalah suatu proses pemahaman diri tanpa kritik terhadap penderitaan yang dialami, kegagalan atau ketidakmampuan diri dengan cara memahami bahwa ketiga hal tersebut merupakan bagian yang dialami oleh manusia pada umumnya, baik itu di lingkungan rumah, sekolah dan lain sebagainya. Hal ini tidak lepas juga pada kehidupan santri yang tinggal di pondok pesantren.

Pondok pesantren adalah tempat atau ruang untuk tinggal bagi para santri¹. Pesantren dalam artian lain yaitu merupakan salah satu lembaga tempat tinggal santri yang mempunyai peran dalam memberikan pengajaran dan pendidikan keagamaan yang dimana di pondok pesantren ada pengurus sebagai pengganti orang tua dalam memenuhi kebutuhan akan pengetahuan dan sosial pada santri. Para santri dapat meningkatkan kualitas pada dirinya secara maksimal dengan adanya bimbingan dan perhatian dari pengasuh, agar anak-anak yang berada di pesantren memiliki kesempatan untuk mengembangkan diri hingga mencapai tingkat kedewasaan yang matang serta mampu melaksanakan perannya sebagai individu dalam bermasyarakat. Akan tetapi, pada kenyataannya hal tersebut tidak sesuai dengan apa yang dijelaskan, walaupun mereka tinggal dengan beberapa teman atau keluarga baru dan pengasuh di pondok pesantren tersebut.

¹ Dhofier dan Zamaksyari, *Tradisi Pesantren: Studi Tentang Pandangan Hidup Kya*, (Jakarta: LP3ES, 1982), hal. 10

Remaja dengan kondisi yang dijelaskan di atas akan membuat dirinya semakin menutup diri dari lingkungan, merasa memiliki banyak kekurangan dan menghakimi dirinya sendiri atas kekurangan yang dimilikinya, sehingga mereka akan cenderung untuk menghakimi dirinya sendiri dan men judgement diri mereka. Menjadi tugas kita bersama yang ada dalam kehidupan seorang remaja untuk memberikan pemahaman akan penerimaan dirinya dan memiliki rasa kasih sayang terhadap sesuatu yang dianggap sebagai kekurangan pada dirinya. Sehingga dapat memberikan energi yang positif agar dapat berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya tanpa melihat hal yang dapat membuatnya merasa terkucilkan. Oleh karena itu, perlu adanya *self compassion* yang tinggi untuk para santri agar dampak sikap dan perilaku yang positif bagi mereka.

Individu memiliki *self compassion* yang tinggi digambarkan sebagai orang yang dapat membuat penilaian diri secara akurat, cenderung dapat merasakan kenyamanan emosional dalam kehidupan bermasyarakat dan dapat menerima diri apa adanya, sedangkan seseorang dengan *self-compassion* yang rendah cenderung menilai diri secara kritis atau negatif, merasa tertekan, dan meratapi kesalahan. Pemikiran mengenai *self-compassion* memberikan modal gagasan alternatif mengenai bagaimana menilai diri sendiri supaya meningkatkan resiliensi pada remaja¹.

Secara umum, *self-compassion* memiliki hubungan dengan keterbukaan dan pemahaman terhadap orang lain. Individu yang mempunyai *self-compassion* tinggi mempunyai ciri-ciri seperti: mampu menerima kelebihan maupun

¹ Yogi Swaraswati, Dkk, *Memahami Self-Compassion Remaja Akhir Berdasarkan Trait Kepribadian Big Five*, Jurnal Psikologi Ilmiah, Volume 11, Nomor 1, 2019, Hal 71

kelemahan yang dimiliki; mampu menerima kesalahan atau kegagalan sebagai suatu hal yang umum dialami oleh orang lain; dan mempunyai kesadaran tentang ketertubungan antara segala sesuatu.

Berdasarkan definisi dan penjelasan di atas, peneliti mengambil kesimpulan bahwa *self compassion* adalah sikap kasih sayang atau kebaikan hati terhadap diri sendiri ketika menghadapi masalah dalam hidup serta menghargai dan segala bentuk penderitaan, kegagalan atau kekurangan diri sebagai bagian dari hidup yang dijalani dan dirasakan oleh 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 santri yang menggunakan konseling kelompok dengan terapi syukur.

Dari penjelasan di atas, banyak dari siswa atau santri yang belum bisa sepenuhnya menerima dan memberi rasa kasih sayang kepada dirinya sendiri, karena melihat banyaknya teman yang memiliki kelebihan darinya. Ditinjau dari kehidupan di pondok pesantren yang sudah menjadi rumah kedua bagi santri sangat banyak kita temukan anak-anak yang memiliki *self compassion* yang rendah, dan tidak terkecuali juga anak-anak memiliki rasa *self compassion* yang tinggi.

Peneliti mendapat beberapa informasi dari pengurus/pengajar di pondok pesantren Al Manar bahwa terdapat dari beberapa dari santri memiliki *self compassion* yang rendah, hal tersebut dapat dilihat dari sikap dan tingkah laku santri yang dimana kurangnya mengasihi dan berbaik hati terhadap diri sendiri, sehingga membuat mereka cenderung tidak bisa menerima keadaan yang akan

terjadi juga pada manusia pada umumnya. Hal ini bisa terjadi karena merasa tertinggal jauh dari teman-teman mereka yang memiliki kemampuan lebih dari mereka dan memiliki rasa iri ke teman-temannya sehingga dia merasa bahwa dirinya sangat banyak kekurangan dan tidak menerima akan kekurangannya tersebut, sehingga mereka tidak dapat berbaik hati dan memberi kasih sayang kepada dirinya sendiri. Di pondok pesantren sangat rentan terjadi saling mengejek atau memojokkan jika ada teman yang kurang mampu mengikuti kegiatan yang ada di pesantren sehingga dapat membuat mereka terkucilkan, sehingga dapat membuat *self compassion* pada diri mereka rendah. Oleh karena itu, perlu adanya konseling kelompok dengan terapi syukur agar melatih para santri untuk menerima dan merasa puas akan apa yang ada pada dirinya tanpa harus mengkritik dan menyalahkan diri.

Salah satu kegiatan yang memberikan fasilitas untuk penghayatan dan kesadaran terhadap potensi diri dapat dilakukan dengan pemberian layanan bimbingan dan konseling. Layanan dan bimbingan konseling untuk membantu satri-santriwati meningkatkan *self-compassion* ialah melalui bimbingan kelompok, karena dalam pengertian layanan bimbingan kelompok Nurihsan J, A. mengemukakan bahwa konseling kelompok ialah suatu proses antarpribadi yang dinamis, terpusat pada pemikiran, serta perilaku yang sadar dan melibatkan pada fungsi-fungsi terapi seperti sifat permisif, orientasi pada kenyataan, katarsis, saling mempercayai, saling memperlakukan dengan mesra, saling pengertian, saling menerima, dan saling mendukung sehingga dapat digunakan dalam kegiatan konseling kelompok untuk meningkatkan *self compassion* pada peserta

didik. Fungsi-fungsi terapi itu diciptakan dan dikembangkan dalam suatu kelompok kecil melalui dengan cara saling memperdulikan di antara para peserta konseling kelompok.² Adapun yang dimaksud dengan fungsi terapi diatas yaitu salah satu terapi yang digunakan untuk meningkatkan *self compassion* pada santri yaitu dengan menggunakan terapi syukur dalam kegiatan konseling kelompok.

Pemberian layanan bimbingan dan konseling dengan *setting* kelompok dapat membantu individu dalam mengembangkan *self compassion* pada dirinya. Konseling kelompok dipilih karena sejalan dengan salah satu aspek *self compassion* yang bertujuan untuk mempunyai rasa keterhubungan dengan orang lain, memiliki keinginan untuk peduli terhadap diri sendiri, mampu memahami diri, mengakui kekurangan yang dimiliki oleh manusia pada umumnya, serta mengakui kegagalan merupakan sebagai sebuah bentuk kasih sayang Allah kepadanya dengan cara bersyukur atas apa yang dimilikinya.

Bersyukur dapat membuat individu mempunyai anggapan yang lebih positif serta memiliki sudut pandang yang lebih luas mengenai hidup, yakni menganggap bahwa setiap yang terjadi dalam hidup merupakan nikmat dari Tuhan. Cara untuk melakukan peningkatan *self compassion* pada santri yang ada di pesantren atau remaja pada umumnya, peneliti mengusulkan dengan salah satu cara pendekatan agama, yaitu pelatihan syukur atau terapi syukur. Emmons dan McCullough mengemukakan bahwa arti syukur adalah bentuk emosi atau perasaan, lalu berkembang menjadi suatu sikap, sifat moral yang baik, kebiasaan, sifat

² Drs. Rasimin, M.Pd, Muhammad Hamdim M.Pd, *Bimbingan dan Konseling Kelompok*, Jakarta: PT. Bumi Aksara, 2018, halaman. 7

kepribadian, sehingga akan mempengaruhi seseorang untuk menanggapi terhadap sesuatu atau situasi.³

Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa pelatihan atau terapi syukur adalah proses penerimaan dengan apa yang terjadi. Proses yang sudah direncanakan dalam melatih santri untuk bersyukur agar *self compassion* yang dimiliki dapat meningkat. Pelatihan atau terapi syukur yang akan diberikan dalam penelitian ini adalah pelatihan syukur yang islami, yaitu menyiapkan tahapan kebiasaan bersyukur menurut Emmons dan dipadukan dengan syukur Islam menurut Ghazali.

Merujuk pada uraian di atas, dapat dipahami bahwa terapi syukur dapat meningkatkan *self compassion* santri yang ada di pesantren. Yang menjadi masalah sekarang adalah apakah ada pengaruh konseling kelompok dengan terapi syukur terhadap peningkatan *self compassion* terhadap santri? Maka dari itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan mengambil judul **“Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Terapi Syukur Terhadap Peningkatan Self Compassion Santri Di Pondok Pesantren Al-Manar”**.

B. Rumusan Masalah

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

³ Ismi Zulaehah, Sri Kushartati, *Pelatihan Syukur Untuk Meningkatkan Self Compassion Pada Caregiver Anak Dengan Down Syndrome*, Jurnal Intervensi Psikologi, Vol. 9, No. 2, 2017, Hal. 211

1. Bagaimana Gambaran *Self Compassion* Sebelum Dan Sesudah Di Santri Jenjang SMP Pondok Pesantren Al-Manar?
2. Seberapa Besarkah Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Terapi Syukur Terhadap Peningkatan *Self Compassion* Santri SMP Di Pondok Pesantren Al-Manar?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah :

1. Untuk Mengetahui Bagaimana Gambaran *Self Compassion* Pada Santri SMP Di Pondok Pesantren Al-Manar
2. Untuk Mengetahui Seberapa Besar Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Terapi Syukur Terhadap Peningkatan *Self Compassion* Santri SMP Di Pondok Pesantren Al-Manar.

D. Manfaat Penelitian

Dalam membuat penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi penulis sendiri dan berbagai pihak lainnya, diantaranya:

1. Secara teoritis, penelitian ini untuk menambah khazanah bagi ilmu Bimbingan dan Konseling Islam mengenai Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Terapi Syukur Terhadap Peningkatan *Self Compassion* santri SMP di pondok pesantren Al-Manar
2. Manfaat secara praktis
 - a. Bagi santri, penelitian ini dapat memberikan informasi bahwa *self compassion* sangat dibutuhkan oleh santri, agar dapat melakukan

penerimaan diri dan memberikan rasa kasih sayang kepada diri sendiri dan orang lain. Dengan adanya rasa syukur para santri dapat mengekspresikan pujian, ucapan terima kasih dan penerimaan terhadap dirinya.

- b. Bagi pimpinan/pengasuh, penelitian ini dapat dijadikan sebagai dasar dalam membuat kebijakan untuk peningkatan *self compassion* santri, sehingga lebih memperhatikan setiap keadaan yang dirasakan oleh santri di Pondok Pesantren Al-Manar.
- c. Bagi konselor, penelitian ini dapat dijadikan sebagai sarana dalam upaya peningkatan *self compassion* santri yang ada di Pondok Pesantren Al-Manar
- d. Bagi orang tua, penelitian ini dapat memberikan informasi mengenai pentingnya peningkatan *self compassion* pada anak, sehingga orang tua mampu membangun suasana dalam meningkatkan *self compassion*.
- e. Bagi peneliti selanjutnya, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan untuk penelitian lanjutan mengenai tentang konseling kelompok dengan terapi syukur terhadap peningkatan *self compassion* baik untuk santri, siswa dan anak remaja lainnya.

BAB II

KAJIAN TEORITIS

A. Kajian Penelitian Terdahulu

Skripsi ini mengkaji tentang pengaruh konseling kelompok dengan terapi syukur dalam peningkatan *self compassion*, maka dari itu penulis melakukan beberapa kajian literatur supaya nantinya dapat mencocokkan penelitian sebelumnya dengan penelitian yang penulis teliti. Adapun beberapa kajian penelitian terdahulu yang telah diteliti yaitu sebagai berikut:

Pertama, penelitian yang dilakukan oleh Tazkya Nurlailia Ma'arif pada tahun 2022 Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang berjudul “Pengaruh *Self Compassion* Terhadap Penyesuaian Diri Pada Santri Remaja Pondok Pesantren Al Hamidah Jombang”, skripsi ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *self compassion* terhadap penyesuaian diri pada santri remaja pondok pesantren Al Hamidah Jombang. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif. Dan adapun hasil dari penelitian tersebut ialah, penelitian ini menunjukkan bahwa *self compassion* terhadap penyesuaian diri santri remaja pondok pesantren di Jombang mendapatkan skala *self compassion* dan penyesuaian diri dengan mayoritasnya termasuk kategori sedang. Hal ini dapat dikatakan bahwa *self compassion* memiliki hubungan yang positif dengan fungsi adaptasi psikologis seseorang, yang dimana *self compassion* dapat mendukung seseorang untuk dapat berperilaku secara adaptif dan dapat menyesuaikan dirinya

dengan nilai dan moral yang ada di sekitarnya, dan hal ini akan membantu seseorang untuk mampu menyesuaikan diri di lingkungan sosial yang baru.

Kedua, yaitu penelitian yang dilakukan oleh Rahmawati pada tahun 2018 Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya yang berjudul “Terapi Syukur Dalam Mengatasi Kejenuhan Seorang Wanita Karir Di Desa Kedungrejo Waru Sidoarjo”. Skripsi ini yaitu bertujuan untuk mengetahui proses terapi syukur dalam mengatasi kejenuhan pada seorang wanita karir di Kedungrejo Waru Sidoarjo. Dan pada penelitian ini dikatakan berhasil, dapat dilihat dari adanya perubahan terhadap sikap konseli/klien yang sudah mulai menunjukkan dirinya ke arah yang lebih positif lagi seperti: sikap yang jarang mengeluh dan iri hati, sudah tidak mudah marah, dan bertanggungjawab sebagai wanita karir dan sebagai istri yang baik.

Dari beberapa kajian penelitian terdahulu yang relevan, maka peneliti tertarik untuk mengambil judul “Pengaruh Konseling Kelompok Dan Terapi Syukur Terhadap Peningkatan *Self Comppasion* Santri Smp Di Pondok Pesantren Al-Manar Gampong Lampermei, Kecamatan Krueng Barona Jaya, Kabupaten Aceh Besar” menjadi penelitian yang akan dilaksanakan.

B. Ruang Lingkup Konseling Kelompok

1. Pengertian Konseling Kelompok

George M. Gazda, memberikan pengertian tentang konseling kelompok, dalam bukunya *Group Counseling: A Developmental Approach*, yaitu:

“Group counseling is dynamic interpersonal process focusing on conscious and behavior and involving the therapy functions of permissiveness, orientation to reality, catharsis and mutual trust, caring, understanding and support. The therapy functions are created and nurtured in a small group through the sharing of personal concern with one’s peers and the Counselor(s). The group counseles are basically normal individuals with various concern which are not debilitating to the extent requiring extensive personality change. The group counseles may utilize the group interaction to increase understanding and acceptance of values and goals and learn and/or unlearn certain attitudes and behaviors.”¹

Konseling kelompok menurut pengertian diatas dapat diartikan sebagai suatu proses interpersonal yang dinamis yang memusatkan pada kesadaran berfikir dan tingkah laku, serta melibatkan pada fungsi-fungsi terapi yang dimungkinkan, serta berorientasikan pada kenyataan-kenyataan, membersihkan jiwa, saling mempercayai, pemeliharaan, pengertian, penerimaan, dan bantuan.

Fungsi-fungsi dari terapi diciptakan dan dipelihara dalam suatu kelompok kecil melalui sumbangan perorangan dalam anggota kelompok sebaya dan konselor. Kelompok kecil atau konseli mendasarkan pada individu yang normal dan sesuatu yang tidak melemahkan perubahan kepribadian. Kelompok klien (konseli) boleh

¹ Drs. Dewa Ketut Sukardi, *Bimbingan dan Konseling*, 1988, Jakarta: PT Bina Aksara, halaman 188-189

mempergunakan intraksi kelompok untuk meningkatkan pengetahuan dan penerimaan nilai-nilai, cita-cita atau tujuan serta sikap dan tingkah laku yang nyata.

Merle M. Ohlsen, dalam bukunya *Group Counseling*, berpendapat :

“Counseling is an accepting, trusting, and safe relationship between a counselor and one or more clients. Within this relationship clients learn to face, express, and cope with their most disturbing feelings and thoughts; they also develop the courage and self-confidence to apply what they have learned in changing their behavior.”

Konseling kelompok merupakan suatu hubungan antar konselor dengan klien yang penuh dengan perasaan penerimaan, kepercayaan dan rasa aman. Pada kegiatan ini klien belajar untuk menghadapi, mengekspresikan perasaan, serta pemikiran yang menggangu sebagai suatu masalah baginya. Mereka dapat menanamkan keberanian dan rasa kepercayaan pada diri sendiri dengan mempraktekkan apa yang telah dipelajari dalam mengubah perilakunya.

Sedangkan Dra. Aryadmi Siwohardjono, MA), mengemukakan tentang konseling kelompok sebagai berikut:

Dalam kegiatan konseling kelompok, pemecahan suatu masalah dilaksanakan dalam situasi kelompok. Anggota kelompok biasanya meliputi orang yang mempunyai masalah yang bersamaan atau dapat memperoleh manfaat dari partisipasinya dalam konseling kelompok.

Menurut Smith (dalam Mashudi) konseling kelompok adalah “layanan yang membantu peserta didik dalam membahas dan pengentasan masalah pribadi melalui dinamika kelompok”. Dari pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa

konseling kelompok adalah layanan dalam bimbingan dan konseling yang membahas permasalahan yang dialami anggotanya dengan memanfaatkan dinamika kelompok.²

Layanan konseling kelompok merupakan suatu proses dimana konselor terlibat dalam hubungan dengan sejumlah klien pada waktu yang sama. Ohlesun (dalam Wibowo) menyatakan bahwa “layanan konseling kelompok merupakan pengalaman terpenting bagi orang-orang yang tidak memiliki masalah emosional yang serius. Gadza, dkk (dalam Wibowo) menyatakan bahwa layanan konseling kelompok adalah suatu proses antara pribadi yang terpusat pada pribadi yang dinamis, terpusat pada pemikiran dan perilaku yang sadar dan melibatkan fungsi-fungsi seperti berorientasi pada kenyataan, saling mempercayai, saling pengertian, saling menerima, dan saling mendukung.

Melalui proses konseling kelompok siswa dapat memadukan segenap kekuatan dan kemampuan untuk mengatasi permasalahan yang dihadapi, Thompson dan Rudolph (dalam Prayitno) “menjelaskan bahwa tujuan konseling kelompok dapat terentang dari sekedar klien mengikuti kemauan-kemauan konselor sampai pada masalah pengambilan keputusan, pengembangan kesadaran, pengembangan pribadi, penyembuhan dan penerimaan diri sendiri”.

2. Tujuan dan Manfaat Konseling Kelompok

Tujuan yang ingin dicapai dalam konseling yaitu pengembangan pribadi, pembahasan dan pemecahan masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing

² Emi Indriasari, *Meningkatkan Rasa Empati Siswa Melalui Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Sosiodrama Pada Siswa Kelas XII IPS 3 SMA KUDUS Tahun Ajaran 2014/2015*, 2016, Jurnal Konseling GUSJIGANG, Volume 2, Nomor 2, Halaman 192

anggota kelompok agar terhindar dari masalah melalui bantuan anggota kelompok yang lain. Peranan anggota kelompok tersebut aktif membahas masalah tertentu (masalah pribadi). Konseling kelompok dapat diartikan sebagai layanan bantuan kepada siswa agar mampu membuat dan melaksanakan perencanaan masa depannya, berdasarkan pemahaman akan kekuatan dan kelemahan yang ada pada dirinya. Layanan konseling kelompok merupakan salah satu jenis layanan konseling, yang didalamnya menyangkut pula layanan perencanaan individual, yang bertujuan membantu siswa membuat dan mengimplementasikan rencana-rencana pendidikan, karier, dan sosial pribadinya. Membantu siswa memantau memahami pertumbuhan dan perkembangannya sendiri, kemudian merencanakan dan mengimplementasikan rencana-rencananya itu sesuai dengan pemantauan dan pemahamannya.³

Winkel menyatakan konseling kelompok dilakukan dengan beberapa tujuan berikut ini:

- 1) Masing-masing anggota kelompok memahami dirinya dengan baik dan menemukan dirinya sendiri. Berdasarkan pemahaman tersebut yaitu, dia lebih rela menerima dirinya sendiri dan lebih terbuka terhadap aspek-aspek positif dalam kepribadiannya.
- 2) Para anggota kelompok menjadi lebih terhadap kebutuhan orang lain dan lebih mampu menghayati perasaan orang lain.

³ Mardia Bin Smith, *Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Terhadap Disiplin Belajar Siswa Di SMA Negeri 1 Atinggola Kabupaten Gorontalo Utara*, Jurnal Penelitian Dan Pendidikan, 2011, volume 8, nomor 1, halaman 26-27.

- 3) Masing-masing anggota kelompok menetapkan suatu sasaran yang ingin mereka capai, yang diwujudkan dalam sikap dan perilaku yang lebih konstruktif.
- 4) Para anggota kelompok lebih menyadari dan menghayati makna dalam kehidupan manusia sebagai kehidupan bersama, yang mengandung tuntutan menerima orang lain dan harapan yang akan diterima oleh orang lain.
- 5) Para anggota kelompok belajar berkomunikasi dengan anggota-anggota yang lain secara terbuka, dengan saling menghargai dan menaruh perhatian. Pengalaman bahwa komunikasi seperti itu akan membawa dampak positif dalam kehidupan dengan orang-orang terdekat di kemudian hari.⁴

3. Fungsi Konseling Kelompok

Berdasarkan dari beberapa definisi konseling kelompok di atas, maka konseling kelompok memiliki beberapa fungsi. Sebagaimana Nurihsan, J.A, menyatakan bahwa konseling kelompok mempunyai dua fungsi, yaitu layanan yang diarahkan untuk mengatasi persoalan yang dialami individu dan fungsi layanan preventif, yaitu layanan konseling yang diarahkan untuk mencegah terjadinya persoalan pada diri individu.⁵

Sebagaimana disebutkan di atas bahwa bersifat pencegahan (*preventif*) dan penyembuhan (*kuratif*). Sifat pencegahan yang dimaksud mengandung arti bahwa

⁴ Drs. Rasimin, M.Pd, Muhammad Hamdim M.Pd, *Bimbingan dan Konseling Kelompok*, Jakarta: PT. Bumi Aksara, 2018, halaman. 9-10

⁵ Drs. Rasimin, M.Pd, Muhammad Hamdim M.Pd, *Bimbingan dan Konseling Kelompok*, Jakarta: PT. Bumi Aksara, 2018, halaman. 8

individu yang dibantu mempunyai kemampuan normal atau berfungsi secara wajar di masyarakat, namun memiliki beberapa kelemahan dalam kehidupannya sehingga mengganggu kelancaran berkomunikasi dengan orang lain. Sementara itu, konseling yang bersifat penyembuhan mengandung arti membantu individu untuk dapat keluar dari persoalan yang dialaminya dengan cara memberikan kesempatan, dorongan, juga pengarahan individu untuk mengubah sikap dan perilakunya agar selaras dengan lingkungannya.

Dengan memperhatikan definisi konseling kelompok sebagaimana telah disebutkan di atas, fungsi layanan konseling kelompok mempunyai dua fungsi yaitu fungsi layanan kuratif dan fungsi layanan preventif. Fungsi layanan kuratif yaitu layanan yang diarahkan untuk mengatasi persoalan yang dialami individu. Sedangkan fungsi layanan preventif yaitu layanan konseling yang diarahkan untuk mencegah terjadinya persoalan pada para individu.

4. Asas-Asas Yang Digunakan Dalam Konseling Kelompok

Dalam kegiatan konseling kelompok terdapat asas-asas yang harus diperhatikan oleh para anggota, asas-asas tersebut yaitu:

Pertama, asas kerahasiaan 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 dan tindakan) yang ada dalam kegiatan konseling kelompok.

Kedua, asas kesukarelaan kehadiran, pendapat, usulan ataupun tanggapan dari anggota kelompok harus bersifat sukarela, tanpa adanya paksaan.

Ketiga asas keterbukaan, keterbukaan dari anggota kelompok sangat diperlukan. Karena jika keterbukaan ini tidak muncul maka akan terdapat keraguan atau kekhawatiran dari anggota.

Keempat, asas kegiatan yaitu 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.

Kelima, 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 mempersilakannya terlebih dahulu atau dengan kata lain tidak ada yang berebut.

Terakhir asas kekinian, masalah yang dibahas dalam kegiatan konseling kelompok harus bersifat sekarang dan kekinian. Maksudnya, masalah yang dibahas adalah masalah yang saat ini sedang dialami yang mendesak, yang mengganggu keefektifan kehidupan sehari-hari, yang membutuhkan penyelesaian secepatnya, bukan masalah dua tahun yang lalu ataupun masalah waktu kecil.⁶

5. Tahap-Tahap dalam Konseling Kelompok

Menurut Raharjo, tahapan-tahapan konseling kelompok dibagi menjadi 4 tahap, yaitu:

- 1) Tahap pembentukan, pembentukan kelompok merupakan tahap awal yang sangat berpengaruh dalam proses konseling kelompok selanjutnya.

⁶ Winkel, *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*, (Gramedia Widia Sarana Indonesia, 2008), hal, 30-36.

- 2) Tahap peralihan, adalah terbebaskannya anggota dari perasaan atau sikap enggan, ragu, malu, atau saling tidak percaya untuk memasuki tahap berikutnya, makin mantapnya suasana kelompok dan kebersamaan, makin mantapnya minat untuk ikut serta dalam kegiatan kelompok.
- 3) Tahap kegiatan, bertujuan membahas suatu masalahnya atau topik yang relevan dengan kehidupan anggota secara mendalam dan tuntas.
- 4) Tahap penutup, merupakan penilaian dan tindak lanjut, adanya tujuan terungkapnya kesan-kesan anggota kelompok tentang pelaksanaan kegiatan, terungkapnya hasil kegiatan kelompok yang telah dicapai yang dikemukakan secara mendalam dan tuntas, terumuskan rencana kegiatan lebih lanjut, tetap dirasakannya hubungan kelompok dan rasa kebersamaan meskipun kegiatan diakhiri.

Sedangkan menurut Namora, menyatakan bahwa tahapan-tahapan konseling kelompok adalah sebagai berikut:

1. Prakonseling

Tahap prakonseling disebut sebagai tahap persiapan pembentukan kelompok, yaitu para klien yang telah diseleksi akan dimasukkan dalam keanggotaan yang sama menurut pertimbangan homogenitas. Setelah itu, konselor akan menjelaskan program yang dapat dijalankan untuk mencapai tujuan dan agar proses konseling berjalan dengan efektif. Konselor juga perlu menekankan bahwa pada konseling kelompok hal yang paling utama adalah keterlibatan klien untuk ikut berpartisipasi dalam keanggotaannya dan tidak sekedar hadir pada pertemuan kelompok. Selain itu, konselor

juga harus memperhatikan kesamaan masalah anggota agar dapat difokuskan pada inti permasalahan yang sebenarnya.

2. Tahap Permulaan

Tahap ini ditandai dengan dibentuknya struktur kelompok. Adapun manfaat dari dibentuknya struktur kelompok yaitu agar anggota kelompok dapat memahami aturan yang ada dalam kelompok yang menuntut anggota kelompok untuk bertanggung jawab pada tujuan dan proses kelompok. Hal ini dimaksudkan untuk menyadarkan klien pada makna kehadirannya terlibat dalam kelompok.

Selain itu, klien diarahkan untuk memperkenalkan diri mereka masing-masing yang dipimpin oleh ketua kelompok (konselor). Pada saat itu klien menjelaskan tentang dirinya dan tujuan yang ingin dicapai dalam proses konseling, biasanya klien hanya akan menceritakan hal-hal umum yang ada dalam dirinya dan belum mengungkapkan permasalahannya. Adapun tujuan yang ingin dicapai pada tahap ini adalah anggota kelompok dapat saling percaya satu sama lain serta menjaga hubungan dalam kelompok melalui saling memberi umpan balik, memberi dukungan, saling toleransi terhadap perbedaan dan saling memberi penguatan positif.

3. Tahap Transisi

Tahap ini disebut sebagai tahap peralihan. Hal umum yang seringkali muncul pada tahap ini adalah terjadinya suasana ketidakseimbangan dalam diri masing-masing anggota kelompok. Konselor diharapkan dapat membuka permasalahan masing-masing

anggota sehingga masalah tersebut dapat diketahui penyebabnya, walaupun anggota kelompok mulai terbuka antara satu sama lain, tetapi dapat pula terjadi kecemasan, resistensi, konflik dan keengganan anggota kelompok membuka diri. Oleh karena itu, konselor selaku pimpinan kelompok harus dapat mengontrol dan mengarahkan anggotanya untuk merasa nyaman dan menjadikan anggota kelompok sebagai keluarganya sendiri.

4. Tahap Kerja

Tahap kerja sering disebut juga dengan tahap kegiatan. Tahap ini dilakukan setelah permasalahan anggota kelompok diketahui penyebabnya sehingga konselor dapat melakukan langkah selanjutnya yaitu menyusun rencana tindakan. Pada tahap ini anggota kelompok diharapkan telah dapat membuka dirinya lebih jauh dengan adanya perilaku *modelling* yang diperoleh dari mempelajari tingkah laku baru serta belajar untuk bertanggung jawab pada tindakan dan tingkah lakunya.

Kegiatan kelompok pada tahap ini dipengaruhi pada tahapan sebelumnya. Jadi, apabila pada tahap sebelumnya berlangsung dengan efektif maka tahap ini juga dapat dilalui dengan baik, biasanya anggota kelompok dapat melakukan kegiatan tanpa mengharapkan campur tangan pemimpin kelompok lebih jauh.

5. Tahap Akhir

Tahap ini adalah tahapan dimana anggota kelompok mulai mencoba perilaku baru yang telah mereka dapatkan dari kelompok. Umpan

balik adalah hal yang penting dilakukan oleh masing-masing anggota kelompok. Hal ini dilakukan untuk menilai dan memperbaiki perilaku kelompok apabila belum sesuai. Oleh karena itu, tahap akhir ini dianggap sebagai tahap melatih diri klien untuk melakukan perubahan.

Berhubung dengan pengakhiran kegiatan, kegiatan kelompok harus ditujukan pada pencapaian tujuan yang ingin dicapai dalam kelompok. Kegiatan kelompok ini biasanya diperoleh dari pengalaman sesama anggota, apabila pada tahap ini terdapat anggota yang memiliki masalah belum dapat terselesaikan pada fase sebelumnya, maka tahap ini masalah tersebut harus diselesaikan. Konselor dapat memastikan waktu yang tepat untuk mengakhiri proses konseling, apabila anggota kelompok merasakan bahwa tujuan telah tercapai dan telah terjadi perubahan perilaku, maka proses konseling dapat segera diakhiri.

6. Pasca Konseling

Jika proses konseling telah berakhir, sebaiknya konselor menetapkan adanya evaluasi sebagai bentuk tindak lanjut dari konseling kelompok. Evaluasi sangat diperlukan apabila terdapat hambatan dan kendala yang terjadi dalam pelaksanaan kegiatan dan perubahan perilaku anggota kelompok setelah proses konseling berakhir. Konselor dapat menyusun rencana baru atau melakukan perbaikan pada rencana yang telah dibuat sebelumnya atau dapat melakukan perbaikan terhadap cara pelaksanaannya. Adapun hasil dari proses konseling kelompok yang telah dilakukan diharapkan dapat memberikan peningkatan pada seluruh

anggota kelompok, karena inilah inti dari konseling kelompok yaitu untuk mencapai tujuan bersama.⁷

C. Terapi Syukur

1. Pengertian Terapi Syukur

Terapi menurut bahasa berasal dari kata “*Syafa* yang mempunyai arti pengobatan, mengobati, menyembuhkan”.⁸ Terapi merupakan penyembuhan berbagai penyakit yang menyerang mental pada individu, bisa dikurangi dengan selalu menenangkan diri setiap hari maupun ketika ada permasalahan dan kesulitan dalam hidup. Maka bisa disimpulkan bahwa terapi merupakan pengobatan atau penyembuhan hati, mental dan pikiran dari gangguan psikis yang mengganggu pikiran dan hati seseorang.⁹ Syukur berarti mengungkapkan nikmat yang diberi Allah kepada kita, dan sudah seharusnya ketika bersyukur dilakukan dengan cara mempergunakan nikmat Allah untuk hal-hal baik dan bermanfaat bagi kehidupan.

Dalam Al-Qur’an kata syukur mempunyai makna mengungkapkan kata terimakasih dan pujian atas kebaikan yang diterima, dirasakan, dan dinikmati oleh semua orang. Maka dari itu, sedikit apapun nikmat yang telah kita terima kita harus tetap bersyukur dan berterima kasih atas nikmat yang Allah berikan kepada manusia terlepas dari semua yang kita harapkan atau tidak. Sebagian ulama juga mengartikan, syukur berasal dari kata “*syakara*”, yang berarti menunjukkan. Lawan dari kata *kafarat* (kufur) melupakan dan mengingkari nikmat. Apabila

⁷ Namora Lumonnga Lubis, *Konseling Kelompok*, (Jakarta: Kencana, 2016), Hal, 62-65.

⁸ Muhammad Yunus, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (PT. Hidakarya Agung, Jakarta, 1989). 120.

⁹ Chaplin, C.P. *Kamus Lengkap Psikologi, Terjemah Dr. Kartini Kartono*, (Jakarta: PT, Raja Grafindo Persada, 1995). 34.

seseorang tidak pernah bersyukur dan merasakan nikmat Allah, maka orang itu adalah orang yang kufur nikmat. Allah menyuruh umatnya agar selalu bersyukur maka Allah akan tambah kenikmatannya, dan barangsiapa yang tidak bersyukur maka dia sesungguhnya dalam keadaan celaka. Jadi, hakikat syukur adalah menunjukkan nikmat yang telah Allah limpahkan padanya, baik dengan cara menyebut nikmat Allah dengan cara menggunakan dengan baik.¹⁰

Dapat peneliti simpulkan, bahwa terapi syukur ini merupakan cara agar seseorang lebih berterimakasih serta menerima nikmat Allah dengan penuh rasa syukur. Sehingga mampu memperbaiki perilaku dan pikiran seseorang agar selalu bersyukur dan *positif thinking* terhadap Allah swt tanpa harus ada rasa mengeluh ketika diberikan cobaan, sehingga Allah akan memberikan ketenangan dan kepuasan hati kepada orang-orang yang bersyukur. Sehingga lebih dapat meningkatkan self compassion terhadap diri seseorang dalam penerimaan diri dengan penuh kasih sayang dan berbaik hati terhadap dirinya sendiri.

2. Hakikat Bersyukur

Dalam rasa syukur kepada Allah, Ibnu Qayyim merumuskan tiga konteks bersyukur, yaitu:

- 1) Bersyukur menggunakan lisan, dengan mengucapkan perasaan bersyukur melalui pujian, pengakuan, contohnya saat kita mendapat nikmat, kemudian kita mengucapkan *alhamdulillah* dan

¹⁰ Aura Husna, (Neti Suriana), *Kaya Dengan Bersyukur: Menemukan Makna Sejati Bahagia dan Sejahtera dengan Mensyukuri Nikmat Allah*, (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2013), 110-111.

mengucapkan *terimakasih*, lalu disertakan bertasbih kepada Allah karena telah memberikan nikmat kepada kita.

- 2) Bersyukur menggunakan hati, perasaan bersyukur yang menggunakan emosi dan spiritual seseorang, bersyukur dengan hati akan membuat seseorang lebih memaknai segala nikmat yang Allah berikan dengan penuh keikhlasan dan hati yang bahagia.
- 3) Mengungkapkan rasa syukur melalui seluruh anggota tubuh. Seseorang yang bersyukur dengan merasakan anggota tubuhnya yang masih lengkap dan masih bisa berfungsi dengan baik, maka seseorang itu akan menjadi pribadi yang santun, berbuat baik, maka seseorang itu akan menjadi pribadi yang santun, berbuat baik di setiap keadaan, dan selalu menghargai setiap keadaan yang dialaminya baik itu susah maupun senang dia tetap bersyukur dan bersabar.¹¹

3. Penghalang Syukur

Ada lima hal yang menjadi penghalang syukur, yakni sebagai berikut:

1. Hati yang sempit. Hati yang sempit adalah hati yang dikendalikan hawa nafsu yang selalu meninggikan materi dan dipenuhi perasaan-perasaan negatif. Apabila kenyataan yang terjadi tidak sesuai dengan keinginan hati akan muncul rasa kecewa, marah, bahkan meragukan keadilan Allah swt, sehingga rasa syukur semakin berat untuk dikerjakan.

¹¹ Azizah Hefni, *3D disyukuri, dijalani, dinikmati*, (Yogyakarta: DIVA Press, 2015), 66-

2. Mudah mengeluh akan memunculkan pemikiran dan sifat-sifat negatif dalam diri seseorang yang nantinya akan menjadi penghalang bagi dirinya untuk bersyukur.
3. Memandang remeh terhadap nikmat Allah swt. Meremehkan nikmat yang telah dianugerahkan Allah swt akan menjadi penghalang tumbuhnya rasa syukur pada diri seseorang.
4. Perasaan tidak berbagi. Sifat enggan berbagi merupakan pemikiran selalu merasa bahwa apa yang dimiliki masih sedikit, ketika dibagikan kepada sesama muncul kekhawatiran tindakan tersebut akan menjatuhkan dirinya ada kemiskinan.
5. Mudah menyerah dan putus asa, ketika berjuang dengan keadaan, hal tersebut bisa membuat seseorang lupa bersyukur karena rintangan dan halangan dijadikan sebagai sebuah kegagalan, pada akhirnya lelah berjuang, menyalahkan nasibnya serta kegagalan yang dia terima kemudian menyerah dalam mencapai tujuan.¹²

4. Langkah-Langkah Terapi Syukur

Ada 3 langkah untuk melakukan Terapi Syukur, diantaranya:

1) Bersyukur dengan lisan

Dalam psikologi qur'ani, bersyukur dengan lisan adalah mengucapkan kalimat *Alhamdulillah* (segala puji bagi Allah) sebagai ungkapan rasa terima kasih yang tidak terhingga kepada Allah yang telah memberikan nikmat luar biasa. Ungkapan *Alhamdulillah* merupakan

¹² Muhammad Makhdlori. *Bersyukur Maka Engkau Akan Kaya*. Yogyakarta: DIVA Press, 2007), 67.

ungkapan syukur yang sangat penting bagi setiap muslim untuk menggerakkan hati dan bagian tubuh agar senantiasa menjaga hidup dengan penuh kesyukuran. Di dalam Al-Qur'an, kata *Alhamdulillah* (segala puji bagi Allah) sering disebut di awal dan menjadibagian dari sangat penting. *Alhamdulillah* merupakan mengakui kenikmatan yang Allah berikan untuk mengungkapkan rasa syukur melalui bahasa lisan.¹³

Dengan menyebut *Alhamdulillah* pada setiap kesempatan, kita sudah menunjukkan pengakuan secara lisan akan kebesaran nikmat dan karunia yang telah Allah berikan yang sangat melimpah di muka bumi. Apabila seorang hamba menyebutnya, kita akan selalu teringat atas segala pemberiannya dan memujinya, bersyukur kepada-Nya, dan banyak mengingat-Nya dengan berbagai macam dzikir, sebab dzikir merupakan pangkalnya syukur. Orang tidak mengingat Allah berarti tidak bersyukur kepada-Nya.¹⁴

2) Bersyukur dengan menggunakan hati.

Setelah bersyukur dengan lisan, barulah manusia bisa bersyukur dengan hati yang menjadi pengontrol setiap yang diucapkan setiap harinya. Bersyukur menggunakan hati mencerminkan bahwa manusia merasakan, menyadari, mengakui serta menerima takdir Allah dengan hati yang ikhlas dan sepenuhnya, menyadari bahwa segala atas nikmat yang diperoleh berasal dari Allah dan tiada seseorang pun selain Allah yang dapat memberikan nikmat yang tidak terbatas ini.

¹³ Sachiko Murata and William Chittick, *The Vision Of Islam* (Yogyakarta: Suluh Press, 2005) 55.

¹⁴ J. Spencer Trimingham, *The Sufi Orders In Islam* (London & Oxford: Oxford University Press, 1973). 145

3) Bersyukur dengan perbuatan.

Teknik bersyukur dengan perbuatan melalui anggota badan yang dimanfaatkan mengelola berbagai kenikmatan Allah di jalan yang benar. Syukur menggunakan seluruh anggota badan dan seluruh indra dengan baik. Secara sederhana, teknik bersyukur dengan perbuatan adalah menggunakan anggota tubuh untuk hal-hal positif membawa kebaikan dan keselamatan di dunia maupun di akhirat. Dapat dipahami bahwa syukur anggota badan adalah mempergunakan nikmat Allah dalam hal ketaatan dan tidak menggunakannya dalam hal kemaksiatan. Bentuk syukur mempunyai dua mata yang bisa melihat adalah dengan menutupi aib seorang muslim yang pernah ia lihat.¹⁵

Adapun aspek psikologi bersyukur melalui lisan, hati, dan perbuatan yaitu seringnya lisan mengucapkan kata *Alhamdulillah* (segala puji bagi Allah) secara berulang-ulang dengan mengingat nikmat yang telah Allah berikan kepada kita maka hati kita akan merasakan perasaan bersyukur kepada Allah yang luar biasa sehingga memunculkan pemikiran positif dan akan muncul perasaan syukur yang akan mempengaruhi perbuatan kita dengan melakukan perbuatan dan kegiatan yang positif, akan tetapi itu semua tergantung oleh kondisi individu itu sendiri. Syukur merupakan suatu emosi yang positif yang dapat menjadi sikap dan moral yang baik apabila dibiasakan maka dapat mempengaruhi perbuatan kita seperti

¹⁵ Ulya Uli Ubaid, *Sabar Dan Syukur Gerbang Kebahagiaan Dunia Dan Akhirat*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2014). 172

tidak mudah marah dan dapat mengendalikan diri dari perbuatan diri dengki, cemas, sehingga tidak akan merasakan depresi, dan mudah memaafkan orang lain.¹⁶

D. Self Compassion

1. Pengertian Self Compassion

Self compassion berasal dari kata *compassion* yang diturunkan dari bahasa Latin “patiri” dan bahasa Yunani “patein” yang berarti menderita, menjalani, atau mengalami. *Self compassion* merupakan konsep baru yang diadaptasi dari filosofi budha yang memiliki definisi secara umum adalah kasih sayang diri. Gilbert (dalam Farida) mengungkapkan bahwa *self compassion* meliputi keinginan untuk membebaskan penderitaan, kesadaran terhadap penyebab dari penderitaan, dan perilaku yang menunjukkan kasih sayang.

Neff (dalam Kharina & Juliana) mendefinisikan *self compassion* adalah sikap memiliki perhatian dan kebaikan terhadap diri sendiri saat menghadapi berbagai kesulitan dalam hidup ataupun terhadap kekurangan dalam dirinya serta memiliki pengertian bahwa penderitaan, kegagalan dan kekurangan merupakan bagian dari kehidupan setiap orang. Neff mengemukakan tentang *self compassion* sebagai alternatif konsep sebagai langkah menuju individu yang sehat tanpa melibatkan evaluasi diri.

Menurut Neff (dalam Siswati & Hadiyati) menyatakan bahwa *self-compassion* mengarah pada alternatif cara menghibur diri dan rasa peduli ketika diri sendiri mengalami penderitaan, kegagalan, dan ketidaksempurnaan, mendorong individu untuk tidak menghindari/menekan perasaan yang

¹⁶ Alex Sosbur, *Psikologi Umum*, (Bandung: Pustaka Setia, 2003), 343

menyakitkan sehingga individu dapat mengakui dan merasakan belas kasih terhadap apa yang ia alami. Individu yang memiliki *self-compassion* dapat memperlakukan orang lain dan dirinya sendiri secara baik dan memahami ketidaksempurnaan manusia serta mengurangi kecenderungan untuk mengisolasi diri. Sebagaimana firman Allah Swt dalam Qur'an Surah Yunus ayat 44:

إِنَّ اللَّهَ لَا يَظْلِمُ النَّاسَ شَيْئًا وَلَكِنَّ النَّاسَ أَنفُسَهُمْ يَظْلِمُونَ

Artinya:

*“Sesungguhnya Allah tidak berbuat zalim kepada manusia sedikitpun, akan tetapi manusia itulah yang berbuat zalim kepada diri mereka sendiri.”*¹⁷

Dan dalam hadistnya yaitu:

عَنْ أَبِي حَمْزَةَ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ – خَادِمِ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ – عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: ” لَا يُؤْمِنُ أَحَدُكُمْ حَتَّى يُحِبَّ لِأَخِيهِ مَا يُحِبُّ لِنَفْسِهِ ” رَوَاهُ الْبُخَارِيُّ وَمُسْلِمٌ

Dari Abu Hamzah Anas bin Malik *radhiyallahu ‘anhu*, pembantu Rasulullah *shallallahu ‘alaihi wa sallam*, dari Nabi *shallallahu ‘alaihi wa sallam* bersabda, *“Salah seorang di antara kalian tidaklah beriman (dengan iman sempurna) sampai ia mencintai saudaranya sebagaimana ia mencintai dirinya sendiri.”* (HR. Bukhari dan Muslim)¹⁸

Berdasarkan beberapa definisi di atas, dapat disimpulkan bahwa *self-compassion* adalah sikap kasih sayang atau kebaikan terhadap diri sendiri saat

¹⁷ Departemen Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, Hal. 214

¹⁸ Imam Nawawi, *Hadits Arba'in*, No.13

menghadapi masalah dalam hidup serta menghargai segala bentuk penderitaan, kegagalan dan kekurangan diri sebagai bagian dari hidup setiap manusia.

2. *Self-Compassion* dalam pandangan islam

Islam mengajarkan manusia untuk selalu menebarkan kasih sayang dalam kehidupan. Kasih sayang untuk diri sendiri dan orang lain. Nabi Muhammad SAW yang menjadi suri tauladan dari seluruh manusia diciptakan Allah tidak lain dan bukan menjadi Rahmatan Lil aalamin. Hal tersebut tertulis dalam QS. Anbiya ayat 107 yang artinya, “ Dan Kami tidak mengutus engkau (Muhammad) melainkan untuk (menjadi) rahmat bagi seluruh alam”. Merujuk dari ayat tersebut sebagai umat islam yang selalu meniru sifat Nabi, maka manusia harus memberikan ketenangan, kenyamanan, dan kepedulian terhadap semua makhluk terutama sesama manusia.¹⁹

Tidak hanya memberikan kasih sayang kepada semua makhluk namun yang paling penting juga memberikan kasih kepada diri sendiri dan tidak menghakimi diri sendiri. Hal ini dijelaskan dalam Quran Surah az-Zumar ayat 53-59 yang artinya, : Hai hamba-hamba-Ku yang melampaui batas terhadap diri sendiri, janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya dialah yang Maha Pengampun lagi Maha Penyayang”. Secara tersirat ayat tersebut berpesan bahwa sekalipun memiliki dosa/masalah yang besar jangan pernah menyalahkan diri sendiri, cukup menyadari dan berserah diri kepada Allah karena Allah Maha Pengampun atas segala dosa hamba- Nya. Gorbani et al. menguatkan

¹⁹ Abi Fa'izzarahman Prabawa, dkk, *Self Compassion dalam Praktik Konseling Online dan Perspektif Islam*, Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang, 2018, hal. 32

bahwa seorang muslim akan memiliki *welas asih* terhadap diri sendiri apabila lebih mendekatkan diri pada Allah.

Karakter *welas asih* diajarkan Islam melalui ibadah dengan mendekatkan diri kepada Allah dan dalam setiap aktivitas. Kaum muslim selalu mengucapkan “*Bismillahirrahmanirrahim*” untuk mengingat kasih sayang dari Allah. Bahkan setiap kali shalat dalam sehari diucapkan sebanyak 7 kali. Dengan kata lain, semakin kita mengingat kasih sayang dari Allah, semua aktivitas dan perilaku manusia akan diselimuti kasih sayang. Ada sebuah pancaran kasih sayang dari Allah yang kita hadirkan kepada diri sendiri dan lingkungan sekitar.

3. Dimensi-Dimensi *Self-Compassion*

Neff (dalam Akin) menjelaskan bahwa *self-compassion* terdiri dari tiga aspek yang sifatnya *favorable* (sesuai) terhadap konstruk *self-compassion*. Tiga aspek yang bersifat *favorable* antara lain:

a) *Self-kindness*

Kemampuan individu untuk memahami dan menerima diri apa adanya serta memberikan kelembutan, tidak menyakiti atau menghakimi diri sendiri. *Self-kindness* membuat individu menjadi hangat terhadap diri sendiri ketika menghadapi kegagalan dan kekurangan pribadi, memahami diri sendiri dan tidak menyakiti atau mengabaikan diri dengan mengkritik dan menghakimi diri sendiri ketika menghadapi masalah.

b) *Mindfulness*

Mindfulness adalah melihat secara jelas, menerima, dan menghadapi kenyataan tanpa menghakimi apa yang terjadi di dalam suatu situasi.

Mindfulness mengacu pada tindakan untuk melihat pengalaman yang dialami dengan perspektif yang objektif. *Mindfulness* diperlukan agar individu tidak terlalu teridentifikasi dengan pikiran atau perasaan negatif. Hidayati menjelaskan bahwa konsep utama *mindfulness* adalah melihat sesuatu seperti apa adanya, tidak ditambah-tambahi maupun dikurangi, sehingga respon-respon yang dihasilkan dapat sepenuhnya mengetahui dan mengerti dengan apa yang sebenarnya dirasakan.

c) *Common humanity*

Common humanity adalah kesadaran bahwa individu memandang kesulitan, kegagalan, dan tantangan merupakan bagian dari hidup manusia dan akan yang dialami oleh semua orang, bukan hanya dialami diri sendiri. *Common humanity* mengaitkan kelemahan yang dimiliki individu dengan keadaan manusia pada umumnya, sehingga kekurangan tersebut dilihat secara menyeluruh bukan hanya pandangan subjektif yang melihat kekurangan hanyalah milik diri individu. Begitupula dengan masa-masa sulit, perjuangan, dan kegagalan dalam hidup berada dalam pengalaman manusia pada keseluruhan, sehingga menimbulkan kesadaran bahwa bukan hanya diri kita sendiri yang mengalami kesakitan dan kegagalan di dalam hidup, akan tetapi setiap manusia juga merasakan hal tersebut.

4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Self Compassion*

Self Compassion dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu:

a. Jenis Kelamin

Pada umumnya, wanita memiliki pemikiran yang jauh berlebihan dibandingkan dengan laki-laki sehingga seringkali perempuan menderita depresi dan merasakan kecemasan lebih kompleks daripada laki-laki. Penelitian menunjukkan gambaran bahwa perempuan cenderung memiliki belas kasih terhadap diri sendiri sedikit lebih rendah daripada laki-laki, hal tersebut terjadi karena perempuan terlalu memikirkan mengenai kejadian negatif di masa lalu. Oleh karena itu, perempuan lebih cenderung merasa cemas dan depresi daripada laki-laki.

b. Budaya

Negara Asia memiliki *self compassion* yang lebih karena memiliki budaya yang *collectivist* dan bergantung pada orang lain, namun masyarakat budaya Asia lebih mengkritik diri sendiri dibandingkan masyarakat dengan budaya Barat sehingga derajat *self compassion* pada budaya Asia lebih tinggi daripada budaya Barat.

c. Usia

Terdapat hasil penelitian menyatakan bahwa *self compassion* terasosiasi secara signifikan dengan tingkat usia. Pengaruh faktor usia dikaitkan dengan teori tentang tahap perkembangan Erikson yang menjelaskan bahwa individu akan mencapai tingkat *self compassion* yang tinggi apabila telah mencapai tahap *integrity* karena lebih bisa menerima dirinya secara lebih positif.

d. Kepribadian

Kepribadian yang berpengaruh terhadap adanya *self compassion* dalam diri seseorang yaitu kepribadian dari salah satu atau beberapa dari dimensi *The*

Big Five Personality yang dipakai untuk menggambarkan kepribadian individu.

e. Peran Orang Tua

Individu yang memiliki derajat *self compassion* yang rendah kemungkinan besar memiliki orangtua yang kritis, berasal dari keluarga disfungsi, dan menampilkan kegelisahan daripada individu yang memiliki derajat *self compassion* yang tinggi.²⁰

Ciri-Ciri Individu Yang Mempunyai *Self Compassion* Tinggi

Individu yang mempunyai *self compassion* yang tinggi mempunyai ciri, antara lain: Mampu menerima diri sendiri baik itu sebagai kelebihan maupun kelemahannya; mampu menerima kesalahan atau kegagalan sebagai sebuah hal umum yang juga dialami oleh orang lain; dan mempunyai kesadaran tentang keterhubungan antara segala sesuatu.

Ciri-Ciri Individu Yang Mempunyai *Self Compassion* Rendah

Individu yang mempunyai *self compassion* yang rendah mempunyai ciri, antara lain: cenderung tidak percaya diri akan diri sendiri; cenderung mempunyai tingkat stress yang lebih tinggi daripada biasanya; menyerang dan menghakimi diri sendiri secara keras dan kritis atas kekurangan dan kegagalan yang dimiliki;

²⁰ Tatik Prihetina Saru, *Hubungan Antara Self Compassion Dan Regulasi Emosi Terhadap Stress Pada Pasien*, (Skripsi Sarjana Psikologi UMY Purwokerto, 2017), Halaman. 12-15

dan akan cenderung memiliki pandangan yang sempit sehingga berfokus terhadap ketidaknyamanan yang dimiliki.²¹

5. Manfaat Self Compassion

a. *Emotional Well Being*

Individu yang memiliki tingkat *self compassion* yang tinggi terkait dengan kecemasan dan depresi lebih sedikit. Kunci dari *self compassion* yaitu kurangnya *self-criticism* dalam diri individu yang dikenal menjadi prediktor penting dari kecemasan dan depresi tersebut. Seseorang yang memiliki *self compassion* menyadari ketika mereka menderita, baik hati terhadap diri sendiri, dan mengakui keterhubungan dengan semua orang.

b. Motivasi

Penelitian mendukung bahwa *self compassion* dapat meningkatkan motivasi daripada kesenangan diri sendiri. Individu yang memiliki *self compassion* dapat mengakui dan menerima bahwa individu tidak bisa selalu bisa mencapai tujuan mereka, dan *self compassion* juga terkait dengan inisiatif seseorang yang lebih besar dan keinginan untuk mencapai potensi diri.

c. Hubungan Interpersonal

Self compassion dapat menguntungkan hubungan interpersonal. *Self compassion* individu yang digambarkan yaitu memiliki hubungan emosi yang lebih terhadap pasangan, menerima dan mendukung ketika berpisah

²¹ Dimas Ary Panca Prastya, dkk, *Tingkat Self Compassion Mahasiswa Program Studi Bimbingan Dan Konseling Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Banyuwangi Pada Masa Social Distancing Pandemi COVID-19*, Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan dan Sosial, 2020, vol. 9, no. 1, hal. 93-94

daripada mereka yang memiliki *self compassion* yang lebih kurang. Karena *self compassion* individu memberikan kepada diri mereka perawatan, dukungan, dan memiliki lebih banyak daya emosional yang tersedia untuk diberikan kepada pasangan mereka.

d. Empati

Pommier dan Neff menyatakan bahwa *self compassion* secara signifikan berkaitan dengan kasih sayang, kepedulian empati terhadap orang lain, dan altruisme. *Self compassion* mengajarkan kepada individu agar berusaha untuk mencapai tingkat rasa kepeduliannya apabila individu tersebut benar-benar ingin berbuat baik kepada dirinya sendiri, individu tersebut akan lebih cenderung melakukan hal-hal untuk membuat dirinya menjadi bahagia dan menjadi lebih baik.

e. Kesehatan

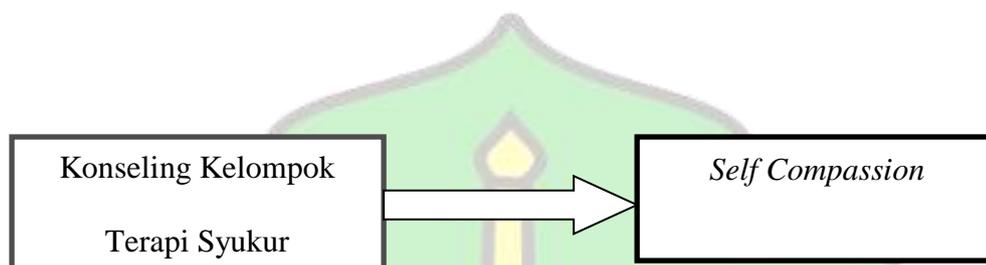
Dalam sebuah penelitian, Adams dan Leary mengemukakan bahwa *self compassion* dapat membantu individu bertahan dengan pola hidup sehat dan pola makannya, yaitu dengan cara berolahraga dan memakan makanan empat sehat lima sempurna, sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan fisik maupun kesehatan mental seseorang.²²

E. Kerangka Berpikir

Berdasarkan deskripsi teori yang telah diketahui bahwa pada dasarnya *self compassion* sangat penting dimiliki bagi setiap individu. Pada umumnya *self*

²² Missiliana, *Self Compassion Dan Compassion For Others Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UK Maranatha*, Bandung, 2014, Halaman. 25-30

compassion sangat berpengaruh besar terhadap perlakuan individu terhadap diri sendiri dan orang lain. Individu yang memiliki *self compassion* yang tinggi akan cenderung lebih bisa mengasihi dan berbaik hati terhadap dirinya sendiri dan menerima segala kegagalan yang pastinya akan dirasakan pada setiap kehidupan manusia.



Gambar 2.1

F. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan dugaan sementara terhadap jawaban rumusan masalah penelitian, yang dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Dikatakan sementara, yaitu karena jawaban yang diberikan didasarkan pada teori yang relevan, bukan didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data. Jadi, hipotesis juga dapat dikatakan sebagai jawaban teoritis terhadap rumusan masalah penelitian, dan belum pada jawaban yang empirik.²³

Terdapat dua macam hipotesis dalam penelitian kuantitatif, yaitu hipotesis kerja atau alternatif (H_a) dan hipotesis nol (H_0). Adapun maksud dari hipotesis

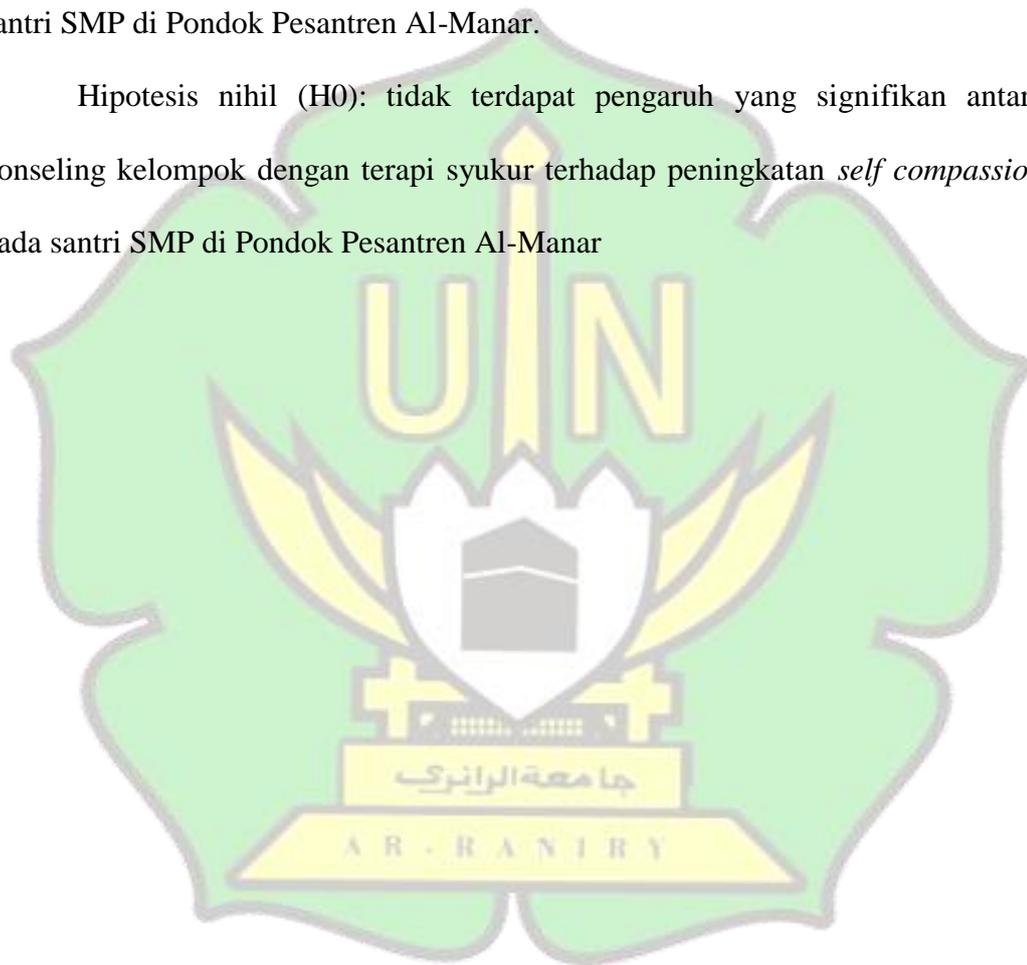
²³ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D*, Bandung: Alfabeta, 2017, Halaman. 63.

yang pertama (H_a) adalah hipotesis yang menyatakan bahwa antara variabel X (Terapi Syukur) memiliki pengaruh pada variabel Y (*Self Compassion*).²⁴

Adapun hipotesis yang ingin diajukan dalam penelitian ini berbunyi:

Hipotesis alternatif (H_a): terdapat pengaruh yang signifikan antara konseling kelompok dengan terapi syukur terhadap peningkatan *self compassion* santri SMP di Pondok Pesantren Al-Manar.

Hipotesis nihil (H_0): tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara konseling kelompok dengan terapi syukur terhadap peningkatan *self compassion* pada santri SMP di Pondok Pesantren Al-Manar



²⁴ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*, (Bandung: Alfabeta, 2015), hal, 64.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Definisi operasional merupakan suatu definisi yang diberikan kepada suatu variabel dengan cara memberikan arti, mendefinisikan kegiatan ataupun memberikan suatu operasional yang diperlukan untuk mengukur variabel tersebut.¹ Dalam penelitian ini ada tiga variabel yang akan di definisikan secara operasional agar tidak terjadi kesalahfahaman, yaitu: (1) *Self Compassion*, (2) *Konseling Kelompok*, (3) *Terapi Syukur*.

1. *Self-Compassion*

Self compassion merupakan suatu bentuk sikap dan perilaku untuk mengurangi penderitaan akibat individu mengalami kekurangan, kegagalan, dan kesulitan. Dari hal tersebut dapat menimbulkan pemikiran dan perasaan negatif yang mengakibatkan penderitaan diri. Individu perlu menerima dan terbuka terhadap pikiran dan perasaan akibat kekurangan dan kegagalannya agar mampu bersikap lebih baik terhadap diri sendiri. Menurut Neff ada tiga aspek/komponen untuk pembentukan *self compassion*, yaitu: (a) *self kindness*, (b) *common humanity*, (c) *mindfulness*.

2. *Konseling Kelompok*

Konseling kelompok merupakan upaya bantuan kepada individu dalam suasana kelompok yang bersifat pencegahan dan pengembangan, dan diarahkan kepada pemberian kemudahan dalam pengembangan dan

¹ Nazir, M, *Metode Penelitian*, Jakarta: Galia Inonesia, 2011, Halaman 126

pertumbuhannya. Konseling kelompok merupakan suatu sistem layanan bantuan yang amat baik untuk membantu pengembangan kemampuan pribadi, pencegahan, dan mengenai konflik-konflik antar pribadi atau pemecahan masalah yang sedang dihadapi oleh santri.² Kegiatan bimbingan konseling dengan setting kelompok ini dilakukan pada santri SMP di Pondok Pesantren Al-Manar.

3. Terapi Syukur

Terapi syukur merupakan suatu pengembangan potensi fitrah yang menekankan pada kecerdasan manusia dalam memanfaatkan rezeki dari Allah dengan selalu berprasangka baik kepada Sang Pencipta. Meskipun Allah memberikan rezeki yang sedikit, namun bila manusia cerdas dalam memanfaatkan potensi rezeki tersebut, tujuannya agar santri dapat merasakan kepuasan dan berkecukupan apa yang telah diberikan dengan cara bersyukur.³ Terapi syukur ini diberikan untuk melatih jiwa santri SMP di Pondok Pesantren Al-Manar.

² Namora Lumongga Lubis Hasnida, *Konseling Kelompok*, 2016, Halaman. 19

³ Rahmawati, *Terapi Syukur Dalam Mengatasi Kejenuhan Seorang Wanita Karir Di Desa Kedungrejo Waru Sidoarjo*, 2018, Halaman. 30

B. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Dalam penelitian ini ditinjau dari jenisnya merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan pendekatan kuantitatif eksperimen. Penelitian kuantitatif digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif atau statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan.⁴ Penelitian kuantitatif banyak dituntut menggunakan angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data tersebut, serta penampilan dari hasilnya.

Jenis penelitian yang digunakan yaitu penelitian pre-eksperimental. Pre-eksperimental yaitu dapat diartikan sebagai penelitian untuk menguji hipotesis, dengan cara melakukan percobaan terhadap kelompok-kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan-perlakuan tertentu dengan kondisi yang dapat dikontrol.⁵ Pada penelitian ini, peneliti menggunakan jenis penelitian yang termasuk 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, yaitu meneliti keadaan sebelum diberikan perlakuan dan meneliti keadaan setelah diberi perlakuan. Dengan demikian, hasil dari perlakuan tersebut dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan.

Pre-test post –test one group design adalah penelitian yang dilakukan sebanyak dua kali yaitu sebelum eksperimen dan sesudah eksperimen dengan satu

⁴ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D, . . .*, halaman. 9

⁵ Deni Darmawan, *Metode Penelitian Kuantitatif*, (Bandung” Pt. Remaja Rosdakarya, 2014), Halaman. 39

kelompok yang dipilih sebagai subjek penelitian. Perlakuan ini diberikan kepada santri SMP di Pondok Pesantren Al-Manar yang memiliki *self compassion* yang rendah dengan menggunakan konseling kelompok dengan terapi syukur untuk meningkatkan *self compassion* santri yang bersangkutan dalam subjek penelitian ini. Guna dilakukannya *pre-test* yaitu untuk mengetahui skor hasil tes sebelum ditiadakannya *treatment* dan dilakukan *post-test* untuk mengetahui persentase perubahan setelah dilakukan *treatment* terhadap subjek penelitian.

Dapat digambarkan sebagai berikut:

Keterangan: **O1** **X¹** **X²** **X³** **X⁴** **O2**

O1: Tes sebelum *Treatment* dilakukan (*Pre-Test*)

X: *Treatment*

O2: Tes sesudah *Treatment* dilakukan (*Post-Test*)

Tabel 3.1
Pelaksanaan Treatment

No	Pertemuan	Materi
1	Senin, 12 Juni 2023	Perkenalan
2	Rabu, 14 Juni 2023	Who am I ?
3	Sabtu, 17 Juni 2023	Pikirkan dan Syukuri
4	Selasa, 20 Juni 2023	Sabar itu Indah
5	Jum'at, 23 Juni 2023	<i>Let bygones be bygones</i>
6	Senin, 26 Juni 2023	<i>Keep trying, the winner never give up</i> Penutup

C. Tempat Penelitian

Tempat yang penulis gunakan untuk menjadi tempat penelitian dengan judul “Pengaruh Konseling Kelompok dengan Terapi Syukur Terhadap Peningkatan *Self Compassion* Santri SMP di Pondok Pesantren Al-Manar” adalah berada di Gampong Lampermei, Kecamatan Krueng Barona Jaya, Kabupaten Aceh Besar. Dan adapun yang menjadi subjek pada penelitian ini yaitu santri SMP di Pondok Pesantren Al-Manar Aceh Besar.

D. Populasi, dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan objek/subjek yang akan diteliti dengan memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Anggota populasi dapat berupa benda hidup maupun benda mati, dimana sifat-sifat yang ada padanya dapat diukur atau diamati.⁶ Populasi penelitian atau yang menjadi objek adalah Santri SMP di Pondok Pesantren Al-Manar, Gampong Lampermei, Kecamatan Krueng Barona Jaya, Kabupaten Aceh Besar yang sebanyak 225 santri.

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Bila populasi besar, peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada populasi, misalnya keterbatasan dana, tenaga dan waktu, maka peneliti dapat

⁶ Sudjana, *Metode Statiska*, Bandung: Penerbit Transito, 1989, Halaman. 184

menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu. Oleh karena itu, sampel yang diambil dari populasi harus benar-benar yang representatif (mewakili).⁷

Adapun sampel pada penelitian ini berjumlah sebanyak 11 santri. Alasan peneliti mengambil sampel tersebut karena teknik *sampling* yang dipakai adalah teknik *Purposive*, yaitu teknik pengambilan sampel dengan pertimbangan tertentu. Hal ini dikarenakan tidak semua anggota populasi memenuhi kriteria yang telah ditetapkan, adapun kriteria santri sebagai berikut:

1. Santri yang memiliki *self compassion* rendah
2. Bersikap menghakimi terhadap kekurangan diri
3. Merasa terpisah dengan sekitar akan ketidaksempurnaan atau mengisolasi diri
4. Cenderung menyendiri dan tidak banyak bergaul dengan teman yang lain
5. Santri yang mengikuti kegiatan konseling kelompok

Dalam penelitian ini yang menjadi sampel penelitian adalah sebanyak 11 santri di Pondok Pesantren Al-Manar, Gampong Lampermei yang terdiri dari santri Madrasah Tsanawiyah yang termasuk kriteria dalam penelitian dan yang akan mengikuti kegiatan konseling kelompok.

Penelitian ini menggunakan teknik *sampling purposive* yang termasuk dalam kelompok *nonprobability sampling*. *Nonprobability sampling* adalah teknik pengambilan sampel yang tidak memberi peluang/kesempatan sama bagi setiap unsur atau anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel. *Nonprobability*

⁷ Sugiyono, *Statiska Untuk Penelitian*, (Bandung: Alfabeta, 2017), hal 62

sampling dibagi menjadi beberapa teknik, salah satunya adalah *sampling purposive* yaitu teknik pengambilan sampel dengan pertimbangan tertentu.

Adapun klasifikasi penilaian skala *Self Compassion* sebagai berikut:

Self Compassion Rendah = 28 sampai 55

Self Compassion Sedang = 56 sampai 92

Self Compassion Tinggi = 93 sampai 140

Tabel 3.2
Skor Hasil *Pre-Test*

No	Nama	Skor	Klasifikasi
1	AA	80	Sedang
2	MF	85	Sedang
3	MY	84	Sedang
4	MRR	87	Sedang
5	MRA	83	Sedang
6	GB	87	Sedang
7	AF	89	Sedang
8	SA	88	Sedang
9	QF	86	Sedang
10	SR	87	Sedang
11	DA	86	Sedang

Tabel 3.3
Skor Hasil *Post-Test*

No	Nama	Skor	Klasifikasi
1	AA	97	Tinggi
2	MF	90	Sedang
3	MY	97	Tinggi
4	MRR	98	Tinggi
5	MRA	91	Sedang
6	GB	97	Tinggi
7	AF	98	Tinggi
8	SA	99	Tinggi
9	QF	93	Tinggi
10	SR	98	Tinggi
11	DA	96	Tinggi

Tabel 3.4
Hasil Nilai *Pre-Test* Dan *Post-Test*

NO	Nama	<i>PRE-TEST</i>	<i>POST-TEST</i>
1	AA	80	97
2	MF	85	90
3	MY	84	97
4	MRR	87	98
5	MRA	83	91
6	GB	87	97
7	AF	89	98
8	SA	88	99
9	QF	86	93
10	SR	87	98
11	DA	86	96
JUMLAH		942	1054

E. Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini, peneliti mengumpulkan data penelitian dengan menggunakan teknik angket sebagai teknik utamanya. Angket atau kuesioner adalah teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat/sejumlah pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab.⁸ Responden merupakan orang yang mampu dan bersedia memberikan informasi sehingga data yang diperoleh dapat dipercaya sebagai data yang obyektif.

Peneliti melakukan penyebaran angket sebanyak dua kali, yaitu sebelum dan sesudah dilakukannya kegiatan konseling kelompok. Angket dibuat dalam bentuk pernyataan dengan 5 pilihan jawaban yaitu: Sangat Setuju, Setuju, Kurang Setuju, Tidak Setuju, dan Sangat Tidak Setuju.

⁸ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D, . . .*, Halaman, 158

Item yang terdapat pada klasifikasi *favorable* adalah item yang bersifat positif, sedangkan item yang berada pada klasifikasi *unfavorable* adalah item yang bersifat negatif. Adapun penilaiannya adalah semakin tinggi nilai responden, maka semakin tinggi *self compassion* pada santri. Skoring skala angket yang digunakan adalah sebagai berikut:

Tabel 3.5
Skala Likert

Pilihan Jawaban	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Sangat Setuju	5	1
Setuju	4	2
Kurang Setuju	3	3
Tidak Setuju	2	4
Sangat Tidak Setuju	1	5

Skala ini menggunakan sistem penilaian yang di mulai dari Sangat Setuju(SS=5), Setuju(S=4), Kurang Setuju(KS=3), Tidak Setuju(TS=2), Sangat Tidak Setuju(STS=1). Pernyataan ini berlaku untuk pernyataan *favorable*.. Sedangkan pernyataan unfavorebel skornya di mulai dari Sangat Tidak Setuju(STS=5), Tidak Setuju(TS=4), Kurang Setuju(KS=3), Setuju (S=2), Sangat Setuju(SS=1).

F. Instrumen Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto yang dimaksud dengan instrumen pengumpulan data adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan lebih

mudah untuk memperoleh data.⁹ Dapat disimpulkan bahwa instrumen penelitian berperan penting dalam memperoleh data. Sehingga instrumen adalah alat bantu yang digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan dan mengukur informasi kuantitatif tentang variabel yang sedang diteliti.

Tahap pertama dalam penelitian ini yakni mempersiapkan alat ukur untuk pengumpulan data. Pada penelitian ini, peneliti mempersiapkan satu skala, yakni skala *Self Compassion*, skala ini disusun menggunakan *skala likert*.

Pada penelitian ini, instrument penelitian disebarkan kepada santri kelas VIII Pondok Pesantren Al-Manar melalui penyebaran angket secara langsung dalam mencapai terkumpulnya data serta mempermudah peneliti.

Tabel 3.6
Kisi-kisi Instrumen *Self Compassion*

NO	Aspek	Indikator	Item		Jumlah
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	<i>Self Kindness</i>	1. Perlakuan baik terhadap diri 2. Perhatian terhadap diri 3. Berbelas kasih kepada diri 4. Menawarkan penerimaan tanpa syarat terhadap diri	1,4,5,6,7,8 ,11,13	2,3,9,10,12	13

⁹ Hamni Fadilah Nasution, *Instrumen Penelitian dan Urgensinya Dalam Penelitian Kuantitatif*, IAIN Padangsidempuan, halaman. 64

2.	<i>Common Humanity</i>	<p>1. Mengakui ketidaksempurnaan yang dimiliki manusia</p> <p>2. Mengakui setiap manusia pernah membuat kesalahan</p> <p>3. Mengakui kegagalan pernah dialami oleh setiap manusia</p>	<p>14,15,18, 19,21,23, 24,25,28</p>	<p>16,17,20,22,26 ,27</p>	15
3.	<i>Mindfulness</i>	<p>1. Menyadari pengalaman menyakitkan pada seseorang dengan cara seimbang</p> <p>2. Tidak mengabaikan pengalaman yang menyakitkan</p> <p>3. Tidak menguatkan perasaan yang sakit</p>	<p>29,31,32, 33,34,36, 37,38,41</p>	<p>30,35,39,40</p>	13
Total					41

G. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

1. Validitas Instrumen

Validitas berkenaan dengan ketepatan alat penilaian terhadap konsep yang dinilai. Menurut Ghozali, uji validitas digunakan untuk mengukur valid atau tidaknya kuesioner yang digunakan untuk penelitian. Suatu kuesioner dikatakan valid jika pertanyaan dalam kuesioner mampu mengungkapkan sesuatu yang diukur kuesioner tersebut. Validitas item ialah sebuah item (pertanyaan) dapat dikatakan valid jika mempunyai dukungan yang kuat terhadap skor total.¹⁰

Pengujian validitas data pada penelitian ini dilakukan dengan uji validasi isi (*content validity*), validitas isi merupakan validitas yang diestimasi dan dikuantifikasi lewat pengujian terhadap isi skala melalui *expert judgement* dengan tujuan untuk melihat apakah masing-masing item mencerminkan ciri perilaku yang diukur. *Expert judgement* dilakukan apabila sebagian besar *expert judgement* (para ahli) sepakat bahwa suatu item adalah relevan maka item tersebut dinyatakan sebagai item yang layak mendukung validitas isi skala.

Uji *content validity* dilakukan dengan melakukan konsultasi kepada Ibu Juli Andriyana, Ibu Rizka Heni dan Bapak Reza Muttaqin untuk mengetahui kesesuaian kuesioner. Ketika *expert judgement* dilakukan, beberapa ahli mengarahkan dan memberikan masukan guna untuk perbaikan agar butir pernyataan pada kuesioner agar bisa dipakai untuk penelitian. Ibu Juli

¹⁰ Syahri, Alhusin, *Aplikasi Statistik Praktis Dengan SPSS. 10 For Windows*, Yogyakarta: Graha Ilmu, 2003, Halaman. 335

Andriyana memberikan masukan untuk membuat kuesioner pada setiap butir pernyataan dengan menggunakan bahasa yang lebih mudah difahami yang tidak menggunakan bahasa baku agar sampel dan pembaca faham akan pernyataan angket tersebut. Lalu menyarankan untuk mengambil referensi dari rujukan skala *self compassion* dari Kristin Neff guna untuk landasan dan mengubah ke bahasa yang lebih mudah difahami. Bapak Reza Muttaqin memberikan masukan untuk lebih fokus membuat pernyataan yang tidak mudah diketahui pernyataan itu termasuk item positif atau negatif, seperti kata mencoba, akan dan lainnya akan sangat mudah diketahui bahwa kata tersebut termasuk butir pernyataan yang positif, begitu juga sebaliknya pada butir pernyataan negatif. Ibu Rizka Heni memberikan masukan untuk mengurangi kata ulang dalam item pernyataan kuesioner yang dibuat guna agar bahasanya lebih indah dan mudah dimengerti, menghapus pernyataan yang sama dengan pernyataan sebelum dan sesudahnya dan lebih fokus dengan bahasa yang mudah difahami yaitu bahasa yang sering dipakai atau di dengar sehingga lebih memudahkan pembaca untuk memahami angket tersebut.

Dari hasil *expert judgement* dari para ahli, ada beberapa item yang gugur dan tidak dipakai untuk menjadi butir pernyataan diantaranya item pada nomor 5, 7, 9, 10, 11, 13, 20, 22, 25, 27, 29, 34, dan 40 dari 41 keseluruhan dan diperoleh 28 item yang bisa dipakai untuk kuesioner penelitian. Berdasarkan dari data penelitian, maka dapat dilaksanakan pengkategorisasian *self compassion*. Kategorisasi didasarkan pada nilai standar hipotetik dan

mean hipotetik pada tiap-tiap variabel yang secara rinci dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 3.7
Kategorisasi Nilai Variabel

Kategori	Rumus	Rentang Skor	Frekuensi	%
Tinggi	$M + 0,5 Sd < X \leq M + 1,5 Sd$	93,5 - 140	9	81.818
Sedang	$M - 0,5 Sd < X \leq M + 0,5 Sd$	74,5 - 92,5	2	18.18
Rendah	$M - 1,5 Sd < X \leq M - 0,5 Sd$	55,5 - 73,5	0	0
Total			11	100

2. Reliabilitas Instrumen

Pengujian reliabilitas adalah yang berkaitan dengan masalah adanya kepercayaan terhadap alat test (instrumen). Arikunto mendefinisikan reliabilitas sebagai suatu instrumen yang cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpulan data jika instrumen tersebut sudah baik. Instrumen yang baik akan bersifat untuk berpihak dalam mengarahkan responden untuk memilih jawaban tertentu. Instrumen yang sudah dapat dipercaya dan yang reliabel akan menghasilkan data yang dapat dipercaya pula.¹¹

H. Teknik Analisis Data

Setelah dilakukan pengumpulan data, maka diperlukan analisis data sebagai upaya dalam menjelaskan dan memahami data-data yang telah dikumpulkan atau diperoleh untuk menarik kesimpulan. Teknik analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari

¹¹ Suharsini Arikunto, *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*, . . . , Halaman.

hasil angket/kuesioner, sehingga dapat mudah dipahami, dan temuannya dapat di informasikan kepada orang lain.¹²

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan instrumen penelitian berupa kuesioner. Setelah semua data sudah terkumpul, selanjutnya data tersebut akan diukur dan dimasukkan menggunakan metode penelitian kuantitatif pre-eksperimen analisis uji *Wilcoxon*. Digunakan analisis uji *Wilcoxon* yaitu apabila data yang didapatkan tidak berdistribusi normal melalui uji normalitas.

Uji *Wilcoxon* juga dapat digunakan untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan 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.¹³

- a. H_a diterima, apabila nilai koefisien regresi bernilai > 0 , dan nilai signifikansi t hitung adalah $< 0,05$ (5%).
- b. H_a ditolak, apabila nilai koefisien regresi bernilai ≤ 0 atau nilai signifikansi t hitung adalah $\geq 0,05$ (5%)

¹² Lexy J. Moleong, *Metode Penelitian Kuantitatif*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2005), Halaman. 216-220

¹³ Sahid Raharjo, *Panduan Lengkap Cara Uji Wilcoxon dengan SPSS*, 2015

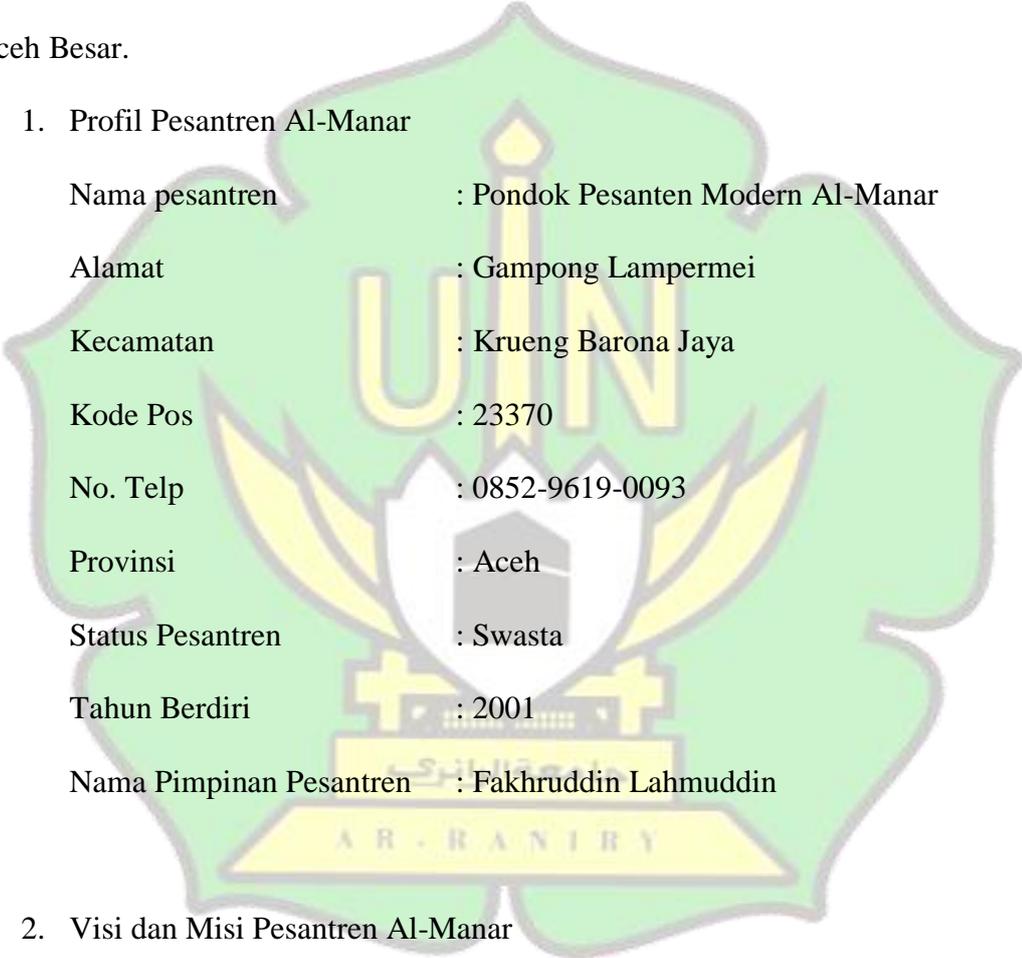
BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Objek Penelitian

Penelitian lapangan ini dilaksanakan pada Pesantren Al-Manar tepatnya yakni pada Gampong Lampermei, Kecamatan Krueng Barona Jaya, Kabupaten Aceh Besar.

1. Profil Pesantren Al-Manar



Nama pesantren	: Pondok Pesanten Modern Al-Manar
Alamat	: Gampong Lampermei
Kecamatan	: Krueng Barona Jaya
Kode Pos	: 23370
No. Telp	: 0852-9619-0093
Provinsi	: Aceh
Status Pesantren	: Swasta
Tahun Berdiri	: 2001
Nama Pimpinan Pesantren	: Fakhruddin Lahmuddin

2. Visi dan Misi Pesantren Al-Manar

Adapun maksud dan tujuan pendirian Pesantren Al-Manar adalah:

- Membentuk manusia beriman, berilmu dan bertakwa kepada Allah SWT serta menghayatidan mengamalkannya sesuai dengan tuntunan Al-Qur'an dan As-Sunnah.

- b. Membentuk kader muslim yang memiliki kecerdasan intelektual dan kecerdasan spiritual, memiliki ketangguhan ilmu dan iman, dan bertanggung jawab terhadap pembangunan masyarakat madani, agama, bangsa dan negara.
- c. Membangun sumber daya manusia yang menguasai ilmu pengetahuan agama Islam dan ilmu pengetahuan umum, memiliki keterampilan memadai, memahami dan menghayati ajaran Al-Qur'an dan As-Sunnah.

3. Persiapan Penelitian

Adapun sebelum melakukan penelitian, peneliti melakukan persiapan yaitu berupa penyusunan alat ukur (angket), menguji alat ukur (*expert judgement*) serta mempersiapkan administrasi penelitian.

B. Pelaksanaan Penelitian

Sebelum dilaksanakannya penelitian, skala yang sudah dibuat di konsultasikan ke dosen pembimbing dan dilakukan beberapa kali perbaikan kemudian skala diperiksa oleh beberapa dosen UIN Ar-Raniry Banda Aceh yang menguasai bidang Bimbingan Konseling Islam dan juga menguasai metode penelitian untuk memberikan masukan dan saran terhadap skala yang dibuat, lalu skala penulis disetujui sehingga dapat dijadikan sebuah alat ukur dalam penelitian ini.

Langkah selanjutnya adalah pelaksanaan penelitian dengan langkah-langkah sebagai berikut:

a. Tahap Identifikasi

1). Jum'at, 09 Juni 2023

Peneliti melakukan silaturahmi sekaligus mengantar surat penelitian kepada pihak atau pengasuh Pondok Pesantren Al-Manar, untuk menjalin silaturahmi agar lebih akrab dan menyampaikan maksud dan tujuan peneliti saat berkunjung. Setelah menyampaikan tujuan, peneliti dan guru Pesantren saling bertukar cerita mengenai kehidupan dan keseharian santri di Pondok Pesantren.

Dan tak luput pula peneliti memberikan angket untuk dibaca oleh konselor Pesantren apakah bahasa angket yang dibuat sudah bisa digunakan untuk kegiatan konseling kelompok yang akan dilakukan pada santri yang memiliki kriteria sesuai dengan ketentuan pada penelitian ini. Dan pada kali ini juga peneliti menjelaskan kapan angket akan disebar dan kegiatan konseling kelompok kapan dimulai.

2). Senin, 12 Juni 2023

Pada pertemuan kali ini, peneliti bertemu dengan para santri dan saling memperkenalkan diri, setelah itu santri diminta untuk mengisi angket (*pre-test*) dengan sebelumnya memberikan arahan cara dan petunjuk pengisian angket. Setelah selesai tahap perkenalan, peneliti dan konselor menyepakati kapan jadwal kegiatan konseling kelompok dilaksanakan sekaligus membentuk anggota kelompok yang akan mengikuti kegiatan sampai akhir.

b. Tahap Treatment

Pada tahap ini, peneliti telah menyusun rancangan pelaksanaan kegiatan sebelum melakukan proses konseling, gunanya agar peneliti memiliki tujuan yang terarah sehingga lebih memudahkan dalam proses pelaksanaan konseling kelompok dengan terapi syukur agar tercapainya harapan dan tujuan yang diinginkan.

c. Tahap Penutup

Pada tanggal 26 Juni 2023 yaitu tahap akhir dilakukan penelitian, dimana pada tahap ini peneliti memberikan review yang berkaitan dengan *self compassion* kepada anggota kelompok yang mengikuti kegiatan konseling. Peneliti juga memberikan sedikit motivasi kepada santri agar tetap semangat dalam menjalankan segala aktivitas. Setelah itu, peneliti membagikan lembaran *post-test* yang akan diisi untuk mengetahui tingkat *self compassion* dari masing-masing santri agar dapat diketahui sejauh mana perkembangan hasil pemberian terapi syukur selama proses konseling kelompok dalam peningkatan *self compassion* santri.

C. Hasil Penelitian dan Analisis Data

1. Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Pondok Pesantren Al-Manar yang melibatkan 11 subjek diambil dengan menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel dengan pertimbangan tertentu. Hal ini dikarenakan tidak semua dari anggota populasi memenuhi kriteria yang telah ditentukan untuk mengikuti *treatment* dalam kegiatan konseling kelompok. Adapun skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *self compassion* yang terdiri dari 28 item yang di susun oleh penulis untuk diisi oleh anggota kelompok.

Adapun *self compassion* pada santri sebelum dilakukan konseling kelompok yaitu ada beberapa santri yang memiliki *self compassion* yang rendah dan memenuhi kriteria yang telah ditentukan agar bisa mengikuti konseling kelompok dengan melakukan *treatment* pada anggota kelompok. Beberapa anggota kelompok ada yang masih cenderung tidak bisa menerima akan kekurangan yang dimiliki, cenderung menyendiri, merasa terkucilkan dan lain sebagainya. Begitu juga sebaliknya ada beberapa santri yang sudah memiliki *self compassion* yang tinggi sehingga dapat membantu dalam kegiatan konseling kelompok tersebut, gunanya untuk *sharing* dan memberikan motivasi atau sebagai contoh untuk anggota kelompok yang masih kurang memiliki *self compassion* pada dirinya.

Setelah dilakukan *treatment* terhadap santri, mengalami perubahan dan sangat memiliki pengaruh tinggi dengan adanya konseling kelompok dengan terapi syukur terhadap peningkatan *self compassion* santri SMP di Pondok Pesantren Al-Manar, Lampermei, Krueng Barona Jaya, Aceh Besar.

2. Deskripsi dan Analisis Data

Dalam penelitian kuantitatif, analisis data yaitu kegiatan yang dilakukan setelah data dari seluruh responden atau sumber data lain sudah terkumpul. Adapun yang dilakukan pada analisis data ialah mengelompokkan data berdasarkan variabel dan jenis responden, mentabulasi data berdasarkan variabel dan seluruh responden, menyajikan tiap variabel yang diteliti, melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah.¹

Analisis data tujuannya untuk mengetahui kebenaran dari hipotesis-hipotesis yang telah dicantumkan pada bab sebelumnya, yaitu terdapat adanya pengaruh konseling kelompok dengan terapi syukur dalam meningkatkan *self compassion* santri di Pondok Pesantren Al- Manar, Lampermei, Krueng Barona Jaya, Aceh Besar. Berikut adalah hasil nilai *pre-test* dan *post-test* santri yang mengikuti *treatment*.

a. Sebelum Diberikan Layanan Konseling Kelompok dengan Terapi Syukur

Tabel 4.1
Hasil *Pre-Test*

No	Nama	<i>Pre- Test</i>	Kategori
1	AA	80	Sedang
2	MF	85	Sedang
3	MY	84	Sedang
4	MRR	87	Sedang
5	MRA	83	Sedang
6	GB	87	Sedang
7	AF	89	Sedang
8	SA	88	Sedang
9	QF	86	Sedang
10	SR	87	Sedang
11	DA	86	Sedang
JUMLAH		942	

¹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D*, (Bandung: Alfabeta,28015), Hal, 147.

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa sebelum diberikan perlakuan layanan konseling kelompok dengan terapi syukur, semua dari santri yang menjadi anggota kelompok *treatment* memiliki *self compassion* berada di kategori sedang dengan memperoleh nilai sebesar 942 pada nilai *post-test* nya.

b. Setelah Diberikan Layanan Konseling Kelompok dengan Terapi Syukur

Tabel 4.2
Tabel Hasil *Post-Test*

No	Nama	<i>Post - Test</i>	Kategori
1	AA	97	Tinggi
2	MF	90	Sedang
3	MY	97	Tinggi
4	MRR	98	Tinggi
5	MRA	91	Sedang
6	GB	97	Tinggi
7	AF	98	Tinggi
8	SA	99	Tinggi
9	QF	93	Tinggi
10	SR	98	Tinggi
11	DA	96	Tinggi
JUMLAH		1052	

Sedangkan dapat dilihat dari tabel di atas, bahwa setelah diberikan perlakuan menggunakan layanan konseling konseling kelompok dengan terapi syukur, rata-rata *self compassion* yang dimiliki santri dominan pada kategori tinggi dengan memperoleh nilai sebesar 1052 setelah diberikan perlakuan. Rata-rata dari 9 santri di kategori tinggi dan 2 diantaranya berada di kategori sedang pada nilai *post-test* nya. Oleh karena itu dapat diketahui bahwa sebelum diberikan *treatment (pre-test)* hasilnya yaitu 942 dan mengalami peningkatan menjadi 1054 setelah diberikan *treatment (post-test)*. Berikut adalah hasil perhitungan antara kedua variabel dengan menggunakan IBM *Statistical Package For The Social*

Science (SPSS) Versi 25.0 Windows untuk lebih mudah dan cepat melakukan perbandingan dalam penelitian.

Tabel 4.3
Descriptive Statistic

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
<i>Pretest</i>	11	80	89	85.64	2.541
<i>Posttest</i>	11	90	99	95.82	3.060
<i>Valid N (listwise)</i>	11				

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, jumlah responden pada kelompok eksperimen sebanyak 11 santri dengan nilai minimum *pre-test* sebesar 80 dan maksimum 89 dengan nilai rata-rata 85,64 setelah menjalani proses konseling dengan terapi syukur. Nilai minimum *post-test* 90 dan maksimum 99 dengan nilai rata-rata 95,82. Nilai simpang baku sebelum dilakukan konseling sebesar 2,541 dan setelah dilakukan proses konseling menjadi sebesar 3,060. Sehingga dapat diketahui bahwa nilai rata-rata dan nilai simpang baku setelah dilakukan konseling kelompok dengan terapi syukur lebih besar daripada sebelum dilakukan konseling kelompok.

c. Analisis Data Penelitian

Tabel 4.4
Wilcoxon Signed Ranks

Ranks				
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
<i>posttest - pretest</i>	Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
	Positive Ranks	11 ^b	6.00	66.00
	Ties	0 ^c		
	Total	11		

- a. $postest < pretest$
- b. $postest > pretest$
- c. $postest = pretest$

Dari hasil tabel di atas, dapat disimpulkan bahwa tidak ada satu pun dari sebanyak 11 santri pada kelas eksperimen ini tidak mengalami peningkatan nilai, hasil *post-test* lebih besar jika dibandingkan dengan nilai *pre-test* nya.

Tabel 4.5
Test Statistic

Test Statistics ^a	
	<i>postest selfcompassio n - pretest selfcompassio n</i>
Z	-2.941 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.003
a. Wilcoxon Signed Ranks Test	
b. Based on negative ranks.	

Berdasarkan panduan teknik analisis data dengan menggunakan perhitungan *Wilcoxon match pairs test*, pada suatu keadaan diantara 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 dinyatakan tidak signifikan. *P value* dalam perhitungan SPSS terdapat pada kolom *Asymp. Sig. (2-tailed)*.²

² Nuryadi, Dkk, *Dasar-Dasar Statistik Penelitian*, (Yogyakarta: Gramasurya, 2017), hal, 76.

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa nilai *p value* sebesar 0,003. Berdasarkan hasil tersebut memberikan keterangan bahwa $0,003 < 0,05$. Sehingga dapat dikatakan ada perbedaan yang signifikan antara nilai *pre-test* dan *post-test* pada penelitian yang dilakukan oleh peneliti atau dengan kata lain ada perbedaan yang signifikan terjadi sebelum dan sesudah dilakukannya konseling kelompok dengan terapi syukur.

Dasar pengambilan keputusan dalam uji *Wilcoxon* di atas adalah sebagai berikut:

1. Jika nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* lebih kecil dari ($<$) 0,05, maka H_a diterima.
2. Sebaliknya, jika nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* lebih besar dari ($>$) 0,05, maka H_a ditolak.³

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

H_o : Tidak ada terdapat pengaruh konseling kelompok dengan terapi syukur terhadap peningkatan *self compassion* santri di Pondok Pesantren Al-Manar.

H_a : Ada terdapat pengaruh konseling kelompok dengan terapi syukur terhadap peningkatan *self compassion* santri di Pondok Pesantren Al-Manar.

³ Nuryadi, Dkk, *Dasar-Dasar Statistik Penelitian*, (Yogyakarta: Gramasurya, 2017), hal,

Setelah dilakukan uji hipotesis dengan menggunakan uji *Wilcoxon*. Maka dapat disimpulkan bahwa H_0 di tolak dan H_a di terima. Dengan kata lain, bahwa ada pengaruh konseling kelompok dengan terapi syukur terhadap peningkatan *self compassion* santri di Pondok Pesantren Al-Manar, Lampermei, krueng Barona Jaya, Aceh Besar. Adanya kenaikan nilai *post-test* terhadap nilai *pre-test* juga menunjukkan bahwa ada peningkatan *self compassion* setelah dilakukannya proses konseling kelompok dengan terapi syukur.

D. Pembahasan

1. Gambaran *Self Compassion* Pada Santri Pondok Pesantren Al-Manar

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, didapatkan hasil rata-rata gambaran *self compassion* santri di Pondok Pesantren Al-Manar yang dilakukan menggunakan *Microsoft Excel* dan aplikasi *SPSS for Windows* didapatkan hasil bahwa *self compassion* yang dimiliki santri dominan sedang dengan memperoleh nilai sebesar 942 sebelum diberikan *treatment (pre-test)* dan mengalami peningkatan menjadi 1052 setelah diberikan *treatment (post-test)*.

Sebagian besar tingkat *self compassion* santri di Pondok Pesantren Al-Manar yang tinggi telah dibuktikan dengan kuesioner yang telah diisi oleh santri dengan jawaban yang mengarah ke kemampuan mengungkapkan perasaan dengan jujur dan nyaman, mampu memberikan kasih sayang dan kelembutan terhadap diri sendiri, mampu menguatkan diri dan tidak menghakimi diri akan kegagalan yang terjadi, serta mampu bertahan, memahami dan menyadari makna dari sebuah masalah sebagai hal yang positif. Sesuai dengan pendapat Neff dan Germer (dalam Eka Wahyuni) mengatakan bahwa manfaat *self compassion* adalah agar

individu memiliki ketahanan emosional, mengembangkan motivasi dan perkembangan diri, *self compassion* akan memberikan penerimaan diri yang sesungguhnya.⁴

Selanjutnya *Self Compassion* yang berada pada kategori sedang, hasil dari analisis menunjukkan bahwa rata-rata santri hampir berhasil dalam mengungkapkan perasaan dengan jujur dan nyaman, mampu memberikan kasih sayang dan kelembutan terhadap diri sendiri, mampu menguatkan diri dan tidak menghakimi diri dengan kegagalan yang terjadi, serta mampu bertahan, memahami dan menyadari makna dari sebuah masalah sebagai hal yang positif.

Selanjutnya, Menurut Neff dan Knox, *Self Compassion* berdampak pada kebahagiaan individu karena memberikan perasaan positif dalam menerima masalah yang ada pada diri, motivasi diri karena *self compassion* akan menyadarkan individu bahwa mereka tidak selalu mendapatkan apa yang diinginkan, kesehatan fisik dan mental, citra tubuh agar individu dapat menerima tanpa syarat dari diri mereka dan merangkul kekurangan dengan rasa iba, dan hubungan interpersonal yang menjadikan individu memiliki kepedulian yang tinggi terhadap kesulitan orang lain.⁵

Bagian terakhir yaitu santri yang memiliki *self compassion* yang sebagian besar tinggi, artinya santri mampu sepenuhnya untuk dapat mengungkapkan perasaan dengan jujur dan nyaman, mampu memberikan kasih sayang dan berbaik

⁴ Eka Wahyuni, *Gambaran Self Compassion Siswa Di SMA Negeri Se-Jakarta Pusat*, Jurnal Bimbingan dan Konseling, hal, 3

⁵ Eka Wahyuni, *Gambaran Self Compassion Siswa Di SMA Negeri Se-Jakarta Pusat*, Jurnal Bimbingan dan Konseling, hal, 3

hati terhadap diri sendiri, serta mampu bertahan, memahami dan menyadarkan diri akan kegagalan adalah suatu masalah sebagai hal yang positif dan wajar.

Berdasarkan penjelasan di atas, bahwa rata-rata tingkat *self compassion* yang dimiliki santri dominan sedang. Hal ini menunjukkan bahwa santri memiliki *self compassion*, namun masih membutuhkan peningkatan lagi agar santri semakin menyayangi dan berbaik hati terhadap dirinya serta mampu menerima akan segala kekurangan yang ada pada dirinya. Dapat dilihat dari kemampuan mengungkapkan perasaan yang jujur dan nyaman, mampu memberikan kelembutan dan berbaik hati terhadap diri sendiri, tidak menghakimi diri sendiri akan kekurangan, mampu melihat bahwa kegagalan adalah suatu hal yang wajar dan dirasakan manusia pada umumnya, serta mampu membawa diri ke hal yang lebih positif.

2. Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Terapi Syukur Terhadap Peningkatan *Self Compassion* Santri Pesantren Al-Manar

Berdasarkan hasil analisis *Wilcoxon Signed Ranks Test* yang telah dilakukan, seperti yang telah diuraikan di bagian hasil penelitian di atas. Diketahui bahwa, nilai signifikan (2-Tailed) dengan hasil sebesar $0,003 < 0,05$, yang dapat disimpulkan H_a diterima dan H_0 ditolak. Artinya terdapat pengaruh konseling kelompok dengan terapi syukur terhadap peningkatan *self compassion* santri. Terdapat faktor lain yang mempengaruhinya seperti jenis kelamin, budaya, usia, kepribadian, teman sebaya dan pola asuh orang tua.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan terapi syukur sangat berpengaruh dalam peningkatan *self compassion* santri. Hal

ini sangat didukung dengan pendapat Wibowo (dalam) mengatakan bahwa tujuan khusus konseling kelompok yaitu menjadikan peserta didik mengembangkan diri terkait dengan aspek moral, intelektual dan emosional, belajar mengembangkan sikap positif terhadap diri sendiri dan lingkungan, belajar mengembangkan penerimaan diri dan perasaan menghargai diri sendiri, belajar lebih terbuka dan jujur terhadap diri sendiri dan orang lain, belajar untuk lebih akrab dengan orang lain, belajar untuk bergaul dengan teman lainnya dan berkomunikasi dengan orang lain, belajar meningkatkan kesadaran diri dalam menerima dan mampu menyelesaikan masalah, dan mampu memberikan umpan balik terhadap orang lain, peduli terhadap sesama, dan memiliki tanggung jawab terhadap diri sendiri dan orang lain.⁶

Self compassion juga dipengaruhi oleh konseling kelompok dengan terapi syukur, yaitu dimana para santri diarahkan untuk senantiasa bersyukur dan mengingat Allah swt kapan pun dan dimana pun berada, bersyukur bisa dilakukan melalui hati, lisan dan perbuatan. Menurut Hamka (dalam Suhardin) mengatakan bahwa syukur adalah mensyukuri nikmat dengan mengucapkan syukur. Ungkapan syukur tidak hanya dengan lisan, tetapi harus dibuktikan dengan perbuatan. Artinya rasa syukur tidak cukup hanya diucapkan di lisan saja melainkan ada upaya dan sikap untuk menjaga dan mengingat Sang Pemberi Nikmat itu dalam segala keadaan. Manfaat bersyukur dan mengingkarinya tidak akan kembali ke orang lain, tetapi akan datang ke diri sendiri. Artinya dengan bersyukur akan

⁶ Dina Hajja Ristianti, Irwan Fathurrochman, *Penilaian Konseling Kelompok*, (Yogyakarta: Deepublish, 2020), Hal, 33

menumbuhkan nikmat-nikmat yang baru dan masih dirahasiakan oleh Allah Swt.⁷ Tujuan utamanya adalah mencerminkan kebaikan yang diterima seseorang dengan mencari peluang untuk memberi, motivasi untuk melakukannya terletak pada penghargaan atas apa yang diterimanya dari Allah Swt.

Dari berbagai macam konsep dan materi yang diberikan selama melakukan konseling kelompok dengan terapi syukur terhadap santri yang memiliki *self compassion* yang rendah dengan berpatokan pada teori sebelumnya yang telah dipelajari, memberikan banyak bantuan selama proses penyusunan skripsi ini. Berangkat dari teori yang telah dipelajari, peneliti menjelaskan dengan memberikan gambaran tingkat *self compassion* sesudah diberikan *treatment* pada santri dapat dilihat dari perhitungan variabel yang totalnya 1.045. Setelah dihitung terlihat tingkat kenaikan yang signifikan, yang mana sebelum diberikan *treatment* totalnya 942, kemudian setelah diberikan *treatment* memiliki kenaikan menjadi 1.045.

⁷ Suhardin, *Konsep Syukur Dalam Tafsir Al-Qur'an (Studi Komparasi Tafsir Al-Azhar Dan Tafsir Al-Munir)*, Jakarta, 2023, Hal, 25-27

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa:

Sebanyak 11 santri yang mengikuti kegiatan konseling mendapatkan nilai minimum *pre-test* sebesar 80 dan maksimum 89 dengan nilai rata-rata 85,64 setelah mengikuti proses konseling dengan terapi syukur. Nilai minimum *post-test* 90 dan maksimum 99 dengan nilai rata-rata 95,82. Nilai simpang baku sebelum dilakukan konseling sebesar 2,541 dan setelah dilakukannya konseling menjadi sebesar 3,060. Berdasarkan Uji *Wilcoxon* nilai *Asymp Sig.(2-Tailed)* $0,003 < 0,05$. Maka dapat disimpulkan H_0 ditolak dan H_a diterima, dengan kata lain bahwa ada pengaruh konseling kelompok dengan terapi syukur terhadap peningkatan *self compassion* santri di Pondok Pesantren Al-Manar.

Selanjutnya, adanya kenaikan dari 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 dicapai selama proses konseling:

1. Memiliki keinginan untuk peduli dan memberi kasih sayang terhadap diri sendiri
2. Cenderung lebih bisa memberikan pemahaman terhadap diri sendiri
3. Mengakui ketidaksempurnaan juga dimiliki oleh setiap manusia pada umumnya

4. Mengakui kegagalan yang pernah di alami adalah sebagai sebuah bentuk kasih sayang Allah terhadapnya
5. Mampu menerima kegagalan dan tidak terpuruk dengan apa yang terjadi di masala lalu.

B. Saran

Saran yang dapat peneliti berikan, guna untuk kepentingan praktis maupun teoritis untuk yang berminat meneliti dengan variabel serupa, yaitu:

1. Ustadz/uztadzah di Pondok Pesantren Al-Manar, agar tetap membekali santri dengan bimbingan dan dorongan motivasi dengan memperhatikan perkembangan santri, sehingga mereka dapat mengenali jati diri masing-masing agar dapat menghargai dirinya sendiri.
2. Santri di Pondok Pesantren Al-Manar perlu adanya *self compassion* yang baik, untuk dapat lebih menghargai dan menerima kelebihan ataupun kekurangan pada diri sendiri, serta berani untuk melakukan hal-hal yang berdampak positif baik untuk diri sendiri dan lingkungan.
3. Peneliti selanjutnya, diharapkan dapat melakukan penelitian yang lebih mendalam dan mempersiapkan bahan yang matang, sehingga dapat menghasilkan penelitian yang lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Qur'an dan Terjemahnya*. Departemen Agama Republik Indonesia. Hal. 214.
- Abi Fa'izzarahman Prabawa. Dkk. *Self Compassion dalam Praktik Konseling Online dan Perspektif Islam*. Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang. 2018.
- Chaplin. C.P. *Kamus Lengkap Psikologi*. Terjemah Dr. Kartini Kartono. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada. 1995.
- Darmawan Deni. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya. 2014.
- Dhofier dan Zamakhsyari, *Tradisi Pesantren: Studi Tentang Pandangan Hidup Kya*. (Jakarta: LP3ES. 1982).
- Dimas Ary Panca Prastya. Dkk, *Tingkat Self Compassion Mahasiswa Program Studi Bimbingan Dan Konseling Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Unversitas PGRI Banyuwangi Pada Masa Social Distancing Pandemi COVID-19*. Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan dan Sosial. 2020.
- Dina Hajja Ristianti. Irwan Fathurrochman. *Penilaian Konseling Kelompok*. Yogyakarta: Deepublish. 2020.
- Hamni Fadilah Nasution. *Instrumen Penelitian dan Urgensinya Dalam Penelitian Kuantitaif*. IAIN Padangsidimpuan.
- Hefni Azizah. *3D disyukuri, dijalani, dinikmati*. Yogyakarta: DIVA Press. 2015.
- Husna Aura. (Neti Suriana). *Kaya Dengan Bersyukur: Menemukan Makna Sejati Bahagia dan Sejahtera dengan Mensyukuri Nikmat Allah*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama. 2013.
- Imam Nawawi. *Hadits Arba'in*. No.13.
- Indriasari Emi. *Meningkatkan Rasa Empati Siswa Melalui Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Sosiodrama Pada Siswa Kelas XII IPS 3 SMA KUDUS Tahun Ajaran 2014/2015*. Jurnal Konseling GUSJIGANG. Volume 2. Nomor 2. 2016.
- J. Spencer Trimingham. *The Sufi Orders In Islam*. London & Oxford: Oxford University Press. 1973.

- Lexy J. Moleong. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya. 2005.
- Lubis Namora Lumonnga. *Konseling Kelompok*. (Jakarta: Kencana. 2016).
- Makhdlori Muhammad. *Bersyukur Maka Engkau Akan Kaya*. Yogyakarta: DIVA Press. 2007.
- Mardia Bin Smith. *Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Terhadap Disiplin Belajar Siswa Di SMA Negeri 1 Atinggola Kabupaten Gorontalo Utara*. *Jurnal Penelitian Dan Pendidikan*. Volume 8. Nomor 1. 2011.
- Missiliana. *Self Compassion Dan Compassion For Others Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UK Maranatha*. Bandung. 2014.
- Namora Lumongga Lubis Hasnida. *Konseling Kelompok*. 2016.
- Nazir, M. *Metode Penelitian*. Jakarta: Galia Inonesia. 2011.
- Nuryadi. Dkk. *Dasar-Dasar Statistik Penelitian*. Yogyakarta: Gramasurya. 2017.¹
Wahyuni Eka. *Gambaran Self Compassion Siswa Di SMA Negeri Se-Jakarta Pusat*. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*.
- Raharjo Sahid. *Panduan Lengkap Cara Uji Wilcoxon dengan SPSS*. 2015.
- Rahmawati. *Terapi Syukur Dalam Mengatasi Kejenuhan Seorang Wanita Karir Di Desa Kedungrejo Waru Sidoarjo*. 2018.
- Rasimin. Muhammad Hamdim. *Bimbingan dan Konseling Kelompok*. Jakarta: PT. Bumi Aksara. 2018.
- Sachiko Murata and William Chittick. *The Vision Of Islam*. Yogyakarta: Suluh Press. 2005.
- Sosbur Alex. *Psikologi Umum*. Bandung: Pustaka Setia. 2003.
- Sudjana. *Metode Statiska*. Bandung: Penerbit Transito. 1989.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D*. Bandung: Alfabeta. 2017.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D*. Bandung: Alfabeta. 2017.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D*. Bandung: Alfabeta. 2018.

- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta. 2015.
- Sugiyono. *Statiska Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta. 2017.
- Suhardin. *Konsep Syukur Dalam Tafsir Al-Qur'an (Studi Komparasi Tafsir Al-Azhar Dan Tafsir Al-Munir*. Jakarta,. 2023.
- Suharsini Arikunto. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik, . . . ,*
- Sukardi Dewa Ketut., *Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: PT Bina Aksara. 1988.
- Supranto, J. *Teknik Sampling Untuk Survei Dan Eksperimen*. Jakarta: Rinerka Cipta.1998.
- Swaraswati Yogi. Dkk. *Memahami Self-Compassion Remaja Akhir Berdasarkan Trait Kepribadian Big Five*. Jurnal Psikologi Ilmiah. Volume 11. Nomor 1. 2019.
- Syahri. Alhusin. *Aplikasi Statistik Praktis Dengan SPSS. 10 For Windows*. Yogyakarta: Graha Ilmu. 2003.
- Tatik Prihetina Saru. *Hubungan Antara Self Compassion Dan Regulasi Emosi Terhadap Stress Pada Pasien . (Skripsi Sarjana Psikologi UMY Purwokerto.2017)*.
- Ulya Uli Ubaid. *Sabar Dan Syukur Gerbang Kebahagiaan Dunia Dan Akhirat*. Jakarta: Bumi Aksara. 2014.
- Winkel. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. (Gramedia Widia Sarana Indonesia. 2008).
- Yunus Muhammad. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: PT. Hidakarya Agung. 1989.
- Zulaehah Ismi. Sri Kushartati. *Pelatihan Syukur Untuk Meningkatkan Self Compassion Pada Caregiver Anak Dengan Down Syndrome*. Jurnal Intervensi Psikologi. Vol. 9. No. 2. 2017.

DAFTAR LAMPIRAN

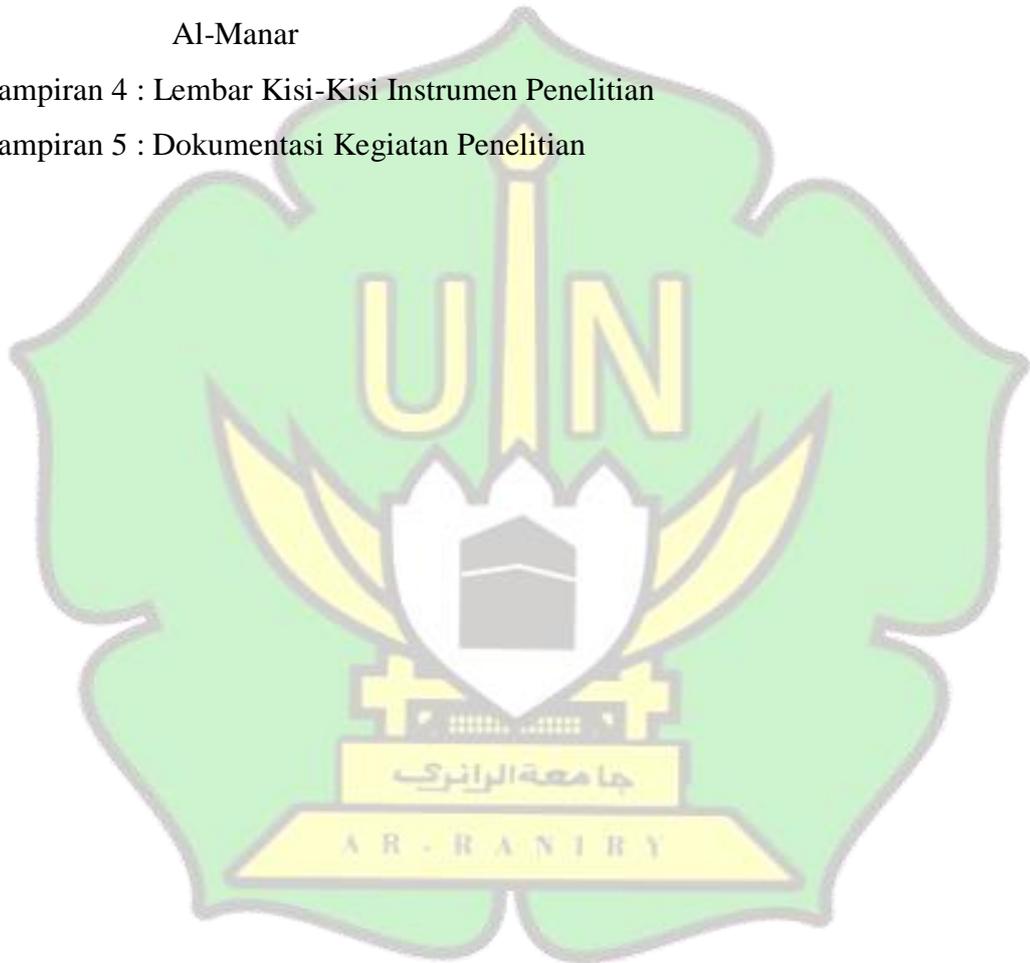
Lampiran 1 : Surat Keputusan Dekan Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Tentang Pembimbing Skripsi Mahasiswa

Lampiran 2 : Surat Penelitian Ilmiah Mahasiswa Dari Dekan Fakultas Dakwah Dan Komunikasi UIN Ar-Raniry Banda Aceh

Lampiran 3: Surat Balasan Telah Melakukan Penelitian Dari Pondok Pesantren Al-Manar

Lampiran 4 : Lembar Kisi-Kisi Instrumen Penelitian

Lampiran 5 : Dokumentasi Kegiatan Penelitian



SURAT KEPUTUSAN DEKAN FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI UIN AR-RANIRY
 Nomor: B.1279/Uin.08/PDK/Kp.00.4/06/2023

Teratang

PEMBIMBING SKRIPSI MAHASISWA FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
SEMESTER Genap Tahun Akademik 2022/2023

DEKAN FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI

- Menimbang** : a. Bahwa untuk kelancaran bimbingan Skripsi mahasiswa pada Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry, maka dipandang perlu menunjuk Pembimbing Skripsi yang dituangkan ke dalam Surat Keputusan Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry.
 b. Bahwa yang namanya tercantum dalam Surat Keputusan ini dipandang mampu dan cakap serta memenuhi syarat untuk diangkat dalam jabatan sebagai Pembimbing Skripsi.
- Mengingat** : 1. Undang-Undang No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional;
 2. Undang-Undang Nomor 14 Tahun 2005, tentang Guru dan Dosen;
 3. Undang-Undang Nomor 12 Tahun 2012, tentang Pendidikan Tinggi;
 4. Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005, tentang Standar Pendidikan Nasional;
 5. Peraturan Pemerintah Nomor 37 Tahun 2009, tentang Dosen;
 6. Peraturan Pemerintah Nomor 4 Tahun 2014, tentang Penyelenggara Pendidikan Tinggi dan Pengelolaan Perguruan Tinggi;
 7. Peraturan Pemerintah Nomor 53 Tahun 2010, tentang Disiplin Pegawai Negeri Sipil;
 8. Peraturan Presiden RI Nomor 64 Tahun 2013, tentang Perubahan IAIN Ar-Raniry Banda Aceh menjadi UIN Ar-Raniry Banda Aceh;
 9. Peraturan Menteri Agama RI Nomor 12 Tahun 2014, tentang organisasi dan tata kerja UIN Ar-Raniry;
 10. Keputusan Menteri Agama No.89 Tahun 1963, tentang Penetapan Pendirian IAIN Ar-Raniry;
 11. Keputusan Menteri Agama No. 153 Tahun 1968, tentang Penetapan Pendirian Fakultas Dakwah IAIN Ar-Raniry;
 12. Keputusan Menteri Agama Nomor 40 tahun 2008 tentang Statuta IAIN Ar-Raniry;
 13. Surat Keputusan Rektor UIN Ar-Raniry No. 01 Tahun 2015 tentang Pendelegasian Wewenang kepada Dekan dan Direktur PPs dalam Lingkungan UIN Ar-Raniry;
 14. DIPA UIN Ar-Raniry Nomor: 025.04.2.423925/2023, Tanggal 30 November 2022.

MEMUTUSKAN

- Menetapkan** : Surat Keputusan Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry sebagai Pembimbing Skripsi Mahasiswa.
- Pertama** : Menunjuk Sdr. 1). Syaiful Indra, M.Pd., Kons. (Sebagai Pembimbing Utama)
 2). Rofiq Duri, M. Pd (Sebagai Pembimbing Kedua)

Data membimbing Skripsi:

Nama : Herida Fitri P

NIM/Jurusan : 180402034/Bimbingan dan Konseling Islam (SKI)

Judul : Pengaruh Konseling Kelompok dengan Terapi Syukur Terhadap Peningkatan *Self Compassion* Santri SMP di Pondok Pesantren Al-Mana: Gunung Lampermei, Kecamatan Krueng Barona Jaya, Kabupaten Aceh Besar

- Kedua** : Kepada Pembimbing yang tercantum namanya di atas diberikan honorarium sesuai dengan peraturan yang berlaku.
- Ketiga** : Pembiayaan akibat keputusan ini dibelankan pada dana DIPA UIN Ar-Raniry Tahun 2023.
- Kompas** : Segala sesuatu akan diubah dan ditetapkan kembali apabila di kemudian hari ternyata terdapat kekeliruan di dalam Surat Keputusan ini.
- Kutipan** : Surat Keputusan ini diberikan kepada yang bersangkutan untuk dapat dilaksanakan sebagaimana mestinya.

Ditetapkan di: Banda Aceh

Pada Tanggal: 12 Juni 2023

23 Dzulkadab 1444 H

Rektor UIN Ar-Raniry Banda Aceh



Tembusan:

1. Rektor UIN Ar-Raniry;
2. Kepala Bidang dan Akademi UIN Ar-Raniry;
3. Pembimbing Skripsi;
4. Mahasiswa yang bersangkutan;

Ketorangan: SC berlaku sesuai Aturan tanggal 1 Januari 2024



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
Jl. Syekh Abdur Rauf Kopelma Darussalam Banda Aceh
Telepon : 0651- 7557321, Email : uin@ar-raniry.ac.id

Nomor : B.1626/Un.08/EDK-L/PP.00.9/06/2023
Lamp : -
Hal : *Penelitian Ilmiah Mahasiswa*

Kepada Yth,
Pondok Pesantren Al-Manar
Assalamu'alaikum Wr.Wb.
Pimpinan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry dengan ini menerangkan bahwa:

Nama/NIM : **HERMIDA FITRI P / 180402034**
Semester/Jurusan : / Bimbingan dan Konseling Islam
Alamat sekarang : Rukoh

Saudara yang tersebut namanya diatas benar mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi bermaksud melakukan penelitian ilmiah di lembaga yang Bapak/Ibu pimpin dalam rangka penulisan Skripsi dengan judul ***Pengaruh Konseling Kelompok dengan Terapi Syukur Terhadap Peningkatan Self Compassion Santri Kelas VIII SMP Pondok Pesantren Al-Manar Gampong Lampermei, Kecamatan Krueng Barona Jaya, Kabupaten Aceh Besar***

Demikian surat ini kami sampaikan atas perhatian dan kerjasama yang baik, kami mengucapkan terimakasih.

Banda Aceh, 08 Juni 2023
an. Dekan
Wakil Dekan Bidang Akademik dan
Kelembagaan,



Bertaku sampai : 10 Juli 2023

Dr. Mahmuddin, M.Si.



Nomor : 262/Pimpes-d/VII/2023
 Lampiran : -
 Perihal : **Telah Melakukan Penelitian**

Kepada Yth,
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry
 Di-
 Banda Aceh

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Dengan Hormat,

1. Teriring do'a kami sampaikan semoga Bapak/Ibu selalu dalam keadaan sehat wal afiat dan dilindungi oleh Allah SWT. *Amin ya rabbal 'alamin.*
2. Menindaklanjuti Surat Nomor : B.1626/Un.08/FDK-I/PP.00.9/06/2023 Tanggal 08 Juni 2023 tentang perihal Penelitian Ilmiah Mahasiswa.
3. Kami A.n Pimpinan Pesantren Modern Al Manar dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : **Hermida Fitri P**
 NIM : 180402034
 Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam
 Alamat : Rukoh

Yang bersangkutan di atas benar telah melaksanakan penelitian dimulai dari tanggal 12 s.d 26 Juni 2023 dan telah selesai melakukan penelitian di Pesantren Modern Al Manar Desa Lampermai Kecamatan Krueng Barona Jaya Kabupaten Aceh Besar dengan judul Skripsi "***Pengaruh Konseling Kelompok dengan Terapi Syukur Terhadap Peningkatan Self Compassion Santri Kelas VIII SMP Pondok Pesantren Al-Manar Gampong Lampermei, Kecamatan Krueng Barona Jaya, Kabupaten Aceh Besar***" sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

4. Demikian surat ini kami buat, untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Lampermai, 12 Juli 2023
 Ka. Tata Usaha,

UST. SAFRIJAL AHMAD, S.H.

Kisi-Kisi Instrumen Skala *Self Compassion*

No	Aspek	Indikator
1	<i>Self kindness</i>	1. Perlakuan baik terhadap diri 2. Perhatian terhadap diri 3. Berbelas kasih kepada diri 4. Menawarkan penerimaan tanpa syarat terhadap diri
2	<i>Common humanity</i>	1. Mengakui ketidaksempurnaan yang dimiliki manusia 2. Mengakui setiap manusia pernah membuat kesalahan 3. Mengakui kegagalan pernah dialami oleh setiap manusia
3	<i>Mindfulness</i>	1. Menyadarkan pengalaman menyakitkan pada seseorang dengan cara seimbang 2. Tidak mengabaikan pengalaman yang menyakitkan 3. Tidak menguatkan perasaan yang sakit

DOKUMENTASI KEGIATAN PENELITIAN







DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Identitas Diri

1. Nama Lengkap : Hermida Fitri P
2. Tempat / Tanggal Lahir : Pasir Gala Gabungan, 30 Januari 2000
3. Jenis Kelamin : Perempuan
4. Agama : Islam
5. Nim : 180402034
6. Kewarganegaraan : Indonesia
7. Alamat : Desa Kute Buluh Botong
 - a. Kecamatan : Lawe Bulan
 - b. Kabupaten : Aceh Tenggara
8. Nomor Telepon : 082261907960
9. Email : hermidafitri30@gmail.com

10. Riwayat Pendidikan

- a. SD/MI : SDS Muhammadiyah 11 Kutacane Tahun Lulus 2012
- b. SMP/MTs : SMPS. IT Darul Azhar
- c. SMA/MA : MAS. IT Darul Azhar
- d. S-1 : Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Prodi Bimbingan Dan Konseling Islam

11. Orang Tua/ Wali

- a. Ayah : Juli Hendri
- b. Ibu : Reka Ratna Wati
- c. Alamat : Desa Kute Buluh Botong, Kecamatan Lawe Bulan, Kabupaten Aceh Tenggara

Demikian daftar riwayat hidup saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Banda Aceh, 21 Juli 2023


 Hermida Fitri P