PENGARUH KONSELING KELOMPOK DENGAN TERAPI SYUKUR TERHADAP PENINGKATAN *SELF COMPASSION* PADA SANTRI YAYASAN PONDOK USHULUDDIN LAMPUNG SELATAN

SKRIPSI

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas Akhir dan Memenuhi Syarat-Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Bimbingan dan Konseling Islam (S.Sos) Dalam Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi

Oleh :

AJI SAPUTRA DWI KUNTORO
NPM. 1841040445

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam

Pembimbing I : Prof. Dr. H. Khomsahrial Romli, M.Si
Pembimbing II : Dr. Hj. Rini Setiawati S.Ag, M. Sos. I

FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

RADEN INTAN LAMPUNG

1444 H / 2022 M

ABSTRAK

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif, penelitian kuantitatif adalah yang dikategorikan sebagai penelitian pre-eksperimen dengan model pendekatan *pre-test post-test one group design* yaitu pada penelitian ini dilakukan sebanyak dua kali yaitu sebelum eksperimen dan sesudah ekperimen dengan satu kelompok yang dipilih/subjek penelitian Dengan menggunakan uji *Wilcoxon* sebagai analsis hasil *pre-test* dan *post test*. Penelitian ini dilatar belakangi oleh *self-compassion* rendah atau sikap kasih sayang saat menghadapi masalah dalam hidup serta menghargai segala bentuk penderitaan, kegagalan dan kekurangan diri sebagai bagian dari hidup yang dirasakan sepanjang jalan kehidupan setiap manusia. Yang menjadi objek pada penelitian ini yaitu santri yang berada di Yayasan Pondok Pesantren ushuludin Lampung Selatan.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh konseling kelompok dengan terapi syukur terhadap *Self-Compassion* rendah yang dimiliki oleh santri. Dalam penelitian ini sebanyak 30 santri yang akan menjadi sampel penelitian.

Berdasarkan analisisis menggunakan uji *Wilcoxon* yang dilakukan, menunjukan bahwa sebelum dilakukan proses konseling dengan terapi syukur mendapatkan nilai pre-test minimun sebesar 65 dan *Maximum* sebesar 78 dengan nilai rata-rata 71,17. Sesudah menjalani proses konseling dengan terapi syukur, nilai post-test minimun menjadi sebesar 80 dan maksimum mendapatkan nilai sebesar 98. Dengan nilai rata-rata 93,17. Serta nilai simpang baku sebelum dilakukan proses konseling mendapatkan nilai sebesar 4,708 dan setelah dilakukan proses konseling menjadi sebesar 6,795, dengan taraf signifikan 5% adalah 0,361. Shingga dari penelitian yang dilakukan terdapat perbedaan yang signifikan terhadap *self compassio*n yang dimiliki oleh santri setelah menjalani proses konseling dengan terapi syukur.

Kata Kunci: Konseling Kelompok, Terapi Syukur, S*elf-Compassion*.

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama	: Aji Saputra dwi Kuntoro
NIM	: 1841040445
Jurusan/Prodi	: Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas	: Dakwah dan Ilmu Komunikasi (FDIK)

Menyatakan Bahwa Skripsi Yang Berjudul **"Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Terapi Syukur Terhadap Peningkatan *Self Compassion* Pada Santri Yayasan Pondok Ushuluddin Lampung Selatan"** adalah benar-benar merupakan hasil karya penyusunan sendiri, bukan duplikasi ataupun saduran dari karya orang lain kecuali pada bagian yang telah dirujuk dan disebut dalam *footnote* atau daftar pustaka. Apabila di lain waktu terbukti adanya penyimpangan dalam karya ini, maka tanggung jawab sepenuhnya ada pada penyusun.

Bandar Lampung, Mei 2022

Aji Saputra Dwi Kuntoro
Npm. 1841040445

KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI
Alamat: Jl. Letkol H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung Telp. (0721) 703260

PERSETUJUAN

Judul Skripsi	:	**Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Terapi Syuukur Terhadap Peningkatan *Self Compassion* Pada Santri Yayasan Pondok Ushuludin Lampung Selatan**
Nama	:	**Aji Saputra Dwi K**
NPM	:	**1841040445**
Jurusan	:	**Bimbingan dan Konseling Islam**
Fakultas	:	**Dakwah dan Ilmu Komunikasi**

MENYETUJUI

Telah dimunaqosyahkan dan dipertahankan dalam Sidang Munaqosyah Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung

Pembimbing I	**Pembimbing II**
Prof. Dr. H. Khomsarial Romli, M.Si	**Dr. Hj. Rini Setiawati, M.Sos.I**
NIP. 196104091990031002	**NIP. 197209211998032002**

Mengetahui,
Ketua Prodi Bimbingan dan Konseling Islam

Dr. Hj. Sri Ilham Nasution, M.Pd
NIP. 196909151994032002

KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI
Alamat: Jl. Letkol H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung Telp. (0721) 703260

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul: **Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Terapi Syuukur Terhadap Peningkatan *Self Compassion* Pada Santri Yayasan Pondok Ushuludin Lampung Selatan.** Disusun oleh : **Aji Saputra Dwi K** NPM. **1841040445,** Jurusan **Bimbingan dan Konseling Islam** telah diujikan dalam Sidang Munaqasyah pada hari/tanggal: Rabu, 27 Juli 2022 waktu 08.30-10.00 WIB.

TIM PENGUJI

Ketua Sidang	**: Dr. Mubasit, S.Ag., MM**	(.....)
Sekretaris	**: Fiqih Amalia, M.Psi., Psi**	(.....)
Penguji I	**: Dr. H. Rosidi, MA**	(.....)
Penguji II	**: Prof. Dr. H. Khomsarial Romli, M.Si**	(.....)
Penguji Pendamping	**: Dr. Hj. Rini Setiawati, M.Sos.I**	(.....)

Mengetahui,
Dekan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi

Dr. Abdul Syukur, M.Ag
NIP. 196511011199503100l

MOTTO

لِّكَيْلَا تَأْسَوْا۟ عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا۟ بِمَآ ءَاتَىٰكُمْ ۗ وَٱللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ ﴿٢٣﴾

"(kami jelaskan yang demikian itu) supaya kamu jangan berduka cita terhadap apa yang luput dari kamu,dan supaya kamu jangan terlalu gembira terhadap apa yang diberikan-Nya kepadamu. dan Allah tidak menyukai Setiap orang yang sombong lagi membanggakan diri."

(Q.S Al – Hadid [57] :23)

PERSEMBAHAN

Dengan mengucap rasa syukur kepada Allah SWT dari hati yang terdalam, skripsi ini penulis mempersembahkan kepada :

1. Teristimewa **Ayahanda Suratno** dan **Ibu Sumarmi**, tercinta, tersayang, terkasih, dan terhormat. Ayah adalah laki – laki terhebat yang telah mendidik, bekerja keras membiayai dan memenuhi kebutuhanku. Ibu adalah soosk wanita yang sabar dan lembut yang telah mengajarkan banyak kebaikan, memeberikan semangat dan kasih sayang serta do'anya sepanjang masa. Terimakasih ayah dan ibu telah menjadi sahat terbaik untukku. Semoga Allah SWT mempertemukan lagi kami di surga-Nya.
2. Kakakku **Yoga Eko Budianto** dan adikku **Dita Maulia Rahayu** tersayang, tercinta dan terkasih yang telah memebrikan semangat, do'a dan dukungan kepadaku.
3. Almamater tercinta Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Intan Lampung.

RIWAYAT HIDUP

Penulis dianugrahi nama Aji Saputra Dwi Kuntoro oleh pasangan dari Bapak Suratno dan Ibu Sumarmi. Lahir di Desa Pasuruan Kecamatan Penengahan Kabupaten Lampung Selatan pada tanggal 2 Juni Tahun 1999. Penulis terlahir dari 2 bersaudara mempunyai kakak laki – laki bernama Yoga Eko Budiyanto dan adik perempuan Dita Maulia Rahayu. Riwayat pendidikan penulis sebagai berikut:

1. Pendidikan pertama pada tahun 2006 di SD Negeri 2 Pasuruan dan diselesaikan pada tahun 2012.
2. Pada tahun 2012 penulis melanjutkan pendidikan di MTS Babul Hikmah dan diselesaikan tahun 2015.
3. Pada tahun 2015 penulis melanjutkan pendidikan di SMK Negeri 2 Kalianda dan diselesaikan pada tahun 2018.
4. Pada tahun 2018 penulis melanjutkan pendidikan di Perguruan Tinggi Negeri Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Intan Lampung di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam (BKI).

Bandar Lampung, Mei 2022

Aji Saputra Dwi Kuntoro
NPM 1841040445

KATA PENGANTAR

Puji syukur hanya kepada Allah Ta"ala yang telah menganugrahkan akal dan hati kepada manusia sehingga selesailah penulisan skripsi yang sederhana ini. Shalawat berlanturkan salam-Nya Allah semoga tercurahkan kepada junjungan umat manusia Rasulullah Shalalullah Alaih WaSallam serta keluarganya, sahabatnya serta orang–orang yyang mengikutinya hingga hari kiamat. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar – besarnya kepada yang terhormat:

1. Bapak Dr. Abdul Syukur, M.Ag selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung.
2. Ibu Dr. Hj. Sri Ilham Nasution, S.Sos.,M.Pd S selaku Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam dan Ibu Umi Aisyah, M.Pd selaku Sekertaris Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam.
3. Bapak Prof. Dr. H. Khomsahrial Romli, M.Si selaku Pembimbing I dan Ibu Dr. Hj. Rini Setiawati, S.Ag,M.Sos.I selaku pembimbing II, terimakasih atas kesabaran dalam membimbing dan memberikan arahan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. Kepada pemimpin dan pengurus Pondok Pesantren Ushuludin Lampung Selatan, yang telah memberikan bantuan dan kemudahan kepada penulis dalam mengumpulkan data dalam menyusun skripsi ini.
5. Kepada teman–teman Bimbingan dan Konseling Islam angkatan 2018 khususnya kelas BKI G (terimakasih atas motivasi dan semangatnya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini).
6. Fitri Mulyani, S.Pd yang selalu memotivasi dan memberi semangat dalam penyusununa skripsi ini.
7. Almamater tercinta UIN Raden Intan Lampung yang telah membimbing, mendidik, dan mendewasakan penulis dalam berpikir dan bertindak.

Terimakasih atas do"a, motivasi dan dukungan dari semua pihak semoga mendapatkan balasan yang baik dari Allah Ta"ala. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan

karena terbatasnya kemampuan dan pengetahuan yang dimiliki, untuk itu kritik dan saran yang sifatnya membangun sangat diharapkan sebagai evaluasi untuk penulis.

Akhirnya dengan kerendahan hati terhadap kekurangan dan kelemahan yang ada pada penulis berharap skripsi ini dapat memberikan manfaat dan menambah pengetahuan bagi penulis dan juga pembaca sekalian.

Aamiin Yaa Robbal 'Alamin

Bandar Lampung, Mei 2022

Aji Saputra Dwi Kuntoro
NPM 1841040445

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL i
ABSTRAK ii
SURAT PERNYATAAN iii
PERSETUJUAN iv
PENGESAHAN v
MOTTO vi
PERSEMBAHAN vii
RIWAYAT HIDUP viii
KATA PENGANTAR ix
DAFTAR ISI xi
DAFTAR TABEL xiv
DAFTAR LAMPIRAN xv

BAB I PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul 1
B. Latar Belakang Masalah 3
C. Fokus Penelitian 8
D. Rumusan Masalah 9
E. Tujuan Penelitian 9
F. Manfaat Penelitian 9
G. Kajian Penelitian Terdahulu Yang Relavan 10
H. Sistematika Penulisan 11

BAB II KONSELING KELOMPOK DENGAN TERAPI SYUKUR TERHADAP PENINGKATAN *SELF COMPASSION*

A. Konseling Kelompok 13
1. Pengertian Konseling Kelompok 13
2. Tujuan Konseling Kelompok 14
3. Unsur Konseling Kelompok 15
4. Asas – Asas Konseling Kelompok 16
5. Tahap – Tahap Konseling Kelompok 18

B. Terapi Syukur 20
1. Pengertian Terapi Syukur 20
2. Hakikat Terapi Syukur 21
3. Konsep Syukur Dalam Al - Qur'an 22
4. Manfaat Terapi Syukur 23
5. Langkah – Langkah Terapi Syukur 24
C. *Self Compassion* *26*
1. Pengertian *Self Compassion* 26
2. Komponen – Komponen *Self Compassion* 27
3. Faktor – Faktor yang Mempengaruhi *Self Compassion.* . *28*
D. Hipotesis Penelitian 29

BAB III METODE PENELITIAN
A. Pendekatan Dan Jenis Penelitian 31
B. Populasi Dan Sampel 32
1. Populasi 32
2. Sampel 32
C. Variabel Dan Indikator Penelitian 33
1. Variabel Bebas dan Variabel Terikat 34
2. Indikator Penelitian 34
D. Metode Pengumpulan Data 35
E. Instrument Penelitian 37
F. Uji Validitas Dan Reliabilitas 39
1. Uji Validitas 39
2. Uji Reliabilitas 41
G. Teknik Analisis Data 43

BAB IV PERAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TERAPI SYUKUR TERHADAP PENINGKATAN *SELF COMPASSION* SANTRI
A. Deskripsi Dan Hasil Penelitian 45
B. Pembahasan Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Terapi Syukur Terhadap Peningkatan *Self Compassion*Santri Di Yayasan Pondok Pesantren Ushuluddin Lampung Selatan 49

BAB V PENUTUP
A. Kesimpulan 58
B. Rekomendasi 58

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR TABEL

Tabel 1. *Scoring Angket*
Tabel 2. Aspek indikator variabel Y
Tabel 3. Hasil Validasi Instrumen
Tabel 4. Kreteria Reabilitas menurut Alpha
Tabel 5. *Case Processing Summary*
Tabel 6. *Reliability Statistics*
Tabel 7. *Item-Total Statistics*
Tabel 8. Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test*
Tabel 9. *Descriptive Statistics*
Tabel 10. *Wilcoxon Signed Ranks*
Tabel 11. *Test Statistics*

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.Angket, skoring penilaian angket, uji validitas dan reabilitas
Lampiran 2. Pedoman wawancara dan hasil wawancara
Lampiran 3. Pedoman observasi
Lampiran 4. Dokumentasi kegiatan
Lampiran 5. Surat keterangan SK judul
Lampiran 6. Surat rekomendasi penelitian dari PTSP Kabupaten Lampung Selatan
Lampiran 7.Surat keterang telah melakukan penelitian

BAB 1
PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Judul merupakan hal yang sangat penting dari karya ilmiah, karena sebuah judul dalam karya ilmiah akan memberikan gambaran tentang keseluruhan isi dari skripsi. Adapun judul karya ilmiah yang penulis bahas dalam skripsi ini adalah **"Pengaruh Konseling Kelompok dengan Terapi Syukur Terhadap Peningkatan *Self Compassion* Pada Santri Yayasan Pondok Pesantren Ushuluddin Lampung Selatan"**

Untuk menghindari salah pengertian dalam memahami maksud dari judul skripsi ini, terlebih dahulu akan penulis uraikan istilah pokok yang terkandung dalam judul skripsi tersebut. Hal ini selain dimaksud untuk lebih mempermudah pemahaman, juga untuk mengarahkan dari pengertian yang jelas sesuai yang dikehendaki penulis. Berikut ini dapat dijelaskan beberapa istilah yang terkandung dalam judul.

Menurut W.J.S Poewadarmita, pengaruh adalah suatu daya yang ada dalam sesuatu yang sifatnya dapat memberi perubahan kepada yang lain.[1]

Maka dapat disimpulkan pengaruh adalah suatu daya yang ada atau timbul akibat dari sesuatu yang mengubah atau membentuk sesuatu yang lain.

Konseling kelompok, menurut pendapat Juntika Nurihsan mengatakan bahwa konseling kelompok adalah suatu bantuan kepada individu dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, serta diarahkan pada pemberian kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhan.[2] Konseling kelompok pada hakikatnya adalah suatu proses antar pribadi yang dinamis, terpusat pada pikiran dan prilaku yang disadari, dibina dalam suatu

---

[1] W.J.S Poewadarmita, " *Kamus Umum Bahasa Indonesia*", (Jakarta : Balai Pustaka, 1996), 664.

[2] M. Edi Kurnanto, "*Konseling Kelompok*", (Bandung : Alvabeta, 2013), 7 – 8.

kelompok kecil mengukapkan diri kepada sesama anggota dan konselor, dimana proses tersebut untuk meningkatkan pemahaman dan penerimaan diri.

Terapi menurut bahasa, sepadan dengan kata " *Syafa-yasfi-syifaan"* yang berarti pengobatan, mengobati dan menyembuhkan. Sedangkan pengertian syukur secara bahasa ialah berterima kasih, sementara secara istilah syukur adalah merasa puas dan berterimakasih atas segala nikmat dan anugrah Allah SWT yang telah dilimpahkan kepada manusia.

Terapi syukur dapat di lakukan dengan 3 cara yaitu : bersyukur dengan lisan seperti mengucap kalimat Alhamdulillah sebagai ungkapan terimakasih kepada sang pencipta, bersyukur dengan hati, setelah bersyukur dengan lisan barulah manusia bisa bersyukr dengan hati yang menjadi pengontrol yang di ucapkan setiap harinya. Bersyukur dengan perbuatan melalui anggota badan yang dimanfaatkan dengan mengelola berbagai kenikmatan Allah dijalan yang benar.

Self Compassion adalah sikap kasih sayang dan baik terhadap diri sendiri saat terjadi kemalangan, kegagalan, kesalahan, tidak bersikap keras dan menghakimi, terhadap berbagai kelemahan dan kekurangan, dan memahami bahwa pengalaman yang dirasakan terjadi juga pada manusia lainnya.[3] Esesensi dari *Self Compassion* terletak pada penerimaan seseorang terhadap komponen dalam hidup yang tidak dikehendaki terjadi, baik itu kekurangan diri , kegegalan dan lain sebagainya.

*S*antri merupakan anak usia remja yang memilih dan dipilihkan orang tuanya untuk menempuh pendidikan di pondok pesantren baik secara terpaksa maupun sukarela.[4]

---

3 Annisa Zahra Kawitri, dkk, "Peran *Self Compassion* Terhadap Dimensi – Dimensi Kualitas Hidup Kesehatan pada Remaja Panti Asuhan", *Jurnal Ilmiah Psikologi*, No. 1,Vol 7, (2020), 5.

4 Happy Susanto dan Muhammad Muzaki, *"Perubahan Perilaku Santri (Studi Kasus Alumni Pondok Pesantren Salafiyah di Desa Langkap Kecamatan Besuki Kabupaten Situbondo)"*, Jurnal Pendidikan Islam, Vol. 2, No. 1 (2016), 3.

Pondok pesantren adalah sebuah organisasi pendidikan islam non formal untuk memahami, menghayati, dan mengamalkan ajaran-ajaran agama islam dengan menekankan pentingnya moral agama islam sebagai pedoman hidup bermasyaratak sehari–hari, yang dikelola oleh seorang ulama atau kiai sebagai seorang pimpinan, ustad sebagai staf pengajar dan peserta didiknya disebut dengan santri.[5] Adapun pondok pesantren yang dimaksud dalam penelitian ini adalah Pondok Pesantren Ushuludin Lampung Selatan.

Dari penegasan judul diatas, maka dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud dengan judul skripsi ini adalah, suatu penelitian yang membahas tentang konseling kelompok atau upaya pemberian bantuan yang diberikan dan diselenggarakan dalam kelompok yang memanfaatkan dinamika kelompok menggunakan terapi syukur, untuk membahasa suatu masalah yaitu meningkatkan *Self Compassion* atau sikap kasih sayang dan baik terhadap diri sendiri saat terjadi kemalangan, kegagalan, kesalahan, tidak bersikap keras dan menghakimi, terhadap berbagai kelemahan dan kekurangan, yang ada pada Santri Pondok Pesantren Ushuludin Lampung Selatan.

B. Latar Belakang Masalah

Setiap individu yang terlahir, memiliki proses pertumbuhan dan perkembangan yang berbeda– beda, perjalanann dari masa kanak-kanak ke masa dewasa ditandai oleh periode transsional panjang yang dikenal dengan masa remaja. Santri yang ada pada pondok pesantren merupakan santri yang berada pada usia remaja. Masa remaja adalah suatu usia dimana individu terintergrasi di dalam masyarakat dewasa, suatu usia dimana anak tidak merasa bahwa dirinya berada dibawah tingkat orang yang lebih tua

[5] Nur Komariah, *"Pondok Pesantren Sebagai Role Model Pendidikan Berbasis Full Day School",* Jurnal Pendidikan Islam, No. 2, Vol. 5, (2016), 185.

melainkan merasa sama atau paling tidak sejajar.[6]

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

Pondok pesantren sebagai institusi pendidikan islam dengan sistem berasrama adalah lembaga pendidikan yang mempunyai posisi strategis pada masyarakat tradisional, khususnya kalangan santri. Posisi tersebut memungkinkan pesantren menjadi wahana pemberdayaan yang efektif bagi masyarakat dengan tetap berpijak pada nilai–nilai cultural yang melandasinya.[7]

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

Memiliki rasa kasih sayang atau peduli pada diri sendiri atau *Self Compassion* sangat dibutuhkan oleh setiap individu, tidak terlepas dari batasan usia selama dirinya sudah mulai memahami akan eksistensinya di dalam lingkungan keluarga dan masyarakat. *Self Compassion* akan mendorong seseorang untuk benar-benar

---

[6] Diah N Setianingsih, dkk, "Comparison of Adolescent Self-Concept Who Have Single Parents Men and Women in SMA 76 Jakarta, *Jurnal Family Edu*, No. 2, Vol. 1, (2015), 74.

[7] Husmiaty Hasyim, "Transformasi Pendidikan Islam (Konteks Pendidikan Pondok Pesantren), *Jurnal Pendidikan Agama Islam –Ta,lim*, No. 1, Vol. 13, 58.

memperhatikan penderitaannya dan mengembangkan sikap berbaik hati pada diri sendiri dalam menghadapi penderitaan tersebut.

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

Self Compassion melibatkan pengakuan terhadap kondisi manusia yang rapuh dan tidak sempurna. *Self Compassion* adalah menghibur diri dan peduli ketika diri sendiri mengalami penderitaan, kegagalan, dan ketidaksempurnaan.[8]

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

Konseling kelompok adalah bantuan yang diberikan tenaga

---

[8] Angélica López, Robbert Sanderman, etc, *Compassion for Others and Self-Compassion: Levels, Correlates, and Relationship with Psychological Well-being* dapat diakses (https://www.researchgate.net/publication/318601805_Compassion_for_Others_and_Self- Compassion_Levels_Correlates_and_Relationship_with_Psychological_Well-being) diakses pada 29 Agustus 2021.

ahli dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk membantu peserta didik agar dapat mengatasi dan menyelesaikan masalah hidup yang dihadapinya.[9]

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

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

Terapi syukur merupakan mengembangkan potensi fitrah yang menekankan pada kecerdasan manusia dalam mendayagunakan segenap rezeki tuhan dengan berperesangka baik kepada sang pencipta.[10] Menurut penelitian para mufassir, kata-kata *syukur* (شكر) dalam berbagai bentuknya ditemukan tidak kurang dari 75 kali dalam al-Qur'an. Dalam beberapa ayat, syukur tidak sekadar dipakai dalam rangka perbuatan manusia dalam mensyukuri segala nikmat Allah, tetapi juga dalam rangka mengungkapkan sikap Allah terhadap apa yang dilakukan manusia. Sebagaimana dalam firman Allah SWT An-nahl ayat 114 yang berbunyi:

---

[9] Ridah Yana Magrur, dkk, "Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Terhadap Kejenuhan Belajar Siswa", *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, No. 1, Vol. 4, (2020), 120.

[10] Mohammad Takdir, "Kekuatan Terapi Syukur Dalam Membentuk Pribadi Yang Altruis: Perspektif Psikologi Qur'ni Dan Psikologi Positif". *Jurnal Setudi Lansia*, No 2, Vol 5, (2017), 176.

فَكُلُواْ مِمَّا رَزَقَكُمُ ٱللَّهُ حَلَٰلًا طَيِّبًا وَٱشْكُرُواْ نِعْمَتَ ٱللَّهِ إِن كُنتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ ﴿١١٤﴾

Artinya :
"maka makanlah yang halal lagi baik dari rezeki yang telah diberikan Allah kepadamu; dan syukurilah nikmat Allah jika kamu hanya menyembah kepada-nya." (Q.S. An-nahl [16]: 114).

Dalam pengertian lain, syukur adalah bentuk ucapan terima kasih atas anugerah yang diberikan terhadap nikmat yang dilimpahkan oleh Allah dengan disertai ketundukan dan mempergunakan nikmat tersebut sesuai dengan apa yang sudah diperintahkan-Nya.[11]

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

Adapun fenomena yang peneliti temui di Yayasan Pondok Pesantren Ushuluddin Lampung Seatan yang peneliti dapatkan santri di Yayasan Pondok Pesantren Ushuluddin yaitu remaja yang menyalahkan dirinya sendiri ketika mereka mengalami masalah. Seperti melanggar peraturan yang telah ditetapkan di Yayasan Pndok Pesantren Ushuluddin remaja tersebut langsung menghukum dirinya sendiri dengan cara tidak keluar dari kamar kemudian tidak berinteraksi lagi dengan remaja lainnya.

Berdasarkan hasil wawancara awal yang peneliti lakukan terhadap Guru BK di Yayasan Pondok Pesantren Ushuluddin, Lampung Selatan di ketahui bahwasanya peneliti mendapatkan

[11] Akmal dan Masyhuri, "Konsep Syukur (*GRATEFULNES*), *Jurnal Komunikasi dan Pendidikan Islam*, No. 2, Vol 7, (2018), 2.

informasi seorang santri yang memiliki masalah cenderung menyalahkan diri sendiri terhadap masalah yang timbul (*Self-Kindness*) contohnya ketika diantara mereka ada yang kurang tanggap dalam menerima materi pada saat pembelajaran mereka cenderung menganggap bahwa mereka bodoh, kemudian ketika mendapatkan nilai yang rendah remaja tersebut langsung memurung dan tidak berinteraksi dengan teman–temannya. mereka cenderung menyimpan sendiri masalah yang mereka alami dan enggan menceritakan masalah tersebut kepada siapa pun (*Self-Isolation*) dan jika mereka mengalami masalah mereka cenderung mengaggap bahwa masalah itu tidak seharusnya terjadi pada diri mereka.[12]

Berdasarkan hal tersebut di lihat dari faktor *Self Compassion* terindikasi bahwa remaja yang tidak mampu menerima diri sendiri baik kelebihan maupun kelemahan yang ada pada diri individu tersebut kemudia remaja tersebut tidak dapat menerima kesalahan atau kegagalan yang terjadi pada dirinya, padahal kesalahn atau kegagalan adalah hal yang umum yang juga dialami oleh orang lain.

Berangkat dari hal inilah, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait dengan upaya meningkatkan *Self Compassion* dengan menggunakan terapi syukur dan mengambil judul:

"Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Terapi Syukur Terhadap Peningkatan *Self Compassion* Santri Di Yayasan Pondok Pesantren Ushuluddin, Lampung Selatan"

C. Fokus Penelitian

Dalam fokus penelitian agar pembahasan lebih lanjut pada penelitian ini, dapat lebih terarah dan tidak menyimpang dari permasalahan yang ada. untuk itu penulis memfokuskan penelitin hanya kepada kondisi santri, dan pengaruh konseling kelompok dengan terapi syukur terhadap peningkatan *Self Compassion* pada santri di Yayasan Pondok Pesantren Ushuluddin Lampung Selatan.

---

[12] Agus, Wawancara Dengan Guru Bk Yayasan Pondok Pesantren Ushuludin Lampung Selatan, 2022 pukul 08;50 WIB.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka penulis merumuskan masalah pada penelitian ini yaitu :

Apakah konseling kelompok dengan terapi syukur dapat berpengaruh terhadap peningkatan *Self Compassion* Santri di Yayasan Pondok Pesantren Ushuluddin Lampung Selatan?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini yaitu, untuk mengetahu Pengaruh dari Konseling Kelompok dengan Terapi Syukur terhadapa Peningkatan *Self Compassion* yang di miliki oleh santri di Yayasan Pondok Pesantren Ushuluddin Lampung Selatan.

F. Manfaat Peneilitian

Berdasarkan tujuan yang ingin dicapai, maka hasil penelitian ini di harapkan dapat memberikan nilai bermanfaat bagi semua pihak yang terkait, antara lain :

1. Manfaat teoritis

   Secara teoritis, penelitian ini dapat di harapkan bisa menambah perbendaharaan khazanah ilmu Bimbingan dan Konseling Islam khususnya mengenai pengaruh konseling kelompok dengan terapi syukur terhadapa peningkatan *Self Compassion* di Yayasan Pondok Pesantren Ushuluddin Lampung Selatan.

2. Manfaat peraktis

   Secara pratis hasil dari penelitian ini di harapkan dapat bermanfaat bagi:

   a. Subjek (Santri di Yayasan Pondok Pesantren Ushuluddin Lampung Selatan.

      Penelitian ini di harapkan dapat membantu santri yang memiliki *Self Compassion* rendah sehingga mampu menilai setiap kegagalan yang di rasakan dan di alaminya sebagai sesuatu yang akan dan selalu di rasakan oleh manusia di dalam kehidupannya.

   b. Bagi Konselor

      Hasil penelitian ini di harapkan dapat di jadikan

sebagai salah satu sarana untuk meningkatkan *Self Compassion* santri yang berada di Yayasan Pondok Pesantren Ushuluddin Lampung Selatan.

c. Pimpinan/pengasuh Yayasan Pondok Pesantren Ushuluddin Lampung Selatan

Memberikan sumbangan informasi mengenai perkembangan anak sehingga lebih bisa memahami setiap kondisi yang dirasakan oleh santri di Pondok Pesantren Yayasan Ushuluddin Lampung Selatan yang memeiliki *Self Compassion* yang rendah agar mereka merasa diperhatikan dan dipahami serta mampu menilai dan menghargai setiap proses dalam kehidupan manusia yang pasti akan dialaminya, baik berupa kegagalan maupun keberuntungan, tidak tekecuali dalam semua aspek kehidupan di dunia sehingga menjadi pribadi yang lebih baik.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

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

G. Kajian Penelitian Terdahulu yang Relavan

1. Penelitian dari Rahmawati, *Terapi Syukur Dalam Mengatasi Kejenuhan Seorang Wanita Karir Di Desa Kedungrejo Waru Sidoarjo*, Tahun 2018. Persamaan: terletak pada terapi yang digunakan, yaitu terapi syukur.

   Perbedaan: terletak pada objek penelitian, peneliti terdahulu menggunakan objek penelitiannya wanita karir, yaitu pada penelitian ini peneliti memilih santri dan peneliti terdahulu memilih wanita karir.

2. Penelitian dari Rizka Hendrarizkianny, *Self-compassion pada Terapis Pediatric di Rumah Sakit Santo Borromeus Bandung*, Tahun 2016.

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

Perbedaan: letak perbedaan peneliti ini dan peneliti terdahlu adalah pada objek penelitian yang dipilih, yaitu santri dan terapis serta peneliti terdahul tidak menggunakan satu terapi.[13]

3. Penelitian dari Fadilah Nurarini, Pengaruh Rasa Syukur dan Kepribadian Terhadap *Psychological Well-Being* Orang Tua Yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus, Tahun 2016.
   Persamaan: letak persamaan kedua penelitian ini ialah dapat dilihat dari segi pengaruh syukur yang dibahas di dalamnya.
   Perbedaan: letak perbedaannya hanya berorientasi pada objek penelitiannya, yaitu santri dan orang tua.

H. Sistematika Penulisan

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

1. Bagian awal, terdiri dari judul penelitian, persetujuan dosen pembimbing, pengesahan tim penguji, motto, dan persembahan, pernyataan dan otentisitas skripsi, abstrak, kata pengantar, daftar isi, daftar tabel.
2. Bab pertama pendahuluan, merupakan bagian yang memberikan gambaran secara umum tentang skripsi ini. Di dalamnya berisi tentang latar belakang pengambilan judul, rumusan masalah, tujuan pebelitian, manfaat penelitian, kajian penelitian terdahulu yang relavan serta metode penelitian dalam bab ini menjelaskan tentang pendekatan dan jenis penelitian, populasi, variabel indikator, dan teknik pengumpulan data dan teknik analisis data.
3. Bab kedua landasan teori, merupakan landasan teori yang diperoleh dari hasil berbagai teori. Terkait landasan teori ini,

[13] h*ttps://dspace.uii.ac.id/handle/123456789/2363* oleh RD Setiawan, 2016.

akan menguraikan teori yang ada kaitannya dengan masalah yang akan diteliti yaitu, pengertian konseling kelompok, pengertian terapi syukur, pengertian *self compassion*, dan hipotesis penelitian.

4. Bab ketiga penyajian data, memuat secara rinci gambaran umum objek pelitian, dskrpsi hasil indikator, dan responden. Serta menjelaskan proses konseling yang dilakukan mulai dari tahap identfikasi hingga tahap treatment, uji validitas uji realibitas dan pengujian hipotesis.
5. Bab keempat analisis data, pada bab ini menjelaskan anlisis dari pengujian hipotesis serta membahas temuan penelittian.
6. Bab kelima penutup, bab ini berisi tentang kesimpulan dan saran. Pada sub bab kesimpulan, peneliti memberikan kesimpulan jawaban dari rumusan masalah yang sudah dipaparkan di bagian awal bab. Sedangkan pada sub bab saran, peneliti akan memberikan saran dan rekomendasi kepada instansi, serta individu yang terkait dalam penelitian, serta seluruh mahasiswa BKI sehingga memberikan manfaat yang lebih maksimal.

BAB II
KONSELING KELOMPOK DENGAN TERAPI SYUKUR TERHADAP PENINGKATAN SELF COMPASSION

A. Konseling Kelompok

1. Pengertian Konseling Kelompok

Konseling kelompok adalah proses berjalanya konseling yang dilakukan dalam situasi kelompok, dimana pada proses konseling yang dilakukan konselor dan konseli berintraksi secara dinamis dalam bentuk kelompok untuk menghadapi masalah yang dimilki oleh konseli.[14]

Konseling Kelompok adalah suatu bantuan kepada setiap individu dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan, penyembuhan, serta diarahkan pada pemberian kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhannya. Konseling kelompok dianggap sangat efektif sebab dengan dinamika kelompok yang dibangun pada saat proses konseling agar memaksimalkan peran setiap masing–masing anggota keolompok untuk ikut berpatisipasi aktif dalam setiap kegiatan kelompok dan secara tidak langsung menjadi sarana dalam berkomunikasi dan menjalin hubungan yang baik agar dapat menyesesuaikan dir masing–masing anggota kelompok secara inovatif. [15]

Konseling kelompok adalah layanan konseling yang diberikan kepada sejumlah peserta didik dalam suasana kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok agar saling belajar dari setiap pengalaman para anggotanya sehingga peserta didik dapat mengatasi suatu masalah.[16]

---

[14] M. Edi Kurnanto, "*Konseling Kelompok*", (Bandung : Alvabeta, 2013), 9.

[15] Azharai dan Setianingsih, "*Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Cognitivie Behaviour Therapy (CBT) Untuk Meningkatkan Kesadaran Pendidikan*", *Jurnal At – Taujih : Bimbingan dan Konseling Islam*, No. 1, Vol. 3, (2020): 51.

[16] Afra Hasna, "*Konseling Kelompok dengan Pendekatan Eksistensial – Humanistik Untuk Melatih Peneyesuaian diri Melalui Randai dari Minangkabau*", *Jurnal Ilmiah*, No. 1, Vol. 15, 126.

Konseling kelompok menurut Ohlesun merupakan pengalaman penting bagi orang–orang yang tidak memiliki masalah yang serius elalui proses konseling kelompok, peserta didk memadukan kekuatan dan kemampuan untuk mengatasi suatu permasalahan yang dihadapi.[17]

Dari berapa pengertian di atas dapat disimpulkan konseling kelompok yaitu suatu upaya pemberian bantuan yang di berikan dan di slenggarakan.

Dalam kelompok yang memanfaatkan dinamika kelompok untuk membahasa suatu masalah hingga tuntas. Kegiatan layanan layanan konseling kelompok ini untuk membantu memecahkan dan menyelesaikan masalah pribadi peserta didik yang dibahasa bersama anggota kelompok secara tuntas yang mempunyai sifat pencegahan dan penyembuhan.

2. Tujuan Konseling Kelompok

Tujuan konseling kelompok adalah berkembangnya kemampuan sosialisasi peserta didik, khususnya kemampuan berkomunikasinya. Dengan konseling kelompok hal – hal yang dapat menghambat atau menganggu sosialisasi dan komunikasi peserta didik dapat diungkap dan didinamikan melalui berbagai teknik, sehingga kemampuan sosialisasi dan berkomunikasi siswa dapat berkembang secara optimal.[18]

Tujuan pelaksanaan konseling kelompok yaitu untuk mengembangkan berbagai keterampilan yang pada intinya dapat meingkatkan kepercayaan diri (*self confidance*) dan kepercayaan terhadap orang lain. Tujuan konseling kelompok terbagi menjadi tiga jenis, yakni sebagai berikut:

---

[17] Rapizon Kuswara, dll, "*Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Teknik Modelling dalam Membentuk Keterampilan Kepemimpinan Siswa",* No. 2, Vol 1, (2018), 41.

[18] Nasrina Nur Fahmi, "Layanan Konseling Kelompok dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa SMK Negeri 1 Depok Sleman", *Jurnal Hisbah,* No. 1, Vol. 13, (2016), 71.

a. Mengubah penyesesuaian tingkah laku yang salah. Penyesesuaian perilaku yang salah inilah yang akan dirubah menjadi perilaku yang sehat dan tida mengandung indikasi adanya hambatan atau kesulitan mental.
b. Belajar membuat keputusan. Belajar membuat keputusan tidak mudah dilakukan oleh klien padahal hal tersebut harus dilakukan sebagai bagian dari tujuan konseling.
c. Mencegah timbulnya masalah. Tujuan konseling adalah mencegah agar masalah tida menimbulkan hambatan dikemudian hari, mencegah agar masalah yang dihadapai cepat terselesaikan, dan mencegah agar masalah tida menimbulkan gangguan.[19]

Layanan konseling kelompok lebih menekankan pada pengembangan diri pribadi, yaitu dengan membantu individu – individu dengan cara mendorong pencapaian tujuan perkembangan dengan memfokuskan pada kebutuhan dan kegiatan belajarnya. Perasaan dan hubungan antar anggota sangat ditekankan dalam kelompok. Jadi anggota akan belajar tentang dirnya dalam hubunganya dengan anggota lain atau orang lain, selain itu dalam konseling kelompok anggota kelompok dapat pula belajar memecahkan masalah berdasarkan masukan anggota lain.[20]

3. Unsur Konseling Kelompok

Dalam kegiatan konseling kelompok, terdapat beberapa unsur sehingga kegiatan tersebut di sebut konseling kelompok. Adapaun unsur – unsur yang ada dalam konseling kelompok, yaitu:

a. Anggota kelompok, adalah individu normal yang mempunyai masalah dalam rentangan penyesuaian yang

---

[19] Ridha Yana Magrur, dkk, *"Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Terhadap Kejenuhan Belajar Siswa*" …120.

[20] Mardia Bin Smith, "*Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Terhadap Disiplin Belajar Siswa Di SMA Negeri 1 Atinggola Kabupaten Gorontalo Utara", Jurnal Penelitian dan Pendidikan*, No. 1, Vol. 8, (2011), 27.

masih dapat diatasi oleh pemimpin kelompok maupun anggota kelompok yang lainnya.

b. Pemimpin kelompok, adalah seseorang ahli yang memimpin jalanya kegiatan konseling kelompok. Konseling kelompok dipimpin oleh seorang konselor atau psikolog yang profesional dengan latihan khusus bekerja dengan kelompok.
c. Permasalahan yang dihadapi antar anggota konseling kelompok adalah sama.
d. Metode yang dilaksanakan dalam kegiatan konseling kelompok berpusat pada proses kelompok dan perasaan kelompok.
e. Interaksi antar anggota kelompok sangat penting dan tida bisa dinomor duakan.
f. Kegiatan konseling kelompok dilaksanakan berdasarakan pada alam kesadaran masing – masing anggota kelompok dan juga pemimpin kelompok.[21]

4. Asas – asas Konseling Kelompok

Dalam penyelenggaraan konseling kelompok terdapat sejumlah aturan ataupun asas – asas yang harus diperhatikan diterapkan dalam penyelenggaraan layanan tersebut. Apabila asas-asas tersebut diikuti dengan baik maka proses yang dilaksanakan dapat menycapai tujuan dari proses layanan tersebut. asas – asas konseling kelompok diantaranya yaitu:

a. Asas Kerahasiaan

Segala sesuatu yang dibahas dan muncul dalam kegiatan kelompok hendaknya menjadi "rahasia kelompok" yang hanya boleh diketahui oleh anggota kelompok dan dan tidak disebarluaskan ke luar kelompok. Seluruh anggota kelompok hendaknya menyadari benar hal ini dan bertekad dengan sungguh–

[21] Nasrina Nur Fahmi, "*Layanan Konseling Kelompok dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa SMK Negeri 1 Depok Sleman*", 90.

sunguh untuk melaksanakanya.

b. Asas Kesukarelaan

Kesukarelaan terus–menerus dibina melalui upaya konselor/pemimpin kelompok dalam mengembangkan syarat–syarat kelompok yang efektif dan penstrukturan tentang layanan bimbingan kelompok dengan kesukarelaan itu anggota kelompok akan dapat mewujudkan peran aktif diri mereka masing – masing untuk mencapai tujuan.

c. Asas Keterbukaan

Mereka secara aktif dan terbuka menampilkan dir tanpa rasa takut, malu, ataupun ragu.

d. Asas Kekinian

Asas kekinian memberikan isi aktual dalam pembahasan yang dilaukan, anggota kelompok diminta mengemukakan hal–hal yang terjadi dan berlau sekarang ini. Hal–hal atau pengalaman yang telah lalu dianalisis dan disangkut pautkan untuk kepentingan pembahasan hal – hal yang terjadi dan berlaku sekarang. Hal – hal yang akan datang dan direncanakan sesuai dengan kondisi yang ada sekarang.

e. Asas Kemandirian

Pelayanan bimbingan konseling kelompok bertujuan menjadikan klien dapat mandiri dalam arti diharapkan setelah proses konseling yang dilakukan klien tidak lagi tergantung pada orang lain.

f. Asas Kegiatan

Pada asas ini merujuk pada pola konseling “multi dimensional’ yang tidak hanya mengandalkan transaksi verbal antara klien dan konselor.

g. Asas Kedinamisan

Mengacu pada hal-hal baru yang hendaknya terdapat pada proses konseling dan hasil konseling.

h. Asas Keterpaduan

Layanan bimbingan konseling yang dilakukan hendaknya berusaha memadukan aspek kpribadian klien.

i. Asas Kenormatifan

Asas kenormatifan dipratikan berkenaan dengan cara – cara berkomunikasi dan bertatakrama dalam kegiatan kelompok, serta dalam mengemas isi bahasan.

j. Asas Keahlian

Pada asas ini mengacu kepada kualifikasi konselor dan pengalaman yang dimilikinya.

k. Asas Alih Tangan

Dalam pelayanan konseling jika klien setelah dilakukannya proses konseling blum mengalami perubahan maka konselor berhak memberikan klien kepada pihak lain.

l. Asas Tutwuri Handayani

Asas ini menuntut agar pelayanan konseling dapat dirasakan oleh klien baik saat melakukan maupun setelah proses konseling.[22]

5. Tahap – tahap Konseling Kelompok

Konseling kelompok dilakukan secara bertahap, terdapat 4 tahap dalam pelaksanaan konseling kelompok yaitu:

a. Tahap I Pembentukan

Anggota kelompok saling memperkenalkan diri dan juga mengungkapkan tujuan kegiatan dari konseling kelompok yang ingin dicapai. Tahap ini ditandai dengan terlibatnya anggota dalam kegiatan kelompok. Tujuan dalam tahap ini adalah anggota memahami pengertian dan kegiatan konseling kelompok, tumbuhnya suasana kelompok dan minat anggota untuk mengikuyi kegiatan, tumbuhnya rasa saling mengenal, percaya dan menerima, tumbuhnya suasana

[22] Prof. Dr. Prayitno, M.Sc.Ed, dan Drs Erman Amti, *"dasar-dasar bimbingan dan konseling"*, Jakarta : PT Rineka Cipta, 2008), 115-120.

bebas dan terbuka satu sama lain, dan dimulainya pembahasan. Tugas pemimpin kelompok pada tahap ini adalah menampilkan diri secara utuh dan terbuka, hangat, tulus dan juga bersedia membantu dengan penuh emppati, dan sebagai contoh teladan bagi para anggota.

b. Tahap II, Peralihan

Yaitu tahap pembangunan jembatan antara tahap 1 dan tahap 3. Pada tahap ini menjelaskan kegiatan yang akan dilakukan pada tahap ketiga, menawarkan atau mengamati apakah anggota kelompok sudah siap menjalani kegiatan pada tahap 3, mebahas suasana yang timbul, meningkatkan kemampuan keikutsertaan anggota. Pada tahap ini diharapkan masalah yang dihadapi masing – masing anggota kelompok dirumuskan dan diketahui apa sebab – sebabnya. Anggota kelompok mulai terbuka, tetapi sering terjadi fase yaitu kecaman, resisten, atau bahkan masih enggan harus membuka ceritanya. Tugas pemimpin kelompok disini adalah mempersiapkan dan membuat anggota kelompok merasa memiliki kelompok tersebut.

c. Tahap III, Kegiatan

Yaitu meyusun pencapaian tujuan. Dalam tahap ini mengungkapkan topik atau masalah yang dirasakan, dipikirkan dan dialami secara bebas, masalah yang dikemukakan secara mendalam dan tuntas, keikutsertaan seluruh anggota secara aktif falam membahas suatu masalah dan topik. Tugas pemimpin konseling kelompok ini adalah sebagai pengatur yang sabar dan selalu terbuka, aktif tetapi tidak banyak bicara, dan memberikan dorongan dan penguatan serta berempati kepada anggota kelompoknya.

d. Tahap IV, Pengakhiran

Yaitu tahap penilaian dan tindak lanjut. Dalam tahap ini kegiatanya adalah pemimpin kelompok mengungkapkan bahwa kegiatan akan segera diakhir, pemimpin dan anggota mengungkapkan kesan dan hasil kegiatan lanjutan dan

mengemukakan kesan dan harapan. Tugas pemimpin kelompok adalah tetap mengupayakan suasana hangat, bebas, dan terbuka, memberkan pernyataan penutupan kegiatan dan mengucapakan terimakasih atas keikutsertaan anggota, memberikan semangat untuk kegiatan lanjutan, bersahabat dan empati.[23]

B. Terapi Syukur

1. Pengertian Terapi Syukur

Terapi menurut bahasa artinya sama dengan kata "*Syafa–Yasfi–Syifaan*, yang berarti pengobatan, mengobati, menyembuhkan". Terapi dari dua pandang ulama. Pertama, secara khusus adalah penerapan teknik khusus pada penyembuhan penyakit mental atau pada kesulitan–kesulitan penenagan diri setiap hari. Kedua secara luas adalah mencakup penyembuhan lewat keyakinan agama melalui pembicaran informal atau diskusi personal dengan guru atau teman. Maka sudah jelas bahwa pengertian terapi adalah pengobatan pikiran dan perawatan gangguan psikis melalui metode psikologis.[24]

Syukur adalah sarana untuk memanfaatkan dan memilhara karunianya. Hati yang bersyukur dapat memperkuat dan memantapkan kebaikan yang sudah dilakukan serta akan menghasilkan kebaikan yang belum ada. Orang awam hanya bersyukur bila memperoleh rezeki material. Sementara orang–orang yang memperoleh pencerahan batin selalu bersyukur, baik ketika memperoleh nikmat atau pun tidak. Orang yang telah memperoleh nur ilahi tidak memperdulikan nikmat maupun penderitaan, karena mereka melihat karunia dan rahmat Allah di balik semua penampakan dan pengalaman.[25]

Dalam hal ini dapat disimpulkan bahwa terapi syukur

---

[23] *Ibd.,* 136-186.

[24] Meliana Dianti, "*Terapi Syukur untuk Mengurangi Kecamasan pada Seorang Lansia Penderita Glaukoma di Gampengrejo Kediri*", (Skripsi Program Sarjana BKI UIN Sunan Ampel Surabaya, 2020), 12.

[25] *Ibid.,* 182.

yaitu pengembangan potensi fitrah yang menekankan pada kecerdasan manusia dalam mendayagunakan segenap rezeki dari Allah dengan tetap berprasangka baik kepada sang pencipta. Meskipun Allah memberikan rezeki yang sedikit, namun bila konseli cerdas dalam memanfaatkan potensi rezeki itu, maka Allah akan memberikan kecukupan dan kepuasan batin yang terceminkan dari pengabdian dalam menjalankan perintah Allah. Dan akan berguna untuk konseli yang mengalami kejenuhan.

2. Hakikat Terapi Syukur

Muhammad Quraish Shihab menyebutkan bahwa syukur mencakup tiga sisi, yaitu:

a. Syukur dengan hati

Syukur dengan hati dilakukan dengan menyadari sepenuhnya bahwa nikmat yang diberikan adalah semata – mata karena anugerah dan kemurahaan Allah. Dengan demikian, pengakuan ini mengantarkan manusia untuk menerima nikmat Allah, apakah nikmat itu banyak atau sedikit, mereka selalu merasa puas dan tida menggerutu dan mengeluh bilamana anugerah yang diperoleh tidak sesuai dengan harapannya.

b. Syukur dengan lidah

Al – Qur'an banyak memberikan petunjuk untuk menysukuri nikmat yang didapat, naik nikmat secara langsung dari Allah atau melalui perantara manusia, maka sewajarnya kita mengucapkan kata "*al-hamdulillah*" sebagai perwujudan pengakuan kita melalui lidah bahwa sumber nikmat itu datangnya dari Allah SWT.

c. Syukur melalui perbuatan

Syukur, sebagaimana telah dijelaskan terdahul adalah penggunaan segala apa yang dianugerahkan Allah sesuai dengan tujuan penciptanya (Allah).

Dari ketiga uraian di atas, dapat ditarik sebuah kesimpulan bahwanya hakikat syukur itu ialah mempergunakan nikmat yang telah dikaruniakan kepada ummat manusia untuk berbuat ketaatan guna mendekatkan diri kepada-Nya.[26]

3. Konsep Syukur Dalam Al – Qur'an

a. Surat Luqman ayat 12

Allah SWT berfirman:

وَلَقَدْ ءَاتَيْنَا لُقْمَٰنَ ٱلْحِكْمَةَ أَنِ ٱشْكُرْ لِلَّهِ ۚ وَمَن يَشْكُرْ فَإِنَّمَا يَشْكُرُ لِنَفْسِهِۦ ۖ وَمَن كَفَرَ فَإِنَّ ٱللَّهَ غَنِىٌّ حَمِيدٌ ﴿١٢﴾

Artinya :

"Dan sungguh, telah kami berikan hikmah kepada lukman, yaitu, "bersyukurlah kepada Allah! dan barang siapa yang bersyukur (kepada Allah), maka maka dia bersyukur untuk dirinya sendiri; dan barangsiapa tidak bersyukur (kufur), maka sesungguhnya Allah maha kaya, maha terpuji." (Q.S. luqman [31]: 12)

Dalam surat Luqman ayat ke -12 ini mengandung beberapa faedah:

1) Kewajiban untuk bersyukur kepada Allah, karena Allah memerntahkan (bersyukurlah kepada Allah), bersyukur dilaukan dengan mengerjakan amalan – amalah yang baik dengan melakukan aktifitas yang baik pula dalam kehidupan sehari – hari.
2) Syukur kepada Allah menggunakan ilmu, dengan ilmu yang bermanfaat kita bisa memunculkan perspektif yang baik dalam bersyukur kepada Allah Swt.

---

[26] Choirul Mafud, *"THE POWER OF SYUKUR" (Tafsir Kontekstual Konsep Syukur dalam Al – Qur.an)*, *Jurnal Episteme*, No. 2, Vol 9, (2014), 379 – 380.

3) Allah tida mendapat manfaat sedikitpun dari ketaatan orang yang berbuat taat, bahkan ketaatan tersebut manfaatnya akan kembali kepada orang itu sendiri karena bersyukur.

b. Surat Al – Baqarah ayat 152

Allah SWT berfirman:

فَٱذْكُرُونِيٓ أَذْكُرْكُمْ وَٱشْكُرُواْ لِي وَلَا تَكْفُرُونِ ﴿١٥٢﴾

Artinya :

"Maka ingatlah kepadaku maka aku akan ingat kepadamu. Dan bersyukurlah kepadaku, dan janganlah kamu ingkar kepadaku." (Q.S. Al-Baqarah [2]: 152)

Pada ayat ini, mengandung perintah untuk bersyukur kepada Allah SWT atas nikmat – nikmat yang telah dilimpahkan dengna cara memanfaatkan semua nikmat sesuai dengan masing – masing fungsinya, memanjatkan pujian pada Allah SWT dengan lisan dan hati, serta tida mengingkari semua anugerah tersebut dengan cara menggunakan kejalan yang tida baik.

4. Manfaat Terapi Syukur

a. Kebiasaan bersyukur mempunyai manfaat yang membuat seseorang lebih produktif. Karena mereka yang selalu bersyukur memanfaatkan peluang dan waktu dengan baik. Orang yang suka mengeluh akan menghabiskan watunya menyesali dir dan tidak pernah bersyukur. Orang yang bersyukur akan memanfaatkan apa yang dimiliki saat ini, sekecil apapun itu, sebagai bekal agar kehidupan yang lebih maju.

b. Menuntun agar hati kita terbiasa ikhlas dan tenang, kerena dengan kita bersyukur hati tergerak untuk lebih tenang dan

selalu berfikiran positif kepada nikmat dan cobaan yang Allah berikan dalam hidup.

c. Orang yang bersyukur itu lebih bahagia dan optimis. Bagi orang yang pesimis mereka akan sibuk mengeluh, tida bangkit dari kegagalan dan iri, dengki akan kesuksesan orang lain.
d. Menambah dan mendatangkan rezeki, karena dalam Al – Qur'an sudah dijelaskan bahwa sesorang yang bersyukur akan di tambahkan nikmatnya dari segala penjuru.
e. Hidup menjadi lebih berkah dengan bersyukur, seperti halnya apabila mendapatkan rezeki sedikit tetapi nikmat dan manfaatnya lebih terasa dengan selalu bersyukur lebih terasa dengan selalu bersyukur bahkan rezeki yang kita kira sedikit tetapi itu bermanfaat untuk kehidupan orang lain.
f. Menghilangkan kesusahan, karena dengan bersyukur kita akan lebih siap menghadapi masalah dan selalu percaya ada Allah yang akan menolong hamba – Nya yang bersyukur.
g. Hubungan dengan keluarga maupun teman akan semain baik dikarenakan orang yang mudah bersyukur akan selalu berempati dengan sesama, saling menolong dan membantu bila ada yang kesusahan.

5. Langkah – Langkah Terapi Syukur

Syukur merupakan refleksi dari kegiatan yang bersikap tawakal dan mengandung arti "sesuatu hal yang menunjukan penyebaran dari sebuah kebaikan".

Berikut ini akan diuraiakan bagaimana cara bersyukur kepada Allah SWT.

a. Syukur dengan hati

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

sedikit nikmat Allah SWT yang diperolehnya.

b. Syukur dengan lidah
   Syukur dengan lisan yaitu mengakui dengan ucapan bahwa semua nikmat berasal dari Allah SWT. Pengakuan ini diikuti dengan memuji Allah SWT melalui ucapan hamdalah.
   Ucapan ini merupakan pengakuan bahwa yang paling berhak menerima pujian adalah Allah SWT.
c. Syukur melalui perbuatan
   Hal ini dengan menggunakan nikmat Allah SWT pada jalan dan perbuatan yang diridhai- Nya, yaitu dengan menjalankan syariat. Mentaati aturan Allah SWT dalam segala aspek kehidupan.[27]

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

a. Menyadari sepenuhnya bahwa nikmat yang diperoleh semata – mata karena anugerah dan kemurahan dari Allah, yang akan mengantarkan dir untuk menerima dengan penuh kerelaan tanpa mengeluh betapapun kecilnya nikmat resebut, seperti berdzikir dan bertasbih.
b. Mengakui anugerah dengan mengucapkan alhamdulillah, istigfar, berdoa, serta memuji-Nya.
c. Memanfaatkan anugerah yang diperoleh sesuai tujuan penganugerahannya serta menuntut penerima nikmat untuk merenungkan tujuan di anugerahkannya nikmat tersebut oleh Allah SWT, seperti bersedekah, sholat, dan mengaji.

Dengan tujuan untuk membiasakan konseli berfikir positif atas pemberian Allah dengan penuh totalitas. Sehingga konseli bisa menerima nikmat dan rezeki yang diberikan Allah dalam bentuk apa saja tanpa ada perasaan mengeluh dan berkeluh kesah, ir hati kepada orang lain apalagi berprasangka

---

[27] Firdaus, *"Syukur dalam Perspektif Al – Qur,an", Jurnal Mimbar*, No. 1, Vol 5, (2019), 63 – 65.

negatif dengan ketentuan Allah.

C. *Self Compassion*

1. Pengertian *Self Compassion*

Pengertian *Self Compassion* menurut neff adalah proses pemahaman tanpa kritik terhadap penderitaan, kegagalan, atau ketidamampuan dir dengan cara memahami bahwa hal tersebut merupakan bagian dari pengalaman sebagai manusia pada umumnya.

Menurut Stuntzner menjelaskan bahwa *Self Compassion* adalah area yang mulai muncul dalam penelitian sebagai sarana untuk meingkatkan fungsi pribadi, mental, emosional dan sebagai agen yang berguna dalam mengurangi pikiran dan perasaan negatif.

Germer menjelaskan bahwa *Self Compassion* merupakan kemampuan merasakan perasaan dan kemurahan hati yang berekembang dari penerimaan terhadap diri sendiri, secara emosional dan kognitif atas pengalaman diri dan kesadaran untuk tidak menghindar atas pengalaman yang tida menyenangkan. Penerimaan secara emosional dan kognitif ini juga memungkinkan individu untuk menerima kekurangan dir serta dapat menghadapi situasi – situasi yang terjadi di luar kendali individu.[28]

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa *Self Compassion* adalah proses pemahaman pada peristiwa yang menyakitkan, mengecewakan, dan menyedihkan pada individu tanpa kritik terhadap penderitaan, kegagalan, atau ketidamampuan dir dengan cara memahami bahwa hal tersebut merupakan bagian dari pengalaman sebagai manusia pada umumnya yang menimbulkan ketenangan dalam menghadapi permasalahan.

---

[28] Hanum Hasmarlin dan Hirmaningsih, *"Self – Compassion dan Regulasi Emosi Pada Remaja"*, *Jurnal Psikologi*, No 2, Vol. 15, (2019), 151.

2. Komponen – komponen *Self Compassion*

Terdapat 3 komponen – komponen dalam *Self Compassion* yaitu, sebagai berikut:

a. *Self – kindness* (kebaikan terhadap diri)

Self–kindness adalah kemampuan untuk memahami diri ketika individu memiliki kekurangan ataupun meraskan pengidapan dalam hidupnya. *Self – kindness* bertolak belakang dengan *Self – judgenent* yang merupakan sikap mengkritisi ketika individu mengalami pengidapan. Demikian juga ketika individu menjumpai kondisi sulit yang berasal dari luar dirinya, *Self – kindness* membantu individu untuk menghibur dir, bukanya malah membiarkan dir untuk menanggung perasaan mengidap yang dialami.

b. *Common humanity* (sifat manusiawi)

Common humanity adalah kesadaran individu bahwa semua orang pernah mengalami masa–masa sulit. Kebalikan dari *Common humanity* adalah *isolation* (isolasi dir), yaitu individu memandang bahwa dirinya adalah satu – satunya orang yang memiliki kekurangan dan merasakan pengidapan dalam hidup. Neff dan Germer mengatakan bahwa *Common humanity* membantu individu untuk menyadari bahwa setiap orang pasti memiliki ketidaksempurnaan. Dengan menyadari hal tersebut, individu akan memahami bahwa tidak ada satu orang pun yang hidupnya mulus atas sempurna tanpa ujian.

c. *Mindfulness* (kesadaran penuh atas situasi yang dialami)

Mindfulness adalah kesadaran penuh untuk mengerima pengidapan yang dipikirkan dan dirasakan. Konsep utama *Mindfulness* adalah melihat segala sesuatu secara objektif sebagaimana adanya tanpa ditambah – tambah maupun dikurangi sehingga individu mampu menghasilkan respon yang tepat.

Berdasarkan pemaparan diatas dapat disimpulkan bahwa *Self Compassion* memiliki tiga komponen pembentuk, yaitu

self-kindness, *common humanity*, dan *mindfulnes*. *self-kindness* atau kebaikan terhadap diri adalah kebalikan dari *self judgment* atau menghakimi dir. *common humanity* memandang diri secara wajar adalah kebalikan dari *isolation* atau mengisolasi diri. Sedangkan *mindfulnes* atau kesadaran penuh atas situasi yang di alami adalah kebalikan dari *over identification* atau reaksi yang berlebihan.[29]

3. Faktor – faktor yang Mempengaruhi *Self Compassion*

Self Compassion dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu:

a. Jenis Kelamin

Wanita memiliki pemikiran yang jauh lebih penuh daripada laki – laki sehingga sering kali perempuan menderita depresi dan kecemasan lebih kompleks daripada laki – laki. Meski perbedaan gender dipengaruhi oleh peran tempat dan budaya namun sebuah penelitian menunjukan gambaran bahwa perempuan cenderung memiliki belas kasih dari sedikit rendah dari pada laki-laki hal tersebut terjadi karena perempuan lebih memikirkan mengenai kejadian negatif dimasa lalu. Oleh sebab itu, perempuan lebih cenderung memliki depresi dan kecemasan lebih tinggi daripada laki – laki.

b. Budaya

Negara asia lebih memilki *Self Compassion* karena memiliki budaya yang *collectivist* dan bergantung pada orang lain, namun masyarakat dengan budaya Asia lebih mengkrtik diri sendiri dibandingkan masyarakat dengan budaya barat sehingga derajat *Self Compassion* pada budaya Asia tida lebih tinggi dari budaya barat.

c. Usia

Terdapat beberapa penelitian yang dilakukan bahwa

[29] Tatik Prihetina Saru, "*Hubungan antara Self Compassion dan Regulasi Emosi Terhadap Stres Pada Pasien"*, (Skripsi Sarjana Fakultas Psikologi UMY Purwokerto, 2017), 12 – 15.

Self Compassion terasosiasi secara signifikan dengan tingkat usia. Keterhubungan ini dianalisis oleh Neff dengan teori tentang tahap perkembangan Erikson, yang menjelaskan bahwa individu akan mencapai tingkat *Self Compassion* yang tinggi apabila telah mencapai tahap *intergrity* karena lebih bisa menerima dirnya secara lebih positif.

d. Kepribadian

Salah satu yang turut berpengaruh terhadap *Self Compassion* pada individu adalah kepribadian dengan salah satu dari dimensi *The Big Five Personality* dipakai untuk menggambarkan.

e. Peran Orang Tua

Individu yang memilkiki derajat *Self Compassion* yang rendah kemungkinan besar memiliki orang tua yang kritis, berasal dari keluarga disfungsional; dan cenderung menampilkan kegelisahan daripada individu yang memiliki *Self Compassion* yang tinggi.[30]

D. Hipotesis Penelitian

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

Terdapat dua macam hipotesis dalam penelitian kuantitatid, yaitu hipotesis kerja atau alternatif (Ha) dan hipotesis nol (Ho). Adapaun maksud dari hipotesis yang pertama (Ha) adalah hipotesis yang menyatakan bahwa antara variabel X (Terapi Syukur)

[30] Fahada Bagas Karinda, " *Belas Kasih Diri (Self Compassion) pada Mahasiswa*", *Jurnal Cognicia*, No 2, Vol. 8, (2020), 239 – 241.

memiliki pengaruh terhadap variabel Y (*Self Compassion*).[31]

Berangkat dari penelitian terdahulu yang relavan dengan penelitian ini yang dilakuka mengenai konseling kelompok denan terapi syukur untuk meningkatkan *Self Compassion* pada santri Yayasan Pondok Pesantren Ushuluddin, Lampung Selatan disertai dengan data–data yang menunjang, maka hipotesis ini adalah sebagai berkut:

Ha : Terdapat pengaruh konseling kelompok dengan terapi syukur terhadap peningkatan *Self- compassion* pada Santri Pondok Pesantren Ushuludin Lampung Selatan.

Ho : Tidak adanya pengaruh konseling kelompok dengan terapi syukur terhadap peningkatan *Self- compassion* hipotesis yang sudah dirumuskan kemudian harus diuji.

Pengujian ini dilakukan untuk membuktikan apakah Ho atau Ha yang akan diterima. Jika Ho diterima dan Ha ditolak, maka konseling kelompok dengan terapi syukur tidak memiliki pengaruh untuk meningkatkan *self compassion* santri di Yayasan Pondok Pesantren Ushuludin Lampung Selatan. Namun, jika Ha diterima secara otomatis Ho ditolak yang berarti bahwa konseling kelompok dengan terapi syukur memiliki pengaruh untuk meningkatkan *self compassion* santri di Yayasan Pondok Pesantren Ushuludin Lampung Selatan.

[31] Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2015), 64.

BAB III
METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

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

Pada penelitian kasus ini peneliti menggunakan metode kuantitatif. Penelitian kuantitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat *Positivisme*, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data yang bersifat kuantitaif, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Metode ini sebagai metode ilmiah karena ia telah memenuhi kaidah-kaidah ilmiah yaitu konkrit/empiris, obyektif, terukur, rasional, dan sistematis. Metode ini juga disebut metode *Discovery*, karena dengan metode ini dapat ditemukan dan dikembangkan berbagai IPTEK baru. Metode ini disebut metode kuantitatif karena data penelitian berupa angka-angka dan analisis menggunakan statistik.[32]

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan jenis penelitian yang dikategorikan sebagai penelitian pre-eksperimen dengan model pendekatan *Pre-Test Post-Test One Group Design* yaitu eksperimen yang dilakukan pada satu kelompok tanpa kelompok pembanding. Maksudnya adalah meneliti keadaan sebelum diberi perlakuan dan meneliti keadaan setelah diberi perlakuan. Dengan demikian, hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum dan sesudah diberi perlakuan.[33]

Pre-Test Post-Test One Group Design adalah penelitian ini

---

[32] Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2011), 7-8.

[33] Ibid., 74.

dilakukan sebanyak dua kali yaitu sebelum eksperimen dan sesudah ekperimen dengan satu kelompok yang dipilih/subjek penelitian. Perlakuan ini diberikan kepada Santri di Yasyasan Pondok Pesantren Ushuluddin, Lampung Selatan yang memiliki *Self Compassion* rendah menggunakan konseling kelompok dengan terapi syukur untuk meningkatkan *Self Compassion* santri yang bersangkutan dalam subjek penelitian.

Dilakukannya *Pre- Test* yaitu untuk mengetahui skor hasil tes sebelum diadakannya *Treatment* dan dilakukan *Post- Test* untuk mengetahui persentase perubahan setelah dilakukan *Treatment* terhadap subjek penelitian.

Dapat digambarkan sebagai berikut:

Keterangan: **O_1 X O_2**

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

X : *Treatment*

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

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi

   Populasi adalah keseluruhan objek/subjek yang akan/ingin diteliti yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Anggota populasi dapat berupa benda hidup maupun benda mati, di mana sifat-sifat yang ada padanya dapat diukur atau diamati.[34] Populasi penelitian atau yang menjadi objek adalah Santri di Yayasan Pondok Pesantren Ushuluddin, Lampung Selatan.

2. Sampel

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

[34] Sudjana. *Metode Statistika*. (Bandung: Penerbit Transito, 1989), 184.

sampel, maka n < N.[35] Keuntungan dalam menggunakan sampel adalah memudahkan peneliti, Penelitian lebih efisien, lebih teliti dan cermat dalam pengumpulan data, serta penelitian lebih efektif.

Sampel pada penelitian ini berjumlah 30 santri. Alasan peneliti mengambil sampel sebanyak 30 santri, 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. Seperti, bersikap menyerang pada kekurangan diri, merasa terpisah oleh pengalaman ketidaksempurnaan atau mengisolasikan diri, lebih suka menyendiri dan tidak banyak bergaul dengan teman yang lain, terbawa oleh situasi/keadaan yang menyedihkan/menyakitkan di masa lalu.

Dalam penelitian ini yang menjadi sampel penelitian adalah 30 santri di Yayasan Pondok Pesantren Ushuluddin, Lampung Selatan yang terdiri dari santri Madrasah Aliyah.

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

C. Variabel dan Indikator Penelitian

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

---

[35] Supranto, J. *Teknik Sampling untuk Survei dan Eksperimen*. (Jakarta: Rineka Cipta, 1998), 159.

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

1. Variabel Bebas dan Variabel Terikat

   Variabel bebas (X) disebut pula variabel eksperimental, variabel pengaruh, variabel perlakuan dan variabel kuasa. Variabel ini merupakan variabel yang dimanipulasi untuk dipelajari efeknya pada variabel-variabel lain.

   Variabel terikat (Y) disebut pula variabel terpengaruh, variabel tak bebas, variabel efek, dan variabel tergantung. Variabel ini merupakan variabel yang berubah jika berhubungan dengan variabel bebas. Oleh karena itu, dalam penelitian ini dua variabel ini, akan di rinci sebagai berikut:

   a. Variable (X) : Terapi Syukur

   b. Variable (Y) : *Self compassion*

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

SkemaVariabel

2. Indikator Penelitian

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

   a. Upaya itu bersifat preventif dan perbaikan.
   b. Pengungkapan dan pemahaman masalah konseli.
   c. Penelusuran sebab-sebab timbulnya masalah
   d. Upaya pemecahan masalah.
   e. Kegiatan evaluasi dan tindak lanjut.

Indikator variabel Y, diantaranya:

1) *Self Kindness*
   a) Memiliki kecenderungan untuk peduli terhadap diri sendiri.
   b) Memiliki kecenderungan untuk memahami diri sendiri.
   c) Menawarkan kehangatan pada diri sendiri.
   d) Memberikan kenyamanan pada diri sendiri.
   e) Menawarkan penerimaan tanpa syarat terhadap diri.
2) *Common Humanity*
   a) Mengakui ketidaksempurnaan dimiliki oleh setiap manusia.
   b) Mengakui kegagalan pernah dialami oleh setiap manusia.
   c) Mengakui setiap manusia pernah membuat kesalahan.
   d) Mengakui setiap manusia mengalami tantangan hidup.
3) *Mindfulness*
   a) Menyadari pengalaman menyakitkan pada seseorang dengan cara yang seimbang.
   b) Tidak mengabaikan pengalaman yang menyakitkan.
   c) Tidak menguatkan pengalaman yang menyakitkan.
   d) Tidak mengabaikan perasaan yang sakit.
   e) Tidak menguatkan perasaan yang sakit.

D. Metode Pengumpulan Data

Salah satu tahapan yang paling penting dalam suatu penelitian adalah teknik pengumpulan data. Oleh sebab itu, proses pengumpulan data ini harus dilakukan dengan teliti agar memperoleh hasil yang sesuai dan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

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

wawancara, kuesioner, dan dokumentasi.

1. Observasi

   Observasi adalah teknik pengumpulan data yang meliputi pencatatan secara sistematik kejadian, perilaku, objek yang dilihat dan hal-hal lain yang diperlukan.[36]

   Observasi yang dilakukan pada penelitian ini adalah untuk mengadakan pengamatan secara langsung terhadap objek yang telah ditentukan, guna memperoleh data yang langsung dapat diambil seperti kondisi konseli yang diteliti maupun kegiatan konseli saat peneliti melakukan *treatment*.

2. Wawancara

   Wawancara adalah percakapan yang dilakukan oleh pewawancara kepada responden guna menggali informasi atau data yang diinginkan untuk kebutuhan penelitian, khususnya penelitihan survei dan eksplorasi.[37]

3. Kuesioner

   Kuesioner adalah daftar pertanyaan tertulis yang telah dirumuskan sebelumnya untuk dijawab oleh responden terpilih, dan merupakan suatu mekanisme pengumpulan data yang efisien jika peneliti mengetahui dengan tepat apa yang diperlukan dan bagaimana mengukur variabel penelitian.[38]

4. Dokumentasi

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

   Dokumentasi ini digunakan dalam rangka memenuhi data atau informasi yang diperlukan untuk kepentingan variabel

---

` [36] Sugioyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2017), 224.

[37] Puguh Suharso, *Metode Penelitihan Kuantitatif untuk Bisnis* (Jakarta: Permata Putri Media, 2009), 83

[38] Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung: Alfabeta 2018),
199.

penelitian yang telah didesain sebelumnya.[39]

E. Instrument Penelitian

Instrument penelitian adalah fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data penelitian agar pekerjaanya lebih mudah dan baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, sistematis, sehingga lebih mudah untuk diolah.

Instrument penelitian menurut sugiyono adalah "suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati." Dari berbagai pengertian tersebut dapat dipahami bahwa instrumen merupakan suatau alat bantu yang digunakan oleh peneliti dalam menggunakan metode pengumpulan data secara sistematis dan lebih mudah.

Angket yang dibuat oleh peneliti dibuat dalam bentuk pernyataan dengan lima jawaban, yaitu selalu, sering, kadang-kadang, jarang dan tidak pernah. Angket tersebut mengandung dua klasifikasi yaitu klasifikasi *favorable* yang bersifat positif dan *unfavorable* yang bersifat negatif, dengan penilaian semakin tinggi nilai responden maka semakin rendah *slef-compassion* yang ada pada santri. Berikut adalah nilai skoring angket yang akan digunakan peneliti.

Tabel 3.1
Scoring Angket

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

[39] Jonathan Sarwono, *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*, (Yogyakarta: PT.Graha Ilmu, 2006), 104.

Angket yang digunakan peneliti pada penelitian ini yaitu berjumlah 20 butir pernyataan , yang meliputi berbagai aspek sebagai berikut.

1. *Self Judgment* dengan jumlah pernyataan sebanyak 2 butir.
2. *Common Humanity* dengan jumlah butir pernyataan sebanyak 4 butir.
3. *Slef Kidness* dengan jumlah pernyataan sebanyak 5 butir.
4. *Isolation* dengan jumlah pernyataan sebanyak 1 butir.
5. *Over Identified* dengan jumlah pernyataan sebanyak 2 butir.
6. *Mindfulness* dengan jumlah pernyataan sebanyak 5 butir.

Tabel 3.2
Aspek indikator variabel Y

No.	Aspek	Indikator
1.	*Slef judgmen* (-)	1. Mencaci kekurangan diri. 2. Bersikap menyerang pada kekurangan diri.
2.	*Common humanity* (+)	1. Mengakui ketidaksempurnaan yang dimiliki manusia. 2. Mengakui setiap manusia pernah membuat kesalahan. 3. Mengakui kegagalan pernah dialami oleh setiap manusia. 4. Mengakui setiap manusia memiliki tanytangan hidup.
3.	*Slef kidness* (+)	1. Memiliki kecenderungan untuk peduli terhadap diri sendiri. 2. Menawarkan kehangatan untuk diri sendiri. 3. Memberikan kenyamanan untuk diri sendiri. 4. Menawarkan penerimaan tanpa syarat terhadap diri.

		5. Memiliki untuk memahami diri.
4.	*Isolation* (-)	1. Merasa terpisah oleh pengalaman Ketidaksempurnaan
5.	*Over indentificati on* (-)	1. Melebih-lebihkan situasi atau keadaan. 2. Terbawa oleh situasi.
6.	*mindfluness* (+)	1. Tidak mengabaikan pengalaman yang menyakitkan. 2. Tidak menguatkan perasaan yang 3. sakit. 4. Tidak menguatkan pengalaman yang menyakitkan. 5. Menyadari pengalaman yang menyakitkan pada seseorang. 6. Tidak mengabaikan perasaan yang sakit.

F. Uji Validitas dan *Reliabilitas*

1. Uji Validitas

Untuk memastikan bahwa instrumen penelitian yang digunakan oleh peneliti dapat menghasilkan data yang valid dan dapat dipertanggung jawabkan, maka peneliti melakukan uji validitas data, vaitu menunjukan tingkat kevalidan atau tingkat kesahihan suatu instrumen. Validitas data sendiri diartikan sebagai ketetepan atau kecermatan suatu instrumen yang

digunakan oleh seorang peneliti dalam mengukur penelitianya.[40]

Untuk melakukan uji validitas data peneliti menggunakan IBM *Statistical Package For The Social Science* (SPSS) versi 16.0 *windows.* Dalam pengujian ini peneliti menggunakan uji korelasi *Person Product Moment,* setiap item yang ada pada variabel y akan di uji korelasinya dengan scor total yang ada pada variabel tersebut. Dalam pengujian penelitian ini menggunakan 30 responden yang akan dijadikan sampel penelitian, dengan rumus: df = (n-2).

Maka df = (30-2) = 28 jadi nilai r tabel 28 pada taraf signifikan 5% adalah 0,361, instrumen bisa dinyatakan valid angka yang ada pada *Corrected Item-Total Correlation* lebih besar dari 0,361, dan apabila hasilnya dibawah 0,361 maka dikatakan tidak valid.

Tabel 3.3
Hasil Validasi Instrumen

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	*Scale Variance if Item Deleted*	*Corrected Item-Total Correlation*	Validitas
VAR00001	61.9333	95.857	.437	Valid
VAR00002	62.4333	85.082	.258	Valid
VAR00003	61.5667	89.909	.026	Valid
VAR00004	62.8667	78.051	.502	Valid
VAR00005	62.8333	83.316	.827	Valid

[40] Dwi Priyanto, *Mandiri Belajar SPSS*, (Yogyakarta: MediaKom,2009), 16.

VAR00006	62.4667	85.361	.271	Valid
VAR00007	62.7667	83.289	.433	Valid
VAR00008	62.5667	80.944	.565	Valid
VAR00009	61.8333	89.523	.104	Valid
VAR00010	63.6000	75.007	.698	Valid
VAR00011	63.4667	74.051	.770	Valid
VAR00012	64.2333	72.392	.841	Valid
VAR00013	64.0667	68.340	.917	Valid
VAR00014	61.9667	89.068	.120	Valid
VAR00015	64.1667	73.592	.743	Valid
VAR00016	62.0667	87.168	.367	Valid
VAR00017	62.8333	78.971	.725	Valid
VAR00018	62.2667	84.547	.727	Valid
VAR00019	62.0000	86.690	.276	Valid
VAR00020	62.0667	83.375	.481	Valid

Berdasarkan tabel hasil perhitungan validitas menggunakan SPSS diatas terdapat 6 item yang nilainya kurang dari 0,361 dan data tersebut dikatakan tidak valid. Sedangkan terdapat 14 item yang dikatakan valid.

2. Uji Reliabilitas

Uji reabilitas adalah pengujian yang dilakukan oleh peneliti untuk memastikan bahwa angket atau instrumen penelitian yang digunakan benar-benar konsisten, konsisten yang dimaksud adalah alat ukur atau instrumen yang digunakan bisa dipakai secara berulang-ulang.

Rumus yang digunakan dalam menguji nilai reliabilitas instrumen adalah *alpha*. Syarat instrumen penelitian di nyatakan *Reliable* apabila nilai *Alpha Cronbach* lebih besar dari nilai *alpha* minimal 0,6, tetapi sebaliknya jika nilai *Alpha Cronbach*

lebih kecil maka instrumen penelitian tidak dikatakan *reliable.*

Tabel 3.4
Kriteria Reabilitas menurut *Alpha*

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

Tabel 3.5
Case Processing Summary

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

Tabel 3.6
Reliability Statistics

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	*N of Items*
.854	20

Tabel 3.7
Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	*Scale Variance if Item Deleted*	*Corrected Item-Total Correlation*	Validitas

VAR00001	61.9333	95.857	.437	Valid
VAR00002	62.4333	85.082	.258	Valid
VAR00003	61.5667	89.909	.026	Valid
VAR00004	62.8667	78.051	.502	Valid
VAR00005	62.8333	83.316	.827	Valid
VAR00006	62.4667	85.361	.271	Valid
VAR00007	62.7667	83.289	.433	Valid
VAR00008	62.5667	80.944	.565	Valid
VAR00009	61.8333	89.523	.104	Valid
VAR00010	63.6000	75.007	.698	Valid
VAR00011	63.4667	74.051	.770	Valid
VAR00012	64.2333	72.392	.841	Valid
VAR00013	64.0667	68.340	.917	Valid
VAR00014	61.9667	89.068	.120	Valid
VAR00015	64.1667	73.592	.743	Valid
VAR00016	62.0667	87.168	.367	Valid
VAR00017	62.8333	78.971	.725	Valid
VAR00018	62.2667	84.547	.727	Valid
VAR00019	62.0000	86.690	.276	Valid
VAR00020	62.0667	83.375	.481	Valid

Dari hasil perhitungan, variabel Y memperoleh nilai alpha 0,854. Maka dapat disimpulkan bahwa pada setiap item yang terdapat dalam kuisioner memiliki pengaruh yang kuat dan tinggi maka dapat dikatakan bahawa item tersebut *reliable*.

G. Teknik Analisis Data

Analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil observasi, catatan lapangan, wawancara, dan kuesioner, sehingga dapat mudah

dipahami, dan temuannya dapat diinformasikan pada orang lain.[41]

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian kuantitatif sudah jelas, yaitu diarahkan untuk menjawab rumusan masalah atau menguji hipotesis yang telah dirumuskan dalam proposal. Karena datanya kuantitatif, maka teknik analisis data menggunakan metode statistik yang sudah tersedia.[42]

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan instrumen penelitian berupa kuesioner. Setelah semua data yang diinginkan terkumpul, selanjutnya data tersebut akan diukur dan dimasukkan menggunakan metode penelitian kuantitatif pre-eksperimen analisis uji *Wilcoxon*. Uji *Wilcoxon* sering kali digunakan sebagai alternatif dari uji *paired sample t-test*. Digunakannya analisis uji *Wilcoxon* adalah apabila data yang kita dapatkan tidak berdistribusi normal melalui uji normalitas.

Uji *Wilcoxon* juga digunakan untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan 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.[43]

---

[41] Lexy J. Moleong, *Metode Penelitian Kuantitaif*, (Bandung: PT. Remaja Rosda Karya, 2005), 216 – 220.

[42] *Ibid*.,243.

[43] Sahid Raharjo, "*Panduan Lengkap Cara Uji Wilcoxon dengan SPSS*. 2015"

BAB IV
PERAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TERAPI SYUKUR TERHADAP PENINGKATAN *SELF COMPASSION* SANTRI

A. Deskripsi Data Hasil Penelitian

Data merupakan kegiatan setelah data dari seluruh responden atau sumber data lain terkumpul. Kegiatan yang dilakukan dalam pengumpulan data yaitu dengan mengelompokkan data berdasarkan variabel dan jenis responden, mentabulasi data berdasarkan variabel dan seluruh responden, menyajikan data tiap variabel yang diteliti, melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah.

Data yang di maksudkan untuk mengetahui kebenaran dari hipotesis yang telah di cantumkan pada bab sebelumnya yaitu adanya pengaruh konseling kelompok dengan terapi syukur untuk meningkatkan *self compassion* santri di Yayasan Pondok Pesantren Ushuluddin Lampung Selatan. Berikut adalah hasil nilai *pre-test* dan *post-test* santri yang mengikuti treatment.

Tabel 4.8
Hasil *Pre-Test* dan *Post-Tes*

No.	Nama	*Pre-Test*	*Post-Test*
1.	NS	65	80
2.	AR	78	97
3.	HA	68	92
4.	SR	71	95
5.	TO	75	97
6.	AS	70	98
7.	AD	71	96
8.	RZ	75	98
9.	DT	65	80
10.	NR	78	95
11.	DR	73	91

12.	IK	74	88
13.	AN	76	85
14.	AS	77	98
15.	BS	65	85
16.	AY	68	83
17.	VD	69	86
18.	AE	71	90
19.	EL	75	92
20.	SK	75	96
21.	WS	68	79
22.	WA	73	85
23.	AP	77	88
24.	HR	77	89
25.	PR	80	99
26.	AD	62	82
27.	TP	65	78
28.	FM	79	85
29.	GZ	69	76
30.	NA	77	88
Jumlah		2166	2671

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa sebelum di berikan treatment (*pre-test*) hasilnya 2166 adalah dan mengalami peningkatan menjadi 2671 setelah diberikan treatment (*post-test*). Berikut adalah hasil perhitungan antara kedua variabel dengan menggunakan IBM *Statistical Package for the Social Science* (SPSS) versi 21.0 windows agar lebih mudah dan cepat melakukan perbandingan dalam penelitian.

Tabel 4.9

Descriptive Statistics

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	*Maximum*	*Mean*	*Std. Deviation*
Pre-Test	30	62	80	72.20	4.951

Post-Test	30	76	99	89.93	6.891
Valid N (listwise)	30				

Jumlah responden kelompok eksperimen sebanyak 30 santri dengan nilai minimun *pre-test* sebesar 62 dan maximum 76 dengan nilai rata-rata 72,20. Sesudah menjalani proses konseling dengan terapi syukur, nilai *post-test* minimun menjadi sebesar 80 dan maksimum sebesar 99. Dengan rata-rata 89,93. Nilai simpang baku sebelum dilakukan konseling sebesar 4,951 dan setelah dilakukan proses konseling menjadi sebesar 6,891. Sehingga dapat diketahui bahwa nilai rata-rata dan nilai simpang baku setelah dilakukan konseling kelompok dengan terapi syukur lebih besar daripada saat sebelum dilakukan konseling.

Tabel 4.10
Wilcoxon Signed Ranks

Ranks				
		N	*Mean Rank*	*Sum of Ranks*
Post Test - Pre Test	*Negative Ranks*	0[a]	.00	.00
	Positive Ranks	6[b]	3.50	21.00
	Ties	0[c]		
	Total	6		

a. Post Test < Pre Test

b. Post Test > Pre Test

c. Post Test = Pre Test

Dari hasil tabel di atas, dapat disimpulkan bahwa tidak ada satu santri pun yang mengalami penurunan untuk nilai *post-testnya*. Keseluruhan responden yang berjumlah 6 orang santri dalam kelas eksperimen ini mengalami peningkatan nilai, hasil

post-test lebih besar jika dibandingkan dengan nilai pre-testnya.

Tabel 4.11
Test Statistics

Test Statistics[b]	
	Post Test – Pre Test
Z	-2.207[a]
Asymp. Sig. (2-tailed)	.027
a. Based on negative ranks.	
b. Wilcoxon Signed Ranks Test	

Berdasarkan pedoman teknik analisis data menggunakan perhitungan Wilcoxon match pairs test, suatu keadaan di antara dua kelompok (pre-test dan post-test) dinyatakan signifikan apabila nilai p *value* ≤ 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).

Pada tabel di atas dapat kita ketahui bahwa nilai p value sebesar 0,027. Berdasarkan hasil tersebut memberikan keterangan bahwa 0,027 < 0,05. Sehingga dapat katakan ada perbedaan yang signifikan antara nilai pre-test dan post-test pada penlitian yang dilakukan peneliti atau dengan kata lain ada perbedaan yang signifikan yang terjadi sebelum dan sesudah dilakukannya konseling kelompok dengan terapi syukur.

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

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

Hipotesis yang peneliti ambil dalam penelitian ini

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

Ho : Tidak ada pengaruh konseling kelompok dengan terapi syukur terhadap peningkatan *self compassion* santri di Yayasan Pondok Pesantren Ushulludin Lampung Selatan.

Ha : Ada pengaruh konseling kelompok dengan terapi syukur terhadap peningkatan *self compassion* santri di Yayasan Pondok Pesantren Ushuludin Lampung Selatan.

Setelah dilakukan uji hipotesis menggunakan uji *Wilcoxon*. Maka, dapat disimpulkan bahwa Ho di tolak dan Ha diterima. Dengan kata lain bahwa ada pengaruh konseling kelompok dengan terapi syukur terhadap peningkatan *self compassion* santri di Yayasan Pondok Pesantren Ushuluddin Lampung Selatan. Adanya kenaikan nilai post test terhadap nilai *pre-test* juga menunjukkan bahwa adanya kenaikan *self compassion* setelah dilakukan proses konseling kelompok dengan terapi syukur.

B. Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Terapi Syukur Terhadap Peningkatan *Self Compassion* Santri di Yayasan Pondok Pesantren Ushuluddin Lampung Selatan.

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

Manfaat menggunakan konseling kelompok sangat banyak. Livneh, Wilson, dan Pullo menekankan bebarapa

manfaat menggunakan kelompok untuk membantu individu. Menurut mereka, kelompok memberi individu kesempatan untuk menghasilkan solusi bersama. Kelompok juga menyediakan tempat yang aman untuk pelepasan emosional.

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

Makna terima kasih yang transenden secara luas diakui dalam tradisi spiritual utama di mana ucapan syukur merupakan respons dunia terhadap kehidupan. Kualitas spiritual mendasar ini untuk rasa terima kasih, yang merupakan inti dari setiap tradisi keagamaan utama, disampaikan dengan tepat oleh Streng: "*Dalam sikap ini orang mengakui bahwa mereka terhubung satu sama lain secara misterius dan cara ajaib yang tidak sepenuhnya ditentuka oleh kekuatan fisik, tetapi merupakan bagian dari yang lebih luas, atau konteks transenden".*

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

Dalam hal ini, spiritualitas syukur menentang keyakinan

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

Dari berbagai macam konsep dan materi yang peneliti berikan selama melakukan konseling dengan terapi syukur terhadap santri yang memiliki self compassion rendah dengan berpatokan pada teori sebelumnya yang telah peneliti pelajari, memberikan banyak sumbangsi selama proses penyusunan skripsi ini.

Berangkat dari teori yang telah dipelajari tersebut, peneliti menjelaskan dengan memberikan gambaran tingkat *self compassion* sesudah diberikan pemberian treatment pada santri dapat dilihat dari perhitungan variabel yang totalnya. Setelah dihitung terlihat tingkat kenaikan yang signifikan, yang mana sebelum diberikan treatment yang totalnya 2166, kemudian diberikan treatment oleh peneliti memiliki kenaikan menjadi 2761.

Berikut uraian proses pelaksanaan konseling kelompok:

1. Rabu , 06 April 2022

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

   Analisa kronologis dari pertemuan pertama ini

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

2. Senin, 11 April 2022

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

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

لَقَدْ خَلَقْنَا ٱلْإِنسَـٰنَ فِىٓ أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ ﴿٤﴾ ثُمَّ رَدَدْنَـٰهُ
أَسْفَلَ سَـٰفِلِينَ ﴿٥﴾ إِلَّا ٱلَّذِينَ ءَامَنُوا۟ وَعَمِلُوا۟ ٱلصَّـٰلِحَـٰتِ
فَلَهُمْ أَجْرٌ غَيْرُ مَمْنُونٍ ﴿٦﴾

Artinya :

"(4) sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya.

(5) Kemudian Kami kembalikan dia ke tempat yang serendah-rendahnya (neraka). (6) kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal saleh; maka bagi mereka pahala yang tiada putus-putusnya." (Q.S. At-

Tiin[95]:4-6)

Pembelajaran dari ayat diatas bahwasannya kebutuhan manusia pada intinya yaitu saling memberi syafaat dan manfaat pada setiap makhluk Allah SWT baik kepada manusia, hewan, tumbuhan, dan makhluk lainnya yang ada di dunia.

3. Rabu, 13 April 2022

Pertemuan ketiga ini kami saling menyapa satu sama lain seperti biasanya, bertukar kabar dengan anggota lain yang pada mulanya masih sangat ragu untuk berbicara kepada anggota yang lain. Setelah itu, peneliti memberikan materi yang memiliki kesinambungan dengan materi pertama, di mana pada materi kedua ini setiap anggota memikirkan bahkan menuliskan segala kelebihan dan kekurangan yang ada pada diri mereka masing-masing. Materi yang diberikan yaitu tentang "Pikirkan dan Syukuri", artinya, semua anggota kelompok konseling mengingat setiap nikmat yang Allah anugerahkan kepada setiap manusia, khususnya diri mereka sendiri.

Perihal nikmat yang diberikan oleh Allah, peneliti mengajak semua anggota kelompok konseling untuk sejenak merenungkan seberapa banyak nikmat yang telah Allah anugerahkan yang tidak terhitung kuantitasnya. Sebagaimana firman-Nya:

وَءَاتَىٰكُم مِّن كُلِّ مَا سَأَلْتُمُوهُ ۚ وَإِن تَعُدُّوا۟ نِعْمَتَ ٱللَّهِ
لَا تُحْصُوهَآ ۗ إِنَّ ٱلْإِنسَٰنَ لَظَلُومٌ كَفَّارٌ ﴿٣٤﴾

Artinya :

"Dan jika kamu menghitung nikmat Allah, niscaya kamu tidak akan sanggup menghitungnya..." (Q.S. Ibrahim [14] : 34)

Dari ayat di atas, Allah memberitahukan, bahwa manusia tidak akan mampu menghitung berapa banyak nikmat Allah, apalagi mensyukurinya.

4. Kamis, 14 April 2022

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

إِنَّا كُلَّ شَيْءٍ خَلَقْنَٰهُ بِقَدَرٍ ﴿٤٩﴾

Artinya :

"Sungguh, Kami menciptakan segala sesuatu menurut ukuran" (Q.S. Al-Qomar: [54] : 49)

Ayat di atas sudah sangat jelas menjelaskan bahwa apapun yang datangnya dari Allah adalah sesuatu yang sudah sesuai dengan kehendak Nya, Allah tidak akan melebihkan atau bahkan mengurangi kadar atas suatu nikmat yang akan diberikan-Nya kepada makhluk Bumi, tak lepas binatang maupun tumbuhan. Sesuatu yang tidak dapat dipungkiri juga adalah setiap makhluk yang bernyawa pasti akan diuji oleh Allah. Allah dan Rasul mengajarkan pada kita beberapa sikap dalam menjalani hidup agar lebih tersa lapang dan menenangkan. Sifat yang dimaksd oleh Allah dan Rasulullah itu ialah sifat sabar.

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

5. Senin, 18 April 2022

Pertemuan kali ini peneliti bersama anggota kelompok konseling lainnya membahas materi tentang **"*Let Bygones be Bygones*".** Materi ini berkaitan dengan pengalaman yang pernah dialami oleh para konseli di masa lalu. Di sini, peneliti memberikan sedikit pemahaman

bagaimana kita harus hidup di masa sekarang bdengan menjadikan pengalaman atau kegagalan di masa lalu sebagai suatu pelajaran hidup yang berharga. Sekalipun itu pengalaman atau masa- masa sulit, akan tetapi jangan sampai terpuruk dalam mimpi buruk masa lalu.

Pada kesempatan kali ini juga, peneliti mengajak semua konseli untuk merefleksikan kembali masa-masa sulit yang pernah mereka alami dan mengambil hikmah dari kejadian tersebut. Setelah itu, peneliti mengajak semuanya untuk menarik napas dalam-dalam lalu melepaskannya secara perlahan agar mereka semua merasakan kenyamanan setelah bercerita tentang pengalaman mereka.

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

Hal ini dijelaskan dalam sebuah hadits dari Suhaib bin Sinan radhiyallahuanhu, bahwa Nabi shallallahualaihi

wa sallam bersabda ;

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

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

6. Kamis, 21 April 2022

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

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

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

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

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

BAB V
PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan mengenai konseling kelompok dengan terapi syukur untuk meningkatkan *self compassion* santri di Yayasan Pondok Pesantren Ushuluddin Lampung Selatan, dapat ditarik kesimpulan bahwa: Sebanyak 30 santri dengan nilai minimun 62 *pre-test* sebesar dan *Maximum* 76 dengan nilai rata-rata 72,20. Sesudah menjalani proses konseling dengan terapi syukur, nilai *post-test* minimun menjadi sebesar 80 dan maksimum sebesar 99. Dengan rata-rata 68,91. Nilai simpang baku sebelum dilakukan konseling sebesar 4,951 dan setelah dilakukan proses konseling menjadi sebesar 6,891, dengan taraf signifikan 5% adalah 0,361

Berdasarkan uji *Wilcoxon*, nilai Asymp. Sig. (2-tailed) 0,027 < 0,05, maka, dapat disimpulkan bahwa Ho di tolak dan Ha diterima. Dengan kata lain bahwa ada pengaruh konseling kelompok dengan terapi syukur terhadap peningkatan *self compassion* santri di Yayasan Pondok Pesantren Ushuluddin Lampung Selatan. Adanya kenaikan nilai post-test terhadap nilai *pre-test* juga menunjukkan bahwa adanya kenaikan *self compassion* setelah dilakukan proses konseling kelompok dengan terapi syukur. Berikut beberapa pencapaian yang telah tercapai selama proses konseling:

1. Memiliki kecenderungan untuk peduli terhadap diri sendiri.
2. Memiliki kecenderungan untuk memahami diri sendiri.
3. Mengakui ketidaksempurnaan dimiliki oleh setiap manusia.
4. Mengakui kegagalan yang pernah dialami oleh setiap manusia sebagai sebuah bentuk kasih sayang Allah terhadapnya

B. Rekomendasi

Penulis menyadari bahwa penelitian ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, peneliti berharap kepada peneliti selanjutnya untuk lebih baik. Oleh karena itu, peneliti berharap kepada peneliti selanjutnya untuk lebih menyempurnakan hasil

penelitian ini dengan hasil yang lebih baik. Adapun saran yang dapat disampaikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi ustadz/ustadzah di Pondok Pesantren Ushuluddin Lampung Selatan, agar tetap memerhatikan bimbingan dan dorongan untuk mereka sehingga mereka dapat mengenali jati diri masing – masing, agar dapat menghargai dirinya sendiri.
2. Bagi santri di Pondok Pesantren Ushuluddin Lampung Selatan, agar senantiada dapat menghargai kelebihan dan kekurangan pada diri sendiri, serta berani untuk melakukan hal – hal yang berdampak baik pada diri sendiri dan lingkungan.
3. Bagi peneliti selanjutnya, agar dapat melakukan penelitian lanjutan yang lebih mendalam dengan waktu yang lebih lama dan bahan yang matang, sehingga dapat menghasilkan penelitian yang lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

Akmal dan Masyhuri, "Konsep Syukur (*GRATEFULNES*), *Jurnal Komunikasi dan Pendidikan Islam*, No. 2, Vol 7, (2018).

Azharai dan Setianingsih, "Konseling Kelompok Dengan Pendekatan *Cognitivie Behaviour Therapy (CBT)* Untuk Meningkatkan Kesadaran Pendidikan," *Jurnal At – Taujih : Bimbingan dan Konseling Islam*, No. 1, Vol. 3, (2020).

Dianti Meliana, "Terapi Syukur untuk Mengurangi Kecamasan pada Seorang Lansia Penderita Glaukoma di Gampengrejo Kediri", (Skripsi Program Sarjana BKI UIN Sunan Ampel Surabaya, 2020).

Fahmi Nur Nasrina, "Layanan Konseling Kelompok dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa SMK Negeri 1 Depok Sleman", *Jurnal Hisbah*, No. 1, Vol. 13, (2016).

Firdaus, "Syukur dalam Perspektif Al – Qur,an", *Jurnal Mimbar*, No. 1, Vol 5, (2019).

Hasmarlin Hanum dan Hirmaningsih, "*Self – Compassion* dan Regulasi Emosi pada remaja", *Jurnal Psikologi*, No 2, Vol. 15, (2019).

Hasna Afra, "Konseling Kelompok dengan Pendekatan Eksistensial – Humanistik Untuk Melatih Peneyesuaian diri Melalui Randai dari Minangkabau", *Jurnal Ilmiah*, No. 1, Vol. 15.

Hasyim Husmiaty, "Transformasi Pendidikan Islam (Konteks Pendidikan Pondok Pesantren), *Jurnal Pendidikan Agama Islam –Ta,lim*, No. 1, Vol. 13.

Hernina Ceria dan Dyta Setiawati Hariyono, "Kajian Metode Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Kemampuan Interaksi Sosial Pada Anak Yang Berhadapan dengan Hukum", *Jurnal PSYCHO IDEA*, No. 2, (2018).

Karinda Fahada Bagas, " Belas Kasih Diri (*Self Compassion*) pada Mahasiswa", *Jurnal Cognicia*, No 2,Vol. 8, (2020).

Kawitri Annisa Zahra, dkk, "Peran *Self Compassion* terhadap Dimensi – dimensi Kualitas Hidup Kesehatan pada Remaja Panti Asuhan", *Jurnal Ilmiah Psikologi*, No. 1,Vol 7, (2020)

Komariah Nur, "Pondok Pesantren Sebagai Role Model Pendidikan Berbasis *Full Day School*", *Jurnal Pendidikan Islam*, No. 2, Vol. 5, (2016).

Kuswara Rapizon, dll, "Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Teknik Modelling dalam Membentuk Keterampilan Kepemimpinan Siswa", No. 2, Vol 1, (2018).

Mafud Choirul, "THE POWER OF SYUKUR" (Tafsir Kontekstual Konsep Syukur dalam Al – Qur.an),*Jurnal Episteme*, No. 2, Vol 9, (2014).

Magrur Yana Ridah, dkk, "Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Terhadap Kejenuhan Belajar Siswa", *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, No. 1, Vol. 4, (2020).

M. Edi Kurnanto, "*Konseling Kelompok*" , Bandung : Alvabeta, 2013.

Moleong J Lexy, *Metode Penelitian Kuantitaif*, (Bandung: PT. Remaja Rosda Karya, 2005).

Priyanto Dwi, *Mandiri Belajar SPSS*, (Yogyakarta: MediaKom,2009).

Prof. Dr. H Prayitno, M.Sc.Ed, dan Drs Erman Amti, *"dasar-dasar bimbingan dan konseling"*, Jakarta : PT Rineka Cipta, 2008).

Safithry Ariyani Esty dan Niky Anita, "Konseling Kelompok dengan Teknik self Management UntukMenurunkan Prsangka Sosial Peserta Didik", *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, No. 2, Vol. 4, (2019).

Saru Prihetina Tatik, "Hubungan antara *Self Compassion* dan Regulasi Emosi Terhadap Stres Pada Pasien", (Skripsi Sarjana Fakultas Psikologi UMY Purwokerto, 2017).

Sarwono Jonathan , *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*, (Yogyakarta: PT.Graha Ilmu,2006).\

Setianingsih N Diah, dkk, "Comparison of Adolescent Self-Concept

Who Have Single Parents Men and Women in SMA 76 Jakarta, *Jurnal Family Edu*, No. 2, Vol. 1, (2015).

Smith Bin Mardia, "Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Terhadap Disiplin Belajar Siswa di SMA Negeri 1 Atinggola Kabupaten Gorontalo Utara*", Jurnal Penelitian dan Pendidikan*, No. 1, Vol. 8,(2011).

Sudjana. *Metode Statistika*. (Bandung: Penerbit Transito, 1989).

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

....., *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2017).

……., *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung: Alfabeta 2018).

Suharso Puguh, *Metode Penelitihan Kuantitatif untuk Bisnis* (Jakarta: Permata Putri Media, 2009).

Supranto, J. *Teknik Sampling untuk Survei dan Eksperimen*. (Jakarta: Rineka Cipta, 1998).

Susanto Happy dan Muhammad Muzaki, "Perubahan Perilaku Santri (Studi Kasus Alumni Pondok Pesantren Salafiyah di Desa Langkap Kecamatan Besuki Kabupaten Situbondo)", *Jurnal Pendidikan Islam*, Vol. 2, No. 1 (2016).

Takdir Mohammad, "Kekuatan Terapi Syukur Dalam Membentuk Pribadi Yang Altruis: Perspektif Psikologi Qura'ni Dan Psikologi Positif". *Jurnal Setudi Lansia*, No 2, Vol 5, (2017).

W.J.S Poewadarmita, " *Kamus Umum Bahaasa Indonesia*", Jakarta : Balai Pustaka, 1996.

Lampiran 1

ANGKET PENELITIAN

A. Aspek Yang Diamati

Angket yang digunakan peneliti pada penelitian ini yaitu berjumlah 20 butir pernyataan , yangmeliputi berbagai aspek sebagai berikut :

1. Self Judgment dengan jumlah pernyataan sebanyak 2 butir.
2. Common Humanity dengan jumlah butir pernyataan sebanyak 4 butir.
3. Slef Kidness dengan jumlah pernyataan sebanyak 5 butir.
4. Isolation dengan jumlah pernyataan sebanyak 1 butir.
5. Over Identified dengan jumlah pernyataan sebanyak 2 butir.
6. Mindfulness dengan jumlah pernyataan sebanyak 5 butir

No.	Aspek	Indikator
1.	*Slef judgmen* (-)	1. Mencaci kekurangan diri. 2. Bersikap menyerang padakekurangan diri.
2.	*Common humanity* (+)	1. Mengakui ketidaksempurnaan yang dimiliki manusia. 2. Mengakui setiap manusia pernahmembuat kesalahan. 3. Mengakui kegagalan pernah dialamioleh setiap manusia. 4. Mengakui setiap manusia memilikitanytangan hidup.
3.	*Slef kidness* (+)	1. Memiliki kecenderungan untukpeduli terhadap diri sendiri. 2. Menawarkan kehangatan untukdiri sendiri. 3. Memberikan kenyamanan untukdiri

		sendiri. 4. Menawarkan penerimaan tanpasyarat terhadap diri. 5. Memiliki kecenderungan untukmemahami diri.
4.	*Isolation* (-)	1. Merasa terpisah oleh pengalaman ketidaksempurnaan
5.	*Over indentificatio* (-)	1. Melebih-lebihkan situasi ataukeadaan. 2. Terbawa oleh situasi.
6.	*Mindfluness* (+)	1. Tidak mengabaikan pengalamanyang menyakitkan. 2. Tidak menguatkan perasaan yangsakit. 3. Tidak menguatkan pengalamanyang menyakitkan. 4. Menyadari pengalaman yangmenyakitkan pada seseorang. 5. Tidak mengabaikan perasaan yangsakit.

B. Lembar Angket

Petunjuk :

Mohon dijawab dengan situasi yang sebenarnya, dengan memberikan tanda (√) pada kolom jawabanyang tersedia.

Keterangan :

SL : Selalu **J : Jarang**

SE : Sering **T : Tidak pernah**

K : Kadang-kadang

No.	Pernyataan	SL	SE	K	J	T
1.	Mencaci kekurangan yang ada pada diri sendiri.					

2.	Bersikap menyerang pada kekurangan yang ada pada diri sendiri.					
3.	Mengakui ketidaksempurnaan yang dimiliki oleh setiap manusia.					
4.	Mengakui setiap manusia pernah membuat kesalahan.					
5.	Mengakui kegagalan pernah dialami oleh setiap manusia.					
6.	Mengakui setiap manusia memiliki tantangan hidup.					
7.	Memiliki kecenderungan untuk peduli terhadap diri sendiri.					
8.	Menawarkan kehangatan untuk diri sendiri.					
9.	Memberikan kenyamanan untuk diri sendiri.					
10.	Menawarkan penerimaan tanpa syarat terhadap diri.					
11.	Memiliki kecenderungan untuk memahami diri.					
12.	Merasa terpisah oleh pengalaman ketidaksempurnaan.					
13.	Melebih-lebihkan situasi atau keadaan.\ yang sedang terjadi.					
14.	Terbawa oleh situasi, (situasi bahagiamaupun menyedihkan).					
15.	Tidak mengabaikan pengalaman yang menyakitkan.					
16.	Tidak menguatkan perasaan yang sakit.					
17.	Tidak menguatkan pengalaman yang menyakitkan.					
18.	Menyadari pengalaman yang menyakitkan pada seseorang.					
19.	Tidak mengabaikan perasaan yang sakit.					

20.	Merasa teringat pada perasaan yang sakit.					

C. Skoring angket penilaian slef-compassion santri

R1	R2	R3	R4	R5	R6	R7	R8	R9	R10	R11	R12	R13	R14
4	3	4	2	4	3	3	3	4	2	2	1	1	4
4	2	4	4	4	3	3	4	4	2	2	2	1	4
5	3	5	4	4	2	3	3	4	2	1	1	2	3
4	2	5	4	4	4	5	5	5	1	2	1	2	4
3	3	5	5	4	2	4	4	4	3	2	1	2	4
5	4	5	2	2	5	4	4	5	1	3	1	1	4
4	4	5	2	3	3	3	3	4	2	1	1	1	4
4	3	4	2	3	3	3	3	4	3	2	1	1	4
4	3	4	3	1	3	3	3	4	2	3	1	1	4
3	3	4	2	2	3	2	3	4	2	2	1	1	4
4	4	5	2	3	5	3	3	4	1	3	3	2	5
4	5	5	3	1	4	2	2	4	1	2	1	1	4
5	5	4	2	2	4	1	1	4	3	2	1	1	4
5	4	5	2	5	3	3	3	4	1	2	1	1	4
5	3	4	4	2	3	3	3	5	1	2	2	2	4
4	3	4	3	4	3	3	3	4	1	2	1	1	4
5	2	4	2	3	3	3	3	4	3	2	1	1	4
4	3	5	1	2	4	3	3	4	2	2	1	1	4
4	4	4	4	1	5	4	3	4	2	1	1	1	4
5	5	4	5	5	5	3	3	4	2	2	2	2	5

R15	R16	R17	R18	R19	R20
1	4	3	4	4	3
2	3	3	4	5	4
1	3	3	4	4	5
1	4	3	3	5	4

1	4	3	4	4	4
1	4	3	4	5	4

D. Uji validitas

Hasil validitas

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	*Scale Variance if Item Deleted*	*Corrected Item-Total Correlation*	Validitas
VAR00001	61.9333	95.857	.437	Valid
VAR00002	62.4333	85.082	.258	Valid
VAR00003	61.5667	89.909	.026	Valid
VAR00004	62.8667	78.051	.502	Valid
VAR00005	62.8333	83.316	.827	Valid
VAR00006	62.4667	85.361	.271	Valid
VAR00007	62.7667	83.289	.433	Valid
VAR00008	62.5667	80.944	.565	Valid
VAR00009	61.8333	89.523	.104	Valid
VAR00010	63.6000	75.007	.698	Valid
VAR00011	63.4667	74.051	.770	Valid
VAR00012	64.2333	72.392	.841	Valid
VAR00013	64.0667	68.340	.917	Valid
VAR00014	61.9667	89.068	.120	Valid
VAR00015	64.1667	73.592	.743	Valid
VAR00016	62.0667	87.168	.367	Valid
VAR00017	62.8333	78.971	.725	Valid
VAR00018	62.2667	84.547	.727	Valid

VAR00019	62.0000	86.690	.276	Valid
VAR00020	62.0667	83.375	.481	Valid

E. Uji reabilitas

Case Processing Summary

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

Lampiran 2

PEDOMAN WAWANCARA

A. Aspek Yang Diamati

Wawancara yang dijadikan instrumen berisi 10 butir pernyataan yang berasal dari variabel Y yaituself-compassion rendah yang Santri Pondok Pesantren Ushuludin Lampung Selatan.

B. Daftar Pertanyaan

1. Bagiaman saudara memandang kelemahan yang ada pada diri suadara?
2. Bagamana cara saudara merasakan adanya kelemahan yang ada pada diri?
3. Bagaimana cara saudara ketika menemukan kelemahan pada diri saudara?
4. Pernahkah saudara merasakan bahwa dunia ini tidak adil?
5. Bagaimana saudara mengatasi gangguan yang mengganggu diri saudara?
6. Pernahkah saudara berdiskusi dengan orang lain ketika saudara mengalami situasi yangmenyakitkan?
7. Bagaimana perasaan saudara setelah berdiskusi dengan orang lain?
8. Apakah saudara pernah merasakan bahwasanya situasi sulit yang sedang saudara alami?
9. Tindakan apa yang saudara lakukan ketika mengalami hal tersebut?
10. Apakah saudara pernah mengabaikan pengalaman situasi sulit yang saudara alami?

C. Daftar Hasil Wawancara

Hasil wawancara 1

Identitas Wawancara

Nama Santri	: Novia Safitri
Jenis klamin	: Perempuan
Alamat	: Tulang Bawang Hari tanggal/
Wawancara	: senin, 25 april 2022

No.	Pertanyaan	Jawaban
1.	Bagiaman saudara memandangkelemahan yang ada pada diri suadara?	Saya memandang dengan positif akan tetapikadang juga memandang dengan negatif.
2.	Bagamana cara saudara merasakan adanya kelemahan yang ada pada diri?	Adanya suatu kegagalan yang mungkin orang lainbisa melakukanya tetapi saya tidak bisa.
3.	Bagaimana cara saudara ketikamenemukan kelemahan pada diri saudara?	Dari hal-hal yang tidak bisa saya lakukan. Itu sayaanggap sebagai kelemahan saya.
4.	Pernahkah saudara merasakan bahwa dunia ini tidak adil?	Oh tentu pernah.
5.	Bagaimana saudara mengatasigangguan yang mengganggu diri saudara?	Biasanyanya dengan cara menyendiri.
6.	Pernahkah saudara berdiskusi dengan orang lain ketika saudara mengalami situasi yang menyakitkan?	Sering itu saya lakukan ketika ada hal yang mungkin saya untuk ceritakan pasti saaya ceritakan.
7.	Bagaimana perasaan saudara setelah berdiskusi dengan oranglain?	Kadang ya sedikit mengurangi beban.
8.	Apakah saudara pernah Merasakan bahwasanya situasi sulit yang sedang	Pernah.....

	saudara alami?	
9.	Tindakan apa yang tersebut?	Saya merasa bahwa dunia ini tidak adil buat saya
10.	Apakah saudara sulit yang saudara alami?	Tidak pernah, malah ketika saya mengalami haltersebut menjadi pikiran saya.

Hasil wawancara 2

Identitas Wawancara

Nama Santri : Sunayan Raditiya

Jenis klamin : Laki-Laki

Alamat : Bogor

Hari tanggal/wawancara : senin, 25 april 2022

No.	Pertanyaan	Jawaban
1.	Bagiaman saudara memandang kelemahan yang ada pada dirisuadara?	Saya memandang seperti aib saya pribadi.
2.	Bagamana cara saudara merasakan adanya kelemahanyang ada pada diri?	Seperti melakukan kesalahan yang mungkin tidaksaya sengaja.
3.	Bagaimana cara saudara ketikamenemukan kelemahan pada diri saudara?	Ada satu hal yang mungkin sulit untuk sayalakukan.
4.	Pernahkah saudar merasakan bahwa dunia ini tidak adil?	Ketika masalah berat saya selalu berfikir hal tersebut
5.	Bagaimana saudara mengatasigangguan yang mengganggu diri saudara?	Biasanya saya selalu mengabaikan hal tersebutdan tidak memikirkanya.

6.	Pernahkah saudara berdiskusi dengan orang lain ketika saudara mengalami situasi yang menyakitkan?	Pernah...hal itu biasa saya lakukan dengan temandekat satu kamar asrama.
7.	Bagaimana perasaan saudara setelah berdiskusi dengan oranglain?	Mendapatkan solusi dari t
8.	Apakah saudara pernah merasakan bahwasanya situasi sulit yang sedang saudara alami?	Sering... ketika tidak bisa menyelesaikan masalah tersebut saya anggap masalah sulit.
9.	Tindakan apayang saudara lakukan ketika mengalami hal tersebut?	Mungkin pertama saya menyendiri kemudian menceritakanya.
10.	Apakah saudara pernah mengabaikan pengalaman situasi sulit yang saudara alami?	Tidak...

Lampiran 3

PEDOMAN OBSERVASI

A. Identitas Observasi

a. Lembaga yang diamati : Yayasana Pondok Pesantrean Ushuludin Lampung Selatan.
b. Hari tanggal : senin
c. Waktu : 08:00 WIB

B. Aspek-Aspek Yang Diamati

a. Sarana dan perasarana Yayasana Pondok Pesantrean Ushuludin Lampung Selatan.
b. Kondisi Sleff-Compassion yang dimiliki oleh santri

C. Lembar Observasi

a. Sarana dan prasarana Yayasana Pondok Pesantrean Ushuludin Lampung Selatan.
Petunjuk : Format observasi diisi dengan tanda ceklis (√)

No.	Sarana	Ada	Tidak Ada
1.	Kantor	√	
2.	Daftar pegawai	√	
3.	Visi misi	√	
4.	Bangunan sekolah	√	
5.	Asrama	√	
Catatan : Sarana dan prasarana Yayasan Pondok Pesantren Ushuludin Lampung Selatan sangatlah lengkap dan memenuhi standar pendidikan.			

Lampiran 4

DOKUMENTASI

Gb 1. Pemberian Angket Kepada Santri

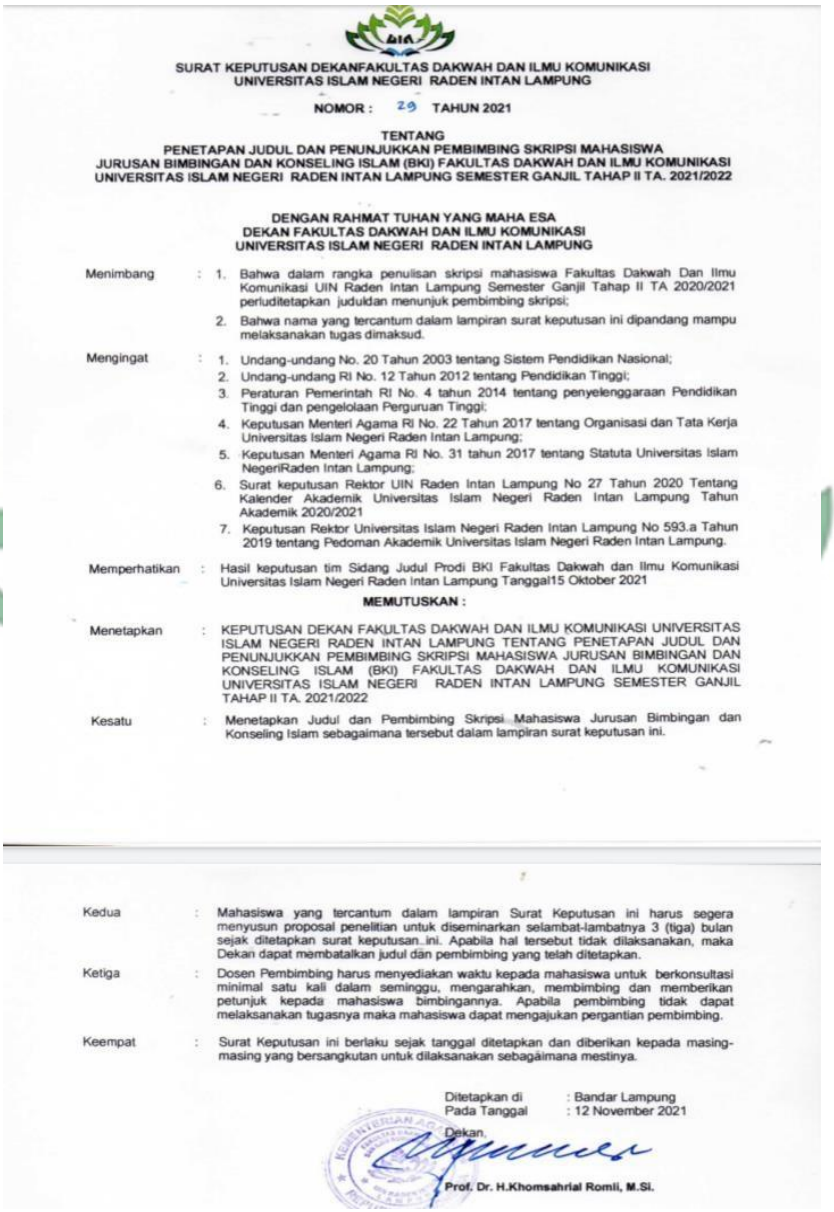
Gb 2. Wawancara Kepada Santri

Gb 3. Konseling Kelompok Dengan TerapiSyukur

Gb 4. Pondok Pesantren Ushuludin

Lampiran 5

SURAT KETERAMGAN (SK) JUDUL



SURAT KEPUTUSAN DEKANFAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG

NOMOR : 29 TAHUN 2021

TENTANG
PENETAPAN JUDUL DAN PENUNJUKKAN PEMBIMBING SKRIPSI MAHASISWA
JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM (BKI) FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG SEMESTER GANJIL TAHAP II TA. 2021/2022

DENGAN RAHMAT TUHAN YANG MAHA ESA
DEKAN FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG

Menimbang :
1. Bahwa dalam rangka penulisan skripsi mahasiswa Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung Semester Ganjil Tahap II TA 2020/2021 perluditetapkan juduldan menunjuk pembimbing skripsi;
2. Bahwa nama yang tercantum dalam lampiran surat keputusan ini dipandang mampu melaksanakan tugas dimaksud.

Mengingat :
1. Undang-undang No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional;
2. Undang-undang RI No. 12 Tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi;
3. Peraturan Pemerintah RI No. 4 tahun 2014 tentang penyelenggaraan Pendidikan Tinggi dan pengelolaan Perguruan Tinggi;
4. Keputusan Menteri Agama RI No. 22 Tahun 2017 tentang Organisasi dan Tata Kerja Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung;
5. Keputusan Menteri Agama RI No. 31 tahun 2017 tentang Statuta Universitas Islam NegeriRaden Intan Lampung;
6. Surat keputusan Rektor UIN Raden Intan Lampung No 27 Tahun 2020 Tentang Kalender Akademik Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung Tahun Akademik 2020/2021
7. Keputusan Rektor Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung No 593.a Tahun 2019 tentang Pedoman Akademik Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.

Memperhatikan : Hasil keputusan tim Sidang Judul Prodi BKI Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung Tanggal15 Oktober 2021

MEMUTUSKAN :

Menetapkan : KEPUTUSAN DEKAN FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG TENTANG PENETAPAN JUDUL DAN PENUNJUKKAN PEMBIMBING SKRIPSI MAHASISWA JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM (BKI) FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG SEMESTER GANJIL TAHAP II TA. 2021/2022

Kesatu : Menetapkan Judul dan Pembimbing Skripsi Mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam sebagaimana tersebut dalam lampiran surat keputusan ini.

Kedua : Mahasiswa yang tercantum dalam lampiran Surat Keputusan ini harus segera menyusun proposal penelitian untuk diseminarkan selambat-lambatnya 3 (tiga) bulan sejak ditetapkan surat keputusan ini. Apabila hal tersebut tidak dilaksanakan, maka Dekan dapat membatalkan judul dan pembimbing yang telah ditetapkan.

Ketiga : Dosen Pembimbing harus menyediakan waktu kepada mahasiswa untuk berkonsultasi minimal satu kali dalam seminggu, mengarahkan, membimbing dan memberikan petunjuk kepada mahasiswa bimbingannya. Apabila pembimbing tidak dapat melaksanakan tugasnya maka mahasiswa dapat mengajukan pergantian pembimbing.

Keempat : Surat Keputusan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan dan diberikan kepada masing-masing yang bersangkutan untuk dilaksanakan sebagaimana mestinya.

Ditetapkan di : Bandar Lampung
Pada Tanggal : 12 November 2021

Dekan,

Prof. Dr. H.Khomsahrial Romli, M.Si.

55	Novita Savitri	1841040347	Konseling Bagi Remaja Dalam Perspektif Islam Menurut Kitab Izah An-Nasyi'in	Dr. Jasmadi, M.Ag Dr.Mubasit, S.Ag, MM	IV/b III/d
56	Sarah Safira Budiman	1841040439	Metode Bimbingan Mental Dalam Penanaman Budi Pekerti Tuna Netra Di UPTD Pelayanan Dan Rehabilitasi Dinas Sosial Provinsi Lampung	Prof. Dr. H. Khomsahrial Romli,M.Si Dr.Hj. Rini Setiawati, M. Sos. I	IV/e IV/b
57	Melyda Deltania	1841040467	Pengaruh Religiusitas dan konsep diri terhadap kesadaran diri pada Mahasiswi memakai niqab di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung	H. Zamhariri, S. Ag, M. Sos. I Nofiyanti, MA	III/d III/b
58	Cahya Ningrat	1841040461	Konseling Keluarga Untuk mencegah Pernikahan dini di Desa Way Haru, Kec. Bengkunat, Kab. Pesisir Barat	Dr. H. Rosidi, MA H. Zamhariri, S. Ag, M. Sos. I	V/c III/d
59	Nurul Meisita	1841040317	Panik Sindrom: Pro Dan Kontra Masyarakat TentangVaksin *Covid-19* Di Kecamatan Banjar Agung Kabupaten Tulang Bawang	Dr. Hj Sri Ilham Nasution, M. Pd Badarudin, S.Ag, M.Ag	IV/a IV/a
60	Afifah Damayanti	1741010129	Konseling Kelompok Dalam Menghadapi Prokrastinasi Akademik Siswa di Masa Pandemi Covid-19 Pada Siswa SMAN 1 Bandar Lampung	Dr. Hj. Sri Ilham Nasution, M.Pd Dr. Khairullah, S.Ag, MA	IV/a III/d
61	Andini Fitriyani	1841040099	Hubungan Antara Tingkat Kesepian Dengan Prasocial Relationship Pada Remaja Penggemar K-Pop Di Komunitas EXO-L	Dr. Hj. Rini Setiawati, M.Sos.I. Nofiyanti, MA	IV/b III/b
62	Aji Saputra Dwi Kuntoro	1841040445	Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Terapi Syukur Terhadap Peningkatan *Self Compassion* Pada Santri Yayasan Pondok Ushuluddin Lampung Selatan	Prof. Dr. H. Khomsahrial Romli,M.Si Dr.Hj. Rini Setiawati, M. Sos. I	IV/e IV/b
63	Lutfiyah Aini	1841040226	Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Penyesuaian Diri Santri Putri Pondok Pesantren Roudlotussolihin Kecamatan Palas Kabupaten Lampung Selatan	Dr.H. Rosidi,MA Dr. Hj. Rini Setiawati, M.Sos.I	IV/c IV/b
64	Nur Sukma Wati	1841040208	Pengaruh Kecerdasan Spiritual Terhadap Tingkat Stres Santri Dalam Proses Menghafal Al-Qur'an Di Rumah Tahfidz Dauman Qur'an Indonesia Bandar Lampung	Dr. H. Rosidi,MA Dr. Fitriyanti, MA	IV/c IV/c
65	Berliana Ari Safitri	1841040331	Pengaruh Kesehatan Mental Pedagang Kaki Lima Terhadap Perekonomian Pada Masa Pandemi*Covid-19*	Dr. Sri Ilham Nasution, M.Pd Dr. Mubasit, S.Ag, MM	IV/a III/d
66	Ismail	1841040268	Pelatihan Hipnoterapi dalam meningkatkan Kepercayaan Diri Remaja (Studi Kasus Rumah Therapi Aulia Rahman Bandar Lampung)	Hj. Hepi Riza Zen, SH, MH Umi Aisyah, M.Pd.I	IV/a III/b