

**KONSELING INDIVIDU DENGAN PENDEKATAN
MINDFULNES DALAM MENGATASI KECEMASAN
PADA REMAJA DI MTS MUHAMMADIYAH
SUKARAME BANDAR LAMPUNG**

SKRIPSI

Oleh:

**INDRI SEPTIANI
NPM: 2041040056**



Program Studi : Bimbingan Dan Konseling Islam

**FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN
LAMPUNG
1446 H/2024 M**

**KONSELING INDIVIDU DENGAN PENDEKATAN *MINDFULNES*
DALAM MENGATASI KECEMASAN PADA REMAJA DI MTS
MUHAMMADIYAH SUKARAME BANDAR LAMPUNG**

SKRIPSI

**Diajukan Untuk Melengkapi Tugas – Tugas dan Memenuhi
Syarat- Syarat Guna Mendapatkan Gelar Sarjana (S. Sos)
Pada Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi
UIN Raden Intan Lampung**

Oleh:

Indri Septiani

NPM: 2041040056

Program Studi : Bimbingan Dan Konseling Islam

**Pembimbing I : Dr. H. Abdul Syukur, M. Ag
Pembimbing II : Dr. Hj. Rini Setiawati, S.Ag., M. Sos. I**

**FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN
LAMPUNG
1446 H/2024 M**

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan Pelaksanaan sekaligus gambaran Konseling Individu Dengan Pendekatan *Mindfulness* Dalam Mengatasi Kecemasan Remaja di MTs Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung. Kecemasan pada remaja merupakan masalah Kesehatan jiwa yang umum terjadi di sekolah terkait dengan kecemasan akibat perkembangan fisik dan emosional, tuntutan akademik, dan tekanan sosial. Yang di mulai dari keluarga, teman, lingkungan, bahkan dengan pribadinya seorang remaja itu sendiri, yang akhirnya mempengaruhi dirinya saat proses pembelajaran berlangsung seperti kurangnya percaya diri, gugup saat bertemu dengan orang lain, takut di kritik orang lain, menghindari bahkan tidak mau masuk sekolah karena dirinya tidak mentaati aturan sekolah seperti tidak mengerjakan tugas, tidak menghafal hafalan yang sudah di berikan oleh guru mata pelajaran, dan tidak masuk kelas karena untuk menghindari pelajaran yang membuat dirinya terbebani. Perilaku tersebut dapat menimbulkan dampak buruk bagi remaja karena sangat berkaitan dengan keberhasilan belajarnya.

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan tentang pelaksanaan sekaligus gambaran konseling individu dengan pendekatan *mindfulness* dalam mengatasi kecemasan remaja di MTs Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung. Penelitian ini dengan menggunakan metode penelitian deskriptif kualitatif, dengan teknik *purposive sampling*, sumber data yang di ambil melalui subjek 1 Guru BK, 3 siswa kelas VIII reguler, 1 Wali kelas dan 1 Wakil kepala sekolah. Teknik pengumpulan data yang di gunakan adalah observasi, wawancara, data analisis dengan cara mereduksi data yang tidak relevan, memaparkan data dan menarik kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa, Konseling individu dengan pendekatan *mindfulness* dalam mengatasi kecemasan remaja dengan melalui beberapa tahapan yaitu tahap awal introduksi, tahap kerja (aksi), dan tahap akhir (terminasi), konseling individu dengan menggunakan kegiatan parenting untuk siswa dan orang tua, selanjutnya konseling individu dengan pendekatan *mindfulness* ini di lakukan dalam 3 kali pertemuan dengan setiap pertemuan berbeda - beda tehnik yang di bahas yaitu ada pernafasan dalam, *self talk* dan tehnik *visual/guided imagery* sehingga gangguan kecemasan pada remaja teratasi seperti remaja mulai tenang tidak tergesa – gesa, tidak murung, dan mampu mengelolah emosinya sehingga terhindar dari kecemasan. dengan tehnik ini remaja di sana menerapkanya dalam kehidupan sehari-harinya saat di kelas pun terkadang walikelas juga menggunakan tehnik ini agar tidak membuat tegang saat pembelajaran berlangsung.

Kata Kunci: Konseling Individu Pendekatan *Mindfulness* Mengatasi Kecemasan Remaja.

ABSTRACT

This study aims to describe the implementation and description of Individual Counseling with Mindfulness Approach in Overcoming Adolescent Anxiety at MTs Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung. Adolescent anxiety is a common mental health problem that occurs in schools related to anxiety due to physical and emotional development, academic demands, and social pressure. Which starts from family, friends, the environment, even with a teenager's own personality, which ultimately affects him during the learning process such as lack of confidence, nervousness when meeting other people, fear of being criticized by others, avoiding even not wanting to go to school because he does not obey school rules such as not doing assignments, not memorizing the memorization that has been given by the subject teacher, and not going to class to avoid lessons that make him burdened. This behavior can have a negative impact on adolescents because it is closely related to their learning success.

This study aims to describe the implementation as well as an overview of individual counseling with a mindfulness approach in overcoming adolescent anxiety at MTs Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung. This research uses descriptive qualitative research methods, with purposive sampling techniques, data sources taken through the subject of 1 counseling teacher, 3 regular VIII class students, 1 homeroom teacher and 1 deputy head of the school. The data collection techniques used are observation, interview, data analysis by reducing irrelevant data, presenting data and drawing conclusions.

The results showed that, individual counseling with a mindfulness approach in overcoming adolescent anxiety by going through several stages, namely the initial stage of introduction, the work stage (action), and the final stage (termination), individual counseling by using parenting activities for students and parents, Furthermore, individual counseling with a mindfulness approach is carried out in 3 meetings with each meeting different techniques discussed, namely deep breathing, self talk and visual / guided imagery techniques so that anxiety disorders in adolescents are resolved such as adolescents starting to calm down, not rushing, not moody, and able to manage their emotions so as to avoid anxiety. With this technique, adolescents there apply it in their daily lives while in class, sometimes the class teacher also uses this technique so as not to make tension when learning takes place.

Keywords: *Individual Counseling Mindfulness Approach to Overcoming Teenage Anxiety.*

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Indri Septiani
NPM : 2041040056
Jurusan/Prodi : Bimbingan Dan Konseling Islam
Fakultas : Dakwah Dan Ilmu Komunikasi

Menyatakan bahwa skripsi yang Berjudul “Konseling Individu Dengan Pendekatan *Mindfulness* Dalam Mengatasi Kecemasan Pada Remaja Di MTs Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung” adalah benar-benar merupakan hasil karya penyusun sendiri, bukan duplikasi ataupun sanduran 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.

Demikian surat pernyataan ini saya buat agar dapat dimaklumi.

Bandar Lampung, 24 Mei 2024
Penulis



Indri Septiani
NPM. 2041040056



**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 : **Konseling Individu Dengan Pendekatan *Mindfulness* Dalam Mengatasi Kecemasan Pada Remaja di MTs Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung.**

Nama : **Indri Septiani**

NPM : **2041040056**

Program Studi : **Bimbingan dan Konseling Islam**

Fakultas : **Dakwah dan Ilmu Komunikasi**

MENYETUJUI

**Untuk dimunaqosahkan dan dipertahankan dalam Sidang Munaqosah
Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi
UIN Raden Intan Lampung**

Pembimbing I

Dr. H. Abdul Syukur, M.Ag.
NIP. 196511011995031001

Pembimbing II

Dr. Hj. Rini Setiawati, S.Ag., M.Sos.I
NIP. 19720921198032002

**Mengetahui,
Ketua Jurusan 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 **“Konseling Individu Dengan Pendekatan *Mindfulness* Dalam Mengatasi Kecemasan Pada Remaja di MTs Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung”**. Disusun oleh: **Indri Septiani, NMP: 2041040056**, Jurusan : **Bimbingan Konseling Islam**, Telah di ajukan dalam Sidang Munaqasyah di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, UIN Raden Intan Lampung Pada Hari/Tanggal: **Kamis, 01 Agustus 2024 Pukul 09.30 s.d 11.00 WIB**.

TIM MUNAQSAH

Ketua Sidang : Dr. Hj. Sri Ilham Nasution, M.Pd (.....)

Sekretaris : Risna Rogamelia, M.Pd (.....)

Penguji I : Dr. Fitri Yanti, MA (.....)

Penguji II : Dr. H. Abdul Syukur, M.Ag (.....)

Penguji Pendamping : Dr. Hj. Rini Setiawati, S.Ag.,M.Sos.I(.....)

**Mengetahui,
Dekan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi**



MOTTO

يَبْنَئِ اذْهَبُوا فَتَحَسَّسُوا مِنْ يُوسُفَ وَآخِيهِ وَلَا تَأْيِسُوا مِنْ رَوْحِ اللّٰهِ اِنَّهٗ لَا
يَأْيِسُ مِنْ رَوْحِ اللّٰهِ اِلَّا الْقَوْمُ الْكٰفِرُونَ ﴿٨﴾

*Dan jangan kamu berputus asa dari rahmat Allah
Sesungguhnya yang berputus asa dari rahmat Allah, hanyalah orang –
orang yang kafir*

(Q.S Yusuf [12]:87)

Hatiku tenang karena mengetahui bahwa apa yang melewatiku
tidaklah akan pernah menjadi takdirmu,
dan apa yang di takdirkan untukku tidak akan pernah melewatiku

-Umar bin Khattab-

PERSEMBAHAN

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis masih diberikan kesempatan untuk menyelesaikan skripsi ini sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana. Meskipun masih jauh dari kata sempurna, namun penulis bangga telah mencapai di titik ini, yang akhirnya skripsi ini dapat dapat selesai diwaktu yang tepat.

Sebagai salah satu tanda sayang, penulis persembahkan karya tulis sederhana ini kepada:

1. Kedua orang tua tercinta dan segalanya bagi saya yaitu Bapak Misnan dan Ibu Romidah yang selalu mengasihi, menyayangi dengan kasih sayang yang penuh dengan ketulusan, selalu memberikan dukungan doa dan semangat memberikan nasihat, selalu mendidik dan memotivasi kepada saya untuk menjadi pribadi yang lebih baik lagi, menjadi tempat menceritakan keluh kesah dan senang, terimakasih atas segala pengorbanan dan kerja keras untuk membiayai saya selama masa pendidikan, Semoga Bapak dan Ibu senantiasa selalu diberikan kesehatan serta panjang umur oleh Allah SWT dan kebahagiaan dunia akhirat, Terimakasih atas kepercayaanya dan kasih yang kau wujudkan dalam pengorbanan mu selama ini, semoga karya ilmiah ini dapat menjadi sebab tangis harumu atas pencapaian putri bungsu mu. *I love you more more*
2. Kakak saya tercinta Rohayati, Amim Paryono, Rohmatullah dan Zutni Nurohma dan juga kepada kakak ipar saya Sugimin, Alm Siti Saiyah, Ida Maryuna dan Sahrani, yang sangat saya sayangi dan saya hormati semuanya, yang memberikan motivasi saya agar cepat lulus dengan kata-kata atau nasehat dan menjadi motivasi untuk saya terus bisa menggapai semua impian.
3. Untuk semua keponakan Afra Mikayla Hasna, Ayunita Azzahra, Zain Malik Al-Syamsir, Adinda Qinan Naura K, M. Aska Tamam R, M. Khoirul Anwar dan Adiba Syakila Al-Maiyra, terimakasih sudah menjadi penyemangat saya untuk bisa menjadi seorang sarjana pertama di dalam keluarga hal tersebut yang membuat saya menjadi termotivasi untuk segera lulus agar saya bisa melanjutkan kejenjang pendidikan yang lebih tinggi lagi.

RIWAYAT HIDUP

Penulis dengan nama lengkap Indri Septiani, Lahir di Tunggal Warga Kecamatan Banjar Agung Kabupaten Tulang Bawang pada Tanggal 3 September 2001, anak bungsu dari pasangan Bapak Misnan dan Ibu Romidah. Yang telah menempu pendidikan sebagai berikut:

1. TK Negri Pembina
2. SDN 1 Tunggal Warga, lulus tahun 2014
3. SMPN 2 Banjar Agung, lulus tahun 2017
4. SMAN 1 Banjar Agung, lulus tahun 2020
5. Pada tahun 2020 penulis di terima jalur undangan SPAN-PTKIN di prodi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung, Selama menempuh pendidikan penulis Mengikuti Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) yaitu bergabung di PIK R Sahabat dan UKM Olahraga Divisi Futsal, Kemudian terpilih untuk bergabung pada kegiatan yang di adakan oleh jurusan yaitu Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM) 2023 di Lapas Perempuan kelas 2A Wai Hui Bandar Lampung selama 3 bulan, Kemudian Melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) pada tahun 2023 di Desa Budi Lestari Kecamatan Tanjung Bintang Kabupaten Lampung Selatan. Dan penulis juga melaksanakan Penguatan Kompetensi Lulusan (PKL) untuk menerapkan ilmu - ilmu yang sudah didapat, untuk menambah wawasan serta pengalaman yang penulis dapatkan di Kantor Urusan Agama (KUA) Kecamatan Kedamaian Kota Bandar Lampung.

Bandar Lampung, 24 Mei 2024
Penulis

Indri Septiani
NPM. 2041040056

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh

Alhamdulillah Rabbil alamin, puji syukur ke hadirat Allah SWT, atas limpahan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik dan tak lupa Shalawat serta salam kita curahkan kepada Nabi Muhammad SAW, Beserta keluarga dan para sahabatnya yang telah mewariskan berbagai macam ilmu pengetahuan kepada ummatnya, sehingga sampai saat ini warisan itu terus berusaha dikembangkan, Dengan berbagai upaya yang telah dilakukan akan selalu dikenang, Sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Konseling Individu Dengan Pendekatan *Mindfulness* Dalam Mengatasi Kecemasan Remaja di MTs Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung”

Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk mencapai gelar sarjana (S.Sos) dalam Ilmu Sosial, Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung. Penulis menyadari sepenuhnya skripsi ini tidaklah dapat selesai begitu saja tanpa adanya bimbingan, arahan, dan motivasi yang telah di berikan, Untuk itu dalam kesempatan ini penulis tidak lupa menyampaikan terimakasih sedalam – dalamnya kepada semua pihak yang telah banyak membantu penyusunan karya ini sehingga terselesaikannya skripsi ini.

Rasa Hormat dan Terimakasih penulis sampaikan kepada:

1. Bapak Dr. Abdul Syukur, M.Ag. selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
2. Ibu Dr. Sri Ilham Nasution, M.Pd. selaku Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung.
3. Bapak Dr. H. Abdul Syukur, M.Ag. selaku pembimbing I sekaligus pembimbing akademik dan Ibu Dr. Hj. Rini Setiawati,

- S.Ag.,M.Sos.I Selaku Pembimbing II, yang telah menyediakan waktu dan tulus memberikan bimbingan, arahan, masukan, dan saran kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Ibu Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam yang telah mendidik memberikan ilmu pengetahuan yang bermanfaat, kepada penulis sampai penulis dapat menyelesaikan masa studi dengan tepat waktu demikian juga segenap karyawan di lingkungan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, yang telah menyediakan fasilitas layanan yang bermanfaat dalam penyusunan skripsi ini.
 5. Kepada Pimpinan, Pengajar, Konselor MTs Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung Yang merupakan lembaga pendidikan, yang telah memberikan bantuan dan kemudahan kepada penulis dalam mengumpulkan data yang penulis perlukan untuk menyusun skripsi ini.
 6. Teruntuk teman seperjuangan saya dari kampung yang bertekad untuk menajadi seorang sarjana yang bisa mengangkat derajat keluarga terkhusus untuk Hijriyati Dwi Putri, terimakasih selalu menemani dan membantu di setiap proses penelitian mengerjakan skripsi sehingga penulis menajadi semangat untuk mengerjakan,
 7. Teruntuk teman yang telah menjadi keluarga di tempat perantauan yang selalu menemani ketika sedih susah dan bahagia teruntuk Afni Rahmayati dan Lita Yusanti, Serta teruntuk teman seperjuangan dari awal perkuliahan sampai pada akhir perkuliahan ini yang awalnya tidak kenal tetapi bisa menjadi saudara saat di perantauan yang telah memberikan kenangan indah yang tak terlupakan, mereka telah membantu menghibur, memberikan motivasi, ketika penulis merasa di titik paling terpuruk pada saat proses perkuliahan berlangsung teruntuk Amanda Novitasari, Raveena Damayanti dan Riana Agus Sari
 8. Untuk keluarga besar Futsal UIN Raden Intan Lampung yang selalu menjadi garda terdepan untuk menghilangkan kepenatan saat mengerjakan skripsi dan untuk keluarga besar kelas BKI A Tercinta Angkatan 2020, MBKM 2023 Lapas perempuan kelas 2A Way Hui Bandar Lampung, Dan Serta Teman - teman BKI angkatan 2020 yang selalu beriringan dalam proses menimba ilmu di prodi BKI Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi ini,

- yang telah memberikan semangat penulis di saat proses pengerjaan skripsi.
9. Teman – teman Seperjuangan KKN Kelompok 232 Desa Budi Lestari Kecamatan Tanjung Bintang yang telah memberikan kenangan indah dan pengalaman pada penulis yang tak ternilai harganya.
 10. Almamaterku tercinta Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung sebagai Instansi Pendidikan yang telah memberikan kesempatan penulis untuk bisa belajar menimba ilmu yang bukan hanya di ruang kelas saja tetapi juga di luar kelas.

Penulis berharap semoga Allah SWT Membalas semua amalan kebeikan serta keikhlasan semua pihak yang telah sangat membantu menyelesaikan skripsi ini, penulis juga mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk perbaikan di masa yang akan datang. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis dan para pembaca serta dapat digunakan untuk penelitian selanjutnya yang sejenis.

Wassalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh

Bandar Lampung, 24 Mai 2024
Penulis

Indri Septiani
NPM. 2041040056

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
HALAMAN PERSETUJUAN	v
HALAMAN PENGESAHAN	vi
MOTTO	vii
PERSEMBAHAN	viii
RIWAYAT HIDUP	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Penegasan Judul	1
B. Latar Belakang	5
C. Fokus dan Subfokus Penelitian	12
D. Rumusan Masalah	12
E. Tujuan Penelitian.....	12
F. Manfaat Penelitian.....	12
G. Kajian Penelitian Terdahulu yang Relevan	13
H. Metode Penelitian.....	16
I. Sistematika Pembahasan	23
BAB II KONSELING INDIVIDU DAN PENDEKATAN MINDFULNES KECEMASAN REMAJA	
A. Konseling Individu.....	25
1. Pengertian Konseling Individu	25
2. Karakteristik Konseling Individu	26
3. Tujuan Konseling Individu	27
4. Keterampilan Konseling Individu.....	28
5. Proses Konseling Individu.....	29
B. Pendekatan <i>Mindfulness</i>	33
1. Pengertian Pendekatan <i>Mindfulness</i>	33
2. Prinsip <i>Mindfulness</i>	34

3. Manfaat <i>Mindfulness</i>	35
4. Teknik <i>Mindfulness</i>	35
C. Kecemasan	38
1. Pengertian Kecemasan.....	38
2. Aspek - Aspek Kecemasan	39
3. Macam- Macam Kecemasan.....	40
D. Remaja	40
1. Pengertian Remaja.....	40
2. Tugas Perkembangan Remaja.....	41
3. Karakteristik Perkembangan Remaja	42

BAB III GAMBARAN UMUM MTs MUHAMMADIYAH SUKARAME BANDAR LAMPUNG DALAM PELAYANAN KONSELING INDIVIDU PENDEKATAN *MINDFULNES* MENGATASI KECEMASAN PADA REMAJA

A. Profil Umum Mengenai MTs Muhammadiyah Sukarame.....	45
1. Sejarah Singkat MTs Muhammadiyah Sukarame ..	45
2. Visi, Misi dan Tujuan MTs Muhammadiyah Sukarame.....	47
3. Struktur Kepengurusan MTs Muhammadiyah Sukarame.....	49
4. Sarana dan prasarana MTs Muhammadiyah	50
5. Riwayat Pendidikan Pegawai MTs Muhammadiyah Sukarame.....	50
6. Keadaan Peserta Didik MTs Muhammadiyah Sukarame.....	52
B. Pelaksanaan Konseling Individu Dengan Pendekatan <i>Mindfulness</i> Dalam Mengatasi Kecemasan Pada Remaja MTs Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung	53
1. Gambaran Keadaan Kecemasan Remaja Mts Muhammadiyah Sukarame.....	53
2. Pelaksanaan Konseling Individu Pendekatan <i>Mindfulness</i> Dalam Mengatasi Kecemasan Remaja Mts Muhammadiyah Sukarame.....	59

BAB IV ANALISIS PELAKSANAAN KONSELING INDIVIDU DENGAN PENDEKATAN *MINDFULNES* DALAM MENGATASI KECEMASAN PADA REMAJA DI MTS MUHAMMADIYAH BANDAR LAMPUNG

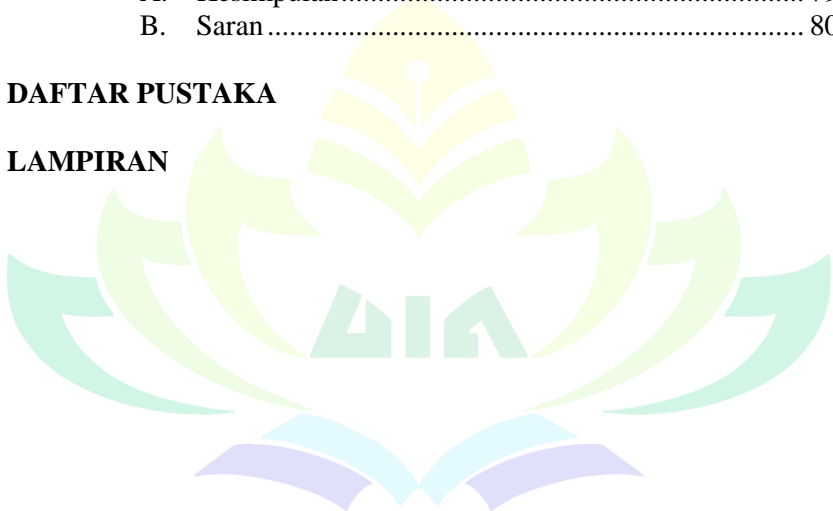
- A. Proses Konseling Individu Pendekatan *Mindfulness* Dalam Mengatasi Kecemasan Remaja Mts Muhammadiyah Sukarame 71
- B. Hasil Pelaksanaan Konseling Individu Pendekatan *Mindfulness* Dalam Mengatasi Kecemasan Remaja Mts Muhammadiyah Sukarame 75

BAB V PENUTUP

- A. Kesimpulan..... 79
- B. Saran 80

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN



BAB I

PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Sebagai langkah awal untuk memahami judul proposal ini, dan untuk menghindari kesalah pahaman, maka penulis merasa perlu untuk menjelaskan beberapa kata yang sesuai maknanya yang menjadi judul proposal ini. Adapun judul proposal yang dimaksudkan adalah "**Konseling Individu Dengan Pendekatan *Mindfulness* Dalam Mengatasi Kecemasan Pada Remaja Di MTs Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung**". Adapun uraian dari pengertian beberapa istilah yang terdapat dalam judul proposal ini yaitu, sebagai berikut:

Konseling individu menurut John J. Pietrofesa et al. mengartikan suatu hubungan antara konselor yang professional (kompeten dan terlatih) dengan seorang individu yang meminta bantuan, untuk memperoleh pemahaman diri, kemampuan mengambil keputusan, serta keterampilan untuk memecahkan masalah dan mengembangkan dirinya.¹ Selanjutnya Konseling Individu di definisikan oleh Tolbert dia mengartikan konseling individu sebagai hubungan tatap muka antara seorang konselor dengan klien, di mana seorang konselor sebagai seorang yang memiliki kompetensi khusus memberikan suatu situasi belajar kepada konseli, sebagai seorang yang normal, dia dibantu untuk mengetahui dirinya, mulai dari situasi permasalahan yang dihadapi dan masa depan yang mungkin ia inginkan, sehingga seorang konseli dapat menggunakan potensi yang ada di dalam dirinya untuk mencapai kebahagiaan pribadi maupun sosial, dan lebih lanjut dia dapat belajar tentang bagaimana memecahkan masalah dan memenuhi kebutuhan di masa depan".² Jadi konseling individu adalah proses pemberian bantuan yang di berikan oleh pembimbing atau tenaga ahli kepada individu (konseli) yang

¹Syamsu Yusuf, *Konseling individual Konsep Dasar dan Pendekatan*, (Bandung:PTRefika Aditama, 2021), 47

²Ibid,49

sedang memiliki suatu permasalahan dengan memberikan suatu layanan langsung secara tatap muka melalui wawancara dalam rangka membahas permasalahan pribadi yang di alami oleh konseli tersebut.

Pendekatan *Mindfulness* Brown Dan Ryan mendefinisikan yaitu suatu kondisi dengan perhatian (*attention*) dan kesadaran (*awareness*) pada peristiwa saat ini, Selanjutnya Kabat-Zinn berpendapat bahwa *Mindfulness* merupakan kesadaran dan pemberian perhatian kepada diri sendiri secara penuh dalam setiap aktivitas yang kita lakukan, Selanjutnya *Mindfulness* berarti kesadaran, perhatian, dan mengingat. Kesadaran adalah sesuatu yang membuat manusia sadar akan pengalamannya dan setiap kegiatan yang ia lakukan, perhatian adalah kesadaran yang difokuskan pada saat melakukan aktivitas dan mengingat berarti ingat untuk memperhatikan semua aktivitas dan pengalaman dari waktu ke waktu yang telah diri kita lalui.³ Beberapa penelitian telah mengungkapkan manfaat dari *mindfulness* dalam mendukung kebutuhan perkembangan. Misalnya, pada masa transisi remaja ke dewasa *mindfulness* berhubungan dengan arti penting yang meningkatkan dalam mengeksplorasi dan mengevaluasi nilai-nilai pribadi.

Mengingat bahwa *mindfulness* dapat memungkinkan individu untuk lebih memperhatikan pengalaman batin dan luar mereka. Dengan melakukan ini, individu *emerging adulthood* (masa dewasa yang baru muncul) dapat mengembangkan pemahaman mengenai nilai-nilai inti mereka, yang dapat menuntun mereka untuk membuat pilihan yang konsisten dengan diri mereka, pilihan-pilihan yang membuat mereka merasa lebih percaya diri.⁴ Jadi di sini penulis menjelaskan hal yang di maksud dengan pendekatan *mindfulness* pada penelitian ini adalah suatu pendekatan konseling yang di berikan

³Budianto "Konseling Realita dan *Mindfulness* Untuk Mengatasi Kenakalan Remaja Pada Siswa Broken Home", *Jurnal Hummansi*, Vol 4 No. 1 Bulan 03 Tahun 2021, 25

⁴Balqis Aisyah "*Pengaruh Mindfulness Terhadap emerging adulthood*". (Perpustakaan Universitas Airlangga). 8

oleh konselor kepada siswa yang mengalami perubahan perilaku kurangnya konsentrasi dalam pembelajaran di karenakan akan kecemasan yang ada di dalam dirinya pada saat pembelajaran di sekolah berlangsung, pendekatan ini membantu untuk merubah perilaku yang lebih positif agar remaja dapat berkembang jauh lebih baik lagi.

Kecemasan adalah akar dari banyaknya penyakit dari dulu hingga sekarang yang mendorong banyak orang untuk mencari cara agar tidak memiliki rasa cemas berlebihan, kecemasan ini telah mengubah rasa nyaman dan kebahagiaan dalam batin dan pikiran seseorang, hal ini cukup mengganggu perkembangan tak hanya fisik, tetapi juga kejiwaan, yang pada akhirnya menghambat bahkan menjadi tembok yang menghalangi seseorang untuk dapat menikmati kehidupan dan meraih kesuksesan.⁵ Zaleski mendefinisikan Kecemasan yang sering terjadi pada remaja adalah kecemasan yang terkait pada orientasi masa depan, kecemasan terhadap masa depan mempengaruhi pada ketakutan atas kemungkinan yang tidak menguntungkan yang dapat terjadi di masa depan, Menurutnya kecemasan masa depan itu adalah sebuah kekhawatiran, kegelisahan, dan ketakutan yang mempunyai kaitan terhadap masa mendatang dan hal tersebut muncul sebab seseorang menyikapi tentang harapan-harapan di masa yang akan datang secara negatif dan ketidak pastian terhadap perubahan yang tidak di inginkan akan terjadi di masa mendatang pada diri individu itu sendiri⁶.

Remaja dalam istilah latin *adolescene* yang mempunyai arti tumbuh atau menjadi dewasa, kemudian menurut Anna Freud yang juga mengklaim bahwa ada proses perkembangan sepanjang masa remaja yang melibatkan perubahan yang terkait dengan perkembangan psikoseksual serta perubuhan hubungan dengan orang tua dan tujuan mereka, Banyak tokoh mendefinisikan

⁵Luthfi Abdul Aziz asy-syarbini, *Lepas Dari Kecemasan, Selalu Ada Jalan Untuk Menemukan Kedamaian Batin dan Ketenangan Pikiran*, (Tangerang Selatan: Gemilang, 2023), 5

⁶Nidya Puspita, Damajanti Kusuma "Perbedaan Tingkat Kecemasan Masa Depan Karir Anak Ditinjau Dari Self-Concept dan Persepsi Dukungan Sosial Pada Ibu Anak Tuna Rungu Di SMALB-B Karya Mulya Surabaya" *Jurnal Character*, Vol 01 No. 01 Tahun 2013, 3

tentang pengertian remaja seperti menurut DeBurn yang mengartikan masa remaja sebagai priode pertumbuhan antara masa kanak-kanak dan dewasa, sedangkan menurut Papalia dan Olds masa remaja adalah masa transisi perkembangan masa kanak-kanak dan dewasa yang pada umumnya di mulai pada usia 12 atau 13 tahun dan berakhir pada usia akhir belasan tahun atau awal dua puluh tahunan.⁷ disini penulis juga dapat mendefinisikan remaja adalah seseorang yang sudah memulai memasuki tahapan dimana dia mencari jati diri yang sebenarnya yang awal dia mulai membentuk kemampuan untuk merencanakan sesuatu masa depan, misalnya menyangkut Pendidikan, karir, pernikahan, kemandirian, lingkungan di masa yang akan datang mulai muncul dalam pemikiran seorang remaja tersebut Ketika dia mencapai usia 11 - 12 tahun, dan seorang remaja akan semakin tertarik pada tugas perkembangannya seperti Pendidikan yang selanjutnya yang akan ia capai, pekerjaan di masa yang akan datang, dan keluarga masa depan yang mereka inginkan.

Berdasarkan pengertian di atas di sini penulis juga menjelaskan yang di maksud kecemasan pada remaja dalam penelitian ini adalah prilaku seorang individu yang tidak sesuai atau menyimpang di karenakan kecemasan yang ada di dalam dirinya seperti saat di sekolah remaja tersebut sering tidak mengerjakan tugas, tidaknya konsentrasi dalam pembelajaran, sering tidur saat pembelajaran berlangsung, melanggarnya tata tertib sekolah seperti tidak hadir tanpa keterangan serta menolak sholat berjamaah tanpa alasan kecemasan tersebut muncul di karenakan ada penyebab mulai dari faktor hubungan orang tua dan remaja, dan hubungan mereka dengan sesame teman.

MTs Muhammadiyah Sukarame merupakan lembaga pendidikan formal yang didirikan oleh Pimpinan Daerah Muhammadiyah Kota Bandar Lampung pada tahun 1990, di atas lahan seluas 6000 m² memanfaatkan tanah wakaf dari Bapak H. Djamsari yang terletak di Jl. P. Sangiang Sukarame, Bandar Lampung. Dan mulai beroperasi pada tahun 1991, Madrasah

⁷Yudrik Jahja "*Psikologi Perkembangan*" (Jakarta; prenademedi group 2011), 220

Tsanawiyah Muhammadiyah ini secara historis tidak dapat dipisahkan dengan yayasan Panti Asuhan Budi Mulya Muhammadiyah yang lebih dahulu berdiri, yaitu pada tahun 1988, demi untuk menunjang dan memenuhi kebutuhan pendidikan lanjutan para anak asuh di lingkungan yayasan tersebut, meskipun pada akhirnya Madrasah itu berkembang dimana peserta didiknya bukan hanya berasal dari Panti Asuhan Budi Mulya saja, melainkan dari masyarakat luas.

B. Latar Belakang

Manusia dilahirkan di dunia dengan dibekali akal, pikiran, dan perasaan. Dengan bekal itulah manusia disebut sebagai makhluk yang paling sempurna dan diamanati oleh Sang Pencipta sebagai pemimpin di bumi ini, akan tetapi seiring dengan bekal akal, pikiran dan perasaan itu pula manusia diselimuti oleh berbagai macam masalah, bahkan ada yang mengatakan bahwa manusia merupakan makhluk dengan segudang masalah (*human with multiproblem*). Dengan berbagai masalah itu ada yang bisa mereka atasi dengan sendirinya atau mereka memerlukan bantuan orang lain untuk mengatasi masalah yang dihadapi, manusia juga leluasa dalam menentukan jalan kehidupannya namun harus mengikuti sunah Allah, hal ini juga yang dimaksudkan manusia agar membentuk diri yang produktif, kreatif dan aktif. Namun sayang dalam hal ini manusia banyak tidak memanfaatkan akal pikiran dengan baik, yang menimbulkan penyimpangan pada manusia itu sendiri, terlebih lagi ini terjadi pada para remaja yang seharusnya menjadi penerus bangsa.⁸ Remaja adalah sosok pribadi yang hendak menuju dewasa serta mulai memahi mana yang benar juga yang salah, mulai mengenal lawan jenis mengerti perannya di sosial media mampu memahami diri yang Allah anugerahkan, serta bisa meningkatkan semua kemampuan dalam dirinya. Pada masa remaja rasa ingin tahu menjadi lebih besar bahkan remaja menjadi suka berpetualang serta menyukai

⁸Hasanah S dkk, "Broken Home pada Remaja dan Peran Konselor". *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*, Vol 1 NO.2 Maret 2017.

tantangan yang cenderung berani menanggung resiko atas perbuatan yang di lakukan tanpa pemikiran yang matang.⁹

Setiap remaja mempunyai hak yang sama untuk mendapatkan kehidupan yang layak, seperti mempunyai keluarga dengan orang tua yang lengkap, mendapatkan Pendidikan yang layak sebagaimana mestinya. Namun tidak semua remaja beruntung mendapatkan kehidupan yang layak, beberapa remaja kehilangan orang tua sejak kecil atau karena alasan tertentu seperti kemiskinan, yang mengharuskan remaja untuk terpisah dari orang tuanya dan akhirnya di serahkan ke panti asuhan untuk mendapatkan kehidupan yang layak.¹⁰ Terkadang masa remaja inilah yang menjadi acuan mereka untuk dapat memikirkan kehidupan kedepan nya tetapi mempunyai tantangan tersendiri teruntuk remaja yang mungkin tinggal di dalam panti asuhan, mereka yang mungkin masih di bilang seorang manusia yang tumbuh baru berkembang dari masa kanak kanak ke masa remaja awal Ketika mereka memikirkan masa depan tentang cita-cita ingin menjadi apa, saya akan melanjutkan kesekolah lanjutan yang bagaimana dan seperti apa, saat nanti setelah mereka sudah remaja akhir mungkin memiliki rasa kecemasan tersendiri karena mereka dari awal sudah di ajarkan untuk menjadi seorang anak yang mandiri menjadi anak yang kuat dan hebat tetapi penulis meyakini seorang remaja yang mungkin tinggal di dalam panti asuhan mereka mempunyai kecemasan tersendiri untuk masa depan yang ia inginkan.

Kecemasan menghadapi masa depan merupakan perasaan khawatir, tidak pasti dan gelisah pada suatu kejadian yang tidak di inginkan di masa depan. Rasa cemas ini dapat di kurangi dengan fokus pada pengembangan diri Individu, Kondisi masa depan yang nashi ambigu dan tidak jelas dapat memunculkan rasa kegelisahan dan ketidak berdayaan khususnya saat orang bingung dan tidak dapat mengendalikan masa depannya, sehingga menjadikan

⁹Abrori, Mhwar Qurbaniah, “*Infeksi Menular Seksual*”, (UM Pontianak pers, 2017), 56

¹⁰Devy Dwi Lestari “Hubungan Harga Diri dengan Kecemasan menghadapi Masa Depan pada Remaja di Panti Asuhan Al Ikhlas Brongkal” *Jurnal Kesehatan* Vol. 5 No. 1, Maret 2020

seseorang tidak dapat membuat perencanaan untuk masa depan di mana hal tersebut mengarah untuk memunculkan rasa cemas terhadap masa depan yang berkelanjutan.

Keadaan cemas yang tidak menyenangkan, yang di tandai dengan ketegangan, kegelisahan, dan detak jantung yang cepat serta dapat menimbulkan emosi kekhawatiran yang ekstrim, pasti pernah di alami oleh setiap orang pada suatu saat. Setiap orang mengalami kecemasan pada suatu saat, namun dapat di klaim bahwa kecemasan seseorang tidak normal jika mereka tidak dapat mengendalikan nya dalam keadaan yang dapat di tangani oleh kebanyakan orang dengan sedikit atau tanpa masalah. Orang yang mengalami kecemasan terhadap masa depan akan menimbulkan rasa gelisah yang hebat, bisa juga di rasakan seperti berkeringat dingin, jantung yang terasa berdegug lebih cepat, tangan yang lebih cepat berkeringat, tidak hanya itu kecemasan yang berlebihan juga dapat menimbulkan rasa takut yang pada akhirnya akan memicu keinginan untuk menghindar serta tidak memiliki keberanian yang kuat dalam menentukan sebuah pilihan, maka dalam hal ini seseorang yang mengalami kecemasan terhadap masa depan di sarankan agar tidak tergesa gesa mengambil keputusan.¹¹

Terdapat jurnal yang menggunakan *Mindfulness* dalam mengatasi kecemasan dan stres dengan judul “Manajemen stres *mindfulness* terhadap tingkat kecemasan tenaga kesehatan di masa pandemi covid-19”. Dimana berdasarkan analisis data yang telah di lakukan oleh peneliti bahwasanya pendekatan *mindfulness* dapat memfokuskan pemikiran seseorang untuk lepas dari perasaan atau pikiran negatif sebagai pemicu kecemasan pada tenaga kesehatan di puskesmas motoling timur, kabupaten minahasa Selatan provinsi Sulawesi utara. Hasil penelitian ini juga mendukung penelitian sebelumnya bahwa pendekatan *mindfulness*

¹¹Rusma Apriliana “Hubungan antara kecemasan terhadap karir masa depan dan konsep diri akademik dengan prokrastinasi skripsi pada mahasiswa”, *Jurnal: Proyeksi* Vol.11,2016, 24.

dapat mengatasi dan menurunkan kecemasan.¹² Salah satu contoh tehnik dalam pendekatan *mindfulness* yang di berikan adalah *breath meditation* (medis pernafasan), dengan tehnik ini konseli akan merasakan lebih tenang, santai, fokus, dan mampu berkonsentrasi serta memiliki pikiran yang baik, temuan ini dari hasil penelitian Cho et al.¹³

Pendekatan *Mindfulness* yang termasuk dalam layanan konseling personal ini merupakan Teknik pemfokuskan perhatian yang banyak dipraktekan dan terbukti efektif dalam meringankan berbagai masalah psikologis. Langer mendeskripsikan *Mindfulness* sebagai keterhubungan dan keadaan pikiran aktif yang dicapai dengan memperhatikan hal baru, "*Mindfulness* adalah memberikan perhatian pada pengalaman yang sedang berlangsung pada diri sendiri dalam suatu cara yang memperbolehkan keterbukaan dan fleksibel". *Mindfulness* adalah kondisi yang sepenuhnya hadir dan sadar selama aktivitas sehari hari yang sedang di lakukan. Dan berdasarkan eksperimen yang sudah di lakukan oleh beliau *mindfulness* ini adalah kategori pendekatan yang memfokuskan pada tujuan masa depan dari pada proses yang sedang berlangsung.¹⁴

Menurut Nuryakin seorang guru BK yang ada di MTS Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung yang sering menjadi tempat berkeluh kesah seorang remaja smp di sana yaitu mengatakan bahwasanya konseling individu ini sangat efektif di karenakan kebanyakan seorang remaja di sana terbagi menjadi tiga kategori kelas yaitu kelas unggulan, kelas talent, dan kelas regular, mereka di tuntut untuk menekuninya dari pagi hingga menjelang sholat duhur, sehingga terkadang mereka sudah cape di sekolah di tambah di rumah di beri tugas yang begitu banyak, di tambah dengan problem remaja dengan orang tuanya yang

¹²Wahyuni Langelo "Manajemen Stres Mindfulness Terhadap Tingkat Kecemasan Tenaga Kesehatan Dimasa Pandemi Covid-19", *Jurnal: Ilmu Keperawatan Jiwa* Vol 4. No 4. November 2021.

¹³Cho, et al "The effectiveness of daily mindful breathing practices on test anxiety of students", *Jurnal* 2016.

¹⁴Mutiara Mirah Yunita "Mindfulness Dan Vigor dengan Prestasi Akademik pada Mahasiswa di Universitas X", *Jurnal Proyeksi*, Vol 14, Februari 2019, 174-17

seorang anak ingin bercerita Ketika di sekolah tetapi orang tua nya Ketika sampai rumah hanya berfokus pada pekerjaan dan sibuk memainkan laptop dan hanphonenya, dan menurutnya seorang remaja di sana masih memiliki pemikiran yang abstrak untuk memikirkan tentang apa itu arti sebuah masa depan, dan menurutnya remaja sekarang ketika di tanya cita-cita kamu apa dan mereka hanya terdiam dan malu untuk mengucapkannya ya karena itu tadi kurang nya merencanakan masa depan dengan bercerita ke orang tua yang menyebabkan seorang remaja itu memiliki rasa cemas sendiri akan masa depan nya / karir nya, maka dari itu menurutnya konseling individu ini sangat efektif di gunakan karena dia ingin menjadi seorang guru sekaligus teman untuk mereka dapat bercerita dan bertukar pikiran dengan beliau, karena terkadang remaja di panti asuhan ini memerlukanya sebuah perhatian seperti di dengar pendapatnya atau hanya sekedar di berikan sebuah motivasi untuk mereka bisa menjadi lebih baik bukan hanya anak di panti asuhan anak yang tinggal Bersama dengan orang tuanya pun tidak di bedakan oleh beliau.¹⁵

Selanjutnya di MTs Muhamadiyah Sukarame Bandar Lampung ada Sebagian remaja yang tinggal di dalam panti asuhan yang mungkin membuat beberapa remaja disana mempunyai suatu keirian didalam dirinya Ketika remaja yang umum tinggal dengan orang tuanya, bercerita tentang kehidupanya yang mungkin sudah tersusun rapih untuk masa depan nya ingin melanjutkan kejenjang Pendidikan seperti apa, itu yang membuat suatu kecemasan tersendiri terhadap remaja yang tinggal didalam panti asuhan.

Singkatnya disini penulis menyimpulkan pendekatan *mindfulness* ini berarti kesadaran, perhatian, yang banyak di praktekan dan terbukti efektif dalam menangani permasalahan stres kecemasan dan ketakutan yang sering di alami oleh seorang remaja yang mungkin sedang memikirkan bagaimana masa depan yang akan dia jalani di masa yang akan datang. pendekatan ini juga menunjukkan cara melatih pikiran agar lebih fokus dan lebih

¹⁵Nuryakin, Guru Bimbingan Konseling di Mts Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung Pada 07 Januari 2024.

banyak memperhatikan hal hal yang mungkin lebih mendukung membuat dirinya lebih percaya. Mindfulness ini selain di gunakan dalam meditasi juga di gunakan dalam konseling individu. Prayitno menjelaskan konseling individu adalah proses pemberian bantuan yang di lakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (konselor) kepada individu yang sedang mengalami sesuatu masalah (konseli) yang bermuara pada teratasinya masalah yang di hadapi konseli.¹⁶ Layanan konseling jika di pandang menurut Al-qur'an adalah suatu bentuk tolong menolong, yakni pertolongan yang di berikan konselor kepada konseli, hal ini di cantumkan di dalam al-qur'an surah Al-maidah ayat ke 2

﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَحِلُّوا شَعَائِرَ اللَّهِ وَلَا الشَّهْرَ الْحَرَامَ وَلَا
 الْهَدْيَ وَلَا الْقَلَائِدَ وَلَا أَمِينَ الْبَيْتِ الْحَرَامِ يَبْتَغُونَ فَضْلًا مِّن رَّبِّهِمْ
 وَرِضْوَانًا وَإِذَا حَلَلْتُمْ فَاصْطَادُوا وَلَا يَجْرِمَنَّكُمْ شَتَانُ قَوْمٍ أَن
 صَدُّوكُمْ عَنِ الْمَسْجِدِ الْحَرَامِ إِن تَعْتَدُوا وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَى
 وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعِقَابِ



“Dan tolong-menolonglah kamu dalam (mengerjakan) kebajikan dan takwa, dan jangan tolong-menolong dalam berbuat dosa dan permusuhan. Bertakwalah kepada Allah, sungguh, Allah sangat berat siksaan-Nya.” (Q.S. Al-Maidah [5]:2)

Ayat diatas memberi penjelasan bahwasanya Islam mnghendaki adanya saling tolong menolong, bantu membantu dalam hal kebaikan dan taqwa, dalam ranah bimbingan konseling, bentuk tolong menolong salah satunya adalah pemberian layanan konseling individu, yakni pemberian bantuan oleh seorang

¹⁶Prayitno, Erman Amati, *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*. (Jakarta, Rineka Cipta, 1994), 105

konselor (Guru BK) kepada konseli (remaja siswa) dalam rangka mengentaskan masalah yang sedang dihadapi remaja siswa. Konseling individu merupakan kunci kegiatan bimbingan dan konseling, karena jika menguasai tehnik konseling individu berarti akan mudah menjalankan proses konseling lainnya, proses konseling individu berpengaruh besar terhadap peningkatan konseli karena pada konseling individu konselor berusaha meningkatkan sikap siswa dengan cara berinteraksi selama jangka waktu tertentu dengan cara bertatap muka secara langsung untuk menghasilkan peningkatan – peningkatan pada diri konseli, baik pada cara berpikir, berperasaan, sikap, dan perilaku.¹⁷

Maka dari itu penulis di sini memaparkan tentang pendapat di atas konseling individu ini merupakan “ Jantung hatinya” pelayanan bimbingan secara menyeluruh, hal ini berarti apabila layanan konseling akan teratasi secara efektif dan upaya - upaya bimbingan lainnya tinggal mengikuti atau berperan sebagai pendamping karena layanan konseling individu ini di lakukan dengan cara yang mungkin langsung dan berfokus pada seorang konseli yang memiliki permasalahan tersebut. Dan konseling individu adalah sebuah proses melalui sebuah hubungan secara pribadi dengan wawancara antara konselor dan konseli, dalam konseling individu ini konselor membahas berbagai masalah konseli melalui percakapan dan komunikasi langsung antara konselor dan konseli, proses konseling individu yang bertujuan untuk menyelesaikan permasalahan yang di miliki oleh seorang konseli itu sendiri, konselor hanya dapat membantu menjadi pendengar yang baik, memberkan motivasi dan solusi tanpa mengahakimi seorang konseli yang memiliki permasalahan di dalam hidupnya.

¹⁷Holipah, The Using Of Individual Counseling Service to Improve Student's Learning Atitude And Habit At The Second Grade Student Of SMP PGRI 6 Bandar Lampung, *Journal Counseling*, 2011.

C. Fokus dan Subfokus Penelitian

1. Fokus Penelitian
 - a. Proses konseling individu dengan pendekatan *Mindfulness* dalam mengatasi Kecemasan pada remaja di MTS Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung.
 - b. Bagaimana gambaran kecemasan pada remaja di MTS Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung sebelum di berikan konseling individu dengan pendekatan *mindfulness*.
2. Subfokus Penelitian

Subfokus penelitian ini adalah konseling individu dengan pendekatan *Mindfulness* dalam mengatasi kecemasan terhadap masa depan MTS Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan Fokus dan Subfokus penelitian yang dikemukakan penelitian diatas, maka dapat dirumuskan permasalahan : Bagaimana proses konseling individu dengan pendekatan *Mindfulness* dalam mengatasi Kecemasan pada remaja di MTs Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah tersebut, tujuan dari penelitian ini adalah untuk: Mendeskripsikan Pelaksanaan sekaligus gambaran konseling individu dengan pendekatan *mindfulness* dalam mengatasi kecemasan di MTs Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini yaitu sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

Sebagai karya Ilmiah, penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi perkembangan pengetahuan tentang pelaksanaan konseling individu dengan pendekatan *mindfulness* dalam mengatasi kecemasan terhadap masa

depan pada remaja di panti asuhan, Melalui penelitian ini diharapkan teori yang digunakan mampu untuk dapat digunakan sebagai acuan dalam melaksanakan penelitian sejenis di waktu yang akan datang, dan mampu menambah wawasan bagi para pembaca.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Remaja

Mendapatkan Pemahaman tentang mengatasi kecemasan terhadap masa depan di waktu yang akan datang, gambaran jelas tentang apa itu kecemasan serta bagaimana mencegah dan menghindari terjadinya rasa cemas pada diri remaja.

b. Bagi Guru BK

Guru BK dapat mengarahkan siswanya dalam bertingkah laku dan bersosialisasi dengan teman maupun guru dengan cara yang sehat dan aktif, agar konselor dan guru lebih peka dengan perilaku – perilaku kecemasan yang dapat membahayakan diri remaja itu sendiri maupun dapat membahayakan lingkungan sekitar.

c. Bagi Sekolah

Memberikan pemahaman bagi sekolah agar lebih meningkatkan peran serta semua unsur dan pendukung sekolah dalam memantau perkembangan dan tingkah laku remaja untuk mencegah dan mengatasi terjadinya perilaku kecemasan pada diri remaja

d. Bagi peneliti

Menambahkan pemahaman peneliti tentang pentingnya mencegah rasa kecemasan terhadap apa yang di pikirkan untuk masa depan atau masa yang akan datang, tentunya juga pendekatan mindfulness dalam konseling individu ini dapat menjadikan acuan ternyata dapat di kolaborasikan dengan efektif.

G. Kajian Penelitian Terdahulu yang Relevan

Berikut ini adalah sebuah deskripsi ringkas tentang kajian atau penelitian yang sudah pernah di lakukan seputar masalah yang akan di teliti sehingga terlihat jelas bahwa kajian yang akan

di lakukan ini bukan pengulangan atau duplikasi dari kajian atau penelitian yang sudah ada. Secara umum telah banyak tulisan dan penelitian yang meneliti tentang konseling individu dengan pendekatan *Mindfulness* dalam mengatasi Kecemasan terhadap masa depan pada remaja, namun yang tidak sama persis dengan penelitian yang di lakukan oleh peneliti. Berikut beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian yang akan peneliti lakukan :

1. Skripsi dengan judul : Pengaruh *Mindfulness*, *Religious Coping Strategies*, dan *Attachment* Terhadap Regulasi Masa Dewasa Oleh Morita Oktaviana NPM: 11127000034, Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Tahun 2019.¹⁸

Pada penelitian tersebut membahas tentang Regulasi emosi yang mengacu pada individu dalam mengendalikan emosi dengan menguji berpengaruh atau tidak *mindfulness* ini dalam tingkat kesadaran penuh orang dewasa dalam aktivitas sehari-harinya yang di harapkan mampu memberikan kontribusi dalam kemampuan meregulasi emosi.

Persamaan dengan penelitian ini adalah sama sma menggunakan *mindfulness* dalam mengatasi permasalahan individu.

Perbedaanya Adalah pada permasalahan subjek dan objek yang di jadikan penelitian.

2. Skripsi dengan judul *Mindfulness* dalam Komunikasi Antar Budaya (Stud Dekriptif pada Peserta Indonesia – Poland Cross – Cultural Program) Oleh Durrotul Mas’udah, NIM: 10730007 Program Studi Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta 2014.¹⁹

¹⁸Morita Oktaviana “*Pengaruh Mindfulness, Religious Coping Strategies, dan Attachment Terhadap Regulasi Masa Dewasa*”.(Jakarta: Univ Islam Negeri Syarif Hidayatullah. 2019)

¹⁹Durrotul Mas’udah, “*Mindfulness dalam Komunikasi Antar Budaya (Studi Dekriptif pada Peserta Indonesia – Poland Cross – Cultural Program)*” (Yogyakarta: Univ islam negeri sunan kalijaga. 2014)

Pada penelitian Tersebut membahas tentang upaya-upaya yang dilakukan oleh para peserta IPCCP untuk secara *mindfulness* mengelola *anxiety* dan *uncertainty* dalam berkomunikasi antarbudaya selama program ini berlangsung.

Persamaan dengan penelitian ini adalah sama menggunakan pendekatan *mindfulness* dan memiliki persamaan variabel tentang *anxiety* (kecemasan).

Perbedaannya adalah pada penelitian ini memfokuskan hanya pada satu hal yaitu Upaya agar *mindfulness* dalam mengolah *anxiety uncertainty* saja, objek dan metode penelitian ini adalah studi deskriptif.

3. Skripsi dengan judul *Konseling Islam Dengan Mindfulness Based Cognitive Therapy Untuk Mengurangi Academic Burnout Pada Seorang Remaja*, Oleh Riwandah Kusuma Dewi, NIM: B9328161 Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya 2022.²⁰

Pada penelitian ini membahas tentang bagaimana proses konseling islam dengan *Mindfulness Based Cognitive Therapy Untuk Mengurangi Academic Burnout Pada Seorang Remaja* di salah satu sekolah menengah atas di Surabaya, fokus pada penelitian ini adalah pada emosi yang tidak stabil seorang remaja SMA dan remaja tersebut sering menunjukkan gejala seperti bolos dan tidak dapat fokus pada saat pembelajaran di kelas.

Persamaan dengan penelitian ini adalah dengan subjek yaitu seorang remaja dengan pendekatan *mindfulness*.

Perbedaannya adalah pada penelitian ini menggunakan konseling islam untuk dapat mengurangi emosi seorang remaja, beberapa variabel dan tempat penelitiannya juga di sekolah.

²⁰Riwandah Kusuma Dewi “*Konseling Islam Dengan Mindfulness Based Cognitive Therapy Untuk Mengurangi Academic Burnout Pada Seorang Remaja*” (Surabaya:Univ islam negeri sunan ampel. 2022)

H. Metode Penelitian

1. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan metode kualitatif. Peneliti menggunakan metode kualitatif karena dengan data verbal yang diperoleh, peneliti dapat mengungkapkan informasi secara lebih mendalam. Bogdan dan Taylor mendefinisikan metode kualitatif sebagai metode penelitian yang menghasilkan data berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang yang perilaku yang dapat diamati. Pendekatan ini diarahkan kepada individu dan lingkungannya secara utuh. Jadi, dalam hal ini peneliti tidak dapat mengisolasi individu dalam variable atau hipotesis, tetapi memandangnya sebagai bagian dari suatu keutuhan.²¹

Bungin menjelaskan bahwa terdapat tiga macam desain dalam penelitian kualitatif. Tiga macam tersebut antara lain desain deskripsi kualitatif, desain kualitatif verifikatif fan, desain *grounded theory*. Dari ketiga desain tersebut, peneliti menggunakan desain deskriptif kualitatif. Desain ini bertujuan untuk menggambarkan, meringkas berbagai kondisi, dan berbagai situasi yang ada di panti asuhan yang menjadi objek penelitian. Penelitian dengan desain ini berupaya menarik realitas itu ke permukaan sebagai suatu ciri, karakter, sifat, model, tanda, atau gambaran tentang kondisi dan situasi tertentu.²²

Jadi penulis di sini memilih dengan menggunakan metode penelitian kualitatif sebagai pendekatan penelitian ini karena peneliti berkeinginan untuk memahami dunia makna subyek penelitian secara mendalam. Rancangan ini dibuat sebagaimana umumnya rancangan penelitian yang menggunakan pendekatan kualitatif, yang umumnya bersifat sementara dan lebih banyak memperhatikan pembentukan teori substantive dan data empiris yang akan di dapat di lapangan. Untuk itu, desain penelitian ini dikembangkan

²¹Bogdan dan Taylor, *Metodologi Penelitian Kualitatif*. (Bandung:Remadja Karya, 2007), 4

²²Bungin, Burhan, *Penelitian Kualitatif*. (Jakarta: Kencana, 2007), 68-69

secara terbuka dari berbagai perubahan yang diperlukan sesuai dengan kondisi lapangan.

2. Data dan Sumber Data

Dalam penelitian kualitatif, pengumpulan data dilakukan pada natural setting (kondisi yang alamiah), sumber data primer dan sekunder, teknik pengumpulan data lebih banyak pada observasi (*observation*), wawancara mendalam (*indepthinterview*) dan dokumentasi.²³ Dalam penelitian ini yang akan dicari ialah peran apa saja yang akan dilakukan seorang guru BK dalam mengatasi kecemasan pada remaja.

a. Sumber data Primer

Sumber data primer adalah sumber utama yang memberikan data tentang apa yang akan diteliti secara langsung yang memiliki informasi dan mengetahui secara jelas terhadap masalah apa yang sedang diteliti. Data primer merupakan data yang diperoleh secara langsung dengan teknik wawancara informan atau sumber langsung.²⁴ Jadi sumber data primer pada kelas VIII reguler di Mts Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung terdapat 38 siswa, dengan begitu Sumber primer akan memberikan sumber data yang secara langsung dengan memberikan data kepada peneliti sebagai pengumpul data. Data primer biasanya diperoleh melalui survei lapangan yang menggunakan semua metode pengumpulan data original dengan penjelasan secara langsung, seperti wawancara, dan observasi. Untuk memperoleh data, peneliti menggunakan *purposive sampling* dengan memilih beberapa individu yang tepat di jadikan informan,

Jumlah siswa keseluruhan kelas VIII adalah 89 yang terbagi di dalam 3 kelas yaitu Unggulan, Telent, dan Reguler. Penelitian ini mengambil pada kelas VIII Reguler dengan jumlah siswa 38 berdasarkan kriteria

²³ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*, (Bandung:Alfabeta, 2019), 297

²⁴ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*, Cet2. (Bandung:Alfabeta, 2018). 137

yang telah di sebutkan di atas, maka peneliti mendapatkan sumber data primer pada penelitian ini adalah 3 orang siswa yang mengalami kecemasan, 1 orang Wakil kepala sekolah, 1 orang guru Bimbingan Konseling (BK), dan 1 orang wali kelas Mts Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung.

b. Sumber Data Skunder

Sumber data sekunder adalah data yang diperoleh dari sumber kedua atau sekunder. Sumber data sekunder tidak langsung memberikan data kepada pengumpul data, misalnya lewat orang lain atau lewat dokumen. Data sekunder adalah data yang dijadikan sebagai bahan pendukung dari penulisan dan hasil penelitian, atau dalam arti lain yaitu sebagai sumber informasi yang tidak secara langsung mempunyai wewenang dan informasi padanya.²⁵ Sumber data sekunder dalam penelitian ini adalah berupa buku-buku pustaka, skripsi, jurnal, dan dokumen-dokumen yang berkaitan dengan penelitian yang menunjang Proses konseling individu dengan pendekatan *Mindfulness* dalam mengatasi Kecemasan pada remaja di MTS Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung. Adapun sumber data skunder dalam penelitian ini yaitu data – data sekolah Mts Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung berupa Visi misi, data siswa, data guru, saran dan prasarana, dan sebagainya.

3. Teknik Pengumpulan Data

Menurut Sugiyono teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling utama dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data. Pengumpulan data dapat dilakukan dalam berbagai setting, berbagai sumber, dan berbagai cara. Dalam penelitian kualitatif, pengumpulan data dilakukan pada natural setting (kondisi alamiah), sumber data primer, dan teknik

²⁵Hilman Hadikusuma. *Metode Pembuatan Kertas Kerja atau Skripsi Ilmu Hukum*, (Bandung:Alfabeta, 1995),65

pengumpulan data lebih banyak pada wawancara secara mendalam (*in depth interview*), observasi berpartisipasi (*participant observation*), dan dokumentasi yaitu.²⁶

a. Observasi

Observasi atau pengamatan ialah peneliti terlibat dengan kegiatan sehari-hari orang yang sedang diamati atau yang digunakan sebagai sumber data penelitian. Sambil melakukan pengamatan, peneliti ikut melakukan apa yang dikerjakan oleh sumber data, mendengarkan apa yang mereka ucapkan, dan berpartisipasi dalam aktivitas mereka dan ikut merasakan suka dukanya. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan observasi partisipatif pasif, yang mana peneliti datang di panti asuhan yang diamati, tetapi tidak ikut terlibat dalam kegiatan tersebut.²⁷ Peneliti melakukan observasi dengan melihat lingkungan di panti asuhan budi Mulya mengamati perilaku remaja di panti asuhan didalam dan diluar ruangan, serta mengamati peran konselor dalam mengatasi seorang remaja yang mengalami kecemasan yang di alami oleh seorang remaja di MTS Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung.

b. Wawancara

Wawancara merupakan pertemuan dua orang untuk bertukar informasi dan ide melalui tanya jawab, sehingga dapat dikonstruksikan makna dalam suatu topik tertentu. Wawancara digunakan sebagai teknik pengumpulan data apabila peneliti ingin melakukan studi pendahuluan untuk menemukan permasalahan yang harus diteliti, tetapi juga apabila peneliti ingin mengetahui hal-hal dari responden yang lebih mendalam.²⁸ Tujuan wawancara adalah untuk mengumpulkan informasi mengenai individu, peristiwa, dan kegiatan. Teknik wawancara yang peneliti gunakan

²⁶Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D, Cet2.* (Bandung: Alfabeta, 2019),102

²⁷ Ibid.,106-108

²⁸ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D, Cet2.* (Bandung: Alfabeta, 2018), 114-16

adalah wawancara terstruktur yaitu wawancara yang tidak menggunakan pedoman wawancara tetapi peneliti sudah menyiapkan beberapa pertanyaan, wawancara jenis ini dilakukan untuk dalam suasana yang lebih bebas dengan responden terpilih yang mengetahui jelas informasi yang di perlukan peneliti. Alasan peneliti menggunakan Teknik wawancara tersebut karena agar suasana saat wawancara berlangsung harmonis hangat dan tidak monoton, sehingga responden tetap nyaman saat di berikan pertanyaan, Teknik ini di gunakan untuk mengambil informasi dan data – data mengenai konseling individu dengan pendekatan *mindfulness* dalam mengatasi kecemasan remaja di Mts Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung. Dalam penelitian ini informan yang di wawancarai adalah Wakil kepala sekolah, konselor, wali kelas dan 2 orang siswa yang mengalami kecemasan.

c. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan catatan peristiwa yang sudah berlalu, Dokumen bisa berbentuk tulisan, gambar, atau karya-karya monumental dari seseorang. Dokumen yang berbentuk tulisan misalnya catatan harian, sejarah kehidupan, biografi, peraturan, kebijakan. Dokumen yang berbentuk gambar, misalnya foto, gambar hidup, sketsa dan lain-lain. Dokumen yang berbentuk karya misalnya karya seni, yang dapat berupa gambar, patung, film, dan lain-lain. Studi dokumen merupakan pelengkap dari penggunaan metode observasi dan wawancara dalam penelitian kualitatif. Bogdan menyatakan bahwa hasil penelitian dari observasi atau wawancara, akan lebih kredibel atau dapat dipercaya kalau didukung oleh sejarah pribadi kehidupan di masa kecil, di sekolah, di tempat kerja, di masyarakat, dan autobiografi. Hasil penelitian juga akan semakin kredibel apabila didukung oleh foto-foto atau karya tulis akademik, dan seni yang telah ada.²⁹

²⁹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D, Cet2.* (Bandung: Alfabeta, 2019), 124-126

Dokumentasi ini dapat dibedakan menjadi dua, yaitu dokumen yang pribadi dan resmi. Dokumen pribadi ini dapat berupa catatan yang tertulis mengenai suatu tindakan, pengalaman dan kepercayaan yang mencakup buku harian, surat pribadi, otobiografi. kemudian dokumen resmi berupa memo, pengumuman, surat keputusan dan intruksi. Teknik dokumentasi ini digunakan peneliti untuk memperoleh informasi dan data-data Madrasah Aliyah Al-Khairiyah mulai dari sejarah, profil, visi misi, struktur kepengurusan, data siswa dan guru, sarana prasarana, tahapan pelayanan serta program pelayanan konseling di sekolah Mts Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung.

4. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan bagian yang sangat penting dalam metode ilmiah, karena dengan analisis data tersebut dapat diberi arti dan makna yang berguna dalam memecahkan masalah penelitian. Menganalisa data merupakan tindakan peneliti untuk mempertemukan kesenjangan antara teori dan praktik. Membangun suatu analisis juga berkaitan dengan pengujian terhadap teori yang berlaku selama ini.³⁰ Metode analisis data yang digunakan dalam penulisan karya ilmiah ini adalah analisis deskriptif kualitatif, dimana peneliti selain mengolah dan menyajikan data, juga melakukan analisis data kualitatifnya. Hal ini dimaksudkan agar dapat mensinergikan antara beberapa data yang telah didapatkan dengan berbagai literatur maupun data lain yang telah dipersiapkan. Dengan metode analisis inilah peneliti berusaha untuk menggambarkan sekaligus menganalisa secara deskriptif dari hasil penelitian yang telah dilakukan, yaitu mendeskripsikan bagaimana Proses konseling individu dengan pendekatan *Mindfulness* dalam mengatasi Kecemasan pada remaja di MTS Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung.

³⁰ Suharsimi, Op. Cit. hal 35.

a. Reduksi Data

Reduksi data adalah langkah untuk merangkum, menyimpulkan, menyeleksi serta memfokuskan pada hal-hal pokok, kemudian dicari tema dan polanya. Dengan demikian data yang telah direduksi akan memberikan gambaran yang lebih jelas sehingga mempermudah peneliti dalam melakukan pengumpulan data selanjutnya dan mencari bila diperlukan. Dengan reduksi data, maka data yang didapatkan lebih jelas sehingga dapat memberi kemudahan peneliti dalam pengumpulan data lebih lanjut jika diperlukan. Data yang diperoleh melalui teknik observasi dan wawancara ialah termasuk data yang masih kompleks sehingga harus disajikan secara lebih sederhana tetapi tetap utuh. Berbagai data yang diperoleh peneliti saat penelitian difokuskan terhadap proses pelaksanaan konseling individu dengan pendekatan *mindfulness* terhadap kecemasan siswa di Mts Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung. agar data yang diperoleh jelas dan tidak memasukkan data-data lain yang tidak termasuk pada pembahasan.

b. Penyajian Data

Penyajian data merupakan suatu kegiatan menyusun informasi atau data temuan penelitian yang memberikan peluang kepada peneliti untuk menarik kesimpulan dan mengambil tindakan yang mengarah pada tercapainya tujuan penelitian. Pada penelitian kualitatif penyajian data ini dalam bentuk tabel, uraian singkat, grafik, *flowchart*. namun yang lebih sering digunakan yaitu berupa teks yang sifatnya naratif. Data yang disajikan dalam penelitian ini dalam bentuk teks narasi yang sebelumnya datanya telah dikumpulkan dan dikelompokkan menurut kategorinya. Strukturnya dimulai dari langkah awal ketika peneliti menuju lapangan hingga peneliti mengakhiri penelitian.

c. Penarikan Kesimpulan

Pada langkah ini, kesimpulan awal yang dikemukakan sifatnya masih sementara dan dapat berubah jika tidak ada bukti kuat yang mendukung proses pengumpulan data pada

tahap selanjutnya. Meskipun demikian, jika kesimpulan awal tersebut didukung bukti yang valid maka kesimpulan tersebut adalah kesimpulan kredibel. Berdasarkan hal itu maka kesimpulan pada penelitian kualitatif nantinya bisa menjawab rumusan masalah yang ditentukan sejak awal atau mungkin juga belum, karena pada penelitian kualitatif masalah dan rumusan masalah sifatnya masih sementara, dapat berubah dan berkembang saat peneliti di lapangan.

Alasan mengapa peneliti menggunakan empat data tersebut karena peneliti ingin mengetahui sedalam dan sejelas mungkin informasi yang akan digali di lapangan guna mendapatkan data yang valid dan reliabel. Karena penelitian kualitatif lebih condong pada ketajaman peneliti itu sendiri untuk mencari celah dan menjadikan sebuah kesimpulan yang berarti dan menjadi penemuan dan pengetahuan baru.

I. Sistematika Pembahasan

Untuk mempermudah bagi pembaca dalam mengkaji dalam memahami isi keseluruhan penelitian maka peneliti menguraikan tentang sistematika pembahasan yaitu: Bagian awal, bagian inti, dan bagian akhir.

Bagian awal terdiri dari halaman judul skripsi, abstrak, halaman surat pernyataan, halaman persetujuan pembimbing, halaman pengesahan, motto, persembahan, riwayat hidup, kata pengantar, daftar isi, daftar tabel, daftar gambar, dan daftar lampiran. Kemudian pada bagian isi terdapat lima bab yang terdiri dari beberapa sub bab yaitu sebagai berikut :

Bab I merupakan pendahuluan yang berisi tentang penegasan judul, latar belakang masalah, fokus penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat, kajian penelitian terdahulu, metode, dan sistematika pembahasan.

Bab II yakni kajian teori yang menjelaskan tentang teori-teori yang digunakan dalam penelitian. Yang pertama sub bab konseling individu dengan terdiri dari pengertian konseling individu dengan pendekatan mindfulness, karakteristik konseling

individu dengan pendekatan mindfulness, tujuan konseling individu dengan pendekatan mindfulness, keterampilan konseling individu dengan pendekatan mindfulness, dan proses konseling individu dengan pendekatan mindfulness, selanjutnya sub bab ke dua yaitu Macam – macam kecemasan remaja, aspek kecemasan remaja, Tugas perkembangan remaja, dan karakteristik perkembangan remaja.

Bab III yakni berisi tentang Gambaran Umum Obyek penelitian, bab ini membahas mengenai gambaran umum meliputi sejarah, visi misi, tujuan, struktur kepengurusan, data guru, data siswa, sarana prasarana, tahap pelayanan, program pelayanan dan data kasus yang ditangani Mts Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung. Kemudian sub bab mengenai konseling individu dengan pendekatan mindfulness mengatasi kecemasan remaja di Mts Muhammadiyah sukarame bandar lampung yang meliputi: gambaran kecemasan remaja di Mts Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung dan proses pelaksanaan konseling individu dengan pendekatan mindfulness mengatasi kecemasan remaja di Mts Muhammadiyah sukarame Bandar Lampung.

Bab IV yakni berisi tentang Analisis Data Penelitian Bab ini membahas analisis hasil temuan penelitian yang diperoleh peneliti sesuai fakta dan terarah, yaitu analisis konseling individu dengan pendekatan mindfulness untuk mengatasi kecemasan remaja di Mts Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung.

Bab V adalah penutup. Bab ini adalah bagian untuk mengakhiri penelitian yang telah dibuat, yang berisi kesimpulan secara keseluruhan dari pembahasan hasil penelitian dan berisi rekomendasi atau saran penelitian.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil peneitian dan uraian dari data pada bab sebelumnya maka dapat di simpulkan bahwa, kecemasan yang di alami oleh remaja di Mts Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung yang di tandai dengan mereka sering tidak masuk kelas, bolos di jam pelajaran, sering nya tidur di dalam kelas, mudah khawatir akan prestasi yang di raihnya, jarang mengerjakan tugas dan stor hafalan, dan mengalami rasa takut akan masa depan yang akan ia capai, ia mengalami jenis ketakutan yang realistik (kecemasan realistik) seperti yang dijelaskan oleh Freud Ketakutan yang realistik dapat diartikan sebagai perasaan tidak menyenangkan yang kurang spesifik dan memiliki banyak bahaya yang mungkin akan muncul di masa depan.

Adapun konseling individu di laksanakan dengan tahapan yaitu tahap introduksi, tahap aksi dan tahap terminasi dengan pendekatan *mindfulness* yaitu menjadikan lebih sadar secara penuh pada diri sendiri atau yang biasa di kenal dengan *mindfulness* (perhatian) terhadap diri sendiri sebagai pemfokusan perhatian penuh pada diri sendiri tanpa menghakimi atau berpacu pada suatu sudut pandang, dengan tehnik *deep breathing*, *self talk*, dan *Visual / Guided Imagery* dengan 3 kali pertemuan remaja mengalami sedikit perubahan di tandai dengan adanya mereka sedikit rileks dan tenang menghadapi masalah selalu masuk kelas dan tidak pernah izin ketika ada tugas rumah dan hafalan yang di berikan oleh guru kepadanya.

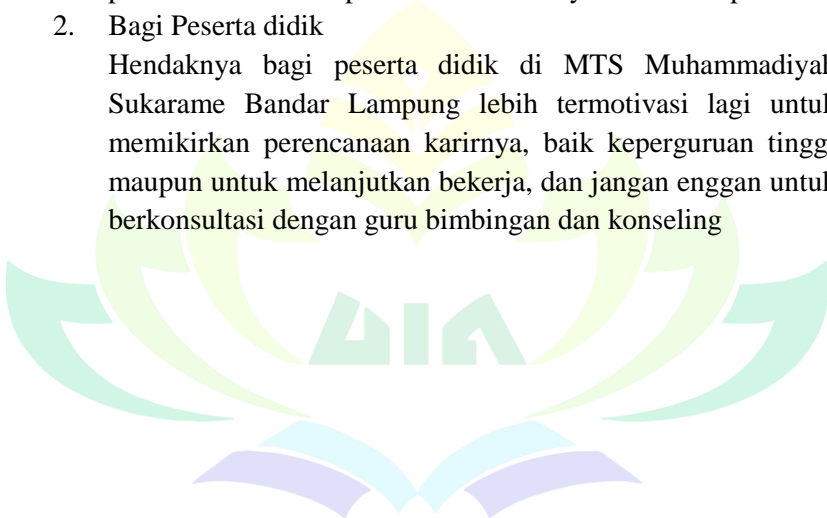
Selanjutnya di sini konseling individu yang di laksanakan oleh guru BK sudah sangat terjadwal bukan saja siswa yang di berikan konseling tetapi juga dengan di adakan kegiatan parenting untuk orang tua dan siswa, program di MTs Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung ini sudah menggunakan program kurikulum merdeka yang di mana semua kegiatan yang di lakukan terkadang menggunakan media yang sesuai dengan layanan dan program yang akan di laksanakan sesuai tujuan untuk mengembangkan potensi peserta didik ke arah yang lebih baik, seperti contoh

layanan konseling yang di lakukan oleh guru bk yang melibatkan seluruh anggota sekolah baik itu kepala sekolah guru, siswa dan satpam sangat berperan penting untuk terlaksanakanya pengembangan siswa atau remaja di sekolah ini.

B. Saran

Berdasarkan hasil peneliti, dapat diberikan saran kepada beberapa pihak, sebagai berikut:

1. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling
Hendaknya guru bimbingan dan konseling disekolah dapat terus mengembangkan perannya agar dapat membantu peserta didik dalam perencanaan karirnya di masa depan
2. Bagi Peserta didik
Hendaknya bagi peserta didik di MTS Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung lebih termotivasi lagi untuk memikirkan perencanaan karirnya, baik keperguruan tinggi maupun untuk melanjutkan bekerja, dan jangan enggan untuk berkonsultasi dengan guru bimbingan dan konseling



DAFTAR PUSTAKA

Sumber Buku :

- Bradley T. Erford, *40 Tehnik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor Edisi Kedua*, Yogyakarta:Pustaka Pelajar, 2016.
- Bogdan dan Taylor, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Bandung:Remadja Karya, 2007).
- Bungin, Burhan, *Penelitian Kualitatif*, Jakarta: Kencana, 2007.
- Hilman Hadikusuma. *Metode Pembuatan Kertas Kerja atau Skripsi Ilmu Hukum*, Bandung:Alfabeta, 1995.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness. USA: A Delta Book.*
- Luthfi Abdul Aziz asy-syarbini, *Lepas Dari Kecemasan, Selalu Ada Jalan Untuk Menemukan Kedamaian Batin dan Ketenangan Pikiran*, Tangerang Selatan: Gemilang, 2023.
- Mohammad Ali, Mohammad Asrori, *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*, Jakarta:PT Bumi Aksa, Maret 2018.
- Prayitno, Erman Amati, *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*. Jakarta,Rineka Cipta, 1994).
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*, Bandung:Alfabeta, 2019.
- Syamsu Yusuf, *Konseling individual Konsep Dasar dan Pendekatan*, Bandung:PT Refika Aditama,2021.
- Willis, Sopya. *Konseling Individual Teori dan Praktik*, Bandung:Alfabeta.2013.
- Winkel, *Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Menengah* Jakarta:Gramedia, 1991.

Yudrik Jahja, *Psikologi Perkembangan*, Jakarta; prenademedia group 2011.

Sumber Ilmiah:

Abrori, Mhwar Qurbaniah, “Infeksi Menular Sesksual”, (UM Pontianak pers, 2017).

Aisyah Djamil, Memahami Gangguan Kecemasan Sosial pada Reamaja,” Instalasi Keswamas, 2021, <https://rsj.acehprov.go.id/berita/kategori/artikel/memahami-gangguan-kecemasan-sosial-pada-remaja>

Andri, Yenny Dewi P, “Teori Kecemasa Berdasarkan Psikoanalisis Klasik Dan Berbagai Mekanisme Pertahanan Terhadap Kecemasan”, (*Jurnal Maj Kedokt Indon*, Vol 57 No. 7 juli 2007).

Balqis Aisyah “Pengaruh Mindfulnes Terhadap emerging adulthood”,(Perpustakaan Universitas Airlangga).

Budianto "Konseling Realita dan Mindfulness Untuk Mengatasi Kenakalan Remaja Pada Siswa Broken Home",(*Jurnal Hummansi*, Vol 4 No. 1 Bulan 03 Tahun 2021).

Cho, et al “The effectiveness of daily mindful breathing practices on test anxiety of students”.(*Jurnal 2016*).

Devy Dwi Lestari “Hubungan Harga Diri dengan Kecemasan menghadapi Masa Depan pada Remaja di Panti Asuhan Al Ikhlas Brongkal”,(*Jurnal Kesehatan 5* No. 1, Maret 2020).

Durrotul Mas’udah, “*Mindfulness* dalam Komunikasi Antar Budaya (Studi Dekriptif pada Peserta Indonesia – Poland Cross – Cultural Program)” (Yogyakarta: Univs islam negri sunan kalijaga. 2014).

Erfan Karyadi Putra “Pengembangan kreativitas anak asuh berbasis TI dalam menanamkan nilai wirausaha pada asrama Putera pantu asuhan yatim piatu dan dhu’afa Yayasan

- al-ashr banjar masin”,(*Jurnal Al-Ikhlās*, 4 No. 2 April 2019).
- Hasanah, S., dkk. “Broken Home pada Remaja dan Peran Konselor”,(*Jurnal Riset Tindakan Indonesia*, 1 NO.2 maret 2017).
- Holipah, The Using Of Individual Counseling Service to Improve Student’s Learning Atitude And Habit At The Second Grade Student Of SMP PGRI 6 Bandar Lampung. (*Journal Counseling*, 2011).
- Morita Oktaviana “Pengaruh Mindfulness, Religious Coping Strategies, dan Attachment Terhadap Regulasi Masa Dewasa”.(Jakarta: Univ Islam Negeri Syarif Hidayatullah. 2019).
- Mutiara Mirah Yunita “Mindfulness Dan Vigor dengan Prestasi Akademik pada Mahasiswa di Universitas X”. (*Jurnal Proyeksi*, 14, Februari 2019).
- Nidya Puspita, Damajanti Kusuma “Perbedaan Tingkat Kecemasan Masa Depan Karir Anak Ditinjau Dari Self-Concept dan Persepsi Dukungan Sosial Pada Ibu Anak Tuna Rungu Di SMALB-B Karya Mulya Surabaya”,(*Jurnal Character*, 01 No. 01 Tahun 2013.)
- Nita Oliviyanti dkk, “Harapan Dan Kecemasan Akan Masa Depan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir”, (*Jurnal Ilmiah Psikolog Candrajiwa*, 7, No. 2, Desember 2022.)
- Riwandah Kusuma Dewi “Konseling Islam Dengan Mindfulness Based Cognitive Therapy Untuk Mengurangi Academic Burnout Pada Seorang Remaja” (Surabaya:Univ islam negeri sunan ampel. 2022)
- Rusma Apriliana “Hubungan antara kecemasan terhadap karir masa depan dan konsep diri akademik dengan prokrastinasi skripsi pada mahasiswa”. (*Jurnal: Proyeksi* 11,2016).

Sayyidah Azizah Nursyifa, Tita Rosita “Layanan Konseling Individu Dalam Meningkatkan Kedisiplinan Siswa” (*Jurnal Fokus* 4, NO 1 Januari 2021).

Siti Haolah, Atus, Rima Irmayanti “Pentingnya Kualitas Pribadi Konselor Dalam Pelaksanaan Konseling Individu”, (*Jurnal Fokus*, 1, No. 6, November 2018).

Wahyuni Langelo “Manajemen Stres Mindfulness Terhadap Tingkat Kecemasan Tenaga Kesehatan Dimasa Pandemi Covid-19”, (*Jurnal: Ilmu Keperawatan Jiwa*, No 4. November 2021).

Sumber Wawancara:

Amri Tama “Guru Wali Kelas VIII Reguler MTS Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung”

Devi Afrika “Wakil Kepala Sekolah / Madrasah MTS Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung”

DS, “Remaja Yang Mengalami Kecemasan di MTS Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung”

GP, “Remaja yang Mengalami Kecemasan di MTS Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung”

MS, “Remaja yang Mengalami Kecemasan di MTS Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung”

Nuryakin “Guru Bimbingan Dan Konseling MTS Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung”