



**EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN
PENDEKATAN *MINDFULNESS* BERBASIS ISLAM UNTUK
MENINGKATKAN RESILIENSI AKADEMIK
MAHASISWA TINGKAT AKHIR**

TESIS

*Ditulis Sebagai Syarat untuk Memperoleh Gelar Magister (S-2)
Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam*

Oleh:

**MUHAMMAD RAFIUL MUIZ
BKPI. 212 051 013**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING PENDIDIKAN ISLAM
PASCASARJANA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAHMUD YUNUS
BATUSANGKAR**

1444/2023

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Segala puji beserta syukur, penulis ucapkan ke hadirat Allah SWT, karena berkat rahmat yang tak terhingga, nikmat yang selalu diberi dan karunia yang sangat banyak sampai saat ini, sehingga tesis penulis yang berjudul **“EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN PENDEKATAN *MINDFULNESS* BERBASIS ISLAM UNTUK MENINGKATKAN RESILIENSI AKADEMIK MAHASISWA TINGKAT AKHIR”** Alhamdulillah dapat terwujud sesuai dengan yang telah direncanakan. Shalawat beriringan salam, penulis hadiahkan kepada kekasih Allah SWT, manusia mulia, junjungan ummat Islam seluruh dunia, yang tidak lain adalah baginda Nabi besar Muhammad SAW.

Tesis ini penulis susun, dalam rangka memenuhi syarat untuk memperoleh Gelar Magister (S-2) Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Pascasarjana Universitas Islam Negeri Mahmud Yunus Batusangkar. Penulis percaya, bahwa tesis ini tidak mungkin terwujud tanpa izin dari Allah, serta juga bantuan dari pihak lain yang telah berperan dalam membantu terwujudnya tesis ini. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih sebesar besarnya kepada

1. Bapak Prof. Dr. Marjoni Imamora, M, Sc., selaku Rektor Universitas Islam Negeri Mahmud Yunus Batusangkar.
2. Bapak Dr. Adripen, M. Pd selaku Direktur Pascasarjana di Universitas Islam Negeri Mahmud Yunus Batusangkar.
3. Bapak Dr. Ardimen, M. Pd., Kons selaku Wakil Direktur Pascasarjana Universitas Islam Negeri Mahmud Yunus Batusangkar.
4. Ibuk Dr. Silvanetri M. Pd., Kons selaku Ketua Prodi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Pascasarjana Universitas Islam Negeri Mahmud Yunus Batusangkar.
5. Bapak Dr. Ridwal Trisoni S. Ag., M.Pd, selaku dosen pembimbing akademik yang telah membimbing perjalanan penulis sejak awal semester.

6. Bapak Dr. Ardimen M. Pd., Kons, selaku pembimbing satu dalam penulisan tesis ini, yang telah membimbing, meluangkan waktu, membantu agar penulis dapat menyelesaikan tesis ini sebaik mungkin.
7. Ibuk Dr. Silvanetri M. Pd., Kons, selaku pembimbing dua dalam penulisan tesis ini, yang telah membimbing, meluangkan waktu, membantu agar penulis dapat menyelesaikan tesis ini sebaik mungkin.
8. Bapak Dr. Masril., M. Pd., Kons selaku penguji satu yang telah menyempurnakan tesis yang telah penulis selesaikan ini.
9. Ibuk Dr. Wahidah Fitriani S.Psi. M.A, selaku penguji dua yang telah menyempurnakan tesis yang telah penulis selesaikan ini.

Teristimewa kepada kedua orang tua penulis yang telah memberikan segalanya untuk keberlangsungan perkuliahan penulis di program magister ini, semoga segala pengorbanan yang telah dilakukan dan diupayakan bernilai pahala di sisi Allah swt dan berkah bagi penulis hendaknya aamiin ya rabbal alamiinn. Serta ucapan terimakasih penulis ucapkan kepada sahabat, dan teman-teman yang memberikan dukungan hingga penulis bisa menyelesaikan tesis ini.

Batusangkar, Januari 2023
Penulis

Muhammad Rafiul Muiz
BKPI. 212051013

ABSTRAK

MUHAMMAD RAFIUL MUIZ. 2023. NIM, BKPI 212051013. Judul Tesis “EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN PENDEKATAN *MINDFULNESS* BERBASIS ISLAM UNTUK MENINGKATKAN RESILIENSI AKADEMIK MAHASISWA TINGKAT AKHIR”. Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Pascasarjana Universitas Islam Negeri Mahmud Yunus Batusangkar.

Pokok permasalahan dalam tesis ini adalah rendahnya resiliensi akademik mahasiswa tingkat akhir dalam proses penyelesaian studi. Tujuan dari penelitian ini yaitu menganalisis efektivitas konseling kelompok dengan pendekatan *mindfulness* berbasis Islam untuk meningkatkan resiliensi akademik mahasiswa tingkat akhir.

Jenis penelitian yang digunakan yaitu eksperimen dengan desain penelitian *one group pretest and posttest*. Populasi penelitian ini yaitu sebanyak 35 orang mahasiswa tingkat akhir kemudian 7 orang dijadikan sampel penelitian dengan teknik *purposive sampling*. Teknik pengumpulan data menggunakan skala resiliensi akademik yang dianalisis melalui *paired sample t-test*.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, ternyata konseling kelompok dengan pendekatan *mindfulness* berbasis Islam efektif untuk meningkatkan resiliensi akademik mahasiswa tingkat akhir, temuan tersebut dibuktikan dengan skor hasil *pretest* sebesar 451 dengan rata-rata 64.4 dan perolehan skor *posttest* sebesar 709 dengan rata-rata 101, dimana selisih antara *pretest* dan *posttest* sebesar 258 dengan rata-rata 36.9. Temuan tersebut semakin diyakini melalui hasil analisis uji *paired samples t-test* dari data *pretest* dan *posttest* yang menunjukkan bahwa t hitung (t_o) sebesar (26.898) > t Tabel (t_t) (2.446) pada taraf signifikansi (α) 0.05 atau 5%. Dirinci lebih lanjut berdasarkan kepada hasil uji *N-gain* yang diperoleh yaitu 0,32 atau 32% berada pada taraf sedang. Artinya peningkatan ini belumlah termasuk pada taraf yang tinggi, meskipun peningkatan telah terjadi pada aspek ketekunan, refleksi diri dan mencari bantuan secara adaptif, serta respon atas emosi negatif, perlu sekiranya dan sangat direkomendasikan untuk ditingkatkan lebih lanjut pada penelitian selanjutnya.

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN TESIS

KATA PENGANTAR

ABSTRAK

DAFTAR ISI.....v

DAFTAR TABEL.....vii

DAFTAR GAMBAR.....viii

BAB I PENDAHULUAN

- A. Latar Belakang 1
- B. Identifikasi Masalah..... 9
- C. Batasan Masalah..... 10
- D. Rumusan Masalah 10
- E. Tujuan Penelitian 10
- F. Manfaat dan Luaran Penelitian... 10

BAB II LANDASAN TEORI

- A. Resiliensi Akademik 12
 - 1. Pengertian Resiliensi..... 12
 - 2. Pengertian Resiliensi Akademik 13
 - 3. Dimensi Resiliensi Akademik..... 14
 - 4. Intervensi yang mempengaruhi resiliensi akademik 16
 - 5. Perbedaan Resiliensi diri dan Resiliensi Akademik..... 17
- B. Konseling Kelompok *Mindfulness* Berbasis Islam 19
 - 1. Pengertian Konseling Kelompok 19
 - 2. Pengertian Konseling Kelompok *Mindfulness* Berbasis Islam 20
 - 3. Tujuan Konseling Kelompok *Mindfulness* Berbasis Islam 23
 - 4. Teknik Konseling Kelompok *Mindfulness* Berbasis Islam 24
 - 5. Tahap Konseling Kelompok *Mindfulness* Berbasis Islam 26
 - 6. *Mindfulness* dalam Islam..... 30
- C. Keterkaitan Konseling *Mindfulness* Berbasis Islam dengan resiliensi..... 32
- D. Penelitian Yang Relevan 33

E. Kerangka Berfikir.....	35
F. Hipotesis.....	36
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	37
B. Tempat dan Waktu Penelitian	42
C. Populasi dan Sampel	43
D. Definisi Operasional.....	44
E. Teknik Pengumpulan Data.....	46
F. Pengembangan Instrumen Penelitian	46
G. Teknik Analisis Data.....	53
H. Uji Hipotesis.....	54
I. Uji N-Gain.....	55
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data.....	56
B. Pengujian Prasyarat Analisis.....	67
C. Pengujian Hipotesis.....	68
D. Pembahasan.....	71
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	81
B. Implikasi.....	81
C. Saran.....	81

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Perbedaan Resiliensi, Regulasi Dan Adaptasi	17
Tabel 2.2 Istilah KeIslaman Konseling <i>Mindfulness</i> Berbasis Islam.....	30
Tabel 3.1 Desain Penelitian.....	37
Tabel 3.2 Tahap Konseling <i>Mindfulness</i> Berbasis Islam	39
Tabel 3.3 Waktu Penelitian	42
Tabel 3.4 Populasi Dan Sampel	43
Tabel 3.5 Klasifikasi Skor Resiliensi Akademik	44
Tabel 3.6 Golongan Resiliensi Rendah.....	44
Tabel 3.7 Kisi-Kisi Instrumen.....	47
Tabel 3.8 Skor Alternatif Jawaban	48
Tabel 3.9 Validator.....	49
Tabel 3.10 Uji Validitas Butir.....	51
Tabel 3.11 Pembagian Skor N-Gain	55
Tabel 4.1 Hasil <i>Prestes</i> Individu.....	56
Tabel 4.2 Hasil <i>Prestest</i> Aspek Ketekunan	57
Tabel 4.3 Hasil <i>Pretest</i> Aspek Refleksi Diri dan Mencari Bantuan Secara Adaptif.....	58
Tabel 4.4 Hasil <i>Pretest</i> Aspek Respon Atas Emosi Negatif	59
Tabel 4.5 Hasil <i>Prestest</i> Total Per Aspek.....	60
Tabel 4.6 Hasil <i>Posttest</i> Individu	61
Tabel 4.7 Hasil <i>Posttest</i> Aspek Ketekunan	61
Tabel 4.8 Hasil <i>Posttest</i> Aspek Refleksi Diri dan Mencari Bantuan Secara Adaptif.....	62
Tabel 4.9 Hasil <i>Posttest</i> Aspek Respon Atas Emosi Negatif.....	63
Tabel 4.10 Hasil <i>Posttest</i> Per Aspek	64
Tabel 4.11 Selisih <i>Prestest</i> Dan <i>Posttest</i> Individu	65
Tabel 4.12 Selisih <i>Prestest</i> Dan <i>Posttest</i> Per Aspek	66
Tabel 4.13 Perolehan Skor N-Gain	70

Daftar Gambar

Gambar 3.1 Rumus Reliabilitas	52
Gambar 3.2 Reliable Statistic.....	53
Gambar 4.1 Grafik Hasil <i>Prestes</i> Individu.....	56
Gambar 4.2 Grafik Hasil <i>Prestest</i> Aspek Ketekunan	57
Gambar 4.3 Grafik Hasil <i>Pretest</i> Aspek Refleksi Diri Dan Mencari Bantuan Secara Adaptif.....	58
Gambar 4.4 Grafik Hasil <i>Pretest</i> Aspek Respon Atas Emosi Negatif.....	59
Gambar 4.5 Grafik Hasil <i>Prestest</i> Total Per Aspek.....	60
Gambar 4.6 Grafikhasil <i>Posttest</i> Individu.....	61
Gambar 4.7 Grafik Hasil <i>Posttest</i> Aspek Ketekunan.....	62
Gambar 4.8 Grafik <i>Posttest</i> Aspek Refleksi Diri Dan Mencari Bantuan Secara Adaptif.....	63
Gambar 4.9 Grafik <i>Posttest</i> Aspek Respon Atas Emosi Negatif.....	63
Gambar 4.10 Grafik Hasil <i>Posttest</i> Per Aspek.....	64
Gambar 4.11 Grafik Perbandingan <i>Prestest</i> Dan <i>Posttest</i>	65
Gambar 4.12 Grafik Selisih <i>Posttest</i> Per Aspek	66
Gambar 4.13 Tes Normalitas	67
Gambar 4.14 Hasil Tes Homogenitas	68
Gambar 4.15 Rata-Rata <i>Prestest Posttest</i>	69
Gambar 4.16 Uji Paired Samples T Test.....	69

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kesuksesan dalam melewati proses pendidikan tidak hanya ditentukan oleh motivasi dan dukungan sosial semata, namun dipengaruhi juga oleh resiliensi akademik. Resiliensi dapat didefinisikan sebagai kemampuan yang dimiliki seorang individu untuk mempertahankan keseimbangan, serta fungsi adaptif dalam menghadapi situasi yang penuh dengan tekanan serta menyesuaikan diri kembali setelah dihadapkan pada peristiwa traumatis (Maulana et al., 2021). Resiliensi merupakan sebuah daya yang dimiliki individu dalam mengenali kemampuan yang ada pada diri sendiri serta mengidentifikasi mekanisme yang dapat digunakan untuk mengatasi tekanan, memiliki hidup yang produktif, dan mencapai tujuan secara mandiri (Folayan et al., 2022). Sementara itu dalam pendapat terdahulu (Reivich & Shattte, 2003) menjelaskan bahwa resiliensi adalah kemampuan yang dimiliki individu, untuk mengatasi dan beradaptasi dengan peristiwa berat atau masalah besar yang terjadi dalam kehidupan.

Artinya resiliensi adalah sebuah kemampuan atau daya yang dimiliki oleh individu dalam rangka bangkit, keluar, beradaptasi dan mengatasi segala kondisi yang penuh dengan tekanan, permasalahan dan peristiwa traumatis. Sementara itu akademik adalah proses pembelajaran yang dilalui oleh seseorang pada sebuah akademi, sekolah maupun universitas. Sehingga resiliensi akademik merupakan kapasitas seseorang baik itu siswa maupun mahasiswa dalam rangka beradaptasi, tangguh, fleksibel dan elastis dalam menghadapi segala bentuk tantangan ataupun situasi yang mengancam proses akademik. (Harahap et al., 2020) menjelaskan bahwa resiliensi akademik adalah ketangguhan seseorang dalam menghadapi berbagai tugas akademik dalam lingkungan pendidikan. Resiliensi akademik dapat disebut sebagai kemampuan mahasiswa dalam menghadapi tantangan, hambatan, kesulitan, maupun tekanan dalam bidang akademik secara efektif (Martin & Marsh, 2009).

Lebih lanjut (Dwiastuti et al., 2021) menjelaskan bahwa resiliensi akademik adalah sebuah kemampuan mahasiswa untuk berhasil dalam melewati kondisi kesulitan, hambatan maupun tantangan yang dialami sehingga sukses dalam bidang akademik serta pendidikan. Resiliensi akademik menjadi salah satu ciri yang menjamin kesuksesan akademik, karena resiliensi akademik dapat membantu seseorang untuk dapat mempertahankan motivasi, fokus, kinerja dan lain sebagainya meskipun dalam situasi stress, tertekan, kesulitan dan situasi negatif lainnya (Ahmed et al., 2018). Resiliensi akademik ditinjau dari aspek yang diidentifikasi pertama sebagai ketekunan, yaitu adanya suatu kapasitas dalam hal kerja keras, fokus kepada proses dan tujuan, serta mampu menemukan solusi efektif dari permasalahan, kedua adalah refleksi terhadap kekuatan sebagai dasar motivasi dan kelemahan sebagai dasar dari evaluasi diri dan mampu mencari bantuan serta dukungan yang adaptif, ketiga memiliki kemampuan untuk mengelola emosi negatif dan respon yang sesuai, serta memiliki optimisme dalam mencapai suatu keberhasilan (Cassidy, 2015).

Mahasiswa yang memiliki resiliensi akademik yang tinggi akan mampu mengatasi situasi atau kondisi stress, situasi tertekan dan hambatan lainnya yang berkaitan dengan proses akademiknya dengan cara mempertahankan motivasi dan kinerja secara optimal, resiliensi akademik menjadi suatu hal yang penting bagi mahasiswa agar dapat memiliki interaksi dan partisipasi akademik yang baik (Cengiz & Peker, 2022). Sejalan dengan pendapat di atas Kumpref dalam (Tansey et al., 2016) mengatakan individu yang memiliki resiliensi tinggi cenderung lebih memiliki emosi positif, yang muncul dari harapan dan kepuasan pribadi yang diperoleh dari keberhasilannya dalam menghadapi suatu permasalahan. Sebaliknya individu dengan daya tahan akademik yang rendah akan enggan melakukan upaya dalam menghadapi stress, dibandingkan dengan individu yang memiliki resiliensi akademik yang tinggi (Choo & Prihadi, 2019). Sementara itu dalam pendapat lain, ditemukan bahwasanya resiliensi yang rendah berkaitan dengan hadirnya

emosi negatif yang dapat mengakibatkan meningkatnya gangguan baik secara fisik maupun mental (Shahdadi et al., 2017)

Pentingnya resiliensi akademik yaitu sebagai sebuah daya demi mempertahankan kehidupan yang baik pada diri seorang individu (Salim & Fakhurrozi, 2020). Salah satu kondisi yang memerlukan resiliensi akademik secara nyata adalah fase mahasiswa tingkat akhir, fase ini biasanya dapat membuat mahasiswa menjadi tertekan, stress bahkan depresi, menurut *American College Health Association-National College Health Assessment (ACHA-NCHA)* dalam (Krisdianto & Mulyanti, 2016) kurang lebih terdapat sekitar 30% dari mahasiswa yang menyatakan bahwa mereka merasa tertekan terutama pada masa tingkat akhir, sehingga tidak mampu untuk menjalani proses pada fase-fase akhir perkuliahan sebagaimana mestinya. Kondisi yang penuh dengan tekanan, stres bahkan depresi tersebut tentu sulit untuk dihindari oleh mahasiswa, karena itu (Fadillah, 2013) menyatakan kondisi yang terjadi pada mahasiswa tingkat akhir ini, dapat menyebabkan mereka mengalami tekanan baik yang dialami secara fisik maupun psikologis. Tekanan yang bisa terjadi pada mahasiswa tingkat akhir, diantaranya yaitu timbulnya rasa malas, kemudian mis-komunikasi bersama dosen pembimbing, sulit mendapatkan referensi, kurangnya sarana, prasarana, kurangnya dukungan, manajemen waktu yang buruk, dan kegiatan kuliah sambil berkerja (Andarini & Fatma, 2013).

Rendahnya resiliensi akademik pada mahasiswa tingkat akhir tentu tidak bisa dibiarkan begitu saja terjadi, mahasiswa tingkat akhir perlu dibantu agar memiliki resiliensi akademik yang baik, karena berdasarkan hasil penelitian (Roelyana & Listiyandini, 2016) menunjukkan bahwasanya mahasiswa tingkat akhir yang memiliki resiliensi akademik yang baik dalam proses penyelesaian tugas akhirnya, maka itu akan membuat mereka memiliki kemampuan yang lebih dalam menghadapi tekanan dan kesulitan yang terjadi selama proses penyelesaian pendidikan tersebut.

Resiliensi akademik dapat ditingkatkan dengan berbagai cara (Parrott et al., 2017) memaparkan bahawa *mindfulness* berbasis Islam dapat menghilangkan stress, memusatkan perhatian dengan baik dan lebih mudah menghadapi kesulitan dalam hidup dengan kata lain menjadi pribadi yang resilien. Salah satu bagian dari resiliensi yaitu di bidang akademik yang dikenal dengan istilah resiliensi akademik (Cassidy, 2016). Lebih lanjut *mindfulness* yang merupakan salah satu pendekatan dalam konseling (Erford, 2015), dapat dilakukan dengan strategi konseling individual maupun konseling kelompok (Waskito, 2019). Beranjak dari rumusan di atas, pada penelitian ini dilakukan dengan menerapkan konseling kelompok dengan pendekatan *mindfulness* berbasis Islam untuk meningkatkan resiliensi akademik mahasiswa tingkat akhir.

Konseling secara umum adalah hubungan yang bersifat profesional, dengan memberdayakan beragam individu, keluarga, dan kelompok untuk mencapai kesehatan mental, kesejahteraan psikologis atau jiwa, pendidikan dan karir (Kaplan et al., 2014). Terkait dengan resiliensi, beberapa *treatment* telah di terapkan pada studi sebelumnya, seperti konseling kelompok *cognitive restructuring* untuk meningkatkan resiliensi akademik mahasiswa (Fitri & Kushendar, 2019), kemudian *treatment* konseling realita terhadap resiliensi diri mahasiswa (Wirastania & Farid, 2021) Selanjutnya bimbingan dan konseling bermain dengan pendekatan *cognitive behavioral* untuk mengembangkan resiliensi mahasiswa (Sari & Yustiana, 2022) dan terbaru konseling kognitif berbasis *mindfulness* untuk meningkatkan resiliensi akademik remaja oleh (Barokah, 2022)

Lebih lanjut selain dari beberapa kajian sebelumnya, sejauh ini studi terkait resiliensi sudah mencakup kepada beberapa hal yakni: resiliensi dalam pendidikan karakter (Uyun, 2012), studi kasus akan resiliensi dan kemiskinan (Rasmanah, 2020), pengaruh *mindfulness* spiritual Islam terhadap resiliensi pada remaja penyandang disabilitas fisik (Hakim et al., 2021), efektivitas konseling kelompok pendekatan *solution-focused brief counseling* (SFBC) untuk meningkatkan resiliensi siswa (Diana &

Muwakhidah, 2021), kemudian studi tentang kelelahan dan resilien/ketahanan selama wabah *covid-19*: perbedaan antara siswa pria dan wanita (Rusandi et al., 2022).

Dari sekian banyak studi yang membahas mengenai resiliensi, ditemukan sebuah kelemahan yaitu belum peneliti temukan studi yang membahas mengenai efektifitas konseling kelompok pendekatan *mindfulness* berbasis Islam untuk meningkatkan resiliensi akademik mahasiswa tingkat akhir. Atas dasar itu studi ini menjadi menarik untuk dibahas, sebagai respon untuk menutupi salah satu kekurangan dari studi yang telah ada sebelumnya. Alasan lainnya adalah untuk menguji apakah konseling kelompok dengan pendekatan *mindfulness* berbasis Islam efektif untuk meningkatkan resiliensi akademik mahasiswa tingkat akhir.

Penelitian ini menggunakan konseling kelompok dengan pendekatan *mindfulness* berbasis Islam dalam membantu mahasiswa tingkat akhir untuk meningkatkan resiliensi akademiknya, dipilihnya *mindfulness* berbasis Islam dalam penilitan ini karena dengan *mindfulness* berbasis Islam dapat menghilangkan stress, memusatkan perhatian dengan baik dan lebih mudah menghadapi kesulitan dalam hidup atau menjadi pribadi yang resilien (Parrott et al., 2017). Tidak hanya itu *mindfulness* berbasis Islam juga mengajarkan individu bagaimana menjadi pribadi yang resilien, yaitu lebih tangguh dengan kondisi individu saat ini, membuat penilaian yang objektif, dan fokus pada pemecahan masalah (Isgandarova, 2019). Hal ini dikuatkan dengan pendapat (Pidgeon & Keye, 2014) yang mengatakan bahwa resiliensi akan semakin kuat dengan adanya *mindfulness*.

Mindfulness sendiri merupakan keadaan kesadaran yang dicirikan oleh pengalaman dan fungsi saat ini serta perhatian terhadap peristiwa atau pengalaman masa kini (Brown & Ryan, 2003). Lebih lanjut (Parrott et al., 2017) menjelaskan bahwa *mindfulness* didefinisikan sebagai kualitas atau keadaan sadar atau sadar akan sesuatu, yaitu keadaan mental yang dicapai dengan memfokuskan kesadaran seseorang pada saat ini, sambil dengan tenang mengakui dan menerima perasaan, pikiran, dan sensasi tubuh

seseorang yang dapat digunakan sebagai teknik terapi. *Mindfulness* ditafsirkan sebagai bentuk kesadaran yang terjadi dengan memperhatikan dengan sengaja, pada kondisi saat ini dan tanpa menghakimi pada terungkapnya pengalaman dari waktu ke waktu (Kabat-Zinn, 2005).

Dalam Islam sendiri, kesadaran penuh atau *mindfulness* disebut dengan *muraqqabah*, yaitu sebuah keyakinan diri yang merasa akan adanya pengawasan setiap waktu dari Allah, kesadaran yang tahu bahwa Allah selalu sadar dan tahu apa yang diperbuat kapan saja, di mana saja, mengetahui apa yang dipikirkan serta dirasakan (Muchlis & Mais, 2022). *Muraqqabah* adalah keadaan ketika seorang individu terus-menerus mengerti dan percaya akan pengawasan Tuhan, keadaan ketika memiliki keyakinan bahwa Tuhan selalu mengamati, melihat perilaku dan mendengar segala sesuatu yang kita katakan (Harianti et al., 2022). *Mindfulness* berdasarkan ajaran Islam bermanfaat untuk kesehatan mental dan juga meningkatkan resiliensi (Montazeri et al., 2019)

Mindfulness termasuk ke dalam pendekatan konseling, terdapat beberapa teknik yang digunakan diantaranya adalah *visual/guided imagery*, *deep breathing*, dan *progressive muscle relaxation training* (Erford, 2015). Teknik yang terdapat pada pendekatan *mindfulness* dapat digunakan dalam pelayanan konseling individual maupun dalam konseling kelompok (Waskito, 2019). Intervensi *mindfulness* dalam konseling bukan tanpa pertimbangan, (D. Davis & Hayes, 2011) mengatakan *mindfulness* telah terbukti meningkatkan kesejahteraan psikologis, mengurangi tekanan psikologis, meningkatkan wawasan diri, moralitas, intuisi, dan modulasi rasa takut. Tahap konseling *mindfulness* berbasis Islam sendiri dijelaskan oleh (Silvianetri et al., 2022) yaitu niat dan doa, zikir, tafakur, iktikaf, bersyukur dan doa. Sementara itu (Harianti et al., 2022) menjelaskan tahap konseling *muraqqabah/mindfulness* Islami menjadi tiga tahap, tahap kebangkitan, pembiasaan dan penguatan, dengan disertai kegiatan seperti niat, doa, dzikir, tafakur, iktikaf, dan bersyukur.

Dapat dipahami bahwsanya konseling *mindfulness* berbasis Islam dapat diharapkan menjadi sebuah alternatif untuk membantu menguatkan resiliensi akademik mahasiswa tingkat akhir, dalam menghadapi berbagai tekanan selama proses penyelesaian studinya. Melalui konseling kelompok pendekatakn *mindfulness* berbasis Islam diharapkan dapat terjadi peningkatan resiliensi akademik mahasiswa tingkat akhir yang mengalami tekanan, dalam rangka proses penyelesaian studi dengan penuh keimanan dan ketaqwaan. Selanjutnya Hasil penelitian (Dwiastuti et al., 2021) mengungkapkan, mahasiswa di Indonesia menghadapi berbagai situasi sulit yang menjadi tantangan dan hambatan dalam proses penyelesaian pendidikannya dan tidak semua mampu untuk mengatasi dan melewati permasalahan tersebut, hal ini dapat dilihat dari banyaknya mahasiswa yang gagal dalam proses penyelesaian studi, sesuai dengan data Kemenristekdikti terdapat kenaikan sebanyak 452.451 atau berkisar (5%) mahasiswa gagal menyelesaikan studi, pada periode antara tahun 2018 hingga tahun 2019. Lebih lanjut berdasarkan kepada penelitian yang telah dilakukan sebelumnya oleh (Ardimen et al., 2018) ditemukan fenomena mahasiswa tingkat akhir yang memiliki sifat-sifat psikosis yaitu merasa tegang, terbebani, gugup, dan bingung bertemu dengan pembimbing. Kemudian stres dalam bimbingan, benci dan dendam terhadap pembimbing, merasa ragu, kecewa setelah bimbingan. Lalu mudah tersinggung setelah bimbingan, sumpah serapah, iri hati, balas dendam, keragu-raguan, prasangka dan sebagainya.

Mahasiswa tingkat akhir juga mengalami kecemasan bahkan takut berkomunikasi dengan dosen pembimbing selama proses bimbingan. Hal ini kemudian menjadi sebuah bukti, bahwasanya mahasiswa tingkat akhir ini mengalami kondisi tertentu yang membawa tekanan bagi dirinya, yang berkaitan dengan tugas akhirnya sehingga memiliki resiliensi akademik yang rendah, dilihat dari sifat psikosis yang diperlihatkannya. Selanjutnya berdasarkan hasil wawancara dan observasi terhadap beberapa mahasiswa tingkat akhir yang telah dilakukan, diketahui resiliensi akademik yang

diungkap dapat dikatakan kurang kuat. Berdasarkan observasi yang telah dilakukan dalam rentang waktu sebelas hingga lima belas Juli 2022 terhadap lima orang mahasiswa tingkat akhir, ditemukan rendahnya atau lemahnya resiliensi mahasiswa terlihat dari kurangnya ketekunan, seperti enggan berkerja keras, mudah menyerah, tidak mampu memanfaatkan setiap saran, dan melihat hambatan sebagai sebuah kesulitan.

Selain itu ada juga mahasiswa yang tidak mampu merefleksi dan mencari bantuan secara adaptif, seperti tidak mampu mengenali kelebihan dan kekurangan yang dimiliki, enggan mencari dukungan dan penguatan, tidak memperhatikan usaha, pencapaian, hukuman, dan imbalan yang diterima. Sementara itu dari wawancara yang dilakukan pada tanggal tiga belas Juli pada mahasiswa dengan inisial I mengutarakan bahwasanya *“saya takut bertemu dosen pembimbing karena kata senior dia adalah dosen kiler, jadinya apa yang saya buat rasanya tidak akan diterima dan percuma hasil usaha saya membuat proposal, kalau dikatakan tertekan ya saya merasakannya, saya merasa harus selalu perfect takut salah jika menemui pembimbing saya”*. Selanjutnya dengan mahasiswa inisial R pada tanggal tiga belas juli mengatakan *“saya semakin hari semakin sulit dan kurang motivasi mengerjakan skripsi karena teman-teman seangkatan saya sudah pada lulus, sementara saya masih disini, orang tua dan keluarga juga sering bertanya tanya, membuat saya kepikiran dan stress jadinya”*.

Kemudian wawancara bersama mahasiswa inisial A Pada empat belas Juli menuturkan bahwa sulitnya untuk mendapatkan bahan referensi sebagai rujukan pada skripsi yang sedang dikerjakan seperti pernyataan *“saya cukup pusing dan stress memikirkan referensi yang harus menjadi bahan dari skripsi yang saya kerjakan, hal ini benar-benar membuat proses saya berjalan sangat lambat, saya menjadi overthinking dan stress gara-gara hal ini, ditambah juga dengan menggunakan aplikasi mendeley yang tidak mengerti saya memakainya, di kuliah dulu tidak ada belajar mendeley dan sekarang wajib, semakin sulit saja rasanya”*.

Berdasarkan kepada latar belakang yang telah dijabarkan sebelumnya, terdapat tiga alasan utama penelitian ini baik untuk dilakukan, pertama alasan secara teoritis yang mana sesuai dengan teori yang dipaparkan sebelumnya, kedua alasan empiris sebagaimana pada data lapangan pada penelitian terdahulu dan hasil observasi dan wawancara yang telah dilakukan dan ketiga alasan filosofis, yaitu dengan dikaitkannya konsep konseling *mindfulness* secara umum dengan konsep keIslaman secara khusus, telah membuatnya menjadi sebuah hal yang amat penting, karena integrasi dan interkoneksi antara keilmuan konseling dengan nilai-nilai keIslaman ini menjadi sebuah refleksi nyata yang sejalan dengan visi UIN Mahmud Yunus Batusangkar, yaitu integratif dan interkoneksi dalam keilmuan, berkearifan lokal, bereputasi global.

Maka dari itu peneliti memiliki keyakinan yang kuat untuk melakukan sebuah penelitian yang dituangkan dalam tesis dengan judul “**Efektifitas Konseling Kelompok Dengan Pendekatan *Mindfulness* Berbasis Islam Untuk Meningkatkan Resiliensi Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir**”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi permasalahan yang ada, yaitu:

1. Konseling Kelompok *Cognitive Restructuring* untuk Meningkatkan Resiliensi Akademik Mahasiswa.
2. Efektivitas Konseling Realita Terhadap Resiliensi Diri Mahasiswa.
3. Bimbingan dan konseling bermain dengan pendekatan *cognitive behavioral* untuk mengembangkan resiliensi mahasiswa.
4. Efektivitas konseling kelompok pendekatan *solution-focused brief counseling* (SFBC) untuk meningkatkan resiliensi siswa
5. Konseling kognitif berbasis *mindfulness* untuk meningkatkan resiliensi akademik pada remaja
6. Konseling kelompok dengan pendekatan *mindfulness* berbasis Islam untuk meningkatkan resiliensi akademik mahasiswa tingkat akhir.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah di atas maka penelitian ini dibatasi pada permasalahan yang akan dikaji yaitu Efektifitas Konseling Kelompok Dengan Pendekatan *Mindfulness* Berbasis Islam Untuk Meningkatkan Resiliensi Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah sebagaimana yang telah diterangkan sebelumnya, maka yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah konseling kelompok dengan pendekatan *mindfulness* berbasis Islam efektif untuk meningkatkan resiliensi akademik mahasiswa tingkat akhir.

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis efektivitas konseling kelompok dengan pendekatan *mindfulness* berbasis Islam untuk meningkatkan resiliensi akademik mahasiswa tingkat akhir.

F. Manfaat dan Luaran Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan beberapa manfaat dan menjadi luaran penelitian yang sesuai dengan kaidah ilmiah yang antara lain yaitu:

1. Manfaat Penelitian
 - a. Manfaat Teoritis
 - 1) Menambah kekayaan referensi teori yang berhubungan dengan layanan konseling kelompok dengan pendekatan *mindfulness* berbasis Islam dan resiliensi akademik mahasiswa tingkat akhir.
 - 2) Sebagai sumbangan ilmiah dan menambah wawasan dari *treatment* beserta langkah-langkah konseling kelompok yang diterapkan.
 - 3) Sebagai bahan pembelajaran bagi peneliti serta pembaca yang akan melakukan penelitian serupa.

b. Manfaat Praktis

- 1) Bagi mahasiswa tingkat akhir semoga konseling kelompok dengan pendekatan *mindfulness* berbasis Islam dapat membantu meningkatkan resiliensi akademik mahasiswa tingkat akhir.
- 2) Untuk penulis, menjadi persyaratan menyelesaikan studi strata dua (S2) Pascasarjana Program Studi Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam UIN Mahamud Yunus Batusangkar
- 3) Untuk program studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, semoga hasil penelitian ini menjadi sebuah kebaruaran koleksi karya ilmiah keilmuan yang bermanfaat.

2. Luaran Penelitian

- a. Hasil penelitian ini dijadikan sebuah artikel ilmiah yang diterbitkan minimal pada jurnal ter-akreditasi sinta 5, sehingga menjadi salah satu rujukan bagi peneliti lain untuk mengembangkan penelitian serupa.
- b. Tersusun hasil karya ilmiah berupa tesis yang menganalisis efektivitas konseling kelompok dengan pendekatan *mindfulness* berbasis Islam untuk meningkatkan resiliensi akademik mahasiswa tingkat akhir.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Resiliensi Akademik

1. Pengertian Resiliensi

Resiliensi merupakan sebuah daya atau kekuatan yang dimiliki oleh seorang individu yang membuatnya mampu untuk menghadapi, melewati dan beradaptasi dengan kondisi yang penuh dengan tekanan, trauma dan lain sebagainya yang memiliki resiko tinggi terhadap kehidupan yang dijalani. Resiliensi yaitu sebuah daya yang dimiliki oleh individu, yang berguna untuk membuat individu bertahan baik itu dari tekanan, ancaman maupun hal-hal yang tidak menguntungkan bagi diri individu tersebut (Fitri & Kushendar, 2019).

Resiliensi didefinisikan sebagai kemampuan yang dimiliki individu dalam mengenali kemampuan diri sendiri dan mengidentifikasi mekanisme yang dapat digunakan untuk mengatasi tekanan hidup yang normal, bekerja secara produktif, dan mencapai tujuan yang ditentukan secara mandiri (Folayan et al., 2022). Resiliensi yang dimiliki oleh individu harusnya mampu membuat individu keluar dari fase-fase tekanan yang sedang dialami, sehubungan dengan hal tersebut Dewi dalam (Roelyana & Listiyandini, 2016) menjelaskan bahwa resiliensi merupakan kapasitas yang ada pada diri individu dalam rangka menghadapi dan mampu untuk mengatasi serta merespon secara positif kondisi-kondisi penuh tekanan, stres, trauma dan sebagainya yang tidak dapat untuk dihindari, serta memanfaatkannya untuk memberi kekuatan pada diri sehingga mampu beradaptasi terhadap perubahan, tuntutan, dan kekecewaan yang dialami dalam kehidupan.

Lebih lanjut lanjut (Wirastania & Farid, 2021) menjelaskan resiliensi merupakan sebuah kemampuan yang dimiliki oleh seorang individu dalam rangka mampu untuk bertahan dan stabil serta memiliki kondisi psikologis yang kuat dan sehat sewaktu menghadapi peristiwa traumatik yang tidak menyenangkan bagi diri individu

tersebut. Resiliensi sebagai kemampuan dijelaskan juga oleh (Fitriani et al., 2016) yang mengatakan resiliensi sebagai sebuah kemampuan yang dimiliki oleh manusia dalam rangka menghadapi serta mengatasi berbagai rintangan maupun kesulitan yang terjadi dalam kehidupan, sehingga membuat individu tersebut menjadi lebih kuat dan sehat. Van Womer dalam (M. F. Khairunnisa & Apsari, 2021) mengatakan resiliensi yaitu kemampuan yang ada pada diri seseorang untuk bisa menyikapi segala perubahan, kesulitan, maupun situasi yang memiliki risiko yang signifikan dalam kehidupannya.

Berdasarkan berbagai rumusan di atas, dapat dipahami bahwasanya resiliensi merupakan sebuah kekuatan dan ketahanan yang ada pada diri individu, dalam rangka beradaptasi serta menghadapi berbagai tekanan, perubahan, maupun peristiwa trauma sehingga dapat kembali pada kondisi atau fase yang stabil dan juga sehat.

2. Pengertian Resiliensi Akademik

Resiliensi tidak hanya dibutuhkan individu untuk bangkit dari mengalami kesulitan yang berat, namun juga pada permasalahan hidup sehari-hari seperti dalam ruang lingkup akademik. Pendidikan merupakan hal yang mayoritas individu jalani dalam hidupnya dan tidak jarang menemui banyak tekanan dan diharuskan untuk bangkit. Semakin tinggi jenjang pendidikan yang dijalani maka akan semakin berat tekanan dan tanggung jawab yang harus diselesaikan oleh siswa/mahasiswa. Resiliensi akademik adalah kemampuan resiliensi siswa dalam proses belajar. Menurut (Martin & Marsh, 2009) resiliensi akademik adalah kemampuan dalam menghadapi kejatuhan, tantangan, kesulitan dan tekanan secara efektif dalam konteks akademik. Resiliensi akademik merupakan proses dinamis yang menunjukkan ketangguhan siswa untuk bangkit dari pengalaman negatif, saat menghadapi situasi sulit yang menekan atau hambatan signifikan dalam aktivitas belajar. Hal ini diperkuat oleh pendapat (Hendriani, 2017) dimana resiliensi akademik merupakan potret bagaimana

mahasiswa memiliki kemampuan untuk mengatasi berbagai pengalaman negatif, yang menekan dan menghambat kemajuan selama proses belajar, sehingga berhasil memenuhi setiap tuntutan akademik dengan baik

Resiliensi akademik ditandai dengan mahasiswa yang mampu mengimplementasikan kapasitas dalam diri maupun dorongan eksternal dalam mengatasi berbagai situasi negatif, penuh tekanan yang menghambat proses belajar sehingga mampu beradaptasi serta menyelesaikan tanggung jawab akademik dengan baik (Boatman, 2014). Menurut pendapat lain resiliensi akademik adalah kemampuan seseorang untuk bertahan, bangkit, kemudian menyesuaikan diri dengan kondisi yang sulit dan penuh tekanan dalam bidang akademik (Saufi et al., 2022). Lebih lanjut mahasiswa yang memiliki resiliensi akademik baik tidak akan mudah putus asa dalam menghadapi kesulitan akademik. Malah sebaliknya, dia akan selalu optimis, berpikir positif dan mampu keluar dari masalah (Harahap et al., 2020).

Dapat ditarik sebuah kesimpulan bahwa resiliensi akademik merupakan resiliensi dalam proses belajar, yakni sebuah proses dinamis yang mencerminkan kekuatan dan ketangguhan seseorang untuk bangkit dari pengalaman emosional negatif, saat menghadapi situasi sulit yang menekan atau mengandung hambatan signifikan dalam aktivitas belajar yang dilakukan

3. Dimensi Resiliensi Akademik

Resiliensi sebagai sebuah kekuatan yang ada pada diri seorang individu ditentukan atau bisa menjadi kuat maupun lemah jika dipengaruhi oleh berbagai faktor. Individu dengan tingkat ketahanan yang tinggi, cenderung kurang rentan terhadap stres dan tetap dalam kondisi prima dalam menyelesaikan tugas-tugas mereka. Sementara itu, individu dengan resiliensi tinggi cenderung menunjukkan sikap positif dalam menghadapi rintangan (Rusandi et al., 2022). Resiliensi terdiri dari beberapa faktor yaitu *I Am*, merupakan kekuatan yang

berasal dari dalam diri individu, seperti tingkah laku, perasaan, dan kepercayaan yang terdapat dalam diri seseorang. Selanjutnya *I Have*, merupakan salah satu aspek yang mempengaruhi resiliensi yang berasal dari luar, adapun sumbernya, adalah struktur dan aturan rumah, *role models* lalu memiliki hubungan yang baik. Kemudian *I Can*, merupakan faktor resiliensi yang berkaitan dengan kompetensi sosial dan interpersonal seseorang, (Grotberg, 1995).

Sementara itu dalam pendapat lain (Rasmanah, 2020) membagi faktor resiliensi menjadi dua yaitu internal dan eksternal, diantara faktor internal yang dapat mempengaruhi resiliensi yaitu keterampilan sosial, empati, konsep diri positif, *self-efficacy*, *self esteem*, optimis, memiliki motivasi, minat, sistem keyakinan dan karakter yang humoris, sedangkan faktor eksternal dapat dipengaruhi oleh dukungan keluarga, teman sebaya, norma dan *role model* yang ada di lingkungan. Lebih lanjut resiliensi akademik diperlukan mahasiswa tingkat akhir dalam menghadapi kesulitan akademik yang berat, karena resiliensi akademik juga berperan dalam menentukan bagaimana mahasiswa tingkat akhir menghadapi kesulitan yang dialami dalam penyelesaian perkuliahan.

Resiliensi akademik memiliki beragam faktor menurut berbagai pandangan, menurut (Hoge et al., 2007) meliputi kompetensi pribadi dan sosial, penerimaan diri dan hidup, harga diri, orientasi tindakan, kemampuan beradaptasi, berorientasi pada tujuan strategi, pemecahan masalah, dukungan sosial dan koherensi keluarga, rasa humor, daya tahan, optimisme dan sistem pendukung eksternal. Sementara itu (Connor & Davidson, 2003) memaparkan karakteristik resiliensi yaitu: kompetensi pribadi, standar tinggi dan keuletan, percaya pada insting, toleransi dari afek negatif dan efek penguatan dari stress, penerimaan perubahan yang positif, kontrol pribadi, pengaruh spiritual, orientasi ke masa depan. Terakhir (Martin & Marsh, 2006) menemukan “*5 C model of academic resilience*” yaitu *confidence (self-efficacy)*, *coordination*

(*planning*), *control*, *composure (low-anxiety)*, dan *commitment (persistence)*. Sementara itu demi mengidentifikasi karakteristik yang memungkinkan dan membedakan individu dalam bidang akademik dengan mengesampingkan kapasitas intelektual (Cassidy, 2016) mengembangkan skala resiliensi akademik dengan tiga dimensi yaitu *perseverance*, *reflecting and adaptive help-seeking*, dan *negative affect and emotional response* (R. F. Khairunnisa et al., 2022) Ketiga dimensi ini yaitu.

a. *Perseverance* (ketekunan)

Ketekunan ini dibentuk oleh faktor yang menampilkan kerja keras dan usaha untuk mencoba, pantang menyerah, focus kepada rencana dan tujuan yang ditetapkan, menerima dan memanfaatkan umpan balik, mampu menemukan pemecahan masalah yang imajinatif dan melihat hambatan sebagai sebuah peluang untuk bertemu tantangan dan meningkatkan kemampuan.

b. *Reflecting and Adaptive Help Seeking*

Refleksi dan mencari bantuan secara adaptif meliputi refleksi diri terhadap kelebihan dan kekurangan yang dimiliki, mencari dukungan dan penguatan, serta memperhatikan usaha, pencapaian, hukuman, dan imbalan yang diterima.

c. *Negative Affect and Emotional Response*

Respon atas emosi negatif meliputi ada tidaknya perasaan cemas, hambatan dan tidak berdaya, menghindari respon atas emosi negatif, dan memiliki perasaan optimis. Karakteristik utama dari faktor ini adalah anxiety (kecemasan) menghindari

4. Intervensi yang mempengaruhi resiliensi akademik

Resiliensi dapat dipengaruhi oleh berbagai hal yang membuatnya semakin kuat atau sebaliknya malah semakin lemah, salah satunya adalah konseling, sebagaimana penelitian oleh (Fitri & Kushendar, 2019) dimana intervensi konseling kelompok *cognitive restructuring* untuk meningkatkan resiliensi akademik, kemudian hasil penilitan

(Hendriani, 2017) menunjukkan bahwa pencapaian resiliensi akademik terjadi dengan adanya adaptasi positif yang mampu dimunculkan oleh mahasiswa setiap kali berhadapan dengan kesulitan. Kemudian ada *mindfulness* Islami terhadap peningkatan optimisme dan ketenangan hati mahasiswa yang sedang skripsi (Fahmi, 2018) dengan tahapan, menyadari pernafasan, pendeteksian tubuh, memperoleh kesadaran dan penerimaan pikiran, dengan integrasi unsur Islami berupa perasaan terhubung dengan Allah serta mensyukuri dan menerima apa yang terjadi karena kehendak Allah di dalamnya. Telah banyak kajian-kajian yang mengkaji terkait akan hal ini, dimana sebagian telah di jabarkan pada bagian pendahuluan dan juga di bagian keterkaitan untuk lebih jelasnya.

5. Perbedaan resiliensi, regulasi dan penyesuaian diri

Seperti yang telah dijabarkan di atas resiliensi merupakan sebuah daya yang dimiliki oleh seorang individu, kemudian timbul sebuah pertanyaan apakah resiliensi sama dengan regulasi diri atau pengendalian yang dilakukan oleh seorang individu dan juga bagaimana dengan penyesuaian diri yang dilakukan seseorang? Karena irisan antara dua hal ini sangatlah tipis sebenarnya, maka untuk menjawab pertanyaan tersebut serta untuk menjaga terarahnya makna resiliensi dalam penelitian ini, maka disajikan sebuah tabel perbedaan antara resiliensi, regulasi diri dan penyesuaian diri.

Tabel 2.1 Perbedaan Resiliensi, Regulasi Dan Penyesuaian Diri

Aspek	Pengertian	Karakteristik	Faktor	Contoh
Resiliensi	Kemampuan yang dimiliki individu, untuk mengatasi dan beradaptasi dengan peristiwa berat atau masalah besar yang terjadi dalam kehidupan (Reivich & Shattte, 2003)	Sosial kompetensi, optimis, role model, pemecahan masalah, kemandirian	Internal eksternal	Mampu untuk bangkit dari kondisi <i>broken home</i> dan mampu menjalani kehidupan dengan lebih baik

Regulasi diri	Regulasi diri merupakan proses proaktif dimana seseorang selaras dalam mengatur dan mengelola pikiran, emosi, perilaku dan lingkungan untuk mencapai tujuan (Sari, 2014).	Mampu membuat perencanaan dan melaksanakannya untuk proses perolehan prestasi Mengatur diri, Memiliki kemandirian dan kegigihan Mampu mengatur waktu, mampu menguasai diri, mengevaluasi diri, memiliki cita-cita, dan menguasai strategi belajar yang mengarah pada pencapaian prestasi belajar	faktor eksternal faktor internal	Mengaktivasi pemikiran, perilaku, dan perasaan demi mencapai nilai terbaik dalam belajar
Penyesuaian diri	Penyesuaian diri merupakan proses yang terdiri dari respon mental dan perilaku sebagai usaha seseorang untuk mengatasi serta menelaraskan kebutuhan, harapan, dan tuntutan yang berasal dari dalam diri maupun dari lingkungan sekitarnya melalui berbagai upaya tertentu (Widodo, 2021)	Ketiadaan emosi yang berlebihan Ketiadaan perasaan frustrasi pribadi Kemampuan untuk belajar (Haryadi & Zalfa, 2021) <i>Adaptive, Adjustive</i>	Dukungan sosial Konsep diri Motif Sikap persepsi	Mampu menyesuaikan diri dengan sistem belajar daring pada masa <i>covid-19</i>

Sumber : Reivich & Shattte, 2003. Sari, 2014. Widodo, 2021. Haryadi & Zalfa, 2021

Dapat dipahami bahwasanya terdapat beberapa perbedaan antara resiliensi, regulasi dan juga penyesuaian diri, ketiga istilah ini sangat tipis irisannya, jika konsep resiliensi adalah adaptasi positif kenapa tidak memakai konsep adaptasi saja? Jika konsep resiliensi adalah mengatur kondisi agar mampu melewati situasi sulit kenapa tidak diregulasi diri saja? Pertanyaan seperti ini tentu mesti terjawab, karena secara istilah mungkin sangat dekat namun secara landasan mungkin

berbeda, resiliensi membicarakan tentang ketangguhan. Resiliensi lebih menekankan pada proses '*bounce back*', sebuah proses koping dan adaptasi positif yang mungkin akan dapat dicapai oleh siapapun dalam perjalanan hidupnya.

Perbedaan dasar teoritik ini tentunya akan membedakan cara kita memandang seseorang yang resilien. Bagi yang menggunakan sudut pandang teori kepribadian, seorang yang resilien adalah seorang yang memiliki kepribadian tangguh (*hardy personality*). Begitu juga dengan regulasi dan adaptasi, resiliensi juga menyesuaikan diri dengan situasi yang terjadi, pun demikian dengan regulasi, dalam artian peyesuaian diri atau adaptasi serta kemampuan mengontrol diri juga termasuk kedalam bagian pembentuk resiliensi diri.

B. Konseling Kelompok *Mindfulness* Berbasis Islam

1. Pengertian Konseling Kelompok

Konseling sejatinya merupakan sebuah hubungan membantu antara seorang konselor dengan seorang konseli dengan tujuan membantu mengentaskan permasalahan serta membantu penembangan diri konseli baik itu dalam bidang pribadi, sosial, belajar maupun karir. Untuk itu (Kaplan et al., 2014) menjelaskan bahwasanya konseling merupakan sebuah hubungan yang bersifat profesional, dengan memberdayakan beragam individu, keluarga, dan kelompok untuk mencapai kesehatan mental, kesejahteraan psikologis atau jiwa, pendidikan dan karir.

Sementara itu Glading dalam (Ardimen, Yulitri, et al., 2019) menjelaskan bahwa konseling merupakan sebuah proses bantuan yang profesional dalam rangka merespon kebutuhan manusia, karena konseling tidak hanya berupaya mengatasi masalah manusia namun juga merupakan profesi yang didedikasikan kepada pencegahan, perkembangan, eksplorasi, pemberdayaan, perubahan, dan remediasi di dunia yang semakin kompleks. Sementara itu konseling kelompok adalah sebuah praktik profesional yang luas dengan melibatkan

penerapan pengetahuan dan keterampilan dalam memfasilitasi kelompok untuk membantu membantu anggota kelompok dalam rangka mencapai tujuan bersama (Berg et al., 2018). Pada pendapat lain (Riswanto, 2019) menjelaskan bahwasanya konseling kelompok didefinisikan sebagai pemberian bantuan kepada anggota kelompok, yang mana difasilitasi oleh pemimpin kelompok dengan tujuan agar anggota kelompok mampu, untuk menyelesaikan tugas-tugas perkembangannya secara maksimal baik dalam bidang belajar, pribadi maupun sosialnya.

Lebih lanjut konseling kelompok dalam pelaksanaannya melewati tiga tahap, yaitu tahap awal atau pembukaan, kemudian tengah atau tahap kerja dan tahap akhir, atau penutup (Jacobs et al., 2016). Edison dalam (Fatimatuazzahroh, 2021) menjelaskan konseling Islami adalah proses pemberian pertolongan secara berkelanjutan pada individu ataupun kelompok yang memiliki masalah secara lahir dan batin, agar kemudian bisa memahami dirinya serta menemukan solusi dari masalahnya dan dapat hidup harmonis sesuai dengan ketentuan Allah. Berdasarkan pendapat di atas dapat dipahami bahwa konseling kelompok secara Islami merupakan sebuah hubungan profesional dengan tujuan membantu individu yang memiliki masalah maupun pengembangan diri dalam kehidupan yang sesuai dengan ketentuan yang telah ditetapkan oleh Allah.

2. Pengertian *Mindfulness* Berbasis Islam

Selanjutnya *mindfulness* merupakan kesadaran pada diri seseorang tentang bagaimana kondisi masa kini, keadaan sekarang, dan perhatian penuh pada dirinya. *Mindfulness* dapat didefinisikan sebagai sebuah perhatian sadar pada masa kini, dengan kualitas kesadaran dan perhatian penuh pada kehidupan saat ini, dengan kata lain *mindfulness* yaitu perhatian penuh akan kesadaran yang jelas dan mampu menyajikan realitas serta kesadaran akan emosi pribadi saat ini (Karkhah et al., 2021). Sementara itu (Harianti et al., 2022)

menjelaskan jika pendekatan *mindfulness* ini melibatkan hubungan antara manusia dan Tuhan mereka di seluruh sendi kehidupan manusia dan dapat diterapkan untuk mencegah meningkatnya kemungkinan gejala perilaku yang berulang ataupun perilaku kecanduan.

Dalam mendapat lain disebutkan bahwasanya *mindfulness* merupakan sebuah intervensi secara psikologis yang dilakukan seseorang dengan cara memfokuskan diri untuk mampu menyadari kondisi, masalah dan keadaan yang sedang dihadapi, sehingga mampu menerimanya dengan lapang dada tanpa melakukan penilaian yang negatif dan juga tidak bereaksi berlebihan pada kondisi yang tidak disukai (Hakim et al., 2021).

Lebih lanjut *mindfulness* merupakan salah satu intervensi yang dapat digunakan untuk mengatasi stres pada mahasiswa, *mindfulness* adalah semacam latihan pada individu untuk menyadari kondisi yang dialami individu yang terjadi saat ini, sehingga individu mampu untuk membuat tujuan dan fokus pada pemecahan masalah yang sedang dihadapi (Munif et al., 2019). *Mindfulness* merupakan perhatian penuh yang dapat dianggap sebagai sebuah kesadaran dari waktu ke waktu, tidak menghakimi, dikembangkan dengan memperhatikan dengan cara tertentu pada saat ini dan berperan sebagai perilaku non-reaktif, seterbuka mungkin (Kabat-Zinn, 2005). Selanjutnya (Silvianetri, 2018) menjelaskan jika *mindfulness* merupakan sebuah pendekatan yang memiliki ciri khas yaitu fokus pada memikirkan keadaan serta pengalaman masa kini, dengan fokus tersebut terletak pada otak manusia, karena otak manusia adalah instrumen luar biasa dengan banyaknya jaringan neuron, yang dapat membuat perhatian manusia fokus pada suatu hal.

Sementara itu (Erford, 2015) mengatakan bahwa *mindfulness* juga masuk ke dalam pendekatan konseling dan terdapat beberapa teknik yang dapat digunakan diantaranya adalah *visual/guided imagery*, *deep breathing* (bernafas-dalam-dalam), dan *progressive muscle relaxation*

training (latihan relaksasi otot progresif). (Waskito, 2019) menambahkan jika teknik yang terdapat dalam pendekatan *mindfulness* ini dapat untuk digunakan kedalam pelayanan konseling baik itu konseling secara individual maupun konseling secara kelompok. Lebih lanjut spiritual *mindfulness* merupakan sebuah intervensi yang dapat membuat klien sadar akan kondisinya tanpa penilaian dan dengan penerimaan penuh, sehingga mereka tidak hanya mampu mengendalikan pengaruh negatif tetapi juga meningkatkan kesadaran akan pengaruh positif (M. Davis & Zautra, 2013).

Sebuah pendapat menarik dikemukakan oleh (Dwidiyanti et al., 2021) mengatakan bahwa *mindfulness* berbasis Islam dilakukan dengan tingkat kesadaran yang tinggi, dengan percaya bahwa setiap masalah yang dialami oleh setiap manusia sejatinya merupakan bentuk kuasa Allah dan hanya Allah yang memiliki kekuatan untuk mengatasinya. Lebih lanjut Bishop dalam (Ivtzan & Lomas, 2016) menjelaskan *mindfulness* sebagai sebuah bentuk kesadaran muncul dari memperhatikan saat ini dengan tidak menghakimi dan menerima. Berdasarkan berbagai pemaparan di atas, dapat dipahami bahwasanya *mindfulness* merupakan sebuah pengkondisian akan kesadaran yang dimiliki oleh seseorang terkait kondisi saat ini, peristiwa saat ini, yang disadari tanpa menghakimi yang terjadi sehingga tidak menimbulkan respon negatif atau mengatasi segala tekanan maupun perilaku negatif yang ditimbulkannya.

Sehingga dapat ditarik sebuah kesimpulan yang menyatakan bahwasanya konseling *mindfulness* berbasis Islam yang penulis maksud disini adalah sebuah upaya membantu mahasiswa tingkat akhir melalui intervensi kesadaran penuh yang berpusat pada tuhan dengan melihat pada kondisi saat ini dan sekarang dengan tujuan agar mereka dapat mengatasi hambatan yang muncul dan melewati fase yang penuh tekanan dengan kesadaran dan penerimaan tanpa menghakimi.

3. Tujuan Konseling Kelompok *Mindfulness* Berbasis Islam

Konseling kelompok *mindfulness* berbasis Islam tentu memiliki tujuan dalam pelaksanaannya, yaitu untuk dapat meningkatkan kesadaran, ketahanan, kekuatan terutama dalam aspek psikologis dengan berlandaskan kepada ajaran dan nilai Islam. (Montazeri et al., 2019) menegaskan bahwasanya *mindfulness* berdasarkan ajaran Islam bermanfaat untuk kesehatan mental dan juga meningkatkan resiliensi. Intervensi *mindfulness* juga bertujuan untuk memperbaiki pengambilan keputusan, memperlancar berkomunikasi, meningkatkan penampilan, meningkatkan kreatifitas danantisipasi tingkah laku antisosial. Seperti yang dijelaskan oleh (D. Davis & Hayes, 2011) bahwa melalui konseling *mindfulness* telah terbukti meningkatkan kesejahteraan psikologis, mengurangi tekanan psikologis, meningkatkan wawasan diri, moralitas, intuisi, dan modulasi rasa takut.

Selanjutnya (Ummah, 2018) menjelaskan bahwasanya praktik *muraqabah (Islami mindfulness)* bertujuan menjaga ketaatan individu untuk tetap kuat dan tidak melakukan perbuatan buruk, studi ini juga menemukan bahwa *muraqabah* efektif untuk menjaga sikap individu dan perilaku yang berkaitan dengan spiritualitas dan moralitas. (Thomas et al., 2017) menjelaskan bahwa dalam pendekatan berbasis perhatian, unsur-unsur penerimaan yang tidak menghakimi dan kesadaran metakognitif dari pengalaman saat ini, dipandang bermanfaat sebagai sebuah penangkal respons yang menyusahkan dan maladaptif terhadap suasana hati negatif, seperti kekhawatiran, perenungan, menghindar, kecenderungan secara psikologis atau secara fisik untuk melarikan diri atau menghindari pengalaman yang tidak diinginkan. Secara ringkasnya dapat dipahami bahwasanya *mindfulness* dapat memberikan manfaat bagi kesehatan psikologis, transdiagnostik, mengurangi reaktivitas stres dan terutama mereka dapat membantu mencegah munculnya depresi.

Manfaat *mindfulness* lainnya dijelaskan oleh (Waney et al., 2020) dimana *mindfulness* berperan positif dan signifikan terhadap setiap dimensi kesejahteraan psikologis salah satunya terhadap dimensi penerimaan diri, *mindfulness* membantu individu untuk mampu sadar akan dirinya sendiri serta bersedia untuk hidup dengan karakter, kelebihan, kelemahannya dan dari beberapa hal yang telah membentuk dirinya di masa lalu. *Mindfulness* merupakan kualitas kesadaran yang dicirikan oleh kejelasan pengalaman dan fungsi saat ini yang berperan penting dalam melepaskan individu dari pikiran negatif yang otomatis, perilaku tidak sehat, peningkatan kesejahteraan, juga berkontribusi pada kesejahteraan dan kebahagiaan secara langsung (Brown & Ryan, 2003).

Dalam pendapat lain (Oguntuase & Sun, 2022) menjelaskan konseling *mindfulness* telah menunjukkan bahwa individu yang sadar dan sadar akan tugas yang ada memiliki efikasi diri yang lebih tinggi, mampu merespon dan mengatasi situasi sulit tanpa bereaksi secara otomatis dan non-adaptif, cenderung lebih kreatif, dan mengatasi pikiran dan emosi yang sulit dengan lebih baik tanpa menjadi kewalahan atau menutup diri. Bisa dipahami bahwasanya begitu kompleksnya manfaat yang dibawa oleh *mindfulness*, sehingga konseling *mindfulness* terlebih berbasis Islam tentu dapat dijadikan sebuah alternatif dalam kegiatan konseling untuk membantu mengatasi permasalahan yang ada pada diri konseli.

4. Teknik Konseling *Mindfulness* Berbasis Islam

Teknik konseling dapat dilakukan yaitu seperti yang di kemukakan oleh (Isgandarova, 2019) dimana teknik yang digunakan dalam *muraqabah* dapat diadaptasi dan digunakan sebagai pengurangan stres berbasis kesadaran diantara teknik tersebut yaitu, terapi kognitif berbasis kesadaran, meditasi, *mind-body techniques* (meditasi, relaksasi), meditasi transendental, dan teknik pikiran-tubuh (meditasi, relaksasi). Dalam pendapat lain (Erford, 2015) menjelaskan bahwa

teknik konseling *mindfulness* diantaranya yaitu teknik *self-talk*, *visual* atau *guided imagery*, *pernapasan dalam*, dan *teknik relaksasi otot progresif* (PMRT) teknik ini secara berurutan dan dapat didorong untuk menggunakannya secara bersamaan untuk mengurangi stress, kondisi tertekan, dengan menghalangi *self-talk* negatif, visualisasi negatif, pernapasan dangkal, dan tekanan atau ketegangan otot.

- a. *Visual/Guided Imagery*: Imajinasi terbimbing, dijelaskan oleh Smeltzer & Bare dalam (Antoro & Amatiria, 2018) dimana hal ini merupakan teknik relaksasi yang menggunakan imajinasi seseorang terhadap sesuatu yang dirancang secara khusus demi mencapai efek positif tertentu, secara sederhana teknik ini menggunakan imajinasi secara sengaja untuk memperoleh kondisi relaksasi dan menjauhkan diri dari sensasi yang tidak diinginkan. Menurut (Erford, 2015) terapis kognitif menggunakan visual untuk mengakses keyakinan kunci klien dan mendesak reinterpretasi pengalaman. Sebelum memulai *guided imagery*, pastikan ruangan dalam keadaan tenang dan klien merasa nyaman, setelah klien rileks, mulailah pengalaman imajinasi terbimbing
- b. *Deep Breathing*: Untuk menenangkan tubuh, banyak konselor profesional sekarang merekomendasikan penggunaan teknik pernapasan. Dengan belajar bernapas lebih dalam dan efisien, klien dapat belajar mengelola stresnya.
- c. *Progressive Muscle Relaxation Training*: Keyakinan yang mendasari teknik latihan relaksasi otot progresif adalah bahwa otot tidak dapat direlaksasi dan ditegangkan pada saat yang bersamaan, fakta yang didasarkan pada prinsip timbal balik. Dengan belajar mengidentifikasi cara otot merasa ketika tegang dan rileks, seseorang dapat belajar untuk rileks, sehingga mengurangi stres Kottler & Chen dalam (Erford, 2015).
- d. *Mindfulness Meditation*: *mindfulness* melibatkan perhatian yang bertujuan dan tidak menghakimi pada saat ini dan pengaturan diri

dari pikiran, perasaan, sensasi, pemandangan, dan suara di sini dan sekarang. *Mindfulness* adalah sikap keterbukaan, penerimaan, dan rasa ingin tahu baik dalam pengalaman internal maupun eksternal. Latihan meditasi formal melibatkan meditasi sambil duduk atau berbaring, seperti melalui gerakan *mindfulness* misalnya, yoga atau meditasi.

5. Tahap Konseling Kelompok *Mindfulness* Berbasis Islam

Seperti yang telah dipaparkan pada poin sebelumnya, konseling *mindfulness* berbasis Islam ini dapat dilakukan dalam setting individu maupun kelompok, untuk itu (Harianti et al., 2022) menjelaskan konseling *mindfulness* berbasis Islam ini merupakan model individu yang terdiri dari beberapa rangkaian sesi, namun itu bisa saja menjadi bentuk sesi kelompok dengan tahap-tahap sebagai berikut

- a. Tahap kebangkitan: Pada tahap ini individu telah menyadari bagaimana perilaku mereka telah menyebabkan hal yang merugikan berdampak pada mereka dan dengan demikian, mereka mulai merasakan dorongan untuk mengubahnya. Kemudian individu diarahkan untuk mengakui semua kesalahannya dan membangun rasa percaya diri agar tidak mengulangi perilaku buruk tersebut. Tahap ini terutama bertujuan agar individu menyadari perilaku buruknya, membangun dan memperkuat niatnya untuk berubah dan menjauhi perilaku tersebut. Tujuan ini akan dicapai melalui kombinasi kegiatan, seperti pemahaman dan pendalaman kesadaran diri, membangun niat batin (*niyyah*), pendalaman proses tafakkur (kontemplasi), taubat (*tawba*), dan melakukan shalaat al-tawba (shalat taubat)
- b. Tahap pembiasaan: Tahapan ini bertujuan untuk membiasakan, meningkatkan dan memperkuat individu dengan ibadah sehari-hari, seperti shalat (*do'a*), berdoa, berdzikir, dan membaca Al-Qur'an serta bentuk ibadah lainnya secara konstan. Ibadah tersebut terbukti mampu membolak-balikkan hati seseorang, menjauhkan orang dari

perilaku tercela, meningkatkan aktualisasi diri individu dan mendekatkan diri kepada Tuhan. Ibadah sehari-hari dibiasakan sejak awal terapi, dan terus dilakukan setiap hari selama sesi terapi sampai akhir sesi dan akan berlanjut dalam kehidupan sehari-hari individu bahkan setelah menyelesaikan sesi terapi.

- c. Tahap penguatan: Tahap ini ditekankan pada upaya penguatan hasil pembiasaan dan penguatan tahapan melalui beberapa kegiatan tambahan. Tantangan utama dalam mengatasi perilaku kecanduan adalah fase kekambuhan yang biasanya terjadi pada individu bahkan setelah menerima terapi atau pengobatan. Oleh karena itu, tahap ini berfungsi sebagai upaya untuk mencegah fase kekambuhan perilaku adiktif.

Kegiatan tambahan meliputi pemahaman dan pendalaman konsep penciptaan manusia dan tujuan utama kehidupan manusia di dunia berdasarkan fitrah manusia, pemahaman dan penanaman sikap sabar (sabr), syukur, taat aturan agama (taqwa), dan pembiasaan untuk melaksanakan, evaluasi diri atau muhasabah. Masing-masing kegiatan tersebut terutama ditujukan untuk memperkuat pikiran dan perasaan yang akan mengarahkan perilaku individu sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan, yaitu perubahan ke arah yang lebih baik. Diantara isi dari tahapan tersebut yaitu

- a. Niat berasal dari bahasa Arab نية yang secara bermakna maksud, tujuan atau hasrat, niat merupakan maksud atau tujuan suatu perbuatan, istilah kata kehendak atau keinginan dalam hati dalam artian janji untuk melakukan sesuatu (Sarah, 2019). Sementara itu doa adalah suatu aktifitas yang sangat dekat dalam kehidupan manusia. Dengan berdoa, manusia mencurahkan segala harapannya kepada Tuhan yang merupakan suatu Dzat yang dianggap sebagai Maha Mampu atas segalanya, dan dijadikan sebagai tempat berlindung dan meminta dan doa merupakan pangkal suatu ibadah (Fauzan, 2022).

- b. Zikir. berasal dari kata dzakara yang berarti mengingat, memperhatikan, menghafal, mempelajari, mengetahui, menyadari dan memahami. Sedangkan dari segi terminologi, dzikir biasanya dipahami sebagai perbuatan berbicara atau qauliyah sedekah melalui beberapa bacaan mengingat Allah (Zeky & Meli, 2019). Sebagai intervensi dalam meningkatkan resiliensi akademik zikir dapat berarti sebuah bentuk atau proses pelayanan secara psikologis yang diberikan kepada seorang individu melalui pemusatan pada pikiran dan perasaan terhadap Allah dengan melafazkan namaNya secara berulang (Asmendri et al., 2019). Sementara itu jika dilihat dari sudut pandang ilmu kesehatan jiwa, zikir dapat menjadi sebuah terapi psikatrik yang satu level lebih tinggi dari pada psikoterapi biasa (Anggraieni & Subandi, 2014). Zikir menjadi sebuah upaya mendekatkan diri kepada Allah dengan cara menyadari dan mengingatnya, dengan berzikir hati akan menjadi tenang, damai dan tenang sehingga berfungsi sebagai sebuah metode psikoterapi.
- c. Tafakur. Secara bahasa kata tafakur yang berasal dari akar kata tafakkara, yatafakkaru, tafakkuran dengan kata dasar fakkara, seperti perkataan orang arab yang artinya: “telah memikirkan ia akan suatu” (Mirsanti, 2019). Tafakur adalah kegiatan pererenungan, memikirkan dan menimbang dengan sungguh, dalam artian seseorang yang melakukan kegiatan tafakur berarti mendayagunakan informasi untuk memahami setiap makhluk ciptaan Allah (Zuhby, 2021). Tafakur merupakan sebuah teknik meditasi psikospiritual yang paling sesuai diamalkan oleh konselor muslim kepada konseli, karena tafakur yang berintegrasi dengan elemen psikologi dan konseling dapat membantu meningkatkan kesehatan mental dan mengatasi tekanan (Yani & Nubli, 2018)
- d. Iktikaf berasal dari bahasa Arab akafa artinya menetap, mengurung diri atau terhalangi. Dalam konteks ibadah Islam adalah berdiam diri di dalam masjid dengan tujuan untuk mencari dan

mendapatkan keridhaan Allah (Darmurtika et al., 2021). Iktikaf merupakan terapi ibadah yang dapat diterapkan oleh konselor untuk mengatasi masalah kesehatan mental, dengan membatasi dan mengasingkan diri dari hal-hal negatif duniawi dengan fokus kepada Allah semata (Aswar et al., 2020). Lebih lanjut (Karakaş & Eker, 2018) mengemukakan hasil penelitian bahwasanya iktikaf dapat membantu seseorang untuk mengelola emosi serta meningkatkan *subjective wellbeing* pada seseorang.

- e. Bersyukur merupakan melakukan ketaatan dan menjauhi maksiat dengan sungguh-sungguh, baik dalam keadaan sendiri ataupun bersama-sama. Seseorang yang bersyukur berarti mengakui kebaikan Allah yang maha pemberi, syukur berarti menampakan kenikmatan bagi seorang hamba, baik dengan iman di dalam hatinya, di lisannya dengan memuji Allah, dan anggota tubuhnya beribadah dan taat kepada Allah (Karimulloh et al., 2021). Bersyukur mengarahkan diri menjadi baik sangka kepada Allah dalam semua hal yang terjadi baik itu kebaikan maupun keburukan yang menimpa, sehingga muncullah keikhlasan dalam hati seorang individu (Sartika, 2019).

Ibn Al-Qayyim dalam (Parrott et al., 2017) telah memberikan salah satu penjelasan terbaik dan paling ringkas tentang banyak arti meditasi dalam Islam. Dimana Ibn Al-Qayyim menyatakan bahwa bagian integral dari latihan kesadaran dunia dan akhirat adalah “merenung (tafakkur), mengingat (tadhakkur), memeriksa (nathr), bermeditasi (ta'amul), membentengi diri (iktikaf), bermusyawah (tadabbur), dan merenung (istibsar). Masing-masing kata ini mewakili berbagai nuansa aktivitas mental yang dapat dianggap sebagai bentuk meditasi.

Sementara itu dalam pendapat lain (Erford, 2015) menguraikan beberapa langkah konseling *mindfulness* diantaranya, persiapan kemudian, latihan pernafasan, lalu latihan kesadaran, latihan fokus dan merenungkan pengalaman positif dengan panduan konselor,

selanjutnya, melakukan refleksi atau menggali makna terhadap aktifitas yang sudah dilakukan, dan diakhiri penutup. Untuk itu pada tabel di bawah ini disajikan interkoneksi nilai keIslaman secara kusus dalam konseling *mindfulness* yaitu sebagai berikut

Tabel 2.2 Tahap Konseling *Mindfulness* basis Islam dan *minfulness*

Konseling <i>mindfulness</i> basis Islam	Tahap konseling <i>mindfulness</i>	Interkoneksi
Niat	Persiapan	Menumbuhkan niat yang mendalam untuk melaksanakan kegiatan dan mencapai tujuan akhir dengan menyandarkan kepada Allah sepenuhnya
Do'a	Persiapan dan penutup	Berdoa memohon pertolongan, ke-ridhoan, kemudahan, kekuatan dan kelancaran kepada Allah
Dzikir	Latihan pernafasan	Menyadari dan mengingat Allah swt dengan penghayatan mendalam
Tafakur	Latihan kesadaran	Bertafakur, merenungkan mengingat Allah menyadari segala yang terjadi adalah kuasa Allah
Iktikaf	Latihan fokus	Mengamalkan nilai iktikaf dengan menghalangi diri dari berbagai gangguan serta memusatkan perhatian dengan fokus pada hal positif dengan
Bersyukur	Penguatan	Menguatkan kembali tujuan dan keyakinan dengan mensyukuri segala yang telah dan yang akan terjadi

6. *Mindfulness* Dalam Islam

Pada dasarnya *mindfulness* atau kesadaran penuh muncul dari meditasi yang dilakukan oleh ummat agama buda. Konsep *mindfulness* berakar pada Buddhis dan kontemplatif lainnya tradisi di mana perhatian dan kesadaran berada dibudidayakan secara aktif, hal ini paling sering didefinisikan sebagai keadaan penuh perhatian dan menyadari segala yang terjadi di masa sekarang (Brown & Ryan, 2003). Namun sesungguhnya Islam telah jauh-jauh jari sebelum buda muncul melakukan yang namanya kesadaran penuh yang dilakukan dalam berbagai kegiatan ibadah maupun kegiatan sehari-hari, kesadaran penuh dalam Islam itu dikenal dengan istilah *muraqabah*, yang dala Alquran terdapat dalam surah Asy-Syu'ara ayat 218-219

أَلَدَىٰ يَرَأَىٰ حِينَ تَقُومُ تَقَلُّبُكَ فِي السُّجْدِ

artinya: Yang melihat kamu ketika kamu berdiri (untuk sembahyang), dan (melihat pula) perubahan gerak badanmu di antara orang-orang yang sujud.

Lebih lanjut jika dilihat secara istilah *muraqabah* merupakan sebuah bentuk kesadaran akan Allah yang selalu mengawasi, melihat, mengawal setiap perilaku makhluk hidup sehingga menjadi taat akan perintahNya dan enggan untuk melakukan setiap laranganNya (Yusuf, 2017). *Mindfulness* dalam Islam didefinisikan sebagai *muraqabah* yang berarti pengetahuan yang konstan dari hamba dan keyakinan dalam pengawasan-Nya, atas keadaan lahir dan batin seseorang, artinya, seorang muslim dalam keadaan *muraqabah* adalah jika pengetahuan penuh yang berkesinambungan bahwa Allah Maha mengetahui lahir dan batin. Ini adalah keadaan kewaspadaan diri yang lengkap dalam hubungan seseorang dengan Allah dalam hati, pikiran, dan tubuh (Parrott et al., 2017).

Pada pendapat lain dijelaskan bahwasanya *muraqabah* merupakan sebuah keyakinan pada diri seseorang yang merasa akan adanya pengawasan setiap waktu dari Allah, kesadaran yang tahu bahwa Allah selalu sadar dan tahu apa yang diperbuat kapa saja, di mana saja, mengetahui apa yang di pikirkan serta dirasakan (Muchlis & Mais, 2022)

Kesadaran penuh tentu tidak muncul secara tiba-tiba, harus ada pengkondisian keadaan yang diatur sedemikian rupa, seperti yang dijelaskan oleh (Harianti et al., 2022) *Muraqabah* adalah keadaan ketika seorang individu terus-menerus mengerti dan percaya akan pengawasan Tuhan, keadaan ketika memiliki keyakinan bahwa Tuhan selalu mengamati, melihat perilaku dan mendengar segala sesuatu yang kita katakan. Muraqaba diketahui efektif untuk mengobati berbagai gejala seperti halnya kecemasan, depresi, tekanan dan rasa sakit dengan tahap yang dilalui yaitu tahap persiapan, tahap musyahadat, tahap tasawwur, tahap dzikir, tahap tafakkur dan tadabbur, tahapan *muraqabah* (*self-monitoring*) dan tahap muhasabah (*self-evaluation*) (Isgandarova, 2019)

Sehingga dapat dipahami bahwasanya segala bentuk kesadaran yang difokuskan dengan meyakini tuhan sebagai pusat utama, merupakan makna *mindfulness* dalam Islam yang dikenal dengan istilah *muraqabah*. Jika menggabungkan berbagai manfaat *mindfulness* dengan makna *muraqabah* ini tentu akan didapati sebuah kebaikan yang bermanfaat bagi diri seorang individu. Dengan demikian, studi ini mengusulkan *muraqabah* sebagai pendekatan alternatif untuk mengatasi gangguan psikologis berdasarkan ajaran Islam, yang tidak hanya berfokus pada bagaimana mengatasi masalah perilaku, tetapi juga berniat untuk mempertahankan perilaku positif dan kondisi psikologis yang telah dikembangkan oleh terapi ini. Hal ini telah dibuktikan dengan hebat dampak positif dari praktik kontemplasi Islam (Harianti et al., 2022)

C. Keterkaitan Antara *Mindfulness* Berbasis Islam Dengan Resiliensi

Salah satu bentuk keterkaitan *mindfulness* berbasis Islam dengan resiliensi yaitu seperti yang dijelaskan oleh (Montazeri et al., 2019) yaitu intervensi *mindfulness* berdasarkan ajaran Islam dapat bermanfaat untuk kesehatan mental seseorang dan juga meningkatkan resiliensi. Sementara itu (Hakim et al., 2021) menjelaskan *mindfulness* berbasis spiritual Islam memiliki pengaruh yang signifikan terhadap resiliensi pada diri remaja dalam menghadapi permasalahan hidup dan kondisi sulit yang dialami baik itu di lingkungan keluarga, sosial, maupun kehidupan masyarakat.

Tidak hanya itu (Azam et al., 2016) menyebut bahwa *mindfulness* berbasis Islam menjadi sebuah alternatif untuk mendukung kesehatan mental mahasiswa di universitas. Terbaru (Oguntuase & Sun, 2022) mengatakan bahwa *mindfulness* memberikan pengaruh pada resiliensi kepercayaan diri dan regulasi emosi pemain sepak bola elit. *Mindfulness* mengajarkan bagaimana menjadi lebih tangguh dengan kondisi individu saat ini, membuat penilaian yang objektif, dan fokus

pada pemecahan masalah (Isgandarova, 2019). Sehingga *mindfulness* berbasis Islam diharapkan dapat membawa rasa sadar bahwa selalu diawasi oleh Tuhan, mampu untuk introspeksi diri, penerimaan, pasrah, berserah diri sehingga hati nurani mendorong pelaku untuk berbuat kebaikan (Munif et al., 2019).

Dengan menyadari kondisi diri dan keadaan saat ini, serta berserah diri menyerahkannya kepada tuhan yang maha kuasa segala urusan yang ada, diharapkan akan membuat individu memiliki resilien atau kekuatan diri yang tinggi saat menghadapi berbagai persoalan dan cobaan hidup yang terjadi.

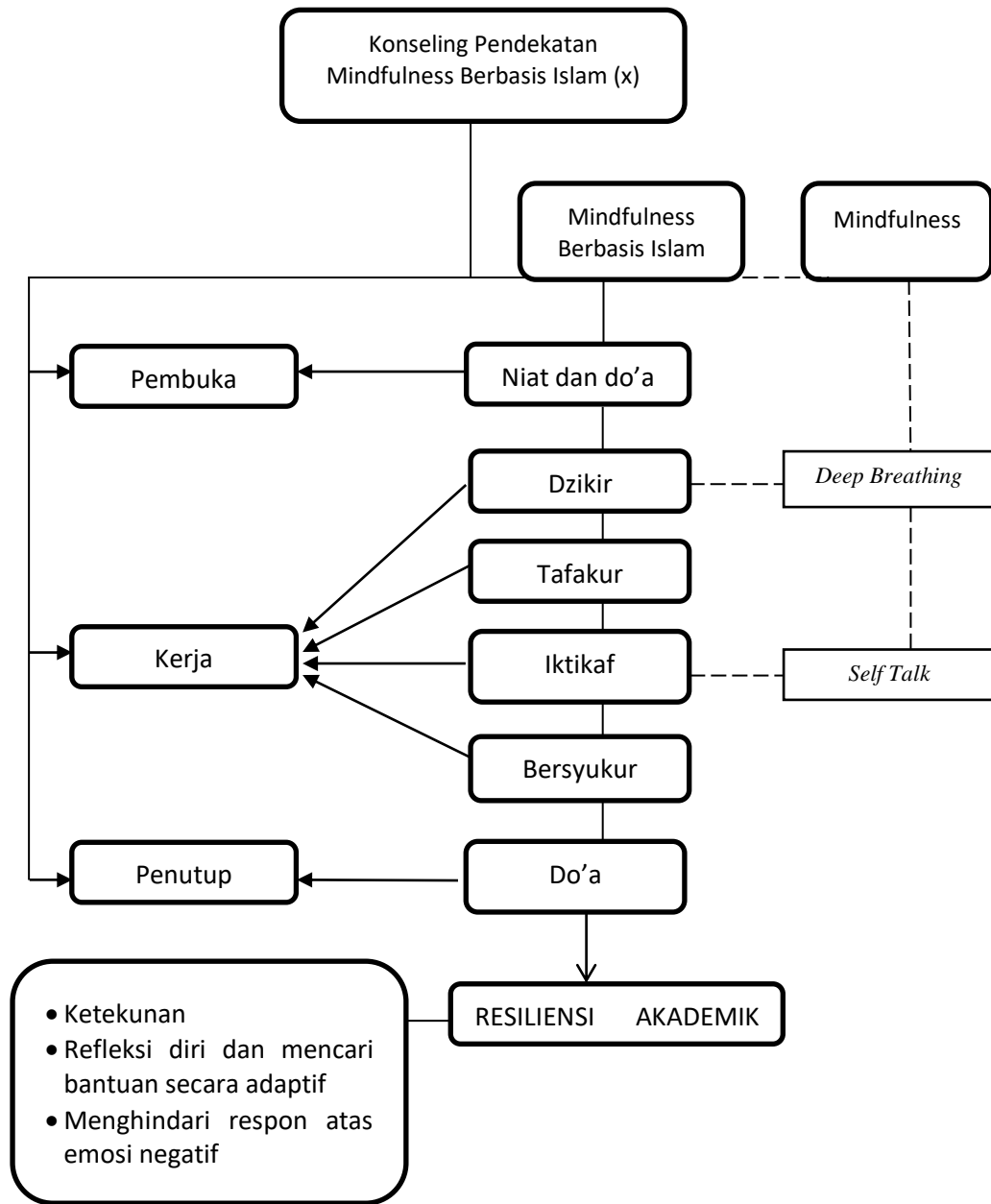
D. Penelitian Yang Relevan

1. Penelitian Isgandarova tahun 2019 dengan judul "*Muraqaba as a mindfulness-based therapy in islamic psychotherapy*". Penelitian ini menggunakan penelitian *library research*. Hasil dari penelitian tersebut mengemukakan pendekatan *mindfulness* berbasis Islam yang di sebut dengan istilah Muraqaba, yang dapat di terapkan sebagai salah satu terapi dalam psikoterapi. Persamaan penelitian peneliti dengan penelitian oleh Isgandarova ini adalah pada aspek *mindfulness* berbasis Islam, dimana perbedaan yang peneliti teliti dengan penelitian di atas adalah peneliti meneliti tentang keefektifan konseling kelompok dengan pendekatan *mindfulness* basis Islam terhadap peningkatan resiliensi mahasiswa tingkat akhir kebahagiaan remaja panti sedangkan penelitian sebelumnya meneliti tentang konsep *muraqaba* sebagai *mindfulness* berbasis Islam
2. Penelitian relevan kedua adalah penelitian yang dilakukan oleh (Barokah, 2022) dengan judul *Konseling Kognitif Berbasis Mindfulness Untuk Meningkatkan Resiliensi Akademik pada Remaja*, penelitian ini menggunakan metode single subjek, dimana hasil penelitian tersebut menyatakan jika konseling kognitif berbasis *mindfulness* efektif dalam meningkatkan resiliensi akademik pada

remaja. Keselarasan dengan penelitian ini adalah berkaitan dengan *mindfulness* untuk meningkatkan resiliensi akademik

3. Penelitian relevan ketiga yaitu oleh (Silvianetri et al., 2022) dengan judul *The Effectiveness of Mindfulness Counseling to Improve Orphan Adolescents Subjective Wellbeing*. Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwasanya konseling kelompok dengan pendekatan *mindfulness* berbasis Islam dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis pada remaja panti asuhan. Persamaannya dengan penelitian yang peneliti lakukan adalah penerapan konseling kelompok dengan pendekatan *mindfulness* berbasis Islam, yang disertai juga dengan tahapan-tahapannya, perbedaannya terletak pada variabel yang dipengaruhi dimana pada penelitian ini adalah resiliensi akademik mahasiswa tingkat akhir, sementara pada penelitian oleh Silvianetri tahun 2022 yaitu subjective wellbeing remaja panti asuhan
4. Penelitian Relevan lainnya yaitu oleh (Ardimen, Neviyarni, et al., 2019) dengan judul *model bimbingan kelompok dengan pendekatan muhasabah*. Penelitian ini menggunakan metode studi literatur dengan analisis isi. Hasil penelitian ini menunjukkan bimbingan kelompok melalui pendekatan muhasabah adalah sebuah upaya untuk memfasilitasi perkembangan individu secara optimal dan komprehensif dalam berbagai aspek perkembangan diri terutama meningkatkan identitas diri, konsep diri, keyakinan diri, regulasi diri, integritas diri, penyesuaian diri, motivasi diri, motivasi berprestasi, komitmen religius, dan sikap optimis untuk menghadapi tantangan perubahan dalam kehidupan. Persamaan dengan penelitian yang akan peneliti lakukan adalah berusaha untuk mengintegrasikan konseling dengan nilai-nilai keIslaman. Sementara itu perbedaannya antara lain adalah metode yang digunakan serta tujuan penelitian, dimana pada penelitian relevan ini tujuannya adalah untuk menemukan sebuah konsep sementara itu pada penelitian yang peneliti lakukan adalah untuk menguji sebuah konsep atau teori.

E. Kerangka Pikir



- > : Berpengaruh
- > : Kegiatan yang dilakukan selanjutnya
- < : Termasuk ke dalam tahapan kkp
- : Berhubungan
- - - - - : Pembanding

Keterangan: Berdasarkan kerangka berfikir di atas dapat dijelaskan bahwa variabel X yaitu konseling kelompok dengan pendekatan *mindfulness* berbasis Islam, merupakan interkoneksi dan integrasi antara konsep konseling *mindfulness* secara umum dengan nilai Islam secara khusus, yang di terapkan dalam seting kelompok, yang mana diharapkan efektif terhadap variabel Y yaitu meningkatkan resiliensi akademik mahasiswa tingkat akhir, yang meliputi ketekunan, refleksi diri dan mencari bantuan secara adaptif, serta menghindari respon atas emosi negatif.

F. Hipotesis

Berdasarkan kepada uraian yang telah dipaparkan sebelumnya maka dapat dirumuskan hipotesis penelitian yang ada pada peniltian ini yaitu

Ho: Konseling kelompok dengan pendekatan *mindfulness* berbasis Islam tidak efektif untuk meningkatkan resiliensi akademik mahasiswa tingkat akhir.

Ha: Konseling kelompok dengan pendekatan *mindfulness* berbasis Islam efektif untuk meningkatkan resiliensi akademik mahasiswa tingkat akhir.

Bentuk hipotesis statistiknya yaitu:

$$H_0 = t_0 \leq t_t$$

$$H_a = t_0 > t_t$$

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif, dimana metode kuantitatif merupakan suatu proses menumbuhkan pengetahuan dengan menggunakan data berupa angka sebagai alat menemukan keterangan terakait dengan apa yang ingin kita ketahui (Samsu, 2017). Sementara itu jenis penelitian ini menggunakan jenis penelitian eksperimen, dimana (Sugiyono, 2018), menjelaskan penelitian eksperimen adalah metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh dari sebuah perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan. Selanjutnya model eksperimen yang akan digunakan adalah model *One Group Pretest-Posttest Design*. Desain penelitian yang memiliki tes awal sebelum melakukan eksperimen. Sehingga dapat dikatakan hasil *treatment* yang diberikan lebih memiliki keakuratan, karena dapat dibandingkan dengan kondisi sebelum dilakukan *treatment* (Mustafa et al., 2020).

Tabel 3.1 Desain Penelitian

<i>Pretest</i>	<i>Treatment</i>	<i>Posttest</i>
O ₁	X	O ₂

Keterangan:

- O₁ : *Pretest* (Kelompok sebelum diberi *treatment*)
- O₂ : *Posttest* (Kelompok setelah diberi *treatment*)
- X : *Treatment*

Berdasarkan pada tabel di atas penulis melaksanakan penelitian dengan mengamati kelompok eksperimen (O₁) yang diberikan *pretest* untuk mengukur tingkat resiliensi yang dimiliki. Kemudian kelompok eksperimen (O₁) ini diberikan *treatment* (X) yaitu konseling kelompok

mindfulness berbasis Islam sebanyak enam sampai delapan kali. Sebagaimana (Myrick, 2011) mengungkapkan bahwa konseling dilaksanakan dengan *treatment* yang mengacu pada intervensi konselor yang dapat disampaikan dalam enam hingga delapan sesi konseling. Pendapat ini menjelaskan bahwa pemberian *treatment* idealnya dilakukan sebanyak 6 hingga 8 kali untuk dapat melihat efektif atau tidaknya layanan yang diberikan.

Selanjutnya kelompok eksperimen diberikan *posttest* (O₂) untuk mengukur tingkat resiliensi mahasiswa setelah diberikan *treatment* (X). Setelah melakukan *treatment*, penulis membandingkan antara kelompok eksperimen O₁ sebelum diberikan *treatment* dan kelompok eksperimen O₂ yang telah diberikan *treatment* untuk mengetahui berapa besarnya perbedaan yang muncul. Perbandingan dilakukan dengan menilai hasil *pretest* dan *posttest* berupa hasil pada skala yang telah ditetapkan untuk subjek penelitian. Perbandingan ini dilakukan agar dapat menemukan keefektifan konseling kelompok *mindfulness* berbasis Islam terhadap peningkatan resiliensi mahasiswa tingkat akhir. Adapun penjabaran dari penelitian yang akan dilakukan yaitu:

1. Tahapan *pretest*, tujuan dari *pretest* dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui resiliensi akademik mahasiswa jurusan bimbingan dan konseling tingkat akhir UIN Mahmud Yunus Batusangkar sebelum diberikan perlakuan (*treatment*) yaitu konseling kelompok pendekatan *mindfulness* berbasis Islam. Dengan menggunakan instrumen skala resiliensi akademik
2. Rencana pemberian *treatment* dalam penelitian diberikan kepada mahasiswa jurusan bimbingan dan konseling tingkat akhir UIN Mahmud Yunus Batusangkar yang memiliki resiliensi akademik yang rendah, kemudian diberikan *treatment* berupa layanan konseling kelompok dengan pendekatan *mindfulness* berbasis Islam. Rencana pemberian *treatment* dilakukan dengan waktu kurang lebih 2x50

menit. Pertemuan dilaksanakan delapan (8) kali untuk dapat memaksimalkan ketercapaian tujuan kegiatan.

3. Pemberian *posttest* dalam kegiatan ini peneliti memberikan skala resiliensi akademik kepada mahasiswa yang telah diberikan *treatment*. Selanjutnya membandingkan perbedaan *pretest*, *posttest* tersebut, untuk menentukan apakah pemberian perlakuan yang diberikan efektif untuk meningkatkan resiliensi akademik mahasiswa tingkat akhir.

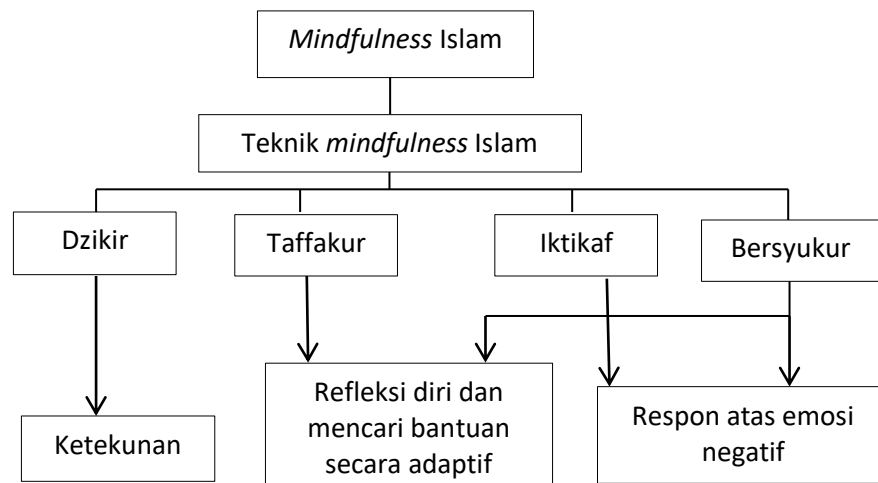
Langkah-langkah pelaksanaan konseling kelompok *mindfulness* berbasis Islam dilakukan, berdasarkan kepada tahapan konseling kelompok menurut (Jacobs et al., 2016) yaitu tahap awal, tahap kerja dan tahap akhir. Maka dalam pelaksanaan penelitian ini tahap yang dilakukan adalah:

Tabel 3.2 Tahap Kegiatan Konseling Kelompok Pendekatan *Mindfulness* Berbasis Islam

Tahap konseling	Kegiatan
Tahap awal	<ul style="list-style-type: none"> • Perkenalan • Membangun niat dan berdoa • Membangun suasana yang akrab • Menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh • Mengamati apakah para anggota kelompok sudah siap menjalani kegiatan pada tahap berikutnya • Anggota kelompok memusatkan perhatian terhadap tujuan yang akan dicapai • memfokuskan kembali tujuan yang akan dicapai merilekskan kondisi agar nyaman mungkin
Tahap Kerja	<ul style="list-style-type: none"> • Dzikir Zikir dilakukan dengan dikombinasikan bersama teknik bernafas dalam dengan 4 detik menarik nafas 7 detik menahan nafas dan 8 detik menghembuskan nafas, sembari menghembuskan nafas melafazkan zikir dengan kesadaran penuh akan kuasa dan kebaruan Allah. • Tafakur Merenungkan segala sesuatu dengan dengan kesadaran penuh atas segala kuasa dan kebesaran Allah, yang dikaitkan dengan situasi dan kesadaran saat ini • Ikhtikaf Menjauhkan diri dari berbagai hal negatif dan dengan kesadaran penuh melakukan self talk dengan penghambaan yang sadar akan kuasa Allah • Bersyukur Menyadari dengan sepenuh hati, apa yang terjadi saat ini adalah segala ketetapan Allah yang mesti disyukuri karena Allah mengetahui

	apa yang terbaik sedangkan manusia tidak.
Tahap akhir	<ul style="list-style-type: none"> • Memberi kesempatan pada anggota kelompok untuk memperjelas apa saja yang mereka lakukan tentang resiliensi akademik • Mengkonsolidasi hasil yang mereka buat, dan membuat keputusan mengenai tingkah laku mereka yang ingin dilakukan di luar kelompok dan dilakukan dalam kehidupan sehari-hari. • Penutup dengan doa

Skema intervensi teknik *mindfulness* berbasis islam terhadap aspek-aspek resileinsi akademik yang dipengaruhi



Keterangan: — : berhubungan
 → : berpengaruh

Berdasarkan pada skema di atas, maka dapat di jelaskan sebagai berikut

- Zikir, zikir pada aspek ketekunan, dengan menyadari dan mengingat Allah melalui lafaz zikir, dapat menumbuhkan spirit ketuhanan dalam diri konseli sehingga konseli dapat memiliki kesadaran untuk meningkatkan ketekunan hanya karena Allah, dengan yakin bahwa Allah maha besar, maha suci dan maha esa.
- Tafakur, pada aspek refleksi diri dan mencari bantuan secara adaptif, dengan merenungkan segala sesuatu dengan

penghayatan yang mendalam, menumbuhkan kesadaran akan kuasa Allah terhadap berbagai hal, konseli dapat mengenali kelebihan dan kekurangan dirinya, menjadikan kelebihan diri sebagai sebuah hal yang patut di syukuri dan menjadikan kelemahan sebagai evaluasi serta memohon bantuan pada Allah sebagai yang utama dalam segala hal, setelah itu baru mencari bantuan makhluk Allah yang lain.

- c. Iktikaf, pada aspek respon atas emosi negatif, melalui iktikaf menjauhkan diri dari segala hal negatif, memberikan respon yang baik atas emosi negatif yang muncul, menjadikan diri lebih dekat kepada Allah. selalu berprasangka baik kepada Allah, dengan self talk mengatakan saya tidak akan berputus asa dari rahmat Allah, tiada daya dan upaya melainkan hanya atas kuasa Allah.
- d. Bersyukur, pada aspek refleksi diri dan mencari bantuan secara adaptif serta pada aspek respon atas emosi negatif, konseli bersyukur capaian-capaian diri sendiri, bersyukur terhadap segala sesuatu yang ditetapkan Allah, bersyukur atas segala hal negatif yang terjadi dengan tetap ber husnuzan kepada Allah karena yakin jika bersyukur Allah akan menambah nikmat padanya.

Pelaksanaan *treatment* melalui konseling kelompok dengan pendekatan *mindfulness* berbasis Islam, diberikan dalam delapan kali kegiatan sebagaimana yang telah peneliti paparkan di atas. Sebelum melaksanakan *treatment* peneliti melakukan *pretest* terlebih dahulu untuk mengukur tingkat kategori resiliensi akademik pada mahasiswa. Kemudian peneliti menyepakati kontrak konseling dengan anggota kelompok seperti, menjelaskan bentuk kegiatan, tujuan kegiatan, kemudian konseling disepakati dengan 8 kali pertemuan. Selanjutnya merumuskan tujuan klien mengikuti kegiatan konseling kelompok yang

didasarkan pada persoalan yang dialami klien, terkait dengan menumbuhkan spirit ketuhanan yang menyadari segala sesuatu dilakukan karena Allah, seperti dalam hal ketekunan, refleksi diri dan mencari bantuan secara adaptif serta respon atas emosi negatif.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan dari bulan Agustus 2022 hingga selesai pada bulan Januari 2023, yang dilakukan kepada sejumlah mahasiswa Universitas Islam Negeri Mahmud Yunus Batusangkar. Di latar belakang hasil dari observasi yang telah dilakukan sebelumnya.

Tabel 3.3 Waktu Penelitian

No	Kegiatan	Agustus				September				Oktober				November				Desember				Januari			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	Survei awal																								
2	Pembuatan proposal																								
3	Proses bimbingan																								
4	Seminar proposal																								
5	Validasi instrumen																								
6	Pelaksanaan penelitian																								
7	Pengolahan data																								
8	Proses bimbingan																								
9	Ujian hasil penelitian																								

Berdasarkan gambar 3.3 di atas, diketahui bahwa peneliti melakukan penelitian ini dimulai dari bulan Agustus 2022 hingga bulan Januari 2023 yang diawali dengan kegiatan survei awal permasalahan penelitian, selanjutnya dilakukan penyusunan proposal, melalui proses bimbingan, seminar proposal, validasi instrumen dan uji coba instrumen setelah penyusunan instrumen, dan pelaksanaan *treatment* penelitian, kemudian melakukan proses bimbingan penyusunan laporan hasil penelitian dan diakhiri dengan ujian hasil penelitian.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri dari obyek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik

kesimpulannya (Sugiyono, 2019). Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa jurusan bimbingan dan konseling UIN Mahmud Yunus Batusangkar angkatan 18 dengan jumlah mahasiswa yang tengah menyelesaikan skripsi sebanyak 35 orang. Selanjutnya sampel penelitian, sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang berasal dari populasi (Sugiyono, 2019). Pengambilan sampel pada penelitian ini adalah dengan metode *purposive sampling* yaitu penentuan sampel berdasarkan kriteria untuk tujuan tertentu. Sampel dalam penelitian ini ialah mahasiswa yang memiliki resiliensi akademik yang tergolong rendah dan sangat rendah berdasarkan skala resiliensi akademik yang telah ditetapkan.

Tabel 3.4 Populasi Dan Sampel

Populasi	35
Sampel	7

Rentangan golongan tinggi rendahnya resiliensi akademik mahasiswa tersebut peneliti dapatkan dengan menggunakan rumus

$$Ji = (t-r)/JK$$

Keterangan :

t : Skor tertinggi ideal dalam skala

r : Skor terendah ideal dalam skala

JK : Jumlah kelas interval

Berdasarkan rumus tersebut maka interval kriteria dapat ditentukan dengan cara, yaitu :

Skor tertinggi : $36 \times 5 = 180$

Skor terendah : $1 \times 36 = 36$

Rentang : $180 - 36 = 144$

Banyak kriteria : 5

Tingkat Panjang kelas interval : $144 / 5 = 29$

maka dapat dijabarkan pada table 3.5 di bawah ini

Tabel 3.5
Klasifikasi Skor Resiliensi Akademik

No	Kelas Interval Skor	Klasifikasi
1	152-181	Sangat Tinggi
2	123-151	Tinggi
3	94-122	Sedang
4	66-93	Rendah
5	36 -65	Sangat Rendah

Berdasarkan kepada klasifikasi seperti yang dijabarkan di atas maka diperoleh sebanyak 7 orang mahasiswa yang tergolong memiliki resiliensi akademik yang rendah yaitu sebagai berikut

Tabel 3.6
Golongan Resiliensi Rendah

No	Klien	JK	skor
1	Aa	Lk	66
2	Rna	Pr	63
3	In	Pr	66
4	Ang	Lk	66
5	Ans	Lk	63
6	Az	Lk	63
7	Zl	Lk	64

Selanjutnya ketujuh mahasiswa tersebut menjadi kelompok eksperimen dalam penelitian yang dilakukan untuk menganalisis bagaimana efektifitas konseling kelompok pendekatan *mindfulness* berbasis Islam untuk meningkatkan resiliensi akademik mahasiswa tingkat akhir.

D. Definisi Operasional

Demi mencegah terjadi kesalahan dalam penafsiran terhadap beberapa istilah dalam penelitian ini maka dibutuhkan penjelasan yang ringkas terkait istilah di dalam pembahasan proposal penelitian ini, istilah-istilah tersebut antara lain

1. Resiliensi akademik mahasiswa tingkat akhir

Resiliensi atau ketahanan merupakan kapasitas seseorang untuk tahan banting, tangguh, elastis dan juga fleksibel dalam menghadapi setiap kesulitan maupun kondisi penuh tekanan (Friedland, 2005). Sementara itu resiliensi akademik merupakan kemampuan mahasiswa untuk mengatasi kesulitan yang dipandang sebagai tekanan yang

berdampak buruk terhadap proses pendidikan (Martin & Marsh, 2009). Kemudian (Cassidy, 2016) mengembangkan tiga faktor resiliensi akademik yaitu ketekunan, refleksi dan mencari bantuan secara adaptif, serta menghindari respon emosi negatif.

Resiliensi mahasiswa tingkat akhir yang peneliti maksud disini adalah Ketangguhan mahasiswa tingkat akhir dalam mengatasi kesulitan secara elastis dan fleksibel pada proses penyelesaian skripsi, yang ditandai melalui ketekunan, mampu mencari bantuan secara adaptif, serta mampu menghindari respon atas emosi negatif.

2. Konseling kelompok pendekatan *mindfulness* berbasis Islam

Konseling kelompok adalah sebuah praktik profesional yang luas dengan melibatkan penerapan pengetahuan dan keterampilan dalam memfasilitasi kelompok untuk membantu anggota kelompok dalam rangka mencapai tujuan bersama (Berg et al., 2018), melalui tahap kegiatan yaitu tahap awal, tahap kerja dan tahap akhir (Jacobs et al., 2016)

Mindfulness Islam didefinisikan sebagai keadaan mental yang dicapai dengan memfokuskan kesadaran seseorang pada saat ini, sambil dengan tenang mengakui dan menerima perasaan, pikiran, secara batiniah dan secara lahiriah, secara terus menerus pada kesadaran diri yang lengkap dalam hubungan seseorang dengan Allah melalui zikir, tafakur, iktikaf, dan bersyukur (Parrott et al., 2017)

Konseling kelompok pendekatan *mindfulness* berbasis Islam yang penulis maksud disini adalah sebuah upaya profesional oleh konselor dalam membantu meningkatkan resiliensi akademik mahasiswa tingkat akhir melalui tahap persiapan dengan doa, tahap kerja dengan dzikir, tafakur, iktikaf serta bersyukur dan tahap penutup dengan doa.

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan skala likert. Skala likert ini digunakan untuk mengumpulkan data mengenai pendapat, sikap, dan persepsi individu atau sekelompok individu

mengenai fenomena sosial (Sugiyono, 2018). Pernyataan item pada instrumen berbentuk positif dan negatif, skala likert memiliki dua atau lebih butir pertanyaan yang dikombinasikan sehingga membentuk sebuah skor atau nilai yang mempersentasikan sifat individu, seperti pengetahuan, sikap dan perilaku (Setyawan & Atapukan, 2018). Penulis menggunakan skala likert ini yang kemudian dijadikan skala resiliensi akademik untuk mengungkapkan resiliensi akademik mahasiswa tingkat akhir.

F. Pengembangan Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah perangkat dari seluruh rangkaian proses pengumpulan data penelitian di lapangan yang menempati posisi yang teramat penting dalam hal bagaimana dan apa yang harus dilakukan untuk mendapatkan data (Bungin, 2005). Pengembangan instrumen resiliensi ini sendiri dilakukan dengan maksud dan tujuan tertentu seperti yang dijelaskan oleh (Danim, 2002) bahwasanya instrumen disusun dengan maksud mendapatkan data penelitian dengan tingkat ketercukupan data tertentu sesuai dengan permasalahan penelitian.

Menurut Gable dalam (Firdaos, 2017) langkah-langkah dalam mengembangkan instrumen yaitu: 1) mengembangkan definisi konseptual, dalam hal ini resileinsi akademik. 2) Mengembangkan definisi opsioanal mengenai dalam hal ini resileinsi akademik. 3) Memilih teknik pemberian skala resiliensi, yaitu skala likert, 4) melakukan review justifikasi butir, 5) mengurutkan petunjuk untuk respons, 6) menyiapkan draf instrumen, instrumen penelitian yang digunakan adalah yaitu skala dalam hal ini skala resiliensi akademik, skala ini merupakan skala yang berencana untuk mendapatkan data yang terkait tentang resiliensi mahasiswa tingkat akhir. Pengembangan skala ini memerlukan penyusunan kisi-kisi intrumen yang terdiri dari variabel, sub variabel, indikator serta juga item positif dan negatifnya. Agar memudahkan pengembangan isntrumen yang digunakan dalam penelitian ini, peneliti mencoba mengadaptasi dan memodifikasi instrument skala

resiliensi akademik yang dikembangkan oleh Dr Simon Cassidy yang merupakan dosen senior psikologi dan pemimpin program MSc Terapan Psikologi (Terapi) dari *University of Salford Manchester*, sebagai berikut

Tabel 3.7
Kisi-Kisi Instrumen Resiliensi akademik

Sub variabel	Deskriptor	Indikator	No item		Jumlah
			+	-	
Ketekunan	Ketekunan yang meliputi kerja keras dan terus mencoba, tidak menyerah, fokus pada rencana dan tujuan, menerima dan memanfaatkan setiap umpan balik, <i>imaginative problem solving</i> , melihat hambatan sebagai sebuah peluang untuk bertemu tantangan dan meningkatkan kemampuan	Kerja keras	1,2	3,4	21
		Tidak menyerah	6	7,8	
		Berpegang teguh	9,10	11,12	
		Fokus pada rencana dan tujuan		15,16	
		Menerima dan memanfaatkan umpan balik	18	20	
		<i>imaginative problem solving</i> ,	21,22	24	
		Melihat hambatan sebagai peluang untuk bertemu tantangan dan meningkatkan kemampuan	25	27,28	
refleksi dan mencari bantuan secara adaptif	Refleksi dan mencari bantuan secara adaptif meliputi refleksi diri terhadap kelebihan dan kekurangan yang dimiliki, mencari dukungan dan penguatan, serta memperhatikan usaha, pencapaian, hukuman, dan imbalan yang diterima	Refleksi diri terhadap kelebihan dan kekurangan yang dimiliki	29,30		7
		Mencari dukungan dan penguatan	33	35	
		Memperhatikan usaha pencapaian, hukuman, dan imbalan yang diterima	38	39,40	
Menghindari respon atas emosi negatif	Respon atas emosi negatif meliputi ada tidaknya perasaan cemas, hambatan dan tidak berdaya, menghindari respon atas emosi negatif, dan memiliki perasaan optimis	Ada atau tidaknya memiliki perasaan cemas	42	43	8
		Hambatan dan tidak berdaya	46	47,48	
		Memiliki perasaan	50	51,52	

		optimis			
Total					36

Sumber:

Cassidy, S. (2016). The Academic Resilience Scale (ARS-30): A New Multidimensional Construct Measure. *Frontiers in Psychology*, 7(1787), 1–11.

Selanjutnya yaitu alternatif jawaban yang diberikan, dalam instrumen skala resiliensi akademik ini nantinya mempunyai alternatif jawaban seperti “Selalu (SL), Sering (SR), Kadang-kadang (KD), Jarang (JR) dan Tidak Pernah (TP)”. Berikut disajikan tabel skor alternatif jawaban dari skala resiliensi akademik

Tabel 3.8
Skor Alternatif Jawaban

No	Alternatif jawaban	Skor	
		Positif	Negatif
1	Selalu	5	1
2	Sering	4	2
3	Kadang-kadang	3	3
4	Jarang	2	4
5	Tidak pernah	1	5

Agar instrumen penelitian dapat berfungsi dengan baik dibutuhkan uji tertentu terhadap instrumen yang dikembangkan, seperti menurut (Yusup, 2018) demi mendapatkan data yang benar dan kesimpulan yang sesuai dengan keadaan sebenarnya, maka dibutuhkan sebuah instrumen yang valid serta konsisten dan tepat guna dalam memberikan data hasil penelitian atau dikenal dengan reliable.

1. Uji validitas

Menguji validitas instrumen, instrumen yang telah ditetapkan nantinya perlu di uji terlebih dahulu sebelum diterapkan dilapangan, uji validitas yang dipakai pada penelitian ini ialah uji validitas konstruk, validitas isi dan validitas butir.

a. Validitas isi dilaksanakan dengan mengkontraskan atau membandingkan isi dalam instrumen dengan materi yaitu komponen resiliensi yang harus diukur, dan pada langkah telaah dan revisi pernyataan atau pertanyaan berdasarkan dari pendapat profesional atau berkonsultasi dengan ahli. Untuk memenuhi validitas ini peneliti melakukan konsultasi pada ahli yang kompeten dalam

bidang bimbingan dan konseling yaitu Ibu Dr. Silvianetri M.Pd.,Kons selaku pembimbing dua, dan Bapak Dr. Ardimen, M. Pd., Kons selaku pembimbing satu

- b. Validitas konstruk, merupakan derajat yang menampilkan suatu tes untuk mengukur sebuah konstruk sementara. Setelah instrumen dikonstruksi terkait beberapa aspek tertentu dengan berlandaskan teori tertentu maka selanjutnya dikonsultasikan bersama ahli dengan minimal tiga orang ahli (Sugiyono, 2019). Dalam penelitian ini peneliti melakukan validasi dengan tiga orang Doktor yang ahli pada bidang Bimbingan dan Konseling yaitu Bapak Dr. Rahmat Hidayat M.Pd. Ibu Dr. Wahidah Fitriani S.PsI., MA dan Bapak Dr. Dasril, S.Ag., M.Pd. dimana hasil validasi konstruk sebagai berikut.

Tabel 3.9
Validator

No	Nama validator	Hasil validasi instrumen		
		1	2	3
1	Dr. Wahidah Fitriani S.PsI., MA	22	30	
2	Dr. Rahmat Hidayat M.Pd	24	28	
3	Dr. Dasril, S.Ag., M.Pd	19	33	

Keterangan :

1. Tanpa perbaikan
2. Perbaikan pada pernyataan instrumen
3. Pergantian butir instrumen

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa untuk validasi pertama peneliti lakukan dengan Ibu Dr. Wahidah Fitriani S.PsI., MA terdapat 22 item valid tanpa perbaikan dan 30 item valid dengan perbaikan pada item pernyataan instrumen, beberapa saran dari validator pertama yaitu pastikan bahwa pernyataan hanya mengukur satu buah indikator perilaku, hindari kata yang ambigu dan multi takfsir di setiap pernyataan.

Selanjutnya peneliti lakukan validasi kepada Bapak Dr. Rahmat Hidayat M.Pd, yang mengatakan perlu kejelasan agar tidak dimaknai dengan hal lain oleh responden, kemudian penggunaan kalimat di item-item kaitkan dengan indikator yang telah dirumuskan dan yang

utama item dikatakan item positif jika item pernyataan tersebut mendukung aspek-aspek dari variabel resiliensi akademik, dan sebaliknya dikatakan item pernyataan negatif jika berlawanan atau tidak mendukung aspek-aspek yang diukur dalam variabel resiliensi akademik. Terakhir yaitu bersama bapak Dr. Dasril, S.Ag., M.Pd yang memberikan masukan, tata bahasa yang di sederhanakan dan hindari pemborosan kata serta kalimat yang ambigu.

- c. Validitas Butir, Menurut (Widiyoko, 2012) suatu instrumen dikatakan valid apabila mempunyai validitas yang tinggi jika skor pada butir mempunyai kesejajaran dengan skor total. Kesejajaran dapat diartikan dengan korelasi, sehingga untuk menguji atau mengetahui validitas butir digunakan rumus korelasi *product moment* dengan angka kasar seperti berikut

$$r = \frac{n \sum XY - (\sum X) (\sum Y)}{\sqrt{\{n \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{n \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan:

r : Indeks korelasi “r” product moment

n : Jumlah pengisi

$\sum XY$: Jumlah hasil perkalian antara skor X dan skor Y

$\sum X$: Jumlah seluruh skor X

$\sum x^2$: Jumlah kuadrat distribusi X

$\sum Y$: Jumlah seluruh skor Y

$\sum y^2$: Jumlah kuadrat distribusi Y

Dalam uji validitas butir ini peneliti menggunakan bantuan software SPSS 22 karena kemudahan yang ditawarkannya, berikut hasil uji validitas butir atau item yang telah diolah sebelumnya menggunakan bantuan aplikasi SPSS 22.

Tabel 3.10 Uji Validitas Butir

Item	r hitung	r tabel	keterangan
1	0.452	0,334	valid
2	0.520		
3	0.550		
4	0.667		

5	0,253	Tidak valid
6	0,601	valid
7	0,510	
8	0,454	
9	0,339	
10	0,422	
11	0,584	
12	0,548	
13	0,298	Tidak valid
14	0,331	
15	0,598	valid
16	0,450	
17	0,230	Tidak valid
18	0,398	valid
19	0,232	Tidak valid
20	0,410	
21	0,490	
22	0,401	
23	0,251	Tidak valid
24	0,422	
25	0,462	
26	0,300	Tidak valid
27	0,565	valid
28	0,620	
29	0,350	
30	0,418	
31	0,239	Tidak valid
32	0,260	
33	0,456	
34	0,310	Tidak valid
35	0,440	
36	0,304	Tidak valid
37	0,290	
38	0,534	valid
39	0,606	
40	0,530	
41	0,290	Tidak valid
42	0,404	valid
43	0,621	
44	0,250	Tidak valid
45	0,243	
46	0,432	valid
47	0,642	
48	0,387	
49	0,292	Tidak valid
50	0,439	valid
51	0,442	
52	0,490	

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa, pada awalnya item yang berjumlah 52 butir, setelah dilakukan uji validitas hasil yang didapatkan terdapat 16 butir item yang gugur alias tidak valid, sementara 36 item dinyatakan valid. Item yang pada akhirnya valid dengan jumlah 36 item digunakan sebagai instrumen untuk

mendapatkan data *pretest* dan juga untuk data *posttest* setelah pemberian *treatment* konseling kelompok dengan pendekatan *mindfulness* berbasis Islam.

4. Uji Realibilitas

Setelah dilakukan pengujian validitas kemudian dilanjutkan dengan pengujian realibilitas. Instrumen reliable apabila *52treatment* yang telah diuji coba menghasilkan data yang konsisten (Sugiyono, 2013). Agar mempermudah penghitungan, peneliti berbantuan SPSS 22 untuk pengukuran reliabilitas pada penelitian ini, selanjutnya menggunakan uji *52treatment* alpha Cronbach, ketentuan untuk uji ini adalah jika nilai koefisien alpha cronbach adalah $\geq 0,60$ maka konstruk atau *52treatment* bisa dikatakan reliable, rumus uji reliabilitas yaitu koefisien reliabilitas Alfa Cronbach sebagai berikut

Gambar 3.1 Rumus Reliabilitas

$$r_i = \left(\frac{k}{k-1} \right) \left(1 - \frac{\sum \sigma_b^2}{\sigma_t^2} \right)$$

$\sum \sigma_b^2$ = jumlah varians butir
 σ_t^2 = varians total

Keterangan

r_i : Reliabilitas Instrumen
 σ_t^2 : Varians total
 k : Banyak butir pertanyaan
 $\sum \sigma_b^2$: Jumlah varians butir

Setelah nilai koefisien reliabilitas Alfa Cronbach dihitung (r_i), maka selanjutnya nilai tersebut kemudian dibandingkan dengan kriteria koefisien reliabilitas Alfa Cronbach untuk menentukan *52treatment* yang telah reliable (Yusup, 2018). Hasil yang didapatkan setelah dilakukan uji reliabilitas yaitu memiliki Cronbach's Alpha $0,914 \geq 0,60$ dengan artian bahwa *52treatment* yang digunakan tersebut *52treatment* atau dapat dipercaya.

Gambar 3.2 Reliability Statistik

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.914	36

G. Teknik Analisis Data**1. Uji Prasyarat**

Teknik analisis data dalam kuantitatif menggunakan statistik dimana terdapat dua macam statistik yang dapat dipakai dalam analisis data yaitu statistik deskriptif dan statistik inferensial (Sugiyono, 2013). Pengujian prasyarat analisis adalah konsep dasar untuk menentukan statistik pengujian yang diperlukan, apakah pengujian menggunakan statistik parametrik atau non-parametrik. Prasyarat yaitu memeriksa homogenitas populasi dan uji normalitas untuk distribusi data penelitian (Usmadi, 2020). Adapun cara-cara yang ditempuh dalam analisis data dalam penelitian ini dapat diuraikan yaitu:

a) Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah nilai nilai berdistribusi normal dalam kata lain untuk mengetahui distribusi data normal atau tidak normal. Deteksi normalitas data dilakukan dengan menggunakan bantuan aplikasi SPSS 22, untuk menjawab apakah data berdistribusi normal atau tidak, aturan untuk uji ini adalah: apabila probabilitas lebih besar dari tingkat signifikansi, maka data berdistribusi normal. Artinya, jika nilai signifikansi atau probabilitas $> 0,05$ maka distribusi data normal. Lebih lanjut uji normalitas dalam penelitian ini adalah Shapiro wilk karena sampel yang kurang dari 50.

b) Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui apakah kedua kelompok *54treatment* dalam populasi. Peneliti menggunakan bantuan aplikasi SPSS 22 dalam uji homogenitas ini. Untuk kriteria uji homogenitas, apabila nilai signifikan $> 0,05$ maka dua atau lebih kelompok populasi memiliki varian yang sama. Terdapat sejumlah rumus yang dapat digunakan dalam uji homogenitas yaitu: uji Harley, uji Cochran, Uji Levene, dan uji Bartlett (Usmadi, 2020).

2. Uji Hipotesis

Pada pengujian data, hipotesis menggunakan taraf signifikansi dengan $\alpha = 5\%$, dalam penelitian ini uji hipotesis yang digunakan adalah uji Paired samples t-test, adapun kriteria pengujian yang digunakan dalam uji hipotesis ini, yaitu:

- a) H_a diterima dan H_0 ditolak jika t hitung $> t$ tabel, artinya terdapat efektivitas konseling kelompok dengan pendekatan *mindfulness* berbasis Islam efektif dalam meningkatkan resiliensi mahasiswa tingkat akhir.
- b) H_a ditolak dan H_0 diterima jika t hitung $< t$ tabel, artinya tidak terdapat efektivitas konseling kelompok *mindfulness* berbasis Islam dalam meningkatkan resiliensi mahasiswa tingkat akhir bimbingan dan konseling.

3. Uji Pengaruh N-gain

Setelah mengetahui hasil perbedaan antara tes *pretest* dan hasil tes *posttest* selanjutnya mengukur seberapa efektif konseling *mindfulness* berbasis Islam sebelum dilakukan perlakuan dan setelah dilakukan perlakuan, maka disini penulis menggunakan uji N-gain yaitu:

$$N - \text{Gain} = \frac{\text{Skor Posttest} - \text{Skor Pretest}}{\text{Skor Maksimal} - \text{Skor Pretest}} \times 100$$

Kategori perolehan nilai N-gain yaitu;

Tabel 3.11 Pembagian skor N-gain

Nilai N-Gain	Kategori
$g > 0,7$	Tinggi
$0,3 \leq g \leq 0,7$	Sedang
$g < 0,3$	Rendah

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data

1. Gambaran hasil *pretest*

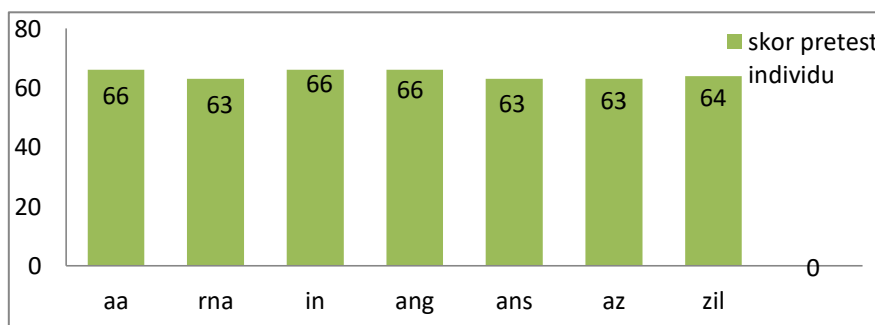
Pretest dilaksanakan sebelum melakukan *treatment* pada anggota kelompok, hal ini bertujuan untuk mengungkap tingkat resiliensi akademik, sehingga dapat ditentukan anggota kelompok yang akan diberikan *56 treatmentt mindfulness* berbasis Islam, pada tabel 4.1 di bawah ini disajikan perolehan skor resiliensi akademik mahasiswa setelah *pretest* dilakukan.

Tabel 4.1 Hasil *Pretest* Individu

No	Klien	JK	Skor	Makna
1	aa	Lk	66	Rendah
2	rna	Pr	63	Rendah
3	in	Pr	66	Rendah
4	ang	Lk	66	Rendah
5	ans	Lk	63	Rendah
6	az	Lk	63	Rendah
7	z.i	Lk	64	Rendah

Berdasarkan kepada tabel 4.1 di atas dapat dilihat bahwasanya ditemukan terdapat tujuh orang dari mahasiswa tingkat akhir yang memiliki skor resiliensi akademik tergolong rendah. Lebih lanjut perolehan skor di atas dapat diinterpretasikan seperti grafik 4.1 di bawah ini.

Gambar 4.1 Grafik Hasil *Pretest* Individu



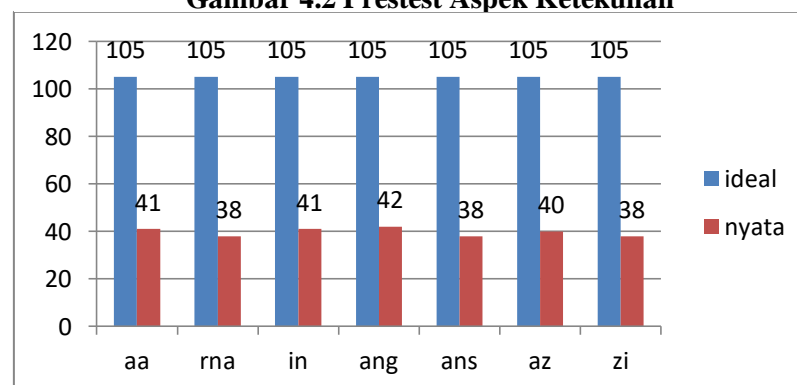
Selanjutnya perolehan skor *pretest* resiliensi akademik mahasiswa tingkat akhir per-aspek, pertama aspek ketekunan, dapat dilihat pada tabel 4.2 sebagai berikut.

Tabel 4.2 Pretest Aspek Ketekunan

Inisial	Skor ideal	Skor nyata	Makna
aa	105	41	Rendah
rna		38	Rendah
in		41	Rendah
ang		42	Rendah
ans		38	Rendah
az		40	Rendah
z.i		38	Rendah
Rata-rata		40	

Berdasarkan tabel 4.2 di atas dapat dilihat jika skor nyata yang diperoleh oleh anggota kelompok tidak menyamai skor ideal atau berada di bawah skor ideal, dimana dari rata-rata 40 yang kemudian dibagi dengan skor ideal dan dikali 100 didapatkan persentase sebesar 38% untuk pretest pada aspek ketekunan. Sehingga bermakna jika aspek ketekunan dari anggota kelompok berada pada tingkatan rendah, hal ini bisa di interpretasikan melalui grafik 4.2 di bawah ini.

Gambar 4.2 Pretest Aspek Ketekunan



Berdasarkan gambar 4.2 di atas dapat dilihat bahwasanya skor nyata yang jauh berada di bawah skor ideal, tingkatan grafik menggambarkan tinggi rendahnya perolehan skor pretest pada aspek ketekunan.

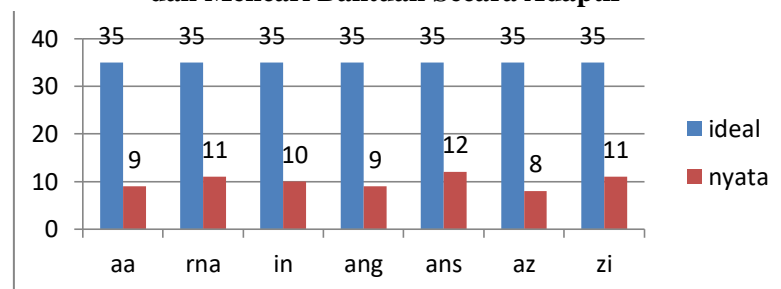
Selanjutnya aspek refleksi diri dan mencari bantuan secara adaptif, pada tabel 4.3 ditampilkan skor ideal beserta skor nyata yang diperoleh oleh anggota kelompok serta makna perolehan skor tersebut, untuk lebih jelasnya sebagai berikut.

Tabel 4.3
Prestest Aspek Refleksi Diri
dan Mencari Bantuan Secara Adaptif

Inisial	Skor ideal	Skor nyata	Makna
aa	35	9	Rendah
rna		11	Rendah
in		10	Rendah
ang		9	Rendah
ans		12	Rendah
az		8	Rendah
z.i		11	Rendah
Rata-rata		10	

Berdasarkan pada tabel 4.3 di atas dapat dilihat jika skor ideal untuk aspek refleksi diri dan mencari bantuan secara adaptif adalah 35, namun perolehan skor setelah pretest tidak ada yang menyamai skor ideal sehingga bermakna rendah pada aspek refleksi diri dan mencari bantuan secara adaptif, rata-rata yang diperoleh sebesar 10 yang apabila dicari persentase menunjukkan hasil 29% untuk pretest pada aspek refleksi diri dan mencari bantuan secara adaptif, dihal ini dapat di interpretasikan melalui gambar 4.3 di bawah ini.

Gambar 4.3 Prestest Aspek Refleksi Diri
dan Mencari Bantuan Secara Adaptif



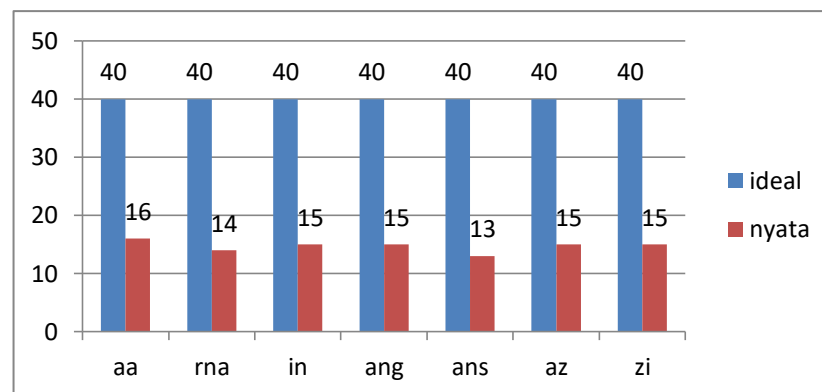
Selanjutnya aspek respon atas emosi negatif, perolehan skor pretest pada aspek respon atas emosi negatif dapat dilihat pada tabel 4.4 di bawah ini

Tabel 4.4
Prestest Aspek Respon Atas Emosi Negatif

Inisial	Skor ideal	Skor nyata	Makna
aa	40	16	Rendah
rna		14	Rendah
in		15	Rendah
ang		15	Rendah
ans		13	Rendah
az		15	Rendah
z.i		15	Rendah
Rata-rata		15	

Berdasarkan tabel 4.4 di atas dapat dilihat bahwasanya aspek respon atas emosi negatif memiliki skor ideal 40, sementara skor nyata perolehan hasil *pretest* menunjukkan skor yang berada pada tingkatan di bawah dari 40 atau skor ideal, dengan rata-rata 15 dan presentase sebesar 37%, sehingga bermakna rendah pada aspek respon atas emosi negatif, untuk lebih jelasnya dapat diinterpretasikan sebagaimana gambar di bawah ini.

Gambar 4.4 Prestest Aspek Respon Atas Emosi Negatif

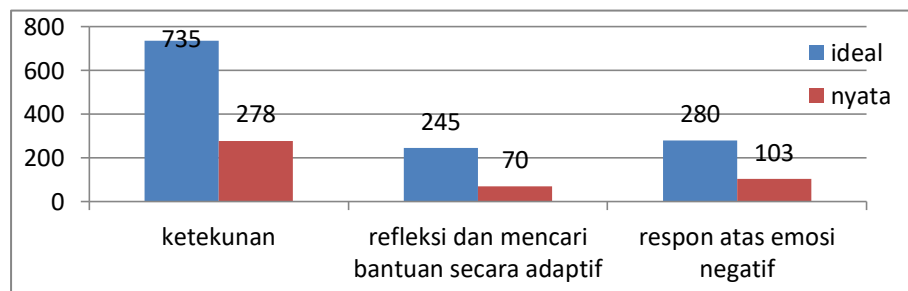


Beranjak dari gambar 4.4 di atas bisa diketahui bahwasanya perolehan skor nyata pada aspek respon atas emosi negatif berada pada rentangan 13 sampai 16 pada aspek respon atas emosi negatif, yang mana hal ini bermakna rendah. Lebih lanjut untuk skor perolehan secara total per aspek dari ketiga aspek yang ada dari *pretest* yang telah dilakukan dapat disajikan data tersebut pada tabel 4.5 sebagai berikut.

Tabel 4.5 Hasil *Pretest* Total Per-Aspek

No	Aspek	Skor ideal total	Skor nyata total	Makna
1	Ketekunan	735	278	Rendah
2	Refleksi diri dan mencari bantuan secara adaptif	245	70	Rendah
3	Respon atas emosi negatif	280	103	Rendah

Seterusnya data perolehan total peraspek di atas dapat disajikan sebagai berikut.

Gambar 4.5 Grafik *Pretest* Total Per-Aspek

Berdasarkan kepada grafik di atas bisa dilihat jika pada aspek ketekunan skor total *pretest* sebesar 735 dan skor nyata total yang diperoleh adalah 278, sementara pada aspek rfleksi diri dan mencari bantuan secara adaptif dengan skor ideal 245 dan skor nyata yang diperoleh 70, dan pada aspek respon atas emosi negatif skor idela total adalah 280 dengan skor nyata perolehan 103.

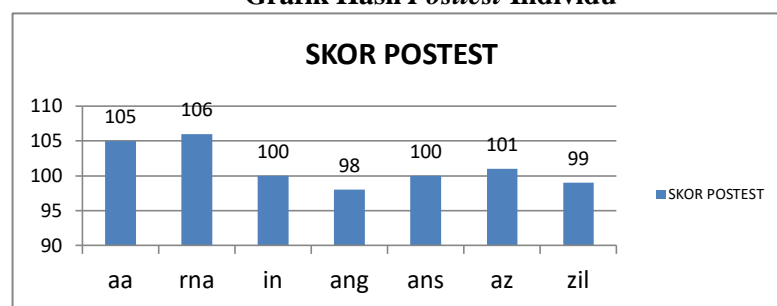
2. Deskripsi Data Hasil *Posttest*

Setelah diberikan *treatment* konseling kelompok dengan pendekatan *mindfulness* berbasis Islam, maka barulah kemudian diberikan *posttest* pada anggota kelompok yang telah mengikuti kegiatan tersebut. *Posttest* dilakukan setelah pemberian *treatment* kepada anggota kelompok, yang mana bertujuan untuk mengungkap skor perolehan resiliensi akademik setelah *treatment* dilakukan, berikut perolehan skor dan grafik perolehan skor resiliensi akademik mahasiswa setelah *posttest* dilakukan.

Tabel 4.6
Hasil *Posttest* Individu

No	Klien	JK	Skor	Kategori
1	aa	Lk	105	Sedang
2	rna	Pr	106	Sedang
3	in	Pr	100	Sedang
4	ang	Lk	98	Sedang
5	ans	Lk	100	Sedang
6	az	Lk	101	Sedang
7	zl	Lk	99	Sedang

Gambar 4.6
Grafik Hasil *Posttest* Individu

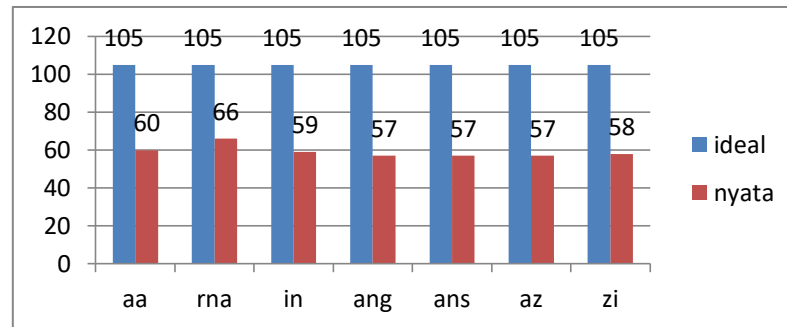


Selanjutnya jika dilihat data perolehan skor per-aspek yang diperoleh oleh keseluruhan anggota kelompok, maka untuk aspek pertama yaitu ketekunan bisa dilihat pada tabel 4.7 sebagai berikut.

Tabel 4.7 *Posttest* Aspek Ketekunan

Inisial	Skor ideal	Skor nyata	Makna
aa	105	60	Sedang
rna		66	Sedang
in		59	Sedang
ang		57	Sedang
ans		57	Sedang
az		57	Sedang
z.i		58	Sedang
Rata-rata		59	

Berdasarkan pada tabel 4.7 di atas dapat dilihat perbandingan antara skor ideal dan skor nyata pada aspek ketekunan hal tersebut dengan rata-rata 59 dan skor ideal 105, sementara untuk presentase sebesar 56 %, untuk itu dapat diinterpretasikan pada gambar 4.7 di bawah ini.

Gambar 4.7 Grafik *Posttest* Aspek Ketekunan

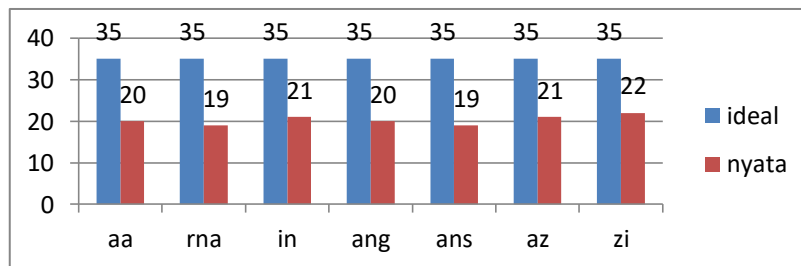
Beranjak dari gambar 4.7 di atas dapat dilihat bahwasanya perolehan skor nyata anggota kelompok berada pada rentang 57 sampai 66 pada aspek ketekunan yang bermakna telah berada pada tingkatan sedang. Selanjutnya pada aspek refleksi diri dan mencari bantuan secara adaptif dapat dilihat pada tabel 4.8 berikut.

Tabel 4.8
***Posttest* Aspek Refleksi Diri**
Dan Mencari Bantuan Secara Adaptif

Inisial	Skor ideal	Skor nyata	Makna
aa	35	20	Rendah
rna		19	Rendah
in		21	Sedang
ang		20	Rendah
ans		19	Rendah
az		21	Sedang
z.i		22	Sedang
Rata-rata		20	

Berdasarkan tabel 4.8 di atas dapat dilihat perbandingan antara skor ideal dengan perolehan skor nyata *posttest* pada aspek refleksi diri dan mencari bantuan secara adaptif, skor ideal sebesar 35 dengan rata-rata skor nyata yang diperoleh adalah 20, hal ini kemudian di cari presentase sebesar 58% untuk aspek refleksi diri dan mencari bantuan secara adaptif, untuk lebih jelasnya seperti grafik pada gambar 4.8 di bawah ini.

Gambar 4.8
Posttest Aspek Refleksi Diri
Dan Mencari Bantuan Secara Adaptif



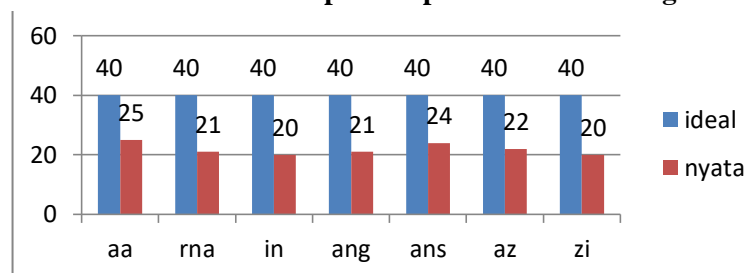
Beranjak dari grafik di atas skor nyata yang diperoleh oleh anggota kelompok pada aspek refleksi dan mencari bantuan secara adaptif berada pada rentang sembilan belas hingga dua puluh dua yang bermakna sedang. Selanjutnya adalah aspek respon atas emosi negatif, seperti pada tabel 4.9 di bawah ini.

Tabel 4.9
Posttest Aspek Respon Atas Emosi Negatif

Inisial	Skor ideal	Skor nyata	Makna
aa	40	25	Sedang
rna		21	Rendah
in		20	Rendah
ang		21	Rendah
ans		24	Sedang
az		22	Rendah
z.i		20	Rendah
Rata-rata			22

Berdasarkan tabel 4.9 di atas terlihat perbandingan antara skor ideal pada aspek respon atas emosi negatif, serta skor nyata *posttest* yang diperoleh anggota kelompok, data ini dapat diinterpretasikan melalui grafik 4.9 di bawah ini.

Gambar 4.9 Posttest Aspek Respon Atas Emosi Negatif



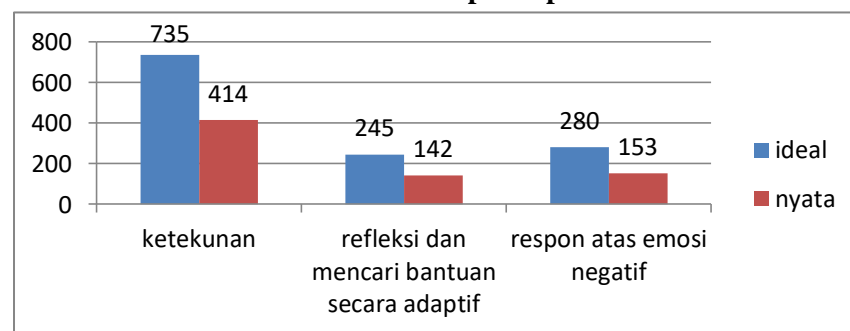
Berdasarkan grafik 4.9 di atas, bisa dilihat jika skor ideal *posttest* untuk aspek respon atas emosi negatif yaitu 40 sementara itu rentangan skor nyata yang diperoleh oleh anggota kelompok berkisar dari 20 hingga 25. Secara total perolehan *posttest* ketiga aspek tersebut dapat dilihat pada tabel 4.10 di bawah ini

Tabel 4.10
Hasil *Posttest* per-aspek

No	Indikator	Skor ideal total	Skor nyata total	Makna
1	Ketekunan	735	414	Sedang
2	Refleksi dan mencari bantuan secara adaptif	245	142	Tinggi
3	Respon atas emosi negatif	280	153	Sedang

Perolehan skor hasil total *posttest* per-aspek di atas dapat disajikan serta di interpretasikan ke dalam grafik perolehan skor hasil *posttest* per-aspek sebagai berikut

Gambar 4.10
Hasil *Posttest* per-aspek



Berdasarkan data *posttest* di atas, bisa diketahui jika perolehan skor keseluruhan secara individu berada pada kategori sedang, sementara itu jika dilihat perolehan skor per-aspek diketahui pada aspek ketekunan berada pada kategori sedang, untuk aspek refleksi diri dan mencari bantuan secara adaptif berada pada kategori tinggi, serta pada aspek respon atas emosi negatif berada pada kategori sedang. Secara rinci berikut penulis sajikan hasil perolehan masing-masing skor yang diperoleh oleh setiap anggota kelompok baik sebelum pemberian

treatment maupun setelah diberikan *treatment* konseling kelompok pendekatan *mindfulness* berbasis Islam pada tabel 4.11.

Tabel 4.11
Selisih Skor *Pretest* Dan *Posttest* per individu

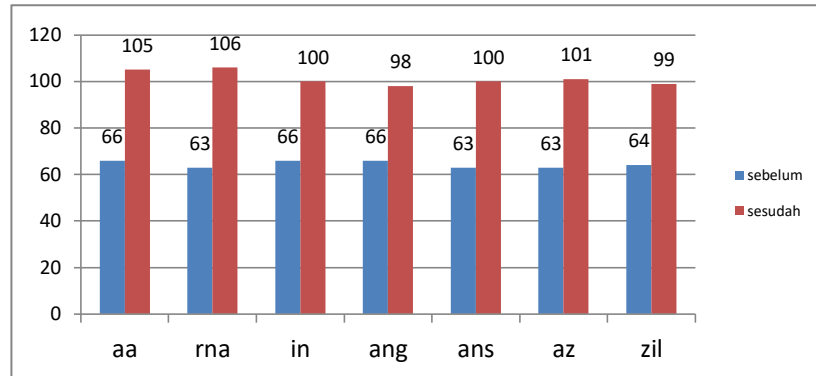
Klien	Total Skor		Selisih Perolehan Skor
	B	A	
a.a	66	105	39
r.n.a	63	106	43
i.n	66	100	34
a.n.g	66	98	32
a.n.s	63	100	37
a.z	63	101	38
z.i	64	99	35

Keterangan : B: *before treatment*

A: *after treatment*

Skor di atas apabila digambarkan maka dapat di interpretasikan melalui grafik 4.11 di bawah ini

Gambar 4.11
Grafik Perbandingan *Pretest* Dan *Posttest*



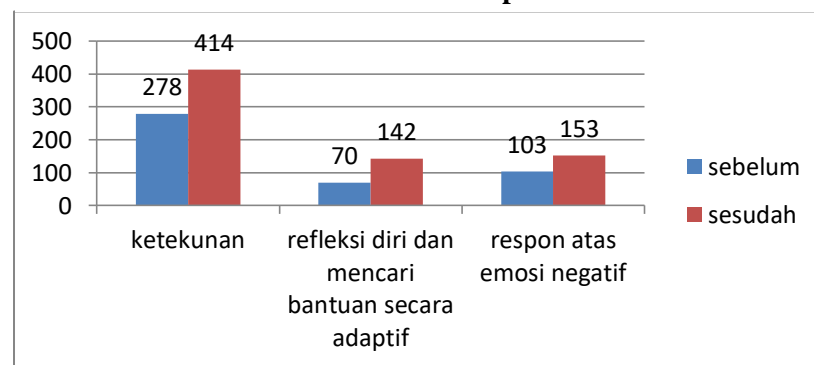
Berdasarkan kepada gambar 4.11 di atas, bisa dilihat bahwasanya terdapat perbedaan antara *pretest* atau sebelum *treatment* dengan *posttest* atau sesudah *treatment*, dimana rentangan *pretest* yang diperoleh oleh anggota kelompok dari 63 hingga 66, sementara perolehan masing-masing anggota kelompok untuk *posttest* yaitu dari 98 sampai 106. Lebih lanjut selisih perbedaan skor *pretest* dan *posttest* per-aspek sebelum dan setelah diberikan *treatment* konseling kelompok dengan pendekatan *mindfulness* berbasis Islam dapat disajikan pada tabel 4.12 sebagai berikut.

Tabel 4.12
Selisih Hasil Pretest dan Posttest Per-Aspek

Aspek	Total Skor		Selisih Perolehan Skor
	B	A	
Ketekunan	278	414	136
Refleksi diri dan mencari bantuan secara adaptif	70	142	72
Respon atas emosi negatif	103	153	50

Skor di atas dapat digambarkan melalui grafik selisih skor per indikator setelah diberikan *treatment* yaitu sebagai berikut.

Gambar 4.12
Hasil Posttest Per-Aspek



Berdasarkan grafik di atas dapat dilihat bahwa skor perolehan pada saat sebelum dan sesudah pemberian *treatment* memiliki perbedaan, dapat ditarik sebuah kesimpulan bahwasanya, ternyata terdapat dampak yang terjadi dari perlakuan *treatment* konseling kelompok pendekatan *mindfulness* berbasis Islam terhadap peningkatan resiliensi akademik mahasiswa tingkat akhir. Kenaikan skor yang diperoleh menunjukkan bahwa anggota kelompok yang pada awalnya memiliki resiliensi yang tergolong rendah, setelah mengikuti konseling kelompok dengan pendekatan *mindfulness* berbasis Islam telah memiliki resiliensi akademik yang tergolong sedang. Tentunya hal ini mengasumsikan jika pendekatan *mindfulness* berbasis Islam cukup mempunyai sebagai salah satu upaya dalam meningkatkan resiliensi akademik mahasiswa tingkat akhir, sehingga dapat menjadi salah satu pertimbangan dalam pemilihan

pendekatan yang digunakan pada penyelenggaraan layanan bimbingan dan konseling terlebih pada konseling kelompok

B. Pengujian Prasyarat Analisis

Pengujian prasyarat analisis dilakukan untuk mengetahui normal atau tidaknya suatu distribusi data, karena uji statistik parametrik mensyaratkan data harus berdistribusi normal, jika diperoleh data tidak berdistribusi normal maka disarankan untuk menguji statistik non parametrik. Pada analisis data ini penulis berbantuan aplikasi SPSS 22. Adapun hasil uji analisis yang penulis peroleh berdasarkan hasil penelitian dapat dijabarkan sebagai berikut.

1. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui data berdistribusi normal atau tidak, adapun ketentuan untuk pengujian ini adalah jika probabilitas lebih besar dari *level of significant* (α) maka data berdistribusi normal, artinya jika nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 maka data berdistribusi normal. Pada penelitian ini hasil yang diperoleh dari pada uji normalitas dapat dilihat sebagai berikut.

Gambar 4.13 Hasil Tes Normalitas

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
pretest	.279	7	.106	.747	7	.012
posttest	.252	7	.200 [*]	.870	7	.185

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa hasil uji Shapiro-Wilk menghasilkan nilai signifikansi dari data *pretest* yaitu sebesar $0,012 > 0,05$ dan untuk nilai signifikansi dari data *posttest* yaitu sebesar $0,185 > 0,05$. Dari hal tersebut dapat diketahui bahwa data hasil *pretest* dan *posttest* berdistribusi normal karena nilai signifikansi yang dihasilkan lebih besar dari 0.05.

2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas data adalah uji yang dilakukan untuk memberi keyakinan apakah data hasil penelitian dari varian yang sama atau tidak. Adapun dasar pengambilan keputusan dalam penentuan homogenitas dari suatu data yaitu dikatakan data bervariasi sama jika hasil analisis yang dilakukan mempunyai nilai signifikansi $> 0,05$ dan jika hasil nilai signifikansi $< 0,05$ maka data tersebut tidak bervariasi sama. Adapun hasil uji homogenitas pada penelitian ini yaitu uji test of *Homogeneity of Variances* menghasilkan nilai signifikansi dari data *pretest* dan *posttest* yaitu sebesar $0,110 > 0,05$

**Gambar 4.14 Hasil Tes Homogenitas
Test of Homogeneity of Variances**

	pretest	posttest	
Levene Statistic			Sig.
	2.985	1	12
			.110

Berdasarkan hal tersebut dapat diketahui bahwa data hasil *pretest* dan *posttest* bervariasi sama karena nilai signifikansi yang dihasilkan lebih besar dibandingkan dengan signifikansi 0.05.

C. Pengujian Hipotesis

Berdasarkan hasil uji prasyarat yang dilakukan sebelumnya yaitu uji normalitas, di dapatkan data yang dinyatakan berdistribusi normal serta hasil uji homogenitas di dapatkan data bervariasi sama. Berdasarkan hal ini dapat di ketahui bahwasanya untuk pengujian hipotesis yaitu, uji statistik parametrik karena data yang dihasilkan memenuhi syarat pengujian, sehingga dilakukan pengujian hipotesis dengan uji Paired Sample t-test, berikut hasil yang didapatkan.

1. Uji paired samples t test

Uji Paired samples t-test dilakukan untuk mengetahui apakah *treatment* atau perlakuan yang diberikan terhadap kelompok eksperimen memiliki pengaruh dengan melakukan pengolahan data dari hasil *pretest* dan *posttest* yang di dapatkan, di katakan berpengaruh jika nilai signifikansi (2-tailed) $< 0,05$ dan dikatakan tidak berpengaruh

jika nilai signifikansi (2-tailed) > 0,05, berikut digambarkan melalui hipotesis penelitian :

Ho: Konseling kelompok *mindfulness* berbasis Islam tidak efektif dalam meningkatkan resiliensi akademik mahasiswa tingkat akhir.

Ha: Konseling kelompok *mindfulness* berbasis Islam efektif dalam meningkatkan resiliensi akademik mahasiswa tingkat akhir.

Bentuk hipotesis statistiknya yaitu:

$$H_0 = t_0 \leq t_t$$

$$H_a = t_0 > t_t$$

Gambar 4.15
Rata-rata *pretest* dan *posttest*
Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 posttest	101.29	7	3.039	1.149
pretest	64.43	7	1.512	.571

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa rata-rata skor *pretest* resiliensi akademik mahasiswa tingkat akhir yaitu sebesar 64.43 dan rata-rata skor *posttest* yaitu 101.29. Artinya terdapat perbedaan skor resiliensi akademik mahasiswa tingkat akhir antara *pretest* dan *posttest* sebesar 36.86.

Gambar 4.16
Uji Paired Samples T Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 posttest-pretest	36.857	3.625	1.370	33.504	40.210	26.898	6	.000

Bedasarkan gambar di atas dapat diketahui bahwa hasil uji paired samples t-test dari data *pretest* dan *posttest* menunjukkan bahwa t hitung (t_0) sebesar (26.898) > t Tabel (t_t) (2.446) pada α 0,05,

sementara *degree of freedom* atau derajat kebebasan (df) = 6. Dengan demikian artinya terdapat perbedaan atau peningkatan resiliensi akademik mahasiswa tingkat akhir secara signifikan pada taraf signifikansi 0,05. Sehingga berdasarkan data yang diperoleh, diketahui bahwa H_a diterima, hal ini menunjukkan bahwasanya terdapat efektivitas konseling kelompok pendekatan *mindfulness* berbasis Islam dalam meningkatkan resiliensi akademik mahasiswa tingkat akhir.

2. Uji N-Gain

Setelah dilakukan uji paired samples t-test langkah selanjutnya yaitu melakukan uji N-gain, skor yang diperoleh masing-masing oleh anggota kelompok sebelumnya di analisis dengan menghitung gain ternormalisasi (N-gain). Uji ini dilakukan untuk mengetahui seberapa besar kenaikan resiliensi akademik mahasiswa tingkat akhir dari sebelum diberikan *treatment* (*pretest*), dengan sesudah diberikan *treatment* (*posttest*). Hasil perhitungannya dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 4.13
Perolehan Skor N-Gain

No	Inisial	Pretest	Posttest	Post-Pre	N-Gain Score	N-Gain Persen
1	a.a	66	105	39	0,34	34%
2	r.n.a	63	106	43	0,37	37%
3	i.n	66	100	34	0,3	30%
4	a.n.g	66	98	32	0,28	28%
5	a.n.s	63	100	37	0,32	32%
6	a.z	63	101	38	0,32	32%
7	z.i	64	99	35	0,3	30,%
Total		451	709	258	Rata-Rata 0,32	Rata-Rata 32%

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa hasil yang diperoleh dari uji N-gain, menunjukkan tingkat keefektifan konseling kelompok dengan pendekatan *mindfulness* berbasis Islam, berada pada kategori sedang pada 6 orang anggota kelompok dan rendah pada 1 anggota kelompok, begitu juga dengan rata-rata N-gain yang di dapatkan yaitu

0,32 yang berada pada kategori sedang sebagaimana kriteria perolehan N-gain.

$$g = \frac{\text{Skor Posttest} - \text{Skor Pretest}}{\text{Skor Ideal} - \text{Skor Pretest}}$$

$$g = \frac{709 - 451}{1260 - 451}$$

$$g = \frac{258}{809}$$

$$g = 0.32$$

Hal ini menunjukkan bahwa *treatment* konseling kelompok pendekatan *mindfulness* berbasis Islam efektif pada tingkatan sedang, terhadap peningkatan resiliensi akademik mahasiswa tingkat akhir. Hasil ini membuktikan secara statistik bahwa H_0 diterima. Artinya konseling kelompok dengan pendekatan *mindfulness* berbasis Islam efektif untuk meningkatkan resiliensi akademik pada mahasiswa tingkat akhir.

D. Pembahasan

Beranjak dari hasil analisis data yang telah dijabarkan sebelumnya, ternyata konseling kelompok dengan pendekatan *mindfulness* berbasis Islam efektif dalam meningkatkan resiliensi akademik mahasiswa tingkat akhir, hal ini dapat menjadi keunggulan jika kemudian dibandingkan dengan penelitian lain yang serupa, seperti penelitian oleh (Barokah, 2022) dengan judul *Konseling Kognitif Berbasis Mindfulness Untuk Meningkatkan Resiliensi Akademik pada Remaja*, dimana hasil penelitian tersebut menyatakan jika konseling kognitif berbasis *mindfulness* efektif dalam meningkatkan resiliensi akademik pada remaja. Persamaan dengan penelitian yang peneliti lakukan adalah sama-sama mencoba melakukan intervensi pada resiliensi akademik, namun terdapat perbedaan yaitu dari segi pendekatan dan strategi yang dilakukan, pada penelitian ini

menggunakan konseling kelompok dengan pendekatan *mindfulness* berbasis Islam, sementara Barokah mengaplikasikan konseling kognitif berbasis *mindfulness* dengan strategi konseling individual.

Perbedaan lainnya terdapat pada metode eksperimen yang digunakan, pada penelitian ini menerapkan desain eksperimen *one grup pretest-posttest*, sementara pada penelitian Barokah tahun 2022 menerapkan eksperimen *single subjek*. Tentunya penerapan nilai-nilai keIslaman disini menjadi sebuah keunggulan, dimana hal ini dapat menjadi sebuah kebaruaran serta pengembangan akan pelaksanaan konseling dengan integrasi keIslaman secara nyata.

Selanjutnya terdapat penelitian oleh (Hakim et al., 2021) dengan judul Pengaruh *mindfulness* spiritual Islam terhadap resiliensi pada remaja penyandang disabilitas fisik, penelitian ini dapat menjadi pembandingan dalam hal penerapan *mindfulness* berbasis Islam, persamaan penelitian ini dengan penelitian yang peneliti lakukan adalah dari segi intervensi yang dilakukan yaitu *mindfulness* berbasis Islam, serta eksperimen yang digunakan yaitu *one grup pretest-posttest* desain, namun terdapat perbedaan yang amat kentara dalam strategi serta kajian ilmu yang dilakukan, penelitian oleh Hakim tahun 2021 ini menggunakan strategi keperawatan dalam menerapkan intervensi *mindfulness* berbasis Islam serta sasaran atau sampel pada eksperimen yang dilakukan adalah resiliensi pada remaja penyandang disabilitas fisik.

Sementara itu pada penelitian ini menggunakan strategi konseling kelompok untuk meningkatkan resiliensi akademik pada mahasiswa tingkat akhir. Keunggulan pada kedua penelitian ini adalah telah membuktikan bahwasanya *mindfulness* berbasis Islam dapat meningkatkan resiliensi baik pada remaja dengan disabilitas fisik maupun pada resiliensi akademik mahasiswa tingkat akhir. Penelitian selanjutnya yang selaras dengan penelitian ini adalah penelitian oleh (Silvianetri et al., 2022) dengan judul *The Effectiveness of Mindfulness Counseling to Improve Orphan Adolescents Subjective Wellbeing*. Hasil penelitian inin

mengungkapkan bahwasanya konseling kelompok dengan pendekatan *mindfulness* berbasis Islam dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis pada remaja panti asuhan.

Persamaannya dengan penelitian yang peneliti lakukan adalah penerapan konseling kelompok dengan pendekatan *mindfulness* berbasis Islam, yang disertai juga dengan tahapan-tahapannya, perbedaannya terletak pada variabel yang dipengaruhi dimana pada penelitian ini adalah resiliensi akademik mahasiswa tingkat akhir, sementara pada penelitian oleh Silvianetri tahun 2022 yaitu *subjective wellbeing* remaja panti asuhan. Hal ini kemudian menggambarkan bahwasanya konseling kelompok dengan pendekatan *mindfulness* berbasis Islam, sesungguhnya dapat membawa sebuah dampak nyata pada kesehatan mental, seperti untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis, meningkatkan resiliensi diri dan juga resiliensi akademik lebih jauh dapat menjadi alternatif pilihan dalam pelaksanaan konseling dengan integrasi keIslaman.

Kurangnya resiliensi akademik yang dimiliki mahasiswa tingkat akhir, menyebabkan mereka berada dalam berbagai kondisi dan situasi yang sulit serta penuh dengan tantangan, hal ini menyebabkan mahasiswa membutuhkan resiliensi untuk mampu membantu diri mereka menyesuaikan diri dan tetap optimal dalam mengembangkan dirinya sesuai kompetensi yang dimiliki (Septiani & Fitria, 2016). Mahasiswa yang memiliki resiliensi akademis tinggi lebih banyak terlibat di dalam kelas, memiliki lebih sedikit masalah terkait lingkungan dan kelelahan (Choo & Prihadi, 2019).

Sementara mahasiswa yang kurang resilien dalam akademis akan cenderung sulit untuk pulih dan bangkit dari kesulitannya, terutama di tahun akhir perkuliahan, hal tersebut kemudian akan menghambat perkembangannya, membuatnya rentan penyakit mental dan meningkatkan tekanan psikologis (Fullerton et al., 2021). Oleh karena itu, dibutuhkan peran nyata dari bimbingan dan konseling secara kooperatif dan aktif, dalam membantu mahasiswa tingkat akhir untuk meningkatkan resiliensi

akademik, demi mencegah potensi-potensi buruk yang sekiranya terjadi, serta mengentaskan masalah-masalah yang dapat menurunkan resiliensi akademik mahasiswa tingkat akhir.

Berdasarkan hasil dan temuan penelitian di lapangan di dukung oleh teori (Parrott et al., 2017) memaparkan bahawa *mindfulness* berbasis Islam dapat menghilangkan stress, memusatkan perhatian dengan baik dan lebih mudah menghadapi kesulitan dalam hidup atau menjadi pribadi yang resilient. Salah satu bagian dari pribadi resilient yaitu di bidang akademik yang dikenal dengan istilah resiliensi akademik (Cassidy, 2016). Lebih lanjut *mindfulness* yang merupakan salah satu pendekatan dalam konseling (Erford, 2015), dapat dilakukan dengan strategi konseling individual maupun konseling kelompok (Waskito, 2019). Beranjak dari rumusan di atas, pada penelitian ini dilakukan dengan menerapkan konseling kelompok dengan pendekatan *mindfulness* berbasis Islam untuk meningkatkan resiliensi akademik mahasiswa tingkat akhir.

Resiliensi akademik dapat ditinjau berdasarkan tiga aspek yang telah dikembangkan oleh (Cassidy, 2015) yaitu ketekunan, kemudian refleksi dan mencari bantuan secara adaptif, serta respon atas emosi negatif, ketiga aspek tersebut dapat dijabarkan sebagai berikut.

1. Ketekunan

Ketekunan yang dimaksud di sini adalah kapasitas mahasiswa tingkat akhir, dalam rangka berkerja keras dan terus mencoba untuk menyelesaikan tugas akhir demi penyelesaian studi yang dijalani, kemudian tidak menyerah terhadap segala bentuk tantangan dan hambatan yang hadir selama proses penyelesaian tugas akhir, selanjutnya fokus pada rencana dan tujuan yang telah ditetapkan, kemudian mampu menerima dan memanfaatkan setiap umpan balik, lalu menemukan solusi sesuai dengan masalah yang dihadapi, dan terakhir mampu melihat hambatan sebagai sebuah peluang untuk bertemu tantangan dan meningkatkan kemampuan.

2. Refleksi dan mencari bantuan secara adaptif

Merupakan refleksi diri mahasiswa tingkat akhir terhadap kelebihan dan kekurangan yang dimiliki, mahasiswa tingkat akhir mampu menganalisis kelebihan diri untuk meningkatkan motivasi dan kinerja, serta mengetahui kelemahan untuk melakukan evaluasi, kemudian mampu mencari dukungan dan penguatan, mahasiswa tingkat akhir memiliki kemauan untuk mencari dukungan, penguatan dan bantuan saat mengalami kesulitan, serta memperhatikan usaha pencapaian, hukuman, dan imbalan yang diterima dari proses yang dilalui dalam penyelesaian studi dan tugas akhir berupa skripsi.

3. Respon atas emosi negatif

Mahasiswa tingkat akhir yang resilient dalam akademik, memiliki respon yang baik atas emosi negatif yang muncul pada saat situasi yang penuh kesulitan dan tekanan, mahasiswa tingkat akhir dapat menjadi pribadi yang positif di situasi yang negatif, dapat menghindari kecemasan berlebihan, berfikir positif dari setiap situasi dan kejadian yang terjadi serta bersyukur terhadap segala ketetapan yang terjadi.

Selanjutnya integrasi antara tahap konseling kelompok menurut (Jacobs et al., 2016) yaitu tahap awal atau pembentukan, kemudian tengah atau tahap kerja dan tahap akhir atau penutup, dengan tahap-tahap *mindfulness* berbasis Islam oleh (Parrott et al., 2017) dapat dijabarkan sebagai berikut yaitu

1. Zikir

Alquran sebagai kitab suci ummat Islam telah menerangkan zikir dalam berbagai surat dan ayat seperti pada q.s Al-ra'd ayat 28 dan q.s Al-a'raf 205 yang artinya.

"(Iaitu) orang-orang yang beriman dan tenang tenteram hati mereka dengan zikrullah". Ketahuilah dengan "zikrullah" itu, tenang tenteramlah hati manusia. (Al-Ra'd :28)

Dan sebutlah serta ingatlah akan Tuhanmu dalam hatimu, dengan merendahkan diri serta dengan perasaan takut (melanggar perintahnya), dan dengan tidak pula menyaringkan suara, pada waktu pagi dan petang dan janganlah engkau menjadi dari orang-orang yang lalai (al-a'raf:205)

Zikir yang diaplikasikan di sini bukanlah kegiatan zikir bersama-sama selayaknya setelah melaksanakan ibadah sholat, namun zikir disini adalah sebuah sistem, artinya zikir menjadi sebuah intervensi dari pemimpin kelompok kepada anggota kelompok dengan arahan dan pola yang membuat anggota kelompok mampu mengingat dan menyadari kehadiran dan kuasa Allah terhadap proses penyelesaian studi. Lafaz pertama yaitu *Laillahailallah* yang berarti tiada tuhan yang pantas untuk disembah kecuali Allah, adanya kesadaran dan pengakuan dengan penuh keyakinan akan membuat individu memiliki spiritualitas yang tinggi, keyakinan ini menimbulkan kontrol yang kuat dan penerimaan akan semua hal yang terjadi adalah kuasa Allah (Anggraieni & Subandi, 2014).

Spirit ketuhanan inilah yang dimunculkan melalui intervensi *mindfulness* berbasis Islam, sehingga dengan menyadari tiada tuhan selain Allah, menyadari bahwa satu-satunya tempat bergantung adalah Allah maka mahasiswa tingkat akhir dituntun untuk meningkatkan resiliensi akademik hanya untuk penghambaan kepada Allah, mahasiswa tingkat akhir akan secara sadar meningkatkan ketekunan, refleksi diri, mencari bantuan, merespon segala emosi negatif dengan berlandaskan hanya untuk Allah.

Lafaz selanjutnya adalah *Subhanallah* yang berarti maha suci Allah, dengan menyadari bahawa Allah maha suci dari segala sifat tercela, dapat menumbuhkan prasangka baik kepada Allah, menyadari Allah maha suci dari kelemahan, maha suci dari kekejaman karena Maha penyayang, maha suci dari pelit karena Maha pemurah, dan lainnya, membuat mahasiswa tingkat akhir meningkatkan ketekuna

karena Allah maha mengetahui, meningkatkan refleksi dan mencari bantuan karena Allah maha pemurah, dan memunculkan respon emosi positif karena Allah maha bijaksana terhadap segala sesuatu Sholeh dalam (Anggraieni & Subandi, 2014).

Selanjutnya kalimat *Allahuakbarr*, yang artinya Allah maha besar, mengingat serta menyadari pengakuan kepada Allah bahwasanya Allah yang maha besar, tiada satupun yang lebih besar dari pada Allah, pengakuan bahwa manusia kecil, lemah hina dan tidak ada apa-apanya dihadapan Allah swt (Abdurohim et al., 2021). melalui kesadaran yang muncul mahasiswa tingkat akhir memiliki spirit keyakinan bahwa mesti meningkatkan ketekunan hanya untuk Allah yang maha besar, berserah diri pada kuasa Allah, merefleksi diri bahwasanya dirinya hanyalah manusia kecil yang tidak berdaya dan hanya meminta bantuan kepada Allah yang besar lagi maha kuasa, kemudian juga berprasangka positif bahwa segala sesuatu yang terjadi baik maupun buruk adalah kuasa Allah yang maha besar.

2. Tafakur

Al-quran telah menerangkan terkait dengan tafakur dalam berbagai ayat dan surat seperti halnya pada q.s ali-imran ayat 191 dan q.s yunus 101.(*Al-Quran*, n.d.)

(yaitu) orang-orang yang menyebut dan mengingati Allah semasa mereka berdiri dan duduk dan semasa mereka berbaring mengiring, dan mereka pula memikirkan tentang kejadian langit dan bumi (sambil berkata): "Wahai Tuhan kami! Tidaklah Engkau menjadikan benda-benda ini dengan sia-sia, Maha Suci Engkau, maka peliharalah kami dari azab neraka. (Al-Imran : 191)

"Katakanlah (wahai Muhammad): "Perhatikan dan fikirkanlah apa yang ada di langit dan di bumi dari segala kejadian yang menakjubkan, yang membuktikan keesaan Allah dan kekuasaannya). Dalam pada itu, segala tanda dan bukti (yang menunjukkan kekuasaan Allah), dan segala Rasul (yang menyampaikan perintah-perintah Allah dan memberi amaran),

tidak akan memberi faedah kepada orang-orang yang tidak menaruh kepercayaan kepadanya". (Surah Yunus : 101)

Tafakur yang diterapkan dalam kegiatan konseling kelompok ini bukanlah merenung kosong atau merenung renung tanpa makna. Namun tafakur disini adalah menumbuhkan kesadaran tentang kuasa Allah melalui aktivitas kognitif spiritual, secara sadar, melibatkan unsur emosi yang digabung secara spiritual dengan perengungan yang mendalam sehingga dapat membedakan suatu perkara yang baik dan buruk melalui kekuatan akal yang dibaluti iman, dengan ujungnya menerima segala ketetapan Allah (Yani & Nubli, 2018). Mahasiswa tingkat akhir diajak untuk merenungkan segala hal yang terjadi adalah kuasa Allah, merenungkan segala kelebihan yang dapat dijadikan motivasi untuk meningkatkan ketekunan, menjadi positif di situasi negatif, merenungkan segala pencapaian dan imbalan sehingga dapat meningkatkan resiliensi akademik pada fase tingkat akhir dengan seala keridhaan dan keikhlasan hati.

3. Iktikaf

Itikaf mengacu pada mengasingkan diri di masjid hanya untuk tujuan beribadah Allah dan melekatkan diri dan hati seseorang untuk beribadah kepada-Nya. Itikaf menyediakan sebuah kesempatan bagi orang beriman untuk lebih dekat dengan Allah dengan membebaskan diri untuk sementara dan pikiran seseorang dari aktivitas dan kekhawatiran dunia ini dan fokus hanya pada Allah (Cengiz & Peker, 2022). Esensi nilai iktikaf yang dimaksud adalah membatasi diri dari segala hal negatif dan fokus pada penghambaan kepada Allah, memusatkan perhatian dan fokus, membatasi diri dari hal-hal yang negatif yang tidak disukai Allah, seperti mengeluh, berputus asa dan pesimis, anggota kelompok mesti berharap kepada Allah, dengan melafazkan *lahaula wala quwata illa billahil aliyil adzim*. Mengatakan saya yakin akan dapat meningkatkan ketekunan diri, menyelesaikan studi

dengan baik, saya yakin akan sukses melewati setiap tantangan dan hambatan dan saya yakin Allah akan membantu saya.

4. Bersyukur

Bersyukur menunjukkan bahwa seseorang menjadi pribadi yang tahu diri dengan tuhan, bersyukur dalam Al-quran dijelaskan dalam berbagai surah seperti q.s Ibrahim ayat 7, q.s al-ahzab ayat 41 dan al-baqarah ayat 152.

Dan (ingatlah) ketika Tuhanmu memaklumkan, “Sesungguhnya jika kamu bersyukur, niscaya Aku akan menambah (nikmat) kepadamu, tetapi jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), maka pasti azab-Ku sangat berat. (Ibrahim:7)

Wahai orang-orang yang beriman, (untuk bersyukur kepada Allah) ingatlah serta sebutlah nama Allah dengan ingatan serta sebutan yang sebanyak-banyaknya”. (Al-Ahzab:41).

Oleh itu ingatlah kamu kepadaKu (dengan mematuhi hukum dan undang-undang-Ku) supaya Aku membalas kamu dengan kebaikan; dan bersyukurlah kamu kepadaKu dan janganlah kamu kufur (akan nikmatKu)”. (Al-Baqarah : 152).

Bersyukur melalui lafaz Alham-dulillah, dapat menunjukkan sikap bersyukur atas rejeki yang telah Allah berikan, stres dapat dikurangi dengan meningkatkan kebersyukuran kepada Allah (Anggraieni & Subandi, 2014), dengan bersyukur mahasiswa tingkat akhir dapat meninjau segala bentuk pencapaian dan mengevaluasi segala bentuk kekurangan, dengan spirit keyakinan bahwa Allah akan menambah nikmat bagi yang bersyukur mahasiswa tingkat akhir dapat meningkatkan ketekunan untuk hasil yang lebih baik. Bersyukur dengan memiliki spirit ketuhanan akan membuat mahasiswa tingkat akhir memiliki keyakinan bahwasanya saat dirinya bersyukur Allah akan menambah nikmat atas dirinya.

Berdasarkan hasil analisis data didapatkan hasil penelitian dengan hipotesis alternatif (Ha) diterima, yang menyatakan jika konseling

kelompok dengan pendekatan *mindfulness* berbasis Islam efektif dalam meningkatkan resiliensi akademik mahasiswa tingkat akhir. Bisa dipahami bahwasanya permasalahan resiliensi akademik yang rendah dapat di tingkatkan melalui konseling kelompok dengan pendekatan *mindfulness* berbasis Islam. Dengan adanya data empirik ini, diharapkan konselor universitas maupun konselor sekolah, dapat menerapkannya pada mahasiswa atau siswa sehingga menjadi pribadi yang memiliki resiliensi akademik yang tinggi, tangguh dan tidak rentan terhadap masalah.

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan kepada hasil penelitian yang telah dilakukan, ternyata konseling kelompok dengan pendekatan *mindfulness* berbasis Islam efektif dalam meningkatkan resiliensi akademik pada mahasiswa tingkat akhir, dengan jumlah total skor *pretest* 451 dengan rata-rata 64.4 berada dalam kategori rendah sementara nilai total skor *posttest* sejumlah 709 dengan rata-rata 101 yang berada dalam kategori sedang. Hal ini kemudian diperkuat oleh selisih antara total skor *pretest* dengan total skor *posttest* yaitu dengan jumlah 258 dengan rata-rata 36.9. Temuan tersebut semakin diyakini melalui hasil analisis uji paired samples t-test dari data *pretest* dan *posttest* menunjukkan bahwa t hitung (t_o) sebesar (26.898) > t Tabel (t_t) (2.446) pada taraf signifikansi (α) 0.05 atau 5% sementara *degree of freedom* atau derajat kebebasan (df) = 6. Dirinci lebih lanjut berdasarkan kepada hasil uji N-gain diketahui bahwa nilai n-gain skor yang diperoleh adalah 0,32 atau 32% berada pada taraf sedang. Artinya peningkatan ini belum lah termasuk pada taraf tinggi, meskipun peningkatan telah terjadi pada ketiga aspek yaitu ketekunan, refleksi diri dan mencari bantuan secara adaptif, serta respon atas emosi negatif. Maka dari itu dapat direkomendasikan untuk ditingkatkan lebih lanjut pada penelitian selanjutnya.

B. Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah penulis lakukan dapat dikemukakan implikasi penelitian sebagai berikut.

1. Melalui konseling kelompok dengan pendekatan *mindfulness* berbasis Islam resiliensi akademik mahasiswa tingkat akhir dapat meningkat.
2. Dengan meningkatnya resiliensi akademik mahasiswa tingkat akhir diharapkan penyelesaian studi mahasiswa tingkat akhir menjadi lebih cepat.

3. Mahasiswa tingkat akhir menjadi tidak rentan terhadap masalah yang terjadi dikemudian hari.

C. Saran

1. Peneliti selanjutnya untuk menutupi kekurangan yang ada pada penelitian ini, seperti penerapan teknik bernafas dalam untuk teknik zikir, kemudian untuk lebih memaksimalkan lagi agar efektivitas yang didapatkan berada pada kategori tinggi.
2. Praktisi bimbingan dan konseling untuk menyempurnakan pendekatan *mindfulness* berbasis Islam terhadap pengaplikasiannya dalam layanan konseling
3. Perangkat layanan yang diterapkan belum sampai pada uji validitas dan uji praktikalitas, direkomendasikan kepada kepada peneliti selanjutnya untuk melakukan pengembangan serta penyempurnaan terkait perangkat layanan yang diterapkan.
4. Pusat pelayanan konseling di universitas untuk memberikan pendampingan dan layanan yang dibutuhkan oleh mahasiswa, terutama mahasiswa tingkat akhir yang mengalami resiliensi rendah dalam proses penyelesaian tugas akhir.
5. Mahasiswa tingkat akhir untuk dapat memanfaatkan layanan konseling dalam rangka membantu untuk menguatkan resiliensi akademik pada saat proses penyelesaian tugas akhir

DAFTAR PUSTAKA

- Abdurohim, Rohimah, B., & Hayani, R. A. (2021). Fungsi Ibadah Ritual Dalam Pembentukan Karakter Islami. *Jurnal Pendidikan Karakter"JAWARA" (JPKJ)*, 7, 74.
- Ahmed, U., Umrani, W. A., Qureshi, M. A., & Samad, A. (2018). Examining the links between teachers support , academic efficacy , academic resilience , and student engagement in Bahrain International Journal of Advanced and Applied Sciences. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, 5(9), 39–46.
- Al-quran*. (n.d.).
- Andarini, S. R., & Fatma, A. (2013). Hubungan antara distress dan dukungan sosial dengan prokratinasi akademik pada mahasiswa dalam menyusun skripsi. *Talenta Psikologi*, 2(2), 159–179.
- Anggraieni, W. N., & Subandi. (2014). Pengaruh terapi dzikir untuk menurunkan stress pada penderita hipertensi esensial. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 6(1), 81–102.
- Antoro, B., & Amatiria, G. (2018). Pengaruh Tehnik Relaksasi Guide Imagery terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Preoperasi Katarak. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 13(2), 239.
- Ardimen, A., Neviyarni, S., & Firman, F. (2018). the Effectiveness of Tazkiyahal-Nafs Through Group Guidance To Preventand Overcome the Psychoses. *International Journal of Advanced Research*, 6(12), 72–77.
- Ardimen, A., Neviyarni, S., Firman, F., Gustina, G., & Karneli, Y. (2019). Model bimbingan kelompok dengan pendekatan muhasabah. *Ta'dibuna: Jurnal Pendidikan Islam*, 8(2), 278.
- Ardimen, A., Yulitri, R., & Gustina, G. (2019). Penerapan Metode Project-Based Learning Untuk Meningkatkan Penguasaan Metodologi Penelitian Bidang Konseling. *Lentera Pendidikan*, 22(1), 64–80.
- Asmendri, A., Irman, I., Annas, B., Silvianetri, S., Sari, M., & Yeni, P. (2019). the Effectiveness of Zikir Therapy Model on. *Batusangkar International Conference IV*, 67–82.
- Aswar, A., Usman, M. H., & Iskandar, A. (2020). Strategi Terapiutik Korban Homoseks: Studi Terhadap Pemikiran Ibnu Qayyim al-Jauziyah. *ISLAMIC Counseling Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 4(2), 127.
- Azam, M. A., Mongrain, M., Vora, K., Pirbaglou, M., Azargive, S., Changoor, T., Wayne, N., Guglietti, C., Macpherson, A., Irvine, J., Rotondi, M., Smith, D.,

- Perez, D., & Ritvo, P. (2016). Mindfulness as an Alternative for Supporting University Student Mental Health: Cognitive-Emotional and Depressive Self-Criticism Measures. *International Journal of Educational Psychology*, 5(2), 140.
- Barokah, D. R. (2022). *Konseling Kognitif Berbasis Mindfulness Untuk Meningkatkan Resiliensi Akademik pada Remaja*. Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya.
- Berg, R. C., Landreth, G. L., & Fall, K. A. (2018). Group counseling: Concepts and procedures. In *Group Counseling: Concepts and Procedures* (sixth). routledge taylor and francis group.
- Boatman, M. (2014). *Academically Resilient Minority Doctoral Students Who Experienced Poverty and Parental Substance Abuse This is to certify that the doctoral dissertation by*. Walden University.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848.
- Bungin, B. (2005). *Metodologi Penelitian Kuantitatif* (kedua). Kencana Prenada Media Group.
- Cassidy, S. (2015). Resilience building in students: The role of academic self-efficacy. *Frontiers in Psychology*, 6(Nov), 1–14.
- Cassidy, S. (2016). The Academic Resilience Scale (ARS-30): A New Multidimensional Construct Measure. *Frontiers in Psychology*, 7(1787), 1–11.
- Cengiz, S., & Peker, A. (2022). Akademik Yılmazlık Ölçeğinin (ARS-30) Uyarlanması: Türkçe Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 12(65), 215–228.
- Choo, O. Z. H., & Prihadi, K. (2019). Academic resilience as mediator of multidimensional perfectionism and academic performance among gen-Z undergraduate students. *International Journal of Evaluation and Research in Education*, 8(4), 637–646.
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new Resilience scale: The Connor-Davidson Resilience scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82.
- Danim, S. (2002). *Menjadi Peneliti Kualitatif* (1st ed.). cv Pustaka Setia.
- Darmurtika, A., Suyasa, I. M., Bilal, A. I., & Mandala, H. (2021). Alih Fungsi Masjid Kuno Gunung Pujut pada Masyarakat Desa Sengkol Kecamatan Pujut

- Kabupaten Lombok Tengah. *Jurnal Ilmiah Telaah*, 6(2), 116–128.
- Davis, D., & Hayes, J. A. (2011). What Are the Benefits of Mindfulness? A Practice Review of Psychotherapy-Related Research. *Psychotherapy American Psychological Association*, 48(2), 198–208.
- Davis, M., & Zautra, A. J. (2013). An online mindfulness intervention targeting socioemotional regulation in fibromyalgia: Results of a randomized controlled trial. *Annals of Behavioral Medicine*, 46(3), 273–284.
- Diana, L. W., & Muwakhidah. (2021). Efektivitas Konseling Kelompok Pendekatan Solution-Focused Brief Counseling (SFBC) Untuk Meningkatkan Resiliensi Siswa SMP Islam Al Amal Surabaya. *HELPER : Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 38(1), 26–34.
- Dwiastuti, I., Hendriani, W., & Andriani, F. (2021). Perkembangan Penelitian Resiliensi Akademik Di Indonesia: Scoping Literature Review. *Jurnal Psikologi Talenta*, 7(1), 23–35.
- Dwidiyanti, M., Rahmawati, A. M., & Sawitri, D. R. (2021). The Effect of Islamic Spiritual Mindfulness on Self-Efficacy in Anger Management among Schizophrenic Patients. *Nurse Media Journal of Nursing*, 11(3), 404–412.
- Erford, B. T. (2015). *45 Techniques every counselor should know*.
- Fadillah, R. E. A. (2013). Stres Dan Motivasi Belajar Pada Mahasiswa Psikologi. *Psikoborneo*, 1(3), 148–156.
- Fahmi, F. (2018). Pengaruh Pelatihan Mindfulness Islami Terhadap Peningkatan Optimisme Dan Ketenangan Hati Mahasiswa Yang Sedang Skripsi [Universitas Islam Indonesia]. In *dspace.uui.ac.id*.
- Fatimatu Zahroh, S. A. M. (2021). Efektivitas Penerapan Bimbingan Konseling Islami Mengatasi Permasalahan Siswa Dalam Proses Belajar: Literature Review. *Prosiding Seminar & Lokakarya Nasional Bimbingan Dan Konseling 2021 PD ABKIN JATIM & UNIPA SBY EFEKTIVITAS*, 27–33.
- Fauzan, A. (2022). Relasi Doa dengan Usaha Dalam Perspektif Al-Qur'an. *Jurnal Semiotika-Q: Kajian Ilmu Al-Quran Dan ...*, 2(1), 55–78.
- Firdaos, R. (2017). Metode Pengembangan Instrumen Pengukur Kecerdasan Spiritual Mahasiswa. *Edukasia : Jurnal Penelitian Pendidikan Islam*, 11(2), 377.
- Fitri, H. U., & Kushendar. (2019). Konseling Kelompok Cognitive Restructuring untuk Meningkatkan Resiliensi Akademik Mahasiswa. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 1(2), 67–74.

- Fitriani, N., Wahyuni, E., & Marjo, H. K. (2016). Penerapan teknik dispute cognitive dalam REBT untuk meningkatkan resiliensi pada mahasiswa (Single Subject Research terhadap mahasiswa Program Studi Psikologi Angkatan 2014 Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta). *Insight: Jurnal Bimbingan Konseling*, 5(1), 73.
- Folayan, M. O., Ibigbami, O., & Lusher, J. (2022). Associations between resilience , self-esteem , HIV status , and sexual identity among residents in Nigeria. *Scientific African*, 1(1), 1–19.
- Friedland, N. (2005). *The Concept of Social Resilience about the institute* (Issue December). samuel neaman institute.
- Grotberg, E. (1995). *A guide to promoting resilience in children : strengthening the human spirit* (Issue 8, p. 56). Bernard van Leer Foundation.
- Hakim, A. K., Anitarini, F., & Pamungkas, A. Y. F. (2021). Pengaruh mindfulness spiritual Islam terhadap resiliensi pada remaja penyandang disabilitas fisik. *Nursing Information Journal*, 1(1), 1–8.
- Harahap, A. C. P., Harahap, S. R., & Harahap, D. P. S. (2020). Gambaran Resiliensi Akademik Mahasiswa pada Masa Pandemi Covid-19. *Al-Irsyad*, 10(2).
- Harianti, W. S., Huwaida, R., Adriwiguna, N. S., & Qudsyi, H. (2022). Muraqabah intensification therapy (MIT): an alternative Islamic therapy for social media addiction. *International Journal of Public Health Science*, 11(1), 38–46.
- Haryadi, R., & Zalfa, N. F. (2021). Penyesuaian Diri Siswa Kelas XI MIPA SMA Negeri 6 Kota Tangerang Terhadap Pembelajaran Fisika Melalui Media Daring Akibat Pandemi Covid-19. *Khazanah Pendidikan*, 15(1), 14.
- Hendriani, W. (2017). Adaptasi Positif Pada Resiliensi Akademik Mahasiswa Doktoral. *Humanitas*, 14(2), 139.
- Hoge, E. A., Austin, E. D., & Pollack, M. H. (2007). Resilience: Research Evidence And Conceptual Considerations For Posttraumatic Stress Disorder. *Depression and Anxiety*, 24(2), 139–152.
- Isgandarova, N. (2019). Muraqaba as a Mindfulness-Based Therapy in Islamic Psychotherapy. *Journal of Religion and Health*, 58(4), 1146–1160.
- Jacobs, E. E., Schimmel, C. J., Masson, R. L., & Harvill, R. L. (2016). *Group counseling: strategies and skills* (seven). Linda Schreiber- Ganster.
- Kabat-Zinn, J. (2005). Coming to our senses healing oueselves and the world. In *Hyperioni New York* (first).

- Kaplan, D. M., Tarvydas, V. M., & Gladding, S. T. (2014). 20/20: A vision for the future of counseling: The new consensus definition of counseling. *Journal of Counseling and Development*, 92(3), 366–372.
- Karakaş, A. C., & Eker, H. H. (2018). The Effects of Itikaf on State-Trait Anger, Intrinsic Religiousness, and Subjective Well-Being. *Spiritual Psychology and Counseling*, 3(2), 161–176.
- Karimulloh, Grasiawaty, N., & Caninsti, R. (2021). Tiga Tema Konsep Kebersyukuran dalam Perspektif Al-Qur'an: Sebuah Literatur Review. *Jurnal Online Studi Al-Qur An*, 17(02), 251–263.
- Karkhah, S., Bazzi, A., Adyani, S. M., & Ghazanfari, M. J. (2021). Mindfulness and related factors among Iranian nursing students: A cross-sectional study. *Journal of Current Biomedical Reports*, 2(4), 185–191.
- Khairunnisa, M. F., & Apsari, N. C. (2021). Sistem Dukungan Sosial Bagi Korban Eksploitasi Seksual Komersial Anak (Eska). *Share : Social Work Journal*, 10(2), 119.
- Khairunnisa, R. F., Triwahyuni, A., & Djunaidi, A. (2022). Kepribadian Big Five Sebagai Faktor Prediktif Terhadap Kesehatan Big Five Personality Traits As A Predictive Factor On Academic Resilience Of The Medical Complex ' S First Year Students. *Jurnal Psikologi Sains Dan Profesi (Journal of Psychological Science and Profession)*, 6(3), 241–254.
- Krisdianto, M. A., & Mulyanti, M. (2016). Mekanisme Koping dengan Tingkat Depresi pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Ners Dan Kebidanan Indonesia*, 3(2), 71–76.
- Martin, A. J., & Marsh, H. W. (2006). Academic resilience and its psychological and educational correlates: A construct validity approach. *Psychology in the Schools*, 43(3), 267–281.
- Martin, A. J., & Marsh, H. W. (2009). Academic resilience and academic buoyancy: multidimensional and hierarchical conceptual framing of causes, correlates and cognate constructs. *Oxford Review of Education*, 35(3), 353–370.
- Maulana, M. R., Sukartini, T., & Wahyuni, S. D. (2021). Faktor Resiliensi Pasien Amputasi: A Systematic Review. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 12(1), 68–70.
- Mirsanti, N. (2019). Konsep Tafakur untuk Penguatan Efikasi Diri pada Pribadi Introvert. *SANGKÉP: Jurnal Kajian Sosial Keagamaan*, 2(2), 171–184.
- Montazeri, K., Baratchi, N., Keshishi, K., Nikpey, Z., & Akbarzadeh, M. (2019). Effectiveness of Mindfulness Therapy based on Islamic-Iranian Approaches

- on Mental Health and Psychological Resiliency among Air Traffic Controllers of Watchtower. *Islamic Studies in Health*, 3(3), 27–40.
- Muchlis, S., & Mais, G. (2022). Perwujudan good village governance : Perspektif Serambi muraqabah dalam Islam. *Serambi: Jurnal Ekonomi Manajemen Dan Bisnis Islam*, 4(2), 109–124.
- Munif, B., Poeranto, S., & Utami, Y. W. (2019). Effects of Islamic Spiritual Mindfulness on Stress among Nursing Students. *Nurse Media Journal of Nursing*, 9(1), 69.
- Myrick, R. D. (2011). *Developmental guidance and counseling : a practical approach* (Sorenson (Ed.); 5th ed.). Educational Media Corporation.
- Oguntuase, S. B., & Sun, Y. (2022). Effects of mindfulness training on resilience, self-confidence and emotion regulation of elite football players : The mediating role of locus of control. *Asian Journal of Sport and Exercise Psychology*, xx(xx), 2–8.
- Parrott, J., Studies, I., Studies, M. E., & Dhabi, A. (2017). *How to be a mindful muslim; an exercise in islamic meditation*. Yaqeen Institute for Islamic Research.
- Pidgeon, A. M., & Keye, M. (2014). Relationship between Resilience , Mindfulness , and Psychological Well-Being in University Students. *International Journal of Liberal Arts and Social Science*, 2(5), 27–32.
- Rasmanah, M. (2020). Resiliensi dan Kemiskinan: Studi Kasus. *Intizar*, 26(1), 33–44.
- Reivich, K., & Shattte, A. (2003). *The resilience factor 7 keys to finding your inner strength and overcoming lifes hurdles* (1st ed.). three revers press.
- Riswanto, D. (2019). Kompetensi Manajerial Konselor Pada Layanan Konseling Kelompok. *Al-Tanzim : Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 3(1), 156–168.
- Roelyana, S., & Listiyandini, R. A. (2016). Peranan Optimisme terhadap Resiliensi pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang Mengerjakan Skripsi. *Prosiding Konferensi Nasional Peneliti Muda Psikologi Indonesia*, 1(1), 29–37.
- Rusandi, M. A., Oktavia, L., & Situmorang, D. D. B. (2022). Burnout and resilience during the COVID-19 outbreak : differences between male and female students. *Heliyon*, 8(April), 1–5.
- Salim, F., & Fakhurrozi, M. (2020). Efikasi Diri Akademik dan Resiliensi Pada Mahasiswa (Academic Self- Efficacy and Resilience on Undergraduate Stu ... *Jurnal Psikologi*, 16(2), 14.

- Samsu, S. (2017). Metode Penelitian: (Teori dan Aplikasi Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, Mixed Methods, serta Research & Development). In Rusmini (Ed.), *Pusat Studi Agama dan Kemasyarakatan (PUSAKA)* (1st ed.). Pusaka Jamb.
- Sarah, M. M. B. (2019). Perubahan Makna Kata Serapan Bahasa Arab dalam Bahasa Inggris pada Istilah Ekonomi. *Researchgate*, *x(x)*, 1–13.
- Sari, S. P., & Yustiana, Y. R. (2022). Bimbingan dan konseling bermain dengan pendekatan cognitive behavioral untuk mengembangkan resiliensi mahasiswa. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda , Bermakna , Mulia*, *8(1)*, 113–120.
- Sartika, E. (2019). Bimbingan Konseling Islam Dengan Pendekatan Rasa Syukur. *Jurnal Ilmu Komunikasi, Penyuluhan Dan Bimbingan Masyarakat Islam*, *2(1)*, 1–13.
- Saufi, M., Nur Budiono, A., & Mutakin, F. (2022). Self Regulated dengan Resiliensi Akademik Mahasiswa. *Jurnal Consulenza : Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, *5(1)*, 67–75.
- Setyawan, R. A., & Atapukan, W. F. (2018). Pengukuran Usability Website E-Commerce Sambal Nyoss Menggunakan Metode Skala Likert. *Compiler*, *7(1)*, 54–61.
- Shahdadi, H., Balouchi, A., & Shaykh, A. (2017). Comparison of Resilience and Psychological Wellbeing in Women with Irritable Bowel Syndrome and Normal Women. *Materia Socio Medica*, *29(2)*, 105.
- Silvianetri, S. (2018). Concept of Thinking in Neuroscience Related to Problem Solving and Its Implications in the Field of Counseling. *Batusungkur International Conference III, 2003*, 213–218.
- Silvianetri, S., Irman, I., Wahidah, F., & M Habibullah, S. (2022). The Effectiveness of Mindfulness Counseling to Improve Orphan Adolescents ' Subjective Wellbeing. *Ta'dib Journal*, *25(2)*, 204–213.
- Sugiyono, S. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif kualitatif dan RnD* (18th ed.). alfabeta.
- Sugiyono, S. (2018). *Merode Penelitian kuantitatif, kualitatif dan r&d* (28th ed.). alfabeta.
- Sugiyono, S. (2019). *Statistik untuk penelitian* (30th ed.). alfabeta.
- Tansey, T. N., Bezyak, J., Kaya, C., Ditchman, N., & Catalano, D. (2016). Resilience and quality of life: An investigation of Kumpfer's resilience model with persons with spinal cord injuries. *Rehabilitation Counseling*

Bulletin, 60(3), 163–174.

- Thomas, J., Furber, S. W., & Grey, I. (2017). The rise of mindfulness and its resonance with the Islamic tradition. *Mental Health, Religion and Culture*, 20(10), 973–985.
- Ummah, H. K. (2018). Efektivitas Muraqabah Bagi Aktualisasi Diri Santri. *Syifa Al-Qulub*, 3(1), 41–52.
- Usmadi, U. (2020). Pengujian Persyaratan Analisis (Uji Homogenitas Dan Uji Normalitas). *Inovasi Pendidikan*, 7(1), 50–62.
- Uyun, Z. (2012). Resiliensi Dalam Pendidikan Karakter. *Prosiding Seminar Nasional Psikologi Islami*, 200–208.
- Waney, N. C., Kristinawati, W., & Setiawan, A. (2020). Mindfulness Dan Penerimaan Diri Pada Remaja Di Era Digital. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 22(2), 73.
- Waskito, P. (2019). Mindfulness dalam Layanan Bimbingan dan Konseling bagi Peserta Didik Remaja di Sekolah Menengah Pertama. *Konvensi Nasional XXI Asosiasi Bimbingan Dan Konseling Indonesia, April*, 27–29.
- Widiyoko, E. P. (2012). *Teknik Penyusunan Instrumen Penelitian*. Pustaka Pelajar.
- Widodo, B. (2021). Gambaran Penyesuaian diri Mahasiswa Baru Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya Kampus Kota Madiun Tahun Akademik 2020/2021. *JHIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 4(8), 899–907.
- Wirastania, A., & Farid, D. A. M. (2021). Efektivitas Konseling Realita Terhadap Resiliensi Diri Mahasiswa. *Jurnal Fokus Konseling*, 7(1), 9–13.
- Yani, N., & Nubli, M. (2018). Al-Tafakur : Terapi Meditasi Psikospiritual Dalam Kaunseling. *Jurnal Al-Sirat*, 1(17), 173–182.
- Yusuf, K. M. (2017). Pembentukan Karakter Pribadi Melalui Mujahadah Dan Muraqabah. In *Al-Fikra : Jurnal Ilmiah Keislaman* (Vol. 13, Issue 2, p. 65).
- Yusup, F. (2018). Uji Validitas Dan Reliabilitas Instrumen Penelitian Kuantitatif. *Jurnal Tarbiyah: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 7(1), 17–23.
- Zeky, A. A., & Meli, S. (2019). Konsep Zikir dalam Al-quran dan Relevansinya dengan Bimbingan Dan Konseling Islami. *Jurnal Al Taujih*, 5(5), 1–12.
- Zuhby, N. El. (2021). Tafakur Pandemi Coronavirus Covid-19 dalam Perspektif Pendidikan Islam. *Jurnal Pemikiran Dan Pendidikan Islam*, 14(1), 1–27.

