

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**PENGARUH BIMBINGAN KELOMPOK MENGGUNAKAN
METODE *MINDFULNESS* DALAM MENCEGAH
PERILAKU *BULLYING* PADA REMAJA DI DESA
KOTA INTAN**



SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Dakwah Dan Komunikasi
Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau
Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar
Sarjana Strata Satu (S1) Sarjana Sosial (S.Sos)

Oleh :
DESTIRA AMALIA HAMDA
NIM. 11940220674

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM
RIAU
2025**



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI

كلية الدعوة و الاتصال

FACULTY OF DAKWAH AND COMMUNICATION

Jl. H.R. Soebrantas KM.15 No. 155 Tuah Madani Tampan - Pekanbaru 28293 PO Box. 1004 Telp. 0761-562051
Fax. 0761-562052 Web. www.uin-suska.ac.id, E-mail: iain-sq@Pekanbaru-indo.net.id

PENGESAHAN UJIAN MUNAQASYAH

Yang bertanda tangan dibawah ini adalah Penguji Pada Ujian Munaqasyah Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sultan Syarif Kasim Riau dengan ini menyatakan bahwa mahasiswa berikut ini:

Nama : Destira amalia hamda
NIM : 11940220674
Judul : Pengaruh Bimbingan Kelompok Menggunakan Metode Mindfulness Dalam Mencegah Perilaku Bullying Pada Remaja Di Desa Kota Intan

Telah dimunaqasyahkan Pada Sidang Ujian Sarjana Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sultan Syarif Kasim Riau pada:

Hari : Selasa
Tanggal : 2 Desember 2025

Dapat diterima dan disetujui sebagai salah satu syarat memperoleh gelar S.Sos pada Strata Satu (S1) Program Studi Bimbingan Konseling Islam di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sultan Syarif Kasim Riau.

Pekanbaru, 18 Desember 2025
Dekan,



Prof. Dr. Masduki, M.Ag
NIP. 19710612 199803 1 003

Tim Penguji

Ketua/ Penguji I,

Sekretaris/ Penguji II,

Drs. H. Suhaimi, M.Ag
NIP. 19620403 199703 1 002

Reizki Maharani, S.Pd., M.Pd
NIP. 19930522 202012 2 020

Penguji III,

Penguji IV,

Rahmad, S.Pd., M.Pd
NIP. 19781212 201101 1 006

Prof. Dr. Azni, M.Ag
NIP. 19701010 200701 1 051

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
a. pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
b. pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau



PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Setelah melakukan bimbingan, arahan, koreksi dan perbaikan sebagaimana mestinya terhadap penulis skripsi saudara:

Nama : Destira Amalia Hamda

Nim : 11940220674

Judul Skripsi : Pengaruh Bimbingan Kelompok Menggunakan Metode Mindfulness Dalam Mencegah Perilaku Bullying Pada Remaja Di Desa Kota Intan

Kami berpendapat bahwa skripsi tersebut sudah dapat diajukan untuk dimunaqasahkan guna melengkapi tugas dan memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Sosial (S.Sos.).

Harapan kami semoga dalam waktu dekat, yang bersangkutan dapat dipanggil untuk diuji dalam sidang ujian munaqasah Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Demikian persetujuan ini kami sampaikan. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Mengetahui,
Ketua Program Studi
Bimbingan Konseling Islam

Dosen Pembimbing


Dr. M. Fahli Zatrachadi, S.Sos.I., M.Pd
NIP. 19870421 201903 1 008


Reizki Maharani, S.Pd., M.Pd
NIP. 19930522 202012 2 020

UIN SUSKA RIAU

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
a. Pengutipan untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hex Cipta milik UIN Suska Riau
Universitas of Sultan Syarif Kasim Riau



PERNYATAAN ORISINALITAS

Nama: Destira Amalia Hamda

NIM : 11940220674

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Skripsi ini yang berjudul **"Pengaruh Bimbingan Kelompok Menggunakan Metode Mindfulness Dalam Mencegah Perilaku Bullying Pada Remaja Di Desa Kota Intan"** adalah benar karya saya sendiri. Hal-hal yang bukan karya saya, dalam skripsi ini diberi tanda citasi dan ditunjukkan dalam daftar pustaka.

Apabila dikemudian hari terbukti pernyataan saya tidak benar, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan Skripsi dan gelar yang saya peroleh dari skripsi tersebut.

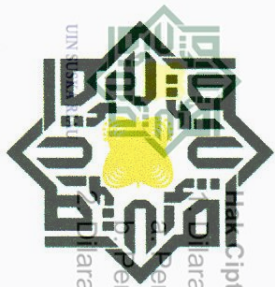
Pekanbaru, 23 September 2025
Yang membuat pernyataan



Destira Amalia Hamda
NIM. 11940220674

UIN SUSKA RIAU

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI

كلية الدعوة و الاتصال

FACULTY OF DAKWAH AND COMMUNICATION

Jl. H.R. Soebrantas KM.15 No. 155 Tuah Madani Tampan - Pekanbaru 28293 PO Box. 1004 Telp. 0761-562051
Fax. 0761-562052 Web. www.uin-suska.ac.id, E-mail: iain-sq@Pekanbaru-indo.net.id

PENGESAHAN SEMINAR PROPOSAL

Kami yang bertandatangan dibawah ini adalah Dosen Penguji pada Seminar Proposal Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sultan Syarif Kasim Riau dengan ini menyatakan bahwa mahasiswa berikut ini:


Nama : Destira Amalia Handa
NIM : 11940220674
Judul : Pengaruh Bimbingan Kelompok Menggunakan Metode Mindfulness
Dalam Mencegah Perilaku Bullying Pada Remaja Di Desa Kota Intan

Telah Diseminarkan Pada:
Hari : Rabu
Tanggal : 17 Maret 2025


Dapat diterima untuk dilanjutkan menjadi skripsi sebagai salah satu syarat mencapai gelar sarjana Strata Satu (S1) Program Studi Bimbingan Konseling Islam di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sultan Syarif kasim Riau.

Pekanbaru, 9 Mei 2025
Penguji Seminar Proposal,

Penguji I,


Zulamri, M.Ag
NIP. 117407022008011009

Penguji II,


Drs. H. Suhaimi, M.Ag
NIP. 196204031997031002

UIN SUSKA RIAU

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
© Hak cipta milik UIN Suska Riau
University of Sultan Syarif Kasim Riau

UIN SUSKA RIAU
Penerbitan ini hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
Penerbitan ini tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
Penerbitan ini mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Nomor : Nota Dinas
 Lampiran : 4 (eksemplar)
 Hal : Pengajuan Ujian Skripsian. **Destira Amalia Hamda**

Kepada Yth.
 Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi
 UIN Suska Riau
 Pekanbaru

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Setelah mengadakan pemeriksaan atau perubahan seperlunya guna kesempurnaan skripsi ini, maka kami sebagai pembimbing skripsi saudara (**Destira Amalia Hamda**) NIM. (**11940220674**) dengan judul "**Pengaruh Bimbingan Kelompok Menggunakan Metode Mindfulness Dalam Mencegah Perilaku Bullying Pada Remaja Di Desa Kota Intan**" telah dapat diajukan untuk mengikuti ujian munaqasyah guna memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) dalam bidang Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Harapan kami semoga dalam waktu dekat, yang bersangkutan dapat dipanggil untuk diuji dalam sidang ujian munaqasyah Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Demikian Surat Pengajuan ini kami buat, atas perhatian dan kesediaan Bapak diucapkan terima kasih,

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Mengetahui,
 Ketua Program Studi
 Bimbingan Konseling Islam

Dosen Pembimbing

Dr. M. Fahli Zatrachadi, S.Sos.I., M.Pd
 NIP. 19870421 201903 1 008

Reizki Maharani, S.Pd., M.Pd
 NIP. 19930522 202012 2 020

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta dilindungi Undang-Undang. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mengemukakan sumber.

a. Penyalinan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.



ABSTRAK

Nama : Destira Amalia Hamda
NIM : 11940220674
Judul : Pengaruh Bimbingan Kelompok Menggunakan Metode *Mindfulness* Dalam Mencegah Perilaku *Bullying* Pada Remaja Di Desa Kota Intan

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh bimbingan kelompok dengan menggunakan metode *Mindfulness* dalam mencegah perilaku *bullying* pada remaja di desa kota intan, jenis penelitian ini menggunakan metode kuantitatif yang menggunakan *pre-eksperimental* dengan *desing one group pretest-posttest*. Subyek penelitian ini adalah remaja di desa kota intan sebanyak 26 remaja. Dengan 13 remaja untuk kelompok eksperimen dan 13 remaja kelompok kontrol. Remaja ini di ambil dengan cara teknil random sampling. Metode pengumpulan data dengan cara kuisioner pre test posttest. Untuk menguji normalitas yang menggunakan uji *Shapiro-Wilk* karena jumlah sampel yang di gunakan peneliti kurang dari 50, diperoleh nilai signifikansi pada kelompok pretest eksperimen sebesar 0,890 dan pretest kontrol sebesar 0,812. Seluruh nilai signifikansi tersebut lebih besar dari 0,05. uji homogenitas dengan *Levene's Test*, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,165 pada perhitungan berdasarkan mean, 0,169 pada median, 0,169 pada median dengan adjusted df, dan 0,165 pada *trimmed mean*. Seluruh nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, sehingga dapat data pada penelitian ini memiliki varians yang homogen. Hasil uji Paired Sample T-Test menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara nilai pretest dan posttest pada kelompok eksperimen, dengan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,044 < 0,05. Hasil uji Independent Sample T- Test menunjukkan nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0,619 > 0,05. Hal ini berarti tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa bimbingan kelompok dengan metode *Mindfulness* memiliki potensi untuk menekan perilaku *bullying* pada remaja.

Kata Kunci : Metode *Mindfulness* dan *Bullying*

UIN SUSKA RIAU



1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

ABSTRACT

Name : Destira Amalia Hamda
NIM : 11940220674
Title : *The Effect of Group Counseling Using Mindfulness Methods in Preventing Bullying Behavior Among Adolescents in Kota Intan Village*

The purpose of this study was to determine the effect of group counseling using Mindfulness methods in preventing bullying behavior among adolescents in Kota Intan Village. This study used a quantitative method with a pre-experimental design and a one-group pretest-posttest design. The subjects of this study were 26 adolescents in Kota Intan Village, with 13 adolescents in the experimental group and 13 adolescents in the control group. These adolescents were selected using random sampling. Data collection was conducted using pretest-posttest questionnaires. To test normality, the Shapiro-Wilk test was used because the number of samples used by the researcher was less than 50. The significance value obtained for the pretest experimental group was 0.890 and for the pretest control group was 0.812. All significance values were greater than 0.05. The homogeneity test using Levene's Test yielded a significance value of 0.165 in the calculation based on the mean, 0.169 on the median, 0.169 on the median with adjusted df, and 0.165 on the trimmed mean. All significance values are greater than 0.05, so the data in this study has homogeneous variance. The results of the Paired Sample T-Test show that there is a significant difference between the pretest and posttest scores in the experimental group, with a significance value (Sig. 2-tailed) of 0.044 < 0.05. The results of the Independent Sample T-Test show a Sig. (2-tailed) value of 0.619 > 0.05. This means that there is no significant difference between the experimental group and the control group. Overall, this study shows that group counseling using the Mindfulness method has the potential to reduce bullying behavior in adolescents.

Keywords: *Mindfulness Method and Bullying*



KATA PENGANTAR

Assalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh

Alhamdulillahirobbil'alamin segala puji dan syukur penulis sampaikan atas kehadiran Allah SWT atas limpahan rahmat, dan hidayahnya kepada penulis. Shalawat beriringkan salam kepada Nabi Besar Muhammad SAW, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “pengaruh bimbingan kelompok menggunakan metode *Mindfulness* dalam mencegah perilaku *bullying* di desa kota intan” pada waktunya. Shalawat dan salam selalu dihanturkan kepada baginda Rasullah Muhammad SAW, yang telah berjuang menegakkan ajaran tauhid sehingga terasa berkahnya dari dunia lama sampai dunia baru. Sehingga umat islam di segala penjuru dunia mendapatkan petunjuk ke arah jalan yang benar dan diberkahi Allah SWT, di dunia maupun diakhirat kelak. Penyusunan skripsi ini dimaksudkan untuk memenuhi sebagian persyaratan akademis dalam menyelesaikan Studi Program Sarjana S1 pada Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Jurusan Bimbingan Konseling Islam, Universitas Islan Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Dalam masa penulisan ini penulis menyadari bahwa banyak keterbatasan yang ada bahwa skripsi ini masih memiliki kekurangan baik dari segi materi maupun teknik penulisannya. Oleh karena itu, penulis mohon maaf atas segala kesalahan dan kekurangan yang terdapat dalam penulisan skripsi ini. Penulis juga menyadari begitu banyak bantuan dari berbagai pihak yang telah memberikan do'a, uluran tangan dan kemurahan hati kepada penulis. Dalam penulisan skripsi ini, penulis menyadari bahwa tanpa bantuan, bimbingan, nasehat dan dukungan dari berbagai pihak, penyusunan skripsi ini tidak dapat berjalan dengan lancar dan terselesaikan dengan baik.

Pada kesempatan ini dengan segala kerendahan hati dan penuh dengan rasa hormat penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Allah SWT yang telah memberi banyak kenikmatan, kesempatan, kesehatan, dan juga umur yang panjang sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini dengan waktu yang insyaallah sudah tepat pada waktunya.
2. Kepada perempuan yang sangat aku cintai yaitu ibuku tercinta ibu Dra, Swisdawati wanita yang kuat dan super independen women, yang menjadi sumber keberhasilan, kenikmatan serta sumber keuangan bagi penulis, ibu malia mempersembahkan ini untuk ibu terimakasih dan mohon maaf yang sedalam-dalam nya amalia ucapkan, karna tanpa ibu yang kuat malia tidak akan bisa menjalani kehidupan di duia ini dengan mudah, doa ibu yang menjadi kekuatan malia.
3. Kepada lelaki yang sangat aku rindukan yaitu ayah tersayangku Pak Suharto, ayah walaupun ragamu sudah tak bersama malia tapi malia sangat beruntung masih diberi kesempatan untuk menerima kasi sayang dan cintamu, sehingga dengan rasa sayang, cinta dan juga pesanmu

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

selama kita bersama malia mampu bertahan dan mampu menyelesaikan skripsi ini.

4. Ibu Prof. Dr. Leny Nofianti MS, SE. ,MSi, AK, CA selaku rektor Universitas Islam Negeri Sultan Syarif kasim Riau.
5. Bapak Prof. Dr. Masduki, M.Ag, selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Dr. Muhammad Badri, M.Si, selaku Wakil Dekan I, Dr. Titi Antin, M.Si, selaku Wakil Dekan II, dan Dr. Sudianto, M.Ikom, selaku Wakil Dekan III
6. Bapak Dr. M. Fahli Zadržadi, M.Pd, selaku ketua Program Studi Bimbingan Konseling Islam, ibu Reizki Maharani, M.pd, selaku Sekretaris Program Studi Bimbingan Konseling Islam.
7. Kepada ibuk Reizki Maharani, S.Pd, M.Pd selaku dosen pembimbing, yang sudah sangat membimbing penulis untuk menyelesaikan skripsi ini, terimakasih yang tak terhingga penulis ucapkan kepada ibu karna sudah membantu membuka jalan bagi penulis sehingga penulis mampu mnyelesaikan skripsi ini.
8. Kepada Bapak Yasril Yazid Dr., M.I.S sebagai dosen pembimbing akademik, terimakasih penulis ucapkan karena sudah bersedia membimbing,dan meluangkan waktu untuk selalu menyetujui mata kuliah yang penulis ambil di setiap semesternya.
9. Seluruh Bapak dan Ibu dosen Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau yang telah memberikan ilmu yang berharga kepada penulis selama perkuliahan dan penyusunan skripsi ini.
10. Seluruh Staf dan Karyawan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
11. Terimakasih Kepada aparat Desa Kota Intan dan remaja yang berada di desa kota intan, yang sudah mau meluangkan waktunya untuk peneliti bisa melakukan penelitian selama penulisan skripsi ini.
12. Kepada kakak sepupu ku tersayang Laila Mahmudah, S.Pd dan juga Handayani, S.Pd yang sudah selalu mengingatkan, menasehati dan memberikan banyak bantuan sedari kecil, ketika insiden kecelakaan, hingga menyelesaikan skripsi sampai di titik ini, tak banyak yang bisa amalia berikan selain terimakasih banyak.
13. Kepada Keluarga Besar Dari Sebelah Ibu, Atuk, Uwak, Omak, Mamak Godang, Mamak Onik, Pak Tengah, Etek Iyul,Dan Ante Lena, Atuk Pendi Dan Juga Kakak Dan Adik Sepupuku Semuanya.
14. Kepada keluarga dari sebelah ayah, Nenek, Kakek, Wawak ku yang ku cinta yang sudah seperti ayahku sendiri, Wak udin, Wak bakti (alm), Ibu Dida,Wak juli, Wak Atik juga kepada Abang sepupu ku sayang, Bang



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Duwi, Bang Juandi, Bang nova, Bang ibnu, dan juga untuk abang ku bang adit dan bang agung.

15. Teruntuk temanku yang sudah sangat mengingatkanku, sudah seperti ibu, kakak, adik, teman dan sahabatku yaitu Rhindi eka cahyani, S.Psi selalunjadi teman baik ku ya
16. Kepada orang yang berjasa dalam hidup penulis selama menulis skripsi ini yaitu, Nurul, Upa, T.hari, kak ipit, kak nana, chindy, putri, izza, intan, didik, Asnawi, Dona, Uda Rio, penghuni kost adem ayam yang rame itu dan teman -teman yang lain yang tak bisa penulis sebutkan satu persatu
17. Kepada seluruh anggota Dewan Kerja Daerah Riau masa bakti 2019-2023, kak raka, kak helda, kak rizal, kak nana, kak ipit, Aini, Eliza, Wawa, Hasby, Ridho, Husni, kak uya, kak ucob, kak ricky, feby, dana, dan teman teman semasa bakti yang lainnya, yang sudah kebersamai, dan banyak berbagi pengalaman, mulai dari keliling Riau hingga bersama ke cibubur.
18. Kepada seluruh warga Ambacana Suska-Etrida yang tidan dapat penulis sebutkan satu persatu, terimakasih kakak-kakak semua, dan tentunya sanggar yang sudah menjadi rumah tempat mengadu, senang maupun susah, dan keluh kesah sampai sekarang ini. Dan juga terimakasih kepada gugusdepan ku tercinta sudah menjadi wadah untuk penulis belajar menjadi pemimpin, mengetahui pola keuangan dan juga berkesempatan berkegiatan di Gorontalo.
19. Terimakasih juga untuk kota pekan baru yang banyak memberikan begitu banyak pengalaman, pembelajaran hidup, dunia yang baru dan juga orang orang yang penulin jumpai selama ini yang selalu memberi motivasi, dukungan dan semangat untuk menjalani hari-hari.
20. Yang terakhir tentunya kepada diri ku sendiri Destira Amalia Hamda yang sudah mampu bertahan, dan tetap mau berusaha mengerjakan skripsi ini dengan kemampuan sendiri, berjuang sampai sekarang, dan mari berjuang selalu dan jadilah orang yang bermanfaat dimana pun berada, perjuangan kita belum selesai sampai di sini ya malia mari selalu bisa bekerjasama dengan siapa pun, bahagialah untuk diri sendiri dan juga buatlah sekitarmu bahagia.

Pekanbaru, 24 September 2025

Destira Amalia Hamda
NIM. 11940220674



DAFTAR ISI

ABSTRAK.....	i
ABSTRACT	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Penegasan Istilah	5
1.3 Rumusan Masalah.....	6
1.4 Tujuan Penelitian	7
1.5 Kegunaan Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Kajian Terdahulu	9
2.2 Landasan Teori	11
2.3 Konsep Operasional	27
2.4 Kerangka Pikir.....	29
2.5 Hipotesis.....	25
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Desain Penelitian	31
3.2 Waktu Penelitian.....	32
3.3 Populasi dan Sampel.....	32
3.4 Teknik Pengumpulan Data	34
3.5 Eksperimen	34
3.6 Uji Validitas dan Reliabilitas.....	36
3.7 Teknik Analisis Inferensial.....	37
BAB IV GAMBARAN UMUM	
4.1 Desa Kota Intan Kecamatan Kunto Darussalam.....	39
4.2 Deskripsi	40
BAB V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
5.1 Hasil Penelitian.....	42
5.2 Analisis Data.....	42
5.3 Uji Normalitas	49
5.4 Uji Homogenitas	51
5.5 Uji T-Test	51



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB VI PENUTUP

6.1 Kesimpulan	54
6.2 Saran	55

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN





Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Definisi Konsep Operasional Variabel	27
Tabel 3.1 Rancangan Penelitian	31
Tabel 3.2 Waktu Penelitian	32
Tabel 3.3 Skor Alternatif Jawaban Angket Dengan Skala Likert	34
Tabel 3.4 Rancangan bimbingan kelompok	35
Tabel 5.1 Data hasil pretest	43
Tabel 5.2 Data hasil posttest.....	43
Tabel 5.3 Rekapitulasi jawaban responden Posttest kelompok eksperimen	44
Tabel 5.4 Rekapitulasi jawaban responden pada kelompok kontrol	46
Tabel 5.5 Pembahasan Validitas.....	48
Tabel 5.6 Hasil Uji Reliabilitas	49
Tabel 5.7 Uji Normalitas	50
Tabel 5.8 Hasil Uji Homogenitas	51
Tabel 5.9 Hasil Uji T Test Perbandingan Kelompok Eksperimen Dan Kelompok Kontrol	52
Tabel 5.10 Hasil Perbedaan Antara Pretest Dan Posttest Kelompok Eksperimen.....	52
Tabel 5.11 Hasil Perbedaan Antara <i>Pretest</i> Dan <i>Posttest</i> Yang Sudah Di Keluarkan Data Outlier	53



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Bagian Kerangka Berfikir.....	30
Gambar 3.1 Rentang Usia Desa Kota Intan	32
Gambar 3.2 Usia Remaja Di Desa Kota Intan.....	33
Gambar 4.1 Lokasi Penelitian	39
Gambar 5.1 Outlier	50





BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak ke masa dewasa. Kehidupan remaja merupakan kehidupan yang sangat menentukan bagi kehidupan masa depan mereka selanjutnya. Dalam tugas perkembangannya remaja akan melewati beberapa fase dengan berbagai tingkat kesulitan permasalahannya (Khotimah, 2015).

Remaja adalah seseorang individu yang baru beranjak selangkah dewasa dan baru mengenal mana yang benar dan mana yang salah, mengenal lawan jenis, memahami peran dalam dunia sosial, menerima jati diri apa yang telah dianugerahkan Allah Subhanahu wa Ta'ala pada dirinya, dan mampu mengembangkan seluruh potensi yang ada dalam diri individu. Remaja saat ini dituntut harus siap dan mampu dalam menghadapi tantangan kehidupan dan pergaulan. Usia remaja adalah usia yang paling kritis dalam kehidupan seseorang, rentang usia peralihan dari masa kanak-kanak menuju remaja dan akan menentukan kematangan usia dewasa (Jannah, 2017).

Hurlock, mengemukakan bahwa istilah remaja berasal dari kata latin "*adolescentia*" yang berarti "tumbuh dewasa" atau "tumbuh hingga dewasa", orang-orang di zaman kuno memandang pubertas dan remaja tidak berbeda dengan periode lain yang dalam rentang hidup anak dianggap dewasa ketika ia mampu bereproduksi (Hurlock, 2003). Masa remaja adalah usia dimana individu berbaur ke dalam masyarakat (orang dewasa), usia dimana anak-anak tidak lagi merasa di bawah tingkat yang lebih tua tetapi pada tingkat yang sama, setidaknya dalam hal integrasi. Orang dewasa dalam masyarakat memiliki aspek yang efektif. Perubahan otak remaja memungkinkannya untuk mencapai integrasi dalam interaksi sosial orang dewasa yang merupakan elemen umum dari tahap perkembangan ini (Suryana, 2022).

Remaja juga dihadapkan pada berbagai masalah yang dapat mengganggu perkembangan mereka. Masalah-masalah ini meliputi tekanan dari teman sebaya, masalah akademis, dan tantangan dalam mengelola emosi. Tekanan dari teman sebaya sering kali menjadi faktor yang signifikan dalam pengambilan keputusan remaja, yang dapat mengarah pada perilaku berisiko.

Selain itu, remaja sering kali mengalami kesulitan dalam beradaptasi dengan perubahan yang terjadi dalam hidup mereka, yang dapat menyebabkan stres, kecemasan, dan depresi (Arnett, J. J. 2014). Di Desa Kota Intan, remaja menghadapi tantangan yang serupa, namun dengan konteks sosial dan budaya yang spesifik. Lingkungan yang lebih kecil dan dekat sering kali menciptakan ikatan sosial yang kuat, tetapi juga dapat meningkatkan tekanan sosial di antara remaja.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Dalam konteks ini, remaja mungkin merasa terjebak dalam norma-norma sosial yang ketat, yang dapat membatasi kebebasan mereka untuk mengekspresikan diri (Suryana, A. 2020). Data awal menunjukkan bahwa banyak remaja di desa ini mengalami intimidasi, baik secara langsung maupun tidak langsung. Intimidasi ini dapat berupa ejekan, pengucilan, atau bahkan kekerasan fisik, yang semuanya dapat berdampak negatif pada kesehatan mental dan emosional remaja.

Data awal menunjukkan perilaku *bullying* di desa Kota Intan menunjukkan bahwa banyak remaja mengalami intimidasi, baik secara langsung maupun tidak langsung. Korban *bullying* di desa ini sering kali merasa terisolasi dan kesulitan untuk melaporkan atau mencari bantuan, mengingat stigma yang melekat pada masalah ini. Keterbatasan akses terhadap sumber daya, seperti konseling psikologis atau program pendidikan tentang *bullying*. Dampak dari *bullying* di desa Kota Intan tidak hanya dirasakan oleh korban, tetapi juga mempengaruhi iklim sosial di desa. Ketika *bullying* dibiarkan tanpa penanganan yang tepat, dapat menciptakan lingkungan yang tidak aman. Remaja yang menjadi korban *bullying* sering kali mengalami gangguan kesehatan mental dan kecemasan, yang dapat memengaruhi prestasi akademik dan hubungan sosial mereka.

Berdasarkan hasil observasi awal, terdapat bahwa salah satu faktor yang berkontribusi terhadap perilaku *bullying* di kalangan remaja di Desa Kota Intan adalah kurangnya kesadaran diri dan pengendalian emosi. Hal ini berpotensi menimbulkan interaksi sosial yang negatif dan meningkatkan ketegangan di antara remaja. Salah satu masalah serius yang dihadapi remaja adalah perilaku *bullying*. *Bullying* adalah tindakan agresif yang dilakukan secara berulang dan bertujuan untuk menyakiti atau mengintimidasi orang lain. Perilaku ini dapat terjadi dalam berbagai bentuk, termasuk fisik, verbal, dan sosial (Olweus, D. 1993).

Fenomena *bullying* semakin menjadi perhatian di kalangan masyarakat, terutama di kalangan remaja. Dengan kemajuan teknologi, *bullying* juga dapat terjadi secara daring (*cyberbullying*), yang menambah kompleksitas masalah ini. *Cyberbullying* dapat terjadi melalui media sosial, pesan teks, atau platform online lainnya, dan sering kali lebih sulit untuk dideteksi dan ditangani. Remaja yang menjadi korban *bullying* sering kali merasa tidak memiliki tempat untuk berbagi cerita atau mencari bantuan (Kowalski, R. M., Giumetti, dkk 2014).

Perilaku *bullying* dapat berdampak buruk pada kesehatan sosial dan mental korban. *Bullying* dapat menyebabkan korban merasa terisolasi dari lingkungan sosial dan dapat menyebabkan mereka menghindari kegiatan sosial yang biasanya mereka nikmati. Hal ini dapat membuat korban merasa terisolasi dan terputus dari lingkungan sosialnya. *Bullying* dapat mengakibatkan konsekuensi dan efek serius bagi korbannya, seperti stres, depresi, bahkan bunuh diri. Korban *bullying* mungkin mengalami ketidakamanan, ketakutan, atau kesusahan sebagai akibat dari tindakan yang dilakukan terhadap mereka. Mereka mungkin mengalami masalah kesehatan



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

mental seperti stres, depresi, atau kecemasan akibat *bullying*. Korban perundungan mungkin merasa terisolasi, tidak punya tempat untuk berbagi cerita atau mencari bantuan. Mereka mungkin takut untuk angkat bicara karena takut akan pembalasan atau tidak dipercaya. *Bullying* harus ditanggapi dengan serius karena tidak ada seorang pun yang memiliki wewenang atau pembenaran untuk menyakiti orang lain. Selain itu, tidak ada yang pantas menjadi sasaran intimidasi (Prastiti & Anshori, 2023).

Dampak *bullying* tidak hanya dirasakan oleh para korban saja, pelaku *bullying* juga mendapat dampak yang negatif terhadap dirinya dan lingkungannya. Dampak bagi pelaku *bullying* diantaranya pelaku *bullying* mempunyai empati yang minim dalam interaksi terhadap sosial. Bukan hanya empatinya saja yang bermasalah tapi juga perilakunya pun tak normal. Perilaku yang hiperaktif dan pro-sosial saling berkaitan dengan tindakan pelaku *bullying* terhadap lingkungan disekitarnya. Pelaku *bullying* memiliki tingkat gangguan kesehatan mental terutama gejala emosional yang lebih tinggi dibandingkan dengan korban *bullying*. Tindakan *bullying* ini tidak bisa dibenarkan apapun alasannya. Apalagi tindak *bullying* kepada anak menimbulkan dampak yang sangat besar untuk masa depannya kelak. Di usia mereka harusnya dipenuhi dengan perasaan bahagia dan senang selalu bukan dipenuhi dengan perasaan tertekan yang timbul dari lingkungannya. Hal ini akan menanamkan trauma yang mendalam pada diri anak (Lusiana & Siful Arifin, 2022).

Berbagai pendekatan telah diusulkan untuk mengatasi masalah *bullying*, termasuk program pendidikan, konseling, dan intervensi berbasis komunitas. Salah satu pendekatan yang menjanjikan adalah bimbingan kelompok, yang dapat memberikan dukungan sosial dan membantu remaja mengembangkan keterampilan sosial yang diperlukan untuk mengatasi konflik dan membangun hubungan yang positif (Smith, P. K., & Sharp, S. 1994). Dalam konteks ini, berbagai pendekatan telah diusulkan untuk mengatasi masalah *bullying*, salah satunya adalah *Mindfulness*. Menurut Kabat-Zinn, *Mindfulness* adalah teknik yang muncul dengan memperhatikan dengan sengaja, pada saat ini, dan dengan cara yang tidak menghakimi. *Mindfulness* adalah keadaan di mana seseorang mampu fokus pada saat ini dan pada lingkungan dan aktivitas di sekitarnya (Prasetyo Nugroho & Halwati, 2022).

Mindfulness adalah kesadaran yang dipupuk dengan mempertahankan perhatian secara sengaja, pada saat ini, dan tanpa menghakimi. *Mindfulness* adalah metode mengatur perhatian dan energi secara sistematis, memengaruhi dan mengubah kualitas pengalaman kita. *Mindfulness* adalah kemauan dan kemampuan untuk hadir secara setara dalam segala peristiwa dan pengalaman dengan penuh kebijaksanaan, rasa ingin tahu, dan kebaikan (Pokhrel, 2024). *Mindfulness* adalah sikap tidak menghakimi dengan dasar niat atau intensi, perhatian atau atensi, dan

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

sikap yang merupakan pendekatan memfokuskan di sini dan momen saat ini. *Mindfulness* menuntut orang untuk mengembangkan toleransi terhadap emosi yang sulit diungkapkan kepada diri mereka sendiri dan orang lain (Shelemo, 2023).

Penerapan bimbingan kelompok menggunakan metode *Mindfulness* di Desa Kota Intan diharapkan dapat memberikan solusi yang efektif untuk mencegah perilaku *bullying* di kalangan remaja. Dengan pendekatan ini, diharapkan remaja dapat tumbuh menjadi individu yang tidak hanya mampu mengelola emosi dan stres, tetapi juga menjadi agen perubahan yang aktif dalam menciptakan lingkungan sosial yang lebih baik dan lebih aman bagi diri mereka sendiri dan orang lain (Brown, K. W., & Ryan, R. M. 2003).

Pentingnya penanganan perilaku *bullying* di desa Kota Intan semakin mendesak, mengingat bahwa remaja adalah generasi penerus yang akan membentuk masa depan komunitas. Oleh karena itu, upaya pencegahan dan penanganan *bullying* harus dilakukan dengan melibatkan berbagai pihak, termasuk orang tua, pendidik, dan tokoh masyarakat. Salah satu pendekatan yang dapat diterapkan adalah bimbingan kelompok menggunakan metode *Mindfulness*, yang tidak hanya membantu remaja mengelola emosi dan stres, tetapi juga membangun empati dan keterampilan sosial yang diperlukan untuk menciptakan lingkungan yang lebih positif. Penelitian mengenai perilaku *bullying* di desa Kota Intan dan intervensi yang tepat dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam, serta strategi yang efektif untuk menciptakan komunitas yang lebih aman dan mendukung bagi semua remaja.

Dengan memahami gambaran perilaku *bullying* yang terjadi di desa Kota Intan, kita dapat merumuskan langkah-langkah konkret yang diperlukan untuk mengatasi masalah ini dan mendukung perkembangan positif remaja di lingkungan desa. Penerapan bimbingan kelompok menggunakan metode *Mindfulness* dapat membantu remaja untuk meningkatkan kesadaran diri dan mengelola emosi mereka dengan lebih baik. Dengan meningkatkan kemampuan remaja dalam menghadapi tantangan sosial dan mengatur respons mereka terhadap situasi yang sulit, diharapkan perilaku *bullying* dapat diminimalkan.

Oleh karena itu, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Bimbingan Kelompok Menggunakan Metode *Mindfulness* Dalam Mengcagah Perilaku *Bullying* Pada Remaja Di Desa Kota Intan. Melalui penelitian ini, diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih dalam tentang pengaruh bimbingan kelompok menggunakan metode *Mindfulness* terhadap pencegahan perilaku *bullying* pada remaja di Desa Kota Intan. Penelitian ini akan menjadi fokus dalam pengembangan program intervensi yang efektif untuk meningkatkan kesejahteraan remaja dan menciptakan lingkungan yang aman dan mendukung.

Penulis memilih Desa Kota Intan sebagai lokasi penelitian karena pengaruh bimbingan kelompok menggunakan metode *Mindfulness* sangat relevan dalam upaya pencegahan perilaku *bullying* pada remaja. Penelitian ini penting mengingat tingginya angka *bullying* di kalangan remaja dan perlunya intervensi yang efektif. Selain itu, ada potensi dukungan dari pemerintah desa dan masyarakat untuk kelancaran penelitian, sehingga diharapkan hasilnya dapat memberikan kontribusi yang positif.

Dengan latar belakang tersebut, penulis merasa tertarik untuk melakukan penelitian mengenai **“Pengaruh Bimbingan Kelompok Menggunakan Metode *Mindfulness* dalam mencegah Perilaku *Bullying* Pada Remaja Di Desa Kota Intan.”**

1.2 Penegasan Istilah

Agar terhindar dari kesalahpahaman dalam menafsirkan arti kata pada judul penelitian ini, penulis ingin menegaskan kembali istilah-istilah yang terdapat dalam judul ini, yaitu:

1.2.1 Bimbingan Kelompok

Bimbingan kelompok adalah suatu kegiatan yang dilakukan oleh sekelompok orang dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Menurut Prayitno dan Amti bimbingan kelompok adalah layanan bimbingan yang diberikan dalam suasana kelompok (Nafsiatun & Rahardjo, 2021). Prayitno (2004) memberikan penegasan dan benang pembatas bagi praktisi dalam melakukan layanan bimbingan dan konseling yang menggunakan *setting* kelompok, ia menyatakan sebagai berikut: “Apabila anggota kelompok mengemukakan masalah pribadi, selanjutnya rekan-rekan dalam kelompoknya bersedia membantu memecahkan masalahnya maka kegiatan dalam kelompok akan secara langsung merupakan layanan konseling kelompok. Namun, apabila anggota dalam kelompok mengemukakan permasalahan lain atau topik bahasan tertentu yang tidak menyangkut diri sendiri atau tidak bersangkutan paut dengan dirinya sama sekali, baik masalah yang diambil dari keadaan lingkungan, dari berita-berita radio, televise, surat kabar dan lain sebagainya kegiatan kelompok tersebut merupakan layanan bimbingan kelompok” (Iswatun Hasanah, 2017).

1.2.2 Metode *Mindfulness*

Kabat-Zinn (2012) beranggapan bahwa *Mindfulness* merupakan sebuah kesadaran (*awareness*). Apabila kita perhatikan benar-benar, akan kita ketahui bahwa kita tidak selalu menjalani kegiatan sehari-hari dalam kesadaran penuh. Lebih jelasnya, *Mindfulness* merupakan kesadaran yang diciptakan dengan memberikan perhatian secara sadar, di saat sekarang, tanpa memberikan penilaian, dengan cara khas, dan secara berkelanjutan (Wicaksono, 2022).



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1.2.3 Perilaku *Bullying*

Olweus (2003) mendefinisikan perilaku perundungan adalah tindakan atau perbuatan yang dilakukan seseorang secara berulang dan bertujuan mengatakan atau melakukan sesuatu hal dengan tujuan untuk menyakiti orang yang sulit untuk membela diri sendiri dari tindakan tersebut. Tindakan perundungan mencakup tiga elemen utama yaitu perbuatan menyakiti korban, tindakan yang dilakukan berulang-ulang, serta adanya ketidakseimbangan dalam kekuatan antara korban dan pelaku (Fitrian, 2019).

1.2.4 Remaja

Hurlock, mengemukakan bahwa istilah remaja berasal dari kata latin “*adolescentia*” yang berarti “tumbuh dewasa” atau “tumbuh hingga dewasa”, orang-orang di zaman kuno memandang pubertas dan remaja tidak berbeda dengan periode lain yang dalam rentang hidup anak dianggap dewasa ketika ia mampu bereproduksi (Suryana, 2022). Masa remaja (*adolescence*) merupakan sebuah masa antara periode anak menuju ke periode dewasa. Pada tahapan ini terjadi banyak perubahan baik dalam segi fisik, emosional, sosial maupun perubahan secara kognitif. Menurut Hurlock (1980) perkembangan remaja dapat terbagi menjadi beberapa tahapan yaitu remaja awal (usia 11-13 tahun), remaja madya (usia 14- 16 tahun), serta remaja akhir (usia 17-20 tahun) (Panggabean, Bertha, 2024).

1.3 Permasalahan

1.3.1 Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah perlu ditetapkan untuk mengetahui dan memperjelas kemungkinan permasalahan yang akan timbul dalam penelitian ini. Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan, dapat diidentifikasi permasalahan yaitu kurangnya keterampilan mengendalikan perilaku *bullying* di kalangan remaja di Desa Kota Intan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh bimbingan kelompok menggunakan metode *Mindfulness* dalam pencegahan perilaku *bullying*.

1.3.2 Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, serta karena keterbatasan kemampuan peneliti dalam hal waktu, tenaga, dan biaya, maka penulis memberikan batasan di mana penelitian ini akan dilakukan dengan fokus pada permasalahan mengenai pengaruh bimbingan kelompok menggunakan metode *Mindfulness* dalam mencegah perilaku *bullying* pada remaja di Desa Kota Intan.

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



1.3.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka masalah yang akan dikaji dalam penelitian ini adalah apakah ada Pengaruh bimbingan kelompok menggunakan metode *Mindfulness* dalam mencegah perilaku *bullying* remaja di Desa Kota Intan.

1.4 Tujuan dan Kegunaan Penelitian

1.4.1 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini secara umum adalah untuk mengetahui Pengaruh bimbingan kelompok menggunakan metode *Mindfulness* dalam mencegah perilaku *bullying* remaja di Desa Kota Intan.

1.4.2 Kegunaan Penelitian

Berikut beberapa kegunaan dari penelitian ini baik secara akademis dan praktis:

a. Kegunaan Akademis

- 1) Sebagai bahan informasi bagi peneliti yang ingin mengetahui Pengaruh bimbingan kelompok menggunakan metode *Mindfulness* dalam mencegah perilaku *bullying* remaja di Desa Kota Intan.
- 2) Sebagai bahan acuan bagi penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan perilaku *bullying* dan pengaruh bimbingan kelompok dengan menggunakan metode *Mindfulness* pada remaja.

b. Kegunaan Praktis

- 1) Hasil penelitian juga diharapkan dapat menjadi rujukan dalam melakukan penelitian-penelitian serupa.
- 2) Sebagai syarat memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) di Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

1.5 Sistematika Penulisan

Untuk mempermudah dalam membahas tema yang diteliti, peneliti membagi dalam enam bab dengan sistematika penulisan sebagai berikut:

BAB I : PENDAHULUAN

Dalam bab ini menjelaskan tentang latar belakang masalah, penegasan istilah, perumusan masalah, batasan masalah, tujuan penelitian, kegunaan penelitian, dan sistematika penulisan.

BAB II : TINJAUAN PUSTAKA

Bab ini berisikan tentang kajian terdahulu, landasan teori, konsep operasional, kerangka pemikiran dan hipotesis.

BAB III : METODOLOGI PENELITIAN

Dalam bab ini berisikan desain penelitian, lokasi dan waktu penelitian, populasi dan sampel, teknik pengumpulan data, uji validitas dan reliabilitas, serta teknik analisis data.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak Cipta dimiliki UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB IV : GAMBARAN UMUM LOKASI PENELITIAN

Bab ini mendeskripsikan tentang sejarah singkat lokasi penelitian.

BAB V : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh bimbingan kelompok yang menggunakan metode *Mindfulness* dalam mencegah perilaku *bullying* di Desa Kota Intan, Kecamatan Kuntodarussalam, Kabupaten Rokan Hulu.

BAB VI : PENUTUP

Pada bab ini penulis mengemukakan kesimpulan dari hasil penelitian dan saran yang membangun bagi objek penelitian agar bisa lebih baik kedepannya.

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN



UIN SUSKA RIAU



BAB II TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kajian Terdahulu

Kajian terdahulu bertujuan untuk mendapatkan bahan perbandingan dan rujukan penelitian penulis terhadap penelitian yang hampir mirip dengan sebelumnya serta menghindari anggapan kesamaan dengan penelitian ini. Maka dalam kajian terdahulu ini peneliti mencantumkan hasil-hasil penelitian terdahulu sebagai berikut.

- a. Penelitian yang dilakukan oleh Ardianti Agustin, Fifin Dwi Purwaningtyas, M.Reza Rahmadian, Vidi Yulianasari 2024. Universitas Wijaya Putra dengan judul **“Efektivitas Terapi *Mindfulness* Untuk Meningkatkan Kemampuan Kontrol Diri Pada Remaja *Fatherless*”** Hasil dari penelitian dan pembahasan yang diperoleh, secara umum dapat disimpulkan bahwa pemberian terapi *Mindfulness* terbukti meningkatkan kemampuan kontrol diri pada remaja *fatherless*. Peningkatan tersebut dipengaruhi oleh sikap antusias dan komitmen partisipan dalam mengikuti program kegiatan dan latihan meditasi yang diberikan.

Terdapat perbedaan dari yang diteliti oleh peneliti. Penelitian di atas fokus kepada efektivitas terapi *Mindfulness* untuk meningkatkan kontrol diri pada remaja yang tidak memiliki figur ayah. Sedangkan yang diteliti oleh peneliti berfokus pada pengaruh bimbingan kelompok dengan metode *Mindfulness* untuk mencegah perilaku *bullying*.

- b. Penelitian yang dilakukan oleh Suriawati Zega, Famahato Lase 2024 Universitas Nias dengan judul **“Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Konseling *Behavioral* terhadap Peningkatan Kesehatan Mental”** Hasil penelitian dari "Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Konseling *Behavioral* terhadap Peningkatan Kesehatan Mental" menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok (BKp) memiliki pengaruh signifikan terhadap peningkatan kesehatan mental siswa.

Terdapat perbedaan yang ditulis oleh peneliti. Penelitian di atas menekankan penggunaan teknik konseling *behavioral*, yang berfokus pada perubahan perilaku melalui pembelajaran dan interaksi dalam kelompok. Sedangkan peneliti menekankan penggunaan metode *Mindfulness*, yang lebih menekankan pada kesadaran diri dan pengelolaan emosi untuk mengatasi perilaku negatif seperti *bullying*.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

d.

Penelitian yang dilakukan oleh Revilia Fatimahningrum, Salsabila Imtinan, Hardi Santosa 2022. Dengan judul **“Pengaruh Bimbingan Kelompok Untuk Mengurangi Perilaku *Bullying* Siswa Kelas VIII F MTs Negeri 4 Bantul”** Hasil penelitian mengenai "Pengaruh Bimbingan Kelompok Untuk Mengurangi Perilaku *Bullying* Siswa Kelas VIII F MTs Negeri 4 Bantul" menunjukkan bahwa *bullying* merupakan masalah yang signifikan di kalangan siswa. Dari wawancara dengan 10 siswa, ditemukan bahwa 8 siswa pernah mengalami tindakan *bullying*, terutama dalam bentuk ejekan verbal dan tindakan psikologis. Dampak dari *bullying* sangat serius, di mana korban merasa sedih, kecewa, dan bahkan mempertimbangkan untuk tidak masuk sekolah atau merasa ingin mengakhiri hidup.

Terdapat perbedaan yang di tulis oleh peneliti. Penelitian di atas Penelitian ini berfokus pada pengaruh bimbingan kelompok secara umum terhadap perilaku *bullying* dalam konteks yang lebih lokal dan spesifik. Tidak menyebutkan metode spesifik, sehingga dapat mencakup berbagai teknik dalam bimbingan kelompok, seperti diskusi, *role playing*, atau teknik lain yang sesuai dengan konteks. Sedangkan peneliti berfokus pada efek *Mindfulness* dalam mengurangi perilaku *bullying*, serta bagaimana hal ini berdampak pada kesejahteraan emosional dan sosial remaja di desa tersebut.

Penelitian yang dilakukan oleh Reza Novita, Suswanti Hendriani, Silvianetri 2022 IAIN Batusangkar. dengan judul **“Efektifitas Teknik Konseling *Mindfulness* Dalam Meningkatkan Regulasi Emosi Siswa Di Smp Negeri**

6 Padang Panjang” Hasil penelitian menunjukkan bahwa Berdasarkan analisis data yang dilakukan, diperoleh hasil bahwa teknik konseling *Mindfulness* efektif dalam meningkatkan regulasi emosi siswa. Pada analisis data juga terlihat ada peningkatan terhadap rata-rata regulasi emosi yang diberikan kepada responden saat *pretest* dan saat *posttest*. Peningkatan tersebut terjadi setelah diberikan perlakuan yang dalam hal ini peneliti memberikan teknik konseling *Mindfulness* dengan dua teknik yaitu *deep breathing* dan *selftalk*.

Terdapat perbedaan yang di tulis peneliti. Penelitian di atas Lebih menekankan pada dampak teknik *Mindfulness* terhadap kemampuan siswa dalam mengatur emosi mereka. Sedangkan yang di teliti peneliti Menekankan pada bagaimana bimbingan kelompok dengan metode *Mindfulness* dapat mengurangi perilaku *bullying* di kalangan remaja.

e.

Penelitian yang dilakukan oleh Natalia Christy Waney, Wahyuni Kristinawati, Adi Setiawan 2020 Universitas Kristen Satya Wacana dengan judul **“*Mindfulness* Dan Penerimaan Diri Pada Remaja Di Era Digital”**. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Latihan *Mindfulness* dapat menjadi alternatif yang efektif dalam meningkatkan penerimaan diri pada remaja. Ini

membantu mereka untuk lebih sadar akan diri sendiri, menerima kelebihan dan kekurangan, serta menghadapi tekanan sosial yang ditimbulkan oleh media sosial. *Mindfulness* dapat dipraktikkan menggunakan aplikasi *smartphone*. Meskipun ada banyak aplikasi yang tersedia yang dapat membantu remaja dalam praktik *Mindfulness*, penelitian ini menunjukkan bahwa belum ada studi yang secara spesifik membuktikan efektivitas aplikasi-aplikasi tersebut dalam meningkatkan penerimaan diri remaja di Indonesia.

Terdapat perbedaan yang di tulis peneliti. Penelitian di atas lebih menekankan pada hubungan antara praktik *Mindfulness* dan penerimaan diri remaja, terutama dalam konteks pengaruh media sosial dan tantangan psikologis yang dihadapi mereka di era digital. Sedangkan yang di teliti peneliti lebih fokus pada penerapan praktik *Mindfulness* dalam *setting* kelompok untuk mencegah perilaku *bullying*. Peneliti juga berfokus pada Mencegah perilaku *bullying* di kalangan remaja.

2.2 Landasan Teori

2.2.1 Bimbingan Kelompok Pengertian Bimbingan Kelompok

Winkel dan Hastuti (Winkel & Hastuti, 2004) menjelaskan bimbingan kelompok dilaksanakan apabila jumlah orang yang diberikan bantuan lebih dari satu orang. Kelompok dapat dibentuk menjadi kelompok kecil, agak besar, dan sangat besar. Menurut Natawidjaya (Natawidjaya, 1987), bimbingan kelompok merupakan suatu sistem pemberian layanan bantuan yang sangat baik untuk membantu mengembangkan kemampuan pribadi, pencegahan dan menangani konflik.

Menurut Rusmana (Rusmana, 2009) bimbingan kelompok dapat didefinisikan sebagai suatu proses pemberian bantuan kepada individu melalui suasana kelompok yang memungkinkan setiap anggota untuk belajar berpartisipasi aktif dan berbagi pengalaman dalam upaya pengembangan wawasan, sikap dan keterampilan yang diberikan dalam upaya mencegah timbulnya masalah dan dalam upaya pengembangan pribadi. Dari berbagai definisi yang diungkapkan para ahli dapat disimpulkan, bimbingan kelompok merupakan suatu proses pemberian bantuan yang diberikan oleh seorang konselor kepada konseli yang berbentuk dinamika kelompok yang memungkinkan setiap anggota kelompok berpartisipasi aktif dan berbagi pengalaman dalam upaya ilmu dan memperluas wawasan, sikap dan keterampilan yang diperlukan dalam upaya pengembangan pribadi (Rismi, 2022).

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Bimbingan kelompok juga tidak lepas dari agama tentu saja ini tidak bisa diabaikan. Pada bagian terdahulu telah di kemukaan beberapa unsur-unsur keagamaan terkait erat dalam hakikat, keberadaan, dan perikehidupan kemanusiaan. Dalam pembahasan lebih lanjut tentang landasan religius bagi layanan bimbingan dan konseling perlu ditekankan tiga hal pokok, yaitu:

- a. Keyakinan bahwa manusia dan seluruh alam semesta adalah makhluk tuhan.
- b. Sikap yang mendorong perkembangan dan perikehidupan manusia berjalan kearah sesuai dengan kaidah-kaidah agama.
- c. Upaya yang memungkinkan berkembang dan dimanfaatkannya secara optimal suasana dan perangkat budaya (termasuk ilmu pengetahuan dan teknologi) serta kemasyarakatan yang sesuai dan meneguhkan kehidupan beragama untuk membantu perkembangan dan pemecahan masalah individu (Prof.Dr. H. Prayitno, Msc.Ed, 2015).

Nilai-nilai agama bisa sebagai landasan dalam melaksanakan bimbingan kelompok sebagaimana terdapat dalam Q.S Thaha · Ayat 44 :

فَقُولَا لَهُ قَوْلًا لَّيِّنًا لَّعَلَّهُ يَتَذَكَّرُ أَوْ يَخْشَىٰ

Artinya: Berbicaralah kamu berdua kepadanya dengan perkataan yang lemah lembut, mudah-mudahan dia sadar atau takut.”

Dari ayat di atas dapat di artikan bahwa sebagai konselor hendaklah menghadapi klien dengan sabar, kemudian hendaklah mengajak dengan berkata lemah lembut, mengajak klien kembali sadar untuk menjalani hidup kembali normal dengan kembali dan penuh dengan nilai-nilai agama, mengingatkan kembali bahwa kita manusia hanyalah makhluk ciptaan-nya.

1. Tujuan bimbingan kelompok

Prayitno (2004) mengemukakan bahwa tujuan dari layanan bimbingan kelompok adalah berkembangnya sosialisasi remaja khususnya kemampuan komunikasi anggota kelompok, serta membahas topik-topik tertentu yang mendorong pengembangan perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap yang menunjang diwujudkannya tingkah laku yang lebih efektif (Iswatun Hasanah, 2017).

Tujuan bimbingan menurut Tohirin (Tohirin, 2007) secara umum untuk meningkatkan kemampuan bersosialisai, terutama kemampuan komunikasi. Secara khusus layanan bimbingan kelompok memiliki tujuan untuk mendorong, dan mengembangkan perasaan, pikiran, persepsi, wawasan, serta tingkah laku yang afektif yaitu meningkatkan kemampuan berkomunikasi baik verbal maupun nonverbal(Rismi, 2022).

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Tujuan bimbingan kelompok menurut Prayitno (1995), agar setiap peserta:

- a. Mampu berbicara di depan orang banyak
- b. Mampu mengeluarkan pendapat, ide, saran, tanggapan dan perasaan kepada orang banyak
- c. belajar menghargai pendapat orang lain
- d. bertanggung jawab atas pendapat yang dikemukakannya
- e. mampu mengendalikan diri dan emosi
- f. dapat bertenggang rasa
- g. menjadi akrab satu sama lain
- h. membahas masalah atau topik-topik umum yang dirasakan atau menjadi kepentingan bersama (Nafsiatun & Rahardjo, 2021).

2. Jenis-jenis bimbingan kelompok

Jenis-jenis kelompok menurut Jane Warters, terdapat enam jenis layanan bimbingan kelompok:

- a. Kelompok primer dan sekunder

Kelompok primer dicirikan oleh kontak akrab yang kontiniu, seperti dalam keluarga dan kelompok bermain anak-anak dikampung. Kelompok sekunder dibentuk atas dasar minat yang dikejar bersama, seperti satuan kelas di sekolah dan kelompok pecinta alam dalam kalangan mahasiswa. Kelompok-kelompok yang dibentuk untuk kepentingan kegiatan bimbingan bersifat kelompok sekunder, baik kelompok besar maupun kelompok kecil.

- b. *Sociogroup* dan *psychogroup*.

Dalam kelompok yang pertama tekanannya terletak pada hal yang harus dikerjakan bersama, dalam kelompok yang kedua tekanannya terletak pada hubungan antar pribadi.

3. Kelompok terorganisasi dan kelompok tidak terorganisasi

Dalam yang terorganisasi terdapat diferensiasi antara peranan-peranan yang dipegang oleh anggota-anggota kelompok, sehingga terdapat suatu struktur, misalnya salah seorang berperan sebagai pemimpin atau ketua. Struktur itu dapat bersifat sangat formal dan kompleks, dapat pula bersifat informal dan agak sederhana. Dalam kelompok yang tidak terorganisasi anggota-anggota bergerak lepas yang satu dari yang lain. Kelompok-kelompok terorganisasi yang dibentuk untuk kepentingan kegiatan bimbingan adalah kelompok terorganisasi, lebih-lebih karena dibentuk di bawah pengawasan tenaga bimbingan.

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Namun, struktur organisasi cenderung bersifat informasi dan agak sederhana.

4. *In group dan out group*

Dalam kelompok yang pertama para anggota merasa terikat satu sama lain dan menunjukkan loyalitas satu sama lain. Kelompok kedua di antara mereka tidak terdapat rasa loyalitas, rasa simpati, dan rasa keterkaitan, bahkan mungkin terdapat rasa antisipasi dan rasa benci.

5. **Kelompok tertutup dan kelompok terbuka**

Kelompok tertutup, terdiri atas mereka yang mengikuti kegiatan kelompok sejak permulaan dan tidak menerima anggota baru sampai kegiatan kelompok berhenti. Kelompok terbuka memungkinkan ada orang keluar dan orang lain masuk selama kegiatan kelompok berlangsung. Menurut Prayitno, dalam penyelenggaraannya dikenal dua jenis bimbingan kelompok yaitu :

- 1) Kelompok bebas Yaitu yang anggota-anggota kelompoknya melakukan kegiatan kelompok tanpa penguasaan tertentu, dan kehidupan kelompok ini memang tidak disiapkan secara khusus sebelumnya. Perkembangan yang akan menjadi isi dan mewarnai kehidupan kelompok itu lebih lanjut. Kelompok bebas memberikan kesempatan kepada seluruh anggota kelompok untuk menentukan arah dan isi kehidupan kelompok itu.
- 2) Kelompok tugas Yaitu arah dan isi kegiatan kelompok ditetapkan terlebih dahulu. Pada dasarnya diberi tugas untuk menyelesaikan suatu pekerjaan, baik pekerjaan itu ditugaskan oleh pihak luar kelompok itu maupun tumbuh didalam kelompok itu sendiri sebagai hasil dari kegiatan-kegiatan kelompok itu sebelumnya. Dalam kelompok tugas perhatian diarahkan kepada satu titik pusat, yaitu menyelesaikan tugas. Semua anggota kelompok hendaknya mencurahkan perhatian untuk tugas yang dimaksudkan itu. Semua pendapat, tanggapan, reaksi dan saling berhubungan antar semua anggota setuntas mungkin (Yasmin, 2016).

6. **Asas-asas bimbingan kelompok**

Adapun asas-asas dalam bimbingan kelompok Menurut Prayitno (1995), asas-asas bimbingan kelompok adalah:

- a. Asas kerahasiaan Para anggota harus menyimpan dan merahasiakan informasi apa yang dibahas dalam kelompok, terutama hal-hal yang tidak layak diketahui orang lain.
- b. Asas keterbukaan Para anggota bebas dan terbuka mengemukakan pendapat, ide, saran, tentang apa saja yang yang dirasakan dan

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

dipikirkannya tanpa adanya rasa malu dan ragu-ragu.

- c. Asas kesukarelaan Semua anggota dapat menampilkan diri secara spontan tanpa malu atau dipaksa oleh teman lain atau pemimpin kelompok.
- d. Asas kenormatifan Semua yang dibicarakan dalam kelompok tidak boleh bertentangan dengan norma-norma dan kebiasaan yang berlaku (Ariana, 2016).

7. Komponen layanan bimbingan kelompok

Menurut Prayitno (2004), dalam bimbingan kelompok ada tiga komponen yang harus dipenuhi, yaitu pemimpin kelompok, anggota kelompok dan dinamika kelompok.

a. Pemimpin Kelompok

Pemimpin Kelompok (PK) adalah konselor yang terlatih dan berwenang menyelenggarakan praktik konseling profesional. Sebagaimana jenis layanan konseling lainnya, konselor memiliki keterampilan khusus untuk menyelenggarakan bimbingan kelompok. Pemimpin Kelompok (PK) berkewajiban menghidupkan dinamika kelompok antar semua peserta seintensif mungkin yang mengarah kepada pencapaian tujuan-tujuan umum bimbingan kelompok. Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok.

b. Anggota Kelompok

Tidak semua kumpulan atau individu dapat dijadikan anggota bimbingan kelompok. Untuk terselenggaranya bimbingan kelompok seorang konselor harus membentuk kumpulan individu menjadi sebuah kelompok yang memiliki persyaratan sebagaimana tersebut di atas. Besarnya kelompok (jumlah anggota kelompok), dan *homogenitas/heterogenitas* anggota kelompok dapat mempengaruhi kinerja kelompok. Sebaiknya jumlah kelompok tidak terlalu besar dan tidak terlalu kecil. Kekurang efektifkan kelompok akan terasa jika jumlah kelompok melebihi sepuluh orang.

c. Dinamika Kelompok

Dinamika kelompok sengaja ditumbuh kembangkan, karena dinamika kelompok adalah hubungan interpersonal yang ditandai dengan semangat, kerja sama antar anggota kelompok, saling berbagi pengetahuan, pengalaman dan mencapai tujuan kelompok. Hubungan interpersonal ini yang nantinya akan mewujudkan rasa kebersamaan di antara anggota kelompok, menyatukan kelompok untuk dapat lebih menerima satu sama lain, lebih saling mendukung dan cenderung untuk membentuk hubungan yang bermakna di dalam kelompok (Nurhasanah & Romiaty, 2021).

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

8. Tahap-tahap bimbingan konseling

Bimbingan kelompok berlangsung melalui empat tahap. Menurut Prayitno (1995), tahap-tahap bimbingan kelompok adalah sebagai berikut :

a. Tahap Pembentukan

Tahap ini merupakan tahap pengenalan, tahap pelibatan diri atau tahap memasukkan diri kedalam kehidupan suatu kelompok. Pada tahap ini pada umumnya para anggota saling memperkenalkan diri dan juga mengungkapkan tujuan ataupun harapan-harapan masing-masing anggota. Pemimpin kelompok menjelaskan cara-cara dan asas-asas kegiatan bimbingan kelompok. Selanjutnya pemimpin kelompok mengadakan permainan untuk mengakrabkan masing-masing anggota sehingga menunjukkan sikap hangat, tulus dan penuh empati.

b. Tahap Peralihan

Langkah selanjutnya ke tahap kegiatan kelompok yang sebenarnya, pemimpin kelompok menjelaskan apa yang akan dilakukan oleh anggota kelompok pada tahap kegiatan lebih lanjut dalam kegiatan kelompok. Pemimpin kelompok menjelaskan peranan anggota kelompok dalam kegiatan, kemudian menawarkan atau mengamati apakah para anggota sudah siap menjalani kegiatan pada tahap selanjutnya.

Dalam tahap ini pemimpin kelompok mampu menerima suasana yang ada secara sabar dan terbuka. Tahap kedua merupakan “jembatan” antara tahap pertama dan ketiga. Dalam hal ini pemimpin kelompok membawa para anggota meniti jembatan tersebut dengan selamat. Bila perlu, beberapa hal pokok yang telah diuraikan pada tahap pertama seperti tujuan dan asas-asas kegiatan kelompok ditegaskan dan dimantapkan kembali, sehingga anggota kelompok telah siap melaksanakan tahap bimbingan kelompok selanjutnya.

c. Tahap kegiatan

Tahap ini merupakan kehidupan yang sebenarnya dari kelompok. Namun, kelangsungan kegiatan kelompok pada tahap ini amat tergantung pada hasil dari dua tahap sebelumnya. Jika dua tahap sebelumnya berhasil dengan baik, maka tahap ketiga itu akan berhasil dengan lancar. Pemimpin kelompok dapat lebih santai dan membiarkan para anggota sendiri yang melakukan kegiatan tanpa banyak campur tangan dari pemimpin kelompok. Di sini prinsip tut

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

wuri handayani dapat diterapkan.

Tahap kegiatan ini merupakan tahap inti dimana masing-masing anggota kelompok saling berinteraksi memberikan tanggapan dan lain sebagainya yang menunjukkan hidupnya kegiatan bimbingan kelompok yang pada akhirnya membawa kearah bimbingan kelompok sesuai tujuan yang diharapkan.

d. Tahap Pengakhiran

Pada tahap ini merupakan tahap berhentinya kegiatan. Dalam pengakhiran ini terdapat kesepakatan kelompok apakah kelompok akan melanjutkan kegiatan dan bertemu kembali serta berapa kali kelompok itu bertemu. Dengan kata lain kelompok yang menetapkan sendiri kapan kelompok itu akan melakukan kegiatan (Ariana, 2016).

Dalam pelaksanaan bimbingan kelompok ada beberapa jenis kelompok jika di tinjau dari jumlah anggota maupun sifat dan tujuan terbentuknya kelompok. Menurut jumlah anggotanya dikenal adanya kelompok dua (yang terdiri dari dua orang, kelompok tiga dan seterusnya. Kelompok kecil (beranggota 2-5 orang), kelompok sedang (terdiri dari 6-15 orang), kelompok agak besar (16-25 orang), kelompok besar (26-40 orang), dan seterusnya sampai dengan kelompok “raksasa” yang jumlah anggotanya ratusan ribu orang (Prof.Dr. H. Prayitno, Msc.Ed, 2015).

9. Pelaksanaan bimbingan kelompok

Layanan bimbingan kelompok menempuh tahap-tahap kegiatan sebagai berikut:

- a. Perencanaan, yang mencakup mengidentifikasi topik yang akan dibahas dalam layanan bimbingan kelompok, membentuk kelompok, menyusun jadwal kegiatan, menetapkan prosedur layanan, menetapkan fasilitas layanan dan menyiapkan kelengkapan administrasi.
- b. Pelaksanaan, yang mencakup kegiatan mengkomunikasikan rencana layanan bimbingan kelompok, mengorganisasikan kegiatan layanan bimbingan kelompok, menyelenggarakan layanan bimbingan kelompok dengan melalui tahap pembentukan, peralihan, kegiatan dan tahap pengakhiran.
- c. Evaluasi yang mencakup kegiatan menetapkan materi evaluasi, menetapkan prosedur dan standar evaluasi, menyusun instrumen evaluasi, mengoptimalisasikan instrumen evaluasi dan mengolah hasil aplikasi instrumen.

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- d. Analisis hasil evaluasi yang mencakup kegiatan menetapkan norma atau standar analisis, melakukan analisis dan menafsirkan hasil analisis.
- e. Tindak lanjut yang mencakup kegiatan menetapkan jenis dan arah tindak lanjut, mengomunikasikan rencana tindak lanjut kepada pihak-pihak yang terkait dan melaksanakan tindak lanjut.
- f. Laporan, yang meliputi menyusun laporan, menyampaikan laporan pihak-pihak yang terkait dan mendokumentasikan laporan layanan (Yasmin, 2016).

10. Indikator Bimbingan Kelompok

Adapun indikator bimbingan kelompok yaitu :

- a. Partisipasi aktif anggota kelompok
 - 1) Anggota kelompok aktif terlibat untuk diskusi pada kegiatan bimbingan kelompok.
 - 2) Ide dan gagasan disampaikan oleh anggota kelompok, dan permasalahan mereka secara terbuka.
- b. Dinamika kelompok yang kondusif
 - 1) Terjalin interaksi atau komunikasi yang baik antar anggota kelompok.
 - 2) Suasana kelompok yang hangat, nyaman, dan saling mendukung.
- c. Pemecahan masalah

Anggota kelompok mampu memberikan Solusi dalam memecahkan masalah (2012 2020).

2.2.2 Metode *Mindfulness*

1. Pengertian *Mindfulness*

Kabat-Zinn (2012) beranggapan bahwa *Mindfulness* merupakan sebuah kesadaran (*awareness*). Apabila kita perhatikan benar-benar, akan kita ketahui bahwa kita tidak selalu menjalani kegiatan sehari-hari dalam kesadaran penuh. Lebih jelasnya, *Mindfulness* merupakan kesadaran yang diciptakan dengan memberikan perhatian secara sadar, di saat sekarang, tanpa memberikan penilaian, dengan cara khas, dan secara berkelanjutan. *Mindfulness* adalah bentuk meditasi, seseorang umumnya melakukan meditasi dengan mengatur perhatian dan energi secara sistematis, hal tersebut dapat meningkatkan kualitas pengalaman dan juga bisa menyadari kemanusiaan secara penuh, demikian pula menciptakan kesadaran hubungan orang lain dengan dunia (Wicaksono, 2022).

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Menurut sejarah, *Mindfulness* disebut sebagai “hati (*the heart*)” dalam meditasi Budha. *Mindfulness* ialah inti dari ajaran Budha yang berasal dari bahasa sansekerta dari kata “dharma” yang mempunyai makna “ketaatan” semacam “hukum-hukum yang wajib dipatuhi” ataupun secara simpel “suatu cara”, yang dalam Cina diucap sebagai “*Tao*”.

Mindfulness ialah pemusatan perhatian (atensi) dasar yang medasari segala aliran praktek meditasi orang-orang Budha. Setelah lebih dari 40 tahun, tradisi Budha ini menyebar di dunia Barat, serta dari tahun-ke tahun masing-masing generasi di dunia Barat mempraktekkan tata cara *Mindfulness* dalam kehidupan sehari-hari. *Mindfulness* dalam bahasa Inggris ialah kata yang cukup lama yang mengindikasikan kualitas menjadi sadar (*aware*) serta pemusatan atensi.

Mindfulness ialah kemampuan manusia yang utama, dan merujuk pada atensi serta pengetahuan tentang tiap keadaan yang terjalin. *Mindfulness* merupakan kualitas pemahaman diri (*consciousness*), yang mencakup keadaan sadar terjaga (*awareness*) dan perhatian (*attention*) serta wajib dibedakan dari proses mental semacam kognisi (perencanaan-pengawasan), motivasi, serta kondisi emosi (Dewi, 2021).

Baer mendefinisikan *Mindfulness* bagaikan pengamatan tidak membagikan penilaian terhadap stimulus internal serta eksternal yang sedang dirasakan seseorang dengan pengamatan yang objektif. Konsep *Mindfulness* dalam ranah psikologi dipandang bagaikan suatu proses psikologis serta proses meditasi yang sanggup meningkatkan pemahaman serta atensi terhadap proses kognitif, emosi, serta pengalaman somatis dengan meningkatkan kemampuan nonjudgmental dan penerimaan.

Ahli lain yaitu Wood mengatakan jika kesadaran (*Mindfulness*) adalah suatu kondisi dimana individu benar-benar hadir dalam situasi tertentu. Ketika dalam keadaan penuh kesadaran, individu tidak akan membiarkan pikirannya melayang pada kejadian di hari kemarin atau rencana di hari yang akan datang. Individu hanya fokus pada kegiatan yang dilakukan pada hari ini.

Sedangkan menurut Bolgaes *Mindfulness* memproses hal dan menyingkirkan pikiran yang membuat manusia tidak sadar akan apa yang sedang terjadi. *Mindfulness* melatih supaya manusia memperhatikan apa yang sedang ia pikirkan, dirasakan, dan sensasi yang dirasakan, serta melatih supaya manusia tidak menghindari pengalaman yang dialaminya (Dewi, 2021).

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Menurut Alidina (2010), *Mindfulness* berarti memberi perhatian terhadap sesuatu yang hadir pada saat tertentu dengan suatu tujuan yang disertai dengan rasa terharu, keingintahuan, dan penerimaan. *Mindfulness* adalah kebiasaan untuk memberi perhatian, dengan memahami fokus atensi dan arah fokus atensi tersebut diarahkan (McKenzie & Hassed, 2012). Didonna (2009) menjelaskan, *Mindfulness* sebagai cara untuk mencari hubungan antara semua pengalaman yang sudah dialami untuk mempermudah tantangan yang dihadapi dan membentuk individu menjadi karakter yang lebih baik (Yunita & Lesmana, 2019).

Adapun Kabat-Zinn (2003) mengutarakan enam teknik yang digunakan dalam pelatihan *Mindfulness*, yaitu meditasi untuk menyadari pernapasan dengan meningkatkan kesadaran diri pada konsentrasi optimal, latihan menyadari sensasi tubuh untuk melatih kepekaan terhadap situasi dan emosi disertai cara merespon yang tepat, teknik pendeteksian tubuh dengan sikap penghargaan berupa menumbuhkan perasaan lebih menghargai dan mencintai diri sendiri dan orang lain; teknik membuka kesadaran dan menerima pikiran maupun perasaan yakni agar individu lebih terbuka di segala situasi baik yang menyenangkan ataupun tidak, disertai mulai mampu mengembangkan penerimaan diri tanpa penilaian subjektif, teknik melepaskan hasrat dengan berusaha melepaskan gangguan hasrat yang mengganggu dan tidak diinginkan tersebut agar tercipta rasa ikhlas dan penerimaan terhadap kedamaian diri, serta terakhir teknik berupa *Mindfulness* dalam kehidupan sehari-hari, yakni mengajarkan individu untuk mengobservasi kegiatan sehari-hari dengan fokus dan penuh perhatian agar individu memiliki kesadaran diri yang lebih optimal. Proses setiap teknik pelatihan *Mindfulness* dilalui dengan memaksimalkan kesadaran diri dengan keadaan saat ini dan menerima apapun yang sedang dihadapi tanpa melakukan penilaian. Hal ini membentuk persepsi yang lebih baik dan emosi negatif yang berkurang serta meningkatkan vitalitas individu (Dika & Widyana, 2024).

2. Faktor-faktor yang mempengaruhi *Mindfulness*

Menurut Langer (1989) terdapat beberapa kualitas kunci dari keadaan *mindful* yaitu:

- a) Pembuatan kategori baru
Keadaan *mindful* berarti tidak bergantung pada informasi lama dan senantiasa membuat kategori baru dari situasi dan konteks yang dialami.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- b) Keterbukaan terhadap informasi baru
Sama halnya dengan membuat kategori baru, keadaan *mindful* juga berarti senantiasa selalu menerima informasi baru yang ditemui.
- c) Kesadaran tentang adanya lebih dari satu sudut pandang
Keterbukaan tidak hanya pada informasi baru, tetapi juga pada sudut pandang yang berbeda merupakan fitur penting dari *Mindfulness*.
- d) Kontrol atas konteks
Dengan pembuatan kategori baru, menerima informasi baru, dan melihat lebih dari satu sudut pandang, maka seseorang dapat memiliki kontrol untuk mengubah konteks dari situasi yang dirasa sulit menjadi sesuatu yang mudah.
- e) Proses sebelum hasil
Mindfulness adalah sebagai orientasi proses dan proses orientasi sesungguhnya juga berarti menjadi sadar bahwa setiap hasil didahului oleh proses (Yunita & Lesmana, 2019).

3. Aspek *Mindfulness*

Menurut Langer (2016), ada empat aspek *Mindfulness*, yaitu:

- a. Memandang suatu situasi dari beberapa perspektif
- b. Melihat informasi yang disajikan dalam situasi tersebut sebagai hal baru
- c. Memperhatikan konteks di mana individu menerima informasi
- d. Membuat kategori baru dimana informasi ini dapat dipahami (Waney, 2020).

4. Praktik *Mindfulness*

Stahl dan Goldstein (2010) membagi praktik *Mindfulness* dalam dua kategori, yaitu praktik formal dan informal. Praktik formal sama seperti melakukan meditasi dengan posisi duduk. Meditasi *Mindfulness* formal ini dapat dipraktikkan dengan cara:

- a. *Mindfulness of breathing* (kesadaran terhadap pernapasan) Individu menyadari kualitas pernapasan saat nafas masuk dan nafas keluar. Kesadaran ini akan memberikan pemahaman mengenai bagaimana segala sesuatu berubah dalam hidup.
- b. *Mindfulness of sensation* (kesadaran terhadap sensasi) Setelah menghabiskan beberapa waktu dengan latihan pernapasan, individu akan memperluas kesadaran pada sensasi fisik, dengan cara mempertahankan perhatian pada pengalaman indrawi, yaitu dengan menyadari setiap sensasi yang muncul dan surut.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- c. *Mindfulness of hearing* (kesadaran terhadap apa yang didengar). Fokus kesadaran pada pendengaran dapat dilakukan dengan mendengarkan berbagai suara yang muncul dan hilang. Apapun yang terdengar, cobalah untuk tidak menilai suara itu baik atau buruk.
- d. *Mindfulness of thoughts and emotions* (kesadaran terhadap pikiran dan emosi) Setelah berfokus pada suara, individu akan mengubah objek meditasinya pada peristiwa mental, yaitu pikiran dan emosi. *Mindfulness* melibatkan kemampuan seseorang untuk mengobservasi dan merasakan pemikiran dan perasaan saat ia muncul, berkembang dan menghilang. Individu tidak perlu menganalisa atau mencari tahu hal tersebut, melainkan dengan sederhana melihatnya sebagai bentuk mental yang muncul dan menghilang.
- e. *Choiceless awareness* (kesadaran yang tidak dipilih) Aspek yang terakhir dan yang paling luas dalam meditasi *Mindfulness* adalah *choiceless awareness*, atau kesadaran pada situasi saat ini. Dalam latihan ini, moment saat ini menjadi objek utama atensi. *Choiceless awareness* mengarahkan individu untuk menjadi sadar sepenuhnya terhadap apapun yang muncul pada saat ini yang tidak ada akhirnya. Individu memperhatikan apapun yang timbul dari tubuh, pikiran, seperti sensasi, suara atau fenomena sensoris lainnya, atau kejadian mental seperti pola pikir dan emosi.

Praktik *Mindfulness* secara informal dapat dilakukan dengan cara sadar terhadap kebiasaan dan perilaku sehari-hari. Berdasarkan Neff dan Germer (2018), *Mindfulness* dapat dipraktikkan setiap saat sepanjang hari dengan cara sebagai berikut:

- a. Pilih aktivitas biasa, seperti minum kopi di pagi hari, mandi, atau mengenakan pakaian. Pilih aktivitas yang dilakukan saat mengawali hari sebelum perhatian terbagi-bagi ke berbagai arah.
- b. Pilih satu pengalaman sensorik untuk dijelajahi, seperti sensasi saat minum kopi atau sensasi ketika air menyentuh tubuh saat mandi.
- c. Benamkan diri dalam pengalaman tersebut, nikmati semaksimal mungkin. Kembalikan pikiran pada sensasi lagi dan lagi ketika menyadari bahwa pikiran tersebut telah menghilang.
- d. Bawa kesadaran tersebut sampai aktivitas selesai (Waney, 2020).

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

5. Indikator *Mindfulness*

(Baer 2006) dalam (Hulsheger & Alberts, 2021) menjelaskan indikator *Mindfulness* ialah sebagai berikut:

- a. *Non react* Hal ini mencakup membiarkan perasaan yang datang dan pergi, tidak bereaksi terhadap suasana hati.
- b. *Observe* hal ini mencakup mengamati pikiran yang datang dan pergi, hanya mengamati dan tidak terlarut pada pikiran yang bermunculan.
- c. *Act* hal ini mencakup beraksi dengan melihat segala pikiran dari berbagai macam sudut pandang.
- d. *Describe* hal ini mencakup mendeskripsikan segala perasaan dan pikiran yang datang pada sudut pandang yang positif (Adolph, 2016).

2.2.3 Perilaku *Bullying*

1. Pengertian Perilaku *Bullying*

Bullying berasal dari bahasa Inggris, yaitu dari kata *bull* yang berarti banteng yang senang menyeruduk kesana kemari. Istilah ini akhirnya diambil untuk menguraikan suatu tindakan destruktif. Berbeda dengan negara lain seperti Norwegia, Finlandia, dan Denmark yang menyebut *bullying* dengan istilah *mobbing* atau *mobbing*. Istilah aslinya berasal dari bahasa Inggris, yaitu *mob* yang menekankan bahwa biasanya *mob* adalah kelompok orang yang anonim dan berjumlah banyak serta terlibat kekerasan (Wiyani, 2012). Secara etimologi kata *bully* berarti penggertak, orang yang mengganggu yang lemah.

Menurut Solberg dan Olweus (2003), *bullying* adalah sebuah tindakan atau perilaku agresif yang disengaja, yang dilakukan oleh sekelompok orang atau seseorang secara berulang-ulang dan dari waktu ke waktu terhadap seorang korban yang tidak dapat mempertahankan dirinya dengan mudah atau sebagai sebuah penyalahgunaan kekuasaan/kekuatan secara sistematis. Solberg dan Olweus (2003) membagi aspek-aspek *bullying* meliputi Verbal, mengatakan sesuatu yang berarti untuk menyakiti atau menertawakan seseorang (menjadikannya bahan lelucon) dengan menyebut/menyapanya dengan nama yang menyakiti hatinya, menceritakan kebohongan atau menyebarkan rumor yang keliru tentang seseorang, *Indirect*, sepenuhnya menolak atau mengeluarkan seseorang dari kelompok pertemanan atau meninggalkannya dari berbagai hal secara disengaja atau mengirim catatan dan mencoba membuat siswa yang lain tidak menyukainya, *Physical*, memukul, menendang, mendorong, mempermainkan atau meneror dan melakukan hal-hal yang bertujuan menyakiti (Ningrum & Kamsih Astut, 2023).

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Perilaku bullying tentunya tak luput dari pandangan agama. Dalam agama islam allah tentunya sangat tidak menyukai hambanya berbuat yang tidak baik kepada yang lainnya sebagaimana di bunyikan dalam Q.S Al-hujurat ayat 11 berikut ini:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا لَا يَسْخَرْ قَوْمٌ مِّنْ قَوْمٍ عَسَىٰ أَن يَكُونُوا خَيْرًا مِّنْهُمْ وَلَا نِسَاءٌ مِّنْ نِّسَاءٍ عَسَىٰ أَن يَكُنَّ خَيْرًا مِّنْهُنَّ ۚ وَلَا تَلْمِزُوا أَنفُسَكُمْ وَلَا تَنَابَزُوا بِالْأَلْقَابِ ۚ بِئْسَ الْإِسْمُ الْفُسُوقُ بَعْدَ الْإِيمَانِ ۚ وَمَن لَّمْ يَتُبْ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الظَّالِمُونَ ﴿١١﴾

Artinya: Wahai orang-orang yang beriman, janganlah suatu kaum mengolok-olok kaum yang lain (karena) boleh jadi mereka (yang diolok-olokkan itu) lebih baik daripada mereka (yang mengolok-olok) dan jangan pula perempuan-perempuan (mengolok-olok) perempuan lain (karena) boleh jadi perempuan (yang diolok-olok itu) lebih baik daripada perempuan (yang mengolok-olok). Janganlah kamu saling mencela dan saling memanggil dengan julukan yang buruk. Seburuk-buruk panggilan adalah (panggilan) fasik setelah beriman. Siapa yang tidak bertobat, mereka itulah orang-orang zalim.

Dari ayat di atas kita bisa melihat bahwa allah tidak menyukai orang-orang yang melakukan perilaku *bullying*, seperti mengolok-olok, mencela dan sebagainya. karena perilaku bullying sangatlah perilaku yang tidak terpuji dan bahkan bisa merugikan orang lain seperti membuatnya tertekan, merasa dirinya tidak layak dan juga membuat mereka tidak semangat menjalani kehidupan mereka.

Olweus (2003) menjelaskan beberapa bentuk perilaku *bullying* yang membedakannya dengan perilaku agresif secara umum, antarlain adanya perilaku agresif dan sengaja “melakukan kejahatan”. Dilakukan secara berulang-ulang atau berkali-kali, Hubungan interpersonal yang ditandai dengan ketidak seimbangan kekuatan dan Mengakibatkan dampak negatif bagi korban (Yulita Kurniawaty Asra, 2014).

Urgensi penanganan *bullying* semakin tinggi mengingat dampak jangka panjangnya, baik secara individual maupun sosial. Dampak psikologis seperti trauma, depresi, dan gangguan kecemasan sering dialami oleh korban *bullying*. Selain itu, pelaku *bullying* juga berisiko mengalami masalah perilaku, seperti kekerasan dan kriminalitas di masa depan. Psikoedukasi menjadi salah satu solusi penting yang dapat memberikan pemahaman mendalam kepada masyarakat mengenai definisi, dampak, dan cara mencegah *bullying*. Lestari (2019) dalam

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

penelitiannya menekankan bahwa psikoedukasi mampu meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap tindakan *bullying* dan mendorong mereka untuk terlibat aktif dalam pencegahan. Hal ini relevan diterapkan di Desa Setiamekar untuk membangun lingkungan yang aman dan kondusif (Puspitasari, 2025).

Bullying terbagi dalam beberapa bentuk perilaku diantaranya yaitu fisik, verbal, non verbal. Bentuk-bentuk *bullying* yaitu, *bullying* fisik; memukul, menendang, mendorong, dan merusak. *Bullying* verbal; mengejek, menggoda, saling mengolok, dan menyebar rumor, *bullying* non verbal mengucilkan anggota kelompok, memanipulasi persahabatan, dan memberi email ancaman (Olweus, 2013) (Prasetya, 2019).

2. Faktor – faktor perilaku *bullying*

Biasanya faktor terjadi *bullying* ini ada di dalam diri mereka, seperti faktor lingkungan temannya yang kurang baik, faktor tentang fisiknya yang membuat temannya membully, faktor lingkungan keluarganya, faktor pergaulan yang kerap terpengaruh sehingga membuat anak-anak ini mengikuti temannya dan merasa paling hebat dan sempurna (Bahri, 2022).

Bullying dapat terjadi karena kesalahpahaman yang melibatkan prasangka antar pihak yang berinteraksi. *Bullying* bukanlah merupakan suatu tindakan yang kebetulan terjadi, melainkan dipengaruhi oleh berbagai faktor. Oleh sebab itu, Egan dan Todorov (2009) menyebutkan bahwa perilaku *bullying* sebagai konflik interpersonal yang paling umum terjadi. Menurut Wahyuni (2011) faktor yang mempengaruhi individu melakukan *bullying* yaitu :

a. Faktor keluarga

Faktor interaksi dalam keluarga berperan penting dalam perkembangan psikososial anak yakni dengan pola asuh yang diterapkan oleh orang tua terhadap anak, dan ketika anak mencapai usia remaja maka anak akan memiliki persepsi sendiri terhadap pola asuh orangtuanya tersebut (Wahyuni, 2011). Dominasi yang diberikan orang tua terhadap anaknya memungkinkan anak akan memodelkan perilaku tersebut terhadap teman-teman mereka. Dengan kata lain, pola asuh orang tua yang otoriter memberikan pengaruh besar bagi anak melakukan perilaku *bullying* (Rigby, 1994).

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

b. Karakteristik internal individu

Karakter individu melakukan perilaku *bullying* seperti dendam atau iri hati akibat dari pengalaman di masa lalu, kemudian adanya semangat ingin menguasai korban dengan kekuatan fisik dan daya tarik seksual dan untuk meningkatkan popularitas pelaku di kalangan teman sepermainan (*peer group*)-nya (Astuti, 2008). Sejalan dengan pernyataan diatas, penelitian Wong (dalam Shinta, 2011), yaitu 38% responden (*bullies*) menyatakan mereka melakukan *bullying* karena mereka ingin membalas dendam setelah menjadi korban *bullying*.

c. Faktor sekolah

Abdul Rahman (dalam Wiyani, 2012) mengatakan bahwa kekerasan/*bullying* dalam pendidikan muncul akibat adanya pelanggaran yang disertai dengan hukuman, terutama hukuman fisik. Sekolah menampilkan sistem dan kebijakan pendidikan yang buruk memiliki kecenderungan untuk berbuat kejahatan secara halus dan terselubung seperti penghinaan dan pengucilan.

Astuti (2008) menambahkan beberapa asumsi terjadinya *bullying* antara lain disebabkan beberapa faktor sebagai berikut:

- a. Perbedaan ekonomi, agama, jender, etnisitas/rasisme.
- b. Tradisi senioritas merupakan salah satu perilaku *bullying* yang bersifat laten. Senioritas yang setiap tahunnya terjadi menjadi budaya/tradisi di setiap sekolah. Senioritas dilanjutkan untuk hiburan, penyaluran dendam, iri hati atau mencari popularitas, korban melanjutkan tradisi tersebut untuk menunjukkan kekuasaan.
- c. Keluarga yang tidak rukun.
- d. Situasi sekolah yang tidak harmonis atau diskriminatif.
- e. Persepsi nilai yang salah atas perilaku korban (Reni Novrita Sari, 2014).

3. Ciri-ciri perilaku *bullying*

Ada beberapa bentuk perilaku yang terlihat pada tindakan *bullying* yaitu memukul atau memanggil nama seseorang yang membuat orang tersebut menjadi marah, tersakiti, atau merasa terganggu (Liness, 2008). Olweus (2003) juga menjelaskan beberapa bentuk perilaku *bullying* yang membedakannya dengan perilaku agresif secara umum, antarlain adanya perilaku agresif dan sengaja “melakukan kejahatan”. Dilakukan secara berulang-ulang atau berkali-kali, Hubungan interpersonal yang ditandai dengan ketidak seimbangan kekuatan dan Mengakibatkan dampak negatif bagi korban.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri perilaku *bullying* meliputi:.

- a. Adanya perilaku agresif yang sengaja dilakukan.
- b. Dilakukan berulang-ulang.
- c. Adanya ketidak seimbangan kekuatan antara pelaku dan korban.
- d. Mengakibatkan dampak negatif bagi korban (Yulita Kurniawaty Asra, 2014).

2.3 Konsep Operasional

Untuk memudahkan pengukuran variabel dalam penelitian dan juga sebagai pedoman peneliti dalam melaksanakan penelitian ini. Peneliti memaparkan konsep operasional untuk mengungkap variabel bebas yaitu Bimbingan kelompok menggunakan metode *Mindfulness* (X) Perilaku *bullying* pada remaja (Y) dengan indikator-indikator dibawah ini :

- a. Variabel Bimbingan kelompok menggunakan metode *Mindfulness* (X)

Indikator yang digunakan dalam Bimbingan kelompok menggunakan metode *Mindfulness* (Baer 2006) dalam (Hulsheger & Alberts, 2021) menjelaskan indikator *Mindfulness* dimana terdapat beberapa aspek yaitu *Non react, Observe, Act, Describe*.

- b. Variabel Perilaku *bullying* (Y)

Olweus (2013) menjelaskan beberapa bentuk perilaku *bullying* diantaranya yaitu fisik, verbal, non verbal. Bentuk-bentuk *bullying* yaitu, *bullying* fisik; memukul, menendang, mendorong, dan merusak. *Bullying* verbal; mengejek, menggoda, saling mengolok, dan menyebar rumor. *Bullying* Non Verbal; mengucilkan anggota kelompok, memanipulasi persahabatan, dan memberi email ancaman (Prasetya, 2019).

Tabel 2.1

Definisi Konsep Operasional Variabel

Variabel	Indikator	Sub Indikator
Variabel Bimbingan kelompok menggunakan metode <i>Mindfulness</i> (X)	Non react	Kemampuan individu mengendalikan dan memahami emosi.
		kemampuan individu untuk menahan diri dari reaksi otomatis terhadap pemicu emosional.
	Observe	Kemampuan untuk mengenali dan memahami emosi yang muncul

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

	Act	Kemampuan untuk mengendalikan dorongan untuk emosi secara otomatis
		Kemampuan untuk fokus pada proses tindakan
	Describe	Kemampuan untuk mengenali dan menggambarkan pola pikir yang muncul tanpa berpikir hal negatif
Perilaku <i>bullying</i> (Y)	Fisik	Memukul, menendang, mendorong, dan merusak
	Verbal	Mengejek, menggoda, saling mengolok, dan menyebar rumor
	Non verbal	Mengucilkan anggota kelompok, memanipulasi persahabatan, dan memberi email ancaman.

Variabel Y	Indikator	Sub indikator	No Item		Jumlah
			Positif	Negatif	
Perilaku <i>Bullying</i> (Y)	Fisik	Memukul,	1	2	2
		Menendang,	3	4	2
		Mendorong	5	6	2
		Merusak	7	8	2
	Verbal	Mengejek	9	10	2
		Menggoda,	11	12	2
		Saling Mengolok	13	14	2
		Menyebarkan Rumor	15	16	2
	Non verbal	Mengucilkan Anggota	17	18	2

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

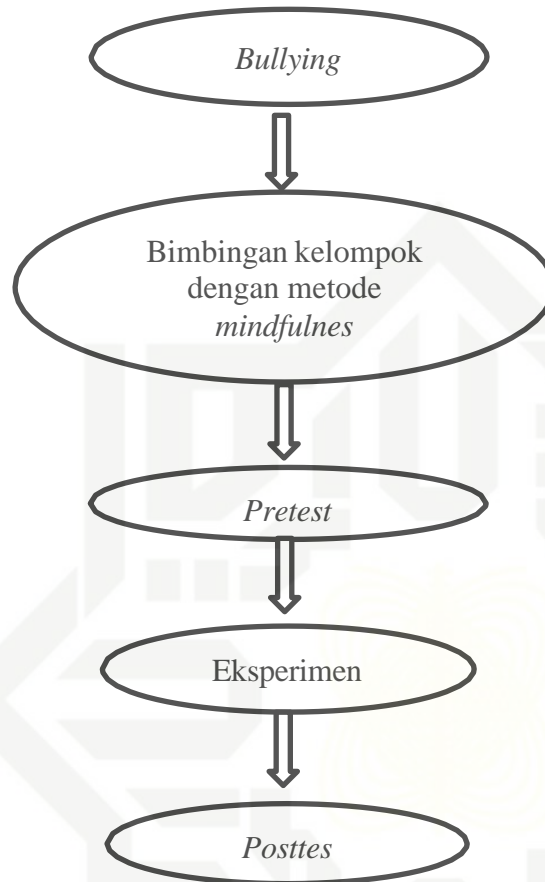
	Kelompok			
	Memanipulasi Persahabatan,	19	20	2
	Memberi Email Ancaman.	21	22	2
Total				22 Item

2.4 Kerangka Berfikir

Kerangka pemikiran adalah konseptualisasi tentang hubungan antara variabel yang mempengaruhi (variabel independen) dan variabel yang dipengaruhi (variabel dependen). Hubungan ini kemudian dibentuk menjadi sebuah model atau paradigma penelitian. Dengan demikian, paradigma penelitian disusun berdasarkan kerangka pemikiran tersebut (Sugiyono, 2019).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh antar variabel independent dan dependent. Data didalam penelitian ini adalah data primer dengan menggunakan kusioner, yang di tunjukkan pada remaja.

Gambar 2.1
Bagian Kerangka Berfikir



2.5 Hipotesis

Setelah merumuskan landasan teori dan kerangka berfikir, selanjutnya peneliti merumuskan hipotesis penelitian. Hipotesis adalah pernyataan yang merupakan dugaan atau terkaan tentang apa saja yang kita amati dalam usaha untuk memahaminya. Hipotesis adalah jawaban sementara dari suatu permasalahan yang sedang dikaji. Adapun hipotesis dari penelitian ini yaitu sebagai berikut:

H_a : Terdapat pengaruh yang Signifikan Pengaruh Bimbingan Kelompok Menggunakan Metode *Mindfulness* Dalam Mencegah Perilaku *Bullying* Pada Remaja Di kota Intan

H_o : Tidak ada pengaruh yang signifikan dari signifikan Pengaruh Bimbingan Kelompok Menggunakan Metode *Mindfulness* Dalam Mencegah Perilaku *Bullying* Pada Remaja Di kota Intan.



1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Metode eksperimen memiliki beberapa bentuk penelitian, bentuk penelitian ini dijelaskan oleh beberapa ahli seperti yang dijelaskan bahwa metode eksperimen memiliki empat macam bentuk penelitian yakni: “ *Pre-Eksperimental-Design, True-Eksperimental Design, Factorial - Eksperimental Design, dan Quasi-Eksperimental Design.*” (Sugiyono, 2018).

Pada penelitian ini bentuk penelitian yang digunakan yaitu bentuk penelitian *PreEksperimental Design*. *Pre-Eksperimental Design* merupakan bentuk penelitian tanpa adanya variabel kontrol seperti penjelasan yang mengatakan bahwa Hasil eksperimen pada variabel terikat bukan hanya hasil pengaruh dari variabel bebas, karena tidak adanya variabel kontrol dan subjek diambil secara acak (Sugiyono, 2018).

Bentuk penelitian *Pre-Eksperimental Design* memiliki rancangan penelitian dimana rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *One-Group Pretest-Posttest Design*. *One-Group Pretest-Posttest* dijelaskan oleh Sugiyono yakni Adanya pretest dan posttest untuk melihat perbedaan sebelum dan sesudah diberikannya perlakuan (Sugiyono, 2017). Rancangan penelitian disajikan dengan tabel.

Rancangan penelitian ini disajikan dalam Tabel 3.1

Tabel 3.1
Rancangan Penelitian

O_1	X	O_2
-------	---	-------

Keterangan:

O_1 = Nilai pre-test (sebelum pemberian layanan bimbingan kelompok)

X = Pemberian perlakuan dengan bimbingan kelompok

O_2 =Nilai post-test (sebelum pemberian layanan bimbingan kelompok)

(Syafitri, 2021).

a. Lokasi dan Waktu Penelitian

b. Lokasi

Penelitian Ini dilakukan Di Desa Kota Intan, Kecamatan Kuntodarussalam Kabupaten Rokan Hulu, Riau.

3.2 Waktu penelitian

Adapun waktu dilakukannya penelitian ini adalah sesuai dengan waktu yang telah ditetapkan tidak boleh lebih dari enam bulan terhitung sejak seminar proposal.

Tabel 3.2
Waktu Penelitian

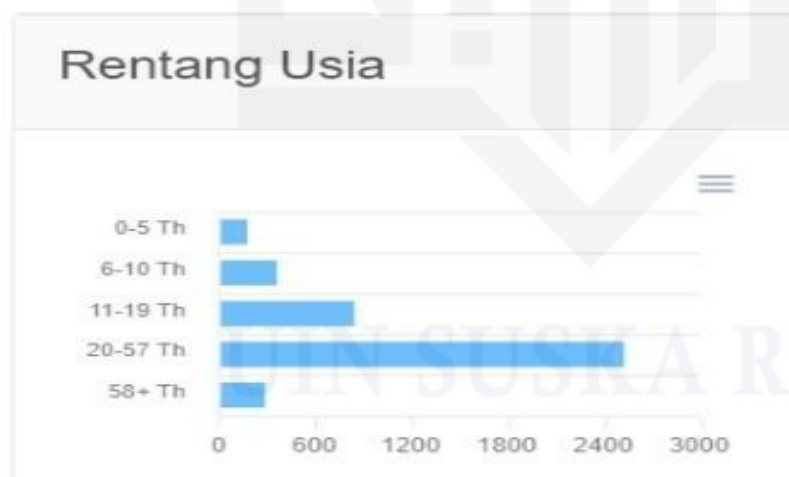
No	Uraian kegiatan	Pelaksanaan penelitian									
		Des	Jan	Feb	Mar	Apr	Mei	Juni	juli	Agst	Sept
1	Pembuatan proposal										
2	Seminar proposal										
3	Pembuatan angket										
4	Penyebaran										
5	Pengelola data										
6	Ujian penelitian										

3.3 Populasi dan Sampel

a. Populasi

Populasi adalah keseluruhan subyek penelitian (Suharsimi Arikunto, 2006:130). Sedangkan populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah remaja di desa kota intan yang berusia 13-15 tahun yang berjumlah 302 orang (Suharsimi Arikunto, 2006:131).

Gambar 3.1
Rentang Usia Desa Kota Intan



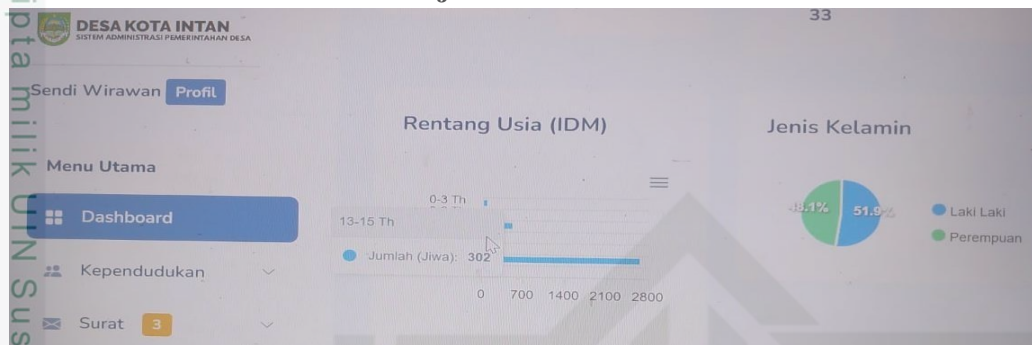
Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Gambar 3.2
Usia Remaja Di Desa Kota Intan



b. Sampel

Suharsimi Arikunto (2019, hlm. 109) menyatakan bahwa sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi yang akan diteliti. Menurut Suharsimi Arikunto (2017:173) sampel merupakan ukuran oleh nilai dan ciri yang dimiliki dari populasi (Commission, 2016). Sampel yang diambil pada penelitian ini adalah remaja yang berusia 13-15 tahun yang berada di Kota Intan berjumlah 26 orang.

Hal ini diperkuat oleh Prof. Dr. H. Prayitno, Msc.Ed dalam bukunya menyatakan jumlah anggota di dalam bimbingan kelompoknya. Dimana terdapat kelompok sedang yang anggota kelompoknya berjumlah 6-15 orang. Oleh karena itu, peneliti menetapkan kriteria pada sampel yang akan digunakan yakni Remaja umur 13-15 Tahun di Desa Kota Intan Kecamatan Kuntodarusalam Kabupaten Rokan Hulu (Prof.Dr. H. Prayitno, Msc.Ed, 2015)

Prosedur pengambilan sampel dilakukan dengan cara undian. Yang mana dalam satu kelompok berjumlah 13 orang di karenakan peneliti membuat dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Cara undian meminimalkan ketidakadilan dalam memiliki sampel karena pengambilan sampel masing-masing kelas dilakukan dengan teknik undian dengan langkah-langkah sebagai berikut :

1. Peneliti menuliskan angka pada kertas kecil, menggulung kertas tersebut, lalu memasukan ke dalam mangkok kecil plastik.
2. Anggota mengambil satu gulungan kertas, maka yang angka yang tertulis di kertas adalah kelompoknya.



3.4 Teknik Pengumpulan Data

Agar memperoleh data yang berkualitas dan sesuai dengan tujuan penelitian, peneliti akan menggunakan metode pengumpulan data angket dan dokumentasi. Angket adalah metode pengumpulan data yang memberikan sejumlah pertanyaan kepada responden untuk mereka jawab.

1. Angket atau Kuisioner

Kuisioner adalah serangkaian pertanyaan tertulis yang dirancang untuk mengumpulkan data dari responden tentang pandangan, pengalaman, atau pengetahuan mereka terkait dengan subjek penelitian. (Suharsimi Arikunto, 2019) Dalam konteks yang tepat, kuisioner adalah metode pengumpulan data yang melibatkan penyampaian serangkaian pertanyaan tertulis kepada responden sebagai bagian dari penelitian. (Bambang Prastyo, 2016).

Kuesioner dengan skala likert. Skala likert adalah skala yang digunakan untuk mengukur persepsi, sikap atau pendapat seseorang atau kelompok mengenai sebuah peristiwa atau fenomena sosial. Pemberian skor pada skala likert dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

Tabel 3.3

Skor Alternatif Jawaban Angket Dengan Skala Likert

No	Alternatif jawaban	Skor	
		Favorable	Unfavorable
1	Sangat setuju (ST)	5	1
2	Setuju (S)	4	2
3	Kurang Setuju (KS)	3	3
4	Tidak Setuju (TS)	2	4
5	Sangat Tidak Setuju (STS)	1	5

b. Dokumentasi

Dokumentasi adalah teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara mengumpulkan dokumen-dokumen yang berkaitan dengan objek penelitian. Ini termasuk catatan, arsip, laporan, dan dokumen lain yang dapat memberikan informasi tambahan. Tujuannya yaitu untuk Mengonfirmasi dan mendukung data yang diperoleh dari metode pengumpulan lain, seperti kuesioner atau wawancara, untuk memastikan keakuratan dan konsistensi informasi.

3.5 Eksperimen

Pada tahap ini peneliti akan melakukan proses pre-test pada remaja yang akan diberikan eksperimen. Angket akan disebar kepada Remaja di desa kota intan kemudian angket yang sudah di isi diambil kembali oleh peneliti dan kemudian akan di analisis hasilnya. Selanjutnya peneliti akan melaksanakan bimbingan kelompok dengan 3 tahap bimbingan



- a. Tahap pembentukan, tahap ini merupakan tahap dimana semua anggota kelompok dan pemimpin kelompok saling berkenalan agar setiap anggota dan pemimpin kelompok dapat mengenal satu sama lain. Pada tahap ini pemimpin kelompok juga akan menjelaskan mengenai apa itu bimbingan kelompok dan bagaimana asas-asas serta proses berjalannya bimbingan kelompok.
- b. Tahap peralihan pada tahap ini pemimpin kelompok akan menanyakan kesiapan menuju tahap selanjutnya. Setelah itu pemimpin kelompok juga akan lebih mudah dalam membuat para anggota kelompok terlibat dalam kegiatan tersebut tanpa adanya perasaan ragu, maupun malu.
- c. Tahap inti, pada tahap ini akan berisi kegiatan seperti menetapkan topik yang akan dibahas, setiap anggota kelompok juga dapat bebas mengemukakan pendapat dan kritiknya mengenai permasalahan yang akan diangkat dari topik. Setelah topik yang dibahas sudah mendapatkan penyelesaiannya maka akan dilanjutkan ke tahap berikutnya. Sebelum beranjak ke tahap berikutnya, pada tahap ini akan diberikan beberapa materi mengenai *Mindfulness* dan materi-materi yang diangkat akan diberikan dalam beberapa sesi pelaksanaan bimbingan kelompok.
- d. Tahap pengakhiran, pada tahap ini akan berisi tentang kesimpulan dari apa yang telah dibahas sebelumnya, serta mengemukakan pesan, kesan, dan harapan selama berlangsungnya kegiatan bimbingan kelompok. Pada tahap ini pemimpin kelompok juga menyampaikan dan bertanya kepada anggota kelompok apakah mereka mampu untuk menerapkan apa yang dibahas dalam bimbingan kelompok ini kedalam dunia nyata. Setelah beberapa sesi bimbingan kelompok dilakukan maka, peneliti akan memberikan post-test kepada subyek dengan memberikan angket dan kemudian akan mengukur kembali. Pada tahap penelitian ini peneliti membuat 5 kali pertemuan dan sesi bimbingan kelompok dilakukan sebanyak 4 kali.

Tabel 3.4
Rancangan bimbingan kelompok

NO	Pertemuan	Bimbingan kelompok	materi	waktu
1.	Pertama	Pembagian kelompok kontrol dan kelompok eksperimen	Penjelasan tentang pembagian kelompok dan juga melakukan posttest kepada kedua kelompok	50 Menit
2.	Kedua	Meode <i>Mindfulness</i> pada kelompok eksperimen	non-react (tidak bereaksi) melatih untuk tidak langsung bereaksi terhadap pikiran, perasaan, atau situasi yang muncul	50 Menit

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

3.	Ketiga	Metode <i>Mindfulness</i> kelompok eksperimen	Observe (mengamati) mengamati dengan penuh kesadaran apa yang terjadi di dalam diri (pikiran, perasaan, dan sensasi tubuh) maupun di luar diri (lingkungan sekitar), tanpa menilai atau menghakimi.	50 Menit
4.	Keempat	Metode <i>Mindfulness</i> kelompok eksperimen	Act (bertindak) secara fisik, bertindak dengan sadar, sesuai nilai hidup yang diyakini, bukan sekadar mengikuti emosi atau pikiran sesaat	50 Menit
5.	Kelima	Metode <i>Mindfulness</i> kelompok eksperimen	Describe (menggambarkan) keterampilan memberi label atau menggambarkan pengalaman dengan kata-kata secara sadar, tanpa menilai (judgment).	50 Menit
6.	Keenam	Kumpulkan kembali kelompok eksperimen dan kelompok kontrol	Lakukan posttest pada kedua kelompok	50 Menit

3.6 Uji Validitas dan Reliabilitas

a. Uji Validitas

Arikunto menyatakan validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrument. Instrument yang valid atau sah mempunyai validitas yang tinggi. Instrument yang kurang valid berarti memiliki validitas yang rendah (Wijayaningsih 2013). Validasi ini menyangkut akurasi instrumen (Noor 2011). Untuk mengetahui apakah kuesioner yang disusun tersebut valid atau sah, maka perlu diuji dengan uji korelasi antara skor (nilai) tiap-tiap butir pertanyaan dengan skor total kuesioner tersebut. Hasil uji validitas instrumen dianalisis dengan menggunakan SPSS (*Statistical Product And Service Solutions*) Versi 27.0 for windows

- Jika r hitung $>$ (pada taraf signifikan 0,05) maka instrument penelitian dinyatakan valid
- Jika r hitung $<$ (pada taraf signifikan 0,05) maka instrument penelitian dinyatakan tidak valid

b. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas indeks yang menunjukkan sejauh mana suatu alat ukur dapat dipercaya atau diandalkan. Suatu instrumen dikatakan reliabel apabila instrumen tersebut cukup baik sehingga mampu mengungkapkan data yang bisa dipercaya. Pengukuran kehandalan alat ukur dalam penelitian ini menggunakan reliabilitas metode Cronbach's Alpha. Uji reliabilitas dengan metode Cronbach's Alpha, suatu instrumen dikatakan reliabilitas apabila nilai Alpha lebih besar dari 0,60. Indikator pengukur uji reliabilitas yang membagi tingkatan dengan kriteria dapat dilihat pada tabel.

No.	Alpha	Keterangan
1.	0,8-1,0	Reliabilitas baik
2.	0,6-0,799	Reliabilitas diterima
3.	<0,6	Reliabilitas kurang baik

3.7 Teknik Analisis Inferensial

Statistik Inferensial merupakan bagian dari yang berfungsi untuk meramalkan dan mengontrol kejadian. Pada bagian ini mempelajari tata cara penarikan kesimpulan mengenai keseluruhan atas populasi berdasarkan data atau gejala dan fakta pada suatu penelitian. Untuk mencari nilai dari data yang diperoleh maka peneliti menggunakan rumus sebagai berikut:

1. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk memastikan bahwa data setiap variabel yang dianalisis berdistribusi normal. Hal tersebut didasarkan pada asumsi bahwa statistik parametris bekerja berdasarkan asumsi bahwa setiap variabel yang akan dianalisis harus berdistribusi normal. Pada penelitian ini, uji normalitas dilakukan dengan menggunakan *program software Statistical Product and Service Solution (SPSS)* versi 27.0 for Windows. Kriteria pengujian normalitas dengan hasil olahan SPSS versi 27 yaitu jika $sign > 0,05$ maka data berdistribusi normal dan jika $sign < 0,05$ maka data tidak berdistribusi normal.

2. Uji Homogenitas

Dalam penelitian ini, uji homogenitas dilakukan sebagai syarat dilakukannya uji t (hipotesis). Uji homogenitas dilakukan dengan membandingkan antara prettest dengan posttest. Untuk mengetahui homogenitas dari prettest dengan posttest, digunakan *program software Statistical Product and Service Solution (SPSS)*. Kriteria pengujian homogenitas dengan hasil olahan versi 27.0 for Windows yaitu jika $sign > 0,05$ maka data homogen dan jika $sign < 0,05$ maka data tidak homogen.

3. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis digunakan untuk mengetahui dugaan sementara yang dirumuskan dalam hipotesis penelitian menggunakan uji dua pihak dengan derajat kesalahan yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebesar 5% atau $\alpha = 0,05$. Sebelum dilakukan uji hipotesis, pastikan terlebih dahulu bahwa data sudah berdistribusi normal dan juga homogen. Uji hipotesis dalam penelitian ini *program software Statistical Product and Service Solution (SPSS)* versi 27.0 for Windows. yaitu teknik: *Paired Sample t-Test*, teknik ini digunakan untuk menguji perbedaan rata-rata dari dua kelompok data/sampel yang independen/tidak berhubungan.

Hipotesis penelitian akan di uji dengan kriteria pengujian sebagai berikut:

- a. Jika (nilai $sign < \alpha$) maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, berarti ada pengaruh signifikan antara Bimbingan Kelompok Dengan Metode *Mindfulness* Dalam Mencegah Perilaku *Bullying* Pada Remaja Di Desa Kota Intan.
- b. Jika (nilai $sign > \alpha$) maka H_0 diterima dan H_1 ditolak, berarti tidak ada pengaruh signifikan antara Bimbingan Kelompok Dengan Metode *Mindfulness* Dalam Mencegah Perilaku *Bullying* Pada Remaja Di Desa Kota Intan (Nurfasihah, 2017).

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB IV

GAMBARAN UMUM

4.1 Desa Kota Intan Kecamatan Kunto Darussalam

1. Letak Geografis

Desa Kota Intan merupakan Desa yang terletak di Kecamatan Kunto Darussalam merupakan salah satu kecamatan yang ada di Kabupaten Rokan Hulu. Pada mulanya kecamatan ini dibentuk berdasarkan peraturan pemerintah No.14.06.06.2003 yang terdiri dari 1 Kelurahan dan 9 Desa. Salah satunya Desa Kotaintan.

2. Sejarah Singkat Desa Kota Intan

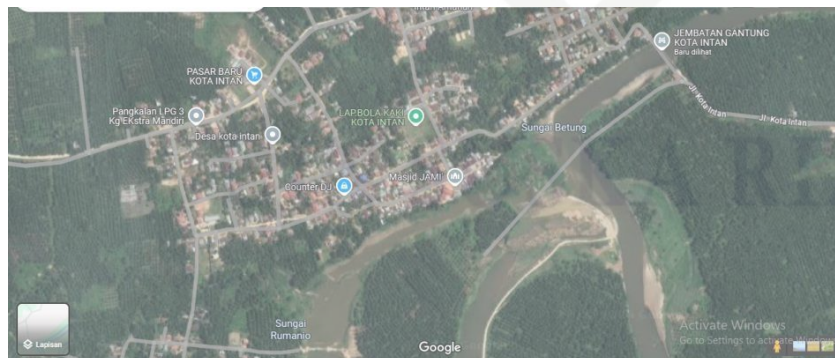
a. Profil Desa Kota Intan

Desa Kota Intan yang terletak di kecamatan Kunto Darussalam Kabupaten Rokan hulu ini, merupakan salah satu Desa yang ada di Provinsi Riau. Yang masyarakatnya mayoritas islam. Sama halnya dengan kebanyakan desa-desa yang lain yang ada di provinsi Riau. Dengan masyarakat yang masih panatik dengan islam dan masih kental dengan tradisi-tradisi islam seperti halnya memperingati hari-hari besar islam yang ada. Sangat di junjung tinggi oleh masyarakat desa Kota Intan untuk bisa memperingatinya.

b. Data Umum Desa Kota Intan Kecamatan Kunto Darussalam

Nama Desa	: Desa Kota Intan
Nama Kecamatan	: Kecamatan Kunto Darussalam
Nama Kabupaten	: Kabupaten Rokan Hulu
Nama Provinsi	: Provinsi Riau
Negara	: Indonesia
Kode Pos	28556
Mayoritas Penduduk	: Islam

Gambar 4.1
Lokasi Penelitian



4.2 Deskripsi

Desa Kota Intan merupakan salah satu desa di Kecamatan Kunto Darussalam, Kabupaten Rokan Hulu, dengan karakteristik masyarakat pedesaan yang masih menjunjung tinggi nilai-nilai kebersamaan dan gotong royong. Kehidupan sosial masyarakat desa sangat dipengaruhi oleh budaya dan tradisi keislaman yang kuat. Hal ini dapat dilihat dari kebiasaan warga yang aktif dalam kegiatan keagamaan, seperti pengajian, peringatan hari-hari besar Islam, dan kegiatan sosial berbasis masjid. Dalam bidang ekonomi, sebagian besar penduduk Desa Kota Intan bekerja di sektor pertanian dan perkebunan, terutama pada komoditas kelapa sawit yang menjadi sumber utama mata pencaharian. Selain itu, sebagian masyarakat juga mengandalkan usaha perdagangan kecil, seperti warung atau kios, serta pekerjaan serabutan untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari.

Dari sisi pendidikan, masyarakat Desa Kota Intan memiliki kesadaran yang cukup baik tentang pentingnya pendidikan formal. Hal ini ditunjukkan dengan adanya beberapa fasilitas pendidikan dasar dan menengah yang tersedia di desa maupun desa sekitar bahkan untuk saat ini masyarakat sudah mau menyekolahkan anaknya sampai keluar desa bahkan yang jauh dari desa supaya anak-anak mereka mendapatkan pendidikan yang lebih dan bisa menggapai cita-cita juga memiliki masa depan yang cerah. Namun, sebagian anak-anak masih menghadapi kendala dalam melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi karena faktor ekonomi keluarga, lingkungan yang kurang mendukung juga masih ada sampai saat ini.

Secara budaya, masyarakat masih memegang teguh nilai-nilai adat dan kekerabatan. Gotong royong masih menjadi praktik sosial yang sering dijalankan, baik dalam pembangunan fasilitas umum, kegiatan pertanian, maupun acara keagamaan. Kondisi ini menunjukkan bahwa Desa Kota Intan memiliki modal sosial yang kuat dalam mendukung kehidupan masyarakat yang harmonis. Dengan kondisi pendidikan dan budaya yang cukup baik nyatanya kehidupan bermasyarakat khususnya dikalangan remaja Desa Kota Intan masih banyak yang menyimpang, contohnya masih banyaknya kasus *bullying* yang dilakukan oleh remaja-remaja di Desa tersebut. Korban *bullying* di desa ini sering kali merasa terisolasi dan kesulitan untuk melaporkan atau mencari bantuan, mengingat stigma yang melekat pada masalah ini. Keterbatasan akses terhadap sumber daya, seperti konseling psikologis atau program pendidikan tentang *bullying*. Dampak dari *bullying* di desa Kota Intan tidak hanya dirasakan oleh korban, tetapi juga mempengaruhi iklim sosial di desa. Ketika *bullying* dibiarkan tanpa penanganan yang tepat, dapat menciptakan lingkungan yang tidak aman. Remaja yang menjadi korban *bullying* sering kali mengalami gangguan kesehatan mental dan kecemasan, yang dapat memengaruhi prestasi akademik dan hubungan sosial mereka.

Perilaku *bullying* berdampak bagi perkembangan sikap dan tingkah laku remaja di Desa kota intan. Seperti mengejek, berkata kasar dan kadang sampai melakukan kekerasan fisik kepada sesama remaja agar si pelaku *bullying* merasa dihormati, seringkali pelaku *bullying* melakukan *bullying* berkelompok agar si korban merasa takut dan tidak bisa melawan, yang sering menjadi bahan *bullying* adalah remaja yang berbeda suku dengan masyarakat setempat, kemudian fisik juga menjadi salah satu bahan *bullying* untuk pelaku, kemudian ekonomi tak jarang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

juga menjadi bahan ejekan remaja di desa kota intan. Sekarang sosial media juga menjadi salah satu tempat untuk menjadikan tempat melakukan perilaku *bullying*. Oleh karena itu, pada penelitian kali ini Peneliti menggunakan metode *mindfulness* untuk mencegah semakin maraknya perilaku *bullying* pada remaja didesa kota Intan tersebut.

salah satu faktor yang berkontribusi terhadap perilaku *bullying* di kalangan remaja di Desa Kota Intan adalah kurangnya kesadaran diri dan pengendalian emosi. Hal ini berpotensi menimbulkan interaksi sosial yang negatif dan meningkatkan ketegangan di antara remaja. Salah satu masalah serius yang dihadapi remaja adalah perilaku *bullying*. *Bullying* adalah tindakan agresif yang dilakukan secara berulang dan bertujuan untuk menyakiti atau mengintimidasi orang lain. Perilaku ini dapat terjadi dalam berbagai bentuk, termasuk fisik, verbal, dan sosial. Hal ini masih menjadi hal yang biasa di Desa Kota intan karna tak jarang masyarakat masih menganggap ini hal yang sepele dan tidak di anggap sebagai ancaman yang bisa menghalang perkembangan dan pertumbuhan bagi remaja setempat.



UIN SUSKA RIAU

BAB VI PENUTUP

6.1 Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa bimbingan kelompok dengan menggunakan metode *Mindfulness* berpengaruh dan positif dalam upaya mencegah perilaku *bullying* pada remaja Di Desa Kota Intan Kecamatan Kunto Darussalam Kabupaten Rokan Hulu. Dalam penelitian ini terlihat perbedaan sebelum di berikannya perlakuan bimbingan kelompok menggunakan metode *Mindfulness* dan sesudah di berikan perlakuan hal ini dapat di lihat dari Hasil uji normalitas yang menggunakan uji *Shapiro-Wilk* karena jumlah sampel yang di gunakan peneliti kurang dari 50, diperoleh nilai signifikansi pada kelompok pretest eksperimen sebesar 0,890 dan pretest kontrol sebesar 0,812. Seluruh nilai signifikansi tersebut lebih besar dari 0,05.

Berdasarkan hasil uji homogenitas dengan *Levene's Test*, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,165 pada perhitungan berdasarkan mean, 0,169 pada median, 0,169 pada median dengan adjusted df, dan 0,165 pada *trimmed mean*. Seluruh nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, sehingga dapat data pada penelitian ini memiliki varians yang homogen.

Kemudian peneliti menemukan data yang nilainya jauh di bawah rata-rata data yang lainnya atau di sebut dengan outlier, maka dari itu peneliti memutuskan untuk mengeluarkan data tersebut sehingga dapatlah hasil akhirnya Hasil uji *Paired Sample T-Test* menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara nilai pretest dan posttest pada kelompok eksperimen, dengan nilai signifikansi (*Sig. 2-tailed*) sebesar $0,044 < 0,05$. Hal ini berarti bahwa perlakuan yang diberikan dalam penelitian mampu memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan hasil responden. Rata-rata skor mengalami peningkatan dari 60,83 pada pretest menjadi 63,33 pada posttest.

Hasil uji Independent Sample T-Test menunjukkan nilai *Sig. (2-tailed)* sebesar $0,619 > 0,05$. Hal ini berarti tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Dengan demikian, meskipun terdapat peningkatan pada kelompok eksperimen, perbedaan tersebut belum cukup kuat secara statistik dibandingkan kelompok kontrol.

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa bimbingan kelompok dengan metode *Mindfulness* memiliki potensi untuk menekan perilaku *bullying* pada remaja. Namun, efektivitasnya belum terbukti signifikan secara menyeluruh dibandingkan kelompok kontrol, sehingga dibutuhkan penerapan yang lebih intensif, berkelanjutan, serta dukungan dari lingkungan keluarga, sekolah, dan masyarakat agar hasilnya lebih optimal.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

6.2 Saran

Adapun saran bagi desa kota intan baiknya menyediakan wadah ataupun lembaga yang menangani remaja yang masih melakukan tindakan *bullying* ini, dengan melakukan penyuluhan ke masyarakat, sekolah dan tempat ataupun lingkungan yang melibatkan remaja metode *Mindfulness* mampu membuat remaja menyadari bahwa perilaku *bullying* bukanlah perilaku yang terpuji, juga kepada orang tua hendaklah lebih memperhatikan emosional anak, supaya mereka tidak kekurangan kasih sayang ataupun tidak merasa kekurangan perhatian dari orang tua dan lingkungannya.

Peneliti menyadari masih banyak sekali kurangnya dalam penelitian ini, diharapkan kepada peneliti selanjutnya dapat mengembangkan lagi penelitian yang berkaitan dengan bimbingan kelompok menggunakan metode *mindfulness* dalam upaya mencegah perilaku *bullying* pada remaja.

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

DAFTAR PUSTAKA

- (2012), G. T. (2020). Tinjauan Pustaka Tinjauan Pustaka. *Convention Center Di Kota Tegal*, 1(938), 6–37.
- Adolph, R. (2016). X, 1–23.
- Ariana, R. (2016). *Layanan bimbingan kelompok dengan tehnik diskusi kelompok dalam konteks persahabatan dapat meningkatkan komunikasi interpersonal remaja di Panti Asuhan AL-ITTIHAD Semowo*. 1–23.
- Bahri, S. (2022). Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Terjadinya Perilaku *Bullying* Pada Siswi MTs Darul Ihsan. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 3(2), 61–69. <http://dx.doi.org/10.32505/syifaulqulub.V3I2.5233>
- Comission, E. (2016). 4(1), 1–23.
- Dewi, M. I. A. C. (2021). *Hubungan Mindfulness Sufistik Dengan Penerimaan Diri Pada*.
- Dika, E. M., & Widyana, R. (2024). Pengaruh Pelatihan *Mindfulness* terhadap Penurunan Emosi Negatif Penderita Hipertensi. *Journal of Psychological Science and Profession*, 8(2), 138–154. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v8i2.53275>
- Fitrian, F. D., Loekmono, L., & Setyorini, S. (2019). Menurunkan Perilaku Pelaku Perundungan Verbal Melalui Teknik Role Play Pada Siswa SMP Kristen 02 Salatiga. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 8(2), 91–95. <https://doi.org/10.15294/ijgc.v8i2.33561>
- Hatmoko, J. H. (2015). Survei Minat Dan Motivasi Siswa Putri Terhadap Mata Pelajaran Penjasorkes Di Smk Se-Kota Salatiga Tahun 2013. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 4(4), 1729–1736.
- Iswatun Hasanah, Ishlakhatas Sa'idah, Diana Vidya Fakhriyan, & Anna Aisa. (2017). Bimbingan Kelompok Teori dan Praktik. In *Layanan Bimbingan Dan Konseling Kelompok*.
- Jannah, M. (2017). Remaja Dan Tugas-Tugas Perkembangannya Dalam Islam. *Psikoislamedia : Jurnal Psikologi*, 1(1), 243–256. <https://doi.org/10.22373/psikoislamedia.v1i1.1493>
- Khotimah, K., Doriza, S., & Devi Artanti, G. (2015). Perbedaan Kemandirian Remaja Berdasarkan Status Pekerjaan Ibu. *Jurnal FamilyEdu*, 1(2), 100–120.
- Lusiana, S. N. E. L., & Siful Arifin. (2022). Dampak *Bullying* Terhadap Kepribadian Dan Pendidikan Seorang Anak. *Kariman: Jurnal Pendidikan Keislaman*, 10(2), 337–350. <https://doi.org/10.52185/kariman.v10i2.252>
- Nafsiatun, S., & Rahardjo, S. (2021). Keefektifan Layanan Bimbingan Kelompok Dalam Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa Smp Nu Al-Ma'ruf Kudus. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 2013–2015.
- Ningrum, I. K. N., & Kamsih Astut. (2023). Kontrol Diri Dan Konformitas Teman Sebaya Dengan Perilaku *Bullying* Pada Siswi. *Jurnal Psikologi*, 19(1), 23–31.
- Nurfasihah. (2017). *Pengaruh media interaktif animasi dalam pembelajaran tema selalu berhemat energi terhadap minat belajar peserta didik kelas iv minalehanuae kecamatan sinjai utara kabupaten sinjai*. <http://repository.uin->

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

alauddin.ac.id/7468/

Nurhasanah, N., & Romiaty, R. (2021). Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Media Audio- Visual Dalam Meningkatkan Minat Belajar Siswa Kelas X Mipa V Pada Masa Pandemi Di Man Kota Palangka Raya. *KONSELING EDUKASI "Journal of Guidance and Counseling,"* 5(2), 213. <https://doi.org/10.21043/konseling.v5i2.10789>

Panggabean, Bertha, dkk. (2024). Psikologi Perkembangan Anak Usia Balita – Lansia Pada Studi Kasus Yang Ada Di Masyarakat Sekitaran Parongil Dairi. *Al-Furqan : Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya*, 3(3), 918.

Pokhrel, S. (2024). No TitleEAENH. *Ayan*, 15(1), 37–48.

Prasetya, Y. A., Hanim, W., & Fridani, L. (2019). Media Buku Cerita Mengenai Bentuk-Bentuk *Bullying* Dalam Kegiatan Bimbingan Klasikal Untuk Peserta Didik Sekolah Dasar. *Indonesian Journal of Learning Education and Counseling*, 2(2), 130–138. <https://doi.org/10.31960/ijolec.v2i2.241>

Prasetyo Nugroho, A. R. B., & Halwati, U. (2022). Konseling dan *Mindfulness* Based Cognitive Theraphy (MBCT): Treatment bagi Pasien Kanker. *Assertive: Islamic Counseling Journal*, 1(1), 26–45. <https://doi.org/10.24090/j.assertive.v1i1.6985>

Prastiti, J. P., & Anshori, I. (2023). Efek Sosial Dan Psikologis Perilaku *Bullying*. *Jurnal Sains Sosio Humaniora*, 7(1), 69–77.

Prof.Dr. H. Prayitno, Msc.Ed, D. E. A. (2015). *DASAR-DASAR BIMBINGAN DAN KONSELING*. PT Asdi Mahasatya.

Puspitasari, A. R., Purwaningtyas, A. N., Hidayat, T., & Adelia, E. (2025). *Jurnal Psikologi Atribusi : Jurnal Pengabdian Psikoedukasi Pencegahan Bullying di Lingkungan Desa*. 2(2), 35–41.

Reni Novrita Sari. (2014). *Hubungan Pemaafan Dengan Kecenderungan Perilaku Bullying Pada Siswa Korban Bullying Di Smk Multi Mekanik Masmur Pekanbaru*. 1995, 9–23.

Rismi, R., Yusuf, M., & Firman, F. (2022). Bimbingan kelompok untuk mengembangkan pemahaman nilai budaya siswa. *Journal of Counseling, Education and Society*, 3(1), 17. <https://doi.org/10.29210/08jces149300>

SHELEMO, A. A. (2023). No Titleيبب. *Nucl. Phys.*, 13(1), 104–116.

Sihombing, P. R., Suryadiningrat, S., Sunarjo, D. A., & Yuda, Y. P. A. C. (2023). Identifikasi Data Outlier (Pencilan) dan Kenormalan Data Pada Data Univariat serta Alternatif Penyelesaiannya. *Jurnal Ekonomi Dan Statistik Indonesia*, 2(3), 307–316. <https://doi.org/10.11594/jesi.02.03.07>

Suryana, E., Hasdikurniati, A. I., Harmayanti, A. A., & Harto, K. (2022). Perkembangan Remaja Awal, Menengah Dan Implikasinya Terhadap Pendidikan. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 8(3), 1917–1928. <https://doi.org/10.58258/jime.v8i3.3494>

Syafitri, S., Asrori, M., & Purwanti, P. (2021). Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Pemahaman Pemilihan Karier Peserta Didik Kelas XII IPA 3 SMAN 5 PONTIANAK. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 10(5).

Waney, N. C., Kristinawati, W., & Setiawan, A. (2020). *Mindfulness* Dan

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Penerimaan Diri Pada Remaja Di Era Digital. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 22(2), 73. <https://doi.org/10.26486/psikologi.v22i2.969>

Wicaksono, R. A., Hidayat, R. R., & Makhmudah, U. (2022). Studi Kepustakaan Penerapan Teori *Mindfulness* untuk Mereduksi Stres Akademik. *Jurnal Psikoedukasi Dan Konseling*, 5(2), 89. <https://doi.org/10.20961/jpk.v5i2.55745>

Yasmin, Z. (2016). *UNTUK MENINGKATKAN KOMUNIKASI TEMAN SEBAYA DI MADRASAH ALIYAH NEGERI 3 MEDAN TAHUN JARAN 2015 / 2016 SKRIPSI Diajukan untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat untuk Mencapai Gelar Sarjana Pendidikan (S . Pd) dan Ilmu Tarbiyah dan Keguruan.*

Yulita Kurniawaty Asra, S. W. &. (2014). Kecenderungan Anak Menjadi Pelaku Dan Korban *Bullying* Ditinjau Dari Kualitas Kelekatan Dengan Ibu Yang Bekerja. *Marwah: Jurnal Perempuan, Agama Dan Jender*, 13(1), 1. <https://doi.org/10.24014/marwah.v13i1.879>

Yunita, M. M., & Lesmana, T. (2019). Hubungan *Mindfulness* Dan Vigor Dengan Prestasi Akademik Pada Mahasiswa Di Universitas X. *Proyeksi*, 14(2), 172. <https://doi.org/10.30659/jp.14.2.172-184>

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

LAMPIRAN

Lampiran I kuisisioner penelitian

KUISISIONER PENELITIAN

PENGARUH BIMBINGAN KELOMPOK MENGGUNAKAN METODE *MINDFULNESS* DALAM MENCEGAH PERILAKU *BULLYING* PADA REMAJA DI DESA KOTA INTAN

A. PENGANTAR

Kuisisioner ini bertujuan untuk mengumpulkan dan memperoleh data yang dibutuhkan untuk penyusunan skripsi. Partisipasi Anda sangat berarti, mohon isi kuisisioner ini dengan jujur sesuai kondisi yang sebenarnya. **Saya menjamin bahwa seluruh data dan informasi yang diberikan akan dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian akademik.**

B. IDENTITAS RESPONDEN

Nama (inisial) :

Usia :

Jenis Kelamin :

C. PETUNJUK PENGISIAN

1. Isilah identitas diatas dengan benar!
2. Berilah tanda (✓) pada jawaban yang anda pilih, dengan option:
 - a. Sangat Setuju (SS)
 - b. Setuju (S)
 - c. Kurang Setuju (KS)
 - d. Tidak Setuju (TS)
 - e. Sangat Tidak Setuju (STS)
3. Setiap pernyataan hanya membutuhkan satu jawaban saja dan tidak ada jawaban yang dianggap benar maupun dianggap salah

4. **Jawaban anda berikan akan saya rahasiakan.**

Terimakasih atas kesediaan anda yang telah memberikan informasi yang benar. Semoga semuanya bernilai ibadah di sisi-Nya, Aamiin

D. SKALA

No	Pernyataan	SS	S	KS	TS	STS
1.	Saya suka memukul teman saya agar saya dihormati.					
2.	Memukul teman bukanlah cara yang baik untuk menyelesaikan masalah.					
3.	Menendang teman adalah salah satu perbuatan yang salah.					
4.	Saya tidak merasa bersalah jika menendang teman yang tidak saya suka.					
5.	Saya suka mendorong pelan teman saya ketika sedang bercanda.					
6.	Saya mendorong teman yang tidak saya suka.					
7.	Saya merasa bersalah jika merusak barang orang lain.					
8.	Saya tidak merasa bersalah jika saya merusak barang orang yang tidak saya suka.					
9.	Saya tidak suka mengejek fisik teman saya.					
10.	Saya suka mengejek fisik teman yang saya tidak suka.					
11.	Saya tidak suka menggoda teman saya apalagi sampai membuat dia kesal.					
12.	Saya suka menggoda teman sampai membuat dia kesal.					
13.	Saya tidak suka mengolok-olok teman saya.					
14.	Saya mengolok-ngolok teman saya sampai dia merasa sakit hati.					
15.	Saya tidak suka menyebarkan gosip tentang teman saya.					
16.	Saya menyebarkan gosip tentang seseorang tanpa tahu apakah itu benar atau tidak.					
17.	Saya tidak pernah mengajak teman saya mengucilkan teman yang tidak saya suka.					

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber.

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

Silalah Sarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
 18
 19
 20
 21
 22

18	Saya akan mengajak teman saya untuk menjauhi teman yang tidak saya suka.					
19	Saya tidak pernah menghasut teman saya untuk menjauhi teman yang lain.					
20	Saya menghasut teman saya untuk menjauhi teman yang tidak saya suka.					
21	Saya lebih memilih menyelesaikan masalah secara langsung daripada mengancam lewat pesan.					
22	Saya mengancam teman saya melalui pesan agar mereka takut dengan saya.					

1. Dilarang menyalin atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Lampiran II Hasil Tabulasi Data Penelitian pretest kelompok eksperimen

	Q1 (-)	Q2 (+)	Q3 (+)	Q4 (-)	Q5 (+)	Q6 (-)	Q7 (+)	Q8 (-)	Q9 (+)	Q10 (-)	Q11 (+)	Q12 (-)	Q13 (+)	Q14 (-)	Q15 (+)	Q16 (-)	Q17 (+)	Q18 (-)	Q19 (+)	Q20 (-)	Q21 (+)	Q22 (-)	Total
NA	5	4	4	4	4	5	5	4	4	3	5	5	5	5	3	5	2	4	5	5	4	3	93
MA	5	5	5	4	5	1	5	2	5	3	3	1	5	4	2	1	5	4	5	4	5	4	83
AS	4	5	5	4	3	4	4	4	4	5	3	2	2	4	3	3	2	4	2	4	4	5	80
AR	3	4	4	3	4	3	5	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	80
DC	3	4	4	3	4	3	4	4	3	3	3	4	3	2	3	4	2	3	4	4	4	3	74
NA	4	4	5	5	4	4	4	5	3	2	3	2	3	4	3	2	1	3	3	3	4	5	76
MZ	4	5	5	4	4	2	5	5	4	4	4	2	4	2	1	4	4	4	4	2	4	4	81
MF																							
PS	5	5	5	3	3	5	5	5	5	3	5	5	5	1	5	1	1	2	5	5	5	5	89
PA	3	4	4	2	5	3	4	3	4	2	4	2	4	3	4	3	4	3	4	3	5	3	76
Dendik	5	1	5	5	4	5	5	5	2	5	1	5	1	5	3	3	1	5	4	5	4	5	84
RIT	5	4	3	5	4	4	5	3	4	4	4	3	3	3	2	5	5	4	5	4	4	5	88
RE	4	5	5	5	4	3	5	4	3	3	4	1	3	2	3	3	1	5	3	5	5	5	81
SN	4	4	3	3	3	4	4	5	5	3	4	4	5	3	4	3	5	4	4	5	4	3	86
SR																							
WY																							

1. Diarahkan mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk keperluan penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, dan sebagainya.
 - b. Pengutipan tidak mengikat kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun.



Lampiran III hasil tabulasi data pretest kelompok kontrol

NA MA	Q1 (-)	Q2 (+)	Q3 (+)	Q4 (-)	Q5 (+)	Q6 (-)	Q7 (+)	Q8 (-)	Q9 (+)	Q1 0 (-)	Q1 1(+)	Q1 2 (-)	Q1 3 (+)	Q1 4 (-)	Q1 5 (+)	Q1 6 (-)	Q1 7 (+)	Q1 8 (-)	Q1 9 (+)	Q2 0 (-)	Q2 1 (+)	Q2 2 (-)	To tal
AP	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	87
AZ	5	5	5	5	3	5	5	5	4	5	4	5	5	1	5	4	1	5	5	5	5	5	97
AN	4	5	5	4	2	5	5	5	5	5	1	3	3	5	3	5	5	5	3	5	5	5	93
AY	5	5	5	5	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	1	5	5	4	5	5	101
BM	4	4	5	5	3	4	5	4	4	4	3	3	3	4	3	3	4	5	4	4	4	4	86
D	1	3	4	5	3	4	4	1	1	1	1	5	5	1	1	5	3	1	5	5	1	5	65
DW	5	4	5	5	4	3	5	5	1	2	3	2	4	5	4	2	1	5	3	2	4	5	79
FI	4	3	4	2	2	3	5	5	4	3	2	3	3	3	5	3	2	3	2	2	3	2	68
M	3	3	4	3	4	3	5	3	4	2	4	2	4	3	4	2	3	3	3	3	4	3	72
NN	5	3	4	3	3	5	5	5	5	4	5	3	2	1	2	4	5	4	2	1	2	2	75
RIP	3	5	5	5	4	2	5	4	4	3	3	2	4	5	5	4	4	3	3	5	5	5	88
S	4	5	2	5	2	5	5	5	5	5	4	5	1	5	4	5	5	5	5	5	4	5	96
TD	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	2	4	4	4	4	4	81

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun t

Lampiran IV hasil tabulasi data posttest kelompok eksperimen

NA MA AS AR DC NA MZ MF PS PA D RJT RF SN SR WY	Q1 0 (-)	Q2 (+)	Q3 (+)	Q4 (-)	Q5 (+)	Q6 (-)	Q7 (+)	Q8 (-)	Q9 (+)	Q1 0 (-)	Q1 1(+)	Q1 2 (-)	Q1 3 (+)	Q1 4 (-)	Q1 5 (+)	Q1 6 (-)	Q1 7 (+)	Q1 8 (-)	Q1 9 (+)	Q2 0 (-)	Q2 1 (+)	Q2 2 (-)	To tal
AS	5	4	4	3	3	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	4	5	4	5	5	97
AR	5	5	5	4	5	4	4	5	4	5	5	2	5	5	5	5	4	2	4	5	5	5	98
DC	5	5	5	5	2	5	5	5	1	4	4	2	2	5	4	4	5	5	1	4	5	5	88
NA	4	5	5	2	4	3	5	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	5	2	4	3	79
MZ	4	4	2	4	3	4	4	4	2	4	4	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	3	79
MF	5	5	5	4	4	4	5	5	3	3	3	2	3	3	4	3	3	5	4	4	4	5	86
PS	5	2	1	5	2	5	5	1	5	5	2	4	2	4	2	3	2	3	2	3	5	4	72
PA D	5	5	5	3	5	5	5	3	5	5	1	4	5	4	4	1	3	4	4	5	3	5	89
RJT	3	5	5	3	4	2	4	2	3	2	4	1	3	2	4	3	3	2	5	3	5	5	73
RF	4	4	4	4	4	2	5	5	4	5	1	4	2	4	4	4	1	5	1	5	5	5	82
SN	4	4	1	5	4	4	5	5	4	4	3	1	5	5	5	3	4	5	5	3	5	5	89
SR	4	1	5	4	4	4	4	4	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	4	4	65
WY	3	5	1	4	3	5	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	5	3	4	5	4	5	84

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun t

Lampiran V hasil tabulasi data posttest kelompok kontrol

NA MA AP AZ N AN AY R BM D D W N FI M N RIP S TD	Q1 (-)	Q2 (+)	Q3 (+)	Q4 (-)	Q5 (+)	Q6 (-)	Q7 (+)	Q8 (-)	Q9 (+)	Q1 0 (-)	Q1 1(+)	Q1 2 (-)	Q1 3 (+)	Q1 4 (-)	Q1 5 (+)	Q1 6 (-)	Q1 7 (+)	Q1 8 (-)	Q1 9 (+)	Q2 0 (-)	Q2 1 (+)	Q2 2 (-)	To tal
AP	4	5	5	3	4	4	4	3	5	3	1	2	2	3	1	3	4	1	3	4	1	4	69
AZ	5	4	5	5	2	5	4	5	5	5	5	4	4	5	5	5	4	4	5	5	5	5	101
AN	3	5	5	5	3	3	5	5	3	3	3	3	3	5	1	3	1	5	1	3	3	5	76
AY	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	108
BM	5	5	5	5	3	5	4	5	4	5	4	4	3	3	4	4	4	4	5	5	4	4	94
D	4	4	2	5	5	2	1	1	1	5	5	2	3	1	1	5	1	1	1	5	5	4	64
D	5	4	5	5	4	3	5	5	1	2	3	2	4	5	4	2	1	5	3	2	4	5	79
FI	4	4	4	3	3	4	4	5	5	4	5	3	4	5	4	3	2	5	5	4	5	4	89
M	3	3	4	3	3	5	5	3	4	3	4	3	3	3	3	2	3	3	4	3	4	4	75
N	4	2	5	4	5	1	2	1	5	1	5	4	5	1	5	1	5	1	5	1	2	4	69
RIP	3	5	5	4	3	3	4	5	5	4	4	3	4	4	4	5	5	3	4	4	5	5	91
S	5	5	5	5	2	5	5	5	5	5	1	5	4	4	5	5	4	4	2	5	5	4	95
TD	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	2	4	4	4	4	4	81

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun t



Lampiran VI hasil uji validitas

Correlations																								
	Q0 1	Q0 2	Q0 3	Q0 4	Q0 5	Q0 6	Q0 7	Q0 8	Q0 9	Q1 0	Q1 1	Q1 2	Q1 3	Q1 4	Q1 5	Q1 6	Q1 7	Q1 8	Q1 9	Q2 0	Q2 1	Q2 2	Tot al	
Q01	1	0.119	0.170	0.161	-0.038	0.313	.402*	.536**	0.340	.542*	0.386	0.106	-0.076	0.241	0.183	-0.160	-0.153	.638**	0.018	-0.100	0.388	0.110	.577**	Q01
		0.562	0.407	0.433	0.852	0.119	0.042	0.005	0.089	0.004	0.051	0.608	0.712	0.236	0.370	0.434	0.456	0.000	0.932	0.626	0.050	0.593	0.002	
	N	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	
Q02	0.119	1	0.156	0.163	-0.106	-0.164	0.082	0.102	.467*	0.2207	0.380	-0.213	0.320	0.029	0.174	0.034	0.109	0.179	0.184	0.225	.574**	0.352	.511**	Q02
	0.562		0.446	0.425	0.607	0.425	0.689	0.620	0.016	0.310	0.056	0.296	0.111	0.890	0.395	0.870	0.596	0.381	0.367	0.269	0.002	0.078	0.008	
	N	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	
Q03	0.170	0.156	1	0.234	0.178	-0.178	0.189	0.125	-0.207	0.037	-0.220	-0.315	0.186	0.031	0.023	-0.382	-0.495*	0.114	0.184	-0.056	0.339	0.338	0.026	Q03
	0.407	0.446		0.251	0.385	0.385	0.356	0.542	0.311	0.857	0.280	0.117	0.362	0.879	0.911	0.054	0.010	0.578	0.368	0.784	0.091	0.091	0.898	
	N	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	
Q04	0.161	0.163	0.234	1	-0.063	0.189	0.196	-0.006	-0.352	0.265	-0.186	0.111	-0.120	0.330	-0.184	0.256	-0.201	.427*	0.271	0.381	0.082	.810**	.424*	Q04

1. Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
2. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang	Sig. (2-tailed)	0.433	0.425	0.251		0.759	0.355	0.337	0.977	0.078	0.191	0.362	0.589	0.558	0.099	0.367	0.207	0.325	0.030	0.181	0.055	0.689	0.000	0.031	
Q05	Pearson Correlation	-0.038	-0.106	0.178	-0.063	1	-0.579**	-0.058	-0.411*	-0.289	-0.470*	0.073	-0.494*	0.156	-0.057	-0.236	-0.252	0.068	-0.182	0.022	-0.120	0.197	-0.097	-0.257	Q05
	Sig. (2-tailed)	0.852	0.607	0.385	0.759		0.002	0.778	0.037	0.152	0.015	0.724	0.010	0.447	0.783	0.245	0.214	0.742	0.372	0.914	0.559	0.335	0.636	0.205	
Q06	Pearson Correlation	0.313	-0.164	-0.178	0.189	-0.579**	1	0.012	-0.412*	0.132	-0.468*	0.116	-0.743**	-0.220	0.028	0.164	0.364	-0.210	0.244	0.156	0.296	-0.137	0.199	-0.445*	Q06
	Sig. (2-tailed)	0.119	0.425	0.385	0.355	0.002		0.954	0.037	0.522	0.016	0.572	0.000	0.281	0.894	0.423	0.067	0.303	0.229	0.447	0.142	0.505	0.329	0.023	
Q07	Pearson Correlation	-0.402*	0.082	0.189	0.196	-0.058	1	0.012	0.262	0.210	0.275	0.122	-0.054	-0.076	0.106	0.151	0.055	0.037	0.387	0.171	-0.045	0.238	0.076	0.376	Q07
	Sig. (2-tailed)	0.042	0.689	0.356	0.337	0.778	0.954		0.195	0.303	0.173	0.551	0.795	0.712	0.605	0.462	0.791	0.857	0.051	0.403	0.827	0.242	0.712	0.058	
Q08	Pearson Correlation	-0.536**	0.102	0.125	-0.006	-0.411*	-0.412*	0.262	1	0.260	-0.508*	0.200	0.197	-0.301	0.179	-0.440*	-0.012	-0.261	-0.497**	-0.253	-0.154	0.274	0.020	-0.413*	Q08
	Sig. (2-tailed)																								

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun t

[illegible]

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang	Q 00	Q 10	Q 11
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:			
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan			
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.			
2. Dilarang mengumpukan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun			

Hal. 12	Pears on Correlation	0.106	-0.213	-0.315	0.111	-0.494*	.743**	-0.054	0.197	0.029	0.308	0.070	1	0.091	-0.051	0.212	0.387	-0.201	-0.026	.490*	.449*	-0.208	0.092	.392*	Q 12
	Sig. (2-tailed)	0.608	0.296	0.117	0.589	0.010	0.000	0.795	0.335	0.890	0.126	0.733		0.657	0.804	0.299	0.051	0.324	0.899	0.011	0.021	0.307	0.655	0.048	
	N	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	
Q 13	Pears on Correlation	-0.076	0.320	0.186	-0.120	0.156	-0.220	-0.076	-0.301	0.073	-0.420*	0.301	0.091	1	-0.225	0.166	-0.182	-0.092	-0.335	.395*	0.150	0.170	-0.059	0.106	Q 13
	Sig. (2-tailed)	0.712	0.111	0.362	0.558	0.447	0.281	0.712	0.136	0.723	0.033	0.135	0.657		0.270	0.417	0.375	0.655	0.094	0.046	0.466	0.407	0.773	0.605	
	N	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	
Q 14	Pears on Correlation	0.241	0.029	0.031	0.330	-0.057	0.028	0.106	0.179	0.035	0.270	-0.197	-0.051	1	0.207	0.045	0.042	.470*	-0.077	0.163	0.343	0.246	.401*	Q 14	
	Sig. (2-tailed)	0.236	0.890	0.879	0.099	0.783	0.894	0.605	0.382	0.865	0.183	0.336	0.804		0.311	0.829	0.839	0.015	0.707	0.427	0.087	0.226	0.042		
	N	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	
Q 15	Pears on Correlation	0.183	0.174	0.023	-0.184	-0.236	0.164	0.151	.440*	0.261	0.102	0.244	0.212	0.166	0.207	1	-0.213	-0.315	0.083	-0.086	0.170	.484*	-0.005	0.361	Q 15
	Sig. (2-tailed)	0.370	0.395	0.911	0.367	0.245	0.423	0.462	0.024	0.198	0.621	0.229	0.299	0.417	0.311		0.296	0.117	0.687	0.676	0.407	0.012	0.980	0.070	

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun t

Q 16	Pears on Correlation	-0.160	0.034	-0.082	0.256	-0.252	0.364	0.055	-0.012	0.011	0.318	-0.090	0.387	-0.182	0.045	-0.213	1	0.323	0.140	0.127	0.221	-0.275	0.063	0.277	Q 16
	Sig. (2-tailed)	0.434	0.870	0.054	0.207	0.214	0.067	0.791	0.953	0.956	0.114	0.663	0.051	0.375	0.829	0.296		0.108	0.496	0.536	0.279	0.174	0.758	0.171	
	N	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	
Q 17	Pears on Correlation	-0.153	0.109	-0.495	-0.201	0.068	-0.210	0.037	-0.261	.469	0.077	0.010	-0.201	-0.092	0.042	-0.315	0.323	1	-0.004	-0.005	-0.067	-0.133	-0.290	0.037	Q 17
	Sig. (2-tailed)	0.456	0.596	0.010	0.325	0.742	0.303	0.857	0.197	0.016	0.710	0.962	0.324	0.655	0.839	0.117	0.108		0.986	0.979	0.746	0.518	0.151	0.857	
	N	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	
Q 18	Pears on Correlation	.638	0.179	0.114	.427	-0.182	0.244	0.387	.497	0.184	.699	0.093	-0.026	-0.335	.470	0.083	0.140	-0.004	1	-0.033	0.056	.421	0.239	.612	Q 18
	Sig. (2-tailed)	0.000	0.381	0.578	0.030	0.372	0.229	0.051	0.010	0.369	0.000	0.653	0.899	0.094	0.015	0.687	0.496	0.986		0.873	0.787	0.032	0.239	0.001	
	N	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	
Q 19	Pears on Correlation	0.018	0.184	-0.184	0.271	0.022	0.156	0.171	-0.253	0.069	0.025	0.184	.490	.395	-0.077	-0.086	0.127	-0.005	-0.033	1	.499	0.178	0.279	.426	Q 19
	Sig. (2-tailed)	0.932	0.367	0.368	0.181	0.914	0.447	0.403	0.213	0.737	0.903	0.369	0.011	0.046	0.707	0.676	0.536	0.979	0.873		0.009	0.383	0.168	0.030	

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang	Q 17	Q 18	Q 19
1. Dianggap mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:			
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan			
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.			
2. Dilarang mengumpulkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun			

State Islamic U

- | Hak Cipta | Dilindungi Undang-Undang | Q 20 | Q 21 | Q 22 | To tal |
|--|--------------------------|------|------|------|--------|
| 1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber: | | | | | |
| a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan | | | | | |
| b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau. | | | | | |
| 2. Dilarang mengumpukan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun t | | | | | |

Sig (2-tailed)	0.002	0.008	0.898	0.031	0.205	0.023	0.058	0.036	0.009	0.000	0.075	0.048	0.605	0.042	0.070	0.171	0.857	0.001	0.030	0.007	0.001	0.024		
N	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	

. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun t



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

Lampiran VII hasil uji normalitas

Tests of Normality							
Kelompok		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Nilai	Pretest eksperimen	.137	13	.200 [*]	.970	13	.890
	Posttest eksperimen	.117	13	.200 [*]	.971	13	.907
	Pretest kontrol	.118	13	.200 [*]	.964	13	.812
	Posttest kontrol	.116	13	.200 [*]	.968	13	.871

*. This is a lower bound of the true significance.
a. Lilliefors Significance Correction

Lampiran VIII hasil dari uji test homogenitas

Test of Homogeneity of Variance					
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Nilai	Based on Mean	1.985	1	50	.165
	Based on Median	1.952	1	50	.169
	Based on Median and with adjusted df	1.952	1	48.547	.169
	Based on trimmed mean	1.982	1	50	.165

Lampiran IX hasil dari uji t-test

T-Test

Group Statistics

Group	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
PosttestEK	1.00	12	63.3333	5.98989
	2.00	13	61.4615	11.50084

Independent Samples Test

Levene's Test for Equality of Variances

		F	Sig.
PosttestEK	Equal variances assumed	4.242	.051
	Equal variances not assumed		

t-test for Equality of Means

		t	df	One-Sided p	Two-Sided p	Mean Difference	Std. Error Difference
PosttestEK	Equal variances assumed	.504	23	.310	.619	1.87179	3.71607
	Equal variances not assumed	.516	18.359	.306	.612	1.87179	3.62829

Independent Samples Effect Sizes

		Standardizer ^a	Point Estimate	95% Confidence Interval	
				Lower	Upper
PosttestEK	Cohen's d	9.28275	.202	-.587	.986
	Hedges' correction	9.59981	.195	-.568	.954
	Glass's delta	11.50084	.163	-.628	.947

Lampiran X dokumentasi

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau



State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

UIN SUSKA RIAU

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



© Hak cipta milik UIN Suska Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.



State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau