



## Pelatihan Konseling Kelompok Mindfulness-Based Cognitive Therapy Bagi Konselor: Upaya Peningkatan Emotional Regulation

### Mindfulness-Based Cognitive Therapy Group Counseling Training for Counselors: Efforts to Improve Emotional Regulation

Mungin Eddy Wibowo<sup>1</sup>, Sunawan<sup>2</sup>, Mulawarman<sup>3</sup>, Thrisia Febrianti<sup>4</sup>, Susilawati<sup>5</sup>, Nabila Fuadina<sup>6</sup>, Indri Yani<sup>7</sup>

Universitas Negeri Semarang<sup>1,2,3,4,5,6,7</sup>

[mungineddy@mail.unnes.ac.id](mailto:mungineddy@mail.unnes.ac.id)<sup>1</sup>, [sunawan@mail.unnes.ac.id](mailto:sunawan@mail.unnes.ac.id)<sup>2</sup>, [mulawarman@mail.unnes.ac.id](mailto:mulawarman@mail.unnes.ac.id)<sup>3</sup>, [hrisiafebrianti@students.unnes.ac.id](mailto:hrisiafebrianti@students.unnes.ac.id)<sup>4</sup>, [susilawati27@students.unnes.ac.id](mailto:susilawati27@students.unnes.ac.id)<sup>5</sup>, [nabilafuadina@students.unnes.ac.id](mailto:nabilafuadina@students.unnes.ac.id)<sup>6</sup>, [indriyani@students.unnes.ac.id](mailto:indriyani@students.unnes.ac.id)<sup>7</sup>

---

**Kata Kunci :**

Konseling Kelompok;  
mindfulness based cognitive  
therapy; Emotional  
Regulation

**ABSTRAK**

Di era saat ini emotional regulation sangat penting diperhatikan, dimana di era kemajuan teknologi saat ini regulasi emosi tergolong pada tingkat rendah khususnya pada pelajar Sekolah Menengah Pertama. Layanan BK adalah layanan yang diharapkan untuk dapat meningkatkan regulasi emosi siswa dengan berbagai bentuk layanannya, sedangkan layanan konseling kelompok dengan metode mindfulness based cognitive therapy masih jarang dilakukan di sekolah. Maka dari itu tim pengabdian bermaksud membantu dengan memberikan pelatihan konseling kelompok dengan metode mindfulness based cognitive therapy untuk menambah keterampilan guru BK. Kegiatan ini berhasil dilaksanakan, berdasarkan hasil evaluasi kegiatan dari 40 guru BK yang mengikuti pelatihan ini terdapat 11 guru BK yang mampu mempersentasikan hasil pelatihan, 11 guru dalam kategori sangat tinggi, 2 dalam kategori tinggi, 26 dalam kategori cukup dan 1 rendah Sehingga pengabdian ini dinyatakan berhasil namun tidak signifikan.

---

**Keywords :**

group counseling;  
mindfulness based therapy;  
Emotional Regulation

**ABSTRACT**

*In the current era, it is very important to pay attention to emotional regulation, where in the current era of technological advances, emotional regulation is at a low level, especially in junior high school students. Guidance and counseling services are services that are expected to improve students' emotional regulation with various forms of services, while group counseling services using the mindfulness based therapy method are still rarely carried out in schools. Therefore, the service team intends to help by providing group counseling training using the mindfulness based therapy method to increase the*

---

*skills of guidance and counseling teachers, especially in overcoming students' low emotional regulation. There were 40 guidance and counseling teachers who took part in this training and there were only 11 guidance and counseling teachers who were able to show that this training was successful, of which 11 teachers had training results in the very high category. Furthermore, there are 2 in the high category, 26 in the moderate category and 1 low.*

---

## PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan salah satu periode perkembangan pada manusia yang menarik untuk diperhatikan. Pada masa remaja, individu umumnya banyak mengalami berbagai perubahan meliputi perubahan dari segi fisiologis maupun psikologis, adapun masalah psikologis yang sering terjadi pada masa remaja yaitu mengenai perubahan sosio-emosional, sehingga masa remaja sering dikenal dengan masa *storm and stress* (Brek, 2012). Banyak tekanan yang terjadi selama masa remaja dan hal ini akan mempengaruhi kondisi emosional pada seorang remaja itu sendiri. Penelitian terdahulu mengungkapkan tekanan yang dirasakan oleh remaja disebabkan atas kinerja akademik, kebutuhan untuk populer, keinginan untuk diterima oleh lingkungan sosial dan juga mengenai *body image* (Neff & McGehee, 2010)

Selain itu penelitian lain juga mengungkapkan bahwa perubahan emosional yang dirasakan remaja, perubahan minat, perubahan peran dan kondisi lingkungan dapat menimbulkan tekanan sosial, membuat ketegangan emosi pada remaja semakin bertambah tinggi (Hasmarlin, Hanum & Hirmaningsih, 2019). Untuk menghindari hal tersebut maka sangat diperlukan *emotional regulation* yang baik pada diri remaja. *Emotional regulation* atau regulasi emosi adalah yang yang menyangkut kesadaran, pemahaman dan penerimaan emosi, selain itu fungsi *emotional regulation* untuk mengontrol emosi dalam menghadapi tekanan (Gratz & Roemer, 2004). Lebih lanjut regulasi emosi dapat mempengaruhi remaja dalam penentuan perilaku dimana regulasi emosi yang adaptif merupakan hal penting dalam fungsi sosial dan kesejahteraan psikologis (Benita, Levkovitz, & Roth, 2016; Robertson, Daffren, & Bucks, 2012).

Hasil penelitian mengungkapkan bahwa remaja pada Sekolah Menengah Atas di Kota Bandung sebanyak 48,3% regulasi emosi remaja berada pada tingkat rendah (Yuniar & Darmawati, 2017). Hasil penelitian lain yang dilakukan di salah satu Sekolah Menengah Pertama di Yogyakarta mengungkapkan bahwa siswa masih belum memiliki regulasi emosi yang baik hal ini dilihat dari siswa yang masih sulit menyembunyikan bentuk emosi negatif seperti cemberut, membentak teman, menyendiri dan menangis (Nurhuda, 2017). Sedangkan penelitian lain mengungkapkan bahwa remaja yang memiliki regulasi emosi dalam kategori rendah salah satunya ditandai dengan menyakiti dirinya sendiri (Estefan & Wijaya, 2014). Sementara itu hasil wawancara yang dilakukan oleh MGBK SMP di Kota Semarang mengungkapkan bahwa saat ini siswa SMP masih banyak yang belum memiliki *Emotional regulation* yang baik, dimana masih banyak siswa yang cemas dalam menghadapi tekanan yang terjadi khususnya dimasa saat ini. Selain itu hasil wawancara yang dilakukan pada siswa mengungkapkan bahwa perilaku yang sering dilakukan ketika tidak mampu meregulasi emosi yaitu marah, agresif, tidak sabar, memaki dan menentang. Hal tersebut perlu di berikan Tindakan, karena jika diberikn begitu saja dapat menjadi dampak buruk bagi siswa. Memberikan layanan untuk membantu mengatasi masalah siswa adalah tugas pendidik khususnya guru BK. Peran guru BK di sekolah sangat di butuhkan untuk memberikan layanan terhadap masalah siswa. Untuk itu guru BK perlu untuk terus memperbarui keilmuan khususnya dalam bidang bimbingan dan konseling yang bertujuan untuk memberikan layanan yang sesuai dengan kebutuhan siswa khususnya dalam peningkatan *emotional regulation*. sehingga dalam kegiatan pengabdian ini memberikan pelatihan konseling kelompok *mindfulness based cognitive therapy* untuk peningkatan *emotional regulation*

siswa dengan harapan pelatihan ini dapat memberikan dampak positif bagi guru BK dalam menangani permasalahan siswa khususnya dalam peningkatan *emotion regulation*.

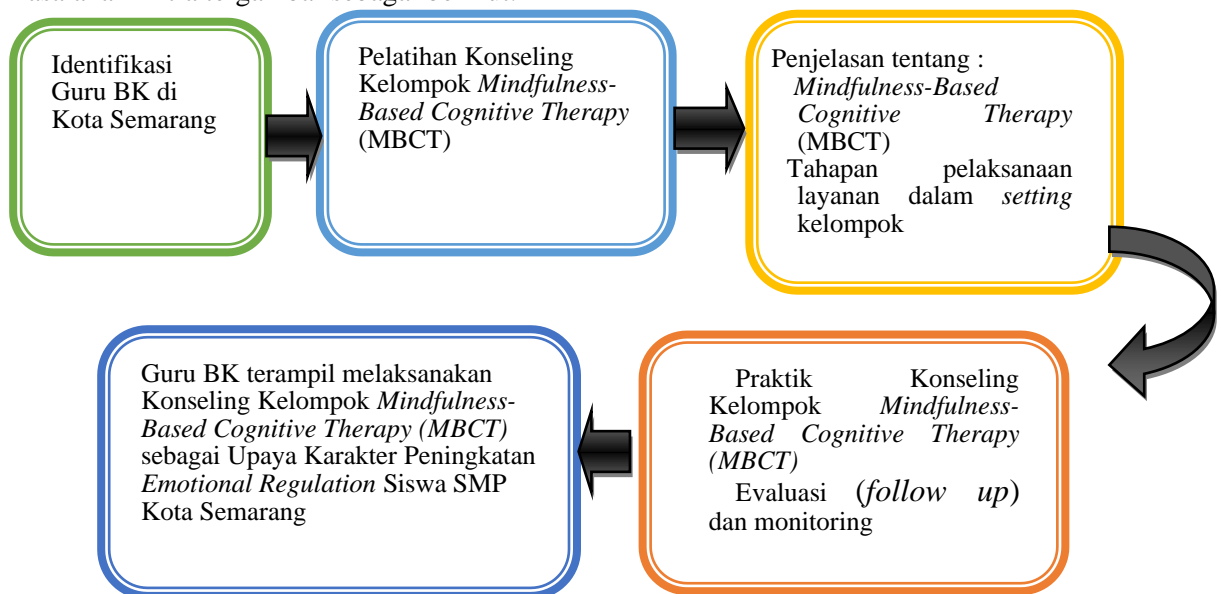
Guru Bimbingan dan Konseling dalam melaksanakan tugasnya tentu saja memiliki banyak layanan yang diantaranya layanan konseling kelompok *mindfulness-based cognitive therapy*. *Mindfulness based cognitive therapy* adalah pendekatan gabungan dari ide terapi CBT dengan latihan meditasi dan pengembangan kesadaran, dengan menggunakan MBCT konselor dapat membantu klien meningkatkan interpersonal siswa, selain itu konselor dapat menggunakan pelatihan *mindfulness* untuk membantu klien mengembangkan cara menghilangkan perasaan negatif dan dapat membantu individu untuk mengubah diri dari individu yang tidak sehat kepada individu yang sehat (Surya, Wibowo & Mulawarman, 2020).

Melalui Pelatihan Konseling Kelompok (KKP) MBCT pada Guru Bimbingan dan Konseling dalam upaya peningkatan *Emotional regulation*, kemudian guru BK dapat memberikan layanan konseling kelompok MBCT kepada siswa untuk meningkatkan kemampuan *emotional regulation* mereka.

### METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan selama dua hari pada 20-21 Juni 2023 bertempat di SMP 30 Kota Semarang pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat diikuti oleh 40 konselor sekolah tingkat SMP di kota Semarang. Kegiatan ini dilaksanakan dalam 3 tahap yaitu: identifikasi peserta, pelaksanaan pelatihan, dan evaluasi pelatihan. Tahap identifikasi peserta dilakukan dengan menyeleksi guru BK yang relevan untuk diberikan pelatihan konseling kelompok, tahap ini berkerjasama dengan MGBK SMP Kota Semarang untuk memberikan survei awal kepada guru BK. Selanjutnya, tahap pelaksanaan diawali dengan refleksi, ekspositori dan tanya jawab tentang materi kegiatan, serta menerapkan metode pelatihan yang komprehensif untuk mendalami tentang materi pelatihan. Dilanjutkan dengan praktik konseling kelompok MBCT untuk meningkatkan *emotional regulation* pada siswa SMP di Kota Semarang.

Tahapan atau langkah-langkah dalam melaksanakan solusi yang ditawarkan untuk mengatasi permasalahan mitra tergambar sebagai berikut:



**Gambar 1.** Kerangka Pemecahan Masalah

Keberhasilan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilihat dari hasil analisis data yang diperoleh dari pemberian kuis yang dilaksanakan pada tahap monitoring dan evaluasi, soal yang diberikan berisikan terkait tingkat pemahaman peserta terhadap materi konseling kelompok MBCT, selanjutnya penilaian dari pelaksanaan praktik konseling dan juga penilaian tugas mandiri.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan kegiatan pelatihan konseling kelompok *mindfulness based cognitive therapy* untuk peningkatan *emotion regulation* siswa yang telah dilaksanakan menunjukkan bahwa peserta pelatihan terdiri dari 5 laki-laki dan 35 perempuan.

**Tabel 1.** Frekuensi Peserta

Jenis Kelamin	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Laki-laki	5	12,5	12,5	12,5
Perempuan	35	87,5	87,5	100

Adapun Kegiatan pengabdian masyarakat ini di laksanakan menggunakan metode komprehensif yakni metode refleksi, group diskusi dan simulasi, praktik tersupervisi dan MONEV. Melalui pelatihan konseling kelompok *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* diharapkan guru bimbingan dan konseling dapat meningkatkan *emotional regulation* pada siswa agar siswa mempunyai performa yang maksimal ketika mengikuti pembelajaran di Sekolah.

### a. Metode Refleksi

Metode refleksi adalah aktivitas pelatihan yang berupa penilaian atau umpan balik peserta terhadap pengalaman yang pernah dialami terkait dengan *emotion regulation* dan konseling kelompok



**Gambar 1.** Pemaparan materi konseling kelompok dan *emotion regulation*

### b. Group Discussion

*Group discussion* merupakan diskusi secara kelompok ketika pelatihan berlangsung yang telah membahas tentang gejala-gejala *emotion regulation* yang dialami atau pernah dialami serta intervensi yang pernah dilakukan terkait dengan gejala yang dialami. Diskusi bersifat sangat interaktif antara narasumber dengan para peserta pelatihan, sehingga banyak informasi berkaitan dengan masalah, cara penanganan serta pilihan intervensi yang dilakukan. Dalam forum diskusi ini dikenalkan tentang pendekatan *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* pada peserta serta bagaimana penerapan dalam bingkai layanan konseling kelompok.



**Gambar 2.** Pemaparan Materi *Mindfulness-based Therapy* dan *cognitive behavior therapy*

c. Praktik Konseleling

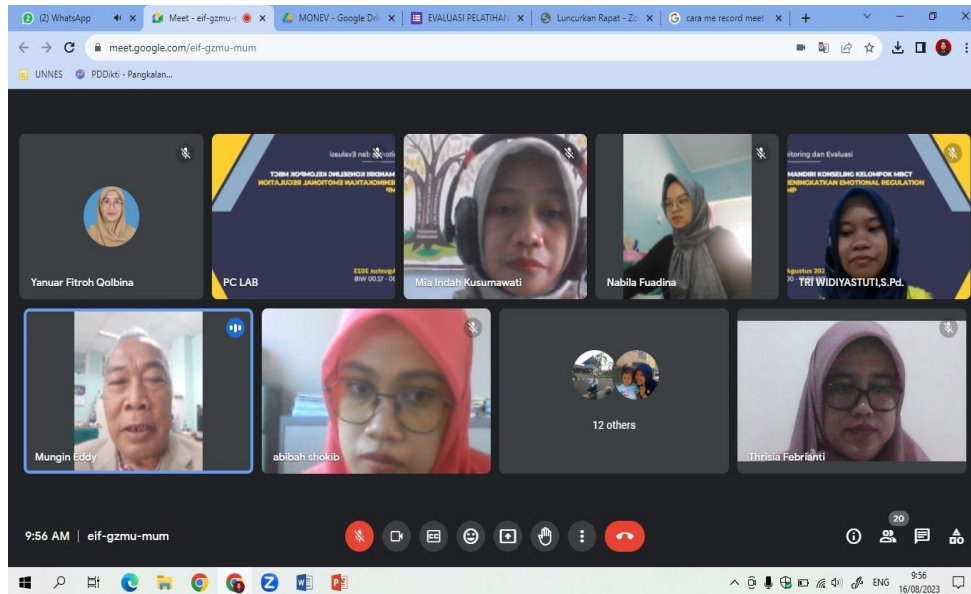
Metode simulasi dan praktik tersupervisi merupakan metode yang memberikan fasilitas kepada peserta, dalam hal ini konselor sekolah dapat mencoba menerapkan secara langsung dari hasil simulasi yang dilakukan, tim pengabdian memberikan supervisi untuk memberikan penguatan dan pengembangan praktik untuk menerapkan konseling kelompok *Mindfulness-Based Cognitive Therapy*, peserta pelatihan di bagi dalam beberapa kelompok kemudian melakukan simulasi konseling kelompok.



**Gambar 3.** Praktik konseling kelompok *Mindfulness based cognitive therapy*

d. Monitoring dan Evaluasi

Monitoring dan evaluasi merupakan kegiatan yang dilakukan untuk mengukur kemajuan pemahaman konselor sekolah tentang konseling kelompok MBCT serta untuk memberikan evaluasi praktik mandiri konseling kelompok MBCT di sekolah masing-masing, Kegiatan monitoring dan evaluasi dilaksanakan pada tanggal 16 Agustus 2023.



**Gambar 4.** Proses Monitoring dan Evaluasi

Adapun komponen penilaian pengabdian kepada masyarakat ini dilandasi dari pemahaman peserta terhadap materi konseling kelompok MBCT dari kuis yang diberikan, selanjutnya penilaian dari pelaksanaan praktik konseling dan juga tugas mandiri, yang dimana hasil dibagi beberapa katagori yang diantaranya, sangat kurang, kurang, cukup, baik dan sangat baik adapun hasil yang diperoleh adalah seperti yang terdapat pada tabel 2 berikut

**Tabel 2.** Analisis Diskriptif

Hasil Keseluruhan						
Konseling Kelompok MBCT						Total
	Sangat Kurang	Kurang	Cukup	Baik	Sangat Baik	
Peserta	0	1	26	2	11	40
Jenis Kelamin* Konseling Kelompok MBCT						
Laki-laki	0	0	3	0	2	5
Perempuan	0	1	23	2	9	35
Total	0	1	26	2	11	40

Berdasarkan data diatas maka secara keseluruhan peserta yang mampu mempresentasikan hasil pelatihan ini berhasil dilaksanakan yaitu 11 peserta, dimana hasil yang diperoleh pada katagori sangat baik, selanjutnya terdapat 2 peserta dengan katagori baik, selanjutnya 26 peserta pada katagori cukup, dan 1 kurang. Jika dilihat dari Jenis kelamin terdapat 2 peserta pada katagori sangat baik dan 3 peserta pada katagori cukup, sedangkan pada peserta perempuan terdapat 9 peserta pada katagori sangat baik, selanjutnya 2 peserta pada katagori baik, 23 peserta pada katagori cukup dan 1 pada katagori kurang.

Kegiatan pelatihan konseling kelompok berfokus solusi dikemas secara lengkap mencakup kegiatan materi yang membahas teori serta kegiatan praktik terbimbing yang mengasah keterampilan dalam melaksanakan konseling kelompok *mindfulness based cognitive therapy*. namun pada pelaksanaan pengabdian ini masih terdapat kelemahan dimana tidak semua peserta mampu menyelesaikan tugas mandiri dengan baik hal ini terlihat pada saat pelaksanaan kegiatan monitoring dan evaluasi, dimana hanya terdapat 11 peserta yang mampu mempresentasikan hasil yang sangat baik, mulai dari tingkat pemahaman peserta terhadap konsep konseling kelompok *mindfulness based cognitive therapy*, hingga pelaksanaan konseling dan menyelesaikan tugas mandiri yang diberikan.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil wawancara terhadap MGBK SMP di Kota Semarang mengungkapkan bahwa saat ini siswa SMP masih banyak yang belum memiliki *Emotion regulation* yang baik, dimana masih banyak siswa yang cemas dalam menghadapi tekanan yang terjadi khususnya dimasa saat ini. Selain itu hasil wawancara yang dilakukan pada siswa mengungkapkan bahwa perilaku yang sering dilakukan ketika tidak mampu meregulasi emosi yaitu marah, agresif, tidak sabar, memaki dan menentang. Selanjutnya dilaksanakan pelatihan konseling kelompok *mindfulness based cognitive therapy* dimana pada hasil akhir hanya 11 peserta yang mampu mempersentasikan hasil pengabdian yang sangat baik.

### Saran

Berdasarkan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini kelemahan yaitu tidak mengukur tingkat efektifitas dari kegiatan ini, dimana penelitian dilakukan dari pengoreksian kuis, pengamatan proses praktik konseling dan juga penilaian tugas akhir, sehingga untuk pelatihan selanjutnya dapat mempertimbangkan untuk mengukur tingkat efektif pelatihan konseling kelompok *mindfulness based cognitive therapy*.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih atas Pendanaan Pengabdian Kepada Masyarakat DPA LPPM 2023 dan MGBK SMP MGBK Kota Semarang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Benita, M., Levkovitz, T., & Roth, G. (2016). Integrative Emotion Regulation Predicts Adolescents Prosocial through The Mediation Of Empathy. *Learning and Instruction*, 30, 1-7. Doi :10.1016/j.lindif.2016.10.001
- Berk, L. E. (2012). *Development Through The Lifespan: Dari Prenatal Sampai Remaja (Transisi Menjelang Dewasa)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Estefan, G., dan Wijaya, Y. D. (2014). Gambaran Proses Regulasi Emosi Pada Pelaku Self Injury. *Jurnal Psikologi*. Vol 12 No 1, 26-33
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41–54. <https://doi.org/10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94>
- Hasmarlin, Hanum & Hirmaningsih. (2019) Self-Compassion dan Regulasi Emosi pada Remaja. *Jurnal Psikologi*, Volume 15 Nomor 2 <http://dx.doi.org/10.24014/jp.v14i2.7740>
- Neff, K. D., dan McGehee, P. (2010). Self- compassion and Psychological Resilience Among Adolescent and Young Adults. *Self and Identity*, 9, 225- 240
- Nurhuda, Rohmah. (2017). Peningkatan Regulasi Emosi Melalui Metode Expressive Writing Pada Siswa SMP. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*, Volume 3, Nomer 7
- Roberton, T., Daffern, M., & Bucks, R. S. (2012). Emotion regulation and aggression. *Aggression and Violent Behavior*, 17(1), 72–82. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2011.09.006>
- Surya Julia., Wibowo, M., & Mulawarman. (2020) Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) Approach in Counseling Practice. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, volume 574 <https://doi.org/10.2991/assehr.k.211125.086>
- Yuniar, D., & Darmawati, I. (2017). Dukungan Keluarga Berhubungan dengan Kecerdasan Emosional Remaja. *Jurnal Keperawatan Komprehensif.*, 3(1),9-17