Isyrofuna: ***Journal of Islamic Guidance and Counseling***
Vol. 1, No. 1, July 2024, pp. 23-33
ISSN: XXXX-XXXX, DOI: XXX-XXX

Mindfulness Terbimbing Sebagai Metode Katarsis Dalam Layanan Konseling (Studi Kasus di SMAN 1 Lumajang)

Guided Mindfulness as a Cathartic Method in Counseling Services (Case Study at the SMAN 1 Lumajang)

Wildan Mujtaba Absyar [1], Anikmatul Khoiroh [2], Rofi'a Indah Wati [2]

[1] Institut Agama Islam Syarifuddin Lumajang
[2] Institut Agama Islam Syarifuddin Lumajang
[3] SMP Negeri 3 Tempeh Lumajang
Email: [1] wabsyar@gmail.com, [2] arum.aniek44@gmail.com, [3] indahrofia531@gmail.com

Article Info

Article history:

Received: April 24, 2024
Revised: May 22, 2024
Accepted: July 05, 2024

Keywords:

Guided Mindfulness,
Catharsis,

ABSTRACT

Guidance and counseling is the process of providing assistance to someone who is experiencing problems such as stress or emotional control. In the process of providing assistance, there are various methods. One of them is Guided Mindfulness which is used as a catharsis method that students need to release emotions. The objectives of the research to be carried out are: (1) Knowing the Guided Mindfulness Process as a Catharsis Method in Counseling Services at SMAN 1 Lumajang. (2 Knowing the Results of Guided Mindfulness as a Cathartic Method in Counseling Services at SMAN 1 Lumajang. According to Wilson, mindfulness or the Silent Technique guides us to "focus" and creates a balanced state of mind that will help us in all aspects of daily life. Research that will This was carried out using Qualitative Research with a Case Study type of research with descriptive and analytical data presentation methods. The primary data used in this research were interviews with BK teachers and students at SMAN 1 Lumajang. The conclusion of this research is that Guided Mindfulness is used as a cathartic method at SMAN 1 Lumajang. Guided Mindfulness is used to release emotions and motivate students at SMAN 1 Lumajang, especially class The following are the results of guided mindfulness. First, guided mindfulness practices help students manage stress. Second, develop emotional regulation. Third, increase self-understanding. Lastly, it strengthens interpersonal relationships and quality of life.

1. INTRODUCTION

Pendidikan menengah atas ini tidak hanya fokus pada aspek akademis, melainkan juga memperhatikan aspek kesejahteraan psikologis peserta didik. Siswa dihadapkan pada berbagai tekanan dan tantangan, baik dari lingkungan sekolah maupun dari aspek kehidupan pribadi mereka. Hal ini dapat berdampak pada kesehatan mental dan perkembangan holistik siswa. Seperti halnya perubahan emosi dan stress.

Perasaan yang kuat berpotensi mengganggu proses kognitif rasional dan menyulitkan berpikir rasional. Anda menjadi tidak seimbang secara psikologis karena segala sesuatu menjadi kabur, tidak jelas, menantang, dan aneh. Secara umum, tubuh akan berubah ketika emosi hadir. Seseorang yang sedang mengalami kegembiraan dan kebahagiaan akan tampak

bersemangat, mempunyai ekspresi wajah yang positif, dan memiringkan kepala ke atas. Seseorang akan tampak lemas dan lemah, kepala tertunduk, dan pandangan kosong jika sedang mengalami kemurungan dan penyesalan.[1].

Kepribadian seseorang dapat dipengaruhi oleh keadaan emosinya hingga ia kehilangan kendali diri. Tindakannya tidak lagi mencerminkan standar hidup bersama; malah terlihat adanya gangguan atau hambatan dalam diri orang tersebut. Ketika seseorang merasakan sesuatu, seringkali mereka kehilangan kesadaran terhadap lingkungan sekitarnya.[2]

Oleh karena itu, ciri-ciri masalah psikologis harus mencakup semua perubahan dalam diri seseorang, mencakup setiap aspek dari manusia.

Di sisi lain, stres merupakan suatu kondisi yang membebani jiwa seseorang. Stres sebenarnya dapat meningkatkan gairah hidup dan kemampuan mengatasi rintangan jika dikelola dengan tepat. Namun, ketika stres mencapai tingkat yang ekstrem, hal itu dapat menyebabkan ketegangan saraf dan berdampak negatif pada penderitaan fisik dan mental. Semua orang menganggap ketegangan jauh lebih mengganggu daripada sakit kepala, sehingga membuat kepala kita terasa seperti berputar-putar. Mirip dengan disambar badai, seseorang yang mengalami stres dapat mengalami penderitaan batin yang hebat akibat proses emosionalnya. Stres dapat menimbulkan dampak buruk yang menjangkau jauh ke dalam jiwa seseorang. Skiner mengatakan stres disebabkan oleh tiga hal, yang paling berbahaya adalah perasaan kehilangan, ketidakamanan pekerjaan, dan konflik perkawinan. Ketiga penyebab ini bisa menyerang semua orang" [3]. Dadang Hawari menyatakan bahwa pemicu stres sosial berikut dapat menimbulkan stres: kesulitan keuangan, perlakuan hukum, pernikahan, orang tua, hubungan interpersonal, lingkungan kerja, lingkungan sosial, perkembangan mental, penyakit fisik, cacat fisik, keluarga, atau trauma".[4]

Metode katarsis, yang didefinisikan sebagai proses pelepasan emosi dan pemahaman diri, menjadi semakin penting dalam membantu individu mengatasi tekanan psikologis. Salah satu metode katarsis yang menarik untuk dieksplorasi adalah "Mindfulness Terbimbing", yang sering kali disebut sebagai metode katarsis. Metode ini menitikberatkan pada ekspresi diri dan pemahaman perasaan melalui keheningan. Pemahaman mendalam terhadap perasaan dapat memberikan pengalaman katarsis, yang pada gilirannya dapat membantu siswa mengatasi konflik emosional, meningkatkan kesejahteraan mental, dan meningkatkan performa akademis mereka.

Mindfulness Terbimbing dapat menjadi metode yang efektif dalam membantu individu mengelola stres, konflik emosional, dan meredakan ketegangan psikologis. Seperti yang diketahui siswa yang mengemban pendidikan seperti sekolah menengah atas pasti menyimpan beban stres yang tinggi. Seperti halnya di SMAN 1 Lumajang yang merupakan salah satu sekolah favorit yang ada di Lumajang. Yang pastinya banyak siswa yang mengalami stress belajar atau kontrol emosi. Sehingga perlu untuk bisa mengatasi tingkat stres siswa

[1] Muhammad Usman Najati, Ilmu Jiwa Dalam Al-Quran, Terj: Addys Aldizar danTohirin Suparta, (Jakarta: Pustaka Azzam, 2006), 107.
[2] Abdul Rahman Shaleh, Psikologi Suatu Pengantar dalam Perspektif Islam, Cet 4, (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2009), 161.
[3] Muh. Sholeh, Agama Sebagai terapi (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2005), 140
[4] Dadang Hawari, al-Qur'an, Ilmu Kedokteran Jiwa, dan Kesehatan Jiwa(Yogyakarta: PT. Dana Bhakti Prima Yasa, 2004), 467

yang sangat tinggi. Khususnya siswa-siswi kelas XII yang akan menghadapi ujian akhir menjelang kelulusan.

Maka dari itu, penelitian ini bertujuan untuk mengisi kesenjangan pengetahuan tersebut dengan menjelajahi potensi Mindfulness Terbimbing sebagai alat katarsis di berbagai konteks, termasuk di sekolah. Dengan memahami lebih dalam dampak dan efektivitas Mindfulness Terbimbing, diharapkan penelitian ini dapat memberikan kontribusi positif terhadap pengembangan metode katarsis yang lebih baik.

Penelitian ini juga dapat memberikan pandangan baru terhadap layanan konseling di berbagai lembaga pendidikan, membuka peluang untuk pengintegrasian Mindfulness Terbimbing sebagai pendekatan inovatif dalam mendukung kesejahteraan psikologis siswa. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan berharga terhadap pemahaman kita tentang penerapan Mindfulness Terbimbing sebagai metode katarsis, khususnya dalam konteks pendidikan

Berdasarkan beberapa kenyataan di atas, maka penulis ingin melakukan penelitian secara mendalam dan sekaligus menjadikan pembahasan skripsi dengan judul "Mindfulness Terbimbing Sebagai Metode Katarsis Dalam Layanan Konseling" (Studi Kasus Di SMAN 1 Lumajang). Berdasarkan perspektif teori dari Menurut Wilson mengatakan mindfulness atau Teknik Hening ini menuntun kita untuk "fokus" dan menciptakan keseimbangan kondisi pikiran yang akan membantu kita dalam segala aspek kehidupan sehari-hari.

2. METHOD

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan studi kasus sebagai desain utama. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk menyelidiki secara mendalam fenomena kompleks dari sudut pandang peserta yang terlibat dalam Mindfulness Terbimbing. Populasi penelitian ini adalah individu yang telah Mindfulness Terbimbing di SMAN 1 Lumajang. Sampel dipilih secara bertujuan (purposive sampling) dengan kriteria inklusi yang mencakup individu yang telah menjalani Mindfulness Terbimbing dan bersedia untuk berbagi pengalaman mereka dalam pemulihan kesehatan mental.

Teknik Pengumpulan Data: Wawancara: Dilakukan wawancara mendalam dengan partisipan untuk mendapatkan pemahaman yang mendalam tentang pengalaman mereka dalam menjalani Mindfulness Terbimbing sebagai metode katarsis dan Hasil penerapan tersebut terhadap mereka. Observasi: Observasi partisipatif dilakukan untuk memahami konteks dan proses Mindfulness Terbimbing di SMAN 1 Lumajang. Analisis Dokumen: Analisis terhadap dokumen-dokumen terkait seperti catatan terapi dan rekam medis untuk memperoleh pemahaman lebih lanjut tentang proses terapi dan perkembangan Mindfulness Terbimbing di SMAN 1 Lumajang.

3. RESULTS AND DISCUSSION

Berdasarkan data-data hasil dari pebelitian menggunakan metode wawancara di SMA 1 Lumajang. Hasil dari lapangan mengungkapkan bahwa *mindfulness* terbimbing bukan hanya menjadi layanan konseling. Melainkan juga sebagai sarana pelepasan emosi atau disebut metode katarsis. Hal ini dikarenakan untuk menstabilkan emosi dan kondisi psikis siswa kelas XII yang akan menjalani ujian kelulusan. Adapun beberapa hal yang digunakan

untuk melakukam *mindfulness* terbimbing sebagai metode katarsis layanan konseling di SMA 1 Lumajang.

Sama sepertihalnya sekolah umumnya, keadaan bimbingan dan konseling di SMAN 1 Lumajang juga merupakan bagian integral dari pendidikan yang bertujuan untuk membantu siswa mengatasi berbagai tantangan dan mengembangkan potensi mereka secara optimal. Pertama-tama, bimbingan dan konseling di tingkat SMAN 1 Lumajang memiliki peran penting dalam memberikan bimbingan akademis kepada siswa.

Para konselor memberikan informasi tentang program pendidikan, membantu siswa merencanakan jenjang pendidikan mereka, dan memberikan dukungan dalam mengatasi kesulitan belajar. Layanan bimbingan dan konseling terbagi menjadi empat aspek utama: pribadi, sosial, belajar, dan karir. Hal itu diperkuat dengan observasi tentang Proses *Mindfulness* terbimbing.[5]

Layanan bimbingan dan konseling pribadi bertujuan untuk membantu siswa mengatasi masalah pribadi, meningkatkan kesejahteraan mental, dan mengembangkan pemahaman diri. Konselor bekerja dengan siswa untuk membahas masalah seperti kecemasan, depresi, dan masalah kepercayaan diri, serta memberikan dukungan emosional yang diperlukan. Mereka juga dapat menyediakan layanan konseling individual atau kelompok untuk membantu siswa mengidentifikasi dan mengelola perasaan mereka dengan lebih baik.

Aspek sosial layanan bimbingan dan konseling bertujuan untuk membantu siswa membangun keterampilan sosial dan interpersonal yang sehat. Melalui program-program seperti pelatihan kepemimpinan, kerjasama tim, dan penyelesaian konflik, siswa diajarkan untuk berinteraksi secara positif dengan orang lain, membangun hubungan yang sehat, dan menjadi anggota masyarakat yang bertanggung jawab. Konselor juga dapat memberikan dukungan dalam memecahkan masalah antarpribadi, mengatasi perundungan, atau mengelola konflik di antara siswa.

Layanan bimbingan dan konseling belajar dirancang untuk membantu siswa meraih keberhasilan akademis dengan memberikan bimbingan dalam perencanaan studi, strategi belajar yang efektif, dan mengatasi kesulitan belajar. Para konselor bekerja sama dengan siswa untuk mengevaluasi gaya belajar mereka, mengidentifikasi area di mana mereka memerlukan bantuan tambahan, dan mengembangkan rencana aksi untuk meningkatkan kinerja akademis mereka. Mereka juga dapat memberikan informasi tentang teknik manajemen waktu, cara mengatasi stres ujian, dan strategi untuk meningkatkan konsentrasi dalam belajar. Dengan bantuan layanan bimbingan dan konseling belajar, siswa dapat meraih potensi akademis mereka secara optimal

Bimbingan dan Konseling juga sangat penting dalam memberikan dukungan emosional dan sosial kepada siswa. Konselor menyediakan lingkungan yang aman dan mendukung di mana siswa dapat membahas masalah pribadi, kecemasan, dan tekanan yang mereka hadapi. Terkhusus kelas XII yang akan melanjutkan masa kehidupan dewasa.

Ketika siswa sudah berada di kelas XII layanan bimbingan dan konseling menjadi lebih penting karena siswa menghadapi tantangan terakhir dalam pendidikan mereka sebelum melangkah ke tahap selanjutnya dalam kehidupan mereka, baik itu kuliah,

[5] Observasi,14 Mei 2024, *Mindfulness* terbimbing

pekerjaan, atau pilihan karier lainnya. Para konselor bekerja secara intensif dengan siswa kelas 12 untuk memberikan dukungan akademis yang khusus, membantu mereka merencanakan jalur pendidikan lanjutan, serta memberikan informasi tentang proses pendaftaran perguruan tinggi atau program pelatihan vokasional. Mereka juga dapat memberikan konseling karir yang mendalam, membantu siswa mengeksplorasi minat dan bakat mereka, mengidentifikasi pilihan karier yang sesuai, dan merencanakan langkah-langkah untuk mencapai tujuan karier mereka.

Selain itu, layanan bimbingan dan konseling untuk kelas XII juga berfokus pada persiapan mental dan emosional siswa untuk menghadapi ujian nasional, ujian masuk perguruan tinggi, atau evaluasi lain yang krusial untuk masa depan mereka.

Konselor memberikan dukungan moral dan motivasi kepada siswa, membantu mereka mengatasi stres ujian, meningkatkan konsentrasi, dan mengembangkan strategi mengelola waktu yang efektif selama periode ujian yang menegangkan.

Mereka juga dapat memberikan saran tentang cara mengelola ekspektasi, menghadapi kegagalan, dan mempersiapkan diri dengan baik untuk menghadapi perubahan besar dalam kehidupan setelah lulus SMA. Dengan dukungan bimbingan dan konseling yang tepat, siswa kelas XII dapat meraih prestasi akademis dan mengarahkan ke tahap selanjutnya dalam kehidupan mereka dengan lebih percaya diri dan yakin. Untuk menyiasati hal tersebut bimbingan dan konseling SMAN 1 Lumajang memiliki strategi dalam layanan konseling yakni *mindfulness* terbimbing.

Pendapat tersebut diperkuat dengan observasi terhadap proses pelaksanaan *mindfulness* terbimbing sebagai metode katarsis[6]. Pelaksanaan *mindfulness* terbimbing dimulai dengan langkah-langkah yang familiar bagi peserta, mirip dengan saat mereka memasuki kelas pada umumnya. Mereka menyampaikan salam sebagai tanda dimulainya sesi, menciptakan ikatan dan kesadaran kolektif. Selanjutnya, ruangan dipersiapkan dengan menutup gorden untuk menciptakan lingkungan yang sunyi dan tenang, yang mendukung fokus dan relaksasi. Dengan suasana yang hening, peserta kemudian diminta untuk memejamkan mata, langkah awal untuk memasuki alam bawah sadar mereka. Dalam kegelapan mata tertutup, mereka membuka pintu ke dalam diri mereka sendiri, siap menerima arahan yang akan diberikan.

Kemudian, guru membimbing peserta melalui serangkaian kata-kata yang dipilih dengan hati-hati, sesuai dengan tema yang dipilih untuk sesi tersebut. Misalnya, mereka bisa membahas tentang alasan belajar, hubungan dengan orangtua, atau merasakan suasana hati yang tengah dirasakan. Melalui kata-kata tersebut, peserta diajak untuk menggali lebih dalam ke dalam pikiran, perasaan, dan pengalaman mereka. Proses ini membantu mereka untuk menyadari dan mengakui berbagai aspek dari diri mereka sendiri yang mungkin terabaikan dalam kesibukan sehari-hari.

Setelah menjalani serangkaian instruksi dan refleksi, peserta kemudian diminta untuk mengambil napas dalam-dalam, sebagai simbolisasi mengembuskan kembali energi dan kesadaran ke dalam diri mereka sendiri. Dalam momen ini, mereka merenungkan kembali pengalaman yang mereka alami selama sesi *mindfulness* terbimbing. Mereka mengaitkan pengalaman ini dengan kehidupan sehari-hari mereka, mencari koneksi antara praktik *mindfulness* dengan cara mereka berpikir, merasakan, dan bertindak. Dengan

[6] Observasi,14 Mei 2024, *Mindfulness* terbimbing

demikian, mereka tidak hanya mengalami momen kehadiran yang lebih dalam, tetapi juga membawa manfaat dari latihan ini ke dalam kehidupan sehari-hari mereka.

Mindfulness terbimbing di SMAN 1 Lumajang adalah suatu pendekatan dalam praktik meditasi yang dipandu oleh seorang konselor. Tujuannya adalah membantu individu mengembangkan kesadaran diri yang lebih dalam terhadap pengalaman saat ini, termasuk pikiran, perasaan, dan sensasi fisik, tanpa menilai atau bereaksi secara otomatis. Dalam sesi *mindfulness* terbimbing, siswa dipandu untuk fokus pada pernapasan mereka atau pengamatan tubuh dan pikiran mereka secara terbuka dan tanpa penilaian.

Kemudian, konselor memberikan arahan dan bimbingan yang memungkinkan peserta untuk meningkatkan kemampuan mereka dalam mengamati pengalaman saat ini dengan kehadiran yang penuh, sehingga memungkinkan mereka untuk merespons dengan lebih baik terhadap stres, kecemasan, atau tekanan sehari-hari. *Mindfulness* terbimbing digunakan untuk membantu individu mengembangkan keterampilan kesadaran yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari serta sebagai media pelepasan emosi atau *katarsis*.

Dengan mempraktikkan kesadaran, individu dapat belajar untuk lebih sadar akan pola pikiran dan reaksi emosional mereka, sehingga dapat merespon dengan cara yang lebih efektif dan terarah. Selain itu, mindfulness terbimbing juga dapat membantu meningkatkan konsentrasi, mengurangi stres, dan meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan.

Menggunakan *mindfulness* terbimbing sebagai metode katarsis dapat menjadi landasan yang kuat dalam menata niat dan tujuan setelah lulus dari SMAN 1 Lumajang. Dalam proses ini, praktik mindfulness membantu siswa untuk menyadari dan memahami secara lebih dalam tentang diri mereka sendiri, termasuk kekuatan, kelemahan, serta nilai-nilai yang mereka pegang. Melalui meditasi dan refleksi yang terarah, siswa dapat merenungkan perjalanan hidup mereka, termasuk pencapaian, kegagalan, dan pengalaman-pengalaman yang membentuk mereka. Dengan demikian, *mindfulness* membuka ruang bagi *katarsis,* memungkinkan siswa untuk melepaskan beban emosional yang mungkin mereka bawa dan membuka diri untuk pertumbuhan dan perubahan yang positif.

Selain itu, dengan menggunakan *mindfulness* terbimbing, siswa dapat menemukan kedamaian batin dan kejernihan pikiran yang diperlukan untuk menetapkan niat dan tujuan setelah lulus dari SMAN 1 Lumajang. Dalam keadaan pikiran yang tenang dan terfokus, mereka dapat mengeksplorasi minat, bakat, dan aspirasi mereka dengan lebih jelas. Melalui latihan meditasi yang terstruktur, siswa dapat menetapkan ruang mental yang optimal untuk merencanakan langkah-langkah mereka ke depan dengan penuh keyakinan dan kesadaran.

Mindfulness terbimbing juga membantu siswa untuk mengatasi ketakutan dan kecemasan yang mungkin muncul saat menghadapi transisi ke fase baru dalam kehidupan mereka. Dengan mempraktikkan kesadaran terhadap perasaan dan pikiran mereka, siswa dapat mengelola stres dengan lebih baik dan menemukan ketenangan dalam menghadapi ketidakpastian masa depan. Ini memungkinkan mereka untuk mengambil keputusan dengan bijaksana dan memilih arah yang sesuai dengan nilai-nilai dan tujuan hidup mereka.

Hasil wawancara-wancara diatas di perkuat dengan observasiterhadap hasil *mindfulnes* terbimbing sebagai metode *katarsis*[7]. Terakhir, menggunakan *mindfulness* terbimbing sebagai metode katarsis tidak hanya membantu siswa menata niat dan tujuan mereka setelah lulus,

[7] Observasi,14 Mei 2024, *Mindfulness* Terbimbing

tetapi juga mempersiapkan mereka untuk menghadapi tantangan dan peluang yang akan mereka hadapi di masa depan. Dengan menyadari momen ini dan menghargainya, siswa dapat mengembangkan sikap yang lebih responsif dan adaptif terhadap perubahan, memungkinkan mereka untuk tumbuh dan berkembang secara pribadi dan profesional di dunia yang terus berubah.

Berdasarkan hasil data yang didapatkan dilapangan, untuk memperkuat hasil validitas data baik wawancara, observasi, maupun dokumentasi. Berikut ini akan difokuskan pada *Mindfulness* Terbimbing Sebagai Metode *Katarsis* Dalam Layanan Konseling di SMAN 1 Lumajang.

Proses *Mindfulness* Terbimbing Dijadikan Sebagai Metode Katarsis dalam Layanan Konseling.

Di SMAN 1 Lumajang, proses *mindfulness* terbimbing telah diadopsi sebagai metode katarsis yang efektif dalam layanan konseling. Metode ini memberikan ruang bagi siswa untuk mengalami katarsis dengan cara yang terstruktur dan terarah, melalui praktik kesadaran yang dipandu oleh konselor. Selama sesi *mindfulness* terbimbing, siswa diundang untuk mendalami dan mengekspresikan emosi mereka dengan lebih dalam, menggunakan fokus pada pernapasan atau pengamatan tubuh sebagai pintu masuk untuk menghadapi dan melepaskan perasaan yang terpendam. Yang mana sejalan dengan teori Wilson yang mengatakan *mindfulness* atau Teknik Hening ini menuntun kita untuk "fokus" dan menciptakan keseimbangan kondisi pikiran yang akan membantu kita dalam segala aspek kehidupan sehari-hari.[8]

Dalam konteks layanan konseling di SMAN 1 Lumajang, proses *mindfulness* terbimbing sebagai metode katarsis memberikan manfaat yang beragam yakni sebagai berikut:

a. Pertama, siswa dapat mengembangkan kesadaran diri yang lebih dalam terhadap pikiran, emosi, dan sensasi fisik mereka sendiri. Ini membantu mereka untuk mengenali dan memahami pola-pola emosional yang mungkin mempengaruhi kesejahteraan mereka baik fisik atau psikologis, serta mengatasi konflik internal yang mungkin mereka hadapi. Hal tersebut sejalur dengan penelitian Laela Kamila dan Ade Astuti Widi Rahayu bahwasanya teknik *mindfulness* dapat mempengaruhi kondisi psikologis seseorang, meningkatkan perasaan tenang dan pikiran yang mana hal tersebut dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis.[9]
b. Kedua, proses ini memungkinkan siswa untuk mengalami pelepasan emosional yang sehat, mengurangi tekanan dan stres yang terakumulasi. Melalui praktik *mindfulness* terbimbing, siswa belajar untuk menerima dan menghadapi emosi mereka dengan keberanian dan kehadiran penuh, menciptakan ruang untuk penyembuhan dan pertumbuhan pribadi.
c. Ketiga, penggunaan *mindfulness* terbimbing sebagai metode katarsis juga membantu meningkatkan keterlibatan siswa dalam proses konseling. Dengan memberikan sarana ekspresi yang aman dan terstruktur, konselor BK di SMAN 1 Lumajang menciptakan

[8] Wilson, P, *Teknik Hening, Meditasi Tanpa Mistik.* (Jakarta: Erlangga 2003),21
[9]Laela Kamila, Ade Astuti Widi Rahayu, "Pengenalan Teknik Terapi Mindfulnes (Meditasi) Dalam Upaya Meningkatan Kesejahteraan Psikologis", *Abdima Jurnal Pengabdian Mahasiswa*, vol. 2, no.2, (23 April 2023),

lingkungan yang mendukung bagi siswa untuk berbagi pengalaman mereka tanpa takut dihakimi atau diabaikan. Ini memungkinkan terciptanya hubungan yang lebih dalam antara siswa dan konselor, serta memperkuat dukungan sosial yang diperlukan untuk pertumbuhan emosional dan mental yang positif.

Dengan demikian, proses *mindfulness* terbimbing tidak hanya berfungsi sebagai metode katarsis, tetapi juga sebagai alat untuk membangun koneksi yang lebih kuat antara siswa dan sumber daya konseling di sekolah.

Hasil dari penerapan metode *mindfulness* terbimbing sebagai metode katarsis dalam layanan konseling di SMAN 1 Lumajang telah menunjukkan dampak yang signifikan dalam kesejahteraan mental dan emosional siswa berikut berdasarkan hasil temuan:

a. Pertama, siswa yang mengikuti sesi *mindfulness* terbimbing melaporkan peningkatan dalam kemampuan mereka untuk mengelola stres dan tekanan emosional sehari-hari. Yang mana sejalan dengan pernyataan Alvin Handowono yang mengatakan *Katarsis* adalah pelepasan emosi-emosi yang terpendam. Proses *katarisis* ini sangat penting bagi orang-orang yang sedang menghadapi masalah-masalah emosional[10]. Begitu juga pernyataan dari penelitian Nisrina Rahmawati Katarsis menyatakan metode pembersihan atau penyucian diri dari emosi yang terpendam[11]. Dengan belajar teknik kesadaran dan pernapasan, mereka dapat merespon dengan lebih tenang terhadap situasi yang menantang, mengurangi tingkat kecemasan dan ketegangan yang mereka rasakan.
b. Kedua, hasil metode *mindfulness* terbimbing juga mencakup peningkatan dalam keterampilan regulasi emosi. Siswa belajar untuk mengenali dan menerima emosi mereka dengan lebih terbuka, tanpa menghakimi atau menekannya. Hal ini memungkinkan mereka untuk mengatasi konflik internal dengan lebih efektif, mengurangi risiko terjadinya gangguan emosional seperti depresi atau kecemasan. Dengan demikian, proses *katarsis* melalui *mindfulness* terbimbing membantu siswa membangun pondasi yang lebih kuat dalam manajemen emosi mereka, memberikan perlindungan terhadap kesehatan mental yang lebih baik.
c. Ketiga, hasil dari penggunaan metode ini juga meliputi peningkatan dalam pemahaman diri dan hubungan interpersonal seperti mengenal diri sendiri dan mampu mengenali lawan bicara sehingga terjadi komunikasi yang baik. Melalui praktik *mindfulness* terbimbing, siswa belajar untuk mengeksplorasi diri mereka sendiri dengan lebih dalam, mengidentifikasi nilai-nilai, kebutuhan, dan harapan mereka sendiri. Ini memungkinkan mereka untuk membangun hubungan yang lebih sehat dengan diri mereka sendiri dan orang lain, meningkatkan kualitas interaksi sosial mereka, dan mengurangi risiko terjadinya konflik interpersonal. Dengan demikian, hasil dari metode *mindfulness* terbimbing mencakup pembentukan fondasi yang lebih solid dalam pengembangan diri dan hubungan yang lebih bermakna.
d. Keempat, hasil yang penting dari metode ini adalah peningkatan dalam kualitas hidup secara keseluruhan. Siswa yang terlibat dalam proses *mindfulness* terbimbing melaporkan

[10]Alvin Hadiwono, *Khatarsis*, (Jakarta : Penerbit Erlangga 2010), 53
[11] Nisrina Rahmawati, "Kajian Literatur Psikologi: Katarsis Sebagai Bentuk ekspresif Diri Mahasisa Pada MasaPandemi Covid 19" Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat, *Psyarxiv Preprint*, (24 April 2023), DOI : https://doi.org/10.31234/osf.io/gz7uf.

perasaan yang lebih besar akan kebahagiaan, kepuasan hidup, dan kesejahteraan secara keseluruhan. Mereka merasakan manfaat dari kemampuan mereka untuk hidup di masa kini dengan lebih sadar dan bersemangat, meningkatkan rasa harga diri dan optimisme tentang masa depan. Dengan demikian, hasil metode *mindfulness* terbimbing sebagai metode katarsis mencakup peningkatan dalam aspek-aspek kualitas hidup yang penting bagi perkembangan siswa secara menyeluruh.

Secara keseluruhan, hasil dari penerapan metode *mindfulness* terbimbing sebagai metode *katarsis* dalam layanan konseling di SMAN 1 Lumajang menunjukkan dampak yang positif dalam memperkuat kesejahteraan mental, fokus dan konsentrasi, pengembangan diri, dan hubungan interpersonal siswa. Seperti halnya penelitian dari Made G. Juniartha dan Ni Ketut Anjani yang mengungkapkan Berlatih meditasi bisa dijadikan sebuah jalan untuk menemukan ide-ide fundamental khususnya sensasi estetik yang dialami saat bermeditasi. Sehingga pikiran memiliki sifat konsentrasi, kesadaran, kebijaksanaan dan cinta kasih sebagai pikiran harmonis[12]. Dengan memberikan ruang untuk siswa untuk mengalami *katarsis* dengan cara yang terstruktur dan terarah, sekolah telah menciptakan lingkungan yang mendukung pertumbuhan holistik siswa. Dengan terus mengintegrasikan praktik *mindfulness* terbimbing dalam layanan konseling mereka, SMAN 1 Lumajang dapat terus memperkuat dukungan mereka terhadap kesejahteraan siswa dan menciptakan lingkungan belajar yang lebih menyeluruh dan inklusif

4. CONCLUSION

Penerapan proses *mindfulness* terbimbing sebagai metode katarsis dalam layanan konseling di SMAN 1 Lumajang membawa dampak positif yang signifikan dalam kesejahteraan mental dan emosional siswa. Dengan pendekatan yang terstruktur dan terarah, dapat membantu siswa untuk mengelola stres dan tekanan emosional sehari-hari dengan lebih baik, serta meningkatkan kualitas hidup mereka secara keseluruhan. Dengan terus mengintegrasikan praktik *mindfulness* terbimbing, sekolah dapat memperkuat dukungan terhadap kesejahteraan siswa dan menciptakan lingkungan belajar yang lebih menyeluruh dan inklusif.

Adapun hasil praktik *mindfulness* terbimbing sebagai metode katarsis yakni sebagai berikut :

Praktik *mindfulness* terbimbing membantu siswa mengelola stres
Mengembangkan regulasi emosi
meningkatkan pemahaman diri.
memperkuat hubungan interpersonal dan kualitas hidup secara keseluruhan.

REFERENCES

Abimanyu, S. 2009. *Teknik dan Laboratorium Konseling Jilid II*. Makassar. Badan Penerbit UNM

Afriani, Anis. 2015. *"Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Motivasi Belajar Siswa Kelas 5 SDN Purwoyoso 02 Ngaliyan Semarang"*, Skripsi, Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Wali Songo, Semarang

[12] Made G. Juniartha, Ni Ketut Anjani, "Hening Dalam Meditasi Sebagai Seni Kontemplasi Pikiran Harmonis", *Maha Widya Duta*, vol 5, no 1, (26 April 2023)

Amaliah, Nafilah. 2020. *Penerapan Teknik Meditasi Hening Untuk Mengurangi Stres Belajar Siswa di SMP Negeri 1 Binamu*. Skripsi. Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negri Makassar

Arifin, Andi Agustan. Rasyid, Rusman. Agustang, Andi Tenri Pada. 2022. *Pelatihan Teknik Meditasi Hening dalam Upaya Mereduksi Stres* Akademik Mahasiswa FKIP Universitas Khairun. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Khairun. B A K T I: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat

Fitrah, Muh & Luthfiyah. 2017. *Metode Penelitian:penelitian Kualitatif, Tindakan Kelas &Studi Kasus,*Sukabumi:CV.Jejak

Hadiwono, Alvin. 2010. *Khatarsis*, Jakarta : Penerbit Erlangga

Halen. 2002. *Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Ciputat Press.

Hawari, Dadang. 2004. *al-Qur'an, Ilmu Kedokteran Jiwa, dan Kesehatan Jiwa*. Yogyakarta: PT. Dana Bhakti Prima Yasa.

Ihsan, Dwi Karina. 2023. *Metode Hipnoterapi dalam Mengobati Trauma*. Jurusan Tasawuf Psikoterapi. Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Gunung Djati Bandung, Gunung Djati Conference Series.

Irianto, Adi, dkk. 2014. " *Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Yang Menjalani Kemoterapi di RS Telogorejo*," Jurnal Kesehatan

Juniartha, Made G. Anjani, Ni Ketut. 2021. *Hening Dalam Meditasi Sebagai Seni Kontemplasi Pikiran Harmonis.* UHN I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar. Undiknas Denpasar. Maha Widya Duta

Kamila, Laela. Rahayu, Ade Astuti Widi.2023. *Pengenalan Teknik Terapi Mindfulnes (Meditasi) Dalam Upaya Meningkatan Kesejahteraan Psikologis.* Program Studi Psikologi. Fakultas Psikologi. UBP karawang. Abdima Jurnal Pengabdian Mahasiswa

Komariah, Aan, Djam'an Satori. 2011. *Metode Penelitian Kualitatif*, Bandung, Alfabeta

Mawaddah, Ida. 2019. *Perhatian Guru Bimbingan Konseling Terhadap Minat Siswa Melanjutkan Proses Konseling di Yayasan Pinta Harapan SMP Swasta Nur Ihsan Medan.* Skripsi. Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan. Universitas Negri Islam Sumatera Utara Medan.

Moleong, Lexy J. 2010. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Rosdakarya.

Najati, Muhammad Usman. 2006. *Ilmu Jiwa Dalam Al-Quran, Terj: Addys Aldizar danTohirin Suparta*. Jakarta: Pustaka Azzam

Rahmawati, Nisrina. 2020. *Kajian Literatur Psikologi: Katarsis Sebagai Bentuk ekspresif Diri Mahasisa Pada MasaPandemi Covid 19*. Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat. psyarxiv.

Saptrians, Raidatul. 2020, Metode *Katarsis Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Perempuan Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT) di Rekso Dyah Utami Yogyakarta*. Skripsi. Program Studi Bimbingan Konseling Islam Universitas Sunan KaliJaga Yogyakarta

Shaleh, Abdul Rahman. 2009. *Psikologi Suatu Pengantar dalam Perspektif Islam, Cet 4*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.

Sholeh, Muh. 2005. *Agama Sebagai terapi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar

Sugiyono. 2008. *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif R&D*. Bandung: Alfabeta

Sugiyono. 2017. *Statistika Untuk. Penelitian*. Jakarta: Raja Grafindo

Umrati, Hengki Wijaya. 2020. *Analisis Data Kualitatif Teori Konsep dalam Penelitian Pendidikan*, Sekolah Tinggi Theologia Jaffray

Wilson, P. 2003. *Teknik Hening, Meditasi Tanpa Mistik.* Jakarta: Erlangga

Zainal, Aqib.2014. *Ikhtisar Bimbingan dan Konseling Di Sekolah.* Bandung.YramaWidya.