



Peran Konseling Individual Dengan Metode *Mindfulness* Dalam Mengatasi Kecemasan Para Remaja Di LPKA Kelas I Palembang

Poppy Ulandari¹, Abdur Razzaq² , Lena Marianti³ 

Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Raden Fatah Palembang, Indonesia

Corresponding Author:  poppyulandari0@gmail.com

ABSTRACT

ARTICLE INFO

Article history:

Received

June 09, 2023

Revised

June 14, 2023

Accepted

June 14, 2023

Anxiety is a normal thing that can happen to every individual, but anxiety can be said to be deviant if the individual is unable to reduce the anxiety in situations where most people are able to handle it without any significant difficulties. This research is entitled "The Role of Individual Counseling Using the Mindfulness Method in Overcoming Anxiety in Adolescents at Class I LPKA Palembang". The results of this study were that before individual counseling was given, it was seen that adolescents were not aware of the anxiety disorders they sometimes experienced, which was shown by behaviors such as irritability, irritability, difficulty concentrating, and fear of what would happen. This individual counseling was carried out in 4 meetings and with 3 individual counseling stages. With techniques that teenagers can apply in everyday life such as deep breathing, self-talk, and visual/guided imagery techniques so that anxiety disorders in adolescents can be resolved in terms of adolescents who are starting to calm down and are able to manage their emotions so they can avoid anxiety disorders.

Key words: *Individual Counseling, Mindfulness, Anxiety, Adolescents*

How to cite

Ulandari, P., Razzaq, A., Marianti, L. (2023). Peran Konseling Individual Dengan Metode Mindfulness Dalam Mengatasi Kecemasan Para Remaja Di LPKA Kelas I Palembang. *Journal Society of Counseling*. 1(1).

Journal Homepage

<https://journal.scidacplus.com/index.php/josc>

This is an open access article under the CC BY SA license

<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>

Published by

ScidacPlus

PENDAHULUAN

Allah telah menciptakan berbagai jenis makhluk hidup beserta isinya, salah satunya adalah manusia yang telah Allah berikan potensi jasmani, ruhani dan akal. Ketiga potensi ini akan memberikan kemampuan pada manusia untuk menentukan dan memilih jalan hidupnya sendiri karena hal itu manusia diberi kebebasan untuk menentukan takdirnya. Muhammad Abduh berpendapat tentang takdir, bahwa setiap perbuatan manusia itu terjadi karena beberapa unsur yaitu akal, kemauan dan daya yang memberikan Tuhan atas diri manusia. Manusia juga bebas dalam memilih tetapi harus tetap patuh pada setiap sunnah Allah. Hal ini juga yang menghendaki manusia agar menjadi manusia yang aktif, produktif dan kreatif. Namun sayang dalam hal ini manusia

Remaja merupakan sosok individu yang akan beranjak dewasa dan baru mengenal mana yang benar dan mana yang salah, mulai mengenal lawan jenis, mengerti perannya dalam media sosial, dapat menerima jati diri yang telah Allah anugerahkan pada dirinya, serta bisa mengembangkan semua potensi yang ada pada dirinya (Putro, 2017).

Adapun narkoba dalam pandangan Islam termasuk jenis khamar memabukkan, dan setiap yang memabukkan baik itu sedikit ataupun banyak maka dinyatakan haram, sebagaimana

telah dikatakan oleh seseorang ulama Fiqih Syekh Sayyid Sabiq bahwa hukum pengharaman narkoba dikiyaskan (diserupakan) dengan khamar. Meminum khamar serta mengonsumsi obat-obatan terlarang merupakan jenis benda berbahaya, sebab dapat merusak organ-organ tubuh termasuk jaringan syaraf otak. Allah menjelaskan dalam Al-Qur'an Surat Al-Maidah :90

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالْأَنْصَابُ وَالْأَزْلَامُ رِجْسٌ مِّنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ
فَاجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ ﴿٩٠﴾

Artinya: Wahai orang-orang yang beriman! Sesungguhnya minuman keras, berjudi, (berkorban untuk) berhala, dan mengundi nasib dengan anak panah, adalah perbuatan keji dan termasuk perbuatan setan. Maka jauhilah (perbuatan-perbuatan) itu agar kamu beruntung. (Kasamasu et al., 2017)

Ayat diatas merupakan dalil Al-Qur'an tentang keharaman narkoba yang merupakan larangan dari Allah terhadap meminum khamar, berjudi, menyembah berhala dan mengundi nasib serta larangan menjatuhkan diri dalam kebinasaan. Kaitan ayat diatas dengan narkoba adalah narkoba termasuk jenis benda yang mampu memabukkan, dalam hal ini Sayyid Sabiq mengqiyaskan/mengibaratkan hukumnya kepada meminum khamar yaitu mememabukkan, baik itu Bir, Kiwi, Wisky, maupun minuman lainnya yang mempunyai kadar alkohol tertentu sehingga membuat seseorang mabuk dan hilang akal serta kesadaran maka akan berdampak pada kebinasaan dirinya sendiri.

Kecemasan yang berlebihan dapat menimbulkan dampak yang kurang baik pada individu dimana individu tidak dapat membedakan kenyataan akibat kecenderungan mengikuti ketakutannya. Dari pernyataan tersebut maka kecemasan yang dialami oleh andikpas (Anak didik pemasyarakatan) di lapas perlu penanganan khusus secara komprehensif dengan kerja sama multi disipliner serta multi sektor agar penyalahguna narkoba dapat memperbaiki mutu kehidupannya, salah satunya dengan proses konseling .

Salah satu contoh teknik *Mindfulness* yang diberikan adalah *breath meditation* (meditasi pernafasan), dengan teknik ini konseli akan merasa lebih tenang, santai, fokus, mampu berkonsentrasi serta memiliki pikiran yang baik, temuan ini sesuai dengan hasil penelitian dari menyadari bahwa proses pernapasan dapat menurunkan kecemasan, seseorang yang mempraktikkan meditasi pernapasan akan mengalami peningkatan pikiran positif sehingga dapat menekan terjadinya kecemasan. keterampilan *Mindfulness* breathing meditation merupakan suatu teknik keterampilan yang melibatkan tubuh, fikiran dan pernafasan. Latihan *breathing meditation* menciptakan keadaan nyaman dan tenang serta berpengaruh pada keadaan tubuh serta fikiran individu (Annisa & Wahyuni, n.d.). Oleh karena itu harus ada kiat pencegahan yang dilakukan agar para remaja terjauh dari penggunaan narkoba, yang berdampak pada timbulnya kecemasan pada diri mereka, di dalam pencegahan itu orang tua, guru dan masyarakat harus turut berperan dalam mengawasi ancaman narkoba. Berbagai metode pun bisa dilakukan dalam pencegahannya salah satunya adalah metode *Mindfulness* yang dilakukan oleh seorang konselor dalam mengurangi tingkat kecemasan yang dialami oleh remaja akibat menyalahgunakan narkoba.

Metode *Mindfulness* yang terdapat dalam layanan konseling individu ini merupakan sebuah teknik pemusatan perhatian yang telah banyak digunakan dan terbukti efektivitasnya dalam mengurangi berbagai masalah psikologis, *Mindfulness* secara singkat berarti kesadaran, perhatian, dan mengingat. Dalam *Mindfulness*, kita menanggalkan sikap menghakimi dan hanya mengobservasi. *Mindfulness* memiliki dua buah bagian yang menjadi titik berat yaitu kesadaran/*awareness* dan penerimaan/*acceptance*. Kesadaran yang dimaksud adalah kemampuan

untuk memfokuskan seluruh perhatian pada hal-hal yang terjadi dalam diri dan pengalaman saat ini, mulai dari tarikan nafas, posisi badan, dan pengaktifan seluruh panca indera. Bagian kedua yaitu penerimaan, merupakan kemampuan untuk mengobservasi dan menerima seluruh pengalaman yang terjadi. Dengan kata lain, ketika mempraktikkan *Mindfulness*, menghidupi saat ini, tidak mengkhawatirkan apa yang akan terjadi di masa depan dan tidak menyesali atau memikirkan sesuatu yang sudah terjadi di masa lalu (Sutanto & Immanuela, 2022). Kesadaran merupakan suatu yang membuat manusia sadar dengan pengalamannya, perhatian merupakan kesadaran yang di fokuskan, dan mengingat merupakan ingat untuk memperhatikan pengalaman dari waktu ke waktu. Metode ini juga memberikan bagaimana cara melatih pikiran agar bisa berkonsentrasi, dan pikiran bisa menjadi lebih murni. Dengan mengendalikan pikiran dan emosi maka akan timbul rasa damai serta bahagia yang akan memicu rasa tulus dan ikhlas dengan rasa syukur terhadap apa yang telah dimiliki. Selain diterapkan di dalam meditasi, *Mindfulness* juga diterapkan dalam layanan bimbingan konseling yaitu dengan layanan konseling individu.

Intervensi *mindfulness* adalah intervensi yang cukup efektif untuk mengurangi gejala depresi di kalangan remaja. Dokter yang terlatih dalam intervensi *mindfulness* dapat mendorong meditasi *mindfulness* sebagai pengobatan tambahan/alternatif untuk remaja dengan gejala depresi ringan atau sedang serta untuk remaja berisiko untuk mencegah depresi. Pendanaan, jenis intervensi *mindfulness*, konseling individu, dan waktu tindak lanjut merupakan moderator dari efek intervensi *mindfulness* terhadap depresi pada remaja (Reangsing, C. et al., 2021).

Konseling individu merupakan layanan konseling yang dilaksanakan oleh seorang konselor terhadap konseli dengan tujuan pengentasan masalah pribadi konseli. Konseling individu adalah proses belajar melalui sebuah hubungan secara pribadi dengan wawancara antara konselor dan konseli. Konseling individu berlangsung dengan komunikasi atau tatap muka secara langsung antara konselor dan konseli yang akan membahas berbagai masalah yang dialami oleh konseli. Proses konseling individu merupakan relasi antara konselor dengan klien dengan tujuan agar dapat mencapai tujuan konseli itu sendiri.

Berdasarkan hasil observasi awal yang telah dilakukan oleh penulis di Lembaga Pemasarakatan Khusus Anak (LPKA) Kelas I Palembang pada 17 November 2022 penulis menemukan beberapa remaja atau yang sering disebut Andikpas (Anak didik Pemasarakatan) yang memang terlihat menimbulkan tingkah laku seperti menutup diri, menghindar, merasa terancam dan grogi saat di ajak berkomunikasi. Hal tersebut juga di tunjang dengan adanya Indikator kecemasan itu sendiri, seperti kecemasan somatik (fisiologis) menurut Davison, Neale dan Kring pada tahun 2012 yaitu seperti, berkeringat, denyut jantung yang cepat, kesulitan bernafas, mual, nyeri dada, pusing dan gemetar. Indikator kecemasan dapat dijabarkan sebagai berikut : (1) Fisik, indikatornya adalah kegugupan, anggota tubuh gemetar dan kaku, jantung berdebar dengan kencang, pucat, gelisah, gangguan tidur, berkeringat, gangguan pencernaan. (2) Behavior, diantaranya perilaku menghindar, firasat buruk, perasaan terguncang. (3) Kognitif, indikatornya seperti sulit berkonsentrasi atau memusatkan pikiran, ketakutan akan tidak mampuan mengatasi masalah, khawatir tentang sesuatu, merasa terancam oleh orang lain, pikiran terasa bercampur aduk dan kebingungan, khawatir akan ditinggal sendirian.

METODE

Dalam pemecahan masalah yang ada, suatu penelitian diperlukan penyelidikan yang hati-hati, teratur dan terus-menerus, sedangkan untuk mengetahui bagaimana seharusnya langkah penelitian harus dilakukan dengan menggunakan metode penelitian. Metode penelitian adalah suatu teknik atau cara mencari, memperoleh, mengumpulkan atau mencatat data, baik berupa data

primer maupun data sekunder yang digunakan untuk keperluan menyusun suatu karya ilmiah dan kemudian menganalisa faktor-faktor yang berhubungan dengan pokok-pokok permasalahan sehingga akan terdapat suatu kebenaran data-data yang akan diperoleh. Untuk lebih jelasnya ada pengertian metode penelitian menurut Sugiyono menjelaskan bahwa: “Metode Penelitian pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu” (Yahdi Kusnadi, 2016).

Dilihat dari objek dan hasil yang akan didapat maka penelitian ini termasuk dalam tipe penelitian deskriptif dengan menggunakan metode kualitatif. Penelitian deskriptif adalah penelitian yang dilakukan untuk mengetahui nilai satu variabel atau lebih tanpa membuat perbandingan dan menghubungkan dengan variabel lain. Menurut Indriantoro dan Supono (2012:26) mendefinisikan penelitian deskriptif adalah penelitian terhadap masalah-masalah berupa fakta-fakta saat ini dari suatu popularisasi. Menurut Moleong penelitian kualitatif adalah penelitian yang bermaksud untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subjek penelitian seperti perilaku, persepsi, motivasi, tindakan dan lain-lain secara holistik dan dengan cara deskripsi dalam bentuk kata-kata dan bahasa, pada suatu konteks khusus yang alamiah dengan memanfaatkan berbagai metode alamiah (Ansori, 2019).

Jenis data yang dibutuhkan dalam studi ini berdasarkan sumbernya adalah data: (1) primer; dan (2) sekunder. Data primer biasanya diperoleh dengan survei lapangan yang menggunakan semua metode pengumpulan data orisinal Selanjutnya data primer dapat didefinisikan sebagai data yang dikumpulkan dari sumber-sumber asli. Dalam riset ini data primer dikumpulkan hasil wawancara dengan pengusaha/ pengrajin industri kecil dan berbagai pihak yang telah dipilih menjadi sampel atau responden. Pengertian data sekunder adalah data yang telah dikumpulkan oleh lembaga pengumpul data dan dipublikasikan kepada masyarakat pengguna. Secara singkat dapat dikatakan bahwa data sekunder adalah data yang telah dikumpulkan oleh pihak lain (Hamid & Susilo, 2015).

Teknik pengumpulan data yang diperlukan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan beberapa metode pengumpulan yaitu:

Metode Observasi

Observasi yaitu mengumpulkan data dengan cara mengamati objek yang akan diteliti secara langsung. Observasi dalam implementasinya tidak hanya berperan sebagai teknik paling awal dan mendasar dalam penelitian, tetapi juga teknik paling sering dipakai, seperti observasi partisipan, rancangan penelitian eksperimental, dan wawancara (Hasanah, n.d.).

Wawancara

Wawancara (*interview*) secara umum adalah suatu percakapan antara dua atau lebih orang yang dilakukan oleh pewawancara dan narasumber. Ada juga yang mengatakan bahwa definisi wawancara adalah suatu bentuk komunikasi lisan yang dilakukan secara terstruktur.

Dokumentasi

Dokumentasi sebagai obyek menyediakan informasi yang dapat dibedakan menurut sifatnya menjadi 2 jenis yaitu dokumentasi tekstual yaitu isinya dalam bentuk teks tertulis baik berupa huruf maupun angka. Sedangkan dokumentasi nontekstual disajikan dalam bentuk dokumen ikonik (peta, atlas, cetak biru, denah, grafik, poster, lukisan, foto, dan *slide*), suara (rekaman, piringan hitam, kaset), audio visual (film, video, tv), dan dokumen yang bersifat material (bola dunia, karya artistic, huruf braille,mainan peraga) (Arriesanti et al., 2014).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian saat pelaksanaan konseling individu dengan metode *Mindfulness* dalam mengatasi kecemasan pada remaja di 30 LPKA Kelas I Palembang pada tanggal 10 April 2023-10 Mei 2023. Pelaksanaan konseling individu ini dilakukan dengan lancar ditandai dengan adanya pemahaman tentang gangguan kecemasan serta cara menghindarinya. Pelaksanaan konseling inividu ini juga dilakukan secara sistematis sesuai dengan tahapan yang ada.

Berikut adalah beberapa tahapan yang dilakukan pada saat pelaksanaan konseling individu dengan metode *Mindfulness* dalam mengatasi kecemasan pada remaja, yaitu:

Pertemuan Pertama

Pada pertemuan pertama ini merupakan tahap awal dari proses konseling individu yang mana pada tahap ini membangun hubungan dengan konseli. Peneliti melakukan proses konseling individu dengan melibatkan 3 subjek yaitu remaja. Pada taha ini juga peneliti mampu membangun hubungan serta pendekatan dengan subjek secara aktif serta efisien dengan cara membantu kehangatan dalam hubungan, empati rasa syukur dan juga penerimaa diri. Sebelum mask kedalam proses konseling peneliti akan berusaha menggali informasi data diri pada setiap subjek yaitu nama, umur, asal dan alasan mask ke LPKA Kelas I Palembang. Sedangkan anatara peneliti degan konseli saling memperkenalkan diri satu persatu dalam rangka menciptakan hubungan yang akrab ketika berjalannya konsling individu.

Pertemuan Kedua

Pada pertemuan kedua ini, penliti meneruskan pada pertemuan selnjutnya yang merupakan tahap kerja yang mana peneliti memberikan bayangan mengenai kecemasan, seperti pengertian kecemasan, dampak yang dialami ketika cemas, serta pentingnya menghindari diri dari gangguan kecemasan. Selanjutnya, melakukan proses tanya jawab bagi remaja yang kurang mengerti mengenai informasi mengenai kecemasan sebelumnya yang telah disampaikan oleh peneliti. Pada tahap ini, topik mengenai kecemasan akan dibahas tuntas serta mendalam. Melalui layanan konseling individu dengan metode *Mindfulness* yang dimaksudkan untuk mengatasi kecemasan pada remaja. Pada tahap pertengahan ini, peneliti akan menggali subjek agar menceritakan kondisi dirinya selama di Lapas, mengenai perasaan dan berbaga latar belakang dari stu persatu. Dengan menggunakan konseling individu juga bisa belajar agar lebih menghargai dan menghormati orang lain, mengekspresikan perasaannya, dan mengungkapkan pendapatnya. Selain itu peneliti juga berusaha untuk memebrikan keharmonisan agar subjek merasa nyaman, mengungkapkan rasa empati, sehingga mengarahkan klien agar dapat menceritakan perasaannya secara mendalam pada subjek dalam memaknai hidupnya selama berada di Lapas. Hal tersebut diperkirakan untuk membantu remaja mengatasi rasa cemasnya. Setelah pembahasan tentang kecemasan telah dipahami oleh para remaja maka akan dilanjutkan dengan tahap ketiga.

Pertemuan Ketiga

Pada pertemuan ketiga, peneliti melanjutkan langkah langkah pendekatan konseling individu dengan metode *Mindfulness* yang dibantu langsung oleh peneliti. Dalam pertemuan ini, peneliti melibatkan subjek untuk melakukan perubahan disetiap pertemuan yang merupakan tahapan yang bertujuan untuk menentukan keputusan pada diri remaja agar mendapatkan perubahan kearah yang lebih baik lagi. Pada pertemuan akhir ini, meneruskan dari pertemuan sebelumnya bahwa konseling individu dengan metode *Mindfulness* berlangsung dengan tujuan agar lansia bisa dapat memahami dan peka terhadap masalah yang dihadapi. Peneliti memberikan

masuk ke para remaja agar bisa memahami dan menerima kekurangan serta bersyukur mengenai jalan hidup yang telah Tuhan tentukan pasti ada makna dibaliknya. Peneliti mengingatkan juga agar para remaja agar saling menjaga hubungan baik pada lingkungannya, melakukan hal-hal ataupun kegiatan positif agar dapat mengisi waktu kosong dan menghindari dari rasa jenuh. Pada tahap ini juga peneliti mengajak remaja mengemukakan kesan dan pesan setelah melakukan kegiatan konseling individu, mengungkapkan hasil yang didapat, membahas kegiatan yang akan dilakukan kedepannya, mengungkapkan solusi akan masalah yang dihadapi, serta mengemukakan pesan dan harapan untuk kedepannya

Pertemuan Keempat

Setelah diberikannya beberapa teknik kepada klien yang sangat mudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari ini klien menunjukkan perubahan yang cukup signifikan dimana yang sebelumnya menutup diri, enggan berkomunikasi, dan terlihat takut dengan kehadiran orang baru kini mulai berubah dengan berani bercerita tanpa diberi pertanyaan, mulai nyaman dengan dirinya sendiri yang sebelumnya dilanda rasa khawatir kini bertahap melepas rasa khawatir itu. Pada tahap akhir ini konselor akan menyampaikan kepada klien bahwa proses konseling akan segera berakhir, konselor juga akan melakukan evaluasi hasil dari proses konseling itu sendiri, klien juga diarahkan konselor untuk mengungkapkan pesan dan kesan selama proses konseling berlangsung, dalam pertemuan keempat ini juga konselor bisa melihat perkembangan yang ditimbulkan oleh klien dengan berkurangnya gangguan kecemasan yang sebelumnya mereka alami.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian peran konseling individu dengan metode *Mindfulness* untuk mengatasi stress pada lansia di LPKA Kelas I Palembang, maka dapat disimpulkan bahwa: *Pertama*, sebelum dilaksanakannya konseling individu terlihat pada observasi awal dan wawancara yang dilakukan peneliti bahwa para remaja mengalami gangguan kecemasan yang ditandai dengan mengalami sulit diajak berkomunikasi, mudah marah, mudah tersinggung, suka menyendiri, mudah khawatir, bahkan berada pada rasa takut bayang-bayang masa lalu yang membuat mereka sedih. *Kedua*, setelah dilaksanakannya konseling individu menggunakan metode *Mindfulness* yang dilakukan dengan 4 kali pertemuan klien mulai menunjukkan perubahan dengan teratasinya kecemasan dari yang sebelumnya sulit diajak berkomunikasi, mudah marah, mudah tersinggung dan rasa takut akan bayang masa lalu menunjukkan perubahan dalam hal mampu mengendalikan emosinya, mereka menjadi lebih rileks dan tenang dalam menghadapi masalah, tetap berfikir positif dan tidak gegabah dalam menyelesaikan masalah, pada pelaksanaan konseling yang telah dijalani pun secara langsung memberikan gambaran agar tidak menyebarluaskan mengenai permasalahan yang sedang dialami, akan lebih baik jika membagi cerita dengan orang yang menyelesaikan masalah. Sehingga setelah diberikannya konseling individu, disetiap pertemuannya maka mereka mengalami kemajuan untuk dapat menjalani hari dengan baik, konselor pun mengantisipasi kepada konseli agar tidak lupa mengimplementasikan teknik yang telah diberikan untuk dapat membantu mencegah timbulnya masalah.

REFERENSI

- Annisa, Y. N., & Wahyuni, E. (2020). Stres Remaja: Kebutuhan Video Mindfulness-Breathing Meditation Untuk Mengurangi Stres Remaja. *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling*, 9(2), 117-125. <https://doi.org/10.21009/INSIGHT.092.02>
- Ansori, M. (2019). Perkembangan dan dampak financial technology (fintech) terhadap industri

- keuangan syariah di Jawa Tengah. *Wahana Islamika: Jurnal Studi Keislaman*, 5(1), 31-45. <https://doi.org/10.5281/wahanaislamika.v5i1.41>
- Arriesanti, H. D., Yusup, M., & Marcelina, C. (2014). Penerapan Multimedia Audio Galery Ilearning Community And Services (Magics) Sebagai Media Penyimpanan Dokumentasi Pada Perguruan Tinggi Raharja. *Creative Communication and Innovative Technology Journal*, 7(2), 184-204. <https://doi.org/10.33050/ccit.v7i2.232>
- Hamid, E. S., & Susilo, Y. S. (2015). Strategi Pengembangan Usaha Mikro Kecil Dan Menengah Di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta*. *Jurnal Ekonomi Pembangunan: Kajian Masalah Ekonomi Dan Pembangunan*, 12(1), 45. <https://doi.org/10.23917/jep.v12i1.204>
- Hasan, H. (2012). Ancaman pidana islam terhadap penyalahgunaan narkoba. *Al Daulah: Jurnal Hukum Pidana dan Ketatanegaraan*, 1(1), 149-155. <https://doi.org/10.24252/ad.v1i1.1467>
- Hasanah, H. (2017). Teknik-teknik observasi (sebuah alternatif metode pengumpulan data kualitatif ilmu-ilmu sosial). *At-Taqaddum*, 8(1), 21-46. <https://doi.org/10.21580/at.v8i1.1163>
- Hasil wawancara pada tanggal 4 Mei 2023
- Huda, N. (2016). *Kemandirian pada Remaja yang Diasuh Orangtua Tunggal* (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area). [Google Scholar](#)
- Kasamasu, L., Mahama, A., Chik, W. M. Y. B. W., bin Syed Ab, S. M. A., Ali, A. W. M., & Abd Ghani, N. (2017). Analisis Dalil Pengharaman Narkoba Dalam Karya-karya Kajian Islam Kontemporer. *Wardah*, 18(1), 34-47. <https://doi.org/10.19109/wardah.v18i1.1431>
- Kusnadi, Y. (2016). Pengaruh Pendaftaran Online Terhadap Jumlah Pendaftar Di Sekolah Dasar Negeri Jakarta. *Paradigma*, 18(2), 89-101. <https://doi.org/10.31294/p.v18i2.1183>
- Luddin, Abu Bakar M. (2017). *Konseling individual dan kelompok : aplikasi dalam praktek konseling*. Medan: Cita Pustaka. [e-Library](#)
- Prayitno, P. (2012). Jenis Layanan dan Kegiatan Pendukung Konseling. Padang: Universitas Negeri Padang. [Google Scholar](#)
- Putri, H. E., & Muqodas, I. (2019). *Pendekatan Concrete-Pictorial-Abstract (CPA), Kecemasan Matematis, Self-Efficacy Matematis, Instrumen dan Rancangan Pembelajarannya*. UPI Sumedang Press. [Google Scholar](#)
- Reangsing, C., Punsuwun, S., & Schneider, J. K. (2021). Effects of mindfulness interventions on depressive symptoms in adolescents: A meta-analysis. *International journal of nursing studies*, 115, 103848. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2020.103848>
- Saputro, K. Z. (2018). Memahami ciri dan tugas perkembangan masa remaja. *Aplikasia: Jurnal Aplikasi Ilmu-Ilmu Agama*, 17(1), 25-32. <https://doi.org/10.14421/aplikasia.v17i1.1362>
- Sari, N., & Achnes, S. (2016). Kepuasan Wisatawan Terhadap Wisata Kuliner Di Objek Wisata Pantai Indah Selatbaru Kecamatan Bantan Kabupaten Bengkalis. *Jurnal Online Mahasiswa (JOM) Bidang Ilmu Sosial dan Ilmu Politik*, 3(2), 1-13. [Google Scholar](#)
- Sutanto, S., & Immanuela, G. (2022). Mengenal Mindfulness Bagi Siswa SMA. *Devotion : Jurnal Pengabdian Psikologi*, 1(01), 11-20. [Google Scholar](#)

Copyright Holder :

© Ulandari, P., Razzaq, A., Marianti, L. (2023).

First Publication Right :

© Journal Society of Counseling

This article is under:

