

Pengaruh Konseling Kelompok dengan Terapi Syukur Terhadap Peningkatan *Self Compassion* Santri SMP di Pondok Pesantren Al-Manar Gampong Lampermei, Kecamatan Krueng Barona Jaya, Kabupaten Aceh Besar

Jarnawi¹, Rofiq Duri², Syaiful Indra³, Hermida Pitri P⁴

^{1,2,3,4} UIN Ar-Raniry Banda Aceh

Article Info

Article history:

Received Sept 09th, 2024

Revised Oct 15th, 2024

Accepted Dec 02th, 2024

Keyword:

Group Counseling;
Gratitude Therapy;
Self Compassion.

ABSTRACT

It is very important for teenagers today to have self-compassion for themselves in everyday life, because by having high self-compassion, students are able to love and give affection to themselves, tend to have views and push for more positive things, and are able to accept things. failures experienced by humans in general. However, some students still have low self-compassion, so they tend to judge themselves and tend to feel separated from their surroundings. The aim of this research is to determine the description of self-compassion in santri, as well as to determine the effect of group counseling with gratitude therapy on increasing self-compassion in santri. This research is a type of quantitative research using a quantitative experimental approach. The population in this study was students at junior high school level, class VIII, totaling 225 students. Samples were taken using purposive sampling techniques among students. The data collection technique used was the self-compassion scale, then the data was analyzed using descriptive analysis and the Wilcoxon test. The results of this research show that the self-compassion of students is in the medium category. Meanwhile, a Wilcoxon signed ranks test analysis was carried out, a significant value (2-tailed) of $0.003 < 0.05$ was obtained, which means that H_0 was rejected and H_a was accepted, which shows that there is an influence of group counseling with gratitude therapy on increasing the self-compassion of students at the Al-Islam Islamic Boarding School. Manar.



© 2024. Jarnawi. Published by Islamic Guidance and Counseling Study Program of Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. This is an open access article under the CC BY license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>)

Corresponding Author:

Jarnawi

Email: jarnawi@ar-raniry.ac.id

Pendahuluan

Secara umum, *self compassion* dikaitkan dengan keterbukaan dan pengertian terhadap orang lain. Orang yang menunjukkan tingkat kasih sayang yang tinggi menunjukkan ciri-

ciri seperti: mempunyai kemampuan menerima kelebihan dan kekurangan; dapat menerima kesalahan atau kegagalan seperti yang dialami orang lain; dan merasakan hubungan antara berbagai hal.

Kasih sayang adalah sikap penuh kasih sayang atau baik hati terhadap diri sendiri ketika menghadapi permasalahan dalam hidup serta menghargai dan segala bentuk penderitaan, kegagalan atau kekurangan diri sebagai bagian dari hidup yang dijalani dan dirasakan oleh setiap manusia. Mengingat kondisi yang dialami dan dirasakan oleh remaja yang tinggal di pondok pesantren, maka peneliti ingin melakukan penelitian lebih lanjut mengenai *self-compassion* pada santri yang menggunakan konseling kelompok dengan terapi Dharma Syukur.

Banyak siswa atau santri yang masih belum bisa menerima dirinya sepenuhnya dan memberikan rasa cinta pada dirinya karena melihat banyak teman yang mempunyai kelebihan dibandingkan dirinya. Pondok pesantren merupakan suatu tempat atau ruangan dimana para santri dapat tinggal (Dhofier & Zamaksyari, 1982). Mengkaji kehidupan di pesantren yang sudah menjadi rumah kedua santri, sering kali kita melihat anak-anak yang memiliki rasa kasih sayang yang rendah terhadap dirinya sendiri dan anak-anak yang memiliki rasa kasih sayang yang tinggi terhadap dirinya sendiri, tidak terkecuali saya sendiri.

Berdasarkan informasi dari pengurus/guru di Pondok Pesantren Al Manar bahwa sebagian santri mempunyai rasa percaya diri yang rendah, hal ini tercermin dari sikap dan perilaku santri, rasa cinta dan kebaikan terhadap diri sendiri, yang cenderung tidak dapat mereka atasi menerima situasi yang juga akan terjadi pada orang pada umumnya. Hal ini mungkin terjadi karena mereka merasa minder dengan temannya yang lebih mampu darinya dan mereka iri terhadap temannya sehingga merasa banyak kesalahannya dan tidak mengakui kesalahannya sehingga tidak bisa bersikap baik dan sayang pada dirinya sendiri. Di pesantren mudah sekali diolok-olok atau dipojokkan jika mempunyai teman yang kecil kemungkinannya untuk mengikuti kegiatan pesantren sehingga pihak pesantren bisa terisolasi, yang dapat melemahkan rasa kasih sayang mereka. Oleh karena itu, konseling kelompok dengan terapi syukur diperlukan untuk melatih siswa menerima dan merasa puas dengan apa yang dimilikinya tanpa harus mengkritik atau menyalahkan diri sendiri.

Salah satu kegiatan untuk membantu seseorang mengapresiasi dan mewujudkan potensi dirinya dapat dilakukan dengan memberikan layanan bimbingan dan konseling. Pelayanan konsultasi dan bimbingan untuk membantu siswi meningkatkan rasa percaya

diri dilakukan melalui bimbingan kelompok, karena dalam artian layanan bimbingan kelompok, Nurihsan J, A. menyatakan bahwa konseling kelompok adalah proses dinamis antar individu, menitikberatkan pada pemikiran dan perilaku sadar serta melibatkan fungsi terapeutik seperti pemberian izin, orientasi praktis, pemurnian, saling percaya, saling memperlakukan, saling pengertian, penerimaan dan dukungan dapat digunakan dalam kegiatan konseling kelompok untuk meningkatkan rasa kasih sayang di kalangan siswa. Fungsi terapeutik ini diciptakan dan dikembangkan dalam kelompok kecil melalui dengan cara saling memperdulikan di antara para peserta konseling kelompok (Rasimin & Hamdin, 2018). Adapun yang dimaksud dengan fungsi terapi diatas yaitu salah satu terapi yang digunakan untuk meningkatkan *self compassion* pada santri yaitu dengan menggunakan terapi syukur dalam kegiatan konseling kelompok.

Memberikan bimbingan dan konseling dalam kelompok dapat membantu individu mengembangkan rasa kasih sayang. Konseling kelompok dipilih karena berkaitan dengan aspek kasih sayang, yang diarahkan pada perasaan terhubung dengan orang lain, ingin merawat diri sendiri, mampu memahami diri sendiri, mengakui kesalahan manusia secara umum, dan mengakui bahwa kegagalan adalah salah satu bentuk cinta. Allah mencintainya dengan mensyukuri apa yang dimilikinya.

Bersyukur dapat menyebabkan individu mempunyai pandangan yang lebih positif dan pandangan hidup yang lebih luas, termasuk memandang segala sesuatu yang terjadi dalam hidup sebagai anugerah dari Tuhan. Peneliti menyarankan cara untuk meningkatkan *self-compassion* pada santri atau remaja pesantren pada umumnya dengan menggunakan pendekatan keagamaan khususnya pelatihan syukur atau terapi mengetahui terima kasih. Emmons dan McCullough berpendapat bahwa makna syukur adalah suatu bentuk emosi atau perasaan, yang kemudian berkembang menjadi sikap, sifat moral yang baik, kebiasaan, ciri kepribadian untuk mempengaruhi seseorang dalam menyikapi sesuatu atau keadaan (Zulaiha & Kushartati, 2017).

Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa pelatihan atau terapi syukur merupakan suatu proses penerimaan terhadap apa yang terjadi. Proses yang dimaksudkan adalah melatih siswa untuk bersyukur sehingga rasa kasih sayang mereka dapat meningkat. Pelatihan atau terapi syukur yang akan diberikan dalam penelitian ini adalah “pelatihan syukur”, yaitu mempersiapkan tahapan rutinitas syukur menurut Emmons dan memadukannya dengan syukur muslim menurut Ghazali.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif pre-eksperimental dengan model pendekatan *one-group pre-test post-test design*, khusus eksperimen dilakukan pada satu kelompok, tidak ada kelompok pembanding. Populasi pada penelitian ini yaitu santri jenjang SMP kelas VIII di Pondok Pesantren Al-Manar, Gampong Lampermei, Kecamatan Krueng Barona Jaya, Kabupaten Aceh Besar yang berjumlah sebanyak 225 santri dengan sample sebanyak 11 orang penarikan sampel menggunakan teknik *Proposive Sampling*. selanjutnya di analisis dilakukan dengan *Uji Wilcoxon*.

Hasil Penelitian

Setelah dilakukan *treatment* terhadap santri, mengalami perubahan dan sangat memiliki pengaruh tinggi dengan adanya konseling kelompok dengan terapi syukur terhadap peningkatan *self compassion* santri SMP di Pondok Pesantren Al-Manar, Lampermei, Krueng Barona Jaya, Aceh Besar.

1. Analisis dan Deskripsi Data

Dalam penelitian kuantitatif, analisis data yaitu kegiatan yang dilakukan setelah data dari seluruh responden atau sumber data lain sudah terkumpul. Adapun yang dilakukan pada analisis data ialah mengelompokkan data berdasarkan variabel dan jenis responden, mentabulasi data berdasarkan variabel dan seluruh responden, menyajikan tiap variabel yang diteliti, melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah (Sugiyono, 2017).

Analisis data tujuannya untuk mengetahui kebenaran dari hipotesis-hipotesis yang telah dicantumkan pada bab sebelumnya, yaitu terdapat adanya pengaruh konseling kelompok dengan terapi syukur dalam meningkatkan *self compassion* santri di Pondok Pesantren Al- Manar, Lampermei, Krueng Barona Jaya, Aceh Besar. Berikut adalah hasil nilai *pre-test* dan *post-test* santri yang mengikuti *treatment*.

a. Sebelum Diberikan Layanan Konseling Kelompok Dengan Terapi Syukur

Tabel 1. Hasil *Pre-Test*

No	Nama	<i>Pre- Test</i>	Kategori
1	AA	80	Sedang
2	MF	85	Sedang
3	MY	84	Sedang

No	Nama	<i>Pre- Test</i>	Kategori
4	MRR	87	Sedang
5	MRA	83	Sedang
6	GB	87	Sedang
7	AF	89	Sedang
8	SA	88	Sedang
9	QF	86	Sedang
10	SR	87	Sedang
11	DA	86	Sedang
JUMLAH		942	

Dapat diketahui bahwa sebelum diberikan perlakuan layanan konseling kelompok dengan terapi syukur, semua dari santri yang menjadi anggota kelompok *treatment* memiliki *self compassion* berada di kategori sedang dengan memperoleh nilai sebesar 942 pada nilai *pre-test* nya.

b. Setelah Diberikan Layanan Konseling Kelompok Dengan Terapi Syukur

Tabel 2. Hasil *Post Test*

No	Nama	<i>Post – Test</i>	Kategori
1	AA	97	Tinggi
2	MF	90	Sedang
3	MY	97	Tinggi
4	MRR	98	Tinggi
5	MRA	91	Sedang
6	GB	97	Tingggi
7	AF	98	Tinggi
8	SA	99	Tinggi
9	QF	93	Tinggi
10	SR	98	Tinggi
11	DA	96	Tinggi
JUMLAH		1052	

Sedangkan tabel di atas menunjukkan bahwa setelah diberi perlakuan layanan konseling kelompok menggunakan terapi syukur, rata-rata self-compassion siswa menduduki kelompok teratas dengan skor 1052 setelah diberi perlakuan. Nilai rata-rata 9 orang siswa termasuk tinggi dan 2 orang diantaranya rata-rata pada hasil *post-test*. Sehingga terlihat sebelum perlakuan (*pre-test*) hasilnya sebesar 942 dan setelah diberi perlakuan (*post-test*) meningkat menjadi 1054. Berikut hasil perhitungan kedua variabel menggunakan IBM Statistical Package For The Social Science (SPSS) versi 25.0 Windows untuk membuat perbandingan penelitian lebih mudah dan cepat.

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, jumlah responden kelompok eksperimen sebanyak 11 siswa dengan skor *pre-test* minimal 80 dan skor maksimal 89 dengan rata-rata skor setelah mengikuti tes sebesar 85,64. Program konseling menggunakan terapi syukur . . Nilai postes minimal 90 dan maksimal 99 dengan nilai rata-rata 95,82. Nilai standar deviasi sebelum konsultasi sebesar 2,541 dan setelah proses konsultasi sebesar 3,060. Dengan demikian terlihat nilai mean dan standar deviasi setelah dilakukan konseling kelompok dengan terapi syukur lebih tinggi dibandingkan sebelum dilakukan konseling kelompok.

Dari hasil tabel di atas, dapat disimpulkan bahwa tidak ada satu pun dari sebanyak 11 santri pada kelas eksperimen ini tidak mengalami peningkatan nilai, hasil *post-test* lebih besar jika dibandingkan dengan nilai *pre-test* nya.

Tabel 3. Test Statistic

Test Statistics^a

	<i>posttest</i> <i>selfcompassion</i> - <i>pretest</i> <i>selfcompassion</i>
Z	-2.941 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.003

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Berdasarkan petunjuk teknis analisis data dengan menggunakan perhitungan *Wilcoxon matched-pairs test*, situasi antara dua kelompok (*pre-test* dan *post-test*) dinyatakan signifikan jika $p\text{-value} \leq 0,05$. Sedangkan jika nilai $p > 0,05$ maka kondisi tersebut

dinyatakan tidak signifikan. Nilai P pada perhitungan SPSS terdapat pada kolom *Asymp.* Itu benar (*2-Tailed*), (Nuryadi, dkk., 2017)

Dari tabel diatas terlihat p-value sebesar 0,003. Berdasarkan hasil tersebut memberikan informasi bahwa $0,003 < 0,05$. Oleh karena itu, dapat dikatakan terdapat perbedaan yang signifikan antara *skor pre-test* dan *post-test* pada penelitian yang dilakukan peneliti, atau dengan kata lain terdapat perbedaan yang signifikan yang terjadi sebelum dan sesudah konseling kelompok menggunakan terapi. Dharma syukur.

Setelah dilakukan pengujian hipotesis dengan menggunakan uji *Wilcoxon*. Oleh karena itu dapat disimpulkan H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan kata lain konseling kelompok dengan terapi syukur berpengaruh dalam meningkatkan *self-compassion* pada santri Pondok Pesantren Al-Manar Lampermei Krueng Barona Jaya Aceh Besar. Peningkatan skor post-test dibandingkan dengan skor pre-test juga menunjukkan bahwa *self-compassion* meningkat setelah dilakukan konseling kelompok dengan menggunakan terapi syukur.

Pembahasan

Gambaran *Self Compassion* pada Santri Pondok Pesantren Al-Manar

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, didapatkan hasil rata-rata gambaran *self compassion* santri di Pondok Pesantren Al-Manar yang dilakukan menggunakan *Microsoft Excel* dan aplikasi *SPSS for Windows* didapatkan hasil bahwa *self compassion* yang dimiliki santri dominan sedang.

Sebagian besar tingkat *self compassion* santri di Pondok Pesantren Al-Manar yang tinggi telah dibuktikan dengan kuesioner yang telah diisi oleh santri dengan jawaban yang mengarah ke kemampuan mengungkapkan perasaan dengan jujur dan nyaman, mampu memberikan kasih sayang dan kelembutan terhadap diri sendiri, mampu menguatkan diri dan tidak menghakimi diri akan kegagalan yang terjadi, serta mampu bertahan, memahami dan menyadari makna dari sebuah masalah sebagai hal yang positif. Manfaat *self compassion* adalah agar individu memiliki ketahanan emosional, mengembangkan motivasi dan perkembangan diri, *self compassion* akan memberikan penerimaan diri yang sesungguhnya (Eka Wahyuni, 2019)

Selanjutnya *self compassion* yang berada pada kategori sedang, hasil dari analisis menunjukkan bahwa rata-rata santri hampir berhasil dalam mengungkapkan perasaan dengan jujur dan nyaman, mampu memberikan kasih sayang dan kelembutan terhadap diri sendiri, mampu menguatkan diri dan tidak menghakimi diri dengan kegagalan yang terjadi,

serta mampu bertahan, memahami dan menyadari makna dari sebuah masalah sebagai hal yang positif.

Bagian terakhir yaitu santri yang memiliki *self compassion* yang sebagian besar tinggi, artinya santri mampu sepenuhnya untuk dapat mengungkapkan perasaan dengan jujur dan nyaman, mampu memberikan kasih sayang dan berbaik hati terhadap diri sendiri, serta mampu bertahan, memahami dan menyadarkan diri akan kegagalan adalah suatu masalah sebagai hal yang positif dan wajar.

Berdasarkan penjelasan di atas, bahwa rata-rata tingkat *self compassion* yang dimiliki santri dominan sedang. Hal ini menunjukkan bahwa siswa mempunyai rasa sayang pada dirinya sendiri namun masih perlu ditingkatkan untuk mencintai dan bersikap baik pada dirinya sendiri serta mampu mengakui segala kesalahannya. Hal ini terlihat dari kemampuan mengekspresikan emosi dengan jujur dan bebas, bersikap lembut dan baik pada diri sendiri, tidak menghakimi kesalahan diri sendiri, mampu melihat bahwa kegagalan adalah hal yang wajar dan kata orang semua orang merasakannya. dan dapat membawa kita pada hal-hal yang lebih baik dan positif.

Compassion adalah perasaan peduli pada diri sendiri dan berusaha menafkahi diri sendiri ketika menghadapi masalah. *Self-compassion* dapat membantu remaja mengatasi pandangan negatif terhadap dirinya sendiri. Remaja yang *self-compassion* akan menerima perbedaan dengan jiwa yang tenang sehingga dapat memperluas kesadaran diri, bukannya menghindari dan memisahkan diri dari kondisi tersebut. Belas kasih membantu remaja menghindari pikiran negatif ketika mencari solusi atas perselisihan yang muncul, namun tidak membesar-besarkannya, yang dapat membuat mereka semakin terlibat dalam masalah tersebut.

Lebih lanjut menurut Neff dan Knox (dalam Eka Wahyuni, 2019), *self-compassion* berdampak pada kebahagiaan pribadi karena membawa perasaan positif dalam menerima permasalahan yang ada dalam diri, Self-motivation karena *self-compassion* akan membuat individu menyadari bahwa dirinya adalah dirinya. lakukanlah. . tidak selalu sesuai dengan keinginannya, kesehatan fisik dan mental, citra tubuh memungkinkan individu menerima dirinya tanpa syarat dan menerima kekurangannya dengan rasa kasih sayang, dan Hubungan interpersonal menyebabkan individu banyak peduli terhadap kesulitan orang lain.

Pengaruh Konseling Kelompok dengan Terapi Syukur Terhadap Peningkatan *Self Compassion* Santri Pesantren Al-Manar

Berdasarkan hasil analisis, dilakukan uji peringkat bertanda Wilcoxon, seperti dijelaskan pada bagian hasil penelitian di atas. Kita tahu bahwa nilai signifikan (dua sisi) menghasilkan $0,003 < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan H_a diterima dan H_o ditolak. Artinya konseling kelompok yang dikombinasikan dengan terapi syukur memberikan dampak terhadap peningkatan *self-compassion* siswa. Ada faktor lain yang mempengaruhinya, seperti jenis kelamin, budaya, usia, kepribadian, teman sebaya, dan kebiasaan mengasuh anak.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan terapi syukur mempunyai pengaruh yang besar dalam meningkatkan sikap kasih sayang siswa. Tujuan khusus dari konseling kelompok adalah membimbing siswa untuk berkembang secara moral, intelektual dan emosional, belajar mengembangkan sikap positif terhadap diri sendiri dan lingkungan, belajar mengembangkan penerimaan diri dan harga diri, belajar lebih terbuka dan jujur. dengan diri sendiri dan orang lain, belajar lebih akrab dengan orang lain, belajar bergaul dengan teman-teman lain dan berkomunikasi dengan orang lain, belajar meningkatkan kesadaran diri dengan menerima dan memiliki kemampuan memecahkan masalah serta mampu memberi kembali kepada orang lain, peduli terhadap orang lain, dan bertanggung jawab terhadap diri sendiri dan orang lain (Dina dan Irwan, 2020).

Self-compassion juga dipengaruhi oleh konseling kelompok dengan terapi syukur, secara khusus siswa diminta untuk selalu bersyukur dan mengingat Allah SWT kapanpun dan dimanapun, rasa syukur dapat diungkapkan dari hati, perkataan dan perbuatan. Mengungkapkan rasa syukur tidak hanya melalui kata-kata namun juga melalui tindakan. Artinya, rasa syukur tidak hanya diungkapkan dengan kata-kata saja, tetapi juga memerlukan usaha dan sikap menjaga dan mengingat Allah dalam segala situasi. Manfaat mensyukuri dan mengingkarinya tidak akan datang pada orang lain melainkan akan datang pada diri Anda sendiri. Artinya bersyukur akan mendatangkan nikmat baru yang dirahasiakan Allah SWT (Suhardin, 2023). Tujuan utamanya adalah merefleksikan kebaikan yang diterima seseorang dengan mencari kesempatan untuk memberi, motivasinya terletak pada mensyukuri apa yang diterimanya dari Allah SWT.

Berbagai konsep dan materi yang diberikan pada saat konseling kelompok dengan terapi syukur bagi siswa dengan harga diri rendah, berdasarkan teori-teori yang telah diteliti sebelumnya, sangat membantu dalam proses penyusunan skripsi ini. Menyimpang dari teori

yang telah dipelajari, peneliti menjelaskan dengan memberikan gambaran tingkat self-love pada siswa setelah diberikan treatment yang ditunjukkan secara jelas melalui perhitungan variabel dengan nilai total sebesar 1,045. Setelah dihitung, terlihat kadarnya meningkat secara signifikan, dimana sebelum perlakuan totalnya sebesar 942, kemudian setelah perlakuan meningkat sebesar 1,045.

Kesimpulan

Sebanyak 11 santri yang mengikuti kegiatan konseling mendapatkan nilai minimum pre-test sebesar 80 dan maksimum 89 dengan nilai rata-rata 85,64 setelah mengikuti proses konseling dengan terapi syukur. Nilai minimum post-test 90 dan maksimum 99 dengan nilai rata-rata 95,82. Nilai simpang baku sebelum dilakukan konseling sebesar 2,541 dan setelah dilakukannya konseling menjadi sebesar 3,060. Berdasarkan Uji Wilcoxon nilai Asymp Sig.(2-Tailed) $0,003 < 0,05$. Maka dapat disimpulkan H_0 ditolak dan H_a diterima, dengan kata lain bahwa ada pengaruh konseling kelompok dengan terapi syukur terhadap peningkatan *self compassion* santri di Pondok Pesantren Al-Manar.

Selanjutnya, adanya kenaikan dari nilai post-test terhadap nilai pre-test juga menunjukkan bahwa adanya kenaikan *self compassion* setelah dilakukan proses konseling kelompok dengan terapi syukur. Berikut beberapa pencapaian yang telah dicapai selama proses konseling: Memiliki keinginan untuk peduli dan memberi kasih sayang terhadap diri sendiri, Cenderung lebih bisa memberikan pemahaman terhadap diri sendiri, Mengakui ketidaksempurnaan juga dimiliki oleh setiap manusia pada umumnya, Mengakui kegagalan yang pernah di alami adalah sebagai sebuah bentuk kasih sayang Allah terhadapnya dan Mampu menerima kegagalan dan tidak terpuruk dengan apa yang terjadi di masa lalu.

Daftar Pustaka

- Abi Fa'izzarahman Prabawa. Dkk. Self Compassion dalam Praktik Konseling Online dan Perspektif Islam. Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang. 2018.
- Chaplin. C.P. Kamus Lengkap Psikologi. Terjemah Dr. Kartini Kartono. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada. 1995.

Dapartemen Agama Republik Indonesia Al-Qur'an dan Terjemahnnya. Hal. 214.

Darmawan Deni. Metode Penelitian Kuantitatif. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya. 2014.

Dina Hajja Ristianti. Irwan Fathurrochman. Penilaian Konseling Kelompok. Yogyakarta: Deepublish. 2020.

Hamni Fadilah Nasution. Instrumen Penelitian dan Urgensinya Dalam Penelitian Kuantitaif. IAIN Padangsidimpuan.

Husna Aura. (Neti Suriana). Kaya Dengan Bersyukur: Menemukan Makna Sejati Bahagia dan Sejahtera dengan Mensyukuri Nikmat Allah. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama. 2013.

Lexy J. Moleong. Metode Penelitian Kuantitatif. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya. 2005.

Lubis Namora Lumonnga. Konseling Kelompok. (Jakarta: Kencana. 2016).

Missiliana. *Self Compassion Dan Compassion For Others* Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UK Maranatha. Bandung. 2014.

Namora Lumongga Lubis Hasnida. Konseling Kelompok. 2016.

Rahmawati. Terapi Syukur Dalam Mengatasi Kejenuhan Seorang Wanita Karir Di Desa Kedungrejo Waru Sidoarjo. 2018.

Rasimin. Muhammad Hamdim. Bimbingan dan Konseling Kelompok. Jakarta: PT. Bumi Aksara. 2018.

Sachiko Murata and William Chittick. The Vision of Islam. Yogyakarta: Suluh Press. 2005.

Sugiyono. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D. Bandung: Alfabeta. 2017.

Sugiyono. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D. Bandung: Alfabeta. 2017.

Suhardin. Konsep Syukur Dalam Tafsir Al-Qur'an (Studi Komparasi Tafsir Al-Azhar Dan Tafsir Al-Munir. Jakarta. 2023.

Suharsini Arikunto. Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik.

Sukardi Dewa Ketut., Bimbingan dan Konseling. Jakarta: PT Bina Aksara. 1988.

Supranto, J. Teknik Sampling Untuk Survei Dan Eksperimen. Jakarta: Rinerka Cipta.1998.

Tatik Prihetina Saru. Hubungan Antara Self Compassion Dan Regulasi Emosi Terhadap Stress Pada Pasien. (Skripsi Sarjana Psikologi UMY Purwokerto.2017).

Umar Fadil, Hadits Arba'in No. 13. (Surabaya: ND Creative Solutions, 2019)

Ulya Uli Ubaid. Sabar Dan Syukur Gerbang Kebahagiaan Dunia Dan Akhirat. Jakarta: Bumi Aksara. 2014.