

















atau bergurau berlebihan dengan temannya. Konseli orang yang mudah terbawa terhadap masalah yang dihadapinya. Dia gampang sekali memikirkan hal-hal kecil yang mengganggu kenyamanan batinnya. Dalam kesehariannya konseli lebih senang untuk memisahkan diri dari temannya. Akan tetapi terkadang juga dia berbaur dengan temannya.

Konseli orang yang mudah tersinggung, sehingga dalam kurun waktu 2 tahun terakhir ini, konseli hanya memiliki satu teman dekat yang biasa dia ajak untuk mengobrol.

Dalam kasus ini konseli merasa dirinya terlalu pemarah dan egois terhadap teman-temannya sehingga dia merasa dijauhi serta tidak ada yang mau beteman dengannya. Konseli adalah anak yang sangat peka terhadap perasaan, lebih tepatnya konseli mudah tersinggung terhadap perilaku teman-temannya,

#### 4. Deskripsi Masalah

Melihat fakta yang terjadi dilapangan bahwasannya konseli mempunyai permasalahan yang perlu mendapatkan penanganan yakni dia sangat sensitif terhadap teman-temannya, konseli juga termasuk anak yang egois, pemarah. Sering terlihat berwajah murung dan memisahkan diri dengan teman-temannya. Seperti yang terjadi saat itu, ketika salah satu temannya yang bernama Rima tidak sengaja menyenggol konseli karena terburu-buru hendak melakukan suatu kegiatan pesantren, pada saat itu konseli langsung marah dan mengomel, padahal sang teman sudah meminta maaf kepadanya, tetap saja konseli masih mengomel dan sangat

marah. Konseli sering diajak oleh teman-temannya untuk belajar bersama ketika malam hari, akan tetapi konseli selalu menolak dengan melontarkan kata kasar seperti “sana belajar sendiri”, teman-temanpun sering bertanya kepada konseli, apa salah mereka hingga konseli tidak berkenan bergabung dengan mereka. Konseli tidak pernah menjawabnya, hanya diam. Akhirnya lama-kelamaan konseli tidak mempunyai teman satupun di pondok tersebut, teman-temannya enggan berkomunikasi dengan konseli karena konseli sangat sensitif dan sering marah-marah.

Selama berada di pesantren tersebut, konseli sangat jarang bergabung dengan teman-temannya. Bahkan ketika ada ustadz atau ustadzahnya yang memanggilnya, dia hanya tersenyum sekilas dan menundukkan kepalanya.

Setelah beberapa kali mencoba mendekati diri dengan konseli, konseli berharap dia bisa berubah, bahwa konseli ingin merubah sikapnya, konseli menyadari bahwa tindakannya tidak tepat dan ingin menjadi pribadi yang leebih baik lagi yakni melalui peningkatan emosi positif dan lebih menekan lagi emosi negative yang dia biasa lakukan terhadap lingkungannya.

## **B. Deskripsi Hasil Penelitian**

### **1. Proses Pelaksanaan Bimbingan Dan Konseling Islam Dengan *Face Reading* Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Seorang Siswi Kelas VIII Di SMP Islam Insan Kamil Sidoarjo.**

Dalam penyajian data, peneliti akan mendeskripsikan data yang diperlukan dilapangan yang terkait dengan fokus penelitian. Sedangkan proses Bimbingan Dan Konseling Islam Dengan *Face Reading* Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Seorang Siswi Kelas VIII Di SMP Islam Insan Kamil Sidoarjo.

Maka dalam proses pelaksanaan ini konselor berusaha menciptakan *Rapport* (hubungan konseling yang akrab dan bersahabat) dan konselor menciptakan keakraban dengan konseli dengan mengajak konseli berbicara dan bersenda gurau. Pendekatan yang dilakukan bertujuan agar pada saat proses konseling, konseli merasa nyaman dengan keberadaan konselor. Pendekatan yang dilakukan konselor ada beberapa tahap, antara lain: (a) konselor menyapa dan menanyakan keadaan serta beberapa kegiatan yang sedang dilakukan konseli. Hal tersebut dilakukan agar konseli bisa menerima keberadaan konselor dan menganggap konselor seperti teman dalam bercerita. (b) konselor menanyakan siapa sajakah teman dekat konseli yang biasanya sering bersama konseli. Setelah melakukan pendekatan dan mengetahui identitas konseli, mengetahui masalahnya maka konselor mulai menggali apa permasalahan yang terjadi melalui beberapa tahapan.. (a) Tahapan pertama akan dibacakan hasil





1. Tidak setia
2. Mengedepankan egois
3. Keras kepala
4. Cenderung egois
5. Terlalu agresif

Selanjutnya terdapat tips atau treatment dalam menghadapi peta masalah yang dimiliki konseli, hal ini diharapkan konseli mampu mendorong pasangannya untuk mensikapi dan mengembangkan potensi serta kelemahannya agar menjadi pribadi yang ideal. Adapun tips atau treatmentnya sebagai berikut:

- 1) Lebih mengontrol perilaku terhadap lingkungan
- 2) Selalu berpikir positif dan menekan kata-kata yang keluar agar tidak menyakiti orang lain.
- 3) Memahami kehidupan bahwa Allah memberi kenikmatan sesuai kemampuan dan kebutuhan hambaNya, senantiasa bertawakkal kepadaNya.
- 4) Lebih sering bergabung dengan teman-teman agar memupuk dan mengaktifkan perasaan bersyukur atas karunia Allah swt dan mengasah jiwa empatinya.
- 5) Belajar memahami pikiran orang lain dan merasakan getaran perasaannya, meski terkesan tidak rasional dengan cara melihat latar belakang kehidupannya dan sudut pandang yang dia gunakan.









4	cemburu						√	
5	sedih	<b>K</b>						√
6	egois	<b>e</b>						√

**terangan:**

- 1 = Sangat marah sekali
- 2 = Sangat marah
- 3 = Marah
- 4 = Biasa (agak marah)
- 5 = Tidak marah
- 6 = Sangat tidak marah
- 7 = Sangat tidak marah sama sekali

## d. Langkah ketiga adalah prognosis

Pada langkah ini konselor menentukan langkah jenis bantuan apa yang akan diberikan kepada konseli, yaitu pertama dengan konseli akan dibacakan hasil interpretasi *face reading* oleh konselor. Kemudian konselor memberikan konseling disertai pembacaan hasil interpretasi *face reading*. Yang dimana dalam tahap ini konselor memberikan solusi berupa nasihat, penertian, dan inspirasi kepada konseli guna bisa berpikir positif, bersabar, dan memaafkan dalam hal ini guna menetralsisir emosi negatif, pada tahapan ini sekaligus juga dilaksanakan proses Bimbingan Dan Konseling Islam terhadap permasalahan konseli terhadap lingkungannya untuk meningkatkan regulasi emosi positif sesuai dengan harapan keinginan yang ingin dicapai konseli. Dalam hal ini akan diperkuat dengan penjelasan makna dari Al-qur-an dan hadits. Tahapan selanjutnya diadakan wawancara kedua, hal tersebut dilakukan agar menemukan hasil dari pemberian konseling yang dilaksanakan.











meningkatkan regulasi emosi siswi kelas VIII di SMP Islam Insan Kamil Sidoarjo.

Setelah konselor melakukan proses konseling dalam membantu menyelesaikan masalah yang dihadapi konseli, konselor melakukan pengamatan dan memperhatikan perubahan perilaku konseli.

Konselor menanyakan kembali kepada konseli, tentang pemahamannya bagaimana meregulasi emosi di bawah tekanan. Setelah konseli dipersilahkan untuk menceritakan tentang pengalamannya mengaplikasikan beberapa tips yang diberikan oleh konselor dari proses konseling yang telah dilaksanakan.

Setelah konselor memberikan terapi pada konseli, maka langkah selanjutnya adalah *Follow Up*, langkah digunakan untuk mengetahui sejauh mana konseling yang dilakukan mencapai hasilnya. Dalam langkah *Follow Up* dapat dilihat perkembangan selanjutnya dalam jangka waktu yang lebih jauh.

Dalam menindaklanjuti masalah ini, konselor kembali mengajukan beberapa pertanyaan sebagai upaya dalam melakukan peninjauan lebih lanjut tentang perkembangan atau perubahan yang dialami konseli setelah konseling dilakukan. Adapun indikasi perkembangan atau perubahan pada diri konseli yakni: (a) konseli mengetahui kepribadiannya. (b) konseli memahami cara menyikapi masalah yang menekan psikisnya. (c) konseli mengetahui kekurangan dirinya dan menemukan solusinya. (d) konseli mengetahui potensi dirinya dan mengembangkannya. (e) konseli

menemukan cara menjadi pribadi yang lebih disenangi oleh lingkungannya. (f) konseli lebih pandai meregulasi emosinya dibawah tekanan yang ada.

Adapun kesimpulan dari wawancara akhir adalah konseli merasa mendapatkan pemahaman lebih, bisa menekan emosi negatif dan lebih menjadi pribadi yang penyabar dan menemukan cara untuk mengoptimalkan potensi yang dimilikinya. Konseli merasa lebih pandai menekan emosi ketika mendapatkan gangguan dari temannya, konseli juga sudah tidak lagi mempermasalahkan tentang kedua orang tuanya yang tidak pernah menjenguk konseli. Konseli merasa lebih bisa menjadi dirinya sendiri dan menjadi pribadi yang menyenangkan.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa konseli mengalami perubahan setelah konseling dengan sikap yang disebutkan di atas, Kemudian terjadi kesesuaian antara praktik konseling ditandai dengan perubahan tingkah laku yang lebih baik. Perubahan yang terjadi pada diri konseli dapat dilihat dari hasil wawancara dan observasi.

## **2. Deskripsi Hasil Dari Proses Pelaksanaan Bimbingan Dan Konseling Islam Dengan *Face Reading* Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Siswi Kelas VIII SMP Islam Insan Kamil Di Sidoarjo.**

Setelah melakukan proses konseling islam dengan *face reading* untuk meningkatkan regulasi emosi siswi, maka peneliti mengetahui hasil dari proses Bimbingan dan Konseling Islam yang dilakukan oleh konselor cukup membawa perubahan pada diri konseli.



