BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Setiap orang akan mengalami perkembangan dalam hidupnya, baik secara fisik, pemikiran, emosi maupun psikisnya. Pada tahap perkembangan sendiri manusia akan melalui tahap yang paling rawan dalam masa pertumbuhan yakni masa remaja. Masa remaja dianggap sebagai masa yang rawan karena masa remaja memiliki banyak pengaruh untuk masa selanjutnya bagi setiap manusia. Remaja atau biasa disebut dengan *"adolescence"* berasal dari kata latin yakni "*adolescentia"* yang berarti "tumbuh " atau "tumbuh menjadi dewasa".[1] Pada masa ini, seseorang mengalami banyak perubahan dalam diri, baik fisik, psikis, maupun sikap, dan perilaku. Seseorang dapat dikatan sebagai seorang remaja apabila telah memasuki umur 10-20 tahun.

Kematangan organ-organ reproduksi sudah sangat terlihat, hal ini ditandai dengan terjadinya menstruasi pada wanita dan mimpi basah pada laki-laki. Perasaan tertarik pada lawan jenispun juga mulai muncul seiring perkembangan seseorang. Periode ini sebagai suatu fase menuju kedewasaan manusia. Pada periode ini terjadi kondisi yang mencolok dalam hidupnya, yaitu suatu kondisi yang dinamakan masa transisi. Pada masa ini akan terjadi berbagai perubahan pada fisik psikis sosial dan perilaku remaja.[2]

Perubahan yang terjadi pada remaja yang tak kalah penting adalah emosi. Emosi yang dimiliki oleh setiap manusia sangatlah bermacam-macam,

---

[1] John W. Santrock, *"Adolesescence"*, (Jakarta:Erlangga, 2003), hlm. 40.
[2] John W. Santrock, *"Adolesescence"*, (Jakarta:Erlangga, 2003), hlm. 49.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

perasaan sedih, senang, dan marah. Emosi sendiri berasal dari bahasa latin, yaitu '*emovere'*, yang berarti bergerak menjauh. Arti kata ini menyiratkan bahwa kecenderungan bertindak merupakan hal mutlak dalam emosi. Emosi sendiri merupakan keadaan jiwa yang menampakkan diri dengan suatu perubahan yang jelas pada tubuh.[3]

Emosi yang ditunjukkan oleh para remaja masih belum stabil hal ini dikarenakan emosi remaja belum mencapai kematangan pribadi secara dewasa. Remaja seringkali mudah marah, mudah dirangsang, emosinya cenderung meledak, dan tidak berusaha mengendalikan perasaannya karena emosi remaja lebih kuat dan lebih menguasai diri mereka dari pada perilaku yang realistis.[4] Hal inilah yang menjadi dasar banyak terjadinya perilaku remaja yang menyimpang, seperti perkelahian antar remaja, dan cara bertutur kata yang kurang sopan.

Sopan santun serta tata cara dalam berbahasa bukanlah hal yang sakral lagi di zaman ini. Peran orang tua sangatlah dibutuhkan dalam masa remaja. Sebagaimana mestinya, orang tua harus bisa menjadi contoh dan pembimbing anak dalam berperilaku. Bimbingan serta pengawasan terhadap berbagai perilaku anak akan sangat membantu dalam menciptakan kepribadian yang sesuai dengan kepribadian muslim yang diajarkan oleh agama Islam. Terdapat dua faktor yang dapat memicu seorang anak melakukan kenakalan remaja, baik internal maupun eksternal. Faktor internal didalamnya termasuk krisis identitas

[3] Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra, "*Manajemen Emosi"*, (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2012), hlm. 11.

[4] Hurlock E. B, *"Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan (Edisi ke 5)"*, (Jakarta: Erlangga, 1993), hlm. 40.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dan kurangnya kontrol diri. Sedangkan faktor eksternal meliputi perceraian orang tua, tidak adanya komunikasi didalam keluarga dan perselisihan antar anggota keluarga.[5]

Hal inilah yang menjadi permasalahan sebuah keluarga di Desa Krembangan Taman Sidoarjo. Subjek berjenis kelamin perempuan berumur 16 tahun, merupakan anak kedua dari dua bersaudara, kakak subjek berjenis kelamin perempuan. Subjek tinggal bersama dengan kedua orang tua. Rumah subjek berada di dekat rumah nenek dan juga beberapa saudara sepupu. Subjek duduk di bangku sekolah menengah atas disalah satu sekolah swasta berbasis Islami yang cukup bonafit di kota Sidoarjo.

Ayah subjek merupakan anggota militer yang dinas di Perak Surabaya, sedangkan ibu subjek merupakan ibu rumah tangga. Subjek yang merupakan anak terakhir ini sering kali dimanjakan oleh kedua orang tuanya sejak kecil. Segala kebutuhannya terpenuhi dengan sangat mudah. Di sekolah subjek dapat dikatakan sebagai siswa berprestasi karena selalu masuk dalam deretan 5 besar dikelasnya. Subjek memiliki banyak teman, karena subjek memiliki sifat yang mudah untuk menyesuaikan diri dan bergaul. Di sekolah, subjek termasuk anak yang populer karena subjek selain pintar juga memiliki paras yang cantik, namun hal tersebut berbanding terbalik dengan keadaan subjek ketika berada di rumah. Di rumah, karena terlalu dimanja oleh kedua orang tuanya, subjek

[5] Yustisi Maharani Syahadat, "*Pelatihan Regulasi Emosi Untuk Menurunkan Perilaku Agresif Pada Anak"*, Klinik Tumbuh Kembang Anak "My Lovely Child", (download), Humanitas, Vol. X, No.1 Januari 2013, (http//: www. Jogjapress.com, diakses pada tanggal 8 Oktober 2016), hlm. 24.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

cenderung menjadi pribadi yang pemalas dan cenderung susah untuk mengontrol emosi.

Emosi yang dimunculkan oleh subjek merupakan emosi-emosi otomatis yang keluar karena adanya stimulus. Emosi-emosi tersebut cenderung bersifat negatif misalnya, subjek sering mengeluarkan kata-kata kasar, bila berbicara cenderung membentak dan ceplas ceplos. Hal ini juga berlaku ketika subjek berbicara dengan kedua orang tua, kakak, saudara, dan terkadang dihadapan teman-temannya. Emosi yang dimunculkan oleh subjek bukan hanya meliputi cara berbicara, namun juga ditunjukkan dari mimik wajah dan perbuatan, misalnya tidak mau makan, membuang atau membanting barang disekitanya.

Menelisik dari permasalahan tersebut, maka perlu adanya menejemen atau pengaturan dalam setiap emosi-emosi otomatis yang ditunjukkan dari berbagai stimulus-stimulus yang diberikan. Anak-anak yang berperilaku agresif menjadi salah satu bagian dari adanya fenomena kehidupan keluarga yang kurang komunikasi antara anak dengan orang tua. Akibatnya, komunikasi secara fisik maupun emosional antara orang tua dengan anak kurang terbentuk secara memadai. Anak tumbuh tanpa pengawasan yang optimal dari orang tua. Selain itu, orang tua cenderung menghukum anak untuk menghentikan perilaku agresifnya, misalnya dengan memukul atau memarahi anak.[6]

[6] Yustisi Maharani Syahadat, "*Pelatihan Regulasi Emosi Untuk Menurunkan Perilaku Agresif Pada Anak"*, Klinik Tumbuh Kembang Anak "My Lovely Child", (download), Humanitas, Vol. X, No.1 Januari 2013, (http//: www. Jogjapress.com, diakses pada tanggal 8 Oktober 2016), hlm. 22.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Pengaturan emosi-emosi negatif sangatlah penting untuk dilakukan sebagaimana dalam Al-Qur'an Allah telah berfirman dalam surah Al-Imran ayat 134:

ٱلَّذِينَ يُنفِقُونَ فِي ٱلسَّرَّآءِ وَٱلضَّرَّآءِ وَٱلۡكَٰظِمِينَ ٱلۡغَيۡظَ وَٱلۡعَافِينَ عَنِ ٱلنَّاسِۗ وَٱللَّهُ يُحِبُّ ٱلۡمُحۡسِنِينَ

(yaitu) orang-orang yang menafkahkan (hartanya), baik di waktu lapang maupun sempit, dan orang-orang yang menahan amarahnya dan memaafkan (kesalahan) orang. Allah menyukai orang-orang yang berbuat kebajikan.

Kecerdasan emosi merupakan salah satu hal yang perlu untuk dikelola karena dengan emosi seseorang dapat meraih kesuksesannya dan dengan emosi pula seseorang bisa membawa efek yang sangat buruk pada kehidupan serta dirinya. *Automatic Emotional Regulation* adalah pengaturan emosi-emosi otomatis yang mana emosi yang muncul secara negative dapat diubah dan diatur menjadi emosi yang positif.[7]

Komunikasi yang terjalin dalam Hubungan antara orang tua dengan remaja lebih sulit dicapai tanpa keterbukaan dalam proses komunikasi, yang memegang peranan penting dalam fungsi keluarga bagi para remaja. Komunikasi merupakan sebuah proses interaksi dan pembagian makna yang terkandung dalam gagasan maupun perasaan.

Komunikasi yang dilakukan dalam keluarga membuat para individunya mengerti tentang bagaimana kehidupan keluarga itu sendiri. Komunikasi yang dilakukan membuat individu mengerti akan keluarga dan pengalamannya baik yang positif maupun negatif. Komunikasi yang terbentuk diantara anggota keluarga merupakan salah satu hal yang amat penting dalam hubungan

[7] Iris B. Mauss, Silvia A. Bunge, and James J. Gross, *"Automatic Emotional Regulation"*, Social and Personality Psycology Compass, 1 (januari, 2007), hlm. 6.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

interpersonal dan menjadi kunci pemahaman akan dinamika yang terdapat dalam sistem keluarga. Durkin menyatakan bahwa komunikasi yang dilakukan antara anak dengan ibu berkaitan dengan permasalahan interpersonal, sedangkan komunikasi dengan ayah berkaitan dengan persiapan anak menghadapi dunia luarnya.

Menindak lanjuti perlunya manajemen emosi otomatis tersebut, pada penelitian ini akan mengembangkan suatu model buku panduan pintar mengatur emosi otomatis yang berisi mengenai hal-hal yang harus dilakukan untuk meminimalisir emosi-emosi negatif dalam kehidupan sehari-hari agar terciptanya komunikasi yang efektif dalam keluarga. Penerapan dalam melakukan regulasi emosi akan dilakukan dengan menggunakan suatu pelatihan secara singkat mengenai isi buku dan penerapannya.

B. Rumusan Masalah

Melihat pada latar belakang yang telah dikemukakan oleh penulis diatas maka pada penelitian ini peneliti mengambil rumusan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana proses pengembangan *Automatic Emotional Regulation* berbasis buku panduan pintar mengolah emosi marah untuk menciptakan komunikasi efektif seorang remaja dalam keluarga di Desa Krembangan Taman Sidoarjo?
2. Bagaimana hasil pengembangan *Automatic Emotional Regulation* berbasis buku panduan pintar mengolah emosi marah untuk menciptakan komunikasi efektif seorang remaja dalam keluarga di Desa Krembangan Taman Sidoarjo?

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah dan focus masalah penelitian, maka tujuan penelitian yang ingin dicapai adalah:

1. Untuk mengetahui proses pengembangan *Automatic Emotional Regulation* berbasis buku panduan pintar mengatur emosi untuk menciptakan komunikasi efektif seorang remaja dalam keluarga di Desa Krembangan Taman Sidoarjo.
2. Untuk mengetahui hasil dari proses pengembangan *Automatic Emotional Regulation* berbasis buku panduan pintar mengatur emosi untuk menciptakan komunikasi efektif seorang remaja dalam keluarga di Desa Krembangan Taman Sidoarjo.

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan latar belakang, focus masalah, dan tujuan penelitian diatas, maka penulis dapat menentukan manfaat penelitian ini adalah:

1. Manfaat teoritis
   a. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengenalan serta pengertian mengenai *automatic emotional regulation* dalam menciptakan komunikasi yang efektif dalam keluarga.
   b. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi pengetahuan baru mengenai emosi-emosi otomatis yang muncul melalui respon dan dapat menjadi pegangan dalam pengaturan emosi negatif.
   c. Penelitian ini diharapkan bisa digunakan oleh peneliti selanjutnya yang ingin meneliti kasus dengan aspek yang hampir sama sebagai

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

pemahaman awal bagaimana cara mengatur emosi otomatis untuk menciptakan komunikasi yang efektif dalam keluarga.

2. Manfaat praktis

a. Penelitian ini dapat berguna sebagai masukan dan penerapan dalam menghadapi anak yang memiliki emosi-emosi otomatis yang negatif agar terciptanya emosi-emosi positif dalam menciptakan komunikasi efektif.

b. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi alternatif baru dalam melakukan manajemen pengaturan emosi dari negatif menjadi emosi positif.

c. Penelitian ini dapat menjadi masukan bagi para orang tua untuk dapat lebih memahami tentang emosi dan penanggulangannya.

d. Penelitian ini dapat memberikan pengetahuan kepada masyarakat mengenai pentingnya *Automatic Emotional Regulation* dalam kehidupan sehari-hari.

E. Definisi Konsep

Guna memperkuat masalah yang akan diteliti maka penulis mengadakan tela'ah pustaka dengan cara mencari dan menentukan teori-teori yang akan dijadikan landasan penelitian, yaitu:

1. *Automatic Emotional Regulation*

Emosi berasal dari kata '*e*' yang berarti energi dan '*motion*' yang berarti getaran. Emosi kemudian dapat dikatakan sebagai sebuah energi yang terus bergerak dan bergetar. Menurut James, emosi adalah keadaan jiwa yang menampakkan diri dengan suatu perubahan yang jelas pada

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

tubuh.[8] Daniel Goleman mengatakan, bahwa emosi merujuk pada suatu perasaan dan pikiran yang khas, suatu keadaan biologis dan psikologis dan serangkaian kecenderungan untuk bertindak.

Emosi merupakan reaksi terhadap rangsangan dari luar dan dalam diri individu, sebagai contoh emosi gembira mendorong perubahan suasana hati seseorang, sehingga secara fisiologi terlihat tertawa, emosi sedih mendorong seseorang berperilaku menangis. Emosi menurut Rakhmat menunjukkan suatu perubahan organisme yang disertai oleh gejala-gejala kesadaran, keperilakuan dan proses fisiologis. Kesadaran apabila seseorang mengetahui makna situasi yang sedang terjadi. Jantung berdetak lebih cepat, kulit memberikan respon dengan mengeluarkan keringat dan napas terengah-engah termasuk dalam proses fisiologis dan terakhir apabila orang tersebut melakukan suatu tindakan sebagai suatu akibat yang terjadi.

Regulasi emosi adalah, kemampuan dalam menstrategikan bagaimana menyesuaikan intensitas atau durasi dari reaksi emosional ke tahap yang lebih menyenangkan untuk mencapai tujuan. Menurut Thompson regulasi emosi dapat diartikan sebagai seluruh proses ekstrinsik dan intrisik yang bertanggung jawab untuk memonitor, mengevaluasi, dan memodifikasi reaksi emosi untuk mencapai tujuan tertentu. Regulasi emosi adalah serangakaian berbagai proses tempat emosi diatur.

[8] Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra, "*Manajemen Emosi*", (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2012), hlm. 12.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Proses regulasi emosi dapat berlangsung secara otomatis maupun dapat diatur, disadari atau tidak disadari dan bisa memiliki efek pada satu atau lebih proses yang membangkitkan emosi. Regulasi emosi dapat mengurangi, memperkuat, atau bahkan memelihara emosi tergantung pada tujuan individu. Pengendalian atau regulasi emosi adalah cara individu mengekspresikan emosi dengan mengarahkan energi emosi kedalam ekspresi yang dapat mengkomunikasikan perasaan emosionalnya dengan cara yang dapat diterima secara sosial.[9]

Kebanyakan model dual-proses kontemporer kontras otomatis (juga disebut bawah sadar, implisit, atau impulsif) proses dengan sengaja (juga disebut dikendalikan, proses sadar, eksplisit, atau reflektif) pengolahan yang disengaja membutuhkan sumber daya attentional, adalah kehendak, dan didorong oleh tujuan eksplisit. Sebaliknya, pemrosesan otomatis dimulai dengan pendaftaran sederhana dari masukan sensorik, yang pada gilirannya mengaktifkan struktur pengetahuan (skema, script, atau konsep) yang kemudian bentuk fungsi psikologis lainnya.[10]

Automatic Emotional Regulation juga disebut implisit atau tidak sadar, regulasi emosi digunakan untuk mengontrol respon emosional dalam kehidupan sehari-hari, dan disfungsi yang telah terlibat dalam pengembangan dari psikopatologis seperti gangguan suasana hati atau

---

[9] Diah Rahmawati, Tuti hardjajani, Nu
graha Arif Karyanta, "*Meningkatkan Kemampuan Regulasi Emosi dengan Menggunakan Menulis Catatan Harian pada Mmahasiswa Psikologi UNS yang sedang Mengerjakan Skripsi",* Jurnal Psikologi, Program Study Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret, (1 (Januari, 2014), hlm. 3

[10] Iris B. Mauss, Silvia A. Bunge, and James J. Gross, *"Automatic Emotional Regulation"*, Social and Personality Psycology Compass, 1 (januari, 2007), hlm. 4

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

depresi pada remaja. Emosi yang dipicu secara otomatis, mengatasi, dan menjadi penyebab untuk bertindak, contoh seseorang berteriak karena marah.[11] Dalam model proses regulasi emosi, *automatic emotional regulation* dapat dikonseptualisasikan sebagai modifikasi dari setiap aspek respon emosional seseorang tanpa niat sadar, tanpa menyadari emosi peraturan proses dan tanpa mencoba untuk sengaja mengontrol emosi. Ada beberapa percobaan strategi untuk mengumpulkan bukti-bukti untuk *automatic emotional regulation.*[12]

Strategi yang akan digunakan dalam *Automatic Emotional Regulation* ini adalah Proses dari regulasi emosi melalui lima tahap, tahap-tahapnya adalah sebagai berikut:

a. *Situation selection,* adalah ketika seorang individu merubah aksinya dengan tujuan mendapatkan situasi yang diinginkan.
b. *Situation modification,* termasuk didalamnya proses verbal seperti penyelesaian masalah dan konfirmasi akan legitimasi dari respon emosi, dalam proses ini dibutuhkan kehadiran dari orang lain sebagai orang yang mengintervensi.
c. *attentional deployment,* dalam proses ini tidak diperlukan perubahan lingkungan, cukup dengan mengalihkan perhatian individu dari situasi

[11] Lisa Feldman Barrett, Boston College, *"Automaticity and Emotion"*, Automatic processes in social thinking and behavior, 4 (Oktober, 2005), hlm. 2.

[12] Wenhai Zhang, dkk, *"The development of automatic emotion regulation in an implicit emotional Go/NoGo paradigm and the association with depressive symptoms and anhedonia during adolescence"*, NeuroImage: Clinica, 21 (Januari, 2016), hlm. 2.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

yang kurang menyenangkan yang bertujuan untuk mempengaruhi emosi.

d. *Cognitive change*, ketika individu merubah pemikiran terhadap sebuah situasi.

Berdasarkan berbagai pengertian diatas maka dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud dengan emosi adalah suatu respon yang muncul dari dalam tubuh yang melibatkan proses kesadaran yang dalam penerapannya membutuhkan stimulus. Emotional regulation adalah pengaturan atau manajemen pengaturan emosi yang dapat bersifat secara otomatis ataupun dapat diatur maka emosi otomatis yang muncul dengan sifat negatif dapat berubah.

2. Emosi

Emosi berasal dari kata '*e*' yang berarti energi dan '*motion*' yang berarti getaran. Emosi kemudian dapat dikatakan sebagai sebuah energi yang terus bergerak dan bergetar. Menurut James, emosi adalah keadaan jiwa yang menampakkan diri dengan suatu perubahan yang jelas pada tubuh.[13]

Emosi dalam kamus besar bahasa indonesia diartikan sebagi perasaan batin yang meluap dan timbul dari dalam hati.[14] Menurut Goleman seorang pakar kecerdasan emosional mendefinisikan emosi emosi mejujuk kepada makna yang paling harfiah yang diambil dari *Oxford English Dictionary*

[13] Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi*, (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2012), hlm. 12.

[14] Desy Anwar, *"Kamus Lengkap Bahasa Indonesia"*, (Surabaya: Amelia, 2003), hlm. 135.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

yang memakai emosi sebagai setiap kegiatan atau pergolakan pikiran, perasaan, nafsu, setiap keadaan yang hebat dan meluap-luap. Daniel Goleman juga mendefinisikan bahwa emosi merujuk pada suatu perasaan dan pikiran-pikiran yang khas, suatu keadaan biologis dan psikologis, dan serangkaian kecenderungan dalam bertindak.[15]

Chaplin dalam *Dictionary of Psycology* mendefinisikan emosi sebagai suatu keadaan yang terangsang dari organisme mencakup perubahan-perubahan yang disadarai, yang mendalam sifatnya dari perubahan perilaku.[16] Emosi sendiri merupakan suatu keadaan yang ditimbulkan dengan adanya situasi tertentu dan kecenderungan terjadi dengan kaitannya dengan perilaku yang mengarah *(approach)* atau menyingkir *(avoidance)* terhadap sesuatu yang dissertai dengan adanya ekspresi kejasmanian.

Reaksi yang ditimbulkan pada dasarnya sangat dipengaruhi oleh lingkungan, pengalaman, kebudayaan, dan sebagainya.[17] Emosi timbul karena adanya stimulus yang mempengaruhi, emosi yang dimunculkan tidak hanya merupakan emosi yang positif, namun tak jarang pula emosi negatif banyak mempengaruhi aspek kehidupan.

Seseorang sering kali dikuasi oleh emosi negatif. Emosi negatif dapat muncul karena adanya berbagai faktor, salah satu faktor tersebut karena seringnya mendengan sugesti negatif serta minimnya pujian. Menurut Donald Clifton setiap diri manusia memiliki ember berisi emosi positif, isi

[15] Mohammad Ali, *"Psikologi Remaja",* (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2006), hlm. 62.
[16] Mohammad Ali, *"Psikologi Remaja",* (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2006), hlm. 62.
[17] Alex Sobur, *"Psikologi Umum"*, (Bandung: Pustaka Setia, 2009), hlm. 404.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

ember tersebut tergantung pada bagaimana keadaan diri sendiri maupun dari dorongan orang lain, pujian serta dukungan dari orang lain akan membantu menambah isi dari ember tersebut, sebaliknya tindakan atau kata-kata negatif dapat berpotensi untuk mengurangi isi ember positif, bila isi ember positif kosong, maka yang muncul pada diri seseorang adalah rasa ketidak berhagaan pada diri sendiri, kehilangan harapan, atau bahkan menjadi perusak diri sendiri.[18]

Jadi yang dimaksud dengan emosi adalah suatu keadaan yang muncul karena adanya berbagai stimulus sehingga menimbulkan pergolakan dalam pikiran serta perasaan.

3. Komunikasi Efektif

Komunikasi dapat dipandang sebagai suatunproses pribadi yang meliputi pengalihan informasi dan input perilaku. Komunikasi adalah sesuatu yang orang kerjakan, tanpa adanya suatu tindakan maka tidak akan adanya komunikasi.[19] Komunikasi dalam bahasa Inggris yakni '*communication'* secara etimologis atau menurut asal katanya adalah dari bahasa latin yakni '*communicatus'* ini memiliki makna 'berbagi' atau 'menjadi milik bersama' yaitu suatu usaha yang memiliki tujuan untuk kebersamaan atau kesamaan makna.

Komunikasi adalah proses sosial dimana individunya menggunakan simbol untuk menentukan dan menginterpretasi arti dari lingkungan

[18] Antony Dio Martin, *"Smart Emotion",* (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2006), hlm. 19-20.

[19] Ron Ludlou, *"The Essence of Effective Communication",* (Yogyakarta: Andi and Simon & Schuster (Asia), 1996), hlm. 3.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

mereka. Komunikasi adalah interaksi tatap muka dan komunikasi yang dengan menggunakan media. Komunikasi adalah sebuah proses sosial, maka diyakini terdapat interaksi dan keterlibatan antar dua manusia yang bertindak sebagai penerima pesan dan pengirim pesan. Keduanya memainkan peran dalam peran proses komunikasi. Komunikasi terjadi jika setidaknya suatu sumber membangkitkan respons pada penerima melalui penyampaian suatu pesan dalam bentuk tanda atau simbol, baik berbentu verbal (kata- kata) atau bentuk non-verbal (non katakata).[20]

Sementara komunikasi efektif berarti bahwa komunikator dan komunikan sama-sama memiliki pengertian yang sama tentang suatu pesan. Oleh karena itu, dalam bahasa asing orang menyebutnya *"the communication is in tune",* yaitu kedua belah pihak yang berkomunikasi sama-sama mengerti apa pesan yang disampaikan. Komunikasi efektif atau dalam bahasa lain sering pula disebut diplomasi, perlu dilakukan untuk dapat membangun sebuah kesamaan keinginan dari sebuah informasi yang disajikan. Sehingga tujuan yang ingin diraih dapat dilakukan secara bersama-sama.

Keluarga menggunakan bentuk komunikasi dengan orientasi konformitas (*conformity orientation*) yaitu interaksi keluarga yang menanamkan kepada kesamaan antara anggota keluarga sehingga anak bisa terlibat dalam mengambil keputusan, mempunyai karakter interaksi yang berfokus pada interaksi keluarga yang menanamkan kesamaan

[20] Deddy Mulyana, "*Komunikasi Efektif"*, (Bandung: PT.Remaja Rosda Karya, 2008), hlm.3

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

anggota keluarga sehingga anak bisa terlibat dalam pengambilan keputusan.

Maka dapat disimpulkan bahwa komunikasi efektif adalah komunikasi yang terjadi antara dua orang atau lebih yang mana antara komunikan dan komunikator melakukan intraksi dan keduanya dapat saling mengerti apa yang dimaksud.

F. Spesifikasi Produk

Berangkat dari latar belakang yang telah dipaparkan, maka penelitian ini dirancang dan dikemas sedemikian rupa, berguna, praktis, menunjang pencapaian tujuan, menarik, mudah dipahami, sistematis dan akurat. Oleh karenanya penelitian pengembangan ini diharapkan dapat memenuhi empat kriteria sebagai berikut:

1. Ketepatan adalah isi buku panduan yang dikembangkan sesuai dengan tujuan dan prosedur. Hal ini dapat diketahui dengan cara mengukur tingkat validitas buku yang dikembangkan dengan menggunakan skala penilaian.
2. Kelayakan yaitu adanya buku panduan yang dikembangkan memenuhi persyaratan yang ada baik dalam segi prosedur, isi, maupun pelaksanaannya, sehingga buku panduan tersebut dapat diterima oleh subjek dan dapat digunakan untuk masyarakat umumnya.
3. Kegunaan yaitu buku panduan yang dikembangkan memiliki daya guna dan bermanfaat untuk dijadikan panduan oleh subjek, para orang tua serta masyarakat pada umumnya untuk dapat mengatur emosi-emosi otomatis dalam sehari-hari.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

4. Respon aktif positif yaitu tampilan dan isi buku panduan berpotensi dapat membuat Subjek tertarik dengan memberikan berbagai gambar yang lucu, selain itu di dalam buku dibuat penuh warna. Penggunaan bahasa yang ringan dan mudah untuk dimengerti oleh anak remaja diharpkan dapat memberikemudahan pada subjek untuk lebih memahami maksud dari isi buku tersebut sehingga dan bersimpati untuk membaca, memahami dan pada akhirnya mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari secara berkesinambungan dan.[21]

Untuk memperjelas Kriteria tersebut maka dapat melihat tabel berikut:

Tabel1.1
Spesifikasi Produk Buku Panduan Pintar Mengatur Emosi

NO	Variabel	Indikator	Instrumen	Pelaksana
1.	Ketepatan	a. Ketepatan obyek b. Ketepatan rumusan tujuan dan prosedur c. Kejelasan rumusan umum dan khusus d. Kejelasan deskripsi tahap dan materi	Angket	Tim Ahli
2.	Kelayakan	a. Prosedur praktis b. Keefektifan biaya, waktu dan tenaga c. Pemakai produk	Angket	Tim Ahli
3.	Kegunaan	a. Pemakai produk b. Kualifikasi yang diperlukan c. Dampak peggunakan buku panduan pintar mengatur emosi otomatis	Angket	Tim Ahli Subjek
4.	Respon aktif positif	Subjek merasakan perubahan dalam hal mengatur emosi	Angket	Subjek

[21]Agus Santoso, *Pengembangan Paket Pelatihan Bimbingan Pencegahan Kekerasan Lunak (Soft Violence) Siswa Sekolah Dasar,* (Tesis, Universitas Negeri Malang, Prodi Bimbingan Konseling,2008), hlm. 11-12.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Buku panduan pintar mengatur emosi otomatis terdiri dari dua bagian, yakni:

1. Bentuk Buku

   Bentuk buku panduan pintar mengatur emosi otomatis ini memiliki panjang 20,5 cm dan lebar 12,5 cm. Dengan *cover* penuh warna dan dibuat dengan gambar semenarik mungkin untuk menarik minat pembaca atau subjek penelitian yang masih berusia 16 tahun. Buku dibuat dengan menggunakan bahasa yang atraktif dan mengajak pembaca untuk berfikir serta melakukan hal yang tertulis dalam buku.

2. Isi Buku

   Isi buku terdiri dari tiga bab yakni, pada bab pertama berisi mengenai penjelasan mengapa emosi harus diatur dan manfaat dari mengatur emosi. Bab kedua berisi mengenai langkah-langkah yang harus dilakukan dalam melakukan pengaturan emosi. Pada bab terkahir terdapat kolom-kolom penilaian *post test* pengukuran rasa marah dan mengenai regulasi emosi untuk diri sendiri yang digunakan sebagai tolak ukur dalam menilai perubahan emosi yang terjadi.

3. Pelatihan

   Pelatihan ini dilakukan secara individual dengan subjek dengan menjelaskan secara singkat terlebih dahulu mengenai keutamaan dalam mengaur emosi, memberikan sugesti-sugesti pada subjek bahwa subjek adalah pribadi yang istimewa. Dan memberikan arahan dalam melakukan proses regulasi emosi yang terdapat dalam buku.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

G. Metode Penelitian

1. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Dalam penelitian ini penulis menggunakan metode penelitian pengembangan atau *research and development*. *Research and development* adalah metode penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu, melalui penelitian yang bersifat analisis kebutuhan dan kemudian menguji keefektifannya agar dapat menghasilkan produk yang berdaya guna bagi kehidupan masyarakat luas.[22]

Untuk dapat menciptakan produk yang berguna bagi kehidupan masyarakat, peneliti menggunakan penelitian yang bersifat analisis kebutuhan melalui pendekatan kualitatif yang meliputi; wawancara, observasi, saran, dan kritik secara tertulis. Selain kualitatif, peneliti juga menggali data menggunakan pendekatan kuantitaif melalui angket. Peneliti menggunakan angket *pre-test* dan *post-test* untuk peserta atau informan dan angket sebagai uji ahli produk untuk tim uji ahli.

2. Subjek dan Lokasi Penelitian

Dalam penelitian ini terdapat tiga Subjek yang menjadi sasaran oeleh peneliti, yakni:

a. Subjek

Subjek dalam penelitian ini adalah seorang anak perempuan berumur 16 tahun yang masih duduk di bangku sekolah menenganh atas di

[22] Sugiyono, "*Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D"*, (Bandung: Alfabeta, 2010), hlm. 297.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

salah satu SMA swasta di kota Sidoarjo yang memili emosi meledak-ledak baik secara ucapan maupun perbuatannya. Subjek bertempat tinggal di desa Krembangan Taman Sidoarjo.

b. Objek

Objek dalam penelitian ini adalah emosi negatif otomatis yang muncul pada diri Subjek dan komunikasi subjek dengan para anggota keluarga.

c. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian ini dilakukan di satu lokasi yakni di rumah subjek yang bertempat di Desa Krembangan Taman Sidoarjo.

3. Jenis dan Sumber Data

a. Jenis Data

Bedasarkan jenisnya maka data dapat diklasifikasikan dalam dua macam, yaitu:

1) Data Primer adalah inti dari penelitian ini, yaitu proses dalam pemberian penerapan teknik *Automatic Emotional Regulation* kepada subjek yang berlokasi di rumah subjek yang diambil dari hasil observasi di lapangan, tingkah laku subjek, kegiatan seharian subjek, dan latar belakang subjek, interaksi subjek dengan saudara, dan interaksi bersama orang tua di rumah, serta perubahan dan respon dari subjek yang telah diberi pelatihan *Automatic Emotional Regulation.*

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

2) Data Sekunder adalah data yang diambil dari sumber kedua atau sebagai sumber pelengkap data primer.[23] Diperoleh dari gambaran lokasi penelitian, keadaan lingkungan subjek, dan perilaku keseharian melalui catatan tertulis.

b. Sumber Data

Sumber data adalah salah satu yang paling penting dalam sebuah penelitian, hal ini dikarenakan jika terjadi kesalahan dalam menggunakan atau memahami sumber data maka data yang diperoleh tidak sesuai dengan tujuan penelitian.[24] Pada penelitian ini sumber data dibagi menjadi dua bagian, yaitu:

1) Sumber data primer

Proses dalam pemberian penerapan teknik *Automatic Emotional Regulation* kepada subjek yang berlokasi di rumah subjek yang diambil dari hasil observasi, wawancara, triangulasi, dan uji ahli yang dilakukan peneliti di lapangan meliputi, tingkah laku subjek mengenai emosi marah yang muncul, kegiatan seharian subjek, dan latar belakang subjek, pola komunikasi subjek dengan orang tua serta saudara terdekat, dan interaksi bersama orang tua di rumah, serta perubahan dan respon dari subjek yang telah diberi pelatihan mengenai *Automatic Emotional Regulation* melalui buku panduan pintar mengolah emosi.

---

[23] Burhan Bungin, *"Metode Penelitian Sosial : Format-format Kuantitatif dan Kualitatif",* (Surabaya: Universitas Airlangga, 2001), hlm. 128.

[24] Burhan Bungin, "*Metodologi Penelitian Sosial & Ekonomi",* (Jakarta: Kencana Prenada Media Grup, 2013), hlm. 129.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

2) Sumber data Sekunder

Sumber data sekunder yaitu semua informasi yang berbentuk literatur dan hasil pengamatan peneliti terhadap hasil pelatihan pasca pelatihan dilaksanakan, gambaran lokasi penelitian, keadaan lingkungan subjek, dan perilaku keseharian subjek melalui catatan tertulis.

4. Tahap Penelitian

Terdapat 10 langkah dalam proses penelitian dan pengembangan buku panduan pintar mengolah emosi untuk menciptakan komunikasi efektif dalam keluarga, yakni:[25]

a. Tahap Perencanaan

1) Mengidentifikasi potensi dan masalah

Pada tahap ini peneliti mengobservasi dan melihat keadaan subjek, yakni mengenai kemarahan-kemarahan yang sering kali muncul pada diri subjek yang menyebabkan komunikasi yang terjadi dalam keluarga tidak efektif. Peneliti berusaha menggali berbagai potensi yang dapat dimanfaatkan untuk mengatasi emosi marah subjek yang meledak-ledak.

2) Pengumpulan Informasi

Pada tahap ini peneliti melakukan penggalian data mengenai emosi-emosi yang muncul pada diri subjek melalui pengamatan langsung, wawancara yang dilakukan dengan subjek, orang tua

[25] Nusa Putra, "*Research and Develophment",* (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2015), hlm. 96.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

subjek, dan saudara terdekat subjek, kemudian peneliti melakukan studi literatur guna mempelajari mengenai regulasi emosi.

3) Desain Produk Awal

Setelah semua data terkumpul, serta dilengkapi berbagai teori yang mendukung mengenai regulasi emosi otomatis, maka penulis mulai merancang produk awal, yakni buku panduan pintar mengolah emosi.

b. Tahap Pengembangan

1) Validasi Desain Produk

Hasil produk awal buku panduan pintar mengolah emosi kemudian divalidasi oleh para ahli. Para ahli yang dimaksud di sini adalah orang-orang yang berkompeten seperti dosen pembimbing dan beberapa dosen lainnya.

2) Revisi Desain Produk

Pada tahap ini hasil validitasi yang dilakukan oleh para ahli terhadap desain produk buku panduan pintar mengolah emosi, kemudaian di intervensikan oleh peneliti. Kekurangan yang masih muncul dalam desain produk dibenahi sesuai dengan masukan yang diberikan.

3) Uji Coba Produk Terbatas

Produk yang sudah direvisi kemudian diujicobakan kepada beberapa orang yang memiliki kriteria sama dengan subjek penelitian. Uji coba ini diharapkan dapat memerikan masukan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

sebelum produk buku panduan pintar mengolah emosi dikembangkan pada subjek penelitian.

4) Revisi Produk

Respon ujicoba produk yang dilakukan oleh beberapa orang menjadi pijakan dalam revisi produk.

c. Tahap Ujicoba

1) Ujicoba Produk di Lapangan

Pada tahap ini peneliti mulai melakukan kegiatan penelitian dengan mulai melakukan pelatihan dan pendampingan dalam memahami isi dari buku panduan pintar mengolah emosi pada subjek penelitian dan memberikan lembar-lembar instrumen *pre-test* dan *post-test* yang ada dalam buku panduan pintar mengolah emosi yang digunakan sebagai pelengkap dalam kelengkapan program.

2) Revisi Produk Pengembangan

Revisi produk ini merupakan hasil perbaikan final setelah melewati beberapa tahap, yakni perancangan, uji ahli, uji coba terbatas, dan uji coba pada kelompok yang lebih besar. pada tahapan ini peneliti telah mendapatkan berbagai macam masukan dari berbagai macam pihak.

3) Desiminasi Produk

Tahap ini merupakan tahap terakhir dalam penelitian *research and develophment* karena pada tahap ini upaya mencetak produk

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dalam jumlah yang banyak agar berguna bagi masyarakat luas dan mengenalkan produk ini pada masyarakat.

5. Teknik Pengumpulan Data

Beberapa teknik pengumpulan data yang digunakan peneliti dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

a. Observasi

Menurut Matthew dan Ross Observasi merupakan metode pengumpulan data melalui indra manusia.[26] Teknik pengumpulan data Observasi digunakan bila, berkenaan dengan perilaku manusia, proses kerja, gejala-gejala alam dan bila responden yang diamati tidak terlalu besar.[27] Pada penelitian ini peneliti menggunakan teknik observasi terstruktur yang mana observasi ini dirancang secara sistematis dalam melakukannya peneliti menggunakan alat bantu yang telah teruji validitasnya, seperti angket. Observasi yang dilakukan oleh peneliti adalah mengenai perilaku-perilaku yang dimunculkan oleh subjek dan respon subjek terhadap suatu stimulus yang berhubungan dengan emosi. Observasi dilakukan sebelum dan sesudah diberiakn pelatihan regulasi emosi menggunakan buku panduan pintar mengolah emosi agar dapat membedakan aktivitas subjek antara sebelum dan sesudah.

[26] Haris Herdiansyah, *"Metodelogi Penelitian Keualitatif untuk Ilmu Psikologi",* (Jakarta: Salemba Humanika, 2015), hlm. 215.

[27] Sugiono, *"Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D",* (Bandung: Alfabeta, 2014), hlm. 145.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

b. Wawancara

Menurut Steward dan Cash, wawancara diartikan sebagai suatu interaksi yang didalamnya terdapat pertukaran/*sharing* aturan, tanggung jawab, perasaan, kepercayaan, motif, dan informasi.[28] Teknik wawancara yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara Semi-Terstruktur yang didalamnya terdapat pertanyaan yang terbuka, fleksibel namun terkontrol, terdapat patokan dalam alur. Wawancara yang dilakukan berisi pertanyaan mengenai hal-hal menarik yang biasa dilakukan oleh subjek, cara subjuek mengendalikan emosi, dan kegiatan komuniksi serta respon orang tua subjek mengenai segala aktivitas dan perilaku subjek. Wawancara dilakukan pada saat sebelum dilakukannya pelatihan dan sesudah pelatihan.

c. Triangulasi

Teknik triangulasi ini merupakan teknik penggabungan dari berbagai macam teknik pengumpulan data dan sumber data yang telah ada.[29] Penelitian ini menggunakan teknik triangulasi metodelogi.

d. Uji Ahli

Kuisioner merupakan tehnik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan

[28] Haris Herdiansyah, *"Metodelogi Penelitian Keualitatif untuk Ilmu Psikologi",* (Jakarta: Salemba Humanika, 2015), hlm.191.

[29] Sugiono, *"Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D",* (Bandung: Alfabeta, 2014), hlm.241.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

tertulis kepada responden untuk dijawabnya.[30] Kuisioner ini diberikan kepada para tim uji ahli untuk mengetahui apakah produk buku panduan pintar mengolah emosi ini sudah memenuhi kriteria yang sudah ditentukan, yaitu: kelayakan, kegunaan, ketepatan, dan respon positif responden. Angket uji ahli juga diberikan kepada subjek penelitian dan orang tua subjek, guna mengukur keefektifan dan penilaian terhadap produk buku panduan pintar mengolah emosi karena pada buku ini nantinya akan digunakan untuk masyarakat luas.

6. Teknik Analisis Data

Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis data lapangan model Miles dan Huberman. Analisis ini dilakukan pada saat pengumpulan data berlangsung dan setelah selesai pengumpulan data dalam periode tertentu. Analisis data ini bertujuan agar peneliti memperoleh hasil temuan yang sesuai dengan fokus permasalahan dalam penelitian kemudian data yang diperoleh dari hasil penelitian dianalisis melalui cara sebagai berikut:

a. Melakukan Analisa Produk yang akan Dikembangkan

Melakukan analisa produk yang akan dikembangkan ini dimulai dari pengumpulan informasi dan data. Informasi yang dibutuhkan adalah sesuai atau tidaknya produk yang akan dikembangkan ini dengan para informan. Analisa produk ini dilakukan oleh tim uji ahli yaitu, Dr. Agus Santoso, S.Ag,. M.Pd, Dra. Psi. Merina, M.Si.

[30] Sugiyono, "*Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D"*, (Bandung: Alfabeta, 2010), hlm. 142.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

b. Pengembangan Produk Awal

Model pengembangan ini dirancang dalam format dan tahapan yang jelas, sederhana, dan sistematis, sehingga tidak terlalu rumit dilaksanakan.

c. Uji Coba dan Revisi Produk

Penelitian dengan model pengembangan buku ini memiliki tahapan khusus yang berbentuk uji lapangan dan revisi produk, sehingga melalui penilaian dan revisi atas produk pengembangan maka dapat dihasilkan produk efektif dan tentunya diharapkan menarik bagi para penggunanya.

7. Uji Keabsahan Hasil Penelitian

Dalam hal ini, peneliti menganalisa data langsung di lapangan untuk menghindari kesalahan pada data-data tersebut. Maka dari itu, untuk mendapatkan hasil yang optimal peneliti perlu memikirkan keabsahan data yaitu, uji kredibilitas data atau kepercayaan pada data hasil penelitian kualitatif antara lain dilakukan dengan perpanjang pengamatan, peningkatan ketekunan dalam penelitian, triangilasi, diskusi dengan teman sejawat.[31]

H. Sistematika Pembahasan

Proposal penelitian ini disusun berdasarkan sistematika penulisan sebagai berikut:

[31] Sugiyono, "*Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif R&D"*, (Bandung: Alfabeta, 2008), hlm.270-276.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Bab 1 ini berisi pendahuluan yang menerangkan mengenai konteks penelitian pengembangan *automatic emotional regulation* berbasis buku panduan pintar mengolah emosi untuk menciptakan komunikasi efektif seorang remaja dalam keluarga, fokus penelitian, tujuan penelitian, definisi konsep, dan metode penelitian.

Bab 2 berisi tentang tinjauan pustaka, pengertian *automatic emotional regulation*, tahap perkembangan emosi, faktor yang mempengaruhi *automatic emotional regulation*, strategi regulasi emosi, Pengertian Emosi, macam-macam emosi, bentuk emosi, definisi komunikasi, komunikasi keluarga, komunikasi efektif dalam keluarga, tipe keluarga berdasarkan komunikasi, komunikasi remaja dan keluarga.

Bab 3 penyajian data metode dan proses penelitian. Bagian yang menguraikan berbagai metode yang dipakai dalam penelitian ini, antara lain: jenis penelitian, subjek penelitian, objek penelitian, teknik pengumpulan data, instrumen pengumpul data, teknik analisis data dan teknik keabsahan data.

Bab 4 yang berisi mengenai analisis data adalah bagian yang memaparkan hasil uji coba pengembangan produk, yang meliputi penyajian data uji coba, analisis data, dan revisi produk berdasarkan hasil analisis data.

Bab 5 merupakan bagian penutup yang membahas tentang kesimpulan hasil kajian produk yang telah direvisi dan saran pengembangan produk lebih lanjut.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id