

sendirinya tanpa disadari ketika dihadapkan pada sesuatu.³⁵ 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.³⁶ Perilaku regulasi emosi cenderung terjadi dengan kaitannya dengan perilaku yang mengarah atau menyingkir dari sesuatu.

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.³⁷

³⁵ Lisa Feldman Barrett, Kevin N. Ochsner, James J. Gross, *“Automaticity and Emotion”*, Automatic processes in social thinking and behavior, (New York: Psychology Press), 4 (Oktober, 2005) hlm. 2.

³⁶Diah Rahmawati, Tuti hardjajani, Nugraha Arif Karyanta, *“Meningkatkan Kemampuan Regulasi Emosi dengan Menggunakan Menulis Catatan Harian pada Mahasiswa Psikologi UNS yang sedang Mengerjakan Skripsi”*, Program Study Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret, (1 (Januari, 2014), hlm. 3

³⁷ Iris B. Mauss, Silvia A. Bunge, and James J. Gross, *“Automatic Emotional Regulation”*, Social and Personality Psychology Compass, 1 (januari, 2007), hlm. 4

merasa lega karena perasaan marah yang dirasakan sudah terlampaikan. Ketiga *Anger control*, merupakan bentuk pengungkapan emosi marah yang mana individu tersebut dapat mengontrol atau melihat sisi positif dari permasalahan yang dihadapi dan berusaha konsisten menjaga sikap yang positif walaupun menghadapi situasi yang buruk.

Pendekatan umum yang dapat digunakan untuk menangani marah menurut Sanborn dari *Dartmouth College*, terdapat 4 pendekatan, yakni:

1) Menerima perasaan marah

Menerima dengan ikhlas perasaan marah adalah cara pertama dalam mengatasi perasaan marah. Terima dengan perasaan ikhlas jangan mencoba untuk mengingkari perasaan marah, menolak atau mencoba untuk menutupi perasaan tersebut. Semakin rasa marah diabaikan maka akan semakin berbahaya. Coba untuk berpikir dengan mengatakan pada diri sendiri "*saya sedang marah, lalu tindakan positif apa yang dapat saya lakukan? Saya menerima rasa marah ini sebagai suatu yang wajar, yang harus saya rasakan*".

2) Menggali Sumber Marah

Cari sumber yang membuat emosi marah muncul. Bila sumber tersebut berasal dari perkataan orang lain, tanyakan pada diri sendiri mengapa hal tersebut dapat membangkitkan emosi marah.

maka diyakini terdapat interaksi dan keterlibatan antar dua manusia yang bertindak sebagai penerima pesan dan pengirim pesan. Keduanya memainkan peran dalam proses komunikasi.

Komunikasi dapat menjadi sangat rumit atau sangat sederhana, sangat formal atau sangat informal, tergantung pada sifat pesan yang disampaikan dan pada hubungan yang terjalin antara pengirim pesan dan penerima pesan. Menurut Arnold komunikasi memiliki beberapa pengertian yakni:

- a. Komunikasi merupakan sebuah proses, terjadi secara terus menerus dan membuat perubahan dalam pendekatan antar individu dalam mengetahui apa sebenarnya makna dibalik suatu konten, bukan hanya bertukar kontennya saja.
- b. Komunikasi membentuk sebuah arti, saat berinteraksi dengan orang lain individu cenderung mengembangkan arti dan pengertian.
- c. Komunikasi mencakup proses negosiasi akan sebuah arti, proses komunikasi memerlukan usaha. Beberapa individu dan grup memiliki pemikiran yang berbeda akan arti dari sebuah konsep, objek dan lainnya.
- d. Komunikasi sebagai sebuah cara untuk membagi arti, dengan berkomunikasi dengan orang lain makaseseorang dapat membagi kepercayaan dan pengertian akan sebuah arti kepada orang lain. Tidak hanya semudah membagi arti akan sebuah konten, namun juga mempengaruhi orang lain ketika berbagi.
- e. Komunikasi mencakup elemen verbal dan non-verbal, elemen verbal berbentuk bahasa baik tulisan maupun secara lisan keduanya sama

Keluarga dengan orientasi percakapan yang tinggi memiliki interaksi dan diskusi secara individual maupun kegiatan keluarga dan juga pembuatan keputusan. Keluarga dengan orientasi percakapan yang rendah lebih rendah dalam berkomunikasi dan pengambilan keputusan dibuat tanpa banyak campur tangan dari anggota keluarga lainnya.

Adanya dua skala orientasi yang terdiri dari orientasi konformitas dan orientasi percakapan diatas, maka keluarga dapat dibedakan menjadi 4 kategori, yaitu:

- a. *Consensual families*, memiliki orientasi akan konformitas dan percakapan yang tinggi. Keluarga ini mampu mempertahankan harmoni dan kesepakatan dan memiliki pola komunikasi terbuka.
- b. *Pluralistic families*, memiliki orientasi percakapan yang tinggi namun orientasi pada konformitasnya rendah. Keluarga ini melakukan banyak diskusi namun tidak banyak kesepakatan yang terjadi dan orang tua tidak memberikan kontrol berlebih pada anak-anak.
- c. *Protective families*, memiliki orientasi percakapan yang rendah namun tinggi dalam orientasi konformitas. Keluarga ini menganut nilai ketaatan yang tinggi, dan orang tua tidak beranggapan menjelaskan pada anak tentang tindakan yang mereka lakukan adalah perlu.
- d. *Laissez-faire families*, memiliki orientasi percakapan yang rendah begitu juga orientasi dalam konformitasnya. Keluarga ini menjaga privasi diantara sesama anggota keluarga sehingga komunikasi tidak terjadi dalam frekuensi yang tinggi tentang topik apapun dan

Research and Development dalam praktik dilapangan, namun terdapat perbedaan dalam penelitian yang dilakukan oleh Mu'fiah Ma'isyah dengan penelitian ini yakni terletak pada judul penelitian yang mana pada penelitian ini membahas mengenai *automatic emotional regulation* berbasis buku panduan pintar mengolah emosi untuk menciptakan komunikasi efektif dalam keluarga, selain itu perbedaan juga terdapat pada jumlah subjek penelitian, yakni pada penelitian yang ditulis oleh Mu'fiah Ma'isyah menggunakan banyak responden atau subjek, sedangkan penelitian ini menggunakan satu subjek.

2. Skripsi yang ditulis oleh Asmaul Fauzah, Skripsi Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Sunan Ampel Surabaya tahun 2014, yang berjudul "*Komunikasi Efektif Dalam Keluarga Wanita Buruh Pabrik di Desa Bambang Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan*". Kesamaan yang ada pada skripsi ini adalah dari segi materi yang sama-sama membahas mengenai regulasi emosi. Perbedaan dalam penelitian yang ditulis oleh Asmaul Fauzah terletak pada metode penelitian yang dipakai, bila Asmaul Fauzah menggunakan metode penelitian kualitatif, sedangkan pada penelitian ini menggunakan metode penelitian *research and development*, selain itu fokus penelitian yang dilaksanakan oleh Asmaul Fauzah adalah mengenai bentuk komunikasi yang terjadi dalam keluarga buruh pabrik yang dapat dikatakan cukup sibuk, sedangkan pada penelitian ini berfokus pada *automatic emotional regulation* berbasis buku panduan pintar mengolah emosi untuk menciptakan komunikasi efektif seorang remaja dalam keluarga.

3. Skripsi yang ditulis oleh Adinda Istiqomah, Skripsi Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Sunan Ampel Surabaya tahun 2014, yang berjudul “*Regulasi Emosi Seorang Ibu yang Memiliki Anak Autis*”, kesamaan pada skripsi ini terletak pada kesamaan materi yang membahas mengenai regulasi emosi. Perbedaan yang penelitian yang dilakukan oleh Adinda Istiqomah ini terletak pada metode penelitian yakni kualitatif, sedangkan penelitian ini menggunakan metode penelitian *research and development* yang mana menghasilkan sebuah produk baru.
4. Skripsi yang ditulis oleh Farida Nur Hikmah, jurusan Pendidikan Agama Islam Fakultas Ilmu Tarbiyah UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang berjudul, “*Pengembangan Media Pembelajaran Fiqih Berbasis Macromedia Flas 8 Sebagai Sumber Belajar Bagi Siswa MTs Kelas VIII Semester 2*”, kesamaan dalam skrip ini ini dengan skripsi penulis adalah dari segi penggunaan metode penelitian yakni metode *Research and Development*. Perbedaan yang terdapat pada skripsi yang ditulis oleh Farida Nur Hikmah ini terdapat pada pembahasan materi, serta fokus penelitian, dan bentuk produk yang dikembangkan.