

Sebelum melaksanakan proses pelatihan, konselor memberikan angket *Pre-test* yang diisi oleh subjek selama 14 hari. Sesi pertama dalam pelatihan ini mberisi mengenai pendahuluan. Pendahuluan merupakan proses awal dalam sebuah pelatihan, pendahuluan dalam penelitian ini dilaksanakan dengan proses perkenalan, hal ini bertujuan agar peserta pelatihan merasa percaya, nyaman dan siap untuk mengikuti rangkaian kegiatan pelatihan. kegiatan ini selanjutnya dapat dikategorikan dalam pengkondisian subjek dan kondisi lingkungan. Pada sesi pertama ini juga meliputi indentifikasi masalah yang dialami oleh subjek. Konselor memberikan beberapa pertanyaan kepada subjek yang bertujuan agar konselor dapat lebih menggali pemasalahan yang dialami oleh subjek.

Refleksi pertama merupakan kegiatan mengecek lembar angket pengukuran marah atau *pre-test* yang telah diisi oleh subjek mulai 14 hari sebelum pelatihan. Pada ranah konseling kegiatan ini dapat dikategorikan sebagai proses identifikasi masalah, hal ini dikarenakan melalui kegiatan ini peneliti dapat mengetahui masalah atau potensi peserta pelatihan yang perlu diselesaikan dan atau dikembangkan lebih lanjut.

Sesi pertama pada pelatihan ini memiliki judul besar yakni pendahuan dan selayang pandang. Proses yang berlangsung pada sesi pertama ini dapat dikatan sesuai dengan tahapan dan berjalan sesuai dengan proses konseling sebagaimana harusnya, walaupun pada sesi ini konselor sedikit mengalami kesulitan dalam mengondisikan lingkungan subjek yang pada awalnya sedikit tidak kondusif karena banyaknya anak kecil di rumah subjek. Sesi pertama pada pelatihan ini sama dengan Assesmen atau identifikasi masalah yang dilakukan oleh konselor kepada subjek guna dapat mengetahui permasalahan yang

dialami oleh subjek. Permasalahan yang dialami oleh subjek dapat dilihat dari lembar angket *pre-test* yang sebelum pelatihan telah diberikan konselor kepada subjek. Dari hasil angket tersebut dapat dilihat bentuk kemarahan yang biasa dilakukan oleh subjek dan mengukur tingkat kemarahan yang biasa dilakukan subjek sehari-hari, hal ini sesuai dengan tahapan dalam proses konseling karena dari hasil yang didapat dari *pre-test* tersebut konselor dapat mendiagnosis dan menentukan permasalahan subjek untuk tahap selanjutnya.

Pada sesi kedua, merupakan inti dari proses pelatihan. Bila dikaitkan dengan tahapan konseling, pada sesi ke-dua ini termasuk pada tahapan diagnosis dan prognosis, hal ini dikarenakan pada sesi ke-dua ini materi yang disampaikan berisi mengenai kesadaran dan penyampaian manfaat mengatur emosi marah dengan konselor yang memberikan penjelasan sesuai dengan permasalahan yang dialami oleh subjek. Pada tahapan ini pula, konselor sudah dapat menentukan permasalahan yang dialami subjek yakni emosi yang mudah meluap-luap.

Sesi kedua dalam proses pelatihan ini berjalan sesuai dengan bentuk pelatihan pada umumnya dan dapat dikatakan berjalan dengan efektif. Sesi kedua dalam pelatihan ini berjalan dengan lancar, dimana pada tahapan ini subjek lebih terlihat antusias dalam mengikuti pelatihan. Bila dikaitkan dengan ranah konseling, pada sesi kedua ini sudah dapat dikatakan sesuai dengan tahapan konseling yakni diagnosis, dari assesmen atau identifikasi permasalahan pada sesi pertama tadi, pada sesi kedua ini konselor telah dapat mendiagnosis permasalahan yang dialami oleh subjek serta menetapkan permasalahan yang dialami oleh subjek.

Sesi ke-tiga ini juga merupakan inti dari proses pelatihan, namun pada sesi ketiga ini sudah memasuki pada tahapan *treatment*. Hal ini bertujuan agar subjek dapat mempraktekkan serta dapat menciptakan kebiasaan yang lebih baik dalam kesehariannya.

Treatment yang dilakukan oleh konselor pada tahap ketiga ini dapat dikatakan inti kedua pada pelatihan *automatic emotional regulation*, karena pada sesi ini telah memasuki tahapan dimana subjek diajak untuk bersama-sama mencoba dan mempraktekkan tahapan yang ada pada buku panduan pintar mengolah emosi. Bila dikaitkan dengan ranah konseling, sesi ketiga dalam pelatihan ini berjalan sesuai seperti tahapan konseling pada umumnya yang mana pada sesi ketiga ini merupakan tugas yang harus dilakukan oleh subjek ketika subjek mengalami atau mulai meraska marah.

Treatment yang digunakan dalam pelatihan ini, selain dilihat dalam kacamata konseling, *Treatment* yang diunakan oleh konselor untuk menangani permasalahan subjek ini sesuai dengan syari'at agama islam yang mana pada proses *treatment* tetap berlandaskan atau sesuai dengan Al-Qur'an dan Sunnah Nabi Muhammad Saw. Hal ini terbukti dengan adanya setiap tahapan yang memberikan tugas kepada subjek untuk mengucap Ta'awudz, membaca istigfar, dan membiasakan berdzikir kepada Allah. Selain dapat menenangkan, tahapan tersebut dapat mendekatkan subjek kepada Allah Swt agar senantiasa dilindungi.

Refleksi ke-dua dalam pelatihan ini terdapat proses evaluasi dari apa yang sudah disampaikan pada inti pelatihan. selanjutnya baik dalam tahapan konseling ataupun tahapan pelatihan kegiatan ini dikategorikan sebagai

evaluasi. Pada proses ini dapat diketahui sejauhmana tercapainya tujuan awal pelatihan. Evaluasi ini dilakukan dengan strategi sebagai berikut:

1. Mengukur reaksi dan pemahaman subjek terhadap pelatihan yang telah dilakukan.
2. Mengukur perilaku peserta dengan melihat sejauh mana perilaku subjek mengalami perubahan sebelum pelatihan dan sesudah pelatihan, sebagaimana pada angket *pre-test* dan *post test*.
3. Mengukur hasil dengan melihat dampak positif yang dimunculkan pasca pelatihan. hal ini dapat dilihat melalui tulisan subjek yang terdapat pada lembar angket *post-test* atau refleksi kedua dan dikuatkan dengan hasil skor *post-test* subjek penelitian, serta bentuk observasi dan wawancara yang dilakukan oleh konselor sesudah pelatihan.
4. Mengadakan pengukuran perilaku terkait adanya perubahan perilaku dan sikap yang jauh lebih baik dari sebelumnya dengan menggunakan angket.

Dari proses analisis pelaksanaan pelatihan yang sudah dipaparkan di atas, maka kesimpulannya adalah proses pelaksanaan pelatihan ini dapat dikatakan cukup efektif dan memberikan pengaruh yang positif pada diri subjek. pelatihan ini memenuhi kriteria pelatihan pada umumnya. Proses pelatihan ini juga dapat dikatakan sesuai dengan proses konseling. Tahapan-tahapan regulasi emosi yang diberikan konselor dalam buku panduan pintar mengolah emosi juga sesuai dengan syari'at agama Islam, yang berlandaskan Al-Qur'an dan Sunnah Nabi Muhammad Saw, selain subjek dapat mengatur dan mengelola rasa marah pada dirinya subjek juga dapat lebih mendekatkan diri kepada Allah Swt.

B. Analisis Hasil Pengembangan *Automatic Emotional Regulation* Berbasis Buku Panduan Pintar Mengatur Emosi untuk Menciptakan Komunikasi Efektif Seorang Remaja dalam Keluarga di Desa Penambangan Taman Sidoarjo Pengembangan

Berbicara tentang hasil implementasi dari pelatihan ini berdasarkan data-data yang diperoleh dari lapangan menunjukkan bahwa dapat dikategorikan cukup berhasil.

Data awal yang didapatkan oleh peneliti adalah klien yang merupakan seorang remaja berumur 16 tahun, merupakan pribadi yang sangat sulit untuk mengatur emosinya. Emosi yang dimunculkan oleh subjek cenderung emosi-emosi yang bersifat negatif dan dapat mengganggu orang-orang di sekeliling subjek. Bentuk emosi tersebut adalah marah. Kemarahan yang dimunculkan subjek adalah seringnya subjek berbicara dengan nada yang keras dan membentak kepada kakak bahkan kepada orang tua. Subjek cenderung tidak pernah peduli dan selalu menyela pembicaraan ketika orang tua sedang berbicara.

Membantah, berbicara dengan nada yang kasar, berteriak, merupakan hal yang paling sering dilakukan oleh subjek, namun semua itu mengalami beberapa perubahan pada diri subjek, seperti contohnya ketika subjek harus pulang terlambat karena adanya pekerjaan kelompok dengan keadaan cuaca yang hampir hujan, orang tua subjek merasa panik karena subjek belum kunjung pulang, sesampainya di rumah subjek mendengarkan nasihat yang diberikan orang tuanya, kemudian menjelaskan kepada orang tuanya alasan mengapa bisa pulang terlambat. Subjek menjadi pribadi yang lebih pengertian

Melihat pada hasil tabel diatas, maka dapat disimpulkan pada setiap pernyataan dalam 14 harinya, subjek mengalami banyak sekali bentuk kemarahan. Angka yang paling tinggi ditunjukkan oleh pernyataan ke dua yakni *“Saya selalu menjawab setiap pertanyaan yang terdengar mengancam dan menuduh dengan suara yang kencang”*, hal tersebut menunjukkan bentuk kemarahan yang paling sering subjek munculkan dalam keseharian karena mendapatkan nilai yang paling tinggi dibanding dengan pernyataan yang lainnya, yakni 25 dalam 14 hari. Menurut hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti, subjek memang sering kali menyela, atau memotong pembicaraan yang dilontarkan oleh kedua orang tuanya, dengan nada yang kencang dan kasar.

Skor kedua yang memiliki tingkat kemarahan yang tinggi dalam 14 hari adalah pernyataan nomer 19, 20. Pada pernyataan nomor 19 yakni *“Saya tidak akan menghiraukan orang yang sudah membuat saya marah”*, dan pada pernyataan nomor 20, yakni *“Saya akan menutup telinga saya ketika orang tua atau kakak saya menasehati saya”*, pada kedua pernyataan tersebut subjek mendapatkan skor sebanyak 22 dalam 14 hari. Hal ini menjelaskan bahwa subjek akan sangat tidak peduli dengan orang yang telah membuatnya marah. Hal ini juga sesuai dengan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti ketika berada di rumah subjek dan dari hasil wawancara yang dilakukan peneliti dengan kakak subjek.

Skor ketiga yang memiliki nilai kemarahan paling tinggi adalah nomor 18 yang mendapatkan nilai sebanyak 21 poin dalam 14 hari penelitian. Pernyataan yang ada pada nomor 18 adalah *“Saya tidak akan memberi pendapat mengenai*

dengan suara yang kencang. Hal ini juga sebagai pengaruh utama kurangnya komunikasi efektif antara subjek yang masih remaja dengan anggota keluarga di rumah. Sesuai dengan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti, subjek selalu berpegang teguh dengan pemikiran dan prinsipnya sendiri. Ketika kakak atau orang tua subjek mengajak subjek untuk berbicara dengan nada sedikit ingin mengetahui tentang berbagai masalah ataupun hal yang ingin dilakukan oleh subjek, subjek selalu menjawab dengan nada yang kasar dan cenderung membentak, sehingga yang terjadi adalah pesan yang ingin disampaikan oleh kedua orang tua subjek atau pesan yang ingin disampaikan oleh subjek tidak dapat tersampaikan dengan sempurna.

Mendengarkan apa yang dikatakan oleh orang tua adalah salah satu bentuk tugas yang harus selalu dilakukan oleh seorang anak, namun tidak mendengarkan, selalu merespon dengan nada yang tinggi serta cuek kepada orang yang telah membuat marah merupakan hal yang juga paling sering dilakukan oleh subjek. Setelah diadakannya pelatihan, perubahan dalam diri subjek semakin besar, subjek tetap berusaha mendengarkan apa yang disampaikan orang tua, ataupun kakak subjek.

Subjek menyadari bahwa menjadi pribadi yang mau mendengarkan perkataan orang tua memang memiliki banyak sekali manfaat. Menurut penuturan subjek, bila subjek tidak setuju dan merasa mulai marah dengan apa yang disampaikan oleh orang tua atau kakaknya, maka subjek akan membaca

Pada tabel tersebut, dapat diketahui tahapan dalam proses regulasi emosi yang mendapat nilai tertinggi dalam 14 hari adalah pernyataan nomor 7 yakni, *“Saya berpikir dan menyadari penyebab mengapa saya marah”*. Hal tersebut menunjukkan, bahwa subjek mengerti dan memahami akan dirinya sendiri. Subjek faham akan perasaan-perasaan marah yang muncul dari dalam dirinya. subjek berfikir akan perasaan marah yang dialaminya dan mengetahui alasan mengapa kemarahan itu muncul. Hal tersebut sangat baik karena dengan melakukan hal tersebut, subjek dapat pula mengintrospeksi akan kesalahan yang dilakukannya.

Nilai yang kedua yang paling besar adalah nilai yang di dapatkan subjek pada nomor 2, dan 3. Setiap hari selama 14 hari subjek yang merasa emosi marah mulai muncul, subjek akan membaca ta'awudz sesuai dengan pernyataan nomor 2 yakni, *“Saya akan membaca ta'awudz untuk meminta perlindungan dari Allah, karena saya sadar bahwa marah datang dari Setan”*, hal ini menjelaskan bahwa subjek sangat memahami dan mengingat tahapan-tahapan sesuai dengan apa yang dituliskan oleh peneliti dalam buku panduan pintar mengolah emosi. Subjek menyadari, perasaan marah bukanlah datang dari dirinya yang sesungguhnya, subjek menyadari bahwa marah berasal dari bujuk rayu setan.

“Saya akan membaca Istigfar berkali-kali karena perbuatan ini”, pada pernyataan nomor 3 tersebut menegaskan pernyataan ke-dua yang mana jelas menerangkan bahwa subjek menyesali segala perbuatan marah yang dimunculkannya pada orang lain dan bersegera memohon ampun kepada Allah Swt. Hal ini merupakan salah satu bentuk perubahan yang ada dalam diri

subjek. Subjek yang mulai terbiasa dengan membaca ta'awudz setiap kali marah, merupakan bentuk perubahan yang sangat positif ada dalam diri subjek. Hal tentu mendapatkan sambutan yang baik dari orang tua dan saudara-saudara subjek.

Tahapan selanjutnya yang paling sering subjek lakukan dalam mengolah emosinya adalah tahapan pada pernyataan nomor 8. "*Saya sering membaca Dzikir yang membuat hati dan perasaan saya menjadi tenang*", Pernyataan tersebut mendapatkan nilai sebanyak 30 dalam 14 hari masa penelitian. Angka tersebut menunjukkan subjek yang berusaha untuk lebih dekat dengan Allah Swt agar terhindar dari segala bentuk gangguan yang muncul sehingga memunculkan emosi marah.

Pada tahapan-tahapan lain dalam tahapan regulasi emosi yang ada dalam angket *post test* yang diisi oleh subjek mendapatkan nilai yang berkisar pada angka 3-29. Hasil tersebut menunjukkan upaya yang dilakukan subjek dalam mengolah emosinya dapat dikatakan sangat baik. Hampir keseluruhan tahapan selalu dilakukan oleh subjek. Hasil yang diberikan oleh subjek tersebut, menunjukkan bentuk antusiasme subjek untuk berusaha berubah menjadi pribadi yang lebih baik dari sebelumnya dan tentunya subjek melakukannya karena subjek telah menyadari bahwa memiliki emosi yang baik dapat mendatangkan banyak manfaat. Tentu bila dilihat, hasil yang ditunjukkan oleh subjek tersebut menjelaskan bahwa subjek dalam mengatur emosinya sudah sangatlah baik setelah mengikuti pelatihan. Berikut ini grafik regulasi emosi munculkan subjek yang di untuk lebih jelasnya:

a. Mengidentifikasi Potensi dan Masalah

Peneliti mengidentifikasi potensi dan masalah yang ada di sekitar lingkungan peneliti. Pada tahapan ini peneliti menemukan suatu permasalahan yang muncul pada diri seorang remaja di desa Krembangan Taman Sidoarjo mengenai kebiasaan emosionalnya yang memang meledak-ledak, atau sering kali berbicara kasar dengan saudara, maupun dengan kedua orang tuanya.

b. Mengumpulkan Informasi

Pada tahapan ini peneliti mulai melakukan penggalan informasi dengan beberapa narasumber seperti, ibu, dan kakak subjek dengan menggunakan teknik wawancara dan juga pengamatan yang dilakukan oleh peneliti di rumah subjek. Peneliti melakukan wawancara mengenai emosi marah yang sering kali dimunculkan oleh subjek pada penelitian, kemudian peneliti juga mencari tahu mengenai pola komunikasi yang terjadi antara subjek dengan orang-orang terdekat yang ada di rumah subjek.

c. Desain Produk Awal

Peneliti telah mengantongi berbagai macam informasi mengenai emosi marah yang biasa di munculkan oleh subjek dari proses wawancara dan observasi, kemudian peneliti mulai memikirkan produk yang cocok dalam penelitian ini, akhirnya peneliti memutuskan untuk membuat satu buku pintar mengolah emosi. Peneliti memutuskan untuk membuat buku dengan menggunakan aplikasi Corel Draw X6, Photoshop CS5, dan Power Point 2013.

tersebut dengan judul “*Beautiful Muslimah With Good Emotion*”, peneliti juga menambahkan beberapa gambar pada buku, kemudian hadist dan ayat Al-Qur’an yang relevan dengan materi yang disampaikan oleh peneliti dalam buku, menambahkan daftar isi, kata pengantar, angket *pre-test* dan *post-test* di bab ketiga dalam buku, kemudian peneliti melakukan validasi dengan dosen pembimbing.

c. Uji Coba Produk Terbatas

Langkah yang dilakukan peneliti Setelah melakukan revisi yang pertama, buku panduan pintar mengolah emosi ini diharapkan memiliki daya guna yang dapat dimanfaatkan untuk masyarakat luas, namun sebelum itu, peneliti melakukan ujicoba pada beberapa teman dan sahabat, serta adik peneliti atau orang-orang yang memiliki kriteria sama dengan subjek penelitian sehingga produk ini dapat dikatakan memiliki daya guna. Peneliti mendapatkan berbagai macam masukan mengenai buku panduan pintar mengolah emsi ini, antara lain, terdapat beberapa kata yang salah dalam penulisannya, adanya tuisan-tulisan yang warnanya kurang mecolok sehingga menyulitkan pembaca, kemudian peneliti melakukan validasi dengan dosen pembimbing.

d. Revisi Produk Pengembangan

Produk yang telah diuji cobakan mendapatkan berbagai macam masukan, disini peneliti mulai melakukan revisi dengan berpijak pada masukan yang diberikan oleh beberapa teman, sahabat, dan adik peneliti. Peneliti mulai membenahi tulisan-tulisan yang masih terdapat

