PENGEMBANGAN BUKU PANDUAN TERAPI AVERSI UNTUK MENGURANGI EMOSI NEGATIF PADA ANAK

SKRIPSI

DiajukanKepadaUniversitas Islam NegeriSunanAmpel Surabaya

untukMemenuhi Salah SatuPersyaratan

dalamMemperolehGelarSarjanaSosial

(S.Sos)

Oleh:

UswatunKhasanah

NIM. B93214094

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM

JURUSAN DAKWAH

FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA

2018

PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Nama : Uswatun Khasanah

NIM : B93214094

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam

Judul : *Pengembangan Buku Panduan Terapi Aversi Untuk Mengurangi Emosi Negatif Pada Anak*

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Surabaya, 17 April 2018

Telah disetujui oleh:

Dosen Pembimbing

Mohamad Thohir, M.Pd.I

NIP. 197905172009011007

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Skripsi Oleh Uswatun Khasanah Ini Telah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi

Surabay, 19 April 2018
Mengesahkan,
Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya
Fakultas Dakwah Dan Komunikasi

Dekan,

Dr. Hj. Rr. Suhartini, M.Si
NIP. 195801131982032001

Penguji I,

Mohamad Thohir, M.Pd.I
NIP. 197905172009011007

Penguji II,

Dr. H. Rudy Al-Hana, M.Ag
NIP. 196803091991031001

Penguji III,

Dr. Hj. Sri Astutik, M.Si
NIP. 195902051986032004

Penguji IV,

Dr. Arif Ainur Rofiq, S.Sos.I., M.Pd., kons
NIP.197708082007101004

KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN
Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : LISWATUN KHASANAH
NIM : B93214094
Fakultas/Jurusan : DAKWAH DAN KOMUNIKASI / BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
E-mail address : liswatunmarret23@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :
☑ Sekripsi ☐ Tesis ☐ Desertasi ☐ Lain-lain (.....)
yang berjudul :

PENGEMBANGAN BUKU PANDUAN TERAPI AVERSI UNTUK MENGURANGI EMOSI NEGATIF PADA ANAK

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Ekslusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara ***fulltext*** untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 19 April 2018

Penulis

(LISWATUN KHASANAH)
nama terang dan tanda tangan

PERNYATAAN

PERTANGGUNGJAWABAN PENULISAN SKRIPSI

Bismillahirrahmanirrahim

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya:

Nama : Uswaatun Khasanah

NIM : B93214094

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam

Alamat : Desa Tawaran Kecamatan Kenduruan Kabupaten Tuban

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa:

1. Skripsi ini tidak pernah dikumpulkan kepada lembaga pendidikan tinggi manapun untuk mendapat gelar akademik apapun.
2. Skripsi ini adalah benar-benar hasil karya saya secara mandiri dan bukan merupakan hasil plagiasi atas karya orang lain.
3. Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini sebagai hasil plagiasi, saya akan bersedia menanggung segala konsekuensi hukum yang terjadi.

Surabaya, 17 April 2018

Yang Menyatakan

METERAI TEMPEL

19E03AFF043709081

6000

ENAM RIBU RUPIAH

Uswatun Khasanah

NIM. B93214094

ABSTRAK

Uswatun Khasanah (B93214094), Pengembangan Buku Panduan Terapi Aversi Untuk Mengurangi Emosi Negatif Pada Anak.

Fokus penelitian ini adalah *1) Bagaimana proses pengembangan buku panduan terapi aversi untuk mengurangi emosi negative pada anak di Tawaran Kenduruan Tuban? 2) Bagaimana hasil pengembangan buku panduan terapi aversi untuk mengurangi emosi negative pada anak di Tawaran Kenduruan Tuban ?*

Dalam menjawab permasalahan tersebut, penelitian ini menggunakan metode penelitian research and development dengan analisa deskriptif. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan wawancara dan observasi yang disajikan dalam bab penyajian data dan analisis data. Kemudian proses pembuatan produk dilakukan untuk memudahkan dalam menerapkan proses konselng. Penerapan konseling dalam menyelesaikan masalah tersebut dengan menggunakan terapi aversi yang berupa buku panduan Tetap Tenang Dengan Emosi Anak, yang berisi panduan bagi orang tua dengan berbagai cara penanganan terhadap anak ketika sedang meluapkan emosi negatifnya.

Permasalahan konseli yakni selalu meluapkan emosi negative dengan menangis dan marah disetiap keinginannya. Subyek belum bisa berbicara dengan baik saat menginginkan sesuatu. Setip kali subyek menginginkan sesuatu subyek selalu marah dan menangis terlebih dahulu. Proses penerapan konseling yang pertama yaitu menentukan perencannaa dengan assessment. Setelah itu peneliti merancang produk awal atau melakukan tujuan untuk mengurangi emosi negative anak tersebut. Setelah menemukan terapi yang cocok dengan konseli maka peneliti mulai melakukan terapinya dengan terapi aversi.

Peneliti merancang produk yakni buku panduan terapi aversi dengan judul Tetap Tenang Dengan Emosi Anak. Didalamnya terdapat terapi aversi yang cocok untuk konseli setelah melewati proses revisi dan uji ahli. Terapi aversi disini dilakukan peneliti untuk mengurangi hal maladptif yang terjadi pada konseli. Pertama konseli diberikan terapi aversi berupa fisik yakni mencubit karena konseli tidak meyukainya. Kemudian kesukaan dan perjanjian. konseli akan diberikan hadiah dan dikurangi hal yang tidak disukainya jika konseli masih melakukan emosi negative tersebut. Proses konseling dilakukan dirumah konseli beserta ibu konseli karena nantinya ibu konseli juga yang akan melakukan proses konseling tersebut.

Hasil dari penerapan konseling ini yaitu konseli dapat mengutarakan apa yang diinginkannya dengan baik, tanpa harus marah atau menangis lebih patuh dengan orang tua, menjadi pribadi yang lebih baik. hasil dari buku panduan terapi aversi cukup baik bagi pembaca setelah melakukan proses uju ahli dan revisi bebrapa kali.

Kata kunci :*Research And Development, TerapiAversi, EmosiNegatif*

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

DAFTAR ISI

JUDUL PENELITIAN i
PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING ii
PENGESAHAN TIM PENGUJI iii
MOTTO iv
PERSEMBAHAN v
PERNYATAAN OTENTITAS SKRIPSI vi
ABSTRAK vii
KATA PENGANTAR viii
DAFTAR ISI viiii
BAB I : PENDAHULUAN
A. Latar Belakang 1
B. Rumusan Masalah 3
C. Tujuan Penelitian 9
D. Manfaat Penelitian 9
E. Definisi Konsep 10
1. Terapi Aversi 10
2. Emosi Negatif 11
F. Metode Penelitian 13
1. Pendekatan Dan Jenis Penelitian 13
2. Lokasi Penelitian 14
3. Sumber Data 14
4. Tehnik Pengumpulan Data 14
5. Tahap Penelitian 16
G. Sistematika Pembahasan 19

BAB II : TERAPI AVERSI DAN EMOSI NEGATIF
A. Terapi Aversi 20
1. Pengertian Terapi Aversi 20
2. Jenis Tehnik Aversi 25
3. Langkah Langkah Tehnik Aversi 26
4. Tujuan Dari Tehnik Aversi 28
B. Emosi Negative 29
1. Pengertian Emosi Negatif 29
2. Faktor Yang Mempengaruhi Perkembangan Emosi Negatif 35
3. Bentuk Emosi Negatif 40
4. Cara Terapi Aversi Untuk Mengurangi Emosi Negative 49
C. Penelitian Terdahulu Yang Relevan 51

BAB III : PENYAJIAN DATA

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

A. Emosi Negative Seorang Anak Di Desa Tawaran Kenduruan Tuban..... 52
1. Profil Desa Tawaran Kenduruan Tuban 52
2. Emosi Negative Seorang Anak Di Desa Tawaran Kenduruan Tuban..... 54
a. Identitas Subyek..... 54
b. Latar Belaknag Subyek 54
c. Kondisi Lingkungan Subyek..... 55
d. Kondisi Ekonomi Subyek 56
e. Kondisi Keagamaan Subyek 57
f. Kondisi Sosial Subyek 58
g. Kepribadian Subyek..... 58
h. Deskripsi Masalah Subyek..... 59
i. Deskripsi Konselor..... 63
B. Deskripsi Hasil Penelitian Proses Pengembangan Buku Panduan Terapi Aversi Untuk Mengurangu Emosi Negatif Pada Anak Di Tawaran Kenduruan..... 64
1. Proses Pengembangan Buku Panduan Terapi Aversi Untuk Mengurangi Emosi Negatif Pada Anak Di Tawaran Kenduruan Tuban 64
a. Proses Pembuatan Buku Panduan Terapi Aversi..... 65
b. Uji Ahli 67
c. Implementasi..... 70
2. Hasil Pengembangan Buu Panduan Terapi Aversi Untuk Mengurangi Emosi Negatif Pada Anak Di Tawaran Kenduruan Tuban 76
a. Hasil Produk Buku Panduan Terapi Aversi 79
b. Hasil Implementasi Pada Konseli 79

BAB IV : ANALISIS DATA

A. Analisis Proses Pengembangan Buku Panduan Terapi Aversi Untuk Mengurangi Emosi Negative Pada Anak 80
1. Tahapan Perencanaan..... 84
2. Tahapan Pengembangan 85
3. Tahap Uji Coba 87
B. Analisis Hasil Pengembangan Buku Panduan Terapi Aversi Untuk Mengurangi Emosi Negatif Pada Anak 88

BAB V : PENUTUP

A. KESIMPULAN..... 93
B. SARAN..... 94

DAFTAR PUSTAKA

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 I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mendengar tangisan disertai teriakkan anak yang tidak berkesudahan mengakibatkan seorang ibu kebingungan. Dalam fenomena yang terjadi, seorang anak sering menangis jika menginginkan sesuatu. Saat seorang ibu dan anak pergi kepasar, anak berlari ketempat penjualan es cream, dan disitu ibu menolak untuk memberikannya. Saat itu juga anak menangis keras dan berteriak. Secara otomatis seorang ibu merasakan malu akan hal itu. Kemudian untuk mmenutupinya, seorang ibu membelikannya. Dan kejadian itu akan terus menerus terualang kepada anak jika mengingninkan sesuatu.

Anak adalah salah satu aset orang tua dalam keluarga. Baik buruknya anak dipengaruhi oleh lingkungan terutama keluarga. Sebagai orang tua hendaknya lebih mengarahkan pemikiran anak sehingga anak tidak terlalu berlebihan dan sering kali berperilaku menyimpang sesuai apa yang dilihat. Anak lebih terpengaruh dengan tindakan orang tua daripada kata kata yang diucapkan, sehingga baik buruknya tindakan anak berkaca pada tindakan orangtua.[1] Dalam alquran diterangkan bahwa orang tua memiliki tanggung jawab yang besar kepada anak. Orang tua hendaknya memberikan contoh yang baik kepada anaknya. Berupa perkataan atau perbuatan yang benar. Yaitu terdapat dalam quran surat an nisa' ayat 9:

[1]John D. Bransford, *The Best Years: Emosi Anak di Masa Remaja,* (Jakarta: Prestasi Pustakarya,2003), hal. 39.

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

وَلْيَخْشَ الَّذِيْنَ لَوْتَرَكُوْامِنْ خَلْفِهِمْ ذُرِّيَّةً ضِعَفاً خَافُوْا عَلَيْهِمْ صلى فَلْيَتَّقُوااللَّهَ وَلْيَقُوْلُوْا قَوْلاً سَدِيْدًا {9}

Yang artinya *"Dan hendaklah takut (kepada allah) orang orang yang sekiranya mereka meninggalkan keturunan yang lemah dibelakang mereka yang mereka khawatir terhadap (kesejahteraan)nya. Oleh sebab itu hendaklah mereka bertaqwa kepada Allah, dan hendaklah mereka berbicara dengan tutur kata yang benar"*.[2]

Lingkungan berpengaruh penting dalam suatu sikap atau tingkah laku anak. Anak akan tumbuh kembang sesuai dengan perkembangannya. Dalam perkembangan anak, ada beberapa hal yang dilewati sehingga anak akan mengalami banyak perubahan untuk mencapai pemahaman pada dirinya. Tingkah laku sering dipengaruhi oleh faktor faktor tidak sadar. Orang tua juga memiliki kewajiban untuk mengingatkan anak jika perilakunya tidak sesuai norma. Sikap memperingati ini bisa dilakukan orang tua dengan berkata baik seperti kepribadian Nabi Muhammad SAW yang diulang sebanyak tiga kali, seperti hadist yang dikatakan oleh Anas bin Malik :

حدثناَ محمدٍ بن يحيى ثناَ ابو قتيْبةٌ سلم بن قتيبةٌ عن عبد الله ب المثَنى عن ثمَامة عن انسْ بن مالك قال كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يعيدُ الكلمةٌ ثلاثاً لِتَعَقَّلَ عنهُ

Yang artinya "dari Anas bin Malik berkata : Nabi SAW, suka mengulang pembicaraannya sampai tiga kali, hal itu agar dapat difahami".[3]

Maksud dari hadist tersebut bahwa orang tua hendaknya menasehati anaknya berulang tiga kali dengan maksud agar apa yang disampaikan orang tua kepada anaknya dapat difahami.

Orang tua mungkin mengira amukan yang sering terjadi pada anak berusia 3 tahun normal di masa kanak-kanak. Namun, penelitian baru

[2]Kementrian Agama RI, *Alquran Terjemah Dan Tajwid*, (Bandung: Sigma,2014), hal. 78

[3]Zainuddin, Hadis Syamail: *"Profil & Kepribadian Nabi Muhammad"*, (Sidoarjo: Al Fath Press, 2007), hal. 69

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

menunjukkan amukan setiap hari hanya terjadi pada kurang dari 10 persen anak prasekolah, terlepas dari jenis kelamin, status sosial ekonomi atau etnisitasamukan sehari-hari bisa menjadi tanda masalah perilaku menjulang yang harus ditangani sebelum meningkat.[4]

Periode perkembangan anak memiliki banyak tahapan salah satunya adalah masa kanak kanak. Perkembangan anak adalah bertambahnya kemampuan struktur dan fungsi tubuh yang lebih kompleks sebagai hasil dari pematangan.[5] Ada ciri dari akhir masa kanak kanak meliputi orang tua, pendidik dan ahli psikologi yaitu orang tua, menganggap masa kanak kanan adalah masa bermain karena anak sering bermain. Namun masa kanak kanak adalah usia yang mengundang masalah. Karena pada masa ini anak anak dalam proses pengembangan kepribadian yang unik dan menuntut kebebasan. Apalagi pada masa akhir kanak kanak, usia yang menyulitkan. Karena pada situasi ini seorang anak lebih sering menolak perintah orang tua dan lebih banyak dipengaruhi oleh teman temannya.

Kemudian pendidik, menganggap masa awal anak adalah usia pra sekolah. Dimana anak dianggap cukup tua secara fisik maupun mental. Akhir masa kanak kanak ini ditandai dengan usia sekolah dasar. Pendidik juga memandang periode ini sebagai periode kritis dalam dorongan prestasi.Para ahli psikolog, awal masa kanak kanak ditandai dengan usia berkelompok, usia berjelajah karena anak ingin tahu lingkungan luar, usia bertanya, usiameniru dan usisa kreatif yang ditunjukkan dalam bermain. Dalam masa akhir anak

[4]http://www.apa.org/monitor/2012/11/tantrums.aspx diakses pada tanggal 25 september 2017 pukul 18:38

[5]Rosleny Marliani,*Psikologi Perkembangan*, (Bandung: Pustaka Setia, 2015), hal. 128

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

anak tidak jauh beda pada masa awal anak anak hanya saja ada penambahan untuk penyesuaian dirinya.[6]

Pada usia sekolah dasar (6-12 tahun) anak sudah mampu mereaksikan kemampuan kognitifnya seperti membaca, menulis dan menghitung. Sebelum masa ini (pra sekolah)daya fikir anak masih bersifat imajinatif dan pada usia SD daya fikir anak sudah berkembang kearah berfikir komgkrit dan rasional.usia sekolah dasar ini merupakan masa berkembang pesatnya dan mengusai vocabulary. Perkembangan anak usia sekolah dasar ditandai dengan adanya perluasan hubungan, disamping dengan keluarga juga dia mulai membentuk ikatan baru dengan teman sebaya (peer group), teman sekelas, sehingga ruang grak mereka semakin luas.

Pada usia ini anak mulai memiliki kesanggupan menyesuaikan diri sendiri (egosentris) kepada sikap yang kooperatif atau mau memperhatikan kepentingan orang lain. Anak berminat dengan kegiatan anggota sebayanya dan mulai berkeinginan untuk diterima dalam anggota kelompok juga merasatidak senang apabila dia tidak diterima dalam kelompok tersebut. Pada masa ini, perkembangan emosi sudah bisa dikendalikan dengan peniruan atau pembiasaan. Emosi anak akan stabil apabila kondisi keluarga memiliki suasanya yang stabil dalam emosinya begitu sebaliknya.[7]

Perkembangan anak memiliki pengaruh yang kuat terhadap kepribadian dewasa nanti, salah satunya adalah perkembangan emosional. Emosi adalah perasaan atau afeksi yang timbul ketika seseorang berada dalam suatu

[6]Rosleny Marliani, *Psikologi Perkembangan,* hal. 137

[7]Syamsu Yusuf, *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*, (Bandung: Remaja Rosydakarya,2012), hal. 181

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

keadaan atau interaksi yang dianggap penting olehnya. Terutama dirinya sendiri. Emosi diwakili oleh perilaku yang mengekspresikan kenyamanan atau ketidaknyamanan terhadap keadaan atau interaksi yang dialami. Emosi juga bisa berbentuk sesuatu yang spesifik rasa senang, takut, marah dan seterusnya sesuai interaksi yang dialami. [8]

Seiring berjalannya waktu, tingkah laku anak tidak berjalan lurus, namun keadaan ini bisa ditanggulangi. Untuk mengurangi gangguan gangguan behavioral (tingkah laku) anak dapat melibatkan suatu stimulus yang menyakitkan sehingga tingkah laku yang tidak diinginkan terhambat kemunculannya. Dengan artian bahwa gangguan behavioral bisa diatasi dengan memberikan stimulus yang tidak disukai anak. Stimulus aversi biasanya berupa hukuman dengan kejutan listrik atau pemberian ramuan yang membuat mual. Kendali aversi bisa melibatkan penarikan pemerkuat positif atau penggunaan berbagai bentuk hukuman. Maksud dari terapi aversi ini adalah menyajikan cara cara menahan respon respon maladaptif dalam suatuperiode sehingga terdapat kesempatan untuk memperoleh tingkah laku alternative yang akan terbukti memeperkuat dirinya.[9]

Selama masa ini, anak-anak juga mengembangkan pemahaman yang tepat mengenai jenis kelamin atau identitas gender mereka, serta mulai melihat dirinya sebagai seorang anak laki-laki ataupun anak perempuan. Mereka juga mulai menunjukkan perilaku tertentu yang sesuai dengan identitas kelamin mereka. Ada beberapa masalah yang sering terjadi pada

[8]John W. Santrock,*Perkembangan Anak,* (Jakarta: Erlangga,2007), hal.7

[9]Gerald Corey, *Teori Dan Praktek: Konseling Dan Psikoterapi*, (Bandung: PT. Refika Aditama, 2013), hal.217

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

anak-anak usia pra sekolah yaitu perilaku tidak patuh *(disobedience)* dan perilaku mengamuk *(temper tantrums).* Masalah yang lainnya adalah mengatasi perilaku mereka ketika ada tamu dan ketika mereka menyela pembicaraan (*interrupting*). Selain itu, masalah berkaitan dengan meminta makan atau uang jajan juga sering muncul. Di samping itu, orang tua juga memiliki masalah yang terkait dengan mengajari anak dalam meminta uang jajan yang baik tanpa mengamuk.[10]

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".[11] 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

[10]Ejang Wahyuningrum, "*Perilaku Temper Tantrums Pada Anak Usia Dini Ditinjau Dari Teori Ekologi Brofenbrenner: Sebuah Studi Kasus*",(Skripsi, Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana,2010), hal.7

[11] John W. Santrock, "*Adolesescence*", (Jakarta:Erlangga, 2003), 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

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.[12]

Perubahan yang terjadi pada remaja yang tak kalah penting adalah emosi. Emosi yang dimiliki oleh setiap manusia sangatlah bermacam-macam, 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.[13]

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.[14] 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

---

[12] John W. Santrock, "*Adolesescence*", hal. 49

[13] Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra, "Manajemen Emosi", (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2012), hal. 1

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

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

Terapi aversi dilakukan untuk meredakan perilaku simtomatik dengan cara menyajikan stimulus yang tidak menyenangkan sehingga perilaku yang tidak dihendaki tersebut terhambat kemunculannya. Stimulus tersebut biasanya berupa ramuan atau sengatan listrik.[15] Dengan keadaan ini diharapkan anak tidak melakukan tindakan simtomatik. Anak lebih bisa mengontol emosinya dengan tindakan yang tidak disenangi. Stimulus ini dilakukan pada saat munculnya perilakuyang tidak dihendaki.

B. Rumusan Masalah

Melihat uraian singkat latar belakang diatas, maka pada penelitian ini peneliti mengambil rumusan masalah sebagai berikut :

1. Bagaimana proses pengembangan buku panduan terapi aversi untuk mengurangi emosi negatif pada anak di Tawaran Kenduruan Tuban?
2. Bagaimana hasil pengembangan buku panduan terapi aversi untuk mengurangi emosi negatif pada anak di Tawaran Kenduruan Tuban?

[15]Latipun,*Psikologi Konseling*, (Malang: Ummpres,2015), hal.101

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 dan focus masalah diatas, maka tujuan penelitian sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui proses pengembangan buku panduan terapi aversi untuk mengurangi emosi negatif pada anak di Tawaran Kenduruan Tuban.
2. Untuk mengetahui hasil pengembangan buku panduan terapi aversi untuk mengurangi emosi negatif pada anak di Tawaran Kenduruan Tuban.

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 terapi aversi unruk mengurangi emosi negatif pada anak.
   b. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi pengetahuan baru mengenai cara cara untuk mengurangi emosi negatif pada anak.
   c. Penelitian ini diharapkan bisa digunakan oleh peneliti selanjutnya yang ingin meneliti kasus dengan aspek yang hampir sama sebagai pemahaman awal untuk mengurangi emosi negatif pada anak.
2. Manfaat praktis
   a. Penelitian ini dapat berguna sebagai masukan dan penerapan dalam menghadapi emosi negatif pada anak.

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. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi alternatif baru dalam melakukan mengurangi emosi negatif pada anak.

c. Penelitian ini dapat menjadi masukan bagi para orang tua untuk dapat lebih memahami tentang cara cara mengurangi emosi negatif pada anak.

d. Penelitian ini dapat memberikan pengetahuan kepada masyarakat mengenai cara cara mengurangi emosi negatif pada anak.

E. Definisi Konsep

Untuk memudahkan pembaca dalam memahami judul yang telah dipaparkan maka penulis perlu untuk menjelaskan penegasan dalam judul tersebut. Adapun skripsi ini adalah pengembangan buku panduan terapi aversi untuk mengurangi emosi negatif pada anak di Desa Tawaran Kenduruan Tuban. Adapun rincian definisinya adalah sebagai berikut :

1. Terapi aversi

Tehnik pengkondisian aversi dilakukan untuk meredakan perilaku simtomatik dengan cara menyajikan stimulus yang tidak menyenangkan (menyakitkan) sehingga perilaku yang tidak dikehendaki (simtomatik) tersebut terhambat kemunculannya.[16] Terapi ini bisa berupa time out yaitu apabila tingkah laku yang tidak diharapkan muncul maka konseli akan dipisahkan dari penguatan positif. Time out akan lebih efektif bila dilakukan dalam waktuyang relatif singkat.[17]

[16]Latipun,*Psikologi Konseling*,(Malang: Ummpress,2005), hal.119

[17]Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar Dasar Konseling Dalam Teori Dan Praktek*,(Jakarta: Kencana, 2013), hal.174

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

Adapun yang akan kami lakukan dengan terapi aversi disini adalah memberikan stimulus atau respon yang tidak disenangi oleh anak jika dia sedang dalam emosi negatif. Anak mencubit dirinya sendiri atau ibu yang akan memberikan stimulus tersebut. Ibu boleh memasukkan anak tersebut kedalam kamar dengan ruangan yang gelap atau bisa juga ibu tidak akan memberikan sesuatu yang tidak anak senangi seperti perjanjian pengurangan uang saku, tidak diberikan hadiah saat emosi negatif itu muncul.

2. Emosi Negatif

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.[18] Emosi dalam kamus besar bahasa indonesia diartikan sebagi perasaan batin yang meluap dan timbul dari dalam hati.[19] Menurut Goleman seorang pakar kecerdasan emosional mendefinisikan emosi emosi mejujuk kepada makna yang paling harfiah yang diambil dari Oxford English Dictionary 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

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

[19] Desy Anwar, "*Kamus Lengkap Bahasa Indonesia*", (Surabaya: Amelia, 2003), hal. 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

psikologis, dan serangkaian kecenderungan dalam bertindak. Chaplin dalam Dictionary of Psycology mendefinisikan emosi sebagai suatu keadaan yang terangsang dari organisme mencakup perubahanperubahan yang disadarai, yang mendalam sifatnya dari perubahan perilaku.[20] 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.[21]

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 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

[20] Mohammad Ali, "*Psikologi Remaja*", (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2006), hal. 62
[21] Alex Sobur, "*Psikologi Umum*", (Bandung: Pustaka Setia, 2009), hal. 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

seseorang adalah rasa ketidak berhagaan pada diri sendiri, kehilangan harapan, atau bahkan menjadi perusak diri sendiri.[22]

Jadi yang dimaksud dengan emosi adalah suatu keadaan yang muncul karena adanya suatu stimulus sehingga menimbulkan pergolakan dalam pikiran dan perasaan. Emosi yang terjadi bisa berupa emosi potitif atau emosi negatif. Adapun yang akan dibahas kali ini yaitu emosi negatif pada anak yang menginjak remaja dengan emosi negatif berupa amarah saat apa yang diinginkannya tidak terpenuhi.

F. Metode Penelitian

Metode adalah cara tepat untuk melakukan sesuatu dengan menggunakan pikiran secara seksama dalam mencapai suatu tujuan. Sedangkan penelitian adalah suatu kegiatan untuk mencari, mencatat, merumuskan dan menganalisa suatu yang diteliti sampai menyusun laporan. Adapun metode yang penulis gunakan dalam penelitian ini adalah:

1. Pendekatan dan jenis penelitian.

   Dalam penelitian ini penulis menggunakan metode penelitian pengembangan atau research and development. Research and development adalah metode penelitian yang berfungsi untuk memvalidasi dan mengembangkan produk.[23] R&D bisa didefinisikan sebagai metode penelitian yang secara sengaja, sistematis yang bertujuan untuk mencaritemukan, merumuskan, memperbaiki, mengembangkan, menghasilkan, menguju keefektifitasan produk, model,

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

[23]Sugiyono, *Metode Penelitian Dan Pengembangan*,(Bandung: Alfabeta, 2015), hal.28

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

metode/strategi/cara, jasa, prosedur tertentu yang lebih unggul, baru, efektif, efisien dan bermakna. [24]

2. Lokasi penelitian

Lokasi penelitian ini dilakukan di satu lokasi yakni di rumah subjek yang bertempat di Desa Tawaran Kecamatan Kenduruan Kabupaten Tuban.

3. Sumber Data

Dalam sekripsi ini kajian dan permbahasan berdasarkan pada dua sumber, yaitu:

a. Data Primer ini yaitu data yang diambil dari sumber pertama dilapangan. Dalam data primer ini diperoleh keterangan kegiatan keseharian subyek, tingkah laku subjek, kegiatan seharian subjek, dan latar belakang subjek, interaksi subjek, dan interaksi bersama orang tua di rumah, serta perubahan dan respon dari subjek. Sumber data primer adalah sumber data yang diperoleh langsung dari lapangan, yaitu informasi dari subyek yang belum bisa mengutarakan keinginannya dengan baik.

b. Data Sekunder adalah data yang diperoleh dari bahan kepustakaan yang diambil dari sumber kedua atau sebagai sumber pelengkap data primer. Diperoleh dari gambaran lokasi penelitian, keadaan lingkungan subjek, kondisi lingkungan subyek, dan perilaku keseharian. Sumber data sekunder adalah data yang diperoleh dari

[24]Nusa Putra, *Research &Development*,(Jakarta: Raja Grafindo Persada,2015), hal.67

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

orang lain guna melengkapi data yang diperoleh dari sumber data primer. Sumber ini penulis peroleh dari data informan seperti keluarga dekat subyek.

4. Tehnik pengumpulan data

Dalam suatu penelitian, membutuhkan data-data yang relevan dengan tujuan penelitian. Sedangkan untuk mendapatkan data-data tersebut perlu menggunakan metode yang cocok Dalam penelitian ini, penulis menggunakan beberapa metode untuk memperoleh data, diantaranya yaitu:

Observasi adalah pengamatan dan pencatatan yang sistematis terhadap gejala gejala yang diteliti. Metode observasi digunakan untuk mencatat gejala dan fenomena yang tampak saat kejadian berlangsung. Observasi dalam penelitian ini termasuk langsung karena pengamatan yang dilakukan gejala atau proses yang terjadi dalam situasi yang sebenarnya dan langsung diamati oleh observer. [25]

Adapun observasi yang dilakukan peneliti yakni dengan cara mengamati kegiatan sehari hari subyek. Kegiatan keseharian subyek tidak jauh yaitu diarea rumah subyek dan observasi saat melakukan wawancara.

Wawancara Interview disebut juga wawancara adalah pengumpulan data melalui tanya jawab sepihak yang dikerjakan secara sistematis dan berlandaskan pada tujuan pendidikan. Wawancara yang dilakukan berisi

[25] Nana sudjatna, penelitian dan penilaian pendidikan, (bandung: sinar baru, 1986), ha. 112

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

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.

Adapaun yang dilakukan peneliti yaitu melakukan tanya jawab sesuai dengan kebiasaan atau kegiatan keseharian subyek. Apakah subyek sering meluapkan emosinya dengan marah dan menangis saat menginginkan sesuatu.

Analisis 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.

Adapun yang dilakukan peneliti yaitu mengumpulkan data yang sudah ada mengenai subyek kemudian diurutkan dan disederhanakan sehingga mudah difahami.

5. Tahap penelitian

Terdapat beberap langkah dalam proses penelitian dan pengembangan buku panduan mengatasi emosi pada anak, yakni:[26]

a. Tahap Perencanaan

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

Mengidentifikasi potensi dan masalah. Pada tahap ini peneliti mengobservasi dan melihat keadaan subjek, yakni mengenai penyebabkan emosi negatif itu muncul. Peneliti berusaha menggali berbagai potensi yang dapat dimanfaatkan untuk mengatasi emosi negtaif subjek.

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

c. Desain Produk Awal

Setelah semua data terkumpul, serta dilengkapi berbagai teori yang mendukung mengenai emosi negatif, maka penulis mulai merancang produk awal, yakni buku panduan untuk mengurangi emosi negatif pada anak.

d. Tahap Pengembangan.

Validasi desain produk ini adalah hasil produk awal buku panduan untuk mengurangi emosi pada anak, kemudian divalidasi oleh para ahli. Para ahli yang dimaksud di sini adalah orang-orang yang berkompeten seperti dosen pembimbing dan beberapa dosen lainnya. Kemudian revisi desain produk. Pada tahap ini hasil validitasi yang dilakukan oleh para ahli terhadap desain produk 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

panduan untuk mengurangi emosi pada anak, kemudian di intervensikan oleh peneliti. Kekurangan yang masih muncul dalam desain produk dibenahi sesuai dengan masukan yang diberikan.

Uji Coba Produk Terbatas yaitu produk yang sudah direvisi kemudian diujicobakan kepada beberapa orang yang memiliki kriteria sama dengan subjek penelitian. Uji coba ini diharapkan dapat memerikan masukan sebelum produk buku panduan mengurangi emosi pada anak dikembangkan pada subjek penelitian. Kemudian revisi produk respon ujicoba produk yang dilakukan oleh beberapa orang menjadi pijakan dalam revisi produk.

e. Tahap Ujicoba.

Ujicoba Produk di Lapangan ini adalah tahap peneliti mulai melakukan kegiatan penelitian dengan mulai melakukan pelatihan dan pendampingan dalam memahami isi dari buku panduan mengurangi emosi negatif pada anak.

Kemudian revisi produk pengembangan 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.

f. Desiminasi produk

Desiminasi Produk adalah tahap terakhir dalam penelitian research and develophment karena pada tahap ini upaya mencetak

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

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

G. Sistematika Pembahasan

Proposal penelitian ini disusun berdasarkan sistematika penulisan sebagai berikut:

Bab 1 ini berisi pendahuluan yang menerangkan mengenai konteks penelitian pengembangan terapi aversi untuk mengurangi emosi negative anak fokus penelitian, tujuan penelitian, definisi konsep, dan metode penelitian.

Bab 2 berisi tentang tinjauan pustaka, pengertian terapi aversi, tujuan terapi aversi, langkah langkah terapi aversi, pengertian emosi.

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 danteknik 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

BAB II

TERAPI AVERSI DAN EMOSI NEGATIF

A. Terapi aversi

1. Pengertian terapi aversi

Menurut Kamus Umum Bahasa Indonesia terapi adalah pengobatan penyakit.[27] Sedangkan aversi adalah perasaan tidak setuju disertai dengan dorongan untuk merubah tingkah laku diri atau menghindarinya.[28] Teknik aversi ini telah digunakan secara luas untuk meredakan gangguan gangguan behavioral yang spesifik, melibatkan pengasosiasian tingkah laku simtomatik dengan suatu stimulus yang menyakitkan sampai tingkah laku yang tidak diinginkan terhambat kemunculannya.

Teknik aversi atau tehnik pengkondisian aversi ini bisa dipakai untuk mengubah atau menghilangkan perilaku buruk yang ada pada klien. Teknik ini digunakan untuk meningkatkan kepekaan klien dalam menerima stimulus yang disenenanginya dengan sebaliknya. Stimulus yang disajikan diberikan secara bersamaan dengan munculnya tingkah laku yang tidak dikehendaki. Dalam artian ketika perilaku tidak diinginkan ini muncul maka proses penghukuman akan berlaku.

Teknik aversi bisa melibatkan penarikan penguatan positif atau penggunaan berbagai bentuk hukuman. Teknik aversi inilah yang digunakan para behavioris karena metode ini dianggap cukup memberikan pengaruh pada perubahan tingkah laku klien meski cara yang digunakan

[27]W. J. S. Poerwadarminta, *Kamus Umum Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 2007), hal.1258

[28] Happy El Rais, *Kamus Ilmiah Populer*, (Yogyakarta: Cetakan I, 2012), hal.62

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

sedikit menekan guna menghindari konsekuensi terburuk agar klien tidak melakukan hal yang tidak diinginkan. Sebagian besar lembaga memakai prosedur aversi untuk mengendalikan para anggotanya dengan tujuan membentuk tingkah laku individu agar sesuai dengan aturan yang ada.[29]

Terapi aversi dilakukan untuk mengurangi perilaku yang tidak diinginkan dengan memberikan stimulus yang tidak menyenangkan (menyakitkan) sehingga perilaku yang tidak memunculkan perilaku yang tidak diinginkan.[30]Butir yang penting adalah maksud dari prosedur aversi ialah menyajikancara untuk menahan respon maladaptive dalam suatu periode sehingga terdapat kesempatan untuk memperoleh tingkah laku alternatif yang adaptif dan mampu memperkuat dirinya sendiri. Salah satu kesalahpahaman yang populer adalah, bahwa teknik teknik yang berlandaskan hukuman merupakan perangkat yang paling penting bagi para terapis tingkah laku. Sebenarnya hukuman jangan sering dilakukan meskipun mungkin para konseli meminta penghapusan tingkah laku melalui proses penghukuman. Cara yang positif dan mengarah pada tingkah laku baru akan lebih efektif jika digunakan.[31]

Keengganan terapi ini telah digunakan selama bertahun-tahun dalam perawatan alkoholisme. Pengobatan ini menggunakan obat yang merangsang pasien merasa mual. Baru-baru ini prosedur yang sama telah digunakan dalam pengobatan perversi seksual-misalnya, fetisisme,

---

[29] Gerald Corey, *Teori & Praktek Konseling & Psikoterapi*, (Bandung: PT. Refika Adhitama, 2013), hal. 216.

[30] Latipun, *Psikologi konseling*, (Malang: UMM Press, 2008), hal 14

[31] Gerald Corey, *Teori & Praktek Konseling & Psikoterapi,* hal. 217

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

transvestism dan homoseksualitas. Jika dengan obat-obatan tentunya pasien mungkin merasa mual dan lebih jauh lagi, efek depresan serebral obat dapat mengganggu kemampuan pasien untuk formulir tanggapan terkondisi. Selain itu, pengobatan mungkin harus dihentikan sebelum waktunya karena efek samping berbahaya. Dalam psikologi eksperimental sengatan listrik telah banyak digunakan dalam hewan dan manusia. Teknik ini lebih sederhana, lebih akurat dikontrol, dan lebih pasti dalam menghasilkan efek yang tidak mengenakkan daripada obat-obatan. Alat sederhana yang dirancang ini bisa digunakan dalam pengobatan permusuhan perversi seksual, alkohol, Rokok, dan gejala neurotik. Shock dikelola melalui elektroda pada manset di sekitar lengan pasien. Untuk membangun peralatan tidak memerlukan keahlian khusus.Digambarkan aparat sederhana yang dapat memberikan kejutan listrik yang menyakitkan ke subjek untuk keengganan terapi. Itu memiliki keunggulan dibandingkan mual-memproduksi obat-obatan, khususnya di memungkinkan pasien untuk mengobati sendiri bahkan di rumah. Penggunaan peralatan ini digambarkan oleh kasus-kasus fetisisme, obsesif perenungan, Rokok, alkoholisme. Rincian teknis diberi komponen dan perakitan mereka yang memerlukan hanya pengetahuan paling dasar listrik.[32]

Dalam buku Carol Shaw Austad, *Counseling and Psychotherapy Today* mengatakan bahwa hukuman adalah penerapan stimulus yang tidak menyenangkan atau penghapusan rangsangan positif menyusul perilaku,

[32] R.J. McGuire dan M.Vallance, *Aversion Theraphy by Electric Shock : A Simlple Tehnique*, (download), British Medical Journal, 18 Januari 1964, (diakses pada tanggal 16 November 2017 pukul 18.00),hal. 151

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

sehingga perilaku tersebut menurun. Diterapkannya, hukuman sangat efektif dalam menekan perilaku target yang mendahuluinya. Hukuman dapat digunakan untuk membuat dorongan yang diinginkan - seperti rokok, minuman beralkohol, atau makanan yang tidak sehat - kurang menarik oleh hubungannya dengan ketidaknyamanan. Terapi aversi juga disebut sebagai terapi keengganan fisik atau terapi yang tidak menyenangkan yang memberikan rangsangan tidak menyenangkan atau berbahaya, tergantung pada perilaku yang harus dieliminasi. Terapi aversi ini secara spontan mempengaruhi stimulus fisik yang menyakitkan atau tidak menyenangkan, seperti kejutan atau pukulan keras, seiring perilaku yang diinginkan menurun. Stimulus yang tidak menyenangkan juga terjadi sampai penghentian perilaku yang tidak diinginkan tercapai. Dalam terapi ini, klien menerima rangsangan (menyakitkan atau tidak menyenangkan) pada saat dia melakukan perilaku maladaptif. Jadi, klien menghubungkan perilaku yang terjadi dengan konsekuensi yang tidak menyenangkan.[33]

Dalam buku Theories of counseling and psychotherapy oleh Linda Seligman bahwa terapi aversi adalah. Terapi aversi juga disebut sebagai terapi penghilang. Dimana imbalan tidak diberikan dan hukuman yang lebih diutamakan sebagai konsekuensi negative. Terkadang perilaku yang tidak menyenangkan dengan pengalaman negative bisa memberikan perubahan motivasi hidup. Perlu diingat juga bahwa terapi aversi adalah intervensi yang beresiko. Penerapi harus memastikan bahwa tidak ada

[33]Carol Shaw Austad, *Counseling And Psychotherapy Today*, (New York:the McGrowHill Companies, 2009), hal. 352

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

dampak emosional atau fisik yang negative seperti menyebabkan orang meninggal dunia.[34]

Dalam melakukan tehnik aversi atau biasa disebut dengan terapi hukuman dengan tujuan menghentikan tingkah laku yang tidak diinginkan. Keadaan ini biasanya terjadi dalam dunia pendidikan sebagai alat pendidikan. Hukuman dapat dilaksanakan scara verbal atau non verbal (pukulan, cubitan atau dipelototi) dan dilakukan segera sesudah tingkah laku yang tidak diharapkan dihentikan. [35]

Dalam Islam menghukum orang lain itu termasuk hokum pidana. Dimana tidak diperkenankan seseorang menghakimi orang lain kecuali ada pihak berwajib yang akan menanganinya. Namun dalam alqur an surat An Nisaa ayat 110 yang berbunyi:

وَمَــنْ يَّعْمَــلْ سَــوْءً اَوْيَظْلِــمْ نَفْسَــهُ ثُمَّ يَسْــتَغْفِرِ اللّــهَ غَفُــوْرًا رَّحِيْمَــا {110}

Artinya yaitu "*dan barang siapa berbuat kejahatan dan menganiaya dirinya kemudian dia memohon ampunan kepada Allah, niscaya dia akan mendapatkan Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang.*"[36]

Dalam tafsir almisbah dijelaskah bahwa tidak ada satupun yang bisa menolong orang yang melakukan pelanggaran, karena ilmu Allah dan kekuasaanNya meliputi segala sesuatu, maka tidak ada jalan lain kecuali berlindung kepadaNya serta memohon ampunanNya dan barang siapa

[34] Linda Seligman, *Theories of counseling and psychotherapy*, (America: Pearson 2010).hal 319

[35]Nuraeni, *Intervensi Dini Bagi Anak Bermasalah*, (Jakarta: Rieneka Cipta,1997).hal.138

[36] Kementrian Agama RI, *Alquran Terjemah Dan Tajwid*, (Bandung: Sigma,2014), hal.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

yang melakukan kejahatan terhadap orang lain atau menganiaya dirinya sendiri, yakni melakukan dosa yang dampaknya terhadap diri sendiri walau dalam bentuk memepersekutukan Allah kemudian ia memohon ampun kepada Allah sambil menyesali kesalahan, dan bertekad tidak mengulanginya niscaya ia mendapati Allah Maha Pengampun atas segala dosa yang dilakukan siapapunyang bertaubat lagi Maha Penyayang dan karena itu dia melimpahkan anugerah kepada yang bertaubat. [37]

2. Jenis Tehnik Aversi

Ada berbagai media yang dapat digunakan dalam pelaksanaan terapi aversi ini diantaranya yaitu:

a. Kejutan listrik adalah dengan memasangkan elektroda padalengan, betis atau jari sehingga dapat menghasilakn kejutanlistrik.
b. Convert sensitization adalah dengan meminta klien untuk membayangkan perilaku maladaptif yang bisa dilakukan danakibat apa yang akan ditimbulkan guna menimbulkan rasapenyesalan atau perasaan bersalah.
c. Aversi kimia adalah dengan memasukkan bahan kimia semacam obat atau cairan sehingga menimbulkan rasa mual pada klien.
d. Penjenuhan adalah membuat diri klien merasa jenuh terhadapsuatu tingkah laku, sehingga dia tidak lagi mau unutk melakukan perilaku tersebut lagi.

3. Langkah - Langkah Teknik Aversi

[37] M. Quraish Shihab, *Tafsir Al Misbah*, (tangerang: lentera hati,2007),hal.580

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

Tahap dari terapi aversi ada 4 langkah yaitu: assesment, menentukan tujuan apa yang ingin dicapai, menerapkan teknik,dan yang terakhir adalah follow up.

a. Assesment

Dalam melakukan assesment konselor melakukan hal yang bertujuan untuk menentukan apa yang akan dilakukan oleh klien pada saat proses konseling. Adapun teknik yang dilakukan dalam proses assesmen ada beberapa yaitu: pertama kali kita harus terlebih dulu menganalisis tingkah laku klien yang bermasalah (maladaptif) kemudian menganalisis situasi apa yang ada didalam permasalahan klien sehingga konselor dapat dengan tepat memberikan bantuan pada klien.

Setelah menganalisis situasi yang dialami klien kemudian mencari tau apa yang sebenarnya menjadi motivasi klien untuk berubah menjadi lebih baik lagi, dengan motivasi yang kuat klien dapat mencapai keberhasilan yang baik dengan cara mengontrol dirinya, dalam artian mengontrol agar perilaku yang tidak diinginkan tidak muncul. Dalam melakukan kontrol pada diri sendiri juga diperlukan hubungan sosial dengan orang sekitar yang memang pada hakikatnya manusia adalah makhluk sosial yang dalam kehidupannya membutuhkan orang lain. Menganalisa fisik dan kondisi sosial budaya juga diperlukan dalam proses assesmen

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

ini karena dengan melakukannya konselor dapat mengerti keadaan klien seperti apa dan bagaimana.

b. Menentukan Tujuan

Setelah melakukan assesmen tentunya perlu menentukan tujuan dari proses konseling yang akan dilakukan. Tujuan konseling ini dilakukan sesuai kesepakatan antara konselor dan klien berdasarkan dengan informasi yang telah diterima konselor dan dianalisa. Konselor membantu klien melihat masalah atas dasar tujuan yang hendak dicapai. Memperhatikan hambatan yang kemungkinan muncul selama proses konseling juga dibutuhkan agar dapat diukur dan mengantisipasi setiap hambatan dengan baik. Menentukan tujuan sebaiknya dilakukan dengan menyusun apa saja tujuannya dalam satu urutan yang detail.

c. Menerapkan Teknik

Menentukan teknik yang baik untuk dilakukan adalah inti dari proses konseling karena teknik juga dapat memengaruhi berhasil atau tidaknya suatu proses konseling dalam melakukan tujuan yang hendak dicapai. Konselor dan klien selanjutnya menerapkan teknik yang sudah di sepakati oleh keduanya sesuai dengan permasalahan yang dialami klien.

Tehnik yang digunakan peneliti yaitu dengan memberikan penjenuhan yang berupa perjanjian dan kesukaan yang terfokus

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

pada non fisik. Kemudian untuk fisik maka peneliti menggunakan mencubit karena hal tersebut tidak disukai oleh konseli.

d. Follow Up

Proses follow up ini merupakan proses menjadi tahap akhir dalam proses konseling, dimana dalam tahap ini juga dilakukan evaluasi selama proses konseling dari awal hingga saat ini apakah ada perubahan dalam diri klien ataukah sebaliknya. Jika hasil yang dicapai sebaliknya maka konselor dan klien memberi jalan untuk mencari jalan dan memantau proses konseling apakah selama proses konseling ada sesuatu yang salah atau sesuatu yang mungkin kurang maksimal dalam melakukannya.[38]

Terapi aversi ini lebih efektif jika orang tua yang melakukan. Dimana orang tua adalah seseorang yang tahu perkembangan anak dan yang mendampingi anak. Terapi aversi ini diba dilakukan orang tua dengan mengeanli terlebih dulu penyebabnya, kemudian melakukan observasi dan selanjutnya cara penanganannya. Orang tua boleh melakukan terapi aversi ini dengan cara memberikan stimulus yang tidak disukai lewat fisik ataupun dengan mental.

4. Tujuan dari teknik aversi.

Tujuan tehnik aversi ini yaitu untuk menghukum perilaku negative dan memperkuat perilaku positif. Hukuman yang digunakan bisa dengan

[38] Gantina Komalasari, *Teori dan Teknik Konseling*, (Jakarta: PT. Indeks, 2011), hal. 15

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

kejutan aliran listrik.[39] Bisa juga dengan proses aturan yang berlaku dalam rumah konseli. Karena hal ini peneliti melakukan penelitian dirumah seorang keluarga yang belum memiliki aturan tertentu untuk sang anak meskipun tidak dalam bentuk tertulis.

B. Emosi Negatif

1. Pengertian Emosi Negatif

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.[40] Paul mendefinisikan emosi sebagai sebuah proses penilaian terhadap suatu situasi. Reaksi dari emosi bisa diperlihatkan melalui verbal, kata-kata, sikap, dan bahasa tubuh.[41]

Emosi dalam kamus besar bahasa indonesia diartikan sebagai perasaan batin yang meluap dan timbul dari dalam hati.[42] Menurut Goleman seorang pakar kecerdasan emosional mendefinisikan emosi merujuk kepada makna yang paling harfiah yang diambil dari Oxford English Dictionary yang memakai emosi sebagai setiap kegiatan atau pergolakan pikiran, perasaan, nafsu, setiap keadaan yang hebat dan meluap-luap.

---

[39] Sofyan Willis, *Konseling Individual Teori dan Praktek*, (Bandung: Alfabeta, 2004), hal. 71

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

[41]Kaputra Amda dan Ratna Fitriyani, "*Membaca Ekspresi Wajah Mengungkap Kepribadian Seseorang dengan Membaca Wajah*", (Depok: Huta Publisher, 2016), hal. 140

[42]Desy Anwar, "*Kamus Lengkap Bahasa Indonesia*", (Surabaya: Amelia, 2003), hal. 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

Menurut kamus bahasa indonesia, negatif diartikan sebagai hal tidak pasti, tidak tentu, kurang baik, menyimpang, menimbulkan pengaruh yang tidak baik. [43] Dalam kamus pelajar kata negative diartikan sebagai hal yang menyimpang dari ukuran umum, kurang baik, tidak ada pernyataan atau jawaban mengingkarkan.[44] Jadi emosi negatif adalah proses penilaian yang menyimpang terhadap suatu situasi tertentu atau gejolak hati yang kurang baik yang timbul oleh situasi tertentu.

Emosi dan perasaan adalah dua konsep yang berbeda, tetapi perbedaan keduanya tidak bisa dinyatakan dengan tegas. Emosi dan perasaan merupakan gejala emosional yang secara kualitatif berkelanjutan, tetapi tidak jelas batasnya. Pada suatu saat, warna afektif dapat dikatakan sebagai perasaan, tetapi dapat pula disebut sebagai emosi. Misalnya, marah yang ditunjukkan dalam bentuk diam. Oleh karena itu emosi dan perasaan tidak mudah untuk dibedakan. Pada saat emosi, sering terjadi perubahan-perubahan fisik seseorang seperti :

a. Reaksi elektris pada kulit meningkat bila terpesona.
b. Peredaran darah bertambah cepat bila marah.
c. Denyut jantung bertambah cepat bila terkejut.
d. Bernafas panjang bila kecewa
e. Pupil mata membesar saat marah
f. Air liur mongering bila takut atau tegang

[43] Meaty Taqdir Qodratillah, "*Kamus Bahasa Indonesia Untuk Pelajar*", (Jakarta: Badan Pembinaan dan Pengembangan Bahasa, 2011), Hal. 351

[44] Djalinus Syah Dan Azimar Enong, *Kamus Pelajar Kata Serapan Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Rieneka Cipta,1993) Hal. 133

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. Bulu roma berdiri kalau takut

h. Pencernaan menjadi sakit atau mencret saat tegang

i. Otot menjadi tegang atau bergetar

j. Komposisi darah berubah dan kelenjar-kelenjar lebih aktif. [45]

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. Chaplin dalam Dictionary of Psycology mendefinisikan emosi sebagai suatu keadaan yang terangsang dari organisme mencakup perubahanperubahan yang disadarai, yang mendalam sifatnya dari perubahan perilaku.[46] 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.[47]

Perkembangan emosi setiap manusia selalu berbeda-beda dari mulai lahir sampai dewasa. Dalam masa anak anak madya atau masa sebelum menginjak remaja memiliki perubahan perkembangan emosi dalam hal :

a. Peningkatan kemampuan untuk memahami emosi kompleks, misalnya kebanggaan dan rasa malu. Emosi-emosi ini menjadi lebih terinternalisasi dan terintegrasi dengan tanggung jawab personal.

[45] Enung Fatimah, *Psikologi Perkembangan,* (Bandung : Pustaka Setia, 2006). Hal, 104
[46] Mohammad Ali, "*Psikologi Remaja*", (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2006), hal. 62
[47]Alex Sobur, "*Psikologi Umum*", (Bandung: Pustaka Setia, 2009), hal. 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

b. Peningkatan pemahaman bahwa mungkin saja seseorang mengalami lebih dari satu emosi dalam sotuasi tertentu.
c. Peningkatan kecenderungan untuk lebih mempertimbangkan kejadian kejadian yang menyebabkan reaksi emosi tertentu.
d. Peningkatan kemampuan untuk menekan atau menutupi rekasi emosional yang negatif.
e. Penggunaan strategi personal untuk mengalihkan perasaan tertentu seperti mengalihkan atensi atau pikiran ketika mengalami emosi tertentu. [48]

Emosi yang dikelompokkan ke dalam dua bagian, yaitu emosi sensoris dan emosi kejiwaan (psikis):

a. Emosi sensoris

Yaitu emosi yang ditimbulkan oleh rangsangan dari luar terhadap tubuh, seperti : rasa dingin, manis, sakit, lelah, kenyang, dan lapar.

b. Emosi psikis

Yaitu emosi yang mempunyai alasan-alasan kejiwaan, yang termasuk emosi ini, diantaranya adalah :

1) Perasaan Intelektual, yaitu yang mempunyai sangkut paut dengan ruang lingkup kebenaran. Perasaan ini diwujudkan dalam bentuk : rasa yakin dan tidak yakin terhadap suatu hasil karya ilmiah, rasa gembira karena mendapat suatu kebenaran dan rasa puas karena

[48] John W. Santrock, *Perkembangan Anak*, (Jakarta : Erlangga, 2007). Hal, 18

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

dapat menyelesaikan persoalan-persoalan ilmiah yang harus dipecahkan.

2) Perasaan sosial, yaitu persaan yang berhubungan dengan orang lain, baik bersifat perorangan maupun kelompok. Wujud perasaan ini seperti rasa solidaritas, persaudaraan, simpati dan kasih sayang.
3) Perasaan susila, yaitu perasaan yang berhubungan dengan nilai-nilai baik dan buruk atau etika (moral). Contohnya: rasa tanggung jawab, rasa bersalah apabila melanggar norma dan rasa tentram dalam menaati norma.
4) Perasaan keindahan (estetis), yaitu perasaan yang berkaitan erat dengan keindahan dari sesuatu, baik bersifat kebendaan maupun kerohanian.
5) Perasaan ketuhanan, salah satu kelebihan manusia sebagai makhluk Allah, dianugrahi fitrah (kemampuan dan perasaan) untuk mengenal Tuhannya. Dengan kata lain manusia dikaruniai insting religius (naluri beragama). Karena memiliki fitrah ini, kemudian manusia dijuluki sebagai "Homo Divians" dan "Homo Religius", yaitu sebagai makhluk yang berke-Tuhanan atau makhluk beragama[49]

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.

[49]Syamsu Yusuf, *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja,* (Bandung: Rosda, 2008) hal. 117

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

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 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.[50]

Setiap manusia memiliki emosi. Hal tersebut memiliki peranan yang penting dan sangat berpengaruh terhadap berbagai aktivitas. Nyatanya, emosi dapat dirangsang atau dapat diciptakan sebab, pada dasarnya emosi merupakan perpaduan unsur pengetahuan dan psikologis manusia hingga menimbulkan suatu sikap atau perilaku baik tanpa disengaja maupun disengaja. Kegunaan emosi antara lain :[51]

a. Membantu mengadaptasi di lingkungan sosial.

Komunikasi yang muncul antara satu individu dengan individu lain baik secara verbal maupun nonverbal. Hal ini digunakan untuk

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

[51] Kaputra Amda dan Ratna Fitriyani, "*Membaca Ekspresi Wajah Mengungkap Kepribadian Seseorang dengan Membaca Wajah*", (Depok: Huta Publisher, 2016), hal. 141.

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

bersimpati dan berempati. Semakin baik pemahaman yang dimiliki akan meningkatkan interaksi sosial yang efektif.

b. Mempersiapkan tindakan

Emosi mampu bertindak sebagai penghubung antara peristiwa eksternal dengan respon yang dibuat individu. Bila peristiwa ekternal yang terjadi menimbulkan presepsi yang baik, maka emosi yang dimunculkan juga akan baik, misalnya, ketika seorang memenangkan sebuah undian di sebuah acara televisi, maka emosi yang muncul adalah emosi bahagia.

c. Membentuk perilaku dimasa mendatang

Melalui emosi seseorang dapat belajar dari apa yang dialaminya, sehingga dapat memudahkan dalam menentukan sikap yang tepat terhadap suatu kondisi.

2. Faktor Yang Mempengaruhi Perkembangan Emosi Negatif

Emosi yang dimiliki setiap individu berbeda perkembagan emosi yang muncul secara otomatis memang harus dibentuk, hal ini merupakan bentuk preventif dari adanya emosi-emosi negatif yang dapat muncul sewaktu-waktu, namun tetap diperlukan usaha dan kesadaran dalam diri sendiri untuk mengubah emosi negatif menjadi positif tersebut. Reaksi yang muncul pada emosi pada dasarnya sangat dipengaruhi oleh lingkungan, pengalaman, kebudayaan, dan sebagainya. Usaha ini akan berkembang secara bertahap sebagai hasil dari perkembangan otak dan kehadiran pengasuh yang membantu anak untuk mengatur intensitas

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

emosi dan mengajarkan mereka tentang strateginya. Berikut beberapa faktor yang mempengaruhi perkembangan emosi:

a. Perubahan Jasmani

Perubahan jasmani yang ditunjukkan dengan adanya pertumbuhan yang sangat cepat dari anggota tubuh. Tidak setiap remaja dapat mnerima perubahan kondisi tubuh yang berubah, lebih- lebih jika perubahan tersebut menyangkut perubahan kulit dan wajah yang mulai timbul jerawat.

b. Jenis kelamin

Jenis kelamin juga merupakan hal yang berpengaruh dalam proses regulasi emosi. Laki-laki dewasa muda lebih banyak menyalahkan diri sendiri saat meregulasi emosinya, sedangkan perempuan dewasa muda lebih sering menyalahkan orang lain. Seorang gadis yang berumur 7-17 tahun lebih dapat meluapkan tentang emosi yang menyakitkan dari pada anak laki-laki yang juga seumuran dengannya. Salovey dan Sluyter menyimpulkan bahwa anak perempuan lebih banyak mencari dukungan dan perlindungan dari orang lain untuk meregulasi emosi negative mereka sedangkan anak laki-laki menggunakan latihan fisik untuk meregulasi emosi mereka.

c. Pola Asuh

Menurut Rice affect yang positif antara anggota keluarga bisa bersifat positif maupun negative. Affect yang positif antara anggota keluarga menunjuk pada hubungan yang digolongkan pada emosi

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

seperti kehangatan, kasih sayang, cinta, dan sensitivitas. Dalam hal ini anggota keluarga menunjukkan bahwa masing-masing dari mereka mau mendengarkan perasaan dan mengerti kebutuhan satu sama lain. Sedangkan affect yang negatif digolongkan pada emosi yang "dingin", penolakan, dan permusuhan. Sikap yang terjadi antara anggota keluarga adalah mereka saling tidak menyukai bahkan tidak mencintai. Pemberontakan terhadap orang tua menunjukkan bahwa remaja sedang berada dalam konflik dan ingin melepaskan diri dari pengawasan orang tua.

d. Hubungan Interpersonal

Hubungan interpersonal dan individual juga mempengaruhi perkembangan emosi. Keduanya berhubungan dan saling mempengaruhi, sehingga emosi meningkat bila individu yang ingin mencapai suatu tujuan berinteraksi dengan lingkungan dan individu lainnya. Biasanya emosi positif meningkat bila individu mencapai tujuannya dan emosi negative meningkat bila individu kesulitan dalam mencapai tujuannya.

e. Pengalaman Traumatic

Kejadian-kejadian traumatis masa lalu dapat mempengaruhi perkembangan emosi seseorang. Kejadian-kejadian traumatis dapat bersumber dari lingkungan keluarga ataupun lingkungan diluar keluarga.

f. Tempramen

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

Tempramen dapat didefinisakan sebagai suasana hati yang mencirikan kehidupan emosional seseorang. Pada tahap tertentu masing-masing individu memiliki kisaran emosi sendiri-sendiri, dimana tempramen merupakan bawaan sejak lahir dan bagian dari genetik yang mempunyai kekuatan hebat dalam rentang kehidupan manusia.

g. Usia

Perkembangan kematangan emosi yang dimiliki seseorang sejalan dengan pertambahan usia, hal ini dikarenakan kematangan emosi dipengaruhi oleh tingkat pertumbuhan dan kematangan fisiologis seseorang.

h. Perubahan interaksi dengan teman sebaya.

Seseorang seringkali membangun interaksi dengan teman sebaya. Faktor yang sering menimbulkan masalah emosi pada masa ini adalah hubungan cinta dengan lawan jenis, hal ini tidak jarang menimbulkan konflik dan gangguan emosi.

i. Perubahan pandangan luar.

Ada sejumlah pandangan luar yang dapat menyebabkan konflik emosional dalam diri seseorang, yaitu: Sikap dunia luar terhadap seseorang sering tidak konsisten, dunia luar atau masyarakat masih menerapkan nilai-niali yang berbeda untuk seorang laki-laki dan perempuan dan seringkali kekosongan seseorang dimanfaatkan oleh pihak luar yang tidak bertanggung jawab.

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

j. Perubahan interaksi di ruang pembelajaran.

Posisi pengajar amat strategis untuk pengembangan emosi melalui penyampaian materi-materi yang positif dan konstruktif. [52]

Perkembangan emosi sangat dipengaruhi oleh faktor kematangan dan faktor belajar. Kematangan dan belajar sangat erat satu sam alain dalam mempengaruhi perkembangan emosi. Perkembangan intelektual menghasilkan kemampuan berfikir kritis untuk memahami makna yang sebelumnya tidak dimengerti dan menimbulkan meosi terarah dalam satu obyek. Perkembangan kelenjar endoktrin semakin mematangkan perilaku emosional. Kegiatan belajar turut menunjang perkembangan emosi remaja :

a. Belajar dengan coba coba

Anak belajar coba coba untuk mengekspresikan emosinya dalam bentuk perilaku yang memberikan pemuasan sedikit atau sama sekali tidak memberikan kepuasan.

b. Belajar dengan cara meniru

Dengan cara meniru dan mengamati hal-hal yang membangkitkan emosi orang lain, remaja bereaksi dengan emosi, metode ekspresi yang sama dengan orang orang yang diamati.

c. Belajar dengan cara mempersamakan diri

Anak menirukan rreaksi emosional orang lain yang tergugah oleh rangsangan yang sama dengan rangsangan yang telah

[52]Mohammad Ali, "Psikologi Remaja", (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2006), hal. 73

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

membangkitkan emosi orang yang ditiru. Disini anak hanya menirukan orang yang dikagumi dan memiliki ikatan kuat dengannya.

d. Belajar dibawah bimbingan dan pengawasan.

Anak diajarkan cara bereaksi jika suatu emosi terangsang. Dengan pelatihan anak dirangsang untuk bereaksi terhadap rangsangan yang biasanya membangkitkan emosi yang menyennagkan dan dicegah untuk tidak meluapkan rangsangan emosi yang tidak menyenangkan.[53]

3. Bentuk Emosi Negatif

Di dalam diri kita tinggal dan hidup berbagai emosi tak terselesaikan (emosi negatif) yang berasal dari semua trauma yang pernah kita alami. Kita tidak lagi menyadari keberadaan mereka yang telah terbenam jauh di kedalaman pikiran bawah sadar, tetapi mereka tetap ada dan aktif memengaruhi setiap pikiran, ucapan, dan tindakan kita.

Emosi ini terus hidup dan aktif walau kejadian yang menjadi pemicu munculnya emosi ini telah berakhir. Emosi yang menyakitkan hanya bisa hilang bila ia dialami sepenuhnya, selengkapnya, hingga tuntas oleh individu. Cara lain adalah dengan memberikan pemaknaan baru pada kejadian awal yang menyebabkan munculnya emosi ini. Kendalanya adalah walau emosi awal telah berhasil dinetralisir, dengan pemaknaan ulang, ternyata masih ada kejadian lain dalam rangkaian peristiwa

[53]Enung Fatimah, *Psikologi Perkembangan*, (Bandung : Pustaka Setia, 2006). Hal, 110

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

kehidupan seseorang yang mengandung emosi sejenis dan sifatnya memperkuat emosi sebelumnya. Ini juga perlu dinetralisir untuk dicapai hasil optimal dalam upaya mengatasi atau menghilangkan emosi yang mengganggu.

Semua emosi adalah baik, karena berfungsi untuk memberikan informasi, arah, dan motivasi yang akan membantu kita menciptakan suatu kehidupan yang bahagia. Emosi dihasilkan oleh pikiran bawah sadar dan merupakan dorongan untuk bertindak, sistem penuntun atau peringatan dini alamiah, dan adalah salah satu bentuk komunikasi dengan pikiran sadar. Emosi atau yang umum disebut perasaan adalah bahasa pikiran bawah sadar yang sangat positif dan mengandung pesan atau makna spesifik dengan pemenuhan kebutuhan yang juga spesifik. Ketidakmengertian atau ketidaktahuan ini yang sering mengakibatkan seseorang mengalami kondisi tidak nyaman atau menderita saat mengalami emosi "negatif" tertentu.

Emosi yang sering dialami seseorang adalah marah, rasa bersalah, takut, frustrasi, kecewa, sedih, kesepian, rasa tidak mampu, rasa bosan, dan stres. Bila dicermati, setiap emosi ini mengandung makna spesifik sebabai berikut:

a. Marah = merasa diperlakukan tidak adil.

b. Rasa bersalah = merasa telah memperlakukan orang lain tidak adil.

c. Takut = sesuatu yang buruk akan terjadi (antisipasi).

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

d. Frustrasi = apa yang telah dilakukan tidak memberikan hasil seperti yang diinginkan, perlu cara lain.
e. Kecewa = apa yang diinginkan tidak bisa terwujud.
f. Sedih = kehilangan sesuatu yang berharga.
g. Kesepian = butuh interaksi / relasi bermakna. Rasa tidak mampu = ada yang salah dengan diri sendiri.
h. Rasa bosan = kurang tantangan.
i. Stres = terlalu banyak hal yang ingin dilakukan dalam satu saat.[54]

Emosi yang dimaksud dalam penelitian ini adalah emosi marah. Daniel Goleman telah mengidentifikasi sejumlah kelompok emosiyang dimiliki oleh manusia, yakni:

a. Amarah

Marah di dalamnya meliputi brutal, mengamuk, benci, marah, jengkel, kesal hati, terganggu, rasa pahit, berang, tersinggung, bermusuhan, bermusuhan, tindak kekerasan. Salah satu karakteristik kemarahan yang berbahaya adalah kemarahan yang membangkitkan kemarahan, dan siklus itu bisa bereskalasi sangat cepat, selain itu dipaksa untuk melakukan sesuatu, merasa hina atau terhina baik secara verbal maupun psikologis, terancam dan merasa dalam keadaan yang berbahaya, mengalami suatu perlakuan yang tidak biasa, dan terhambatnya pemenuhan kebutuhan.[55]

---

[54] Ady W. Gunawan, *Institute Of Mind Technology*, adiwgunawan.com/articles/memahamiemosi (ditulis pada tanggal 21 april 2014, pukul 19:57) diakses pada tanggal 28 Februari 2018 pada pukul 19.35 wib

[55] Paul Ekman, "*Membaca Emosi Orang*", (Jogjakarta: Think, 2007), hal. 184

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

Marah menurut Davidoff merupakan suatu emosi yang memiliki ciri-ciri aktivitas sistem syaraf simpatetik yang tinggi dan adanya perasaan tidak suka yang sangat kuat yang disebabkan adanya kesalahan, yang mungkin nyata salah atau mungkin tidak. Menurut Chaplin marah adalah reaksi emosional akut yang ditimbulkan oleh sejumlah situasi yang merangsang, termasuk ancaman, agresi lahiriah, pengekangan diri, serangan lisan, kekecewaan, atau frustasi. Emosi secara emplisit disebabkan oleh reaksi serangan lahiriah, baik yang bersifat somatis atau jasmaniah maupun yang verbal atau lisan.[56]

Jadi yang dimaksud dengan marah adalah suatu gejala emosi yang muncul karena adanya stimulus yang menimbulkan perasaan tidak suka karena adanya suatu hal yang salah, namun marah juga dapat terjadi karena adanya dorongan dari dalam diri, bukan hanya karena pengaruh dari luar. Mood serta faktor hormon juga sangat mempengaruhi emosi marah. Marah dapat terjadi kapan saja dan dimana saja bahkan dengan siapa saja. Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi emosi marah antara lain :

1) Faktor Fisik

Faktor fisik dapat sangat mempengaruhi emosi marah. Kelelahan yang berlebihan, tubuh yang kurang mengonsumsi zat-zat asam, hormon kelamin juga dapat sangat mempengaruhi emosi marah, sebagaimana contonya ketika seorang wanita

[56] Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra, "*Manajemen Emosi*", (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2012), hal.74.

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

memasuki masa menstruasi, maka akan ada hormon-hormon tertentu yang lebih menonjol sehingga menimpulkan rasa marah.

2) Faktor Psikis

Faktor psikis yang menimbulkan marah erat kaitannya dengan kepribadian seseorang. Terutama sekali yang menyangkut apa yang disebut dengan konsep diri yang yang salah, yakni anggapan orang lain terhadap diri sendiri yang salah.[57]

Marah sebenarnya bukanlah hal yang sepenuhnya tidak disadari, dan muncul ketika ekspektasi tidak dapat terpenuhi. Ekspektasi yang muncul cenderung merupakan ekspektasi yang tidak realistis dan bisa diduga bahwa marah akan meluap jika ekspektasi itu tidak terwujud. Taktik yang tepat dalam memperbaiki hal tersebut adalah dengan menyadari bahwa kemarahan mulai menampakkan diri, sehingga bisa mengendalikannya sebelum emosi tersebut yang berbalik untuk mengendalikan segala perilaku.[58]

Marah sebaiknya memang tidak ditahan karena akan menjadi gunung es yang siap meledak kapan saja. Sebenarnya, pengungkapan emosi marah merupakan suatu upaya mengomunikasikan status perasaan yang dimiliki ketika dalam kondisi marah dan merespon emosi marah yang dirasakan. Respon dari emosi marah tersebut dapat ditunjukkan dengan

[57] Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra, "*Manajemen Emosi*"), hal.79-80.
[58] W. Robert Nay, "*Mengelola Kemarahan*", (Jakarta: PT Serambi Ilmu Semesta, 2007), hlm. 131-13

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

berbagai cara seperti, gerakan tubuh yang menyertai emosi, mengungkapkan, menyampaikan perasaannya kepada orang lain, dan menentukan bagaimana perasaan orang lain. Bila seorang individu tidak dapat mengungkapkan rasa marahnya atau menyalurkan perasaan marahnya, maka yang akan terjadi adalah melalui sakit.[59]

Marah sebaiknya memang tidak ditahan karena akan menjadi gunung es yang siap meledak kapan saja. Sebenarnya, pengungkapan emosi marah merupakan suatu upaya mengomunikasikan status perasaan yang dimiliki ketika dalam kondisi marah dan merespon emosi marah yang dirasakan. Respon dari emosi marah tersebut dapat ditunjukkan dengan berbagai cara seperti, gerakan tubuh yang menyertai emosi, mengungkapkan, menyampaikan perasaannya kepada orang lain, dan menentukan bagaimana perasaan orang lain. Bila seorang individu tidak dapat mengungkapkan rasa marahnya atau menyalurkan perasaan marahnya, maka yang akan terjadi adalah melalui sakit.58 Dalam sebuah Hadist Rasulullah bersabda:

رَواهُ عَنْ اِبِى هُرَيرَةَ رَضي اللَّهُ عنْهُ انَّ رَجُلاً قال للنَّبِي صلَى اللَّه علَيهِ وسلم :
((أُوصِي)) قال ((لاَتَغْضَبْ)) فردَّدَ مرارً قال (لاتَغْضَبْ)) البخَاري

Dari Abu Hurairah Radhiyallahu anhu bahwa ada seorang laki-laki berkata kepada Nabi Shallallahu 'alaihi wa sallam : "Berilah aku wasiat". Beliau menjawab, "Engkau jangan marah!" Orang

[59] Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra, "*Manajemen Emosi*", (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2012), hal.83

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

itu mengulangi permintaannya berulang-ulang, kemudian Nabi Shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda: "Engkau jangan marah!". [HR al-Bukhâri][60]

Pengungkapan emosi dapat dibedakan menjadi 3 macam, yakni: Pertama yakni *Anger in*, merupakan pengungkapan emosi marah yang dirasakan oleh individu, cenderung ditekan ke dalam dirinya tanpa mengekspresikannya keluar. Kedua *Anger out*, merupakan reaksi ke luar atau objek yang dimunculkan oleh individu ketika dalam keadaanmarah atau reaksi yang dapat diamati secara umum. Kondisi ini bisa menjadi perbuatan merusak, misalnya memukul atau menendang sesuatu yang ada di dekatnya, namun setelah itu individu tersebut akan merasa lega karena perasaan marah yang dirasakan sudah terlampiaskan. 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.

[60]Syaikh Imam Nawawi, "*Hadist Arba'in Nawawiyah*", (Semarang: Pustaka Nuun, 2016), Hal. 18

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

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 posistif 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 Coba untuk mencari alasan di dalam diri sendiri mengapa emosi marah bisa muncul.

3) Mengekspresikan Perasaan Marah Secara Tepat.

Cara yang ketiga untuk mengungkapkan emosi marah adalah dengan mengungkapkannya dan mengomunikasikannya secara verbal dengan asertif. Bila mengalami perasaan marah, cobalah untuk mengatakan yang sebenarnya dan mengomunikasikannya. Ketika melakukan hal ini yang harus diperhatikan adalah menenangkan diri

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

sendiri terlebih dahulu dengan mengambil nafas dalam-dalam sampai dirasa cukup tenang.

4) Melupakan Masalah yang Membuat Emosi Marah Muncul.

Langkah ini merupakan langkah terakhir namun, merupakan langkah yang paling penting, setelah menyampaikan perasaan marah dengan cara mengomunikasikannya hal yang harus dilakukan adalah melupakannya. Empat langkah tersebut merupakan cara mengungkapkan perasaan marah yang sehat. Marah boleh diungkapkan namun, dengan cara yang benar dan tetap menyehatkan diri.

b. Kesedihan

Didalamnya meliputi pedih, sedih, muram, suram, melankolis, mengasihani diri, kespian, ditolak, putus asa, dan depresi. Pada peristiwa ini penderitaan mendalam memiliki banyak kepasrahan dan tanpa harapan. Orang-orang yang memiliki penderitaan mendalam tampak tidak memiliki tujuan ketika tidak ada yang bisa dilakukan sama sekali untuk mengembalikan perasaan kehilangan.[61]

c. Rasa Takut

Rasa takut di dalamnya meliputi cemas, takut, gugup, khawatir, was-was, sedih, waspada, tidak tenang, panik, dan fobia.

d. Terkejut

[61] Paul Ekman, "*Memebaca Emosi Orang*", (Jogjakarta: Think, 2007), hal. 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

Terkejut adalah hal yang biasa ditemui ketika suatu hal terjadi tanpa diduga sebelumnya dan di dalamnya meliputi terkesiap, takjup, dan terpana. Jengkel Jengkel sering kali dirasakan oleh setiap orang, hal ini bisa terjadi karena berbagai macam hal, misalnya ada seuatu hal yang tidak sesuai dengan apa yang diinginkan maka yang terjadi adalah munculnya rasa jengkel. Jengkel di dalmnya meliputi hina, jijik, muak, benci.

e. Malu

Malu di dalamnya meliputi rrasa bersalah, malu hati, kesal hati, menyesal, hina, aib, dan hati hancur lebur.[62]

4. Cara Melakukan Terapi Aversi Untuk Mengurangi Emosi Negative Anak

Terapi aversi menyajikan cara untuk menahan respon maladaptive dalam suatu periode sehingga terdapat kesempatan untuk memperoleh tingkah laku alternatif yang adaptif dan mampu memperkuat dirinya sendiri. Salah satu kesalahpahaman yang populer adalah, bahwa teknik teknik yang berlandaskan hukuman merupakan perangkat yang paling penting bagi para terapis tingkah laku. Sebenarnya hukuman jangan sering dilakukan meskipun mungkin para konseli meminta penghapusan tingkah laku melalui proses penghukuman. Cara yang positif dan mengarah pada tingkah laku baru akan lebih efektif jika digunakan. [63]

[62] Mohammad Ali, "*Psikologi Remaja*", (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2006), hal. 63

[63] Gerald Corey, *Teori & Praktek Konseling & Psikoterapi*, (Bandung: PT. Refika Adhitama, 2013), hal. 216.

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

Emosi negative adalah emosi yang menyimpang yang muncul disaat meghadapi situasi tertentu pada keadaan tertentu. Cara terapi aversi yang bisa digunakan untuk mengurangi emosi negative yaitu :

a. Dengan fisik. Terapi aversi disini menggunakan stimulus yang tidak disukai dengan melibatkan fisik. Peneliti melakukan proses assessment terlebih dahulu apa yang disukai dan tidak konseli sukai. Konseli menyebutkan bahwa dia tidak suka dicubit maka peneliti menggunakn cubitan. Saat konseli menangis maka orang tua konseli atau konseli sendiri harus mencubit dirinya. Namun jika marah maka cubitan itu dikeraskan sampai konseli mau diam
b. Perjanjian. Konseli suka jika uang saku ditambah. Maka stimulus yang diberikan untuk mengurangi hal maladaptive disini yaitu dengan memberikan hal yang disukainya jika konseli mau mengutarakan apa yang diinginkannya dengan baik tanpa menangis atau marah.
c. Kesukaan. Konseli akan diberikan hadiah ketika konseli mau mengutarakan apa yang diinginkkanya dengan baik tanpa mennagis atau marah. Hal ini dilakukan karena stimulus yang diberikan berupa non fisik. Pemberian hadiah tersebut dimaksudkan agar hal maladfptive tersebut berkurang.
d. Penguatan. Penguatan disini dimaksudkan untuk pencegahan sebelum emosi negative itu muncul. Konseli diberikan arahan oleh orang tua sebelum berangkat sekolah bahwa jika nanti dikelas ada

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

temannya yang menangis maka konseli harus menenangkan. Hal ini dimaksudkan agar hal maladptive tidak muncul, penguatan disini dilakukan dengan cara mengajak anak berbicara terlebih dahulu sebelum keluar rumah terlebih berangkat ke sekolah. Katakan bahwa "kamu anak yang hebat, jika ada temanmu menangis atau marah saat kalian bersama, maka kamu yang harus menenangkannya"

C. Penelitian Terdahulu Yang Relevan

Pada penelitian ini, peneliti merujuk pada beberapa referensi terdahulu yang relevan, yakni dari :

1. Skripsi yang ditulis oleh Ariza Phandini dari prodi bimbingan konseling islam fakultas dakwah dan komunikasi UIN Sunan Ampel Surabya, yang berjudul Pengembangan Automatic Emotional Regulation berbasis buku panduan pintar mengolah emosi marah untuk menciptakan komunikasi efektif seorang remaja dalam keluarga pada tahun 2017. Skripsi ini meiliki kesamaan dalam hal metode penelitiannya, yakni menggunakan metode penelitian *Research And Development*dalam praktek dilapangan. Namun dalam penelitian ini ada perbedaan dalam judul yaitu peneliti menggunakan judul pengembangan buku panduan terapi aversi untuk mengurangi emosi pada anak dan memiliki kesamaan dalam subyek yakni sama sama satu orang.

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. Skripsi yang ditulid oleh Afrianto Ribut Nugroho yang berjudul Penerapan Konseling Behaviorisme dengan Teknik Aversi untuk Mengatasi Siswa Suka Berbohong Kelas XI SMAN JEKULO Kudus Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sunan Muria Kudus pada tahun 2015. Skripsi ini memiliki kesamaan dalam hal penerapan terapi atau tehnik konseling yang digunakan yaitu terapi aversi. Namun dalam penelitian ini ada perbedaan yaitu peneliti menggunnakannya untuk satu subyek dan dalam lingkup keluarga.

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 III

PENYAJIAN DATA

A. Emosi Negatif Seorang Anak di Desa Tawaran Kenduruan Tuban

1. Profil Desa Tawaran Kenduruan Tuban

Penelitian ini dilakukan di Desa Tawaran Dusun Krajan RT/RW 01/02 KenduruanTuban. Desa ini memiliki luas 1.017 H^2 dengan jumlah total penduduk sebanyak 3.042 orang. Sedangkan pada Dusun Krajan sendiri memiliki 752 orang dengan 211 kepala keluarga. Dengan luas tahah tersebut, desa ini hanya memiliki 3 Dusun, yakni Dusun Krajan, Dusun Wonorejo dan Dusun Sabruk. Menurut data terakhir di Desa Tawaran menurut rincian yaitu :

No.	Perincian	Warga Negara RI		Jumlah		
		Pria	Wanita	Pria	Wanita	Total
1.	Penduduk awal bulan ini	1.746	1.662	1.746	1.662	3.408
2.	Lahir	3	-	3	-	3
3.	Datang	-	3	-	3	3
4.	Meninggal	1	1	1	1	2
5.	Pindah	4	4	4	4	8
6.	Ganda	1	-	1	-	1
7.	Tidak dikenal	1	-	1	-	1
8.	Penduduk akhir bulan ini	1.742	1.660	1.742	1.660	3.402

Desa Tawaran memiliki lembaga pendidikan seperti Play Group. TK,SD, MI, Tsanawiyah dan TPQ. Dengan adanya instansi pendidikan di Desa ini memberikan keuntungan bagi warganya karena tidak perlujauh jauh untuk menyekolahkan anaknya. Namun warga tawaran juga tidak enggan menyekolahkan anaknya pada tingkat yang lebih tinggi di kota

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

lain. Dengan tujuan seorang orang tua menginginkan anaknya menuntut ilmu dan mendapatkan pengalaman baru. Tidak seperti kacang lupa pada kulitnya, para warga yang menuntut ilmu dikota orang pulang kedesa dengan memberikan pengalaman barunya demi kemajuan desanya tersebut.

Mayoritas penduduk Desa Tawaran ini memiliki mata pencaharian sebagai petani. Desa Tawaran ini memiliki potensi yang tinggi dalam bidang pertanian. Hal ini ditunjukkan bahwa Desa Tawaran memiliki julukan Desa Swakarya oleh pemerintahan Tuban. Tanah yang luas juga dimanfaatkan oleh warganya dalam bidang bisnis, yakni dibidang pembuatan batubata. Batu bata ini sudah banyak dikirim keberbagai daerah. Dan dengan banyaknya potensi tersebut, maka Desa Tawaran telah memenangkan lomba desa juara 2 oleh kabupaten Tuban pada tahun 2016.

Keasriaan yang dimiliki desa ini tercermin dari lokasinya yang masih banyak dikelilingi oleh sawah dan hutan. Bukan hanya itu, rasa tolernasi sesame penduduk juga memebuat desa ini menjadi guyup rukun, meskipun terkadang masih saja terjadi perselisihan. Hal yang sering menjadi perdebatan yaitu masalah sengketa tanah. Karena hubungan kekeluargaan antar penduduk cukup baik, maka masalah tersebut terselesaikan dengan cara musyawarah.

Desa Tawaran juga memiliki para pemuda yang tangguh dalam mengompakkan warganya. Dibuktikan bahwa setiap tahunnya para pemuda Karang Taruna mengadakan acara rutinan dengan tujuan menjalin

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

kekeluargaan antar desa. Kegiatan ini mendapatkan acungan jempol dari kepala desa sendiri. [64]

2. Emosi Negatif Seorang Anak di Desa Tawaran Kenduruan Tuban

a. Identitas Subyek

Fitri (nama samaran) adalah anak ketiga dari 3 bersaudara. Lahir di Tuban pada tanggal 23 oktober tahun 2008. Dia tinggal di RT/RW 01/02 Dusun Krajan Desa Tawaran Kenduruan Tuban. Nikmah bersekolah di SDN Tawaran 01 dan sedang duduk dikelas 5. Nikmah memiliki hobi menggambar dan bercita cita ingin menjadi seorang guru.

b. Latar Belakang Subyek

Subyek merupakan seorang anak berusia 10 tahun dan berjenis kelamin perempuan. Subjek adalah anak ke-3 dari 3 bersaudara. Saudara pertama seorang perempuan yang sudah menikah dan memiliki anak, dan saudara kedua seorang laki-laki yang sudah menikah juga. Ayahnya seorang pekerja buruh tani sedangkan ibunya bekerja menjadi buruh cuci dirumah warga lain terkadang juga sebagai buruh tani. [65]

Subyek setiap pagi berangkat sekolah bersama tetangganya yang berbeda kelas. Subyek tinggal bersama kedua orang tuanya saja. Kedua kakaknya sudah memiliki rumah sendiri. Subyek tinngal berdampingan dengan keluarga paman dari pihak perempuan. Kelurganya tergolong keluarga yang tidak mampu. Rumah sebelumnya terbuat dari kayu

[64]Wawancara yang dilakukan oleh peneliti pada PLT Sekretaris Desa Tawaran Dusun Krajan Kenduruan Tuban, wawancara dilakukan peneliti pada tanggal 9 maret 2018, pukul 9.55 WIB

[65]Wawancara dilakukan peneliti kepada subyek pada tangga l7 Desember 2017, pada pukul 15.00 WIB.

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

dengan lantai tanah. Namun sekarang sudah mendapat bantuan dari pemerintah dengan dibangunkanya rumah baru tepat didepan rumah sebelumnya.[66]

Keluarga ini tergolong sempurna, karena memiliki subyek adalah anak terakhir dari 3 bersaudara dan hanya subyek yang tinggal bersama kedua orang tuanya., hampir semua keinginanya terpenuhi. Subyek kategori seorang yang manja dan apapun keinginannya harus terpenuhi. Ayah dan ibu subyek selalu menuruti keinginan subyek terbukti setiap apaun yang diinginkan anaknya selalu dituruti. [67]

Subyek tergolong keluarga yang kurang mampu. Terbukti dari keadaan rumahnya yang dibangunkan oleh pemerintah. Kemudian, ibunya seorang buruh cuci rumahan. Sedangkan ayahnya seorang buruh tani. Namun sekarang lebih sering menggembala kambing yang dimilikinya. Setelah itu mengambil rumput untuk kambingyan sendiri. Ayah subyek juga melakukan pekerjaan apapun yang terpenting halal atau biasa disebut sebagai buruh srabutan.[68]

c. Kondisi lingkungan Subyek

Subyek setiap paginya berangkat sekolah dengan temannya, namun beda kelas. Subyek termasuk paling tua diantara teman temannya dirumah. Subyek adalah pribadi yang lebih suka bermain dengan anak-

[66]Observasi dilakukan peneliti disekitar rumah subyek pada tanggal 8 Desember 2017, pada pukul 07.00 WIB.

[67]Observasi dilakukan peneliti disekitar rumah subyek pada tanggal 8 Desember 2017, pada pukul 17.00 WIB

[68]Observasi dilakukan peneliti disekitar rumah subyek pada tanggal 9 Desember 2017, pukul 9.00 WIB

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

anak dilingkungan rumahnya. Subyek termasuk tipe orang yang sayang kepada sesama temannya atau orang bilang dia peduli kepada teman lainnya. Terbukti saat bermain bersama anak-anak lain yang lebih kecil, subyek dengan menuntun dan mengayomi dengan baik. Subyek tinggal bersama kedua orang tuanya. Meski tergolong manja karena anak terakhir dan keinginannya selalu terpenuhi, namun kegiatan mencuci baju dilakukan oleh subyek sendiri. [69]

Setiap pagi subyek berangkat sekolah. Sepulang sekolah subyek mengganti baju dan makan siang jika subyek menginginkan. Setelah itu subyek bermain dengan teman-temannya. Subyek jarang sekali berada dirumah. Subyek selalu pergi bermain dengan temannya diluar rumah. Sore harinya subyek pergi mandi di kamar mandi umum khusus warga tawaran. Setelah itu subyek berangkat mengaji. Malamnya dia bermain lagi, jika sudah tidak ada temannya baru pulang dan menonton tv.[70]

d. Kondisi Ekonomi Subyek

Subyek dibesarkan dari latar belakang perekonomian keluarga yang kurang mampu. Dikeluarga subyek ayah dan ibuny banting tulang mencari nafkah. Keluarga subyek sering mendapat bantuan dari pemerintah ataupun acara desa sendiri. Subyek juga mendapat bantuan dari sekolahannya jika ada program dari pemerintah ataupun program dari sekolah sendiri. Sang ibu setiap pagi setelah masak pergi kerumah

[69]Observasi dilakukan peneliti disekitar rumah subyek pada tanggal 10 Desember 2017, pukul 14.00 WIB

[70] Hasil wawancara peneliti kpada subyek disekitar rumah subyek pada tang 10 desember 2017, pada pukul 19.00 WIB

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

tetangga untuk mencuci baju. Dari mencuci baju tersebut nantinya akan mendapatkan upah untuk biaya kehidupan sehari hari. Bukan hanya mencuci baju saja, saat musim tanam pagi, palawija dan musim panen sang ibu selalu mendapat tawaran untuk membantu warga. Nantinya dari menanam padi tersebut akan mendapatkan upah. Ibu yang bisa dikatakan sebagai buruh serabutan.

Ayah juga berprofesi sebagai seorang petani. Namun ayah subyek juga pekerja serabutan. Karena ayah subyek sudah tua sekarang maka ayah subyek hanya menggembala sapi dan kambing. Terkadang juga masih mau untuk memebantu tetangga lain membenahkan genting, mengambil kelapa atau membantu mengambilkan rumput untuk ternak tetangga, yang nantinya akan mendapatkan upah untuk kebutuhan sehari-hari. [71]

e. Kondisi Keagaaman Subyek

Subyek tergolong dari keluarga yang kurang agamis. Namun dengan begitu subyek tidak berhenti dalam menuntut ilmu agama. Setiap sore subyek mengaji diniyah di masjid dekat rumahnya. kemudian setiap sholat maghrib subyek juga melakukan sholat jamaah di masjid. Kemudian mengikuti ngaji alquran di rumah salah satu tetangga yang memang rumahnya digunakan untuk mengajar ngaji anak-anak kecil. Setelah itu subyek baru bermain dengan teman-temannya lagi. Jika ada tugas sekolah, setelah mengaji baru

[71] Observasi dilakukan peneliti pada sekitar rumah subyek pada tanggal 10 desember 2017, pukul 09.00 WIB

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

dikerjakannya. Terkadang subyek juga mengerjakan tugas sekolah dirumah temannya. [72]

Keluarga subyek memang tidak terlalu agamis. Namun orang tuanya mendidik subyek untuk terus menuntut ilmu agama. Karena menurut orang tua subyek, ilmu agama penting untuk bekal diakhirat nanti. Karena nantinya yang akan mendoakan orang tua adalah seorang anak. [73]

f. Kondisi Sosial Subyek

Subyek tergolong baik dengan tetangga meski tidak selalu menyapa dan nadanya sedikit keras. Terkadang subyek berbahasa kromo alus saat ditanya orang lain. Orang tua subyek juga bersikap baik dengan tetangga. Terkadang juga ikut nimbrung bersama saat ada tetangga lain saling berkumpul, sekedar berbincang bincang. Terkadang tempat kumpul tersebut juga berada dirumah ibu subyek. Ayah juga sering berkumpul dengan orang lain meski sekedar nimbrung. [74]

g. Kepribadian Subyek

Subyek termasuk orang yang memiliki nada bicara keras. Subyek lebih senang bermain diluar bersama teman-temannya daripada dirumah. Karena menurut subyek dirumah sepi. Subyek juga senang berbagi makanannya dengan teman-temannya apalagi yang lebih kecil

[72] Wawancara dilakukan peneliti pada subyek dirumah subyek pada tanggal 11 desember pukul 17.00 WIB

[73] Hasil wawancara peneliti dengan ibu subyek dirumah subyek pada tanggal 11 desember 2017, pada pukul 19.00 WIB

[74] Observasi dilakukan peneliti disekitar rumah subyek pada tanggal 11 desember pukul 09.00 WIB.

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

dari dia. Subyek memiliki kegemaran menggambar. Disekolah subyek lebih dikenal dengan anak yang tomboy. Menurut pengakuan subyek, subyek memiliki banyak teman laki laki. Dia lebih suka jajan daripada makan dirumah.[75]

h. Deskripsi Masalah Subyek

Masalah yang dihadapi konseli adalah bahwa dia mudah marah dan menangis. Luapan emosi subyek yang berbentuk marah dan menangis ini juga dari berbagai sumber. Subyek menuturkan jika ia menangis dirumah itu adalah luapan emosi dia waktu berada disekolah dan diluapkannya dirumah. Ketika di sekolah dia merasa apa yang dilakukan teman-temannya tidak sesuai keinginannya. Dia ingin teman-temannya bersikap baik namun teman-temannya malah mencemoohnya. Saat di rumahlah luapan emosi tersebut dilimpahkan kepada orang tuanya. [76]

Kemarahan yang dilakukan subyek yaitu saat apa yang diinginkan subyek tidak terpenuhi. Misalnya pada saat perayaan hari kemerdekaan indonesia. Subyek menginginkan rok warna putih panjang dan dirumah sedang tidak ada. Subyek membentak dan menangis untuk meminta rok tersebut. Hingga akhirnya subyek berhenti menangis saat tetangga sebelah rumah selaku tante subyek memberitahu untuk meminjam saja.

[75] Wawancara dilakukan peneliti dirumah subyek pada tanggal 23 desember 2017 pukul 10.00 WIB

[76] Wawancara dilakukan peneliti dirumah subyek pada tanggal 23 desember 2017 pada pukul 10.00 WIB

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

Akhirnya orang tua mencari pinjaman ditetangga sebelah dan berhasil menemukan.

Subyek sering marah saat meminta uang jajan lebih banyak dari milik temannya. Menurut orang tua subyek, subyek akan marah jika uang sakunya kurang. Padahal pada hari itu memang uang yang dimiliki orang tuanya hanya sisa itu untuk dia jajan disekolah dan selebihnya untuk kebutuhan lainnya. Pada hari lain juga subyek sering meminta uang saku lebih dari orang tuanya. Jika tidak dikasih makan subyek akan marah dan menangis.

Subyek juga sering marah ketika pulang sekolah dan makan siang belum siap. Ibu subyek juga menuturkan bahwa subyek sering membantah terlebih marah dan langsung berlari ketika dilarang untuk keluar rumah. Sang ibu melarang subyek keluar rumah dengan alasan bahwa diluar sedang terik dan waktunya subyek untuk istirahat. Ibu subyek juga menuturkan bahwa suatu waktu subyek meminta untuk dibelikannya baju, saat ibu ibu subyek tidak memiliki uang. Subyek menangis serta berteriak seperti meluapkan emosinya. Dalam satu hari subyek sering meluapkan emosinya 4 kali dalam sehari.

Subyek mengatakan bahwa dia senang berbagi dengan teman-temannya disekolah. Subyek sering berbagi apa yang dimilikinya. Namun terkadang mereka malah mencemoohnya saat disekolah. Diledek teman-temannya karena dia tidak pandai. Dia memang tidak mebalasnya, namun dia hanya ngedumel atau membalas omelannya saja

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

dengan pelan. Hal tersebut membuat subyek merasa sedih. Sesampainya dirumah kesedihannya tersebut diluapkan kepada orang tuanya. Dia memarahi orang tuanya dengan menangis. [77]

Subyek sering jajan saat dirumah. Uang saku yang diberikan untuk bekal sekolah selalu dirasa kurang. Setelah pulang sekolah subyek selalu meminta lagi uang jajan. Jika tidak dikasih subyek akan menangis. Setiap sore menjelang maghrib subyek juga selalu meminta uang jajan lagi karena ada orang jualan keliling yang setiap sore berjualan didepan rumah subyek. Subyek lebih sering marah dengan nada kasar baru kemudian menangis. [78]

Orang tua subyek menuturkan bahwa keadaan seperti itu sudah berlangsung sejak kecil. Keadaan itu bermula saat sebelum nenek korban meninggal. Dulu setiap orang tuanya berangkat kerja subyek selalu berada dirumah. dirumah hanya ada neneknya. Setiap pulang dari sekolah subyek menangis karena tidak mendapati orang tuanya dirumah. Kemudian sang nenek memberikannya uang untuk subyek jajan. Dimaksudkan agar subyek tidak menangis. Terkadang orang tua subyek sudah berpesan kepada subyek untuk tidak menangis dan langsung makan saat orang tua tidak dirumah namun tetap saja subyek mennagis saat pulang sekolah. Dan sang nenek memberikan uang untuk jajan kembali. Keadaan itu berulang sampai menginjak sekolah dasar.

[77] Wawancara dilakukan peneliti dengan subyek disekita rumah subyek pada tanggal 17 desember 2017, pukul 15.00 WIB

[78] Wawancara dilakukan peneliti dirumah subyek dengan orang tua subyek pada tanggl 24 desember 2017, pukul 15.00 WIB

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

Sang nenenk memang dikenal sebagai orang yang memegang banyak uang, jadi ibu subyekpun tidak heran dan membiarkannya saja saat subyek diberikan uang untuk jajan, hingga akhirnya nenek subyek meninggal dunia.[79]

Sekarang subyek sering marah dan menangis saat apa yang diinginkannya tidak terpenuhi. Subyek sudah terbiasa dari kecil saat menangis dan untuk menenangkannya dia diberikan uang. Dari hal tersebut setiap keinginan subyek selalu harus terpenuhi dan selalu diiringi dengan marah dan menangis. Kebiasaan subyek kecil yang saat menangis selau diberi uang agar tidak menangis kembali ini, seperti sudah menjadi kebiasaan subyek. Sehingga setiap subyek menginginkan sesuatu subyek selalu menangis dan marah. Padahal subyek sudah hampir menginjak masa remaja dan berada pada keluarga yang tidak mampu.

Bentuk emosi subyek yaitu menangis, menangis meronta marah, membentak orang tua. Orang tua subyek sudah bingung dengan sikap subyek. Saat diberitahu untuk tidak menangis namun tetap saja menangis. Saat dimarahi dengan dibentak untuk tidak menangis, subyek juga malah marah dan terus mennagis. Subyek hanya baru akan diam jika diberikan apa yang diinginkannya. Lebih sering marah jika subyek tidak diberikan uang untuk jajan.

[79] Wawancara dilakukan subyek pada keluarga subyek disekitar rumah subyek pada tanggal 24 desember 2017, pukul 17.00 WIB

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

i. Deskripsi Konselor

Dalam penelitian dengan metode *research and development* ini adanya konselor sangat diperlukan untuk melengkapi data-data daripada klien. Konselor dalam hal ini adalah mahasiswa program studi bimbingan konseling Islam (BKI) konsentrasi komunitas jurusan Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.

Secara definisi konselor adalah seseorang yang berusaha untuk membantu klien, bersedia sepenuh hati untuk membantu klien menemukan solusi dari masalah yang sedang dihadapinya atau mengembangkan potensi yang dimiliki klien agar klien menjadi manusia yang bermanfaat baik dalam kehidupan saat ini maupun masa depan dan konseling islam (BKI).

Adapun identitas diri konselor antara yaitu, konselor bernama Uswatun Khasanah. Konselor lahir di Tuban pada tanggal 23 Maret 1995, dengan jenis kelamin perempuan.konselor beragama islam. Riwayat pendidikan konselor yaitu TK Dharmawanita Desa Sidomukti Kecamatan Kenduruan. Kemudian SD di SDN Tawaran 1 Desa Tawaran Kecamatan Kenduruan. Dilanjut SMP di SMPN 1 Jatirogo Kecamatan Jatirogo dan dilanjut SMA di MAN MODEL Bojonegoro di Kabupaten Bojonegoro. Sekarang, konselor sedang menempuh pendidikan S1 di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.

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

Pengalaman yang dimiliki konselor yakni sebagai motivator siswa berprestasi lewat training Super Student. Konselor pernah mengisi training di SMPN 6 Jombang. Pengalaman yang dilakukan konselor juga melakukan konseling di RSI Jemursari sebagai Binaan Rohani dirumah sakit tersebut. Sebagai BinRoh konselor diberikan kewenangan oleh pihak Rumah Sakit untuk memberikan bimbingan rohani kepada para setiap pasien yang dikunjungi, terutama pasien yang baru datang. Kemudian konselor juga memiliki pengalaman menjadi konselor pada saat Pelatihan Pengalaman Lapangan (PPL) di Kampung Anak Negeri Surabaya yang menaungi anak jalanan. Disana konselor diberikan kewenangan untuk memberikan konseling kepada anak jalanan yang dirasa perlu untuk ditangani, karena masalah yang ada selalu kondisional atau mendadak.

B. Deskripsi Hasil Penelitian Proses Pengembangan Buku Panduan Terapi Aversi untuk Mengurangi Emosi Negatif pada Anak di Tawaran Kenduruan Tuban

1. Proses Pengembangan Buku Panduan Terapi Aversi untuk Mengurangi Emosi Negatif pada Anak di Tawaran Kenduruan Tuban

   Sebelum proses pelatihan konselor telah melakukan berbagai macam proses pengumpulan data mulai dari penggalian data mengenai masalah emosi yang biasa dialami oleh subjek. Proses penggalian data yang dilakukan konselor yakni dengan cara wawancara, observasi.

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 pengembangan terapi aversi dilakukan melalui 3 (tiga) tahapan, yakni dengan proses pembuatan buku panduan untuk pegangan orang tua subyek. Kemudian pada proses kedua yaitu tahap uji coba. Uji coba disini dilakukan oleh para ahli uji produk dengan tujuan kelayakan untuk diberikan kepada orang tua subyek. Tahap terakhir yaitu implementasi buku panduan kepada orang tua subyek.

a. Proses Pembuatan Buku Panduan Terapi Aversi

Sebelumnya konselor sudah melakukan penelitian terlebih dulu tentang apa yang disukai dan tidak disenangi oleh subyek lewat wawancara. Melakukan penggalian data tentang permasalahan subyek. Konselor juga melakukan wawancara dengan berbagai pihak yang terkait dengan subyek yakni ibu subyek dan tante subyek selaku tetangga dekat. Kemudian konselor membuat daftar beberapa hal yang sering dilakukan subyek mengenai keadaan saat marah. Setelah itu subyek merancang buku panduan dengan beberapa sub bab yang nantinya akan diberikan kepada ibu subyek.

Buku panduan tersebut berjudul "Tetap Tenang dengan Emosi Anak" sebagai buku panduan terapi aversi untuk mengurangi emosi negatif pada anak. Pada halaman pertama berisi tentang fenomena anak meluapkan emosi negatifnya saat ini. Dengan tujuan pembaca bisa tahu keadaan yang terjadi tentang emosi negatif yang dilakukan oleh anak. Kemudian halaman kedua berisi tentang bagaimana mengenali anak yang sedang mengalami emosi negatif. Tujuannya adalah agar para

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

pembaca terutama ibu-ibu tahu bagaimana mengenali anak yang akan sedang meluapkan emosi negatifnya dengan berbagai sikap yang ditimbulkan, agar nantinya para ibu tidak kaget jika sewaktu-waktu sang anak memiliki tanda anak mengalami emosi negatif.

Kemudian dilanjut dengan pengertian emosi. Halaman berikutnya berisi tentang faktor penyebab. Faktor penyebab ini dituliskan dengan alasan agar para ibu tau apa penyebab terjadinya emosi atau anak marah. Selanjutnya cara mengatsinya, diharapkan dengan adanya faktor penyebab dan pengertian emosi para ibu sudah tau bagaimana untuk mengatasi anak yang sedang mengalami emosi negative dan yang terakhir bagaimana mengatasinya dengan terapi aversi. Untuk terapi aversi ini digunakan karena target memiliki masa menginjak remaja atau masa anak akhir. Terapi aversi ini ditujukan untuk mengurangi hal negative pada anak yang akan berubah menjadi hal posistif dari apa yang tidak dia sukai.

Dalam penggarapannya, buku ini mengalami beberapa revisi. Sebelumnya sudah diujikan dengan dosen pembimbing untuk direvisi dibagian isi yang belum sempurna. Kemudian revisi selanjutnya pada bagian penulisan yang harus disesuaikan dengan target pembacanya. Selanjutnya untuk tampilannya yang harus menarik jika dibaca oleh target. Setelah itu dibagian kelengkapan dan kerapian. Ujicoba ini dilakukan konselor berulang kali oleh dosen pembimbing sebelum diserahkan kepada dosen ahli penguji.

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. Uji Ahli

Uji ahli yang dilakukan bukan hanya kepada dosen pembimbing melainkan melalui para uji ahli yang sesuai dengan bidangnya. Sebelum produk berada pada tangan subyek maka produk telah melalui bebrapa kali revisi demi keberhasilan dan kelayakan produk ini. Untuk mengetahui tingkat ketepatan, kelayakan, dan kegunaan buku paket peneliti mengajukan paket produk yang telah ditulis kepada tim uji ahli untuk diadakan analisa. Adapun identitas lengkap penguji ahli sebagai berikut:

a. Penguji I

Nama : Dr. Agus Santoso, S.Ag., M.Pd
NIK : 197008251998031002
Tempat & tanggal lahir : Malang, 25 Agustus 1970
No Hp : 085850414494

Riwayat Penndidikan :

- SD Mergosono Malang 1984
- SMP Singosari Malang 1987
- MA Ma'arif Singosari Malang 1990
- Pendidikan S1 di Jurusan Tarbiyah Bahasa Arab IAIN Sunan Ampel Surabaya tahun 1990-1995
- Program Pasca Sarjana Magister Pendidikan Bimbingan dan Konseling di Universitas Negeri Malang tahun 2008 dan Program S3 juga di UM tahun 2015

Pengalaman Organisasi:

- Anggota MUI Kab. Gempol Pasuruan, 2003-2008

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 ABKIN (Asosiasi Konseling Konseling Indonesia) dan IIBKIN (Ikatan Instrumentasi Bimbingan Konseling Indonesia) tahun 2005
- Memiliki Sertifikat Izin Praktek Tes Psikologi Pendidikan tipe A/B (No: 0243/Iz.Pr/PP-IIBKIN/VIII/2005) pada Program Pasca Sarjana Universitas Negeri Malang Tahun 2005

Pengalaman Kerja :

- Asisten Dosen di Fakultas Tarbiyah Bahasa Arab 1995 – 1997
- Pegawai Negeri di Fakultas Dakwah IAIN Sunan Ampel Surabaya 1998
- Peserta Pelatihan Dosen Internasional di Damaskus Siria. 1999
- Peserta Program Sandwich Like Tahun 2010 di Universitas Queensland Australia.

b. Penguji II

Nama	: Dra. Psi. Mierrina, M.Si
NIP	: 196804132014112001
Tempat & tanggal lahir	: Surabaya, 13 April 1968
Alamat	: Kompleks Griyo Mapan Santoso, Jl. Griyo Mapan Utara III / AK-09, Tropodo-Waru, Sidoarjo
No Hp	: 031-8664607 / 081331378731
Pengalaman Kerja	:
1996 – sekarang	: Konsultan dan trainer di lembaga psikologi SIGNAL MANDIRI
2002 – sekarang	: Dosen di Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah UIN Sunan Ampel Surabaya
2003 - sekarang	: Dosen Fakultas Dakwah dan Komunikasi Prodi BKI dan Dosen

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

	Fakultas Psikologi UIN Sunan Ampel Surabaya
2008 - sekarang	: Praktek Psikologi di Out Patient Department Siloam Hospital Surabaya (A Division of PT. Lippo Karawaci, Tbk), spesialisasi Klinis Anak
2008 – sekarang	: Menjadi narasumber parenting seminar dan masalah anak berkebutuhan khusus

Penggunaan buku panduan terapi aversi ini selain telah sesuai menurut para tim penguji ahli, berdasarkan hasil rekapitulasi uji ahli pada lembar angket uji ahli produk yang diberikan oleh peneliti, produk yang ditulis peneliti ini dapat dikatakan tepat dan bermanfaat karena dapat membantu subjek dalam mengurangi emosi negative. Sebagaimana hasil dari angket uji ahli yang menyetujui ketepatan isi dari materi buku tersebut. Meskipun produk ini sudah tepat dan bermanfaat sebagaimana yang tertulis dalam lembar deskripsi tim uji ahli, namun secara prosedur atau praktik pelatihan perlu diadakan perbaikan.

Sebagaimana yang disampaikan oleh tim uji ahli yakni, perlunya perbaikan dalam penulisan yang kurang renggang, selain itu masih banyak kesalahan penulisan kata yang tidak sesuai dengan ejaan yang disempurnakan (EYD). Sesuai dengan apa yang di paparkan oleh penelit, penilaian produk ini juga diberikan kepada orang tua dan subjek

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 gunanya untuk mengetahui tingkat kepuasan atau keefektifan dalam penggunaannya. Sesuai dengan hasil angket mengenai produk tersebut, maka dapat diambil kesimpulan, yakni ibu subyek merasa puas dengan apa yang ada dibuku karena tahapan dalam buku mudah diingat dan buku tersebut membantu dalam berbagai perubahan sikap yang dilakukan oleh subjek. Ibu subjek yang memberikan penilaian mengenai produk ini juga berpendapat bahwa penggunaan produk ini dirasa cukup efektif karena subjek sudah mulai berubah dengan mau meminta apapun dengan baik tanpa menangis atau marah terlebih dahulu.

c. Implementasi

Prose pelatihan terapi aversi dilakukan agar konseli dapat mengirangi hal mala daptive pada dirinya. Implementasi disini ada 4 tahap yaitu assessment, menentukan tujuan, menerapkan tehnik dan follow up :

1) Assessment

Pada pertemuan pertama, konselor datang ke rumah subjek dan meminta izin serta menyampaikan maksud kepada ibu subjek, bahwa konselor ingin melaksanakan proses pelatihan menggunakan Tetap Tenang dengan Emosi Anak kepada ibu subjek. Sebelumnya, konselor memperkenalkan secara lebih rinci mengenai pendidikan S1 yang sedang ditempuhnya. Hal ini dilakukan agar subjek serta keluarga subjek dapat yakin dan memberikan trust pada konselor.

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

Konselor mulai menyampaikan secara rinci mengenai tujuan pemberian pelatihan kepada subjek, yang mana tujuan tersebut adalah mengurai emosi negatif anak dengan terapi aversi dengan buku panduan terapi aversi untuk mengurangi emosi negatif anak yang berjudul Tetap Tenang dengan Emosi Anak. Sambutan baik didapatkan konselor dari ibu subjek.

Pada proses pelatihan konselor memberikan satu buku Tetap Tenang dengan Emosi Anak yang akan menjadi pegangan subjek dalam proses pelatihan. Sebelum memulai proses pelatihan, ibu subjek diajak untuk berbincang secara terbuka. Konselor pada sesi ini memberikan beberapa pertanyaan kepada ibu subyek mengenai bentuk luapan emosi negatif yang biasa muncul pada diri subjek. Ibu subyek menjawab menangis, marah, mengamuk, membentak.

Setelah obrolan ringan dilakukan secara terbuka, konselor mengajak ibu subjek untuk membuka buku Tetap Tenang dengan Emosi Anak. Konselor menjelaskan buku tersebut dari awal.

2) Menentukan Tujuan

Pada proses pelatihan konselor berperan sebagai fasilitator yang akan bekerja sama dengan ibu subyek. Proses pelatihan ini dimulai dengan konselor datang ke rumah subjek dan bertemu dengan ibu subyek. Pada proses ini konselor sudah melakukan kesepakatan dengan subyek bahwa subyek berkenan untuk melakukan proses

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

konseling ini. Subyek menganggukkan kepala menandakan bahwa konseli berkenan untuk melakukan proses konseling.

Selanjutnya konselor bertanya kembali terlebih dahulu mengenai apa yang didapatkan oleh konselor saat proses observasi. Kemudian konselor memberitahu konseli mengenai emosi negative beserta penyebabnya terlebih dahulu. Setelah itu mengenai terapi aversi. Konselor menjelaskan mengenai terapi aversi kepada konseli beserta ibu subyek. Pada proses ini ibu subyek sebagai fasilitator yang nantinya akan menerapkan terapi aversi untuk anaknya sendiri.

3) Menerapkan Tehnik

Pada proses pelatihan ini terbagi menjadi 3 sesi, yakni sesi pertama mengenai pengenalan, penyampaian tujuan dan pendekatan singkat konselor dengan keluarga subjek dan subjek. Sesi kedua, yakni pemberian pengertian mengenai emosi anak. Pada sesi ketiga, konselor mengajak ibu subyek bagaimana cara mengatasi anaknya yang sedang marah. Proses pelatihan ini menggunakan buku panduan terapi aversi untuk mengurangi emosi yang berjudul Tetap Tenang dengan Emosi Anak. Berikut tahapan-tahapan yang dilalui oleh konselor kepada subjek dengan ibu subyek.

Sesi pertama ini konselor menjelaskan fenomena yang terjadi saat ini mengenai kemarahan anak. secara keseluruhan, sesi pertama ini berjalan dengan baik. Ibu subyek antusias sekali dalam mendengarkan penjelasan dari saya. Sesi pertama ini juga saya

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

terapkan kepada subyek dengan mengenalkan buku Tetap Tenang dengan Emosi Anak. Dimana sebelumnya konselor menjelaskan maksud dari buku tersebut beserta tujuannya, yaitu untuk menjadikan subyek menjadi pribadi yang baik. meminta tanpa harus mennagis terlebih dahulu, keinginannya akan terpenuhi tanpa harus marah terlebih dahulu. Subyek menjawab iya dan merasa tidak keberatan dengan adanya pelatihan ini.

Sesi Kedua (Pengertian emosi dan Penyebab). Sesi kedua pada pelatihan ini, ibu subyek dikenalkan untuk mengetahui tipe amarah anak dan penyebabnya.

Konselor mengajak ibu subjek membuka buku Tetap Tenang dengan Emosi Anak pada halaman 6. Pada halaman tersebut berisi judul bab "Mengenali berbagai emosi negatif". Konselor menjelaskan sedikit mengenai maksud kalimat tersebut kepada ibu subjek, bahwa selama ini yang dilihat ibu subyek tentang anaknya itu sudah tergolong marah apa belum. Bagaimana proses akan marahnya anak itu terjadi perlu diketahui terlebih dahulu.

Selanjutnya konselor menjelaskan bab selanjutnya yaitu tentang emosi. Subyek dan ibu subyek menganggukkan tanda sudah mengerti.

Kemudian lanjut dengan penjelasan penyebab anak bisa mengalami emosi. Pada sese ini ibu subyek menunjukkan pada saat anaknya lapar atau ingin jajan dia selalu marah dan menangis

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

terlebih dahulu. Konselor menimpali apakah sering seperti itu, ibu subyek menjawab sering.

Bukan hanya kepada ibu subyek namun sesi kedua ini juga saya jelaskan kepada anaknya namun dalam waktu yang berbeda. Penjelasan ini dilakukan saat subyek setelah makan siang pada saat pulang dari bermain. Pada sesi kedua ini saya juga menjelaskan bahwa apa yang dilakukan subyek itu biasa disebut dengan emosi negatif, penyebabnya juga mengapa tantrum itu bisa terjadi. Subyek hanya terdiam dan mendengarkan.

Sesi Ketiga (terapi aversi untuk mengurangi emosi negatif). Sesi ketiga di sini konselor membacakan tentang terapi aversi yang bisa dilakukan untuk anaknya. Alasan mengapa menggunakan terapi aversi karena sang anak sudah mulai beranjak remaja dan masalahnya karena kebiasaan. Sesuai yang diutarakan oleh ibu subyek. Subyek sering menangis dan bahkan sampai mengamuk.

a) Konselor menjelaskan kepada ibu apa itu terapi aversi terlebih dahulu sebelum melakukan pelatihan
b) Setelah tahu apa terapi aversi maka ibu subyek memberikan jawaban bahwa yang tidak disukai anaknya adalah dicubit, tidak diberikan uang jajan dan kegelapan
c) Kemudian konselor memberikan arahan sesuai dengan buku Cerdas dengan Amarah Anak tersebut sesuai pada bab “Bisa Juga Dengan Terapi Aversi”. Dalam bab ini dijelaskan

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

bagaimana proses melakukan terapi aversi untuk sang anak saat anak mengalami emosi negatif. Kemudian ibu subyek mengangguk menandakan bahwa beliau faham kemudian tersenyum. Ibu subyek sangat antusias.

d) Dimulai untuk melakukan simulasi yang pertama yaitu dari mencubit

e) Subyek bersedia untuk melakukan simulasi. Subyek berdiri dihadapan ibu subyek dan konselor mulai memperagakan

f) Simulasi yang pertama yaitu dimana jika subyek menangis. Konselor memberi contoh mengangkat tangan dengan jari jempol dan telunjuk membentuk huruf U tanda siap mencubit ketika anak merengek.

g) Kemudian saat subyek merengek mulai menangis, tangan dengan jari yang sudah membentuk huruf U didekatkan kebagian tubuh subyek yang akan dicubit

h) Kemudian saat subyek menangis maka tahap selanjutnya yaitu mencubitkan tangan pada lengan subyek hingga subyek terdiam.

i) Selanjutnya simulasi jika subyek menangis sambil berteriak. Yaitu konselor melakukan peragaan lagi dengan mencubit sampai subyek mau benar-benar diam

j) Simulasi selanjutnya yaitu tentang ruang kesukaaan. Subyek tetap berdiri yang disaksikan ibu subyek. Disini konselor memperagaakan kesukaan ini dilakukan saat subyek mennagis.

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

Yaitu menunggu samapi subyek diam, kemudian sang ibu memberikan hal yang disukai dengan berkata “kalo masih suka menangis maka, ini tidak akan ibu berikan”

k) Simulasi selanjutnya jika subyek marah dan mengamuk. Konselor memberikan contoh kepada ibu subyek yaitu mendekap dia, ajak duduk setelah tennag bicara pelan pelan. Jika masih suka marah dan mengamuk maka uang saku akan dikurangi atau apa yang kamu sukai tidak akan ibu berikan.

l) Selanjutnya yaitu perjanjian. Saat subyek menangis, konselor melakukan simulasi dengan mendekap atau memeluk subyek. Mengajak duduk subyek kemudian mengajak bicara pelan-pelan tentang keinginannya. Setelah itu membuat kesepakatan dengan subyek. Jika subyek masih mennagis saat meminta sesuatu maka uang jajan akan dipotong, namun jika dapat berbicara dengan baik tanpa menangis maka akan mendapatkan hadiah

m) Kemudian mengamuk. Konselor memberikan contoh yaitu mendekap sang anak, ajak duduk. Setelah tenang ajak bicara pelan pelan dan bmembuat perjanjian. Seperti halnya saat menangis, konselor membuat perjanjian dengan subyek. Saat subyek bisa berbicara dengan baik keinginannya maka akan mendapatkan hadiah, tetapi sebaliknya jika masih mengamuk maka uang jajan akan dipotong

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

n) Selanjutnya, konselor memberikan contoh dengan memegang pundak sang anak dan berbicara bahwa nanti jika ada teman subyek yang menangis atau marah maka subyeklah yang harus menenangkan, dan itu dilakukan sebelum subyek berangkat sekolah

o) Konselor selesai memberikan contoh simulasi yang nantinya akan dilakukan ibu subyek kepada subyek, ibu subyek menganggukkan kepala.

Ibu subyek menuturkan bahwa beliau adalah lulusan SD sehingga beliau lebih suka konselor bacakan dan langsung memberikan contoh. Namun ibu subyek sangat antusias karena beliau menginginkan anaknya tidak selalu menangis atau marah saat menginginkan sesuatu. Ibu menuturkan setiap kali anaknya marah atau menangis beliau hanya memarahinya yang menambah anak semakin menangis dan kemudian memberikan apa yang anak inginkan.

Sesuai kesepakatan sesi pertama bahwa buku ini untuk pegangan ibu subyek namun tidak menutup kemungkinan subyek juga harus mengetahui. Jadi apa yang ditulis oleh konselor adalah hasil dari wawancara konselor dengan subyek sebelumnya. Wawancara dilakukan subyek dengan ibu subyek juga. Hasil wawancara konselor dengan subyek tersebut mengahasilkan bentuk

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

terapi aversi yang akan diterapkan untuk subyek dan subyek menerimanya.

4) Follow Up

Setelah melakukan proses konseling, maka peneliti melakukan evaluasi untuk mengetahui perubahan perubahan yang terjadi pada konseli dan sejauh mana perubahan perubahan yang terjadi pada konseli dan sejauh mana kefektifan terapi aversi ini yang diterapkan pada konseli. Berdasarkan pengamatan peneliti pada saat sebelum dan sesudah dilakukan proses konseling, maka peneliti menyimpulkan perubahan yang terjadi pada konseli adalah :

a) Marah karena tidak diberi uang saku, dari selalu menjadi sering
b) Marah karena minta uang jajan, dari selalu menjadi sering
c) Marah karena makan siang belum ada, dari sering menjadi tidak pernah
d) Marah karena dilarang main diluar, dari sering menjadi jarang
e) Marah saat uang saku kurang, dari sering menjadi tidak pernah
f) Membentak saat tidak diberi uang jajan, dari sering menjadi jarang
g) Lari saat dinasehati. Dari yang selalu menjadi sering
h) Menangis dengan berteriak, sudah sering dari yang selalu
i) Marah 4 kali sehari, dari yang sering menjadi tidak pernah
j) Mennagis terlebih dulu saat meminta jajan, dari yang selalu menjadi tidak pernah.

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. Hasil Pengembangan Buku Panduan Terapi Aversi untuk Mengurangi Emosi Negatif pada Anak di Tawaran Kenduruan Tuban

a. Hasil Produk Buku Panduan Terapi Aversi

Produk buku panduan terapi aversi untuk menangani emosi negative anak ini berjudul "*Tetap Tenang Dengan Emosi Anak*". Judul tersebut sengaja diambil oleh peneliti dengan alasan bahwa peneliti mengharapkan para orang tua tetap tidak kebingungan jika sang anak sedang mengalami emosi negatif. Isi dari buku panduan tersebut meliputi :

1) *Fenomena saat ini*, dimana bab pertama ini menjelaskan uraian tentang fenomena yang terjadi disekitar, bagaimana respon seorang ibu atau orang tua ketika anak sedang mengalami emosi negative
2) *Mengenali berbagai emosi negative,* bab kedua ini menjelaskan berbagai macam bentuk emosi negatif yang dialami oleh manusia
3) *Apa emosi negatif?,* bab ketiga ini menjelaskan tentang pengertian emosi negative dari berbagai sumber.
4) *Faktor penyebab emosi negative,* bab keempat ini menjelaskan tentang berbagai faktor yang menimbulkan emosi negatif. Dengan mengetahui faktor penyebab emosi ini maka diharapkan pembaca mengerti tentang beberapa faktor yang dapat menimbulkan emosi negatif.
5) *Apasih yang bisa dilakukan?,* bab kelima ini menjelaskan tentang bagaimana penanganan jika anak sedang mengalami emosi negatif.

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

6) *Bisa juga dengan terapi aversi,* di bab terakhir ini dijelaskan tentang penanganan untuk mengurangi emosi negatif dengan terapi aversi. Sebelumnya juga sudah dijelaskan tentang pengertian terapi aversi terlebih dahulu. Kemudian dijelaskan tahap tahap yang perlu dilakukan untuk anak sebelum dan sedang mengalami emosi negatif.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tujuan dari pembuatan buku panduan terapi aversi untuk mengurangi emosi negatif anak adalah memberikan pengetahuan serta memberikan cara bagaimana sebagai orang tua yang baik dalam mengurangi emosi negatif pada anak. Sebelum melakukan penanganan tersebut juga sudah dipaparkan berbagai ulasan tentang emosi negative dan terapi aversi yang bisa digunakan sehingga mempermudah para pembaca dalam menangani emosi negative pada anak.

b. Hasil Implementasi pada Emosi Konseli

Setelah ibu subyek mendapatkan arahan dengan berbagai penjelasan dalam buku Tetap Tenang dengan Emosi Anak maka setelah itu sang ibu mempraktekkannya. Setelah buku tersebut dipraktekan maka konseli melakukan observasi kembali kepada klien selama beberapa hari. Pada hari itu peneliti melihat peneliti melihat bahwa konseli tidak diperbolehkan untuk main diluar oleh ibunya dengan alasan bahwa dilura panas dan waktunya konseli istrahat, namun subyek yang biasanya selalu marah dan berlari namun pada hari itu konseli

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

tidak lari dari rumah. Konseli hanya mengutarakan bahwa dia ingi main bersama temannya dengan nada yang cukup tinggi. Bebrapa hari seterusnya konseli sudah jarang sekali lari dan marah saat orang tuanya melarangnya keluar rumah atau saat menasehatinya.

Subyek selalu marah pada saat subyek meminta uang saku juga uang jajan. Setelah mendapatkan terapi aversi dari buku tetap tenang dengan emosi anak, subyek sudah mulai ada perubahan meskipun tidak berubah seratus persen. Pada saat peneliti melakukan observasi setelah mendapatkan terapi dari konselor, subyek sudah tidak pernah marah atau jarang sekali marah saat makan siang belum ada. Namun subyek menanyakan kepada ibunya alasan mengapa tidak ada makanan dimeja makan. Ibu subyek menuturkan bahwa subyek sudah mulai membaik dari sebelumnya. Meskipun subyek terkadang masih menangis dengan berteriak ketika sedang meluapkan emosinya.

Kemajuan yang terlihat jelas bahwa subyek sudah jarang menangis terlebih dulu ketika meminta sesuatu. Peneliti juga melakuka observasi kepada subyek, pada saat itu peneliti melihat subyek sedang meminta uang jajan kepada ibunya, namun tidak dengan menangis, tetapi sudha berani meminta dengan baik kepada ibunya. Ibu subyek merasa bahagia dengan menerapkan buku tetap tenang dengan emosi anak ini, subyek sudah berubah meskipun tidak sepenuhnya. Subyek sudah tidak marah ataupun menangis terlebih dahulu jika menginginkan sesuatu. Marah dan nangis masih dilakukan namun tidak selalu seperti sebelumnya.

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 IV

ANALISIS DATA

A. Analisis Proses Pengembangan Buku Panduan Terapi Aversi Untuk Mengurangi Emosi Negative Pada Anak

Secara keseluruhan analisis Proses Pengembangan buku panduan terapi aversi untuk mengurangi emosi negative pada anak sesuai dengan proses konseling pada umumnya, hanya saja dilaksanakan dengan bentuk pelatihan sederhana. Sebelum melaksanakan proses pelatihan, konselor melakukan wawancara dengan beberapa pertanyaan. Kemudian melakukan observasi dengan kriteria yang sesuai dengan keadaan konseli.

Sesi pertama dalam pelatihan ini berisi 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 hasil observasi emosi negatifoleh konselor dan melakukan wawancara dengan konseli sebelum pelatihan. Pada ranah konseling kegiatan ini dapat dikategorikan sebagai proses identifikasi masalah, hal ini dikarenakan melalui kegiatan ini peneliti

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

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 dikatakan sesuai dengan tahapan dan berjalan sesuai dengan proses konseling sebagaimana harusnya. 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 konselor catat dan hasil observasi sesuai dengan hasil wawancara tentang keadaan konseli. Dari hasil angket tersebut dapat dilihat bentuk emosi negatif yang biasa dilakukan oleh subjek dalam kesehariannya, 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 kedua ini termasuk pada tahapan diagnosis dan prognosis, hal ini dikarenakan pada sesi ke-dua ini materi yang disampaikan yaitu mengenai fenomena yang terjadi pada anak saat mengalami emosi negatif. Bukan hanya fenomena yang terjadi saat ini, melainkan apa penyebab dan apasaja emosi negatif itu, kemudian bagaimana cara mengranginya dengan terapi aversi. Pada tahapan ini pula, konselor juga memberikan pelatihan ini bukan hanya kepada konseli melainkan kepada

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

orang tua konseli. 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 dan ibu subyek terlihat antusias dalam mengikuti pelatihan. Bila dikaitan 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 memperaktekkan serta dapat menciptakan kebiasaan yang lebih baik dalam kesehariannya. Treatment yang dilakukan oleh konselor pada tahap ketiga ini dapat dikatakan inti kedua pada pelatihan terapi aversi untuk mengurangi emosi negatif, karena pada sesi ini telah memasuki tahapan diamana subjek dan ibu subyek diajak untuk bersama sama mencoba dan memperaktekkan tahapan yang ada pada buku panduan cerdas dengan amarah anak. Bila dikaitkan dengan ranah konseling, sesi ketiga dalam pelatihan ini berjalan sesuai seperti tahan konseling pada umumnya yang mana pada sesi ketiga ini merupakan tugas yang harus dilakukan oleh subjek dan ibu subyek ketika subjek mengalami emosi negatif.

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

Treatment yang digunakan dalam pelatihan ini, selain dilihat dalam kacamata konseling, Treatment yang digunakan oleh konselor untuk menangani permasalah subjek ini sesuai dengan keadaan subyek dan teori tentang emosi negatif. Pada proses treatment ini, tahapan memberikan tugas kepada subjek untuk melakukan perjanjian dengan orang tua, melakukan cubitan saat emosi negatif itu muncul dan adanya penguraangan dalam memberikan apa yang digemari oleh subyek. 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 sejauh mana 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 pelatiahn dan sesudah pelatihan.
3. Mengukur hasil dengan melihat dampak positif yang dimunculkan pasca Pelatihan sesuai dengan apa yang diutarakan ibu subyek dan subyek.
4. Mengadakan pengukuran perilaku terkait adanya perubahan perilaku dan sikap yang jauh lebih baik dari sebelumnya dengan menggunakan angket kategori emosi negatif sebelumnya.

Dari proses analisis pelaksanaan pelatihan yang sudah dipaparkan di atas, maka kesimpulannya adalah proses pelaksanaan pelatihan ini dapat dikatakan

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

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.

Sesuai tahapan pengembangan produk dengan menggunakan metodologi *research and development* yang telah dijelaskan pada bab I pada penelitian ini, maka peneliti telah melakukan seluruh tahapan. Pengembangan produk buku panduan terapi aversi untuk mengurangi emosi anak ini telah melewati 10 langkah dalam 3 tahapan tersebut, berikut lebih jelasnya:

1. Tahapan Perencanaan.

   Pada tahapan ini peneliti melihat, bentuk permasalahan yang ada, menggali, dan mendesain.

   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 anak di desa tawaran kenduruan tuban mengenai kebiasaan meluapkan emosi negatifnya dengan marah dan menangis.

   b. Mengumpulkan Informasi

      Pada tahapan ini peneliti mulai melakukan pnggalian informasi dengan beberapa narasumber seperti, ibu, dan tante subjek dengan menggunakan teknik wawancara dan juga pengamatan yang dilakukan oleh peneliti di rumah subjek. Peneliti melakukan wawancara

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

mengenai kemarahan dan seringnya subyek menangis yang sering kali dimunculkan oleh subjek pada penelitian.

c. Desain Produk Awal

Peneliti telah mengantongi berbagai macam informasi mengenai emosi negatif 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 panduan terapi aversi untuk mengurangi emosi anak. dikarenakan subyek masih kategori anak dan buku ini nantinya menjadi pegangan ibu subyek. Peneliti memutuskan untuk membuat buku panduan. Bentuk buku pada awalnya hanya memiliki 10 halaman, dengan bab 7 bab saja. Buku pada desain awal dibuat penuh warna sehingga menarik perhatian pembaca.

2. Tahap Pengembangan

Desain yang telah ditetapkan oleh peneliti kemudian divalidasi kepada dosen pembimbing dan beberapa dosen lainnya, bila terdapat kekurangan dilakukan revisi, dan kemudian di ujicobakan secara terbatas.

a. Validasi Desain Produk

Desain produk yang telah dibuat oleh peneliti kemudian divalidasi kepada dosen pembimbing dan beberapa dosen lainnya guna melihat ketepatan dari materi isi buku dan juga bentuk buku yang telah dibuat oleh peneliti apakah telah sesuai dengan subjek dilapangan, selain itu, masih banyak sekali kekurangan yang ada pada puku panduan terapi

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

aversi mengurangi emosi negatif, menurut dosen saat itu, seperti, halaman yang terlalu sedikit, warna kertas terlalu kontras, penambahan pada bab pelatihannya.

b. Revisi Desain Produk

Produk pengembangan yang telah diketahui kekurangannya tersebut kemudian direvisi oleh peneliti, sesuai dengan masukan yang telah diberikan dosen pembimbing dan beberapa dosen lainnya. Peneliti mulai menambahkan mengganti warna kertas, menambahkan gambar yang sesuiai. peneliti juga menambahkan beberapa gambar pada buku, kesesuaian dengan isi tentang pelatihan terapi aversi, kemudian peneliti melakukan validasi dengan dosen pembimbing.

c. Uji Coba Produk Terbatas

Setelah melakukan revisi yang pertama, buku panduan terapi aversi untuk mengrangi emosi negative anak ini diharapkan memiliki daya guna yang dapat dimanfaatkan untuk masyarakat luas, namun sebelum itu, peneliti melakukan ujicoba pada beberapa tetangga, dan saudara yang memiliki kriteria sama dengan subjek penelitian sehingga produk ini dapat dikatakan memiliki daya guna. Peneliti mendapatkan berbagai masukan mengenai buku panduan terapi aversi untuk mengurangi emosi negative anak, 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.

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

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 terdapatkesalahan penulisan di dalamnya, kemudian peneliti melakukan validasi dengan dosen pembimbing.

3. Tahap Ujicoba

Masuk pada tahapan terkhir, sampai dirasa pas maka pada tahapa ini peneliti mulai melakukan penelitian, setelah itu peneliti dapat mengukur tingkat keefektifan buku, kemudian diadakan revisi lagi, dan desiminasi produk untuk dicetak.

a. Ujicoba Produk di Lapangan

Peneliti pada tahapan ini melakukan penelitian dilapangan dnegan menggunakan produk buku panduan terapi aversi mengurangi emosi negatif anak. Penelitian yang dilakukan oleh peneliti dengan melakukan pelatihan dengan menerapkan treatment yang ada dalam buku panduan terapi aversi aversi untuk mengurangi emosi negative pada anak.

b. Revisi Produk Pengembangan

Penelitian telah dilaksanakan oleh peneliti dengan subjek, maka hasil akhir yang didapatkan oleh peneliti adalah peneliti sadar adanya beberapa treatment yang belum masuk pada tahapan dalam

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 kemudian peneliti merevisi dan menyesuaikan dengan keadaan subyek. Kemudian peneliti mengganti cover dengan gambar vector, isi dengan kertas putih namun tetap dengan hiasan semenarik mungkin, penambahan pada rangkuman isi agar mudah dibaca oleh pembaca. Kemudian dilakukan validasi kepada dosen pembimbing.

c. Desiminasi Produk

Langkah ini adalah langkah terakhir dalam pengembangan produk. Pada tahapan ini, produk yang telah dikembangkan telah memiliki memenuhi standar yang pas. Setelah dosen pembimbing menyatakan pas, akhirnya produk dicetak dengan menggunakan kertas yang tebal untuk sampul dengan kertas BC kemudian pada isi dengan kertas hvs 80 gram,Pada tahap ini produk siap untuk digunakan.

B. Analisis Hasil Pengembangan Buku Panduan Terapi Aversi Untuk Mengurangi Emosi Negative Pada Anak

Berbicara tentang hasil implementasi dari pelatihan ini berdasarkan datadata yang diperoleh dari lapangan menunjukkan bahwa dapat dikategorikan cukup berhasil. Data awal yang didapatkan oleh peneliti adalah klien yang merupakan seorang anak berumur 10 tahun, merupakan pribadi yang mudah mengalami emosi negatif. Emosi yang dimunculkan oleh subjek yaitu menangis, mengamuk dan marah saat apa yang diinginkannya tidak terpenuhi. Emosi negatif yang dimunculkan subjek adalah seringnya menangis dan marah saat meminta uang saku. Namun semua itu mengalami

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

beberapa perubahan pada diri subjek, contohnya ketika subjek hendak berangkat sekolah namun orang tua subyek belum memberikan uang saku. Subyek tidak menangis saat meminta uang namun sudah menggunakn nada dan intonasi yang baik. Subjek menjadi pribadi yang lebih mengerti keadaan orang tuanya, lebih berani berbicara baik saat meminta uang saku atau meminta hal lainnya tanpa harus menangis dan marah. Awalnya, ketika subjek belum mendapatkan proses pelatihan, subjek sering kali menangis dan marah ketika menginginkan sesuatu. Hal ini terbukti dengan adanya form identifikasi observasi yang diisi oleh peneliti. Observasi dilakukan oleh peneliti pada keseharian subyek.

Table 4.1
Lembar identifikasi hal yang diobservasi peneliti kepada konseli sebelum melakukan pelatihan

NO.	HAL YANG DI OBSERVASI	SKOR			
		0	1	2	3
1.	Marah karena tidak diberi uang saku				√
2.	Marah karena minta uang jajan				√
3.	Marah karena makan siang belum ada			√	
4.	Marah karena dilarang main diluar			√	
5.	Memarahi ibunya ketika uang saku kurang			√	
6.	Membentak orang tuanya ketika tidak diberi uang jajan			√	
7.	Lari saat akan dinasehati ibunya ketika dilarang keluar rumah				√
8.	Menangis serta berteriak ketika marah				√
9.	Seharibisa 4 kali marah			√	
10.	Menangis terlebih dulu saat memintan uang jajan				√

Keterangan :
1 : jarang
2 : sering
3 : selalu

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

Dari uraian table diatas dapat dilihat bahwa bentuk emosi negatif oleh subyek lebih sering dilakukan dengan perhitunganbahwa subyek selalu marah dan jika menginginkan sesuatu. Dapat dilihat bahwa pada poin ke 1,2,7,9 dan 11 adalah emosi negatif yang sering dilakukan oleh konseli. Pada point ke 1 dan 2 menandakan bahwa subyek selalu marah jika apa yang diinginkan tidak diberikan. Kemudian pada point ke 7 menandakan bahwa subyek juga tidak mau mendengarkan apa yang disampaikan oleh orang tuanya. Subyek lebih memilih berlari dan tidak mau mendengarkan nasehat orang tua. Kemudian pada point ke 9 dan 11 adalah bentuk emosi negatif menangis. Subyek sering menangis ketika marah dan menangis terlebih dahulu ketika menginginkan sesuatu. Dapat disimpulkan bahwa subyek selalu meluapkan emosi negatifnya ketika apa yang diinginkannya tidak terpenuhi.

Melihat keadaan tersebut, orang tua terlebih ibu subyek kebingungan dengan sikap anaknya. Seharusnya seorang anak mau mendengarkan perkataan orang tua. Hal tersebut memicu pribadi subyek jika terus menerus dilakukan, apalagi subyek adalah anak yang akan menginjak remaja. Jika perilaku tersebut tidak segera dikurangi maka akan mempengaruhi pribadi subyek nnatinya ketika remaja. Menurut subyek jika dia tidak marah atau menangis terlebih dulu maka dia tidak akan mendapatkan apa yang diinginkan. Padahal sebenarnya subyek akan mendapatkannya tanpa harus marah atau menangis terlebih dahulu.

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

Setelah melihat hasil form observasi tersebut maka peneliti memberikan pelatihan dengan buku panduan "Tetap Tenang Dengan Emosi Anak" untuk mengurangi emosi negatif anak. pelatihan ini dilakukan peneliti kepada ibu subyek dan subyek. Ibu subyek sangat antusias dengan apa yang diberikan oleh peneliti karena dengan pelatihan ini subyek sudah muali mau mendengarkan perkataan orang tuanya. Subyek juga sudah mau meminta sesuatu dengan tidak marah atau menangis terlebih dahaulu, meskipun tidak langsung berubah total namun subyek sudah berubah dari sebelumnya. Terkadang subyek juga masih mennagis namun tidak sesering seblumnya. Hal ini terbukti dari hasil observasi juga oleh peneliti dikeseharian subyek.

Tabel 4.2
Form observasi setelah melakukan observasi kepada subyek

NO.	HAL YANG DI OBSERVASI	SKOR			
		0	1	2	3
1.	Marah karena tidak diberi uang saku			√	
2.	Marah karena minta uang jajan			√	
3.	Marah karena makan siang belum ada	√			
4.	Marah karena dilarang main diluar		√		
5.	Memarahi ibunya ketika uang saku kurang	√			
6.	Membentak orang tuanya ketika tidak diberi uang jajan		√		
7.	Lari saat akan dinasehati ibunya ketika dilarang keluar rumah		√		
8.	Menangis serta berteriak ketika marah		√		
9.	Sehari bisa 4 kali marah	√			
10 .	Menangis terlebih dulu saat memintan uang jajan	√			

Keterangan :
1 : jarang
2 : sering
3 : selalu

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

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti tersebut dapat dikatakan pelatihan dengan menggunakan buku panduan terapi aversi ini dapat memberikan dampak yang positif. Menurut hasil wawancara peneliti kepada ibu subyek dan subyek bsa diklasifikasikan dalam 4 bagian yakni, 1)ibu subjek mendapat tambahan wawasan baru, 2) subjek dapat lebih mengetahui apa yang harus dilakukan ketika menginginkan sesutau 3) subjek lebih mau mendengarkan perkataan orang tua 4) ibu subyek lebih tau apa yang harus dilakukan ketika anak sedang mengalami emosi negatif.Data awal yang didapatkan oleh peneliti mengenai subjek yang bertempat tinggal di desa tawaran kenduruna tuban ini berbanding terbalik dengan hasil wawancara sesudah terjadinya proses pelatihan. Pasalnya tidak sering terdengar anaknya marah atau menangis disetiap harinya. Hal tersebut dibuktikan dari hasil angket atau form hasil observasi yang diisi oleh peneliti dalam observasi setelah melakukan pelatihan dengan buku panduan terapi aversi untuk mengurangi emosi negatif anak.

Sesuai dengan data akhir yang diperoleh, subjek telah berubah menjadi anak yang mau mendengarkan orang tua dan tidak sering meluapkan emosi negatif. Meskipun disetiap harinya masih menangis namun tidak sesering sebelum mendapatkan pelatihan atau arahan dari buku panduan terapi aversi untuk mengurangi emosi negatif. Ibu subyek sudah memberikan penilaian bahwa anaknya sekarang sudah berubah dari sebelumnya yang suka marah dan menangis disetiap apa yang diinginkannya.

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 V
PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka data yang didapatkan menunjukkan beberapa hal yang dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Proses pelatihan yang dilakukan di desa tawaran untuk mengembangkan buku panduan terapi aversi guna untuk mengurangi emosi negative pada anak dan memenuhi standar pelatihan. Hal ini ditandai dengan terlaksananya proses pelatihan sesuai prosedur dan hasil yang sesuai dengan data yang kongkrit. Pembuatan tidak semena-mena oleh peneliti melainkan atas dasar masalah yang terjadi sebenarnya. Setelah itu peneliti mengumpulkan berbagai informasi mengenai subyek, kemudian melakukan pembuatan desain produk yang melewati berbagai tahap uji coba dan revisi yang kemudian didapatkan hasil yang cukup memuaskan.
2. Setelah diadakan pelatihan buku panduan terapi aversi untuk mengurangi emosi negative anak data yang didapat kan menunjukkan adanya implementasi dari hasil pelatihan yang nampak pada perubahan perilaku subjek yang dimunculkan dalam aktifitas kehidupan sehari-hari. Perubahan perilaku yang merupakan hasil implemetasi ini dapat dikalisifikasikan dalam dua kategori, yakni perubahan yang signifikan terbukti pada banyak perubahan perilaku. Subjek yang mulai mau mendengarkan apa yang dikatakan orang tua tanpa lari. Subjek mulai

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

meminta sesuatu, tanpa marah atau menangis terlebih dahulu dan subyek sudah mulai berkurang dalam peluapan emosi negatifnya disetiapharinya.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah didapatkan, selanjutnya ada saran yang peneliti anggap penting untuk disampaikan. Pertama, kepada peneliti selanjutnya, banyak hal yang belum dapat dikatakan sempurna dalam penelitian ini, oleh karenanya perlu adanya penelitian lanjutan dan lebih mendalam agar hasil dari penelitian dapat dijadikan acuan bagi para para orang tua terutama ibu untuk tetap tenang dalam menangani anak yang sedang meluapkan emosi negatifnya. Selain itu, jika pada penelitian selanjutnya bentuk post test sebagaimana yang terdapat dalam paket ini dirasa penting untuk dikembangkan, maka alangkah baiknya jika peneliti selanjutnya benar-benar memperhatikan point yang akan dijadikan post test agar hasil penelitian yang didapatkan benar-benar memuaskan.

Kedua, kepada pembaca, jika pembaca menenemukan hal yang mungkin kurang berkenan baik terkait dengan isi buku maupun hasil penelitian, maka itu merupakan murni kesalahan peneliti. Oleh karenanya, kepada pembaca budiman alangkah baiknya jika setelah membaca hasil penelitian ini kemudian melengkapinya dengan referensi-referensi terkait yang sudah peneliti sediakan pada halaman daftar pustaka sehingga pemahaman yang pembaca inginkan semakin mendalam.

Kepada anda terkhusus pembaca dari remaja wanita sebagaiamana yang telah dikatakan sebelumnya, bahwa buku dan hasil penelitian ini

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

bukanlah hal yang dapat mencukupi kebutuhan anda para orang tua sebagai bekal dalam mengurangi emosi negative anak yang otomatis terjadi, Namun meski demikian, jika anda benar-bena rmengaplikasikan apa yang tertulis di dalam paket ini maka anda termasuk bagian orang tua yang paling berhak untuk berbahagia, karena anda telah berusaha untuk menjadi ibu yang baik bagi anak anda.

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

DAFTAR PUSTAKA

Ali Mohammad. *Psikologi Remaja*. Jakarta: PT BumiAksara. 2006

Amda Kaputra dan Ratna Fitriyani, *Membaca Ekspresi Wajah Mengungkap Kepribadian Seseorang dengan Membaca Wajah.* Depok. Huta Publisher. 2016

Anwar Desy. *KamusLengkapBahasa Indonesia*. Surabaya: Amelia. 2003

Austad Carol Shaw. *Counseling And Psychotherapy Today*. New York: The Mc Grow Hill Companies. 2009

Azimar Enong Djalinus Syah, *Kamus Pelajar Kata Serapan Bahasa Indonesia*. Jakarta: Rieneka Cipta. 1993

Bransford John D. *The Best Years: EmosA nak di Masa Remaja.* Jakarta: Prestasi Pustakarya. 2003

Corey Gerald *Teori Dan Praktek: Konseling Dan Psikoterapi*. Bandung. PT. Refika Aditama. 2013

Ekman Paul. *MembacaEmosi Orang.* Jogjakarta. Think. 2007

Fatimah Enung. *Psikologi Perkembangan*. Bandung. Pustaka Setia. 2006

Gunawan W. Ady, *Institute Of Mind Technology*, adiwgunawan.com/articles/memahamiemosi (ditulispadatanggal 21 april 2014, pukul 19:57) diaksespadatanggal 28 Februari 2018 padapukul 19.35 wib

Happy El Rais. *Kamus Ilmiah Populer*. Yogyakarta. Cetakan I. 2012

Herdiansyah Haris. *Metodelogi Penelitian Keualitatif Untuk Ilmu Psikologi.* Jakarta. Salemba Humanika. 2015

http://www.apa.org/monitor/2012/11/tantrums.aspx diakses pada tanggal 25 september 2017 pukul 18:38

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

Hurlock E. B. *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan* (Edisike 5). Jakarta. Erlangga. 1993

Kementrian Agama RI. *Alquran Terjemah Dan Tajwid*. Bandung. Sigma. 2014

Komalasari Gantina. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta. PT. Indeks, 2011

Latipun. *Psikologi konseling*. Malang. UMM Press. 2008

Lubis Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar Dasar Konseling Dalam Teori Dan Praktek*. Jakarta. Kencana. 2013

Marliani Rosleny. *Psikologi Perkembangan*. Bandung. Pustaka Setia. 2015

Martin Dio Antony. *Smart Emotion*. Jakarta. PT Gramedia Pustaka Utama. 2006

Nawawi Syaikh Imami. *Hadis tArba'in Nawawiyah*. Semarang. Pustaka Nuun. 2016

Nay W. Robert. *Mengelola Kemarahan*. Jakarta. PT Serambi Ilmu Semesta. 2007

Nuraeni. *Intervensi Dini Bagi Anak Bermasalah*. Jakarta. Rieneka Cipta. 1997

Putra Nusa. *Research and Develophment*. Jakarta. PT Raja GrafindoPersada. 2015

Qodratillah Meaty Taqdir. *Kamus Bahasa Indonesia Untuk Pelajar*. Jakarta. Badan Pembinaan dan Pengembangan Bahasa. 2011

Quraish Shihab M. *Tafsir Al Misbah*. Tangerang. lentera hati. 2007

R.J. Mc Guire dan M.Vallance. *Aversion Theraphy by Electric Shock : A SimlpleTehnique*, (download), British Medical Journal, 18 Januari 1964, (diaksespadatanggal 16 November 2017 pukul 18.00),hal. 151

Safari Triantoro dan Nofrans Eka Saputra. *Manajemen Emosi*. Jakarta. PT Bumi Aksara. 2012

Santrock John W. *Perkembangan Anak.* Jakarta. Erlangga. 2007

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

Seligman Linda. *Theories of counseling and psychotherapy*. America. Pearson. 2010

Sobur Alex. *Psikologi Umum*. Bandung. PustakaSetia. 2009

Sugiyono. *Metode Penelitian Dan Pengembangan*. Bandung. Alfabeta. 2015

W. J. S. Poerwadarminta, *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta. Balai Pustaka. 2007

Wahyuningrum Ejang. *Perilaku Temper Tantrums Pada Anak Usia Dini Ditinjau Dari Teori Ekologi Brofenbrenner: Sebuah Studi Kasus*. Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana. 2010

Willis Sofyan, *Konseling Individual Teoridan Praktek*. Bandung. Alfabeta. 2004

Yusuf Syamsu, *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung. Remaja Rosydakarya. 2012

Zainuddin, Hadis Syamail. *Profil & Kepribadian Nabi Muhammad.* Sidoarjo. Al Fath Press. 2007

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