BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Subyek

Peneliti memilih dan menetapkan 2 subyek dengan kriteria yang telah ditetapkan pada penentuan subyek. Di bawah ini akan dijelaskan identitas subyek, sebagai berikut :

Subyek pertama

1. Nama : F
2. Tempat tanggal lahir : Surabaya, 21 November 1992
3. Usia : 23 Tahun
4. Alamat : Surabaya
5. Alamat tempat tinggal sekarang : Surabaya
6. Status : Belum menikah
7. Nomor Telepon : 08383066XXXX

F adalah seorang permpuan yang berusia 22 tahun dan berstatus belum menikah, subyek seorang mahasiswa Universitas yang berlatar belakang Islam di Surabaya. Dia seorang organisator yang sering berkegiatan dengan teman-temannya. Selain itu, subyek memiliki prinsip-prinsip kuat dalam menjalankan agamanya.

Subyek kedua

1. Nama : Z
2. Tempat tanggal lahir : Trenggalek, 5 Januari 1995
3. Usia : 20 Tahun
4. Alamat : Surabaya
5. Alamat tempat tinggal sekarang : 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

6. Status : Belum menikah
7. Nomor Telepon : 08570879XXXX

S1 adalah seorang permpuan yang berusia 20 tahun dan berstatus belum menikah, subyek seorang mahasiswa Universitas yang berlatar belakang Islam di Surabaya. Selain menjadi mahasiswa, dia juga mengajar di salah satu PAUD dan TPA yang ada di Surabaya.

B. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Hasil Temuan

Dalam penelitin ini, peneliti menjawab focus masalah yang telah dipaparkan yakni bagaimana gambaran regulasi emosi pembaca Al-Qur'an yang tergabung dalam komunitas *One Day One Juz* (ODOJ) ?

a. Subyek I

1) Ekspresi Emosi Subyek

Ekspresi emosi subyek I pada setiap emosi yang dirasakannya diungkapkan dengan ekspresi yang berbeda. Adapun ekspresi emosi tersebut, yaitu:

a) Emosi terkejut

Subyek mengekspresikan emosi terkejutnya ketika dikagetkan oleh temannya mengucap Astaghfirullahal'adzim serta menegur orang yang mengagetkannya dan mengucap Alhamdulillah ketika dia diberikan kado.

> Apa ya? Ekspresi muka mungkin. 'hhaaaa!' terus menyebut Asma-Nya. CHW : 1.1.1

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

> Asma-Nya Allah, lah. Masa asmanya siapa? Asma-Nya Allah, Asma Allah. CHW : 1.1.2
> Ehm, 'Astaghfirullahal'adzim, kamu ini ngaget-ngagetin aja!' mesti gitu. CHW : 1.1.4
> 'Alhamdulillah…' hehehe, Alhamdulillah gitu. Berterima kasih sama yang ngasih, gitu. CHW : 1.1.5

Subyek mengaku emosi terkejutnya lebih ekspresif ketika sebelum bergabung dengan komunitas ODOJ.

> Gimana ya? Sikapnya mungkin lebih ekspresif mungkin ya? Dari pada sebelum, eh iya ya? Lebih ekspresif dari pada sesudah ODOJ. Gitu ya?iya. CHW : 1.2.1

Ekspresi subyek ini diperkuat oleh penjelasan dari informan. Informan menjelaskan bahwa subyek mengucap subhanallah ketika melihat orang yang menurut subyek luar biasa perjuangannya dan mengagumi kehebatan orang yang dianggap subyek perjuangannya luar biasa.

> Terkejut, emm, ngene, kayak gini sering ya, misalkan tau orang apa gitu ya, sek, aku lupa. mbak F itu pernah ketemu apa ya? Terkejut itu melihat itu lo, aku lupa. pokoknya orangnya itu dianggep Subhanallah, jan, orang itu lo luar biasa ya, kayak gitu. Orang itu lo luar biasa, padahal kayak kondisinya bagaimana, tapi masih semangat belajar. Oh ya, ee.. dosen Fakutas lain, itu kan ada ya, yang cacat kakinya, kakinya kan cacat satu. Mbak F itu sering itu, terkejut kok. Subhanallah orang itu ya. Oh, nggak, orang yang di Fakutas lainnya, aa orang yang di Fakutas lainnya, yang dituntun sama ibuknya itu lo, 'orang itu lo walaupun kondisinya kayak gitu, tapi kok, Subhanallah, kok anu ya, kok apa ya, kok masih semangat ya ngajar' kayak gitu. CHW : 4.1.20

Informan juga menjelaskan, setelah subyek bergabung dengan komunitas ODOJ, subyek jarang mengungkapkan

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

ekspresi terkejutnya tetapi tetap mengingat Allah dengan menyebut Hamdalah.

> Subyek ini, setahuku, kalau terkejut mengungkapkannya dengan ekspresif. Mungkin ada gerakan-gerakan. Kadang nggak sadar "Lho, Mbak F, ternyata bisa gitu." nah kayak gitu ada. Tapi, untuk saat ini, sesudah ini, kayaknya Mbak F jarang mengungkapkannya dengan sesuatu yang girang-girang amat gitu juga nggak deh. Ada sisi pertahanan dirinya. CHW : 4.2.1
> Jadi, kalau misalkan terkejut gitu biasanya terkejutnya pas dapet nilai bagus, "Ya, alhamdulillah lah nilaiku bertambah.". Gitu aja. Biasanya kan ada saltingnya, tapi sekarang ngga ada deh kayaknya. CHW : 4.2.3

Ekspresi emosi terkejut subyek sebelum bergabung dengan komunitas ODOJ, lebih ekspresif diungkapkannya. Seperti ketika subyek mendapatkan nilai dan dia *salting* atau salah tingkah.

b) Sedih

Subyek mengekspresikan emosi sedihnya dengan cara menangis dan berlarut dengan tangisannya ketika subyek harus memilih amanah yang diberikan ibu dan organisasi yang dia ikuti.

> Kalo sedih yaa paling nangis... CHW : 1.1.9
> Kondisi apa ya? Banyak sih. Kondisi apa ya? Kondisii… sedih ya? Kondisi apa ya, sedih? Ck, sek mikir, mas. Saya mau mikir dulu. Emmmm… ya, harus memilih.misalnya harus memilih. Kan saya mendapat amanah banyak di beberapa organisasi dan beberapa ini. Saya tuh sebenarnya berat semua ya, tapi harus suruh memilih, gitu, salah satu. Karena terlalu banyak amanah. Dan harus, amanah orang tua pun harus dikerjakan juga, itu karena yaa orang tua

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

> suruh memilih. Harus memilih salah satunya. Ketika itu saya memilih salah satu itu kan berat, berat sekali dengan berbagai pertimbangan. Yaaa, terpaksa memilih salah satunya, akhirnya ya, ya nangis, ya mikirin, ya gimana, wes kayak gitu. Ck, yang mengadu sama Allah, gimana saya harus bersikap. CHW : 1.1.10

Subyek merasa berat haru memilih amanah mana yang akan dia emban dengan berbagai pertimbangan. Subyek pun terpaksa memilih salah satu dan mengadu kepada Allah Swt tentang sikap yang harus diambilnya. Ekspresi subyek ini diperkuat oleh penjelasan dari informan bahwa subyek ketika sedih, kadang sampai berlarut-larut seperti memikirkan masalahnya terus menerus dan tidak diperlihatkannya di depan umum.

> Sedih? Ya, kalau sedih, Mbak F ini sebenernya sering sedih. Kalau sedih itu memang sedihnya itu kadang berlarut-larut kalau dulu. Misalkan, dipikir terus gitu lho mas kalau sedih itu. Tapi, nggak diperlihatkan di depan umum. Hanya mungkin dia sendiri, tapi dengan cerita selama beberapa hari gitu. Tapi, kalau setelah ODOJ ini, dia lebih bisa menahan dirinya. Jadi, mungkin sekarang jarang cerita kesedihannya yang berlarut-larut itu. CHW : 4.2.4

c) Emosi Senang

Subyek mengekspresikan emosi senangnya dengan cara berucap syukur (Alhamdulillah), tersenyum, dan menginformasikan ke orang terdekatnya pada saat judul tugas akhirnya diterima, mengaji di griya qur’an untuk dapat

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

memperbaiki cara mengajinya, memperbaiki diri, bertemu dengan teman yang shalih dan lulus SNMPTN.

> Berucap syukur, seneng, senyum-senyum, pasti. Yaah, apa ya? Ya menginfokan ke orang tua, sodara, 'saya gini, gini, gini. CHW : 1.1.16
> Berbagi kesenangan. CHW : 1.1.17
> Kondisi senang? Judul diterimaa… lulus, lulus SNMPTN, terus saya bisa, oh ya, bisa ngaji di griya Al Qur'an itu. Saya bisa memperbaiki ngaji saya. Terus memperbaiki diri, bertemu dengan teman-teman yang baik-baik, insyaallah yang shalih-shalih itu ada perasaan senang tersendiri. Ya kayak wes nggak bisa diungkapin kalo, ee… bertemu dengan orang-orang yang seperti itu. Kenapa? Karena itu juga mempengaruhi diri saya. CHW : 1.1.19
> Senang, gimana ya? Apa ya? Ya bersyukur. Lebih ke Alhamdulillahirobbil'alamin, ya mengucap Asma-Nya, kayak gitu-gitu sih. He'e. CHW : 1.2.7

Ekspresi subyek ini juga dijelaskan oleh informan. Ketika subyek senang dia mengungkapkan dengan menyebut nama Allah dan bersyukur. Hal ini dia ketahui pada saat subyek dapat judul untuk tugas akhirnya.

> Senang? Iyo. Kalo seneng gitu terus diungkapkan, misalkan, 'Ya Allah, Alhamdulillah' gitu ya, 'Alhamdulillah yo, Alhamdulillah iki, nganu wes tem' misale wes, wes dapet tanda tangan atu dapet apa gitu ya, mas ya, dapat judul. Nah gitu sueneng. Senengnya minta ampun. CHW : 4.1.13
> Menanggapi rasa senang? Biasanya, Mbak F ini kalau senang itu hampir mirip sama si F terkejut tadi. Ada saltingnya kalau senang atau bahkan kalau lagi bergurau dan ternyata berguraunya itu Mbak F, "Uh ternyata Mbak F itu bisa bergurau gini." sampai ada yang ngatain gitu. Tapi kalau untuk saat ini kayaknya berguraunya terbatas. Ngga melewati batas gitu lho. CHW : 4.2.5

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

Informan menambahkan, ketika subyek mengungkapkan ekspresi senang sama halnya dengan subyek mengungkapkan ekspresi terkejutnya. Subyek juga salah tingkah sebagai salah satu ungkapan ekspresi emosi senang subyek. Subyek juga ketika bergurau dengan temannya dapat membuat temannya tekejut karena melihat subyek bergurau diluar kebiasaannya sehari-hari. Namun subyek membatasi gurauannya pada saat ini

.

d) Emosi takut

Subyek takut ketika selesai menonton film horor dan bertemu dengan orang yang menurutnya menakutkan dan juga mengaku merasa takut ketika dia ditunjukkan posisi makhluk halus oleh adiknya yang mampu melihat makhluk tersebut.

> Takut apa ya? Banyak ya. Habis lihat film horror, terus aku takut sendiri, itu. Itu hehehe, itu parno sih. Itu ya saya harus ini sendiri sih, merangi sendiri kalo itu. Kalo takut ketemu sama, misalnya orang yang mungkin mempunyai, apa ya? Menurut saya itu orangnya menakutkan, itu ya, ee… gimana ya? Biasanya ya, ya apa caranya saya butuh, butuh untuk, emm… Aduh, jangan su'udzon, butuh untuk suatu hal ya saya harus menghadapinya, mau nggak mau itu. CHW : 1.1.22
> Hehehehehe… itu parno sih. Maksudnya parno sendiri, maksudnya itu kadang, 'iih, serem! Wajahnya kayak gitu'. Padahal kan nggak boleh sebenernya, itu kan, apa ya? Ye namanya manusia, pasti ada perasaan kayak gitu. Yaa ingat kalo sebenernya segala sesuatu itu milik Allah dan itu itu ciptaan Allah juga. Kalo kita mau berlindung sama Allah, ya insyaallah akan dilindungi sama Allah. Gitu aja sih. Jadi untuk menangkal rasa perasaan-perasaan itu ya seperti itu. Jadi inget Allah, gitu. CHW : 1.1.23

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

> Oh, kalo… tergantung sih, tergantung. Kalo misalnya memang iman saya lagi kuat yo nggak pengaruh. Tapi kalo memang saya lagi entah imannya agak menurun gitu mungkin, apa lagi kalo adek 'Eh di situ lo ada, di situ lo' gitu, soalnya kan ada salah satu adek saya yang bisa untuk melihat itu. Jadinya kan, jadi kan, hah, ya kadang dia nunjuk-nunjuk, haduh, rasanya itu, ya seperti itu lah. CHW : 1.1.25
> Nggak seberapa, sih. Kalo dulu memang parnonya luar biasa. Yak apa ya? Agak ya, parnonya lumayan lah. Kalo sekarang sih, sudah nggak seberapa. CHW : 1.1.26

Subyek mengekspresikan emosi takutnya dengan ucapan *iih serem!* ketika melihat wajah pemeran yang ada di film horror. Subyek mengaku dulu merasakan takut yang sangat luar biasa seakan apa yang ditakutkannya muncul dalam hal-hal wujud. Namun sekarang subyek merasakan emosi takutnya berkurang.

> Kalo saya sebelum ODOJ, takut itu lebih ke yaa, takutnya itu banget gitu lo.maksudnya itu paranoid banget. Gimana ya? Kayak-kayak seakan-akan ada kayak gimana, kayak seakan-akan itu ketakutan itu wujud gitu lo, ehe. Tapi setelah ini, InsyaAllah wes sudah enggak, maksudnya wes percaya kepada Allah. Jadi lebih kaya semua pasrah kepada Allah gitu. CHW : 1.2.10
> Yaaa ada, ada sedikit perbedaan. Kalo dulu itu, kalo takut itu yo, ya takutnya itu ya, apa ya? Yaa lebih ke kayak seakan-akan tuh ada wujud. Tapi ya kalo mengatasi hampir sama. Tapi kalo setelah ODOJ itu lebih, apa ya? Lebih ke mengontrol dirinya itu lebih ini. CHW : 1.2.12

Ekspresi subyek ini diperkuat oleh penjelasan dari informan, emosi takut yang subyek rasakan muncul ketika mengerjakan tugas. Selain itu, informan juga menjelaskan

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

ketika menonton film horro, subyek mengungkapkan ekspresi emosinya terlewat batas.

> Ketakutan? Kalo ketakutan dalam hal mengerjakan tugas sih pernah, mas. Sering bahkan. Sering, misalnya kayak tuakut banget gitu ya, ‘iki yak apa tugasku iki udah bener apa nggak’ gitu sih. Suering dia lakukan. padahal, lho mbak, dosennya itu nggak pa-pa, terserah kita. Wes tah nggak usah takut. Ya wes lah, gitu. Kalo ada kesalahan ngerjain tugas gitu mesti takut. CHW : 4.1.6
> Kalau sebelumnya, Mbak F ini ya namanya rasa takut itu mesti ada. Kayak nonton film horor itu takut, takutnya itu kelewat batas mungkin. Tapi, kalau setelah ODOJ ini ya setahuku Mbak F itu berpikir gini, "Lho, bukankah semuanya itu gaib pun itu ciptaan Allah juga gitu lho. Jadi, kembali. Itu juga ciptaan Allah kayak gitu.".CHW : 4.2.6

e) Emosi jijik

Subyek mengekspresikan emosi jijiknya dengan gerakan tangannya dan ungkapan kata, ketika bertemu dengan ulat pada saat subyek sedang memasak.

> Oooh, pernah. Masak, terus ada uletnya, waaa rasanya itu, hssst, langsung tangannya itu gini-gini, terus aduuuh, langsung huuh, saya memegangnya gitu. Sama ulet gitu, pernah. CHW : 1.1.32
> Yaa, hampir sama sih. Tapi ya ini sih, eee… kalo dulu itu, saya tuh paling nggak suka sama pegang hati sapi itu loh. Eh, hati sapi ya hati kambing itu kan, Umi kan terima pesen aqiqoh, itu kalo saya suruh nusuk itu agak rasanya kayak ‘hssst’ nggrenyeng wes gimana gitu kayak, yaa ada perasaan kayak gitu karena pernah ada ulet kan di dalamnya itu. jadi kayak seakan-akan itu seakan-akan semua saya sama ratakan padahal enggak...CHW : 1.2.15

Subyek dulu juga tidak senang memegang hati sapi pada saat subyek membantu ibunya memasak karena ada pesanan dari pelanggan. Dia merasa jijik ketika ibunya meminta tolong

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

untuk membuat tusukan sate dari bahan sapi. Subyek merasakan seperti digigit semut ketika membuat tusukan dari bahan makanan tersebut. Ekspresi subyek ini diperkuat oleh penjelasan dari informan, tentang emosi jijik.

> Sebelumnya, biasanya, kalau Mbak F jijik sama ulat ini kalau di deketnya ada ulat atau apa itu langsung bisa jadi menghindar lari itu ada kayak misalkan jingkrak. Misalkan, kayak kaget gitu kan menghindari itu ada ulat. Tapi untuk saat ini, hampir mirip kayak yang horor tadi. Mbak F ini saat ini sudah tahu. Maksudnya gini, pemahamannya masalah jijik itu lho buat apa jijik soalnya ulat itu juga ciptaannya Allah gitu. Kembali ke Allah. Lha, kan semua makhluk hidup juga ciptannya Allah kayak gitu. CHW : 4.2.7

Penuturan dari informan, ketika subyek berdekatan dengan ulat, subyek secara refleks menghindar dengan cara berlari atau *jingkrak* (melompat).

f) Emosi marah

Subyek meluapkan emosi marahnya secara langsung kepada adiknya. Dia meluapkan marahnya dengan menegur dan menjelaskan penyebab kesalahan adiknya. Tetapi, ketika marah dengan orang lain di luar keluarga, subyek menahan amarahnya.

> Kalau sama orang lain sih lebih.. Kalau misalnya saya itu bisa marah itu mungkin luapin marah kayak negur langsung itu ya sama adek. Tapi kalau sama orang lain di luar keluarga saya masih ngempet. Nggak bisa langsung lost gitu.. Gak CHW : 1.1.43
> Kalo marah itu dulu memang saya itu marah langsung saja bilang sama adek, “Kamu lo gini, gini,” langsung

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

> ngomong, to the point. Langsung, langsung pointnya. Tapi kalo sekarang lebih menahan. Jadi kalo misalnya dia ngelakuin suatu kesalahan atau saya sendiri ya yang mungkin nggak terkontrol emosinya ya saya tahan sendiri, bahwasannya kalo saya marahi yo percuma, yang ada nanti penyesalan, kayak gitu. Jadi lebih mengontrol diri sih, lebih ke nahan dulu, nanti kalo misalnya saya sudah, sudah nggak marah, sudah nggak ini, baru nanti saya ngasik tau sama dia gitu. Lebih ke diem, atau kalo nggak gitu saya lebih ke menghindari si sabyek yang membuat saya marah, gitu. CHW : 1.2.17

Ekspresi subyek ini diperkuat oleh penjelasan dari informan, tentang emosi marah.

> Memang yang aku ceritakan di awal itu ya mas ya, Mbak F ini kalau lagi futur, namanya orang itu mesti ada kan rasa marah dan biasanya Mbak F jarang marahnya sama temen atau itunya memang jarang. Kalau memang bener-bener ngga sesuai ya marah. Tapi, kalau sama adiknya, biasanya karena kan kesehariannya juga sama adiknya jadi ya bisa jadi marah sama adiknya an wajar ya. Jadi kan pelampiasan saat marah, misalkan, adiknya nggak sesuai sama apa yang dilihat Mbak F pasti dia langsung marah gitu kan. Tapi, kalau sekarang kayaknya marahnya lebih bisa ditahan trus kalau pun toh ngasih tahu itu bisa ngasih tahu dengan lebih baik gitu lho. Nggak harus dengan marah. CHW : 4.2.8

Subyek jarang marah dengan temannya. Subyek akan marah ketika apapun yang dilakukan teman subyek tidak sesuai dengan keinginan dirinya. Informan juga mengaku ketika subyek marah kepada adeknya, dia akan melampiaskannya begitu saja. Berbeda ketika dia marah dengan orang lain. Subyek memilih untuk menahannya.

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) Ekspresi Emosi Ditinjau dari Kondisi

a) Need of the moment

Sebelum bergabung dengan komunitas ODOJ, teknik manajemen emosi subyek pada saat terkejut tidak ditemukan, sedangkan setelah bergabung dengan komunitas ODOJ, subyek mengekspresikan emosinya dengan cara menahan diri untuk tidak langsung menegur orang yang mengagetkan dia.

Ya terus, “Heg” gitu. Terkejut mungkin kalo, kalo yang sebelum mungkin lebih reflek, lebih ke “Hah” kayak gitu. Langsung “Kamu ini, bla bla bla.” Tapi kalo mungkin sekarang lebih menahan, gitu. CHW : 1.2.4

Ekspresi emosi terkejut pada subyek ini diperkuat dengan penjelasan informan yang saat ini subyek jarang mengungkapkan ekspresi terkejutnya dengan sesuatu yang ekspresif.

Subyek ini, setahuku, kalau terkejut mengungkapkannya dengan ekspresif. Mungkin ada gerakan-gerakan. Kadang nggak sadar "Lho, Mbak F, ternyata bisa gitu." nah kayak gitu ada. Tapi, untuk saat ini, sesudah ini, kayaknya Mbak F jarang mengungkapkannya dengan sesuatu yang girang-girang amat gitu juga nggak deh. Ada sisi pertahanan dirinya. CHW : 4.2.1

Subyek menurut informan, pada saat ini lebih memilih untuk menahan ekspresi emosinya dengan sesuatu yang sangat bahagia. Informan menyadari adanya perilaku mempertahankan diri ketika subyek ingin mengungkapkan ekspresi emosinya tersebut.

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

Sebelum bergabung dengan komunitas ODOJ, teknik manajemen ekspresi emosi subyek pada saat sedih tidak ditemukan, sedangkan setelah bergabung dengan komunitas ODOJ, subyek mengungkapkan emosinya dengan cara mengontrol dirinya agar tidak terlarut dalam kesedihan.

Kalo sedih, saya ya, ya lebih kaya nangis sih, nangis, terus yaa, ee… gimana ya? Yang, yang pertama ya nangis, gimana ya? Saya kurang ini sih, saya nggak mengerti ekspresi saya. Ee… ya lebih ini sih, lebih, apa ya? Ya nggak kayak, he'e, kesedihannya berlarut kayak gitu dari pada yang sekarang. Kalo sekarang lebih bisa ngontrol diri gitu sih, itu. CHW : 1.2.6

Ekspresi emosi sedih pada subyek ini diperkuat oleh penjelasan dari informan. Subyek yang dulu sering berlarut dalam ksedihannya sekarang lebih mampu untuk menahan dirinya agar tidak berlarut dalam kesedihan.

Sedih? Ya, kalau sedih, Mbak F ini sebenernya sering sedih. Kalau sedih itu memang sedihnya itu kadang berlarut-larut kalau dulu. Misalkan, dipikir terus gitu lho mas kalau sedih itu. Tapi, nggak diperlihatkan di depan umum. Hanya mungkin dia sendiri, tapi dengan cerita selama beberapa hari gitu. Tapi, kalau setelah ODOJ ini, dia lebih bisa menahan dirinya. CHW : 4.2.4

b) *Cultural Display Rules*

Sebelum bergabung dengan komunitas ODOJ, ekspresi emosi subyek pada saat takut tidak ditemukan, sedangkan setelah bergabung dengan komunitas ODOJ, subyek

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

mengungkapkan ekspresi emosinya dengan pasrah kepada Allah Swt.

> Kalo saya sebelum ODOJ, takut itu lebih ke yaa, takutnya itu banget gitu lo.maksudnya itu paranoid banget. Gimana ya? Kayak-kayak seakan-akan ada kayak gimana, kayak seakan-akan itu ketakutan itu wujud gitu lo, ehe. Tapi setelah ini, InsyaAllah wes sudah enggak, maksudnya wes percaya kepada Allah. Jadi lebih kaya semua pasrah kepada Allah gitu. CHW : 1.2.10

Ekspresi emosi takut pada subyek ini diperkuat oleh penjelasan dari informan. Subyek yang dulu takut dengan film horor, setelah bergabung dengan komunitas ODOJ, subyek meregulasi emosinya dengan percaya bahwa semua yang gaib adalah ciptaan Allah.

> Kalau sebelumnya, Mbak F ini ya namanya rasa takut itu mesti ada. Kayak nonton film horor itu takut, takutnya itu kelewat batas mungkin. Tapi, kalau setelah ODOJ ini ya setahuku Mbak F itu berpikir gini, "Lho, bukankah semuanya itu gaib pun itu ciptaan Allah juga gitu lho. Jadi, kembali. Itu juga ciptaan Allah kayak gitu.". CHW : 4.2.6

Subyek mengekspresikan emosinya mengikuti aturan islam yang mengajarkan pada umatnya bahwa apapun yang terjadi pada dirinya harus dipasrahkan hanya kepada Allah.

Sebelum bergabung dengan komunitas ODOJ, ekspresi emosi subyek pada saat jijik tidak ditemukan, sedangkan setelah bergabung dengan komunitas ODOJ, subyek

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

mengungkapkan emosinya dengan mengubah pikirannya kepada ulat yang membuat subyek merasa jijik.

Yaa, hampir sama sih. Tapi ya ini sih, eee… kalo dulu itu, saya tuh paling nggak suka sama pegang hati sapi itu loh. Eh, hati sapi ya hati kambing itu kan, Umi kan terima pesen aqiqoh, itu kalo saya suruh nusuk itu agak rasanya kayak 'hssst' nggrenyeng wes gimana gitu kayak, yaa ada perasaan kayak gitu karena pernah ada ulet kan di dalamnya itu. jadi kayak seakan-akan itu seakan-akan semua saya sama ratakan padahal enggak. Tapi untuk saat ini sih, yaa mulai menetralisir sendiri sih. Maksudnya, kalo saya gini terus, kapan saya bisa megang hati itu? gitu kan. Bahwasannya semua itu nggak kayak gitu. CHW : 1.2.15

Yaaa… hilangkan perasaan kayak, ya yakin kalo ini nggak ada ulatnya gitu. Jadi ya ini InsyaAllah aman, gitu, kayak gitu. CHW : 1.2.16

Ekspresi emosi jijik pada subyek ini diperkuat oleh penjelasan dari informan. Menurut informan, subyek mengubah pemahamannya kepada ulat yang membuat subyek merasa jijik dan mengembalikan semuanya kepada Allah Swt

Sebelumnya, biasanya, kalau Mbak F jijik sama ulat ini kalau di deketnya ada ulat atau apa itu langsung bisa jadi menghindar lari itu ada kayak misalkan jingkrak. Misalkan, kayak kaget gitu kan menghindari itu ada ulat. Tapi untuk saat ini, hampir mirip kayak yang horor tadi. Mbak F ini saat ini sudah tahu. Maksudnya gini, pemahamannya masalah jijik itu lho buat apa jijik soalnya ulat itu juga ciptaannya Allah gitu. Kembali ke Allah. Lha, kan semua makhluk hidup juga ciptannya Allah kayak gitu. CHW : 4.2.7

c) *Personal Display Rules*

Sebelum bergabung dengan komunitas ODOJ, ekspresi emosi subyek pada saat marah tidak ditemukan, sedangkan setelah bergabung dengan komunitas ODOJ, subyek

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

mengungkapkannya dengan menahan dirinya dengan diam. Dia menyadari ketika dia marah akan timbul penyesalan kemudian dia memberitahukan maksud kemarahannya dan subyek menghindari orang yang membuat dirinya marah

Kalo marah itu dulu memang saya itu marah langsung saja bilang sama adek, "Kamu lo gini, gini," langsung ngomong, to the point. Langsung, langsung pointnya. Tapi kalo sekarang lebih menahan. Jadi kalo misalnya dia ngelakuin suatu kesalahan atau saya sendiri ya yang mungkin nggak terkontrol emosinya ya saya tahan sendiri, bahwasannya kalo saya marahi yo percuma, yang ada nanti penyesalan, kayak gitu. Jadi lebih mengontrol diri sih, lebih ke nahan dulu, nanti kalo misalnya saya sudah, sudah nggak marah, sudah nggak ini, baru nanti saya ngasik tau sama dia gitu. Lebih ke diem, atau kalo nggak gitu saya lebih ke menghindari si subyek yang membuat saya marah, gitu. CHW : 1.2.17

Ekspresi emosi marah pada subyek ini diperkuat oleh penjelasan dari informan. Subyek ketika sedang futur atau lemah secara psikis, ada rasa marah di dalam dirinya dan rasa marah tersebut dapat di tahan. Jika subyek ingin memberitahukan kepada orang yang membuatnya marah, dia memberitahukannya dengan lebih baik.

Memang yang aku ceritakan di awal itu ya mas ya, Mbak F ini kalau lagi futur, namanya orang itu mesti ada kan rasa marah dan biasanya Mbak F jarang marahnya sama temen atau itunya memang jarang. Kalau memang bener-bener ngga sesuai ya marah. Tapi, kalau sama adiknya, biasanya karena kan kesehariannya juga sama adiknya jadi ya bisa jadi marah sama adiknya an wajar ya. Jadi kan pelampiasan saat marah, misalkan, adiknya nggak sesuai sama apa yang dilihat Mbak F pasti dia langsung marah gitu kan. Tapi, kalau sekarang kayaknya marahnya lebih bisa ditahan trus kalau pun toh ngasih tahu itu bisa ngasih tahu dengan lebih baik gitu lho. Nggak harus dengan marah. CHW : 4.2.8

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. Subyek II

1) Ekspresi Emosi Subyek

Ekspresi emosi subyek II pada setiap emosi yang dirasakannya diungkapkan dengan ekspresi yang berbeda. Adapun ekspresi emosi tersebut, yaitu:

a) Emosi sedih.

Subyek mengekspresikan emosi sedihnya dengan berbicara dalam hati ketika hasil dari mengajar tidak sesuai dengan usahanya dan subyek tidak meluapkannya ke anak didiknya karena subyek menyadari harus bekerja dengan professional.

> Kalo dulu sering sedih, sedih yaa, apa ya? Sedih ngajar itu sebenernya mungkin nggak se, kalo dulu, dulu itu kan saya masih ikut orang, gitu. Sedihnya itu hasil sama jerih payah saya itu tidak seimbang. Dan itu ya nggak pernah saya tampakkan. Mungkin sikap saya jengkel, marah kepada anak-anak, endak. Soalnya kan harus professional juga. Meskipun emang nggak sesuai, nggak sebanding, tapi lebih banyak, apa ya? Ya udahlah ya, nggak ngrasani, Cuma ngomong dalam hati sendiri "Ya lah, besok InsyaAllah bisa lebih baik lagi dari yang kemaren." CHW : 2.2.11

Ekspresi emosi sedih subyek ini diperkuat penjelasan dari informan. Menurut informan, subyek mengekspresikan kesedihannya di dalam hati. Sedangkan sikap yang ditampakkannya adalah mencari perhatian murid-muridnya dalam situasi belajar.

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

Hmm.. Yang saya tahu ketika subyek tidak diperhatikan hmm... Mungkin dalam hati subyek itu sedih, tapi yang beliau perlihatkan dalam perilakunya itu lebih ke cari perhatian murid-muridnya yang gak menampakan wajah eh... Kesal atau smbil ngomong nada marah eh... Biasanya sih yang saya lihat seperti itu, untuk sedihnya sendiri mungkin dengan cara eh... Seperti itu subyek eh... Menarik perhatian muridnya eh... Apa ya... Eh.. Ya seperti itu ketika subyek tidak diperhatikan sama murid-muridnya. CHW : 3.2.10

Hmmm kalo sebelum menurut saya yang saya lihat eh... Subyek lebih hmm.. Lebih murung ya... Lebih terlihat murung terus hmm...” CHW : 3.2.11

b) Emosi jijik

Subyek mengekspresikan emosi jijiknya dengan ingin muntah.

Aku jijik itu biasanya sama hal-hal yang berbau sampah. Terus bau yang *seng* gak enak dihidung itu langsung gitu. Kayak jijiknya itu hiii... Yek. Ya. Itutuh kayak pengen muntah, tapi gak muntah. Hemph... Gitu tok. Kayak nahan gitu. CHW : 2.1.2

Emm, ya mungkin kelihatan lebih terlihat. Jadi, jadi kalo misalnya bau jijik itu, emang saya menutupi, menutupi mulut saya, menahan untuk biar nggak muntah. Biasanya kalo muntah pun, sebenernya saya kan belum makan. Meskipun belum makan, sudah makan, sulit. Tapi kalo sudah makan kan cenderung muntahnya itu lebih besar. Jadi mending saya menutupi. Terus, setiap saya kemana-mana kan slalu bawa kayak fresh care atau apa, dan cepet-cepet pake itu. dan setelah ikut ODOJ, itu ya hampir sama sih, seperti itu. Cuma sekarang mungkin lebih bisa menahan dan nggak terlalu mengekspresikan, mungkin cumak “Emmk!” gitu tok. Kalo dulu kan harus menutupi hidung, harus pake fresh care juga, gitu. CHW : 2.2.1

Ekspresi emosi jijik subyek ini diperkuat oleh penjelasan dari informan. Menurut informan, ungkapan emosi jijiknya dengan ingin muntah

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

> Eh... Yang saya tahu subyek jijik itu ketika lihat sesuatu yang kotor kayak sampah tapi sampahnya itu bener-bener menjijikan. CHW : 3.1.11
> Biasanya mbak itu bilang eh... Mencoba untuk menahan rasa jijiknya aja tapi setelah eh... Tidak di depan hal yang menjijikan biasanya mbak itu bilang sih. CHW : 3.1.13

c) Emosi marah

Subyek mengekspresikan emosi marahnya dengan meluap-luap ketika marahnya dengan orang yang dikenal. Sedangkan dengan orang yang tidak dikenal, subyek lebih memilih untuk diam. Sedangkan setelah bergabung dengan komunitas ODOJ, ekspresi emosi marah subyek berkurang.

> Melua-luap. Terus saya ungkapkan. Misalnya mungkin saya nggak suka sama orang, tapi yo nggak, nggak, nggak buanter sampe mbentak-mbentak, enggak. Eemm, tapi itu di kalangan, maksudnya yang bener-bener udah kenal dan udah tau saya. Tapi orang, mungkin orang belum mengenal saya atau apa, saya cuma diem. CHW : 2.2.17
> Lebih diam. Apa ya? Diam dan kadang itu saya mengambil keputusan ketika marah kan nggak baik sebenarnya yo, cumak kadang namanya udah marah, ya udah saya nggak mau ngurusin. CHW : 2.2.19
> Dari pada saya ngomong nanti tambah nyakitin orang dan nanti kan berbalik orang itu menyakiti saya lebih, lebih dari yang mungkin dia lakukan sekarang, dan saya selalu berkata “ya saya yang akan duluan minta maaf” mungkin meskipun itu kesalahan dia tapi saya duluan yang minta maaf. Ya udah mendingan saya diem, ya itu tadi dari pada saya disakiti lebih dalam. CHW : 2.2.20

Ekspresi emosi marah subyek ini diperkuat oleh penjelasan dari informan.

> Biasanya subyek itu selalu ngomel atau ngomong terus. CHW : 3.1.4
> Biasanya menjauh dari hal yang gak disukai terus biasanya sambil ngomong gitu. CHW : 3.1.5

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) Ekspresi Emosi ditinjau Dari Kondisi

a) Cultural Display Rules

Sebelum bergabung dengan komunitas ODOJ, ekspresi emosi subyek pada saat terkejut adalah menegur orang yang membuat dia terkejut, sedangkan setelah bergabung dengan komunitas ODOJ, ekspresi emosi subyek dengan cara lebih bersyukur terhadap apa yang dimilikinya.

> Emmm… hampir sama sih. Nggak terlalu ada, cumak kalo sebelum ODOJ ya, ya tetep bersyukur. Kalo sekarang mungkin bersyukur, terus, ee.. apa ya? Dan lebih sumringah, lah. Terbawa perasaan gitu. Untuk cuek itu saya dulu itu masih kurang. Masih, apa ya? "Y owes lah, wong nggak ngucapin aja kok gitu" gitu kalo dulu. Tapi kalo sekarang "wah, kok gini sih" gitu. Tapi beda sih, memang beda. Kalo dulu memang "Heh, kenapa sih kok kayak gitu" gitu. Terus sekarang "Y owes, fine." CHW : 2.2.16

Ekspresi emosi terkejut pada subyek ini diperkuat oleh penjelasan dari informan.

> Setahu saya yah... Emang beberapa kali subyek mendapat kiriman video yang membuat kaget, tapi ketika itu saya gak ada di samping subyek sehingga saya gak tahu bagaimana reaksi subyek eh... Biasanya subyek itu cerita dengan apa ya... Nada seneng sih, biasanya menunjukan kesenangannya, kagetnya itu langsung buat dia senang itu aja sih dari beberapa cerita yang subyek ceritakan kepada saya CHW : 3.2.13

Sebelum bergabung dengan komunitas ODOJ, faktor ekspresi emosi subyek pada saat takut tidak ditemukan, sedangkan setelah bergabung dengan komunitas ODOJ,

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

Ekspresi emosi subyek dengan menerima keadaan ketika subyek dikejutkan oleh orang yang dia kenal.

> Ya itu tadi. Lebih, lebih nerima, lah. Lebih, "ya sudahlah, wong ini hasil-hasil saya." Gitu. Maksudnya, meskipun, maksudnya anjloknya pun itu nggak, nggak se apa ya? Sebanyak yang saya takutkan. Jadi yo memang signifikan sih anjloknya juga nggak "Jreeeet" langsung ke bawah, enggak. Dan Alhamdulillah SKS juga selalu di atas, lah. CHW : 2.2.7
> Pasrah sih. Apa ya? Ya sering berdo'a juga. Yo jangan sampai itu terjadi, apa yang saya takutkan itu jangan sampai terjadi sama ya itu saya menenangkan diri saya. Saya berpikiran positif terus. Pokoknya menghilangkan pikiran negatif gitu lah. Seperti itu. CHW : 2.1.8

Sama halnya dengan penjelasan informan. Teknik manajemen ekspresi emosi takut pada subyek sebelum dan setelah bergabung dengan ODOJ adalah yaitu dengan mencari teman.

> Subyek menghilangkan ketakutannya sepertinya sih kayak mencari teman agar dia merasa eh... Ada orang di sampingnya tidak sendiri, biasanya seperti itu. CHW : 3.1.26
> Eh... Biasanya mencoba menenangkan diri eh... Kayak melakukan hal-hal yang membuat dia tenang, eh...contohnya mungkin lewat dzikir juga. CHW : 3.2.3
> Dulu subyek ketika takut eh... Mungkin kurang bisa mengendalikan diri eh... Karena ketakutannya contohnya kayak apa ya... Ya subyek lebih apa ya... Gak tenang aja menampakan ketidaktenangan dirinya itu, yah... Mungkin dengan eh... Bicara, bicara kepada orang yang bisa dia ajak. CHW : 3.2.4

Sebelum dan setelah bergabung dengan komunitas ODOJ, ekspresi emosi subyek pada saat jijik dengan cara menutup hidungnya, menghilangkan persepsi jijik, dan memakai minyak angin.

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

> Jijik? Masih.. He'em. Aku pengen ngilangin gitu. He'em banyak dosen katanya iya. Persepsi itu yang dihilangkan tapi ketika saya malah berusaha menghilangkan, itu malah lebih. Ya saya itu Cuma melihat aja. Ketika gak melihat ketika itu yo ndak. Kadang masuk kamar mandi di toilet umum. seumpama di mall gitu. yaudah, masuk itu ya ekk. gitu. CHW : 2.1.9
> Emm, ya mungkin kelihatan lebih terlihat. Jadi, jadi kalo misalnya bau jijik itu, emang saya menutupi, menutupi mulut saya, menahan untuk biar nggak muntah. Biasanya kalo muntah pun, sebenernya saya kan belum makan. Meskipun belum makan, sudah makan, sulit. Tapi kalo sudah makan kan cenderung muntahnya itu lebih besar. Jadi mending saya menutupi. Terus, setiap saya kemana-mana kan slalu bawa kayak fresh care atau apa, dan cepet-cepet pake itu. dan setelah ikut ODOJ, itu ya hampir sama sih, seperti itu. Cuma sekarang mungkin lebih bisa menahan dan nggak terlalu mengekspresikan, mungkin cumak "Emmk!" gitu tok. Kalo dulu kan harus menutupi hidung, harus pake fresh care juga, gitu. CHW : 2.2.1

Sama halnya dengan penjelasan informan. Ekspresi emosi jijik pada subyek sebelum dan setelah bergabung dengan ODOJ adalah yaitu dengan mencari teman.

> Biasanya sih eh... Menutup hidung atau menjauh eh... Tapi biasanya bisa subyek sembunyikan sih rasa jijiknya itu. CHW : 3.1.12

b) *Need of The Moments*

Sebelum bergabung dengan komunitas ODOJ, ekspresi emosi subyek tidak ditemukan. Setelah bergabung dengan komunitas ODOJ, ekspresi emosi subyek pada saat marah dengan diam pada waktu marah.

> Biasanya kalau sampai muarah ndak sih. Biasanya kalau jengkel iya. Kalau jengkel biasanya kalau ngajar. Ya kayak ngelesin gitu. Tapi anak anak itu ramai, dan ramainya itu udah diberitahu berapa kali itu gak dianggap gituloh. Diperingatkan. Baru. diperingatkan. baru.

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

> jengkelnya. kalau marah banting sampai anu itu gak. cuma sekarang kalau marah lebih diam, daripada saya mengungkapkannya mending diam. CHW : 2.1.15
> Iya.. He'em. Itu lebih aman sih. Kalau gak tawadu', kalau ga tidur, lek gak gitu ya makan. Wes gitu tok. CHW : 2.1.16
> Lebih diam. Apa ya? Diam dan kadang itu saya mengambil keputusan ketika marah kan nggak baik sebenarnya yo, cumak kadang namanya udah marah, ya udah saya nggak mau ngurusin. CHW : 2.2.19

Emosi marah pada subyek ini diperkuat oleh penjelasan dari informan.

> Eh... Sebelum ODOJ biasanya subyek cenderung mengeluarkan emosinya dan lewat perkataan yang kadang tidak bisa dikontrol sama sikap yang eh... Memperlihatkan eh... Sangat memperlihatkan kemarahannya eh... Terus setelah mengikuti odoj subyek lebih mudah mengontrol dirinya ketika eh... Berbicara, dia mencoba untuk eh... Mengontrol kata-katanya eh... Sehingga apa ya... Kata-kata yang menurut dia gak baik, dia hindari dan perilaku yang diperlihatkannya pun eh... Mbak itu kontrol sehingga dia bisa apa ya...eh... Tidak meluapkan, tidak terlalu meluapkan kemarahannya itu diperlihatkan kesemua orang. CHW : 3.2.14

c) *Vocational Requirement*

Subyek menggunakan teknik ekspresi emosi Vocational requirement ketika dia bersedih pada saat mengajar. Subyek bersikap professional dengan tidak marah selayaknya seorang guru ketika mengatasi masalah anak didiknya.

> Kalo dulu sering sedih, sedih yaa, apa ya? Sedih ngajar itu sebenernya mungkin nggak se, kalo dulu, dulu itu kan saya masih ikut orang, gitu. Sedihnya itu hasil sama jerih payah saya itu tidak seimbang. Dan itu ya nggak pernah saya tampakkan. Mungkin sikap saya jengkel, marah kepada anak-anak, endak. Soalnya kan harus professional juga. Meskipun emang nggak sesuai, nggak sebanding, tapi lebih banyak, apa ya? Ya udahlah ya, nggak ngrasani,

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

> Cuma ngomong dalam hati sendiri "Ya lah, besok InsyaAllah bisa lebih baik lagi dari yang kemaren." CHW : 2.2.11
> Hal ini juga diungkapkan oleh informan yang menjelaskan bahwa subyek bersikap professional dengan mencari perhatian muridnya dan tidak menampakkah rasa sedihnya.
> Hmm.. Yang saya tahu ketika subyek tidak diperhatikan hmm... Mungkin dalam hati subyek itu sedih, tapi yang beliau perlihatkan dalam perilakunya itu lebih ke cari perhatian murid-muridnya yang gak menampakan wajah eh... Kesal atau smbil ngomong nada marah eh... Biasanya sih yang saya lihat seperti itu, untuk sedihnya sendiri mungkin dengan cara eh... Seperti itu subyek eh... Menarik perhatian muridnya eh... Apa ya... Eh.. Ya seperti itu ketika subyek tidak diperhatikan sama murid-muridnya. CHW : 3.2.10

2. Analisis Temuan Penelitian

Pada bagian ini akan peneliti sampaikan hasil analisis data tentang gambaran regulasi emosi pembaca Al-Qur'an yang tergabung dalam komunitas ODOJ

a. Subyek I

1. Ekspresi emosi pada saat sebelum bergabung dengan komunitas ODOJ lebih ekspresif daripada setelah bergabung dengan komunitas ODOJ.
2. Ekspresi emosi yang berkurang setelah subyek mengikuti ODOJ adalah ekspresi terkejut, sedih, takut, jijk dan marah.
3. Ekspresi emosi subyek terkejut dengan mengucap Astaghfirullahal'adzim, Subhanallah dan Alhamdulillah. Ekspresi emosi sedihnya dengan cara menangis. Ekspresi emosi senangnya dengan cara bsersyukur, tersenyum dan

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

menginformasikan ke orang terdekatnya. Ekspresi jijik dengan ungkapan kata dan gerakan tubuh. Ekspresi marah dengan menegur secara langsung orang yang membuatnya marah, namun ketika dengan orang lain subyek lebih mengungnkapkannya di dalam hati.

4. Faktor yang membuat subyek merasakan emosi terkejut diberi kado, mendapatkan informasi mendadak, dan dikagetkan.
5. Faktor yang membuat subyek merasakan emosi sedih ketika harus memilih amanah yang diberikan oleh ibu dan organisasi yang dia ikuti.
6. Faktor yang membuat subyek merasakan emosi senang ketika judul tugas akirnya diterima, mengaji di Griya Qur'an dan lulus SNMPTN
7. Faktor yang membuat subyek merasakan emosi takut ketika selesai menonton film horor, orang yang kurang friendly dan imannya sedang turun.
8. Faktor yang membuat subyek merasakan emosi jijik ketika bertemu dengan ulat.
9. Faktor yang membuat subyek merasakan emosi marah ketika bertengkar dengan adeknya.

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

10. Ekspresi emosi yang ditinjau dari kondisi setelah bergabung dengan ODOJ pada subyek ketika terkejut, dan sedih adalah *need of the moments*
11. Ekspresi emosi yang ditinjau dari kondisi setelah bergabung dengan ODOJ pada subyek ketika takut dan jijik adalah *cultural display rules*, yakni dengan pasrah kepada Allah
12. Ekspresi emosi yang ditinjau dari kondisi setelah bergabung dengan ODOJ pada subyek ketika marah adalah *personal display rules.*

2. Subyek II
   1. Ekspresi emosi subyek pada saat sebelum dan sesudah bergabung dengan komunitas ODOJ yang tidak ditemukan adalah emosi terkejut, takut, dan senang. Sedangkan emosi sedih, subyek meluapkan emosinya di dalam hati. Emosi jijik diluapkannya dengan ingin muntah. Dan emosi marahnya, diekspresikan secara meluap-luap ketika marah dengan orang terdekatnya.
   2. Faktor yang membuat subyek merasakan emosi sedih adalah muridnya sulit untuk diajar, kepala sekolah tidak memberikan materi ajar, malas membaca, dan menjalankan rutinitas.
   3. Faktor yang membuat subyek merasakan emosi jijik adalah kotoran sampah yang menurut subyek sangat menjijikkan dan tempat yang memiliki bau yang tidak enak

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

4. Faktor yang membuat marah subyek adalah tidak suka dengan orang.
5. Ekspresi emosi yang ditinjau dari kondisi setelah bergabung dengan ODOJ pada subyek ketika terkejut, takut dan jijik adalah *cultural display rules*.
6. Ekspresi emosi yang ditinjau dari kondisi setelah bergabung dengan ODOJ pada subyek ketika marah adalah *need of the moments.*
7. Ekspresi emosi yang ditinjau dari kondisi setelah bergabung dengan ODOJ pada subyek ketika sedih adalah *vocational requirement.*

C. Pembahasan

Ekspresi emosi menurut Gross (1998) mengacu pada bagaimana seseorang menyampaikan pengalaman emosio melalui dua perilaku verbal dan nonverbal. White, Hayes, and Livesey (2013) memaparkan ekspresi emosi mengacu pada pembelajaran kapan, dimana dan bagaimana menampilkan emosi yang tepat dan / atau diharapkan. Fridlund dan Rime (dalam Lin, Tov, dan Qiu., 2014) menyatakan ekspresi emosi mengacu pada kecenderungan untuk berbagi emosi.

Pada subyek I, peneliti menemukan bahwa subyek mengalami perubahan dalam mengekspresikan emosinya. Sebelum bergabung dengan ODOJ, subyek sangat ekspresif dalam mengekspresikan emosi sedih, takut, jijik, dan

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. Setelah subyek bergabung dengan komunitas ODOJ, subyek mengurangi tingkat ekspresif dalam mengekspresikan emosinya tersebut.

Menurut Az-Zahrani (2005) emosi adalah satu keadaan yang mengarah kepada pengalaman ataupun perbuatan yang hadir karena suatu kejadian, seperti takut, marah, cinta dan sejenisnya. Emosi merupakan akibat dari kejadian-kejadian yang ada di luar fisiologis setiap individu atau pengaruh dari lingkungan.

Perubahan emosi pada diri individu ini dapat dikatakan sebagai dampak subyek melakukan salah satu ibadah sunnag yang subyek lakukan dengan istiqomah yakni mengaji satu hari satu juz, dimana menurut Yusuf (2010) menyebutkan salah satu fungsi dari Al-Qur'an adalah *Syifa' Al-Qulb*. Kata syifa' terulang sebanyak empat kali dalam Al-Qur'an, tiga diantaranya menggambarkan fungsi Al-Qur'an sebagai obat dan satu lainnya menggambarkan madu lebah yang juga sebagai obat buat manusia. Secara harfiah, syifa' berarti obat. Maka Al-Qur'an sebagai asy-syifa' merupakan obat bagi umat manusia. Artinya, Al-Qur'an dapat mengobati penyakit yang timbul di tengah-tengah komunitas baik penyakit individual maupun penyakit masyarakat. Tentu saja, hal itu jika manusia mau berobat sesuai petunjuk Al-Qur'an. Penyakit-penyakit pribadi seperti stress, kegundahan dan pikiran kacau dapat diobati oleh Al-Qur'an.

Pada penelitian ini tidak ditemukan perubahan emosi pada subyek II karena peneliti kurang mampu mengarahkan dan menggali lebih 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

informasi tentang perubahan emosi yang terjadi pada subyek II sebelum dan sesudah subyek II bergabung denagn komunitas ODOJ.

Selanjutnya Muhammad (dalam Sri, 2012) mengurutkan beberapa jenis ekspresi emosi, yaitu ekspresi wajah, ekspresi vokal, perubahan fisologis, gerak dan isyarat tubuh, serta tindakan-tindakan emosional, yakni :

1) Ekspresi Wajah. Aristoteles (dalam Carol Wade & Carol Tavris, 2007: 107) menulis, "terdapat beberapa ekspresi wajah tertentu yang mengikuti rasa marah, takut, rangsangan erotis, dan semua perasaan kuat lainnya". Emosi bahagia dan sedih dapat dilihat dari raut wajah. Melalui wajah seseorang, dapat dilihat emosi apa yang sedang ia alami, baik itu marah, sedih, bahagia, takut ataupun terkejut.
2) Ekspresi Vokal. Nada suara seseorang akan berubah mengiringi emosi yang ia alami. Orang yang sedang marah, nada suaranya akan meninggi. Begitupun pada orang yang sedang berbahagia, pada umumnya nada suara mereka lebih lepas dan lancar. Berbeda dengan orang yang sedang bersedih, ia akan terbata-bata saat berbicara.
3) Perubahan Fisiologis. Secara fisiologis, jika sedang mengalami emosi tertentu maka akan ada perubahan pada detak jantung yang cenderung meningkat, kaki serta tangan yang bergetar bahkan sampai bulu kuduk merinding, otot wajah menegang hingga berkeringat.

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

4) Gerak dan Isyarat Tubuh. Emosi dapat diekspresikan melalui gerak dan isyarat tubuh. Hal ini bisa terlihat pada orang yang gugup ataupun sedang jatuh cinta. Orang yang sedang gugup akan menjadi tidak hati-hati, banyak melakukan gerakan yang tidak perlu, sering melakukan kesalahan dan berkeringat. Orang yang sedang jatuh cinta akan menatap yang dicintainya lebih sering, duduk condong padanya, dan tersenyum lebih lebar.
5) Tindakan-Tindakan Emosional. Beberapa tindakan emosional antara lain, memukul, menangis, diam, meringkuk di bawah meja, melempar barang dan tindakan lain yang menampakkan dengan jelas emosi yang sedang dialami.

Pada subyek I, dia mengungkapkan ekspresi emosi terkejut, dengan ucapan Astaghfirullahal'adzim ketika subyek dikejutkan oleh temannya disusul dengan menegur teman yang mengejutkannya atau subyek mengucapkan kata tersebut ketika mendapat musibah, kemudian mengucap subhanallah ketika subyek bertemu dengan hal-hal yang luar biasa dan mengucap Alhamdulillah ketika subyek menerima hadiah dari teman-temannya. Selain itu subyek juga *salting* atau salah tingkah ketika dia terkejut. Ekspresi emosi subyek ini merupakan ekspresi emosi yang diungkapkannya dalam bentuk verbal dan gerak serta isyarat tubuh. Dimana menurut Muhammad (dalam Sri 2012) Emosi dapat diekspresikan melalui gerak dan isyarat tubuh. Hal ini bisa terlihat pada orang yang gugup ataupun sedang jatuh cinta. Orang yang sedang gugup akan menjadi tidak hati-hati,

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

banyak melakukan gerakan yang tidak perlu, sering melakukan kesalahan dan berkeringat. Orang yang sedang jatuh cinta akan menatap yang dicintainya lebih sering, duduk condong padanya, dan tersenyum lebih lebar.

Subyek I mengungkapkan ekspresi emosi sedihnya secara berlarut-larut dengan cara menangis. Subyek yang menangis ini menurut Muhammad (dalam Sri 2012) pengungkapan ekspresi emosi dengan cara tindakan-tindakan Emosional. Beberapa tindakan emosional antara lain, memukul, menangis, diam, meringkuk di bawah meja, melempar barang dan tindakan lain yang menampakkan dengan jelas emosi yang sedang dialami.

Ekspresi emosinya dengan bersyukur yakni mengucap Alhamdulillah, tersenyum dan menginformasikan ke orang terdekatnya selain itu, ekspresi senang subyek seperti halnya pengungkapan ekspresi emosi terkejut subyek ketika dia mendapatkan hadiah, yaitu salah tingkah. Ekspresi emosi senang yang diungkapkan subyek ini melalui melalui gerak dan isyarat tubuh (Muhammad, dalam Sri 2012).

Pengungkapan ekspresi emosi takut subyek dengan ucapan *iih serem!* ketika dia melihat pemeran wajah pemeran yang ada di film horror. Selain itu ketika subyek takut berlebihan, dia seakan melihat sosok yang ditakutkannya itu dalam hal wujud.

Ekspresi jijik subyek I dengan ungkapan kata dan gerakan tubuh. Subyek ketika bertemu dengan ulat, dia merasa bulu kuduknya merinding. Selain itu, subyek juga seringkali secara refleks menghindari ulat dengan

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

cara berlari atau ber*jingkrak* (melompat). Ungkapan ekspresi emosi ini menurut Muhammad (dalam Sri 2012) termasuk pada perubahan fisiologis serta gerak dan isyarat tubuh.

Ekspresi marah subyek I diungkapkannya dengan menegur secara langsung orang yang membuatnya marah. Hal ini berlaku jika yang membuat marah adalah orang yang dia kenal dengan baik, seperti adiknya. Namun ketika dengan orang lain subyek lebih mengungkapkannya di dalam hati.

Pada subyek II, dia mengekspresikan emosi sedihnya dengan cara meluapkan emosi sedih tersebut di dalam hati ketika mengajar. Emosi jijik diluapkannya dengan ingin muntah dan menutup hidung ketika subyek membau bau yang menurut subyek tidak enak. Ekspresi jijik subyek menurut Muhammad (dalam Sri 2012) termasuk ekspresi emosi yang diungkapkan melalui gerak dan isyarat.

Emosi marahnya, diekspresikan secara meluap-luap ketika marah dengan orang terdekatnya dan menghindari orang yang membuat subyek II marah. Tetapi subyek akan memilih diam ketika dia marah dengan orang lain.

Ekman dan Friesen (dalam Rostomyan, 2013) menyebutkan ada empat bentuk ekspresi emosi individu yang dibentuk dari kondisi individu tersebut berada. Bentuk ekspresi emosi tersebut adalah :

1) *Cultural display rules*, yaitu kebiasaan yang diikuti oleh anggota sosial masyarakat kecuali orang yang dianggap asing. Dalam hal ini individu yang mengekspresikan emosinya meniru budaya yang ada disekitarnya, seperti menunjukkan kesedihan pada saat

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

di pemakaman, menampilkan kegembiraan di pesta pernikahan atau ulang tahun.

2) *Personal display rules*, Pembentukan ekspresi emosi berasal dari keluarga dimana hal ini memungkinkan ekspresi emosi tertentu individu satu berbeda dengan ekspresi emosi individu dari keluarga yang berbeda. Seperti individu yang keluarganya mengajarkan agar menahan diri ketika marah, hal ini berbeda dengan individu yang keluarganya mengajarkan lebih ekspresif dalam pengungkapan emosi marahnya.

3) *Vocational requirement*, yaitu seseorang mengekspresikan berdasarkan dengan cara tertentu sesuai dengan profesi mereka. Seperti seorang pramugari yang tetap menyimpan eksresi emosinya dan melayani pelanggan walau pelanggan yang dia layani mencaci makinya.

4) *Need of the moments*, yaitu seseorang yang mengekspresikan emosinya karena memilih waktu tertentu untuk mengekspresikan emosinya tersebut. Sebagaimana penjahat yang berpura-pura bersalah ketika diinterogasi oleh polisi.

Pada subyek I dan II, ditemukan ekspresi emosi yang ditinjau dari kondisi pada saat sesudah bergabung dengan komunitas ODOJ. Subyek I dan II menyatakan bahwa ekspresi emosi pada dirinya lebih baik daripada sebelum bergabung dengan komunitas ODOJ yang mewajibkan anggotanya mengaji satu hari satu juz tersebut.

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

Subyek I menggunakan ekspresi emosi *need of the moments* pada emosi terkejut dan sedih. Dimana bentuk ekspresi ini digunakan individu untuk mengekspresikan emosinya pada waktu yang dia inginkan. Bentuk *need of the moments* pada emosi terkejut adalah dengan menahan diri ketika dia dikejutkan oleh orang lain. sedangkan pada emosi sedihnya, bentuk *need of the moments* adalah mengontrol dirinya agar tidak terlarut dalam kesedihan yang dia rasakan.

Pada ekspresi emopsi takut dan jijik, ekspresi emosi yang digunakan subyek adalah *cultural display rules*. Dimana bentuk ekspresi emosi ini digunakan individu karena ada pengaruh dari aturan, atau budaya yang ada dilingkungannya. Dalam hal ini, aturan yang digunakan oleh subyek adalah aturan agama islam, yakni mengembalikan semuanya kepada Allah Swt. Subyek I berpikir bahwa hal-hal yang ditakuti dan membuat dia jijik adalah ciptaan Allah Swt.

Ekspresi emosi yang digunakan subyek I pada saat marah adalah *personal display rules*. Dimana bentuk ekspresi emosi ini digunakan individu karena pengaruh dari keluarga. Subyek yang merasa marah, mengungkapkan ekspresinya hanya kepada anggota keluarga yang membuat dia marah. Tetapi ketika ada orang lain yang membuat dia marah, dia lebih memilih untuk diam.

Ekspresi emosi terkejut, takut dan jijik pada subyek II adalah *cultural display rules*. Subyek mengungkapkan ekspresi emosi terkejutnya dengan lebih bersyukur ketika mendapatkan atau tidak mendapatkan hadiah kejutan

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 temannya. Lalu untuk mengungkapkan ekspresi emosi takutnya, subyek melakukannya dengan mencari teman.

Ekspresi emosi marah pada subyek II adalah *need of the moments*. Bentuk *need of the moments* subyek ketika marah adalah diam. Dia lebih memilih diam karena tidak ingin ribut dan memperparah kondisi yang ada dan terkadang subyek lebih memilih untuk meminta maaf terlebih dahulu walaupun dirinya tidak bersalah.

Ekspresi emosi sedih pada subyek II adalah *vocational requirement*. Subyek memilih untuk bersikap pofessional dalam menjalankan profesinya, yakni menjadi guru. Subyek menyimpan ekspresi emosi sedihnya di dalam hati dan mencari perhatian siswanya.

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