



**PENGEMBANGAN MODUL EKSPLORASI DIRI  
SEBAGAI MEDIA KONSELING UNTUK MEMBANGUN  
KEMATANGAN EMOSI PADAREMAJA AWAL**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri  
Sunan Ampel Surabaya, Guna memenuhi  
Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar  
Sarjana Ilmu Sosial (S.Sos)

Oleh:

**Karin Sufi Permatasari**  
(NIM : B73218091)

**Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam  
Fakultas Dakwah dan Komunikasi  
Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya  
2021**

# PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Karin Sufi Permatasari

NIM : B73218091

Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa; skripsi dengan judul “*Pengembangan Modul Eksplorasi Diri sebagai Media Konseling untuk membangun Kematangan Emosi pada Remaja Awal*”, merupakan karya sendiri

Apabila di kemudian hari terbukti pernyataan saya tidak benar dan ditemukan pelanggaran atas karya skripsi ini, saya bersedia menerima sanksi akademik yang telah ditentukan.

Surabaya, 4 Januari 2021  
Yang Membuat Pernyataan,



Karin sufi permatasari,  
NIM : B73218091

## Persetujuan Dosen Pembimbing

Nama : Karin Sufi Permatasari  
NIM : B73218091  
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam  
Judul Skripsi : Pengembangan Modul Eksplorasi Diri  
Sebagai Media Konseling untuk  
Membangun Kematangan Emosi Pada  
Remaja Awal.

Skripsi ini telah diperiksa dan telah disetujui untuk diajukan

Surabaya, Januari 2021  
Menyetujui Pembimbing,

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Mierrina', written over a large, stylized, abstract shape that resembles a signature or a mark.

**Dra. Psi. Mierrina. M.Si**  
**NIP. 196804132014112001**

# Lembar Pengesahan Ujian Skripsi

## PENGEMBANGAN MODUL EKSPLORASI DIRI SEBAGAI MEDIA KONSELING DALAM LAYANAN KONSELING ISLAM UNTUK MEMBANGUN KEMATANGAN EMOSI PADA REMAJA AWAL

SKRIPSI

Disusun oleh

Karin Sufi Permatasari B73218091

Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata Satu pada tanggal 10  
Januari 2021

Penguji I



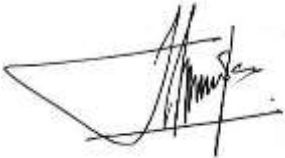
Dra. Psi. Mierrina, M.Si  
NIP. 196804132014112001

Penguji II



Dr. Lukman Fahmi, S.Ag, M.Pd  
NIP. 197311212005011002

Penguji III



Drs. Suwatah, M.Si  
NIP. 196412152014111002

Penguji IV



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

Dekan,



Dr. H. Abd. Halim, M.Ag  
NIP. 196307251991031003



KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA  
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300  
E-Mail: perpustakaan@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 : Karin Sufi Permatasari  
NIM : B73218091  
Fakultas/Jurusan : FDK/BKI  
E-mail address : B73218091@uinsby.ac.id

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

Skripsi  Tesis  Desertasi  Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Pengembangan Modal Eksploitasi Diri Sebagai Media Konseling Untuk Membangun Kematangan Emosi pada Remaja Awal.

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif 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, 12 April 2022

Penulis

(Karin Sufi Permatasari)  
maka menyang dan tanda tangan

## ABSTRAK

Karin Sufi Permatasari, B73218091, 2021. *Pengembangan Modul Eksplorasi Diri sebagai Media Konseling untuk membangun Kematangan Emosi pada Remaja Awal.*

Penelitian merupakan suatu proses pengembangan modul eksplorasi diri sebagai media konseling dalam membangun kematangan emosi pada remaja awal dan hasil pengembangan modul eksplorasi diri sebagai media konseling dalam membangun kematangan emosi pada remaja awal. Metode penelitian yang digunakan adalah *research and development* dengan penyajian data kuantitatif yang didapatkan melalui pengumpulan data berupa observasi, kuesioner dan wawancara. Terdapat 7 tahapan yang telah dilakukan oleh peneliti potensi dan masalah, pengumpulan data atau informasi, desain produk, validasi desain, perbaikan desain, uji coba produk, revisi produk, uji coba pemakaian dan hasil penggunaan produk.

Kesimpulannya modul eksplorasi diri layak digunakan sebagai media konseling yang bertujuan untuk membangun kematangan emosi pada remaja awal. Kematangan emosi sendiri merupakan suatu kemampuan untuk menanggapi situasi secara krisis sebelum emosi mengambil alih sehingga perpindahan antara emosi satu dengan lainnya tidak terlalu cepat. Sedangkan teknik *bibliotherapy* menggunakan buku bacaan yang dapat membantu konseli untuk mengungkapkan dan menyelesaikan masalah yang berkaitan dengan emosi, perilaku maupun kognitif. Sehingga terdapat 3 aspek yang akan dicapai dengan modul eksplorasi diri ini yakni aspek kognitif, behavior dan afektif. Hal tersebut dapat dilakukan dengan mengidentifikasi dan mengeksplorasi keyakinan terhadap masalah yang dihadapi, tujuannya agar tidak hanya timbul suatu kelegaan dan perilaku yang bersifat sementara. Selain itu, *bibliotherapy* dapat

membantu konseli mengidentifikasi emosi yang lebih rasional dan sesuai dengan kondisi lingkungannya.

Kata kunci: modul eksplorasi diri sebagai media konseling, kematangan emosi, remaja awal.



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## **ABSTRACT**

*Karin Sufi Permatasari, B73218091, 2021. Development of a Self-Exploration Module as a Counseling Media in Islamic Counseling Services to Build Emotional Maturity in Early Adolescents.*

*Research is a process of developing a self-exploration module as a counseling medium in building emotional maturity in early adolescence and the results of developing a self-exploration module as a counseling medium in building emotional maturity in early adolescence. The research method used is research and development with the presentation of quantitative data obtained through data collection in the form of observations, questionnaires and interviews. There are 7 stages that have been carried out by potential and problem researchers, data or information collection, product design, design validation, design improvement, product trials, product revisions, usage trials and product use results.*

*In conclusion, the self-exploration module is appropriate to be used as a counseling medium that aims to build emotional maturity in early adolescence. Emotional maturity itself is the ability to respond to situations in a crisis before emotions take*



*over so that the transfer from one emotion to another is not too fast. While the bibliotherapy technique uses reading books that can help counselees to express and solve problems related to emotions, behavior and cognitive. So there are 3 aspects that will be achieved with this self-exploration module, namely cognitive, behavioral and affective aspects. This can be done by identifying and exploring beliefs about the problem at hand, the goal is not to just cause temporary relief and behavior. In addition, bibliotherapy can help counselees identify emotions that are more rational and in accordance with their environmental conditions.*

*Keywords: self-exploration module as a counseling medium, emotional maturity, early adolescence.*

UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## ن بذة مذكصرة

كارن صوفى ب يرماتاسارى ، 19081237B ، 1202. تطوير وحدة اسه تكشاف الذات كوسه يله إرشادية فى خدمات الاسه تشارة الإسلامية لبناء الانضج العاطفى فى مرهله المراهقه المبكرة.

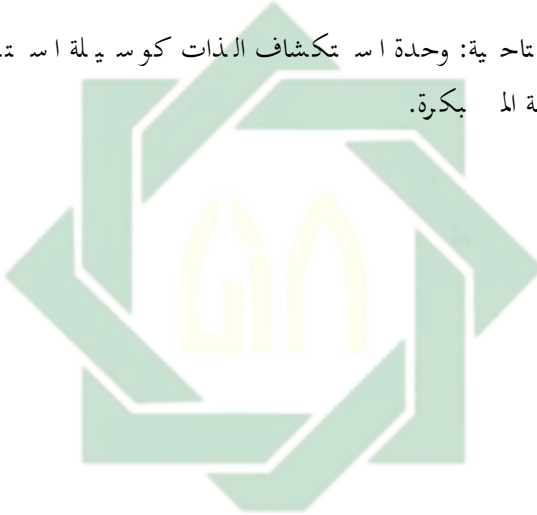
اسه تشاربه فى بناء البحث هو عملية تطوير وحدة اسه تكشاف الذات كوسه يله اسه تكشاف المراهقه المبكرة ونأج تطوير وحدة الانضج العاطفى فى مرهله الذات كوسه يله اسه تشاربه فى بناء الانضج العاطفى فى مرهله المراهقه المبكرة. طريقه البحث المسه تستخدمه هى البحث والتطوير مع عرض الپايات فى شكل ملاحظات الكمية الة تم الحصول عليها من خلال جمع الپايات فى 7 مراحل تم تنفيذها بواسطة الباحث واسه الپايات ومقابلات. المحرر مله والمشكلات، جمع الپايات أو المعلومات، تصميم المنهج، التحقق من صحة التصميم، تحسين التصميم، تجارب المنهج، مراجعات المنهج، تجارب الاسه استخدام ونأج اسه استخدام المنهج.

اسه لاسه استخدامها كوسه يله الختام، تعبر وحدة اسه تكشاف الذات من فى بناء الانضج العاطفى فى مرهله المراهقه المبكرة. اسه تشاربه هدف إ الانضج العاطفى بحد ذاته هو القدره على الاسه تجابه للمواقف فى الأزمات قبل أن تأخذها المشاعر.

حتى لا يتم الاذتقال من عاطفه إلى أخرى ب سرعة كبيرة. بينما ستهخدم كتابه قراءة الكتب الة يمكن أن تساعد المسه تشاربه فى تقنية العلاج بالعواطف والسهلوك والإدراك وحدها. لذلك الة تعبر عن المشكلات المتعلقة وهى هناك 3 جوانب سبه تم تحقيقها من خلال وحدة اسه تكشاف الذات هذه ،

الجوانب المعرفية والسلوكية والعاطفية. يمكن التقييم بذلك عن طريق  
المعتقدات حول المشكلة المطروحة، والمهمل في تفسيرها فقط. تحديداً، كما  
بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن يساعد العلاج الكتابي المتسبب في ارتدادها مؤقتاً وسلوكها.  
لظروفهم البيئية. المستشارين في تحديد المشاعر الأكثر عقلانية ووفقاً

ضج الكلمات المتداخلة: وحدة استكشاف الذات كوسيلة استشارية، والن  
العاطفي، المراهقة المبكرة.



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

# DAFTAR ISI

PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING .....	i
MOTTO .....	ii
PERSEMBAHAN .....	ii
PERNYATAAN KEASLIHAN KARYA.....	iii
ABSTRAK.....	iv
<i>ABSTRACT</i> .....	vi
ABSTRACT.....	vi
المخلص .....	viii
KATA PENGANTAR .....	ix
DAFTAR ISI.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	2
A. Latar belakang .....	2
B. Rumusan Masalah .....	7
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Manfaat Penelitian.....	7
E. Definisi Konsep.....	8
F. Metode Perancangan .....	10

G.	Sistematika Pembahasan .....	19
<b>BAB II</b>	<b>KAJIAN TEORITIK DAN PROFIL PRODUK .....</b>	<b>20</b>
A.	Kerangka Teoritik.....	20
B.	Orisinalitas dan Positioning Karya.....	39
C.	Prespektif Islam.....	41
D.	Profil Produk .....	42
<b>BAB III</b>	<b>DESAIN DAN PENGEMBANGAN PRODUK .....</b>	<b>44</b>
A.	Pemilihan Media dan Sasaran Media .....	44
B.	Tahapan Produksi .....	45
<b>BAB IV</b>	<b>HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>52</b>
A.	Potensi dan masalah .....	52
B.	Pengumpulan data atau informasi .....	54
C.	Desain Produk .....	56
D.	Validasi desain, .....	64
E.	Perbaikan Desain.....	68
F.	Uji coba produk.....	75
G.	Revisi produk .....	78
H.	Uji coba pemakaian .....	79

I. Hasil Analisis .....	83
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	86
A. Kesimpulan.....	86
B. Rekomendasi .....	87
C. Keterbatasan penelitian .....	87
DAFTAR PUSTAKA .....	88
Lampiran 1 : Instrumen Lembar Penilaian Ahli .....	96
Lampiran 2 : Instrumen Penilaian Produk .....	98
Lampiran 3 : Instrumen Observasi .....	100
Lampiran 4 : Instrumen wawancara.....	101
Lampiran 5 : Kuesioner Kematangan Emosi .....	102
Lampiran 6 : Lembar Surat Ijin Penelitian.....	115
Lampiran 7 : Lembar Surat Ijin Penelitian Subjek Terbatas.	116
Lampiran 8 : Lembar Surat Ijin Penelitian Subjek Terbatas.	117
Lampiran 9 : Hasil observasi.....	118
Lampiran 10 : Hasil wawancara dengan <i>significant other</i>	119
Lampiran 11 : hasil analisis kuesioner kematangan emosi	121
Lampiran 12 : Hasil penilaian ahli I.....	123

Lampiran 13 : Hasil penilaian ahli II .....	125
Lampiran 14 : Hasil Penilaian Ahli III.....	127
Lampiran 15 : Hasil penilaian ahli IV .....	129
Lampiran 16 : Hasil Penilaian Subjek Terbatas I .....	131
Lampiran 17 : Hasil Penilaian subjek terbatas II .....	133
Lampiran 18 : Hasil Penggunaan Produk dan Foto Pelaksanaan.	135
Lampiran 19 : Hasil Penilaian Konseli .....	143
Lampiran 20 : Instrumen Pre dan Post Kematangan emosi ..	147
Lampiran 21: Surat Ijin Penelitian .....	151
Lampiran 22 : Dokumentasi Pelaksanaan .....	152
Lampiran 23 : Berita acara proposal .....	153

UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar belakang

Memasuki masa remaja terjadi banyak perubahan dalam diri, baik dari segi fisik, sosial maupun emosional. Semua perubahan yang terjadi membuat remaja seringkali merasa kesulitan dalam beradaptasi dan berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya. Seperti, merasa takut untuk memulai pembicaraan, merasa tidak bisa menyesuaikan diri ataupun merasa kesal ketika keinginannya tidak terpenuhi. Berbagai hal tersebut dipengaruhi oleh sebuah reaksi yang disebut emosi. Emosi merupakan sebuah reaksi kompleks yang timbul dari pengalaman, perilaku maupun reaksi fisiologis seseorang. Salah satu tugas perkembangan yang harus tercapai adalah aspek emosi, antara lain mampu menilai situasi secara kritis sebelum emosi mengambil alih, mampu mengekspresikan emosi sesuai dengan kondisi yang terjadi dan mampu mengelola gejala emosi yang muncul. Jika mampu mengelola gejala emosi yang timbul, remaja perlahan-lahan akan memiliki kemampuan penyesuaian diri dengan lingkungan sekitarnya dan juga dapat menjalin hubungan baik dengan orang lain.<sup>1</sup>

Remaja atau biasa disebut sebagai *adolescent* merupakan sebuah peralihan masa anak-anak menuju dewasa yang melibatkan beragam pertumbuhan dan perkembangan, mulai dari segi kognitif, biologis, psikologis maupun sosial.<sup>2</sup> Masa remaja sendiri terbagi menjadi tiga tahapan yakni

---

<sup>1</sup> Budi Astuti, "Model Bimbingan Dan Konseling Perkembangan Untukmeningkatkan Kematangan Emosi Remaja," In *Buku Ajar Bimbingan Dan Konseling Perkembangan* (Yogyakarta: Universitas Negri Yogyakarta, 2011), 3.

<sup>2</sup> Miftahul Jannah, "Remaja Dan Tugas-Tugas Perkembangannya Dalam Islam," *Jurnal Psikoislamedia* 1, No. 1 (2016): 245.



remaja awal berusia 10 hingga 14 tahun, remaja pertengahan berusia 14 hingga 17 tahun dan remaja akhir berusia 17 hingga 20 tahun.<sup>3</sup> Tugas perkembangan yang harus dicapai pada masa remaja awal yakni tugas perkembangan sosial, emosional maupun intelektual. Namun, ketika berproses dalam mencapai tugas perkembangan tersebut remaja awal sering kali mengalami permasalahan emosional yang berasal dari konflik internal maupun konflik eksternal.<sup>4</sup> Konflik eksternal yang berasal dari lingkungan dapat menyebabkan meningginya emosi yang serius dan beragam, sehingga para remaja kesulitan menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Dan sebaliknya, ketika emosi remaja tertahan dan tidak bisa melampiaskan, maka timbul kekecewaan yang mendalam.<sup>5</sup>

Emosi dapat menimbulkan pengaruh negative terhadap pencapaian tugas perkembangan remaja, sehingga perlu membangun kematangan emosi. Kematangan emosi merupakan sebuah kemampuan dalam mengenali dan memahami cara mengekspresikan emosi secara wajar.<sup>6</sup> Selain itu kematangan emosi suatu keadaan dimana individu dapat menilai situasi secara kritis sebelum menanggapi sehingga dapat mengendalikan emosi dengan tepat dan sesuai.<sup>7</sup> Hasil penelitian yang dilakukan oleh Siti Maryam

---

<sup>3</sup> Ade Wulandari, "Karakteristik Pertumbuhan Perkembangan Remaja Dan Implikasinya Terhadap Masalah Kesehatan Dan Keperawatannya," *Jurnal Keperawatan Anak* 2, No. 1 (2014): 40.

<sup>4</sup> Nurul Azmi, "Potensi Emosi Remaja Dan Pengembangannya," *Sosial Horizon: Jurnal Pendidikan Sosial* 2, No. 1 (2015): 36.

<sup>5</sup> Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan*, 5th Ed. (Jakarta: Erlangga, 1990), 155.

<sup>6</sup> Miftakhatun Riza And Suharso Awalya, "Meningkatkan Kematangan Emosi Melalui Layanan Penguasaan Konten Dengan Teknik Bermain (Games)," *Indonesian Journal Of Guidance And Counseling: Theory And Application* 3, No. 1 (2014): 30.

<sup>7</sup> Ms. Asha Mathew Joy, Dr. Molly, "Emotional Maturity And General Well-Being Of Adolescents," *Iosr Journal Of Pharmacy* 8, No. 5 (2018): 1.

dan Fatmawati pada tahun 2018 menunjukkan bahwa sebanyak 80.65% (25 siswa) memiliki kategori kematangan emosi yang rendah, 12.9% (empat siswa) memiliki kategori kematangan emosi yang sedang, dan 6.45% (dua siswa) memiliki kategori kematangan emosi yang tinggi. Dengan rendahnya tingkat kematangan emosi yang dimiliki oleh siswa maka timbulah beberapa perilaku negative seperti bullying dan agresivitas.<sup>8</sup>

Remaja yang matang secara emosional dapat dengan mudah mengekspresikan emosinya dan tidak mudah berpindah dari satu emosi ke emosi lainnya secara singkat. Untuk memperoleh gambaran permasalahan yang terjadi di lapangan peneliti melakukan observasi maupun wawancara kepada *significant other* remaja yang memiliki gejala kematangan emosi rendah.

Dan diperoleh hasil sebagai berikut bahwa terdapat seorang remaja awal berusia 11 tahun menunjukkan beberapa gejala kematangan emosi rendah seperti mudah ngambek jika keinginannya tidak terpenuhi, sedari kecil terlalu dimanja oleh kedua orang tuanya membuat dirinya ketika dibentak atau diperlakukan kasar akan menangis kencang sehingga banyak tetangga yang mendengar, mendapat sebutan anak cengeng dari orang-orang sekitarnya, tidak bisa menolak ketika bersama teman namun ketika berada di rumah menyalahkan semua teman-temannya dan melempar tanggung jawab kepada kakak atau ibunya. Gejala serupa juga ditunjukkan oleh 1 remaja lain yang berusia sama yakni suka ngambek ketika keinginannya tidak terpenuhi, mudah marah ketika kesenangannya diganggu serta suka membentak jika diberikan tugas oleh kedua orang tuanya. Namun, ketika bersama teman-temannya dia menjadi anak yang penurut dan

---

<sup>8</sup> Fatmawati Siti Maryam, "Kematangan Emosi Remaja Pelaku Bullying," *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling* 2, No. 3 (2018): 73.

tidak pernah menolak ketika disuruh. Kasus diatas merupakan gejala ketidakmatangan emosi, karena 2 remaja awal tersebut cenderung mengekspresikan emosinya secara berlebihan dan tidak memperhatikan situasi yang terjadi saat itu karena yang ada dipikirkannya adalah bagaimana cara aku meluapkan emosi ini. Contoh lain dari dampak ketidakmatangan emosi yang dialami oleh remaja awal adalah tidak mengerti cara mengekspresikan emosinya karena banyak mendapat teguran dari lingkungannya seperti, “Ngapain kamu nangis?”,”Gitu aja kok nangis?”,”Gitu doang kok marah?” Teguran atau perkataan demikian yang membuat remaja bingung untuk mengenali emosi dan cara mengekspresikan emosinya dengan tepat. Hal tersebut tidak memenuhi beberapa aspek kematangan emosi yang dikemukakan oleh Walgito yakni mampu mengekspresikan emosinya dengan tepat, dapat mengendalikan emosi, toleransi terhadap frustrasi (dapat menerima kenyataan yang tidak sesuai harapan) dan dapat bertanggungjawab.<sup>9</sup>

Dengan adanya fenomena kematangan emosi rendah pada remaja awal, peneliti akan mengemas layanan konseling dalam sebuah bentuk modul eksplorasi diri yang bertujuan membangun kematangan emosi. Hal tersebut dapat diperoleh dengan melakukan beberapa tahapan yakni pemanasan, pemeragaan, dan tahap terakhir yakni analisis (menganalisis perubahan yang terjadi).<sup>10</sup> Hal tersebut diperkuat oleh pendapat Christian Conte yang mengemukakan bahwa

---

<sup>9</sup> Difa Masrulfatun Naimah, “Dewasa Tengah ( Di Dusun Sumbersuko , Desa Kesilir - Siliragung - Banyuwangi ) ( Di Dusun Sumbersuko , Desa Kesilir , Kecamatan : Siliragung , Kabupaten : Banyuwangi ),” *Electronic Theses Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim* (Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, 2015), 58, [Http://Etheses.Uin-Malang.Ac.Id/773/](http://etheses.uin-malang.ac.id/773/).

<sup>10</sup> Bradley T Erford, *40 Techniques Every Counselor Should Know*, 2nd Ed. (Usa: Pearson Education, 2015), 186.

*bibliotherapy* merupakan sebuah teknik yang memungkinkan konselor dan konseli mendiskusikan sebuah masalah secara kreatif bermediakan sebuah buku bacaan atau modul yang dapat membantu konseli memikirkan cara untuk menyelesaikan masalah tersebut jika terjadi kembali.<sup>11</sup>

Sehingga nantinya, modul eksplorasi diri ini akan memuat beberapa tahapan diantaranya mengidentifikasi dan mengeksplorasi emosi, setelah itu menciptakan sebuah karakter. Dari penciptaan karakter tersebut, remaja akan mencoba memerankannya. Terakhir, remaja akan menganalisis perubahan pada perilakunya. Dari situlah kematangan emosi akan terbentuk. Dengan modul eksplorasi diri ini, remaja akan belajar mengekspresikan dan mengendalikan emosi sesuai situasi sosial yang dialaminya. Indikator keberhasilan modul eksplorasi diri sebagai media konseling dalam membangun kematangan emosi yakni kontrol emosi, pemahaman diri dan kemampuan krisis mental.<sup>12</sup>

Oleh karena itu peneliti tertarik untuk mengembangkan sebuah media konseling berupa modul eksplorasi diri dalam membangun kematangan emosi pada remaja. Ditariklah sebuah judul, ***“Pengembangan Modul Eksplorasi Diri sebagai Media Konseling untuk membangun Kematangan Emosi pada Remaja Awal.”***

---

<sup>11</sup> Phd Christian Conte, *Advanced Techniques For Counseling And Psychotherapy* (New York: Springer Publishing Company, 2009), 143, [Http://Repositorio.Unan.Edu.Ni/2986/1/5624.Pdf](http://Repositorio.Unan.Edu.Ni/2986/1/5624.Pdf).

<sup>12</sup> Prisca Anindya, “Studi Deskriptif Pada Mahasiswa Baru Program Studi Bimbingan Dan Konseling Universitas Sanata Dharma Yogyakarta Tahun Akademik 2013/2014 Dan Implikasinya Terhadap Usulan Topik-Topik Program Bimbingan Untuk Mengembangkan Kematangan Emosi Mahasiswa” (Universitas Sanata Dharma, 2014), 18.

## **B. Rumusan Masalah**

1. Bagaimana proses pengembangan modul eksplorasi diri sebagai media konseling dalam membangun kematangan emosi pada remaja awal?
2. Bagaimana pengembangan modul eksplorasi diri sebagai media konseling dalam membangun kematangan emosi pada remaja awal?

## **C. Tujuan Penelitian**

1. Untuk mengetahui proses pengembangan modul eksplorasi diri dalam membangun kematangan emosi pada remaja awal.
2. Untuk mengetahui pengembangan modul eksplorasi diri sebagai media konseling dalam membangun kematangan emosi pada remaja awal.

## **D. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini tentu dilakukan agar memberikan manfaat bagi para pembacanya baik bagi peneliti, mahasiswa, praktisi maupun masyarakat. Manfaat yang dapat dijelaskan sebagai berikut

1. Memberikan wawasan kepada masyarakat terutama remaja, orang tua dan guru mengenai pentingnya membangun kematangan emosi.
2. Memberikan sebuah inovasi baru pada praktisi maupun guru dalam membangun kematangan emosi pada remaja
3. Memberikan wawasan maupun informasi baru pada remaja mengenai emosi yang kompleks baik secara umum maupun berbasis agama islam
4. Memberikan bimbingan pada remaja agar dapat mengekspresikan emosi dengan tepat dalam situasi sosial. Sehingga dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan maupun mengontrol emosi agar tidak membahayakan diri sendiri maupun sekitar.

## E. Definisi Konsep

### a. Modul eksplorasi diri sebagai Media Konseling

Dalam proses konseling seringkali konselor membutuhkan alat bantu yang berfungsi sebagai alat penyampaian pesan kepada konseli. Alat bantu ini dapat merangsang pikiran, perasaan maupun pengambilan keputusan konseli agar dapat menuju arah yang lebih baik.<sup>13</sup> Dalam penggunaan media konseling, konselor harus memakai kreativitasnya agar konseli tertarik mengikuti proses konseling dan keberhasilan konseling dapat tercipta dari suatu proses kreatif tersebut. Bentuk dan jenis media konseling sangat lah beragam diantaranya media berbasis manusia, berbasis media cetak, berbasis audio visual, berbasis visual dan berbasis computer.<sup>14</sup>

Media konseling yang dikembangkan dalam penelitian ini berupa sebuah modul eksplorasi diri yang berdasarkan Modul eksplorasi diri ini dimodifikasi sesuai kerucut pengalaman yang dikemukakan oleh Edgar Dale yakni sebuah media dapat efektif bekerja jika dapat melibatkan individu dalam sebuah pengalaman yang nyata.<sup>15</sup> Sehingga modul eksplorasi diri ini akan menjadi media konseling yang dapat melibatkan konseli secara langsung baik melalui proses identifikasi, eksplorasi dan juga melalui pemeragaan.

### b. Kematangan Emosi

---

<sup>13</sup> Hardi Prasetiawan, "Media Dalam Layanan Bimbingan Dan Konseling," *The 5th Urecol Proceeding*, No. February (2017): 1259.

<sup>14</sup> *Ibid.*, 1531.

<sup>15</sup> Fajar Setiawan, "Pengembangan Media Delima (Denah Lingkungan Rumah) Pada Subtema Bermain Di Lingkungan Rumah Untuk Sekolah Dasar," *Jurnal Pemikiran Dan Pengembangan Sekolah Dasar (Jp2sd)* 7, No. 2 (2019): 154.

Kematangan emosi termasuk dalam salah satu karakteristik kepribadian yang tercermin dari peningkatan stabilitas emosi, penyesuaian diri dan juga regulasi emosi. Kematangan emosi merupakan hasil perkembangan emosi dan tampilan emosi yang sesuai dengan usia kronologis. Selain itu, kematangan emosi merupakan suatu kemampuan dalam menghadapi kenyataan secara konstruktif. Dimana seseorang dapat mengendalikan emosinya daripada emosi mengendalikan dirinya.<sup>16</sup>

**c. Remaja Awal**

Remaja atau biasa disebut sebagai *adolescent* merupakan sebuah masa peralihan antara anak-anak menuju dewasa yang melibatkan berbagai perubahan dan perkembangan, baik dari segi kognitif, biologis, psikologis maupun sosial.<sup>17</sup> Masa remaja sendiri terbagi menjadi tiga tahapan yakni remaja awal berusia 10 hingga 14 tahun, remaja pertengahan berusia 14 hingga 17 tahun dan remaja akhir berusia 17 hingga 20 tahun.<sup>18</sup> Remaja awal memiliki beberapa tugas perkembangan yang harus dipenuhi mulai dari tugas perkembangan sosial, emosional maupun intelektual. Ketika proses pemenuhan tugas perkembangan seringkali ditemukan banyak permasalahan emosional remaja yang berasal

---

<sup>16</sup> M Shafiq And Rubeena Khan, "Emotional Maturity Among Adolescents: A Comparative Study Of Nuclear And Joint Families," *Researchpaedia* 3, No. 2 (2016): 20, <http://ResearchpaeDia.In/Issuepdf/1468650613rubinabegum.Pdf>.

<sup>17</sup> Miftahul Jannah, "Remaja Dan Tugas-Tugas Perkembangannya Dalam Islam," *Jurnal Psikoislamedia* 1, No. 1 (2016): 245.

<sup>18</sup> Ade Wulandari, "Karakteristik Pertumbuhan Perkembangan Remaja Dan Implikasinya Terhadap Masalah Kesehatan Dan Keperawatannya," *Jurnal Keperawatan Anak* 2, No. 1 (2014): 40.



dari konflik internal maupun konflik eksternal.<sup>19</sup> Konflik eksternal yang berasal dari lingkungan dapat menyebabkan meningginya emosi yang serius dan beragam, sehingga para remaja kesulitan menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Dan sebaliknya, ketika emosi remaja tertahan dan tidak bisa melampiaskan, maka timbul kekecewaan yang mendalam.<sup>20</sup>

## **F. Metode Perancangan**

### **1. Bentuk Produk**

#### **a. Buku Panduan Penggunaan**

Buku panduan sering disebut sebagai buku pintar sebab dengan membaca buku jenis ini orang menjadi seolah-olah pintar akan sesuatu yang sedang dikerjakannya, termasuk akan sesuatu yang sebelumnya masih samar-samar. Orang lain juga sering menyebutnya dengan buku pegangan (handbook) dan buku petunjuk (manual). Menurut Abdul Hakim Sudarnoto, buku pegangan (handbook) merupakan kompilasi berbagai jenis informasi yang disusun secara padat dan siap pakai, khusus dalam sebuah bidang seperti handbook of physic. Sementara buku pedoman (manual book) berisi petunjuk, panduan atau prosedur untuk mengerjakan sesuatu secara bertahap. Buku panduan penggunaan ini berukuran A5 yang nantinya diperuntukkan untuk praktisi dan juga pendamping konseli. Bentuk buku ini nantinya akan dibuat minimalis tanpa banyak ornament dan disertai lembaran kosong untuk mencatat segala sesuatu yang berkaitan dengan perilaku remaja ketika

---

<sup>19</sup> Nurul Azmi, "Potensi Emosi Remaja Dan Pengembangannya," *Sosial Horizon: Jurnal Pendidikan Sosial* 2, No. 1 (2015): 36.

<sup>20</sup> Hurlock, *Psikologi Perkembangan*, 155.



menggunakan modul eksplorasi diri. Sehingga dapat disimpulkan bahwa buku panduan penggunaan ini nantinya akan seperti buku jurnal minimalis pada umumnya yang biasa dipakai oleh orang dewasa.

**b. Modul eksplorasi diri**

Modul eksplorasi diri ini akan berukuran A5 dan berbentuk horizontal seperti buku mewarnai. Hal tersebut bertujuan agar remaja dapat menulis dan mengeksplorasi banyak hal yang berkaitan dengan kematangan emosi. Cover nantinya akan berbentuk hard cover agar lebih aman dan terlindungi. Sedangkan bagian dalam buku memakai kertas sekitar +100gsm agar konseli bisa mencatat dan berkreasi sesuka hati tanpa takut kertas robek.

**2. Isi Produk**

**a. Buku Panduan,** buku panduan ini nantinya akan berisi beberapa hal seperti pentingnya membangun kematangan emosi pada remaja, tujuan modul eksplorasi diri, cara pelaksanaan, cara penggunaan, cara pendampingan, cara menganalisis, evaluasi dan catatan.

**b. Modul eksplorasi diri,** buku ini nantinya berisi beberapa tahapan yang dikemukakan oleh Bradley yakni warm up, eksplorasi, eksplorasi, penentuan peran, pemeragaan dan analisis.<sup>21</sup> Hal tersebut dapat dijabarkan sebagai berikut

1) **Cover,** buku ini berjudul “Emotion and I” dengan beberapa ilustrasi dan warna yang menarik perhatian remaja. Berikut contoh rancangan cover modul eksplorasi diri

---

<sup>21</sup> Erford, *40 Techniques Every Counselor Should Know*, 187.



Gambar 1.1 Rancangan Cover

- 2) **Identifikasi**, modul eksplorasi diri ini nantinya akan memuat tahapan pemanasan. Pada bagian ini akan berisi beberapa ilustrasi yang memancing remaja untuk mengidentifikasi dan mengenali emosi pada dirinya. Berikut contoh rancangan bagian identifikasi



gambar 1.2 rancangan bagian identifikasi

- 3) **Eksplorasi**, Pada bagian ini akan membantu konseli mengeksplorasi keadaan emosinya dengan lingkungan. Dan mulai menentukan perilaku yang akan dipelajari dan disesuaikan dengan kondisi lingkungan. Setelah itu terdapat beberapa bacaan baru yang dapat menambah wawasan konseli mengenai kematangan emosi seperti cara memberi dan menerima cinta (love language), mengenalkan berbagai macam emosi dan akibatnya. Beberapa bacaan ini dibuat supaya ketika pada tahapan pembentukan peran konseli dapat menciptakan sebuah karakter yang keren dan dapat membangun kematangan emosi pada dirinya. Berikut contoh rancangan bagian eksplorasi,



**TELL ME A STORY**  
Ceritakan tentang emosi ke dewamu

**Ketika aku kecewa biasanya**

---

---

---

---

**Tapi respon lingkunganku malah**

---

---

---

---

7

- Gambar 1.3 gambar rancangan bagian eksplorasi
- 4) **Penentuan peran**, Pada bagian ini akan membantu konseli membuat karakter emosi baru yang nantinya diharapkan sebagai karakter dirinya di masa depan. Konseli perlu menggambarkan karakteristik umum dari karakter ini baik nama, perilaku, keadaan

lingkungan sekitar, cara mengatasi masalah, cara berinteraksi dengan lingkungan dan sebagainya. Karakter yang dibangun pun harus melalui proses diskusi dengan konselor(pendamping) agar ketika memainkan peran dan timbul suatu masalah, konseli telah mengetahui apa yang harus dilakukan selanjutnya. Berikut contoh rancangan bagian penentuan peran,

**JIKA AKU MENJADI**  
Mari buat karakter marah bersamaku



1. Berikan nama untuk karakter marah ini
  - Jager(contoh)
2. Perilaku keren pada emosi marah
  - Tidak membentak orang disekitarku(contoh)
3. Harapanku pada karakter ini
  - Aku mendapat pujian karena tidak berteriak(contoh)

gambar 1.4 rancangan bagian penentuan peran

5) **Pemeragaan**, Pada bagian ini akan membantu konseli untuk mulai menerapkan permainan peran dalam situasi kehidupan nyata dimulai dengan situasi yang beresiko minimal dan bekerja hingga situasi dengan risiko lebih tinggi. berikut contoh rancangan bagian penentuan peran

## LAKUKAN DAN CATAT

Perankan karakter yang kamu buat dan catat hal baru yang kamu temukan

HARI	HARI	HARI
1	2	3
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

- gambar 1.5 contoh rancangan bagian pemeragaan
- 6) **Analisis**, Pada bagian ini akan membantu konseli untuk menganalisis perubahan emosi, perilaku dan persepsi konseli. Dan mengingat kembali apa saja yang telah dipelajari dalam buku dan permainan peran yang telah dilakukan. Berikut contoh rancangan bagian analisis.

### OH TERNYATA

Catat hal-hal baru yang kamu temui ketika menjalankan peran

UIN	_____	L
S	_____	A
U	_____	
	_____	

gambar 1.6 contoh rancangan bagian analisis

### 3. Kriteria Produk

Dalam mengembangkan modul eksplorasi diri yang berjudul “*Emotion and I*” diharapkan memenuhi kriteria

sebagai berikut sesuai Instrumen Uji Ahli Media di Modifikasi dari penelitian Fitrotin yang berjudul Pengembangan Modul Bimbingan Konseling Bidang Bimbingan Pribadi Tentang Reproduksi Sehat Bagi Kelas X Di Sma Negeri 1 Parengan Tuban. Yang meliputi tampilan modul dan juga kualitas teknis dalam pengembangan modul eksplorasi diri.



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

Variabel	Sub Variabel	Indikator	Item
Penggunaan Media Konseling Modul eksplorasi diri dalam membangun kematangan emosi	Penggunaan Media Konseling Modul eksplorasi diri dalam Layanan Bimbingan Konseling	Tampilan Modul	Pemilihan ilustrasi pada cover modul eksplorasi diri 1
			Kesesuaian gambar dengan materi 2
			Penggunaan bahasa yang komunikatif dan mudah dimengerti 3
			Kesesuaian pemilihan jenis huruf (font) dalam modul eksplorasi diri 4
			Pemilihan ukuran huruf dalam modul 5
			Tata letak dalam isi modul menarik 6
			Memiliki ilustrasi yang beragam 7
			Teks atau tulisan mudah dibaca 8
		Kualitas Teknis	Kesesuaian judul serta tujuan konseling 9
			Teknik <i>role playing</i> yang terdapat pada modul eksplorasi diri ini telah sesuai dengan

			permasalahan yang diangkat. 10
			Adanya buku petunjuk kerja, evaluasi dan umpan balik. 11
			Adanya informasi, petunjuk, perintah, pernyataan, pertanyaan, dan simbol-simbol yang jelas serta mudah dipahami. 12
			Kesesuaian teknik <i>role playing</i> dengan usia remaja awal (10-14 tahun) 13
			Kesesuaian teknik <i>role playing</i> dalam modul eksplorasi diri dengan tujuan yang diharapkan 14
			Modul eksplorasi diri disampaikan dengan alur yang sistematis 15
			Modul eksplorasi diri bermanfaat bagi remaja 16
			Modul eksplorasi diri dapat memfasilitasi remaja dalam memecahkan permasalahan emosional 17



## G. Sistematika Pembahasan

Sistematika pembahasan merupakan bagian dari pada susunan skripsi yang berfungsi untuk mempermudah membaca untuk menemukan bagian-bagian dari skripsi, memudahkan untuk mengetahui gambaran dan langkah-langkah penulisan, serta memahami susunan yang di sajikan oleh penulis dalam penulisan skripsi ini. Adapun sistematika pembahasan dalam penulisan skripsi ini di bagi menjadi 5 bagian, sebagai berikut:

**BAB I Pendahuluan**, yang di dalamnya memuat : Latar Belakang Masalah, Rumusan Masalah, Tujuan Penelitian, Manfaat Penelitian, Definisi Konsep, metode perancangan dan Sistematika Pembahasan.

**BAB II Kajian Teoritik dan Profil Produk**, dalam bab II ini di dalamnya memuat: Kajian Teoritik mengenai, Kematangan emosi, modul eksplorasi diri sebagai media konseling dan juga remaja awal. Selain mengenai beberapa hal tersebut, dalam bab II ini juga membahas mengenai orisinalitas dan positioning karya, prespektif islam serta profil produk

**BAB III Desain dan Pengembangan Produk**, pada bab III ini membahas mengenai pemilihan media dan khalayak sasaran serta tahapan produksi.

**BAB IV Hasil Penelitian dan Pembahasan**, pembahasan dan Hasil Penelitian akan di bahas pada bab IV ini.

**BAB V Penutup**, di bagian penutup ini berisi Kesimpulan, Saran, serta Keterbatasan dari penelitian yang telah di lakukan.

# **BAB II**

## **KAJIAN TEORITIK DAN PROFIL PRODUK**

### **A. Kerangka Teoritik**

#### **1. Modul Eksplorasi Diri Sebagai Media Konseling**

Dalam proses konseling seringkali konselor membutuhkan alat bantu yang berfungsi sebagai alat penyampaian pesan kepada konseli. Alat bantu ini dapat merangsang pikiran, perasaan maupun pengambilan keputusan konseli agar dapat menuju arah yang lebih baik.<sup>22</sup> Dalam penggunaan media konseling, konselor harus memakai kreativitasnya agar konseli tertarik mengikuti proses konseling dan keberhasilan konseling dapat tercipta dari suatu proses kreatif tersebut. Bentuk dan jenis media konseling sangat lah beragam diantaranya media berbasis manusia, berbasis media cetak, berbasis audio visual, berbasis visual dan berbasis computer.<sup>23</sup>

Media konseling yang akan dikembangkan dalam penelitian ini berupa sebuah modul eksplorasi diri. Modul eksplorasi diri ini dimodifikasi sesuai dengan kerucut pengalaman yang dikemukakan oleh Edgar Dale yakni sebuah media dapat efektif bekerja jika dapat melibatkan individu dalam sebuah pengalaman yang nyata.<sup>24</sup> Sehingga modul eksplorasi diri ini akan menjadi media konseling yang dapat melibatkan konseli secara langsung baik melalui proses identifikasi, eksplorasi dan juga melalui pemeragaan.

---

<sup>22</sup> Hardi Prasetiawan, "Media Dalam Layanan Bimbingan Dan Konseling," 1259.

<sup>23</sup> Ibid., 1531.

<sup>24</sup> Setiawan, "Pengembangan Media Delima (Denah Lingkungan Rumah) Pada Subtema Bermain Di Lingkungan Rumah Untuk Sekolah Dasar," 154.

Pada bagian-bagian modul eksplorasi diri ini nantinya akan memuat beberapa tahapan, sehingga tujuan dibentuknya buku ini agar kematangan emosi pada remaja awal dapat terbentuk.. Modul eksplorasi diri ini nantinya akan berjudul *My Emotions and I*.

Buku ini nantinya akan berisi 5 bagian yang akan diuraikan sebagai berikut

### **1. Bagian Identifikasi (Bab Identifikasi)**

Pada bagian ini akan memuat tahapan pemanasan. Berisi beberapa ilustrasi yang memancing remaja untuk mengidentifikasi dan mengenali emosi pada dirinya.

### **2. Bagian Eksplorasi (Bab Eksplorasi)**

Pada bagian ini akan membantu konseli mengeksplorasi keadaan emosinya dengan lingkungan. Dan mulai menentukan perilaku yang akan dipelajari dan disesuaikan dengan kondisi lingkungan. Setelah itu terdapat beberapa bacaan baru yang dapat menambah wawasan konseli mengenai kematangan emosi seperti cara memberi dan menerima cinta (*love language*), bertanggung jawab atas pilihan yang dipilih, cara control diri. Beberapa bacaan ini dibuat supaya ketika pada tahapan pembentukan peran konseli dapat menciptakan sebuah karakter yang keren dan dapat membangun kematangan emosi pada dirinya.

### **3. Bagian Penentuan peran (Bab Penentuan Peran)**

Pada bagian ini akan membantu konseli membuat karakter emosi baru yang nantinya diharapkan sebagai karakter dirinya di masa depan. Konseli perlu menggambarkan karakteristik umum dari karakter ini baik nama, perilaku, keadaan lingkungan sekitar, cara mengatasi masalah, cara berinteraksi dengan lingkungan dan sebagainya.

Karakter yang dibangun pun harus melalui proses diskusi dengan konselor(pendamping) agar ketika memainkan peran dan timbul suatu masalah, konseli telah mengetahui apa yang harus dilakukan selanjutnya. Berikut contoh rancangan bagian penentuan peran,

#### **4. Bagian Pemeragaan (Bab Pemeragaan)**

Pada bagian ini akan membantu konseli untuk mulai menerapkan permainan peran dalam situasi kehidupan nyata dimulai dengan situasi yang beresiko minimal dan bekerja hingga situasi dengan risiko lebih tinggi.

#### **5. Bagian Analisis (Bab Analisis)**

Pada bagian ini akan membantu konseli untuk menganalisis perubahan emosi, perilaku dan persepsi konseli. Dan mengingat kembali apa saja yang telah dipelajari dalam buku dan permainan peran yang telah dilakukan.

## **2. Kematangan Emosi**

### **a. Pengertian Emosi**

Sebelum membahas mengenai kematangan emosi, kita harus terlebih dahulu mulai berkenalan dengan berbagai macam emosi yang ada dalam diri dan kehidupan. Emosi merupakan suatu keadaan jiwa yang merespon peristiwa atau kejadian, sehingga timbul sebuah perasaan yang mendalam, hasrat untuk bertindak dan terjadi perubahan fisiologis pada tubuh. Emosi juga dapat disebut sebagai gerakan dalam pikiran.<sup>25</sup> Hal serupa diperkuat oleh Heather C Lench yang mengemukakan bahwa emosi merupakan sebuah respon terhadap sesuatu dalam sebuah

---

<sup>25</sup> J. Maurus, *Make Your Emotion Work For You*, 4th ed. (Yogyakarta: Bright Publisher, 2020), 13–14.

peristiwa dan kejadian yang dianggap penting oleh individu. Respon ini dapat berupa emosi positif, emosi negative, berlangsung secara intens ataupun berlangsung secara singkat.<sup>26</sup> Namun, rangsangan yang sama dapat menghasilkan reaksi yang berbeda. Misalnya, ketika seseorang mendapat nilai yang bagus ia akan merasa senang sedangkan teman yang lain merasa cemburu.

Emosi menurut *APA Dictionary of Psychology's* merupakan pola reaksi yang kompleks yang melibatkan beberapa elemen seperti pengalaman, perilaku maupun fisiologis untuk menangani masalah atau kejadian *significant*. Munculnya emosi ditentukan oleh signifikansi spesifik (pemahaman spesifik) terhadap suatu peristiwa. Misalnya, jika terjadi peristiwa yang mengancam akan timbul rasa takut, jika signifikansinya melibatkan ketidaksetujuan dari orang lain, rasa malu kemungkinan akan muncul. Emosi juga dapat menyebabkan perubahan fisiologis seperti terjadinya perubahan pernapasan, denyut nadi, kelenjar dan sebagainya.<sup>27</sup> Pengertian lain yang tak kalah penting yakni emosi merupakan sebuah kecenderungan untuk mendekat pada sesuatu yang dianggap menguntungkan (baik) atau menjauh dari sesuatu yang dianggap mengancam maupun berbahaya (buruk).<sup>28</sup>

---

<sup>26</sup> Heather C Lench Editor, *The Function of Emotions, The Function of Emotions*, 2018, 3.

<sup>27</sup> American Psychological Association., *APA of Psychology Dictionary*, ed. PhD Gary R. VandenBos, *Dictionary of the Old and Central Franconian Psalms and Glosses*, 2nd ed. (Washington, DC: American Psychological Association, 2015), 362.

<sup>28</sup> J. Maurus, *Make Your Emotion Work For You*, 14.

Emosi merupakan anugrah pemberian dari Allah swt yang diberikan untuk semua manusia sebagai kesempurnaan atas makhluk ciptaan-Nya. Diungkapkan oleh Musfir bin Said Az-zahrani bahwa emosi adalah satu keadaan yang mengarah kepada pengalaman atau perbuatan yang hadir karena suatu kejadian, seperti takut, marah dan cinta dan sejenisnya. Satu emosi dengan lainnya memiliki keistimewaan masing-masing dalam menggambarkan suatu perbedaan yang berbeda yang dialami dalam kehidupan keseharian. Emosi mempunyai dua fungsi yaitu emosi positif dan juga emosi negatif sehingga perlunya untuk mendidik emosi sesuai dengan fungsinya.<sup>29</sup> Namun, kosakata yang berdenotasi emosional tidak dijumpai secara spesifik di dalam al-Qur'an, tetapi bertebaran ayat yang berbicara atau berkaitan dengan perilaku emosi yang ditampilkan manusia dalam berbagai peristiwa kehidupan, (Darwis, 2006). Ungkapan al-Qur'an tentang emosi digambarkan langsung bersama peristiwa yang terjadi. Berbagai peristiwa emosional dijelaskan di dalam al-Qur'an. Muhammad Utsman Najati mengatakan, "dalam al-Qur'an dikemukakan gambaran yang cermat tentang berbagai emosi yang dirasakan manusia, seperti takut, marah, cinta, gembira, benci, cemburu, dengki, dan sedih."<sup>30</sup>

Kesimpulan emosi dari beberapa pengertian di atas adalah sebuah respon terhadap sebuah peristiwa

---

<sup>29</sup> S Sumarno, "Pendidikan Emosi Dalam Perspektif Al-Quran Dan Al-Hadits," ... of *Annual Conference for Muslim Scholars*, no. 110 (2017): 484, <http://proceedings.kopertais4.or.id/index.php/ancoms/article/view/86>.

<sup>30</sup> Zulkarnain, "Emosional : Tinjauan Al-Qur'an Dan Relevansinya Dalam Pendidikan," *Tarbiyah : Jurnal Pendidikan Islam* 5, no. 2 (2018).

atau kejadian yang dapat memicu perubahan perilaku, presepsi maupun fisiologis.

Dalam penelitian ini akan mengajak remaja awal untuk mengeksplorasi emosi dengan tujuan membangun kematangan emosi. Beberapa jenis emosi yang akan dieksplorasi antara lain

### 1) **Emosi bahagia**

Emosi bahagia merupakan salah satu emosi yang diperjuangkan oleh banyak orang dari berbagai macam emosi yang ada. Bahagia sendiri merupakan keadaan emosional yang ditandai dengan perasaan senang, puas, gembira, nyaman dan sejahtera.<sup>31</sup> Pendapat lain juga menyatakan hal serupa yakni bahagia merupakan sebuah perasaan menyenangkan yang dicari dan dinikmati, berasal dari peristiwa tertentu yang menyebabkan beberapa kemungkinan munculnya perilaku tertentu.<sup>32</sup>

Beberapa hal yang menunjukkan emosi bahagia<sup>33</sup>, antara lain

- Dapat tersenyum dan tertawa dengan mudah,
- Sering bersyukur,
- Senang mempelajari hal-hal baru,
- Dapat senang atas kebahagiaan orang lain,
- Dapat memiliki tujuan hidup,
- Tidak menyimpan rasa dendam dan dengki,

---

<sup>31</sup> Kendra Cherry, "The 6 Types of Basic Emotions and Their Effect on Human Behavior," last modified 2021, accessed October 20, 2021, <https://www.verywellmind.com/an-overview-of-the-types-of-emotions-4163976>.

<sup>32</sup> Editor, *Funct. Emot.*, 195–196.

<sup>33</sup> staff psychology Today, "What Is Happiness?," last modified 2021, accessed October 20, 2021, <https://www.psychologytoday.com/intl/basics/happiness>.

- Menjalani hubungan yang sehat dengan orang lain.

Emosi bahagia dapat menimbulkan dampak negative, jika kita membuat standar yang tinggi dan tidak sesuai dengan kenyataan yang kita jalani. Standar bahagia ini biasanya terbentuk ketika melihat kondisi orang lain yang kita anggap bahagia. Kita bisa merasakan lelah dan frustrasi. Misalnya saja, kita membuat standar bahagia seperti “bahagia jika kaya raya.”, “bahagia jika memiliki pasangan yang mapan.”.

## 2) **Emosi marah**

Ketika mendapat perlakuan tidak adil, keinginan tidak terpenuhi dan mendapat kritik yang tidak ingin didengar merupakan beberapa hal yang dapat memicu munculnya emosi marah. Emosi marah dapat berupa kemarahan ringan, rasa frustrasi hingga kemarahan yang meledak-ledak.<sup>34</sup> Emosi marah cenderung dianggap sebagai emosi negative karena dapat memberikan kerugian pada diri sendiri maupun orang lain. Seperti, emosi marah yang meledak-ledak berupa perkataan yang dapat menyakiti orang lain, bentakan, mengabaikan orang lain dan membenci diri sendiri.<sup>35</sup> Tapi ternyata emosi marah tidak selalu “buruk” ketika kita dapat mengekspresikan dan mengelolanya dengan baik. Selain itu, marah juga dapat membantu kita untuk mengidentifikasi masalah yang dapat

---

<sup>34</sup> Kim Pratt, “Psychology Tools: What Is Anger? A Secondary Emotion,” 3 February, last modified 2015, accessed October 21, 2021, <https://healthpsych.com/psychology-tools-what-is-anger-a-secondary-emotion/>.

<sup>35</sup> Katherine Dunn, *How to Deal with Anger* (UK: Mind, 2016), 5.



menyakiti diri kita, memberikan semangat bagi kita untuk menjadi versi yang lebih baik dari diri kita yang sebelumnya dan dapat menumbuhkan kemampuan untuk melindungi diri dari hal-hal yang menyakitkan.<sup>36</sup>

Pada waktu seseorang sedang marah, energinya guna melakukan upaya fisik yang keras semakin meningkat. Al Qur'an sendiri memberikan anjuran digunakannya kekerasan dalam menghadapi di jalan dan upaya untuk merealisasikan kekerasan dalam menghadapi orang-orang kafir yang menghalangi dalam

وَلَمَّا رَجَعَ مُوسَىٰ إِلَىٰ قَوْمِهِ غَضْبَانَ أَسِفًا قَالَ بِئْسَمَا خَلَفْتُمُونِي مِن بَعْدِي أَعَجَلْتُمْ أَمْرَ رَبِّكُمْ  
وَأَلْقَى الْأَلْوَابَ وَأَخَذَ بِرَأْسِ أَخِيهِ يَجُرُّهُ إِلَيْهِ قَالَ ابْنَ أُمَّ إِنَّ الْقَوْمَ اسْتَضَعُّوكُمُ وَكَادُوا  
يَقْتُلُونَنِي فَلَا تَمِيتْ فِي الْأَعْدَاءِ وَلَا تَجْعَلْنِي مَعَ الْقَوْمِ الظَّالِمِينَ ﴿٧٠﴾

rangka penyebaran dakwah Islam. Al Qur'an juga memberikan gambaran Nabi Musa As kepada kaumnya saat beliau mereka sedang menyembah anak sapi dari emas yang dibuat oleh Samiri. Yang dijelaskan pada surat Al- A'raf ayat 70

Artinya: *Dan tatkala Musa telah kembali kepada kaumnya dengan marah dan sedih hati berkatalah dia: "Alangkah buruknya perbuatan yang kamu kerjakan sesudah kepergianku! Apakah kamu hendak mendahului janji Tuhanmu? dan Musapun melemparkan lauh-lauh (Taurat) itu dan memegang (rambut) kepala saudaranya (Harun) sambil menariknya ke arahnya, Harun berkata: "Hai anak ibuku,*

---

<sup>36</sup> Ibid., 4.

*Sesungguhnya kaum ini telah menganggapku lemah dan Hampir-hampir mereka membunuhku, sebab itu janganlah kamu menjadikan musuh-musuh gembira melihatku, dan janganlah kamu masukkan aku ke dalam golongan orang-orang yang zalim". (QS. Al-A'raaf 7: 150)*

Dalam al-Qur'an terdapat deskripsi tentang emosi marah dan dampaknya atas tingkah laku manusia. Ini bias didapatkan dalam uraian tentang kemarahan Nabi Musa AS ketika ia kembali pada kaumnya dan didapatkannya mereka menyembah anak sapi dari emas dibuat oleh sami. Maka Nabi Musa pertama-tama dia lampiaskan amarahnya kepada saudaranya Yaitu Harun, dan memegang kepalanya dengan rasa penuh kemarahan.

Dalam konteks ini, Al- Qur'an juga memberi petunjuk pada manusia agar mengendalikan emosinya guna mengurangi ketegangan-ketegangan fisik dan psikis serta efek negatifnya. Begitupula pula dalam hadits Nabi SAW banyak yang mengingatkan pengikutnya untuk selalu mengontrol emosi agar terciptanya kehidupan yang selaras dan seimbang. Salah satunya adalah pesan Rasulullah SAW sebagaimana diriwayatkan oleh al Bukhari, Malik dan at Tirmidzi, Abu Hurairah berkata: *"ada seseorang yang berkata kepada Nabi, nasehatilah saya! Beliau berkata: "Janganlah kamu marah." Orang itu berkata lagi beberapa kali dan Rasul tetap menjawab: "Janganlah kamu marah."*

### 3) **Emosi sedih**

Kesedihan merupakan respon emosional terhadap kehilangan sesuatu yang telah dianggap berharga. Namun, emosi sedih ini dapat dengan cepat berkurang ketika mampu menyelesaikan masalah atau menerima pengalaman yang dianggap mengecewakan dan menyakitkan tersebut. Kesedihan dapat mempengaruhi perilaku kita seperti menangis, berteriak, merasa sesak dan terisak isak. Selain itu, kesedihan juga seringkali ditandai dengan kepasifan, timbulnya rasa pesimis dan penghambat perilaku. Orang yang mengalami emosi sedih cenderung sering merasa lelah ketika mengingat pengalaman yang dianggap menyedihkan.<sup>37</sup>

Namun ternyata emosi sedih ini dapat diubah menjadi emosi adaptif yang membuat individu menuju perubahan yang lebih baik lagi dengan cara merestrukturisasi kognisi, harapan, keyakinan dan tujuan. Contohnya, gundam (mainan) yang dianggap berharga oleh remaja mengalami kerusakan permanen, selama sehari-hari dia merasa sedih dan tidak semangat dalam menjalani hari. Dalam hal ini kita dapat merestrukturisasi pikirannya, jika tidak dapat diperbaiki, hal lain apa yang dapat dilakukan?

### 4) **Emosi kecewa**

Emosi kecewa mungkin sedikit berhubungan dengan emosi marah, yakni sebuah emosi yang muncul akibat keinginan tidak terpenuhi atau ekspektasi tidak sesuai realita yang ada. Dan juga ada keterkaitan dengan emosi

---

<sup>37</sup> Editor, *Funct. Emot.*, 46–47.

sedih, ketika kita kehilangan sesuatu yang berharga dan hanya memiliki sedikit Kendali untuk mempertahankannya. Ketika memiliki tujuan seringkali kita mengabaikan prosesnya dan hanya memikirkan bagaimana cara mencapai hasil dengan harapan kita akan lebih bahagia daripada sebelumnya, namun ternyata hasil yang kita harapkan tidak sesuai. Maka dari situlah dapat menimbulkan emosi kecewa yang mendalam. Biasanya emosi kecewa ditandai dengan perilaku lesu, ekspresi muram, sulit percaya kembali dan kesal.<sup>38</sup>

Dengan mengalami emosi kecewa kita akan mengetahui bahwa, setiap hal yang terjadi dalam hidup kita ada yang “tidak sesuai” baik itu keadaan, proses, harapan dan hasil. Munculnya emosi kecewa dapat terjadi karena beberapa proses

- Membuat tujuan atau hasil yang diharapkan.
- Ketika mulai berusaha untuk mencapai tujuan, kita melebih-lebihkan hal baik yang akan terjadi ketika tujuan ini tercapai.
- Dan secara bersamaan, kita meremehkan hal-hal negative yang akan dapat terjadi.

Beberapa hal tersebut yang membuat kita terjebak dalam lembah kekecewaan, namun ketika kita dapat terbuka akan banyak hal, maka kita akan mendapat hal yang sebaliknya. Munculnya banyak terobosan baru dalam

---

<sup>38</sup> Steven Fokkinga, “DISAPPOINTMENT,” last modified 2021, accessed October 21, 2021, <https://emotiontypology.com/typology/list/disappointment>.

mencapai tujuan dan dapat menghindari perasaan berharap yang berlebihan.<sup>39</sup>

## 5) Emosi cinta

Emosi cinta merupakan seperangkat emosi dan perilaku yang ditandai dengan keintiman, gairah dan juga komitmen yang berfungsi membina hubungan antar manusia. Emosi cinta terkait dengan berbagai emosi positif seperti kebahagiaan, kegembiraan, kepuasan hidup, dan euforia, tetapi juga dapat mengakibatkan emosi negatif seperti kecemburuan dan stress. Sehingga dapat disimpulkan bahwa cinta merupakan suatu emosi yang kompleks. Jika dalam filosofi, cinta merupakan sebuah wadah atas semua kebaikan, kasih sayang dan perasaan belas kasih kepada orang lain maupun diri sendiri.

Dalam tataran agama, cinta adalah pengikat antara manusia dengan tuhan, dan berpegang teguh pada syariatnya. Cinta juga merupakan kontak batin yang menghubungkan kaum muslim dengan rasulnya, yang membuat mereka berpegang teguh pada sunnahnya, mengikuti anjurannya, dan menjadikannya sebagai suriteladan sepanjang masa.

Artinya : *Dan berpeganglah kamu semuanya kepada tali (agama) Allah, dan*

---

<sup>39</sup> Maggie Wooll, "5 Proven Ways to Deal with Disappointment," 3 March, last modified 2021, accessed October 22, 2021, <http://www.betterup.com/disappointment>.

*janganlah kamu bercerai berai, dan ingatlah akan nikmat Allah kepadamu ketika kamu dahulu (masa Jahiliyah) bermusuhmusuhan, Maka Allah mempersatukan hatimu, lalu menjadilah kamu karena nikmat Allah, orang-orang yang bersaudara; dan kamu telah berada di tepi jurang neraka, lalu Allah menyelamatkan kamu dari padanya. Demikianlah Allah menerangkan ayat-ayat-Nya kepadamu, agar kamu mendapat petunjuk. (QS. Ali Imran, 3: 103).*

Pada penelitian ini akan mengenalkan emosi cinta kepada remaja agar dapat mengekspresikan cintanya secara wajar dan tidak melukai orang dan lingkungan di sekitarnya.

**b. Pengertian Kematangan (*Maturity*)**

Pertumbuhan dan perkembangan merupakan satu hal yang pasti akan kita hadapi dengan cara mencapai beragam tugas perkembangan sesuai dengan rentang usia. Tugas perkembangan merupakan salah satu bentuk kemampuan individu dalam mengembangkan diri serta mampu beradaptasi dengan lingkungan. Sedangkan kematangan merupakan kesiapan individu dalam menjalani dan memenuhi tugas perkembangan, sehingga individu dapat berorientasi pada tugas dan tujuan hidupnya dengan terarah.<sup>40</sup> Kematangan merupakan terlaksananya perkembangan dan pertumbuhan dengan baik sehingga individu mampu mencapai

---

<sup>40</sup> Hafifah, "HUBUNGAN ANTARA KEMATANGAN DIRI (SELF MATURITY) DENGAN PROKRASINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA SEMESTER VI FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG" (UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN) MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG, 2013), 15.

struktur tingkah laku lebih tinggi daripada sebelumnya.<sup>41</sup>

Kesimpulan dari pengertian di atas adalah kematangan merupakan kesiapan individu untuk melaksanakan tugas-tugas perkembangan sehingga mencapai perubahan yang lebih baik daripada sebelumnya.

### c. **Kematangan Emosi**

Dari pengertian kematangan dan emosi yang telah dijabarkan sebelumnya, dapat diketahui bahwa kematangan emosi merupakan kesiapan individu melaksanakan tugas perkembangan emosional sehingga individu mampu mengenali dan memahami cara mengekspresikan emosi secara wajar.<sup>42</sup> Selain itu kematangan emosi suatu keadaan dimana individu dapat menilai situasi secara kritis sebelum menanggapi sehingga dapat mengendalikan emosi dengan tepat dan sesuai.<sup>43</sup> Diperkuat oleh pendapat Shimsiya yaitu kematangan emosi merupakan perkembangan emosi ditunjukkan dengan pengendalian emosi yang tepat pada situasi sosial.

Sedangkan kematangan emosi pada remaja tampak ketika remaja dapat mengekspresikan emosinya dan dapat diketahui dari kemampuan remaja dalam mengendalikan emosinya kearah yang lebih positif. Misalnya, remaja dapat membina

---

<sup>41</sup> Zainnudin, "Kematangan Psikologis Dalam Meningkatkan Minat Belajar Siswa," *Kemampuan Koneksi Matematis (Tinjauan Terhadap Pendekatan Pembelajaran Savi)* 53, no. 9 (2019): 3.

<sup>42</sup> Riza and Awalya, "MENINGKATKAN KEMATANGAN EMOSI MELALUI LAYANAN PENGUASAAN KONTEN DENGAN TEKNIK BERMAIN (GAMES)," 30.

<sup>43</sup> Joy, Dr. Molly, "Emotional Maturity and General Well-Being of Adolescents," 1.

hubungan yang baik dengan orang disekitarnya, mampu menghargai dan mencintai dirinya dan juga bertanggung jawab.<sup>44</sup> Remaja awal dikatakan telah mencapai kematangan emosional ketika mereka tidak “meledakan emosinya” kepada orang lain, namun menunggu waktu, tempat dan cara yang tepat untuk melepaskan emosinya, sehingga dapat diterima secara sosial atau orang lain. Salah satu indikator penting dari kematangan emosi adalah individu dapat menilai situasi secara kritis sebelum menanggapi tanpa berpikir, seperti orang yang belum dewasa atau anak-anak. Membiarkan emosi mengambil alih akan menyebabkan remaja mengalami ledakan emosi. Remaja yang matang secara emosional yaitu remaja yang stabil dalam merespons emosi dan tidak berpindah dari satu emosi ke emosi lainnya, seperti yang mereka lakukan sebelumnya.<sup>45</sup> Kematangan emosi sendiri tersusun atas beberapa aspek (komponen penyusun) sebagai berikut

**1) Dapat Mengekspresikan Emosi dengan Tepat**

Mengekspresikan emosi tidak hanya terlihat dari mimik wajah, ekspresi emosi lebih kompleks daripada itu karena ekspresi sendiri merupakan sebuah tampilan dari perasaan atau kondisi internal yang dialami oleh seseorang. Ekspresi emosi sendiri dapat berupa gambaran visual (symbol, gambar), facial (senyum, mengernyit, pupil melebar), gerak tubuh (posisi

---

<sup>44</sup> NOVITA AL MUTHMAINNAH, “PENERAPAN TEKNIK ROLE PLAYING UNTUK KEUANGAN LEMBAGA SMK MUHAMMADIYAH 4 SANGKAPURA TAHUN PELAJARAN 2020 / 2021” (UNIVERSITAS NEGERI MALANG, 2021), 4.

<sup>45</sup> Joy, Dr. Molly, “Emotional Maturity and General Well-Being of Adolescents,” 1.



tubuh, tangan mengempal, gerakan) dan juga verbal (bentakan, berdeham, bersenandung). Dengan mengenali berbagai macam emosi yang dimiliki, individu akan dapat mengekspresikan emosinya dengan tepat sesuai kondisi lingkungannya.<sup>46</sup> Ketika individu dapat mengenali ekspresi emosi yang dimiliki oleh orang lain, ia akan mengentahui cara merespon orang tersebut sehingga tidak akan menimbulkan kesalahpahaman atau sebuah permasalahan.

## 2) Aspek Pengendalian Emosi

Pengendalian emosi sama halnya dengan pengelolaan emosi yakni suatu keterampilan penyesuaian diri secara emosional yang mana individu dapat mengenali, mengakui dan mampu untuk mengelola emosinya. Pendapat lain dari Goleman yakni pengendalian emosi merupakan sebuah keterampilan dalam mengelola perasaan, menenangkan diri dan membebaskan diri dari rasa cemas, murung dan tersinggung. Tujuannya untuk menjaga keseimbangan emosi dalam diri.<sup>47</sup>

## 3) Aspek Toleransi Terhadap Frustrasi

---

<sup>46</sup> Listyo Yuwanto, "Permasalahan Ekspresi Emosi," last modified 2015, accessed November 25, 2021, [https://ubaya.ac.id/2015/content/articles\\_detail/170/Permasalahan-Ekspresi-Emosi.html](https://ubaya.ac.id/2015/content/articles_detail/170/Permasalahan-Ekspresi-Emosi.html).

<sup>47</sup> Aurelia Cristea and Nathaniel David Schulz, "PENGARUH KONSELING KELOMPOK DENGAN MENGGUNAKAN TEKNIK ROLE PLAYING DALAM MENGELOLA EMOSI DIRI DI SMPN 11 BANDAR LAMPUNG TAHUN PELAJARAN 2015/2016," *Revista Brasileira de Ergonomia* 9, no. August (2016): 26, <https://www.infodesign.org.br/infodesign/article/view/355%0Ahttp://www.abergo.org.br/revista/index.php/ae/article/view/731%0Ahttp://www.abergo.org.br/revista/index.php/ae/article/view/269%0Ahttp://www.abergo.org.br/revista/index.php/ae/article/view/106>.

Individu yang memiliki kematangan emosi akan mempertimbangkan berbagai kemungkinan atau cara lain ketika hal yang diharapkan atau dibayangkan tidak sesuai dengan kenyataan. Selain itu, individu yang matang secara emosi juga memiliki kemampuan dalam menangani konflik secara konstruktif, menggunakan rasa marah sebagai sumber energi untuk meningkatkan usahanya dalam memecahkan masalah.

#### **4) Aspek Tanggung Jawab**

Ketika memiliki masalah, individu memiliki rasa tanggung jawab yang baik, sehingga dirinya dapat mandiri, tidak gampang frustrasi dan menghadapi masalah dengan penuh pertimbangan.

Untuk mengetahui tercapainya kematangan emosi pada remaja dapat dilihat dari beberapa indikator kematangan emosi sendiri yakni

##### **1) Kontrol Emosi**

Indikator pertama yang menandakan tercapainya kematangan emosi pada individu adalah kontrol emosi. Kontrol emosi sendiri merupakan kemampuan individu untuk tidak meledakan emosinya dan dapat memperkirakan waktu yang tepat dalam meluapkan emosinya yang dapat diterima oleh orang lain. Individu yang mampu menjalin hubungan sosial dengan baik adalah yang dapat mengontrol emosinya.<sup>48</sup>

---

<sup>48</sup> Yusron, "KEMATANGAN EMOSI PADA MAHASISWA YANG SUDAH MENIKAH (Studi Pada Mahasiswa Fakultas Dakwah Dan Komunikasi) (Skripsi) Yusron, Yusron (2016) KEMATANGAN EMOSI PADA MAHASISWA YANG SUDAH MENIKAH (Studi Pada Mahasiswa

## 2) **Pemahaman Diri**

Indikator kedua yang menandakan tercapainya kematangan emosi adalah pemahaman diri. Pemahaman diri yakni individu memahami emosi diri sendiri, memahami apa yang sedang dirasakan dan mengetahui penyebab timbulnya emosi. Dengan memahami emosi diri sendiri, individu akan memiliki reaksi emosi yang lebih stabil dan tidak mudah berganti dari satu emosi ke emosi yang lain secara cepat.<sup>49</sup>

## 3) **Penggunaan Fungsi Krisis Mental**

Indikator terakhir yang menandakan tercapainya kematangan emosi adalah penggunaan fungsi krisis mental yakni individu dapat menafsirkan situasi dengan kritis sebelum emosinya mengambil alih. Kemudian individu memutuskan memutuskan caranya bereaksi dan tidak lagi bereaksi tanpa berpikir seperti halnya anak-anak atau individu yang tidak matang.

## 3. **Remaja Awal**

Remaja atau biasa disebut sebagai *adolescent* merupakan sebuah masa peralihan antara anak-anak menuju dewasa yang melibatkan berbagai perubahan dan perkembangan, baik dari segi kognitif, biologis, psikologis maupun sosial.<sup>50</sup> Masa remaja sendiri terbagi menjadi tiga

---

Fakultas Dakwah Dan Komunikasi)” (UIN Raden Fatah Palembang., 2016), 28.

<sup>49</sup> Anindya, “Studi Deskriptif Pada Mahasiswa Baru Program Studi Bimbingan Dan Konseling Universitas Sanata Dharma Yogyakarta Tahun Akademik 2013/2014 Dan Implikasinya Terhadap Usulan Topik-Topik Program Bimbingan Untuk Mengembangkan Kematangan Emosi Mahasiswa,” 17.

<sup>50</sup> Miftahul Jannah, “Remaja Dan Tugas-Tugas Perkembangannya Dalam Islam,” *Jurnal Psikoislamedia* 1, No. 1 (2016): 245.

tahapan yakni remaja awal berusia 10 hingga 14 tahun, remaja pertengahan berusia 14 hingga 17 tahun dan remaja akhir berusia 17 hingga 20 tahun.<sup>51</sup> Remaja awal memiliki beberapa tugas perkembangan yang harus dipenuhi mulai dari tugas perkembangan sosial, emosional maupun intelektual. Ketika proses pemenuhan tugas perkembangan seringkali ditemukan banyak permasalahan emosional remaja yang berasal dari konflik internal maupun konflik eksternal.<sup>52</sup> Konflik eksternal yang berasal dari lingkungan dapat menyebabkan meningkatnya emosi yang serius dan beragam, sehingga para remaja kesulitan menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Dan sebaliknya, ketika emosi remaja tertahan dan tidak bisa melampiaskan, maka timbul kekecewaan yang mendalam.<sup>53</sup>

Masa badai dan tekanan jiwa menjadi sebutan lain dari masa remaja karena banyaknya perubahan yang terjadi baik secara fisik, intelektual dan emosional. Perubahan tersebut menyebabkan kesedihan, kebingungan dan dapat menimbulkan konflik pada lingkungan di sekitarnya. Remaja awal merupakan seorang individu yang baru bergerak selangkah menuju dewasa. Masa ini merupakan masa pengenalan terhadap baik dan buruk, mengenal lawan jenis, memahami perannya dalam kehidupan sosial, berusaha menerima jati diri apa yang telah dianugerahkan Allah *Subhanahu wa Ta'ala* pada dirinya,

---

<sup>51</sup> Ade Wulandari, "Karakteristik Pertumbuhan Perkembangan Remaja Dan Implikasinya Terhadap Masalah Kesehatan Dan Keperawatannya," *Jurnal Keperawatan Anak 2*, No. 1 (2014): 40.

<sup>52</sup> Nurul Azmi, "Potensi Emosi Remaja Dan Pengembangannya," *Sosial Horizon: Jurnal Pendidikan Sosial 2*, No. 1 (2015): 36.

<sup>53</sup> Hurlock, *Psikologi Perkembangan*, 155.

dan masa mengembangkan seluruh potensi yang ada dalam dirinya.<sup>54</sup>

## B. Orisinalitas dan Positioning Karya

Pada sub-bab ini berisikan tentang penelitian terdahulu dan karya sebelumnya yang relevan dengan penelitian ini.

### 1. *Role playing to Develop Self Regulation* oleh Baylen N Wagner.

Baylen melakukan penelitian pada tahun 2016 yang menyatakan bahwa teknik *role playing* dapat membangun kematangan emosi pada remaja secara efektif. Baylen pada penelitian menyarankan untuk ketika memakai teknik ini, lebih baik dilakukan dengan cara mencampur rentang usia remaja yang berbeda-beda sehingga dapat lebih berimprovisasi.<sup>55</sup>

### 2. Teknik Bermain Peran untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Siswa oleh Rima Irmayanti

Pendapat Baylen pada penelitiannya didukung dengan Penelitian yang dilakukan oleh Rima bahwa ternyata *role playing* dapat meningkatkan kemampuan kontrol emosi. Selain itu pemilihan teknik *role playing* pada penelitian ini adalah dapat menarasikan situasi yang terjadi pada kehidupan nyata dan menggambarkan perasaan yang nyata, baik yang hanya dipikirkan maupun yang diekspresikan.<sup>56</sup>

---

<sup>54</sup> Miftahul Jannah, "REMAJA DAN TUGAS-TUGAS PERKEMBANGANNYA DALAM ISLAM," 2-4.

<sup>55</sup> Baylen N Wagner, "*Role Playing To Develop Self Regulation*," *Master's Theses & Capstone Projects* (2016): 23, <https://Sophia.Stkate.Edu/Maed/157/>.

<sup>56</sup> Rima Irmayanti, "Teknik Bermain Peran Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Siswa," *Journal Of Innovative Counseling: Theory, Practice & Research* 1, No. 2 (2017): 3, [http://Journal.Umtas.Ac.Id/Index.Php/Innovative\\_Counseling](http://Journal.Umtas.Ac.Id/Index.Php/Innovative_Counseling).

### **3. Pengembangan Modul Bimbingan dan Konseling Pribadi Sosial Berbasis Cerita Pendek untuk Meningkatkan Kematangan Emosi Peserta Didik oleh Yuni Novitasari**

Pada penelitian ini peneliti mengembangkan sebuah modul yang berisi cerita pendek untuk membangun kematangan emosi pada remaja dan terdapat saran pada penelitian ini untuk mengembangkan produk lebih lanjut terutama menambahkan bagian materi, diskusi serta pelaksanaan layanan yang lebih mendalam. Karena pada penelitian ini peneliti hanya memuat cerita-cerita pendek yang berhubungan dengan emosi saja, tanpa adanya lembar kerja yang dapat digunakan oleh konseli. Dengan adanya saran dalam penelitian ini membuat saya mengembangkan modul eksplorasi diri lebih lengkap, baik itu memuat cerita tentang emosi, halaman diskusi dan evaluasi dan juga lembar kerja yang dapat dikerjakan oleh remaja sehingga mereka dapat membangun kematangan emosinya.<sup>57</sup>

### **4. Emotional Maturity: In Everyday Life by Kosjenka Muk**

Merupakan sebuah buku yang ditulis oleh Kosjenka Muk yang mendapatkan rating 4.0/5.0 dalam goodread, dalam buku ini menceritakan cara-cara mengekspresikan dan mengendalikan emosi untuk berani menghadapi kenyataan daripada menghindari kenyataan yang ada. Dan dalam buku ini juga mengajarkan cara-cara untuk meningkatkan keterampilan untuk mengenali dan menangani emosi yang kompleks dalam situasi sehari-hari. Dari buku ini saya selaku peneliti mengembangkan

---

<sup>57</sup> Yuni Novitasari, Hadi Pranoto, and Maya Fadilasari, "Pengembangan Modul Bimbingan Dan Konseling Pribadi Sosial Berbasis Cerita Pendek Untuk Meningkatkan Kematangan Emosi Peserta Didik SMA" 1, no. 1 (2021): 17–24.

modul eksplorasi diri yang di dalamnya juga berisi cara-cara mengekspresikan emosi sesuai dengan lingkungan yang tentunya dibentuk sendiri oleh konseli.<sup>58</sup>

### C. Prespektif Islam

Dalam islam kosakata yang berkaitan dengan emosi tidak terlihat secara spesifik. Namun, bertebaran ayat maupun hadits memiliki keterkaitan dengan emosi manusia dalam kehidupan sehari-hari.<sup>59</sup> Salah satunya ayat tentang pentingnya mengendalikan emosi yang merupakan salah satu aspek dalam kematangan emosi. Hal tersebut tercantum pada Surat Ali Imran ayat 134 yang berbunyi

*“(yaitu) orang-orang yang menafkahkan (hartanya), baik di waktu lapang maupun sempit, dan orang-orang yang menahan amarahnya dan memaafkan (kesalahan) orang. Allah menyukai orang-orang yang berbuat kebajikan.” (QS: Ali Imran ayat 134)*

Dalam ayat tersebut terdapat beberapa anjuran bagi Umat islam untuk menginfakkan harta mereka, menahan rasa amarah walaupun dapat melampiaskan dan juga memaafkan kesalahan orang lain. Allah mencintai hambanya jika melakukan anjuran tersebut.

Selain ayat di atas terdapat satu ayat yang menganjurkan untuk mengendalikan emosi yakni terletak pada Surat As-Syura ayat 37 yang berbunyi

---

<sup>58</sup> Kosjenka Muk, *Emotional Maturity In Everyday Life*, 2016.

<sup>59</sup> Zulkarnain, “Emosional : Tinjauan Al-Qur’an Dan Relevansinya Dalam

Artinya, “*Dan (bagi) orang-orang yang menjauhi dosa-dosa besar dan perbuatan-perbuatan keji, dan apabila mereka marah mereka memberi maaf.*”

Pada ayat ini Allah menjelaskan bahwa yang akan memperoleh kesenangan yang abadi di akhirat nanti ialah orang-orang yang menjauhi dosa-dosa besar dan perbuatan keji. Begitu juga orang-orang yang apabila amarahnya timbul, mereka diam menahan amarahnya, memaafkan orang yang menyebabkan kemarahannya dan tidak ada dalam batinnya sedikitpun rasa dendam.

#### **D. Profil Produk**

Produk yang akan dikembangkan oleh peneliti berbentuk sebuah buku yang bertujuan untuk membangun kematangan emosi pada remaja awal. Selain itu, modul eksplorasi diri ini nantinya dapat digunakan sebagai media konseling atau alat bantu yang berfungsi sebagai alat penyampaian pesan kepada konseli. Alat bantu ini dapat merangsang pikiran, perasaan maupun pengambilan keputusan konseli agar dapat menuju arah yang lebih baik.<sup>60</sup> Dalam penggunaan media konseling, konselor harus memakai kreativitasnya agar konseli tertarik mengikuti proses konseling dan keberhasilan konseling dapat tercipta dari suatu proses kreatif tersebut.

Pada sub bab ini peneliti akan membahas mengenai analisis kekuatan, kelemahan, peluang dan ancaman terhadap produk yang akan peneliti kembangkan. Berikut uraiannya

##### **1. Kekuatan**

- a. Modul eksplorasi diri dalam bentuk A5 sehingga fleksibel dapat dibawa kemana-mana.
- b. Terdapat banyak ilustrasi di dalamnya dan tidak terdapat banyak bacaan. Sehingga konseli dapat



mengeksplorasi emosinya.

- c. Memiliki tujuan yang jelas yakni membangun kematangan emosi dan isi buku bermanfaat karena seperti yang kita ketahui emosi memiliki peranan yang sangat penting dalam kehidupan.

## **2. Kelemahan**

- a. Modul eksplorasi diri ini memerlukan pendamping saat menggunakannya.
- b. Tidak bisa digunakan secara berulang walaupun menggunakan kertas *art paper* karena konseli perlu untuk mengisi modul eksplorasi diri tersebut sesuai kondisinya.

## **3. Peluang**

- a. Tidak banyak buku untuk membangun kematangan emosi sehingga buku ini berpeluang untuk dibeli.
- b. Banyak orang tua menginginkan anaknya untuk dapat mengenali, mengekspresikan dan mengelola emosinya dengan baik sehingga buku ini dapat menjadi incaran orang tua.

## **4. Ancaman**

- a. Ketika melakukan pemeragaan atau permainan peran terhadap emosi yang telah ditentukan dan dieksplorasi oleh konseli, lingkungan sekitar tidak mendukung. Misalnya, mengejek seperti “kamu kok jadi tenang banget seharian ini? ada maunya ya?.” Lingkungan yang tidak mendukung akan membuat konseli malas untuk menggunakan modul eksplorasi diri ini.

# BAB III

## DESAIN DAN PENGEMBANGAN

### PRODUK

#### A. Pemilihan Media dan Sasaran Media

Modul eksplorasi diri ini dikembangkan dengan tujuan untuk membangun kematangan emosi pada remaja awal. Pada masa remaja awal akan mengalami pengalaman emosional yang ekstrem, dimana remaja akan mengalami tekanan emosional sebagai respon terhadap pemikirannya yang abstrak dan kompleks. Hal tersebut dapat terjadi ketika remaja bergulat dengan permasalahan sosial yang dialaminya seperti tidak diterima oleh teman sebayanya, tidak bisa mengungkapkan perasaannya kepada orang lain sehingga dimanfaatkan dan tidak mendapat pengakuan dari keluarga atas pencapaiannya.<sup>61</sup> Fenomena tersebut dapat dibuktikan dari balasan cuitan akun @tubirfess yang menuliskan, “*ada enggak sih yang waktu remajanya tidak mematangkan emosi dan efeknya sampai sekarang? Terus menurut kalian penting kah mengembangkan kematangan emosi sejak dini? (Kematangan emosi: kemampuan mengenali, memahami dan mengelola emosi secara tepat)*” dan mendapat 190 balasan, 641 retweet dan 3400 like.<sup>62</sup>

Dari 190 balasan tersebut, rata-rata jawabannya adalah penting bagi kita untuk membangun kematangan emosi sejak dini dan juga banyak yang menyatakan karena tidak membangun kematangan emosi sejak remaja, mereka

---

<sup>61</sup> Carroll E. Izard and Christopher J. Trentacosta., “Emotional Development, Encyclopedia Britannica.” *Britannica*, last modified 2020, accessed December 11, 2021, <https://www.britannica.com/science/emotional-development>.

<sup>62</sup> <https://twitter.com/tubirfess/status/1465966422689939459>

kesulitan untuk mengenali emosi. Seperti balasan dari akun @bitieswithluv, *“Penting sih, dulu ku juga susah mau ekspresiin perasaanku. Marah, seneng, sedih mukanya flat aja krn ortuku gak excited/respon tiap aku curhat/cerita. Terus setiap ada masalah atau gak nyaman sama org kan harusnya komunikasi biar clear, tp krn gak diajarin....”*

Sama juga dengan balasan dari akun @ddisease *“jujur penting bgt. gue sendiri sampe skrg jd gak ngenalin diri sendiri, susah ekspresiin diri, dan susah mahamin emosi dan maunya gue tu apa krn dulu mau ngapa”*in dibatesin mulu. *tp krn gue aware, jd gue coba overcome dgn beraniin diri ngerasain berbagai emosi trs yaa acknowledge sendiri emosi kita pelan. jujur klo ngarepin org lain bantuin kita gaakan bisa soo, trust yourself ajaa buat nyembuhin diri sendiri”* dan terakhir juga didukung oleh balasan @celynnn\_0, *“Ga tau ya. Aku juga suka bingung. Kapan harus marah, kapan harus seneng. Aku harus kasih respon kek apa ke orang lain. Aku bingung.”*

Dari beberapa pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa membangun kematangan emosi sejak remaja memang penting karena dengan adanya kematangan emosi kita dapat mengenali, mengekspresikan dan mengelola emosi kita secara tepat. Salah satu faktor lain yang membuat peneliti ingin mengembangkan media ini karena di lingkungan peneliti masih banyak remaja awal yang merasa kesusahan untuk mengelola emosinya. Masih sering membentak-bentak ketika marah, mengekspresikan emosi kecewanya dengan menangis meraung-raung ketika diperlakukan tidak adil. Diharapkan modul eksplorasi diri ini dapat membantu remaja mengenali, mengekspresikan dan mengelola emosinya secara kritis.

## **B. Tahapan Produksi**

Pada penelitian ini peneliti menggunakan metode Penelitian dan pengembangan yang juga disebut sebagai

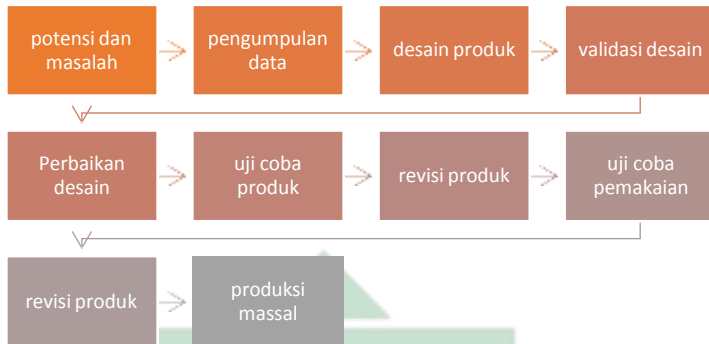
*research and development* yakni suatu metode penelitian yang mengembangkan perangkat pendidikan dengan melalui serangkaian riset yang menggunakan berbagai metode dalam suatu siklus yang melewati berbagai tahapan. Menurut Prof. Dr. Nana Syaodih Sukmadinata menyebutkan bahwa penelitian dan pengembangan merupakan rangkaian tahapan yang dilakukan untuk mengembangkan produk baru atau menyempurnakan produk yang telah ada dan bisa dipertanggungjawabkan. Sedangkan menurut Prof. Dr. Sugiono menyebutkan bahwa metode Penelitian dan Pengembangan merupakan sebuah metode penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu, dan menguji keefektifan produk tersebut.<sup>63</sup> Dari beberapa pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa penelitian dan pengembangan merupakan suatu metode penelitian yang mengembangkan dan menghasilkan suatu produk baru ataupun menyempurnakan produk lama melalui beberapa tahapan.

Dalam hal ini peneliti melakukan penelitian dan pengembangan pada tingkatan 4 (Level 4) yang menurut prof. Sugiyono yaitu melakukan penelitian dan mengembangkan suatu produk baru dan juga menguji produk tersebut. Produk baru yang akan dikembangkan adalah sebuah media konseling berupa modul eksplorasi diri dalam membangun kematangan emosi pada remaja awal.

Menurut prof sugiyono dalam *research and development* ini melalui beberapa tahapan yang dapat diperhatikan melalui alur berikut

---

<sup>63</sup> Ernawati, Dwi. *Pengembangan Bahan Ajar Lembar Kegiatan Siswa (Lks) Dengan Pendekatan Contextual Teaching And Learning (Ctl) Siswa Kelas Viii Semester 2 Mtsn Tulungagung*. (Iain Tulungagung, 2018), H. 32



### a. Potensi dan masalah

Tahapan awal dalam penelitian dan pengembangan ini adalah mencari Potensi dan masalah. Potensi dan masalah merupakan dua hal yang berbeda. Potensi merupakan sebuah kemampuan atau kapasitas untuk dikembangkan dan ketika dikembangkan akan memiliki nilai tambah. Potensi sendiri terdapat 3 macam yaitu terpendam, samar-samar dan jelas. Potensi yang terlihat jelas tentunya tidak membutuhkan penelitian, potensi yang samar masih perlu dibuktikan dengan penelitian sedangkan potensi yang terpendam diperlukan penelitian untuk dieksplorasi lebih dalam lagi. Sedangkan masalah merupakan suatu keadaan yang ingin diperbaiki atau suatu kesulitan yang ingin dipecahkan. Masalah dapat muncul karena adanya pertanyaan, “Mengapa” dan “Kenapa.”<sup>64</sup>

### b. Pengumpulan data atau informasi

Tahapan kedua dari penelitian dan pengembangan level 4 (Meneliti dan menguji dalam menciptakan produk baru) akan melewati 5 tahapan pengumpulan data yang dapat dirincikan sebagai berikut

<sup>64</sup> Sugiyono, *Statistik Untuk Pendidikan* (bandung: alfabeta, 2015), 55–75.

1. Pengumpulan data tahap satu yakni menemukan masalah pada objek penelitian untuk menjadi pertimbangan dalam merancang suatu produk. Dapat dilakukan dengan metode kuantitatif (melalui populasi dan sampel) ataupun metode kualitatif (melalui informan)
2. Pengumpulan data tahap dua yakni data yang akan diperlukan untuk menguji desain ataupun rancangan produk. Pada tahapan ini peneliti meminta saran maupun komentar terkait desain produk yang telah dirancang. Data yang terkumpul digunakan untuk merevisi desain produk.
3. Pengumpulan data tahap ketiga yakni data yang didapatkan dari menguji produk pada subjek terbatas. Data tersebut dianalisis dan hasilnya digunakan untuk revisi produk.
4. Pengumpulan data tahap keempat yakni menguji pada subjek utama penelitian.
5. Pengumpulan data tahap keenam yakni pengujian lapangan operasional.<sup>65</sup>

Dalam penelitian ini menggunakan 3 metode pengumpulan data

### **1. Kuesioner**

Kuesioner digunakan untuk mengetahui penilaian ahli media dan materi mengenai pengembangan media konseling modul eksplorasi diri. Kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini diadaptasi dari penelitian Fitrotin yang berjudul Pengembangan Modul Bimbingan Konseling Bidang Bimbingan Pribadi Tentang Reproduksi Sehat Bagi Kelas X Di Sma Negeri 1 Parengan Tuban. Dan menggunakan skala likert dengan alternatif jawaban 4: sangat sesuai, 3: sesuai, 2: tidak sesuai dan 1: sangat tidak sesuai.

---

<sup>65</sup> Ibid., 205–207.

## 2. Observasi

Observasi dilakukan untuk mengetahui respon remaja awal saat menggunakan media konseling modul eksplorasi diri dengan teknik *role playing*. Peneliti memiliki peran sebagai observer ketika media digunakan oleh konseli.

## 3. Wawancara

Wawancara dilakukan untuk mengetahui tanggapan, komentar dan saran yang diberikan oleh informan terhadap media konseling modul eksplorasi diri yang telah dikembangkan oleh peneliti. Metode wawancara dipilih karena peneliti ingin lebih dekat dengan para pengguna produk untuk mengetahui kekurangan maupun kelebihan secara nyata.

### c. Desain Produk

Proses mendesain produk merupakan salah satu tahapan dari perencanaan produk. Mendesain produk dilakukan untuk menarik minat masyarakat terhadap produk yang kita kembangkan. Terdapat 5 jenis desain dalam penelitian *research and development* yakni original desain (desain murni atau tidak pernah ada sebelumnya), adaptif desain (mengembangkan dari desain terdahulu agar lebih adaptif), *redesign* (menyempurnakan desain yang telah ada), *selection design* (meningkatkan kualitas bahan dari desain sebelumnya), *industrial design* (meningkatkan aspek visual pada desain yang telah ada).<sup>66</sup>

### d. Validasi desain,

Validasi desain merupakan sebuah proses evaluasi yang dilakukan pada produk dengan tujuan untuk mengetahui kelemahan dan kelebihan pada produk. Validasi desain juga diartikan sebagai penilaian rasional dari ahli yang kompeten dan dekat dengan masalah yang

---

<sup>66</sup> Ibid., 398–400.

diangkat oleh peneliti. Saat tahapan ini para ahli memberikan komentar dan sarannya terhadap produk.

**e. Perbaikan Desain**

Komentar dan saran yang diberikan oleh ahli pada tahap validasi desain akan dijadikan panduan dalam memperbaiki produk yang telah dirancang sebelumnya.

**f. Uji coba produk,**

Setelah memperbaiki desain produk, proses selanjutnya adalah melaksanakan uji coba produk. Peneliti melakukan pengenalan dan uji coba produk yang dibuatnya. Dan tahapan selanjutnya adalah melakukan uji coba pada konseli guna memperoleh informasi kesesuaian produk yang telah dibuat.

**g. Revisi produk**

Meninjau kembali produk dengan tujuan untuk memperbaiki kelemahan sesuai masukan subjek terbatas dengan tujuan untuk menyempurnakan produk dan meminimalisir permasalahan yang dapat terjadi. Proses perbaikan produk dapat berupa penambahan materi, memeriksa ejaan kata dan juga memperbaiki susunan atau tata letak.

**h. Uji coba pemakaian**

Setelah memperbaiki produk sesuai anjuran subjek terbatas, maka proses selanjutnya adalah mengimplementasikan ke lapangan penelitian.

**i. Revisi produk**

Jika dalam kenyataannya produk yang telah peneliti kembangkan terdapat atau ditemukannya hambatan, kekurangan dan kelemahan maka perlu adanya revisi kembali dilakukan. Namun apabila dirasa sudah cukup pada tahap uji coba pemakaian produk maka pada tahap selanjutnya dapat melakukan pembuatan produk secara masal.



## BAB IV

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada Bab IV peneliti akan menguraikan mengenai hasil pengembangan, kelayakan dan efektifitas media konseling modul eksplorasi diri dalam membangun kematangan emosi pada remaja. Laporan hasil penelitian ini meliputi 7 dari 10 tahapan yang berhasil peneliti lakukan. Tahapan penelitian ini dikemukakan oleh Prof. Sugiyono dalam bukunya yakni metode penelitian dan pengembangan yang meliputi potensi dan masalah, pengumpulan data, desain media, validasi media, revisi media, uji coba media, revisi media. Laporan akan disajikan tiap tahap pengembangan untuk memudahkan pembahasan.

#### A. Potensi dan masalah

Pada tahapan pertama ini peneliti ingin mengangkat permasalahan yang berkaitan dengan emosi, karena menurut peneliti emosi memegang peranan yang sangat besar dalam kehidupan manusia. Peneliti melakukan wawancara dan juga observasi dilingkungan sekitar. Ketika melakukan observasi ditemukan subjek penelitian yang sering meledakan emosinya seperti membentak, berteriak dan juga menangis meraung-raung apabila terjadi sesuatu yang tidak sesuai kehendaknya. Misalnya saja, orang tua konseli melarang konseli pulang malam karena berbahaya. Konseli akan marah dan membentak orang tuanya, lalu ketika orang tuanya membalas dengan memukul lengan konseli (dengan pelan), konseli akan menangis meraung-raung hingga semua tetangganya dapat mendengarkan tangisan konseli. Setelah melakukan observasi, peneliti melakukan wawancara pada *significant other* subjek penelitian tersebut. yang terlihat mengalami permasalahan emosional. *Significant other* dari konseli memvalidasi hasil observasi yang telah dilakukan,

bahwasannya memang konseli seringkali melampiaskan emosinya dengan berteriak dan membentak ketika ada sesuatu yang tidak disukainya terjadi, lalu konseli seringkali tidak mendengarkan nasihat keluarganya untuk tidak membentak ketika marah ataupun kesal terhadap sesuatu dan juga ketika keluarga konseli memarahi konseli, konseli meresponnya dengan menangis meraung-raung sehingga banyak tetangga yang mendengarkan. Berasal dari fenomena tersebut yang ternyata memberikan dampak negative terhadap diri sendiri maupun lingkungan. Peneliti melakukan kajian literatur dan ternyata fenomena tersebut terjadi karena rendahnya kematangan emosi pada remaja yang diukur dari 3 indikator yakni kontrol emosi, pemahaman diri dan fungsi krisis mental.

Untuk membuktikan fenomena ini nyata adanya peneliti melakukan pengumpulan data kembali dengan mengadopsi kuesioner kematangan emosi oleh Zariatul Rahma pada penelitiannya yang berjudul “*Hubungan Kematangan Emosi Dengan Penyesuaian Diri Siswa Di Sma Negeri 8 Banda Aceh.*” yang telah diuji validitas sehingga peneliti tidak perlu uji validitas kembali. Dari penyebaran kuesioner pada remaja awal yang berusia 10 hingga 14 tahun dan didapatkan sample sebanyak 26 remaja awal. Pada penelitiannya Zahriatul Rahma, membagi menjadi 3 kategori kematangan remaja sebagai berikut

<b>Batas Interval</b>	<b>Kategori</b>
<85	Rendah
85-106	Sedang
>106	Tinggi

Dari tabel diatas dapat disimpulkan apabila remaja awal memperoleh skor kurang dari 85, maka remaja awal tersebut termasuk dalam kategori kematangan emosi rendah. Jika memperoleh skor antara 85 hingga 106, maka remaja awal tersebut termasuk dalam kategori kematangan emosi sedang.

Dan jika memperoleh skor lebih dari 106, maka remaja awal tersebut termasuk dalam kategori kematangan emosi tinggi. Berlandaskan kategori diatas, berikut ini adalah jumlah remaja awal dalam kategori kematangan emosi yang telah dibagi.

Skor	Kategori	Jumlah siswa	Persentase
<85	Rendah	7	27%
85-106	Sedang	16	62%
>106	Tinggi	3	11%

Dari tabel tersebut dapat disimpulkan bahwa sebanyak 27% remaja awal mengalami kematangan emosi rendah, 62% remaja awal dalam kategori kematangan emosi sedang dan sebanyak 11% remaja awal termasuk dalam kategori kematangan emosi tinggi. Dari data tersebut, munculah sebuah inovasi baru yang bertujuan untuk menyelesaikan fenomena kematangan emosi pada remaja awal yaitu dengan mengembangkan sebuah modul eksplorasi diri berjudul *My Emotion and I*, diperuntukkan bagi remaja awal untuk membangun kematangan emosi pada dirinya.

## B. Pengumpulan data atau informasi

Peneliti melakukan pengumpulan data yang diperlukan sebagai informasi dalam upaya perancangan produk agar mampu menjadi sebuah produk yang dapat mengatasi permasalahan yang diangkat dan sesuai dengan karakteristik konseli. Dalam penelitian ini memakai beberapa metode dalam pengumpulan data yaitu wawancara, observasi dan kuesioner.

### 1. Kuesioner

Kuesioner digunakan untuk mengetahui penilaian ahli media dan materi mengenai pengembangan media konseling modul eksplorasi diri. Kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini diadaptasi dari penelitian

Fitrotin yang berjudul Pengembangan Modul Bimbingan Konseling Bidang Bimbingan Pribadi Tentang Reproduksi Sehat Bagi Kelas X Di Sma Negeri 1 Parengan Tuban. Dan menggunakan skala likert dengan alternatif jawaban 4: sangat sesuai, 3: sesuai, 2: tidak sesuai dan 1: sangat tidak sesuai.

Pengumpulan data menggunakan kuesioner juga dilakukan untuk mengetahui tingkat kematangan emosi pada remaja awal. Kuesioner diadopsi dari penelitian Zariatul Rahma pada penelitiannya yang berjudul “*Hubungan Kematangan Emosi Dengan Penyesuaian Diri Siswa Di Sma Negeri 8 Banda Aceh.*” yang telah diuji validitas sehingga peneliti tidak perlu uji validitas kembali. Dan juga digunakan untuk mengetahui hasil uji produk pada subjek, baik subjek terbatas maupun konseli yang mana juga mengadopsi kuesioner dari penelitian terdahulu yakni Fabiana Dini Prawingga Nesri yang Berjudul “*Pengembangan Modul Ajar Cetak dan Elektronik Materi Lingkaran Untuk Meningkatkan Kecakapan Abad 21 Siswa Kelas XI Sma Marsudirini Muntila*”

## **2. Observasi**

Observasi dilakukan untuk mengetahui respon remaja awal saat menggunakan media konseling modul eksplorasi diri. Peneliti memiliki peran sebagai observer ketika media digunakan oleh konseli. Selain itu observasi juga dilakukan saat pertama kali peneliti menemukan fenomena kematangan emosi.

## **3. Wawancara**

Wawancara yang dilakukan peneliti adalah untuk mengetahui sejauhmana sebuah permasalahan terjadi pada konseli dan mengetahui tanggapan, komentar dan saran yang diberikan oleh informan (subjek dan ahli) terhadap media konseling modul eksplorasi diri yang telah dikembangkan oleh peneliti. Metode wawancara dipilih karena peneliti ingin lebih dekat dengan para

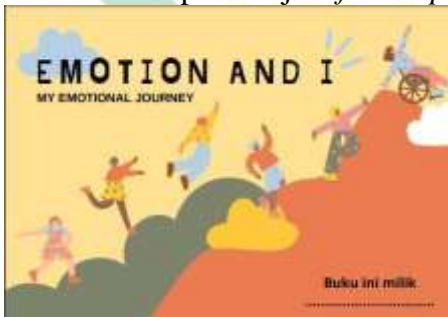
pengguna produk untuk mengetahui kekurangan maupun kelebihan secara nyata

## C. Desain Produk

Setelah mendapatkan data dan informasi dari permasalahan yang diangkat dan subjek penelitian. Peneliti memulai desain produk dengan merancang kerangka materi (kematangan emosi). Dari materi pokok ini peneliti mengembangkannya sehingga konseli dapat menyadari banyaknya pengaruh positif baik dari segi perilaku dan persepsi dari kematangan emosi. Berikut desain awal yang saya kembangkan,

### 1. Cover

Pada cover modul eksplorasi diri ini berjudul “*Emotion and I, My emotional journey*” dengan warna cover orange dan kuning yang bertujuan untuk menarik perhatian remaja. Diharapkan dengan warna yang “cerah” ini dapat menjadi *first impression* yang bagus.



### 2. Bagian Pemanasan

Pada tahap ini berisi mengenai pengenalan “emosi” dan juga sebagai kontrak konseling antara konselor dan konseli, bahwa tujuan konseling dengan media modul eksplorasi diri ini adalah membangun kematangan emosinya. Konselor dapat mendiskusikan kepada konseli bahwa buku ini sebagai media konseling yang membantunya untuk membuat karakter emosi baru

yang lebih adaptif layaknya karakter *sadness*, *joy*, *disgust* dan *anger* dalam film *inside out*. Dan membantu konselor untuk memahami persepsi konseli terhadap emosi yang dimilikinya.

Emosi memegang peranan penting dalam kehidupan kita. Ketika kita mampu mengekspresikan dan mengelola emosi dengan lebih bijak, kehidupan akan lebih damai dan jauh dari rasa sesal di kemudian hari. - Andrie Wongso



### TAHUKAH KAMU?

Emosi itu bukan hanya marah loh!

Emosi merupakan sebuah respon kita terhadap sebuah kejadian, keadaan atau peristiwa. Respon ini akan mempengaruhi kesadaran, respon fisik dan juga pemikiran kita. Dan ternyata setiap orang pasti memiliki respon yang berbeda-beda, misalnya saja nih kalian merasa sedih ketika nilai ulangan kalian jelek, namun belum tentu loh teman kalian juga merasa sedih ketika nilai ulangannya jelek. Emosi juga diartikan sebagai kecenderungan untuk emosi merupakan sebuah kecenderungan untuk mendekati pada sesuatu yang dianggap menguntungkan (baik) atau menjauh dari sesuatu yang dianggap mengancam maupun berbahaya (buruk).

UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## HOW DO YOU FEEL TODAY?

APA WARNAH EMOSIMU HARI INI?



Mari Kenali, Ekspresi dan Kelola berbagai macam emosi bersama!



### APA YANG AKAN KITA LAKUKAN?!

Pernahkah kalian merasa marah sekali hingga ingin meledek ketika kalian tidak berbuat salah namun dimarahi? Atau pernahkah kalian merasa kecewa sekali ketika apa yang kalian inginkan tidak terwujud?

Pernahkah kalian menonton film *Inside Out*? *Inside out* adalah sebuah film yang menceritakan tentang karakter emosi dalam diri kita. Dengan buku ini kita akan membuat karakter emosi layaknya film *Inside out* agar kita dapat mengenali, mengekspresikan dan mengelola emosi kita dengan bijak. Tidak hanya membuat karakter, namun kita akan bermain peran sesuai karakter yang telah kita buat.

### MAGIC WORDS

Berikan 3 kata ajah untuk emosi berikut ini



### 3. Bagian Eksplorasi

Bagian ini akan membantu konseli mengeksplorasi keadaan emosinya dengan lingkungan. Dan mulai menentukan perilaku yang akan dipelajari dan disesuaikan dengan kondisi lingkungan. Selain itu pada bagian ini juga bisa digunakan sebagai media eksplorasi terhadap persepsi konseli tentang cara orang-orang di lingkungan sekitarnya dalam mengekspresikan emosi.

Setelah itu terdapat beberapa bacaan baru yang dapat menambah wawasan konseli mengenai kematangan emosi seperti cara memberi dan menerima cinta (love language), bertanggung jawab atas pilihan yang dipilih, cara control diri. Beberapa bacaan ini dibuat supaya ketika pada tahapan pembentukan peran konseli dapat menciptakan sebuah karakter yang keren dan dapat membangun kematangan emosi pada dirinya.

**Emosi Marah**



Ketika kita mengekspresikan emosi marah dengan cara yang sehat dan positif, berarti kita menyalurkan kemarahan untuk melangkah ke depan, bukan untuk menyertang. - Anonym

**TELL ME A STORY**  
Ceritakan tentang emosi marahmu

**Ketika aku marah biasanya**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Dan lingkunganmu meresponnya seperti**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



**EMOSI MARAH**

Emosi marah timbul akibat beberapa hal, seperti keinginan tidak terwujud, mendapat perlakuan tidak adil dan mendapat kritik yang tidak ingin didengar. Emosi marah termasuk emosi negatif karena dapat menimbulkan keraguan bagi diri sendiri maupun orang lain. Seperti, membeci diri sendiri, menyakiti orang lain dengan perkataan yang menajukikan dan juga membentak.

Tapi ternyata emosi marah tidak selalu "buruk" ketika kita dapat mengekspresikan dan mengontrolnya dengan baik. Selain itu, marah juga dapat membantu kita untuk mengidentifikasi masalah yang dapat menyakiti diri kita, memotivasi kita untuk berubah kearah yang lebih baik.

AMPEL  
A Y A



#### 4. Bagian Penentuan Peran

Setelah membaca materi terkait emosi yang sedang dibahas, maka selanjutnya memasuki bagian pembentukam peran sebagai emosi baru yang lebih adaptif. Sehingga pada tahap ini konselor ataupun pendamping bisa membantu remaja mencari contoh emosi yang lebih baik daripada emosi yang dimiliki sebelumnya. Maka, pentinglah tahap assessment karena dengan melakukan assessment konselor mengetahui, perilaku dan emosi maladaptive manakah yang harus diubah dan akhirnya remaja dapat menilai situasi secara krisis sebelum emosinya mengambil kendali.



Pada tahap ini menurut peneliti juga diperlukan reinforcement positif dapat berupa reward ataupun afirmasi positif sehingga konseli tidak hanya menuliskan peran emosi yang adaptif, namun benar-benar memainkan peran tersebut.

## 5. Bagian Pemeragaan

Bagian ini dapat menjadi sebuah tracking pelaksanaan permainan peran yang dilakukan oleh konseli. Apakah berhasil memainkan perannya atau malah tidak sama sekali bisa bermain peran.

### LAKUKAN DAN CATAT

Perankan karakter emosi marah yang telah kamu buat dan catat hal baru yang kamu temukan ketika bermain peran sebagai emosi marah versi simulasi!

HARI 1	HARI 2	HARI 3
<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/>

11

## 6. Bagian *Evaluation*

Tahap evaluasi setelah konseli melakukan permainan peran selama tiga hari.

### OH TERNYATA

Catat hal-hal baru yang kamu temui ketika bermain peran sebagai emosi marah yang baru, baik itu respon dari lingkungannya maupun dampak positif yang terjadi!

---

---

---

---

---

---

12

### AYO MENGEVALUASI

Ayo lingari sesuai perasaannya terhadap emosi marahmu baik sebelum bermain peran dan setelah bermain peran!

BEFORE
How was your reaction before playing angry? Color the face.

AFTER
How was your reaction after playing angry? Color the face.


13

Pada bagian *scene setting* hingga *evaluation*, juga diterapkan di emosi yang lainnya atau memakai pola berulang.

## 7. Buku Panduan

Buku panduan ini digunakan untuk konselor, pendamping dan orang tua. Sehingga media konseling modul eksplorasi diri ini dapat digunakan secara efektif dan efisien.



## Tentang Buku Eksplorasi

Bagaimana dapat menggunakan buku ini?  
Pada setiap awal yang memuat kesulitan dalam mengenal, memahami dan menggunakan berbagai macam simbol yang dimilikinya. Namun, dalam penggunaan buku ini diharapkan konselor dan orang tua dapat membantunya.  
Apa tujuan buku eksplorasi ini?  
Apabila orang tua dapat membantu anak-anak mengeksplorasi simbol seperti halnya menggunakan simbol dengan tepat, dapat meningkatkan minat, ketahanan berhadapan dengan tantangan, dan kemampuan atau minat yang dimiliki.  
Kapan waktu yang tepat dalam menggunakan buku ini? Waktu yang tepat adalah ketika orang tua sedang membaca dalam melakukan pemahaman simbol yang dilakukan, atau yang mendiskusikan kegiatan waktu yang lain untuk membantu target perilaku baru.



## Tentang Buku Eksplorasi

Tetapi role playing dan sebagai teknik lainnya peran apa yang dapat dilakukan buku?  
Metode konseling yang akan dibicarakan dalam penelitian ini berupa sebuah buku eksplorasi. Buku eksplorasi ini disediakan secara khusus dengan konsep pengalaman yang akan dilakukan oleh Edger Dale yakni setelah membaca dapat simulasi berbagai alat dapat memberikan informasi dalam situasi pengalaman yang terjadi. Sehingga buku eksplorasi ini akan menjadi media konseling yang dapat memberikan konsep secara langsung baik melalui proses simbolis, ekspresi dan juga melalui pengalaman.



## Petunjuk Pemakaian

Buku ini terbagi into bagian yang terdapat dan teknik role playing.

### BAGIAN IDENTIFIKASI

Pada bagian ini akan memuat tahapan pemrosesan (work up) teknik role playing. Buku terbagian menjadi yang memuatkan rencana untuk mengidentifikasi dan mengenal arti pada simbol. Bagian ini terdapat pada halaman 2, 3, 4 dan 5.



## Petunjuk Pemakaian

### BAGIAN EKSPLORASI

Bagian ini memuat tahapan secara setting pada teknik role playing. Pada bagian ini akan membantu konsep mengkonstruksi keadaan emosional dengan lingkungan. Dan juga memuatkan perilaku yang akan dipelajari dan dibuktikan dengan bentuk lingkungan. Tujuan ini terdapat beberapa tahapan yaitu yang dapat membantu memuatkan konsep mengenai pengalaman simbol seperti cara membuat dan memahami cara simbol terungkap, bertanggung jawab atas perilaku yang dapat cara control diri, membangun konsep ini dibantu dengan media gambar dan gambar. Tujuan ini terdapat beberapa tahapan yaitu yang dapat membantu memuatkan arti pada dirinya.





ketidaktepatan produk dapat disempurnakan baik dari segi tampilan produk maupun isi atau materi bisa tepat sasaran serta sesuai dengan kebutuhan subyek penelitian. Pengumpulan data pada tahapan ini melalui kuesioner penelitian sebelumnya oleh Fitrotin yang berjudul Pengembangan Modul Bimbingan Konseling Bidang Bimbingan Pribadi Tentang Reproduksi Sehat Bagi Kelas X Di Sma Negeri 1 Poreng Tuban. Kuesioner tersebut telah melalui uji validasi sehingga peneliti tidak perlu melakukan uji validasi kembali. Pada penelitian ini, tim ahli yang dimaksud merupakan Dosen Bimbingan dan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya dan dapat diuraikan sebagai berikut

1. Nama : Mohamad Thohir, M. Pd. I  
 Pendidikan : S2 Pendidikan Islam UIN Sunan Ampel Surabaya  
 Pekerjaan :Dosen Prodi Bimbingan Konseling Islam UIN Sunan Ampel Surabaya
2. Nama : Dra. Psi. Mierrina, M.Si  
 Pendidikan : S2  
 Pekerjaan : Dosen
3. Nama : Meilina Purwandari Rahmi, M.Pd  
 Pendidikan : S2  
 Pekerjaan : Dosen BKI
4. Nama : Dita Kurnia Sari, M.Pd  
 Pendidikan : S2  
 Pekerjaan : Dosen BKI

Dari kuesioner tersebut terbentuklah 3 kategori kelayakan media sebagai berikut

No	Skor Total	Kategori
1	<25	Tidak Layak
2	26 - 46	Cukup Layak
3	>46	Layak

Dan berikut hasil uji validitas para ahli yang telah didapat

No	Pernyataan	Hasil Penilaian			
		A1	A2	A3	A4
1	Pemilihan ilustrasi pada cover modul eksplorasi diri	4	4	4	3
2	Kesesuaian gambar dengan materi	4	4	4	3
3	Penggunaan bahasa yang komunikatif dan mudah dimengerti	3	4	3	3
4	Kesesuaian pemilihan jenis huruf (font) dalam modul eksplorasi diri	4	4	3	3
5	Pemilihan ukuran huruf dalam modul eksplorasi diri	3	4	4	3
6	Tata letak dalam isi modul eksplorasi diri menarik	4	4	4	3
7	Memiliki ilustrasi yang beragam	3	3	3	2
8	Teks atau tulisan mudah dibaca	4	4	3	3
9	Kesesuaian judul serta tujuan konseling	4	4	3	3
10	Teknik <i>role playing</i> yang terdapat pada modul eksplorasi diri ini telah sesuai dengan permasalahan yang diangkat.	3	3	3	2
11	Adanya buku petunjuk kerja, evaluasi dan umpan balik.	4	3	3	2
12	Adanya informasi, petunjuk, perintah, pernyataan, pertanyaan,	3	3	3	3

	dan simbol-simbol yang jelas serta mudah dipahami				
13	Kesesuaian teknik <i>role playing</i> dengan usia remaja awal (10-14 tahun)	3	3	3	3
14	Kesesuaian teknik <i>role playing</i> dalam modul eksplorasi diri dengan tujuan yang diharapkan	3	3	3	2
15	Modul eksplorasi diri disampaikan dengan alur yang sistematis	4	3	3	2
16	Modul eksplorasi diri bermanfaat bagi remaja	4	3	4	4
17	Modul eksplorasi diri dapat memfasilitasi remaja dalam memecahkan permasalahan emosional	4	3	4	3
	<b>Total</b>	61	59	57	47
	<b>Rata-rata</b>	56			
	<b>Kategori</b>	Layak	Layak	Layak	Cukup Layak
	<b>Kesimpulan</b>	Layak			

**Keterangan:**

A1: Ahli 1, Mohamad Thohir, M. Pd. I

A2: Ahli 2, Dra. Psi. Mierrina, M.Si

A3: Ahli 3, Meilina Purwandari Rahmi, M.Pd

A4: Ahli 4, Dita Kurnia Sari, M.Pd

Dari penilaian ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa modul eksplorasi diri sebagai media konseling dengan teknik *role playing* **layak** digunakan dalam membangun kematangan emosi pada remaja. Namun,



terdapat beberapa masukan dari para ahli yang diuraikan sebagai berikut

1. Judul masih terlalu umum, tidak menunjukkan bahwa ini merupakan media konseling.
2. Ukuran Font yang digunakan dalam Modul eksplorasi diri terlalu besar.
3. Beberapa kalimat pertanyaan maupun pernyataan harus ada yang diubah agar menjadi efektif.
4. Urutan penyusunan macam emosi masih terlalu acak, saran: Kecewa, Marah, Sedih, Cinta dan Bahagia.
5. Buku Panduan seharusnya dijadikan satu saja dengan modul eksplorasi diri agar remaja awal dapat menggunakan modul eksplorasi diri secara mandiri.
6. Modul eksplorasi diri tampak seperti buku bacaan biasa, tidak terlihat sebagai media konseling.
7. Kata pengantar dari penulis seharusnya setelah pengantar.
8. Sebaiknya dibuat RPLBK dalam Buku Panduan untuk Konselor.

## **E. Perbaikan Desain**

Catatan perbaikan yang telah disampaikan oleh para ahli diterapkan ke dalam perbaikan desain produk. Berikut uraian beberapa perbaikan desain yang dilakukan oleh peneliti,

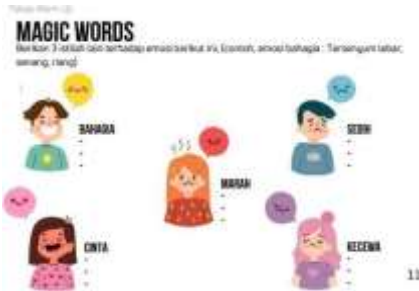
1. **Mengubah Judul**, judul awal hanya “*Emotion and I, My Emotional Journey*” menjadi “*Emotion and I, My Emotional Journey* (Modul eksplorasi diri: Kiat Mengekspresikan Emosi dengan Keren)”



2. **Mengubah ukuran huruf atau font**, font awal berukuran 16 menjadi 12 sehingga materi lebih banyak dan dapat menambah wawasan lebih banyak kepada konseli.



3. **Mengubah beberapa kalimat**,
  - a. “Berikan 3 kata ajaib untuk emosi berikut ini” menjadi “Berikan 3 istilah lain terhadap emosi berikut ini, (contoh, emosi bahagia : Tersenyum lebar, senang, riang)”



b. Memberikan contoh emosi maladaptif yang diubah menjadi emosi yang lebih adaptif



c. “Ayo lingkari sesuai perasaanmu terhadap emosi marahmu baik sebelum bermain peran dan setelah bermain peran!” menjadi “Ayo lingkari sesuai caramu mengekspresikan emosi kecewa baik sebelum bermain peran dan setelah bermain peran!”



4. **Menambah beberapa bagian baru**, karena 2 dari 4 orang ahli menyarankan untuk buku panduan menjadi satu dengan modul eksplorasi diri dan belum tampak seperti media konseling. Maka peneliti menambahkan beberapa bagian agar modul eksplorasi diri ini tampak seperti media konseling.





## BAGAIMANA CARANYA

Kita akan membuat sebuah kumpulan video yang satu untuk semua peserta. Dalam video ini terdapat 5 elemen yang akan kita lakukan bersama-sama

- Warm up atau pemanasan, mengetahui mengapa stress dan mengapa stress bisa menjadi yang akan kita lakukan
- Some story, menceritakan kondisi stress yang sesuai dengan keadaan lingkungan kita
- Dealing with, mengetahui apa penyebab yang akan kita lakukan
- Encourment, memotivasi peserta sesuai karakter yang telah kita bentuk sebelumnya
- Evaluation, mengetahui pemahaman peserta yang akan kita lakukan

6



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## TAHAP WARM UP



Klaimkesaku tahapan pemahaman secara role playing yaitu tahap warm up. Pada tahapan ini kita akan berwujud dalam berbagai bentuk menggunakan proses kreatif dan berpikir kritis yang kita miliki bersama untuk memahami kembali pemahaman formal yang telah kita pelajari.

8

## BAB II PELAKSANAAN



7

## TAHAP EVALUATION



Setelah tahapan ini akan dilanjutkan perubahan bentuk, bentuk dan program. Dan mengingat kembali apa saja yang telah dipelajari dalam buku ini perhatikan pada yang telah ditanyakan.

22

U  
S

AMPEL  
A Y A



## TAHAP SCENE SETTING

Di sini kita akan mengkonstruksi keadaan emosi dengan keadaan lingkungan. Kita akan membuat perbendaharaan kata dari semua tema yang akan dibagikan yang dikaitkan dengan kondisi lingkungan sekitar. Setelah itu berangkat beberapa diskusi terkait emosi yang akan dibahas, kita kesulitan untuk mengisi tahapan ini, berikut beberapa pertanyaan yang dapat membantu mengkonstruksi keadaan emosi dan lingkungan.

- Apa hal yang sedang sedang kamu lakukan ketika kamu merasa?
- Mengapa kamu melakukan hal itu?
- Bagaimana sih kondisi lingkunganmu ketika kamu merasa tersebut?
- Bagaimana dengan orang-orang di sekitarmu ketika merasakan emosi tersebut dengan seperti itu?

13



## TAHAP SELECTING ROLE

Di sini kita akan mengkonstruksi karakter-karakter untuk dari karakter ini baik nama, perilaku, keadaan lingkungan sekitar, cara mengatasi masalah, cara berinteraksi dengan lingkungan dan sebagainya. Jika kesulitan untuk mengisi tahapan ini, berikut beberapa pertanyaan yang dapat membantu membuat karakter emosi yang keren.

- Apakah ada tokoh/karakter yang kamu sukai? Kenapa jika kamu menghafal jalan dia dan sebuah film atau buku yang kamu sukai?
- Menurutmu emosi yang kamu ekspresikan itu sudah benar belum? Apa kamu pernah menyalah-jalan dari emosi yang kamu ekspresikan?
- Menurutmu bagaimana caranya agar kamu dapat mengkonstruksi emosi tersebut dengan benar? Bahan emosi yang biasanya kamu ekspresikan?

17

## TAHAP ENACTMENT

U  
S



Pada tahapan ini kita akan memulai menanggapi permasalahan-permasalahan dalam situasi kehidupan nyata dimulai dengan situasi yang tersebut tersebut dan ketika situasi tersebut dengan tidak beres.

AMPEL  
A Y A

20

### BAB III PENUTUP



25

## F. Uji coba produk

Ketika perbaikan desain produk telah dilakukan oleh peneliti, maka proses selanjutnya adalah melaksanakan uji coba produk. Peneliti melakukan simulasi terhadap produk yang dibuatnya. Apabila peneliti sudah melakukan simulasi, selanjutnya dapat melakukan uji coba pada konseli guna memperoleh informasi kesesuaian produk yang telah dibuat. Peneliti melakukan uji coba produk kepada responden dengan kategori rendah pada kuesioner kematangan emosi. Peneliti menghubungi 4 responden dalam kategori rendah, namun yang membalas hanyalah 2 responden dan menjadikannya sebagai subjek terbatas pada uji ini.

Skor	Kategori	Jumlah siswa	Persentase
<85	Rendah	7	27%
85-106	Sedang	16	62%
>106	Tinggi	3	11%

Dan berikut ini merupakan data subjek terbatas yang telah melalui uji coba produk

1. Nama : Shofia Indira  
Umur : 14 Tahun  
Jenjang Pendidikan : Sekolah Menengah Pertama
2. Nama : Shafira Syahluna A F  
Umur : 13 Tahun  
Jenjang Pendidikan : Sekolah Menengah Pertama



Dari kuesioner tersebut terbentuklah 3 kategori kelayakan media sebagai berikut

No	Skor Total	Kategori
1	<17	Tidak Layak
2	18 – 34	Cukup Layak
3	>35	Layak

Dan berikut hasil uji validitas para ahli yang telah didapatkan

No	Pernyataan	Hasil Penilaian	
		S1	S2
1	Materi yang terdapat dalam modul eksplorasi diri mudah dipahami	3	3
2	Materi yang terdapat dalam modul eksplorasi diri tersusun secara sistematis	4	3
3	Bahasa yang digunakan pada modul eksplorasi diri sederhana dan mudah dipahami	4	4
4	Adanya informasi, petunjuk, pertanyaan dan pernyataan dalam modul eksplorasi diri dapat mempermudah penggunaan	4	4
5	Modul eksplorasi diri memiliki tampilan yang menarik	2	4
6	Komposisi ilustrasi dalam modul eksplorasi diri jelas dan mudah dimengerti	4	3
7	Komposisi warna dalam modul eksplorasi diri menarik	3	4
8	Kesesuaian gambar dengan materi	4	3

9	Kesesuaian pemilihan jenis huruf dalam modul eksplorasi diri	3	3
10	Memiliki ilustrasi yang beragam	3	4
11	Teks atau tulisan mudah dibaca	3	4
12	Tata letak dalam isi modul eksplorasi diri menarik	4	3
13	Kesesuaian pemilihan jenis huruf (font) dalam modul eksplorasi diri	3	4
14	Modul eksplorasi diri dapat digunakan sebagai sarana memahami emosi secara mandiri	3	4
	<b>Skor total</b>	47	50
	<b>Kategori</b>	Layak	Layak

**Keterangan:**

S1: Subjek Terbatas 1, Shofia Indira

S2: Subjek Terbatas 2, Shafira Syahluna A F

Dari penilaian subjek terbatas tersebut dapat disimpulkan bahwa modul eksplorasi diri sebagai media konseling **layak** digunakan dalam membangun kematangan emosi pada remaja. Namun, terdapat beberapa masukan dari para ahli yang diuraikan sebagai berikut

1. Ada beberapa typo dapat diperhatikan kembali.
2. Ada yang bacaannya terlalu banyak dan padat sehingga susah untuk memahaminya.
3. Ada font yang berbeda pada beberapa halaman terakhir.
4. Perlu ditambah warna lain agar menarik perhatian.
5. Pada tahap *selecting role*, kata perintahnya sulit dimengerti.

## G. Revisi produk

Meninjau kembali produk dengan tujuan untuk memperbaiki kelemahan sesuai masukan subjek terbatas dengan tujuan untuk menyempurnakan produk dan meminimalisir permasalahan yang dapat terjadi. Proses perbaikan produk dapat berupa penambahan materi, memeriksa ejaan kata dan juga memperbaiki susunan atau tata letak. Dapat berasal dari saran yang diberikan oleh subjek terbatas ketika uji coba produk. Dalam hal ini peneliti melakukan perbaikan kembali terhadap produk, berikut perbaikan yang telah dilakukan

### 1. Memperbaiki kata yang salah eja atau tidak sinkron,



Pada halaman ini seharusnya emosi sedih, malah yang tertulis “emosi kecewa” sehingga peneliti memperbaikinya.



## 2. Memperbaiki halaman yang terlihat padat dan susah dipahami.



## H. Uji coba pemakaian

Ketika pengujian telah selesai dilakukan dan produk telah direvisi lagi, kemudian proses selanjutnya diimplementasikan ke lapangan penelitian. Pada hal ini peneliti menguji cobakan produk pada konseli yang telah melalui proses assessment sebelumnya yakni observasi dan wawancara. Peneliti melakukan 45 menit dan sebanyak 3 kali pertemuan dengan menggunakan modul eksplorasi diri revisi kedua dan didapatkan hasil tingkat kematangan emosi sebelum dan setelah penggunaan media yang diuraikan sebagai berikut

No	Pernyataan	Hasil	
		Pre	Post
1	Saya ceroboh dalam beberapa hal	3	4
2	Saya ingin pindah sekolah yang baru karena tidak nyaman	2	3
3	Saya selalu membuat perencanaan kegiatan apa yang akan saya kerjakan	2	2
4	Saya merasa nyaman berada di lingkungan sekolah	2	2
5	Saya iri dengan teman saya yang lebih cantik dan kaya	2	4
6	Sebelum berbicara saya sudah memikirkannya	2	2
7	Saya kurang peka terhadap perasaan orang lain	2	2
8	Saya bangga dengan keadaan dan apa yang saya miliki saat ini	2	4
9	Saya selalu lupa apa yang telah saya janjikan kepada kawan	4	4
10	Saya selalu berpikiran optimis dengan apa yang saya pilih	3	3

11	Bagi saya berkarya dan berprestasi itu tidak terlalu penting	2	2
12	Saya mampu memahami perasaan orang lain dengan sikap lebih berhati-hati ketika berbicara	4	4
13	Ketika ada masalah saya mengajak teman untuk ikut menyelesaikannya	2	3
14	Dengan segala keterbatasan, saya tetap bisamelakukan berbagai kegiatan dengan baik	1	2
15	Saya butuh teman untuk berbagi keluhan kesah	3	3
16	Saya tidak sanggup berpikir terlalu lama dalam belajar	3	3
17	Jika teman saya tidak masuk sekolah saya tidak ada teman berbicara	4	4
18	Saya mampu menyelesaikan tugas sekolah dibantu oleh kawan yang pintar	3	3
19	Saya selalu berusaha melupakan kejadian	1	2

	yang membuat saya marah		
20	Seandainya orang tua saya dapat memenuhi keinginan saya, saya bahagia sekali	2	3
21	Saya tidak tahu ekspresi apa yang sering saya tunjukkan	4	4
22	Saya memahami bahwa setiap orang memiliki keunikan yang berbeda-beda	2	3
23	Saya tidak terlalu peduli dengan teman yang mengalami masalah	2	3
24	Perasaan untuk saling membantu dan tolong menolong sudah tertanam dalam diri saya	2	2
25	Saya merasa sedih jika ada teman saya yang mengalami kesusahan	4	4
26	Saya tidak mudah tersinggung jika ada teman yang mengkritik secara pedas	1	1
27	Ketika sedang marah, saya cenderung mengalihkan rasa amarah dengan	4	3

	beraktifitas yang bermanfaat		
28	Saya tidak peduli dengan keadaan teman yang mempunyai masalah	1	2
29	Jika saya sedang jengkel kepada teman, saya langsung memarahinya	3	3
30	Saya mencoba memahami kawan yang sedang bercerita keluh kesahnya	2	4
31	Saya dapat mengetahui apa yang diinginkan teman saya	3	3
32	Saya senang melihat teman saya bahagia	3	4
	Total	79	95
	Kategori	Rendah	Sedang

Dari tabel pre dan post tingkat kematangan emosi pada remaja awal dapat disimpulkan bahwa modul eksplorasi diri dapat meningkatkan kematangan emosi pada remaja awal.

## I. Hasil Analisis

Setelah menggunakan peneliti meminta konseli untuk mengisi kuesioner penilaian produk yang sama seperti kuesioner untuk subjek terbatas.

Dari kuesioner tersebut terbentuklah 3 kategori kelayakan media sebagai berikut

No	Skor Total	Kategori
1	<17	Tidak Layak
2	18 – 34	Cukup Layak



Dan berikut hasil uji validitas para ahli yang telah didapatkan

No	Pernyataan	Hasil Penilaian
		K1
1	Materi yang terdapat dalam modul eksplorasi diri mudah dipahami	4
2	Materi yang terdapat dalam modul eksplorasi diri tersusun secara sistematis	4
3	Bahasa yang digunakan pada modul eksplorasi diri sederhana dan mudah dipahami	3
4	Adanya informasi, petunjuk, pertanyaan dan pernyataan dalam modul eksplorasi diri dapat mempermudah penggunaan	4
5	Modul eksplorasi diri memiliki tampilan yang menarik	4
6	Komposisi ilustrasi dalam modul eksplorasi diri jelas dan mudah dimengerti	4
7	Komposisi warna dalam modul eksplorasi diri menarik	4
8	Kesesuaian gambar dengan materi	4
9	Kesesuaian pemilihan jenis huruf dalam modul eksplorasi diri	4
10	Memiliki ilustrasi yang beragam	3
11	Teks atau tulisan mudah dibaca	4
12	Tata letak dalam isi modul eksplorasi diri menarik	4

13	Kesesuaian pemilihan jenis huruf (font) dalam modul eksplorasi diri	3
14	Modul eksplorasi diri dapat digunakan sebagai sarana memahami emosi secara mandiri	3
	<b>Skor total</b>	48
	<b>Kategori</b>	Layak

**Keterangan:**

K1: Konseli, Ferdi Ardian

Dari penilaian subjek terbatas tersebut dapat disimpulkan bahwa modul eksplorasi diri sebagai media konseling **layak** digunakan dalam membangun kematangan emosi pada remaja.



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Pada penelitian ini peneliti melakukan tujuh dari sepuluh proses pengembangan modul eksplorasi diri sebagai media konseling. Dimulai dari mencari permasalahan beserta inovasi untuk mengatasi permasalahan tersebut yakni dengan mengembangkan sebuah media konseling berupa modul eksplorasi diri yang mana terdapat Setelah itu peneliti membuat rancangan pengembangan modul eksplorasi diri baik secara desain maupun materi dan melakukan uji ahli terhadap rancangan tersebut. Setelah melakukan uji ahli, peneliti melakukan perbaikan desain sesuai dengan masukan para ahli. Di sini peneliti mendapat 8 poin masukan yang diberikan oleh tim ahli dan peneliti melakukan perbaikan desain sebanyak 3 kali. setelah melakukan perbaikan desain, peneliti melakukan uji coba produk kepada subjek terbatas yang merupakan responden kuesioner yang termasuk dalam kategori kematangan emosi rendah. Ketika melakukan uji coba produk kepada subjek terbatas, peneliti mendapat saran maupun pertanyaan sehingga peneliti melakukan tahap selanjutnya yaitu perbaikan desain. Dan tahap proses pengembangan terakhir yang berhasil peneliti lakukan yakni menguji coba produk terhadap konseli.

Hasil pengembangan modul eksplorasi diri sebagai media konseling dalam membangun kematangan emosi pada remaja yakni modul eksplorasi diri yang berjudul "*Emotion and I, My Emotional Journey (Modul eksplorasi diri: Kiat Mengekspresikan Emosi dengan Keren)*" layak dijadikan sebagai media konseling dengan tujuan membangun kematangan emosi pada remaja. Kematangan emosi dalam

hal ini adalah sebuah kemampuan untuk mengenali, mengekspresikan dan mengelola emosi secara krisis atau emosi tidak mengambil alih terlebih dahulu.

## **B. Rekomendasi**

Dalam penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti ini, peneliti memiliki rekomendasi yang ditujukan kepada peneliti sendiri, yakni untuk memperbaiki isi dari produk yang masih kurang sempurna agar kedepannya dapat dipergunakan dengan semaksimal mungkin bagi seseorang yang membacanya. Peneliti juga memberi rekomendasi kepada pengguna buku untuk melaksanakan keseluruhan tahapan yang terdapat pada buku karena memiliki keterkaitan antar tahapannya. Dan juga merekomendasikan kepada pengguna buku untuk tidak hanya berfokus pada emosi yang menjadi masalah saja.

## **C. Keterbatasan penelitian**

Penelitian yang berjudul Pengembangan modul eksplorasi diri sebagai media konseling dalam membangun kematangan emosi pada remaja ini masih memiliki keterbatasan, terutama pada waktu pelaksanaan dikarenakan kondisi yang kurang mendukung dalam proses penelitian.

UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## DAFTAR PUSTAKA

- Ade Wulandari. “KARAKTERISTIK PERTUMBUHAN PERKEMBANGAN REMAJA DAN IMPLIKASINYA TERHADAP MASALAH KESEHATAN DAN KEPERAWATANNYA.” *Jurnal Keperawatan Anak* 2, no. 1 (2014): 39–43.
- American Psychological Association. *APA of Psychology Dictionary*. Edited by PhD Gary R. VandenBos. *Dictionary of the Old Low and Central Franconian Psalms and Glosses*. 2nd ed. Washington, DC: American Psychological Association, 2015.
- Anindya, Prisca. “Studi Deskriptif Pada Mahasiswa Baru Program Studi Bimbingan Dan Konseling Universitas Sanata Dharma Yogyakarta Tahun Akademik 2013/2014 Dan Implikasinya Terhadap Usulan Topik-Topik Program Bimbingan Untuk Mengembangkan Kematangan Emosi Mahasiswa.” Universitas Sanata Dharma, 2014.
- Budi Astuti. “MODEL BIMBINGAN DAN KONSELING PERKEMBANGAN UNTUKMENINGKATKAN KEMATANGAN EMOSI REMAJA.” In *Buku Ajar Bimbingan Dan Konseling Perkembangan*. Yogyakarta:

Universitas Negeri Yogyakarta, 2011.

Carroll E. Izard, and Christopher J. Trentacosta. "Emotional Development, Encyclopedia Britannica." *Britannica*. Last modified 2020. Accessed December 11, 2021. <https://www.britannica.com/science/emotional-development>.

CHRISTIAN CONTE, PhD. *Advanced Techniques for Counseling and Psychotherapy*. New York: Springer Publishing Company, 2009. <http://repositorio.unan.edu.ni/2986/1/5624.pdf>.

Cristea, Aurelia, and Nathaniel David Schulz. "PENGARUH KONSELING KELOMPOK DENGAN MENGGUNAKAN TEKNIK ROLE PLAYING DALAM MENGELOLA EMOSI DIRI DI SMPN 11 BANDAR LAMPUNG TAHUN PELAJARAN 2015/2016." *Revista Brasileira de Ergonomia* 9, no. August (2016): 10. <https://www.infodesign.org.br/infodesign/article/view/355%0Ahttp://www.abergo.org.br/revista/index.php/ae/article/view/731%0Ahttp://www.abergo.org.br/revista/index.php/ae/article/view/269%0Ahttp://www.abergo.org.br/revista/index.php/ae/article/view/106>.

Editor, Heather C Lench. *The Function of Emotions. The Function of Emotions*, 2018.

Erford, Bradley T. *40 Techniques Every Counselor Should Know*. 2nd ed. USA: Pearson Education, 2015.

Hafifah. “HUBUNGAN ANTARA KEMATANGAN DIRI (SELF MATURITY) DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA SEMESTER VI FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG.” UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN) MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG, 2013.

Hardi Prasetiawan. “Media Dalam Layanan Bimbingan Dan Konseling.” *THE 5TH URECOL PROCEEDING*, no. February (2017): 1529–1536.

Hurlock, Elizabeth B. *Psikologi Perkembangan*. 5th ed. Jakarta: Erlangga, 1990.

Irmayanti, Rima. “Teknik Bermain Peran Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Siswa.” *Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research* 1, no. 2 (2017): 1–9.  
[http://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative\\_counseling](http://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative_counseling).

- J. Maurus. *Make Your Emotion Work For You*. 4th ed. Yogyakarta: Bright Publisher, 2020.
- Joy, Dr. Molly, Ms. Asha Mathew. "Emotional Maturity and General Well-Being of Adolescents." *IOSR Journal Of Pharmacy* 8, no. 5 (2018).
- Katherine Dunn. *How to Deal with Anger*. UK: Mind, 2016.
- Kendra Cherry. "The 6 Types of Basic Emotions and Their Effect on Human Behavior." Last modified 2021. Accessed October 20, 2021. <https://www.verywellmind.com/an-overview-of-the-types-of-emotions-4163976>.
- Kosjenka Muk. *Emotional Maturity In Everyday Life*, 2016.
- Listyo Yuwanto. "Permasalahan Ekspresi Emosi." Last modified 2015. Accessed November 25, 2021. [https://ubaya.ac.id/2015/content/articles\\_detail/170/Permasalahan-Ekspresi-Emosi.html](https://ubaya.ac.id/2015/content/articles_detail/170/Permasalahan-Ekspresi-Emosi.html).
- Maggie Wooll. "5 Proven Ways to Deal with Disappointment." *3 March*. Last modified 2021. Accessed October 22, 2021. <https://www.betterup.com/disappointment>.
- Miftahul Jannah. "REMAJA DAN TUGAS-TUGAS PERKEMBANGANNYA DALAM ISLAM." *Jurnal*



*Psikoislamedia* 1, no. 1 (2016).

Naimah, Difa Masrulfatun. “DEWASA TENGAH ( Di Dusun Sumbersuko , Desa Kesilir - Siliragung - Banyuwangi ) ( Di Dusun Sumbersuko , Desa Kesilir , Kecamatan : Siliragung , Kabupaten : Banyuwangi ).” *Electronic Theses Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, 2015. <http://etheses.uin-malang.ac.id/773/>.

NOVITA AL MUTHMAINNAH. “PENERAPAN TEKNIK ROLE PLAYING UNTUK KEUANGAN LEMBAGA SMK MUHAMMADIYAH 4 SANGKAPURA TAHUN PELAJARAN 2020 / 2021.” UNIVERSITAS NEGERI MALANG, 2021.

Novitasari, Yuni, Hadi Pranoto, and Maya Fadilasari. “Pengembangan Modul Bimbingan Dan Konseling Pribadi Sosial Berbasis Cerita Pendek Untuk Meningkatkan Kematangan Emosi Peserta Didik SMA” 1, no. 1 (2021): 17–24.

Nurul Azmi. “POTENSI EMOSI REMAJA DAN PENGEMBANGANNYA.” *SOSIAL HORIZON: Jurnal Pendidikan Sosial* 2, no. 1 (2015).

Pratt, Kim. "Psychology Tools: What Is Anger? A Secondary Emotion." *3 February*. Last modified 2015. Accessed October 21, 2021. <https://healthpsych.com/psychology-tools-what-is-anger-a-secondary-emotion/>.

Riza, Miftakhatun, and Suharso Awalya. "MENINGKATKAN KEMATANGAN EMOSI MELALUI LAYANAN PENGUASAAN KONTEN DENGAN TEKNIK BERMAIN (GAMES)." *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application* 3, no. 1 (2014).

Setiawan, Fajar. "Pengembangan Media Delima (Denah Lingkungan Rumah) Pada Subtema Bermain Di Lingkungan Rumah Untuk Sekolah Dasar." *Jurnal Pemikiran dan Pengembangan Sekolah Dasar (JP2SD)* 7, no. 2 (2019): 151–156.

Shafiq, M, and Rubeena Khan. "Emotional Maturity among Adolescents: A Comparative Study of Nuclear and Joint Families." *Researchpaedia* 3, no. 2 (2016): 19–26.  
<http://researchpaedia.in/issuepdf/1468650613RubinaBegum.pdf>.

Siti Maryam, Fatmawati. "Kematangan Emosi Remaja Pelaku Bullying." *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling* 2, no.

3 (2018).

Steven Fokkinga. "DISAPPOINTMENT." Last modified 2021.  
Accessed October 21, 2021.  
<https://emotiontypology.com/typology/list/disappointment>

Sugiyono. *Statistik Untuk Pendidikan*. Bandung: alfabeta, 2015.

Sumarno, S. "Pendidikan Emosi Dalam Perspektif Al-Quran Dan Al-Hadits." ... *of Annual Conference for Muslim Scholars*, no. 110 (2017): 847–857.  
<http://proceedings.kopertais4.or.id/index.php/ancoms/article/view/86>.

Today, staff psychology. "What Is Happiness?" Last modified 2021. Accessed October 20, 2021.  
<https://www.psychologytoday.com/intl/basics/happiness>.

Wagner, Baylen N. "Roleplaying to Develop Self Regulation." *Master's Theses & Capstone Projects* (2016).  
<https://sophia.stkate.edu/maed/157/>.

Yusron. "KEMATANGAN EMOSI PADA MAHASISWA YANG SUDAH MENIKAH (Studi Pada Mahasiswa Fakultas Dakwah Dan Komunikasi) (Skripsi) Yusron,

Yusron (2016) KEMATANGAN EMOSI PADA MAHASISWA YANG SUDAH MENIKAH (Studi Pada Mahasiswa Fakultas Dakwah Dan Komunikasi).” UIN Raden Fatah Palembang., 2016.

Zainnudin. “Kematangan Psikologis Dalam Meningkatkan Minat Belajar Siswa.” *Kemampuan Koneksi Matematis (Tinjauan Terhadap Pendekatan Pembelajaran Savi)* 53, no. 9 (2019): 1689–1699.

Zulkarnain. “Emosional : Tinjauan Al-Qur’an Dan Relevansinya Dalam Pendidikan.” *Tarbawy : Jurnal Pendidikan Islam* 5, no. 2 (2018).



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A