



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

**“PENGEMBANGAN BUKU HARIAN (*DIARY*)
BERBASIS KONSELING SPIRITUAL SEBAGAI
SARANA YANG POSITIF PADA SIKAP
KATARSIS REMAJA DI KOTA
BUKITTINGGI”**

SKRIPSI

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

Oleh:

Muthi'ah Nurkhayriyah

NIM. B53218057

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
SURABAYA**

2022

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Bismillahirrahmanirrahiim

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya :

Nama : Muthi'ah Nurkhayriyah
Nim : B53218057
Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam
Alamat : Jalan Raya Biaro - Lasi, Jalan Labuah
Lanyah, Jorong Sitapuang, Kec. Ampek
Angkek Candung, Kab, Agam, Sumatera
Barat

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa:

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

Bukittinggi, 20 Maret 2022

Yang menyatakan



Muthi'ah Nurkhayriyah

NIM. B53218057

PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI


Nama : Muthi'ah Nurkhayriyah
Nim : B53218057
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam
Judul : “Pengembangan Buku Harian (*Diary*)
Berbasis Konseling Spiritual Sebagai
Sarana Yang Positif Pada Sikap
Katarsis Remaja Di Kota Bukittinggi”

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan.

Surabaya , 01 Agustus 2022

Menyetujui

Pembimbing

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Lukman', written over a horizontal line.

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

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI
"PENGEMBANGAN BUKU HARIAN (*DIARY*) BERBASIS
KONSELING SPIRITUAL SEBAGAI SARANA YANG
POSITIF PADA SIKAP KATARSIS REMAJA DI KOTA
BUKITTINGGI"

SKRIPSI

Disusun Oleh

Muthi'ah Nurkhayriyah

NIM. B53218057

Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata Satu
Pada Tanggal 04 Agustus 2022

Tim Penguji

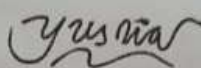
Penguji I



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

NIP: 197311212005011002

Penguji II



Yusria Ningsih, S.Ag.M.Kes

NIP: 197605182007012022

Penguji III



Dr. H. Cholil, M.Pd.I

NIP: 196506151993031005

Penguji IV



Dr. Hj. Ragwan Albaar, M. Fil.I

NIP: 196303031992032002

03 Desember 2022

Meekan.



~~Dr. H. Roim Arif, S.Ag., M.Fil.I~~

~~NIP: 110171998031001~~



UIN SUNAN AMPEL
SURABAYA

KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Muthi'ah Nurkhayriyah
NIM : B53218057
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan komunikasi/ Bimbingan dan konseling Islam
E-mail address : B53218057@uinsby.ac.id

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

Sekripsi Tesis Desertasi Lain-lain (.....)
yang berjudul :

**Pengembangan Buku Harian (*Diary*) Berbasis Konseling Spiritual Sebagai Sarana Yang
Positif Pada Sikap Katarsis Remaja Di Kota Bukittinggi**

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,

Penulis

(Muthi'ah Nurkhayriyah)

ABSTRAK

Muthi'ah Nurkhaiyriah NIM B5218057, 2022.
“Pengembangan Buku Harian (*Diary*) Berbasis Konseling Spiritual Sebagai Sarana Yang Positif Pada Sikap Katarsis Remaja di Kota Bukittinggi”.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui proses pembuatan serta mengetahui pengaruh pemberian teknik terapi yang dikembangkan terhadap sikap katarsis remaja dan pengembangan isi dari pengembangan media visual buku diary berbasis konseling spritual untuk mencegah sikap katarsis remaja di Kota Bukittinggi

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode penelitian *Research and Development* (Rnd) dengan menyusun sebuah media visual buku diary berbasis konseling spritual untuk mencegah sikap katarsis remaja di Kota Bukittinggi dengan melakukan studi lapangan untuk mencari potensi dan masalah dalam proses pengembangan produk, agar sesuai dengan kebutuhan subyek penelitian.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pengembangan media visual buku diary berbasis konseling spritual untuk memanagemen sikap katarsis remaja yang dikembangkan dari berbagai literature buku yang ada dan telah melewati tujuh langkah penelitian pengembangan yakni pencarian potensi dan masalah, pengumpulan data, desain produk, validasi desain, uji coba produk, uji coba pemakaian, dan produksi masal dan telah di uji cobakan kepada satu kelompok remaja. Hasilnya menunjukkan bahwasanya terdapat perubahan signifikan pada perilaku katarsis remaja di Kota Bukittinggi.

Kata kunci : Media Visual Buku Biary, Konseling Spiritual, Sikap Katarsis

ABSTRAK

Muthi'ah Nurkhayriyah NIM B5218057, 2022.

"Development of a Spiritual Counseling-Based Diary as a Positive Means of Adolescent Cathartic Attitudes in the City of Bukittinggi".

This study aims to determine the process of making and developing content from the development of visual media diaries based on spiritual counseling to prevent cathartic attitudes of adolescents in Bukittinggi City.

In this study the researchers used the Research and Development (Rnd) research method by compiling a visual media diary based on spiritual counseling to prevent cathartic attitudes of adolescents in Bukittinggi City by conducting field studies to look for potentials and problems in the product development process, to suit the needs of the subject. study.

The results of this study indicate that the development of a visual media diary based on spiritual counseling to prevent adolescent catharsis was developed from various existing book literature and has gone through seven steps of development research, namely potential and problems, collecting product design information, design validation, expert test, and has been tested on a group of teenagers.

Keywords: Visual Media of Biary's Book, Spiritual Counseling, Cathartic Attitude

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI.....	iii
MOTTO.....	iv
PERSEMBAHAN.....	v
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA.....	vi
ABSTRAK.....	vii
ABSTRACT.....	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
BAB I	
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	11
C. Tujuan Pengembangan.....	12
D. Manfaat Pengembangan.....	12
E. Defenisi Konsep.....	13
F. Spesifikasi Produk.....	16
G. Sistematika Pembahasan.....	25
BAB II	
KAJIAN PUSTAKA DAN PERUMUSAN HIPOTESIS.....	26
A. Kajian Teori.....	26
1. Buku Diary.....	26
2. Konseling Spiritual.....	29

3. Mencegah Sikap Katarsis.....	32
B. Keterkaitan Antara Pengembangan Buku Diary, Konseling, Spiritual dan Mencegah Sikap Katarsis.....	34
C. Kajian Hasil Penelitian yang Relevan.....	36
D. Kerangka Berpikir.....	39
E. Perumusan Hipotesis.....	40
BAB III	
METODOLOGI PENELITIAN.....	41
A. Model Penelitian Pengembangan.....	41
B. Prosedur Penelitian dan Pengembangan.....	42
C. Uji Coba Produk.....	48
1. Desain Uji Coba.....	48
2. Subjek Uji Coba.....	49
3. Jenis dan Sumber Data.....	50
4. Metode dan Instrumen Pengumpulan Data.....	50
5. Metode dan Teknik Analisis Data.....	54
BAB IV	
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	56
A. Hasil Penelitian.....	56
1. Penyajian Data Uji Coba.....	56
2. Hasil Analisis Data.....	
3. Revisi Produk.....	
B. Pembahasan Hasil Penelitian.....	113
1. Perspektif Teori.....	114
2. Perspektif Islam.....	124
BAB V	
PENUTUP.....	127

A. Kesimpulan.....	127
B. Saran.....	128
C. Keterbatasan Penelitian.....	128
DAFTAR PUSTAKA.....	129
LAMPIRAN.....	130

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Kriteria Pengembangan Buku Diary Berbasis Konseling Spiritual Sebagai Sarana Media yang Positif Terhadap Sikap Katarsis Remaja.....	17
Tabel 3. 1 Uji validasi desain.....	44
Tabel 3. 2 Instrumen Observasi Sebelum dan Setelah Uji Coba.....	55
Tabel 4. 1 Hasil Uji Intereter Ahli I.....	66
Tabel 4. 2 Hasil Uji Intereter Ahli II.....	69
Tabel 4. 3 Hasil Uji Intereter Ahli III.....	72
Tabel 4. 4 Total hasil Uji Intereter Ahli Sebelum Revisi.....	77
Tabel 4. 5 Hasil obsevasi sebelum uji coba Produk.....	91
Tabel 4. 6 Perasaan Benci Sebelum Uji Coba Produk.....	92
Tabel 4. 7 Perasaan Iri Sebelum Uji Coba Produk.....	93
Tabel 4. 8 Perasaan Kesal Sebelum Uji Coba Produk.....	94
Tabel 4. 9 Perasaan Mudah Tersinggung Sebelum Uji Coba Produk.....	95
Tabel 4. 10 Perasaan Takut Sebelum Uji Coba Produk.....	96
Tabel 4. 11 Perasaan Kecewa Sebelum Uji Coba Produk.....	97
Tabel 4. 12 Perasaan Frustasi Sebelum Uji Coba Produk.....	98
Tabel 4. 13 Perasaan Putus Asa Sebelum Uji Coba Produk.....	99
Tabel 4. 14 perasaan Cinta Sebelum Uji Coba Produk.....	100
Tabel 4. 15 Perasaan Puas Sebelum Uji Coba Produk.....	101
Tabel 4. 16 Perasaan Syukur Sebelum Uji Coba Produk.....	102
Tabel 4. 17 Perasaan Syukur Sebelum Uji Coba Produk.....	103
Tabel 4. 18 Hasil Observasi Setelah Uji Coba Produk.....	103

Tabel 4. 19 Perasaan Benci Setelah Uji Coba Produk.....	104
Tabel 4. 20 Perasaan Iri Setelah Uji Coba Produk.....	105
Tabel 4. 21 Perasaan Kesal Setelah Uji Coba Produk.....	106
Tabel 4. 22 Perasaan Mudah Tersinggung setelah Uji Coba Produk.....	106
Tabel 4. 23 Perasaan Takut Setelah Uji Coba Produk.....	107
Tabel 4. 24 Perasaan Kecewa Setelah Uji Coba Produk.....	108
Tabel 4. 25 Perasaan Frustrasi Setelah Uji Coba Produk.....	109
Tabel 4. 26 Perasaan Putus Asa Setelah Uji Coba Produk.....	109
Tabel 4. 27 Perasaan Cinta Setelah Uji Coba Produk.....	110
Tabel 4. 28 Perasaan Puas Setelah Uji Coba Produk.....	111
Tabel 4. 29 Perasaan Syukur Setelah Uji Coba Produk.....	112
Tabel 4. 30 Perasaan Gembira Setelah Uji Coba Produk.....	112
Tabel 4. 31 Pembahasan Teori Berdasarkan Proses Pembuatan dan Pengembangan Produk.....	114
Tabel 4. 32 Perbandingan Hasil Sebelum dan Setelah Uji Coba.....	122

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 kerangka berfikir.....	39
Gambar 3. 1 Langkah-Langkah Penelitian Dan Pengembangan.....	42
Gambar 4. 1 Desain eksperimen (before-after).....	49
Gambar 4. 2 Desain Isi Buku Harian pada Bab Marah.....	58
Gambar 4. 3 Desain Isi Buku pada Bab Sedih.....	60
Gambar 4. 4 Desain Isi Buku pada Bab Bahagia.....	62
Gambar 4. 5 Desain Buku Panduan Penggunaan Buku Harian Berbasis Konseling Spiritual.....	63
Gambar 4. 6 Foto Kegiatan.....	83
Gambar 4. 7 Foto Kegiatan.....	86

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG MASALAH

Masa remaja adalah fase kehidupan seseorang. Fase ini merupakan bagian penting dari siklus perkembangan individu, yaitu masa transisi yang sangat berpengaruh pada perkembangan orang dewasa yang sehat. Remaja berasal dari kata latin “*adoles cere*”, yang berarti “tumbuh” menjadi dewasa. Secara lebih luas, masa remaja mencakup perubahan mental, emosi, sosial, dan perilaku fisik orang dewasa.²

Berkenaan dengan masa remaja, Hurlock berpendapat bahwa masa remaja didefinisikan sebagai masa transisi yaitu masa di mana individu nampak Perubahan fisik dan psikis dari masa kanak-kanak menuju dewasa.³ Mengenai hal ini, G. Stanley Hall juga menyatakan bahwa "masa remaja adalah masa badai dan stres". orang yang menyebabkan kesedihan dan keraguan atau konflik dalam individu dan menciptakan konflik dengan orang-orang di sekitarnya.⁴

Menurut WHO, remaja ialah orang yang berusia 10 dan 19 tahun.⁵ Menurut Peraturan Menteri Kesehatan Republik

UIN SUNAN AMPEL

² Miftahul Jannah, “*Journal of Psychoislamedia: Pemuda dan Tugas Perkembangannya dalam Islam.*” Universitas Islam Negeri Ar-Ranury, Banda Aceh, Vol. 1, no. 1, April 2016, 245.

³ Hurlock E.B, *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan.* (Jakarta: Erlangga, 1993). 221

⁴ Gunarsa, S.D dan Gunarsa, Y.S. *Psikologi Praktik: Anak Remaja dan Keluarga.* (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2001), 77

⁵ Tabita Trifena Simorangkir, dkk., “*Implementasi Kebijakan Program Generasi Berencana di Kantor Perwakilan Badan Kependudukan dan*

Indonesia Nomor 25 Tahun 2014, remaja adalah penduduk yang berusia antara 10 sampai dengan 18 tahun.⁶ Di Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) menyebutkan bahwa usia muda antara 10 hingga 24 tahun dan belum menikah.⁷ Masa remaja merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan remaja yang sangat pesat, baik fisik maupun mental. Usia remaja dapat dibagi menjadi beberapa tahap berikut⁸:

1. Pra Remaja (11 sampai 13 tahun)

Praremaja ini adalah periode yang sangat singkat. Pada tahap ini, pubertas merupakan tahap negatif karena muncul perilaku-perilaku yang seringkali negatif. Tahap dimana sulit berkomunikasi dengan orang tua, sehingga remaja tidak dekat terhadap orangtuanya. Perkembangan fungsi fisik juga terhambat oleh perubahan seperti perubahan hormonal yang dapat menyebabkan perubahan suasana hati. Orang-orang muda menunjukkan tingkat introspeksi yang tinggi, yang berubah dan diperkuat dalam kaitannya dengan apa yang orang lain pikirkan tentang mereka. Seperti bertanya: apa pendapat Anda tentang saya? kenapa mereka melihat saya. Seperti apa rambut saya? Apakah saya termasuk anak yang "keren"?.

2. Remaja Awal (13 sampai 17 tahun)

Keluarga Berencana Nasional Provinsi Sulawesi Utara” Jurnal Governance, Vol. 2, no. 1, 2022, 2

⁶ Kementerian Kesehatan RI ‘Pusat data dan Informasi *Situasi Kesehatan Reproduksi Remaja*’, Jakarta Selatan. pp.1.

⁷ Tabita Trifena Simorangkir1,dkk. hal.2.

⁸ Alex Sobur, 2003 *Psikologi Umum Dalam Lintasan Sejarah*. (Bandung: Penerbit Pustaka Setia,2003). 34.

Pada fase ini, perubahan terjadi sangat cepat dan memuncak. Pada tahap perkembangan ini, fokusnya adalah memperoleh kemandirian dan identitas, berpikir lebih logis, abstrak, idealis dan menghabiskan lebih banyak waktu di luar keluarga.⁹

3. Remaja Lanjut (17 sampai 21 tahun)

Pada usia ini, anak muda ingin terlihat, menonjol, idealis, ambisius, bersemangat, dan energik.

Berikut perkembangan-perkembangan penting yang dialami seorang remaja:

Pertama, perkembangan emosi. Remaja memiliki karakteristik ketenangan emosional yang disebut badai dan topan (arus dan stres).¹⁰ Istilah ini digunakan untuk menggambarkan emosi yang tidak dapat diprediksi, tidak stabil, dan meledak-ledak. Hal ini sering berupa lekas marah, tidak terikat, gelisah, cemas, sentimental, gugup, dll. Gejala-gejala ini biasanya disebabkan oleh banyak faktor seperti perubahan hormonal, keluarga yang tidak harmonis, tuntutan yang tinggi, masalah di rumah seperti keluarga yang tidak stabil, ekonomi keluarga atau aturan ketat yang membuat Anda merasa sangat terikat dan akhirnya merasa sangat tertekan.

Kedua, perkembangan sosial. Remaja juga disebut sebagai tahap pencarian identitas, mereka berusaha menunjukkan siapa dirinya dan perannya dalam kehidupan bermasyarakat, interaksi sosial dan interaksi sosial dengan teman sebayanya menjadi lebih luas dan kompleks. Tujuan mereka adalah mencari dukungan emosional dalam grup,

⁹ Mappiare, A, 2000 *Psikologi Remaja*. (Surabaya: Bina Usaha, 2000). 76.

¹⁰ Ida Umami *Psikologi Remaja*. (Yogyakarta: Idea Press, 2019). 31.

karena kesuksesan diklub membangun kepercayaan diri. Sikap yang sering ditunjukkan dalam proses ini adalah kompetisi atau rivalitas, konformitas (selalu ingin merasa sama dengan kelompoknya), menuntut perhatian dan senang melanggar aturan.¹¹

Ketiga, perkembangan fisik. Ketiga, pembangunan fisik. Pertumbuhan fisik yang pesat ini berdampak pada perkembangan psikososial. Mereka dicirikan dengan lebih dekat dengan teman sebayanya daripada dengan keluarga mereka. Remaja cenderung dipandang sebagai orang dewasa, tetapi mereka tidak berpengalaman, sehingga mereka sering mengalami kegagalan, yang akan menimbulkan masalah dalam bentuk frustrasi atau konflik.¹²

Keempat, perkembangan kognisi. Remaja sudah memiliki kapasitas untuk introspeksi, yaitu berpikir kritis terhadap dirinya sendiri. Dan berpikir secara logis, tentang hal-hal yang penting ketika mengambil keputusan, ciri-ciri berpikir mereka biasanya idealis, egosentris dan konformis, tidak jarang pada remaja saat mengungkapkan ide, pemikirannya negatif.¹³

UIN SUNAN AMPEL

¹¹ Siti Hafsa Budi Argiati. “*Perilaku Agresif Ditinjau dari Persepsi Pola Asuh Authoritarian, Asertivitas dan Tahap Perkembangan Remaja Pada Anak Binaan Lembaga Pemasyarakatan Anak Kutoarjo*” Tesis Universitas Sarjanawiyata Taman Siswa, Jawa Tengah, 75-76.

¹² Siti Hafsa Budi Argiati. 75-76.

¹³ Siti Hafsa Budi Argiati.75-76.

Remaja merupakan individu yang mudah tersulut emosi dan amarah, tidak jarang kasus kriminalitas, kenakalan remaja atau bullying banyak dilakukan oleh remaja.

Menurut Komisi Perlindungan Anak Indonesia DKI Jakarta tentang hasil penilaian KPAI tentang kekerasan, 87,6% anak sekolah mengalami kekerasan di sekolah.

Dalam harian tempo Pada tahun 2012, 87,6% dari 1.026 responden melaporkan berbagai bentuk kekerasan di sekolah, dengan 29,9% kekerasan disebabkan oleh guru, 42,1% karena teman sekelas dan 28% karena teman sekelas.

Hal ini disebabkan oleh ketidak mampuan remaja dalam mengelola setiap luapan emosionalnya, sehingga karena ketidak mampuannya dalam mengelola emosi menimbulkan efek dan dampak buruk.

Emosi remaja cenderung berubah, tetapi emosi remaja biasanya meliputi kebahagiaan, kemarahan, cinta, kesedihan, ketakutan dan kecemasan. Emosi dapat mempengaruhi perkembangan remaja baik dalam perilaku seperti gangguan adaptasi sosial dan keputusan, dan dalam perubahan fisik seperti denyut nadi cepat, rambut berdiri. Emosi juga memainkan peran penting dalam pemikiran emosional atau rasional remaja.

Menurut Daniel Goleman, emosi adalah aktivitas atau gerak pikiran, emosi, nafsu, dan keadaan mental yang waras. Daniel Goleman lebih lanjut menyatakan bahwa emosi mengacu pada emosi dan pikiran yang unik, keadaan fisiologis dan psikologis, dan berbagai kecenderungan perilaku.¹⁴

¹⁴ Goleman Daniel, 2002 *Kecerdasan Emosional*. (Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama, 2002). 20.

Menurut James & Lange, emosi adalah hasil dari perubahan fisik dan efek dari aktivitas individu. Misalnya, menangis karena sedih, atau tertawa karena bahagia.

Menurut Lindsley, emosi dipengaruhi oleh kerja berlebihan sistem saraf, terutama otak, misalnya ketika orang mengalami frustrasi, sistem saraf bekerja terlalu keras, mengeluarkan kelenjar tertentu yang dapat meningkatkan kerja otak. kemudian membangkitkan emosi.¹⁵

Emosi yang tidak terkontrol disebut juga dengan Katarsis. Katarsis adalah penyaluran emosi dan agresi yang seringkali berbentuk kemarahan, kesedihan, kegembiraan, cita-cita, dan lain-lain. Penyaluran emosi dan agresi terkadang didasarkan pada suatu peristiwa yang terjadi pada seseorang di masa lalu yang menimbulkan rasa trauma.

Katarsis adalah cara yang sangat alami. Katarsis adalah ekspresi alami untuk mengekspresikan emosi yang ada di alam bawah sadar. Sehingga energi-energi yang ada dalam perasaan dapat dikeluarkan dengan baik.¹⁶ Jika simpanan emosi ini tidak dikendalikan maka orang akan cenderung emosional, orang tersebut akan menjadi lebih sensitif, mudah tersinggung, mudah cemas, sering cemas, terlalu cemas, atau ada juga yang mudah menangis tanpa alasan, mereka sering

¹⁵ Djumhur dan M. Suryo. *Bimbingan dan Penyuluhan di sekolah*, (Bandung: CV. Ilmu, 1975), 50.

¹⁶ Novi Qonitatin, Sri Widayawati dan Gusti Yuli Asih. “*Pengaruh Katarsis Dalam Menulis Ekspresif Sebagai Intervensi Depresi Ringan Pada Mahasiswa*”, Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro & Fakultas Psikologi Universitas Semarang, April, 2011, 34.

merasa tertekan karena tertekan. sulit dimengerti. dan bahkan merasa tidak berharga.¹⁷

Berikut beberapa cara yang tepat untuk mengeksperisikan sikap katharsis diantaranya:

1. Curhat

Curhat atau bercerita mampu membuat individu menjadi merasakan ketenangan karena individu berfikir bahwa masalah yang ada di kehidupannya bisa dibagi kepada orang terdekat.

2. Menulis

Menulis merupakan salah satu teknik terapi yang paling sering digunakan. Manfaat menulis ini mampu merubah emosi negatif menjadi positif.

Pelepasan emosi terkait dengan kebutuhan seseorang untuk meredakan konflik yang dihadapi.¹⁸ Oleh karena itu, upaya harus dilakukan untuk mengembangkan dan mengelola emosi pada remaja.

Berdasarkan data lapangan yang di peroleh peneliti dari remaja di kota Bukittinggi Sumatera Barat, masih banyaknya remaja yang belum mampu bagaimana cara mengontrol, luapan emosi yang sedang dirasakan, banyak yang melampiaskannya dengan cara yang negatif misalnya tidak bisa mengontrol rasa marah lalu mengakibatkan

¹⁷ Mohammad Aqil Baihaqi, Dian Siti Nurjanah dan Medina Chodijah. “*analog shocking therapy sebagai metode katarsis terhadap ketenangan jiwa pada karyawan*”, UIN Sunan Gunung Djati Bandung, Januari, 2020, 16.

¹⁸ Sri Wahyuningsh. “*Teori Katarsis dan Perubahan Sosial*”, Fakultas Ilmu Sosial dan Budaya Universitas Tornojoyo Madura, 2017, 40.

menyinggung orang lain, membuly orang lain. akhirnya peneliti meciptakan inovasi wadah baru untuk remaja yang memiliki sikap katarsis, yaitu buku harian (diary) berbasis konseling spiritual.

Buku diary adalah Buku khusus untuk mengungkapkan kesenangan, kesedihan, kegembiraan, kepuasan, kekecewaan, dan pikiran.¹⁹ Diary tidak serta merta harus berisi tulisan, tetapi juga bisa berisi gambar. Hal ini tentu saja dikarenakan ada beberapa orang yang tidak dapat menuliskan secara langsung apa yang dia rasakan saat itu.

Konseling spiritual yang dimaksud disini adalah cara dan upaya untuk membentengi emosi negatif pada sikap katarsis remaja dengan cara memberikan tuntunan atau nasehat-nasehat agama. Sejalan dengan salah satu tujuan konseling yaitu membantu klien menyembuhkan dirinya, upaya penyembuhan termasuk bagian spiritual agamanya, Maka sekarang banyak dikembangkan pendekatan spiritual dengan konseling dengan paradigma bahwa iman, kredibilitas dan moralitas dapat membawa orang pada kehidupan yang bahagia. Demikian juga pada penerapan bimbingan dan konseling dengan pendekatan spiritual, peneliti ingin menjadikan agama islam Sebagai dasar untuk membantu klien mengatasi masalahnya.

Dalam buku diary terdapat terdapat 3 macam warna kertas yang disesuaikan dengan kebutuhan psikologi emosional. kelompok kertas berwarna pink untuk media menuliskan perasaan bahagia, kelompok kertas berwarna hitam untuk media menuliskan perasaan sedih, kelompok

¹⁹ Denisa Apriliawati. “*Diary Study sebagai Metode Pengumpulan Data pada Riset Kuantitatif: Sebuah Literature Review*”, Prodi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2018, 79.

kertas berwarna merah untuk media menuliskan perasaan marah dan kecewa.²⁰ Di setiap lembar menulis nanti juga terdapat amplop yang berisikan nasehat konseling spiritual, yang berisikan tentang quotes dan nasehat-nasehat agama, pada lembaran tersebut konseli di arahkan untuk bisa memilih nasehat nama yang dirasa cocok untuk menjadi solusi dari permasalahan yang tengah di rasakan klien.

Dalam penggunaannya buku diary terdapat pada setiap babnya terdapat 7 rangkain sesi yang di sedikan kemudian akan diikuti oleh pengguna, 2 di antara ke 7 sesi tersebut, pengguna menggunakan teknik terapi menulis dan teknik terapi menggambar

Terapi menulis merupakan terapi yang menggunakan penulisan ekspresif untuk mengungkapkan apa yang tersembunyi. Menulis adalah kegiatan menuliskan pikiran dan perasaan terdalam tentang peristiwa yang pernah dialami.

Memberian terapi menggambar kepada remaja berguna untuk mengekspresikan pikiran dan perasaan yang dialmai dalam bentuk gambar.

Terapi dzikir adalah terapi yang melibatkan aktivitas mengingat dan menyebut nama, Dan keagungan Allah SWT dengan kesadaran akan Allah SWT dengan tujuan menyembuhkan kondisi batin.

Saat membuat produk pengembangan buku diary berbasis konseling spiritual, Peneliti melewati beberapa

²⁰ Putu Yudari Pratiwi dan I.G.A.P. Wulan Budisetyani. *“Emosi dan Penggunaan Warna Dominan Pada Kegiatan Mewarnai Anak Usia Dini”*, Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Udayana Bali, 2013, 160.

tahapan dalam pengembangan produk untuk membuat produk layak dan bisa bermanfaat untuk mencegah sikap katarsis remaja. Uji produk dilakukan dalam beberapa tahap, diantaranya meliputi uji oleh tim ahli , uji produk skala kecil dan pengujian lapangan telah dilakukan, antara lain produk diuji oleh beberapa praktisi, yaitu praktisi yang mahir dalam bidang konseling. Hal ini harus dilakukan oleh peneliti agar dapat disimpulkan bahwa produk tersebut efektif dan layak guna. Jika produk belum layak dan efektif, peneliti harus memperbaikinya sampai produk efektif.

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti menetapkan tema penelitian **“Pengembangan Buku Harian (*Diary*) Berbasis Konseling Spiritual Sebagai Sarana Yang Positif Pada Sikap Katarsis Remaja Di Kota Bukittinggi Provinsi Sumatera Barat ”.**

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, maka dapat diuraikan Rumusan masalah sebagai berikut:

1. Seperti apa pengembangan buku harian (*diary*) berbasis konseling spiritual sebagai sarana yang positif pada sikap katarsis remaja ?
2. Bagaimana manfaat pengembangan buku harian (*diary*) berbasis konseling spiritual sebagai sarana yang positif pada sikap katarsis remaja ?
3. Bagaimana perubahan perilaku katarsis remaja sebelum pemberian dan setelah pemberian produk?

C. Tujuan Pengembangan

Berikut tujuan penelitian Buku Diary berbasis konseling spiritual :

1. Untuk menghasilkan sebuah produk yang berkaitan tentang sikap katarsis remaja yang mana produk ini nantinya mampu untuk diaplikasikan dalam upaya pemecahan permasalahan katarsis yang terjadi di lingkungan remaja.
2. Menggambarkan perubahan dan permasalahan. Dilakukan untuk menggambarkan perubahan dan permasalahan yang dialami. Sebab dengan mengetahui secara komprehensif seseorang dapat dengan mudah memunculkan solusi yang diyakini akan menyelesaikan permasalahan.
3. Untuk mengetahui proses pengembangan buku harian (*diary*) berbasis konseling spiritual sebagai sarana yang positif pada sikap katarsis remaja di Kota Bukittinggi.
2. Untuk mengetahui manfaat pengembangan buku harian (*diary*) berbasis konseling spiritual sebagai sarana yang positif pada sikap katarsis remaja di Kota Bukittinggi.
3. Untuk mengetahui perubahan perilaku katarsis remaja sebelum pemberian dan setelah pemberian produk

D. Manfaat Pengembangan

Pengembangan buku diary berbasis konseling spiritual sangat penting dilakukan karena bermanfaat semua kalangan. diantaranya:

1. Penelitian ini diharapkan bermanfaat untuk mampu dipergunakan sebagai referensi atau acuan bagi mahasiswa Bimbingan Konseling dalam penelitian dan pengembangan media konseling selanjutnya, khususnya yang berkaitan nanti dengan sikap katarsis.
2. Kegunaan penelitian ini dilakukan ialah memperkaya ranah keilmuan terutama inovasi dalam pengembangan produk konseling
3. Hasil penelitian pengembangan ini diharapkan dapat menjadi salah satu sumber belajar bagi siswa sehingga

lebih termotivasi dan tertarik dalam mengikuti proses konseling.

4. Mengedukasi bahaya dan dampak dari sikap katarsis yang tidak terkontrol, sehingga hal tersebut dapat berpengaruh besar dalam kehidupannya.
5. Memberikan arahan tentang bagaimana cara meredam dan mengontrol sikap katarsis bagi remaja melalui arahan konseling yang terdapat didalam buku.
6. Memberikan panduan cara penggunaan media visual buku diary berbasis konseling spritual sebagai media yang positif untuk mencegah sikap katarsis pada remaja

E. Definisi Konsep

Definisi konsep berfungsi Untuk memperkuat istilah yang digunakan oleh peneliti dan meminimalkan perbedaan pemahaman dengan pembaca dan pengguna, sehingga peneliti menjelaskan setiap istilah yang digunakan dengan mengacu pada teori yang ada. Deskripsinya adalah sebagai berikut:

1. *Diary*

Buku harian juga dikenal sebagai "*diary*" dalam bahasa Inggris. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, buku harian berarti buku catatan yang berisi catatan kegiatan yang dialaminya sehari-hari.²¹

Pendapat yang digagas Zulkarnaini, *diary* sebenarnya merupakan tulisan pribadi tentang pengalaman, pikiran, dan

²¹ Mirnawati. "*Pengaruh Kebiasaan Menulis Buku Harian Terhadap Kecerdasan Linguistik Pada Murid Kelas v Sdn 07 Taukong Kecamatan Ulumanda Kabupaten Majene*", Universitas Muhammadiyah Makassar, 2018, 18.

apa yang sedang dirasakan yang ditulis seseorang. Berdasarkan definisi di atas, diary adalah suatu media atau tempat dimana individu dapat mengungkapkan semua hal baik itu bekenaan dengan perasaan, pikiran dan peristiwa yang telah dialaminya.²²

2. konseling spritual

Konseling spiritual adalah proses membantu manusia mengembangkan karakter religius dan bertindak sesuai dengan nilai-nilai agama (budi pekerti luhur), dan dengan meyakini, memahami, dan mengamalkan ibadah agama yang dianutnya, sehingga membantu masalah kehidupan.²³ Dalam hal ini, spiritualitas itu sendiri didasarkan pada nilai-nilai agama, dan kecerdasan berpusat pada nilai-nilai agama.²⁴ Konseling spiritual bertujuan memperkuat identitas spiritual atau kepercayaan kepada Allah Swt.

3. Sikap katarsis

Katarsis ialah pelepasan emosi negatif.²⁵ Ketarsis pertama kali diperkenalkan sekitar tahun 1960, melalui sebuah karya berjudul: *the stimulating versus cathartic effect*

²² Wahni Hidayah. "Improving the Early Writing Skills through Illustrated Diary of Class II B Elementary School SD Timbulharjo Sewon Bantul", SD Negeri Timbulharjo, 2018, 12.

²³ Ulis Satriah, 2008 *Pendekatan Spiritual Dalam Konseling (Konseling Spiritual)*. (Bandung: Irsyad Press). 63.

²⁴ Aam Imaduddin. "Spiritualitas Dalam Konteks Konseling", Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya, 2017, 10.

²⁵ Bayu Edi Iswoyo. "Katarsis Pasca Kecelakaan Sebagai Ide Penciptaan Karya Lukis", Program Magister Penciptaan Seni Pascasarjana ISI Yogyakarta, 2020, 109.

of a vicarious aggressive activity yang di dasari oleh teori psikoanalisa yang digagas oleh sigmun frud.²⁶ Dijelaskannya, ketika seseorang terus memendam perasaan emosi, emosi tersebut bisa meledak kapan saja, sehingga untuk meminimalisir atau mencegahnya, seseorang membutuhkan alat atau media yang dapat menyalurkan emosinya. Dari teori ini muncul konsep yang dikenal dengan istilah katarsis.²⁷

Katarsis berasal dari bahasa Yunani dan berarti suci atau pembersihan jiwa.²⁸ Jadi secara garis besar bahwa ketika menuangkan isi pikiran dalam berbentuk katharsis maka harus dilakukan secara tepat, namun jika dilakukan dengan cara yang salah maka akan bisa menimbulkan dampak buruk. Katharsis menjadi buruk ketika perbuatan atau bentuk katharsis yang dilakukan merugikan diri sendiri atau dapat merupakan orang lain juga.

Katharsis merupakan cara yang sangat alamiah untuk mengekspresikan emosi yang mengendap di dalam pikiran bawah sadar seseorang.²⁹ Sehingga energi-energi yang terkandung di dalam perasaan itu, bisa terlepas dengan baik. Jika endapan emosi ini dibiarkan, individu akan cenderung

²⁶ Ernawati. “*Psikologis Dalam Seni: Katarsis Sebagai Representasi Dalam Karya Seni Rupa*”, Universitas Maarif Hasyim Latif Sidoarjo, 2019, 105.

²⁷ Sri Wahyuningsih. “*Teori Katarsis Dan Perubahan Sosial*”, Universitas Trunojoyo Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Budaya Prodi Ilmu Komunikasi Madura , 2017, 39.

²⁸ Nisrina Rahmawati. “*Kajian Literatur Psikologi: Katarsis Sebagai Bentuk Ekspresif Diri Mahasiswa Pada Masa Pandemi Covid-19*”, Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat, 2020, 54.

²⁹ Sri wahyuningsih. “*Teori Katarsis dan Perubahan Sosial*”, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Budaya Prodi Ilmu Komunikasi Universitas Trunojoyo Madura, 2017, 8.

emosional, individu tersebut menjadi lebih sensitif, gampang marah, mudah cemas, sering khawatir, takut yang berlebihan, atau ada juga yang gampang menangis tanpa sebab, sering merasa tertekan yang sulit di mengerti bahkan merasa diri tidak berharga.³⁰

Beberapa bentuk sikap katarsis yang negatif adalah

1. Perasaan marah yang tak terkendali, lalu melampiaskan dengan :

- a. Membenci yang berlebihan
- b. Berkelahi dan memukul
- c. Merasa kesal lalu menyindir

2. Perasaan sedih yang tak terkendali, lalu dilampiaskan dengan ;

- a. Menyendiri
- b. Menyalahkan diri sendiri
- c. Kecewa terhadap diri sendiri
- d. Merasa frustrasi
- e. Merasa putus asa

F. Spesifikasi Produk yang diharapkan

Produk yang dikembangkan ini ialah merupakan sebuah media konseling spiritual islam berupa pengembangan media visual berupa buku *Diary* sebagai media yang positif terhadap sikap katarsis pada remaja.

Penggunaan pengembangan buku diary berbasis konseling spiritual sebagai media yang positif terhadap sikap katarsis pada remaja dan buku panduannya dapat di pelajari secara mandiri oleh konselor, siswa maupun guru, sehingga siapapun bisa ikut serta mengedukasi anak-anak atau remaja di lingkungan sekitar, dan juga akan menambah pemahaman

³⁰ Sri wahyuningsih. "Teori Katarsis dan Perubahan Sosial", Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Budaya Prodi Ilmu Komunikasi Universitas Trunojoyo Madura, 2017, 8.

mengenai pentingnya edukasi media yang positif terhadap sikap katarsis pada remaja sedini mungkin.

Buku harian diary berbasis konseling spiritual ini memiliki sejumlah kriteria yang harus dipenuhi saat mengembangkannya, diantaranya:

1. Ketepatan

Hal ini didasarkan pada ketepatan pada isi buku *diary* yang dikembangkan dan ketepatan pada tujuan dan cara pembuatan buku.

2. Kelayakan

Dengan kata lain, buku diary yang dikembangkan telah memenuhi persyaratan, mulai dari cara pembuatan, isi, dan pelaksanaannya dan buku diary tersebut dapat digemari anak muda.

3. Kegunaan

Diharapkan buku harian yang dikembangkan memiliki fitur dan manfaat sebagai media bimbingan, edukasi maupun sarana pembelajaran bagi siswa

Kriteria membuat buku harian dijelaskan lebih jelas pada tabel berikut:

SURABAYA

Tabel 1. 1

Kriteria Pengembangan Buku Diary Berbasis Konseling Spiritual Sebagai Sarana Media yang Positif Terhadap Sikap Katarsis Remaja

Aspek Ketepatan	Nilai Ahli			
	Sangat Tepat	Tepat	Kurang Terat	Tidak Tepat

Ketepatan konsep media dengan tujuan penggunaan				
Ketepatan desain buku dengan isi didalam buku				
Ketepatan langkah-langkah penggunaan media				
Ketepatan penggunaan bahasa panduan untuk konselor				
Ketepatan media untuk mengatasi permasalahan				
Aspek Keefektifan	Sangat Efektif	Efektif	Kurang Efektif	Tidak Efektif
Kemudahan pelaksanaan perlakuan berdasarkan susunan kalimat dalam panduan				
Efisiensi tahapan yang digunakan setiap pertemuan				

Efisiensi penggunaan tenaga konselor untuk melaksanakan perlakuan				
Efisiensi penggunaan panduan konseling dengan teknik yg digunakan untuk mengatasi masalah konseli				
Efisiensi refleksi diri di akhir setiap pertemuan				
Aspek Kegunaan	Sangat Bermanfaat	Bermanfaat	Kurang Bermanfaat	Tidak Bermanfaat
Manfaat pemberian buku yang berjudul “Pengembangan Buku Harian (<i>Diary</i>) Berbasis Konseling Spiritual Sebagai Sarana Yang Positif Pada Sikap Katarsis Remaja Di Kota Padang” untuk mengatasi sikap katarsis konseli				

Manfaat unsur konseling spiritual pada setiap bab untuk mengatasi sikap katarsis				
Manfaat lembar grafis pada setiap bab untuk mengatasi sikap katarsis				
Manfaat terapi menulis pada setiap bab untuk mengatasi sikap katarsis				
Membantu konselor dalam pelaksanaan konseling				

Dari latar belakang tersebut, Peneliti mengembangkan produk yang *efektif* (mencapai tujuan), *efisien* (menghemat bahan dan energi), praktis dan menarik yang membantu konselor meningkatkan pengetahuan kaum muda. Buku diary memiliki tujuan agar sebagai sarana yang positif terhadap sikap katarsis remaja, sehingga penyaluran emosinya dapat terkontrol secara baik dan positif. Adapaun spesifikasi Buku Diary berbasis konseling Spiritual dijelaskan sebagai berikut:

1. Bentuk Buku Diary

Konsep karya kreatif atau produk yang dirancang dalam penelitian ini berbentuk media cetak visual dan lebih tepatnya pengembangan Buku Diary berbasis konseling Spiritual sebagai sarana positif untuk sikap katarsis bagi

remaja. Peneliti memberikan judul buku dengan “Be a Teenager who has a Positive Personality”.

Alasan mengapa peneliti menggunakan judul tersebut ialah karena peneliti ingin membantu remaja yang memiliki sikap katarsis yang buruk menjadi remaja yang penuh dengan kepribadian positif dengan mampu menangkap makna konseling siritual dan mampu memahaminya sehingga hal tersebut dapat menyokong remaja memiliki kepribadian yang baik sehingga disukai oleh lingkungannya sehingga membuat remaja menjadi mudah berbaur dengan lingkungan dan hal tersebut dapat berpengaruh besar terhadap kehidupan dan masa depannya. Jumlah halaman dalam buku ini sekitar 24 halaman.

Buku Harian berbasis konseling spiritual beserta modul penggunaan yang dikembangkan oleh peneliti membantu konselor memberikan panduan kepada remaja untuk mengedukasi dan mengarahkan pengembangan media visual buku diary berbasis konseling sebagai media yang positif pada remaja untuk mengatasi sikap katarsis, sehingga terbentuknya kepribadian yang positif dibantu dengan pengamalan konseling spiritualnya. Sehingga hal tersebut dapat menjadi pegangan remaja untuk diri sendiri dalam kehidupan sehari-hari serta lingkungannya.

2. Isi Buku

Isi dari pengembangan buku diary berbasis konseling spiritual tidak terlepas dari kebutuhan serta unsur yang diperlukan untuk digunakan didalam buku diary tersebut. Dalam pengembangan buku diary berbasis konseling spiritual peneliti memasukkan beberapa unsur yang sekiranya perlu dimasukkan dalam buku ini, diantaranya;

a). Sesi pertama Motivasi pembuka

Pada sesi pertama terdapat kata-kata motivasi yang berkaitan dengan emosional dasar manusia, yaitu rasa

marah,kata-kata motivasi tersebut bertujuan agar pengguna menyadari apa yang dirasakan dan apa yang telah dilakukannya itu adalah hal yang salah dan dapat merusak hidupnya sendiri, sehingga ketika pengguna membaca kalimat motivasi tersebut pengguna buku ini merasakan adanya dukungan untuk masalah atau perasaan yang sedang dialami.

b). Sesi kedua berzikir

sesi kedua, pengguna diajak melakukan meditasi dengan membacakan kalimat zikir yaitu kalimat sayyidul istighfar, pengguna diarahkan untuk membaca kalimat istighfar sebanyak 10 kali. Tujuan dari meditasi zikir ini adalah bertujuan agar pengguna merasakan ketenangan jiwa dan bathin terlebih dahulu. pembacaan zikir ini bertujuan menanamkan pada diri bahwa apa saja dampak jangka panjang dan dampak jangka pendek dari marah yang disarakan. Hal ini dapat membantu individu dalam proses pengobatan dan memungkinkan individu untuk lebih fokus ketika perasaan marah dikendalikan, karena kemarahan yang muncul dapat dengan mudah dikendalikan.

c). Sesi ketiga, membaca basmallah

sesi ketiga, pengguna diajak untuk membaca kalimat basmallah dahulu sebelum melanjutkan kepada sesi selanjutnya, tujuan dari membaca kalimat basmallah disini adalah sebagai upaya agar mendapat keridhoan, petunjuk, kelapangan hati serta kemudahan oleh Allah Swt dalam menyelesaikan sesi treatment

d). Sesi keempat, Blank paper untuk menggambarkan perasaan emosional yang sedang dirasakan

sesi keempat, yaitu pengguna diarahkan untuk mengekspresikan bagaimana perasaan yang sedang dirasakan serakarang dalam bentuk gambar, pengguna boleh menggambar apapun yang berkaitan dengan

perasaannya, boleh coretan-coretan ataupun gambar, bebas dan disesuaikan dengan kebutuhan pengguna. Memberian terapi menggambar dengan meminta remaja mendeskripsikan hal yang dialami dalam bentuk gambar.

Pendapat Machover, penggunaan teknik bisa mengungkapkan apa saja yang berhubungan dengan klien, misalnya; usia, pendidikan, mimpi, cita-cita, kepribadian, kehidupan, serta tingkah laku.³¹ Menyambungkan pendapat tersebut Sidney Levy juga bergagasan, teknik tersebut bisa mengungkapkan simbol dan ekspresi klien.³²

e). Sesi kelima Lembar untuk menulis

sesi kelima, pada sesi ini pengguna diarahkan untuk menuliskan semua hal yang sedang dirasakannya kedalam lembar kertas yang disediakan peneliti, lalu tak lupa juga dibagian pojok kanan atas peneliti menyediakan kolom yang perisikan pengguna untuk menuliskan nama dan menuliskan persentase kemarahan yang sedang dirasakan saat ini. Persentase akan dilakukan 2 kali, pertama pada sesi kelima tujuan persentase pertama ini adalah mengetahui seberapa besar persentase perasaan marah yang dirasakan sebelum mengikuti treatment, kemudian persentase yang kedua dilakukan pada sesi ketujuh, yaitu tujuan persentase yang kedua ini adalah untuk mengetahui apakah ada perubahan dari

³¹ Reni Nurhayati, dkk. *“Hubungan antara ekspresi gambar orang dan faktor-faktor kepribadian”*, Universitas Sanata Dharma Yogyakarta , 2018, 166.

³² Muthmainnah. *“Peranan Terapi Menggambar Sebagai Katarsis Emosi Anak”*, PAUD FIP Universitas Negeri Yogyakarta, 2015, 526.

sebelumnya dan untuk seberapa besar pengaruh dari mengikuti rangkaian treatment.

Setelah mengekspresikan rasa marah yang dirasakan pengguna diajak untuk mengelola rasa marah yang dimilikinya. Dengan lebih mengenal penyebab kenapa dirinya cepat marah terhadap sesuatu hal yang ada pada dirinya.

f). Sesi keenam, Lembar konseling spiritual

sesi keenam, peneliti menyediakan lembar konseling spiritual, dimana dihalaman ini terdapat beberapa amplop yang berisikan nasehat sesuai dengan permasalahannya. Didalam amplop tersebut terdapat dua kertas, kertas pertama berisikan nasehat perspektif al-quran dan ulama, kemudian kertas kedua kata motivasi penyemangat. Pengguna diarahkan untuk mengambil salah satu permasalahan sesuai dengan perasaan yang dirasakan, ataupun jika pengguna menginginkan untuk membuka semua amplop nya juga sangat diperbolehkan.

g). Sesi ketujuh, Lembar evaluasi

Sesi ketujuh, yaitu pada sesi ini pengguna diarahkan untuk menuliskan dan mendeskripsikan bagaimana perasanya setelah mengikuti rangkaian treatment dari buku ini, peneliti mengharapkan adanya perubahan yang positif yang signifikan dari penggunaan buku ini. Dan tak lupa juga di bagian pojok kanan bawah peneliti menyediakan kolom persentase kemarahan, pengguna diarahkan untuk memuliskan persentase kemarahan yang dirasakan setelah mengikuti treatment, bertujuan untuk mengetahui pengaruh sebelum dan sesudah mengikuti treatment.

h). Sesi kedelapan, Motivasi penutup

Sesi kedelapan, sebagai penutup pada bab Marah, penulis kembali memasukan unsur motivasi, sebagai penguat pengguna agar tetap semangat.

G. Sistematika Pembahasan

Dalam penulisan Sitematika Pembahasan hendaknya penjelasan dan tulisan membuat teks lebih mudah dibaca dan dipahami oleh pembaca. sistematika pembahasan dibagi menjadi lima bagian, yaitu;

Bab I Pendahuluan mencakup Latar Belakang Masalah Rumusan Masalah, Tujuan Penelitian, Manfaat Penelitian, Definisi Konsep, Spesifikasi Produk, dan Sistematika Pembahasan.

Bab II Tinjauan Pustaka mencakup penilaian teoritis, yang berisi dua poin, dimana poin pertama yakni, sikap katarsis dan remaja, dan poin terakhir berisi penelitian terdahulu yang relevan.

Bab III Metode Penelitian Berisi-Berisi Pendekatan dan Jenis Penelitian, Sasaran dan lokasi Penelitian, Prosedur Pengembangan, Jenis dan Sumber data, Teknik Pengumpulan Data, dan Teknik Analisis Data.

Bab IV Hasil Penelitian dan Pembahasan dalam bab ini berisi tiga sub bab utama, yang pertama yakni gambaran umum subyek penelitian yang meliputi deskripsi lokasi penelitian dan deskripsi singkat sampel penelitian, yang kedua yakni penyajian data yang meliputi uji validitas dan reabilitas instrumen penelitian, dan langkah-langkah pengembangan modul dan yang terakhir yakni pembahasan hasil penelitian prespektif teori dan keislaman.

Bab V Penutup Berisi kesimpulan, saran dan rekomendasi, serta keterbatasan penelitian.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB II

KAJIAN PUSTAKA DAN PERUMUSAN HIPOTESIS

A. Kajian teori

1. Buku Diary

a) Pengertian buku diary

Kata *diary* berakar dari istilah latin *diarium* (sehari-hari), maksudnya *entri* harian (mengetik atau menulis setiap hari),³³ mengenai apa saja kejadian yang dialami dalam satu hari. Pada bahasa Perancis Kuno, diary disebut *jour* kemudian menjalar menjadi *journal*.³⁴

Buku harian disebut buku bantal di Jepang dan kabar harian di Eropa.³⁵ buku harian disebut *diary* di Indonesia, digunakan untuk merekam kejadian sehari-hari dalam bentuk tertulis. Menulis di buku *diary* bertujuan untuk membantu penulis mengingat pengalaman yang pernah terjadi, baik itu sedih, sedih, atau aneh.

Diary merupakan buku yang berisi kejadian-kejadian yang dialami. Menulis *diary* memungkinkan individu

³³ Denisa Apriliawati. “*Diary Study sebagai Metode Pengumpulan Data pada Riset Kuantitatif: Sebuah Literature Review*”, Prodi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2018, 70.

³⁴ Wahni Hidayah. “*Improving the Early Writing Skills through Illustrated Diary of Class II B Elementary School SD Timbulharjo Sewon Bantul*”, SD Negeri Timbulharjo, 2018, 15

³⁵ D Zuchdi & Budiasih. “*Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia di Kelas Rendah*”, Depdikbud, Jakarta, 1996, 14

mengungkapkan pengalaman, pikiran dan perasaannya dalam bahasa yang benar dan efektif. *Diary* adalah catatan individu mencakup kejadian atau tingkah lalu di masa lampau.

b) Ciri khas buku harian

Diary itu memiliki sifat-sifat berikut: Itu *private*, rahasia dan tertutup. Ini berarti bahwa siapapun tidak dapat melihat dan membaca, karena berisikan peristiwa menyenangkan dan menyedihkan bahkan memalukan.

c) Tujuan penulisan buku harian

Tujuan menulis *diary* adalah supaya individu mengingat kejadian yang telah berlalu.³⁶ Berikut ini beberapa tujuan penulisan buku harian: Pengalaman lucu Banyak kejadian lucu yang sering membuat seseorang tertawa. Pengalaman aneh atau menegangkan Pengalaman aneh biasanya kecil kemungkinan terjadi. Misal bertemu dengan makhluk gaib yang membuat seseorang bertanya-tanya apakah kenyataan atau halusinasi. Pengalaman mendebarkan Pengalaman mendebarkan sering dialami manusia yang membuat jantung berdebar. Misal menunggu pengumuman ujian, menunggu pengumuman pemenang lomba. Pengalaman mengharukan Pengalaman mengharukan biasanya menyentuh hati seseorang. Orang yang mengalami bisa menangis atau sedih. Misal melihat anak-anak jalanan yang tidak mampu sekolah.

d) Manfaat menulis buku harian

1) Pandai mengendalikan emosi

³⁶ Sugiran. "Peningkatan Keterampilan Menulis Narasi dengan Memanfaatkan Pengalaman Menulis Buku Harian", Jurnal Kependidikan Interaksi, 2008, 53.

Menulis diary memberi individu kontrol yang lebih baik atas emosi mereka. Hal ini karena menulis diary dapat mewartakan emosi, perasaan, dan pikiran.

2) Menenangkan

Menulis hikmah dan pelajaran yang bisa dipetik dari perjuangan yang mereka alami akan membantu individu menjadi lebih tenang.

3) Disiplin

Jurnal dapat digunakan tidak hanya untuk menyampaikan apa yang dialami dan apa yang dirasakan, tetapi juga sebagai catatan untuk mengatur jadwal harian, impian, dan tekad yang ingin diwujudkan.

4) Menjadikan hidup berkualitas

Jika ketiga hal baik di atas dirasakan dalam kehidupan sehari-hari, kualitas hidup seseorang akan meningkat tanpa disadari. Menulis buku harian akan membuat orang tersebut lebih tenang, lebih bersyukur, lebih disiplin, dan lebih teratur.

5) *Self healing*

Dalam buku harian, individu dapat dengan bebas mengekspresikan ketakutan, kekhawatiran, dan rasa sakit masa lalu yang tidak dapat dipahami oleh siapa pun.

Adapun yang dimaksud pengembangan buku harian (*Diary*) ini adalah, Buku yang mampu mewartakan dan memfasilitatori remaja dalam mengelola emosionalnya, peneliti berharap semoga buku ini bisa menjadi wadah yang positif untuk mengatasi sikap katarsis remaja.

2. **Konseling spiritual**

a) **Konseling**

Konseling dalam pengertiannya adalah “pembimbingan bagi orang-orang yang kehilangan arah”, baik berupa pemikiran maupun arahan spiritual.

Istilah konseling yang dicetuskan oleh Andi Mappiere AT menyatakan bahwa konseling adalah hubungan profesional yang sudah ada sebelumnya yang memiliki akar sejarah dalam pengajaran dan konseling dan memiliki bidang kerja yang lebih luas. Konseling psikologis sebagai salah satu paradigma konseling lebih luas dari psikoterapi murni sebagai bentuk konseling.³⁷ Seorang konselor secara pribadi membimbing klien untuk mengatasi dan memberikan solusi kepada klien agar klien tersebut memperoleh pemahaman yang luas terhadap masalahnya.

b) Spiritual

Miller menginsitilahkan spiritual dalam tiga: (1) praktik doa, pengabdian, dan meditasi (2) Keyakinan yang terdiri dari moralitas, nilai ketuhanan dan transendensi (kesatuan dengan alam) (3) Pengalaman yang bergantung pada individu.³⁸

Keterpaduan unsur spiritual dengan bimbingan konseling menjadi bagian terpenting dalam pemberian terapi. Memasukkan unsur spiritual dalam praktik bimbingan konseling menjadi pendekatan yang bermanfaat hingga mendorong adanya perubahan dalam kehidupan klien.

c). Hakikat spiritualitas

Semua manusia pada dasarnya diciptakan dengan tugas spiritual yaitu beribadah. Untuk melihat perbedaan kualitas spiritual seseorang, Hal ini dapat dilihat dari tingkat kesadaran dan bagaimana individu bereaksi dan berjuang

³⁷ Thohari Musnawar, 1992 *Dasar-dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islami*. (Jakarta: Ull Press, 1992)

³⁸ Ulis Satriah, 2008 *Pendekatan Spiritual Dalam Konseling (Konseling Spiritual)*. (Bandung : Irsyad Press, 2008),58.

dalam proses kesadaran diri, penyerahan diri, integrasi dan identitas diri.³⁹

Kajian dan perdebatan tentang spiritualitas tidak bisa lepas dari upaya untuk menggambarkan hakikat spiritualitas itu sendiri, banyak perbedaan pendapat tentang konsep spritualitas. Namun, salah satu upaya untuk memahami konsep spiritualitas dalam konteks pendidikan adalah dengan mengonsepkannya sebagai bagian dari pengembangan pribadi.

Myers menjelaskan spiritualitas sebagai kesadaran yang mengarah pada rasa keutuhan dan hubungan dengan alam semesta.⁴⁰ di sisi lain Penelitian Fisher menemukan beberapa kesimpulan tentang hakikat spiritualitas. Jadi menurutnya 1) spiritualitas adalah komponen inti dari identitas manusia 2) spiritualitas berhubungan dengan emosi dan pikiran manusia dan berkaitan erat dengan sisi emosional individu, 3) Spiritualitas bersifat dinamis, yang menunjukkan bahwa dimensi spiritual dalam diri individu dapat tumbuh dan berkembang sebagai indikator kualitas kesehatan spiritual individu.⁴¹

d) Konseling spiritual

Pendekatan konseling spiritual adalah bagian dari penyembuhan dengan fokus penyembuhan pada psikologis

³⁹ Aam Imaduddin. *“Spiritualitas Dalam Konteks Konseling”*, Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya, 2017, 13.

⁴⁰ Muhammad Hafizh Ridho. *“Bimbingan Konseling Spiritual Terhadap Pasien Rehabilitasi Napza”*, Universitas Islam Negeri (UIN) Kalijaga Yogyakarta, 2018, 36.

⁴¹ M Rina. *“Pendekatan Konseling Spiritual Untuk Mengatasi Masalah Bullying (Kekerasan) Siswa di SMAN 1 Depok Sleman Jogjakarta”*, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2013, 15.

dan spiritual, Ruang lingkupnya meliputi metode, proses, tahapan, dan bagaimana komunikasi konseling dilaksanakan untuk membantu pasien yang menjalaninya dalam proses penyembuhan.

maksud konseling spiritual dalam produk ini, konselor memasukkan unsur konseling spiritual berupa ayat al-qur'an dan nasehat islam dari para kiyai dan ulama. Gunanya agar pengguna mampu memaknai setiap permasalahan yang di alami berdasarkan sudut pandang islam dan ulama.

3. Sikap Katarsis

Kata "katarsis" berasal dari bahasa Yunani *kathoros*, ini berarti "suci" atau "memurnikan". Istilah ini digunakan di beberapa bidang. Dalam psikologi istilah katarsis digunakan untuk menggambarkan momen di mana seseorang mengalami pengalaman emosional⁴².

Katarsis adalah Sebuah istilah yang mengacu pada ledakan emosional, yaitu memicu kondisi tak terduga dalam diri seseorang. Katarsis adalah salah satu cara yang membantu mengurangi agresi, ketakutan, dan kecemasan, dan melepaskan kemarahan. Dalam konteks keagamaan, katarsis dapat diartikan sebagai pengalaman yang membebaskan atau menyucikan jiwa.

Berdasarkan teori Freud, katarsis dikategorikan positif Ketika individu bisa melepaskan rasa sakit masa lalu dengan mengungkapkannya dengan jelas dan menyeluruh. Ia berpandangan bahwa perasaan yang dipendam dapat

⁴² Sri Wahyuningsh. "*Teori Katarsis dan Perubahan Sosial*", Universitas Trunojoyo Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Budaya Madura , 2017, 35.

menyebabkan ledakan emosi, jadi sangat diperlukan sebuah media yang dapat mewaahi ledakan emosional tersebut.⁴³

Menurut Morgan, katarsis adalah istilah yang mengacu pada penyaluran emosi. Gangguan emosional atau yang disebut katarsis dapat berupa katarsis positif atau negatif. Bentuk katarsis negatif dapat berupa ledakan kemarahan, memaki seseorang, membanting gelas, menabrak dinding, menyakiti seseorang atau sesuatu, seperti menggunakan suatu benda, dan menyakiti diri. Gangguan katarsis positif ditunjukkan oleh perilaku yang tampaknya dapat diterima secara sosial, seperti bersepeda, menyiram tanaman, menyalurkan melalui media tulisan.

Pencetus pertama katarsis karya Aristoteles, pada karyanya yang berjudul *Poetics* Ini menjelaskan bahwa dengan melihat peristiwa tragis individu dapat melepaskan, melepaskan, bersantai, dan melepaskan emosi negatif seperti rasa takut, marah, jijik, dan sedih.

Katarsis Ini juga mengambil pandangan psikoanalitik. Hal ini karena ketika seseorang menekan perasaan dan emosinya, Lalu ada kalanya emosi ini akan meledak. Maka untuk itu diperlukan sarana untuk mewedahi luapan emosi guna untuk mencegah hal-hal yang tidak diinginkan. Penyaluran emosi tersebut tidak harus secara nyata dengan kata-kata namun dapat dilakukan dengan proses katarsis melalui menulis, menggambar, dll. Pelepasan emosi yang terpendam berperan penting bagi orang yang dalam masalah

⁴³ Miftahul Jannah. “*Remaja Dan Tugas-Tugas Perkembangannya Dalam Islam*”, Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh April 2016, 18.

emosional. Katarsis ini bisa salurkan misalnya dengan menulis, curhat dan kegiatan lainnya.

Menurut Scheff, Pelepasan emosi cukup penting dalam terapi. Scheff menyampaikan bahwa penyembuhan dengan pelepasan emosional meliputi “jarak optimum” dari tekanan emosi yang kemudian diekspresikan. Hal ini memungkinkan individu untuk mengalami emosi dengan jelas, tetapi dalam konteks "momen saat ini yang aman". Individu dapat mengakhiri episode emosional sebelum menjadi berlebihan dan berdampak buruk. Makanya, pengatasan katarsis tidak sederhana perlu melibatkan kesadaran bahwa individu dapat mengendalikan dan mengelola perasaan cemas saat ini. Beberapa bentuk sikap katarsis yang negatif adalah

a) Perasaan marah

Ini adalah respons emosional yang dipicu oleh berbagai situasi yang menarik, seperti ancaman, pengendalian diri, agresi, frustrasi, dan depresi, dan ditandai dengan respons sistem saraf yang kuat.

Perasaan marah yang tak terkendali, lalu melampiaskan dengan :

- a. Membenci yang berlebihan
- b. Berkelahi dan memukul
- c. Merasa kesal lalu menyindir

b) Perasaan Muak

Muak adalah sikap dendam yang kuat, perlawanan, sakit hati, dan keinginan yang kuat untuk menyakiti sesuatu yang tidak disukai.

c) Perasaan sedih

Kesedihan adalah keadaan kemurungan, kesedihan, patah hati yang ditandai dengan ketidaknyamanan,

berkurangnya aktivitas dan pesimis tentang masa depan. Perasaan sedih yang tak terkendali, lalu dilampiaskan dengan ;

- 1) Menyendiri
- 2) Menyalahkan diri sendiri
- 3) Kecewa terhadap diri sendiri
- 4) Merasa frustrasi
- 5) Merasa putus asa

d) Rasa Bersalah

Perasaan bersalah merupakan perasaan emosional yang berasosiasi dengan realitas bahwa seseorang telah melanggar peraturan sosial, moral atau estis dan susila. Rasa bersalah diekspresikan lewat proyeksi atau isolasi diri, menderita dan tidak dapat menyesuaikan diri, permintaan maaf.

e) Takut

Ketakutan adalah reaksi emosional yang kuat, Seperti perasaan subjektif, perasaan ini dipenuhi dengan keinginan untuk melarikan diri atau bersembunyi. Ketakutan ini merupakan reaksi terhadap bahaya yang kita hadapi atau ketakutan dalam rangka mengantisipasi bahaya. Menurut Morgan, emosi terjadi karena dua alasan:

- 1) Tidak mendapatkan apa yang diinginkan (*Frustrasi*), akhirnya menyebabkan *anger* (marah) (marah)
- 2) Memperoleh apa yang diinginkan, akhirnya *pleasure* (senang)

B. Keterkaitan Antara Media Visual Buku Diary, Konseling Spiritual Dan Sikap Katarsis

Berdasarkan beberapa pendapat yang telah dipaparkan sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwasanya *diary* Sebuah buku yang berisi kejadian-kejadian menarik yang diabadikan oleh seseorang, yang didalamnya berisikan pengalaman, gagasan, perasaan yang di alami. Adapun dalam penelitian ini, materi-materi yang dibahas dalam buku tersebut ialah Macam emisonal dasar manusia yaitu, rasa marah, sedih dan bahagia. Keempat sikap ini berkaitan dengan spiritualitas yang ada dalam diri manusia terutama pada cara megontol emosional. Dimana hal ini juga menjadi tujuan agar remaja diharapkan mampu mendekatkan diri kepada Allah Subhanahu wata'ala. Sehingga memiliki akhlak yang baik.

Akhlak menurut Anise Matta adalah nilai dan pemikiran yang telah menjadi cara berpikir, lalu diperlihatkan secara alamiah dalam bentuk tindakan dan tingkah laku .⁴⁴

Dengan adanya pengembangan buku harian (*Diary*) dapat menjadi wadah yang positif bagi sikap katarsis remaja yang buruk, dengan memasukkan unsur konseling spritual dimaksudkan remaja mampu menangkap makna spiritual dari setiap perasaan emosional yang sedang dirasakan, sehingga ketika remaja mampu menangkap makna spiritual dari setiap permasalahannya menjadikan remaja tersebut bijak dalam bersikap, berbuat, berkata-kata, sehingga hal tersebut terbentuk menjadi akhlak yang baik bagi remaja.

⁴⁴ Abuddin Nata, 2000 *Akhlak Tasawuf*. (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2000). 1.

C. Kajian Penelitian yang Relevan

- | | |
|------------------|--|
| 1. Judul | Kajian Sastra Psikologi: Katarsis Sebagai Bentuk Ekspresi Diri Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid-19 |
| Karya | Nisrina Rahmawati |
| Prodi/Univ/Tahun | Program studi psikologi, fakultas kedokteran, Universitas lambung mangkurat, 2019 |
| Persamaan | Peneliti sama-sama menggunakan fokus permasalahan yang sama yaitu katarsis dan juga menggunakan media yang hampir mirip yaitu menulis |
| Perbedaan | Perbedaannya ialah terletak pada objek yang diteliti. Objeknya adalah mahasiswa sedangkan peneliti merupakan anak remaja yang masih sekolah. |

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

2. Judul Pengaruh katarsis pada penulisan ekspresif sebagai intervensi untuk depresi ringan pada mahasiswa
- Karya Novi Konitatin, Sri Widyawati, Gusti Yuli Asif
- Prodi/Univ/Tahun Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro, Fakultas Psikologi Universitas Semarang tahun 2011
- Persamaan Peneliti sama-sama menggunakan fokus permasalahan yang sama yaitu katarsis dan juga menggunakan media yang hampir mirip yaitu menulis
- Perbedaan Perbedaannya ialah terletak pada objek yang diteliti. Objeknya adalah mahasiswa sedangkan peneliti merupakan anak remaja yang masih sekolah.
- 3 Judul Teori katarsis dan perubahan sosial
- Karya Sri Wahyuningsih
- Prodi/Univ/Tahun Ilmu komunikasi fakultas ilmu sosial dan ilmu budaya Universitas Trunojoyo Madura tahun 2017
- Persamaan Peneliti sama-sama menggunakan fokus permasalahan yang sama yaitu katarsis
- Perbedaan Media yang digunakan dalam penelitian ini adalah film

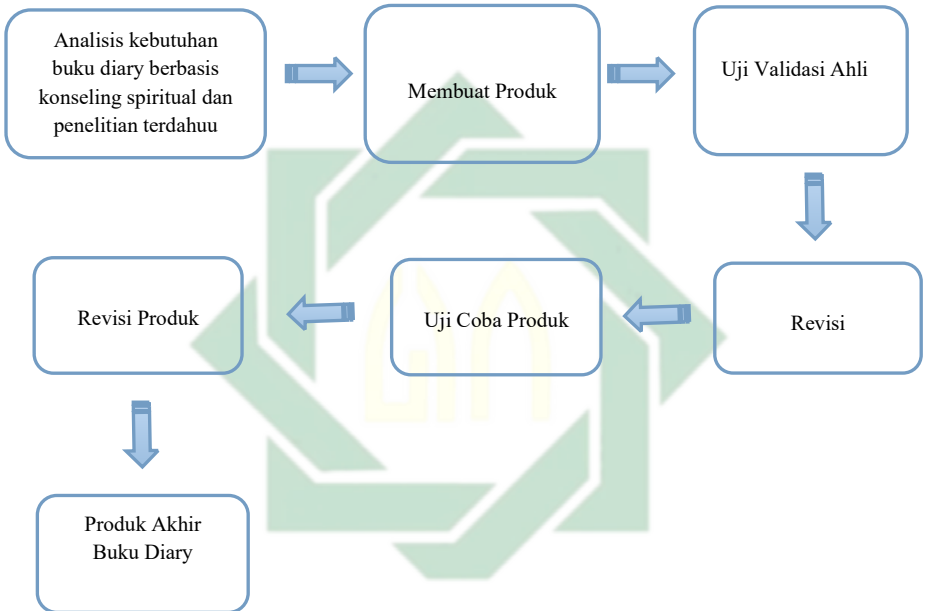
4	Judul	Terapi Seni Sebagai Media Katarsis Bagi Remaja Panti Asuhan dengan Orang Tua Bercera
	Karya	Reni magdalena
	Prodi/Univ/Tahun	Program Studi Magister Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara Tahun 2018
	Persamaan	Peneliti sama-sama menggunakan fokus permasalahan yang sama yaitu katarsis dan obyek penelitian yang di gunakan yaitu remaja
	Perbedaan	Media yang digunakan dalam penelitian ini adalah terapi menggambar/ seni

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

D. Kerangka Berfikir

Dari penjelasan sebelumnya, maka analisis peta kerangka pemikiran dijelaskan dengan gambar berikut:

Gambar 2.1
kerangka berfikir



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

E. Perumusan Hipotesa

Hipotesa adalah jawaban sementara dari suatu masalah yang diteliti, hipotesanya ialah:

- Ho : Tidak ada perubahan yang signifikan pada subyek sebelum dan setelah uji coba buku diary berbasis konseling spiritual di Kota Bukittinggi.
- H₁ : ada perubahan yang signifikan pada subyek sebelum dan setelah uji coba buku diary berbasis konseling spiritual di Kota Bukittinggi.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Model Penelitian Pengembangan

Dalam pengembangan produk, peneliti memakai metode kuantitatif dengan jenis penelitiannya yakni R&D (research and development). Tujuan pengembangan produk adalah guna menghasilkan sebuah produk dengan melakukan uji kelayakan atau efektif tidaknya produk yang mana proses pengujian itu didasari pada analisis kebutuhan sehingga nantinya produk dapat digunakan dan dimanfaatkan oleh siapapun secara meluas. Adapun alasan pengembang memilih R&D (research and development) ini ialah berdasarkan tujuan R&D sendiri yaitu menghasilkan sebuah karya yang nantinya dapat berguna bagi remaja untuk mengelola sikap katarsis. sehingga metode penelitian ini yang rasanya dinilai sangat sesuai untuk metode yang digunakan dalam pengembangan produk ini . Pada dasarnya, metode penelitian dan pengembangan memiliki 4 tingkat kesulitan yaitu:

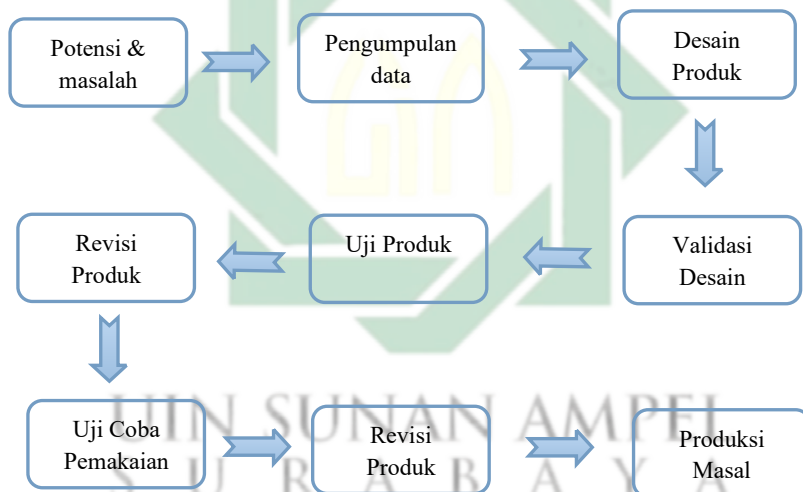
1. Level 1, melakukan penelitian sebelum melakukan pengujian (tidak membuat produk dan tidak melakukan pengujian pada produk)
2. Level 2, melakukan pengujian tanpa meneliti (menguji produk yang sudah ada sebelumnya)
3. Level 3, melakukan penelitian dan pengujian dalam mengembangkan karya yang sudah ada.
4. Level 4, melakukan penelitian dan pengujian untuk mengembangkan karya baru.

Adapaun mengembangkan karya berada level 3, yaitu dimana peneliti melakukan penelitian dan menguji produk yang telah ada, kemudian menerapkan model ATM (amati, tiru, modifikasi). Jadi peneliti mengamati yang lama, kemudian meniru lalu merancang karya terbarukan.

B. Prosedure Penelitian dan Pengembangan

Dalam metode penelitian dan pengembangan ini, peneliti menngacu pada 10 tahapan yang di sebutkan

Gambar 3. 1
Langkah-langkah R&D



1. Potensi dan Masalah

Terdapatnya masalah menjadi potensi untuk studi ini, dalam penelitian kali ini berakarkan pada permasalahan yang dipaparkan hasil observasi dan diskusi kepada remaja Smp di Pondok Tahfidz Baiturrahim Kota Bukittinggi Provinsi Sumatera Barat. Dari data yang diperoleh pengembang dari remaja di Pondok Tahfidz Baiturrahim Kota Bukittinggi, masih memiliki kecenderungan belum bisa mengendalikan sikap kartarsis mereka, terutama rasa marah.

2. Mengumpulkan Informasi

Setelah mengidentifikasi masalah selanjutnya pengumpulan informasi tentang sikap katarsis sebagai acuan peneliti dalam mengembangkan karya Sesuai dengan kebutuhan subyek yang diteliti.

3. Desain Produk Awal

Selanjutnya selesai peneliti mengumpulkan informasi sebagai bahan pembuatan produk, maka tahap selanjutnya adalah menyusun materi. Dalam buku ini terdiri dari 3 unsur pokok emosional manusia, yaitu rasa marah, rasa sedih, dan rasa bahagia. Kemudian tak lupa juga membuat buku panduan penggunaan karya.

4. Validasi Desain

Setelah selesai membuat buku harian (diary) berbasis konseling spiritual beserta buku panduan penggunaan karya, dilanjutkan pada tahap selanjutnya yaitu memvalidasi desain dan isi. Validasi dilakukan dengan teknik pengujian. Pengujian karya di uji oleh 3 ahli profesional di bidang psikologi dan koseling. Ketiga penguji dalam pengujian ini ialah dosen fakultas dakwah dan komunikasi Universitas

Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Penguji ahli harus memenuhi persyaratan sebagai penguji ahli, diantaranya:

- a). Minimal Pendidikan adalah S2
- b). Berpengalaman dalam bidang konseling maupun psikologi.

Tabel 3. 1
Uji validasi desain

Aspek Ketepatan	Nilai Ahli			
	Sangat Tepat	Tepat	Kurang Tepat	Tidak Tepat
Ketepatan konsep media dengan tujuan penggunaan				
Ketepatan desain buku dengan isi didalam buku				
Ketepatan langkah-langkah penggunaan media				
Ketepatan penggunaan bahasa panduan untuk konselor				
Ketepatan media untuk mengatasi permasalahan				
Aspek Keefektifan	Sangat Efektif	Efektif	Kurang Efektif	Tidak Efektif

Kemudahan pelaksanaan perlakuan berdasarkan susunan kalimat dalam panduan				
Efisiensi tahapan yang digunakan setiap pertemuan				
Efisiensi penggunaan tenaga konselor untuk melaksanakan perlakuan				
Efisiensi penggunaan panduan konseling dengan teknik yg digunakan untuk mengatasi masalah konseli				
Efisiensi refleksi diri di akhir setiap pertemuan				
Aspek Kegunaan	Sangat Bermanfaat	Bermanfaat	Kurang Bermanfaat	Tidak Bermanfaat
Manfaat pemberian buku yang berjudul “Pengembangan Buku Harian (<i>Diary</i>) Berbasis Konseling Spiritual Sebagai Sarana Yang Positif Pada Sikap Katarsis Remaja Di Kota Padang” untuk mengatasi sikap katarsis konseli				

Manfaat unsur konseling spiritual pada setiap bab untuk mengatasi sikap katarsis				
Manfaat lembar grafis pada setiap bab untuk mengatasi sikap katarsis				
Manfaat terapi menulis pada setiap bab untuk mengatasi sikap katarsis				
Membantu konselor dalam pelaksanaan konseling				

Penilain itu berdasarkan tiga kriteria yaitu, ketepatan, kelayakan, dan kegunaan dengan ketentuan penilain dari keempat pilihan yaitu:

Penilaian	Skor
------------------	-------------

Sangat Tepat/Layak/Bermanfaat = 4

Tepat/Layak/Bermanfaat = 3

Kurang Tepat/Layak/Bermanfaat = 2

Tidak Tepat/Layak/Bermanfaat = 1

Dalam pemberian penilain, penguji ahli memakai skor yang terentang dari 1-4. Nilai angka 1 ialah nilai terendah

dan nilai angka 4 adalah nilai tertinggi. maka, jumlah nilai ideal (sangat layak) adalah 60 dengan rumus sebagai berikut:

Adapun total hasil uji validasi ahli baik itu sebelum melakukan revisi produk maupun sesudah revisi. Dalam penilain skor ideal (sangat layak) adalah 180 dengan rumus sebagai berikut:

Skor Tertinggi (ST)	= 4
Jumlah Pernyataan	= 15
Jumlah Responden	= 3
Skor Ideal (A)	= 15 X 4 X 3 = 180
Jumlah Skor (X)	
Persentase Angket	$\frac{x}{A} \times 100\%$

5. Perbaikan Desain

Setelah selesai melakukan pengujian, apabila terdapat catatan dari penguji ahli sekiranya pada karya yang di kembangkan perlu adanya perbaikan desain karya, maka peneliti wajib melakukan perbaikan desain dahulu. Guna perbaikan desain ialah menyempurnakan buku harian berbasis konseling spiritual.

6. Uji Produk

Ketika karya sudah selesai disempurnakan, maka tahap selanjutnya ialah menguji cobakan karya pada beberapa subjek yang merupakan kelompok kecil yang berjumlah 6 orang yakni remaja di Pondok Tahfidz Baiturrahim Kota

Bukittinggi Provinsi Sumatera Barat. Peneliti melakukan observasi, setelah itu obyek uji coba dimintai untuk memberikan komentar serta pendapat mengenai hasil karya yang sedang diujikan kepada mereka guna memperoleh informasi tentang keefektifan produk yang dikembangkan.

7. Revisi Produk

Setelah menguji subjek pertama, peneliti memeriksa kembali produk berdasarkan respons subjek uji untuk meninjau apa saja kekurangan yang perlu diperbaiki.

8. Uji Coba Pemakaian

Setelah dilakukan pengujian dari tim ahli dan kemudian sudah diperbaiki juga, karya dirasa sudah sempurna dan cocok untuk di uji cobakan kepada subyek. Pengujian kedua di uji cobakan skala besar dilakukan pada siswi kelas 1 SMP di Pondok Tahfidz Baiturrahim Kota Bukittinggi. Masing-masing subjek diamati berdasarkan penilaian pada instrumen observasi yang telah disusun peneliti.

9. Revisi Produk

Ketika telah selesai dalam pengujian cobaan pemakaian produk selanjutnya dilakukan perbaikan desain kembali, jika terdapat kekurangan saat uji coba karya. Setelah sempurna kemudian produk dapat diproduksi massal.

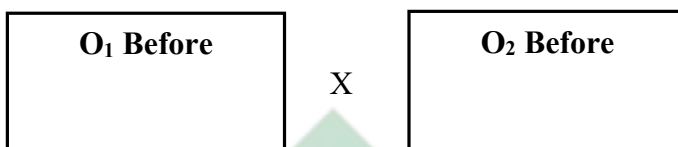
C. Uji Coba Produk

1. Desain Uji Coba

Pengujian dilaksanakan dengan memberikan media konseling spiritual berupa buku harian berbasis konseling spiritual menggunakan cara atau teknik bimbingan kelompok

kepada beberapa subjek. Desain pengujian karya dilaksanakan kepada kelompok besar dan kecil.

Gambar 2. 3
Desain eksperimen (before-after)



Pengujian karya kepada kelompok pertama menggunakan teknik wawancara dan observasi subyek tenang sejauh mana pengetahuan subyek terkait sikap katarsis. Setelah mendapatkan data seputar anak mengenai nilai sikap katarsis maka peneliti memberikan materi atau mengenalkan indikator dari karakter islam itu sendiri menggunakan produk yang telah dirancang yaitu sebuah buku harian berbasis konseling spiritual. Ketika setelah selesai memberikan treatment dan pengujian produk kepada subyek Setelah itu, remaja kembali diwawancara dan diobservasi apakah remaja tersebut mengalami perubahan sebelum dan sesudah diberikan treatment.

2. Subjek Uji Coba

Berdasarkan tahapan proses penelitian pengembangan, pengujian dilaksanakan 2 kali, pengujian produk dan pemakaian karya dan . Subjek pengujian karya berjumlah 6 orang remaja kelas 1 SMP dengan kisaran usia antara 12-13 tahun yang berada di Pondok Tahfidz Baiturrahim Kota Bukittinggi. Subjek uji coba pemakaian berjumlah 11 orang remaja kelas 1 SMP dengan kisaran usia antara 12-13 tahun yang berada di Pondok Tahfidz Baburrahmah Kabupaten Agam Sumatera Barat.

3. Jenis dan Sumber Data

Data yang dikumpulkan dalam studi pengembangan karya ada dua, data kualitatif dan data kuantitatif. Dua jenis data dikumpulkan dalam studi pengembangan ini: data kualitatif dan data kuantitatif. Data kualitatif disediakan dalam bentuk kata-kata. Dalam penelitian ini data kualitatif berupa identifikasi masalah, saran dari penguji ahli produk, dan saran atau masukan selama uji coba lapangan yang berkaitan dengan Buku Harian Berbasis Konseling Spiritual yang diciptakan. Data kualitatif didapatkan dari tim ahli yang pengujian karya, kemudian data juga diperoleh dari hasil wawancara dan studi lapangan serta dokumentasi.

Elemen kedua yakni kuantitatif, yaitu data berbentuk numerik atau numerik yang dapat diolah dan di analisis menggunakan hitungan matematis. Data kuantitatif berupa hasil uji validasi desain, uji ahli produk, dan hasil sebelum dan sesudah uji coba produk. Data kuantitatif juga diperoleh dari hasil pengujian tim ahli berupa angket validasi.

4. Metode dan Instrumen Pengumpulan Data

Adapun metode penghimpunan informasi diperoleh dari:

a) Wawancara

Pengumpulan data pertama yakni wawancara. Definisi wawancara menurut pendapat Nazir ialah proses penghimpunan sumber-sumber data yang dibutuhkan dalam penelitian melalui tanya jawab, dengan menggunakan alat yang disebut panduan wawancara (interview guide). Percakapan ini dirancang untuk menggali data tentang pendekatan masalah yang digunakan sebagai penelitian. Teknik dilakukan melalui wawancara langsung dengan subjek penelitian dan

informan lain tentang pengelolaan katarsis remaja di masyarakat Bukittinggi.

b). Observasi

mengobservasi partisipan adalah langkah awal yang dilakukan dalam pengembangan penelitian, Hingga diperoleh hasil.⁴⁵ Melalui observasi, peneliti mempelajari perilaku dan makna perilaku dengan melakukan observasi untuk memperoleh data tentang perilaku verbal dan nonverbal subjek serta sikap dan pemahaman subjek. Lembar observasi yang akan dievaluasi adalah:



⁴⁵ Sumadi Suryabrata. *Metode Penelitian* (Jakarta: PT. Remaja Grafindo Persada, 2005), hal. 141.

Tabel 3. 2
Instrumen Observasi Sebelum dan Setelah Uji Coba

	Indikator	Pernyataan	Skala				Total
			1	2	3	4	
Katarsis	Marah	Memahami cara menghindari perasaan benci / tidak suka kepada orang lain					
		Memahami bagaimana manajemen perasaan iri kepada orang lain					
		Memahami bagaimana manajemen perasaan kesal kepada orang lain					
		Memahami bagaimana manajemen perasaan tersinggung kepada orang lain					
	Sedih	Memahami bagaimana manajemen perasaan takut					
		Memahami bagaimana manajemen perasaan kecewa kepada orang lain					
		Memahami bagaimana manajemen perasaan frustrasi					
		Memahami bagaimana manajemen perasaan putus asa					
	Bahagia	Memahami bagaimana manajemen rasa cinta kepada orang lain dan keluarga					

		Memahami bagaimana manajemen rasa puas terhadap sesuatu hal					
		Memahami bagaimana manajemen rasa syukur terhadap sesuatu hal					
		Memahami bagaimana manajemen perasaan gembira terhadap sesuatu hal					

c) Dokumentasi

Teknik yang ketiga yaitu dokumentasi. Dimana dokumentasi adalah cara mengihimpunan informasi yang cukup sering dipakai. Sugiyono berpendapat bahwa metode dokumentasi ialah suatu pelengkap bagi metode wawancara dan observasi.⁴⁶ Sugiyono juga mengutip dari Robert C. Bog bahwa dokumentasi ialah catatan kejadian yang berupa tulisan, gambar atau karya seseorang di masa lampau.⁴⁷ Dalam penelitian ini, peneliti menangkap beberapa gambar dari hasil uji coba produk dan uji coba pemakaian dimana dari gambar-gambar tersebut ditemukanlah data-data pelengkap serta sebagai tolak ukur berhasil atau tidaknya penerapan media yang diberikan.

5. Analisis dan Teknik Analisis Data

⁴⁶ Moh. Nazir, 1988 *Metode Penelitian*. (Jakarta: Ghalia Indonesia 1988). 63-66.

⁴⁷ Burhan bungin, 2006 *Metode Penelitian Kualitatif*. (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2006). 130.

Analisis dalam pengembangan karya adalah part penting dari proses pengembangan. Karena analisis ini akan menjawab pertanyaan pengembang tentang masalah yang akan dipecahkan. Analisis data menceritakan dan mendeskripsikan proses penjabaran dan pengembangan karya dengan tema pengembangan. Uraian langkah-langkah yang sudah selesai atau belum selesai dan hasil analisis ahli menjadi bahan pertimbangan.

Analisis data R&D dapat dilakukan dengan kuantitatif atau dengan cara kualitatif. Analisis data kualitatif menurut Siyoto dan Ali melalui tiga tahapan :⁴⁸ Reduksi data, penyajian, dan kesimpulan.

a) Data kualitatif

Sumber data kualitatif didapatkan dari berbagai saran maupun masukan dari para ahli dan subjek penelitian dalam tahap uji coba produk.

b) Data kuantitatif

Data kuantitatif pertama didapatkan dari hasil uji validasi para ahli. Data kuantitatif kedua didapatkan observasi yang diperoleh dari uji coba produk dianalisis dengan rumus berikut ini :

$$P = \frac{F}{N} \times 100$$

Ket :

P = Presentase tingkat perubahan

⁴⁸ Sandu Siyoto dan Ali Sodik. *Dasar Metodologi Penelitian* (Yogyakarta : Literasi Media Publishing, 2015) , 121.

F = Frekuensi nilai yang diperoleh anak

N = Jumlah anak



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Penyajian Data Uji Coba

a). Proses Pembuatan dan Pengembangan Karya

Pada proses pengembangn karya, pengembangan karya melalui 10 tahapan. Teori model yang dikembangkan ini dinilai lebih sederhana dan jelas.

1). Potensi Masalah

Potensi masalah yang akan dikembangkan diulas menggunakan observasi dan wawancara. Observasi merupakan kegiatan pencatatan secara sistematis terkait kejadian, perilaku, objek seerta hal lain yang diperlukan untuk mendukung penelitian. Dalam hal ini observasi dilakukan pada salah satu Pondok Tahfidz Baiturrahman Kota Buukittinggj Provinsi Sumatera Barat. Hasil observasi menunjukkan bahwa dari keenam remaja yang diobservasi, didapatkan data bahwa remaja tersebut belum bisa memanage atau mengontrol sikap katarsis. Wawancara merupakan pengumpulan informasi kepada subyek dengan bertanya hal yang di butuhkan unruk keperluan pengembangan produk. Dalam penelitian ini wawancara dilakukan pada sejumlah remaja berusia 12-13 tahun di Kota Bukittinggj. Hasil wawancara tersebut menunjukkan bahwa rata-rata remaja tersebut belum bisa memanage atau mengontrol sikap katarsis terkhusus sikap marah dan perasaan sedih .

2). Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini pengembang mengumpulkan segala informasi yang dibutuhkan untuk keperluan skripsi dari berbagai sumber, baik literatur, buku, internet, jurnal mengenai karakteristik remaja, permasalahan yang peneliti teliti. Juga pada kasus-kasus permasalahan yang berkaitan dengan ketidakmampuan kaum muda untuk mengendalikan sikap katarsis di Indonesia. Data ini disederhanakan dan disesuaikan dengan tema, judul dan isi dalam buku harian berbasis konseling spiritual sebagai sarana positif untuk sikap katarsis remaja di Pondok Tahfidz Baiturrahim Kota Bukittingi Provinsi Sumatera Barat.

3). Desain Produk

Setelah menentukan tema buku harian berbasis konseling spiritual, selanjutnya adalah mendesain produk sesuai dengan materi yang ingin disampaikan. Produk ini dilengkapi dengan buku panduan penggunaan tujuannya agar memudahkan konselor, orangtua atau siapapun yang menggunakan produk ini sebagai media yang positif terhadap sikap katarsis remaja. Adapun materi atau indikator permasalahan yang disampaikan dalam buku harian berbasis konseling spiritual dituangkan dalam buku panduan, sehingga produk dapat diterapkan sesuai dengan buku panduan yang ada. Buku harian berbasis konseling spiritual ini terdiri dari 3 materi atau indikator permasalahan, yaitu diantaranya :

(a). Bab Marah

Tema yang dihadirkan dalam buku harian berbasis konseling spiritual ini disesuaikan sesuai usia subyek. Tema ini mencakup materi tentang dampak-dampak perasaan marah, yaitu perasaan benci, perasaan iri, perasaan kesal dan perasaan

mudah tersinggung. Dalam buku harian berbasis konseling spiritual terdapat arah-arahan yang sangat sederhana agar memudahkan remaja dalam membantu mengontrol sikap katarsis remaja yang buruk. Adapun cuplikan gambar desain dari potongan buku sebagai berikut :

Gambar 4.1
Desain Isi Buku Harian pada Bab Marah



Tujuan dari tema ini adalah remaja mampu mengontrol dan manajemen luapan emosional kemarahan yang sedang dirasakan, sehingga ketika emosional kemarahannya telah terwadahi dengan baik, dampak buruk yang diakibatkan buruknya pengelolaan sikap katarsis dapat dikontrol. Berikut rangkaian pemberian materi:

- (1) Konselor mengawali dengan memberikan ice breaking pada subjek.
- (2) Konselor membangun hubungan yang baik (rapport)

(3) Konselor mengarahkan subyek untuk duduk dengan rileks.

(4) konselor mempersilahkan subjek membaca kemudian megikuti arahan yang terdalam didalam buku tersebut.

(5) Konselor menjelaskan pentingnya mengelola amarah secara positif untuk menghindari akibat dan dampak negatif setelahnya, karena hal tersebut berpengaruh terhadap lingkungan, teman-teman dan masyarakat.

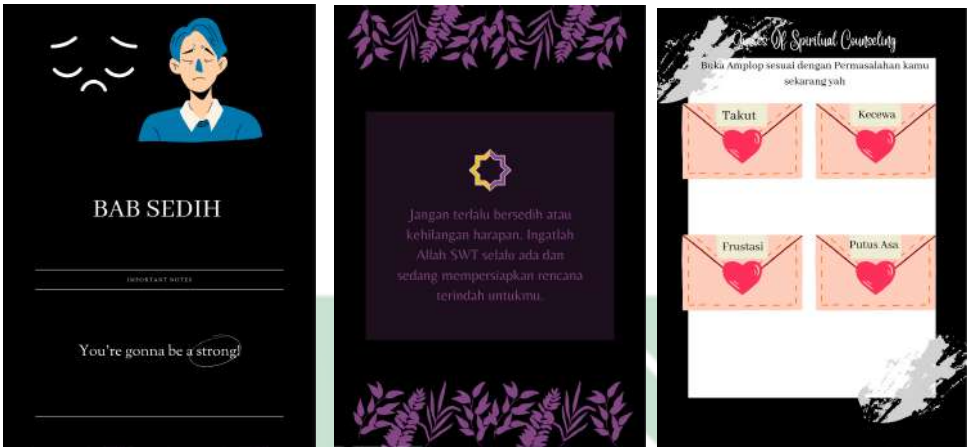
(6) Tanya jawab seputar materi.

(7) Konselor mengakhiri pertemuan.

(b) Bab Sedih

Tema yang dihadirkan dalam buku harian berbasis konseling spiritual ini diserasikan sesuai. Tema mencakup materi tentang dampak-dampak perasaan sedih, yaitu perasaan takut, perasaan kecewa, perasaan frustasi dan perasaan putus asa. Dalam buku harian berbasis konseling spiritual terdapat arah-arahan yang sangat sederhana agar memudahkan remaja dalam membantu mengontrol sikap katarsis remaja yang buruk. Adapun cuplikan gambar desain dari potongan buku sebagai berikut:

Gambar 4. 2
Desain Isi Buku pada Bab Sedih



Tujuan dari tema ini adalah remaja mampu mengontrol dan manajemen luapan emosional kesedihan yang sedang dirasakan, sehingga ketika emosional kesedihannya telah terwadahi dengan baik, dampak buruk yang diakibatkan buruknya pengelolaan sikap katarsis dapat dikontrol. Berikut rangkaian pemberian materit:

- (1) Konselor mengawali dengan memberikan ice breaking pada subjek.
- (2) Konselor membangun hubungan yang baik (rapport).
- (3) Konselor mengarahkan subyek untuk duduk dengan rileks.

(4) konselor mempersilahkan subjek membaca kemudian mengikuti arahan yang terdalem didalam buku tersebut.

(5) Konselor menjelaskan pentingnya mengelola perasaan sedih secara positif untuk menghindari akibat dan dampak negatif setelahnya, karena hal tersebut berpengaruh terhadap lingkungan, teman-teman dan masyarakat.

(6) Tanya jawab seputar materi.

(7) Konselor mengakhiri pertemuan.

c). Bab bahagia

Tema yang dihadirkan dalam buku harian berbasis konseling spiritual ini diserasikan sesuai umue subyek. Tema ini mencakup materi tentang perasaan bahagia: yaitu: perasaan cinta/kasih sayang, perasaan puas, rasa syukur dan perasaan gembira. Dalam buku harian berbasis konseling spiritual terdapat arah-arahan yang sangat sederhana agar memudahkan remaja dalam membantu mengontrol sikap katarsis remaja yang buruk. Pada bab bahagia ini remaja diajak untuk mensyukuri atas setiap rasa bahagia dan kenikmatan yang Allah anugrahkan. Adapun cuplikan gambar desain dari potongan buku sebagai berikut:

Gambar 4. 3
Desain Isi Buku pada Bab Bahagia



Tujuan dari tema ini adalah remaja mampu mengontrol dan memanageren luapan kebahagiaan yang sedang dirasakan agar senantiasa bersyukur. Berikut rangkaian pemberian materi:

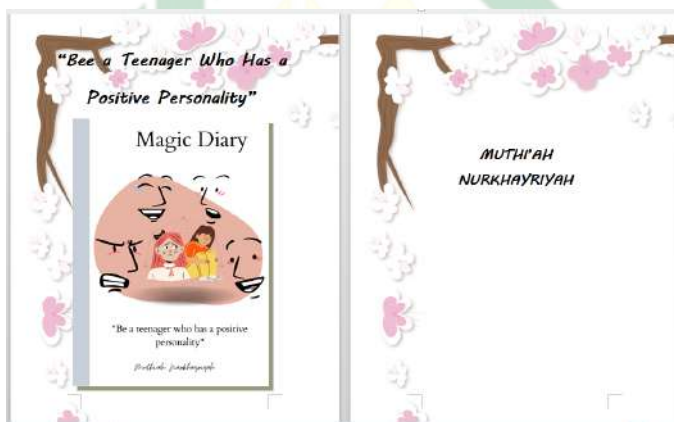
- (1) Konselor mengawali dengan memberikan ice breaking pada subjek.
- (2) Konselor membangun hubungan yang baik (rapport).
- (3) Konselor mengarahkan subyek untuk duduk dengan rileks.
- (4) Konselor mempersilahkan subjek membaca kemudian mengikuti arahan yang terdalam didalam buku tersebut
- (5) Konselor menjelaskan pentingnya mengelola perasaan bahagia yang sedang dirasakan, agar

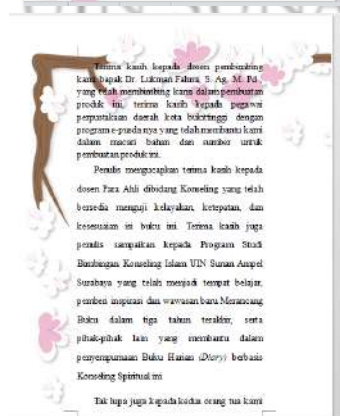
senantiasa bersyukur untuk menghindari akibat dan dampak negatif setelahnya, karena hal tersebut berpengaruh terhadap lingkungan, teman-teman dan masyarakat.

1. Tanya jawab seputar materi.
2. Konselor mengakhiri pertemuan.

Adapun desain buku panduan penggunaan media buku harian ini ialah sebagai berikut :

Gambar 4. 4
Desain Buku Panduan Penggunaan Buku Harian Berbasis Konseling Spiritual







4) Validasi Desain

Validasi desain karya dilaksanakan oleh tim ahli yang kemudian karya tersebut dinilai dari segi aspek kelayakan, ketepatan dan segi manfaat. Pemberian penilain dilakukan untuk menilai produk dan buku panduannya.

Dalam penilaian produk ini tim 3 ahli di bidang konseling yang melakukan penilaian karya ialah dosen Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

(a) Penguji I

Nama : Dr. Suwatah, M.Si.

TTL : Gresik, 15 Desember 1964

Alamat : Borogami V, No.5 Bulak Surabaya

Beliau memberikan arahan untuk melanjutkan produk buku harian berbasis konseling spiritual maupun buku panduannya, dalam artian buku harian berbasis konseling ini sudah baik. Penilaian oleh ahli I dirangkum dalam tabel berikut:

Tabel 4. 1
Hasil Uji Intereter Ahli I

Aspek Ketepatan	Nilai Ahli			
	Sangat Tepat	Tepat	Kurang Terat	Tidak Tepat
Ketepatan konsep media dengan tujuan penggunaan		X		
Ketepatan desain buku dengan isi didalam buku		X		
Ketepatan langkah-langkah penggunaan media		X		
Ketepatan penggunaan bahasa panduan untuk konselor	X			
Ketepatan media untuk mengatasi permasalahan		X		
Aspek Keefektifan	Sangat Efektif	Efektif	Kurang Efektif	Tidak Efektif
Kemudahan pelaksanaan perlakuan berdasarkan susunan kalimat dalam panduan	X			
Efisiensi tahapan yang digunakan setiap pertemuan	X			

Efisiensi penggunaan tenaga konselor untuk melaksanakan perlakuan		X		
Efisiensi penggunaan panduan konseling dengan teknik yg digunakan untuk mengatasi masalah konseli		X		
Efisiensi refleksi diri di akhir setiap pertemuan	X			
Aspek Kegunaan	Sangat Bermanfaat	Bermanfaat	Kurang Bermanfaat	Tidak Bermanfaat
Manfaat pemberian buku yang berjudul “Pengembangan Buku Harian (<i>Diary</i>) Berbasis Konseling Spiritual Sebagai Sarana Yang Positif Pada Sikap Katarsis Remaja Di Kota Padang” untuk mengatasi sikap katarsis konseli	X			
Manfaat unsur konseling spiritual pada setiap bab untuk mengatai sikap katarsis		X		
Manfaat lembar grafis pada setiap bab untuk mengatasi sikap katarsis	X			
Manfaat terapi menulis pada setiap bab untuk mengatasi sikap katarsis	X			

Membantu konselor dalam pelaksanaan konseling		X		
TOTAL	52			

Total nilai yang diberikan pengujian I ialah 52.

$$\text{Skor Tertinggi (ST)} = 4$$

$$\text{Jumlah Pernyataan} = 15$$

$$\text{Jumlah Responden} = 1$$

$$\text{Skor Ideal (A)} = 15 \times 4 \times 1 = 60$$

$$\text{Jumlah Skor (X)} = 52$$

$$\text{Persentase Angket} = \frac{x}{A} \times 100\%$$

$$= \frac{52}{60} \times 100\%$$

$$= 86,66 \%$$

UIN SUNAN AMPEL
S U B A R A Y A

Berdasarkan hasil di atas dapat diketahui bahwa buku harian berbasis konseling spiritual memperoleh hasil sangat layak dari ahli I dengan persentase nilai 86,66%

(b) Pengujian II

Nama : Dr. Agus Santoso, S.Ag., M.Pd

TTL : Malang, 25 Agustus 1970

Alamat : Legok Gempol Pasuruan RT 02 RW01
Jawa Timur

Beliau memberikan arahan untuk melanjutkan produk buku harian berbasis konseling spiritual maupun buku panduannya, dalam artian buku harian berbasis konseling ini sudah baik. Penilaian oleh ahli Idirangkum dalam tabel berikut :

Tabel 4. 2
Hasil Uji Intereter Ahli II

Aspek Ketepatan	Nilai Ahli				Ket
	Sangat Tepat	Tepat	Kurang Terat	Tidak Tepat	
Ketepatan konsep media dengan tujuan penggunaan		x			
Ketepatan desain buku dengan isi didalam buku		x			
Ketepatan langkah-langkah penggunaan media		x			
Ketepatan penggunaan bahasa panduan untuk konselor			X		
Ketepatan media untuk mengatasi permasalahan		x			
Aspek Keefektifan	Sangat Efektif	Efektif	Kurang Efektif	Tidak Efektif	
Kemudahan pelaksanaan perlakuan berdasarkan susunan kalimat dalam panduan		x			

Efisiensi tahapan yang digunakan setiap pertemuan		x			
Efisiensi penggunaan tenaga konselor untuk melaksanakan perlakuan		x			
Efisiensi penggunaan panduan konseling dengan teknik yg digunakan untuk mengatasi masalah konseli		x			
Efisiensi refleksi diri di akhir setiap pertemuan		X			
Aspek Kegunaan	Sangat Bermanfaat	Bermanfaat	Kurang Bermanfaat	Tidak Bermanfaat	
Manfaat pemberian buku yang berjudul “Pengembangan Buku Harian (<i>Diary</i>) Berbasis Konseling Spiritual Sebagai Sarana Yang Positif Pada Sikap Katarsis Remaja Di Kota Padang” untuk mengatasi sikap katarsis konseli		X			
Manfaat unsur konseling spiritual pada setiap bab untuk mengatasi sikap katarsis		X			

Manfaat lembar grafis pada setiap bab untuk mengatasi sikap katarsis	X				
Manfaat terapi menulis pada setiap bab untuk mengatasi sikap katarsis	X				
Membantu konselor dalam pelaksanaan konseling	x				
TOTAL			51		

Total nilai yang diberikan penguji II ialah 51.

$$\text{Skor Tertinggi (ST)} = 4$$

$$\text{Jumlah Pernyataan} = 15$$

$$\text{Jumlah Responden} = 1$$

$$\text{Skor Ideal (A)} = 15 \times 4 \times 1 = 60$$

$$\text{Jumlah Skor (X)} = 51$$

$$\text{Persentase Angket} = \frac{x}{A} \times 100\%$$

$$= \frac{51}{60} \times 100\%$$

=85 %

Berdasarkan hasil di atas dapat diketahui bahwa buku harian berbasis konseling spiritual mendapatkan kategori sangat layak dari ahli II dengan persentase 85%.

(c) Penguji III

Nama : Dr. Margono, M.Pd

TTL : Pacitan, 23-03-1955

Alamat : Jln. Tumapel 89, Ketajen,
Gedangan, Sidoarjo

Beliau memberikan arahan untuk melanjutkan produk buku harian berbasis konseling spiritual maupun buku panduannya, dalam artian buku harian berbasis konseling ini sudah baik. Penilaian oleh ahli III dirangkum dalam tabel berikut :

Tabel 4. 3
Hasil Uji Intereter Ahli III

Aspek Ketepatan	Nilai Ahli			
	Sangat Tepat	Tepat	Kurang Terat	Tidak Tepat
Ketepatan konsep media dengan tujuan penggunaan		x		

Ketepatan desain buku dengan isi didalam buku	x			
Ketepatan langkah-langkah penggunaan media		x		
Ketepatan penggunaan bahasa panduan untuk konselor		x		
Ketepatan media untuk mengatasi permasalahan	x			
Aspek Keefektifan	Sangat Efektif	Efektif	Kurang Efektif	Tidak Efektif
Kemudahan pelaksanaan perlakuan berdasarkan susunan kalimat dalam panduan		x		
Efisiensi tahapan yang digunakan setiap pertemuan		x		

Efisiensi penggunaan tenaga konselor untuk melaksanakan perlakuan		x		
Efisiensi penggunaan panduan konseling dengan teknik yg digunakan untuk mengatasi masalah konseli		x		
Efisiensi refleksi diri di akhir setiap pertemuan	x			
Aspek Kegunaan	Sangat Bermanfaat	Bermanfaat	Kurang Bermanfaat	Tidak Bermanfaat
Manfaat pemberian buku yang berjudul “Pengembangan Buku Harian (<i>Diary</i>) Berbasis Konseling Spiritual Sebagai Sarana Yang Positif Pada Sikap Katarsis Remaja Di Kota Padang” untuk mengatasi sikap	x			

katarsis konseli				
Manfaat unsur konseling spiritual pada setiap bab untuk mengatai sikap katarsis		x		
Manfaat lembar grafis pada setiap bab untuk mengatasi sikap katarsis		x		
Manfaat terapi menulis pada setiap bab untuk mengatasi sikap katarsis		x		
Membantu konselor dalam pelaksanaan konseling	x			
TOTAL			50	

Total nilai yang diberikan oleh penguji II adalah 47

Skor Tertinggi (ST) = 4

Jumlah Pernyataan = 15

$$\begin{aligned}
 \text{Jumlah Responden} &= 1 \\
 \text{Skor Ideal (A)} &= 15 \times 4 \times 1 = 60 \\
 \text{Jumlah Skor (X)} &= 50 \\
 \text{Persentase Angket} &= \frac{x}{A} \times 100\% \\
 &= \frac{50}{60} \times 100\% \\
 &= 83,33\%
 \end{aligned}$$

Berdasarkan hasil di atas dapat diketahui bahwa buku harian berbasis konseling spiritual mendapatkan kategori Sangat layak dari ahli III dengan persentase 83,33 %.

Selanjutnya ialah menggabungkan total keseluruhan penilaian sebelum revisi produk dari para penguji dan melihat rata-rata dari hasil yang diperoleh. Dalam memberi penilaian, total skor ideal (sangat layak) adalah 180.

Tabel 4.4
Total hasil Uji Intereter Ahli Sebelum Revisi

Aspek Ketepatan	Penguji I	Penguji II	Penguji III
Ketepatan konsep media dengan tujuan penggunaan	3	3	3
Ketepatan desain buku dengan isi didalam buku	3	3	4

Ketepatan langkah-langkah penggunaan media	3	3	3
Ketepatan penggunaan bahasa panduan untuk konselor	4	2	3
Ketepatan media untuk mengatasi permasalahan	3	3	4
Aspek Keefektifan	Penguji I	Penguji II	Penguji III
Kemudahan pelaksanaan perlakuan berdasarkan susunan kalimat dalam panduan	4	3	3
Efisiensi tahapan yang digunakan setiap pertemuan	4	3	3
Efisiensi penggunaan tenaga konselor untuk melaksanakan perlakuan	3	3	3
Efisiensi penggunaan panduan konseling dengan teknik yg digunakan untuk mengatasi masalah konseli	3	3	3
Efisiensi refleksi diri di akhir setiap pertemuan	4	3	4
Aspek Kegunaan	Penguji I	Penguji II	Penguji III

Manfaat pemberian buku yang berjudul “Pengembangan Buku Harian (<i>Diary</i>) Berbasis Konseling Spiritual Sebagai Sarana Yang Positif Pada Sikap Katarsis Remaja Di Kota Padang” untuk mengatasi sikap katarsis konseli	4	3	4
Manfaat unsur konseling spiritual pada setiap bab untuk mengatai sikap katarsis	3	3	3
Manfaat lembar grafis pada setiap bab untuk mengatasi sikap katarsis	4	4	3
Manfaat terapi menulis pada setiap bab untuk mengatasi sikap katarsis	4	4	3
Membantu konselor dalam pelaksanaan konseling	3	4	4
Rata-rata = 149			

Total keseluruhan hasil uji intereter ahli sebelum revisi ialah 149 dengan persentase angket sebagai berikut :

Skor Tertinggi (ST) = 4

Jumlah Pernyataan	= 15
Jumlah Responden	= 3
Skor Ideal (A)	= 15 X 4 X 3 = 180
Jumlah Skor (X)	= 149
Persentase Angket	= $\frac{x}{A} \times 100\%$
	= $\frac{149}{180} \times 100\%$
	= 82%

Berdasarkan hasil di atas menunjukkan bahwa buku harian berbasis konseling spiritual sebagai sarana yang positif terhadap sikap katarsis pada remaja masuk kategori sangat layak.

5) Revisi

Dalam pengembangan karya ini berdasarkan hasil uji ahli, tidak ditemukan bagian mana yang harus diperbaiki. Jadi hasil dari pengembangan karya ini tidak terdapat perbaikan desain.

6). Uji Coba Kelompok Kecil

Gambar 4.5
Foto Kegiatan



Karya yang sudah dinilai oleh tim ahli, lalu di uji cobakan kepada pondok tahfidz baiturrahim kota bukittinggi. Pada uji coba ini melibatkan 6 orang remaja yang berusia 12 hingga 13 tahun.

Dalam penelitian ini responden yang akan diuji cobakan produk konseling harus memenuhi beberapa kriteria yang dibutuhkan berkaitan dengan sikap katarsis, diantaranya:

1. Remaja kelas 1 Smp
2. Remaja yang berusia 12 hingga 13 tahun
3. Remaja yang memiliki kecenderungan sikap katarsis berupa sikap marah, sedih, bahagia
4. Remaja dengan kondisi emosional yang kurang stabil.

Semua informasi yang dibutuhkan peneliti di atas didapatkan dari berbagai sumber, diantaranya:

1. Referensi dari buku dan jurnal atau penelitian terdahulu yang berkaitan dengan remaja serta sikap katarsis.
2. Hasil dari analisis angket, apakah remaja tersebut memenuhi kriteria yang dibutuhkan.
3. Hasil penuturan dan pengamatan dari guru yang mengajar di kelas
4. Hasil penuturan dan pengamatan dari pengurus yayasan.
5. Setelah mendapatkan data, lalu peneliti menghubungi orang tua remaja yang akan menjadi responden untuk memperoleh data yang dibutuhkan.

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah dilakukan sebelumnya, sikap katarsis remaja kelas 1 smp di pondok tafidz baiturrahim tersebut masih belum mampu terkontrol secara positif dan belum memahami betul tentang bagaimana cara mengelola emosional sesuai dengan ajaran islam sebagaimana yang ada dalam buku yang membahas tentang ; rasa marah, rasa sedih dan rasa bahagia. Adapun proses dalam tahapan dalam uji coba kelompok kecil ini yaitu ;

(a) Peneliti mengawali dengan memberikan pendekatan dan pemberian games kepada subyek serta membangun komunikasi

(b) Konselor mengarahkan subyek untuk duduk dengan rileks.

(c) Peneliti bertanya seputar sikap emosional yaitu tentang rasa marah, rasa sedih dan rasa bahagia.

(d) Konselor membimbing subyek untuk mengikuti arahan yang di dalam buku.

(e) Setelah duduk dengan posisi nyaman peneliti membuka kembali buku harian berbasis konseling spiritual lalu menjelaskan materi atau amanat yang terkandung dalam buku harian berbasis konseling spiritual.

(f) Selanjutnya peneliti memberikan selembar kertas kepada masing-masing subjek untuk menuliskan kritik, saran serta menjawab pertanyaan-pertanyaan yang berkaitan dengan materi dalam buku harian berbasis konseling spiritual.

Hasil uji coba yang dilakukan pada kelompok kecil sebagai berikut :

(a) 95% memperhatikan desain buku harian berbasis konseling spiritual

(b) 80% antusia membuka dan membaca isi dari dalam amplop yaitu bagian konseling spiritual

(c) 70% mampu mengelola sikap katarsis secara positif

Berdasarkan hasil uji coba tersebut dapat disimpulkan bahwa buku harian berbasis konseling spiritual efektif diterapkan dalam uji coba kelompok kecil.

Adapun beberapa kesan dan masukan yang dituliskan subjek ialah sebagai berikut :

“Bukunya sangat menarik”

“Bagus, saya bisa mengontrol emosi yang saya rasakan, awalnya tadi datang ke pondok tahfidz dalam keadaan marah, setelah mengikuti arahan di dalam buku saya sudah merasa tidak emosi lagi”

“Keren bukunya”

“gambar-gambar yang ada didalam buku sangat menarik”

8). Revisi Produk

Dalam pengembangan karya ini berdasarkan hasil uji coba, tidak ditemukan bagian mana yang harus diperbaiki. Jadi hasil dari pengembangan karya ini tidak terdapat perbaikan .

9). Uji Coba Kelompok Besar

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

Gambar 4. 6
Foto Kegiatan



Dalam penelitian ini responden yang akan diuji cobakan produk konseling harus memenuhi beberapa kriteria yang dibutuhkan berkaitan dengan sikap katarsis, diantaranya:

1. Remaja kelas 1 Smp

2. Remaja yang berusia 12 hingga 13 tahun
3. Remaja yang memiliki kecenderungan sikap katarsis berupa sikap marah, sedih, bahagia
4. Remaja dengan kondisi emosional yang kurang stabil.

Semua informasi yang dibutuhkan peneliti di atas didapatkan dari berbagai sumber, di antaranya:

1. Referensi dari buku dan jurnal atau penelitian terdahulu yang berkaitan dengan remaja serta sikap katarsis.
2. Hasil dari analisis angket, apakah remaja tersebut memenuhi kriteria yang dibutuhkan.
3. Hasil penuturan dan pengamatan dari guru yang mengajar di kelas
4. Hasil penuturan dan pengamatan dari pengurus yayasan.
5. Setelah mendapatkan data, lalu peneliti menghubungi orang tua remaja yang akan menjadi responden untuk memperoleh data yang dibutuhkan.

Desain karya yang sudah diperbaiki selanjutnya memasuki tahapan pengujian cobaan berikutnya yaitu uji coba pemakaian pada skala besar. Pengujian dilakukan pada 11 orang remaja kelas 1 smp di Pondok Tahfidz Baburrahmah Kabupaten Agam. Adapun kisaran usia subjek antara 12-13 tahun. Proses dalam tahapan ini yaitu ;

1). Konselor mengawali dengan memberikan ice breaking pada subjek.

2). Konselor membangun hubungan yang baik (rapport).

3). Konselor mengarahkan subyek untuk duduk dengan rileks.

4). konselor mempersilahkan subyek membaca kemudian megikuti arahan yang terdalam didalam buku tersebut.

5). Konselor menjelaskan pentingnya mengelola perasaan bahagia yang sedang dirasakan, agar senantiasa bersyukur untuk menghindari akibat dan dampak negatif setelahnya, karena hal tersebut berpengaruh terhadap lingkungan, teman-teman dan masyarakat.

6). Tanya jawab seputar materi.

7). Konselor mengakhiri pertemuan.

10). Revisi Produk

Setelah melalui tahap uji coba skala besar, maka melakukan revisi produk akan tetapi hasil revisi dipaparkan setelah proses analisis data.

b) Evaluasi Pengembangan Produk

Setelah melalui dua kali tahapan uji ahli produk, maka produk siap diuji cobakan kepada target sasaran yakni anak-anak dengan kisaran usia 12 tahun hingga 13 tahun. Adapun uji coba pertama diberikan pada remaja kelas 1 smp di Pondok Tahfidz Baiturrahim Kota Bukittinggi yang berjumlah 6 orang. Pada permulaannya, peneliti mencoba menanyakan pada remaja tentang bagaimana cara mengendalikan rasa marah, yakni ; rasa benci, perasaan mudah tersinggung, perasaan iri dan Hasilnya menunjukkan bahwa subjek rata-rata belum bisa mengendalikan luapan kemarahannya, remaja tersebut lebih sering melampiaskannya secara langsung.

Setelah membaca dan melaksanakan beberapa sesi dari buku harian berbasis konseling spiritual, peneliti mengulas kembali bagaiman cara remaja dalam mengelola setiap luapan kemarahan, kesedihannya. Lalu peneliti memberikan selebar kertas kepada masing-masing mereka untuk menjawab pertanyaan tentang materi yang ada dalam buku harian berbasis konseling spiritual. Berdasarkan jawaban yang ditulis, remaja mulai mampu mengnrol luapan emosinya secara positif.

Berdasarkan proses evaluasi ini maka dapat disimpulkan bahwa remaja di Pondok Tahfidz Baiturrahim Kota Bukittinggi telah mulai mampu mengnrol luapan emosinya secara positif. Berdasarkan arahan yang terdapat didalam buku, namun belum sepenuhnya semua remaja bisa langsung mengrol perasaan yang rasakan. Dari permasalahan tersebut, peneliti dapat menyimpulkan bahwa pemberian konseling dengan media perlu dilakukan dengan beberapa kali pertemuan hingga tujuan dari konseling tercapai yaitu untuk mengatasi sikap katarsis pada remaja

Uji coba produk kedua dilakukan pada remaja kelas 1 smp di Pondok Tahfidz Baburrahmah Kab. Agam yang berjumlah 11 orang. Pada permulaannya, peneliti mencoba menanyakan pada remaja tentang bagaimana cara mengendalikan rasa marah, yakni ; rasa benci, perasaan mudah tersinggung, perasaan iri dan Hasilnya menunjukkan bahwa subjek rata-rata belum bisa mengendalikan luapan kemarahannya, remaja tersebut lebih sering melampiaskannya secara langsung.

Setelah membaca dan melaksanakan beberapa sesi dari buku harian berbasis konseling spiritual, peneliti mengulas kembali bagaiman cara remaja dalam mengelola setiap luapan kemarahan, kesedihannya. Lalu peneliti memberikan selembor kertas kepada masing-masing mereka untuk menjawab pertanyaan tentang materi yang ada dalam buku harian berbasis konseling spiritual. Berdasarkan jawaban yang ditulis, remaja mulai mampu mengnrol luapan emosinya secara positif.

Berdasarkan proses evaluasi ini maka dapat disimpulkan bahwa remaja di Pondok Tahfidz Baburrahmah telah mulai mampu mengnrol luapan emosinya secara positif. Berdasarkan arahan yang terdapat didalam buku, namun belum sepenuhnya semua remaja bisa langsung mengrol perasaan yang rasakan. Dari permasalahan tersebut, peneliti dapat menyimpulkan bahwa pemberian konseling dengan media perlu dilakukan dengan beberapa kali pertemuan hingga tujuan dari konseling tercapai yaitu untuk mengatasi sikap katarsis pada remaja.

2. Hasil Analisis Data

Sebagaimana telah dipaparkan bahwa analisis data dipenelitian dan pengembangan dapat dilakukan dengan cara kuantitatif ataupun kualitatif.

a) Data kualitatif

Sumber data kualitatif didapatkan dari berbagai saran maupun masukan dari para ahli dan subjek penelitian dalam tahap uji coba produk. Pada tahap uji validasi desain, peneliti mendapat masukan dari penguji I bahwa Untuk selanjutnya bisa ditambahi ilustrasi sederhana yang dapat memberikan kesan hidup dan lebih menarik, menurut penguji II bahwa Target setiap bab, diharapkan dapat dituliskan dengan jelas. dan penggunaan materi modul dengan kondisi objek.

Penelitian ini juga mendapatkan kritik dan masukan dari penguji III terkait pada buku panduan penggunaan produk. Beliau mengemukakan bahwa Sebaiknya konseling ini tidak hanya untuk tujuan katarsis tetapi juga untuk membangun emosi positif tersebut.

b) Data kuantitatif

Data kuantitatif pertama didapatkan dari hasil uji validasi para ahli. Berdasarkan perhitungan sesuai rumus, jumlah persentase nilai dari ahli pertama adalah 86,66% yang menunjukkan bahwa produk dan buku panduan dalam kategori sangat layak/baik. Selanjutnya jumlah persentase nilai dari ahli kedua adalah 85% yang menunjukkan bahwa produk dan buku panduan dalam kategori sangat layak/baik. Terakhir jumlah persentase nilai dari ahli ketiga adalah 83,33% yang menunjukkan bahwa produk dan buku panduan dalam kategori

layak/baik. Adapun total keseluruhan penilaian pada tahap uji validasi desain adalah sejumlah 82%.

Data kuantitatif kedua didapatkan berdasarkan observasi yang diperoleh berdasarkan uji coba produk dianalisis seperti dibawah ini :

$$P = \frac{F}{N} \times 100$$

Ket :

P = Presentase tingkat perubahan

F = Frekuensi nilai yang diperoleh anak

N = Jumlah anak

Tabel 4. 5
Hasil obsevasi sebelum uji coba Produk

No	Nama Anak	Pernyataan												Total
		1				2				3				
		A	B	C	D	A	B	C	D	A	B	C	D	
1	Kayla Azzahratussyitha	1	1	1	3	3	1	1	2	3	3	3	1	23
2	Aisyah Anugrah	1	1	2	2	3	2	1	2	2	2	3	2	23
3	Naomi Elvaretta	2	3	2	2	1	1	3	2	2	3	2	2	25
4	Hilwana Sumlina	1	2	1	1	2	1	2	2	2	3	2	3	22
5	Dita Aulia Putri	3	2	2	2	1	3	1	3	2	2	2	2	25
6	Azra Junita Lia	1	2	3	2	2	1	2	1	2	3	2	1	22
7	Ayunda Adisti Januarista	2	3	2	1	3	2	2	1	2	2	2	2	24

8	Nabila Zulfa Humaira	2	2	1	2	2	3	1	2	2	3	2	2	24
9	Alya Rahma	3	2	2	2	1	2	1	2	2	3	2	1	23
10	Liana Nur Afifah	2	3	2	1	2	2	1	2	2	2	3	1	23
11	Ali Ahmad Akbar	1	1	3	1	1	2	1	1	2	2	2	2	19

Berdasarkan data di atas dapat diperoleh hasil analisis setiap item pernyataan sesuai rumus sebagai berikut :

1) Sikap kemarahan sebelum uji coba produk :

(a) Memahami cara mengelola Perasaan Benci Sebelum Uji Coba Produk

Tabel 4. 6
Perasaan Benci Sebelum Uji Coba Produk

Perasaan benci	F	Jumlah siswa	%	Keterangan
1	5	11	45,4 %	Belum mampu
2	4	11	36,4 %	Kurang mampu
3	2	11	18,2 %	Mampu
4	0	11	0	Sangat mampu

Dapat diketahui bahwa pemahaman dan cara mengelola rasa benci remaja sebelum uji coba

dilakukan sebanyak 45,4% kategori belum mampu, 36,4% kategori kurang mampu, dan 18,2% kategori mampu. Sehingga pemahaman dan cara mengelola rasa benci remaja sebelum uji coba dalam kategori belum mampu.

(b) Memahami cara mengelola Perasaan iri sebelum uji coba produk

Tabel 4. 7
Perasaan Iri Sebelum Uji Coba Produk

Perasaan Iri	F	Jumlah siswa	%	Keterangan
1	3	11	27,3 %	Belum mampu
2	5	11	45,4 %	Kurang mampu
3	3	11	27,3 %	Mampu
4	0	11	0	Sangat mampu

Dapat diketahui bahwa pemahaman dan cara mengelola rasa iri remaja sebelum uji coba dilakukan sebanyak 27,3 % kategori belum mampu, 45,4 % kategori kurang mampu, dan 27,3 % kategori mampu. Sehingga pemahaman dan cara mengelola rasa iri remaja sebelum uji coba dalam kategori kurang mampu.

(c) Memahami cara mengelola Perasaan kesal sebelum uji coba produk

Tabel 4. 8
Perasaan Kesal Sebelum Uji Coba Produk

Perasaan Kesal	F	Jumlah siswa	%	Keterangan
1	3	11	27,3 %	Belum mampu
2	6	11	54.5 %	Kurang mampu
3	2	11	18,2 %	Mampu
4	0	11	0	Sangat mampu

Dapat diketahui bahwa pemahaman dan cara mengelola rasa kesal remaja sebelum uji coba dilakukan sebanyak 27,3 % kategori belum mampu, 54.5 % kategori kurang mampu, dan 18,2 % kategori mampu. Sehingga pemahaman dan cara mengelola rasa kesal remaja sebelum uji coba dalam kategori kurang mampu.

(d) Memahami cara mengelola perasaan mudah tersinggung sebelum uji coba produk

Tabel 4. 9
Perasaan Mudah Tersinggung Sebelum Uji Coba Produk

Perasaan Tersinggung	F	Jumlah siswa	%	Keterangan
1	4	11	36,4 %	Belum mampu
2	6	11	54,5 %	Kurang mampu
3	1	11	9,1 %	Mampu
4	0	11	0	Sangat mampu

Dapat diketahui bahwa pemahaman dan cara mengelola perasaan mudah tersinggung remaja sebelum uji coba dilakukan sebanyak 36,4 % kategori belum mampu, 54.5 % kategori kurang mampu, dan 9,1 % kategori mampu. Sehingga pemahaman dan cara mengelola perasaan mudah tersinggung remaja sebelum uji coba dalam kategori kurang mampu.

2) Sikap kesedihan sebelum uji coba produk :

(a) Memahami cara mengelola Perasaan Takut Sebelum Uji Coba Produk

Tabel 4. 10
Perasaan Takut Sebelum Uji Coba Produk

Perasaan Takut	F	Jumlah siswa	%	Keterangan
1	4	11	36,4 %	Belum mampu
2	4	11	36,4 %	Kurang mampu
3	3	11	27,2 %	Mampu
4	0	11	0	Sangat mampu

Dapat diketahui bahwa pemahaman dan cara mengelola perasaan takut remaja sebelum uji coba dilakukan sebanyak 36,4 % kategori belum mampu, 36,4 % kategori kurang mampu, dan 27,2 % kategori mampu. Sehingga pemahaman dan cara mengelola perasaan takut remaja sebelum uji coba dalam kategori belum mampu.

- (b) Memahami cara mengelola Perasaan kecewa Sebelum Uji Coba Produk.

Tabel 4. 11
Perasaan Kecewa Sebelum Uji Coba Produk

Perasaan Kecewa	F	Jumlah siswa	%	Keterangan
1	4	11	36,4 %	Belum mampu
2	5	11	45,4 %	Kurang mampu
3	2	11	18,2 %	Mampu
4	0	11	0	Sangat mampu

Dapat diketahui bahwa pemahaman dan cara mengelola perasaan takut remaja sebelum uji coba dilakukan sebanyak 36,4 % kategori belum mampu, 45,4 % kategori kurang mampu, dan 18,2 % kategori mampu. Sehingga pemahaman dan cara mengelola perasaan takut remaja sebelum uji coba dalam kategori kurang mampu.

- (c) Memahami cara mengelola Perasaan Frustrasi Sebelum Uji Coba Produk.

Tabel 4. 12
Perasaan Frustrasi Sebelum Uji Coba Produk

Perasaan Frustrasi	F	Jumlah siswa	%	Keterangan
1	7	11	63,6 %	Belum mampu
2	3	11	27,3 %	Kurang mampu
3	1	11	9,1 %	Mampu
4	0	11	0	Sangat mampu

Dapat diketahui bahwa pemahaman dan cara mengelola perasaan takut remaja sebelum uji coba dilakukan sebanyak 63,6 % kategori belum mampu, 27,3 % kategori kurang mampu, dan 9,1 % kategori mampu. Sehingga pemahaman dan cara mengelola perasaan takut remaja sebelum uji coba dalam kategori belum mampu.

- (d) Memahami cara mengelola Perasaan Putus Asa Sebelum Uji Coba Produk.

Tabel 4.13
Perasaan Putus Asa Sebelum Uji Coba Produk

Perasaan Putus Asa	F	Jumlah siswa	%	Keterangan
1	3	11	27,3 %	Belum mampu
2	7	11	63,6 %	Kurang mampu
3	1	11	9,1 %	Mampu
4	0	11	0	Sangat mampu

Dapat diketahui bahwa pemahaman dan cara mengelola perasaan takut remaja sebelum uji coba dilakukan sebanyak 27,3 % kategori belum mampu, 63,6 % kategori kurang mampu, dan 9,1 % kategori mampu. Sehingga pemahaman dan cara mengelola perasaan takut remaja sebelum uji coba dalam kategori kurang mampu.

3) Sikap bahagia sebelum uji coba produk :

- (a) Memahami cara mengelola Perasaan cinta atau kasih sayang Sebelum Uji Coba Produk.

Tabel 4. 14
perasaan Cinta Sebelum Uji Coba Produk

Perasaan Cinta	F	Jumlah siswa	%	Keterangan
1	0	11	0	Belum mampu
2	10	11	90,9 %	Kurang mampu
3	1	11	9,1 %	Mampu
4	0	11	0	Sangat mampu

Dapat diketahui bahwa pemahaman dan cara mengelola perasaan cinta/kasih sayang remaja sebelum uji coba dilakukan sebanyak 90,9 % kategori kurang mampu, dan 9,1 % kategori mampu. Sehingga pemahaman dan cara mengelola perasaan cinta/kasih sayang remaja sebelum uji coba dalam kategori kurang mampu.

- (b) Memahami cara mengelola Perasaan Puas Sebelum Uji Coba Produk.

Tabel 4. 15
Perasaan Puas Sebelum Uji Coba Produk

Perasaan Puas	F	Jumlah siswa	%	Keterangan
1	0	11	0	Belum mampu
2	5	11	45,5 %	Kurang mampu
3	6	11	54,5 %	Mampu
4	0	11	0	Sangat mampu

Dapat diketahui bahwa pemahaman dan cara mengelola perasaan puas remaja sebelum uji coba dilakukan sebanyak 45,5 % kategori kurang mampu, dan 54,5 % kategori mampu. Sehingga pemahaman dan cara mengelola perasaan puas remaja sebelum uji coba dalam kategori mampu.

- (c) Memahami cara mengelola Perasaan syukur Sebelum Uji Coba Produk.

Tabel 4. 16
Perasaan Syukur Sebelum Uji Coba Produk

Perasaan Syukur	F	Jumlah siswa	%	Keterangan
1	0	11	0	Belum mampu
2	8	11	72,7 %	Kurang mampu
3	3	11	27,3 %	Mampu
4	0	11	0	Sangat mampu

Dapat diketahui bahwa pemahaman dan cara mengelola perasaan syukur remaja sebelum uji coba dilakukan sebanyak 72,7 % kategori kurang mampu, dan 27,3 % kategori mampu. Sehingga pemahaman dan cara mengelola perasaan syukur remaja sebelum uji coba dalam kategori kurang mampu.

(d) Memahami cara mengelola Perasaan gembira Sebelum Uji Coba Produk.

Tabel 4. 17
Perasaan Gembira Sebelum Uji Coba Produk

Perasaan gembira	F	Jumlah siswa	%	Keterangan
1	4	11	36,4 %	Belum mampu
2	6	11	54,5 %	Kurang mampu
3	1	11	9,1 %	Mampu
4	0	11	0	Sangat mampu

Dapat diketahui bahwa pemahaman dan cara mengelola perasaan takut remaja sebelum uji coba dilakukan sebanyak 36,4 % kategori belum mampu, 54,5 % kategori kurang mampu, dan 9,1 % kategori mampu. Sehingga pemahaman dan cara mengelola perasaan takut remaja sebelum uji coba dalam kategori kurang mampu.

Tabel 4. 18
Hasil Observasi Setelah Uji Coba Produk

No	Nama Anak	Pernyataan												Total
		1				2				3				
		A	B	C	D	A	B	C	D	A	B	C	D	
1	Kayla Azzahratussyitha	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
2	Aisyah Anugrah	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	46
3	Naomi Elvaretta	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	45
4	Hilwana Sumlina	4	4	3	3	4	3	3	3	4	4	4	3	42

5	Dita Aulia Putri	4	4	3	3	4	3	3	3	4	4	4	3	42
6	Azra Junita Lia	3	4	3	4	3	4	4	4	3	3	4	4	43
7	Ayunda Adisti Januarista	3	3	4	3	3	3	3	4	3	2	4	4	39
8	Nabila Zulfa Humaira	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	4	41
9	Alya Rahma	3	3	3	4	3	4	4	4	3	4	3	4	42
10	Liana Nur Afifah	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	41
11	Ali Ahmad Akbar	4	3	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	44

Berdasarkan data di atas dapat diperoleh hasil analisis setiap item pernyataan sesuai rumus sebagai berikut :

4) Sikap kemarahan setelah uji coba produk :

(a) Memahami cara mengelola Perasaan Benci Setelah Uji Coba Produk

Tabel 4. 19
Perasaan Benci Setelah Uji Coba Produk

Perasaan benci	F	Jumlah siswa	%	Keterangan
1	0	11	0	Belum mampu
2	0	11	0	Kurang mampu
3	6	11	54,5 %	Mampu
4	5	11	45,5 %	Sangat mampu

Dapat diketahui bahwa pemahaman dan cara mengelola rasa benci remaja setelah uji coba dilakukan sebanyak 54,5 % kategori mampu dan 45,5 % sangat mampu Sehingga pemahaman dan cara mengelola rasa benci remaja setelah uji coba dalam kategori mampu.

- (b) Memahami cara mengelola Perasaan iri setelah uji coba produk

Tabel 4. 20
Perasaan Iri Setelah Uji Coba Produk

Perasaan Iri	F	Jumlah siswa	%	Keterangan
1	0	11	0	Belum mampu
2	0	11	0	Kurang mampu
3	6	11	54,5 %	Mampu
4	5	11	45,5 %	Sangat mampu

Dapat diketahui bahwa pemahaman dan cara mengelola rasa iri remaja setelah uji coba dilakukan sebanyak 54,5 % kategori mampu dan 45,5 % sangat mampu. Sehingga pemahaman dan cara mengelola rasa iri remaja setelah uji coba dalam kategori mampu.

- (c) Memahami cara mengelola Perasaan kesal setelah uji coba produk

Tabel 4. 21
Perasaan Kesal Setelah Uji Coba Produk

Perasaan Kesal	F	Jumlah siswa	%	Keterangan
1	0	11	0	Belum mampu
2	0	11	0	Kurang mampu
3	5	11	45,5 %	Mampu
4	6	11	54,5 %	Sangat mampu

Dapat diketahui bahwa pemahaman dan cara mengelola rasa kesal remaja setelah uji coba dilakukan sebanyak 45,5 % kategori mampu dan 54,5 % sangat mampu Sehingga pemahaman dan cara mengelola rasa kesal remaja setelah uji coba dalam kategori sangat mampu.

- (d) Memahami cara mengelola perasaan mudah tersinggung setelah uji coba produk

Tabel 4. 22
Perasaan Mudah Tersinggung setelah Uji Coba Produk

Perasaan Tersinggung	F	Jumlah siswa	%	Keterangan
1	0	11	0	Belum mampu
2	0	11	0	Kurang

				mampu
3	6	11	54,5 %	Mampu
4	5	11	45,5 %	Sangat mampu

Dapat diketahui bahwa pemahaman dan cara mengelola perasaan mudah tersinggung remaja setelah uji coba dilakukan sebanyak 54,5 % kategori mampu dan 45,5 % sangat mampu Sehingga pemahaman dan cara mengelola perasaan mudah tersinggung remaja setelah uji coba dalam kategori mampu.

5) Sikap kesedihan setelah uji coba produk :

(a). Memahami cara mengelola Perasaan Takut Setelah Uji Coba Produk

Tabel 4. 23
Perasaan Takut Setelah Uji Coba Produk

Perasaan Takut	F	Jumlah siswa	%	Keterangan
1	0	11	0	Belum mampu
2	0	11	0	Kurang mampu
3	6	11	54,5 %	Mampu
4	5	11	45,5 %	Sangat mampu

Dapat diketahui bahwa pemahaman dan cara mengelola perasaan takut remaja Setelah uji coba dilakukan sebanyak 54,5% kategori mampu dan 45,5% katagori sangat mampu. Sehingga pemahaman dan cara mengelola perasaan takut remaja Setelah uji coba dalam kategori mampu.

- (b). Memahami cara mengelola Perasaan kecewa Setelah Uji Coba Produk.

Tabel 4. 24
Perasaan Kecewa Setelah Uji Coba Produk

Perasaan Kecewa	F	Jumlah siswa	%	Keterangan
1	0	11	0	Belum mampu
2	0	11	0	Kurang mampu
3	3	11	27,3 %	Mampu
4	8	11	72,7 %	Sangat mampu

Dapat diketahui bahwa pemahaman dan cara mengelola perasaan kecewa remaja setelah uji coba dilakukan sebanyak 27,3 % kategori mampu. Dan 72,7 % katagori sangat mampu. Sehingga pemahaman dan cara mengelola perasaan takut remaja sebelum uji coba dalam kategori sangat mampu.

- (c). Memahami cara mengelola Perasaan Frustasi Setelah Uji Coba Produk.

Tabel 4. 25
Perasaan Frustasi Setelah Uji Coba Produk

Perasaan frustasi	F	Jumlah siswa	%	Keterangan
1	0	11	0	Belum mampu
2	0	11	0	Kurang mampu
3	7	11	63,6 %	Mampu
4	4	11	36,4 %	Sangat mampu

Dapat diketahui bahwa pemahaman dan cara mengelola perasaan frustasi remaja setelah uji coba dilakukan sebanyak 63,6 % kategori mampu dan 36,4% katagori sangat mampu. Sehingga pemahaman dan cara mengelola perasaan frustasi remaja setelah uji coba dalam kategori mampu.

- (d). Memahami cara mengelola Perasaan Putus Asa Setelah Uji Coba Produk.

Tabel 4. 26
Perasaan Putus Asa Setelah Uji Coba Produk

Perasaan Putus Asa	F	Jumlah siswa	%	Keterangan
1	0	11	0	Belum mampu
2	0	11	0	Kurang mampu
3	4	11	36,4 %	Mampu
4	7	11	63,6 %	Sangat mampu

Dapat diketahui bahwa pemahaman dan cara mengelola perasaan putus asa remaja setelah uji coba dilakukan sebanyak 36,4 % kategori mampu, dan 63,6 % kategori sangat mampu. Sehingga pemahaman dan cara mengelola perasaan putus asa remaja setelah uji coba dalam kategori sangat mampu.

6) Sikap bahagia sebelum uji coba produk :

(a) Memahami cara mengelola Perasaan cinta atau kasih sayang Setelah Uji Coba Produk.

Tabel 4. 27
Perasaan Cinta Setelah Uji Coba Produk

Perasaan Cinta	F	Jumlah siswa	%	Keterangan
1	0	11	0	Belum mampu
2	0	11	0	Kurang mampu
3	4	11	36,4 %	Mampu
4	7	11	63,6 %	Sangat mampu

Dapat diketahui bahwa pemahaman dan cara mengelola perasaan cinta/kasih sayang remaja sebelum uji coba dilakukan sebanyak 36,4 % kategori mampu dan 63,6 % katagori sangat mampu. Sehingga pemahaman dan cara mengelola perasaan

cinta/kasih sayang remaja sebelum uji coba dalam kategori mampu.

- (b) Memahami cara mengelola Perasaan Puas Setelah Uji Coba Produk.

Tabel 4. 28
Perasaan Puas Setelah Uji Coba Produk

Perasaan Puas	F	Jumlah siswa	%	Keterangan
1	0	11	0	Belum mampu
2	1	11	9,1 %	Kurang mampu
3	3	11	27,3 %	Mampu
4	7	11	63,6 %	Sangat mampu

Dapat diketahui bahwa pemahaman dan cara mengelola perasaan puas remaja setelah uji coba dilakukan sebanyak 9,1 % kategori kurang mampu, 27,3 % kategori mampu dan 63,6 % katagori sangat mampu. Sehingga pemahaman dan cara mengelola perasaan puas remaja setelah uji coba dalam kategori sangat mampu.

- (c) Memahami cara mengelola Perasaan syukur Setelah Uji Coba Produk.

Tabel 4. 29
Perasaan Syukur Setelah Uji Coba Produk

Perasaan Syukur	F	Jumlah siswa	%	Keterangan
1	0	11	0	Belum mampu
2	0	11	0	Kurang mampu
3	1	11	9,1 %	Mampu
4	10	11	90,9 %	Sangat mampu

Dapat diketahui bahwa pemahaman dan cara mengelola perasaan syukur remaja Setelah uji coba dilakukan sebanyak 9,1 % kategori mampu dan 90,9 % kategori sangat mampu. Sehingga pemahaman dan cara mengelola perasaan syukur remaja Setelah uji coba dalam kategori sangat mampu.

(d) Memahami cara mengelola Perasaan gembira Setelah Uji Coba Produk.

Tabel 4. 30
Perasaan Gembira Setelah Uji Coba Produk

Perasaan Gembira	F	Jumlah siswa	%	Keterangan
1	0	11	0	Belum mampu
2	0	11	0	Kurang mampu

3	2	11	18,2 %	Mampu
4	9	11	81,2 %	Sangat mampu

Dapat diketahui bahwa pemahaman dan cara mengelola perasaan takut remaja Setelah uji coba dilakukan sebanyak 18,2 % kategori mampu dan 81,2 % katagori sangat mampu . Sehingga pemahaman dan cara mengelola perasaan takut remaja Setelah uji coba dalam kategori sangat mampu.

3. Revisi Produk

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan maka didapatkan sumber dasar untuk merevisi media konseling spiritual buku harian. Hasil revisi ini berdasarkan analisis data kualitatif, data kuantitatif, serta inisiatif dari peneliti. Adapun hasil revisi produk pertama adalah warna modul penggunaan yang terlalu soft, sehingga mengakibatkan pembaca kurang berminat untk membacanya.

4. Produksi Masal

Produksi masal dilakukan setelah prosuk dirasa sempurna. Buku harian berbasis konseling spiritual dibagikan secara online E-Book, diproduksi secara masal dan diserahkan ke lembaga atau pihak yang membutuhkan.

B. Pembahasan Hasil Penelitian

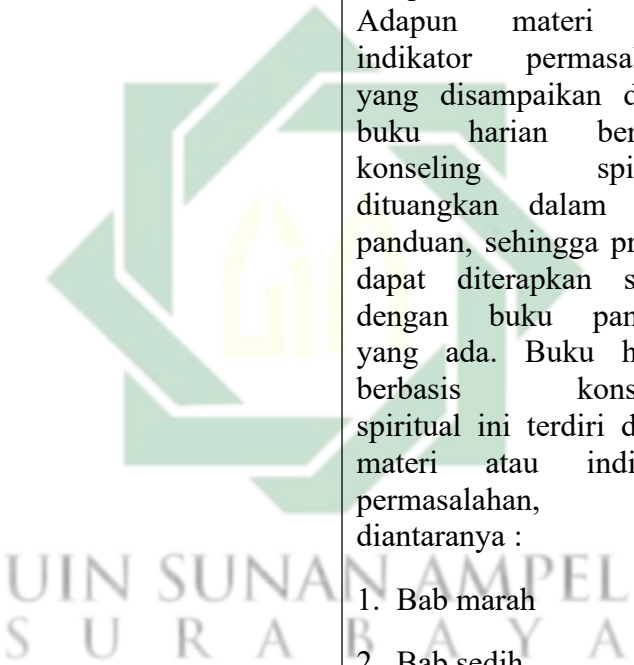
1. Perspektif Teori

Berdasarkan penyajian data pada pengembangan buku harian berbasis konseling spiritual untuk mengatasi sikap katarsis remaja, mulai dari identifikasi masalah, pengumpulan data, desain produk hingga produksi massal. Sebagaimana model teori Sugiono yang telah disebutkan bahwa tahapan pengembangan produk dilakukan dengan 10 tahapan, namun dalam penelitian ini dilakukan dengan 11 tahapan dikarenakan validasi desain dilakukan 2 kali agar produk layak diujicobakan kepada subjek maupun calon pemakai produk. Tahapan pengembangan produk pada setiap tahap yang telah dilakukan dibahas sebagaimana berikut ini :

Tabel 4. 31
Pembahasan Teori Berdasarkan Proses Pembuatan dan Pengembangan Produk

No	Tahapan Pembuatan & Pengembangan	Praktek Lapangan
1	identifikasi Masalah	Proses identifikasi masalah dilakukan dengan 2 teknik yaitu teknik observasi dan wawancara. Observasi yang dilakukan dalam penelitian ini dilakukan pada Pondok Tahfid, yaitu Pondok Tahfidz Baiturrahim Kota Bukittinggi, dimana remaja kelas VII memiliki sikap katarsis yang sangat buruk terhadap teman - teman, dan gurunya di sekolah, dan belum mampu untuk

		<p>mengontrolnya.</p> <p>Peneliti juga melakukan wawancara pada sejumlah remaja kelas VII berusia 12 -13 tahun di Pondok Tahfidz Baiturrahim kecamatan Ampek Angkek, Nagari Balai Gurah Kabupaten Agam, menunjukkan remaja sering kali tidak bisa mengontrol perilaku katarsisnya, sehingga lebih sering bertindak negatif seperti berkata kotor, mencaci maki, meluapkan kemarahan dengan berkata negatif, membuly dan kadang sering memukul, dan juga meluapkan rasa sedihnya dengan merenung dan menyendiri.</p>
2	Pengumpulan Data	Kualitatif dan kuantitatif.
3	Desain Produk	Setelah menentukan tema buku harian berbasis konseling spiritual, selanjutnya adalah mendesain produk sesuai dengan materi yang ingin disampaikan. Produk ini dilengkapi dengan buku

		<p> panduan penggunaan tujuannya agar memudahkan konselor, orangtua atau siapapun yang menggunakan produk ini sebagai media yang positif terhadap sikap katarsis remaja. Adapun materi atau indikator permasalahan yang disampaikan dalam buku harian berbasis konseling spiritual dituangkan dalam buku panduan, sehingga produk dapat diterapkan sesuai dengan buku panduan yang ada. Buku harian berbasis konseling spiritual ini terdiri dari 3 materi atau indikator permasalahan, yaitu diantaranya : </p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bab marah 2. Bab sedih 3. Bab bahagia
--	--	---

4	Validasi Desain	Validasi desain dilaksanakan dengan memberikan penilaian produk maupun buku panduan penggunaan yang dilakukan oleh tim ahli.
5	Revisi Desain	Dalam penelitian tidak terdapat revisi desain karena hasil penilain dari para ahli sudah termasuk dalam katagori sangat layak
6	Uji Ahli Produk	Tim ahli yang melakukan penilaian produk ini merupakan dosen Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya
7	Uji Coba Produk	Uji coba produk dilakukan pada remajas kelas 1 smp di pondok tahfidz baiturrahim kota bukittinggi
8	Revisi Produk	Dalam penelitian ini tidak terdapat revisi produk, karena penilain produk dari para ahli sudah termasuk katagori sangat

		layak.
9	Uji Coba Pemakaian	Setelah dilakukan pengujian dari tim ahli dan kemudian sudah diperbaiki juga, karya siap untuk di uji cobakan
10	Revisi Produk	Dalam penelitian ini tidak terdapat revisi produk, karena penilain produk dari para ahli sudah termasuk katagori sangat layak.
11	Produksi Masal	Prosduksi masalah dilakukan setelah produk dirasa sempurna.

Hasil uji coba produk yang telah dilakukan, mengalami perubahan dari sebelum dilakukan pengujian ke selesai pengujian. Sebelum uji coba dilakukan, sebagian dari remaja kelas 1 Smp Pondok Tahfidz Baburrahmah belum mampu mengontrol sikap katarsis. Lalu setelah uji coba, sebagian dari mereka sudah mampu dan sebagian lain sangat mampu.

Berikut tabel hasil perbandingannya:

Tabel 4. 32
Perbandingan Hasil Sebelum dan Setelah Uji Coba

Nilai	Marah
--------------	--------------

	Sebelum				Sesudah			
	A	B	C	D	A	B	C	D
1	45,4 %	27,3 %	27,3 %	36,4 %	0	0	0	0
2	36,4 %	45,4 %	54,5 %	54,4 %	0	0	0	0
3	18,2 %	27,3 %	18,2 %	9,1 %	54,5 %	54,5 %	45,5 %	54,5 %
4	0	0	0	0	45,5 %	45,5 %	54,5 %	45,5 %

Dari data di atas yaitu pada bab marah, diketahui bahwa responden lebih dari 50% telah mampu mengendalikan rasa marahnya.

Nilai	Sedih							
	Sebelum				Sesudah			
	A	B	C	D	A	B	C	D
1	36,4 %	36,4 %	63,6 %	27,3 %	0	0	0	0
2	36,4 %	45,4 %	27,3 %	63,6 %	0	0	0	0
3	27,2	18,2	9,1	9,1	54,5	27,3	63,6	36,4

	%	%	%	%	%	%	%	%
4	0	0	0	0	45,5 %	72,7 %	36,4 %	63,6 %

Dari data diatas dapat disimpulkan terdapat perbedaan yang cukup signifikan antara sebelum dan sesudah memberikan produk konseling. Yang mana dapat disimpulkan yaitu pada bab sedih, diketahui bahwa responden lebih dari 70 % telah mampu mengendalikan rasa sedihnya .

Nilai	Bahagia							
	Sebelum				Sesudah			
	A	B	C	D	A	B	C	D
1	0	0	0	36,4 %	0	0	0	0
2	90,9 %	45,4 %	72,7 %	54,5 %	0	9,1 %	0	0
3	9,1 %	54,5 %	27,3 %	9,1 %	36,4 %	27,3 %	9,1 %	18,2 %
4	0	0	0	0	63,6 %	63,6 %	90,9, %%	81,2 %

Dari data diatas dapat disimpulkan terdapat perbedaan yang cukup signifikan antara sebelum dan sesudah pemberian produk konseling. Yang mana dapat disimpulkan yaitu pada bab bahagia, diketahui bahwa responden hampir 90% telah mampu mengendalikan rasa bahagiannya, dalam kata lain responden telah mampu mensyukuri apa yang telah ia punya .

Dari hasil pengujian cobaan produk, terdapat adanya perbedaan. Setelah dilakukan pengujian siswa 54,5% sudah sangat mampu mengelola rasa marah, kemudian 72,7 % sudah sangat mampu mengelola perasaan sedih, terakhir 90,9% mengelola perasaan bahagia. Dengan perbandingan hasil yang didapatkan peneliti pada sebelum dan sesudah melakukan uji coba Ini membuktikan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima.

2. Perspektif Islam

Sebagai manusia Perasaan emosional merupakan hal alami yang dirasakan. Perasaan emosional merupakan sebuah mekanisme pertahanan diri individu. Namun dampak negatif yang ditimbulkan banyak dan beragam diakibatkan kurang mampu mengendalikannya.

Dalam Al-Qur'an, Allah berfirman tentang hakikat emosional, salah satunya yaitu menahan amarah.

Surat Ali Imran, ayat 134:

الَّذِينَ يُؤْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكُظُمِينَ وَالْغَيْظِ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ
الْمُحْسِنِينَ

Artinya : (yaitu) orang yang berinfak, baik di waktu lapang maupun sempit, dan orang-orang yang menahan amarahnya dan memaafkan (kesalahan) orang lain. Dan Allah mencintai orang yang berbuat kebaikan.⁴⁹

Menahan amarah diakibatkan oleh faktor apapun berdasarkan ayat diatas merupakan perbuatan yang terpuji dan amat Allah swt cintai.

Dalam islam terdapat tips dan cara mengendalikan emosional, Diantaranya:

a) Berdiam Diri

Berdiam diri sejenak mampu memberikan ruang ruang berfikir jernih dalam bersikap dan bertingkah laku

b) Ta'wudz

Berta'wudz bisa meredakan emosional yang dirasakan dan juga melindungi dari godaan syaiton sehingga terhindar dari perbuatan negatif.

c) Istighfar

Kalimat istigfar seringkali dibaca ketika menghadapi kondisi emosional, karena beristigfar dapat menenangkan hati yang sedang diselimuti

⁴⁹ QS Ali Imran/3:134

amarah dan kesedihan sehingga mampu mengendalikannya.

d). Berubah posisi

Tips menahan amarah ala Rasulullah Saw ialah dengan merubah posisi badan. Jika sedang berdiri maka duduklah, jika sedang duduk maka berbaringlah.

e) Berwudhu

Selain menjadi rangkaian ibadah, berwudhu juga bermanfaat sebagai cara untuk meredakan emosional. Maknanya ketika hati dan pikiran manusia sedang diselimuti kemarahan oleh syaithon maka air wudhu sebagai pendinginnya.

F) Berzikir

Berzikir bisa menjadi cara terbaik menahan emosional, dengan berzikir membuat hati tetap tenang.

Membahas tentang emosional tentu juga merujuk sikap dan tingkah laku yang juga merujuk kepada pembahasan akhlak.

Akhlak adalah kualitas yang terdapat dalam individu bisa baik bisa buruk. Hasan Langgulung mendefinisikan akhlak merupakan suatu tingkah laku yang kemudian menjadi sebuah kebiasaan yang darinya tindakan-tindakan kemudian timbul begitu saja tanpa pertimbangan-pertimbangan yang pembentukannya

tergantung pada faktor-faktor keturunan dan lingkungan.⁵⁰

Dari konsep di atas dapat disimpulkan bahwa akhlak adalah suatu kehendak atau tindakan spontan individu yang berakar pada kepribadian tanpa paksaan dan tidak berpura-pura, hanya mengharapkan keridhoan oleh Allah SWT.

Penelitian ini erat kaitannya dengan pembinaan akhlak yang baik. Setiap remaja yang dibentuk akhlaknya dalam dirinya dengan baik maka akan menjadikan dirinya sebagai individu yang bertaqwa, beradab, dan bermartabat.

Hal ini sejalan dengan ajaran Islam yakni bahwa pembinaan akhlak berdasarka pendapat Nasiruddin pada karyanya Pendidikan Tasawuf, ia memaparkan ada beberapa bentuk proses membentuk akhlak yang baik: 1) Dengan pemahaman (ilmu),2) Dengan pembiasaan (amal), 3) Melalui teladan yang baik (uswah hasanah).⁵¹

Dalam hal ini, Prof. Dr. Ahmad Amin menerangkan akhlak merupakan keinginan yang menjadi kebiasaan yang dibiasakan. Maksudnya, keinginan itu ketika

⁵⁰ Hasan Langgulung, 1985 *Pendidikan Dan Peradaban Islam*. (Jakarta: Pustaka Al Husna, 1985), 3-5.

⁵¹ Nasirudin, 2009 *Pendidikan Tasawuf*. (Semarang: Rasail Media Group, 2009), 32-33.

membiasakan sesuatu hal, kebiasaan itu dinamakan akhlak.⁵²

Dalam hadist:

وحدَّثني عن مالك انه قد بلغه ان رسول الله ص.م قال “بعثت
لاتمم حسن الاخلاق (رواه مالك)

“ dari Malik , ia menyampaikan bahwa Rasulullah SAW bersabda “aku diutus (Allah) untuk menyempurnakan keluhuran budi pekerti (akhlak)” (H.R. Malik).



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

⁵² Ahmad Amin, 1975 *Etika (Ilmu Akhlak)*. (Jakarta: Bulan Bintang, 1975), 3.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Proses pengembangan buku diary dilaksanakan sebanyak sebelas tahapan, antarlain mencari potensi masalah, pengumpulan data, desain produk, validasi desain, revisi desain, validasi desain tahap kedua, pengujian produk, revisi produk, pengujian penggunaan, revisi produk dan produksi massal.

Data yang dibutuhkan dalam melakukan penelitian ini diperoleh dengan metode observasi, wawancara dan menggunakan angket. Responden dalam observasi yaitu 6 orang remaja kelas 1 smp di pondok tahfidz baiturrahim, yang mana responden dalam penelitian ini harus memenuhi beberapa kriteria yang dibutuhkan, diantaranya: remaja kelas 1 smp, remaja yang berumur 12-13 tahun, kemudian memenuhi kriteria sikap katarsis seperti: marah, emosional, sedih, takut. Informasi tersebut diperoleh dari beberapa sumber, yaitu temen sekelas, guru kelas, pemilik yayasan serta orang tua siswa.

Dari hasil penguji cobaan produk, terdapat adanya perbedaan. Stelah dilakukan pengujian siswa 54,5% sudah sangat mampu mengelola rasa marah, kemudian 72,7 % sudah sangat mampu mengelola perasaan sedih, terakhir 90,9% mengelola perasaan bahagia. Dengan perbandingan hasil yang didapatkan peneliti pada sebelum dan sesudah melakukan uji coba Ini membuktikan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima.

Pengembangan buku diary berbasis konseling spiritual ini sangat penting dikarenakan dapat memberikan manfaat bagi peneliti sendiri, pembaca, maupun masyarakat, diantaranya:

1. Memberikan edukasi tentang bahayanya dampak dari sikap katarsis yang tidak terkontrol, sehingga hal tersebut dapat berpengaruh besar dalam kehidupannya.
2. Memberikan arahan tentang bagaimana cara meredam dan mengontrol sikap katarsis bagi remaja melalui arahan konseling yang terdapat didalam buku.
3. Memberikan panduan cara penggunaan media visual buku diary berbasis konseling spritual sebagai media yang positif untuk mencegah sikap katarsis pada remaja

Adapun dalam buku panduan, peneliti telah menuliskan setiap tahapan yang akan dilakukan ketika melakukan proses konseling, penerapan media pembelajaran, ataupun saat mendidik anak di rumah. Semua tahapan dituliskan secara sederhana dan insya allah dapat dipahami dengan mudah oleh seluruh khalayak umum. Metode pemberian media juga dapat disesuaikan dengan kondisi di lapangan atau divariasikan dengan media lainnya sesuai dengan kebutuhan remaja.

B. Saran

Kepada pengembang setelah ini yang berkeinginan untuk mengembangkan kembali penelitian ini, alangkah lebih memperbanyak kandungan pesan moral yang ada dalam buku harian dengan cara yang lebih kreatif dan menarik, lalu dikembangkan dan dishare ke berbagai platform seperti Youtube, Instagram, dan lain-lain sehingga E-Book dapat diakses oleh semua orang dengan mudah. Selain itu pula

lebih memperbanyak materi-materi yang tertera dalam buku panduan penggunaan dan jika indikator katarsis terlalu sedikit maka sebaiknya ditambah, begitu pula sebaliknya. Alangkah baiknya pula pengerjaan buku harian dilakukan dalam waktu yang panjang.

C. Keterbatasan Penelitian

Setiap proses pengembangan sebuah karya ada hambatan dan likaliku perjalanannya. Begitu juga dengan pelaksanaan penelitian ini, masih banyak kekurangan dan ketidak sempurnaan. Kekurangan yang berasal dari pengembang sendiri maupun kondisi. Yang menjadi hambatan pada pengembangan kali ini ialah kondisi covid-19 yang masih terus meningkat sehingga menjadikan uji validasi desain maupun uji ahli produk harus dilakukan via online dan proses mendesain produk yang menggunakan desain 3D juga menjadi kendala dalam pembuatan buku.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

- A, Mappiare. 2000. *Psikologi Remaja*. Surabaya: Bina Usaha.
- Amin,Ahmad. 1975. *Etika (Ilmu Akhlak)*.Jakarta : Bulan Bintang.
- Apriliawati, Denisa. “ *Diary Study Sebagai Metode Pengumpulan Data Pada Riset Kuantitatif: Sebuah Literature Review*”. Journal Of Psychological Perspective, Prodi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial Dan Humaniora, Uin Sunan Kalijaga
- Argiati,Siti Hafsah Budi. *Perilaku Agresif Ditinjau Dari Persepsi Pola Asuh Authoritarian, Asertivitas Dan Tahap Perkembangan Remaja Pada Anak Binaan Lembaga Pemasyarakata Anak Kutoarjo*,Tesis Universitas Sarjanawiyata Taman Siswa. Jawa Tengah,
- Baihaqi,Mohammad Aqil. Dian Siti Nurjanah & Medina Chodijah.2020.“*Analog Shocking Therapy Sebagai Metode Katarsis Terhadap Ketenangan Jiwa Pada Karyawan*” . Bandung: Uin Sunan Gunung Djati.
- Budiasih, & d Zuchdi. 1996. “*Pendidikan Bahasa Dan Sastra Indonesia Di Kelas Rendah*”, Jakarta: Depdikbud.
- Bungin,Burhan.2006. *Metode Penelitian Kualitatif*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Daniel,Goleman.2002. *Kecerdasan Emosional*. Jakarta:PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Daradjat,Zakiah. 1983. “ *Kesehatan Mental*” .Jakarta;Gunung Agung.

- E.B, Hurlock.1993.*Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, Erlangga :Jakarta
- Ernawati.2019. “ *Psikologis Dalam Seni: Katarsis Sebagai Representasi Dalam Karya Seni Rupa*”. Universitas Maarif Hasyim Latif.
- Hidayah, Wahni. 2018. “ *Improving The Early Writing Skills Through Illustrated Diary Of Class II B Elementary School Sd Timbulharjo Sewon Bantul* ” . Sd Negeri Timbulharjo.
- Imaduddin,Aam.2017.“*Spiritualitas Dalam Konteks Konseling*”. Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya
- Imaduddin,Aam.2017. “ *Spiritualitas Dalam Konteks Konseling*”. Tasikmalaya: Januari.
- Iswoyo,Bayu Edi. 2020. “*Katarsis Pasca Kecelakaan Sebagai Ide Penciptaan Karya Luki*”. Program Magister Penciptaan Seni Pascasarjana Isi Yogyakarta.
- Jannah,Miftahul.2016. “ *Remaja Dan Tugas-Tugas Perkembangannya Dalam Isla* ”. Dosen Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry, Banda Aceh.
- Jannah,Miftahul.2016., *Remaja Dan Tugas-Tugas Perkembangannya Dalam Islam*. Jurnal Psikoislamedia Banda Aceh: Vol. 1, No 1
- Kemenag, Al-Qur’ An Qs Al-Insyirah/94:6-8
- Kemenag, Al-Qur’an Qs Ali Imran/3:134
- Kementrian Kesehatan RI. Pusat Data Dan Informasi. *Situasi Kesehatan Reproduksi Remaja*. Jakarta Selatan.
- Langgulung,Hasan.1985. *Pendidikan Dan Peradaban Islam*. Jakarta; Pustaka Al Husna.

- M,Rina.2013. “ *Pendekatan Konseling Spiritual Untuk Mengatasi Masalah Bullying (Kekerasan) Siswa Di Sman 1 Depok Sleman Jogjakarta* ”.Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga: Yogyakarta.
- M. Suryo, & Djumhur.1975. *Bimbingan Dan Penyuluhan di Sekolah*. Bandung: Cv. Ilmu.
- Mirnowati.2018. “ *Pengaruh Kebiasaan Menulis Buku Haria Terhadap Kecerdasan Linguistik Pada Murid Kelas v Sdn 07 Taukong Kecamatan Ulumanda Kabupaten Majene* ”. Universitas Muhammadiyah Makassar.
- Musnawar,Thohari.1992. “*Dasar-Dasar Konseptual Bimbingan Dan Konseling Islami*”. Jakarta: Ull Press.
- Muthmainnah.2015. *Peranan Terapi Menggambar Sebagai Katarsis Emosi Anak*. Paud Fip Universitas Negeri Yogyakarta.
- Nasirudin. 2009. *Pendidikan Tasawuf*. Semarang: Rasail Media Group.
- Nata,Abuddin. 2000. *Akhlaq Tasawuf*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Nazir,Moh.1988. *Metode Penelitian*. Jakarta: Ghalia Indonesia .
- Nurhayati,Reni Dkk. 2018. *Hubungan Antara Ekspresi Gambar Orang Dan Faktor-Faktor Kepribadian*. Yogyakarta:Universitas Sanata Dharma..
- Pratiwi,Putu Yudari Dan i.g.a.p. Wulan Budisetyani. 2013. *Emosi Dan Penggunaan Warna Dominan Pada Kegiatan Mewarnai Anak Usia Dini*. Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran Universitas Udayana Bali

- Qonitatin,Novi. Sri Widyawati,Gusti Yuli Asih.2011. “ *Pengaruh Katarsis Dalam Menulis Ekspresif Sebagai Intervensi Depresi Ringan Pada Mahasiswa* ”. Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro & Fakultas Psikologi Universitas Semarang.
- Rahmawati,Nisrina. 2020. “*Kajian Literatur Psikologi: Katarsis Sebagai Bentuk Ekspresif Diri Mahasiswa Pada Masa Pandemi Covid-19* ”. Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Lambung Mangkurat.
- Ridho,Muhammad Hafizh. 2018.”*Bimbingan Konseling Spiritual Terhadap Pasien Rehabilitasi Napza*”.Universitas Islam Negeri (Uin) Kalijaga Yogyakarta.
- S.D, Gunarsa Dan Gunarsa, Y.S. 2001. *Psikologi Praktik: Anak Remaja Dan Keluarga*. Jakarta: Bpk Gunung Mulia.
- Satriah,Ulis. 2008. “ *Pendekatan Spiritual Dalam Konseling (Konseling Spiritual)*”. Irsyad Press,Desember .
- Satriah,Ulis.2008. “ *Pendekatan Spiritual Dalam Konseling (Konseling Spiritual)*”. Irsyad Press.
- Simorangkir,Tabita Trifena, Dkk.2022.*Implementasi Kebijakan Program Generasi Berencana Di Kantor Perwakilan Badan Kependudukan Dan Keluarga Berencana Nasional Provinsi Sulawesi Utara*. Jurnal Governance,Vol.2, No.1
- Siyoto,Sandu Dan Ali Sodik.2015. *Dasar Metodologi Penelitian*.Yogyakarta : Literasi Media Publishing.
- Sobur,Alex.2003.*Psikologi Umum Dalam Lintasan Sejarah*. Bandung: Penerbit Pustaka Setia.

- Sugiran, 2008. “ *Peningkatan Keterampilan Menulis Narasi Dengan Memanfaatkan Pengalaman Menulis Buku Harian*”. Jurnal Kependidikan Interaksi.
- Suryabrata, Sumadi. 2005. *Metode Penelitian*. Jakarta:Pt. Remaja Grafindo Persada.
- Umami, Ida .2019. “*Psikologi Remaja*”. Yogyakarta: Idea Press.
- Wahyuningsh, Sri. 2017. *Teori Katarsis Dan Perubahan Sosial*. Fakultas Ilmu Sosial Dan Ilmu Budaya Universitas Trunojoyo Madura.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A