



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

**TEKNIK *SELF MANAGEMENT* UNTUK MENGURANGI
EMOSI NEGATIF PADA LANSIA DI KEDUNGGEDE
DLANGGU MOJOKERTO**

SKRIPSI

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

Oleh :

Anis Fitria Lailu Shobakh

NIM : B03219008

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

SURABAYA

2023

PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Anis Fitria Lailu Shobakh

NIM : B03219008

Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam

Menyatakan dengan ini bahwa skripsi yang berjudul Teknik *Self Management* Untuk Mengurangi Emosi Negatif Pada Lansia Di Kedunggede Dlanggu Mojokerto.

Apabila dikemudian hari terbukti pernyataan saya ini tidak benar atau ditemukannya pelanggaran atas skripsi saya ini, saya siap menerima sanksi akademik berupa pencabutan skripsi dan pencabutan gelar yang telah saya peroleh dari skripsi tersebut.

Mojokerto, 31 Desember 2022



Anis Fitria Lailu Shobakh

NIM.B03219008

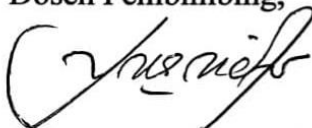
PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Nama : Anis Fitria Lailu Shobakh
NIM : B03219008
Judul Skripsi : Teknik Self Management Untuk
Mengurangi Emosi Negatif Pada Lansia
di Kedunggede Dlanggu Mojokerto

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan

Mojokerto, 31 Desember 2022

Menyetujui
Dosen Pembimbing,



Yusria Ningsih, S.Ag.,M.Kes.

NIP. 197605182007012022

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

**“TEKNIK SELF MANAGEMENT UNTUK
MENGURANGI EMOSI NEGATIF PADA LANSIA DI
KEDUNGGEDE DLANGGU MOJOKERTO”**

SKRIPSI

Disusun Oleh

Anis Fitria Lailu Shobakh

B03219008

Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Starata
Satu Pada Tanggal 12 Januari 2023

Tim Penguji

Penguji I



Yusria Ningsih, S.Ag., M.Kes.
NIP. 197605182007012022

Penguji II



Dra. Faizah Noef Laela, M.Si.
NIP. 196012111992032001

Penguji III



Dr. H. Cholil, M.Pd.I.
NIP. 196506151993031005

Penguji IV



Dr. Agus Santoso, M.Pd.
NIP. 197008251998031002

Surabaya, 12 Januari 2023

Dekan,



Moch Choirul Anif, S.Ag., M.Fil.I.
NIP. 197107171998031001



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 : Anis Fitria Lailu Shobakh
NIM : B03219008
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi/Bimbingan Konseling Islam
E-mail address : fitriaa307@gmail.com

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

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

“Teknik Self Management Untuk Mengurangi Emosi Negatif Pada Lansia Di Kedunggede

Dlanggu Mojokerto”

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, 15 Mei 2023

Penulis

(Anis Fitria Lailu Shobakh)

ABSTRAK

Anis Fitria Lailu Shobakh, NIM. B03219008, 2023. Teknik *Self Management* Untuk Mengurangi Emosi Negatif Pada Lansia Di Kedunggede Dlanggu Mojokerto.

Fokus penelitian kali ini adalah untuk mengetahui (1) proses munculnya problem emosi negatif ; (2) Proses pelaksanaan teknik *self management* untuk mengurangi emosi negatif pada lansia di Kedunggede Dlanggu Mojokerto ; (3) dampak pelaksanaan teknik *self management* untuk mengurangi emosi negatif pada lansia di Kedunggede Dlanggu Mojokerto.

Peneliti menggunakan metode penelitian kualitatif dengan menggunakan analisis deskriptif kasus seorang lansia yang tidak dapat mengurangi emosi negatif di Desa Kedunggede Dlanggu Mojokerto. Analisis penelitian menggunakan teknik observasi, wawancara, dan dokumentasi. Teknik analisa data yang digunakan ialah deskriptif komparatif, yaitu membandingkan keadaan sebelum proses konseling dan sesudahnya. Penelitian ini menggunakan teknik *self management*.

Proses pelaksanaan konseling dilakukan dengan tahapan identifikasi masalah, prognosis, diagnosis, treatment, dan evaluasi. Treatment dilakukan dengan teknik *self management* untuk mengurangi emosi negatif.

Hasil akhir penelitian ini dapat dikatakan cukup berhasil karena dapat memenuhi indikator. Hal tersebut dapat dilihat dari adanya perubahan perilaku konseli terhadap mengontrol diri dalam mengurangi emosi negatif.

Kata Kunci : *Self Management*, Emosi Negatif

ABSTRACT

Anis Fitria Lailu Shobakh, NIM. B03219008, 2023. Self Management Techniques for Reducing Negative Emotions in the Elderly at Kedunggede Dlanggu, Mojokerto.

The focus of this research is to find out (1) the process of the emergence of negative emotional problems; (2) The process of implementing self-management techniques to reduce negative emotions in the elderly at Kedunggede Dlanggu Mojokerto; (3) the impact of implementing self-management techniques to reduce negative emotions in the elderly at Kedunggede Dlanggu Mojokerto.

Researchers used qualitative research methods using descriptive analysis of the case of an elderly person who was unable to reduce negative emotions in Kedunggede Dlanggu Mojokerto Village. Research analysis using observation techniques, interviews, and documentation. The data analysis technique used is descriptive comparative, which compares the situation before and after the counseling process. This study uses self-management techniques.

The process of implementing counseling is carried out with the stages of problem identification, prognosis, diagnosis, treatment, and evaluation. Treatment is carried out using self-management techniques to reduce negative emotions.

The final results of this study can be said to be quite successful because they meet the indicators. This can be seen from the changes in the counselee's behavior towards self-control in reducing negative emotions.

Keywords: Self Management, Negative Emotions

المخلص

أنيس فطريا ليل الصباح B03219008، ٢٢٠٢. تقنيات الإدارة الذاتية لإدارة المشاعر السلبية لدى كبار السن في كدوع غدي دلغو موجوكرطا

يركز هذا البحث على اكتشاف (1) عملية ظهور المشكلات العاطفية السلبية ؛ (2) عملية تنفيذ تقنيات الإدارة الذاتية لإدارة المشاعر السلبية لدى كبار السن في كدوع غدي دلغو موجوكرطا؛ (3) تأثير تنفيذ تقنيات الإدارة الذاتية لإدارة المشاعر السلبية لدى كبار السن في كدوع غدي دلغو موجوكرطا.

للإجابة على هذه المشكلة ، استخدم الباحث أسلوب البحث النوعي باستخدام التحليل الوصفي لحالة شخص مسن لم يكن قادرًا على إدارة المشاعر السلبية في قرية كدوع غدي دلغو موجوكرطا. تحليل البحث باستخدام تقنيات المراقبة والمقابلات والتوثيق. أسلوب تحليل البيانات المستخدم وصفي مقارنة ، والذي يقارن الوضع قبل وبعد عملية الاستشارة. تستخدم هذه الدراسة تقنيات الإدارة الذاتية.

تتم عملية تقديم المشورة مع مراحل تحديد المشكلة والتشخيص والتشخيص والعلاج والتقييم. يتم العلاج باستخدام تقنيات الإدارة الذاتية لإدارة المشاعر السلبية. يمكن القول أن النتائج النهائية لهذه الدراسة كانت ناجحة تمامًا لأنها تلبية المؤشرات. يمكن ملاحظة ذلك من خلال التغييرات في سلوك المستشار تجاه ضبط النفس في إدارة المشاعر السلبية.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

الكلمات المفتاحية: إدارة الذات ، المشاعر السلبية

DAFTAR ISI

JUDUL PENELITIAN (SAMPUL).....	i
PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI	ii
PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING	iii
LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI.....	iv
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	12
C. Tujuan Penelitian	12
D. Manfaat Penelitian	12
E. Definisi Konsep.....	13
1. Teknik Self Management	13
2. Emosi Negatif.....	16
3. Lansia	19
F. Sistematika Pembahasan.....	20
BAB II.....	22
KAJIAN TEORETIK.....	22
A. Kerangka Teoretik.....	22
1. Teknik <i>Self Management</i>	22
2. Emosi Negatif.....	26
B. Penelitian Terdahulu yang Relevan	34
BAB III	38
METODE PENELITIAN.....	38

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	38
B. Lokasi Penelitian.....	39
C. Jenis dan Sumber Data.....	40
D. Tahap – Tahap Penelitian.....	43
1. Tahap Pra Lapangan.....	43
2. Tahap Pekerjaan Lapangan	45
3. Tahap Analisis Data	46
E. Teknik Pengumpulan Data.....	47
F. Teknik Analisis Data.....	48
G. Teknik Validitas Data.....	50
BAB IV	51
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	51
A. Gambaran Umum Subjek Penelitian.....	51
1. Lokasi Penelitian	51
2. Deskripsi Konselor	53
3. Deskripsi Konseli	55
4. Deskripsi Masalah Konseli.....	58
B. Penyajian Data	59
1.) Deskripsi Proses Pelaksanaan Teknik <i>Self</i> <i>Management</i> Untuk Mengurangi Emosi Negatif Pada Lansia Di Kedunggede Dlanggu Mojokerto.....	59
2.) Deskripsi Hasil Akhir Pelaksanaan Teknik <i>Self</i> <i>Management</i> untuk Mengurangi Emosi Negatif Pada Lansia di Desa Kedunggede Dlanggu Mojokerto.....	81
C. Pembahasan Hasil Penelitian (Analisis Data).....	84
1. Perspektif Teori	84
2. Perspektif Islam.....	94
BAB V.....	97
PENUTUP.....	97
A. Kesimpulan	97
B. Rekomendasi.....	98

C. Keterbatasan Penelitian..... 99
DAFTAR PUSTAKA 101



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Batas- batas Desa	60
Tabel 4.2 Perkembangan Perilaku Konseli Sebelum Konseling	88
Tabel 4.3 Perkembangan Perilaku Konseli Setelah Konseling... ..	89
Tabel 4.3 Perkembangan Perilaku Konseli Setelah Konseling... ..	91
Tabel 4.5 Peta Konsep Teknik Self Management.....	97
Tabel 4.6 Peta Konsep Masalah.....	99
Tabel 4.7 Perbedaan Perilaku Konseli	100



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Self Management adalah teknik konseli mengurus diri sendiri untuk menghadapi masalah diri.¹ *Self Management* merupakan cara individu mengelola diri sehingga tercipta pribadi sehat, efektif, serta produktif untuk dapat mengelola perilaku secara universal, termasuk pikiran, perasaan, kalbu, dan perkataan sesuai ajaran Allah.

Self Management menurut Merriam dan Caffarella adalah upaya seseorang dalam melakukan perencanaan, pemusatan perhatian, serta evaluasi aktivitas yang dilakukan. Self management menambah pemahaman individu terhadap lingkungan dan mengurangi ketergantungan terhadap orang lain, praktis, tidak mahal, dan mudah diterapkan.²

Gunarsa mengatakan bahwa *self management* ialah proses konselor menggunakan teknik dan keterampilan mengurus diri untuk menghadapi permasalahan yang dialami, yang didalam proses terapi tidak langsung diperoleh.³ Selain itu Gunarsa juga mengatakan bahwa teknik didalam *self management* meliputi pemantauan diri (*self monitoring*), reinforcement positif (*self reward*), kontrak perjanjian

¹ Gantina dan Karsih E W, Teori dan Teknik Konseling. (Jakarta: PT. Indeks, 2016), hlm. 180

² Maya Barida, Hardi Prasetiawan, Urgensi Pengembangan Model Konseling Kelompok Teknik Self Maanagement untuk Meningkatkan Kecerdasan Moral Siswa SMP, Jurnal Fokus Konseling, Vol 4, No 1, 2018, hlm. 30

³ Gunarsa, Konseling dan Psikoterapi, (Jakarta:Gunung Mulia, 2004), hlm. 223

dengan diri sendiri (*self contracting*), serta penguatan terhadap stimulus (*stimulus control*).

Emosi dalam psikologi adalah pola reaksi kompleks yang melibatkan pengalaman, perilaku, dan fisiologis, yang digunakan untuk menangani masalah atau peristiwa penting yang dialami individu. Singkatnya, emosi adalah respons terhadap kejadian yang menimpa kita. Contoh, saat berjalan kaki sendirian di malam hari, tiba-tiba kamu mendengar suara tawa perempuan. Kamu pun merasa takut dan bergegas lari menuju rumah. Respons ini membuat kamu terhindar dari kemungkinan bahaya yang terjadi. Emosi berlangsung dengan cepat dan otomatis.⁴

Emosi adalah kondisi yang melibatkan tiga komponen berbeda: pengalaman subjektif, respons fisiologis, dan respons perilaku atau ekspresif. Ketiganya adalah elemen kunci emosi. Pengalaman emosi bisa sangat subjektif. Meskipun manusia memiliki label yang luas untuk emosi seperti "marah", "sedih", atau "bahagia", pengalaman sendiri tentang emosi ini mungkin jauh lebih multidimensi, oleh karena itu ia bersifat subjektif.⁵

Emosi negatif adalah reaksi emosional yang tidak menyenangkan dan mengganggu. Emosi negatif digambarkan sebagai perasaan apapun yang menyebabkan kesedihan dan kesengsaraan. Pada umumnya, semua emosi baik positif maupun negatif adalah reaksi normal yang sering terjadi dalam hidup

⁴ Pengertian Emosi [Daring]. Tautan: <https://kampuspsikologi.com/emosi-dalam-psikologi/Pengertian> Emosi [Daring]. Tautan: <https://kampuspsikologi.com/emosi-dalam-psikologi/>

⁵ Devany, Karina dan Kezia Ausie. 2021. *Putaran Emosi Buku Manual*. Jakarta: Ma Jour.

manusia dalam konteks atau situasi tertentu.⁶ Namun, jika emosi negatif terjadi terus – menerus, ini bisa jadi masalah. Ketika terjadi berkepanjangan, perasaan negatif ini dapat membuat seseorang sulit menjalankan kehidupan sehari – hari dengan normal, bahkan mengganggu kemampuannya dalam mencapai tujuan.⁷

Perjalanan hidup manusia di dunia melalui beberapa fase kehidupan, dimulai dari masa bayi, remaja, dewasa, kemudian menjadi tua.⁸ “setiap masa yang dilalui adalah tahap-tahap yang saling memiliki hubungan dan tidak dapat diulang kembali”. “suatu perkembangan pada manusia tidak hanya berhenti ketika orang mencapai kematangan fisik. Sebaliknya, perkembangan merupakan proses yang berkesinambungan, mulai dari masa konsepsi berlanjut ke masa sesudah lahir, masa bayi, anak-anak, remaja, dewasa hingga menjadi tua”.⁹ proses menjadi tua kadang menyenangkan, kadang kurang menyenangkan, namun yang pasti menjadi tua tidak terelakkan, karena merupakan proses yang alami.¹⁰ Usia tua merupakan periode penutup dalam rentang kehidupan seseorang, yaitu sebuah periode seseorang yang telah beranjak dari periode yang produktif. Pada setiap periode gangguan

⁶Reni Utari. *Mengenal Emosi Negatif, Ketahui Penyebab, Jenis, Bahaya, dan Cara Mengendalikannya.* (2022)

<https://www.sehatq.com/artikel/mengenal-emosi-negatif-dan-cara-mengatasinya>, 25 September 2022 .

⁷Hutapea, B. (2011). *Emotional Intelligence Dan Psychologicalwell – Being Pada Manusia Lanjut Usia Anggota Organisasi Berbasis Keagamaan.* Di Jakarta: Psychological. 13 (3):64 - 73

⁸ Bintang Mara Setiawan. (2013). “Kesepian Pada Lansia di Panti Werdha Sultan Fatah Demak.” Skripsi. Semarang: Jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang.

⁹ Desmita. (2007). *Psikologi Perkembangan.* Bandung: Remaja Rosdakarya.

¹⁰ Elida Prayitno. (2006). *Psikologi Orang Dewasa.* Padang: Angkasa Raya

psikologis sering terganggu seperti stres, depresi dan termasuk juga anxiety.¹¹

Proses penuaan (*aging*) adalah suatu hal yang alamiah yang terjadi seiring dengan penurunan fungsi fisik, kondisi mental, sosial, dan kognitif.¹² Pertumbuhan populasi lanjut usia (lansia) di Indonesia dari tahun ketahun jumlahnya cenderung meningkat. Menjadi tua adalah suatu proses alamiah, nyata dan pasti akan dialami oleh semua individu di dunia apabila berumur panjang. Menurut UU RI. No. 13 tahun 1998 usia lanjut adalah mereka yang telah memasuki usia 60 tahun keatas. Pada fase usia lanjut sudah tentunya banyak perubahan yang akan terjadi.¹³

Perubahan dalam kehidupan yang dihadapi oleh individu lanjut usia berbeda-beda antara satu dengan yang lain, sehingga hal tersebut memiliki potensi sebagai salah satu sumber masalah seperti: kemampuan adaptasi lansia berkurang, kondisi kesehatan menurun, dan perubahan fungsi fisik. Kondisi tersebut tidak dapat dipungkiri karena kondisi fisik akan berpengaruh juga pada emosi seseorang. Oleh sebab itu, lansia perlu mengatur emosi secara cerdas dalam menghadapi perubahan situasi lingkungan yang akan menimbulkan stres.¹⁴

¹¹ Elizabeth B. Hurlock. (1980). Psikologi Perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan. Edisi Kelima. Alih Bahasa: Istiwidayanti & Soedjarwo. Jakarta: Erlangga.

¹² Tomaka, J., Thompson, s., & Palacios, R. (2006). *The relation of social isolation, loneliness, and social support to disease outcomes among the elderly*. Journal of aging and Health, 18 (3),359-384.

¹³Papalia, Olds, & Feldman, R.D. (2009). *Human Development* (Edisi 10), Jakarta, penerbit Salemba Humanika.

¹⁴Suardiman. S.P. (2011). *Psikologi Lanjut Usia* Cet.Pertama, penerbit Gadjah Mada University Press.

Lanjut usia adalah seseorang yang telah mencapai usia lebih dari 60 tahun. Pada pencapaian umur lanjut ini, seseorang akan mengalami beberapa perubahan.¹⁵ Perubahan yang terjadi diantaranya adalah penurunan. Perubahan fungsi fisiologis yang akan berdampak pada kondisi fisik dan psikologis mengakibatkan stres pada lansia.¹⁶

Masa lansia merupakan periode terakhir dalam kehidupan manusia. Masa lansia ditandai dengan adanya beberapa perubahan baik secara fisik, psikologis maupun sosial, dimana perubahan ini akan mempengaruhi kondisi fisik dan mental lansia. Seseorang telah menjadi lanjut usia dapat dilihat berdasarkan ciri-ciri fisik, *mental age* dan *chronological age*. Rambut memutih, kulit berkeriput, gigi mulai tanggal serta keropos tulang merupakan ciri-ciri fisik yang sering muncul pada individu yang lanjut usia meski sebenarnya tidak terlalu jelas kapan mulai terjadinya proses menjadi tua ini.¹⁷ Seperti yang tertuang dalam UU No.13/1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia, lanjut usia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 (enam puluh) tahun ke atas. Sementara WHO membagi lanjut usia dalam tiga golongan, usia 60-74 disebut sebagai usia lanjut awal, 75-90 tahun disebut lanjut usia menengah dan 91 tahun ke atas disebut lanjut akhir usia (Papalia dalam Septiningsih, 2017). Setidaknya ukuran usia 60 tahun keatas sudah memasuki masa lanjut usia yang berarti sudah mempunyai tanda – tanda perubahan fisik dan

¹⁵ Maryam, Siti. (2012). Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya. Jakarta: Salemba Medika

¹⁶ Nugroho. W. (2008). Keperawatan Gerontik dan Geriatrik. Jakarta:EGC.

¹⁷ Satrianawati. (2015). Perkembangan pada masa dewasa akhir atau usia lanjut terkait dunia pendidikan (Skripsi tidak dipublikasikan). Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.

mental secara pandangan normal, mudah saja bagi masyarakat untuk menilai seseorang melalui bentuk fisiknya secara umum yang menandakan ukuran dari umur seseorang. Hanya dimasa ini umur seseorang tidak bisa dibohongi dengan fisik, karena normalnya bentuk fisik yang memperlihatkan secara langsung.

Konseli merupakan lansia berusia 75 tahun yang mengalami emosi negatif. Emosi negatif yang dialami oleh lansia disebabkan karena faktor usia, salah bergaul, dan ingin terlihat lebih muda sehingga menyebabkan lansia sering marah – marah, suka berbohong, dan iri hati. Bisa dibilang individu ketinggalan jaman karena di usianya yang sudah lanjut. Di setiap sepulang acara atau rapat ketika sampai dirumah konseli selalu menggeruneng yang katanya gabisa mengikuti trend dan tertinggal dengan yang lainnya, lansia juga tidak mau dianggap sudah lansia dan tertinggal style nya dengan kerabat yang usianya jauh dibawahnya akhirnya lansia memaksakan diri agar posisinya sama kerabat, teman kerja ataupun teman-teman di komunitasnya.

Lansia juga sering menyaingi tetangga kanan kirinya. Misalnya ada tetangga yang membeli barang baru, lansia pun tidak mau kalah, dan lansia juga langsung membeli barang baru yang nilai harga dan kualitasnya jauh diatasnya. Lansia juga pernah membanting hp nya karena ia merasa hp nya kurang terbaru dan kurang bermerk diantara teman- temannya, akhirnya lansia beberapa hari kemudian berbohong kepada anaknya ia bilang kalau hp nya rusak karena terjatuh hari itu juga individu memaksa minta uang untuk membeli hp baru dengan harga yang cukup mahal agar bisa terlihat lebih waw diantara teman- temannya. Menurut konselor individu merupakan seorang yang cukup berada, akan tetapi di umurnya yang sudah lansia

tidak seharusnya lansia memiliki rasa tersaingi yang cukup tinggi, apalagi mengenai hal – hal yang cukup sepele.

Amarah yang seringkali dialami individu merupakan salah satu dampak dari emosi negatif yang dialami individu. Sehingga membuat individu gampang memperlakukan hal- hal kecil, seperti yang pernah terjadi ketika suami individu menyapu halaman rumah tetapi masih ada yang kotor individu langsung menyalahkan suaminya dan berkata bahwa suaminya tidak becus dalam pekerjaan apapun. Tetapi individu tidak mau membantu, hanya saja bisa mengkritik.

Individu juga sangat mudah menghakimi orang lain, saat ada orang sedang melakukan sebuah perbuatan dan menurut individu itu adalah perbuatan yang salah individu dengan mudah mengolok- olok seseorang tersebut. Tanpa berpikir panjang itu akan menyakiti hati orang atau tidak, yang terpenting dirinya puas akan perbuatannya yang menghakimi orang lain tersebut. Individu tidak mau berusaha dalam mengontrol emosinya, padahal sudah beberapa kali orang- orang terdekat individu memberikan nasihat agar individu lebih baik dalam mengatur emosinya.

Suami, anak, bahkan saudara juga sering sekali memberikan saran kepada individu agar individu menjadi pribadi yang lebih baik, dengan usia yang sudah lanjut tidak seharusnya mengikuti trend anak muda. Bergaul dengan siapapun tanpa memandang usia memang baik jika itu memberikan dampak positif, namun sebaliknya jika membawa dampak negatif. Tetapi individu ketika diberikan saran ataupun kritikan ia tidak menghiraukan sama sekali, bahkan saran- saran yang diberikan pun hanya dianggap seperti angin lewat.

Ketika individu bercerita dengan kalimat yang berbelit- belit itu memberikan tanda bahwa individu

sedang menutupi kebohongan dengan cara mengarang cerita. Individu tidak dapat bercerita secara detail selalu saja diulang-ulang sehingga orang yang mendengarkan ceritanya menjadi kurang paham. Tetapi jika individu tidak sedang berbohong ia dapat menceritakan apapun secara detail dan jelas.

Individu adalah sosok yang suka berbicara, tetapi entah individu sering merasakan gugup ketika berbicara. Rasa gugup ketika berbicara muncul juga disebabkan karena individu sedang merangkai sebuah kebohongan kepada siapapun untuk terus menuruti emosi negatifnya. Dan seringkali individu memberikan reaksi yang berlebihan terhadap apapun masalah yang sedang dihadapinya atau bisa disebut dengan membesar-besarkan masalah.

Selain ciri – ciri yang terlihat diatas semua, individu juga menampakkan sebuah perilaku yang buruk yakni bermuka dua. Individu seringkali ketika di depan seseorang sangat bersikap manis sekali hal itu semua karena individu ada sebuah kemauan, tetapi bisa juga ketika kemauan itu sudah digapainya, individu dapat menjelek – jelekkan seseorang tersebut kepada orang lain. Individu juga suka meniru apapun yang ada terhadap orang lain misalnya “kepunyaan” seperti contohnya ketika ada seseorang yang memiliki baju baru, individu langsung ingin meniru membeli baju baru yang modelnya sama dengan seseorang tersebut.

Selain itu juga individu sangat mudah meremehkan semua hal, bisa jadi meremehkan pekerjaan orang lain, kekayaan orang lain, pencapaian orang lain bahkan bisa juga meremehkan kebaikan orang lain. Hal – hal tersebut merupakan salah satu ciri-ciri dari emosi negatif individu yang di masukkan kedalam golongan iri hati. Iri hati merupakan bagian dari emosi negatif amarah.

Memang bukan waktunya lagi bagi beberapa lansia melakukan hal – hal yang bukan menjadi tugas mereka di masa perkembangannya, padahal masa lansia adalah masa terakhir dalam masa perkembangan manusia dimana mereka seharusnya dapat melalui masa – masanya sesuai tahap perkembangannya. Kondisi tersebut dapat mengganggu tugas perkembangan yang harus dilalui oleh lanjut usia , salah satunya adalah mempersiapkan kematiannya sendiri.¹⁸ Dapat dilihat di beberapa tempat ibadah banyak lansia yang hadir dalam setiap waktu untuk beribadah kepada Tuhan, setidaknya masyarakat sadar akan kebiasaan – kebiasaan yang terjadi dalam lingkungannya bahwa tempat ibadah lebih banyak dikunjungi oleh orang – orang yang sudah lanjut usia.

Lansia dimulai ketika individu memasuki usia 60 tahun keatas. lansia merupakan tahap akhir dari siklus perkembangan hidup manusia. Banyak diantara lansia berharap saat mencapai tahap akhir perkembangan hidup, lansia akan hidup tenang, damai dan hidup bersama dengan anak-anak serta cucu dengan bahagia. Tapi pada kenyataan, sebagian besar harapan-harapan lansia tidak terwujud. Kesulitan untuk mencapai harapan lansia untuk bahagia dikarenakan beberapa faktor seperti lansia akan diantarkan ke panti jompo karena berbagai alasan, salah satu alasan adalah anak-anak tidak dapat mengurus lansia yang tinggal di rumah dengan alasan sibuk bekerja.¹⁹ menyatakan bahwa kemungkinan lansia lebih banyak tinggal di

¹⁸ Pamungkas, A., Wiyanti,S., & Agustin,R.W. (2017). Hubungan antara religiusitas dan dukungan sosial dengan kecemasan menghadapi tutup usia pada lanjut usia kelurahan Jebres Surakarta. (Skripsi tidak dipublikasikan). Universitas Sebelas Maret, Solo.

¹⁹ Santrock, J.W.(2002).Life-Span development perkembangan masa hidup edisi 5. Jakarta: Erlangga

dalam institusi-institusi, hampir ¼ lansia atau 23% dari jumlah lansia tidak tinggal di rumah sendiri tetapi tinggal di institusi atau tempat pelayanan kesehatan. Semakin lansia menua, kemungkinan lansia tinggal di dalam panti jompo dan fasilitas-fasilitas kesehatan lainnya juga semakin meningkat. Beban yang berat dari ketidakmampuan kronis, biaya kesehatan yang semakin mahal dan ketidakmampuan mengurus lansia yang sedang sakit dan bergantung pada pertolongan orang lain membuat keluarga akan mengirim lansia ke panti jompo.

Ketika lansia diantarkan oleh keluarga ke panti jompo, maka lansia akan merasa tidak berguna dan tidak diinginkan sehingga membuat banyak lansia akan mengembangkan perasaan rendah diri dan marah terhadap diri sendiri, orang lain dan juga lingkungan. Perasaan rendah diri tidak akan membantu penyesuaian sosial dan menjadi pribadi yang lebih baik. Hal ini menyebabkan interaksi sosial akan menurun serta lansia akan secara perlahan menarik diri dari hubungan dengan masyarakat sekitar.²⁰ Sangat banyak lansia yang dirawat di berbagai panti jompo dengan alasan anak-anak tidak mampu lagi mengurus lansia. Hal ini banyak ditemukan di kota-kota besar. Tidak hanya kaum laki-laki yang bekerja, perempuan pun banyak menjadi wanita karir sehingga tidak selalu berada di rumah untuk mengurus orang tua yang sudah lanjut usia. Anak-anak yang telah tumbuh dewasa dan mendapatkan pekerjaan yang layak akan menitipkan lansia di panti karena alasan sibuk dengan pekerjaan dan jarang di rumah. Kebanyakan dari kasus penitipan

²⁰ Hutapea, B.(2011).Emotional intelegence dan psychological wellbeing pada manusia. Jurnal Fakultas Psikologi Universitas Persada Indonesia YAI, INSAN Vol. 3 No. 02

lansia, anak-anak tidak meminta persetujuan lansia terlebih dahulu, lansia dipaksa untuk tinggal di panti. Lansia yang memiliki pemikiran tidak sehat atau berpikir negatif akan menerima keputusan keluarga dengan anggapan jika masih tinggal bersama akan menyusahkan serta menghambat masa depan anak-anak.

Untuk menghindari harga diri yang rendah, lansia diharapkan dapat mempertahankan serta meningkatkan pikiran positif agar dapat melanjutkan kehidupan selanjutnya, saat lansia berada di dalam panti jompo. Dengan tetap berpikir positif kepada diri sendiri, orang lain dan lingkungan maka lansia akan dapat melakukan penyesuaian yang baik di dalam panti, lansia dapat berinteraksi dengan baik dengan lansia lainnya serta tidak menjauhkan diri dari pergaulan baru di panti. Dengan pemikiran positif, lansia tidak akan membenci keluarga yang membawa lansia ke panti. Lansia dapat berpikir bahwa keluarga hanya ingin membuat lansia merasa bahagia dengan membawa mereka ke panti. Lansia juga diharapkan mempunyai harga diri yang positif sehingga lansia berpikir bahwa tinggal di panti jompo tidak akhir dari segalanya, bukan suatu hal yang buruk, sehingga lansia dapat menjalani kehidupan selanjutnya dengan lebih baik dan bahagia.

Berpikir positif juga sangat dibutuhkan untuk menumbuhkan pengertian dan perasaan lansia bahwa keputusan yang diambil oleh keluarga saat membawa lansia ke panti jompo semata-mata untuk kebaikan lansia. Dimana lansia bisa berinteraksi dengan teman-teman sebaya serta dapat melakukan hal-hal yang menyenangkan, tidak hanya mengurus cucu atau pekerjaan rumah lainnya. Aspek-aspek dari berpikir positif seperti perhatian positif, afirmasi diri, penggambaran diri apa adanya, penyesuaian diri

terhadap keadaan dan harapan positif terhadap masa depan akan membuat harga diri lansia juga menjadi positif dalam memandang kehidupan lansia di dalam panti jompo.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas maka dapat ditarik rumusan masalah sebagai berikut :

1. Bagaimana Proses Pelaksanaan Teknik *Self Management* Untuk Mengurangi Emosi Negatif Pada Lansia di Kedunggede Dlanggu Mojokerto ?
2. Bagaimana Hasil Dari Proses Pelaksanaan Teknik *Self Management* Terhadap Permasalahan Emosi Negatif Pada Lansia di Kedunggede Dlanggu Mojokerto ?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang ditetapkan maka peneliti menyimpulkan dari penelitian ini yaitu sebagai berikut :

1. Untuk Mengetahui Proses Pelaksanaan Teknik *Self Management* Terhadap Emosi Negatif yang Dialami Pada Lansia di Kedunggede Dlanggu Mojokerto.
2. Untuk Mengetahui Hasil Dari Proses Pelaksanaan Teknik *Self Management* Terhadap Lansia Yang Mengalami Gangguan Emosi Negatif di Kedunggede Dlanggu Mojokerto.

D. Manfaat Penelitian

Dengan adanya tujuan yang disebutkan diatas maka penelitian ini berharap ada manfaat baik secara teoritis atau secara praktis antara lain sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

Secara Teoritis manfaat dari penelitian ini adalah diharapkan dapat memberikan manfaat dan menambah wawasan tentang penerapan teknik *self management* dalam melakukan praktek konseling.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis penelitian ini dapat memberikan rujukan sebagai contoh dari penerapan teknik *self management* yang dilakukan dalam menjalankan proses konseling dan berharap pembaca dapat mengambil ilmu dan bisa menerapkan terapi dengan teknik *self management*.

E. Definisi Konsep

Lansia dengan kondisi kesulitan dalam mengelola emosi negatif sangat mengganggu kesehatan fisik maupun mental bagi lansia, kesehatan fisik pada lansia sangat rentan terserang, karena emosi negatif juga memberikan dampak buruk.

Untuk memudahkan penelitian, peneliti membatasi sub bab dimana akan dipaparkan guna memberikan pemahaman istilah yang digunakan penelitian ini dengan judul "*Teknik Self Management Untuk Mengelola Emosi Negatif Pada Lansia di Kedunggede Dlanggu Mojokerto*". Berikut adalah paparan definisi konsep dalam penelitian ini:

1. Teknik Self Management

Menurut Komalasari dalam Antari, menyatakan *self-management* (pengelolaan diri) adalah:

Prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri. Pada strategi ini individu terlibat pada beberapa atau keseluruhan komponen dasar yaitu: menentukan perilaku sasaran, monitoring perilaku tersebut, memilih prosedur yang akan diterapkan, melaksanakan prosedur tersebut, dan mengevaluasi efektivitas prosedur tersebut.²¹

Self-management merupakan salah satu model dalam *cognitive behavior therapy*. *Self-management* meliputi pemantauan diri (*selfmonitoring*), reinforcement yang positif (*self-reward*), kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self-contracting*), dan penguasaan terhadap ransangan (*stimulus control*).¹⁵ *Components of self-management: self monitoring (SM), self-evaluation (SE), self-reinforcement (SR), and self instruction (SI)*.²²

Strategi *self-management* terdiri dari *self-monitoring* adalah upaya klien untuk mengamati diri sendiri, mencatat sendiri tingkah laku tertentu tentang dirinya dan interaksi dengan peristiwa lingkungan. *Stimulus control* adalah merangsang

²¹ Nyoman Dantes Ni Putu Megantari, Ni Nengah Madri Antari, "Penerapan Konseling Behavioral Dengan Strategi Self-Management Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa Kelas X MIA-4 SMA Negeri 3 Singaraja," E-Journal Undiksa Jurusan Bimbingan Konseling 2, no. 1 (2014): h. 5.

²² Nurdjana Alamri, "Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Perilaku Terlambat Masuk Sekolah (Studi Pada Siswa Kelas X SMA 1 Gebog Tahun 2014/2015)," Jurnal Konseling GUSJIGANG 1, no. 1 (2015): h. 3.

sebelumnya *antecedent* atau isyarat pedoman atau petunjuk untuk menambah atau mengurangi tingkah laku. *Self-reward* adalah pemberian hadiah pada diri sendiri, setelah tercapainya tujuan yang diinginkan.²³

Self management bertujuan agar lansia dapat mengatur diri untuk menjadi lansia yang bermanfaat dan efisien yang menjadikan pribadi lebih produktif dan tidak menyia-nyiakan apa yang ada. Pelaksanaan teknik self management dilakukan setiap hari guna memperoleh evaluasi perkembangan perilaku setiap harinya.

Self management adalah prosedur dimana klien menggunakan keterampilan dan teknik mengurus diri dalam menghadapi masalahnya, dimanapada saat didalam terapi tidak langsung diperoleh.²⁴

Tahapan didalam teknik *self management* adalah sebagai berikut :²⁵

- 1.) Tahap monitor diri atau observasi diri Pada tahap ini, konseli mengamati tingkah laku diri konseli dan mencatat dengan teliti. Catatan konseli ini dapat berupa daftar cek atau catatan observasi kualitatif. Konseli mencatat dengan memperhatikan frekuensi, intensitas, dan durasi tingkah laku.
- 2.) Tahap evaluasi diri Konseli membandingkan hasil tingkah laku dengan target yang telah

²³ Titin Indah Pratiwi Nikmatu Sholihah, Retno Tri Hastuti, Denok Setiawati, "Penerapan Strategi Self-Management Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Pada Siswa Tunadaksa Cerebral Palsy Kelas IV SDLB-D YPAC Surabaya," Jurnal BK Unesa 3 (2013): h. 4.

²⁴ Gunarsa, *Konseling dan Psikoterapi*, (Jakarta: Gunung Mulia, 2004), hlm. 223.

²⁵ Gantina Komalasari, dkk. *Teori dan Teknik Konseling*, hlm. 182

dibuat. Perbandingan tersebut bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas dan efisiensi program. Apabila program tidak berhasil, maka perlu ditinjau kembali, apakah target memiliki ekspektasi terlalu tinggi, perilaku yang ditargetkan kurang cocok, atau penguatan yang diberikan tidak sesuai.

- 3.) Tahap pemberian penguatan, penghapusan, dan hukuman Konseli mengatur diri sendiri dengan memberi penguatan, menghapus, dan memberi hukuman pada diri sendiri. Tahap ini sulit dikarenakan membutuhkan kemauan kuat konseli untuk melaksanakan program secara kontinyu.

2. Emosi Negatif

Emosi dalam psikologi adalah pola reaksi kompleks yang melibatkan pengalaman, perilaku, dan fisiologis, yang digunakan untuk menangani masalah atau peristiwa penting yang dialami lansia. Singkatnya, emosi adalah respons terhadap kejadian yang menimpa kita. Contoh, saat berjalan kaki sendirian di malam hari, tiba-tiba kamu mendengar suara tawa perempuan. Kamu pun merasa takut dan bergegas lari menuju rumah. Respons ini membuat kamu terhindar dari kemungkinan bahaya yang terjadi. Emosi berlangsung dengan cepat dan otomatis.²⁶

Emosi adalah kondisi yang melibatkan tiga komponen berbeda: pengalaman subjektif, respons

²⁶Pengertian Emosi [Daring]. Tautan: <https://kampuspsikologi.com/emosi-dalam-psikologi/Pengertian> Emosi [Daring].
Tautan: <https://kampuspsikologi.com/emosi-dalam-psikologi/>

fisiologis, dan respons perilaku atau ekspresif. Ketiganya adalah elemen kunci emosi. Pengalaman emosi bisa sangat subjektif. Meskipun manusia memiliki label yang luas untuk emosi seperti "marah", "sedih", atau "bahagia", pengalaman sendiri tentang emosi ini mungkin jauh lebih multidimensi, oleh karena itu ia bersifat subjektif.²⁷

Emosi menjadi salah satu aspek yang memiliki pengaruh besar atas sikap manusia selama ini. Hal itu dibarengi dengan dua aspek yang lain, yaitu adanya daya pikir (kognitif) dan psikomotorik (konatif), biasanya emosi sering dikenal dengan aspek afektif, hal ini merupakan dari penentuan sikap, yang menjadi salah satu predisposisi dari perilaku manusia.

Emosi negatif adalah reaksi emosional yang tidak menyenangkan dan mengganggu. Emosi negatif digambarkan sebagai perasaan apapun yang menyebabkan kesedihan dan kesengsaraan. Pada umumnya, semua emosi baik positif maupun negatif adalah reaksi normal yang sering terjadi dalam hidup manusia dalam konteks atau situasi tertentu.²⁸ Namun, jika emosi negatif terjadi terus – menerus, ini bisa jadi masalah. Ketika terjadi berkepanjangan, perasaan negatif ini dapat membuat seseorang sulit menjalankan kehidupan sehari – hari dengan

²⁷Devany, Karina dan Kezia Ausie. 2021. *Putaran Emosi Buku Manual*. Jakarta: Ma Jour.

²⁸Reni Utari. Mengenal Emosi Negatif, Ketahui Penyebab, Jenis, Bahaya, dan Cara Mengendalikannya. (2022) <https://www.sehatq.com/artikel/mengenal-emosi-negatif-dan-cara-mengatasinya>, 25 September 2022 .

normal, bahkan mengganggu kemampuannya dalam mencapai tujuan.²⁹

Emosi negatif sejatinya tak pernah dikendalikan oleh manusia, sehingga selalu diusahakan untuk dihindari, kendati tak mudah diwujudkan. Emosi negatif yang kerap menghantui manusia yakni kecemasan, fobia, marah, dan benci

Emosi pada setiap individu dipengaruhi oleh berbagai faktor, begitu juga ketika individu harus mengendalikan emosinya. Faktor yang mempengaruhi antara lainnya yakni faktor lingkungan, faktor pengalaman, jenis kelamin, usia, dan perubahan pandangan luar.

Emosi negatif dapat berupa reaksi jangka pendek dari peristiwa tertentu atau berasal dari masalah mendasar yang terjadi pada dirinya beberapa penyebab emosi negatif antara lain kebutuhan yang belum terpenuhi, strategi yang buruk dalam menghadapi tekanan, terpengaruh atau manipulasi orang lain, mengalami kesulitan dalam hidup, dan adanya hubungan konflik sosial.

Tak jarang juga emosi negatif memengaruhi cara berpikir dan berperilaku yang cenderung negatif. Emosi negatif dapat menghentikan pikiran dan perilaku rasional sehingga individu tidak bisa berpikir secara jernih dan cenderung berperilaku semaunya, tanpa memikirkan perasaan orang lain. Misalnya, mengekspresikan kemarahan dengan kekerasan. Dengan kata lain, dampak emosi negatif tidak hanya dialami oleh diri sendiri, melainkan juga orang dan lingkungan disekitar individu.

²⁹Hutapea, B. (2011). Emotional Intelligence Dan Psychologicalwell – Being Pada Manusia Lanjut Usia Anggota Organisasi Berbasis Keagamaan. Di Jakarta: Psychological. 13 (3):64 - 73

Konseli merupakan lansia berusia 75 tahun yang mengalami emosi negatif. Emosi negatif yang dialami oleh lansia disebabkan karena faktor usia, salah bergaul, dan ingin terlihat lebih muda sehingga menyebabkan lansia sering marah – marah, suka berbohong, dan iri hati. Bisa dibayangkan lansia ketinggalan jaman karena di usianya yang sudah lanjut. Di setiap sepulang acara atau rapat ketika sampai dirumah konseli selalu menggeruneng yang katanya gabisa mengikuti trend dan tertinggal dengan yang lainnya, lansia juga tidak mau dianggap sudah tua dan tertinggal style nya dengan kerabat yang usianya jauh dibawahnya akhirnya lansia memaksakan diri agar posisinya sama kerabat, teman kerja ataupun teman- teman di komunitasnya.

3. Lansia

Lansia (lanjut usia) adalah seseorang yang telah memasuki tahapan akhir dari fase kehidupan. Kelompok yang dikategorikan lansia ini akan mengalami suatu proses yang disebut *Aging Process* atau proses penuaan. Menua adalah suatu keadaan yang terjadi di dalam kehidupan manusia. Proses menua merupakan proses sepanjang hidup, tidak hanya dimulai dari suatu waktu tertentu, tetapi dimulai sejak permulaan kehidupan. Menjadi tua merupakan proses alamiah yang berarti seseorang telah melalui tiga tahap kehidupan yaitu anak, dewasa dan tua.

Lansia merupakan tahap lanjut dari suatu proses kehidupan yang ditandai dengan penurunan kemampuan tubuh untuk beradaptasi dengan stres lingkungan.

Lansia adalah keadaan yang ditandai oleh kegagalan seseorang untuk mempertahankan keseimbangan terhadap kondisi stres fisiologis. Lansia adalah seseorang yang telah berusia >60 tahun dan tidak berdaya mencari nafkah sendiri untuk memenuhi kebutuhan hidupnya sehari-hari.

Kedua pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa lansia adalah seseorang yang telah berusia > 60 tahun, mengalami penurunan kemampuan beradaptasi, dan tidak berdaya untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari seorang diri.³⁰

F. Sistematika Pembahasan

Berikut ini adalah sistematika pembahasan penelitian sebagai berikut:

BAB I Pendahuluan. Bab ini menguraikan berkaitan dengan Latar Belakang, Rumusan Masalah, Tujuan Penelitian, Manfaat Penelitian, Penelitian Terdahulu yang Relevan, Definisi Konsep, dan Sistematika Pembahasan.

BAB II Kajian Teoritik. Bab ini menguraikan hal yang berkaitan dengan kerangka teoritik yang meliputi teori cognitive behavior therapy dengan teknik *cognitive restructuring* dan *emosi*.

BAB III Metode Penelitian. Bab ini berisi tentang Pendekatan dan Jenis Penelitian, Sasaran dan Lokasi Penelitian, Jenis dan Sumber Data, Tahap-Tahap Penelitian, Teknik Pengumpulan Data, Teknik Validasi Data, dan Teknik Analisis Data.

³⁰ Sumber : (Ratnawati, 2017); (Friedman, 2014); (Santrock, 2012); (Suardiman, 2011); (Potter & Perry, 2009); (Kartinah, 2008); (Kuntjoro, 2007). dan (Kuntjoro, 2002).

BAB IV Hasil Penelitian Dan Pembahasan. Dalam bab ini menjelaskan terkait gambaran umum subyek penelitian, penyajian data, dan pembahasan hasil penelitian.

BAB V Penutup. Pada bab akhir ini berisi terkait kesimpulan dan saran yang ditujukan pada penelitan ini.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB II

KAJIAN TEORETIK

A. Kerangka Teoretik

1. Teknik *Self Management*

a.) Pengertian Teknik *Self Management*

Self Management adalah teknik konseli mengurus diri sendiri untuk menghadapi masalah diri.³¹ *Self Management* merupakan cara individu mengelola diri sehingga tercipta pribadi sehat, efektif, serta produktif untuk dapat mengelola perilaku secara universal, termasuk pikiran, perasaan, kalbu, dan perkataan sesuai ajaran Allah.

Self Management menurut Merriam dan Caffarella adalah upaya seseorang dalam melakukan perencanaan, pemusatan perhatian, serta evaluasi aktivitas yang dilakukan. *Self management* menambah pemahaman individu terhadap lingkungan dan mengurangi ketergantungan terhadap orang lain, praktis, tidak mahal, dan mudah diterapkan.³²

Gunarsa mengatakan bahwa *self management* ialah proses konselor menggunakan teknik dan keterampilan mengurus diri untuk menghadapi permasalahan yang dialami, yang

³¹ Gantina dan Karsih E W, Teori dan Teknik Konseling. (Jakarta: PT. Indeks, 2016), hlm. 180

³² Maya Barida, Hardi Prasetiawan, Urgensi Pengembangan Model Konseling Kelompok Teknik Self Maanagement untuk Meningkatkan Kecerdasan Moral Siswa SMP, Jurnal Fokus Konseling, Vol 4, No 1, 2018, hlm. 30

didalam proses terapi tidak langsung diperoleh.³³ Selain itu Gunarsa juga mengatakan bahwa teknik didalam self management meliputi pemantauan diri (*self monitoring*), reinforcement positif (*self reward*), kontrak perjanjian dengan diri sendiri (*self contracting*), serta penguatan terhadap stimulus (*timulus control*).

b.) Tujuan Teknik *Self Management*

Tujuan utama *self management* adalah pengembangan perilaku menjadi adaptif dan lebih baik. Selain itu tujuan *self management* antara lain :

- 1.) Memberikan peran lebih aktif pada klien dalam proses konseling
- 2.) Klien dapat mempola pikiran, perasaan, serta perilaku yang diinginkan
- 3.) Menciptakan keterampilan baru sesuai harapan

Sukadji mengatakan mengenai tujuan *self management* ialah supaya individu lebih teliti dalam memposisikan diri dari situasi-situasi yang dapat menghambat perilaku yang akan dihilangkan. Sukadji juga mengatakan mengenai masalah-masalah dapat diatasi dengan teknik pengolahan diri atau *self management*, antara lain dengan:³⁴

- 1.) Perilaku yang tidak berkaitan dengan orang lain namun mengganggu diri sendiri dan orang lain.

³³ Gunarsa, *Konseling dan Psikoterapi*, (Jakarta:Gunung Mulia, 2004), hlm. 223

³⁴ Gunarsa, *Konseling dan Psikoterapi*, hlm. 181

- 2.) Perilaku yang sering muncul tanpa di prediksi waktu munculnya sehingga control dari orang lain kurang efektif.
- 3.) Perilaku sasaran berbentuk verbal dan berkaitan dengan kontrol diri dan evaluasi diri.
- 4.) Tanggung jawab atas perubahan memelihara perilaku adalah tanggung jawab dari konseli.

c.) Teknik Konseling *Self Management*

Konseling merupakan salah satu cara komunikasi yang bertujuan membantu mencapai tujuan konseli. Keterampilan diperlukan didalam pelaksanaan konseling. Gunarsa menjelaskan bahwa dalam self management ada beberapa teknik yang meliputi:³⁵

d.) Mekanisme Teknik *Self Management*

Keberhasilan konseling dengan teknik self management berada di tangan konseli. Konselor berperan sebagai fasilitator untuk membantu merancang program serta memotivasi konseli. Dalam pelaksanaan pengelolaan diri biasanya diikuti dengan pengaturan lingkungan untuk menghilangkan faktor penyebab serta dukungan untuk perilaku yang akan dikurangi. Pengaturan lingkungan dapat berupa:

- 1.) Mengubah lingkungan fisik sehingga perilaku negatif tidak dilaksanakan.

³⁵ Gunarsa, Singgih D, Dari Anak ampai Lanjut Usia: Bunga Rampai Psikologi Perkembangan, (Jakarta:Gunung Mulia, 1989), hlm. 225

- 2.) Mengubah lingkungan sosial sehingga lingkungan turut mengontrol tingkah laku konseli.
 - 3.) Mengubah kebiasaan negatif secara bertahap.³⁶
- e.) Konsep Dasar Teknik *Self Management*
- Konsep dasar *self management* antara lain yaitu:
- 1.) Proses perubahan tingkah laku dengan satu atau lebih strategi melalui pengelolaan tingkah laku internal dan eksternal individu.
 - 2.) Penerimaan syarat mendasar terhadap program perilaku menjadi syarat dasar untuk menumbuhkan motivasi individu.
 - 3.) Partisipasi individu untuk menjadi agen perubahan menjadi hal penting
 - 4.) Generalisasi dan tetap mempertahankan hasil akhir dengan jalan mendorong individu untuk menerima tanggung jawab menjalankan strategi dalam kehidupan sehari-hari.
 - 5.) Perubahan dapat dihadirkan dengan mengajarkan kepada individu menggunakan keterampilan mengenai masalah.
 - 6.) Individu dapat menempatkan diri dalam situasi penghambat tingkah laku yang hendak dihilangkan.
 - 7.) Individu dapat mengelola pikiran, perasaan, dan perbuatan mereka sehingga mendorong pada pengindraan terhadap hal-hal baik dan benar.³⁷

³⁶ Gantina Komalasari, dkk. *Teori dan Teknik Konseling*, hlm. 181

³⁷ Insan Suwanto, "*Konseling Behavioral dengan Teknik Self Management untuk Meningkatkan Kematangan Karir Siswa SMK*", *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, (online), vol.1, no.1

- f.) Tahap – tahap Teknik *Self Management*
Tahapan didalam teknik *self management* menurut Gantina adalah sebagai berikut:³⁸
- 1.) Tahap monitor diri atau observasi diri Pada tahap ini, konseli mengamati tingkah laku diri konseli dan mencatat dengan teliti. Catatan konseli ini dapat berupa daftar cek atau catatan observasi kualitatif. Konseli mencatat dengan memperhatikan frekuensi, intensitas, dan durasi tingkah laku.
 - 2.) Tahap evaluasi diri Konseli membandingkan hasil tingkah laku dengan target yang telah dibuat. Perbandingan tersebut bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas dan efisiensi program. Apabila program tidak berhasil, maka perlu ditinjau kembali, apakah target memiliki ekspektasi terlalu tinggi, perilaku yang ditargetkan kurang cocok, atau penguatan yang diberikan tidak sesuai.
 - 3.) Tahap pemberian penguatan, penghapusan, dan hukuman Konseli mengatur diri sendiri dengan memberi penguatan, menghapus, dan memberi hukuman pada diri sendiri. Tahap ini sulit dikarenakan membutuhkan kemauan kuat konseli untuk melaksanakan program secara kontinyu.³⁹

2. Emosi Negatif

a.) Pengertian Emosi Negatif

(<http://journal.stkipsingkawang.ac.id>), diakses 09 September 2020, pukul 09.17 WIB.

³⁸ Gantina Komalasari, Teori dan Teknik Konseling, hlm. 182

³⁹ Gantina Komalasari, dkk. Teori dan Teknik Konseling, hlm. 182

Emosi dalam psikologi adalah pola reaksi kompleks yang melibatkan pengalaman, perilaku, dan fisiologis, yang digunakan untuk menangani masalah atau peristiwa penting yang dialami individu. Singkatnya, emosi adalah respons terhadap kejadian yang menimpa kita. Contoh, saat berjalan kaki sendirian di malam hari, tiba-tiba kamu mendengar suara tawa perempuan. Kamu pun merasa takut dan bergegas lari menuju rumah. Respons ini membuat kamu terhindar dari kemungkinan bahaya yang terjadi. Emosi berlangsung dengan cepat dan otomatis.⁴⁰

Emosi adalah kondisi yang melibatkan tiga komponen berbeda: pengalaman subjektif, respons fisiologis, dan respons perilaku atau ekspresif. Ketiganya adalah elemen kunci emosi. Pengalaman emosi bisa sangat subjektif. Meskipun manusia memiliki label yang luas untuk emosi seperti "marah", "sedih", atau "bahagia", pengalaman sendiri tentang emosi ini mungkin jauh lebih multidimensi, oleh karena itu ia bersifat subjektif.⁴¹

Emosi negatif adalah reaksi emosional yang tidak menyenangkan dan mengganggu. Emosi negatif digambarkan sebagai perasaan apapun yang menyebabkan kesedihan dan kesengsaraan. Pada umumnya, semua emosi baik positif maupun negatif adalah reaksi

⁴⁰ Pengertian Emosi [Daring]. Tautan: <https://kampuspsikologi.com/emosi-dalam-psikologi/Pengertian> Emosi [Daring]. Tautan: <https://kampuspsikologi.com/emosi-dalam-psikologi/>

⁴¹ Devany, Karina dan Kezia Ausie. 2021. *Putaran Emosi Buku Manual*. Jakarta: Ma Jour.

normal yang sering terjadi dalam hidup manusia dalam konteks atau situasi tertentu.⁴² Namun, jika emosi negatif terjadi terus – menerus, ini bisa jadi masalah. Ketika terjadi berkepanjangan, perasaan negatif ini dapat membuat seseorang sulit menjalankan kehidupan sehari – hari dengan normal, bahkan mengganggu kemampuannya dalam mencapai tujuan.⁴³

Secara lebih luas J. Bruono mendefinisikan emosi ke dalam dua sudut pandang yaitu secara fisiologis emosi adalah proses jasmani karena perasaan meluap. Sedangkan secara psikologis emosi merupakan reaksi yang menyenangkan dan tidak menyenangkan.⁴⁴ Emosi merupakan keadaan yang ditimbulkan oleh situasi tertentu dan cenderung terjadi dalam kaitannya dengan perilaku yang mengarah atau menyingkirkan terhadap sesuatu.

b.) Bentuk - Bentuk dari Emosi

Daniel Goleman dalam bukunya “*Emotional Intellengence*” mengelompokkan emosi dalam beberapa golongan yaitu: amarah, kesedihan, rasa takut, kenikmatan, cinta, terkejut, jengkel dan juga malu. Emosi ini bisa

⁴²Reni Utari. *Mengenal Emosi Negatif, Ketahui Penyebab, Jenis, Bahaya, dan Cara Mengendalikannya.* (2022)

<https://www.sehatq.com/artikel/mengenal-emosi-negatif-dan-cara-mengatasinya>, 25 September 2022 .

⁴³Hutapea, B. (2011). *Emotional Intelegence Dan Psychologicalwell – Being Pada Manusia Lanjut Usia Anggota Organisasi Berbasis Keagamaan.* Di Jakarta: Psychological. 13 (3):64 - 73

⁴⁴Sarlito W Sarwono, *Pengantar Psikologi Umum*, (Jakarta: PT.Raja Grafindo Persada, 2010), hlm 124 – 125.

muncul sebagai emosi positif (senang, bahagia, cinta, waspada, ingin tahu) dan juga emosi negatif (sedih, takut, marah, benci, dengki, cemas).⁴⁵

Sedangkan Menurut M Darwis Hude, bentuk-bentuk emosi dibedakan menjadi dua, yaitu sebagai berikut:⁴⁶

1.) Emosi Positif

Emosi positif adalah emosi yang menyenangkan dan diinginkan oleh setiap orang. Emosi positif yang kerap dialami oleh manusia, diantaranya:

a.) Al- Hubb (Cinta)

Obyek cinta dalam Al-Quran sangat bervariasi, tidak hanya berbicara sebatas antar manusia. Pada umumnya cinta tertuju kepada Allah, keluarga, harga, lawan jenis, hasil karya, kesucian, idola.

b.) Al-Farh dan Al-Ridha (Gembira dan Bahagia)

Emosi gembira umumnya dipahami sebagai segala yang melahirkan kesenangan dalam kehidupan. Orang yang bahagia dalam kehidupannya berarti secara relatif kebutuhan-kebutuhannya telah terpenuhi atau dianggap tercukupi.

c.) Euforia

⁴⁵Triantoro Safaria, Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi*, (Jakarta: Bumi aksara, 2009), hlm 12.

⁴⁶M. Darwis Hude, *Emosi Penjelajahan Religio-Psikologis Tentang Emosi Manusia di dalam Al-Quran*, hlm. 233-247.

Euforia adalah perasaan senang berlebihan yang dilandasi oleh perasaan senang yang tak beralasan, kekuatan dan optimisme yang tidak rasional. Euforia terjadi karena pengaruh emosi senang yang sangat kuat atau karena pengaruh obat-obatan tertentu seperti psikotropika.

2.) Emosi Negatif

Emosi negatif sejatinya tak pernah dikendalikan oleh manusia, sehingga selalu diusahakan untuk dihindari, kendati tak mudah diwujudkan. Emosi negatif yang kerap menghantui manusia yaitu:

a.) Kecemasan

Pada dasarnya, kecemasan selalu membawa akibat yang tidak baik bagi kesehatan mental seseorang. Orang yang selalu dihinggapi kecemasan dipastikan akan terus-menerus tertekan dan jatuh dari ketenangan.

b.) Fobia

Fobia sebenarnya merupakan ketakutan aneh yang masih disadari oleh pengidapnya, namun tidak mampu dijelaskan atau diatasinya. Al-Quran menawarkan jalan keluar terbaik untuk membendung fobia, yaitu menumpahkan ketakutan hanya kepada Allah karena Allah pelindung manusia yang beriman dan bertakwa.

c.) Marah dan Benci

Emosi marah adalah emosi yang paling sering muncul dalam kehidupan

sehari-hari karena masyarakat umumnya mengidentikkan istilah emosi dengan marah. Emosi lain yang berdekatan dengan marah adalah benci, kedua emosi ini dapat muncul beriringan, atau bersifat kasual. Kebencian bias disulut oleh kemarahan atau sebaliknya.

c.) Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Emosi

Emosi pada setiap individu dipengaruhi oleh berbagai faktor, begitu juga ketika individu harus mengendalikan emosinya. Faktor-faktor tersebut antarlain:⁴⁷

1.) Faktor Lingkungan

Faktor lingkungan yang dimaksud adalah lingkungan tempat Lansia berada termasuk lingkungan keluarga, panti dan masyarakat, keharmonisan keluarga, kenyamanan disekitar tempat tinggal dan kondisi masyarakat yang kondusif akan sangat mempengaruhi perkembangan emosi.

2.) Faktor Pengalaman

Pengalaman yang dialami oleh Lansia selama hidupnya akan mempengaruhi emosinya. Pengalaman selama hidupnya dalam berinteraksi dengan orang lain dan lingkungan akan menjadi referensi bagi Lansia dalam menampilkan emosinya.

3.) Jenis Kelamin

⁴⁷Hendrikson, Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Emosi, <http://majalahsiantar.blog.spot.com/2013/10/22/faktor-faktor-yang-mempengaruhi-emosi/>- 10, di akses pada tanggal 3 Agustus 2016 19.31 WIB

Keadaan hormonal dan kondisi fisiologis pada laki-laki dan perempuan menyebabkan karakteristik emosi antara keduanya. Laki-laki lebih tinggi daripada perempuan, dan perempuan lebih bersifat emosionalitas daripada laki-laki karena perempuan memiliki kondisi emosi didasarkan peran sosial yang diberikan oleh masyarakat sesuai jenis kelaminnya. Perempuan harus mengontrol perilaku agresif dan asertifnya, tidak seperti peran sosial laki-laki. Hal ini menyebabkan timbulnya kecemasan dalam dirinya. Secara otomatis perbedaan emosional antara pria dan wanita berbeda.⁴⁸

Menurut Eliot M. Benner dan Peter Salovey mengatakan bahwa wanita lebih sering berusaha mencari dukungan sosial untuk menghadapi distress sedangkan pria lebih memilih melakukan aktifitas fisik untuk mengurangi distress.⁴⁹

4.) Usia

Kematangan emosi dipengaruhi oleh tingkat pertumbuhan dan perkembangan fisiologis seseorang. Semakin bertambah usiakadar hormonal seseorang menurun

⁴⁸Hasanat N, Apakah Perempuan Lebih Depresif Daripada Laki-laki, Skripsi tidak diterbitkan, (Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada, 1994), hlm 47.

⁴⁹Eliot M. Benner dan Peter Salovey, *Emotion Regulation During Childhood Developmental, Intrapersonal and Individual Consideration, Emotional Developmental and Emotion Intelligence: Education Implication*, (New York: Basic Books, 1997), hlm 170.

sehingga mengakibatkan penurunan pengaruh emosional seseorang.⁵⁰

5.) Perubahan Pandangan Luar

Perubahan pandangan luar dapat menimbulkan konflik dalam emosi seseorang seperti tidak konsistennya sikap dunia luar terhadap pribadi seseorang, membedakan wanita dan pria dunia luar memanfaatkan kondisi ketidakstabilan seseorang untuk pengaruh yang negatif.

d.) Penyebab Munculnya Emosi Negatif

Emosi negatif dapat berupa reaksi jangka pendek dari peristiwa tertentu atau berasal dari masalah mendasar yang terjadi pada دنیا.

Beberapa penyebab emosi negatif antara lain :

- 1.) Kebutuhan yang belum terpenuhi
- 2.) Keterampilan *coping* atau strategi yang buruk dalam menghadapi tekanan
- 3.) Terpengaruh atau manipulasi orang lain
- 4.) Mengalami kesulitan dalam hidup
- 5.) Adanya konflik hubungan sosial, misalnya bersama orangtua, saudara, pasangan, atau teman.

e.) Dampak Emosi Negatif

Tidak ada keuntungan dari emosi negatif yang terjadi terus – menerus. Sebaliknya emosi negatif hanya akan menimbulkan kemalangan hidup. Emosi negatif cenderung menciptakan stress berlebih dalam tubuh dan pikiran. Stress

⁵⁰Daniel Goleman, Kecerdasan Emosional, hlm 411-412.

kronis dapat menyebabkan masalah kesehatan, baik fisik maupun mental. Emosi negatif juga dapat membuat individu tidak menyukai dirinya sendiri dan orang lain serta menurunkan kepercayaan diri dan harga diri. Individu pun dapat menjadi kurang puas dengan kehidupannya.

Tak jarang juga emosi negatif memengaruhi cara berpikir dan berperilaku yang cenderung negatif. Emosi negatif dapat menghentikan pikiran dan perilaku rasional sehingga individu tidak bisa berpikir secara jernih dan cenderung berperilaku semaunya, tanpa memikirkan perasaan orang lain. Misalnya, mengekspresikan kemarahan dengan kekerasan. Dengan kata lain, dampak emosi negatif tidak hanya dialami oleh diri sendiri, melainkan juga orang dan lingkungan disekitar individu.

B. Penelitian Terdahulu yang Relevan

Dalam hal ini peneliti mengambil skripsi terdahulu sebagai penelitian terdahulu yang relevan.

- 1.) Teknik Self Management Untuk Menangani Kecanduan Aplikasi Tik Tok Pada Seorang Remaja Di Desa Sumberjo Kediri.
 - a.) Oleh : Salsha Billa Izzul Mala
 - b.) Jurusan : Bimbingan Konseling Islam
 - c.) Tahun Terbit : 2021
 - d.) Diterbitkan : UIN Sunan Ampel
 - e.) Isi Penelitian :

Proses pelaksanaan konseling dengan menerapkan teknik self management untuk

menangani kecanduan aplikasi tik tok pada seorang remaja di Desa Sumberjo Kediri dilakukan dengan langkah-langkah proses konseling, yaitu melakukan: identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, treatment, serta evaluasi. Didalam pelaksanaan proses konseling dan juga penerapan treatment terhadap konseli. Konselor disini menggunakan teknik self management. Implementasi teknik self management yang dilakukan yaitu dengan membuat jadwal harian yang harus diisi oleh konseli sendiri.

f.) Persamaan :

Dalam penelitian ini peneliti sama – sama menggunakan teknik self management untuk mengatasi sebuah permasalahan.

g.) Perbedaan :

Perbedaan dari penelitian ini adalah peneliti melakukan teknik self management terhadap seorang lansia untuk menangani emosi negatif, sedangkan penelitian terdahulu menggunakan teknik self management terhadap seorang remaja untuk menangani kecanduan aplikasi tik tok.

2.) Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self-Management Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Peserta Didik Kelas X Sma Negeri 3 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2018/2019.

a.) Oleh : Eka Nuryanti

b.) Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

c.) Tahun Terbit : 2018

d.) Diterbitkan : UIN Raden Intan

e.) Isi Penelitian :

Berdasarkan pembahasan layanan bimbingan kelompok dengan teknik selfmanagement dapat meningkatkan kedisiplinan peserta didik hal ini dapat dilihat dari tingkat presentase kelas eksperimen sebesar 80%. Tingkat kedisiplinan peserta didik pada kelas eksperimen dapat dilihat dari hasil pretest dan posttest. Dari hasil pretest didapatkan skor 288 dengan rata-rata/mean 28,8. Setelah mendapatkan treatment peserta didik di tes kembali dengan adanya peningkatan kedisiplinan yang berupa hasil posttest skor yaitu sebesar 892 dengan rata-rata/mean 89,2. Pada kelas kontrol pun mengalami peningkatan.

f.) Persamaan :

Persamaan pada penelitian ini sama – sama menggunakan teknik self management untuk mengatasi sebuah permasalahan.

g.) Perbedaan :

Perbedaan dalam penelitian ini adalah peneliti terdahulu menggunakan teknik self management untuk meningkatkan kedisiplinan peserta didik, sedangkan penelitian yang sekarang menggunakan teknik self management untuk mengelola emosi negatif pada lansia.

3.) Efektivitas Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Peserta Didik Kelas Vii Di Smp Islam Ibnu Khaldun Banda Aceh.

a.) Oleh : Nurul Fauqan Nurin

b.) Jurusan : Bimbingan dan Konseling

c.) Tahun Terbit : 2019

d.) Diterbitkan : UIN AR-RANIRY Banda Aceh

e.) Isi Penelitian :

Subjek dalam penelitian ini kelas X MIA-4 yang memiliki disiplin belajar rendah.

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan Bimbingan Konseling. Untuk mengumpulkan data yang diperlukan yaitu pedoman observasi dan log sheet sebagai data pendukung dan kuisioner sebagai alat pengumpulan data utama. Penelitian ini dilaksanakan dalam dua siklus yaitu siklus I dan siklus II. Setiap siklus terdiri dari enam tahap sebagai berikut identifikasi diagnosis, prognosis, konseling/treatment, evaluasi dan refleksi.

Hasil penelitian ini menunjukkan terjadi peningkatan disiplin belajar siswa. Peningkatan persentase disiplin belajar siswa adalah sebagai berikut: pada pelaksanaan siklus I di peroleh rata-rata 126,8 dalam katagori sangat tinggi. Hasil analisis data yang diperoleh pada siklus I dan siklus II bahwa dari 6 siswa sudah menunjukkan perilaku disiplin belajar, jadi dapat disimpulkan bahwa penerapan konselig behavioral dengan strategi self management dapat meningkatkan disiplin belajar siswa kelas X MIA-4.

f.) Persamaan :

Persamaan dari penelitian ini adalah sama – sama menggunakan teknik self management untuk mengatasi sebuah permasalahan.

g.) Perbedaan :

Perbedaan dari penelitian ini adalah peneliti yang terdahulu menggunakan teknik self management untuk meningkatkan kedisiplinan peserta didik, sedangkan penelitian yang sekarang menangani emosi negatif pada lansia.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Pendekatan yang digunakan penelitian ini adalah pendekatan penelitian kualitatif, Penelitian yang digunakan merupakan penelitian dengan pendekatan kualitatif. Pendekatan kualitatif adalah prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata atau pemahaman secara mendalam terhadap suatu masalah. Penelitian adalah suatu proses mengungkapkan fakta, dari pelaksanaan penelitian seseorang berupaya dalam menemukan sesuatu penemuan. Proses penelitian menjelaskan dan mengungkap fakta, secara jelas. Maka dari itu penelitian sebaiknya di mulai dari sesuatu yang nyata, dimana permasalahan tersebut dapat di teliti.⁵¹

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. pendekatan ini cenderung menggunakan analisis yang bersifat deskriptif dalam bentuk kata-kata dan bahasa untuk memahami situasi yang sedang di alami oleh subjek penelitian, dengan memanfaatkan berbagai metode ilmiah.⁵² Peneliti menekan sifat realitas yang terbangun secara sosial antara peneliti dan subjek penelitian.

Tujuan peneliti menggunakan pendekatan kualitatif agar lebih memahami suatu fenomena dengan lebih objektif. Pendekatan kualitatif mendapatkan

⁵¹ Samiaji Sarosa, *Penelitian Kualitatif Dasar-dasar*, (Jakarta: PT. Indeks, 2012), hlm. 7

⁵² Lexy J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2009), hal. 6.

informasi lebih lengkap dari konseli.⁵³ Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui penerapan teknik cognitive restructuring untuk mengelola sikap iri hati pada lansia.

Sedangkan jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi kasus. Penelitian studi kasus adalah metode penelitian yang berfokus pada penentuan dinamika mengenai pertanyaan.⁵⁴ Peneliti menggunakan penelitian studi kasus dengan tujuan peneliti ingin mengamati individu dengan lebih rinci yang mendalam dalam kurun waktu tertentu.

Penyajian data dalam penelitian ini menggunakan pola deskriptif. Menurut Best, pola deskriptif merupakan metode penelitian yang menjelaskan dan menginterpretasi objek sesuai dengan kenyataan dan apa adanya.⁵⁵

B. Lokasi Penelitian

Dalam melakukan penelitian ini, peneliti melakukan penelitian mengambil wilayah yang merupakan tempat tinggal konseli di Desa Kedunggede Kecamatan Dlanggu Kabupaten Mojokerto. Peneliti dapat mengetahui bagaimana kondisi lingkungan disekitar konseli termasuk didalamnya adalah kehidupan hubungan sosial di lingkungan tempat tinggalnya baik itu lingkungan keluarga maupun sekitarnya.

⁵³Jusuf Soewadji, Pengantar Metodologi Penelitian, (Jakarta: Mitra Wacana Media, 2012) hal. 52

⁵⁴Unika Prihatsanti¹, Suryanto², & Wiwin Hendriani³, “Menggunakan Studi Kasus sebagai Metode Ilmiah dalam Psikologi”(Vol. 26. No. 2. 2018), hal. 127.

⁵⁵Sukardi, “Metodologi Penelitian Pendidikan: Kompetensi dan Praktiknya”, (Jakarta: PT. Bumi Aksara, 2009), hal. 157.

C. Jenis dan Sumber Data

Dalam penelitian ini jenis data yang digunakan bukan angka maupun statistik tetapi lebih kepada deskriptif. Adapun jenis data yang digunakan dalam metode kualitatif ini dibagi menjadi dua, yaitu : Sumber data primer dan sumber data sekunder.

1. Jenis Data

a.) Data Primer

Data primer adalah data yang diperoleh secara langsung dari sumber pertama yang dilakukan melalui observasi, wawancara, dan alat lainnya langsung diambil dari subyek sebagai informan yang dicari.⁵⁶ Dalam penelitian ini diperoleh deskripsi tentang latar belakang dan masalah konseli, perilaku dan dampak yang dialami oleh konseli. Data primer dalam penelitian ini adalah segala informasi yang berhubungan dengan teknik self management untuk mengelola emosi negatif pada lansia.

b.) Data Sekunder

Data sekunder adalah data yang diambil dari sumber kedua atau berbagai sumber dan berguna untuk melengkapi data primer. Data sekunder didapatkan dari sumber kedua dan diperoleh secara tidak langsung atau berbagai sumber guna melengkapi data primer. Data sekunder bertujuan sebagai data pendukung dalam pembahasan penelitian. Dalam penelitian ini, data sekunder yaitu gambaran lokasi

⁵⁶ Saifudin Anwar, Metodologi Penelitian, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar,1998), hlm.91

penelitian, keadaan lingkungan konseli, keseharian konseli serta keluarga, teman, dan lain-lain untuk melengkapi data primer.

2. Sumber Data

Sumber data adalah salah satu komponen yang paling penting dalam sebuah penelitian. Sumber data merupakan unsur utama yang dijadikan sasaran dalam penelitian untuk memperoleh data yang kongkrit dan dapat memberikan informasi untuk memperoleh data yang diperlukan dalam penelitian.⁵⁷ Jika terdapat kesalahan dalam memahami sumber data, maka informasi yang didapatkan akan meleset. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan sumber data primer dan sumber data sekunder.

a. Sumber Data Primer

Sumber data primer adalah sumber data yang diperoleh langsung dari konseli, suami konseli yang didapat dari hasil penelitian oleh konselor. Sumber data primer yaitu sumber utama yang menjadi tempat untuk mendapatkan data.

Konselor melakukan sesi wawancara dengan suami konseli yang menceritakan mengenai keadaan konseli yang kesulitan dalam mengelola emosi negatif. Kesulitan dalam mengelola emosi negatif membuat konseli jadi lebih suka marah-marah, suka berbohong, dan tumbuh rasa iri.

⁵⁷ Kristi Poerwandari. Pendekatan Kualitatif dalam Psikologi. (Jakarta:LPSP3 UI. 1983). hlm. 29

Proses konseling menggunakan teknik self management dengan tahapan observasi diri konseli untuk memahami dirinya, evaluasi diri konseli untuk mengetahui masalah yang harus diselesaikan konseli, kemudian tahap pemberian penguatan, penghapusan, dan hukuman terhadap konseli karena hasil yang ia capai. Perubahan sikap konseli sebelum dan sesudah pengaplikasian teknik self management untuk menanamkan pentingnya mengatur diri dalam mengelola emosi negatif.

b. Sumber Data Sekunder

Sumber data sekunder adalah data yang diperoleh atau dikumpulkan oleh orang yang memerlukan penelitian dari sumber- sumber yang telah ada. Sumber data sekunder merupakan data yang diambil dari sumber kedua atau sebagai sumber guna melengkapi data primer.

1.) Informan

Adalah orang yang memberikan informasi mengenai kondisi objek yang diteliti. Informan dalam penelitian ini antara lain : anak, dan kerabat konseli. Peneliti akan mewawancarai orang- orang disekitar konseli, yaitu suami, anak, dan kerabat konseli.

- Anak : Peneliti melakukan wawancara dengan anak- anak konseli bagaimana sikap maupun perilakunya ketika dirumah.
- Tetangga : Peneliti melakukan wawancara dengan tetangga konseli

bagaimana sikap dan perilaku ketika berada di lingkungan sosial.

2.) Dokumentasi

Yakni data tertulis yang diperoleh untuk mengetahui lokasi, maupun identitas konseli, seperti biografi, foto, dan sebagainya. Dokumentasi yang peneliti butuhkan berupa foto bersama konseli dan identitas konseli, foto diambil ketika konselor melakukan kunjungan ke rumah konseli.

D. Tahap – Tahap Penelitian

1. Tahap Pra Lapangan

Tahap ini merupakan tahap eksplorasi, artinya tahap dimana peneliti dalam pencarian data yang sifatnya meluas dan menyeluruh. Dalam tahap ini, langkah- langkah yang akan di lakukan peneliti, sebagai berikut :

a.) Menyusun Rencana Penelitian

Peneliti membuat susunan rencana penelitian tentang apa yang akan diteliti ketika sudah ada dilapangan. Dalam hal ini, untuk dapat menyusun rancangan penelitian, terlebih dahulu harus memahami fenomena yang terjadi dilapangan, Teknik Self Management untuk Mengelola Emosi Negatif Pada Lansia Di Desa Kedunggede Kecamatan Dlanggu Kabupaten Mojokerto. Untuk selanjutnya, fenomena tersebut dibuat latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, definisi konsep, dan membuat perencanaan data-data yang diperlukan sewaktu penelitian.

b.) Menentukan Lokasi Penelitian

Dalam hal ini, lokasi yang dipilih adalah dirumah konseli yakni Desa Kedunggede Kecamatan Dlanggu Kabupaten Mojokerto.

c.) Mengurus Surat Perizinan

Pada tahap ini peneliti mengurus surat perizinan siapa saja yang berwenang izin bagi pelaksanaan penelitian, terutama meminta izin kepada konseli dan suami konseli, kemudian peneliti melakukan langkah-langkah persyaratan untuk mendapatkan perizinan pada instansi-instansi yang terkait.

d.) Menyiapkan Perlengkapan Penelitian

Pada tahap ini peneliti menyiapkan perlengkapan yang dibutuhkan beberapa perlengkapan sebagai penunjang, atau record, HP, kamera, map, surat izin.

e.) Menjajaki dan Menilai Keadaan Lingkungan

Pada tahap ini peneliti berusaha mengenali beberapa unsur yang ada pada lokasi penelitian. Kemudian peneliti mulai mengumpulkan data yang ada di lapangan. Peneliti melakukan wawancara dengan orang-orang terdekat konseli seperti keluarga dan konseli yang terkait agar mengetahui langkah peneliti selanjutnya

f.) Memilih dan Memanfaatkan Informasi

Informasi mengenai hal yang dibutuhkan selama penelitian bisa didapatkan dari informan. Informan adalah pihak yang membantu memberi informasi terkait fenomena yang

diteliti. Informan dalam peneliti adalah : suami konseli, anak konseli, dan kerabat konseli.

g.) Persoalan Etika Penelitian

Untuk tahap ini pada dasarnya etika penelitian adalah apapun yang menyangkut hubungan baik dengan konseli atau dengan lingkungannya. Peneliti merupakan orang baru dalam lingkungan tersebut. Maka sudah seharusnya peneliti menerima dan mentaati apa yang menjadi budaya dalam lingkungan penelitian yang telah dipilih. Dalam hal ini, peneliti harus mentaati peraturan yang ada dalam melakukan penelitian.

h.) Menyusun Jadwal Penelitian

Pada tahap ini, peneliti melakukan persiapan untuk memasuki lapangan, maka peneliti menyusun jadwal penelitian yang meliputi waktu dan tempat penelitian dilakukan.

2. Tahap Pekerjaan Lapangan

Pada tahap ini peneliti mulai melakukan pendekatan dengan konseli, keluarga konseli. Dengan melalui hal tersebut konseli dapat berhubungan baik dengan peneliti sehingga peneliti mendapatkan informasi selengkapnya dan melanjutkan ke proses konseling. Dikarenakan peneliti adalah orang baru dalam kehidupan konseli jadi sebagai peneliti tidak melupakan akan bagaimana cara berperilaku yang baik dan mampu menyesuaikan di lingkungan konseli.

a.) Memahami Latar Penelitian dan Persiapan Diri

Pada tahapan ini peneliti harus pandai menempatkan diri. Penempatan diri dalam artian

peneliti harus pandai dalam penampilan, cara berkomunikasi, dan menyesuaikan lamanya waktu penelitian. Jadi pada intinya peneliti harus benar-benar mempersiapkan dirinya dalam melaksanakan proses penelitian.

b.) Memasuki Lapangan

Tahap ini peneliti sudah harus fokus dan totalitas dalam melakukan proses penelitian. Peneliti harus merasakan langsung apa yang akan diteliti. Membangun keakraban, mempelajari bahasa, dan belajar kebiasaan sekitar adalah hal-hal yang harus dilakukan oleh peneliti pada tahapan kali ini.⁵⁸

c.) Berperan Sambil Mengumpulkan Data

Pada penelitian kali ini peran dari peneliti sangatlah penting dalam kelancaran proses penelitian tapi hendaknya disini peneliti harus juga memperhitungkan waktu, tenaga, maupun biaya. Peneliti disini juga mengumpulkan data-data yang diperlukan saat dilapangan. Data ini dicatat sendiri oleh peneliti pada saat mengamati, wawancara, atau menyaksikan langsung venomena tertentu.

3. Tahap Analisis Data

Analisis data merupakan upaya yang dilakukan dengan jalan bekerja dengan data, mengorganisasikan data, memilah-milah menjadi satuan yang dapat dikelola, mensintesiskannya, mencari dan menemukan pola, menemukan apa yang

⁵⁸ Burhan Bugin, *Metode Penelitian Sosial: Format-Format Kuantitatif dan Kualitatif*, (Surabaya : Universitas Arlangga, 2001), h. 142.

penting dan apa yang dipelajari, dan memutuskan apa yang dapat diceritakan pada orang lain.⁵⁹

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah cara yang dilakukan peneliti untuk mengumpulkan data yang diperlukan dalam penelitian. Adapun teknik pengumpulan data yang peneliti gunakan adalah sebagai berikut :

a.) Observasi

Merupakan pengamatan secara akurat terhadap fenomena-fenomena pada penelitian, dalam observasi partisipan ini peneliti dengan keseharian orang yang sedang diamati.

Teknik observasi pada dasarnya digunakan untuk mengamati ataupun melihat apa perubahan fenomena soal yang berkembang dan kemudian bisa dilakukan penilaian pada perubahan itu.

Teknik observasi ini digunakan untuk mengungkapkan data tentang kehidupan sehari-hari konseli, melalui cara berbicara (berkomunikasi) bersikap (tingkah laku), serta hubungan konseli dengan masyarakat yang tinggal di sekitar konseli.

b.) Wawancara

Wawancara merupakan pengumpulan data cara mengajukan pertanyaan data dengan cara mengajukan pertanyaan secara lisan kepada informan, dan pertanyaan itu telah dipersiapkan dengan secara detail beserta instrumennya, atau percakapan dengan maksud tertentu.

⁵⁹ Lexi J. Moleong, Metodologi Penelitian Kualitatif Edisi Revisi, (Bandung:PT. Remaja Rosdakarya, 2014), hlm 248.

Teknik wawancara yang digunakan adalah teknik wawancara pembicaraan informal dimana wawancara ini mengajukan pertanyaan yang diajukan sangat tergantung pada pewawancara, oleh karena itu wawancara dilakukan dengan intens agar peneliti mendapatkan informasi secara lengkap meskipun tidak memiliki banyak waktu.

c.) Dokumentasi

Dokumentasi merupakan metode pengumpulan data dengan cara mengumpulkan dokumen atau catatan peristiwa yang sudah berlalu, berupa tulisan.

F. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan proses pencarian data yang diperoleh, merangkum, menggambarkan, menyusun, kemudian memilih data-data penting sehingga dapat memperoleh dan menarik kesimpulan yang akan mudah dipahami.⁶⁰ Pelaksanaan teknik analisis data ini dilakukan setelah semua proses dalam mengumpulkan data diperoleh. Penelitian ini bersifat study kasus, oleh karena itu analisis data yang dilakukan dalam penelitian adalah teknik analisis deskriptif komparatif atau dapat disebut dengan mode perbandingan tetap.⁶¹ Analisis data bertujuan untuk mengetahui setiap proses pelaksanaan di dalam penelitian ini yaitu mengenai teknik *self management* untuk mengelola emosi negatif.

⁶⁰ Sugiyono. Memahami Penelitian Kualitatif, (Bandung: Alfabeta,2014), hlm. 244.

⁶¹ Lexi J. Moleong, Metodologi Penelitian Kualitatif, hlm. 288

Beberapa teknik analisis data digunakan oleh peneliti untuk menyelesaikan laporan ini. Beberapa teknik tersebut meliputi :

1.) Reduksi Data

Reduksi data adalah kegiatan yang akan selalu ada selama penelitian berlangsung. Reduksi data dilakukan peneliti untuk mengerucutkan informasi yang didapatkan karena data yang telah diperoleh selama penelitian tidak mampu diperkirakan. Reduksi data membuat analisis peneliti lebih terarah. Dalam penelitian ini, peneliti mengumpulkan data-data dari konseli yang mengalami kesulitan dalam mengelola emosi negatif.

2.) Penyajian Data

Setelah melakukan reduksi data, data tersebut sudah terseleksi dan diberikan dalam bentuk apapun disesuaikan dengan kebutuhan penelitian. Penyajian data bertujuan memudahkan peneliti untuk menentukan dan memahami data selanjutnya. Data yang disajikan pada penelitian ini yaitu tentang seorang lansia yang kesulitan dalam mengelola emosi negatif.

3.) *Conclusion Drawing / Verification*

Kesimpulan yang terdapat didalam data ini adalah sebuah penemuan baru dan sebelumnya belum pernah ada, yaitu hasil penemuan peneliti dalam konseling terhadap kesulitan dalam mengelola emosi negatif. Data tersebut diperoleh dari penelitian yang berupa hasil wawancara, catatan lapangan, ataupun hasil observasi di lapangan penelitian.

G. Teknik Validitas Data

Teknik validitas data adalah digunakan untuk menetralkan atau mencegah kesalahan data yang didapatkan peneliti saat terjun langsung di lapangan. Proses penvalidan data ini dengan cara memperpanjang waktu penelitian ini bertujuan untuk membangun kepercayaan anatar konseli dan konselor sehingga data yang diberikan oleh konseli ini bisa lebih valid. Cara yang sama digunakan apabila data yang diperoleh masih minim atau kurang, disini peneliti harus pandai mengambil data sebanyak-banyaknya.

Proses triangulasi data juga diperlukan saat validasi data penelitian. Pada penelitian kali ini peneliti menggunakan teknik triangulasi sumber dan triangulasi teknik pengambilan data. Triangulasi teknik pengumpulan data dilakukan dengan cara mengumpulkan data yang telah didapatkan dari informan dengan tiga teknik pengumpulan data yaitu teknik wawancara, observasi dan dokumentasi, sedangkan triangulasi sumber dilakukan dengan pemeriksaan data yang diperoleh dari pihak pertama dan pihak kedua. Jadi dapat diartikan teknik triangulasi data ini adalah proses perbandingan antara kedua belah pihak yang didapatkan oleh peneliti dari proses wawancara dan observasi.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Subjek Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Penelitian yang dilakukan oleh konselor ini berada di Desa Kedunggede, Kecamatan Dlanggu, Kabupaten Mojokerto. Desa Kedunggede ini merupakan salah satu desa yang ada di Kecamatan Dlanggu. Lokasi desa Kedunggede ini cukup strategis karena jaraknya dekat jalan raya, pasar, sekolah, dan puskesmas.

a.) Latar Belakang Desa

Desa Kedunggede merupakan salah satu desa yang ada di Kecamatan Dlanggu yang berada di wilayah paling selatan Kecamatan Dlanggu. Desa Kedunggede merupakan salah satu desa yang cukup tua, yang keberadaannya telah ada sejak jaman penjajahan indonesia belanda. Berdasarkan riwayat yang berkembang dan diwariskan secara turun temurun, cikal bakal nama Desa Kedunggede adalah berasal dari jumlah sumber mata air yang cukup banyak, sehingga masyarakat pada waktu itu memutuskan untuk tinggal dan menetap di sekitar tempat penampungan air yang dulunya disebut kedung yang ukuranya cukup besar.

Terkait dengan ketersediaan sarana pendidikan di Desa Kedunggede, terlihat bahwa Desa Kedunggede telah memiliki sarana yang cukup untuk tingkat TK dan SD, dimana TK dan SD ini terletak di dua

dusun. Selain itu sarana pendidikan agama di Desa Kedunggede ini masih belum ada, sehingga mereka mendapatkan pendidikan agama dari TPQ atau masjid terdekat. Namun untuk tingkat pendidikan SMP, SMA hanya tersedia di Kecamatan.

Sawah adalah salah satu contoh pertanian yang ada di Desa Kedunggede, Kecamatan Dlanggu, dengan didukung sistem perairan yang memadai, petani Desa Kedunggede memanfaatkan lahan pertanian dengan menanam padi dua kali panen dan pala wija satu kali untuk frekuensi tiap tahunnya. Selain itu sejumlah 20% petani Desa Kedunggede bermata pencaharian dengan mendatangkan daun prei dari luar desa kemudian menjualnya kembali ke pasar-pasar wilayah Mojokerto, Sidoarjo, dan Surabaya.

b.) Letak Geografis

Desa Kedunggede ialah desa yang terletak di wilayah Kecamatan Dlanggu, Kabupaten Mojokerto, Provinsi Jawa Timur. Terdiri dari 8 (delapan) Dusun yaitu Dusun Klampisan, Dusun Kedunggede, Dusun Ngegod, Dusun Bendokidul, Dusun Josermo, Dusun Karangasem, Dusun Bungu dan Dusun Sukoanyar. Kode Pos : 61371. Memiliki luas 271,724 ha dan memiliki penduduk 3253 jiwa.

Tabel 4.1
Batas- batas Desa

BATAS DESA	
Sebelah Utara	Ds. Kalen. Kec. Dlanggu
Sebelah Selatan	Ds. Ketegan Kec. Gondang
Sebelah Timur	Ds. Payungrejo Kec. Kutorejo
Sebelah Barat	Ds. Punggul. Kec. Dlanggu

c.) Visi, Misi, dan Motto

Adapun pernyataan Visi dari Desa Kedunggede adalah :

Visi dari desa Kedunggede yakni mewujudkan pemuda pemudi yang berkualitas sebagai generasi penerus bangsa, dan misi dari desa Kedunggede sendiri adalah pemuda pintar, pemuda sehat dan berkepribadian unggul, sedangkan motto dari desa Kedunggede Dlanggu yakni muda berkarya, berani, dan menginspirasi.

2. Deskripsi Konselor

Konselor dalam penelitian ini yaitu mahasiswi UIN Sunan Ampel Surabaya Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam. Mahasiswi ini berperan sebagai konselor yang membantu konseli dalam memecahkan sebuah masalah yang sedang dialami konseli saat ini. Di bawah ini biodata peneliti sekaligus konselor :

a.) Identitas Pribadi

Konselor yang melakukan penelitian dan memberikan terapi pada penelitian ini adalah Anis Fitria Lailu Shobakh. Mahasiswi yang saat ini sedang menempuh pendidikan di UIN Sunan Ampel Surabaya Fakultas Dakwah dan Komunikasi pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam angkatan tahun 2019. Konselor merupakan seorang mahasiswi semester akhir yang saat ini sedang menyelesaikan tugas akhir perkuliahan. Peneliti melaksanakan kegiatan penelitian ini untuk menyelesaikan tugas akhir dalam memperoleh gelar sarjana sosial pada program studi Bimbingan dan Konseling Islam.

Nama Lengkap : Anis Fitria Lailu Shobakh

TTL : Mojokerto, 12 Oktober 2000

Jenis Kelamin : Perempuan

Alamat : Ngegod, Kedunggede, Dlanggu, Mojokerto

Agama : Islam

Pendidikan :

- 1.) TK Dharma Wanita Kedunggede
- 2.) SDN 1 Kedunggede
- 3.) SMP 1 Dlanggu
- 4.) MA Unggulan Hikmatul Amanah
- 5.) UINSA (sedang ditempuh)

b.) Pengalaman

Selama 3 tahun menjadi mahasiswi di UIN Sunan Ampel Surabaya sejak tahun 2019 hingga sekarang, peneliti mendapatkan berbagai pengalaman belajar mengenai ilmu Bimbingan dan Konseling Islam. Dengan bekal ilmu tersebut peneliti menjadi konselor dan sudah melakukan beberapa kali melakukan praktek konseling dengan masyarakat luar dan juga teman sebaya.

Peneliti telah melakukan observasi konseling di pondok metal rejoso pasuruan, dan KUA Peterongan Jombang.

Peneliti juga pernah mengikuti program Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) di Pondok Pesantren Nurul Chotib Jember. Selama menjalani program PPL, peneliti banyak melakukan proses konseling kepada santriwan, santriwati di Pondok Pesantren Nurul Chotib Jember. Selain itu, peneliti juga memberikan kegiatan dalam menjalani program PPL, seperti kegiatan class program, konseling individu, dan juga kelas bimbingan karir kepada santri yang duduk di bangku kelas SMA.

3. Deskripsi Konseli

a. Identitas Konseli

Konseli dalam penelitian ini merupakan seorang lansia perempuan yang berusia 75 tahun asal Desa Kedunggede Kecamatan Dlanggu, Kabupaten Mojokerto. Konseli bernama mawar merupakan pensiunan pegawai swasta, mawar memiliki

tiga anak laki- laki kedua anaknya sudah memiliki keluarga masing- masing dan satu anaknya yang terakhir belum menikah, dan suami mawar juga masih ada mawar tinggal bersama suami dan anaknya yang belum menikah. Konseli memiliki kepribadian yang ekstrovert karena diusianya yang sudah lanjut usia konseli masih aktif mengikuti kegiatan- kegiatan yang ada di desa maupun di kecamatan dan masih sibuk bekerja sampingan sebagai tukang pijat ibu hamil dan bayi atau bisa disebut juga dukun pijat desa.

b. Latar Belakang Keluarga Konseli

Mawar merupakan seorang lansia yang memiliki 3 orang anak, mawar tinggal bersama suaminya dan anak terakhirnya yang belum menikah, mawar merupakan golongan dari keluarga yang berada, meskipun mawar sudah berusia 75 tahun tapi mawar juga masih bekerja sebagai tukang pijat bayi atau bisa disebut dukun bayi. Setelah mawar pensiun dari tempat kerjanya yang sebagai Pegawai Swasta di Kantor Kecamatan Dlanggu akhirnya mawar hanya fokus sebagai dukun bayi.

Suami mawar sudah lama tidak bekerja, suami mawar hanya beternak sapi dan kambing, sehari – hari suami mawar hanya mencari rumput sebagai makanan sapi dan kambing tersebut selain itu juga membantu mawar dalam pekerjaan rumah. mawar dan suaminya merupakan lansia yang

cukup sehat, karena diusianya yang sudah lanjut ia tidak menderita sakit apapun.

Anak dari mawar yang pertama tinggal di Kalimantan dengan keluarga kecilnya, sedangkan untuk anak kedua mawar masih tinggal di Desa Kedunggede sendiri tetapi sudah beda rumah, dan untuk anak yang ketiga dari mawar masih tinggal bersama dengan mawar beserta suami mawar. Mawar bisa dikatakan sebagai tetua di Desa Kedunggede, karena mawar disegani oleh masyarakat Kedunggede.

c. Latar Belakang Pendidikan Konseli

Dulu mawar sekolah sampai ke jenjang SLTA, ketika di jaman dahulu masih jarang orang yang bisa mengenyam pendidikan tetapi mawar sudah dapat merasakan pendidikan hingga duduk dibangku SLTA, karena memang dari keluarga mawar sendiri merupakan keluarga yang berpendidikan, jadi tidak heran kalau mawar sudah bisa duduk dibangku SLTA pada masa itu.

Mawar dulu sekolah di SDN Kedunggede lalu melanjutkan ke jenjang SLTP harapan yang sekarang sekolahnya kemungkinan besar sudah tidak banyak siswanya, dan melanjutkan SLTA di SLTA 45 yang sekarang sekolahnya sudah tidak beroperasi lagi.

d. Latar Belakang Lingkungan Sosial Konseli

Konseli dari kecil hingga lanjut usia tinggal di dusun Ngegod Desa Kedunggede

Kecamatan Dlanggu Kabupaten Mojokerto, Konseli sekarang tinggal bersama suami, anak kedua beserta menantu dan cucunya, dan anak ketiga dari konseli. Konseli tinggal di lingkungan yang mayoritas masih keluarganya (keponakannya) karena konseli merupakan te tua di lingkungannya, tetangga kanan kiri dan keluarga konseli juga sangat baik dan sopan terhadap konseli. Rumah konseli sangat dekat dengan musholla (berhadapan dengan musholla). Mayoritas kerabat kerja ataupun kerabat komunitas konseli berusia 20 – 50 tahun.

4. Deskripsi Masalah Konseli

Setelah saya melakukan beberapa kali assesment yang berupa wawancara, baik wawancara kepada konseli sendiri maupun significant others, ternyata yang membuat konseli harus dapat mengelola emosi negatif

Emosi negatif yang dialami oleh lansia disebabkan karena faktor usia, salah bergaul, dan ingin terlihat lebih muda sehingga menyebabkan lansia sering marah – marah, suka berbohong, dan iri hati. Bisa dibilang individu ketinggalan jaman karena di usia nya yang sudah lanjut. Di setiap sepulang acara atau rapat ketiika sampai dirumah konseli selalu menggerutu yang katanya gabisa mengikuti trend dan tertinggal dengan yang lainnya, individu juga tidak mau dianggap sudah lansia dan tertinggal style nya dengan kerabat yang usianya jauh dibawahnya akhirnya individu memaksakan diri agar posisinya sama kerabat,

teman kerja ataupun teman-teman di komunitasnya.

Individu juga sering menyaingi tetangga kanan kirinya. Misalnya ada tetangga yang membeli barang baru, individu pun tidak mau kalah, dan individu juga langsung membeli barang baru yang nilai harga dan kualitasnya jauh di atasnya. Individu juga pernah membanting hp nya karena ia merasa hp nya kurang terbaru dan kurang bermerk diantara teman-temannya, akhirnya individu beberapa hari kemudian berbohong kepada anaknya ia bilang kalau hpnya rusak karena terjatuh hari itu juga individu memaksa minta uang untuk membeli hp baru dengan harga yang cukup mahal agar bisa terlihat lebih waw diantara teman-temannya. Menurut konselor individu merupakan seorang yang cukup berada, akan tetapi di umurnya yang sudah lansia tidak seharusnya individu memiliki rasa tersaingi yang cukup tinggi, apalagi mengenai hal – hal yang cukup sepele.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

B. Penyajian Data

1.) Deskripsi Proses Pelaksanaan Teknik *Self Management* Untuk Mengurangi Emosi Negatif Pada Lansia Di Kedunggede Dlanggu Mojokerto

Pada penelitian kali ini peneliti menggunakan metode penelitian kualitatif deskriptif sehingga dapat menghasilkan uraian data yang deskriptif dari perilaku konseli yang telah diamati. Data-data yang telah didapatkan oleh peneliti dari pengamatan di lapangan pada proses penelitian kemudian dideskriptifkan dengan fokus penelitian yaitu Teknik *Self Management* Untuk Mengurangi Emosi Negatif Pada Lansia Di Desa Kedunggede Dlanggu Mojokerto.⁶²

Sebelum proses pelaksanaan konseling dengan menggunakan teknik self management untuk mengelola emosi negatif pada lansia di desa Kedunggede Dlanggu Mojokerto dilakukan, konselor disini meminta perjanjian terlebih dahulu kepada konseli untuk mendapatkan kepercayaan dan sikap keterbukaan dari konseli. Langkah ini dilakukan guna untuk melancarkan jalannya proses konseling dan dari pihak konseli pun merasa aman, nyaman, dan saling terbuka, hal tersebut sangat memudahkan konselor untuk membantu konseli dalam menyelesaikan masalahnya sehingga dapat berubah menjadi pribadi yang lebih baik lagi.

Penelitian ini dilaksanakan sejak pertengahan bulan Oktober 2022. Penelitian ini diawali dengan proses pengumpulan data diri konseli mulai dari proses observasi dan wawancara. Proses wawancara ini tidak hanya dilakukan kepada konseli melainkan juga

⁶² Anis Fitria Lailu Shobakh, Wawancara dengan konseli dan significant others pada tanggal 29, 30, dan 31 November 2022

dengan orang-orang terdekat konseli guna untuk mendapatkan data yang lebih valid. Adapun langkah – langkah dari proses konseling yang akan dilakukan oleh konselor sebagai berikut :

a.) Identifikasi Masalah

Tahapan awal yang harus dilakukan dalam proses konseling adalah identifikasi masalah. Tahapan ini bertujuan untuk menggali lebih dalam informasi terkait permasalahan yang dialami oleh konseli. Pada tahapan ini selain menggali dalam permasalahan yang dialami konseli konselor juga harus membangun kepercayaan dan menciptakan suasana nyaman bagi konseli agar data yang diperlukan konselor terpenuhi. Apabila konselor dan konseli ini sudah saling percaya satu sama lain sehingga tercipta suasana yang nyaman, maka konseli pun akan mengungkapkan semua permasalahan yang menjadi beban di dalam pikirannya. Berikut adalah data yang diperoleh konselor dari beberapa sumber diantaranya :

1.) Data yang bersumber dari konseli

Data yang diperoleh dari wawancara dan observasi dengan konseli sendiri adalah konseli sering kesal terhadap suami, anaknya, maupun orang lain, konseli sering merasa tidak suka jika ada orang yang lebih unggul darinya. Konseli juga menyatakan bahwa dirinya masih ingin terus terlihat

muda, atau bisa disebut menolak untuk tua. Konseli mengatakan bahwa dirinya sangat suka bersosial, konseli juga banyak mengikuti kegiatan mulai dari kegiatan desa sampai kegiatan yang ada di kecamatan.

Sesuai dengan observasi dilapangan konselor menyatakan bahwa konseli merupakan seseorang yang sangat senang untuk di puji, dan diberikan apresiasi atas semua pekerjaan yang sudah dilakukannya.

Selain itu juga konseli mengatakan bahwa dirinya sangat susah untuk mengontrol emosinya, konseli mudah untuk marah – marah contoh kecil ketika suami dari konseli tidak mau menuruti apa yang dikatakan oleh konseli, konseli langsung marah dan menyalah-nyalahkan suaminya. Disisi lain konseli juga sangat mudah merasakan senang apabila apa yang diinginkan konseli terpenuhi dan banyak yang memberikan pujian terhadap konseli.

Suasana hati konseli sangat mudah berubah- ubah, tiba- tiba konseli merasa sangat senang, tiba – tiba konseli mudah marah, dan terkadang konseli juga mudah merasa sedih, kemungkinan hal tersebut bisa disebabkan dari faktor usia, tetapi sesuai yang dikatakan oleh konseli hal tersebut memang sudah

dirasakan sejak lama sebelum konseli memasuki masa lansia.

2.) Data yang bersumber dari suami konseli

Dari hasil wawancara dengan suami konseli dapat hasil bahwa konseli ini masih sering merasa kurang atas hal yang sudah dimilikinya dan suami konseli, mengatakan bahwasannya konseli selalu membeli barang-barang baru ketika ada tetangga atau kerabat yang lebih dulu membeli barang-barang baru. Suami konseli menambahkannya bahwasannya konseli sering ngomel (sambat) kepada suami konseli ketika konseli setelah mengikuti acara dengan temanteman kerja maupun komunitasnya. Suami konseli juga mengatakan bahwa konseli sangat mudah marah – marah.

3.) Data yang bersumber dari anak konseli

Dari hasil wawancara dengan anak konseli, menjelaskan bahwasanya konseli selalu marah- marah jika ada tetangga, teman, dan kerabatnya yang memiliki keunggulan dalam hal apapun dari konseli, anak konseli juga menjelaskan bahwa konseli tidak mau kalah dengan orang lain karena konseli merupakan seseorang yang suka di puji. Anak dari konseli juga mengatakan bahwa konseli juga sering mengatakan

hal yang tidak sesuai dengan kenyataannya.

4.) Data yang bersumber dari tetangga konseli

Dari hasil wawancara dengan tetangga konseli, mengatakan bahwasannya konseli ini sering membicarakan tetangganya dan tidak suka jika ada tetangga atau temannya ataupun orang lain yang lebih unggul darinya atau bisa juga dikatakan iri dengan pencapaian dan kepemilikan orang lain. Tetangga juga mengatakan bahwa konseli ini orang yang bermuka dua misalnya kalo lagi mood nya bagus konseli ini baik sekali dengan orang lain tetapi kalau konseli sedang tidak baik-baik saja bisa jadi konseli menjelek-jelekkkan orang lain.

Sikap konseli ini sangat tidak menentu ujar tetangganya, kadang sangat amat baik, kadang juga sangat amat buruk atau bisa dikatakan jahat, semua itu tergantung keadaan konseli.

b.) Diagnosis

Setelah melalui tahapan identifikasi masalah, maka tahapan selanjutnya yang harus dilakukan oleh konselor adalah diagnosis. Diagnosis ini merupakan tahapan yang digunakan konselor untuk menetapkan permasalahan yang dialami oleh konseli.

Dari hasil yang telah didapatkan oleh konselor melalui proses wawancara dan observasi yang dilakukan dengan konseli serta beberapa *signifikan other* yaitu suami konseli, anak dari konseli sekaligus tetangga dari konseli pada tahap identifikasi masalah. Hal berikut ini yang terlihat nampak dari konseli sebagai berikut:

- 1.) Konseli merasa bahwa dirinya sangat mudah marah dan kesusahan untuk mengontrol emosinya.
- 2.) Konseli sering berbohong kepada siapapun, untuk memenuhi kepuasan dirinya.
- 3.) Konseli juga memiliki rasa iri hati kepada temannya ataupun tetangga kanan kirinya.

Berdasarkan hasil dari identifikasi masalah yang dilakukan oleh konselor dari proses pengumpulan data, disini konseli mendiagnosa permasalahan inti atau permasalahan utama yang dihadapi konseli ini adalah tidak dapat mengelola emosi akibat dari faktor usia dan salahnya pergaulan konseli sehingga timbullah dampak perilaku – perilaku negatif yang baru antara lain perilaku emosional amarah, suka berbohong, dan rasa iri hati.⁶³

c.) Prognosis

Tahap selanjutnya setelah melakukan identifikasi masalah dan diagnosis yaitu prognosis. Prognosis adalah menetapkan bentuk pemberian bantuan konselor terhadap

⁶³ Anis Fitria Lailu Shobakh, Wawancara dengan konseli dan signifikan others pada tanggal 26 dan 30 oktober 2022.

penyelesaian masalah konseli. Berdasarkan data dan kesimpulan diagnosis yang dilakukan oleh konselor terhadap konseli, maka konselor menentukan bantuan yang diberikan kepada konseli dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan teknik *self management*. Konselor merasa bahwa *self management* adalah teknik yang cocok untuk mengubah kebiasaan konseli agar dapat mengelola emosi dengan baik dan berguna serta sebagai pengontrol kebiasaan konseli. Konselor merasa bahwa konseli terlalu fokus terhadap hal – hal yang membuat konseli sering marah, berbohong, dan iri terhadap orang lain. Sehingga konseli mengalami kesulitan dalam mengelola emosi negatifnya. Hal ini menjadi langkah konselor untuk menggunakan teknik *self management* untuk lebih mengatur diri konseli lebih baik dari sebelumnya.

Teknik *Self management* yang diberikan kepada diri konseli adalah berupa pengontrolan diri agar konseli dapat mengelola emosinya. Pengontrolan emosi ini dapat berupa tarik napas yang dalam dan lambat ketika hendak mau marah karena dengan menarik napas dalam dan lambat diharapkan kemarahan konseli dapat mereda. Pada awalnya memang latihan tarik napas yang dalam dan lambat ketika hendak marah ini susah diterapkan pada konseli karena konseli sudah terbiasa mengikuti emosi negatifnya dan juga konseli seorang dengan perilaku yang selalu menuruti apapun keinginannya tanpa melihat itu

mengarah ke hal positif ataupun negatif. Seiring berjalannya waktu konseli dapat mulai dapat melakukan tarik napas dalam dan lambat ketika hendak marah, yang telah diarahkan dan disepakati bersama oleh konselor dan konseli. Dan seiring berjalannya waktu, perlahan konseli dapat menerapkan tarik napas dalam dan lambat ketika hendak marah ataupun bertindak pada diri konseli.

d.) Treatment

Setelah konselor menetapkan terapi yang sesuai dengan permasalahan yang dialami konseli, maka langkah selanjutnya yakni pelaksanaan bantuan yang telah ditetapkan. Treatment atau terapi adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan konselor kepada konseli yang sedang mengalami masalah. Pada tahap ini konselor telah memilih teknik self management dengan tujuan dapat mengelola emosi negatif konseli dengan baik

Teknik self management menekankan pada diri konseli bagaimana konseli dapat mengatur serta mengontrol emosi negatif untuk menghasilkan perilaku yang lebih baik lagi daripada terfokus pada emosi negatifnya.

Pada pertemuan awal, konselor berusaha untuk memahami bagaimana kepribadian konseli yang sebenarnya. Pertemuan awal sebagai ajang untuk pendalaman dan pengenalan mengenai kepribadian konseli. Konselor mulai

mendapatkan informasi mengenai penyebab permasalahan dari konseli.

Sebelum melakukan treatment, konselor meminta kesediaan konseli untuk benar-benar serius dalam melaksanakan proses konseling dan memperhatikan apa yang konselor sampaikan di setiap pertemuan. Perhatian dan kesediaan konseli sangat berpengaruh kepada proses konseling karena apabila konseli tidak serius maka tidak akan berjalan dengan lancar proses konseling yang dilaksanakan. Emosi negatif yang ada pada diri konseli diharapkan dapat berkurang sedikit demi sedikit.

Pada pertemuan selanjutnya konseli mulai lebih berani dalam menceritakan permasalahan yang sedang dialami olehnya. Ada beberapa tahapan yang digunakan konselor dalam pelaksanaan konseling, sebagai berikut:

1.) *Treatment 1*

Pada pertemuan kedua dengan mawar, konselor dengan mawar duduk di ruang tamu rumah mawar disitu konseli mulai membuka pembicaraan kepada mawar dengan menanyakan kondisi mawar, kesehatan fisiknya, setelah itu konseli mulai memancing sebuah obrolan kepada mawar agar mawar menceritakan apa yang telah dialami oleh mawar selama ini.

Setelah berbincang-bincang selama kurang lebih 10 menit mengenai

kabar mawar, mawar mulai mengatakan bahwasanya mawar sering marah- marah disebabkan karena hal- hal yang sepele contohnya yang diketahui oleh konselor ketika suami mawar membersihkan halaman rumah, tetapi mawar rasa bahwasannya halaman yang sudah dibersihkan oleh suaminya tersebut masih kurang bersih sontak mawar melontarkan kalimat yang menandakan bahwasanya ia sedang marah *“kamu itu menyapu halaman rumah saja gak becus, lihat itu masih kotor, mendingan kalau gak bisa membersihkan rumah gak usah membersihkan daripada buang- buang tenanga”*.

Mawar juga mengakui bahwasanya ia marah- marah juga disebabkan karena orang- orang disekitarnya tidak mau mengikuti kemauan atau aturan yang mawar buat seperti yang mawar katakan *“saya itu tidak suka jika dilarang oleh anak saya untuk mengikuti kegiatan – kegiatan di desa bareng teman- teman saya, karena hal itu dapat membuat saya menjadi lebih senang, jika anak saya melarang- larang saya untuk kegiatan yang saya sukai saya akan memarahinya dengan saya mengucapkan kalimat kamu itu bisa apa untuk menyenangkan saya, apakah kamu bisa membuat saya tertawa seperti ketika saya bersama teman – teman saya”* padahal sesuai yang ada dilapangan bahwasannya anak

dari mawar tersebut selalu mencukupi kebutuhan apa saja yang mawar mau dan inginkan.

Setelah mawar menceritakan apa yang dialaminya dan penyebab dari mawar sering marah- marah, konselor mulai memberikan sedikit nasihat yang mana bisa diterima oleh mawar. Konselor memberikan sebuah pengetahuan bahwasanya seseorang yang sering marah memberikan dampak yang kurang baik untuk kondisi fisik seorang yang sudah lanjut usia, selain itu konselor juga menyampaikan yang ada pada **Al- Quran surat Ali Imran ayat 134** yang berbunyi .⁶⁴

الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكُلْمِئِينَ الْعَنِظَ
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.”

Berdasarkan surat Ali Imran ayat 134 dapat dipahami bahwa Al-Qur’an mengajarkan umat Islam agar menahan amarah dan bersabar atas berbagai masalah yang dihadapi. Karena amarah yang dilampiaskan atau tidak ditangani

⁶⁴ Al-Qur’an Al-Karim dan Terjemahannya dengan transliterasi, Departemen Agama RI, Semarang: PT. Karya Toha Putra,t.t.

dengan baik hanya akan menyisakan penyesalan di kemudian hari.

Disitu konselor dengan mawar bersama-sama membacakan surat Ali Imran ayat 134 dan mengupas bersama isi dari ayat tersebut, konselor banyak memberikan arahan – arahan kepada mawar agar mawar dapat menahan marahnya dengan cara ketika mawar hendak marah konselor mengarahkan agar mawar menarik napas dan dalam dan mengarahkan untuk mengingat akan dampak – dampak negatif ketika seseorang marah contohnya *“orang yang sering marah- marah dapat menimbulkan kerutan di wajah, juga dapat mengganggu kondisi kesehatan seperti serangan tekanan darah tinggi, dan akan menyesal karena sudah marah- marah”*.

Setelah konselor memberikan banyak pengetahuan terhadap masalah yang dihadapi oleh mawar, kini konselor memberikan sebuah tantangan kepada mawar untuk tidak sering marah- marah dalam kurun waktu selama tiga minggu, jika mawar berhasil maka konselor akan memberikan sebuah *reward* terhadap mawar, *reward* tersebut berupa pujian *“wah mawar hebat, karena sudah mampu menahan marahnya, semangat terus yaa, untuk berubah ke lebih baik lagi dalam menahan marahnya”* dan perlengkapan sholat (mukenah).

Selama proses treatment berlangsung konseli meminta bantuan terhadap suami mawar dan anak dari mawar sebagai *controlling* dan membantu mawar untuk terus mengingatkan agar mawar mampu menahan marahnya.

Setelah satu minggu berlalu konselor dan mawar mulai bertemu kembali guna untuk menindaklanjuti apakah mawar sudah menjalankan arahan- arahan yang telah diberikan oleh konselor. Konselor dan mawar bertemu dirumah konselor duduk di teras rumah mawar. Konselor mulai menanyakan apakah mawar sudah melakukan arahan dan tantangan yang telah konselor berikan, disitu mawar menjawab *“saya sudah melakukannya, tetapi saya masih sulit untuk menahan marah, tetapi ada sedikit perkembangan saya dulu yang awalnya sering marah tapi kini saya sudah jarang untuk marah karena memikirkan ucapan yang konselor ucapkan, jika marah dapat mengganggu kesehatan dan menimbulkan tekanan darah tinggi”*.

Selanjutnya konselor terus memberikan semangat dan dukungan kepada mawar agar mawar terus semangat untuk mengelola emosi dalam menahan marahnya. Konselor juga mengingatkan ulang bahwasanya orang yang dapat menahan marahnya dapat

membuat panjang umur dan terjaga dari dampak- dampak negatif seperti contoh, terserang tekanan darah tinggi, tidak disukai orang oleh orang lain.

2.) *Treatment 2*

Pada tahap ini konselor dan mawar bertemu guna menyelesaikan dampak dari sulit mengelola emosi negatif yakni suka mengatakan hal tidak sesuai atau berbohong, Dalam pertemuan kali ini konselor dan mawar berbincang- bincang diteras rumah mawar diwaktu sore hari. Konselor menanyakan mengenai dampak apa saja selain sering marah terhadap mawar, mawar pun menjawab bahwa mawar berbohong jika kemauan mawar tidak dituruti oleh orang disekitar mawar seperti yang mawar katakan *“saya itu kesal sekali dengan anak saya apabila saya dilarang keluar bersama teman-teman saya untuk jalan- jalan, akhirnya saya berbohong kepada anak saya agar saya bisa keluar bersama teman-teman saya”*.

Selain itu yang konselor tau mawar juga pernah membohongi anaknya, mawar pura- pura sakit agar anaknya mawar mau menuruti kemauan mawar, anak dari mawar bertanya *“ibu kenapa? Mau apa nanti tak belikan”* lalu mawar menjawabnya bahwa mawar ingin memiliki hp baru yang kluaran terbaru yang lebih terbaru dari milik

teman- temannya, setelah beberapa hari anak dari mawar membelikan hp baru dan mawar pun langsung sembuh dari sakitnya.

Kemudian konselor memberikan pengetahuan kepada mawar bahwa orang yang suka berbohong mendapatkan dua kali kerugian. Pertama, jika kebohongannya tidak diketahui, dia akan mendapatkan dosa dari perbuatan tercela ini. Kedua, jika bohongnya diketahui orang lain, mereka akan kehilangan kepercayaan.

Lalu konselor mengarah agar mawar mengurangi kebohongannya demi kebajikannya sendiri dan orang lain, konselor berkata *“sebaiknya mawar jika menginginkan sesuatu hal alangkah lebih baiknya bilang secara terus terang, apabila orang – orang disekitar belum menuruti apa yang diinginkan oleh mawar, kemungkinan saja mereka belum mampu, maka mawar harus bersabar agar kemauan yang mawar inginkan terpenuhi”*.

Mawar pun menjawab *“Baik saya akan berusaha berfikir seperti itu agar saya dapat mengurangi mengatakan hal- hal yang tidak sesuai”*. Konselor kini bekerjasama dengan anak dari mawar untuk membantu mawar dalam mengurangi kebohongannya. Konselor mengatakan kepada anak mawar *“jika mawar menginginkan sesuatu tetapi anda belum mampu*

memenuhi keinginan yang mawar mau lebih baiknya anda memberikan pengertian dan alasan kepada mawar kenapa anda belum mau untuk menuruti keinginan mawar” anak dari mawar pun mengikuti arahan yang diberikan oleh konselor.

Seperti hal yang dilakukan terhadap mawar oleh konselor, mawar diberikan sebuah tantangan untuk tidak melakukan kebohongan dalam kurun waktu selama dua minggu apabila mawar berhasil untuk melakukan tantangan tersebut, maka konselor akan memberikan *reward* berupa pujian kepada mawar. Tetapi sebaliknya apabila mawar melanggar dari tantangan tersebut maka mawar akan mendapatkan hukuman berupa “mawar tidak akan diberikan uang belanja dalam satu hari oleh anak mawar” mawar pun setuju dengan tantangan- tantangan yang diberikan oleh konselor.

3.) *Treatment 3*

Di tahap ini konselor dan mawar bertemu untuk membicarakan tentang dari dampak sulit mengelola emosi yaitu selain sering marah, dan berkata bohong yakni ada satu dampak lagi rasa iri pada orang lain. Konselor dan mawar bertemu di pagi hari duduk- duduk di halaman rumah mawar dengan suasana yang tenang dan enjoy.

Mawar menceritakan apa yang membuatnya merasa iri dengan pencapaian atau kepemilikan orang lain mawar mengatakan bahwa dirinya tidak boleh terlihat kalah oleh orang lain, ia harus yang selalu paling unggul. Jika mawar kalah unggul dari orang lain biasanya mawar akan merasa jengkel terhadap orang tersebut dan akan membenci orang tersebut tetapi tidak bertahan lama, jika mawar sudah mampu bersaing perasaan kesal dan benci akan hilang dengan sendirinya.

Konselor memberikan pengetahuan iri dengki adalah salah satu penyakit yang bisa menggugurkan pahala. Ini senada dengan ucapan Rasulullah dalam hadis riwayat Abu Dawud “Waspadalah terhadap hasad, sesungguhnya hasad mengikis pahala-pahala sebagaimana api memakan kayu,” (HR. Abu Dawud).⁶⁵ Selain itu juga konselor mengatakan bahwa rasa iri dapat mengganggu kesehatan seseorang, maka konselor mengarahkan agar mawar mampu mengurangi rasa iri terhadap orang lain.

Konselor juga memberikan pengertian terhadap mawar, alangkah lebih baiknya mawar dapat mengurangi rasa iri agar mawar dapat merasa tenang. Di pertemuan kali ini konselor juga sama akan memberikan sebuah tantangan

⁶⁵ <https://www.um-surabaya.ac.id/>

untuk mawar agar mawar mampu mengurangi rasa irinya konselor memberikan waktu selama tiga minggu jika mawar mampu melewati tantangan tersebut maka konselor akan memberikan *reward* berupa pujian.

Konselor disini dibantu oleh suami dan anak dari mawar untuk menyelesaikan permasalahan yang dialami oleh mawar. Konseli berpesan kepada suami dan anak mawar agar sering- sering mengingatkan mawar mengenai dampak negatif jika memiliki rasa iri terhadap orang lain.

Konselor memberikan teknik *self management* kepada konseli untuk menangani permasalahan yang dialami oleh konseli bertujuan untuk mengubah pikiran serta perilaku konseli untuk lebih dapat berpikir secara positif dan lebih terbuka. Dalam proses konseling yang dilakukan konselor ini, teknik *self management* diberikan kepada konseli sebelum melakukan proses konseling, yang mana teknik tersebut diberikan pada awal konselor memberikan treatment. Hal tersebut bertujuan agar lebih memudahkan konselor dalam mengontrol dan melihat kegiatan sehari-hari konseli. Dari hasil catatan konseli ini, konselor dapat mengetahui catatan perubahan perilaku konseli.

e.) Evaluasi dan *Follow Up*

Pada tahap ini, konselor mengevaluasi proses konseling yang telah dilakukan selama ini dengan konseli. Evaluasi ialah langkah selanjutnya setelah melakukan treatment yang dilakukan dengan tujuan untuk menindaklanjuti proses konseling yang telah dilaksanakan oleh konselor. Dalam hal ini konselor dapat mengetahui sejauh mana keberhasilan bantuan yang telah diberikan oleh konseli dengan menggunakan teknik self management dalam menangani permasalahan konseli.

Selain itu, evaluasi juga dilakukan oleh konselor untuk mengetahui keseharian konseli setelah proses konseling dilakukan. Konselor memperhatikan kegiatan sebelum melakukan konseling dan setelah melakukan tahap konseling. Pada evaluasi atau follow up ini, konselor memperhatikan tingkah laku konseli setelah menerapkan teknik self management dalam kehidupannya.

Setelah dilakukannya proses terapi, konselor mengamati bahwa konseli mengalami perubahan perilaku menjadi lebih baik.

1.) Wawancara dengan konseli

Konseli mengatakan bahwa ia merasa lebih senang dengan perubahan yang ia rasakan. Konseli mampu dan dapat melakukan aktivitas yang tidak membuat konseli menjadi suka emosi. Konseli juga mengatakan bahwasannya ia merasa lebih dapat mengontrol diri

dalam mengelola emosi meskipun masih kadang-kadang ia mudah tersinggung dan terpancing dengan ucapan orang lain kepadanya.

2.) Wawancara dengan suami konseli

Suami konseli mengatakan bahwasanya mawar sudah dapat mengontrol dirinya dalam mengelola emosi negatifnya. Suami konseli merasa senang atas perubahan dari konseli, karena konseli sudah jarang marah-marah jika suami konseli tidak menuruti kemauannya.

Suami konseli juga mengatakan bahwa konseli lebih mendengarkan nasihat dari seseorang yang bukan dari keluarganya. Menurut penuturan suami konseli, hal tersebut dikarenakan konseli lebih 'sungkan' dengan orang lain yang mengingatkan karena apabila orang terdekatnya yang mengingatkan dirasa angina lalu saja dan dianggap tidak penting atau menyepelekan.

Suami dari konseli menjelaskan bahwasannya mawar

3.) Wawancara dengan anak konseli

Anak dari konseli mengatakan bahwasannya ibunya sekarang mulai merubah kebiasaannya dan perilaku-perilaku negatifnya sedikit-demi sedikit sudah mulai ada perubahan, anaknya mengaku bahwa ibunya kini sudah jarang

berkata bohong, dan sudah jarang marah-marah, tetapi rasa iri terhadap orang lain masih ada tetapi tidak separah sebelum melakukan treatment.

Kini anak konseli merasa sangat senang atas perubah ibunya, yang sudah mau memulai kebiasaan baru yakni mengikuti kegiatan keagamaan di lingkungan sosial dengan orang-orang yang seusia konseli dan sudah dapat menerima kenyataan atas hal yang dialami dan dimiliki sekarang.

4.) Wawancara dengan tetangga konseli

Tetangga konseli mengatakan bahwasannya sekarang konseli sudah ada perubahan, yang dulunya suka sekali nyiyirin tetangga jika ada tetangga yang lebih unggul darinya dan sekarang konseli dinyatkan lebih ke bodoamat atau tidak suka mengurus urusan orang lain lagi, tetangga konseli juga mengaku bahwasannya sekarang tetangga sudah jarang bergaul dengan orang-orang yang usianya jauh lebih mudah dari konseli.

Sebelum melakukan teknik self management, konseli mengatakan bahwa dirinya sulit untuk mengontrol dirinya dalam mengelola emosi negatifnya, sehingga membuat konseli sering marah-marah, suka mengatakan hal yang tidak sesuai kenyataan, dan timbul rasa iri terhadap pencapaian dan kepemilikan orang lain. Hal tersebut terlihat dari hasil

pelaksanaan observasi dan wawancara yang telah dilakukan peneliti terhadap konseli, suami konseli, anak dari konseli, dan tetangga konseli.

Setelah melakukan treatment yang diberikan kepada konseli, dapat dilihat bahwa konseli terdapat perubahan perilaku dari sebelum melakukan treatment. Pernyataan tersebut dapat terbukti dari hasil wawancara dari suami konseli, anak konseli, dan tetangga konseli serta hasil dari pengamatan yang dilakukan oleh konselor sendiri. Setelah treatment diterapkan oleh konseli, perilaku seperti marah - marah, suka mengatakan hal yang tidak sesuai pada kenyataan, serta perasaan iri hati pada diri konseli sudah mulai jarang ditampakkan. Dari penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat perubahan perilaku pada diri konseli.⁶⁶

2.) Deskripsi Hasil Akhir Pelaksanaan Teknik Self Management untuk Mengurangi Emosi Negatif Pada Lansia di Desa Kedunggede Dlanggu Mojokerto

Berdasarkan hasil akhir proses pelaksanaan konseling dengan beberapa tahapan yang telah dilaksanakan, konselor mendapat hasil bahwa emosi negatif yang dihadapi oleh konseli berangsur-angsur mulai berkurang. Konseling dengan teknik self management dapat

⁶⁶ Anis Fitria Lailu Shobakh, Wawancara dengan konseli dan signifikan others pada tanggal 5 dan 8 Desember 2022.

menangani emosi negatif yang menjadi permasalahan konseli meskipun tidak cukup mencapai hasil yang signifikan 100%.

Hasil akhir yang tidak signifikan 100% dikarenakan konseli juga masih belum dapat mengelola emosi negatifnya, namun dengan perilaku yang tidak seperti sebelum dilakukannya treatment. Meskipun konseli belum dapat mengontrol dirinya dalam mengelola emosi negatifnya seperti suka mengatakan kebohongan, namun perilaku sering merasa iri dengan orang lain juga lebih jarang terlihat dibanding sebelumnya. Kini konseli juga sudah dapat mengatakan hal-hal yang sesuai dengan kenyataan, konseli sudah mulai mengurangi kebohongannya meskipun sedikit demi sedikit. Konseli juga lebih mampu mengontrol emosi amarahnya dibandingkan dengan perilaku sebelum adanya *treatment* yang diberikan.

Tabel 4.2

Perkembangan Perilaku Konseli Sebelum
Konseling

NO	Indikator	S	K	T
1.	Sering marah-marah	-		
2.	Suka mengatakan hal yang tidak sesuai kenyataan	-		
3.	Rasa iri terhadap orang lain	-		

Keterangan :

S : Selalu dilakukan

K : Kadang- kadang

T : Tidak pernah

Tabel 4.3

Perkembangan Perilaku Konseli Setelah Konseling

NO	Indikator	S	K	T
1.	Sering marah-marrah		-	
2.	Suka mengatakan hal yang tidak sesuai kenyataan		-	
3.	Rasa iri terhadap orang lain		-	

Keterangan :

S : Selalu dilakukan

K : Kadang- kadang

T : Tidak pernah

Dari tabel diatas dapat disimpulkan bahwa konseli telah mengalami perubahan perilaku yang cukup signifikan antara sebelum dan sesudah melakukan konseling. Sebelum dilakukannya treatment, konseli sulit untuk mengelola emosi negatifnya. Namun setelah dilakukannya treatment dengan teknik self management perilaku konseli cukup terlihat adanya perubahan menjadi lebih baik. Perilaku konseli yang sebelum treatment sering marah-marrah, setelah treatment konseli sudah jarang

terlihat marah- marah meskipun kadang masih sulit untuk memngendaikan amarahnya akan tetapi cukup baik dibandingkan perilaku sebelum treatment. Selain itu, perilaku tidak jujur juga sudah jarang dilakukan lagi oleh konseli

C. Pembahasan Hasil Penelitian (Analisis Data)

1. Perspektif Teori

Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif komparatif. Analisis deskriptif komparatif dilaksanakan dengan cara membandingkan kondisi konseli sebelum dengan setelah dilaksanakannya proses konseling. Hasil analisis tersebut akan muncul setelah analisis dilaksanakan. Proses konseling memberikan pengaruh perubahan pada konseli terlihat atau tidak akan terlihat.

a.) Analisis Proses Pelaksanaan Teknik Self Management untuk Mengurangi Emosi Negatif Pada Seorang Lansia di Desa Kedunggede Dlanggu Mojokerto

Selama proses konseling dan pemberian treatment, konselor melaksanakan sesuai prosedur yang ada dalam teori konseling. Sesuai dengan tahapan dan langkah yang telah dilewati oleh konselor bersama dengan konseli, peneliti mampu menjelaskan proses saat konseling berlangsung dan data yang telah didapat. Analisis penelitian ini kemudian dideskripsikan konselor kedalam bentuk perbandingan antara data pada teori dengan data yang ada di lapangan sebagai berikut:

Tabel 4.4

Perbandingan Data Teori dengan Data Lapangan

NO	Data Teori	Data Lapangan
Identifikasi Masalah		
1.	Identifikasi masalah merupakan tahap awal proses konseling yang dilakukan seorang konselor mengetahui permasalahan dan gejala-gejala yang dialami oleh konseli. Tahapan ini digunakan oleh konselor untuk mengumpulkan data pada diri konseli serta orang terdekat konseli mengenai permasalahan yang dialami oleh konseli.	Berdasarkan hasil dari identifikasi masalah yang dilakukan, konselor menemukan data bahwasannya konseli sering marah – marah hanya karena hal – hal yang sepele, dan suka mengatakan hal yang tidak sesuai dengan kenyataan, selain itu juga konseli mudah merasa iri dengan apapun yang dimiliki oleh orang lain, sehingga membuat konseli susah untuk mengelola emosi negatifnya.
Diagnosis		

2.	<p>Diagnosis ialah langkah yang dilakukan oleh konselor untuk mengetahui faktor penyebab dan menetapkan permasalahan yang dihadapi oleh konseli.</p>	<p>Berdasarkan data yang telah diperoleh oleh konselor bahwa konseli sering marah-marah, sering mengatakan kebohongan untuk keperluan pribadi konseli, merasakan rasa iri terhadap orang lain hal tersebut karena konseli tidak bisa mengontrol dirinya, maka konselor memutuskan bahwa konseli mengalami kesulitan dalam mengelola emosi negatifnya.</p>
<p>Prognosis</p>		
3.	<p>Prognosis adalah menetapkan bentuk pemberian bantuan konselor terhadap penyelesaian masalah yang dihadapi konseli.</p>	<p>Didalam tahapan prognosis, konselor memutuskan dengan menggunakan teknik self management sebagai terapi</p>

		<p>yang akan diterapkan pada proses konseling kepada konseli. Pada permasalahan yang dialami oleh konseli ini, konselor menggunakan 2 bentuk tahapan dalam teknik self management yakni self reward dan self contracting sebagai pengontrol diri serta pemberian tugas arahan kepada konseli.</p>
Treatment		
4.	<p>Treatment atau terapi ialah proses pemberian bantuan yang dilakukan konselor kepada konseli yang sedang mengalami masalah.</p>	<p>Konselor dalam tahap ini menetapkan tahapan-tahapan dalam teknik self management yakni self reward dan self contracting sebagai pengontrol diri serta pemberian tugas kepada</p>

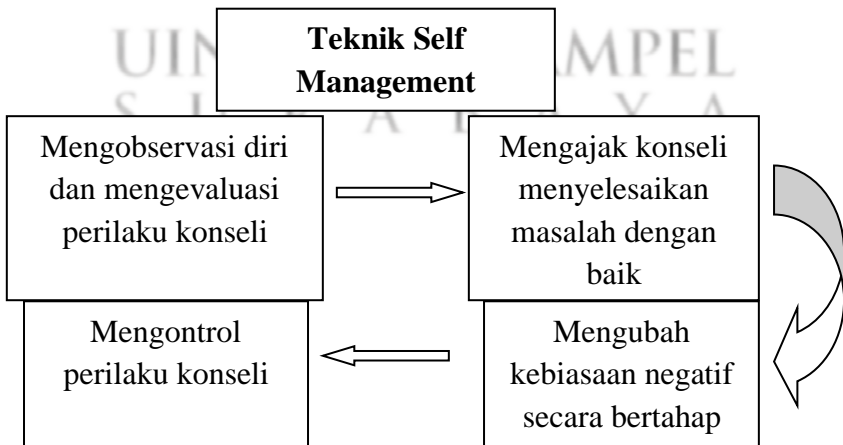
	<p>konseli. Teknik self management yaitu proses individu mengatur perilakunya sendiri. Konselor meminta konseli untuk menuliskan perilakunya selama satu minggu, kemudian konselor melihat adanya perbedaan catatan setelah dan sebelum dilakukannya treatment. Dalam satu minggu sekali, konselor melihat dan mengontrol hasil catatan dari konseli dan melihat progress yang dicapai konseli apakah ada perbedaan perilaku dalam kebiasaan diri konseli</p>
--	---

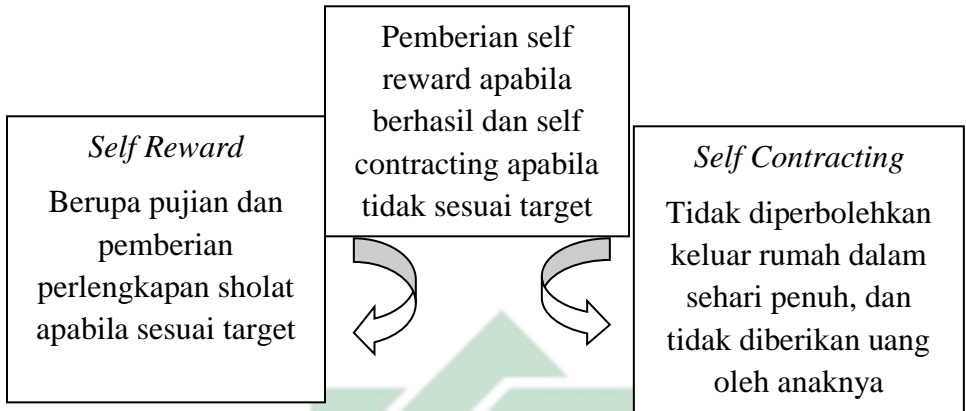
		sebelumnya.
Evaluasi		
5.	Evaluasi ialah langkah selanjutnya setelah melakukan treatment yang dilakukan dengan tujuan untuk menindaklanjuti proses konseling yang telah dilaksanakan oleh konselor	Pada langkah ini konselor melakukan evaluasi terhadap hasil konseling yang telah dilakukan konselor kepada konseli, bahwa emosi negatif sedikit demi sedikit mulai berkurang. hasil catatan konseli yang dilihat dari setiap minggunya telah mengalami perubahan setelah

Berdasarkan tabel perbandingan diatas, analisis yang telah dilakukan oleh konselor yaitu identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, treatment, dan evaluasi. Setelah melakukan identifikasi masalah untuk mengetahui gejala-gejala permasalahan konseli, konselor memberikan diagnosis yaitu konseli mengalami kesulitan dalam mengelola emosi negatifnya. Konselor kemudian memberikan prognosis atau pemberian jenis bantuan yang cocok

terhadap permasalahan konseli, yakni teknik self management. Teknik self management digunakan untuk menangani permasalahan konseli yang mengalami kecanduan. Teknik self management sendiri digunakan untuk mengontrol perilaku konseli dan hal tersebut terbukti. Apabila konseli tidak dapat melaksanakan perilaku sesuai target maka konseli melakukan self contracting yang telah disepakati sebelumnya yakni selama satu hari konseli tidak diperbolehkan keluar rumah tanpa ada kepentingan dan satu hari itu konseli tidak diberikan uang oleh anaknya. Namun apabila konseli dapat sesuai dengan target maka konselor akan memberikan self reward berupa pujian dan perlengkapan sholat (mukenah) agar konseli semakin semangat untuk beribadah. Fakta yang terjadi di lapangan konseli telah mengalami peningkatan perilaku dalam mengelola emosi negatifnya.

Tabel 4.5 Peta Konsep Teknik Self Management





Tahapan teknik self management yang telah dipaparkan diatas ialah mengobservasi perilaku konseli. Konseli bersama konselor menuliskan perilaku-perilaku yang ingin diubah dan mengevaluasi diri adakah perilaku negatif dari konseli. Kemudian konselor mengajak konseli untuk menyelesaikan permasalahan yang dialami dengan cara mengubah kebiasaan konseli yang tidak dapat mengurangi emosi negatifnya. Konselor mengajak konseli untuk dapat mengontrol dirinya dalam mengelola emosi negatifnya dengan melakukan kegiatan-kegiatan yang positif. Apabila konseli memenuhi sesuai target, maka konselor memberikan *reward* berupa pujian dan perlengkapan sholat (mukenah). Namun apabila konseli tidak memenuhi target yang telah disepakati maka konseli mendapatkan *self contracting* yaitu tidak diperbolehkan keluar rumah dalam satu hari penuh jika tidak berkepentingan,

dan tidak diberikan uang belanja dalam satu hari.

b.) Analisis Hasil Pelaksanaan Teknik Self Management untuk Mengurangi Emosi Negatif Pada Seorang Lansia di Desa Kedunggede Dlanggu Mojokerto

Dalam tahap ini peneliti melakukan analisis terhadap perbedaan perilaku konseli sebelum dan sesudah menerapkan teknik self management. Sebelum melakukan proses terapi, konseli sering marah- marah, dan sering merasa iri, kadang juga mengatakan hal- hal yang tidak sesuai kenyataan karena konseli kesulitan dalam mengelola emosi negatifnya. Setelah melakukan penerapan teknik *Self Management* terdapat perubahan pada perilaku konseli.

Tabel 4.6 Peta Konsep Masalah

Penyebab	Emosi Negatif	Dampak
Salah pergaulan	Kondisi individu yang tidak dapat mengontrol dirinya dalam mengelola emosinya	Suka marah- marah
Faktor Usia		Sering berbohong
Ingin terlihat muda (tidak dapat menerima kenyataan)		Timbul rasa iri terhadap pencapaian atau kepemilikan orang lain

Awal mula konseli mengalami kesulitan dalam mengelola emosi negatifnya adalah karena konseli sering bergaul dengan orang-orang yang usianya jauh lebih muda darinya, dikarenakan juga faktor usia konseli yang lansia, dan lansia juga ingin terus terlihat muda. Style konseli juga menggambarkan bahwa konseli ini menolak untuk tua, dari faktor-faktor tersebut perilaku-perilaku negatif konseli mulai keluar seperti suka marah-marah, sering berkata bohong, hingga tumbuh rasa iri pada diri konseli.

Berikut tabel perbedaan perilaku konseli sebelum dan setelah dilaksanakannya treatment :

Tabel 4.7 Perbedaan Perilaku Konseli

No	Emosi Negatif	Sebelum			Sesudah		
		A	B	C	A	B	C
1.	Sering marah – marah	-				-	
2.	Suka berbohong	-				-	
3.	Tumbuh rasa iri	-				-	

Keterangan :

A : Selalu dilaksanakan

B : Jarang – jarang

C : Tidak pernah

Berdasarkan tabel tersebut, menunjukkan bahwa perilaku sulit dalam mengelola emosi negatif yang dialami oleh konseli sebelum dan sesudah dilakukannya treatment teknik self management. Setelah melakukan tahapan proses konseling dengan teknik self management untuk menangani kesulitan dalam mengelola emosi negatif tampak beberapa hal terlihat dari perubahan konseli. Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa sedikit demi sedikit perilaku konseli yang menjadi permasalahan didalam penelitian ini dapat berkurang seiring berjalannya proses konseling serta pemberian treatment oleh konselor kepada konseli.

Konseli menunjukkan bahwa konseli sudah dapat mengelola emosi negatifnya, sudah jarang terlihat marah- marah, konseli juga sudah jarang berkata bohong, rasa iri yang dialami konseli juga sudah sedikit menurun.

2. Perspektif Islam

Hasil penelitian ini, terdapat sebuah temuan yang mengalami perubahan dari satu tempat menuju tempat yang lain. Perubahan yang dimaksud ialah perubahan perilaku serta kebiasaan dari konseli. Temuan dari penelitian ini diantaranya adalah tidak dapat mengontrol diri dalam mengelola emosi negatif berkurang dan perubahan pemikiran menjadi positif yakni konseli mau mengurangi rasa amarahnya, dan

mengurangi berkata bohong, juga meredam rasa iri hati yang disesuaikan dengan target.

Al-Qur'an menjelaskan agar umatnya bisa menahan amarah. Sebagaimana firman Allah Swt.⁶⁷ **ayat 134.** Ayat ini menjelaskan bahwa mengendalikan amarah adalah salah satu sifat orang-orang yang bertakwa. Bahkan akan lebih utama lagi apabila ia memaafkan orang yang telah berbuat salah. Hal ini dijelaskan dalam surat Aii Imran ayat 134 yang berbunyi :

الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظَ
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”*

Ayat di atas ialah yang berhubungan dengan hasil analisis yang terdapat didalam penelitian ini. Seorang individu juga harus mampu dalam mengontrol diri dalam mengelola emosi negatifnya yang dapat membawanya untuk melakukan hal-hal negatif dan melanggar perintah Allah SWT. Hal tersebut menunjukkan bahwa Islam mengajarkan untuk menjadi pribadi yang bisa menahan amarahnya dan bisa memaafkan orang lain. Islam juga memandang

⁶⁷ Al-Qur'an Al-Karim dan Terjemahannya dengan transliterasi, Departemen Agama RI, Semarang: PT. Karya Toha Putra,t.t.

segala sesuatu yang mencakup banyak hal serta memandang sesuatu dengan sangat luas. Semua ilmu dapat diintegrasikan kedalam dunia keislaman, terlebih ayat-ayat didalam Al-Qur'an.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Dari hasil analisa terkait dengan proses temuan selama pelaksanaan teknik self management untuk mengurangi emosi negatif yang dialami oleh lansia di Desa Kedunggede Kecamatan Dlanggu Kabupaten Mojokerto, didapatkan sebuah kesimpulan sebagai berikut :

1. Proses pelaksanaan konseling dengan menerapkan teknik Self Management untuk mengurangi emosi negatif pada seorang lansia di Desa Kedunggede Kecamatan Dlanggu Kabupaten Mojokerto dilakukan dengan langkah – langkah proses konseling, yaitu melakukan : identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, treatment, serta evaluasi. Didalam pelaksanaan proses konseling dan juga penerapan treatment terhadap konseli. Disini konselor memakai teknik Self Management. Pelaksanaan teknik self management yang dilakukan yaitu dengan pengontrolan emosi negatif yang dilakukan dengan cara tarik napas yang dalam dan lambat ketika hendak mau marah karena dengan menarik napas dalam dan lambat diharapkan kemarahan konseli dapat mereda.
2. Hasil dari pelaksanaan teknik self management untuk mengurangi emosi negatif pada seorang lansia di Desa Kedunggede Kecamatan Dlanggu Kabupaten Mojokerto yaitu konseli menunjukkan perubahan yang signifikan dari segi pola pikir dan tingkah laku konseli mengenai kontrol diri terhadap emosi negatif konseli. Setelah treatment diterapkan oleh konseli, emosi negatif pada diri konseli sudah

mulai jarang dinampakkan lagi. Perilaku konseli yang lain seperti suka marah – marah, suka mengatakan hal yang tidak sesuai kenyataan, dan iri hati terhadap orang lain juga sudah mulai sedikit berkurang. Konseli mengatakan setelah konseli mencoba untuk mau mengelola emosi negatifnya terutama amarahnya, konseli mulai mencoba untuk membangun hubungan yang lebih baik lagi dengan keluarganya, tetangga, dan teman- temannya. Konseli mengatakan bahwa ia mencoba untuk dapat menerima dengan ikhlas atas apapun yang terjadi, dan berusaha dapat menerima sebuah kenyataan. Konseli juga sedang berusaha untuk membangun kembali relasi yang baik dengan semua orang.

B. Rekomendasi

1. Bagi Konselor

Kemampuan dalam melaksanakan konseling yang telah dipraktikan alangkah baiknya untuk dikembangkan lagi. Konselor juga sebaiknya lebih memperbanyak wawasan pengetahuan seperti dari membaca buku maupun memperdalam literasi jurnal sebelum melakukan treatment terhadap konseli agar lebih maksimal dalam menyelesaikan masalah yang dialami oleh konseli. Sebagai seorang muslim, konselor hendaknya juga memberikan nilai – nilai Islam dan mengakulturasikan antara ilmu konseling dengan ilmu agama Islam sebagai penyelesaian masalah dalam proses konseling, sehingga pelaksanaan konseling dapat berjalan dengan baik.

2. Bagi Konseli

Segala bentuk permasalahan lahir dari hasil pola pikir masing- masing individu. Menjadi sebuah keberuntungan memang ketika seseorang menemukan sesuatu hal yang baru yang bersifat menyenangkan. Namun hal yang harus selalu diingat adalah sesuatu yang dilakukan secara berlebihan tentu tidak baik hasilnya. Walaupun pada dasarnya hal tersebut adalah sesuatu yang baik dan bernilai positif, tetapi jika dilakukan secara berlebihan tidak akan menghasilkan sesuatu yang bernilai positif. Dari hal tersebut, konseli diharapkan lebih dapat mengelola emosinya. Konseli diharapkan bisa meredam emosi dan amarahnya. Dan diharapkan agar konseli tidak selalu menuruti kepuasannya dengan mengatakan hal – hal yang tidak sesuai dengan kenyataan. Selain itu juga konseli diharapkan agar selalu bisa menerima kenyataan dan bisa menghilangkan sikap iri hati terhadap orang lain.

C. Keterbatasan Penelitian

Hambatan yang sering dialami oleh peneliti adalah pada saat penyesuaian jadwal proses konseling yang berlangsung. Hal tersebut dikarenakan konseli merupakan seorang lansia yang masih banyak memiliki kesibukan. Keterbatasan penelitian yang dilaksanakan oleh peneliti masih harus disempurnakan dan dikembangkan secara lebih luas. Penyempurnaan itu dilakukan baik dari segi pembahasan penelitian, referensi penelitian, maupun tujuan dilakukannya penelitian. Peneliti menyadari terdapat banyak kekurangan secara tekstual maupun kontekstual dalam penelitian ini. Oleh sebab itu, maka sangat

diperkenankan kepada para pembaca apabila terdapat kekurangan dan bermaksud untuk menyempurnakan penelitian untuk literatur penelitian penunjang wawasan pendidikan di Indonesia.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

- Amirulloh Syarbini dan Haryadi Jumari. 2022. *Dahsyatnya Sabar, Syukur, Ikhlas Muhammad SAW*. Jakarta
- Anis Fitria Lailu Shobakh, Wawancara dengan konseli dan signifikan others pada tanggal 26 dan 30 oktober 2022.
- Anis Fitria Lailu Shobakh, Wawancara dengan konseli dan significant others pada tanggal 29, 30, dan 31 November 2022
- Anis Fitria Lailu Shobakh, Wawancara dengan konseli dan signifikan others pada tanggal 5 dan 8 Desember 2022
- Al-Qur'an Al-Karim dan Terjemahannya dengan transliterasi, Departemen Agama RI, Semarang: PT. Karya Toha Putra,t.t.
- Al-Qur'an Al-Karim dan Terjemahannya dengan transliterasi, Departemen Agama RI, Semarang: PT. Karya Toha Putra,t.t.
- Burhan Bungin, *Metodologi Penelitian Sosial: Format-Format Kualitatif dan Kuantitatif*, (Surabaya: Aierlangga University Press, 2001), hlm 129
- Burhan Bugin, *Metode Penelitian Sosial: Format-Format Kuantitatif dan Kualitatif*, (Surabaya : Universitas Arlangga, 2001), h. 142.
- Burhan Bugin, *Metode Penelitian Sosial: Format-Format Kuantitatif dan Kualitatif*, (Surabaya : Universitas Arlangga, 2001), h. 142.

- Devany, Karina dan Kezia Ausie. 2021. *Putaran Emosi Buku Manual*. Jakarta: Ma Jour.
- Devany, Karina dan Kezia Ausie. 2021. *Putaran Emosi Buku Manual*. Jakarta: Ma Jour.
- Devany, Karina dan Kezia Ausie. 2021. *Putaran Emosi Buku Manual*. Jakarta: Ma Jour.
- Daniel Goleman, Kecerdasan Emosional, hlm 411-412.
- Departemen Agama RI, al-Qur'an dan Terjemahannya (Semarang: Toha Putra, 2009)
- Gunarsa, Konseling dan Psikoterapi, (Jakarta: Gunung Mulia, 2004), hlm. 223.
- Gunarsa, Konseling dan Psikoterapi, (Jakarta: Gunung Mulia, 2004), hlm. 223
- Gunarsa, Konseling dan Psikoterapi, hlm. 181
- Gunarsa, Singgih D, Dari Anak ampai Lanjut Usia: Bunga Rampai Psikologi Perkembangan, (Jakarta: Gunung Mulia, 1989), hlm. 225
- Gantina dan Karsih E W, Teori dan Teknik Konseling. (Jakarta: PT. Indeks, 2016), hlm. 180
- Gantina Komalasari, dkk. Teori dan Teknik Konseling, hlm. 181
- Gantina Komalasari, Teori dan Teknik Konseling, hlm. 182
- Gantina Komalasari, dkk. Teori dan Teknik Konseling, hlm. 182

Eliot M. Benner dan Peter Salovey, *Emotion Regulation During Childhood Developmental, Intrapersonal and Individual Consideration, Emotional Developmental and Emotion Intelligence: Education Implication*, (New York: Basic Books, 1997), hlm 170.

Hutapea, B. (2011). *Emotional Intelligence Dan Psychologicalwell – Being Pada Manusia Lanjut Usia Anggota Organisasi Berbasis Keagamaan*. Di Jakarta: Psychological. 13 (3):64 – 73

Hutapea, B. (2011). *Emotional Intelligence Dan Psychologicalwell – Being Pada Manusia Lanjut Usia Anggota Organisasi Berbasis Keagamaan*. Di Jakarta: Psychological. 13 (3):64 – 73

Hendrikson, *Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Emosi*, <http://majalahsiantar.blog.spot.com/2013/10/22/faktor-faktor-yang-mempengaruhi-emosi/> - 10, di akses pada tanggal 3 Agustus 2016 19.31 WIB

Hasanat N, *Apakah Perempuan Lebih Depresif Daripada Laki-laki*, Skripsi tidak diterbitkan, (Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada, 1994), hlm 47.

Insan Suwanto, "Konseling Behavioral dengan Teknik Self Management untuk Meningkatkan Kematangan Karir Siswa SMK", *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, (online), vol.1, no.1 <http://journal.stkipsingkawang.ac.id>, diakses 09 September 2020, pukul 09.17 WIB.

Ipka. *Kenali Emosimu*.(2020). <https://lpka.umy.ac.id/kenali-emosimu/#:~:text=Sedangkan%20emosi%20negatif%20adalah%20emosi,%20%20gelisah%20%20bersalah%20dll.>, 25 September 2020.

Jusuf Soewadji, Pengantar Metodologi Penelitian, (Jakarta: Mitra Wacana Media, 2012) hal. 52

LexyJ. Moleong, Metode Penelitian Kualitatif, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2009), hal. 6.

Maya Barida, Hardi Prasetiawan, Urgensi Pengembangan Model Konseling Kelompok Teknik Self Maanagement untuk Meningkatkan Kecerdasan Moral Siswa SMP, Jurnal Fokus Konseling, Vol 4, No 1, 2018, hlm. 30

M. Darwis Hude, *Emosi Penjelajahan Religio-Psikologis Tentang Emosi Manusia di dalam Al-Quran*, hlm. 233-247.

Nyoman Dantes Ni Putu Megantari, Ni Nengah Madri Antari, “Penerapan Konseling Behavioral Dengan Strategi Self-Management Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa Kelas X MIA-4 SMA Negeri 3 Singaraja,” E-Journal Undiksa Jurusan Bimbingan Konseling 2, no. 1 (2014): h. 5.

Nurdjana Alamri, “Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Perilaku Terlambat Masuk Sekolah (Studi Pada Siswa Kelas X SMA 1 Gebog Tahun 2014/2015),” Jurnal Konseling GUSJIGANG 1, no. 1 (2015): h. 3.

Papalia, Olds, & Feldman, R.D. (2009). *Human Development* (Edisi 10), Jakarta, penerbit Salemba Humanika.

Pengertian Emosi [Daring].
Tautan: <https://kampuspsikologi.com/emosi-dalam-psikologi/Pengertian>
Emosi [Daring].
Tautan: <https://kampuspsikologi.com/emosi-dalam-psikologi/>

Pengertian Emosi [Daring]. Tautan: [https://kampus psikologi.com/emosi-dalam-psikologi/Pengertian Emosi \[Daring\]. Tautan: https://kampus psikologi.com/emosi-dalam-psikologi/](https://kampus psikologi.com/emosi-dalam-psikologi/Pengertian Emosi [Daring]. Tautan: https://kampus psikologi.com/emosi-dalam-psikologi/)

Reni Utari. *Mengenal Emosi Negatif, Ketahui Penyebab, Jenis, Bahaya, dan Cara Mengendalikannya*. (2022) <https://www.sehatq.com/artikel/mengenal-emosi-negatif-dan-cara-mengatasinya>, 25 September 2022 .

Reni Utari. *Mengenal Emosi Negatif, Ketahui Penyebab, Jenis, Bahaya, dan Cara Mengendalikannya*. (2022) <https://www.sehatq.com/artikel/mengenal-emosi-negatif-dan-cara-mengatasinya>, 25 September 2022 .

Reni Utari. *Mengenal Emosi Negatif, Ketahui Penyebab, Jenis, Bahaya, dan Cara Mengendalikannya*. (2022) <https://www.sehatq.com/artikel/mengenal-emosi-negatif-dan-cara-mengatasinya>, 25 September 2022 .

Samiaji Sarosa, *Penelitian Kualitatif Dasar-dasar*, (Jakarta: PT. Indeks, 2012), hlm. 7

Sarlito W Sarwono, *Pengantar Psikologi Umum*, (Jakarta: PT.Raja Grafindo Persada, 2010), hlm 124 – 125.

Sumber : (Ratnawati, 2017); (Friedman, 2014); (Santrock, 2012); (Suardiman, 2011); (Potter & Perry, 2009); (Kartinah, 2008); (Kuntjoro, 2007). dan (Kuntjoro, 2002).

Sukardi, “Metodologi Penelitian Pendidikan: Kompetensi dan Praktiknya”, (Jakarta: PT. Bumi Aksara, 2009), hal. 157.

Suardiman. S.P. (2011). *Psikologi Lanjut Usia* Cet.Pertama, penerbit Gadjah Mada University Press.

Tomaka, J., Thompson, s., & Palacios, R. (2006). *The relation of social isolation, loneliness, and social support to disease outcomes among the elderly*. Journal of aging and Health, 18 (3),359-384.

Titin Indah Pratiwi Nikmatus Sholihah, Retno Tri Hastuti, Denok Setiawati, “Penerapan Strategi Self-Management Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Pada Siswa Tunadaksa Cerebral Palsy Kelas IV SDLB-D YPAC Surabaya,” Jurnal BK Unesa 3 (2013): h. 4.

Triantoro Safaria, Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi*, (Jakarta: Bumi aksara, 2009), hlm 12.

Unika Prihatsanti¹, Suryanto², & Wiwin Hendriani³, “Menggunakan Studi Kasus sebagai Metode Ilmiah dalam Psikologi”(Vol. 26. No. 2. 2018), hal. 127.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A