



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

**PENGEMBANGAN MEDIA *CONSIENCE BOOK*
UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN
MENGUNGKAPKAN PERASAAN PADA REMAJA**

SKRIPSI

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

Oleh:

Talitha Ayu Pramesti

NIM. B03219054

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

SURABAYA

2023

LEMBAR KEASLIHAN KARYA

Yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : Talitha Ayu Pramesti
NIM : B03219054
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi berjudul **Pengembangan Media *Conscience Book* Untuk Meningkatkan Kemampuan Mengungkapkan Perasaan Pada Remaja** adalah benar merupakan karya sendiri. Hal-hal yang bukan karya saya, dalam skripsi tersebut diberi tanda sitasi dan ditunjukkan dalam daftar pustaka.

Apabila di kemudian hari terbukti pernyataan saya tidak benar dan ditemukan pelanggaran atas karya skripsi ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan skripsi dan gelar yang saya peroleh dari skripsi tersebut.

Surabaya, 10 Januari 2023
Yang bertanda tangan,



Talitha Ayu Pramesti
NIM. B03219054

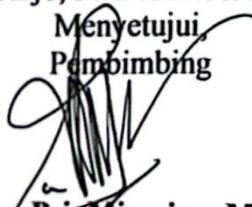
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Nama : Talitha Ayu Pramesti
NIM : B03219054
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi
Judul : Pengembangan Media *Conscience Book* Untuk Meningkatkan Kemampuan Mengungkapkan Perasaan Pada Remaja

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan.

Sidoarjo, 30 Desember 2022

Menyetujui,
Pembimbing



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

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Pengembangan Media *Conscience Book* Untuk Meningkatkan Kemampuan Mengungkapkan Perasaan Pada Remaja

SKRIPSI

Disusun Oleh
Talitha Ayu Pramesti
NIM. B03219054

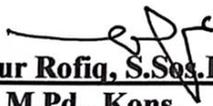
Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Starata Satu Pada Tanggal 11 Januari 2023



Penguji I

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

Penguji III



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

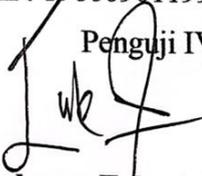
Tim Penguji

Penguji II



Dr. H. Abd. Basvid, M.M.
NIP. 196009011990031002

Penguji IV



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



Surabaya, 12 Januari 2023

Dekan,

Moch. Choirul Arif, S.Ag., M.Fil.I.
NIP. 196310171998031001



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 : **TALITHA AYU PRAMESTI**
NIM : B03219054
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi/ Bimbingan dan Konseling Islam
E-mail address : B03219054@student.uinsby.ac.id

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

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

PENGEMBANGAN MEDIA *CONSIENCE BOOK* UNTUK MENINGKATKAN

KEMAMPUAN MENGUNGKAPKAN PERASAAN PADA REMAJA

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, 24 Februari 2023

Penulis


(Talitha Ayu Pramesti)
nama terang dan tanda tangan

ABSTRAK

Talitha Ayu Pramesti, NIM. B03219054, 2023. **Pengembangan Media *Conscience Book* Untuk Meningkatkan Kemampuan Mengungkapkan Perasaan Pada Remaja**

Penelitian ini merupakan penelitian pengembangan modul dari terapi ekspresif untuk remaja yang mengalami sulit dalam mengungkapkan perasaan. Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan media yang mampu untuk meningkatkan kemampuan mengungkapkan perasaan pada remaja dengan memperbaiki tingkat mengungkapkan perasaan yang dialami remaja.

Penelitian pengembangan ini mengadaptasi pada model “Letter Sharing” dengan konsep penyampain perasaan melalui surat. Penelitian ini dilakukan dengan sepuluh tahapan, yakni (1) Analisis potensi dan masalah, (2) Perencanaan desain produk awal, (3) pengumpulan data yang didapat dari literatur dan pendapat urgensi masalah dari masyarakat luas, (4) validasi produk atau design oleh ahli. Perhitungan total yang didapat dari penilaian uji ahli yakni 85%. Nilai tersebut masuk pada kategori sangat bagus, (5) revisi desain, (6) uji coba produk.

Dari hasil pemberian angket pretest dan posttest terdapat peningkatan poin. Perubahan tersebut dari 55 ke 60 dengan peningkatan 5 poin. Berdasarkan hasil tersebut maka media yang dikembangkan oleh peneliti layak digunakan dalam proses konseling. Dengan fokus untuk meningkatkan mengungkapkan perasaan pada remaja.

Kata Kunci: Terapi Eskpersif, Media Buku Harian, Pengungkapan Perasaan

ABSTRACT

Talitha Ayu Pramesti, NIM. B03219054, 2023. **Developing a Media Conscience Book to Improve the Ability to Express Feelings in Adolescents**

This research is a module development study of expressive therapy for adolescents who have difficulty expressing feelings. This study aims to produce media that is capable of increasing the ability to express feelings in adolescents by improving the level of expression of feelings experienced by adolescents.

This development research adapts the "Letter Sharing" model with the concept of conveying feelings through letters. This research was conducted in ten stages, namely (1) potential and problem analysis, (2) initial product design planning, (3) data collection obtained from the literature and opinion on the urgency of the problem from the wider community, (4) product or design validation by experts. The total calculation obtained from the expert test assessment is 85%. This value is included in the very good category, (5) design revision, (6) product trial.

From the results of the pretest and posttest questionnaires, there was an increase in points. The change is from 55 to 60 with an increase of 5 points. Based on these results, the media developed by researchers is suitable for use in the counseling process. With a focus on increasing the expression of feelings in adolescents.

Keywords: Expressive Therapy, Diary Media, Disclosure of Feelings

نبذة مختصرة

، 2023. B03219054 طاليتا أبو براميسي ، نيم.

تطوير كتاب عن الضمير الإعلامي لتحسين القدرة على التعبير عن المشاعر لدى المراهقين

هذا البحث عبارة عن دراسة تطوير وحدة للعلاج التعبيري للمراهقين الذين يجدون صعوبة في التعبير عن المشاعر. تهدف هذه الدراسة إلى إنتاج وسائل قادرة على زيادة القدرة على التعبير عن المشاعر لدى المراهقين من خلال تحسين مستوى التعبير عن المشاعر التي يمر بها المراهقون.

يلتزم هذا البحث التنموي نموذج "مشاركة الرسائل" مع مفهوم نقل المشاعر من خلال الحروف. تم إجراء هذا البحث على عشر مراحل ، وهي (1) تحليل الإمكانيات والمشكلات ، (2) التخطيط الأولي لتصميم المنتج ، (3) جمع البيانات التي تم الحصول عليها من الأدبيات والرأي حول مدى إلحاح المشكلة من المجتمع الأوسع ، [4] المصادقة على المنتج أو التصميم من قبل الخبراء. إجمالي الحساب الذي تم الحصول عليه من تقييم اختبار الخبراء هو 85٪. يتم تضمين هذه القيمة في فئة جيدة جداً ، (5) مراجعة التصميم ، (6) تجربة المنتج.

من نتائج الاختبار القبلي والبعدي ، كانت هناك زيادة في النقاط. التغيير من 55 إلى 60 بزيادة 5 نقاط. بناءً على هذه النتائج ، فإن الوسائل التي طورها الباحثون مناسبة للاستخدام في عملية الاستشارة. مع التركيز على زيادة التعبير عن المشاعر لدى المراهقين.

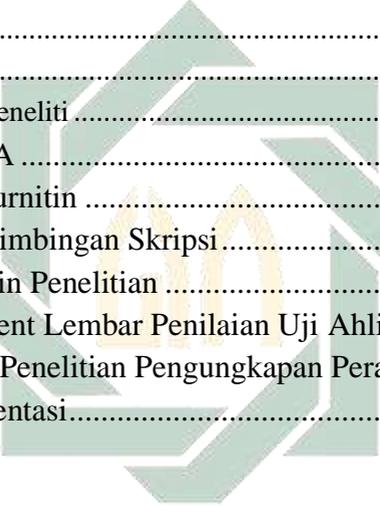
الكلمات المفتاحية: العلاج التعبيري ، اليوميات الإعلامية ، الإفصاح عن المشاعر

DAFTAR ISI

PENGEMBANGAN MEDIA <i>CONSIENCE BOOK</i> UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN MENGUNGKAPKAN PERASAAN PADA REMAJA.....	i
LEMBAR KEASLIHAN KARYA.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI.....	iv
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI ...	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	vi
ABSTRAK.....	vii
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR BAGAN.....	xvi
DAFTAR GAMBAR.....	xvii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	16
C. Tujuan Karya Kreatif.....	16
D. Penelitian Terdahulu.....	17
E. Penelitian Terdahulu yang Relevan.....	17
F. Sistematika Pembahasan.....	19
BAB II.....	21
TERAPI EKSPRESIF, MEDIA BUKU HARIAN, MENGUNGKAPKAN PERASAAN.....	21
A. Kerangka Teoritik.....	21
1. Terapi Ekspresif.....	21
2. Buku Harian.....	30
3. Pengungkapan Perasaan.....	37

4. Hubungan Terapi Ekspresif Dengan Pengungkapan Perasaan .	43
5. Orisinalitas Produk	51
6. Positoning Karya	54
B. Profil Produk	55
1. Nilai Dakwah.....	55
2. Pendukung.....	58
3. Penghambat	58
4. Peluang.....	59
BAB III	61
DESAIN PRODUK.....	61
A. Metode Perencanaan.....	61
1. Konsep Karya Kreatif	61
2. Sinopsis	62
3. Durasi	66
4. Pengumpulan Data.....	66
B. Konsep Media.....	67
1. Pemilihan Media dan Alasan	67
2. Khalayak Sasaran	68
C. Tahapan Produksi	69
1. Pra Produksi	71
2. Produksi.....	72
3. Pasca Produksi.....	76
BAB IV	78
APLIKASI KARYA KREATIF DAN PEMBAHASAN	78
A. Identifikasi Subjek Penelitian	78
1. Subjek Penelitian	78
2. Profil Peneliti.....	78
B. Proses Pelaksanaan Media	79
1. Potensi dan Masalah	79
2. Pengumpulan Data.....	82
3. Desain Produk	83

4. Validasi Desain.....	136
5. Revisi Desain.....	149
6. Uji Coba Produk.....	152
C. Pembahasan Karya Kreatif (Analisis Data)	173
1. Prespektif Teori	173
2. Prespektif Islam.....	176
BAB V.....	179
PENUTUP.....	179
A. Kesimpulan.....	179
B. Rekomendasi	180
C. Keterbatasan Peneliti.....	180
DAFTAR PUSTAKA	181
Lampiran 1: Hasil Turnitin	187
Lampiran 2: Kartu Bimbingan Skripsi.....	188
Lampiran 3: Surat Izin Penelitian	189
Lampiran 4: Instrument Lembar Penilaian Uji Ahli.....	191
Lampiran 5: Angket Penelitian Pengungkapan Perasaan	198
Lampiran 6: Dokumentasi.....	203



 UIN SUNAN AMPEL
 S U R A B A Y A

DAFTAR TABEL

Tabel 4. 1 Hasil Uji Ahli Satu.....	137
Tabel 4. 2 Hasil Uji Ahli Dua	140
Tabel 4. 3 Hasil Uji Ahli Tiga.....	144
Tabel 4. 4 Akumulasi Penilaian Uji Ahli.....	147
Tabel 4. 5 Hasil Pretest	152
Tabel 4. 6 Nilai total instrument fav dan unfav pretest.....	156
Tabel 4. 7 Hasil Angket Post Test.....	161
Tabel 4. 8 Nilai total instrument fav dan unfav post test	166
Tabel 4. 9 Hasil Angket Kemudahan Penggunaan Media (Significant Other)	169
Tabel 4. 10 Hasil Angket Kemudahan Penggunaan Media (Remaja).....	171
Tabel 4. 11 Akumulasi Penilaian Angket Kemudahan Penggunaan Media.....	172



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR BAGAN

Bagan 2. 1 Bagan Hubungan Variabel X dan Y 50



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4. 1 Desain Buku Harian	83
Gambar 4. 2 Desain "Cover Utama"	86
Gambar 4. 3 Desain Cover Utama Bagian dua	88
Gambar 4. 4 Desain "Catatan Penting"	90
Gambar 4. 5 Desain "Daftar Isi" bagian pertama.....	93
Gambar 4. 6 Desain "Daftar Isi" bagian kedua	94
Gambar 4. 7 Desain "Pembatas Halaman" bagian 1	95
Gambar 4. 8 Desain "Tentang Buku Ini" sub bab "Tujuan" bagian pertama	96
Gambar 4. 9 Desain "Tentang Buku Ini" sub bab "Tujuan" bagian kedua	97
Gambar 4. 10 Desain "Tentang Buku Ini" sub bab "Sasaran"	99
Gambar 4. 11 Desain "Pembatas Halaman" bagian 2	100
Gambar 4. 12 Desain "Seputar Media Yang Digunakan" sub bab "Media Buku Harian" bagian pertama	101
Gambar 4. 13 Desain "Seputar Media Yang Digunakan" sub bab "Media" bagian kedua	103
Gambar 4. 14 Desain "Seputar Media Yang Digunakan" sub bab "Media" bagian ketiga.....	104
Gambar 4. 15 Desain "Seputar Media Yang Digunakan" sub bab "Media" bagian ke empat	105
Gambar 4. 16 Desain "Seputar Media Yang Digunakan" sub bab "Media" bagian ke lima.....	106
Gambar 4. 17 Desain "Seputar Media Yang Digunakan" sub bab "Media"	107
Gambar 4. 18 Desain "Pembatas Halaman" bagian 3	108
Gambar 4. 19 Desain "Terapi Ekspresif" sub bab "Pengertian Terapi Ekspresif"	109
Gambar 4. 20 Desain "Terapi Ekspresif" sub bab "Tujuan dan Manfaat" bagian pertama	110

Gambar 4. 21 Desain “Terapi Ekspresif” sub bab “Tujuan dan Manfaat” bagian kedua	111
Gambar 4. 22 Desain “Terapi Ekspresif” sub bab “Langkah Pelaksanaan” bagian pertama.....	113
Gambar 4. 23 Desain “Terapi Ekspresif” sub bab “Langkah Pelaksanaan” bagian kedua.....	114
Gambar 4. 24 Desain “Pengungkapan Perasaan” sub bab “Pengertian”	115
Gambar 4. 25 Desain “Pengungkapan Perasaan” sub bab “Proses Komunikasi Dalam Pengungkapan Perasaan”.....	116
Gambar 4. 26 Desain “Muhasabah” sub bab “Pengertian” bagian pertama	117
Gambar 4. 27 Desain “Muhasabah” sub bab “Pengertian” bagian kedua	118
Gambar 4. 28 Desain “Muhasabah” sub bab “Pengertian” bagian ke tiga	119
Gambar 4. 29 Desain “Muhasabah” sub bab “Pengertian” bagian ke empat	120
Gambar 4. 30 Desain “Muhasabah” sub bab “Akibat Perasaan Yang Tidak Bisa Diungkapkan” bagian pertama.....	121
Gambar 4. 31 Desain “Muhasabah” sub bab “Akibat Perasaan Yang Tidak Bisa Diungkapkan” bagian kedua	122
Gambar 4. 32 Desain “Pembatas Halaman” Rancangan Pelaksanaan Layanan	123
Gambar 4. 33 Desain “Rancangan Pelaksanaan Layanan” sub bab “Perumusan Naskah Media” bagian pertama.....	124
Gambar 4. 34 Desain “Rancangan Pelaksanaan Layanan” sub bab “Perumusan Naskah Media” bagian kedua	125
Gambar 4. 35 Desain “Rancangan Pelaksanaan Layanan” sub bab “Prosedur Pelaksanaan” bagian pertama.....	126
Gambar 4. 36 Desain “Rancangan Pelaksanaan Layanan” sub bab “Prosedur Pelaksanaan” bagian kedua	127

Gambar 4. 37 Desain “Rancangan Pelaksanaan Layanan” sub bab “Prosedur Pelaksanaan” bagian ketiga	128
Gambar 4. 38 Desain “Rancangan Pelaksanaan Layanan” sub bab “Prosedur Pelaksanaan” bagian “Prosedur Pelaksanaan” bagian keempat	129
Gambar 4. 39 Desain “Rancangan Pelaksanaan Layanan” sub bab “Prosedur Pelaksanaan” bagian kelima	130
Gambar 4. 40 Desain “Rancangan Pelaksanaan Layanan” sub bab “Prosedur Pelaksanaan” bagian keenam	131
Gambar 4. 41 Desain “Rancangan Pelaksanaan Layanan” sub bab “Prosedur Pelaksanaan” bagian ketujuh	132
Gambar 4. 42 Desain “Desain Media Buku Harian”	133
Gambar 4. 43 Desain “Daftar Pustaka” bagian pertama	134
Gambar 4. 44 Desain “Daftar Pustaka” bagian kedua	135
Gambar 4. 45 Desain Cover Sebelum Revisi	150
Gambar 4. 46 Desain Cover Setelah Revisi	151



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hubungan antar manusia dalam kehidupan sehari-hari baik dalam suasana resmi ataupun tidak resmi, selalu terikat oleh suatu alat yang dapat menentukan bisa tidaknya hubungan tersebut berlangsung secara wajar. Hal itu disebut dengan bahasa. Dengan bahasa, seseorang dapat mengemukakan perasaan, pikiran dan kemauannya pada orang lain. Bahasa juga bisa dijadikan alat komunikasi dan interaksi. Hal tersebut sangat berhubungan dengan adanya pengembangan media. Pengembangan media di dalam penelitian ini dijelaskan bahwa suatu alat yang digunakan agar individu dapat mengembangkan hal yang ada di dalam dirinya. Salah satu pengembangan media yang sangat berhubungan dengan bahasa adalah pengembangan media buku harian. Menulis buku harian adalah keterampilan individu dalam mengungkapkan gagasan, perasaan, pengalaman dalam bentuk catatan atau tulisan. Dengan adanya hal tersebut individu akan terbantu pengungkapan perasaannya yang dituangkan melalui tulisan.²

Berdasarkan hasil survei pengungkapan perasaan dikatakan sebagai sikap yang harus disampaikan kepada individu yang bersangkutan. Individu yang mudah mengungkapkan perasaan didukung dengan rasa yakin tanpa adanya paksaan. Hal ini didukung dengan adanya data mengenai pengungkapan perasaan bahwa sebanyak 63% responden merasa sulit mengungkapkan perasaan bahkan sebanyak 45% responden memilih untuk tidak

² Iis Dyah Ayuningrum, "Meningkatkan Kemampuan Menulis Paragraf Narasi Melalui Media Buku Harian Pada Siswa Kelas VII MTSN Saradan Kabupaten Madiun", Jurnal Widyabastra, (Vol.4, No.2, 2016), hal 3

mengungkapkan perasaan yang sedang dirasakan sekalipun kepada orang terdekatnya. Hasil riset menjelaskan bahwa sebanyak 78% responden menyadari bahwa memastikan mengungkapkan apa yang sedang dirasakan sangatlah diperlukan. Namun 63% responden sulit untuk mengungkapkan perasaan. Hal ini juga disadari bahwa tidak semua individu dapat mengungkapkan apa yang sedang dirasakan untuk meningkatkan rasa aman dan nyaman sehingga membantu mengurangi stress.³ Dari data diatas dapat dilihat bahwa masih banyak individu yang belum bisa mengungkapkan perasaannya.

Pengungkapan perasaan adalah kemampuan seseorang dalam mengendalikan perilaku mereka untuk mencapai tujuan.⁴ Dalam mencapai tujuan yang diinginkan, individu melakukan berbagai hal yang menjadikan diri individu menjadi tenang. Seperti halnya pengungkapan perasaan, terdapat sikap yang pasti dirasakan oleh setiap individu. Maka individu memiliki berbagai cara yang berbeda untuk mengungkapkan perasaan. Pengungkapan perasaan merupakan keyakinan bahwa seseorang mampu menjalankan perilaku tertentu atau mencapai tujuan tertentu.⁵ Istilah pengungkapan perasaan yang didefinisikan sebagai pandangan individu terhadap kemampuan dirinya dalam bidang akademik tertentu. Pandangan pengungkapan perasaan yang berpengaruh pada individu terhadap perasaan yang sedang dirasakan. Keadaan ini menyatakan bahwa individu tersebut sebagai makhluk social yang saling membutuhkan interaksi dengan lingkungannya dengan

³ RiauPos, Survei: 63 Persen Orang Sulit Ungkapkan Cinta Pada Orang Tersayang, diakses dari <https://riaupos.jawapos.com> pada tanggal 13 September 2022

⁴ Bimo Walgito, *Bimbingan Konseling Studi & Karir*, (Yogyakarta: Andipress Yogyakarta, 2010), hal 48

⁵ Jeanne Ellis Ormrod, *Psikologi Pendidikan*, trans. oleh Amitya Kumara, (Jakarta: Erlangga, 2008), hal 20

tujuan dapat mengungkapkan perasaan yang sedang dirasakan, namun tidak semua individu dapat melakukan hal tersebut. Pengungkapan perasaan dapat diartikan sebagai perasaan atau sikap yang pada umumnya tidak disadari yang berasal dari kekurangan diri, baik secara nyata maupun maya (imajinasi). Berdasar pendapat para ahli menyebutkan bahwasannya pengungkapan perasaan disebabkan karena pikiran-pikiran dan sesuatu yang sedang dirasakan individu terjadi berasal pikiran dan perasaannya.⁶

Pengungkapan perasaan merupakan kemampuan bagi seseorang untuk mengendalikan perilaku mereka dalam mencapai suatu tujuan. Setiap individu tentunya memiliki sifat yang berbeda-beda dalam mengungkapkan perasaan. Tetapi tidak sedikit juga Sebagian individu tidak dapat mengungkapkan perasaannya ke sembarang orang ataupun kepada seseorang yang baru dikenal. Dengan mengungkapkan apa yang sedang dirasakan itu juga merupakan salah satu cara seseorang untuk berkomunikasi kepada orang lain, tetapi hal tersebut tidak bisa dilakukan oleh setiap individu.

Pengungkapan perasaan sangat penting dalam hubungan sosial. Mengungkapkan pendapat yang dilakukan oleh setiap individu dapat memberikan dampak yang besar dalam sebuah hubungan, pengungkapan perasaan yang baik akan menjaga suatu komunikasi lebih baik.⁷ Dengan adanya bentuk pengungkapan perasaan yang baik terhadap individu akan dengan mudah menyampaikan pikiran, perasaan, dan pendapatnya dalam mengatasi masalah yang dihadapi. Pengungkapan perasaan memberikan kesempatan kepada

⁶ Yusuf, Syamsu dan A. Juntika Nurihsan, *Landasan Bimbingan dan konseling*, (Bandung :PT Remaja Rosdakarya, 2005), hal 529

⁷ Dayakisni, T., & Hudaniah, *Psikologi sosia*, (Malang: UMM Press,2009), hal 64

orang lain untuk mengenali jati dirinya.⁸ Dengan mengenali jati diri salah satu factor pendukung dalam mengungkapkan perasaan. Dalam mengungkapkan perasaan sangat berpengaruh terhadap peran orangtua dan teman sebaya dilingkungan sekitarnya dalam menentukan serta mengambil keputusan. Dengan mengungkapkan perasaan individu akan memudahkan dalam menggali perasaan yang dirasakan, selain itu juga memunculkan rasa nyaman dan rasa puas mengenai kebutuhan yang diinginkan serta tersampaikan kepada orang yang terpercaya.⁹

Pengungkapan perasaan ialah kemampuan seseorang dalam mengendalikan perilaku mereka dalam mencapai tujuan. Setiap individu tentunya memiliki sifat yang berbeda-beda dalam mengungkapkan perasaan. Tetapi tidak sedikit juga Sebagian individu tidak dapat mengungkapkan perasaannya ke sembarang orang ataupun kepada seseorang yang baru dikenal. Dengan mengungkapkan apa yang sedang dirasakan itu juga merupakan salah satu cara seseorang untuk berkomunikasi kepada orang lain, tetapi hal tersebut tidak bisa dilakukan oleh setiap individu.

Maka dari itu ada beberapa individu yang mengalami permasalahan akibat tidak dapat mengungkapkan perasaannya. Dampak yang terjadi ketika individu tersebut tidak dapat mengungkapkan perasaannya, yaitu seseorang akan mengalami beban pikiran yang berat. Dari dampak yang sedang dialami oleh individu, ada beberapa akibat yang terdapat pada individu tersebut seperti individu menjadi mudah terserang penyakit.

⁸ Andayani, T. R, *Efektivitas komunikasi interpersonal*, (Semarang : Badan Penerbit Universitas Diponegoro, 2009), hal 55

⁹ Mahardika, R. D, *Pengungkapan Diri pada Instagram Instastory. Jurnal Studi Komunikasi*, (Vol.3, No.1,2019),hal 101–117

Adanya akibat yang ditampakkan dari individu tersebut masih berhubungan juga dengan factor gaya hidup. Dari factor ini bisa membuat individu juga bisa dengan mudah terkena penyakit disebabkan karena beban pikiran yang berat dan bisa menimbulkan seseorang tidak mudah mengungkapkan perasaan. Faktor pendukung lainnya yang terjadi pada individu ketika tidak dapat mengungkapkan perasaan dengan dampak beban pikiran adalah pola makan tidak sehat yang bisa membuat individu mudah terserang penyakit, akibat lainnya yaitu individu mengalami begadang.

Dengan hal tersebut individu sering kurang tidur. Dengan kurangnya tidur juga bisa membuat individu sulit berpikir positif dan bisa membuat klien mudah lupa. Ini juga merupakan hal yang tidak baik dengan seringnya begadang karena biasanya begadang juga berasal dari beban pikiran yang berlebih yang membuat klien tidak dapat mengungkapkan perasaan.

Pendukung lainnya yang bisa terjadi akibat tidak dapat mengungkapkan perasaan dengan dampak beban pikiran adalah menurunkan kemampuan otak yang bisa membuat klien menjadi suka melamun dan kurang fokus. Sikap kurangnya focus tersebut bisa juga membuat individu menjadi sulit berkonsentrasi yang akhirnya membuat individu menjadi banyak pikiran. Dengan adanya banyak pikiran bisa membuat klien sulit berkonsentrasi. Terkadang individu juga bisa mengalami hal lain yang bisa membuat sulit berkonsentrasi seperti sibuk dengan gadget karena pada zaman sekarang ini, semakin canggihnya media social yang membuat individu bisa saja hanya focus dengan gadget yang membuat individu tidak bisa mengungkapkan perasaan. Selain itu, ketika individu sedang berada di posisi sulit berkonsentrasi, individu sering melakukan pekerjaan dengan sekaligus. Maka dari itu, individu biasanya langsung

melakukan pekerjaan dengan sekaligus yang membuat individu tidak dapat mengungkapkan perasaan karena sulitnya berkonsentrasi.

Tentunya dalam hal mengungkapkan perasaan ini, banyak sekali dari sebagian individu yang tidak mudah untuk mengutarakannya. Dengan hal tersebut hal lain yang bisa membuat dampak bisa saja terjadi pada individu adalah emosi labil. Dengan adanya emosi labil ini, individu terkadang mengalami sulit berprasangka baik yang membuat individu suka menyimpulkan sesuatu dengan mudah. Ini merupakan hal yang tidak baik dibiasakan, maka dari itu individu sebaiknya merubah perilaku tidak baik itu karena biasanya dari sulit berprasangka baik tersebut berasal dari emosi yang labil. Hal lain yang bisa terjadi adalah hati tidak tenang. Ketika individu merasakan hati yang tidak tenang karena merasa sulit berprasangka baik yang diakibatkan oleh emosi yang labil. Hal selanjutnya yang biasa terjadi pada individu adalah gelisah.

Gelisah yang dialami oleh individu, biasanya individu tersebut sulit berprasangka baik karena emosi yang labil. Individu juga terkadang bersikap tidak konsisten dengan suatu hal yang dikerjakan, membuat individu suka menyepelekan sesuatu. Menyepelekan sesuatu dengan sering meremehkan hal yang sedang terjadi.

Hal tersebut terjadi ketika individu mengalami emosi yang labil dan sedang mengalami ketidakonsistenan dengan suatu hal yang dikerjakan akibat dari tidak dapat mengungkapkan perasaan karena emosi yang labil adalah tidak mudah focus. Individu terkadang mengalami ketidakfokusan karena individu sedang berada pada posisi tidak konsisten karena suatu hal. Dan hal lain yang bisa saja terjadi dari emosi labil karena emosi yang tidak dapat mengungkapkan perasaan adalah kurangnya motivasi yang

sering dihadapi oleh individu. Individu terkadang merasa kurang motivasi ketika individu mengalami hal tidak konsisten. Ketika individu merasa tidak konsisten, terkadang individu tersebut tidak memiliki pendirian yang kuat.

Dengan hal tersebut individu sering mudah percaya dengan perkataan seseorang. Dengan mudahnya percaya dengan perkataan orang apalagi disaat individu berada pada posisi emosi labil yang akhirnya membuat individu tidak dapat mengungkapkan perasaan. Hal lainnya yang bisa membuat individu tidak memiliki pendirian yang kuat, biasanya individu terkadang merasa ragu. Disaat seperti ini, individu saat mengambil keputusan ada perasaan yang cemas dan ketika individu tidak dapat mengungkapkan perasaan ketika individu tidak konsisten biasanya individu mudah terpengaruh. Dengan itu, individu muncul sikap emosi labil dan membuat individu tidak dapat mengungkapkan perasaan.

Ketika seorang individu berada di posisi tidak dapat mengungkapkan perasaan, salah satu hal lainnya yang terjadi pada individu adalah sensitivitas. Sikap ini yang membuat individu sering merasa mudah bersalah. Dengan hal tersebut individu sering merasa muncul penyesalan yang pernah dilakukan, banyak yang terfikirkan karena sesuatu yang pernah dilakukan yang membuat individu menjadi sensitive karena teringat hal-hal yang tidak menyenangkan. Dengan adanya sikap sensitivitas dengan penyebab mudah bersalah ketika ada suatu hal yang tiba-tiba terfikirkan, individu juga mudah menanganis karena suatu hal yang terjadi.

Sensitive ini juga sangat bisa membuat individu menjadi memiliki mood yang mudah berubah jika perasaan hati yang ikut tidak enak. Hal ini sering saja terjadi kepada seseorang dengan keadaan mood yang mudah berubah ini. Permasalahan tidak dapat mengungkapkan perasaan dengan

sikap sensitive biasanya individu sangat mudah terpengaruh. Hal tersebut mengakibatkan tidak punya pendirian, hal tersebut terjadi biasanya karena sikap mudah bersalah. Ketika hal itu terjadi, individu sering merasa tidak punya pendirian dan cenderung sangat mudah terpengaruh dengan seseorang. Tentunya bukan hal yang baik untuk dibiasakan dengan memiliki sifat sensitive karena individu akan mudah bersalah.

Dengan adanya sikap tersebut Individu sering merasa takut berlebihan. Ketika hal itu terjadi, hal lain nya yang bisa saja bersamaan terjadi adalah individu sering merasa tidak tenang. Ketika individu merasa tidak tenang jika ingin melakukan suatu hal. Individu juga bisa saja menyalahkan diri ketika individu berada pada sikap sensitive yang membuat individu menunjukkan sikap suka murung. Dari dampak sensitive ketika individu terkadang menyalahkan diri sendiri yang berakibat terlihat suka murung karena sikap tersebut sangat cocok dengan sifat introvert yang dimilikinya.

Faktor lain yang bisa terjadi setelah sikap dan sifat itu muncul yaitu individu akan takut mencoba hal baru. Ketika individu berada pada sikap sensitive dengan menyalahkan diri sendiri biasanya individu takut mencoba hal baru karena biasanya individu juga seorang yang tidak percaya diri. Tidak adanya rasa tidak percaya diri, individu akan menyalahkan diri sendiri dengan mengkritik diri sendiri. Dengan adanya sikap seperti ini, individu dapat mengintropeksi dirinya sendiri.

Sikap individu dalam pengungkapan perasaan ini terjadi pada setiap individu. Sebagian besar individu mengalami kendala dalam mengungkapan perasaan yang sulit tersampaikan maka terdapat beberapa hal yang akan mengganggu rutinitas yang dijalankan oleh individu yang

bersangkutan. Pengungkapan perasaan tergolong bagian dari seluruh perasaan dalam diri seseorang.¹⁰ Dalam mengungkapkan perasaan kepada individu lain diperlukan sebuah media pendukung. Salah satu media pendukung yang dapat digunakan ialah *Media Visual*. Media visual adalah suatu media yang digunakan untuk menyampaikan pesan melalui penglihatan atau jenis media yang hanya bisa dilihat.¹¹ Media visual dapat diaplikasikan diberbagai jenjang usia dengan menyesuaikan tingkat kebutuhan dari individu. Jenis media visual berperan sangat penting dalam proses pembelajaran atau kegiatan lainnya. Media visual ini adalah salah satu media yang sangat mudah dilakukan dan didapatkan.¹² Salah satu bentuk dari media visual berupa media buku harian.

Media buku harian adalah media pendukung yang mudah dipahami disegala jenjang usia terkhusus pada usia remaja yang dijadikan sebagai subjek penelitian. Dengan permasalahan yang sedang dihadapi oleh individu dalam pengungkapan perasaan, peneliti menggunakan media buku harian untuk meningkatkan kemampuan mengungkapkan perasaan pada remaja. Media buku harian merupakan suatu media yang digunakan individu untuk mengungkapkan perasaannya dengan tulisan.¹³

Media buku harian berisi tentang hal-hal yang sedang dirasakan dengan melalui tulisan dan sesuai dengan kejadian yang sedang dirasakan. Pengungkapan perasaan melalui media buku harian bukan hal mudah yang bisa dilakukan

¹⁰ Jeanne Ellis Ormrod, *Psikologi Pendidikan*, trans. oleh Amitya Kumara, (Jakarta: Erlangga, 2008), 21.

¹¹ Oktavia Lestari Pasaribu, *Pengembangan Media Pembelajaran Bahasa Indonesia*, Sumatera Utara: UMSU Press (2020), hal. 35

¹² Nurotun Mumtahanah, *Penggunaan Media Visual Dalam Pembelajaran PAI*, *Jurnal Studi Islam* (Vol.4 No.1 Tahun 2014), hal.94

¹³ Gorys Keraf, *Argumentasi dan Naras*, (Jakarta: Gramedia,1985), hal 115

oleh individu, karena setiap individu mempunyai sifat dan sikap yang berbeda dalam menghadapi perasaan yang dirasakan. Perasaan yang dirasakan setiap individu juga berbeda maka perlu adanya pembangunan rasa nyaman dalam menyampaikan perasaan yang sedang dirasa.

Berdasarkan hasil survey media buku harian sangat mendukung segala hal yang berhubungan dengan diri individu dalam melihat perkembangannya. Media buku harian merupakan media yang mendukung individu dalam meningkatkan kemampuan mengungkapkan perasaan. Hal ini didukung dengan adanya data yang mengatakan bahwa dari 100% remaja yang terdapat di Indonesia, 88% sudah tidak asing mengetahui media, salah satunya adalah media buku harian¹⁴ Remaja yang mengenal media lebih dahulu menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi kemampuan seseorang dalam mengungkapkan perasaannya.

Media buku harian ini terbentuk berupa buku dengan terdapat beberapa halaman di dalamnya. Pendukung lain yang bisa menarik perhatian para remaja untuk menuliskan perasaan yang sedang dirasakan adalah adanya cover yang menarik pada halaman depan buku harian. Dengan begitu, para remaja dapat tertarik untuk menuliskan perasaan yang sedang dirasakan ke dalam buku tersebut. Bisa disimpulkan bahwa media buku harian ini patut untuk dijadikan sebagai media pendukung dalam meningkatkan kemampuan pengungkapan perasaan pada remaja.

Media buku harian adalah salah satu wadah yang dijadikan individu untuk meningkatkan kemampuan dalam mengungkapkan perasaannya. Media buku harian merupakan suatu proses dengan memindahkan pemikiran ke dalam suatu tulisan didasari dari perasaan yang sedang

¹⁴ Atar Semi, *Dasar-dasar Keterampilan Menulis*, (Bandung: Angkasa,2007), hal 30

dirasakan. Dalam proses ini diperlukan kemampuan mengolah, menata ulang gagasan yang telah dicurahkan.¹⁵ Dalam media buku harian berisi tentang perasaan yang sedang dirasakan individu agar tersampaikan walaupun tidak langsung disampaikan kepada seseorang dengan cara visual karena pada dasarnya setiap individu memiliki cara yang berbeda-beda dalam menyampaikan apa yang sedang dirasakan. Maka dengan adanya media buku harian diharapkan bagi individu yang belum bisa dalam mengungkapkan perasaannya dapat tersampaikan walau hanya dengan tulisan.¹⁶

Media buku harian ini ditunjukkan kepada individu yang belum bisa mengungkapkan perasaannya dengan mudah.¹⁷ Sesuai dengan pernyataan tersebut maka individu tersebut diberikan media buku harian untuk mendukung proses konseling dalam mencapai target perilaku atau perubahan yang diinginkan. Media buku harian merupakan bentuk media pendukung yang mudah dipahami disegala jenjang usia terkhusus pada usia remaja yang dijadikan sebagai subjek penelitian.

Media buku harian ini berupa buku dengan adanya beberapa halaman di dalamnya. Pendukung lain yang bisa menarik perhatian para remaja untuk menuliskan perasaan yang sedang dirasakan adalah adanya cover yang menarik pada halaman depan buku harian. Maka para remaja dapat tertarik untuk menuliskan perasaan yang sedang dirasakan ke dalam buku tersebut. Bisa disimpulkan bahwa media buku harian ini patut untuk dijadikan sebagai media pendukung dalam meningkatkan kemampuan

¹⁵ Henry Guntur Tarigan, *Menulis sebagai Suatu Keterampilan Berbahasa*, (Bandung: Angkasa.1991), hal 55

¹⁶ Margono, *Metodologi Penelitian Pendidikan*, (Jakarta: Rineka Cipta,1997), hal 79

¹⁷ Gorys Keraf, *Argumentasi dan Naras*, (Jakarta: Gramedia,1985), hal 105

pengungkapan perasaan pada remaja. Dalam usia sekitar 15 tahun atau bisa disebut remaja, biasanya berada pada masa transisi dari anak-anak menuju dewasa. Pada masa transisi ini remaja dihadapkan pada perubahan. Perubahan tersebut meliputi fisik, kognitif, dan psikososial.¹⁸

Dalam melakukan penulisan dalam buku harian sangat diperlukan bagi seseorang untuk melakukan muhasabah. *Muhasabah*, secara etimologis merupakan bentuk *mashdar* (kata dasar) dari kata *hasaba-yuhaasibu* yang dimana kata dasarnya yakni *hasaba-yahsibu* atau *yahsubu* yang mempunyai arti menghitung.¹⁹ Sedangkan dalam kamus Arab-Indonesia *muhasabah* mempunyai arti perhitungan dan intropeksi.²⁰

Muhasabah adalah suatu aktivitas untuk diri sendiri dengan cara intropeksi, mawas, atau meneliti diri sendiri. Yakni dengan cara menghitung-hitung perbuatan yang dilakukan setiap tahun, tiap bulan, tiap minggu, bahkan aktivitas yang dilakukan tiap hari. Oleh karena itu *muhasabah* tidak harus dilakukan pada akhir tahun atau akhir bulan. Namun perlu juga dilakukan setiap hari bahkan setiap saat.²¹

Muhasabah adalah sebagai perenungan diri, melakukan intropeksi kemudian melakukan perbaikan dan peningkatan semaksimal mungkin. Perenungan disini bukanlah hal yang hanya memikirkan untuk memikirkan bagian dari proses menjadi pribadi yang unggul. Merenung disini menjelaskan

¹⁸ Papalia, D.E., Olds, S.W., & Feldman, R.D, *Human development perkembangan manusia Edisi 10*. (Jakarta: Salemba Humanik, 2009), hal 641

¹⁹ Asad M. Al Kali, *Kamus Indonesia-Arab*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1989), hal. 183

²⁰ Ahmad Warson Munawir, *Al-Munawir Kamus Arab-Indonesia*, (Yogyakarta: Pondok Pesantren Al-Munawir,1984), hal. 283

²¹ Amin Syukur, *Tasawuf Bagi Orang Awam (Menjawab Problematika Kehidupan)*, (Yogyakarta: LPKSuara Merdeka, 2006), hal. 83.

untuk melakukan koreksi, perbaikan dan peningkatan perilaku terutama dalam mengungkapkan perasaan. Seperti kata-kata yang diucapkan oleh sahabat Umar bin Khatab “*Hasibu anfusakum qabla an-tuhasabu*” (koreksilah dirimu sebelum kamu dikoreksi). Hal ini menegaskan bahwa muhasabah akan membimbing seseorang pada pemahaman akan dirinya seperti kesalahan, dosa-dosa, serta perbuatan negatif yang pernah seseorang lakukan terhadap dirinya sendiri ataupun orang lain. Dalam pemahaman lain Muhasabah diartikan sebagai metode untuk mengatasi kekuasaan nafsu amarah atas hati seorang mukmin dengan selalu mengintrospeksi diri dan menyelisihnya.²²

Terapi muhasabah terdiri dari dua suku kata yaitu terapi dan muhasabah. Secara etimologi, terapi dalam bahasa Arab sepadan dengan kata “*Syafa-Yashfi-Shifani*”, yang berarti pengobatan, mengobati, dan menyembuhkan.²³

Dalam terapi muhasabah dengan terapi menulis ekspresif memiliki keterkaitan yang sangat tinggi. Dimana seorang individu melakukan menulis ekspresif yang dapat meluapkan emosi secara tidak langsung serta mengurangi perilaku destruktif. Selain itu, menulis merupakan bagian dari proses penyembuhan diri seseorang dari permasalahan yang dialami sehingga mereka bisa berdamai dengan dirinya sendiri. Terapi muhasabah sendiri sangat berhubungan karena didalam terapi ini, seorang individu akan melakukan beberapa cara. Cara tersebut membuat remaja semakin memahami dirinya sendiri, lebih percaya apa yang akan dilakukannya, dan dapat taat dengan hal yang terjadi pada dirinya.

²² Zaki Ismail, "Muhasabah dan Perilaku Seks Bebas." *Tasamuh: Jurnal Studi Islam* 9.1 (2017), hal. 245

²³ Muhammad Yunus, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: PT. Hidakarya Agung, 1989), hal. 120

Pada usia remaja tentunya akan sering dihadapkan hal-hal yang berubah-ubah atau tidak pasti. Perubahan tersebut harus dapat dihadapi remaja, salah satunya dengan menyesuaikan perasaan yang sedang dirasakan. Pada masa ini remaja dihadapkan pada perubahan dalam dirinya, sehingga perlu menyesuaikan diri dengan perubahan yang terjadi.²⁴ Perlu adanya penyesuaian diri dalam menyampaikan perasaan yang dirasakan dengan adanya suatu perubahan. Pada usia ini remaja dituntut untuk dapat menggunakan kemampuan yang dimiliki dalam rangka penyesuaian sosial yang lebih luas.²⁵ seperti halnya dengan mengembangkan komunikasi interpersonal yang merupakan bentuk tugas perkembangan remaja,²⁶ dalam mengembangkan keterampilan komunikasi interpersonal secara individual maupun dalam kelompok.

Penelitian yang dilakukan oleh Iska Anggi Rahmawati, Heru Subrata. Prodi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya pada tahun 2021. *Jurnal PGSD*. Dengan judul “***Efektifitas Penggunaan Media Buku Harian Dalam Pembelajaran Menulis Geguritan Siswa Kelas IV SDN 1 Sambit***”. Hasil dari penelitian yang dilakukan bertujuan untuk mengetahui efektivitas penggunaan media buku harian dalam pembelajaran menulis geguritan siswa kelas IV sekolah dasar. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan teknik observasi pembelajaran secara langsung, teknik tes, teknik pengisian kuisioner serta dokumentasi. Hasil penelitian

²⁴ Santrock, *Adolescence: Perkembangan remaja*, (Jakarta: Erlangga, 2003), hal 642

²⁵ Setiawati, D. (2012). Efektifitas model KNAP untuk meningkatkan keterbukaan diri siswa SMA. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Bimbingan* (Vol. 1, No.13), hal 17-26.

²⁶ Yusuf, S, *Psikologi perkembangan anak & remaja*, (Bandung : PT Remaja Rosdakarya, 2001), hal 32

menunjukkan siswa kelas IV SDN 1 Sambit mampu menyelesaikan tugas dengan efisiensi waktu yang baik dan mengalami peningkatan nilai dalam menulis geguritan dari 74 menjadi 82.

Penelitian yang dilakukan oleh Irene Hendrika. Universitas Kristen Indonesia Toraja pada tahun 2019. *Jurnal KIP*. Dengan judul “***Pengaruh Kebiasaan Menulis Buku Harian Terhadap Kecerdasan Linguistik Pada Siswa Kelas V SDN 101 Makale 4***”. Hasil dari penelitian yang dilakukan Fakta di lapangan menunjukkan bahwa minat anak kepada buku harian sudah mulai berkurang, karena sudah tergantikan oleh sosial media yang memiliki tampilan yang lebih menarik. Dari hasil penelitian di atas, meskipun hanya memiliki pengaruh 0,8% apabila kedua belah pihak baik orang tua maupun guru mampu bekerja sama dengan baik, maka tidak menutup kemungkinan kebiasaan menulis buku harian akan berpengaruh terhadap kecerdasan linguistik seorang anak. Orang tua seharusnya mampu untuk ikut mengawasi kegiatan anak di rumah, mendampingi anak ketika menulis, tidak mencela tulisan anak sekalipun jelek, namun terus memberikan motivasi dan memfasilitasi dalam kegiatan menulis. Selain itu, guru di sekolah juga diharapkan dapat memberikan dukungan kepada siswa untuk menyukai kegiatan menulis seperti memberikan tugas kepada siswa untuk menulis kegiatan kesehariannya, menulis puisi, menulis pantun, menulis iklan, atau menulis karangan. Kegiatan menulis tersebut dapat dimulai dari menulis hal yang paling sederhana, yaitu menuliskan kegiatan keseharian pada sebuah buku harian, sampai anak menginjak tahap yang lebih tinggi dalam menulis.

Dari pernyataan kedua penelitian berpendapat bahwa media buku harian ataupun media visual dapat meningkatkan kemampuan individu khususnya remaja dalam mengungkapkan perasaan dengan melalui tulisan atau

alat ukur yang dapat terlihat. Sehingga sasaran subjek lebih paham dalam melaksanakan proses pemberian treatment. Dengan hal ini, sangat berkaitan antara peneliti terdahulu dengan permasalahan konseli karena dengan media yang tepat akan mampu mempermudah dan meningkatkan keefektifan proses konseling. Maka peneliti membuat sebuah penelitian yang bertujuan mengembangkan suatu media dengan judul “*Pengembangan Media Consience Book Untuk Meningkatkan Kemampuan Mengungkapkan Perasaan Pada Remaja*”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana tingkat kesesuaian teori Pengembangan Media *Consience Book* Untuk Meningkatkan Kemampuan Mengungkapkan Perasaan Pada Remaja menurut para ahli?
2. Bagaimana tingkat kemudahan penggunaan Media *Consience Book* Untuk Meningkatkan Kemampuan Mengungkapkan Perasaan Pada Remaja?
3. Bagaimana tingkat keefektifan Media *Consience Book* Untuk Meningkatkan Kemampuan Mengungkapkan Perasaan Pada Remaja?

C. Tujuan Karya Kreatif

Berdasarkan rumusan masalah diatas, tujuan yang ingin dicapai oleh peneliti adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui tingkat kesesuaian teori Media *Consience Book* Untuk Meningkatkan Kemampuan Mengungkapkan Perasaan Pada Remaja menurut para ahli
2. Untuk mengetahui tingkat kemudahan penggunaan Media *Consience Book* Untuk Meningkatkan

Kemampuan Mengungkapkan Perasaan Pada Remaja menurut para ahli

3. Untuk mengetahui tingkat keefektifan Media *Conscience Book* Untuk Meningkatkan Kemampuan Mengungkapkan Perasaan Pada Remaja menurut para ahli

D. Penelitian Terdahulu

Manfaat yang diharapkan peneliti dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan mampu dimanfaatkan sebagai media pengembangan ilmu dan bahan kajian serta tambahan wawasan baru bagi para peneliti dan praktisi dalam bidang bimbingan dan konseling.

2. Manfaat praktis

- a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan wawasan dan pengalaman bagi peneliti agar mampu memberikan sebuah pelayanan konseling yang terbaik bagi konselinya. Khususnya kepada konseli yang memiliki jenis masalah yang sama dengan kasus ini.

- b. Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan bantuan bagi mahasiswa ataupun oranglain diluar sana yang terkendala dalam hal kemampuan mengungkapkan perasaan.

E. Penelitian Terdahulu yang Relevan

Untuk mendukung penelitian yang sedang dilakukan peneliti teliti. Peneliti mencantumkan penelitian terdahulu yang membahas seputar permasalahan yang sejenis dari peneliti lain. Hal ini dimaksudkan untuk

menunjukkan gagasan atau pendapat baru yang lebih solutif dari penelitian terdahulu yang sejenis namun berbeda metode yang digunakan:

- a. Penelitian yang dilakukan oleh Cici Marantika yang berjudul *“Pengaruh Buku Cerita Bergambar Terhadap Keterampilan Membaca Nyaring Peserta Didik Kelas III Min 7 Bandar Lampung”*

Tahun : 2019

Persamaan : menggunakan media buku dalam mengatasi permasalahan pada konseli

Perbedaan : pada penelitian ini lebih berfokus keterampilan membaca nyaring pada siswa yang rendah, dan pada penelitian yang dilakukan peneliti berfokus pada media buku harian untuk meningkatkan keterampilan mengungkapkan perasaan.

- b. Penelitian terdahulu selanjutnya dari Nur Aina Ahmad, Sri Yunita Taligansing, Nur Nilam yang berjudul *“Menulis Narasi Melalui Buku Harian Sebagai Terapi Kesehatan Mental Mahasiswa Selama Pandemi”*.

Tahun : 2019

Persamaan : menggunakan media buku harian dalam proses terapi dengan permasalahan yang dihadapi konseli

Perbedaan : metode pada penelitian ini menggunakan penelitian Observasional Analitik menggunakan desain Quasi Experiment (Eksperimen Semu). Rancangan penelitian yang digunakan adalah Non-

Randomized Control Group Pre-test Post-test Design, dimana terdapat lebih dari dua kelompok yang dipilih tidak secara acak. Dalam penelitian ini ditentukan tiga kelompok sesuai dengan jenis metode yang diberikan sedangkan pada penelitian yang dilakukan peneliti menggunakan Rnd.

- c. Penelitian terdahulu selanjutnya dari Nurdiani Desra dengan judul “*Respon Siswa Dalam Mengungkapkan Emosi Marah Di SMP Dan Implikasinya Terhadap Layanan Bimbingan Dan Konseling*”

Tahun : 2019

Persamaan : menggunakan subjek permasalahan yang sama dalam penyelesaian penelitian dan sama-sama penelitian dengan mengungkapkan sesuatu yang sedang dirasakan konseli.

Perbedaan : pada penelitian ini subjek dapat dengan mudah mengungkapkan apa yang sedang dirasakan seperti frustrasi, kekecewaan, dll. Sedangkan pada penelitian yang dilakukan oleh peneliti, subyek tidak mudah untuk mengungkapkan apa yang sedang dirasakan.

F. Sistematika Pembahasan

Bab I Pendahuluan, membahas tentang latar belakang masalah yang digunakan dasar pemilihan penelitian yang dilakukan oleh peneliti, rumusan masalah, tujuan karya

kreatif, manfaat karya kreatif, metode perencanaan, penelitian terdahulu dan sistematika pembahasan

Bab II Kajian Teoretik dan Profil Produk, membahas tentang kerangka teoretik yang didalamnya terdapat penjelasan terkait orisinalitas, positioning karya dan perspektif Islam. Lalu terdapat pembahasan terkait profil produk yang didalamnya menjelaskan tentang nilai dakwah, pendukung, penghambat, peluang, dan benchmarking.

Bab III Desain Produk, membahas tentang Konsep media yang didalamnya terdapat penjelasan terkait pemilihan media dan alasan, serta khalayak sasaran. Lalu di bab ini juga membahas tentang tahapan produksi yang didalamnya menjelaskan terkait pra produksi, produksi dan pasca produksi. Dan pembahasan terakhir di bab ini adalah tentang anggaran biaya.

Bab IV Aplikasi Karya Kreatif dan Pembahasan, membahas tentang eksekusi karya kreatif kepada objek target sasaran produk. Serta didalam bab ini juga membahas tentang penambahan karya kreatif (analisis data) yang didalamnya menjelaskan terkait perspektif teori dan perspektif Islam.

Bab V Penutup, membahas tentang kesimpulan hasil penelitian, rekomendasi yang dapat ditambahkan untuk menyempurnakan penelitian, dan keterbatasan karya kreatif yang dibuat oleh peneliti.

BAB II

TERAPI EKSPRESIF, MEDIA BUKU HARIAN, MENGUNGKAPKAN PERASAAN

A. Kerangka Teoritik

1. Terapi Ekspresif

a. Penjelasan Terapi Ekspresif

Terapi ekspresif merupakan proses konseling, yang praktiknya menggunakan bantuan dari beberapa cabang seni. Menurut Malchiodi (2005) konseling ekspresif terdiri dari beberapa macam cabang, antara lain;

- 1) Seni visual, teknik yang digunakan untuk mengekspresikan emosi seorang individu melalui gambar. Bisa melalui gambaran diri sendiri, atau mencari gambaran yang sesuai (visualisasi) dengan kondisi emosi individu tersebut.²⁷
- 2) Musik, proses pelepasan stress yang dialami individu melalui menulis lirik lagu sendiri yang berkaitan dengan isi perasaannya, mendnegarkan lagu yang berkaitan dengan perasaannya, menyanyikan lagu yang sesuai dengan perasaannya, guna memberikan rasa nyaman kepada individu konseli tersebut.²⁸
- 3) Drama, proses bermain peran yang dilakukan oleh individu supaya individu yang bersangkutan dapat memperoleh pengertian lebih baik tentang pribadinya,

²⁷ Malchiodi, C. A. (2005). *Expressive Therapies History, Theory, and Practice*. Dalam Malchiodi, C. A. (Ed), *Expressive Therapies* (tt. 1- 15). New York: Guilford Publications.

²⁸ *Ibid.*,

mampu menyampaikan kebutuhannya, dan mampu memberikan tanggapan pressure dan problem yang sedang dilaluinya.²⁹

- 4) Menulis ekspresif, teknik yang digunakan untuk mengekspresikan emosi seorang individu melalui menuliskan pengalaman traumatisnya yang tidak menyenangkan.³⁰ Menulis adalah salah satu cara bagi seorang individu untuk berkomunikasi dan mengembangkan pikirannya, sehingga mampu membantu individu dalam mencapai kesadaran terhadap sebuah peristiwa yang pernah dialaminya.³¹
- 5) Terapi dansa, proses pengekspresian problem yang dirasakan individu melalui gerak tari sederhana sampai yang kompleks.³²

Melalui terapi ekspresif konseli dapat mengeksplorasi dan mengungkapkan perasaannya melalui seni (Gladding, 2016). Setiap individu memiliki kreatifitas dalam dirinya, sehingga diharapkan melalui seni, seorang individu yang memiliki masalah, dapat melakukan relaksasi serta katarsis (metode pelepasan emosi) tanpa merasa terbebani untuk mengungkapkan

²⁹ Ibid.,

³⁰ Pennebaker. (2002). *Ketika diam bukan emas: Berbicara dan menulis sebagai terapi*. Bandung: Mizan

³¹ Bolton, G., Howlett, S., Lago, C., & Wright, J. K. (2004). *Writing cures: An introductory handbook of writing in counselling and psychotherapy*. New York: Brunner Routledge

³² Malchiodi, C. A. (2005). *Expressive Therapies History, Theory, and Practice*. Dalam Malchiodi, C. A. (Ed), *Expressive Therapies* (tt. 1- 15). New York: Guilford Publications.

masalahnya kepada orang lain. Tujuan konseling melalui terapi ekspresif ini adalah memberikan sarana bagi individu untuk melepaskan emosi, perasaan, serta masalahnya.³³

Selain beberapa jenis terapi ekspresif diatas, terdapat juga salah satu bentuk dari konseling kreatif yang merupakan perpaduan antara terapi visual dan terapi menulis ekspresif. Dimana, jenis terapi inilah yang akan menjadi focus dalam penelitian ini. Jenis konseling kreatif tersebut, disebut juga dengan *visual journaling*. *Visual Journaling* atau jurnal visual adalah seni buku harian. Jurnal visual pada umumnya mengandung gambar dan kata-kata. Seperti buku harian yang sebenarnya, isinya berupa draf kasar yang kemudian dapat menjadi karya seni. Juga sebagaimana buku harian yang sebenarnya, mereka dimaksudkan untuk mendokumentasikan pengalaman, kegiatan, dan emosi individu.³⁴

b. Tujuan Terapi Menulis Ekspresif

Pennebaker dan Chung (2007) menjelaskan beberapa tujuan menulis ekspresif yaitu:³⁵

³³ Said Alhadi & Wahyu Nanda Eka Saputra. 2017. Integrasi Seni Kreatif dalam Konseling dengan Pemanfaatan Seni Visual. *Jurnal Fokus Konseling*. (Volume 3, No. 2), hal 108-113

³⁴ Gladding, S. T. (2016). *The Creative Arts in Counseling*. Alexandria: American Counseling Association

³⁵ Pennebaker. (2002). *Ketika diam bukan emas: Berbicara dan menulis sebagai terapi*. Bandung: Mizan

- a) Membantu menyalurkan ide, perasaan, harapan subjek ke dalam suatu media yang bertahan lama dan membuatnya merasa aman.
- b) Membantu subjek memberikan respon yang sesuai dengan stimulusnya sehingga subjek tidak membuang waktu dan energi untuk menekan perasaanya.
- c) Membantu subjek mengurangi tekanan yang dirasakannya sehingga membantu mengatasi kecemasan.

c. Manfaat Terapi Menulis Ekspresif

Menurut Pennebaker dan Chung (2007) menyatakan bahwa terapi menulis ekspresif memiliki beberapa manfaat, diantaranya:³⁶

- a) Merubah sikap dan perilaku, meningkatkan kreatifitas, memori, motivasi, dan berbagai hubungan antara kesehatan dan perilaku.
- b) Membantu mengurangi penggunaan obat-obatan yang mengandung bahan kimia.
- c) Mengurangi intensitas untuk pergi ke dokter, terapi maupun konseling.
- d) Hubungan sosial semakin baik dengan masyarakat.

d. Prosedur terapi menulis ekspresif

Prosedur terapi menulis ekspresif yakni menggunakan media buku, jurnal atau buku pribadi dan blog. Berdasarkan beberapa penelitian terdapat perbedaan dalam penggunaan durasi menulis, karena setiap kasus memiliki tingkat kedalaman masalah yang berbeda, sehingga diperlukan cara dan durasi yang berbeda. Proses terapi menulis dibutuhkan waktu kurang lebih 10 hingga 30 menit

³⁶ Ibid.,

selama 3 atau 5 hari dalam proses menulis ekspresif dimana subjek diminta untuk masuk ke dalam ruangan dan diminta untuk menulis mengenai bagaimana subjek menggunakan waktunya sehari-hari hingga pengalaman dalam kehidupannya, tentang perasaan kepada orang disekitarnya, tentang masa lalu, masa sekarang, dan impiannya hingga konflik pribadi yang dialami (Rahmawati, 2014)

Pennebaker (2007) memberikan langkah sederhana dalam menulis ekspresif agar lebih maksimal yakni sebagai berikut.³⁷

1) Waktu

Pergunakan waktu selama 20 menit per hari selama minimal 3 hari.

2) Topik

Pilihlah topik yang bersifat pribadi, penting dan menjadi permasalahan saat ini dalam diri anda.

3) Tulis secara terus menerus

Tulislah apa yang ingin anda tulis dan ekspresikan diri anda melalui tulisan tanpa memikirkan aturan penelitian maupun tata Bahasa

4) Tulis hanya untuk diri anda

Semua yang anda tulis hanya untuk diri anda sendiri. Jangan ragu dan malu untuk menuliskan hal yang bersifat pribadi karena hanya anda saja yang akan mengetahui apa yang anda tulis.

5) Ketahui batasan anda

Ketika anda sudah menuliskan perasaan anda, tetapi kemudian anda

³⁷ Ibid.,

merasakan semakin terpuruk, maka berhentilah

6) Harapkan sesuatu

Setelah selesai menulis ekspresif anda akan merasakan perasaan sedih atau terpuruk tetapi satu hingga dua jam perasaan tersebut akan hilang dan anda akan merasa lebih baik.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

e. Kaitan Terapi Ekspresif atau Katarsis Secara Islam (Muhasabah)

Muhasabah, secara etimologis merupakan bentuk mashdar (kata dasar) dari kata hasaba-yuhaasibu yang dimana kata dasarnya yakni hasaba-yahsibuatau yahsubu yang mempunyai arti menghitung.³⁸ Sedangkan dalam kamus Arab-Indonesia muhasabah mempunyai arti perhitungan dan intropeksi.³⁹

Muhasabah adalah suatu aktivitas untuk diri sendiri dengan cara intropeksi, mawas, atau meneliti diri sendiri. Yakni dengan cara menghitung-hitung perbuatan yang dilakukan setiap tahun, tiap bulan, tiap minggu, bahkan aktivitas yang dilakukan tiap hari. Oleh karena itu muhasabah tidak harus dilakukan pada akhir tahun atau akhir bulan. Namun perlu juga dilakukan setiap hari bahkan setiap saat.⁴⁰

Konsep *muhasabah*, dalam al-Qur'an terdapat dalam surah Al-Hasyr: 18-19:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ
وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ

³⁸ Asad M. Al Kali, *Kamus Indonesia-Arab*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1989), hal. 183

³⁹ Ahmad Warson Munawir, *Al-Munawir Kamus Arab-Indonesia*, (Yogyakarta: Pondok Pesantren Al-Munawir, 1984), hal. 283

⁴⁰ Amin Syukur, *Tasawuf Bagi Orang Awam (Menjawab Problematika Kehidupan)*, (Yogyakarta: LPKSuara Merdeka, 2006), hal. 83.

وَاتَّقُوا اللَّهَ ۚ إِنَّ اللَّهَ خَيْرٌ مِّمَّا تَعْمَلُونَ

Artinya:

Hai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap diri memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat); dan bertakwalah kepada Allah, sesungguhnya Allah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan.

وَلَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ نَسُوا اللَّهَ فَأَنْسَاهُمْ أَنْفُسَهُمْ ۚ أُولَٰئِكَ هُمُ الْفَاسِقُونَ

Artinya:

Dan janganlah kamu seperti orang-orang yang lupa kepada Allah, lalu Allah menjadikan mereka lupa kepada mereka sendiri. Mereka itulah orang-orang yang fasik.⁴¹

Dari QS. Al-Hasyr ayat 18-19, dapat memberikan isyarat akan pentingnya agar selalu bermuhasabah (mengintropeksi diri) setiap pekerjaan yang telah berlalu ataupun yang dilakukan ketika pekerjaan sedang berlangsung. Oleh karena itulah Umar r.a. berkata: “adakanlah *al-muhasabah* kepada dirimu sendiri, sebelum kamu diadakan orang akan *al-muhasabah* dan timbangkanlah akan dirimu itu sebelum kamu ditimbangkan orang lain”.

Dalam terapi muhasabah dengan terapi menulis ekspresif memiliki keterkaitan yang

⁴¹ Al-Imam Abul Fida Isma‘il Ibnu Katsir ad-Dimasyqi, *Terjemah Tafsir Ibnu Katsir Juz 28*, (Bandung: Sinar Baru al-Gensido, 2002), hal. 23.

sangat tinggi. Dimana seorang individu melakukan menulis ekspresif yang dapat meluapkan emosi secara tidak langsung serta mengurangi perilaku destruktif. Selain itu, menulis merupakan bagian dari proses penyembuhan diri seseorang dari permasalahan yang dialami sehingga mereka bisa berdamai dengan dirinya sendiri. Terapi muhasabah sendiri sangat berhubungan karena didalam terapi ini, seorang individu akan melakukan beberapa cara. Cara tersebut membuat remaja semakin memahami dirinya sendiri, lebih percaya apa yang akan dilakukannya, dan dapat taat dengan hal yang terjadi pada dirinya.

Menurut Ibnu Qoyyim al-Jauziyah, muhasabah dapat dilakukan dengan tiga cara:

- 1) Membandingkan antara nikmat dari Allah dengan keburukan yang dilakukan. Dengan membandingkan nikmat Allah dengan keburukan yang dilakukan tersebut akan tampak jelas kesenjangan yang sangat besar. Sehingga hakikat jiwa dan sifatsifatnya, keagungan dan segala kesempurnaan dariNya adalah karunia dan setiap dari hukuman dariNya adalah keadilan.
- 2) Harus membedakan antara hak Allah atas dirinya berupa kewajiban *ubudiyah*, melaksanakan ketataan, dan menjauhi maksiat, dengan apa yang menjadi hak dan kewajiban diri sendiri.
- 3) Harus mengetahui bahwa setiap orang merasa puas terhadap ketaatan yang dilakukan, maka hal itu akan merugikan dirinya dan setiap kemaksiatan yang dicela, maka akan menimpa orang itu.⁴²

⁴² Sudirman Tebba, *Meditasi Sufistik*, (Bandung: pustaka hidayah, 2004), hal. 44- 50.

Yang dimaksud langkah-langkah terapi muhasabah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1) Agar konseli bisa membandingkan nikmat dengan perilaku buruk yang dilakukannya.
- 2) Tahap kedua penelitian ini mengajak konseli untuk membedakan antara hak Allah atas dirinya dengan melaksanakan amar ma'ruf nahi munkar.
- 3) Maksud dari tahap ketiga dari terapi muhasabah adalah mengetahui bahwa setiap yang merasa puas terhadap ketaatan ataupun keberhasilan yang dicapai, maka akan merugikan diri sendiri karena terdapat rasa puas dan cukup dalam dirinya. Jika terdapat rasa cukup dan puas dalam diri seseorang maka pengetahuan yang dimiliki tersebut terbatas. Setiap kemaksitan yang diremehkan dan dilakukan, maka kemaksitan yang dilakukan tersebut akan menimpa yang mengerakannya.

2. Buku Harian

a. Penjelasan Media

Media merupakan alat yang dapat membantu dalam keperluan dan aktivitas, yang dimana sifatnya dapat mempermudah bagi siapa saja yang memanfaatkannya.⁴³ dalam buku Arief Sadiman, dkk, media adalah bentuk-bentuk komunikasi baik tercetak maupun audiovisual serta peralatannya. Media hendaknya dapat dimanipulasi, dapat dilihat, didengar, dan dibaca. Adapun batasan yaitu bahwa media adalah segala sesuatu yang apat digunakan untuk menyalurkan

⁴³ Azhar Rasyad, *Media Pembelajaran*, cet. 14. (Jakarta: PT Grafindo Persada, 2011), hal 3

pesan dari pengirim ke penerima sehingga dapat merangsang pikiran, perasaan, perhatian dan minat serta perhatian siswa seemikian rupa sehingga proses belajar terjadi.⁴⁴

Dalam aktifitas pembelajaran, media dapat didefinisikan sebagai sesuatu yang dapat membawa informasi dan pengetahuan dalam interaksi yang berlangsung antara pendidik dengan peserta didik.⁴⁵

Dalam aktifitas pembelajaran, media dapat didefinisikan sebagai sesuatu yang dapat dijadikan sarana penyaluran komunikasi dan pesan. Dalam kegiatan belajar mengajar, media merupakan sesuatu yang sangat baik dan bermanfaat, dimana sebagai sesuatu yang bisa menjadi penghubung komunikasi antara guru dan siswa.

b. Pengertian Buku Harian

Media buku harian ini ditunjukkan kepada individu yang belum bisa mengungkapkan perasaannya dengan mudah.⁴⁶ Sesuai dengan pernyataan tersebut maka individu tersebut diberikan media buku harian untuk mendukung proses konseling dalam mencapai target perilaku atau perubahan yang diinginkan. Maka dari itu, media buku harian adalah media pendukung yang mudah dipahami disegala jenjang usia terkhusus pada usia remaja yang dijadikan sebagai subjek penelitian.

⁴⁴ Arif S Sudiman, dkk, *Media Pendidikan: Pengertian, Pengembangan, dan Pemanfaatannya*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2007), hal 7

⁴⁵ Pupuh Fathurrohman dan Sobry Sutikno, *Strategi Belajar Mengajar'' Strategi Mewujudkan Pembelajaran Bermakna Melalui Penanaman Konsep Umum & Konsep Islami*,(Bandung: PT Refika Aditama, 2007), hal 67

⁴⁶ Gorys Keraf, *Argumentasi dan Naras*,(Jakarta: Gramedia,1985), hal 105

Dengan menggunakan media buku harian ini adalah salah satu proses dalam mengungkapkan perasaan pada remaja. Dengan menulis, remaja dapat dengan mudah mengungkapkan perasaan yang sedang dirasakan. Terapi menulis merupakan salah satu teknik yang digunakan di dalam terapi ekspresif.⁴⁷ Salah satu bagian dari terapi ekspresif adalah terapi menulis yang digunakan sebagai media menyembuhkan dan peningkatan kesehatan mental.⁴⁸ Secara umum maupun orang lain dalam bentuk tulisan dan literatur lain, meningkatkan kreatifitas, ekspresi diri dan harga diri, memperkuat kemampuan komunikasi dan interpersonal, mengekspresikan emosi yang berlebihan (katarsis) dan menurunkan ketegangan, dan meningkatkan kemampuan individu dalam menghadapi masalah dan beradaptasi

Banyak penelitian yang membuktikan bahwa menulis pengalaman emosional mempunyai manfaat yang besar sebagai alat terapeutik dalam beberapa permasalahan klinis. Terapi menulis mampu meningkatkan perawatan diri bagi individu yang mengalami kesedihan mendalam karena menulis digunakan sebagai media untuk membuka diri sehingga individu tersebut lebih mampu untuk melakukan rawat diri dengan lebih baik. Baikie dan Wilhelm (2006)⁴⁹ juga melakukan penelitian menggunakan terapi

⁴⁷ Malchiodi, C.A, *Expressive therapies*, (New York: The Guilford Press,2007), hal 110

⁴⁸ Ibid.,

⁴⁹ Baikie, K. A. & Wilhelm, K, Emotional and physical health benefits of expressive writing., *Advances in Psychiatric Treatment*, (11,2005), hal 338-346.

menulis untuk penderita depresi. Hasilnya adalah terapi menulis dinilai baik dan bermanfaat oleh para peserta karena mampu mengurangi kecemasan dan perbaikan suasana hati. Terapi menulis membuktikan bahwa terapi menulis mampu memperbaiki suasana hati dan pertumbuhan yang positif pasca trauma bagi para PTSD (Post-Traumatic Stress Disorder)⁵⁰ meskipun efek terapinya tidak mampu menurunkan tingkat keparahan gejala PTSD (Post-Traumatic Stress Disorder) Sejalan dengan itu, menjelaskan bahwa menulis mengenai pengalaman emosional, peristiwa traumatik dan kejadian menekan yang menyebabkan stres atau situasi *stressful* akan berpengaruh terhadap Kesehatan mental seseorang, kemampuan untuk mengelola dan menurunkan stres, mendapatkan *insight* atau pemahaman, mengurangi keluhan-keluhan fisik, meningkatkan system kekebalan tubuh bahkan meningkatkan prestasi akademik dan kinerja pekerjaan.

Melihat pada usia remaja adalah dimana adanya masa transisi, maka dari itu para remaja diharapkan mempunyai wadah sebagai alat untuk mengungkapkan perasaan yang sedang dirasakannya.⁵¹ Dalam pengungkapan perasaan masih berhubungan dengan komunikasi antar individu. Tentunya keterampilan komunikasi ini

⁵⁰ Smyth, J. M., Written emotional expression: Effect sizes, Outcome types, and moderating variables. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, (72,1998) , hal165-175

⁵¹ Santrock, *Adolescence: Perkembangan remaja*, (Jakarta: Erlangga,2003), hal 642

juga penting diterapkan di dalam kehidupan.⁵² Keterampilan komunikasi merupakan salah satu cara bagi remaja untuk mengungkapkan sesuatu yang ada di pikirannya. Terdapat kecenderungan bahwa remaja yang memiliki keterampilan komunikasi yang rendah dapat dikatakan sebagai seseorang yang berkepribadian *introvert*.⁵³ Kepribadian yang seperti itu cenderung menutup diri dengan orang lain dan lebih memilih untuk memendam apa yang dirasakan. Dengan adanya keterampilan komunikasi pada diri remaja, maka remaja akan benar-benar dapat mengekspresikan apa yang diinginkan dan orang lain juga akan mengetahui apa yang sebenarnya diinginkan oleh remaja tersebut. Ketika hal itu terjadi, maka dia juga dapat mengevaluasi mengenai baik buruknya apa yang telah diungkapkan, sehingga dia akan dapat memperbaiki sikap atau tingkah laku yang kurang baik dan pada akhirnya remaja tersebut akan dapat berkembang secara optimal.

c. Fungsi dan Tujuan Buku Harian

Buku harian merupakan buku yang tertulis dengan urutan sesuai tanggal terjadinya kejadian. Buku harian ini secara umum digunakan bagi individu yang tidak dapat mengungkapkan perasaannya secara langsung. Individu yang

⁵² Syah, Muhibbin, *Psikologi Pendidikan*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2011), hal 77

⁵³ Tristiana, Ita, *Analisis Kemampuan Siswa Kelas VII SMPN 1 Malang Tipe Kepribadian Ekstrovert dan Introvert dalam Menyelesaikan Masalah Matematika Berdasarkan Analisis Newman*. Skripsi. (Malang: Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Program Studi Pendidikan Matematika, 2012), hal 7

memiliki tingkat pengungkapan perasaan yang tinggi akan memiliki cara penyampaian apa yang dirasa secara tersendiri, sehingga individu yang dapat mengungkapkan perasaannya akan lebih memiliki perasaan yang percaya diri⁵⁴, Adapun fungsi buku harian antara lain:

1) Fungsi Historis

Semua yang dituliskan di dalam buku harian adalah sesuai urutan karena buku harian ini akan digunakan untuk menggambarkan aktivitas ataupun perasaan yang sedang dirasakan sesuai dengan sistematis yang akan berlangsung setiap harinya.

2) Fungsi Mencatat

Buku harian mencatat semua hal yang berkaitan dengan isi hati atau permasalahan pada seorang individu. Contohnya perasaan yang tidak menyenangkan, hal yang menyedihkan ataupun sesuatu yang ingin dikenang.

3) Fungsi Analisis

Pembuatan dalam buku harian juga berfungsi sebagai alat ukur, apakah di dalam setiap aktivitasnya setiap individu mengalami hal yang tidak menyenangkan atau adakah permasalahan yang berat di dalam keseharian yang sudah dilalui oleh individu tersebut.

4) Fungsi Instruktif

Buku harian juga memiliki fungsi perintah ataupun petunjuk bagaimana

⁵⁴ Utami Munandar, *Kreativitas Dan Keberbakatan Strategi Mewujudkan Potensi Kreatif Dan Bakat*, (Jakarta : Rineka Cipta, 2002), hal 90

sebaiknya buku harian tersebut dapat digunakan dengan sebaik-baiknya.

5) Fungsi Informatif

Buku harian berkaitan dengan pemberian informasi terkait suatu perasaan yang sedang dirasakan dan bisa menjadi sebuah kenangan dikemudian hari bahwa pernah melakukan suatu perjalanan yang menambah pengalaman.⁵⁵

d. Proses Pelaksanaan

Untuk tahapan yang akan peneliti gunakan terdapat beberapa tahapan, yakni⁵⁶, membina hubungan baik; membuat dirinya bisa menerima dengan segala potensi dan keterbatasannya; merangsang kepekaan emosi dari konseli, membuat konseli dapat menemukan solusi dari permasalahannya, mengembangkan potensi dan emosi positif klien, membuat konseli menjadi adequate.

Adapun proses pelaksanaan dengan terapi menulis ekspresif, antara lain:

- 1) Waktu, Penggunaan waktu selama 20 menit per hari selama minimal 3 hari
- 2) Topik, Pilihlah topik yang bersifat pribadi, penting dan menjadi permasalahan saat ini dalam diri anda.
- 3) Tulis secara terus menerus, Tulislah apa yang ingin anda tulis dan ekspresikan diri anda melalui tulisan tanpa memikirkan aturan penelitian maupun tata Bahasa

⁵⁵ Daryanto, *Media Pembelajaran*, (Yogyakarta: Gava Media,2013), hal 180

⁵⁶ Mohammad Thohir, *Kapita Selekta Konseling Islam*, (Fakultas Dakwah dan Komunikasi: Bimbingan Konseling dan Islam, 2020), hal 29

- 4) Tulis hanya untuk diri anda, Semua yang anda tulis hanya untuk diri anda sendiri. Jangan ragu dan malu untuk menuliskan hal yang bersifat pribadi karena hanya anda saja yang akan mengetahui apa yang anda tulis.
- 5) Ketahui batas anda, Ketika anda sudah menuliskan perasaan anda, tetapi kemudian anda merasakan semakin terpuruk, maka berhentilah
- 6) Harapkan sesuatu, Setelah selesai menulis ekspresif anda akan merasakan perasaan sedih atau terpuruk tetapi satu hingga dua jam perasaan tersebut akan hilang dan anda akan merasa lebih baik.

Dengan demikian konselor juga dapat ikut mengambil peran aktif dalam pelaksanaan proses konseling. Hal ini dimaksudkan agar konseli mampu secara maksimal target yang ingin dicapai. Konselor hadir untuk membimbing konseli untuk mengawali dan juga sebagai pengamat untuk mengamati baik tidaknya proses konseling yang terjadi

3. Pengungkapan Perasaan

a. Pengertian Pengungkapan Perasaan

Pengungkapan perasaan merupakan kemampuan seseorang dalam mengendalikan perilaku mereka dalam mencapai tujuan.⁵⁷ Ada dua cara mengungkapkan perasaan, yaitu secara verbal dan nonverbal. Yang dimaksud secara verbal adalah dengan menggunakan kata-kata, baik yang secara langsung mendeskripsikan perasaan yang kita alami maupun tidak. Sedangkan

⁵⁷ Bimo Walgito, *Bimbingan Konseling Studi & Karir*, (Yogyakarta: Andipress Yogyakarta, 2010), 48.

yang dimaksud secara nonverbal adalah dengan menggunakan isyarat lain secara kata-kata, misalnya sorot mata, raut muka, kepalan tinju, dan sebagainya.⁵⁸

Pengungkapan perasaan adakah keyakinan bahwa seseorang mampu menjalankan perilaku tertentu atau mencapai tujuan tertentu.⁵⁹ Istilah pengungkapan perasaan yang didefinisikan sebagai pandangan individu terhadap kemampuan dirinya dalam bidang akademik tertentu. Pandangan pengungkapan perasaan yang berpengaruh pada individu terhadap perasaan yang sedang dirasakan. Keadaan tersebut melukiskan bahwa pada dasarnya individu merupakan makhluk social yang tetap membutuhkan seseorang untuk mengungkapkan apa yang sedang dirasakan tetapi tidak semua individu bisa untuk mengungkapkan perasaan apa yang sedang dirasakan. Pengungkapan perasaan dapat diartikan sebagai perasaan atau sikap yang pada umumnya tidak disadari yang berasal dari kekurangan diri, baik secara nyata maupun maya (imajinasi). Berdasar pada pendapat para ahli tersebut bahwasannya pengungkapan perasaan disebabkan karena pikiran-pikiran dan sesuatu yang sedang dirasakan individu terjadi berasal pikiran dan perasaannya.⁶⁰

Dalam kenyataan sehari-hari, kedua cara tersebut sebenarnya susah dipisahkan sebab lazimnya hadir bersama-sama. Cara kita mengungkapkan perasaan antara lain tergantung pada kesadaran dan penerimaan kita terhadap perasaan-perasaan kita tersebut, serta kemampuan kita untuk mengungkapkannya secara

⁵⁸ Mahardika, R. D, *Pengungkapan Diri pada Instagram Instastory*. *Jurnal Studi Komunikasi*, (Vol.3,No.1,2019),hal 120

⁵⁹ Jeanne Ellis Ormrod, *Psikologi Pendidikan*, trans. oleh Amitya Kumara, (Jakarta: Erlangga, 2008), hal 20

⁶⁰ Yusuf, Syamsu dan A. Juntika Nurihsan, *Landasan Bimbingan dan konseling*, (Bandung :PT Remaja Rosdakarya, 2005), hal 529

konstruktif. Maka dari itu, pernyataan ini bisa dilihat dari penjelasan diatas bahwa dalam mengungkapkan perasaan adalah salah satu komunikasi efektif yang bisa dilakukan dengan orang lain.

Adapun Sebagian orang ataupun sikap dalam mengungkapkan perasaan sering terjadi pada siswa. Siswa seringkali merasa kurang percaya ataupun tidak berani untuk langsung mengungkapkan perasaan yang sedang dirasakan. Sebagian besar, yang terjadi pada siswa ini, biasanya hanya dapat menceritakan masalahnya pada orang-orang tertentu saja. Hal tersebut tidak baik untuk terus dibiasakan karena bukan hal yang tepat dilakukan, karena biasanya setiap seseorang hendaknya dapat dengan mudah mengungkapkan perasaan yang dirasakan.⁶¹

b. Proses Komunikasi Dalam Pengungkapan Perasaan

Salah satu segi paling membahagiakan dalam berkomunikasi dengan orang lain adalah kesempatan untuk perasaan menggambarkan suatu model lima tahap pengungkapan perasaan dalam komunikasi. Menurutnya, setiap kali kita berkomunikasi dengan orang lain maka sebenarnya paling sedikit terjadi lima macam proses, proses tersebut adalah sebagai berikut :⁶²

- 1) Sensing, tingkah laku lawan komunikasi kita. Dengan alat-alat indra yang kita miliki, kita menumpulkan informasi tentang lawan komunikasi kita⁶³.

⁶¹ Wela, Aswida, Marjohan, & Yarmis, Syukur, Efektifitas layanan Bimbingan Kelompok dalam Mengurangi Kecemasan Berkomunikasi pada Siswa. *KONSELOR*, (Vol.1,No.2,2012), hal 1-11

⁶² Alex Sobur, *Psikologi Umum*, (Bandung: Pustaka Setia, 2009), hal 426.

⁶³ Monks, F. J, *Psikologi perkembangan: Pengantar dalam berbagai bagian*, (Yogyakarta: Gadjah Mada University Pers,2006), hal 55

- 2) Interpreting, semua informasi yang kita terima dari lawan komunikasi kita itu. Kita menentukan makna dari kata-kata dan perbuatannya.
- 3) Feeling, sebagai reaksi spontan terhadap penafsiran kita atas informasi yang kita terima dari dan tentang lawan komunikasi kita.
- 4) Intending, perasaan kita itu dalam diri kita terbentuk intense yang akan mendorong dan mengarahkan kita untuk berbuat searah dan sejalan dengan perasaan kita.
- 5) Expressing, perasaan kita itu.

c. Akibat Yang Timbul Apabila Perasaan Tidak Bisa Diungkapkan

1) Faktor Penghambat

Salah satu faktor yang menjadi penghambat dalam membangun hubungan antar pribadi yang intim adalah kesulitan mengkomunikasikan perasaan. Aneka masalah dalam komunikasi muncul terutama bukan karena perasaan yang kita alami itu sendiri, melainkan karena kita gagal mengkomunikasikannya secara efektif. Perasaan-perasaan itu justru kita sangkal, kita alihkan, kita sembunyikan atau kita repressikan.

Berikut ini adalah beberapa hal yang mungkin timbul bila perasaan-perasaan tidak kita sadari, tidak kita terima, atau tidak kita ungkapkan secara konstruktif.⁶⁴

- a) Menyangkal dan menekan perasaan dapat menciptakan aneka masalah dalam hubungan antar pribadi.

⁶⁴ Supratiknya, A, *Komunikasi antar pribadi*(Yogyakarta: Penerbit Kanisius,2003), hal 105

- b) Menyangkal dan menekan perasaan dapat menyulitkan kita dalam memahami dan mengatasi masalah yang terlanjur timbul dalam hubungan antar pribadi.
- c) Menyangkal perasaan dapat meningkatkan kecenderungan kita untuk melakukan persepsi secara selektif
- d) Menekan perasaan dapat menimbulkan distorsi atau penyimpangan dalam penilaian kita.
- e) Dalam mengungkapkan perasaan yang tidak lugas-efektif sering justru tersirat tuntutan-tuntutan tertentu⁶⁵.

2) Mengungkapkan Perasaan Secara Verbal

Ada dua cara mengungkapkan perasaan, yaitu secara verbal dan nonverbal.⁶⁶ Yang dimaksud secara verbal adalah dengan menggunakan kata-kata, baik yang secara langsung mendeskripsikan perasaan yang kita alami maupun tidak. Sedangkan yang dimaksud secara nonverbal adalah dengan menggunakan isyarat lain secara kata-kata, misalnya sorot mata, raut muka, kepalan tinju, dan sebagainya. Dalam kenyataan sehari-hari, kedua cara tersebut sebenarnya susah dipisahkan sebab lazimnya hadir bersama-sama.

⁶⁵ West, R., & Turner, L. H, *Pengantar teori komunikasi*, (Jakarta: Salemba Humanika,2008), hal 65

⁶⁶ Lubis, N. Lumongga, *Memahami Dasar Konseling, dalam Teori dan Praktik*, (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2011), hal 111

Cara kita mengungkapkan perasaan⁶⁷ antara lain tergantung pada kesadaran dan penerimaan kita terhadap perasaan-perasaan kita tersebut, serta kemampuan kita untuk mengungkapkankannya secara konstruktif. Bila tidak kita insafi atau sengaja kita tolak, perasaan-perasaan tersebut nantinya akan terungkap juga secara tidak langsung, dalam bentuk-bentuk sebagai berikut :

- a) Mencap dan memberikan label.
- b) Memerintah.
- c) Bertanya.
- d) Menuduh.
- e) Menyindir (sarkasme).
- f) Memuji.
- g) Mencela.
- h) Memberikan sebutan.

Untuk mengungkapkan perasaan secara jelas, maka kita perlu mendeskripsiannya. Setidak-tidaknya ada empat cara mendeskripsikan perasaan:

- a) Mengidentifikasi atau menyebut kan nama perasaan itu.
- b) Menggunakan kiasan perasaan
- c) Menunjukkan bentuk tindakan yang ingin dilakukan terdorong oleh perasaan yang sedang dialami
- d) Menggunakan kiasan kata-kata

⁶⁷ Willis, S, *Konseling Individual Teori dan Prakte*, (Bandung: Alfabeta,2004), hal 30

4. Hubungan Terapi Ekspresif Dengan Pengungkapan Perasaan

Dalam bukunya, Tarigan mengemukakan diary atau buku harian merupakan suatu bentuk tulisan pribadi yang dituliskan oleh seseorang mengenai pikiran serta pengalaman pribadinya sendiri. Tulisan pribadi adalah suatu bentuk tulisan yang memberikan sesuatu yang paling menyenangkan dalam penjelajahan diri pribadi sang penulis.⁶⁸ Chaplin berpendapat, buku harian adalah salah satu media yang menggunakan metode yang bisa digunakan seseorang individu untuk mengungkapkan perasaannya. Dalam hal menuliskan sesuatu yang sedang dirasakan bisa diartikan sebagai ekspresif yaitu dengan maksud suatu kemampuan yang dapat menggambarkan perasaan, isi hati, serta emosi dengan tepat. Berdasarkan pengertian tersebut menulis ekspresif dapat diartikan sebagai suatu aktivitas yang melahirkan pikiran maupun perasaan yang pernah dialami dengan menyentuh perasaan dan berkaitan dengan emosi melalui tulisan secara tepat.⁶⁹ Alwi menjelaskan bahwa buku harian merupakan catatan tentang kegiatan sehari-hari.⁷⁰ Sumardjo mengatakan buku harian adalah catatan seseorang tentang dirinya atau lingkungan hidupnya yang ditulis secara teratur, catatan harian sering dinilai berkadar sastra karena ditulis secara jujur, spontan, sehingga menghasilkan ungkapan-ungkapan pribadi yang asli dan jernih, yakni

⁶⁸ Henri Guntur Tarigan, *Menulis Sebagai Suatu Keterampilan Berbahasa*, (Bandung: Angkasa, 2008), hal 3.

⁶⁹ Chaplin, J. P, "Kamus Lengkap Psikologi", (Jakarta: Rajagrafindo Persada, 2008), hal 6

⁷⁰ Alwi Hasan, dkk, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta : Departemen Pendidikan Nasional Balai Pustaka, 2005), hal 10

salah satu kualitas yang dihargai sastra.⁷¹ Suryosubroto menjelaskan bahwa media buku harian ini terdapat dalam media visual. Media visual dengan penglihatan yang bisa dilihat melalui tulisan-tulisan yang disampaikan seseorang individu melalui tulisan dalam mengekspresikan apa yang dirasakan.⁷² Dari pendapat ahli sebelumnya, peneliti dapat menarik kesimpulan bahwa media buku harian adalah media yang berhubungan dengan terapi ekspresif menulis, dimana seorang individu mengungkapkan perasaan yang dirasakannya dengan menuliskan di dalam suatu media buku. Dengan adanya buku tersebut dalam mengungkapkan perasaan yang sedang dirasakannya, seorang individu tersebut tidak khawatir dan takut ada orang lain yang akan mengetahui apa yang sedang dituliskannya.

Untuk tahapan pelaksanaan media buku harian, yaitu sebagai berikut:

- a. Konselor memberikan waktu dalam penulisan dengan media buku harian selama 1-2minggu,
- b. Klien menuliskan apa saja yang sedang dirasakan, apa saja yang ingin disampaikan di dalam media buku harian,
- c. Setelah mencapai waktu yang sudah ditentukan, konselor menemui konseli dan menanyakan bagaimana perasaan klien setelah mengungkapkan apa saja yang dirasakan atau apa saja yang ingin disampaikan melalui tulisan di dalam media buku harian,
- d. Konselor menanyakan beberapa hal kepada klien terkait masalah yang dialami

⁷¹ Sumardjo, Jakob dan Saini, *Apresiasi Kesusastraan*, (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 1997), hal 15

⁷² Suryosubroto, "Proses Belajar Mengajar Di Sekolah", (Jakarta: Rineka Cipta, 2000), hal 39-42

- e. Konselor memberikan beberapa masukan dan saran kepada klien. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa konselor juga ikut mengambil peran aktif dalam pelaksanaan proses konseling. Hal ini dimaksudkan agar klien mampu secara maksimal menyampaikan apa yang sedang dirasakan di dalam media buku harian. Secara kompleks dapat dikatakan bahwa media buku harian merupakan media yang memerlukan follow up Kembali kepada konselor agar mengetahui perkembangan yang dirasakan oleh klien. Konselor hadir untuk membimbing klien dalam mengawali dan juga sebagai pengamat untuk mengamati baik tidaknya proses konseling yang terjadi.

Dampak yang terjadi ketika individu tersebut tidak dapat mengungkapkan perasaannya, yaitu seseorang akan mengalami beban pikiran yang berat. Dari dampak yang sedang dialami oleh individu, ada beberapa akibat yang terdapat pada individu tersebut seperti individu menjadi mudah terserang penyakit.

Adanya akibat yang ditampakkan dari individu tersebut masih berhubungan juga dengan factor gaya hidup. Dari factor ini bisa membuat individu juga bisa dengan mudah terkena penyakit disebabkan karena beban pikiran yang berat dan bisa menimbulkan seseorang tidak mudah mengungkapkan perasaan. Faktor pendukung lainnya yang terjadi pada individu ketika tidak dapat mengungkapkan perasaan dengan dampak beban pikiran adalah pola makan tidak sehat yang bisa membuat individu mudah terserang penyakit, akibat lainnya yaitu individu mengalami begadang. Dengan hal tersebut individu sering kurang tidur. Dengan kurangnya tidur juga bisa membuat individu sulit berpikir positif dan bisa membuat klien mudah

lupa. Ini juga merupakan hal yang tidak baik dengan seringnya begadang karena biasanya begadang juga berasal dari beban pikiran yang berlebih yang membuat klien tidak dapat mengungkapkan perasaan.

Pendukung lainnya yang bisa terjadi akibat tidak dapat mengungkapkan perasaan dengan dampak beban pikiran adalah menurunkan kemampuan otak yang bisa membuat klien menjadi suka melamun dan kurang fokus. Sikap kurangnya focus tersebut bisa juga membuat individu menjadi sulit berkonsentrasi yang akhirnya membuat individu menjadi banyak pikiran. Dengan adanya banyak pikiran bisa membuat klien sulit berkonsentrasi. Terkadang individu juga bisa mengalami hal lain yang bisa membuat sulit berkonsentrasi seperti sibuk dengan gadget karena pada zaman sekarang ini, semakin canggihnya media social yang membuat individu bisa saja hanya focus dengan gadget yang membuat individu tidak bisa mengungkapkan perasaan. Selain itu, ketika individu sedang berada di posisi sulit berkonsentrasi, individu sering melakukan pekerjaan dengan sekaligus. Maka dari itu, individu biasanya langsung melakukan pekerjaan dengan sekaligus yang membuat individu tidak dapat mengungkapkan perasaan karena sulitnya berkonsentrasi.

Tentunya dalam hal mengungkapkan perasaan ini, banyak sekali dari sebagian individu yang tidak mudah untuk mengutarakannya. Dengan hal tersebut hal lain yang bisa membuat dampak bisa saja terjadi pada individu adalah emosi labil. Dengan adanya emosi labil ini, individu terkadang mengalami sulit berprasangka baik yang membuat individu suka menyimpulkan sesuatu dengan mudah. Ini merupakan hal yang tidak baik dibiasakan, maka dari itu individu sebaiknya merubah perilaku tidak baik itu karena

biasanya dari sulit berprasangka baik tersebut berasal dari emosi yang labil. Hal lain yang bisa terjadi adalah hati tidak tenang. Ketika individu merasakan hati yang tidak tenang karena merasa sulit berprasangka baik yang diakibatkan oleh emosi yang labil. Hal selanjutnya yang biasa terjadi pada individu adalah gelisah.

Gelisah yang dialami oleh individu, biasanya individu tersebut sulit berprasangka baik karena emosi yang labil. Individu juga terkadang bersikap tidak konsisten dengan suatu hal yang dikerjakan, membuat individu suka menyepelkan sesuatu. Menyepelkan sesuatu dengan sering meremehkan hal yang sedang terjadi. Hal tersebut terjadi ketika individu mengalami emosi yang labil dan sedang mengalami ketidak konsistenan dengan suatu hal yang dikerjakan akibat dari tidak dapat mengungkapkan perasaan karena emosi yang labil adalah tidak mudah focus. Individu terkadang mengalami ketidakfokusan karena individu sedang berada pada posisi tidak konsisten karena suatu hal. Dan hal lain yang bisa saja terjadi dari emosi labil karena emosi yang tidak dapat mengungkapkan perasaan adalah kurangnya motivasi yang sering dihadapi oleh individu. Individu terkadang merasa kurang motivasi ketika individu mengalami hal tidak konsisten. Ketika individu merasa tidak konsisten, terkadang individu tersebut tidak memiliki pendirian yang kuat.

Dengan hal tersebut individu sering mudah percaya dengan perkataan seseorang. Dengan mudahnya percaya dengan perkataan orang apalagi disaat individu berada pada posisi emosi labil yang akhirnya membuat individu tidak dapat mengungkapkan perasaan. Hal lainnya yang bisa membuat individu tidak memiliki pendirian yang kuat,

biasanya individu terkadang merasa ragu. Disaat seperti ini, individu saat mengambil keputusan ada perasaan yang cemas dan ketika individu tidak dapat mengungkapkan perasaan ketika individu tidak konsisten biasanya individu mudah terpengaruh. Dengan itu, individu muncul sikap emosi labil dan membuat individu tidak dapat mengungkapkan perasaan.

Ketika seorang individu berada di posisi tidak dapat mengungkapkan perasaan, salah satu hal lainnya yang terjadi pada individu adalah sensitivitas. Sikap ini yang membuat individu sering merasa mudah bersalah. Dengan hal tersebut individu sering merasa muncul penyesalan yang pernah dilakukan, banyak yang terfikirkan karena sesuatu yang pernah dilakukan yang membuat individu menjadi sensitive karena teringat hal-hal yang tidak menyenangkan. Dengan adanya sikap sensitivitas dengan penyebab mudah bersalah ketika ada suatu hal yang tiba-tiba terfikirkan, individu juga mudah menangis karena suatu hal yang terjadi. Sensitive ini juga sangat bisa membuat individu menjadi memiliki mood yang mudah berubah jika perasaan hati yang ikut tidak enak. Hal ini sering saja terjadi kepada seseorang dengan keadaan mood yang mudah berubah ini.

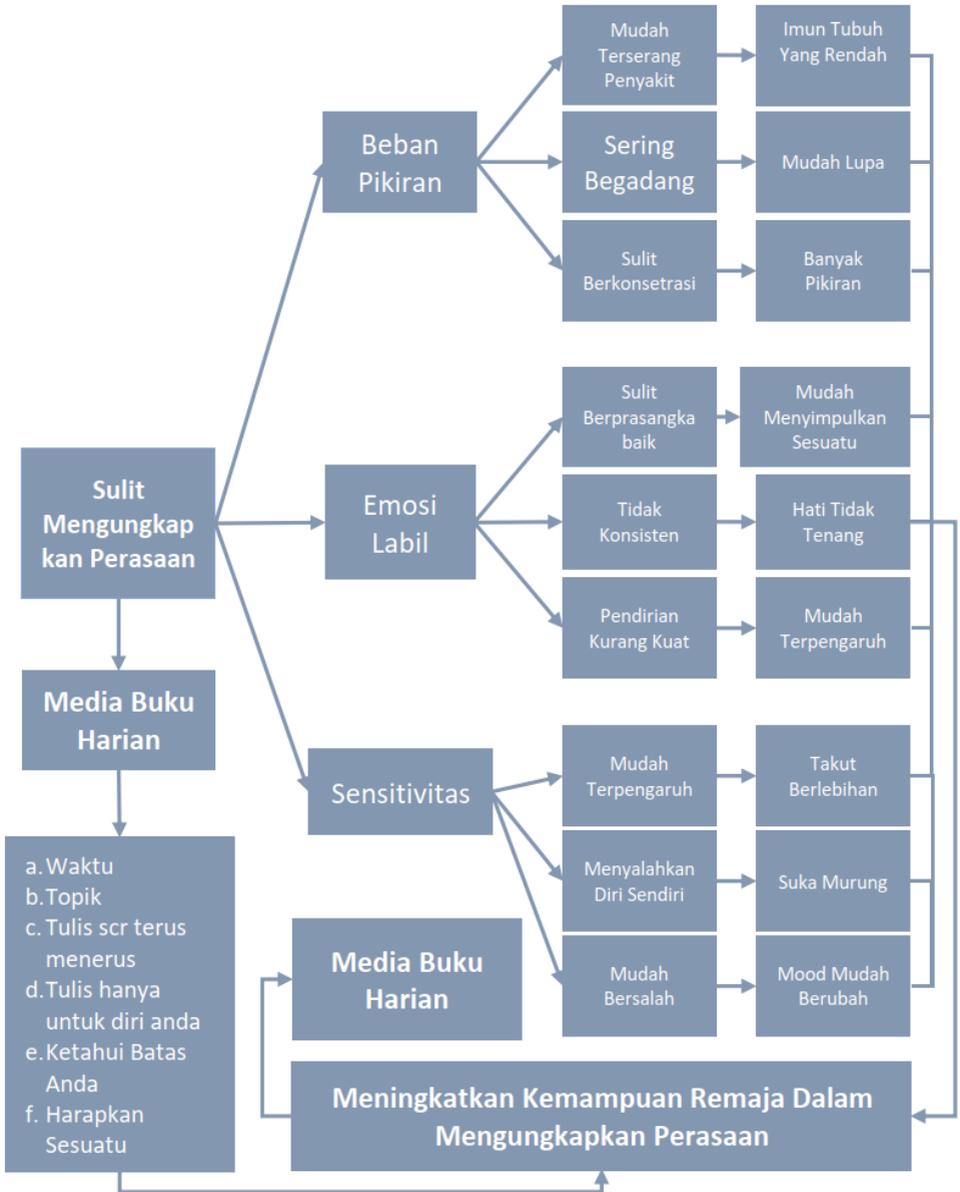
Permasalahan tidak dapat mengungkapkan perasaan dengan sikap sensitive biasanya individu sangat mudah terpengaruh. Hal tersebut mengakibatkan tidak punya pendirian, hal tersebut terjadi biasanya karena sikap mudah bersalah. Ketika hal itu terjadi, individu sering merasa tidak punya pendirian dan cenderung sangat mudah terpengaruh dengan seseorang. Tentunya bukan hal yang baik untuk dibiasakan dengan memiliki sifat sensitive karena individu akan mudah bersalah. Dengan adanya sikap

tersebut Individu sering merasa takut berlebihan. Ketika hal itu terjadi, hal lain nya yang bisa saja bersamaan terjadi adalah individu sering merasa tidak tenang. Ketika individu merasa tidak tenang jika ingin melakukan suatu hal. Individu juga bisa saja menyalahkan diri ketika individu berada pada sikap sensitive yang membuat individu menunjukkan sikap suka murung. Dari dampak sensitive ketika individu terkadang menyalahkan diri sendiri yang berakibat terlihat suka murung karena sikap tersebut sangat cocok dengan sifat introvert yang dimilikinya.

Faktor lain yang bisa terjadi setelah sikap dan sifat itu muncul yaitu individu akan takut mencoba hal baru. Ketika individu berada pada sikap sensitive dengan menyalahkan diri sendiri biasanya individu takut mencoba hal baru karena biasanya individu juga seorang yang tidak percaya diri. Tidak adanya rasa tidak percaya diri, individu akan menyalahkan diri sendiri dengan mengkritik diri sendiri. Dengan adanya sikap seperti ini, individu dapat mengintropeksi dirinya sendiri.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

Bagan 2. 1 Bagan Hubungan Variabel X dan Y



5. Orisinalitas Produk

Media yang hampir mirip dengan media yang sedang peneliti buat adalah *letter sharing* dari SMP Negeri 2 Malang. Ukuran media tersebut panjangnya 2,0 cm, tinggi 29,7 cm. Design dari media tersebut diwarnai dengan warna yang cerah dan diberi beberapa gambar yang menarik. Adapun media yang digunakan terdapat dua yaitu adanya lembar *appointment request* dan juga lembar *letter sharing*. Media ini berfungsi untuk menampung setiap curhatan siswa atau apa yang sedang dirasakan siswa dengan lembar pertemuan janji terlebih dahulu dan nantinya akan dibalas dan bertemu langsung oleh guru BK. Guru BK akan menindaklanjuti setiap curhatan yang diterima sesuai kebutuhan siswanya.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

Gambar 2. 1 Desain Appointment Request

Appointment Request

Please fill this out and put it in the basket to make
an appointment with the school counselor.

Name: _____

Date: _____

Teacher: _____

I AM HAVING A PROBLEM WITH

School Home Other

A student I just want to chat

I WOULD LIKE US TO TALK

Now Today This week

Gambar 2. 2 Desain Letter Sharing



Jl. Negeri 1 No. 25, Jakarta Pusat,
Da Jakarta, Indonesia 1245

halo@situssangath
ebat.co.id

www.situssangath.ebat.co.id

ABIMANYU DKK.

**22 Augustus 2025 Yth. Bpk.
Wildan,**

Kop surat adalah tajuk di bagian atas kertas surat (stasioner). Tajuk tersebut biasanya terdiri dari nama dan alamat, serta logo atau desain perusahaan, dan terkadang pola latar belakang.

Istilah "kop surat" sering digunakan untuk menyebut lembaran putih yang tercetak dengan tajuk seperti itu. Banyak perusahaan dan perorangan lebih suka membuat templat kop surat di aplikasi pengolah kata atau aplikasi perangkat lunak lainnya. Templat ini umumnya mencakup informasi yang sama dengan stasioneri yang sudah tercetak namun tanpa biaya tambahan.

Kop surat kemudian dapat dicetak pada stasioneri (atau kertas biasa) sesuai kebutuhan dengan perangkat cetak lokal atau dikirim secara elektronik. Tajuk tersebut biasanya terdiri dari nama dan alamat, serta logo atau desain perusahaan dan terkadang pola latar belakang. Istilah "kop surat" sering digunakan untuk menyebut lembaran putih yang tercetak dengan tajuk seperti itu.

Salam,

**Morgan Marzuki
Manajer**

EL
A

Sementara itu media yang dibuat oleh peneliti bernama “Buku Harian”. Perbedaan yang mencolok terdapat pada fokus sasaran media dan juga design media. Fokus sasaran terdapat pada remaja yang berada di suatu desa dan berfungsi untuk meningkatkan kemampuan perasaan pada seorang remaja. Sedangkan design produk lebih ergonomis dan colorful.

6. Positoning Karya

Media yang peneliti buat bersumber dari sebuah fenomena tentang rendahnya tingkat mengungkapkan perasaan pada remaja. Sehingga menimbulkan suatu hal kurang terbukanya remaja pada lingkungan sekitar. Media ini juga mencoba untuk memberi jawaban sekaligus memberi solusi dari permasalahan tersebut. Peneliti menilik dari survey yang didapat melalui pendapat publik melalui media social, salah satunya adalah google. Sebanyak 63% responden merasa sulit mengungkapkan perasaan bahkan sebanyak 45% responden memilih untuk tidak mengungkapkan perasaan yang sedang dirasakan sekalipun kepada orang terdekatnya. Hasil riset menjelaskan bahwa sebanyak 78% responden menyadari bahwa memastikan mengungkapkan apa yang sedang dirasakan sangatlah diperlukan. Namun 63% responden sulit untuk mengungkapkan perasaan.⁷³ Dari hasil kalkulasi tersebut menunjukkan pentingnya persoalan ini untuk diteliti. Sehingga solusi pun akan tercipta. Langkah kecil dari peneliti yaitu membuat media yang memudahkan dalam meningkatkan mengungkapkan perasaan.

⁷³ RiauPos, Survei: 63 Persen Orang Sulit Ungkapkan Cinta Pada Orang Tersayang, diakses dari <https://riaupos.jawapos.com> pada tanggal 07 November 2022

B. Profil Produk

1. Nilai Dakwah

a. Nilai Dakwah

Dalam penelitian yang sedang dilakukan peneliti lakukan memiliki nilai dakwah didalamnya. Nilai dakwah dalam penelitian ini lebih disamakan dari sebuah implementasi yang di dapat dari ayat Al-Qur'an. Peneliti meninjau bahwa generasi muda cenderung lebih maksimal saat mendengar sebuah implementasi secara nyata tentang ayat Al-Qur'an. Namun, peneliti tidak ingin semata-mata menghilangkan nilai dakwah dari penelitian ini. Peneliti terinspirasi dari seorang ulama yang sedang naik daun di kalangan muda karena tausiya nya yang menarik dan related dengan anak muda zaman sekarang. Beliau bernama Hilman Fauzi yang berdakwah dengan memanfaatkan media digital zaman sekarang terutama media social seperti Instagram, Youtube maupun Tiktok dengan penyampaian hal-hal terkait permasalahan yang sering terjadi khususnya pada anak muda zaman sekarang. Beliau berpendapat bahwa ketika berdakwah atau menyampaikan sesuatu seringkali tidak semua seorang individu dapat menerima dengan baik. Tetapi itu bukan suatu masalah yang harus diperpanjang. Dakwah adalah kegiatan yang dilakukan dengan ucapan yang pantas. Sebagaimana yang telah dijelaskan dalam surat An-Nahl ayat 125, Al-Isra' ayat 28, dan Al-Fussilat ayat 33.

أَدْعُ إِلَى سَبِيلِ رَبِّكَ بِالْحُكْمَةِ وَالْمَوْعِظَةِ الْحَسَنَةِ ۗ وَجَدِلْهُمْ بِالَّتِي هِيَ
أَحْسَنُ ۚ إِنَّ رَبَّكَ هُوَ أَعْلَمُ بِمَنْ ضَلَّ عَنْ سَبِيلِهِ ۗ وَهُوَ أَعْلَمُ بِالْمُهْتَدِينَ

Artinya:

Serulah (manusia) kepada jalan Tuhan-mu dengan hikmah dan pelajaran yang baik dan bantahlah mereka dengan cara yang baik. Sesungguhnya Tuhanmu Dialah yang lebih mengetahui tentang siapa yang tersesat dari jalan-Nya dan Dialah yang lebih mengetahui orang-orang yang mendapat petunjuk.

Dalam ayat ini menjelaskan bahwa sebagai pendakwah dalam menyampaikan menggunakan ucapan yang pantas, dengan metode yang sesuai dengan mereka karena tugas pendakwah hanya menyampaikan Adapun hidayah bagi mereka erserah kepada Allah semata. Dia lebih tahu siapa saja yang sesat dari jalanNya dan Dia lebih tahu orang-orang yang akan mendapatkan hidayah

وَأَمَّا تُعْرِضَنَّ عَنْهُمْ ابْتِغَاءَ رَحْمَةٍ مِّن رَّبِّكَ تَرْجُوهَا فَقُلْ لَهُمْ قَوْلًا مِّنْسُورًا

Artinya:

Dan jika kamu berpaling dari mereka untuk memperoleh rahmat dari Tuhanmu yang kamu harapkan, maka katakanlah kepada mereka ucapan yang pantas.

Dalam ayat tersebut, rezeki yang kita dapat tentunya berasal dari Allah SWT, maka kita sebagai manusia hendaknya meminta dengan tutur kata yang pantas diucapkan misalnya; engkau mendoakan agar rezeki mereka dilapangkan, atau menjanjikan mereka suatu pemberian bila Allah memberimu harta.

وَمَنْ أَحْسَنُ قَوْلًا مِّمَّنْ دَعَا إِلَى اللَّهِ وَعَمِلَ صَالِحًا وَقَالَ إِنَّي مِنَ الْمُسْلِمِينَ

Artinya:

Dan siapakah yang lebih baik perkataannya daripada orang yang menyeru kepada Allah dan mengerjakan kebajikan dan berkata, “Sungguh, aku termasuk orang-orang muslim (yang berserah diri)?”

Dari ayat tersebut ketika berdakwah dalam penyampaiannya dengan perkataan yang baik diucapkan kepada orang lain karena setiap orang dengan syariat islam melakukan amal baik dengan mengerjakan kewajiban yang diperintahkan Allah SWT dan menjauhi larangan-Nya.

Dari penjelasan metode dakwah yang akan peneliti gunakan sebelumnya. Peneliti menggunakan dasar pendekatan terkait media yang akan peneliti uji dari dua ayat Al-Qur'an. Ayat tersebut yakni surat Al-Maarij ayat 19-21. Didalam penjelasan yang dapat ditangkap adalah tentang karakter negative pada diri seorang individu yaitu keluh kesah yang sesungguhnya dilarang oleh Allah SWT, serta bagaimana cara menyikapi karakter tersebut ketika terjadi pada diri seorang individu.

إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ

UIN SUNAN AMPEL

Artinya:

Sesungguhnya manusia diciptakan bersifat keluh kesah lagi kikir. Apabila ia ditimpa kesusahan ia berkeluh kesah, dan apabila ia mendapat kebaikan (harta) ia amat kikir.

Ayat diatas menjelaskan pentingnya untuk menghindari karakter negative berkeluh kesah pada seorang individu. Menurut tafsir Al-Misbah dengan ilmuan psikologis Dr. Malik Babiker Badri adalah

seringkali seorang individu mengalami sifat khawatir, gelisah yang berlebihan apalagi ketika seorang individu tersebut merasa sendiri. Dijelaskan didalam ayat tersebut, manusia sebagai seorang individu tidak luput dari sifat untuk berkeluh kesah. Kebanyakan dari individu ketika ditimpa oleh kesusahan, ia akan berkeluh kesah. Dan jika individu diberika kesenangan harta, individu akan merasa kikir. Dengan demikian memang dalam diri setiap individu ingin meraih sesuatu yang diinginkan. Dalam hal ini dimaksudkan bahwa sesuatu itu merupakan keinginan yang meluap untuk meraih kebaikan dan manfaat baik berkaitan dengan dirinya maupun orang lain. Ketika keinginan ini disentuh oleh keburukan (hal yang tidak disukai) maka kegelisahan dinilai sebagai bagian dari cinta diri sendiri (egoisme) bukanlah sesuatu yang buruk

2. Pendukung

Media ini terhitung lebih ergonomis dari segi harga daripada menggunakan buku pada umumnya. Meski begitu, peneliti mencoba untuk memberikan design yang menarik dan metode yang menarik dalam penggunaan media. Cara penggunaan yang sederhana membuat remaja menjadi lebih mudah dalam menggunakan media tersebut. Buku panduan yang di design menarik membuat daya tarik baca untuk konselor ataupun untuk konseli.

3. Penghambat

Kendala yang sering muncul dari media ini terletak dalam pemasarannya. Masih terlampau sudah sering digunakan terutama pada zaman dahulu sebelum adanya gadget, terkait media yang menggunakan pendekatan terapi ekspresif khususnya terapi menulis yang diterapkan pada buku harian terkait persoalan yang dihadapi.

4. Peluang

Di zaman modern saat ini, teknologi sudah semakin maju. Dimana banyak sekali digital dengan versi terbarunya muncul. Salah satunya adalah digital smartphone. Smartphone menjadi salah satu produk yang memudahkan komunikasi via elektronik. Smartphone menciptakan sebuah kecenderungan baru dalam masyarakat. Dengan mudahnya diakses, digital smartphone ini membuat seseorang menjadi lebih mudah dalam menghubungi dan berhubungan kepada saudara, teman ataupun keluarga yang terpisah jarak. Pada masa ini semakin berkembangnya digital, smartphone juga dilengkapi oleh aplikasi pendukung di dalamnya.

Aplikasi pendukung yang dimaksud adalah sosial media yang bisa diakses. Sosial media adalah suatu aplikasi yang terdapat di dalam fitur smartphone yang dapat memudahkan komunikasi antar individu. Didalamnya dipenuhi dengan fitur menarik seperti: emoji, sticker, dan hal lain yang berkaitan dengan sesuatu yang dapat digunakan untuk mengirimkan pesan. Meskipun telah dipenuhi oleh emoji yang lucu serta stiker yang menarik. Pesan elektronik seperti Whatsapps, Facebook, Instagram, Twitter, Tiktok dan segala jenis aplikasi pesan lainnya terasa seperti sudah biasa dan tidak lagi jadi hal yang istimewa. Namun, uniknya ucapan terindah untuk diberikan saat ulang tahun, ucapan pernikahan ataupun ucapan kelulusan akan lebih dianggap istimewa bagi penerimanya.

Hal ini menunjukkan tingkat antusias masyarakat terhadap suatu tulisan tangan ataupun hasil yang menarik berbentuk fisik sangatlah tinggi. Oleh karena itu, surat cinta surat curhatan atau surat ucapan selamat akan lebih

dianggap menarik dan diterima di hati sang penerima ataupun sang penulis. Media ini menyuguhkan itu semua. Peneliti melihat peluang tersebut sehingga yakin bahwa media yang diciptakan peneliti ini mampu bersaing dengan media komunikasi elektronik yang lebih canggih.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB III

DESAIN PRODUK

A. Metode Perencanaan

Dalam penelitian yang dilakukan oleh peneliti. Peneliti menggunakan metode penelitian karya kreatif atau biasa disebut dengan RnD (Research and Development). Metode penelitian ini berfokus pada pengembangan sebuah produk untuk diujikan keefektifannya. Keefektifan berdasarkan dari nilai kebutuhan dari subjek tertentu. Sehingga nantinya dapat dimanfaatkan oleh masyarakat secara umum.⁷⁴ Dimana produk tersebut tidak hanya meliputi perangkat keras seperti modul, buku teks, video, dan film tetapi juga perangkat lunak seperti evaluasi, prosedur. Model pembelajaran, dll. Peneliti memilih jenis penelitian ini dikarenakan melihat urgensi yang terjadi pada masyarakat khususnya di usia remaja terkait persoalan tentang Kemampuan Dalam Mengungkapkan Perasaan dan alasan lain peneliti mengambil metode penelitian ini menghasilkan sebuah produk yang bermanfaat bagi masyarakat sehingga metode penelitian ini adalah penelitian dan pengembangan. Masyarakat membutuhkan solusi untuk permasalahan tersebut. Solusi yang dibutuhkan adalah sesuatu yang mampu untuk dengan mudah diterima dan dilakukan oleh masyarakat. Oleh karena itu, peneliti menawarkan sebuah solusi dengan membuat sebuah produk.

1. Konsep Karya Kreatif

a. Media Buku Harian

Produk yang dihasilkan merupakan media interaktif berbentuk persegi panjang. Media ini memiliki ukuran 21 x 15 cm. pada bagian luar oleh

⁷⁴ Sugiyono, “*Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*”, (Bandung: Alfabeta, 2009), hal. 297

Buku Harian terdapat cover yang menarik berisikan gambar dan tulisan dengan warna yang netral karena bisa langsung digunakan oleh laki-laki ataupun perempuan. Buku Harian ini diciptakan untuk para remaja maupun masyarakat yang tidak mudah untuk mengungkapkan perasaan yang sedang dirasakan. Dengan adanya buku harian ini diharapkan individu tersebut dapat mencurahkan apa yang sedang dirasakan. Selaras dengan fungsi buku harian ini, menampung berbagai target dengan cara kerja yang bersifat rahasia dengan menempatkan pada buku harian segala target yang diinginkan dalam hal pengungkapan perasaan akan tersampaikan dengan bertahap.

b. Catatan Pencapaian Target

Produk yang dihasilkan berupa media interaktif berbentuk persegi panjang dengan ukuran 10 x 6 cm. produk ini berbentuk A5 dengan menggambarkan target yang diinginkan tercapai. Catatan ini menggunakan kertas berwarna-warni agar terlihat lebih cerah dan menyenangkan. Catatan ini memfilosofi sebagai pengingat terkait target yang direncanakan untuk menjadikan kehidupan menjadi lebih baik lagi. Selaras dengan fungsinya kartu ini dapat dijadikan media pemantau target perilaku social dalam bermasyarakat yang diinginkan.

c. Buku Panduan Penggunaan Media

Buku yang dihasilkan merupakan media cetak dengan ukuran 13 x 20 cm. modul ini didesain seukuran dengan novel agar mudah untuk dibaca dimanapun berada. Media ini dalam desainnya bernuansa ceria. Peneliti membuat desain yang sebegitu colorful agar sang pembaca nyaman saat membaca media.

2. Sinopsis

Media yang peneliti gunakan adalah sebuah media interaktif dengan inspirasi dari seorang individu yang

memiliki sifat tidak mudah dalam mengungkapkan perasaannya. Oleh karena itu dalam hal ini peneliti akan menjelaskan petunjuk penggunaan Buku Harian ini berguna untuk membantu seorang individu dengan mudah dalam mengungkapkan perasaannya khususnya bagi remaja. Oleh karena itu, saya akan mencoba memberi penjelasan singkat terkait penggunaan media ini.

- a. Dalam pertemuan pertama, konselor melakukan perkenalan dan maksud tujuan untuk mengaplikasikan media buku harian.
- b. Konselor menjelaskan urutan dalam penulisan buku harian kepada klien.
- c. Konselor menjelaskan waktu yang sudah ditentukan dalam penulisan media buku harian.
- d. Klien membawa buku harian dengan waktu yang sudah ditentukan.
- e. Untuk proses selanjutnya, klien menyiapkan alat tulis untuk menuliskan apa yang sedang dirasakan, apa yang sedang dialami, atau menceritakan pengalaman yang sulit disampaikan kepada orang lain di dalam buku harian.
- f. Lalu, untuk pertemuan selanjutnya dengan waktu yang sudah ditentukan. Konselor dan klien bertemu.
- g. Setelah bertemu dengan konselor, konselor bisa menanyakan perasaan setelah menuliskan apa saja yang dialami di dalam buku harian tersebut.
- h. Klien menyampaikan beberapa hal yang ingin disampaikan kepada konselor.
- i. Konselor memberikan saran, motivasi dan dorongan untuk tetap melakukan hal yang positif terhadap apa yang ditulis.
- j. Konseli dan konselor melakukan evaluasi sebelum dan sesudah melakukan proses konseling pada pekan yang akan datang.

- k. Apabila dirasa ada perubahan yang signifikan sesuai dengan harapan konseli, maka perlu dikasih penguat atau dorongan.
- l. Untuk memperlancar kegiatan ini konseli dapat berkonsultasi dengan konselor.

Dengan penjelasan diatas tersebut, diketahui bahwa media buku harian ini sangat cocok digunakan bagi seorang individu khususnya remaja yang memiliki permasalahan sulit dalam mengungkapkan perasaan. Tentunya bagi setiap individu ada hal lain yang bisa dilakukan ketika memiliki rasa tidak mudah dalam mengungkapkan apa yang sedang dirasakan yaitu dengan mengintropeksi dirinya sendiri, merenungkan hal-hal yang tidak sesuai dalam kehidupannya dan juga memperbaiki hal tersebut. Terapi muhasabah sangat tepat digunakan dalam proses mengintropeksi, merenungkan dan mencari jalan keluar.

Terapi muhasabah merupakan suatu aktivitas yang dilakukan oleh terapis dengan mengajak konseli membuat kalkulasi diri sendiri. Dalam konseling sufistik dapat dilakukan dengan cara muhasabahdiri yang disertai dengan motivasi ayat dan hadist nilai manfaat saat orang dapat menyadari makna diri sebagai makhluk mulia dengan tugas dan mandate sebagai khalifah.

Menurut Ibnu Qoyyim al-Jauziyah, muhasabah dapat dilakukan dengan tiga cara:

- 1) Membandingkan antara nikmat dari Allah dengan keburukan yang dilakukan. Dengan membandingkan nikmat Allah dengan keburukan yang dilakukan tersebut akan tampak jelas kesenjangan yang sangat besar. Sehingga hakikat jiwa dan sifatsifatnya, keagungan dan segala

kesempurnaan dariNya adalah karunia dan setiap dari hukuman dariNya adalah keadilan.

- 2) Harus membedakan antara hak Allah atas dirinya berupa kewajiban *ubudiyah*, melaksanakan ketataan, dan menjauhi maksiat, dengan apa yang menjadi hak dan kewajiban diri sendiri.
- 3) Harus mengetahui bahwa setiap orang merasa puas terhadap ketaatan yang dilakukan, maka hal itu akan merugikan dirinya dan setiap kemaksiatan yang dicela, maka akan menimpa orang itu.⁷⁵

Yang dimaksud langkah-langkah terapi muhasabah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1) Agar konseli bisa membandingkan nikmat dengan perilaku buruk yang dilakukannya.
- 2) Tahap kedua penelitian ini mengajak konseli untuk membedakan antara hak Allah atas dirinya dengan melaksanakan amar ma'ruf nahi munkar.
- 3) Maksud dari tahap ketiga dari terapi muhasabah adalah mengetahui bahwa setiap yang merasa puas terhadap ketaatan ataupun keberhasilan yang dicapai, maka akan merugikan diri sendiri karena terdapat rasa puas dan cukup dalam dirinya. Jika terdapat rasa cukup dan puas dalam diri seseorang maka pengetahuan yang dimiliki tersebut terbatas. Setiap kemaksiatan yang diremehkan dan dilakukan, maka kemaksiatan yang dilakukan tersebut akan menimpa yang mengerakannya.

⁷⁵ Sudirman Tebba, *Meditasi Sufistik*, (Bandung: pustaka hidayah, 2004), hal. 44- 50.

3. Durasi

Media ini ditargetkan untuk dilakukan selama 1 sampai 2 minggu untuk waktu penulisan di dalam media buku harian. Untuk selanjutnya, akan dilakukan pertemuan kedua untuk memfollow up kegiatan penulisan yang dilakukan oleh klien selama 1 sampai 2 minggu sebelumnya. Sementara dalam pengenalan media ada beberapa tahapan yang akan dilakukan dengan durasi dan waktu pertemuan yang berbeda. Di pertemuan pertama, konselor berkenalan dan membuka proses pertemuan dengan baik, melakukan pembukaan dengan konseli dan menjelaskan maksud tujuan, memberikan instruksi kegiatan tentang penulisan didalam media buku harian, melakukan kegiatan inti tentang penulisan media buku harian dan menjelaskan tahapan konseling terapi ekspresif menulis, dan penutup.

Untuk pertemuan kedua dengan konseli, setelah waktu yang sudah ditentukan dan disepakati oleh konselor dan konseli. Konselor bertemu Kembali dengan klien, yang pertama konselor mengkondisikan klien. Selanjutnya, konselor melakukan pengkoreksian kegiatan inti dengan klien. Melakukan refleksi dan penutup.

4. Pengumpulan Data

Peneliti mencari data dari beberapa sumber literatur dan mengumpulkan data tentang Mengungkapkan Perasaan yang menjadi sumber masalah dari subjek. Serta melakukan riset mendalam terkait Terapi Ekspresif Dengan Penggunaan Media Buku Harian dalam Mengungkapkan Perasaan dari berbagai referensi seperti jurnal, e-book, dan penelitian terdahulu. Peneliti juga meninjau seberapa penting penelitian ini untuk dilakukan dengan membuat riset yang bersumber dari pendapat public. Peneliti membuat

sebuah pertanyaan di Instagram, lalu melihat respon dari para followers. Pertanyaan tersebut diposting pada tanggal 24 Desember 2022 pukul 09.15 WIB dan hingga saat ini terdapat lebih dari 50 respon yang selalu bertambah.⁷⁶ Dari data yang telah didapat, menunjukkan masih banyak teman-teman dengan segala usia yang memiliki permasalahan tentang sulitnya dalam mengungkapkan perasaan. Kemudian informasi tersebut dijadikan dasar dalam pembuatan “Media Buku Harian” serta dijadikan bagian dari isi modul penggunaan media

B. Konsep Media

1. Pemilihan Media dan Alasan

Di zaman modern yang biasa disebut era globalisasi ini, penerimaan luas komputer digital tampaknya menantang masa depan tulisan dan jiwa literasi bagi kaum remaja. Dalam hal ini media visual seperti buku, koran, majalah atau bacaan lainnya lebih mudah didapatkan dan lebih nyaman daripada bacaan online. Tetapi dengan perkembangan zaman saat ini, bacaan online dengan sangat mudah diakses khususnya pada usia remaja. Remaja saat ini Sebagian besar sudah memegang gadget masing-masing yang sudah difasilitasi oleh kedua orang tua nya yang membuat para remaja tersebut dapat dengan mudah dalam mengakses secara digital. Adanya fitur-fitur yang memudahkan remaja saat ini semakin membuat remaja lebih nyaman terutama dalam mengungkapkan perasaan yang dirasakan. Salah satunya adalah fitur pembuatan status, remaja saat ini dengan mudah dalam mengaksesnya. Bisa kapan saja dalam menuliskan sesuatu yang ingin disampaikan atau dirasakan oleh para remaja tersebut.

⁷⁶ Ngl.link diakses pada tanggal 24 Desember 2022 pukul 09.15 WIB. ngl.link/talithapramesti

Tetapi tidak banyak remaja yang bisa melakukan hal tersebut. Sebagaimana remaja lebih senang dalam memendam apa yang sedang dirasakan dan tidak mudah dalam mengungkapkan apa yang dirasakan.

Media yang peneliti buat melihat kondisi tersebut agar diharapkan dapat lebih mudah diterima di dalam hati pengguna media. Peneliti berusaha untuk membuat media yang tidak terlalu modern namun juga tidak terlalu kuno. Tentu hal ini didasari dari pengguna media ini. Remaja saat ini tidak semua dapat mengikuti zaman terutama dalam hal pengungkapan perasaan. Sebagian dari remaja masih menutup dirinya dan tidak mudah dalam mengungkapkan apa yang sedang dirasakan. Sehingga, peneliti memiliki ide yang bisa diterapkan untuk seseorang khususnya bagi individu remaja yang tidak mudah dalam menyampaikan perasaan yang dirasakan dengan sebuah tulisan. Pilihan seperti tulisan tangan adalah salah satu hal yang terbaik. Selain sudah tertanam sejak dahulu kala, tulisan tangan sudah menjadi hal warisan yang berkesan dalam hati manusia karena akan selalu ada dan bisa berkesan di dalam hati manusia.

Dengan begitu, adanya media ini diharapkan beberapa individu remaja yang mengalami hal yang sama dengan tidak mudah mengungkapkan perasaannya dapat dengan mudah mengaplikasikan media ini dengan sebuah tulisan. Karena dengan sebuah tulisan, sesuatu itu akan terus teringat dan dianggap istimewa melebihi hasil dengan digital modern saat ini⁷⁷

2. Khalayak Sasaran

Media ini memiliki sasaran sesuai dengan kriteria yang ada. Hal ini dimaksudkan untuk memaksimalkan

⁷⁷ Antonius Atoshoki, dkk, "Relasi Dengan Sesama", (Elex Media Komputindo: Jakarta, 2002), hal 115

penggunaan media yang akan digunakan untuk pengguna maupun konselor penguji. Kriteria media yang peneliti fokuskan yaitu:

- a. Remaja yang memiliki permasalahan dalam pengungkapan perasaan di Desa Grogol Tulangan Sidoarjo
- b. Remaja yang berusia 14 hingga 16 tahun

C. Tahapan Produksi

Dalam pembuatan media ini memiliki tahapan-tahapan produksi yang dilakukan oleh peneliti. Menurut Sugiyono, dalam tahapan inti dari pembuatan media peneliti meninjau 10 tahapan.⁷⁸



Gambar diatas menunjukkan alur dari prosedur pembuatan media. Namun, peneliti hanya melakukan pada tahap desain atau tahap ke tujuh. Hal ini dilakukan berdasarkan tingkat kesulitan dari penelitian R&D. apabila ditinjau secara metodologi tingkat kesulitan penelitian R&D dibagi menjadi empat, yaitu:

⁷⁸ Sugiyono, “*Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*”, (Bandung: Alfabeta, 2009), hal. 297

1. Tingkat Pertama

Pada tingkatan ini peneliti hanyalah membuat hasil rancangan sebuah produk berdasarkan sumber referensi yang terpercaya. Namun, peneliti tidak membuat media secara nyata. Peneliti juga tidak melakukan uji terhadap medianya. Semuanya berhenti pada tahap desain produk.

2. Tingkat Kedua

Pada tingkatan ini peneliti tidak melakukan penelitian mendalam. Peneliti langsung meloncat ke tahapan produksi dan membuat produk dan mengujinya. Dengan kata lain, tingkatan ini meloncati tahapan pengumpulan data dan uji interer atau validitas oleh para ahli.

3. Tingkat Ketiga

Pada tingkatan ini peneliti mengembangkan media dari produk yang pernah ada sebelumnya. Kemudian, peneliti membuat versi yang telah disempurnakan namun dengan model rancangan yang sama. Yang membedakan adalah tingkat keefektifan dan penggunaan media tersebut. Pada tahapan ini peneliti melakukan tahapan pertama hingga tahapan ke tujuh. Namun, peneliti melewati tahapan ke delapan hingga sepuluh. Dengan kata lain peneliti melakukan penelitian dan riset. Lalu, peneliti membuat rancangan dan desain produk. Setelah itu media tersebut akan divalidasi keefektifaannya oleh para ahli. Dan sampailah ke tahapan uji coba secara terbatas.

4. Tingkat Keempat

Pada tingkatan ini adalah puncak dari tingkat kesulitan dalam penelitian RnD. Semua tahapan dari pertama hingga kesepuluh akan dilakukan secara lengkap. Fokus dari tahapan ini bukan lagi untuk mengembangkan produk. Namun, peneliti dituntut untuk

menciptakan produk baru yang belum pernah ada sebelumnya.⁷⁹

Dalam penelitian kali ini peneliti mengambil pada tingkatan ketiga. Hal ini tentu dikarenakan keterbatasan peneliti untuk melakukan penelitian lebih lanjut. Sehingga untuk mengambil gelar sratata (S1). Peneliti akan lebih tepat untuk mengambil tingkatan pertama hingga ketiga. Peneliti kemudian membaginya dalam tiga tahapan yaitu pra produksi, produksi dan pasca produksi.

1. Pra Produksi

a. Menentukan Potensi dan Masalah

Peneliti menentukan masalah yang memiliki potensi yang sering terjadi di kalangan remaja. Sebelumnya, peneliti hanya sering mendengar dari beberapa teman yang memiliki adik dan saudara yang berumur sekitar 15 tahun yang mempunyai masalah tidak mudah dalam mengungkapkan perasaan yang sedang dirasakan oleh seorang individu. Selanjutnya, peneliti menemukan sendiri permasalahan yang terjadi di sekitar lingkungannya bahwa ada beberapa individu remaja yang mengalami hal tersebut. Remaja tersebut lebih senang menyendiri dan memendam apa yang sedang dirasakan. Remaja tersebut tidak mudah untuk berkenalan dengan orang baru dan bercerita kepada seseorang yang belum ia kenal. Dalam penentuan masalah peneliti mencari beberapa referensi yang membahas terkait penyebab, factor hingga dampak dari sulit mengungkapkan perasaan tersebut. Sementara itu untuk mengetahui potensi dari penelitian ini. Peneliti mencoba mencari opini

⁷⁹ Sri Sumarni, Skripsi: “*Model Penelitian Dan Pengembangan (R&D) Lima Tahap (Mantap)*”, (Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2019), hal. 5-6.

public dengan publik dengan bertanya di platform sosial media instagram. Survey yang ingin peneliti ketahui adalah tentang seberapa penting pentingnya dalam mengungkapkan perasaan.

b. Pengumpulan Data

Tahap selanjutnya yakni pengumpulan data. Dalam tahap ini meliputi materi tentang pengungkapan perasaan materi tentang dampak yang diakibatkan dari pengungkapan perasaan, hingga materi tentang media dan teknik konseling yang diterapkan. Pengumpulan data bisa didapat dari berbagai sumber, meliputi observasi, wawancara, kajian kepustakaan bisa melalui buku, jurnal, social media atau internet.

2. Produksi

a. Desain Produk Awal

Setelah pengumpulan data, maka tahap selanjutnya yakni materi disusun sesuai dengan kebutuhan konseli. Konselor juga membuat sebuah desain yang terinspirasi seperti buku harian pada umumnya yang bagian-bagiannya terdiri dari: buku harian dengan setiap sisi halaman terdapat kata-kata motivasi. Konselor juga membuat desain untuk buku panduan yang ditujukan untuk konselor dan klien. Dalam pembuatan desain buku panduan yang terdiri dari empat bahasan pokok, yaitu panduan penggunaan media, penjelasan lengkap tentang media buku harian, pengungkapan perasaan.

b. Validasi Desain

Setelah media dibuat desain awal maka selanjutnya yang dilakukan yakni validasi desain dengan melakukan penilaian produk pada tim ahli. Dimana tim ahli yang menguji produk memiliki kriteria sebagai berikut:

- 1) Berpengalaman dalam bidang psikologi remaja dan perkembangannya
- 2) Berpengalaman dalam bidang desain grafis.

Dalam uji keabsahan atau uji intereter para ahli. Peneliti telah menyediakan lembar penilaian tersendiri sesuai dengan aspek-aspek yang telah ditentukan. Beberapa aspek tersebut terbagi secara garis besar menjadi tiga bagian, yaitu:

- 1) Aspek Ketepatan

Di dalam aspek ini merujuk pada tepat tidaknya sasaran dari media yang telah dibuat. Mulai dari desain, penggunaan media dan teknik terapi yang digunakan. Ketepatan antara media dan buku panduan yang didasarkan dari keefektifan dengan pengembangan terapi ekspresif dengan media buku harian dan solusi masalah yang ditawarkan. Hal ini dapat dilihat dari tingkat validitas media dan buku panduan yang dikembangkan dengan skala penilaian oleh para ahli dibidangnya.

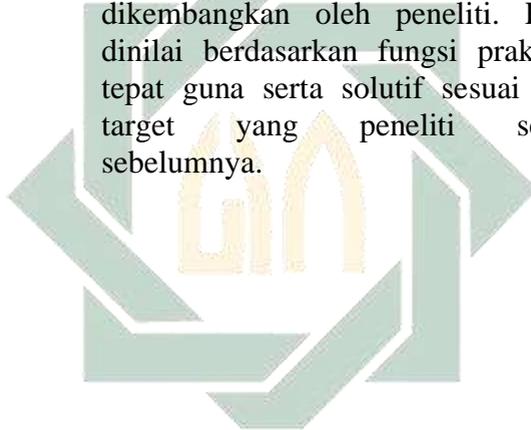
- 2) Aspek Keefektifan

Di dalam aspek ini merujuk pada efektifitas atau efisiensi media yang digunakan. Mulai dari mudah tidaknya media ini digunakan dan tingkat pengaruh dari penggunaan media terhadap treatment. Kelayakan media dan buku panduan yang akan dikembangkan oleh peneliti. Hal ini dinilai berdasarkan dari segi kegunaan, isi dan pelaksanaannya. Sehingga media dan

modul ini dapat diterima oleh target yang telah peneliti sebutkan sebelumnya.

3) Aspek Kegunaan

Di dalam aspek ini merujuk pada fungsi dari media terhadap treatment yang akan diberikan. Penilaian ini berfokus pada manfaat pemberian media untuk memahami konseli maupun konselor dalam pelaksanaan konseling. Kegunaan media dan buku panduan yang dikembangkan oleh peneliti. Hal ini dinilai berdasarkan fungsi praktis dan tepat guna serta solutif sesuai dengan target yang peneliti sebutkan sebelumnya.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

Tabel 3.1 Spesifikasi Uji Interereter⁸⁰

No.	Variabel	Indikator	Alat	Pelaksanaan
1.	Ketepatan	Ketepatan Objek	Angket Uji Interereter	Tim Ahli
		Ketepatan tujuan dan konsep		
		Kesesuaian gambar dan materi		
2.	Kelayakan	Kelayakan produk	Angket Uji Interereter	Tim Ahli
		Kelayakan implementasi		
		Keefektifan biaya, waktu dan tenaga		
3.	Kegunaan	Keefektifan penggunaan produk	Angket Uji Interereter	Tim Ahli
		Dampak pemberian produk terhadap remaja dalam pengungkapan perasaan		
		Mediapengungkapan perasaan		

⁸⁰ Sugiyono,P.D.,“Metode Penelitian dan Pengembangan”, (Bandung: Alfabeta, 2015), hal 78

c. Revisi Desain

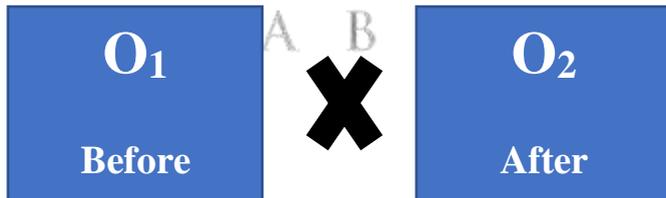
Pada tahapan ini, para ahli yang telah memberikan penilaian di dalam lembar uji intereter, nantinya akan dikoreksi Kembali oleh peneliti. Setelah itu, peneliti akan memperbaiki desain sesuai dari hasil penilaian ahli sebelumnya. Barulah media akan dilanjutkan ke tahap berikutnya yaitu tahap uji coba produk.

3. Pasca Produksi

a. Uji Coba Produk

Setelah perbaikan dilakukan maka produk yang dikembangkan diuji cobakan pada subjek. Kemudian subjek diminta memberikan tanggapan mengenai produk yang dikembangkan oleh peneliti untuk mendapatkan informasi apakah produk yang dibuat telah efektif. Informasi yang telah didapatkan dari subjek nantinya akan ditindaklanjuti oleh peneliti dengan melihat perkembangan sebelum dan setelah pemberian media.

Gambar 3. 1 Alur Perbandingan Sebelum dan Sesudah



Uji coba produk pada subjek ini adalah dengan cara mewawancarai dan mengobservasi pemahaman konseli dalam mengungkapkan perasaan. Konselor melanjutkan penjelasan

tentang pentingnya dalam mengungkapkan perasaan dalam kehidupan sehari-hari. Semakin baik perasaan yang tersampaikan dengan baik maka semakin baik pula ikatan yang bakal tercipta. Terakhir konselor menjelaskan hubungan media yang akan digunakan dengan penjelasan yang telah dijelaskan oleh konselor sebelumnya

b. Revisi Produk

Setelah uji coba pada subjek pembanding dilakukan, kemudian produk direvisi Kembali sesuai dengan tanggapan yang diberikan oleh subjek pembanding dengan melihat apakah masih ada kekurangan yang harus dilengkapi atau terdapat hal yang harus ditambah dan dikurangi. Bentuk revisi produk dapat berupa pengurangan atau penambahan materi dan atau berasal dari pernyataan-pernyataan yang disampaikan oleh subjek.⁸¹

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

⁸¹ Arikunto, Suharsimi, "Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik", (Jakarta, PT Rhineka Cipta, 2006), hal 133

BAB IV

APLIKASI KARYA KREATIF DAN PEMBAHASAN

A. Identifikasi Subjek Penelitian

1. Subjek Penelitian

Subjek adalah seorang remaja berusia 15 tahun dengan inisial A. A saat ini bertempat tinggal di Desa Grogol Tulangan Sidoarjo. A adalah seorang remaja yang sedang memiliki permasalahan terkait pengungkapan perasaan. A memiliki sifat yang juga tidak mudah dekat dengan orang baru, tidak mudah dalam menceritakan apa yang sedang dirasakan. Ketika sedang berkumpul dengan teman-temannya, A seringkali hanya diam dan mendengarkan temannya bercerita saja. A tidak mudah menceritakan apa yang diceritakan walaupun dengan teman terdekatnya. Banyak hal yang ingin diceritakan oleh A tetapi tidak mudah dalam menyampaikannya. A lebih baik untuk memendam apa yang dirasakan karena A merasa juga banyak orang yang tidak mudah dipercaya dan hanya malah memperkeruh keadaan, maka dari itu A seringkali memendam apa yang dirasakan daripada mengungkapkannya.

2. Profil Peneliti

Adapun profil peneliti adalah seorang mahasiswa semester tujuh prodi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Dengan identitas sebagai berikut:

- a. Nama : Talitha Ayu Pramesti
- b. Jenis Kelamin : Perempuan

- c. Tempat. Tanggal Lahir : Sidoarjo, 13 Maret 2000
- d. Riwayat Pendidikan : a) SD Muhammadiyah 2
b) SMP Hang Tuah 5
c) SMA Muhammadiyah 3
- e. Riwayat Organisasi : a) Anggota Osis SMP Hang Tuah 5
b) Ketua Sie Kesehatan Osis SMP Hang Tuah 5
c) Anggota IPM Cabang Tulangan

B. Proses Pelaksanaan Media

1. Potensi dan Masalah

Potensi dan masalah yang ada ditelaah melalui teknik observasi dan wawancara. Observasi merupakan kegiatan pencatatan secara sistematis terkait kejadian, perilaku, serta hal lain yang diperlukan untuk mendukung penelitian.⁸² Dalam observasi yang dilakukan subjek yang terkait. Nampak jelas sulitnya mengungkapkan perasaan yang dilakukan oleh remaja yang membuat individu tersebut lebih senang menyendiri.

Sedangkan wawancara merupakan pertemuan dua orang untuk bertukar informasi dan ide melalui tanya jawab, sehingga dapat dikonstruksikan makna dalam suatu topik tertentu.⁸³ Dalam penelitian ini peneliti melakukan wawancara kepada subjek terkait sulitnya dalam mengungkapkan perasaannya. Subjek mengakui ketidaknyamanan saat diharuskan berbicara lebih dari seperlunya.

⁸² Jonathan Sarwono, “*Metode Kuantitatif & Kualitatif*”, (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2006), hal. 224.

⁸³ Sugiyono, “*Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*”, (Bandung: Alfabeta, 2009), hal. 231.

Lalu secara objektif peneliti berusaha memperkuat hipotesis. Peneliti mencari referensi penelitian terdahulu yang membahas permasalahan ini. Dalam pencarian yang telah peneliti lakukan terdapat beberapa referensi dari berbagai sumber. Mulai dari sumber yang berasal dari koran harian digital hingga jurnal yang telah tervalidasi oleh peneliti sebelumnya. Dari pencarian yang telah peneliti lakukan. Peneliti berhasil menemukan referensi yang tepat. Referensi tersebut cenderung membahas terkait faktor terjadinya seseorang sulit dalam pengungkapan perasaan, dampak negative dari tidak mudahnya dalam pengungkapan perasaan hingga cara penyelesaian dan solusi dari permasalahan tersebut. Peneliti sebelumnya juga telah mencantumkan beberapa contoh penelitian terdahulu dan berbagai sumber yang menjelaskan terkait sulitnya dalam pengungkapan perasaan. Sehingga peneliti berhasil menyimpulkan bahwa permasalahan utama dari kegelisahan, kekhawatiran berlebihan dari seseorang adalah karena tidak mudahnya seseorang dalam pengungkapan perasaan.

Sementara itu peneliti juga berusaha untuk menggali potensi dari penelitian yang sedang dilakukan. Untuk memperkuat penelitian, peneliti juga mencoba menggunakan pendapat publik terkait penelitian ini. Langkah pertama yang sasaran yang sangat nampak adalah melalui salah platform media sosial. Melihat dari generasi sekarang yang telah masuk di era globalisasi. Teknologi semakin berkembang khususnya dalam hal telekomunikasi. Sehingga, banyak sekali platform yang menyediakan fasilitas untuk mengungkapkan isi pikiran untuk dikomentari dan dilihat banyak orang. Salah satu platform yang sangat ramai digunakan oleh situs social media instargam adalah dengan adanya fitur yang dinamakan "*Ng.link*".

Peneliti membuat sebuah postingan pada story Instagram dimana hasil yang diambil adalah dari respon para followers yang mengisi untuk terkirim di aplikasi fitur tersebut. Peneliti melihat dari ramainya fitur tersebut digunakan karena yang akan terkirim kan pada aplikasi tersebut hanyalah apa yang ingin disampaikan, seseorang yang mendapati isi dari respon mereka tidak mengetahui siapa pengirimnya. Hal itu sangat menarik, karena dari hasil yang diperoleh terlihat banyaknya dari masyarakat mudah mengungkapkan apa yang dirasakan jika tidak diketahui Namanya karena mungkin Sebagian orang merasa untuk bisa menyampaikan saja walaupun tidak ada tanggapan atau saran yang ingin diterimanya.

Dari hal tersebut melalui akun pribadi peneliti yang telah dibuat sejak 2015 dan telah diikuti 2.058 orang. Angka tersebut terlihat cukup banyak. Sehingga inilah yang menjadi bahan penilaian peneliti untuk melihat respon public. Peneliti membuat pernyataan terkait hubungan dengan aplikasi yang digunakan untuk melihat respon public yang berbunyi "*cerita apapun dong, keluh kesah, perbucinan, masalah hidup yang complicated*". Pernyataan tersebut dibuat pada tanggal 24 Desember 2022 pukul 09.15 WIB. Hingga saat ini masih banyak respon yang masuk hingga hampir 60 respon yang ditulis oleh para public.⁸⁴

Dari respon masyarakat Nampak bahwa permasalahan tersebut pernah dialami oleh banyak orang. Sulitnya dalam mengungkapkan perasaan yang dialami seseorang diluar sana memang sangat banyak dan beragam dengan yang disampaikan. Dari beberapa respon yang telah dibaca oleh peneliti, komentar yang dituliskan kebanyakan tentang membahas tentang

⁸⁴ Ng.link diakses pada tanggal 31 Desember 2022 dari Ng.link/talithapramesti

kehidupan yang sedang dijalannya sekarang. Ada juga yang menanyakan tentang kebingungan di usia dewasa yang dihadapkan dengan permasalahan menuju masa depan. Tidak banyak juga yang memberikan semangat, doa dan support untuk orang lain agar dirinya sendiri dapat lebih semangat. Semua respon yang beraneka ragam tersebut menunjukkan sebuah antusiasme masyarakat untuk menyampaikan atau memberikan solusi terkait permasalahan tersebut. Sehingga dari fenomena ini peneliti menarik kesimpulan bahwa penelitian ini menjadi sangat penting. Masyarakat membutuhkan solusi terhadap permasalahan ini.

2. Pengumpulan Data

Peneliti mencari data beberapa sumber literatur dan mengumpulkan data tentang *Pengungkapan Perasaan* yang menjadi sumber masalah dari subjek. Serta melakukan riset mandalam terkait terapi ekspresif dan terapi muhasabah dari berbagai sumber referensi seperti jurnal, e-book dan peneliti terdahulu. Kemudian informasi tersebut dijadikan dasar dalam pembuatan media *Buku Harian* serta dijadikan bagian dari isi modul penggunaan media yang secara umum terdapat beberapa bagian topik pembahasan.

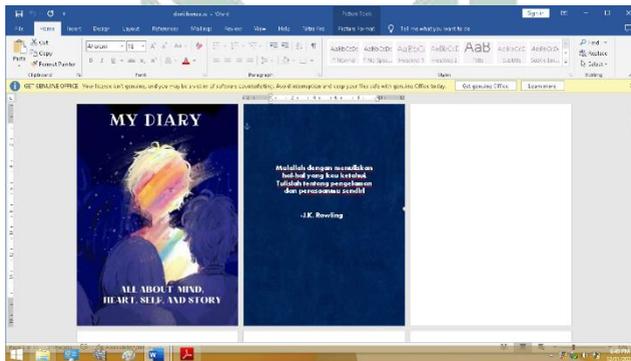
Peneliti mendapat data subjek dengan bantuan dari orang terdekat seperti keluarga, teman, sahabat, dan tetangga. Peneliti memberikan kriteria kepada orang terdekat tersebut, lalu kriteria itu dicocokkan dengan persoalan dari remaja tersebut. Kemudian didapat data yang cocok. Peneliti melanjutkan dengan menawarkan produk melalui bantuan dari orang terdekat untuk mengenalkan dengan remaja tersebut dengan media yang peneliti tawarkan. Dari data yang telah didapat sekitar empat remaja memiliki kecocokkan dengan kriteria. Peneliti melakukan uji produk kepada ke empat remaja

yang sebelumnya telah menyetujui untuk menjadi subjek uji coba media konseling.

3. Desain Produk

Setelah mengumpulkan data yang dibutuhkan peneliti melanjutkan untuk membuat rancangan media yang dibuat. Langkah pertama yang dibuat oleh peneliti adalah Buku Harian. Peneliti langsung men-desain buku harian dengan tema yang membuat para remaja tertarik dengan buku tersebut. Peneliti memilih pembuatan media ini menggunakan Microsoft word 2016. Cover dari buku harian ini dibuat melalui aplikasi Canva. Untuk desain tambahan dalam pembuatan media buku harian ini, gambar diambil dari aplikasi Pinterest. Hal ini dilakukan peneliti dengan disesuaikan harapan dari peneliti. Desain ini juga difungsikan untuk uji intereter.

Gambar 4. 1 Desain Buku Harian



Media buku harian ini adalah media yang dibuat dari Microsoft Word 2016 dengan ukuran buku A5. Ukuran buku dibuat disesuaikan dengan model buku harian pada umumnya. Fungsi utama dari media buku harian ini adalah untuk menuliskan sesuatu yang ingin

disampaikan, perasaan yang sedang dipendam, atau hal penting yang bisa menjadikan kenangan di kemudian hari. Peneliti cenderung menggunakan warna biru sebagai warna dari awal media buku harian ini. Warna biru dapat diartikan sebagai ketenangan. Menurut psikologi, warna biru sering dikaitkan dengan profesionalisme dan kepercayaan. Warna ini juga melambangkan keharmonisan, ketenangan serta kedamaian bagi kondisi psikis manusia.⁸⁵

Dari penjelasan tersebut bahwa warna biru menggambarkan sesuatu yang sangat menyenangkan. Adanya keterkaitan antara warna biru dengan media yang digunakan dan melihat permasalahan yang dihadapi individu. Dengan adanya warna biru di awal media buku harian ini, diharapkan individu tersebut ketika memulai dalam mengaplikasikan media buku harian tersebut, perasaan yang ada di pikirannya maupun perilakunya dapat memiliki sikap yang tenang dan damai maupun sangat memiliki kepercayaan yang tinggi. Dengan adanya media ini, individu dapat mengungkapkan perasaan yang sedang dirasakannya dengan tenang dan damai. Oleh karena itu, peneliti memilih warna biru dirasa sangat cocok dengan perasaan seseorang yang sedang mengalami permasalahan tentang pengungkapan perasaan.

Selain media utama yang sudah dijelaskan oleh peneliti tersebut. Peneliti juga membuat desain untuk buku panduan (modul) media. Buku panduan ini berukuran A5. Terdiri dari sekitar 30 halaman dari cover hingga bagian terakhir. Dalam proses desain peneliti

⁸⁵ Andre Oliver, "Psikologi Warna", diakses dari <https://glints.com/id/lowongan/psikologi-warna/#.Y7BWIKSyQ0F> pada tanggal 31 Desember 2022

menggunakan beberap platform. Platform yang peneliti gunakan antara lain Microsoft Word 2016. Selain itu, peneliti juga menggunakan salah satu website penyedia template berformat PNG secara gratis dan dengan bantuan tambahan yang didapat dari Canva. Di dalam website tersebut dipilih peneliti karena menyediakan ratusan ribu format dengan berbagai format. Format tersebut seperti PNG, JPEG, dsb. Tentunya dengan adanya format tersebut sangat memudahkan peneliti dalam membuat desain karena peneliti dapat melakukan editing dari mentahan maupun dengan layout.

Peneliti membuat buku panduan (modul) pada awalnya tidak memberi batasan ataupun focus pada penggunaan untuk konseli ataupun konselor. Tetapi setelah dilihat dari pembuatan buku panduan tersebut, memang fungsi dari keduanya berbeda dan peneliti membuat dua buku panduan untuk konseli dan konselor. Di dalam buku tersebut sangat lengkap dengan penjelasan materi maupun tentang media, bahkan terdapat juga cara penggunaan media yang bisa dibaca terlebih dahulu sebelum langsung untuk mencoba mengaplikasikan media tersebut. Dengan melihat isi dari buku panduan tersebut, target dalam buku ini adalah dimana subjek dapat menggunakan media tersebut dengan baik khususnya bagi remaja. Sehingga, peneliti hanya melakukan riset secara mendalam dalam merancang desain hanya pada subjek utama. Konselor tidak termasuk dalam riset tersebut. Untuk desain awal buku panduan terdiri dari beberapa bagian antara lain:

a. Cover utama

Langkah awal yang peneliti lakukan sebelum membuat cover adalah menentukan tema. Tema yang ingin peneliti angkat adalah remaja, pengungkapan perasaan yang dirasakan

seseorang. Setelah mendapatkan tema yang diinginkan. Peneliti mencoba melakukan editing di salah satu website desain gratis yaitu *canva*. Canva merupakan suatu platform berbentuk web yang menyediakan ribuan gambar berformat PNG dan JPEG. Selain itu, canva juga menyediakan layanan editing secara instan beserta dengan banyak pilihan font yang dapat digunakan. Peneliti menggunakan format cover dari *canva* dengan memilih tema remaja dan pengungkapan perasaan dan menggunakan font “*Noto Serif Display Medium*” dibagian judul. Lalu tulisan atas serta nama penulis peneliti menggunakan font “*Libre Franklin Light*”.

Gambar 4. 2 Desain "Cover Utama"



Pada bagian background peneliti memilih gambar berformat JPEG dengan menunjukkan satu

orang yang sedang berhadap ke belakang ditengah perkebunan dan membawa lampu. Perpaduan warna dengan latar berwarna abu-abu ini menunjukkan keserasian warna yang bertuju pada kesendirian dan kesepiannya seseorang. Gambar ini menambah kesan yang bisa diterima pada zaman sekarang.

b. Cover kedua

Setelah menyelesaikan desain cover utama peneliti melanjutkan ke halaman selanjutnya. Di halaman selanjutnya peneliti membuat sampul kedua setelah cover. Seperti halnya buku pada umumnya. Cover kedua yang peneliti buat lebih sederhana daripada cover utama. Peneliti menghilangkan semua gambar background dan warna dari cover pertama. Peneliti memakai tulisan dan font berbeda dari cover utama. Untuk tulisan judul di cover kedua peneliti menggunakan font “*Bodoni MT Black*” untuk mempertegas di bagian judul utama. Di bawah judul peneliti menambahkan sedikit tulisan seperti sinopsis dari buku panduan yang peneliti buat. Tulisan tersebut bertuliskan, “Sebuah tulisan untuk menciptakan keajaiban dalam mengungkapkan perasaan secara nyaman. Panduan yang membantumu untuk lebih memahamimu menggunakan media yang praktis yang akan merubah hidupmu menjadi lebih baik” Makna dari tulisan tersebut adalah tentang bagaimana cara menggunakan media yang peneliti buat.

Gambar 4. 3 Desain Cover Utama Bagian dua

Media Buku Harian

**Positive Mind, Positive Vibes,
Positive Life**

Sebuah tulisan untuk mendapatkan kebahagiaan
dari mudahnya dalam mengungkapkan
perasaan sedang nyaman. Panduan yang
membantu untuk lebih memahami dan
menggunakan media yang praktis yang akan
membuat hidupmu menjadi lebih baik.



TALITHA AYU PRAMESTI

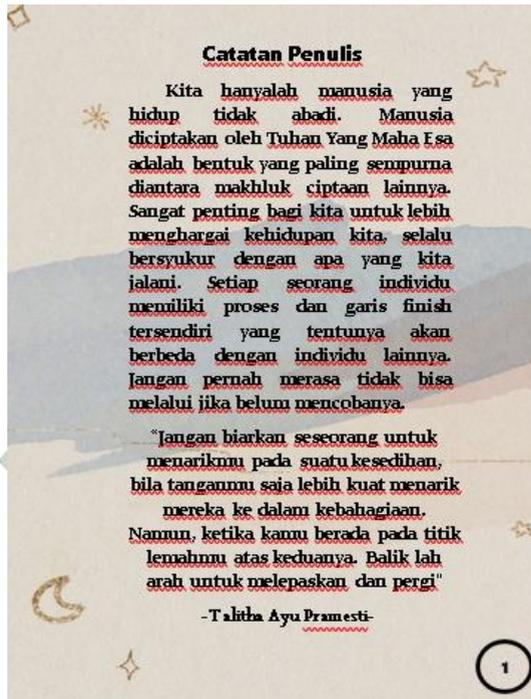
Media yang akan membantu siapapun yang ingin mengungkapkan perasaan yang sedang dirasakan khususnya kepada individu yang tidak mudah dalam mengungkapkan apa yang dirasakannya. Satu kesatuan tulisan dan media ini dibuat khusus untuk membantu seseorang dalam pengungkapan perasaannya. Maka, diharapkan individu khususnya remaja dapat menjadi jauh lebih baik dari sebelumnya. Font yang digunakan peneliti adalah "Bradley Hand ITC. Lalu untuk bagian bawah terdapat sebuah emoticon tersenyum. Dapat

diartikan emoticon itu sebagai individu dengan memberikan senyuman mungkin memang tidak bisa menyelesaikan masalah, tetapi dengan tersenyum dapat menenangkan seseorang. Peneliti tetap mempertahankan konsep sederhana namun tetap menarik. Sehingga peneliti lebih memutuskan untuk bermain font daripada harus menambahkan warna yang lebih banyak di bagian cover kedua ini.

c. Catatan penting

Pada bagian selanjutnya peneliti membuat halaman tentang “Catatan Penting”. Catatan penting yang peneliti tulis adalah tentang penjelasan bahwa individu harus selalu bersyukur, menghargai apa yang sedang kita jalani. Setiap individu tentunya harus bisa mencoba agar mengetahui apa hasil yang dicapainya. Dengan begitu ketika individu dapat mensyukuri apa yang terjadi dengan hidupnya, menghargai apa yang sudah terjadi pada dirinya dengan mudah individu tersebut dapat mengungkapkan apa yang sedang dirasakannya. Sebagai contoh yang peneliti berikan adalah tentang bagaimana seorang individu menghargai setiap apa yang terjadi pada dirinya, menghargai setiap apa yang ada pada dirinya. Dengan begitu, seseorang akan lebih mudah juga untuk mempercayai seseorang yang baru.

Gambar 4. 4 Desain "Catatan Penting"



Setiap manusia hidup tidak abadi. Dimana manusia sebagai makhluk individu akan selalu membutuhkan orang lain karena hidup di dunia ini adalah sebagai makhluk social. Manusia itu diciptakan dengan paling sempurna diantara makhluk hidup lainnya. Dengan begitu setiap manusia sangat penting dan dibutuhkan oleh orang lain karena bisa menghargai kehidupan yang terjadi pada kita.

Setelah mencerna kalimat tersebut, peneliti melanjutkan dengan bahwa individu memiliki garis finish yang berbeda setiap yang terjadi pada seseorang.

Jadi setiap individu sebaiknya untuk mencoba sesuatu agar mengetahui bagaimana hasil akhirnya.

Setelah memberi contoh tentang pentingnya individu dalam mengetahui keadaan yang terjadi, menghargai apa yang ada pada diri kita. Selanjutnya peneliti melanjutkan dengan memberi motivasi bahwa setiap individu pasti mempunyai kelebihan dan kelemahannya masing-masing. Jika ada seseorang yang mengajak untuk ke dalam kesedihan tetapi kita setiap individu memiliki tangan yang kuat untuk mengajak orang lain dalam kebahagiaan. Dan setiap individu pasti memiliki dua keadaan, kesedihan maupun kebahagiaan dimana kita bisa memilih untuk tetap disini atau pergi. Sama halnya dengan individu lainnya, sebagai individu kita bisa memilih untuk berada di dalam kesedihan atau kebahagiaan dan jangan berlarut dalam kesedihan jika sedang ada di keadaan yang bersedih dan jangan terlalu senang ketika di dalam keadaan kebahagiaan. Kalimat tersebut peneliti tambahkan guna memperindah tulisan. Peneliti berharap dengan adanya tambahan kalimat tersebut dapat menambah kenyamanan bagi siapapun yang membaca tulisan tersebut.

Untuk desain background, peneliti menambahkan dengan motif gambar terdapat didalamnya ada bintang, bulan karena gambar tersebut bisa lebih membuat berada dikebahagiaan ketika membaca. Warna yang terdapat dalam background tersebut juga adanya perpaduan cream dan abu-abu di dalamnya agar menambah kebahagiaan seseorang ketika membaca dan membuka buku tersebut.

d. Daftar Isi

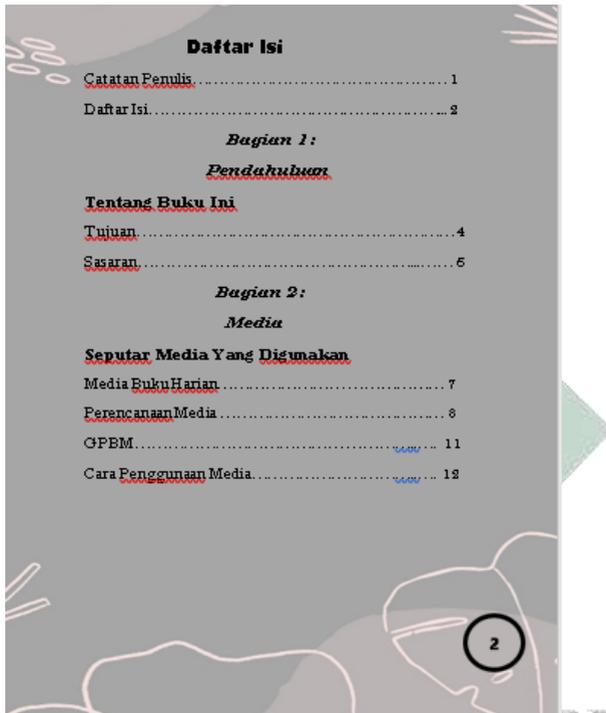
Setelah itu halaman selanjutnya peneliti membuat daftar isi dari buku panduan (modul). Didalamnya terdapat empat topik pembahasan. Dibagian pertama adalah tentang seputar media yang digunakan. Dibagian kedua hingga keempat membahas tentang materi dari terapi ekspresif, pengungkapan perasaan dan terapi muhasabah. Di dalam modul menjelaskan beberapa poin penting diantaranya:

- 1) Seputar tentang identifikasi media serta cara penggunaan media.
- 2) Pemahaman materi tentang terapi ekspresif.
- 3) Pemahaman materi tentang perilaku pengungkapan perasaan.
- 4) Pemahaman materi tentang muhasabah.

Sementara untuk konsep desainnya berbeda dengan bagian catatan penulis. Warna yang diambil oleh peneliti tetap masih bernuansa abu-abu.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

Gambar 4. 5 Desain "Daftar Isi" bagian pertama



Daftar Isi

Catatan Penulis 1

Daftar Isi 2

Bagian 1:

Pendahuluan

Tentang Buku Ini

Tujuan 4

Sasaran 5

Bagian 2:

Media

Seputar Media Yang Digunakan

Media Buku Harian 7

Perencanaan Media 8

OPBM 11

Cara Penggunaan Media 12

2

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

Gambar 4. 6 Desain "Daftar Isi" bagian kedua

The image shows a page of a Table of Contents for 'Bagian 3 Materi'. The page has a grey background with faint, stylized line drawings of human figures and abstract shapes. The text is organized into sections with varying font weights and styles. A small circle containing the number '3' is located in the bottom right corner of the page.

Bagian 3	
Materi	
Terapi Ekspresif	
Pengertian	13
Tujuan dan Manfaat	14
Langkah Pelaksanaan	15
Pengungkapan Perasaan	
Pengertian	18
Proses Komunikasi dalam Pengungkapan Perasaan	19
Muhasabah	20
Akibat	24
Rancangan Pelaksanaan Layanan	
Perumusan Naskah Media	25
Prosedur Pelaksanaan	28
Desain Media	35
Daftar Pustaka	35

Untuk font yang peneliti gunakan dibagian ini ada tiga jenis. Font pertama yaitu “Gill Sans Ultra Bold” yang peneliti gunakan pada tulisan “Daftar Isi”. Peneliti bermaksud menggunakan font yang mencolok dan unik untuk menekan judul utama. Lalu font kedua peneliti yang peneliti gunakan yaitu “Bodoni MT Black” pada bagian judul tiap bab. Sama seperti sebelumnya peneliti ingin menekankan perbedaan tingkatan antara judul dengan isi ataupun sub judul. Sehingga peneliti memilih font yang berbeda dan mencolok namun tetap berbeda dengan font unik sebelumnya “Daftar Isi”. Dan font terakhir yaitu “Bell MT” di bagian tiap sub bab judul. Peneliti

menggunakan font ini sebagai font dasar atau utama pada buku panduan (modul) ini.

e. Bagian Pertama (Pendahuluan)

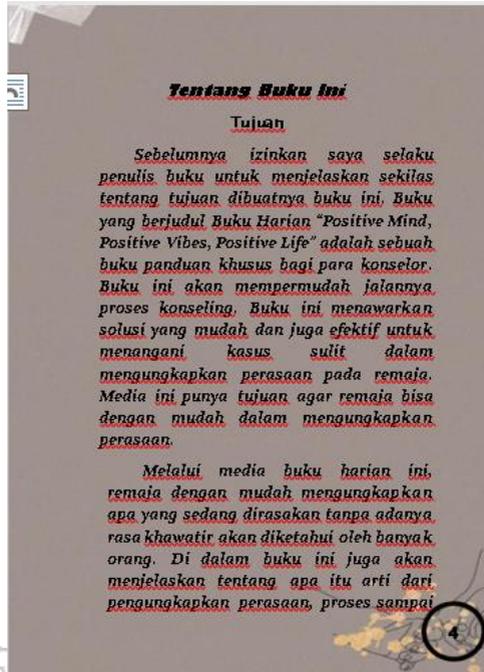
Gambar 4. 7 Desain "Pembatas Halaman" bagian 1



Setelah usai membuat daftar isi, Peneliti membuat desain pembatas tiap bab seperti di buku pada umumnya. Desain yang diambil cenderung menunjukkan warna abu-abu dengan hitam ditambah desain kotak-kotak. Pemilihan warna peneliti cenderung menggunakan warna tersebut karena menselaraskan desain warna modul yang peneliti buat. Konsep dari desain tersebut seperti lembar buku kotak-kotak pada umumnya. Untuk font yang digunakan ada dua yaitu “*Gill Sans Ultra Bold*” dan “*Bodoni MT Black*”. Hal ini untuk menambah estetika dalam menulis bagian judul di

bagian pembatas halaman yang memang harus mencolok.

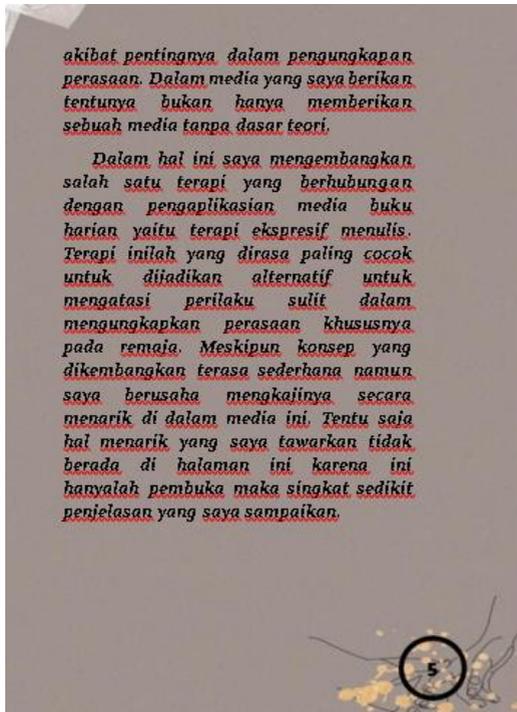
Gambar 4. 8 Desain "Tentang Buku Ini" sub bab "Tujuan" bagian pertama



Setelah selesai membuat desain pada halaman pendahuluan. Peneliti melanjutkan desain utama di bagian pertama tentang "Seputar Media Yang Digunakan". Ada empat sub bab dalam isinya. Untuk sub bab pertama membahas tentang "Tujuan". Pada bagian ini peneliti menjelaskan tentang tujuan dari dibuatnya media ini. Hal ini dituliskan guna untuk memberi pemahaman kepada pengguna produk ini bahwa media yang sedang digunakan memiliki tujuan utama. Dengan mengetahui tujuan tersebut

pengguna produk juga dapat memilah apakah media ini cocok dengan permasalahannya atau tidak.

Gambar 4. 9 Desain "Tentang Buku Ini" sub bab "Tujuan" bagian kedua



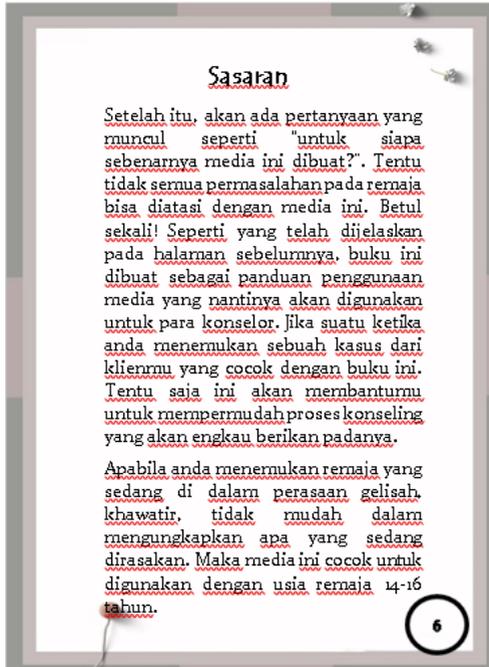
Untuk Desain background dan juga footer berbeda dengan halaman sebelumnya (Catatan penulis, daftar isi). Hal ini terlihat di bagian desain font pada judul utama maupun sub judul. Untuk judul utama yang bertuliskan “Seputar Media Yang Digunakan” peneliti menggunakan font “*Gill Sans Ultra Bold*”. Font ini dipilih karena memberi kesan klasik. Selain itu peneliti memilih background yang sedikit terlihat tidak sepi dengan adanya gambar di sisi kanan bawah dan kiri atas. Tidak ada makna khusus dalam pembuatan desain ini. Peneliti hanya ingin menambah kesan ceria dengan memilih background tersebut. Font kedua menggunakan “*Selima*” pada kalimat “*Tujuan*”. Dan untuk penjelasan lainnya menggunakan font “*Tempus Sans ITC*”.

Pada halaman selanjutnya masih terdapat pembahasan “*Tentang Buku Ini*”. Desain buku ini berbeda dengan halaman sebelumnya (catatan penulis, daftar isi). Font yang dipilih pun juga tidak jauh beda dengan yang terdapat pada bagian kedua.

Pada halaman berikutnya adalah pembahasan tentang sasaran dari media. Pada bagian ini membahas tentang target utama yang dituju oleh media. Hal ini perlu dijelaskan kepada pembaca yang dalam hal ini khususnya konselor, agar dapat memaksimalkan media yang telah disuguhkan. Dengan memahami terlebih dahulu media yang akan digunakan. Peneliti berharap tidak terjadi kesalahan dalam penggunaannya. Hal yang perlu diingat bahwa media ini bukanlah sesuatu yang mampu untuk mengatasi segala persoalan. Media ini masih memiliki kekurangan dan batasan. Batasan itulah yang tercantum dalam halaman ini. Untuk desain yang digunakan masih sama dari desain pada halaman sebelumnya. Penggunaan font utama adalah “*Tempus Sans ITC*” untuk judul sub bab. Untuk isi dari bagian ini menggunakan font “*Constantia*”. Kesamaan

desain ini ditujukan agar halaman tetap berkolaborasi selayaknya buku pada umumnya.

Gambar 4. 10 Desain "Tentang Buku Ini" sub bab "Sasaran"



Untuk halaman selanjutnya yaitu membahas tentang media yang perlukan. Pada halaman ini peneliti memberikan informasi terkait alat yang diperlukan agar modul ini dapat bekerja dengan baik. Sehingga, sebelum memulai kegiatan konseling atau memberikan treatment dengan menggunakan media ini. Konselor diharuskan melihat apa saja yang dibawa dan perhatikan dengan hal-hal yang telah peneliti sebutkan. Untuk desain pada halaman ini tetap sama dengan halaman sebelumnya. Peneliti menggunakan font "Tempus Sans ITC" pada tulisan utama. Kemudian, pada bagian sub judul font yang dipilih adalah "Constantia".

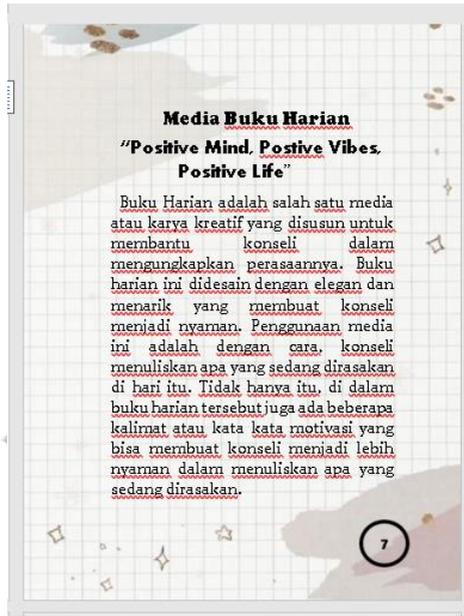
f. Bagian Kedua (Media)

Gambar 4. 11 Desain "Pembatas Halaman" bagian 2



Pada bagian kedua desain yang digunakan sama seperti desain "Pembatas Halaman" di bagian pertama sebelumnya. Warna yang dipilih pun otomatis juga peneliti buat sama. Untuk font yang peneliti gunakan pun juga sama menggunakan dua jenis font yaitu "*Gill Sans Ultra Bold*" dan "*Bodoni MT Black*"

Gambar 4. 12 Desain “Seputar Media Yang Digunakan” sub bab “Media Buku Harian” bagian pertama



Pada bagian selanjutnya peneliti masuk di bagian kedua. Bahasan kali ini adalah tentang seputar media yang digunakan. Pada bagian ini nantinya peneliti akan menawarkan media yang peneliti sediakan satu paket dengan modul ini. Sehingga, konselor tidak perlu lagi repot – repot memikirkan desain ataupun konsep media pendukung.

Konselor hanya perlu menggunakannya saja. Hal ini akan mempermudah tugas yang dipikul oleh konselor. Untuk bagian sub bab pertama yang akan peneliti bahas adalah tentang “Media Buku Harian. Seperti yang telah peneliti jelaskan sebelumnya tentang desain media buku harian. Peneliti juga menjelaskan

tentang konsep dan makna dibalik desain yang dipilih. Namun, pada halaman ini peneliti menjelaskan Kembali secara detail penjelasan dari media buku harian. Sehingga, konselor dapat memiliki bayangan setelahnya terkait media yang akan peneliti berikan. Sementara, untuk desain pada halaman ini juga berbeda dengan halaman sebelumnya. Background yang dipilih oleh peneliti terlihat sedikit ramai tetapi masih terlihat simple. Warna yang dipilih pada background ini masih bernuansa abu-abu seperti tema pada buku ini.



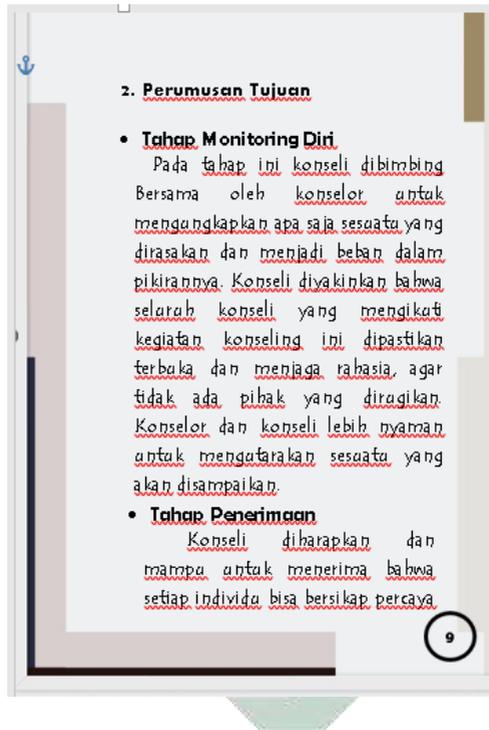
UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

Gambar 4. 13 Desain “Seputar Media Yang Digunakan” sub bab “Media” bagian kedua



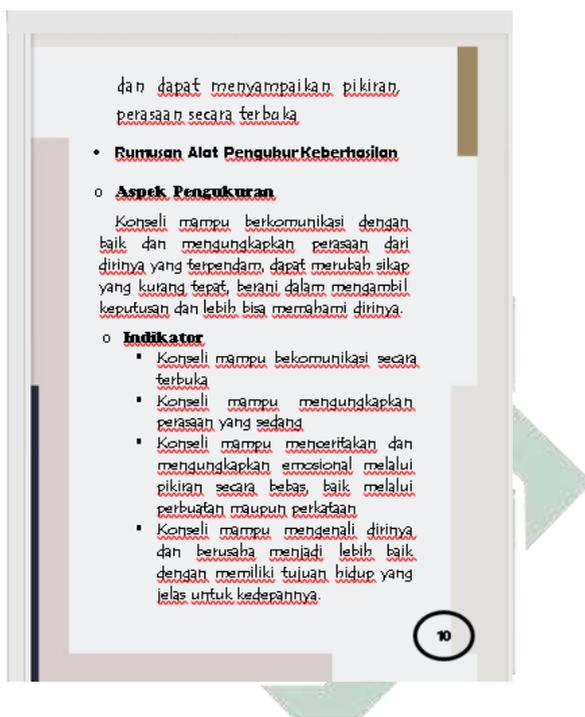
Pada halaman selanjutnya, penjelasan terkait perencanaan media buku harian. Halaman ini menjelaskan terkait perencanaan dari media yang akan digunakan. Halaman ini lebih menjelaskan tentang perencanaan kebutuhan dan karakteristik konseli. Dijelaskan pada halaman ini terkait remaja sebagai subjek yang akan peneliti lakukan dalam penelitian.

Gambar 4. 14 Desain “Seputar Media Yang Digunakan” sub bab “Media” bagian ketiga



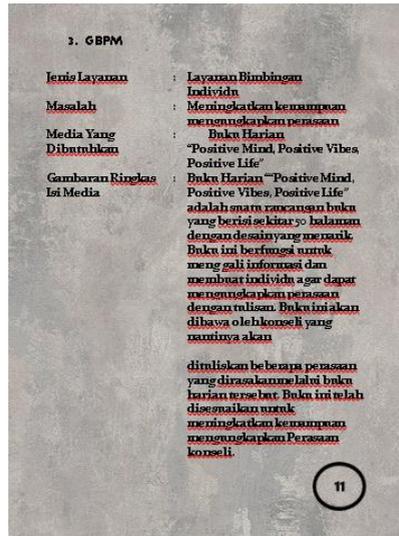
Halaman selanjutnya, masih menjelaskan di Seputar Media Yang Digunakan. Bagian ketiga ini menjelaskan perumusan tujuan, tahap monitoring diri dan juga tahap penerimaan diri. Dimana pada penjelasan ini, penjelasan terkait tujuan yang konselor lakukan kepada konseli.

Gambar 4. 15 Desain “Seputar Media Yang Digunakan” sub bab “Media” bagian ke empat



Pada halaman ini masih menjelaskan di Seputar Media Yang Digunakan. Pada bagian ke empat ini, konselor memberi penjelasan materi tentang aspek pengukuran dan juga indikator yang akan konseli lakukan ketika proses konseling berjalan. Konseli diharap bisa mengaplikasikan dan nantinya ada perubahan yang terjadi pada diri konseli tersebut.

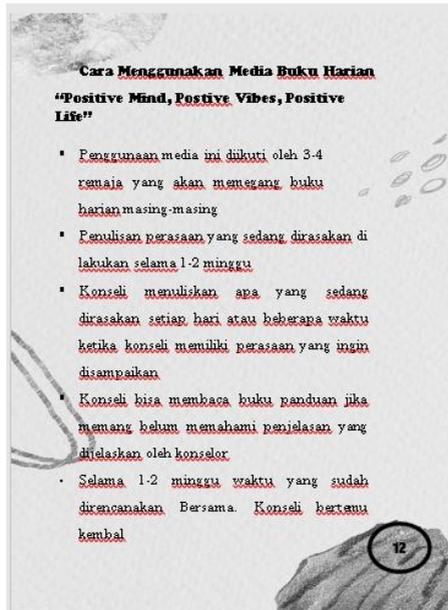
Gambar 4. 16 Desain “Seputar Media Yang Digunakan” sub bab “Media” bagian ke lima



Selanjutnya, pembahasan terkait GBPM. GBPM sendiri adalah petunjuk yang dijadikan oleh para penulis naskah di dalam penulisan naskah program media. Hal ini dibuat untuk melihat terkait analisis kebutuhannya, tujuan dan materinya.

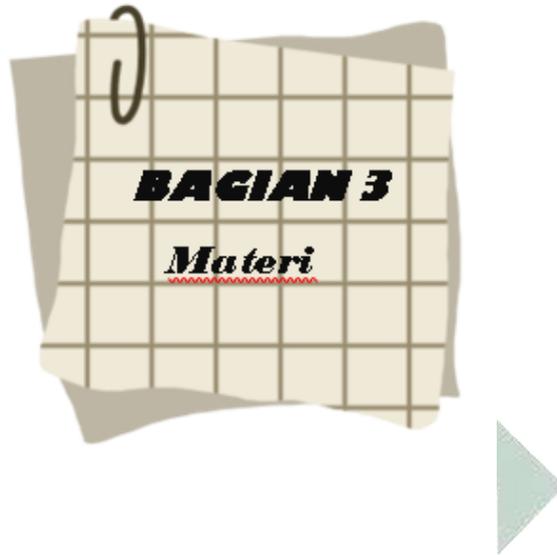
Desain yang dibuat pada halaman ini masih dengan warna dasar yang ada pada tema buku ini yaitu abu-abu. Background yang dipilih terlihat dengan warna abu polos tetapi terdapat sedikit abstrak. Peneliti memilih background ini karena pada halaman ini, dibutuhkan desain simple tetapi masih terlihat elegan.

Gambar 4. 17 Desain “Seputar Media Yang Digunakan” sub bab “Media”



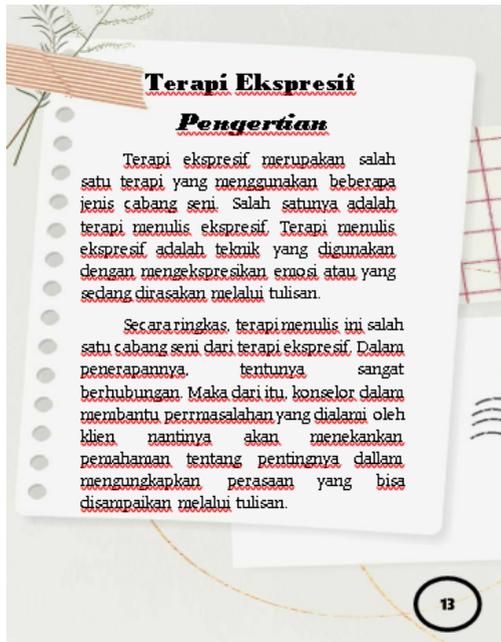
Pada halaman ini dijelaskan terkait cara menggunakan Media Buku Harian. Langkah-langkah yang akan dijalankan oleh konselor ke konseli. Tahapan dari awal hingga akhir dijelaskan pada halaman ini.

Gambar 4. 18 Desain “Pembatas Halaman” bagian 3



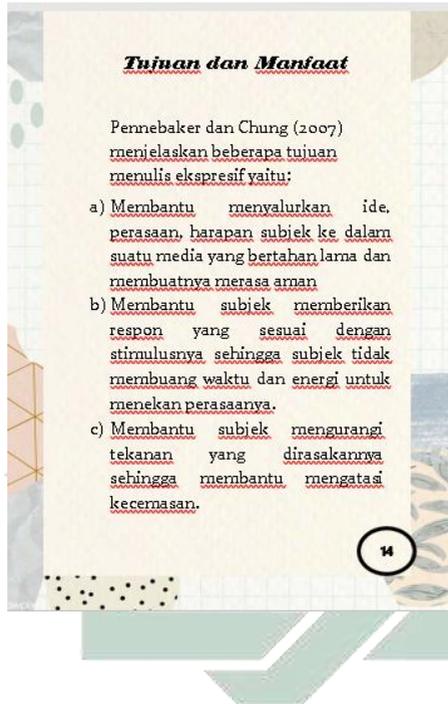
Pada bagian ini desain yang digunakan sama seperti desain “Pembatas Halaman” di bagian pertama dan kedua sebelumnya. Warna yang dipilih pun otomatis juga peneliti buat sama. Untuk font yang peneliti gunakan pun juga sama menggunakan dua jenis font yaitu “*Gill Sans Ultra Bold*” dan “*Bodoni MT Black*”

Gambar 4. 19 Desain “Terapi Ekspresif” sub bab “Pengertian Terapi Ekspresif”



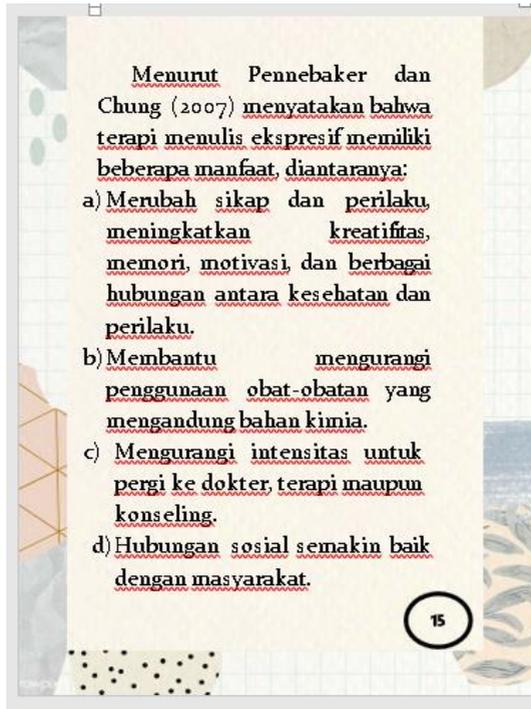
Pada bagian ini dijelaskan terkait pengertian umum tentang terapi ekspresif. Terapi ekspresif yang digunakan oleh peneliti adalah terapi ekspresif dengan cabang menulis. Peneliti menjelaskan terkait pentingnya dalam mengungkapkan perasaan yang bisa disampaikan melalui tulisan.

Gambar 4. 20 Desain “Terapi Ekspresif” sub bab “Tujuan dan Manfaat” bagian pertama



Pada halaman ini, adanya penjelasan tujuan dan manfaat. Peneliti berharap dengan adanya tujuan dan manfaat ini dapat membantu individu dalam mengatasi permasalahan yang dihadapi. Seringkali individu mengalami hal-hal yang negative terkait pengungkapan perasaan.

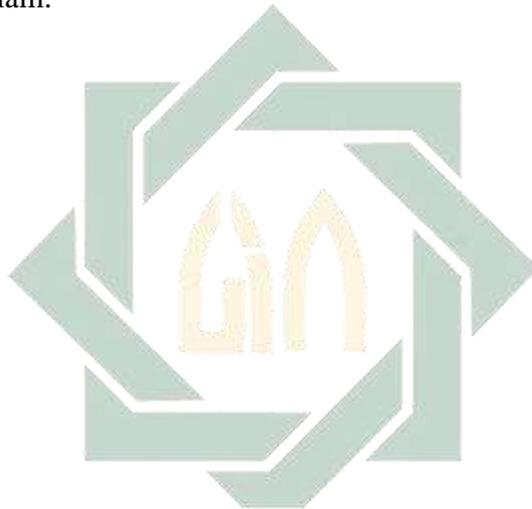
Gambar 4. 21 Desain “Terapi Ekspresif” sub bab “Tujuan dan Manfaat” bagian kedua



Selanjutnya, masih terkait pembahasan tujuan dari terapi menulis ekspresif. Adapun penjelasan materi lain di dalam halaman ini adanya manfaat dari terapi menulis ekspresif. Dengan adanya hal tersebut dalam penjelasan materi dapat membantu individu dalam mengatasi permasalahannya.

Selain pengertian umum terkait Terapi Ekspresif. Peneliti juga mengajak pembaca untuk mengetahui tujuan dan manfaat dalam terap ekspresif menulis. Hal ini sangatlah penting untuk diketahui oleh pembaca

khususnya konselor yang akan menggunakan media ini. Dengan mengetahui tujuan dan manfaat dari terapi ekspresif menulis. Konselor dapat dengan sigap segera melakukan penanganan untuk membantu konseli. Media ini yang nantinya akan mempermudah konselor dalam proses pelaksanaan konseling. Namun, perlu digarisbawahi bahwa sebelum memberikan diagnose harus terlebih dahulu melakukan assessment yang mendalam.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

Gambar 4. 22 Desain “Terapi Ekspresif” sub bab “Langkah Pelaksanaan” bagian pertama

Langkah Pelaksanaan

Pennebaker (2007) memberikan langkah sederhana dalam menulis ekspresi agar lebih maksimal yakni sebagai berikut

a) Waktu
Pergunakan waktu selama 20 menit per hari selama minimal 3 hari

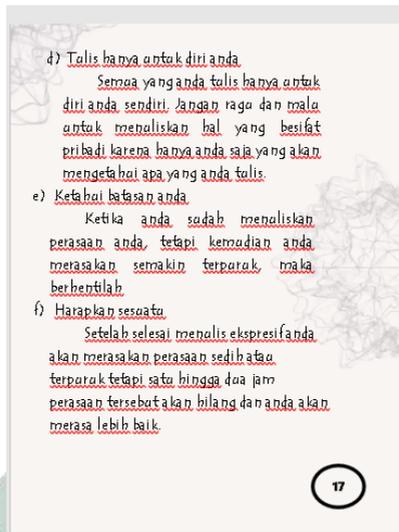
b) Topik
Pilihlah topik yang bersifat pribadi penting dan menjadi permasalahan saat ini dalam diri anda.

c) Tulis secara teras menerus
Tulislah apa yang ingin anda tulis dan ekspresikan diri anda melalui tulisan tanpa memikirkan aturan penelitian maupun tata Bahasa

16

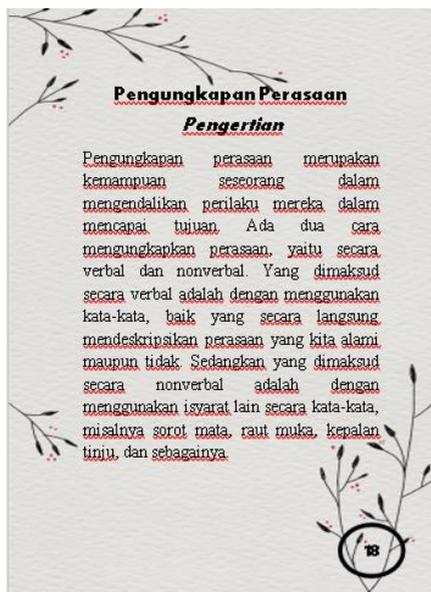
Pada halaman selanjutnya, menjelaskan terkait Langkah pelaksanaan dari terapi menulis ekspresif.

Gambar 4. 23 Desain “Terapi Ekspresif” sub bab “Langkah Pelaksanaan” bagian kedua



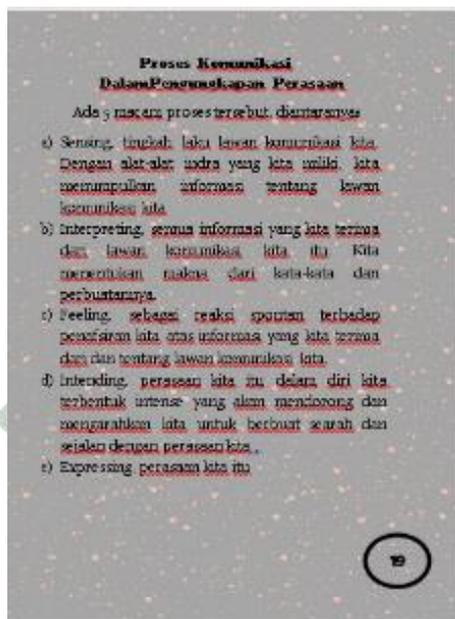
Di dalam halaman ini, masih melanjutkan Langkah pelaksanaan terkait terapi menulis ekspresif. Disini peneliti berharap , individu dapat mengikuti Langkah-langkah pelaksanaan terapi menulis ekspresif. Ini sebuah hal yang harus diperhatikan konselor dalam menjalankan proses konseling bahwa ini juga termasuk dalam hal terpenting melakukan konseling. Hal tersebut harus dijelaskan dan diterapkan oleh konseli secara mudah dan tepat.

Gambar 4. 24 Desain “Pengungkapan Perasaan” sub bab “Pengertian”



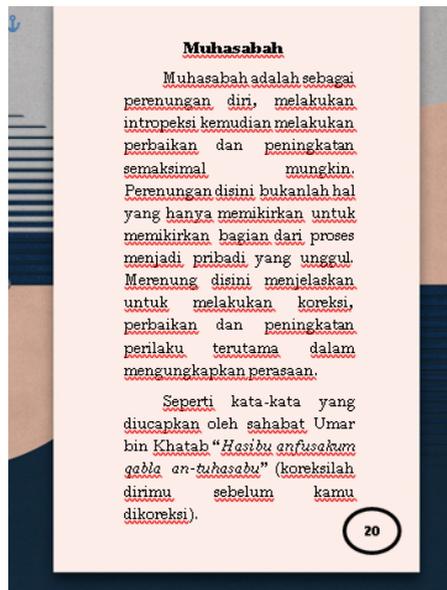
Halaman ini menjelaskan pengertian pengungkapan perasaan. Bahwa pengungkapan perasaan sangat penting dilakukan bagi setiap individu. Dijelaskan juga terkait pengertian pengungkapan perasaan secara verbal. Ada dua cara dalam pengungkapan perasaan. Sangat pentingnya pengungkapan perasaan ini dilakukan oleh setiap individu. Banyak hal yang dapat dilakukan untuk pengungkapan perasaan ini. Penjelasan pada halaman ini sangat rinci tetapi simple tentang pengungkapan perasaan.

Gambar 4. 25 Desain “Pengungkapan Perasaan” sub bab “Proses Komunikasi Dalam Pengungkapan Perasaan”



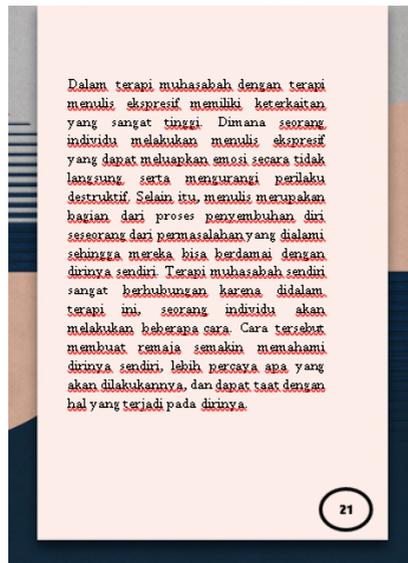
Pada halaman ini menjelaskan bahwa ada beberapa macam proses komunikasi dalam penungkapan perasaan. Hal ini bisa dilakukan oleh individu untuk mengatasi permasalahan terkait pengungkapan perasaan pada individu. Di dalam pengungkapan perasaan dijelaskan ada beberapa macam proses komunikasi yang tentunya semua itu penting untuk dilakukan dalam pengungkapan perasaan.

Gambar 4. 26 Desain “Muhasabah” sub bab “Pengertian” bagian pertama



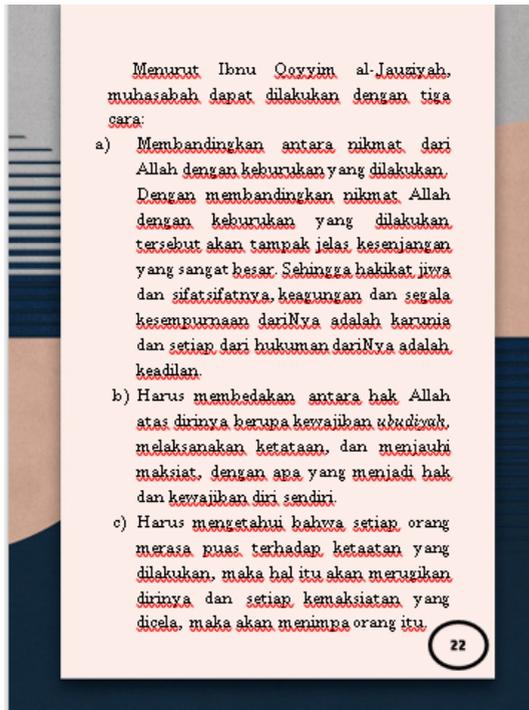
Di dalam penjelasan di halaman ini, menjelaskan terkait pengertian dari muhasabah secara umum. Bahwa dengan melakukan terapi muhasabah seseorang akan bisa merasa lebih tenang, karena di dalam terapi muhasabah ini dimana individu akan intropeksi dengan dirinya sendiri. Pentingnya merenungkan sesuatu yang terjadi pada diri kita juga akan memberikan dampak yang positive pada diri kita juga.

Gambar 4. 27 Desain “Muhasabah” sub bab “Pengertian” bagian kedua



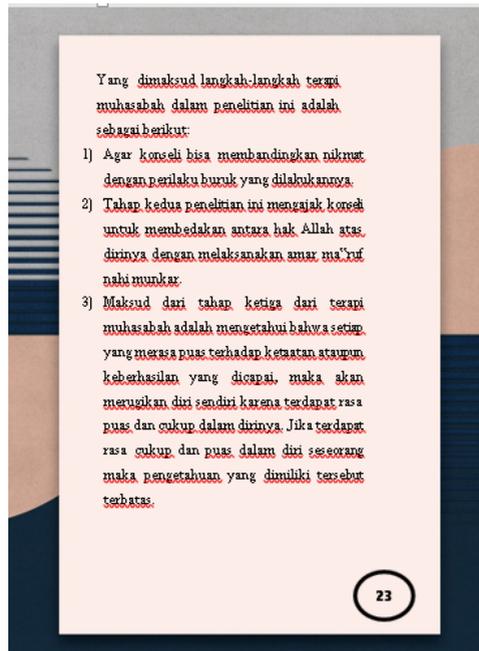
Selain penjelasan pengertian secara umum, pada halaman selanjutnya dijelaskan terkait salah satu sahabat Umar bin Khatab dimana pentingnya terapi muhasabah yang bisa diaplikasikan dengan baik. Adanya hubungan terkait terapi ekspresif menulis dan terapi muhasabah sangat berkaitan antara satu dengan lainnya. Masih berhubungan terkait terapi ekspresif menulis dengan terapi muhasabah. Bahwa di dalam terapi ekspresif menulis ini bisa disatukan prosesnya dengan proses konseling dengan muhasabah. Sasaran remaja sangat cocok karena banyak nya remaja masih sering kali mengalami kebingunan apa yang sedang dihadapinya, bagaimana cara mengatasi permasalahan tersebut atau kegelisahan yang terjadi pada konseli.

Gambar 4. 28 Desain “Muhasabah” sub bab “Pengertian” bagian ke tiga



Menurut Ibnu Qoyyim ada beberapa cara dalam melakukan terapi muhasabah. ketiga cara tersebut sangat penting untuk diterapkan dalam pelaksanaan konseling untuk permasalahan yang dihadapi oleh konseli dalam pengungkapan perasaan.

Gambar 4. 29 Desain “Muhasabah” sub bab “Pengertian” bagian ke empat

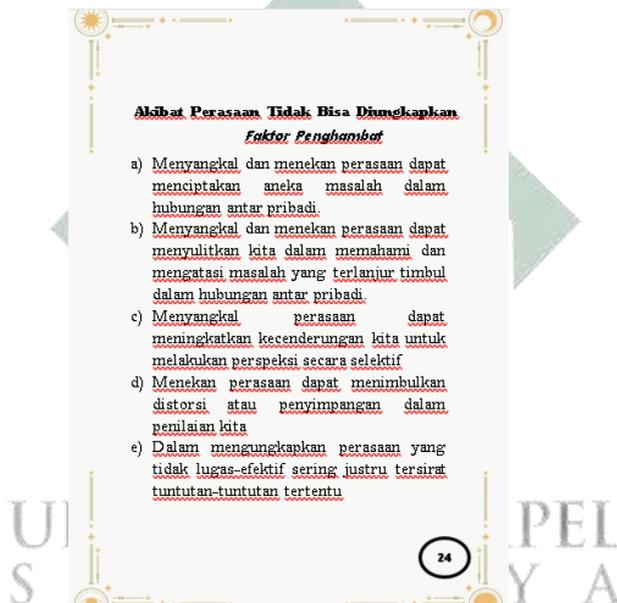


Dari adanya terapi muhasabah ini, individu bisa lebih mengintrospeksi dirinya, merenungkan perilakunya dan bisa menyelesaikan permasalahan yang dialami terutama dalam pengungkapan perasaan yang dialami individu. Tahapan pada terapi muhasabah ini dilakukan bersama dengan penulisan dengan terapi ekspresif menulis dan melakukan perenungan dan introspeksi dirinya.

Pada halaman ini adanya tahapan-tahapan yang akan dilakukan pada proses konseling dengan terapi muhasabah. Individu diharap bisa mengikuti proses tahapan konseling dengan terapi muhasabah.

Dengan adanya terapi muhasabah ini, individu diharap terjadi perubahan yang positive bagi dirinya. Dilihat dari tahapan yang ada di halaman ini sudah sangat jelas bahwa tahapan yang akan dilakukan individu ini bisa untuk lebih intropeksi dan mengetahui kekurangan dan kesalahan apa yang terjadi pada diri sendiri.

Gambar 4. 30 Desain “Muhasabah” sub bab “Akibat Perasaan Yang Tidak Bisa Diungkapkan” bagian pertama



Pada halaman ini menjelaskan materi akibat perasaan tidak bisa diungkapkan. Ada beberapa factor didalam akibat dalam pengungkapan perasaan. Factor tersebut terkadang terjadi pada individu, tetapi bagaimana individu tersebut dapat mengatasi permasalahan tersebut.

Gambar 4. 31 Desain “Muhasabah” sub bab “Akibat Perasaan Yang Tidak Bisa Diungkapkan” bagian kedua

Mengungkapkan perasaan secara verbal

- Mencap dan memberikan lebel
- Memerintah
- Bertanya
- Menuduh
- Menyindir (sarkasme)
- Memuji
- Mencela
- Memberikan sebutan

Ada empat cara mendeskripsikan perasaan

- Mengidentifikasi atau menyebutkan nama perasaan itu
- Menggunakan kiasan perasaan
- Menunjukkan bentuk Tindakan yang ingin dilakukan tergolong oleh perasaan yang sedang dialami
- Menggunakan kiasan kata-kata

25

Selanjutnya, penjelasan terkait akibat dari lanjutan factor penghambat dan di halaman ini menjelaskan tentang pengungkapan perasaan secara verbal. Ada beberapa macam yang termasuk ke dalam pengungkapan perasaan secara verbal tersebut. terkait lanjutan dari pengungkapan perasaan secara verbal dan penjelasan terkait empat cara bagaimana mendeskripsikan perasaan.

Gambar 4. 32 Desain “Pembatas Halaman” Rancangan Pelaksanaan Layanan



Pada bagian ini desain yang digunakan berbeda dengan desain “Pembatas Halaman” sebelumnya. Warna yang dipilih pun otomatis juga peneliti buat sama dengan nuansa abu-abu. Untuk font yang peneliti gunakan pun juga sama menggunakan dua jenis font yaitu “Constantia”

Gambar 4. 33 Desain “Rancangan Pelaksanaan Layanan” sub bab “Perumusan Naskah Media” bagian pertama

4. Perumusan Naskah Media	
Ide Gagasan	: Rendahnya kemampuan mengungkapkan perasaan pada remaja dimana munculnya sikap beban pikiran yang berlebihan, mosi labil dan sensitivitas.
Judul	: Media Buku Harian “Change Changes Your Life”
Tujuan	: Membuat individu memiliki kemampuan dalam mengungkapkan perasaan yang sedang dirasakan melalui tulisan.
Sasaran	: Remaja usia 14-16 Tahun
Jenis Media	: Media Visual berupa buku harian
Pengumpulan Informasi	: Mencari referensi di literature dan internet yang sumbernya dapat dipercaya mengumpulkan informasi remaja.
Penulisan Sinopsis	: Konseli membawa buku harian tersebut untuk memliskan

Pada halaman ini, penjelasan terkait rancangan pelaksanaan layanan pada sub bab perumusan naskah media. Ada beberapa hal yang harus diperhatikan. Peneliti membuat rancangan ini agar memudahkan dalam proses konseling.

Gambar 4. 34 Desain “Rancangan Pelaksanaan Layanan” sub bab “Perumusan Naskah Media” bagian kedua



Selanjutnya, dalam pembahasan halaman ini masih terkait isi dari perumusan naskah media. Peneliti berharap dapat diaplikasikan dengan baik proses konseling dengan rancangan pelaksanaan layanan ini.

S U R A B A Y A

Gambar 4. 35 Desain “Rancangan Pelaksanaan Layanan” sub bab “Prosedur Pelaksanaan” bagian pertama

PROSEDUR PELAKSANAAN

1. Rundown Kegiatan I

No.	Kegiatan	Waktu
1.	Pengkondisian Konseli	10 menit
2.	Pembukaan	10 menit
3.	Instruksi Kegiatan	15 menit
4.	Kegiatan Inti	60 menit
5.	Penutup	10 menit

2. Rundown Kegiatan II

No.	Kegiatan	Waktu
1.	Pengkondisian Konseli	10 menit
2.	Pengkondisian Kegiatan Inti	60 menit
3.	Refleksi	20 menit
4.	Penutup	10 menit

28

Pada halaman ini penjelasan terkait prosedur pelaksanaan. Dijelaskan bahwa prosedur pelaksanaannya dalam rundown kegiatan terjadi 2 kali. Dimana nantinya dapat memfollow up terkait perubahan sebelum dan sesudah dengan diberikannya proses konseling.

Gambar 4. 36 Desain “Rancangan Pelaksanaan Layanan” sub bab “Prosedur Pelaksanaan” bagian kedua

3. Petunjuk Pelaksanaan Kegiatan

<u>Kegiatan</u>	<u>Petunjuk</u>
1. <u>Pengkondisian Konseli</u>	<ul style="list-style-type: none"> ❖ <u>Konselor mengarahkan konseli untuk masuk ke dalam ruangan</u> ❖ <u>Konseli diinstruksikan untuk duduk dan mencari tempat nyaman</u>
2. <u>Pembukaan</u>	<ul style="list-style-type: none"> ❖ <u>Konselor mengucapkan salam pembuka kepada konseli</u> ❖ <u>Konselor memberikan sapaan hangat</u> ❖ <u>Konselor dan konseli saling berkenalan satu sama lain</u> ❖ <u>Konselor membuka proses kegiatan</u>

29

Halaman ini menjelaskan terkait petunjuk pelaksanaan kegiatan dimulai dari pengkondisian konseli sampai penutup. Peneliti berharap dengan adanya petunjuk pelaksanaan kegiatan ini lebih memudahkan dalam melaksanakan proses konseling

Gambar 4. 37 Desain “Rancangan Pelaksanaan Layanan” sub bab “Prosedur Pelaksanaan” bagian ketiga

<p>3 - Intruksi Kegiatan</p>	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Konselor menjelaskan asas-asas dalam proses konseling ❖ Konselor memperkenalkan mengenai media buku harian ❖ Konselor menjelaskan tujuan dari media buku harian tersebut ❖ Konselor menjelaskan mengenai apa saia yang harus dilakukan dengan media buku harian tersebut ❖ Tahap relaksasi, dimana konselor mengajak konseli untuk mengerakan Sebagian
--	---

30

Selanjutnya, masih membahas terkait prosedur pelaksanaan kegiatan. Hal ini tentunya sudah jelas dalam membantu proses konseling.

Gambar 4. 38 Desain “Rancangan Pelaksanaan Layanan” sub bab “Prosedur Pelaksanaan” bagian Prosedur Pelaksanaan” bagian keempat

		<p><u>anggota</u> <u>tubuhnya</u> agar <u>menjadi lebih</u> <u>rileks dan</u> <u>tenang</u></p>
4	<p><u>Kegiatan Inti</u> -</p>	<ul style="list-style-type: none"> ❖ <u>Konselor</u> <u>memberikan</u> <u>buku harian</u> <u>kepada konseli</u> ❖ <u>Konselor</u> <u>menjelaskan</u> <u>penulisan dalam</u> <u>media buku</u> <u>harian</u> ❖ <u>Penulisan dalam</u> <u>media buku</u> <u>harian</u> <u>dilakukan sesuai</u> <u>dengan tahapan</u> <u>konseling terapi</u> <u>menulis</u> <u>ekspresif yang</u> <u>dijelaskan</u> <u>konselor kepada</u> <u>konseli</u> ❖ <u>Konselor</u> <u>memberikan</u> <u>waktu dalam</u> <u>penulisan di</u> <u>dalam media</u>

31

PEL
S U K A D A Y A

Gambar 4. 39 Desain “Rancangan Pelaksanaan Layanan” sub bab “Prosedur Pelaksanaan” bagian kelima

5	Pengkoreksian Kegiatan Inti	<p>buku harian kepada konseli</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Konselor bertemu kembali dengan konseli sesuai waktu yang sudah ditentukan ❖ Konselor membuka Kembali pertemuan dan menyapa dengan hangat konseli ❖ Konselor menanyakan perasaan konseli saat ini dan perasaan setelah menuliskan perasaan melalui tulisan di dalam buku harian ❖ Konselor membuka beberapa pertanyaan menyangkut perasaan yang masih terpendam dan
---	------------------------------------	---

Gambar 4. 40 Desain “Rancangan Pelaksanaan Layanan” sub bab “Prosedur Pelaksanaan” bagian keenam

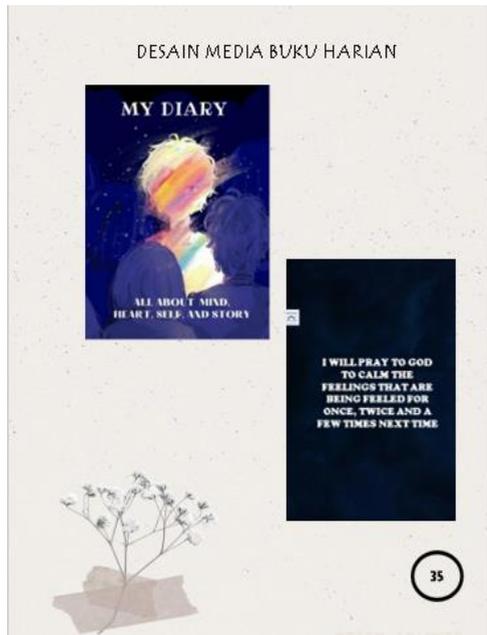
		<p>belum disampaikan di dalam buku harian</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Konselor memberi waktu kepada konseli untuk menenangkan diri jika diperlukan dan memulai Kembali proses konseling ❖ Konseli memberi beberapa pertanyaan sesuai dengan perasaan yang sedang dirasakan konseli
6	Refleksi	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Konselor membuka sesi refleksi usai proses konseling dengan media ❖ Konseli menyampaikan beberapa tanggapan.

Gambar 4. 41 Desain “Rancangan Pelaksanaan Layanan” sub bab “Pro bagian sedur Pelaksanaan” bagian ketujuh

		<p><u>masuk</u> dan <u>perasaan</u> yang <u>dirasakan</u> setelah <u>menggunakan</u> <u>media buku</u> <u>harian</u> tersebut dalam <u>pengungkapan</u> <u>perasaan</u></p> <p>❖ <u>Konselor</u> <u>memberikan</u> <u>masuk</u> dan <u>motivasi</u> untuk <u>konseli</u> agar bisa <u>lebih</u> <u>meningkatkan</u> <u>kemampuan</u> <u>mengungkapkan</u> <u>perasaan</u> pada <u>konseli</u></p>
7	<u>Penutup</u>	<p>❖ <u>Konselor</u> <u>mengucapkan</u> <u>terimakasih</u> <u>kepada</u> <u>konseli</u></p> <p>❖ <u>Konselor</u> <u>menutup</u> <u>proses</u> <u>konseling</u></p>

Pada halaman sub bab diatas yang menjelaskan terkait rancangan pelaksanaan layanan sangat jelas urutan terhadap proses-proses tersebut dalam melakukan proses konseling.

Gambar 4. 42 Desain “Desain Media Buku Harian”



Pada halaman ditampilkan terkait desain dari media buku harian yang akan diaplikasikan pada subjek. Dimana subjek akan mengungkapkan perasaan yang dirasakannya melalui tulisan.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

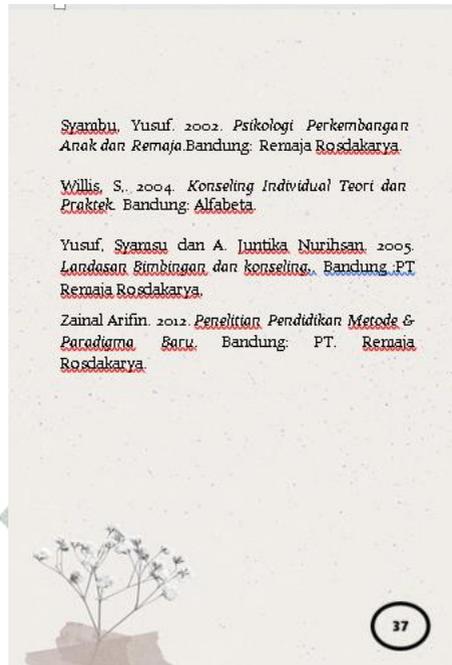
g. Daftar Pustaka

Gambar 4. 43 Desain “Daftar Pustaka” bagian pertama



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

Gambar 4. 44 Desain “Daftar Pustaka” bagian kedua



Pada halaman akhir, peneliti mencantumkan berbagai sumber yang peneliti gunakan dalam menulis modul ini. Peneliti bermaksud menunjukkan bahwa tulisan yang peneliti tulis sepenuhnya telah dibuktikan secara valid oleh penelitian sebelumnya dari para ahli. Sehingga diharapkan tidak ada keraguan atas setiap kalimat yang peneliti tulis.

4. Validasi Desain

Setelah selesai melakukan tahap desain produk awal, peneliti melakukan validasi desain kepada para ahli. Ahli yang telah ditunjuk adalah orang-orang dengan kompetensi pada bidang Bimbingan dan Konseling serta berpengalaman. Hal ini dilakukan guna untuk mendapatkan penilaian yang lebih objektif. Sehingga produk dapat dikembangkan secara maksimal. Berikut adalah hasil uji ahli yang telah berhasil peneliti kumpulkan:

a. Penguji 1

Nama : Dr. Agus Santoso, S.Ag, M. Pd
TTL : Malang, 27 Agustus 1970
Alamat : Legok Gempol
Pendidikan : S3 Bimbingan Konseling
Profesi : Dosen BKI

UIN SUNAN AMPEL
SURABAYA

Tabel 4. 1 Hasil Uji Ahli Satu

NO	INDIKATOR	PERTANYAAN	SKOR			
			STS	TS	S	SS
1	Ketepatan	Ketepatan pengantar konsep dan tujuan panduan terapi			✓	
		Ketepatan penggunaan media dan teknik pada terapi				✓
		Ketepatan langkah-langkah Pelaksanaan terapi menggunakan media				✓
		Ketepatan Design dengan target sasaran			✓	

2	Kelayakan	Kemudahan pelaksanaan media				✓
		Media layak untuk digunakan sesuai target yang ditetapkan				✓
		Efisiensi penggunaan media sebagai bahan perlakuan			✓	
		Kelayakan desain yang digunakan pada media				✓
3	Kegunaan	Media dinilai dapat digunakan untuk proses konseling			✓	

		Media mampu mengatasi sulit pengungkapan perasaan pada remaja			✓	
		Design media dirasa mampu menarik minat pengguna maupun konselor				✓

Ahli pertama diambil dari salah satu dosen di BKI Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Menurut beliau modul dan prosedur yang disuguhkan sudah cukup baik namun, masih ada beberapa hal yang kurang. Seperti prosedur yang sudah tertera sebaiknya diperjelas dengan limit waktu dan target. Hal lainnya adalah perlu adanya alat ukur atau instrument. Sementara itu untuk desain menurut beliau sudah cukup bagus dan layak untuk digunakan.

b. Penguji 2

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

Tabel 4.
2 Hasil
Uji Ahli
Dua

TTL : Mojokerto, 21 November 1973

Alamat : Jl. Hayam Wuruk SDA

Pendidikan : S3

Profesi : Dosen BKI

NO	INDIKATOR	PERTANYAAN	SKOR			
			STS	TS	S	SS
1	Ketepatan	Ketepatan pengantar konsep dan tujuan panduan terapi				✓
		Ketepatan penggunaan media dan teknik pada terapi				✓

		Ketepatan langkah-langkah Pelaksanaan terapi menggunakan media				✓
		Ketepatan Design dengan target sasaran				✓
2	Kelayakan	Kemudahan pelaksanaan media				✓
		Media layak untuk digunakan sesuai target yang ditetapkan				✓
		Efisiensi penggunaan media sebagai bahan perlakuan				✓

		Kelayakan desain yang digunakan pada media			✓	
3	Kegunaan	Media dinilai dapat digunakan untuk proses konseling				✓
		Media mampu mengatasi sulit pengungkapan perasaan pada remaja			✓	
		Design media dirasa mampu menarik minat pengguna maupun konselor			✓	

Ahli Kedua yang diambil dari salah satu dosen BKI di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Beliau saat ini menjadi Kepala Jurusan Fakultas Dakwah dan Komunikasi. Dalam pemaparan beliau, media yang saya buat sangatlah bagus untuk membantu konselor dalam proses konseling. Namun, ada beberapa catatan terkait

bisa lebih dispesifikasikan atau dikategorikan visual, audio, atau audiovisual agar buku ini bisa diaplikasikan dengan baik. Dalam pengklafikasikan atau kategori bisa diberi contoh. Selanjutnya, desain dari cover bisa sedikit dirubah menjadi netral agar bisa digunakan untuk laki-laki atau perempuan.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

c. Penguji 3

Nama : Charis Rizqi Pradana, S.Sos.I. M.Pd

Tabel 4.3 TTL : Sidoarjo, 18 Agustus 1992

Hasil Uji Alamat : Mojosari, Mojokerto

Ahli Pendidikan : S1Uinsa, S2 UM

Tiga Profesi : DLB FDK dan Guru BK

NO	INDIKATOR	PERTANYAAN	SKOR			
			STS	TS	S	SS
1	Ketepatan	Ketepatan pengantar konsep dan tujuan panduan terapi		✓		
		Ketepatan penggunaan media dan teknik pada terapi			✓	

		Ketepatan langkah-langkah Pelaksanaan terapi menggunakan media		✓		
		Ketepatan Design dengan target sasaran			✓	
2	Kelayakan	Kemudahan pelaksanaan media			✓	
		Media layak untuk digunakan sesuai target yang ditetapkan				✓
		Efisiensi penggunaan media sebagai bahan perlakuan			✓	

		Kelayakan desain yang digunakan pada media				✓
3	Kegunaan	Media dinilai dapat digunakan untuk proses konseling				✓
		Media mampu mengatasi sulit pengungkapan perasaan pada remaja				✓
		Design media dirasa mampu menarik minat pengguna maupun konselor				✓

Untuk uji ahli ketiga adalah seorang dosen luar biasa FDK dan seorang guru BK disalah satu MTs di Mojosari. Menurut beliau terkait design dan sasaran dalam pengaplikasian media sudah bagus dan tepat, tetapi ada beberapa masukan terkait konsep, tujuan, maupun Langkah-

langkah pelaksanaan terapi dalam penggunaan media ini kurang jelas dan rinci.

Setelah ketiga ahli selesai memberikan penilai terhadap media yang dibuat oleh peneliti. Kemudian, peneliti merangkum hasil penilaian tersebut dalam sebuah tabel untuk mempermudah melihat hasil keseluruhan. Tabel penilain yang sebelumnya menggunakan skala linker dengan empat kategori. *Sangat Tidak Setuju*, *Tidak Setuju*, *Setuju*, dan *Sangat Tidak Setuju*. Setiap kategoru memiliki bobot tersendiri yang peneliti akumulasikan dalam bentuk angka. *Sangat Tidak Setuju* = 1, *Tidak Setuju* = 2, *Setuju* = 3, dan *Sangat Setuju* = 4. Apabila digambarkan dalam tabel akumulasi nilai uji ahli akan nampak sebagai berikut:

Tabel 4. 4 Akumulasi Penilaian Uji Ahli

Tim Ahli	Poin Pertanyaan											Skor
	Ketepatan				Kelayakan				Kegunaan			
1	2	3	2	3	3	4	3	4	3	3	4	34
2	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	3	40
3	3	4	4	3	4	4	3	4	3	3	4	39
Jumlah	9	11	10	9	11	12	10	11	10	9	11	113

Rumus akumulasi poin presentase:

$$P = \frac{f}{n} \times 100\%$$

$$= \frac{113}{132} \times 100\%$$

$$= 85\%$$

Keterangan:

P = Presentase dari besarnya total penilaian produk

f = Besar skor yang diperoleh secara keseluruhan

n = Jumlah maksimal poin

Hasil yang sebelumnya didapat dijadikan dalam bentuk persentase. Kemudian untuk menentukan tingkat kualitas produk. Peneliti membuat kategori berdasarkan jumlah persentase yang diperoleh. Kategori tersebut peneliti buat dalam tiga bagian sebagai berikut:

76% - 100% = Sangat bagus, tidak revisi

60% - 75% = Bagus, masih perlu revisi

< 60% = Tidak bagus, harus direvisi

Peneliti melakukan perhitungan total yang didapat dari penilaian uji ahli sebelumnya. Hasil akhir yang diperoleh yakni 85%. Nilai tersebut masuk pada kategori sangat bagus, tidak perlu direvisi. Sehingga dapat disimpulkan bahwa media yang dibuat peneliti sudah sangat bagus dan tidak perlu ada revisi.

5. Revisi Desain

Tahap selanjutnya setelah validasi desain adalah revisi desain. Pada tahapan ini adalah melakukan revisi desain yang sebelumnya telah divalidasi oleh para ahli. Peneliti telah melakukan validasi ahli dengan nilai persentasi 85%. Nilai tersebut masuk ke dalam kategori sangat bagus, tidak revisi. Sehingga tidak ada hal yang perlu direvisi pada desain maupun konsep yang telah peneliti buat. Adapun beberapa kritik dan saran yang pertama adalah dari Ustadz Dr. Agus Santoso, S.Ag, M.Pd. Beliau memberikan kritik bahwa produk sudah bagus dan operasional, prosedur perlu diperjelas dengan limit waktu dan target, dan yang terakhir perlu adanya alat ukur atau instrument.

Kritik selanjutnya disampaikan oleh Dr. Lukman Fahmi, S.Ag, M.Pd secara keseluruhan yang dilihat oleh beliau, sudah cukup bagus tetapi bisa dikategorikan terkait kategori visual, audio, maupun audiovisual agar buku ini bisa diaplikasikan secara baik dan tepat sasaran. Untuk selanjutnya, beliau menyampaikan desain bisa lebih netral agar bisa digunakan untuk laki-laki maupun perempuan.

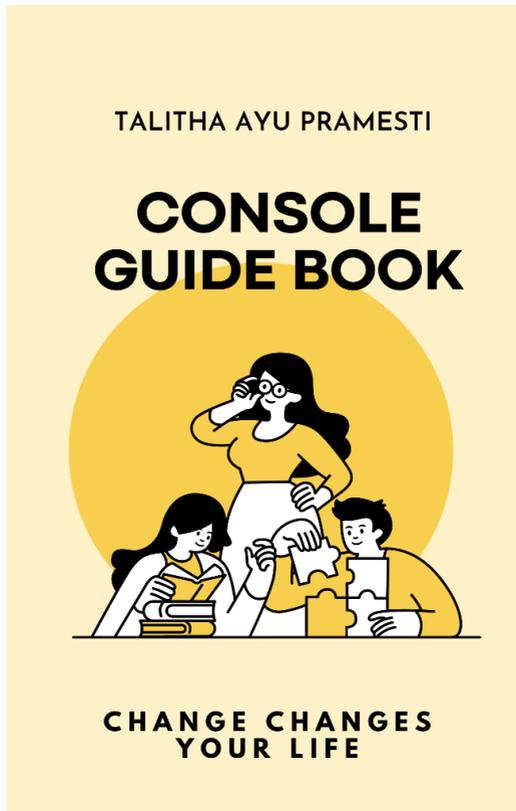
UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

Gambar 4. 45 Desain Cover Sebelum Revisi



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

Gambar 4. 46 Desain Cover Setelah Revisi



Desain cover, peneliti sudah merevisi menggunakan cover yang lebih netral yang bisa digunakan untuk pembaca laki-laki maupun perempuan.

Selanjutnya, kritik dari dosen BKI Charis Rizqi Pradana, S.Sos.I. M.Pd. Adapun kritik yang disampaikan oleh beliau design dan sasaran dalam pengaplikasian media sudah bagus dan tepat, tetapi ada beberapa masukan terkait konsep, tujuan, maupun Langkah-langkah pelaksanaan terapi dalam penggunaan media ini kurang jelas dan rinci.

6. Uji Coba Produk

Tahap selanjutnya adalah masuk ke uji coba produk. Peneliti menghubungi kembali significant other untuk memastikan kesanggupan subjek. Significant Other adalah teman dekat dari “A”. Setelah itu peneliti bertemu dengan subjek dan melihat untuk memastikan apakah A memiliki sikap sulit mengungkapkan perasaan. Angket tersebut berisi 20 instrumen pertanyaan terkait tentang perilaku seseorang terkait pengungkapan perasaan. Setelah itu didapat hasil dari angket pretest sebagai berikut.

Tabel 4. 5 Hasil Pretest

No.	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		STS	TS	S	SS
1.	Saya menghormati orang lain yang sedang berbicara			✓	
2.	Saya dapat memberikan solusi kepada teman		✓		
3.	Saya menutupi segala hal yang			✓	

	terjadi pada diri sendiri				
4.	Saya bersikap curiga yang sangat berlebihan terhadap orang lain			✓	
5.	Saat berbicara, saya berusaha menatap mata lawan bicara saya		✓		
6.	Saya memilih diam meskipun memiliki ide/ gagasan/ pendapat yang baik			✓	
7.	Saya suka membongkar rahasia teman		✓		
8.	Saya dapat menciptakan suasana komunikasi yang menyenangkan		✓		

	dengan orang lain				
9.	Saya hanya mau menyapa teman dekat saja		✓		
10.	Saya termasuk orang yang mudah akrab dengan teman lain		✓		
11.	Saya menjadi tempat berbagi perasaan teman-teman			✓	
12.	Saya berprasangka negative kepada teman yang tiba-tiba baik kepada saya			✓	
13.	Saya menganggap semua orang baik		✓		
14.	Saya berbohong demi menjaga rahasia		✓		

15.	Saya menyapa teman ketika bertemu		✓		
16.	Saya mengungkapkan kesedihan yang saya alami kepada teman		✓		
17.	Saat sedih, saya memilih untuk menyendiri daripada mencurahkan kesedihan kepada sahabat			✓	
18.	Saya tidak mudah dalam bergaul			✓	
19.	Saya menutupi dari teman-teman bahwa saya memiliki pengalaman buruk		✓		
20.	Saya sangat mudah bergaul dengan orang baru		✓		

Setelah mengetahui hasil angket pretest, peneliti melanjutkan untuk menghitung total skor dari setiap pertanyaan yang dijawab. Namun, sebelumnya peneliti terlebih dahulu mengklasifikasi antara pertanyaan fav dan unfav. Hal ini dilakukan karena dalam skala linker ada empat nilai di setiap butir instrumen. Sementara itu, pernyataan fav dan unfav memiliki makna yang berbeda. Perbandingan nilai akhir antar kedua jenis klasifikasi instrument tersebut akan menjadi tolak ukur. Berikut adalah klasifikasi pemberian skor pertanyaan fav dan unfav.

Unfav : STS = 4 TS = 3 S = 2 SS = 1

Fav : STS = 1 TS = 2 S = 3 SS = 4

Peneliti kemudian menghitung total skor sesuai dengan klasifikasi butir instrument. Berikut adalah tabel nilai total instrument fav dan unfav.

Tabel 4. 6 Nilai total instrument fav dan unfav pretest

No.	Butir Instrumen	Klasifikasi Instrumen	
		Fav	Unfav
1.	Saya menghormati orang lain yang sedang berbicara	3	

2.	Saya dapat memberikan solusi kepada teman	2	
3.	Saya menutupi segala hal yang terjadi pada diri sendiri	3	
4.	Saya bersikap curiga yang sangat berlebihan terhadap orang lain	2	
5.	Saat berbicara, saya berusaha menatap mata lawan bicara saya	3	
6.	Saya memilih diam meskipun memiliki ide/ gagasan/ pendapat yang baik	3	
7.	Saya suka membongkar rahasia teman		3

8.	Saya dapat menciptakan suasana komunikasi yang menyenangkan dengan orang lain		3
9.	Saya hanya mau menyapa teman dekat saja	2	
10.	Saya termasuk orang yang mudah akrab dengan teman lain		3
11.	Saya menjadi tempat berbagi perasaan teman-teman		2
12.	Saya berprasangka negative kepada teman yang tiba-tiba baik kepada saya	3	
13.	Saya menganggap semua orang baik		3

14.	Saya berbohong demi menjaga rahasia		3
15.	Saya menyapa teman ketika bertemu		2
16.	Saya mengungkapkan kesedihan yang saya alami kepada teman	2	
17.	Saat sedih, saya memilih untuk menyendiri daripada mencurahkan kesedihan kepada sahabat	3	
18.	Saya tidak mudah dalam bergaul		2
19.	Saya menutupi dari teman-teman bahwa saya memiliki pengalaman buruk	2	

20.	Saya sangat mudah bergaul dengan orang baru	2	
Total		30	25
Total Akhir		55	

Kategori tingkatan sikap sulit pengungkapan perasaan dapat dilihat dari *Rating Scale* sebagai berikut.

43-72 = Tinggi

33-42 = Sedang

18-32 = Rendah

Setelah mendapatkan hasil pretest dan memastikan bahwa A memiliki perilaku sulit dalam pengungkapan perasaan. Peneliti segera untuk melakukan pertemuan dengan A untuk melakukan uji coba media kepada A. Pertemuan tersebut dilakukan pada tanggal 27 Desember 2022. Peneliti menuju ke kediaman A dan langsung berbincang Bersama A. peneliti menjelaskan maksud dan tujuan datang ke kediaman A. setelah itu peneliti melanjutkan ke tahap kontrak persetujuan ketersediaan A untuk melakukan proses uji coba media. Kesepakatan telah didapat, peneliti kemudian memulai proses uji coba media.

Peneliti terlebih dahulu menjelaskan materi yang ada yang terdapat pada buku panduan. Peneliti juga menjelaskan Langkah-langkah dalam pengaplikasian media yang telah dibawa subjek. Setelah faham, peneliti meminta izin kepada subjek untuk membawa media dengan jangka waktu satu minggu dalam penulisan apa

saja yang dialami oleh subjek di dalam media tersebut dengan tulisan. Dimulai pada tanggal 27 Desember 2022 sampai 2 Januari 2023. Peneliti meminta A untuk melakukan proses penggunaan media selama waktu yang sudah ditentukan.

Pada tanggal 2 Januari 2023 sekitar pukul 18.30 WIB peneliti Kembali menemui A di kediamannya. Setelah sampai, peneliti bertanya terkait kesan saat menggunakan media yang telah diberikan oleh peneliti. Peneliti pun meminta kritik dan saran terkait media yang peneliti kembangkan. Subjek A mengatakan bahwa mungkin butuh waktu yang sedikit lama dalam penulisan di dalam media tersebut agar apa yang dirasakan dapat tertulis di dalam buku tersebut. Peneliti menyadari atas keterbatasan waktu yang jauh lebih lama dalam menggunakan media tersebut. Sebelum pulang peneliti memberikan angket post test kepada A untuk diisi. Berikut hasil post test setelah pemberian treatment.

Tabel 4. 7 Hasil Angket Post Test

No.	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		STS	TS	S	SS
1.	Saya menghormati orang lain yang sedang berbicara				✓

2.	Saya dapat memberikan solusi kepada teman			✓	
3.	Saya menutupi segala hal yang terjadi pada diri sendiri			✓	
4.	Saya bersikap curiga yang sangat berlebihan terhadap orang lain		✓		
5.	Saat berbicara, saya berusaha menatap mata lawan bicara saya			✓	
6.	Saya memilih diam meskipun memiliki ide/gagasan/pendapat yang baik			✓	
7.	Saya suka membongkar rahasia teman	✓			

8.	Saya dapat menciptakan suasana komunikasi yang menyenangkan dengan orang lain		✓		
9.	Saya hanya mau menyapa teman dekat saja		✓		
10.	Saya termasuk orang yang mudah akrab dengan teman lain		✓		
11.	Saya menjadi tempat berbagi perasaan teman-teman		✓		
12.	Saya berprasangka negative kepada teman yang tiba-tiba baik kepada saya			✓	
13.	Saya menganggap		✓		

	semua orang baik				
14.	Saya berbohong demi menjaga rahasia	✓			
15.	Saya menyapa teman ketika bertemu			✓	
16.	Saya mengungkapkan kesedihan yang saya alami kepada teman			✓	
17.	Saat sedih, saya memilih untuk menyendiri daripada mencurahkan kesedihan kepada sahabat			✓	
18.	Saya tidak mudah dalam bergaul			✓	
19.	Saya menutupi dari teman-teman bahwa saya memiliki		✓		

	pengalaman buruk				
20.	Saya sangat mudah bergaul dengan orang baru			✓	

Setelah mengetahui hasil angket post test, peneliti melanjutkan untuk menghitung total skor dari setiap pertanyaan yang dijawab. Namun, sebelumnya peneliti terlebih dahulu mengklasifikasi antara pertanyaan fav dan unfav. Hal ini dilakukan karena dalam skala linker ada empat nilai di setiap butir instrument. Sementara itu, pernyataan fav dan unfav memiliki makna yang berbeda. Perbandingan nilai akhir antar kedua jenis klasifikasi instrument tersebut akan menjadi tolak ukur. Berikut adalah klasifikasi pemberian skor pertanyaan fav dan unfav.

Unfav : STS = 4 TS = 3 S = 2 SS = 1

Fav : STS = 1 TS = 2 S = 3 SS = 4

Peneliti kemudian menghitung total skor sesuai dengan klasifikasi butir instrument. Berikut adalah tabel nilai total instrument fav dan unfav.

Tabel 4. 8 Nilai total instrument fav dan unfav post test

No.	Butir Instrumen	Klasifikasi Instrumen	
		Fav	Unfav
1.	Saya menghormati orang lain yang sedang berbicara	4	
2.	Saya dapat memberikan solusi kepada teman	3	
3.	Saya menutupi segala hal yang terjadi pada diri sendiri	2	
4.	Saya bersikap curiga yang sangat berlebihan terhadap orang lain	2	
5.	Saat berbicara, saya berusaha menatap		3

	mata lawan bicara saya		
6.	Saya memilih diam meskipun memiliki ide/ gagasan/ pendapat yang baik	3	
7.	Saya suka membongkar rahasia teman		4
8.	Saya dapat menciptakan suasana komunikasi yang menyenangkan dengan orang lain		3
9.	Saya hanya mau menyapa teman dekat saja	2	
10.	Saya termasuk orang yang mudah akrab dengan teman lain		3
11.	Saya menjadi tempat berbagi perasaan teman-teman		3

12.	Saya berprasangka negative kepada teman yang tiba-tiba baik kepada saya		4
13.	Saya menganggap semua orang baik		3
14.	Saya berbohong demi menjaga rahasia		2
15.	Saya menyapa teman ketika bertemu		2
16.	Saya mengungkapkan kesedihan yang saya alami kepada teman	2	
17.	Saat sedih, saya memilih untuk menyendiri daripada mencurahkan kesedihan kepada sahabat	3	

18.	Saya tidak mudah dalam bergaul		2
19.	Saya menutupi dari teman-teman bahwa saya memiliki pengalaman buruk	2	
20.	Saya sangat mudah bergaul dengan orang baru	3	
Total		31	29
Total Akhir			60

Kategori tingkatan sikap sulit pengungkapan perasaan
43-72 = Tinggi

33-42 = Sedang

18-32 = Rendah

Peneliti juga memberikan angket kemudahan penggunaan media kepada A. Angket ini adalah sebuah pernyataan yang telah dibuat sedemikian rupa oleh peneliti untuk mengetahui tingkat kemudahan media. Berikut adalah hasil dari angket kemudahan media.

Tabel 4. 9 Hasil Angket Kemudahan Penggunaan Media (Significant Other)

No	Deskripsi	Tingkat Kesulitan			
		S S	S	M	S M
1.	Konsep media ini mudah untuk dimengerti			✓	
2.	Media yang ditawarkan mudah untuk diterima			✓	
3.	Media mudah untuk digunakan			✓	
4.	Saat melakukan proses pelaksanaan di rasa cukup mudah			✓	
5.	Media mudah untuk dipindah letakkan				✓

Tabel 4. 10 Hasil Angket Kemudahan Penggunaan Media (Remaja)

No	Deskripsi	Tingkat Kesulitan			
		S S	S	M	S M
1.	Konsep media ini mudah untuk dimengerti			✓	
2.	Media yang ditawarkan mudah untuk diterima			✓	
3.	Media mudah untuk digunakan			✓	
4.	Saat melakukan proses pelaksanaan di rasa cukup mudah			✓	
5.	Media mudah untuk dipindah letakkan			✓	

Setelah mendapatkan hasil dari angket kemudahan penggunaan media. Kemudian, peneliti merangkum hasil penilaian tersebut dalam sebuah tabel untuk mempermudah melihat hasil keseluruhan. Tabel penilaian yang sebelumnya menggunakan skala linker dengan empat kategori. *Sangat Tidak Setuju, Tidak Setuju, Setuju, dan Sangat Tidak Setuju*. Setiap kategori memiliki bobot tersendiri yang peneliti akumulasikan dalam bentuk angka. *Sangat Sulit (SS) = 1, Sulit (S) = 2, Mudah (M) = 3, dan Sangat Mudah (SM) = 4*. Apabila digambarkan dalam tabel akumulasi nilai uji ahli akan nampak sebagai berikut

Tabel 4. 11 Akumulasi Penilaian Angket Kemudahan Penggunaan Media

Subjek	Poin Pernyataan					Skor
	I	II	III	IV	V	
1	3	3	3	3	4	16
2	3	3	3	3	3	15
Jumlah	6	6	6	6	7	31

Rumus akumulasi poin presentase:

$$P = \frac{f}{n} \times 100\%$$

$$= \frac{31}{40} \times 100\%$$

$$= 77\%$$

Keterangan:

P = Presentase dari besarnya total penilaian produk

f = Besar skor yang diperoleh secara keseluruhan

n = Jumlah maksimal poin

Hasil yang sebelumnya didapat dijadikan dalam bentuk persentase. Kemudian untuk menentukan tingkat kemudahan penggunaan media. Peneliti membuat kategori berdasarkan jumlah persentase yang diperoleh. Kategori tersebut peneliti buat dalam tiga bagian sebagai berikut:

76% - 100% = Sangat mudah,

60% - 75% = Cukup mudah

< 60% = Sulit

C. Pembahasan Karya Kreatif (Analisis Data)

1. Prespektif Teori

Dalam penelitian yang dilakukan oleh peneliti kali ini mengungkap tentang dua variabel penting. Variabel yang pertama adalah tentang terapi ekspresif menulis. Lalu untuk variabel kedua adalah tentang pengungkapan perasaan. Peneliti kemudian menyatukan kedua variabel tersebut menjadi sebuah media. Media yang dikembangkan adalah merupakan modul *media buku harian*. Selain itu, peneliti juga membuat media pendukung. Media tersebut bernama “MY DIARY”. Sangat ada kaitannya terapi ekspresif menulis ini dengan pengungkapan perasaan. Menulis ekspresif, teknik yang digunakan untuk mengekspresikan emosi seorang individu melalui menuliskan pengalaman traumatisnya

yang tidak menyenangkan.⁸⁶ Menulis adalah salah satu cara bagi seorang individu untuk berkomunikasi dan mengembangkan pikirannya, sehingga mampu membantu individu dalam mencapai kesadaran terhadap sebuah peristiwa yang pernah dialaminya.⁸⁷

Melalui terapi ekspresif konseli dapat mengeksplorasi dan mengungkapkan perasaannya melalui seni (Gladding, 2016). Setiap individu memiliki kreatifitas dalam dirinya, sehingga diharapkan melalui seni, seorang individu yang memiliki masalah, dapat melakukan relaksasi serta katarsis (metode pelepasan emosi) tanpa merasa terbebani untuk mengungkapkan masalahnya kepada orang lain. Tujuan konseling melalui terapi ekspresif ini adalah memberikan sarana bagi individu untuk melepaskan emosi, perasaan, serta masalahnya.⁸⁸

Adapun kaitannya dengan hal lain yang masih berhubungan dengan terapi muhasabah. Terapi muhasabah ini dilakukan bersamaan dengan terapi ekspresif menulis pada media buku harian tersebut. *Muhasabah*, secara etimologis merupakan bentuk *mashdar* (kata dasar) dari kata *hasaba-yuhaasibu* yang dimana kata dasarnya yakni *hasaba-yahsibu* atau *yahsubu* yang mempunyai arti menghitung.⁸⁹ Sedangkan

⁸⁶ Pennebaker. (2002). *Ketika diam bukan emas: Berbicara dan menulis sebagai terapi*. Bandung: Mizan

⁸⁷ Bolton, G., Howlett, S., Lago, C., & Wright, J. K. (2004). *Writing cures: An introductory handbook of writing in counselling and psychotherapy*. New York: Brunner Routledge

⁸⁸ Said Alhadi & Wahyu Nanda Eka Saputra. 2017. Integrasi Seni Kreatif dalam Konseling dengan Pemanfaatan Seni Visual. *Jurnal Fokus Konseling*. (Volume 3, No. 2), hal 108-113

⁸⁹ Asad M. Al Kali, *Kamus Indonesia-Arab*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1989), hal. 183

dalam kamus Arab-Indonesia *muhasabah* mempunyai arti perhitungan dan intropeksi.⁹⁰

Muhasabah adalah suatu aktivitas untuk diri sendiri dengan cara intropeksi, mawas, atau meneliti diri sendiri. Yakni dengan cara menghitung-hitung perbuatan yang dilakukan setiap tahun, tiap bulan, tiap minggu, bahkan aktivitas yang dilakukan tiap hari. Oleh karena itu *muhasabah* tidak harus dilakukan pada akhir tahun atau akhir bulan. Namun perlu juga dilakukan setiap hari bahkan setiap saat.⁹¹

Pengaplikasian media ini yaitu media ini akan diberikan pada remaja yang mengalami permasalahan pengungkapan perasaan. Kemudian peneliti akan bertemu Kembali kepada subjek untuk penyampaian perasaan dan hal-hal setelah menuliskan perasaannya ke dalam media tersebut. Peneliti juga akan mempertanyakan dan memfollow up subjek sebelum dan sesudah melakukan konseling dengan media tersebut.

Tentunya dengan media ini, diharap subjek mengalami perubahan. Hal itu terlihat dari hasil post test dan pre test yang dilakukan subjek. Dari hasil yang diperoleh, subjek mendapatkan skor 60. Apabila ditinjau dari *rating scale* tingkat pengungkapan perasaan. Namun, apabila dilihat dari nilai skor yang sebelumnya didapat. Nilai skor ini menjadi adanya peningkatan dalam pengungkapan perasaan. Sehingga, peneliti menyimpulkan adanya dampak yang cukup signifikan dalam uji produk yang dilakukan selama kurang lebih satu minggu. Peneliti menyadari perubahan sebuah perilaku tidak dapat dilakukan secara instan. Perlu adanya waktu yang lebih lama untuk membangun sebuah

⁹⁰ Ahmad Warson Munawir, *Al-Munawir Kamus Arab-Indonesia*, (Yogyakarta: Pondok Pesantren Al-Munawir,1984), hal. 283

⁹¹ Amin Syukur, *Tasawuf Bagi Orang Awam (Menjawab Problematika Kehidupan)*, (Yogyakarta: LPKSuara Merdeka, 2006), hal. 83.

kebiasaan baru. Dalam hal ini kebiasaan untuk lebih mudah dalam pengungkapan perasaan.

Peneliti sebelumnya juga telah memberikan angket kemudahan penggunaan media kepada A dan teman dekatnya. Hal ini dilakukan untuk mengukur tingkat kemudahan penggunaan media dari beberapa faktor yang telah ditentukan oleh peneliti. Dari hasil yang telah didapat. Skor presentase tingkat kemudahan media mencapai pada poin 77%. Apabila ditinjau dari kategori yang telah dibuat sebelumnya. Total poin masuk pada kategori pertama yaitu “Sangat Mudah” dengan interval skor 76% hingga 100%. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa media yang dikembangkan oleh peneliti sangat mudah untuk digunakan.

2. Prespektif Islam

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ
تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya:

(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram.⁹²

Menurut tafsir Al-Muyyasar menjelaskan bahwa orang yang beriman dan hatinya menjadi tentram dengan mengingat Allah. Hati akan menjadi tenang. Maksud dari hal tersebut adalah seringkali individu senang berubah-ubah perasaannya terutama pada remaja. Remaja adalah

⁹² Al-Qur'an, Ar'Ra'd ayat 28

masa transisi, dimana individu akan sering mengalami hal-hal yang masih belum bisa terkontrol. Hal tersebut bisa dilihat juga, ketika individu merasakan hal tersebut pastinya pikiran dan isi hatinya tidak tenang. Banyak hal yang dapat terjadi perasaan tersebut bisa terjadi pada seseorang. Maka dari itu, pentingnya dalam mengungkapkan perasaan yang bisa membuat hati individu tersebut lebih bisa memahami bahwa Allah menyukai orang-orang yang selalu mengingat Allah. Itu bukan hal buruk jika terjadi, sangat bagus karena individu bisa lebih mengintrospeksi dan bisa menenangkan dirinya dengan tetap mengingat Allah.

وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ ۖ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ ۗ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ

Artinya:

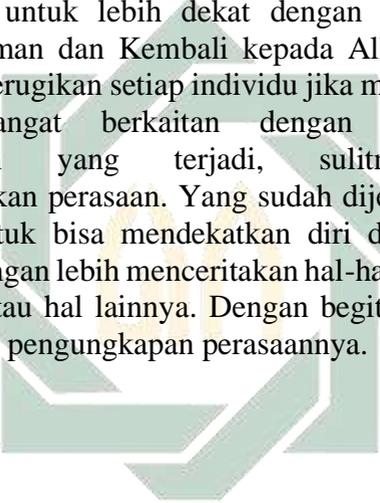
Dan apabila hamba-hamba-Ku bertanya kepadamu tentang Aku, maka (jawablah), bahwasanya Aku adalah dekat. Aku mengabulkan permohonan orang yang berdoa apabila ia memohon kepada-Ku, maka hendaklah mereka itu memenuhi (segala perintah-Ku) dan hendaklah mereka beriman kepada-Ku, agar mereka selalu berada dalam kebenaran.⁹³

Tafsir Jalalayn menjelaskan Segolongan orang-orang bertanya kepada Nabi saw., "Apakah Tuhan kami dekat, maka kami akan berbisik kepada-Nya, atau apakah Dia jauh, maka kami akan berseru kepada-Nya." Maka turunlah ayat ini. ("Dan apabila hamba-hamba-Ku menanyakan kepadamu tentang Aku, maka sesungguhnya Aku Maha Dekat) kepada mereka dengan

⁹³ Al-Qur'an, Al-Baqarah 186

ilmu-Ku, beritahukanlah hal ini kepada mereka (Aku kabulkan permohonan orang yang berdoa, jika ia berdoa kepada-Ku) sehingga ia dapat memperoleh apa yang dimohonkan. (Maka hendaklah mereka itu memenuhi pula perintah-Ku) dengan taat dan patuh (serta hendaklah mereka beriman) senantiasa iman (kepada-Ku supaya mereka berada dalam kebenaran.") atau petunjuk Allah.

Hal itu menunjukkan bahwa individu sangat memerlukan untuk lebih dekat dengan Allah SWT. Dengan beriman dan Kembali kepada Allah SWT itu tidak akan merugikan setiap individu jika melakukan hal tersebut. Sangat berkaitan dengan salah satu permasalahan yang terjadi, sulitnya untuk mengungkapkan perasaan. Yang sudah dijelaskan salah satu cara untuk bisa mendekatkan diri dengan Allah SWT bisa dengan lebih menceritakan hal-hal melalui doa atau sholat atau hal lainnya. Dengan begitu akan lebih mudah dalam pengungkapan perasaannya.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Dari pendapat tiga ahli yang berpengalaman dalam bidang Bimbingan dan Konseling. Peneliti merangkum hasil penilaian tersebut dalam sebuah tabel untuk mempermudah melihat hasil keseluruhan. Tabel penilain menggunakan skala linker dengan empat kategori. Perhitungan total yang didapat dari penilaian uji ahli yakni 85%. Nilai tersebut masuk pada kategori sangat bagus, tidak perlu direvisi. Sehingga dapat disimpulkan bahwa media yang dibuat peneliti sudah sangat bagus dan tidak perlu ada revisi.

Dari hasil angket kemudahan penggunaan media yang diisi oleh subjek. Didapatkan skor presentase tingkat kemudahan media mencapai pada poin 77%. Apabila ditinjau dari kategori yang telah dibuat sebelumnya. Total poin tersebut masuk pada kategori pertama yaitu “Sangat Mudah” dengan interval skor 76% hingga 100%. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa media yang dikembangkan oleh peneliti sangat mudah untuk digunakan oleh subjek.

Dari hasil angket pretest yang telah diberikan kepada subjek. Diperoleh skor dengan poin 55. Berdasarkan *rating scale* pada tingkatan sikap pengungkapan perasaan. Subjek masuk dalam kategori tinggi dengan interval nilai skor 43-72. Dapat disimpulkan bahwa subjek memiliki tingkat pengungkapan perasaan yang tinggi. Setelah pemberian treatment. Subjek diberikan angket posttest. Dari hasil yang diperoleh menunjukkan total skor 60. Apabila ditinjau kembali dari *rating scale* tingkat pengungkapan perasaan. Nilai tersebut masih masuk dalam kategori tinggi. Namun apabila dilihat dari nilai skor yang sebelumnya

didapat. Dengan artian subjek mengalami peningkatan pengungkapan perasaan. Sehingga, peneliti menyimpulkan adanya dampak yang cukup signifikan dalam uji produk yang dilakukan selama kurang lebih satu minggu.

B. Rekomendasi

Dalam penelitian ini, peneliti memiliki rekomendasi yang ditujukan kepada peneliti sendiri, yakni untuk memperbaiki isi dari produk yang masih kurang sempurna agar kedepannya dapat dipergunakan dengan semaksimal mungkin bagi seseorang yang membacanya. Peneliti juga memberikan rekomendasi kepada pembaca untuk lebih memperhatikan apa saja yang dirasakan yang berhubungan dengan pengungkapan perasaan karena dengan dibiasakan merasakan permasalahan sendiri juga tidak baik bagi diri sendiri dan juga orang sekitar. Maka dari itu sangat penting untuk setiap individu dapat mengungkapkan apa yang dirasakannya.

C. Keterbatasan Peneliti

Peneliti menyadari perubahan sebuah perilaku tidak dapat dilakukan secara instan. Perlu adanya waktu yang lebih lama untuk membangun sebuah kebiasaan baru. Sementara itu keterbatasan waktu dan juga biaya serta tenaga membuat proses penelitian terhambat. Jadwal yang cukup sulit diatur bertemu dengan subjek dan biaya yang cukup besar untuk membuat media. Sehingga hasil media yang kurang memuaskan untuk dimaklum

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad Warson Munawir, Al-Munawir Kamus Arab-Indonesia. 1984. Yogyakarta: Pondok Pesantren Al-Munawir.
- Alex Sobur. 2009. Psikologi Umum. Bandung: Pustaka Setia.
- Al-Imam Abul Fida Isma'`il Ibnu Katsir ad-Dimasyqi, Terjemah Tafsir Ibnu Katsir Juz 28. 2002. Bandung: Sinar Baru al-Gensido.
- Al-Qur'an, Al-Baqarah 186
- Al-Qur'an, Ar'Ra'd ayat 28
- Alwi Hasan, dkk, Kamus Besar Bahasa Indonesia. 2005. Jakarta : Departemen Pendidikan Nasional Balai Pustaka
- Amin Syukur, Tasawuf Bagi Orang Awam (Menjawab Problematika Kehidupan). 2006. Yogyakarta: LPKSuara Merdeka.
- Andayani, T. R. 2009. Efektivitas komunikasi interpersonal. 2009. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Andre Oliver, "Psikologi Warna", diakses dari <https://glints.com/id/lowongan/psikologi-warna/#.Y7BWIKSyQ0F> pada tanggal 31 Desember 2022
- Antonius Atoshoki, dkk. 2002. Relasi Dengan Sesama. Elex Media Komputindo: Jakarta.
- Arif S Sudiman, dkk. 2007. Media Pendidikan: Pengertian, Pengembangan, dan Pemanfaatannya. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta, PT Rhineka Cipta.
- Asad M. Al Kali. 1989. *Kamus Indonesia-Arab*. Jakarta: Bulan Bintang.
- Atar Semi. 2007. *Dasar-dasar Keterampilan Menulis*. Bandung: Angkasa.
- Azhar Rasyada. 2011. *Media Pembelajaran*, cet. 14. Jakarta: PT Grafindo Persada.
- Bimo Walgito. 2010. *Bimbingan Konseling Studi&Karir*. Yogyakarta: Andipress Yogyakarta.
- Bolton, G., Howlett, S., Lago, C., & Wright, J. K. (2004). *Writing cures: An*
- Chaplin, J. P. 2008. *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: Rajagrafindo Persada.
- Daryanto. 2013. *Media Pembelajaran*. Yogyakarta: Gava Media.
- Dayakisni, T., & Hudaniah. 2009. *Psikologi social*. Malang: UMM Press.
- expressive writing., *Advances in Psychiatric Treatment*, (11,2005).
- Gladding, S. T. (2016). *The Creative Arts in Counseling*. Alexandria: American Counseling Association
- Gorys Keraf. 1985. *Argumentasi dan Naras*. Jakarta: Gramedia.
- Henri Guntur Tarigan. 2008. *Menulis Sebagai Suatu Keterampilan Berbahasa*. Bandung: Angkasa.
- introductory handbook of writing in counselling and psychotherapy. New York: Brunner Routledge

- Jeanne Ellis Ormrod. 2008. Psikologi Pendidikan, trans. oleh Amitya Kumara. Jakarta: Erlangga.
- Jonathan Sarwono. 2006. Metode Kuantitatif & Kualitatif. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Lubis, N. Lumongga. 2011. Memahami Dasar Konseling, dalam Teori dan Praktik. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Mahardika, R. D. 2019. Pengungkapan Diri pada Instagram Instastory. Jurnal Studi Komunikasi. 3(1).
- Malchiodi, C. A. (2005). Expressive Therapies History, Theory, and Practice. Dalam Malchiodi, C. A. (Ed), Expressive Therapies (tt. 1- 15). New York: Guilford Publications.
- Margono. 1997. Metodologi Penelitian Pendidikan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Mohammad Thohir. 2020. Kapita Selekta Konseling Islam. Fakultas Dakwah dan Komunikasi: Bimbingan Konseling dan Islam.
- Monks, F. J. 2006. Psikologi perkembangan: Pengantar dalam berbagai bagian. Yogyakarta: Gadjah Mada University Pers.
- Muhammad Yunus. 1989. Kamus Besar Bahasa Indonesia. Jakarta: PT. Hidakarya Agung.
- Ng.link diakses pada tanggal 31 Desember 2022 dari Ng.link/talithapramesti
- Nurotun Mumtahanah. 2014. Penggunaan Media Visual Dalam Pembelajaran PAI. Jurnal Studi Islam4(1)

- Oktavia Lestari Pasaribu. 2020. Pengembangan Media Pembelajaran Bahasa Indonesia, Sumatera Utara: UMSU Press
- Papalia, D.E., Olds, S.W., & Feldman, R.D. 2009. Human development perkembangan manusia Edisi 10. Jakarta: Salemba Humanik.
- Pennebaker. (2002). Ketika diam bukan emas: Berbicara dan menulis sebagai terapi. Bandung: Mizan
- Psychology, (72,1998) , hal165-175
- Pupuh Fathurrohman dan Sobry Sutikno. 2007. Strategi Belajar Mengajar” Strategi Mewujudkan Pembelajaran Bermakna Melalui Penanaman Konsep Umum & Konsep Islami. Bandung: PT Refika Aditama.
- RiauPos, Survei: 63 Persen Orang Sulit Ungkapkan Cinta Pada Orang Tersayang, diakses dari <https://riaupos.jawapos.com> pada tanggal 13 September 2022
- RiauPos, Survei: 63 Persen Orang Sulit Ungkapkan Cinta Pada Orang Tersayang, diakses dari <https://riaupos.jawapos.com> pada tanggal 07 November 2022
- Sabrina Ara. 2022. Sayangi Dirimu, Berhentilah Menyenangkan Semua Orang. Syalmahat Publishing: Jakarta.
- Said Alhadi & Wahyu Nanda Eka Saputra. 2017. Integrasi Seni Kreatif dalam Konseling dengan Pemanfaatan Seni Visual. Jurnal Fokus Konseling. 3(2)
- Santrock. 2003. Adolescence: Perkembangan remaja. Jakarta: Erlangga.

- Setiawati, D. (2012). Efektifitas model KNAP untuk meningkatkan keterbukaan diri siswa SMA. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Bimbingan*. 1 (13).
- Smyth, J. M., Written emotional expression: Effect sizes, Outcome types,
- Sri Sumarni. 2009. Skripsi: “Model Penelitian Dan Pengembangan (R&D) Lima Tahap (Mantap)”, (Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta).
- Sudirman Tebba. 2004. *Meditasi Sufistik*. Bandung: pustaka hidayah.
- Sugiyono, P.D. 2015. *Metode Penelitian dan Pengembangan*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2009. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sumardjo, Jakob dan Saini. 1997. *Apresiasi Kesusastaan*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Supratiknya, A. 2003. *Komunikasi antar pribadi*. Yogyakarta: Penerbit Kanisius.
- Suryosubroto. 2002. *Proses Belajar Mengajar Di Sekolah*. (Jakarta: Rineka Cipta).
- Syah, Muhibbin. 2011. *Psikologi Pendidikan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya,.
- Tristiana, Ita. 2012. *Analisis Kemampuan Siswa Kelas VII SMPN 1 Malang Tipe Kepribadian Ekstrovert dan Introvert dalam Menyelesaikan Masalah Matematika Berdasarkan Analisis Newman*. Skripsi. (Malang:

Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Program
Studi Pendidikan Matematika.

Utami Munandar. 2022. *Kreativitas Dan Keberbakatan Strategi Mewujudkan Potensi Kreatif Dan Bakat*. Jakarta : Rineka Cipta.

Wela, Aswida, Marjohan, & Yarmis Syukur. 2012. *Efektifitas layanan Bimbingan Kelompok dalam Mengurangi Kecemasan Berkomunikasi pada Siswa*. KONSELOR. 1(2)

West, R., & Turner, L. H. 2008. *Pengantar teori komunikasi*. Jakarta: Salemba Humanika.

Willis, S. 2004. *Konseling Individual Teori dan Prakte*. Bandung: Alfabeta.

Yusuf, S, *Psikologi perkembangan anak & remaja*,(Bandung : PT Remaja Rosdakarya, 2001), hal 32

Yusuf, Syamsu dan A. 2005. *Juntika Nurihsan, Landasan Bimbingan dan konseling*. Bandung:PT Remaja Rosdakarya.

Zaki Ismail. 2017. *Muhasabah dan Perilaku Seks Bebas.*" Tasamuh: Jurnal Studi Islam 9.1.