

**PENGARUH PELATIHAN REGULASI EMOSI TERHADAP
KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF REMAJA
PONDOK PESANTREN**

SKRIPSI



Oleh:

M. KEN ADI IRWANSYAH
NIM: 13410145

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM
MALANG
2017**

**PENGARUH PELATIHAN REGULASI EMOSI TERHADAP
KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF REMAJA
PONDOK PESANTREN**

SKRIPSI

Diajukan Kepada:
Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam
Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)



Oleh:

M. KEN ADI IRWANSYAH
NIM: 13410145

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM
MALANG
2017**

**PENGARUH PELATIHAN REGULASI EMOSI TERHADAP
KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF REMAJA
PONDOK PESANTREN**

SKRIPSI

Oleh:

M. KEN ADI IRWANSYAH
NIM: 13410145

Telah Disetujui,
Dosen Pembimbing,



Dr. H. Rahmat Aziz, M.Si
NIP. 197008132001121001

Mengetahui

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang



Dr. H. M. Lutfi Mustofa, M.Ag

NIP. 19730710 20003 1 002

LEMBAR PENGESAHAN

**PENGARUH PELATIHAN REGULASI EMOSI TERHADAP
KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF REMAJA
PONDOK PESANTREN**

SKRIPSI

Oleh:

M. KEN ADI IRWANSYAH
NIM: 13410145

Telah Dipertahankan di Depan Dewan Penguji
Dan Dinyatakan Diterima Sebagai Salah Satu Persyaratan
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)
Pada Tanggal 13 Maret 2017

Susunan Dewan Penguji

1. Ketua Penguji
Dr. Zainal Habib, M. Hum
NIP. 19760917 200604 1 002

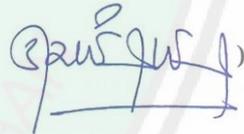
2. Sekretaris/Pembimbing
Dr. H. Rahmat Aziz, M.Si
NIP. 19700813 200112 1 001

3. Penguji Utama
Dr. Endah K. Purwaningtyas, M.Psi., Psikolog
NIP. 19750514 200003 2 003

Tanda Tangan

:()

:()

:()

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang



Dr. H. M. Lutfi Mustofa, M.Ag
NIP. 19730710 200003 1 002

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : M. Ken Adi Irwansyah
NIM : 13410145
Fakultas : Psikologi

Menyatakan bahwa "Skripsi" yang saya buat untuk memenuhi persyaratan kelulusan pada Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang, dengan judul:

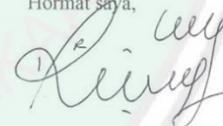
PENGARUH PELATIHAN REGULASI EMOSI TERHADAP KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF REMAJA PONDOK PESANTREN adalah hasil karya saya sendiri, bukan "duplikasi" dari karya orang lain.

Selanjutnya apabila di kemudian hari ada "klaim" dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing atau pihak Fakultas Psikologi, tetapi menjadi tanggung jawab saya sendiri.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dan tanpa paksaan dari siapapun.

Malang, 20 Maret 2017

Hormat saya,



M. Ken Adi Irwansyah

NIM : 13410145

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan menyebut nama Allah yang maha pengasih lagi maha penyayang

Dengan ini saya persembahkan karya sederhana ini untuk:

Ibunda dan Ayahanda tercinta yang telah memberikan kasih sayang, dukungan baik moril maupun materi, serta do'a yang tiada henti dipanjatkan untuk keberhasilan saya.

Kepada seluruh keluarga besar yang selalu memberikan dukungan dan semangat sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Terima kasih kepada dosen pembimbing saya, Bapak Dr. H. Rahmat Aziz, M.Si serta para penguji dan pengajar yang selama ini telah tulus dan ikhlas meluangkan waktunya untuk menuntun dan mengarahkan saya, memberikan bimbingan dan pelajaran yang tidak ternilai harganya, agar saya menjadi manusia lebih baik.

Terimakasih kepada semua teman-teman yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu yang selalu memberikan dukungan dan bantuan dalam menyelesaikan skripsi ini dan menjadikan masa perkuliahan saya menjadi masa yang indah dan layak untuk dikenang.

HALAMAN MOTTO

"Kebahagiaan Adalah Kunci Kehidupan.

Berbahagialah Untuk Kehidupan Yang Lebih Baik“



KATA PENGANTAR



Segala puji syukur kehadiran Allah SWT, karena atas rahmat dan hidayah-Nya penelitian ini dapat terselesaikan dengan judul “Pengaruh Pelatihan Regulasi Emosi Terhadap Kesejahteraan Subjektif Remaja Pondok Pesantren Salafiyah Kalimantan”. Shalawat serta salam semoga tetap tercurahkan kepada junjungan kita Nabi Besar Muhammad SAW, yang telah membawa kita dari kegelapan menuju kebaikan yaitu Din Al-Islam.

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan, bimbingan, saran dan kritik serta pengarahan dari banyak pihak sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih banyak yang tak terhingga kepada:

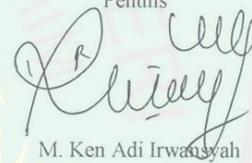
1. Bapak Prof. Dr. H. Mudjia Rahardjo, M.Si selaku Rektor Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang
2. Bapak Dr. H. M. Lutfi Mustofa, M.Ag selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang
3. Bapak Dr. H. Rahmat Aziz, M.Si selaku dosen wali mahasiswa dan dosen pembimbing skripsi.
4. Bapak dan Ibu dosen Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak
5. Bapak Khizamuddin, Ibu Mila Akmaliah beserta keluarga besar yang senantiasa memberikan motivasi dan do'a demi berhasilnya penulisan skripsi ini
6. Sahabat-sahabat yang senantiasa memberikan kritik, saran dan dukungan demi meraih kesuksesan ini
7. Teman-teman Fakultas Psikologi angkatan 2013 yang telah memberikan dukungan dan saran dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini
8. Seluruh pihak yang terlibat baik secara langsung maupun tidak langsung yang telah berkontribusi

8. Seluruh pihak yang terlibat baik secara langsung maupun tidak langsung yang telah berkontribusi

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih banyak kelemahan. Hal ini disebabkan karena keterbatasan kemampuan, pengetahuan dan pengalaman yang dimiliki. Penulis berharap semoga skripsi ini dapat memberi manfaat, khususnya bagi penulis dan bagi pembaca pada umumnya. Amin.

Malang, 20 Maret 2017

Penulis



M. Ken Adi Irwanayah

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
HALAMAN MOTTO	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
ABSTRAK	xvi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	17
C. Tujuan Masalah	17
D. Manfaat penelitian	18
BAB II KAJIAN TEORI	
A. Kesejahteraan Subjektif	20
1. Pengertian Kesejahteraan Subjektif	21
2. Dimensi Kesejahteraan Subjektif	23
a. Dimensi Kognitif	24
b. Dimensi Afektif	25
3. Faktor yang Mempengaruhi Kesejahteraan Subjektif	26
4. Kesejahteraan Subjektif dalam Perspektif Psikologi Positif ...	32
5. Kesejahteraan Subjektif dalam Perspektif Islam	33
a. Sampel Teks Islam	33
b. Inventarisasi Ayat Al-Quran tentang Kesejahteraan Subjektif	37
B. Regulasi Emosi	37
1. Pengertian Regulasi Emosi	38
2. Proses Regulasi Emosi	40
3. Aspek-aspek Regulasi Emosi	42
4. Strategi Regulasi Emosi	44
5. Regulasi Emosi dalam Perspektif Islam	45

a. Sampel Teks Islam	45
b. Analisis Komponen Teks Islam.....	48
c. Rumusan Konseptual Tentang Regulasi Emosi	
Menurut Islam	49
C. Pelatihan Regulasi Emosi Remaja	49
1. Pengertian Pelatihan Regulasi Emosi	49
2. Sudut Pandang Pelatihan Regulasi Emosi	50
3. Metode yang Digunakan dalam Pelatihan Regulasi Emosi	53
4. Evaluasi Program Pelatihan Regulasi Emosi	54
D. Pengaruh Pelatihan Regulasi Emosi Dengan	
Kesejahteraan Subjektif	56
E. Hipotesis	60
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Identitas Variabel Penelitian	61
B. Definisi Operasional	61
C. Subjek Penelitian	62
D. Desain Penelitian	63
E. Rancangan Perlakuan	66
F. Teknik Pengumpulan Data	67
G. Kategorisasi Skala	72
H. Uji Keabsahan Data	73
1. Uji validitas	73
2. Uji Reliabilitas	75
I. Uji Normalitas	76
J. Metode Analisis Data	77
1. Analisis Kuantitatif	77
2. Analisis Kualitatif	77
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Persiapan Penelitian	78
1. Orientasi Tempat Penelitian	78
a. Deskripsi tempat penelitian	78
b. Penentuan lokasi penelitian	79
c. Penentuan tempat dan waktu penelitian	81
d. <i>Informed consent</i>	82
2. Persiapan Alat Ukur	82
3. Modul Pelatihan	83
4. Persiapan fasilitator.....	84
5. Pelaksanaan Uji Coba	85
a. Uji coba skala	85
b. Pengujian validitas modul.....	86
6. Perhitungan dan Pengujian Validitas dan Reliabilitas	86

a. Uji validitas	87
b. Uji reliabilitas	88
B. Proses Pengumpulan Data	89
C. Hasil Penelitian	96
1. Hasil Analisis Kuantitatif	96
a. Hasil uji normalitas	96
b. Hasil Statistik Deskriptif	97
c. Hasil analisis uji <i>Paired-Sample T Test</i>	99
d. Hasil <i>pretest, posttest</i> dan <i>follow-up</i>	102
2. Analisis Kualitatif	105
D. Pembahasan	128
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	139
B. Saran	140
DAFTAR PUSTAKA	143
LAMPIRAN-LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Analisis Teks Islam Kesejahteraan Subjektif	37
Tabel 2.2 Analisis Teks Islam Regulasi Emosi	48
Tabel 3.3 Desain Penelitian <i>One Group Pretest-Posttest Design</i>	64
Tabel 3.4 Rangkaian Pelatihan Regulasi Emosi	67
Tabel 3.5 Kategorisasi Penilaian Kognitif Skow SWLS.....	69
Tabel 3.6 Kategorisasi Penilaian Afektif Skor SPANE	70
Tabel 3.7 Rancangan <i>Blue Print</i> Angket Evaluasi Pelatihan	71
Tabel 3.8 Kategorisasi Skala Kesejahteraan Subjektif.....	72
Tabel 3.9 Kategorisasi Koefisien Reliabilitas <i>Alpha Cronbach</i>	76
Tabel 4.10 Hasil Angket Pra Penelitian	81
Tabel 4.11 Evaluasi Pelatihan Regulasi Emosi	96
Tabel 4.12 Hasil Uji Normalitas	97
Tabel 4.13 Hasil Statistik Deskriptif	98
Tabel 4.14 Hasil Uji <i>Paired-Sample Statistic Pretest dan Posttest</i>	99
Tabel 4.15 Hasil Uji <i>Paired-Sample Statistic Posttest dan Follow-up</i>	99
Tabel 4.16 Hasil <i>Paired Samples Correlations Pretest dan Posttest</i>	100
Tabel 4.17 Hasil <i>Paired Samples Correlations Posttest dan Follow-up</i>	100
Tabel 4.18 Hasil Uji <i>Paired Samples Test Pretest dan Posttest</i>	101
Tabel 4.19 Hasil Uji <i>Paired Samples Test Posttest dan Follow-up</i>	101
Tabel 4.20 Hasil Skor <i>Pretest, Posttest dan Follow-up</i>	102
Tabel 4.21 Frekuensi dan Prosentase Kecenderungan Kesejahteraan Subjektif	103
Tabel 4.22 Hasil <i>Gain Score Pretest, Posttest dan Follow-up</i>	104

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 4.1 Rata-rata Skor Kesejahteraan Subjektif	98
Gambar 4.2 Perbandingan Skor Kesejahteraan Subjektif	104
Gambar 4.3 Grafik Kecenderungan Kesejahteraan Subjektif FRD	106
Gambar 4.4 Grafik Kecenderungan Kesejahteraan Subjektif AS	108
Gambar 4.5 Grafik Kecenderungan Kesejahteraan Subjektif KR	111
Gambar 4.6 Grafik Kecenderungan Kesejahteraan Subjektif NK	113
Gambar 4.7 Grafik Kecenderungan Kesejahteraan Subjektif NSR	116
Gambar 4.8 Grafik Kecenderungan Kesejahteraan Subjektif MM	119
Gambar 4.9 Grafik Kecenderungan Kesejahteraan Subjektif MK	122
Gambar 4.10 Grafik Kecenderungan Kesejahteraan Subjektif NC	124
Gambar 4.11 Grafik Kecenderungan Kesejahteraan Subjektif NH	127

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Angket Pra Penelitian
- Lampiran 2 Skala Penelitian
- Lampiran 3 Hasil Analisis Validitas dan Reliabilitas Data Uji Coba
- Lampiran 4 Kategorisasi Skala Kesejahteraan Subjektif
- Lampiran 5 Data Pretest Peserta Pelatihan
- Lampiran 6 Data Posttest Peserta Pelatihan
- Lampiran 7 Data Follow-up Peserta Pelatihan
- Lampiran 8 Uji Normalitas dan Uji Deskriptif
- Lampiran 9 Hasil Uji Paired Samples T-test
- Lampiran 10 Lembar Evaluasi Pelatihan Regulasi Emosi
- Lampiran 11 Blueprint Lembar Observasi
- Lampiran 12 Lembar Persetujuan Partisipan Penelitian
- Lampiran 13 Lembar Identitas Diri
- Lampiran 14 Validitas Fasilitator
- Lampiran 15 Modul Pelatihan Regulasi Emosi
- Lampiran 16 Professional Judgment
- Lampiran 17 Surat Izin Penelitian
- Lampiran 18 Foto-foto Pelatihan Regulasi Emosi

ABSTRAK

Irwansyah, M. Ken Adi. 2017. SKRIPSI. Judul: **“Pengaruh Pelatihan Regulasi Emosi Terhadap Kesejahteraan Subjektif Remaja Pondok Pesantren”**

Pembimbing : Dr. H. Rahmat Aziz, M.Si

Kata Kunci : Pelatihan Regulasi Emosi, Kesejahteraan Subjektif, Remaja Pondok Pesantren.

Banyak permasalahan yang sering dihadapi oleh remaja seperti kegagalan bercinta, masalah keluarga serta masalah sosial dan masalah lainnya. Oleh karena itu, kesejahteraan subjektif dibutuhkan oleh remaja, karena pada masa remaja sangat rentan terhadap tindakan yang menyimpang dan juga masa remaja juga merupakan masa peralihan dari masa anak-anak menuju dewasa. Pada masa ini remaja mengalami banyak perubahan, baik secara biologis, sosial budaya, kognitif, dan sosioemosi. Remaja yang tinggal di pondok pesantren juga tidak luput dari masalah, berbagai macam masalah yang dialami seperti masalah akademik, melanggar peraturan pondok, kehilangan barang, berselisih dengan teman sekamar, serta masalah dengan berbagai pihak di lingkungan baik dengan teman sebaya, pengurus pondok bahkan dengan pengasuh/*ustadz* dan *ustadzah*.

Selain itu, perasaan khawatir ketika sudah lulus serta menghadapi masa pernikahan juga menjadi permasalahan remaja yang tinggal di pondok pesantren. Salah satu aspek psikologis yang diyakini dapat memberikan dampak menurunkan emosi negatif sehingga dapat meningkatkan emosi positif adalah dengan adanya kemampuan untuk meregulasi emosi. Apabila seseorang mempunyai kemampuan regulasi emosi yang baik, maka dia akan mampu memiliki kemampuan reaksi emosional yang positif.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pelatihan regulasi emosi terhadap kesejahteraan subjektif remaja pondok pesantren. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan model *one group pretest-posttest* dengan jumlah subjek sebanyak 9 orang yang merupakan remaja akhir yang berada di PP. Salafiyah Kalimalang. Data diperoleh melalui angket terbuka, lembar evaluasi dan skala linkert yang terdiri dari skala SWLS dan SPANE.

Hasil analisis data menggunakan *paired samples t test* menunjukkan $t = -8.895$ dan signifikansi $p = 0.000 < 0.05$ yang menunjukkan bahwa adanya perbedaan kesejahteraan subjektif antara sebelum dan sesudah diberikannya pelatihan regulasi emosi yang berarti hipotesis diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pelatihan regulasi emosi memberikan pengaruh dalam meningkatkan kesejahteraan subjektif pada remaja yang tinggal di PP. Salafiyah Kalimalang.

ABSTRACT

Irwansyah, M. Ken Adi. Thesis. Title: "**The Influence of Emotion Regulation Training Against Subjective Well-being in Adolescents in PP. Salafiyah Kalimalang.**

Supervisor : Dr. H. Rahmat Aziz, M.Si

Keywords : Emotion Regulation Training, Subjective Well-being, Adolescents in Dormitory.

Many problems frequently faced by adolescents such as failure to make love, family problems and social problems and other issues. Therefore, subjective well-being needed by adolescents, because puberty is very prone to defiance and puberty is also a period of transition from childhood to adulthood. In this period a teenager encountered many changes, both the biological, social, cultural, cognitive, and emotional. Teens who live in boarding school was not immune from the problem, the various problems encountered such as academic problems, breaking rules cottage, loss of goods, clashed with roommates, as well as problems with various parties in the well with their peers, cottage caretaker even with caregivers / Ustadz and Ustadzah.

In addition, feeling saturated with all the activities and routines and wanted to return home to meet the parents and playmates is a problem that commonly experienced by students. One of the psychological aspect which is believed to decrease the impact of negative emotions that can enhance positive emotions is by their ability to regulate emotions. If someone has the capability to regulate their emotions, then he will be able to have a positive emotional reaction capabilities.

This study aims to determine the effect of emotion regulation training on subjective well-being in teenager boarding school. The method used in this study is an experimental method with a model of one group pretest-posttest with a number of subjects were 9 people who are late teens in PP. Salafiyah Kalimalang. Data obtained through open questionnaire, the evaluation sheet and linkert scale consists of scale SWLS and SPANE.

The results of data analysis using paired samples t test showed $t = -8.895$ and significance of $p = 0.000 < 0.05$ which indicates that the difference in subjective well-being between before and after the training given emotion regulation means that the hypothesis is accepted. It can be concluded that the training of emotion regulation gives effect in improving subjective well-being in adolescents living in PP. Salafiyah Kalimalang.

المخلص

إروانيسيا، م كين عادي، 2017. البحث الجامعي. العنوان : "تأثير تدريب تنظيم العاطفة على المصلحة الشخصية في المراهق بالمعهد"

المشرف : الدكتور رحمة عزيز، الماجيستر الحاج

كلمات البحث : تدريب تنظيم العاطفة، المصلحة الشخصية، المراهق بالمعهد

عديد من المشاكل التي يواجهها المراهق غالبا مثل الفشل في الحب، مشكلة الأسرة والمشاكل الاجتماعية وغيرها. لذلك، فالمصلحة الشخصية يحتاجها المراهق، لأن المراهقة كانت معرضة جدا للتحدي و المراهقة أيضا هي المرحلة انتقالية من مرحلة الطفولة إلى مرحلة البلوغ. في هذه الفترة ينال المراهق العديد من التغيرات، سواء كانت البيولوجية، الاجتماعية الثقافية، المعرفية، والعاطفة الاجتماعية. المراهق الذي يعيش في المعهد لم يفت عن المشاكل، انواع من المشاكل التي تحدث بها مثل مشكلة الأكاديمية، انتهاك النظام، فقدان السلع، الخلاف مع صحابة عرفهم، فضلا عن المشاكل مع أنواع الأطراف في البيئة مع أقرانهم، مدبري المعهد حتى مع المدير/الأستاذ أو الأستاذة.

بالإضافة إلى ذلك، شعور القلق عندما النجاح ومواجهة زمان الزواج أيضا كانت مشكلة المراهق الذي يعيش في المعهد. أحد الجوانب النفسي الذي يعتقد أن يخفض العاطفة السلبية حتى يمكن أن يعزز العاطفة الإيجابية هي القدرة على تنظيم العاطفة. إذا كان الشخص لديه قدرة جيدة من تنظيم العاطفة، فسوف يكون قادرا على حصول القدرة الفعلية العاطفية الإيجابية.

هدف هذا البحث إلى معرفة تأثير التدريب تنظيم العاطفة على المصلحة الشخصية في المراهق بالمعهد. الطريقة المستخدمة في هذا البحث هي الطريقة التجريبية مع نموذج مجموعة واحدة قبل الاختبار - بعد الاختبار مع عدد الموضوعات 9 أشخاص الذين هم في سن المراهقة الذين هم في المعهد السلفية كالي ملانج. البيانات محسولة من خلال استبيان مفتوح، ورقة التقييم ومقياس ليكرة تتكون من مقياس SWLS و SPANE.

أظهرت نتائج تحليل البيانات باستخدام عينات يقترن ط اختبار = 8.895- و أهمية = 0.000 < 0.005 مما يدل على أن الفرق في المصلحة الشخصية بين قبل وبعد التدريب الذي يتلقاه تنظيم العاطفة يعني أن قبول الفرضية. حتى يمكن أن يلخص إلى أن تدريب تنظيم العاطفة يعطي تأثيرا في تحسين المصلحة الشخصية في المراهق الذي يعيش في المعهد السلفية كالي ملانج.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Manusia seringkali mengalami hal yang tidak menyenangkan dalam kehidupannya. Banyak permasalahan yang sering dihadapi seperti kegagalan bercinta, masalah keluarga serta masalah sosial dan masalah lainnya. Tetapi permasalahan tersebut tidak menghilangkan kebahagiaan pada diri manusia. Setiap manusia menginginkan kebahagiaan, kebahagiaan tidak mengenal usia, anak-anak, remaja, bahkan dewasa dan lansia membutuhkan kebahagiaan. Menurut Aristoteles (dalam Williams, Sawyer & Wahlstrom, 2006) kebahagiaan merupakan bentuk kesempurnaan, sehingga banyak upaya untuk mencapainya. Hal ini sama seperti yang diungkapkan oleh James (dalam Williams, Sawyer & Wahlstrom, 2006), bahwa kebahagiaan merupakan hal yang sangat penting sehingga upaya untuk mencapai kebahagiaan menjadi fokus perhatian dan tujuan dari manusia sepanjang waktu.

Sebagai bentuk emosi positif kebahagiaan menjadi kebutuhan penting bagi manusia dalam menjalani setiap fungsi dan aktivitasnya dalam kehidupan sehari-hari. Oishi dan Koo (2008) mengungkapkan bahwa kebahagiaan menjadi hal yang penting karena dapat memberikan dampak positif bagi keberfungsian manusia dalam berbagai aspek kehidupan seperti pendidikan, pekerjaan, kesehatan serta hubungan sosial. Penelitian kepribadian menunjukkan bahwa individu yang

bahagia adalah individu yang *extrovert*, optimis, memiliki harga diri yang tinggi serta memiliki *locus of control* internal yang baik (Carr, 2004).

Manusia dipandang sebagai makhluk yang bisa bangkit dari segala ketidakberdayaan dan dapat memaksimalkan potensi diri. Psikologi positif melihat manusia sebagai sosok yang mampu menentukan cara pandang kehidupan. Fokus dari kajian psikologi positif adalah pada bagaimana manusia memaknai hidupnya, dimana pemaknaan ini memiliki perbedaan pada setiap diri manusia. Dengan pemaknaan hidup yang positif maka manusia mampu meraih kebahagiaan yang diinginkannya atau yang disebut sebagai kesejahteraan subjektif.

Menurut Seligman (2006) istilah kebahagiaan juga banyak dikenal dalam psikologi positif. Teori psikologi menggunakan istilah yang lebih tepat yang dapat didefinisikan secara operasional, yakni kesejahteraan subjektif. Seligman dan Csikszentmihalyi (2000) mengatakan bahwa dalam praktik kesejahteraan subjektif lebih ilmiah untuk mengartikan istilah kebahagiaan. Kesejahteraan subjektif dianggap lebih luas dan dapat didefinisikan sebagai sisi afektif seseorang (suasana hati dan emosi) serta mampu menjadi evaluasi kognitif kehidupan mereka. Penelitian ini peneliti menggunakan istilah kesejahteraan subjektif untuk menggambarkan kebahagiaan seseorang, karena hal ini mengacu kepada istilah kesejahteraan subjektif yang lebih tepat dan dapat didefinisikan lebih jelas dan operasional, meskipun pada dasarnya konsep kesejahteraan subjektif merupakan konsep yang luas dan meliputi emosi menyenangkan, rendahnya tingkat *mood* negatif dan memiliki kepuasan hidup yang tinggi (Arbiyah, Imelda & Oriza. 2008).

Rakhmat (dalam Winarsih, 2006) mengungkapkan bahwa pakar psikologi membagi kebahagiaan menjadi dua macam, yaitu kebahagiaan yang bersifat objektif dan subjektif. Kebahagiaan objektif dapat diukur dengan menggunakan standar, misalnya aturan agama atau definisi penguasa, sedangkan kebahagiaan subjektif tidak didasarkan pada ketentuan apapun, melainkan perspektif dari masing-masing individu, sehingga pada setiap orang dapat berbeda. Para ilmuwan psikologi tidak menggunakan ukuran objektif karena sulit diterapkan untuk dibuktikan secara ilmiah, sehingga mereka lebih senang menggunakan ukuran kebahagiaan yang subjektif. Kebahagiaan subjektif ini disebut sebagai *subjective well-being* atau kesejahteraan subjektif atau merupakan nama lain dari kebahagiaan.

Kebahagiaan adalah keadaan emosi positif yang didefinisikan secara subjektif oleh setiap orang (Snyder & Shane, 2007). Aristoteles (dalam Bertens, 2004) menyebutkan bahwa kebahagiaan merupakan tujuan utama dari eksistensi manusia di dunia. Kebahagiaan itu sendiri dapat dicapai dengan terpenuhinya kebutuhan hidup dan ada banyak cara yang ditempuh oleh masing-masing individu. Kebahagiaan agak sulit untuk diartikan karena cakupannya yang luas dan dalam (Strongman, 2005).

Istilah kesejahteraan subjektif didefinisikan sebagai evaluasi kognitif dan afektif seseorang tentang hidupnya. Evaluasi ini meliputi penilaian emosional terhadap berbagai kejadian yang dialami yang sejalan dengan penilaian kognitif terhadap kepuasan dan pemenuhan kebutuhan hidup. Seseorang dikatakan memiliki kesejahteraan subjektif yang tinggi jika mereka merasa puas dengan kondisi hidup

mereka, sering merasakan emosi positif dan jarang merasakan emosi negatif. Saat mengevaluasi kesejahteraan subjektif digunakan tiga aspek yakni kepuasan hidup, kepuasan terhadap wilayah penting dalam hidup, serta respon emosional terhadap sebuah kejadian (Diener, 2000). Sedangkan menurut Hefferon dan Boniwell (2011), kesejahteraan subjektif atau kesejahteraan merupakan gabungan dari kepuasan dengan hidup yang dimiliki atau yang telah dialami oleh seseorang, dengan pengaruh positif yang tinggi dari lingkungan, dan adanya pengaruh negatif yang rendah dari kehidupan seseorang. Lebih lanjut disimpulkan oleh Compton (2005), bahwa secara garis besar, indeks kesejahteraan subjektif seseorang dapat dilihat dari skor dua variabel utama, yaitu kebahagiaan dan kepuasan dalam hidup.

Berdasarkan pendapat dari beberapa tokoh dapat disimpulkan bahwa kesejahteraan subjektif merupakan komponen inti untuk mencapai kehidupan yang baik. Hal ini dapat dilakukan dengan menilai atau mengevaluasi terhadap diri sendiri dengan meliputi tingginya pengaruh positif dari lingkungan, serta kepuasan terhadap hidup yang telah dijalani.

Kesejahteraan subjektif dirasakan dan dialami oleh semua orang, termasuk remaja. Remaja merupakan tahap perkembangan dimana individu mengalami peralihan dari masa anak-anak menuju dewasa. Pada masa ini remaja mengalami banyak perubahan, baik secara biologis, sosial budaya, kognitif, dan sosioemosi (Santrock, 2003). Perubahan yang terjadi pada masa remaja berkaitan dengan perkembangan masa pubertas dan seksualitas, perubahan peran sosial, perkembangan kognitif, emosi dan moral serta transisi sekolah (Perkins & Borden, 2003). Piaget menyatakan remaja berada pada tahap perkembangan kognitif

operasional formal, yang berarti remaja telah dapat berpikir secara abstrak, logis, dan sistematis (Santrock, 2003). Selain itu, Erickson secara psikososial mengungkapkan remaja dianggap sebagai periode yang penting bagi individu untuk menemukan identitasnya (Joronen, 2005). Masa ini dibagi menjadi tiga tahap yakni *early* (10-13 tahun), *middle* (14-16 tahun), dan *late* (17-19 tahun) (Recapp, 2003).

Penelitian tentang kesejahteraan subjektif pada remaja sudah banyak dilakukan. Pada penelitian tersebut hasil yang dievaluasi adalah faktor demografi dan intrapersonal. Kesejahteraan subjektif pada remaja juga dievaluasi dengan membandingkan remaja normal dan remaja yang bermasalah, mengevaluasi hubungan antara optimisme dengan harga diri, dan hubungan antara *coping* dengan *personal character* (Eryilmaz, 2011).

Diener (2000) dalam penelitiannya pada mahasiswa di 17 negara menunjukkan bahwa individu yang memiliki kesejahteraan subjektif tinggi akan mempunyai kepuasan hidup dan kebahagiaan yang tinggi. Penelitian lain dilakukan oleh Eryilmaz (2010) menunjukkan bahwa remaja usia 15 tahun merasa lebih bahagia dibandingkan dengan remaja usia 17 tahun. Hasil penelitian tersebut tidak sesuai dengan dengan pernyataan Ryff pada tahun 1989 (dalam Eryilmaz, 2010) yang menyatakan bahwa kesejahteraan subjektif akan meningkat seiring dengan bertambahnya usia. Hasil penelitian ini berbeda karena penelitian yang dilakukan kepada siswa SMA di Turki yang duduk dikelas 8 dengan rentang usia 14-15 tahun. Tetapi penelitian yang dilakukan Eryilmaz (2010) sesuai dengan pernyataan yang dikemukakan oleh Wilson (dalam Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999) yang menyatakan bahwa orang tua mengalami penurunan kebahagiaan dan *mood*.

Menurut Diener (dalam Nisfiannor & Kartika, 2004) individu dengan kesejahteraan subjektif tinggi pada umumnya memiliki kualitas yang mengagumkan. Myers dan Diener (1995) juga menjelaskan bahwa individu yang memiliki kesejahteraan subjektif tinggi dapat mengontrol emosinya dan menghadapi berbagai peristiwa didalam menjalani hidup yang lebih baik.

Remaja perlu kesejahteraan subjektif tinggi karena usia remaja merupakan usia yang rentan terhadap masalah. Hal itu terjadi karena adanya perubahan hormon dan berkembangnya kelamin sekunder pada diri remaja. Seperti yang dikatakan oleh Batubara (2010) bahwa masa remaja yang merupakan masa peralihan memicu adanya perubahan-perubahan yang mencakup aspek fisik, kognitif, dan sosial. Sedangkan menurut Gunarsa (dalam Hantoro, 2003) remaja adalah sebagai masa timbulnya perasaan baru tentang identitas. Oleh karena itu penting sekali bagi remaja khususnya di Indonesia mempunyai kesejahteraan subjektif yang tinggi, karena remaja dengan kesejahteraan subjektif yang tinggi akan cenderung mempunyai emosi yang selalu positif yang pada akhirnya segala permasalahan hidup dan tugas perkembangannya dapat terselesaikan dengan baik. Permasalahan yang dialami remaja yang tinggal di pondok pesantren sangat beragam, tentu hal ini menjadi tantangan tersendiri bagi remaja yang tinggal di pondok pesantren.

Pondok pesantren adalah lembaga pendidikan agama Islam dengan sistem komplek asrama sebagai tempat tinggal santri dalam menerima pendidikan (Qamar, dalam Kadarusman, 2005). Sistem asrama dengan tata tertib dan sikap *tawadhu'* diyakini memberikan ilmu yang barokah terlebih ketika berada di pesantren salaf yang masih sangat percaya terhadap do'a dan barokah dari para pengasuh,

menjadikan pesantren memiliki kesan tersendiri sebagai tempat pendidikan terbaik. Salah satu pondok pesantren tersebut adalah Pondok Pesantren Salafiyah (PP. Salafiyah) Kalimantan.

PP. Salafiyah Kalimantan merupakan pondok pesantren yang memiliki kajian utama pembelajaran kitab kuning serta pengetahuan agama Islam lain yang berlandaskan *ahlussunnah wal-jama'ah* atau yang biasa dikenal dengan pondok pesantren salaf. Pondok pesantren ini memiliki santri berjumlah 83 orang yang terdiri dari anak-anak, remaja awal hingga remaja akhir. Santri (sebutan untuk perempuan yang tinggal di pondok pesantren) yang menuntut ilmu di PP. Salafiyah Kalimantan mayoritas berasal dari keluarga kurang mampu, sehingga dalam menjalankan proses pengajaran santri tidak dipungut biaya. Latar belakang pekerjaan orang tua Santri adalah buruh tani, kuli bangunan, pedagang pasar dan pedagang keliling.

Kewajiban untuk tinggal di lingkungan pesantren menuntut santri untuk mampu beradaptasi dengan segala aktivitas, budaya dan segala kebiasaan yang ada. Namun dalam perjalanannya tersebut, tak jarang seorang santri akan menemukan berbagai macam masalah. Permasalahan yang terjadi pada umumnya sangat kompleks, mulai dari masalah akademik, melanggar peraturan pondok, kehilangan barang, berselisih dengan teman sekamar, serta masalah dengan berbagai pihak di lingkungan baik dengan teman sebaya, pengurus pondok bahkan dengan pengasuh/*ustadz* dan *ustadzah*. Selain itu, perasaan jenuh dengan segala aktivitas dan rutinitas dan ingin pulang kerumah untuk bertemu dengan orang tua serta teman

bermain merupakan permasalahan yang dialami santri. Masalah tersebut juga dialami oleh mayoritas santri remaja yang tinggal di PP. Salafiyah Kalimalang.

Informasi yang diperoleh santri untuk belajar dan tinggal di PP. Salafiyah Kalimalang didapatkan dari tetangga sekitar dan alumni yang sudah pernah belajar di PP. Salafiyah Kalimalang. PP. Salafiyah Kalimalang tidak memungut biaya pendidikan kepada santri, sehingga banyak santri yang berasal dari keluarga kurang mampu belajar dan tinggal di PP. Salafiyah Kalimalang. Jumlah santri yang tidak banyak menjadi pengawasan yang dilakukan sangat ketat, biasanya santri yang sudah menginjak remaja akhir dan sudah lama tinggal di PP. Salafiyah Kalimalang menjadi abdi dalem untuk membantu meringankan pekerjaan di rumah pengasuh (Wawancara, 22 Desember 2017).

Ketika dilakukan observasi dan melakukan penggalan data awal santri akan menghadapi ujian catur wulan, mereka menuturkan bahwa mereka khawatir tidak bisa saat mengerjakan ujian dengan baik dan tidak dapat memperoleh hasil yang maksimal. Sistem akademik di PP. Salafiyah Kalimalang masih mengutamakan metode hafalan, dimana semua santri diharuskan menghafal dan memahami materi yang diajarkan di madrasah diniyah, sehingga ketika ujian santri harus mampu menghafal materi dengan baik. Setiap harinya santri harus menghafal syair dari berbagai kitab sesuai dengan tingkat pendidikannya. Salah satu dari santri yang menjadi subjek penelitian adalah juara kelas dan di favoritkan untuk menjadi bintang pelajar pada akhir tahun. Santri tersebut menuturkan bahwa dia khawatir tidak mampu mempertahankan juaranya dan tidak dapat menjadi bintang pelajar. Santri selalu berusaha belajar hingga larut untuk dapat menguasai materi, kebiasaan

lain yang ada di PP. Salafiyah Kalimalang adalah saat malam hari ketika musim ujian suasana pondok menjadi sepi, hal ini terjadi karena mereka belajar sendiri-sendiri dan fokus mempelajarinya secara individu. Kekhawatiran menghadapi ujian dan perosalan akademik yang dihadapi santri di PP. Salafiyah Kalimalang berdampak kepada tingkat kebahagiaan yang rendah dan berpengaruh kepada kesejahteraan subjektif santri remaja akhir di PP. Salafiyah Kalimalang (Wawancara, 22 Desember 2017).

Kehidupan di pesantren menuntut santri untuk mudah beradaptasi dengan kondisi pesantren, salah satunya adalah beradaptasi dengan kebiasaan dan perilaku yang harus dilaksanakan. Pengawasan yang ketat dari pengurus dan pengasuh mengenai perilaku yang muncul berdampak kepada santri harus berperilaku sesuai dengan aturan yang telah disusun. Bayang-bayang dari hukuman atau biasanya disebut *takzir* menjadikan santri selalu berusaha mentaati peraturan pesantren, terlebih lagi dalam berperilaku dan bertutur kata. Rasa takut terkena *takzir* dan dipanggil pengasuh berpengaruh kepada kesejahteraan subjektif santri, terkadang mereka ingin berteriak dan mengekspresikan kegembiraan dengan suara keras tidak dapat mereka lakukan, karena hal itu merupakan sebuah larangan di pesantren. Hal tersebut menimbulkan rasa terkekang dan dibawah kontrol dari pengasuh, sehingga santri merasa bahwa tidak memiliki kebebasan di pesantren (Wawancara, 22 Desember 2017).

Rasa kahwatir juga kerap dirasakan oleh santri yang berada pada usia remaja akhir, karena pada usia tersebut banyak santri yang sudah menikah terlebih lagi jika sudah lama di pesantren dan sudah lulus menyelesaikan pendidikannya.

Kekhawatiran tersebut muncul dikarenakan belum siapnya santri untuk menghadapi masa pernikahan dan ada beberapa santri yang berfikir tidak ingin dijodohkan apalagi mengetahui ada santri sebelumnya menikah bercerai karena tidak cocok dengan suaminya (Wawancara, 22 Desember 2017).

Beberapa santri mengatakan bahwa dia berusaha untuk menuruti perintah dan perimntaan orang tua meskipun beberapa santri sebenarnya tidak menginginkan untuk menikah, tetapi dengan alasan *birul walidain* atau taat dan patuh terhadap perintah orang tua maka santri terpaksa untuk menuruti. Faktor lain yang menjadi penyebab santri dinikahkan adalah saat dia menikah akan mengurangi beban yang dirasakan orang tua karena sudah tidak berkewajiban membiayainya lagi (Wawancara, 22 Desember 2017).

Untuk mempersiapkan diri ketika keluar dari pesantren dan dinikahkan oleh orang tuanya, santri belajar untuk menjadi abdi dalem dengan membantu dirumah pengasuh seperti memasak, menyetrika, mencuci pakaian dan aktivitas rumah tangga lain dengan diiringi barokah dari pengasuh sehingga ilmu yang diperoleh menjadi lebih manfaat (Wawancara, 22 Desember 2017).

Hal lain yang selalu difikirkan santri remaja akhir adalah rasa takut ilmunya tidak bermanfaat. Mereka belum mengetahui rencana selanjutnya ketika keluar dari pondok pesantren sehingga mereka berfikir menikah adalah satu-satunya solusi agar setelah lulus dari pesantren tidak kembali membebani orang tua. Pemikiran tersebut terus berkembang sehingga santri selalu memikirkan saat proses pembelajaran dan santri merasa bahwa pembelajaran di pesantren adalah sebuah beban yang harus dilaksanakan. Ketika santri berfikir demikian, maka dalam

menjalani kehidupan di pesantren, santri tidak bahagia dan tidak tenang, dan akan berdampak kepada kesejahteraan subjektif pada setiap santri remaja akhir yang tinggal di PP. Salafiyah Kalimalang (Wawancara, 22 Desember 2017).

Compton (2005) menyatakan bahwa seseorang dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif yang dimilikinya jika memiliki beberapa hal, salah satunya adalah kondisi psikologis yang baik. Salah satu aspek psikologis yang diyakini dapat memberikan dampak untuk menurunkan emosi negatif sehingga dapat meningkatkan emosi positif adalah dengan adanya kemampuan untuk melakukan regulasi emosi. Apabila seseorang mempunyai kemampuan regulasi emosi yang baik, maka dia akan mampu memiliki kemampuan reaksi emosional yang positif. Remaja pondok pesantren yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik, akan dapat mengontrol emosi dengan cara menghambat pengungkapan emosi negatif yang akan dimunculkan. Mereka mampu melaksanakan kegiatan rutinitas di pondok pesantren dengan bahagia sehingga aktivitas yang dilakukan menjadi lebih baik dan tidak merasa terbebani. Selain itu ketika remaja yang tinggal di pesantren memiliki perasaan bahagia, akan memiliki dampak terhadap kesehatannya sehingga dalam menjalani kehidupan di pesantren tidak mudah sakit dan tidak ingin memiliki rasa untuk selalu kembali kerumah atau biasa disebut *home sick*.

Menurut Goss (dalam Manz, 2007) respon emosional yang ditampakkan dapat membawa individu menuju arah yang salah. Individu sering mencoba untuk melakukan kontrol terhadap respon emosional yang dimunculkan agar emosi tersebut dapat memberikan manfaat untuk mencapai tujuan yang diharapkan,

sehingga diperlukan adanya strategi yang dapat diterapkan untuk menghadapi situasi emosional yakni berupa regulasi emosi yang mampu mengurangi keluaran emosi negatif menjadi emosi positif.

Bonano & Mayne (2001) menjelaskan bahwa regulasi emosi adalah kemampuan yang dimiliki individu untuk menilai pengalaman emosi dan kemampuan mengontrol emosi, mengekspresikan emosi dan perasaan dalam kehidupan sehari-hari. Thompson (Gross, 2006) mendefinisikan bahwa regulasi emosi sebagai kemampuan untuk memonitor, mengevaluasi, dan memodifikasi reaksi emosional individu untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Kemampuan individu dalam mengelola emosi akan memiliki dampak dalam menghadapi ketegangan dan situasi rumit dalam kehidupannya.

Proses regulasi emosi adalah suatu proses yang berjalan secara lambat dan bertahap selama masa perkembangan (Schore, 2003). Menurut Reivich & Shatte (2002) regulasi emosi adalah kemampuan untuk tetap tenang di bawah tekanan. Individu yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik dapat mengendalikan dirinya apabila sedang kesal dan dapat mengatasi rasa cemas, sedih, atau marah sehingga mempercepat dalam pemecahan suatu masalah. Pengekspresian emosi, baik negatif ataupun positif, merupakan hal yang sehat dan konstruktif asalkan dilakukan dengan tepat. Reivich dan Shatte (2002) mengemukakan dua hal penting yang terkait dengan regulasi emosi, yaitu ketenangan (*calming*) dan fokus (*focusing*). Individu yang mampu mengelola kedua keterampilan ini, dapat membantu meredakan emosi yang ada, dan mampu memfokuskan pikiran-pikiran negatif yang dapat mengganggu dan mengurangi stress.

Sistem pembelajaran di PP. Salafiyah Kalimalang adalah menggunakan sistem salafi yang berarti santri diajarkan mengenai pengetahuan agama islam berdasarkan kitab-kitab yang disusun oleh pengarang pada jaman dahulu atau biasa dikenal sebagai kitab kuning. Seluruh santri di PP. Salafiyah Kalimalang tidak ada yang mengikuti pendidikan formal, mereka hanya belajar mengenai keagamaan yang bersumber dari kitab-kitab terdahulu. Dalam kesehariannya santri diajarkan untuk selalu sabar ikhlas, selain itu sifat *qona'ah* juga diajarkan agar santri mampu menerima kondisi dengan penuh rasa syukur.

Kemampuan mengaplikasikan nilai-nilai keagamaan dalam kehidupan sehari-hari menjadikan Santri mampu melakukan regulasi emosi dengan baik, tetapi regulasi emosi tersebut tidak mampu memberikan dampak positif kepada kesejahteraan subjektif santri. Hal tersebut terlihat ketika dilakukan penggalan data awal. Hasil penggalan data awal dilakukan dengan menggunakan angket yang disebar kepada 20 santri, tetapi yang kembali hanya 15. Santri yang dipilih adalah santri yang sesuai dengan kriteria subjek penelitian yakni usia 16-21 tahun. Dari hasil angket pra penelitian menunjukkan mayoritas santri pernah bertengkar dengan teman sekamarnya atau dengan santri lain. Penyebab mereka berselisih antara lain adalah karena persoalan antrian kamar mandi dan mengenai pergaulan sehari-hari di pesantren. Selain itu, hukuman yang diberikan atas kesalahan yang santri lakukan juga menjadi masalah bagi para santri. Hukuman atau dalam bahasa santri sering disebut dengan *ta'ziran* merupakan konsekuensi yang harus dilakukan akibat dari pelanggaran yang dilakukan santri, seperti telah melakukan jama'ah, telat mengaji dan tidak mengikuti kegiatan pesantren. Dengan begitu banyaknya kegiatan dan

diwajibkannya sholat jama'ah selama 5 waktu dan juga jama'ah sholat *dhuha* dan sholat tahajud menjadikan santri harus mengikuti kegiatan sholat jama'ah secara rutin.

Selain itu, ketika mereka salah dalam bersikap atau ucapan biasanya para santri akan dipanggil oleh pengasuh untuk diberikan nasihat, dan panggilan yang dilakukan pengasuh juga merupakan sebuah masalah yang para santri rasakan. Hukuman akan diberikan jika santri melanggar peraturan yang telah ditetapkan. Hukuman yang diberikan menjadi masalah yang dialami santri, dan semua santri merasa bahwa itu merupakan permasalahan yang selalu mereka hadapi. Emosi-emosi negatif yang dirasakan seperti sering jengkel ke temannya, tidak menerima dengan kondisi lingkungan, dan sering merasa sedih mayoritas dialami oleh santri. Banyaknya masalah yang dialami santri menunjukkan bahwa pengajaran nilai-nilai keagamaan belum mampu untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi pada setiap individu, dengan demikian pelatihan regulasi emosi dibutuhkan untuk meningkatkan kemampuan santri dalam melakukan regulasi emosi. Hal ini menunjukkan bahwa remaja yang tinggal di pondok pesantren cenderung merasakan emosi negatif dan dengan demikian menunjukkan kesejahteraan psikologis atau emosi positif berupa kebahagiaan masih cenderung rendah. Diener (2008) mengatakan bahwa kesejahteraan subjektif atau kebahagiaan ditentukan oleh individu dengan cara bagaimana dia mengevaluasi informasi dari kejadian yang dialami dalam kehidupannya sehari-hari.

Pelatihan regulasi emosi ini disusun berdasarkan teori Thompson (Gross, 2006), yaitu memonitor emosi, mengevaluasi emosi dan memodifikasi emosi.

Bentuk pelatihan yang akan dilakukan adalah dengan metode diskusi, ceramah, *role play*, tes, analisa kasus dan *game* (Sikula, dalam Musslifah 2013). Pelatihan regulasi emosi ini pernah dilakukan oleh peneliti lainnya seperti penelitian tentang pengaruh pelatihan regulasi emosi yang mempunyai dampak positif antara lain Setyowati (2010) pelatihan regulasi emosi memiliki dampak signifikan terhadap penurunan tingkat stress pada ibu yang memiliki anak ADHD, selanjutnya Nugraheni (2011) bahwa pengendalian emosi memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penurunan kecenderungan agresi pada tunalaras, selanjutnya Syahadat (2013) mengungkapkan bahwa pelatihan regulasi emosi dapat menurunkan perilaku agresif pada anak sekolah yang sesuai dengan kriteria subjek dan Musslifah (2013) dalam hasil penelitiannya menunjukkan bahwa keterampilan regulasi emosi memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penurunan perilaku prokastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan dan menyelesaikan skripsi (Musslifah, 2013). Selain itu, penelitian yang dilakukan Aesijah (2014) bahwa pelatihan regulasi emosi memberikan dampak yang positif terhadap peningkatan kebahagiaan pada remaja yang tinggal di panti asuhan yatim piatu. Penelitian lain yang memiliki relevansi dengan regulasi emosi adalah pelatihan regulasi emosi yang efektif untuk mencegah perilaku bullying pada siswa SMP kelas IX disalah satau SMP Swasta di Kota Surakarta (Sa'adah, 2016). Tetapi pelatihan regulasi emosi ini tidak berhasil untuk meningkatkan resiliensi pada remaja yang tinggal di panti asuhan.

Keterampilan regulasi emosi yang efektif dapat meningkatkan pembelajaran mengelola emosi secara signifikan. Penelitian mengenai regulasi

emosi yang dilakukan oleh Barret, Gross, Christensen dan Benvenuto (dalam Manz, 2007) menemukan bahwa emosi negatif dapat mempengaruhi aktivitas seseorang dan kemampuan meregulasi emosi dapat mengurangi emosi-emosi negatif akibat pengalaman-pengalaman emosional serta meningkatkan kemampuan untuk menghadapi ketidakpastian hidup, memvisualisasikan masa depan yang positif dan mempercepat pengambilan keputusan. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Isen, Daubman, dan Nowicki (dalam Manz, 2007), menyebutkan bahwa emosi-emosi positif bisa memberikan pengaruh positif pada pemecahan masalah, sementara emosi-emosi negatif malah akan menghambatnya. Tampaknya emosi positif melibatkan atau memfungsikan mekanisme otak yang lebih tinggi dan meningkatkan pemrosesan informasi dan memori, sementara emosi negatif dapat menghalangi fungsi kognitif yang lebih tinggi tersebut sehingga akan mengurangi pemrosesan informasi dan memori yang ada pada otak.

Regulasi akan mempengaruhi coping individu terhadap masalah. Coping positif dipengaruhi oleh emosi-emosi yang positif, sementara emosi-emosi negatif lahir dari coping yang tidak efektif (Lazarus, dalam Hidayati, 2008). Individu yang mampu menilai situasi, mengubah pikiran yang negatif dan mengontrol emosinya akan memiliki coping yang positif terhadap masalahnya. Pada proses coping yang berhasil akan terjadi proses adaptasi yang meningkatkan kemampuan individu untuk bertahan dalam menghadapi kemungkinan stres selanjutnya. Sebaliknya bila terjadi kegagalan dalam proses coping maka individu bersangkutan akan mengalami stres yang berkelanjutan, yang termanifestasi dalam berbagai gangguan

psikis dan fisik, seperti gangguan kesehatan, dan masalah sosial lainnya (Gross & John, 2000, dalam Wade & Tavris, 2007).

Keterampilan regulasi emosi sangat diperlukan bagi remaja yang tinggal di pondok pesantren dalam meningkatkan kesejahteraan subjektif. Karena dengan memiliki kesejahteraan subjektif yang baik, maka keadaan psikologis remaja akan menjadi lebih baik. Oleh karena itu penelitian ini dilakukan untuk melihat bagaimana pengaruh pelatihan regulasi emosi terhadap peningkatan kesejahteraan subjektif pada remaja yang tinggal PP. Salafiyah Kalimalang.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah mengenai pelatihan regulasi emosi dengan kesejahteraan subjektif, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana tingkat kesejahteraan subjektif sebelum diberikan pelatihan regulasi emosi pada remaja yang tinggal di pondok pesantren putri Salafiyah Kalimalang?
2. Bagaimana tingkat kesejahteraan subjektif setelah diberikan pelatihan regulasi emosi pada remaja yang tinggal di pondok pesantren putri Salafiyah Kalimalang?
3. Bagaimana pengaruh pelatihan regulasi emosi terhadap peningkatan kesejahteraan subjektif remaja yang tinggal di pondok pesantren putri Salafiyah Kalimalang?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut

1. Untuk mengetahui dan mendeskripsikan tingkat kesejahteraan subjektif remaja sebelum diberikan pelatihan regulasi emosi pada remaja yang tinggal di pondok pesantren Salafiyah Kalimantan.
2. Untuk mengetahui dan mendeskripsikan tingkat kesejahteraan subjektif remaja setelah diberikan pelatihan regulasi emosi pada remaja yang tinggal di pondok pesantren Salafiyah Kalimantan.
3. Untuk mengetahui pengaruh pelatihan regulasi emosi terhadap peningkatan kebahagiaan remaja yang tinggal di pondok pesantren putri Salafiyah Kalimantan.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat teoritis maupun praktis dalam pengembangan khasanah keilmuan disiplin ilmu psikologi.

1. Manfaat teoritis

Manfaat teoritis yang disumbangkan dari hasil penelitian ini adalah dapat memberikan informasi dan data-data empiris bagi kepentingan disiplin ilmu psikologi terutama dalam pengembangan pelatihan-pelatihan yang dilakukan untuk remaja dalam meningkatkan kesejahteraan subjektif khususnya bagi remaja yang tinggal di pondok pesantren.

2. Manfaat praktis

- a. Bagi lembaga PP. Salafiyah kalimalang, hasil penelitian ini dapat memberikan data empiris mengenai pengaruh pelatihan regulasi emosi terhadap peningkatan kesejahteraan subjektif remaja yang tinggal di PP. Salafiyah kalimalang sehingga dengan demikian dapat dijadikan sebagai model yang dapat diaplikasikan dalam memberikan perlakuan untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif remaja, terutama bagi remaja yang merupakan santri baru di PP. Salafiyah Kalimalang.
- b. Bagi santri, santri dapat menjadikan hasil pelatihan regulasi emosi sebagai cara untuk mengelola, mengendalikan dan memodifikasi emosi negatif menjadi emosi positif sehingga akan berdampak kepada kesejahteraan subjektif dan kebahagiaan pada individu santri.
- c. Bagi peneliti selanjutnya, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi dalam melakukan pelatihan serupa dengan subjek dan kondisi yang berbeda dan dapat bermanfaat bagi semua pihak yang memerlukan.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Kesejahteraan Subjektif

Kesejahteraan subjektif merupakan evaluasi subjektif seseorang tentang kehidupan termasuk didalamnya terdapat konsep-konsep seperti kepuasan hidup, emosi menyenangkan, kepuasan terhadap kondisi tertentu seperti pernikahan, pekerjaan serta memiliki tingkat emosi negatif yang rendah (Diener, 2003). Ryan dan Diener (2008) menyatakan bahwa kesejahteraan subjektif merupakan sebuah istilah yang biasanya digunakan dalam menggambarkan tingkat *well-being* yang dialami individu menurut pandangan subjektif dari kehidupannya.

Kesejahteraan subjektif merupakan bagian dari kebahagiaan (*happines*), istilah kebahagiaan dan kesejahteraan subjektif sering digunakan secara bergantian (Diener & Biswass, 2008). Ada beberapa peneliti yang menggunakan istilah *emotion well-being* untuk menggambarkan kesejahteraan subjektif (Snyder & Shane, 2007), tetapi lebih banyak peneliti yang menggunakan istilah *subjective-well-being* (Eid & Larsen, 2008). Kesejahteraan subjektif merupakan salah satu kajian dalam psikologi positif, dan pendekatan teori yang digunakan adalah teori *need* (kebutuhan) dan *goal satisfaction* (tujuan kepuasan). Orang yang memiliki tujuan penting dan berjuang untuk mendapatkannya akan menjadi sosok individu yang lebih bersemangat, memiliki emosi positif yang lebih baik dan akan merasa hidupnya menjadi sangat bermakna (McGregor & Little, 1998).

1. Pengertian Kesejahteraan Subjektif

Veenhouven (dalam Diener, 1994) memberikan penjelasan bahwa kesejahteraan subjektif merupakan tingkat dimana individu menilai kualitas kehidupannya sebagai sesuatu yang diharapkan dan merasakan emosi-emosi yang positif. Kesejahteraan subjektif menunjukkan bagaimana kepuasan hidup seseorang dan evaluasi terhadap domain-domain kehidupan yang penting seperti pekerjaan, hubungan dan kesehatan. Selain itu juga termasuk didalamnya emosi mereka, seperti keceriaan, kebahagiaan, sesuatu yang menyenangkan dan pengalaman emosi negatif, seperti kemarahan, kesedihan, kekecewaan dan memiliki rasa takut. Dengan kata lain, istilah kebahagiaan digunakan dalam pemberian nama yang didalam pikirannya dipenuhi oleh perasaan yang positif terhadap hidup seseorang (Diener, 2008). Andrew dan Withey (dalam Diener, 1994) mengatakan bahwa kesejahteraan subjektif merupakan evaluasi kognitif dan sejumlah tingkatan perasaan positif atau negatif dari diri seseorang. Menurut McGillivray dan Clarke kesejahteraan subjektif melibatkan evaluasi multidimensional dalam kehidupan, termasuk didalamnya penilaian kognitif dari kepuasan hidup dan evaluasi afektif emosi dan suasana hati (Conceao & Bandura).

Diener dan Lucas mendefinisikan konsep kesejahteraan subjektif sebagai evaluasi individu terhadap kehidupannya yang meliputi penilaian kognitif akan kepuasan hidup dan evaluasi terhadap afeksi dari emosi dan *mood* (Kahneman, 1999). Diener juga mendefinisikan kesejahteraan subjektif sebagai perasaan individu yang puas terhadap kehidupan yang dijalannya, hadirnya afeksi positif dan tiadanya afeksi negatif (Singh & Udainaya, 2009). Kesejahteraan subjektif juga

mencerminkan penilaian masing-masing individu terhadap diri sendiri tentang kualitas kehidupan mereka (Baumgardner, 2010). Selain itu menurut Compton (2005) kesejahteraan subjektif merupakan persepsi seseorang terhadap pengalaman hidup yang dialaminya, yaitu terdiri dari evaluasi kognitif dan afeksi terhadap hidup serta mempresentasikan dalam kesejahteraan psikologis. Tetapi terdapat ahli yang mendefinisikan kebahagiaan dan kesejahteraan subjektif dengan definisi yang sama, yakni Carr (2004) yang mengatakan bahwa *happiness* dan kesejahteraan subjektif merupakan sebuah keadaan psikologi positif yang dicirikan dengan tingginya tingkat kepuasan terhadap hidup, tingginya tingkat emosi positif dan rendahnya tingkat emosi negatif.

Individu dikatakan memiliki kesejahteraan subjektif yang tinggi jika memiliki lebih banyak afeksi positif atau perasaan menyenangkan dan puas akan kehidupan yang dijalannya. Diener membagi komponen kesejahteraan subjektif menjadi tiga bagian, yaitu 1) Kepuasan hidup (*life Satisfaction*), yakni suatu keseluruhan yang merupakan evaluasi kognitif terhadap kualitas hidup seseorang secara umum atau pada domain-domain tertentu seperti kepuasan dengan pekerjaan yang dilakukan, pernikahan dan bidang kehidupan lainnya (Diener, 1994; Myers & Diener, 1995 dalam Basson, 2008); 2) Afeksi positif (*positive affection*), merefleksikan reaksi seseorang terhadap peristiwa-peristiwa yang menunjukkan bahwa hidup berjalan sesuai dengan apa yang diinginkan dan 3) Afeksi negatif (*negative affection*), mempresentasikan *mood* dan emosi yang tidak menyenangkan, serta menunjukkan respon negatif yang dialami seseorang sebagai reaksi terhadap kehidupannya, kesehatannya, dan peristiwa yang meraka alami (Diener, 2005)

Para peneliti berpendapat bahwa kesejahteraan subjektif merupakan sebuah fenomena yang subjektif sehingga dalam pengukurannya harus dilakukan dengan *subjective reports*. Compton (2005) memberikan penjelasan bahwa dalam pembahasan mengenai kesejahteraan subjektif, individu yang memiliki kebahagiaan dan kepuasan hidup yang tinggi akan secara langsung ditunjukkan dalam perilaku kehidupan sehari-hari yang terlihat bahagia dan lebih puas. Walaupun terdapat banyak kritik mengenai pengukuran kesejahteraan subjektif, namun pengukuran yang masih diterima adalah dengan *report* langsung dari individu yang bersangkutan terkait dengan kebahagiaan dan kepuasan dalam kehidupan. Kesejahteraan subjektif tidak mencari tahu penyebab orang bahagia atau tidak bahagia (Baumgardner, 2010).

Berdasarkan beberapa pengertian mengenai kesejahteraan subjektif yang sudah dijelaskan, peneliti menyimpulkan bahwa kesejahteraan subjektif merupakan evaluasi subjektif remaja yang tinggal di pondok pesantren tentang kehidupannya, yang didalamnya mencakup kepuasan hidup, tingginya emosi positif dan rendahnya emosi negatif remaja terhadap kehidupan dan aktivitas sebagai santri yang tinggal di pondok pesantren.

2. Dimensi Kesejahteraan Subjektif

Diener (1994) menyatakan bahwa kesejahteraan subjektif memiliki tiga bagian penting, pertama adalah penilaian subjektif berdasarkan pengalaman-pengalaman individu, kedua mencakup penilaian ketidakhadiran faktor-faktor negatif, dan ketiga penilaian terhadap kepuasan global.

Diener (1994) menyatakan bahwa kesejahteraan subjektif memiliki dua dimensi, yaitu dimensi kognitif dan dimensi afektif. Penjelasan mengenai dimensi tersebut adalah sebagai berikut:

a. Dimensi kognitif

Kepuasan hidup (*life satisfaction*) merupakan bagian dari dimensi kognitif kesejahteraan subjektif. Menurut Diener (1994) *life satisfaction* merupakan penilaian kognitif seseorang mengenai kehidupannya, apakah kehidupan yang dijalannya berjalan dengan baik atau tidak. Ini merupakan perasaan cukup, damai dan puas dari kesenjangan antara keinginan dan kebutuhan dengan pencapaian dan pemenuhan yang sudah dicapai dan dipenuhi. Campbell, Converse, dan Rodgers (dalam Diener, 1994) mengatakan bahwa komponen kognitif ini merupakan kesenjangan yang dipersepsikan antara keinginan dan pencapaiannya apakah terpenuhi atau tidak.

Dimensi kognitif kesejahteraan subjektif juga mencakup area kepuasan /domain kepuasan individu diberbagai bidang kehidupannya seperti bidang yang berkaitan dengan diri sendiri, keluarga, kelompok teman sebaya, kesehatan, keuangan, pekerjaan, serta waktu luang, artinya dimensi ini memiliki gambaran yang *multifacet*. Dan hal ini sangat bergantung pada budaya dan bagaimana kehidupan seseorang itu terbentuk. (Diener, 1984). Andrew dan Withey (dalam Diener, 1984) juga menyatakan bahwa domain yang paling dekat dan mendesak dalam kehidupan individu merupakan domain yang paling mempengaruhi kesejahteraan subjektif individu tersebut. Diener (2000) mengatakan bahwa dimensi ini dapat dipengaruhi oleh afek namun tidak mengukur emosi seseorang.

b. Dimensi afektif

Dimensi dasar dari kesejahteraan subjektif adalah afek, di mana di dalamnya termasuk *mood* dan emosi yang menyenangkan dan tidak menyenangkan. Orang bereaksi dengan emosi yang menyenangkan ketika mereka menganggap sesuatu yang baik terjadi pada diri mereka, dan bereaksi dengan emosi yang tidak menyenangkan ketika menganggap sesuatu yang buruk terjadi pada mereka, karenanya *mood* dan emosi bukan hanya menyenangkan dan tidak menyenangkan tetapi juga mengindikasikan apakah kejadian itu diharapkan atau tidak (Diener, 2003).

Dimensi afek ini mencakup afek positif yaitu emosi positif yang menyenangkan dan afek negatif yaitu emosi dan *mood* yang tidak menyenangkan, dimana kedua afek ini berdiri sendiri dan masing-masing memiliki frekuensi dan intensitas (Diener, 2000).

Diener & Lucas (2000) mengatakan dimensi afektif ini merupakan hal yang sentral untuk kesejahteraan subjektif. Dimensi afek memiliki peranan dalam mengevaluasi *well-being* karena dimensi afek memberi kontribusi perasaan menyenangkan dan perasaan tidak menyenangkan pada dasar kontinual pengalaman personal. Kedua afek berkaitan dengan evaluasi seseorang karena emosi muncul dari evaluasi yang dibuat oleh orang tersebut. Afek positif meliputi simptom-simptom antusiasme, keceriaan, dan kebahagiaan hidup. Sedangkan afek negatif merupakan kehadiran simptom yang menyatakan bahwa hidup tidak menyenangkan (Synder, 2007). Dimensi afek ini menekankan pada pengalaman

emosi menyenangkan baik yang pada saat ini sering dialami oleh seseorang ataupun hanya berdasarkan penilaiannya (Diener, 1984)

Diener (1984) juga mengungkapkan bahwa keseimbangan tingkat afek merujuk kepada banyaknya perasaan positif yang dialami dibandingkan dengan perasaan negatif. Diener (1994) kepuasan hidup dan banyaknya afek positif dan negatif dapat saling berkaitan, hal ini disebabkan oleh penilaian seseorang terhadap kegiatan-kegiatan yang dilakukan, masalah, dan kejadian-kejadian dalam hidupnya. Sekalipun kedua hal ini berkaitan, namun keduanya berbeda, kepuasan hidup merupakan penilaian mengenai hidup seseorang secara menyeluruh, sedangkan afek positif dan negatif terdiri dari reaksi-reaksi berkelanjutan terhadap kejadian-kejadian yang dialami.

3. Faktor yang Mempengaruhi Kesejahteraan Subjektif

Menurut Pavot dan Diener (dalam Linely dan Joseph, 2004) faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan subjektif adalah sebagai berikut:

1. Watak

Watak biasanya diinterpretasikan sebagai sifat dasar dari kepribadian, selain itu watak dianggap menjadi hal yang paling dapat diturunkan, dan ditunjukkan sebagai faktor yang stabil dalam kepribadian seseorang.

2. Sifat

Sifat ekstrovert berada pada tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi karena mempunyai kepekaan yang lebih besar terhadap imbalan yang positif

atau mempunyai reaksi yang lebih kuat terhadap peristiwa yang menyenangkan.

3. Karakter pribadi lain

Karakter pribadi lain seperti optimisme dan percaya diri erat hubungannya dengan kesejahteraan subjektif. Orang yang lebih optimis tentang masa depannya dijelaskan merasa lebih bahagia dan puas atas hidupnya dibandingkan dengan orang pesimis yang mudah menyerah dan putus asa jika suatu hal terjadi tidak sesuai dengan keinginannya.

4. Hubungan sosial

Hubungan yang positif dengan orang lain berkaitan dengan kesejahteraan subjektif, karena dengan adanya hubungan yang positif tersebut akan mendapat dukungan sosial dan kedekatan emosional. Pada dasarnya kebutuhan untuk berinteraksi dengan orang lain merupakan suatu kebutuhan bawaan.

5. Pendapatan

Dari survei yang dilakukan, diketahui bahwa 96% orang mengakui bahwa kepuasan hidup bertambah seiring meningkatnya pendapatan pribadi. meski begitu, bukan hanya uang yang menjadi sumber perasaan bahagia, perasaan bahagia lebih banyak dipengaruhi faktor lain seperti merasa dihormati, kemandirian, kebersamaan teman serta memiliki pekerjaan yang memuaskan.

6. Pengangguran

Pengangguran dapat menyebabkan berkurangnya kesejahteraan subjektif, walaupun akhirnya orang tersebut dapat bekerja kembali. Pengangguran adalah penyebab besar adanya ketidakbahagiaan, namun perlu diperhatikan bahwa tidak semua pengangguran mengalami ketidakbahagiaan.

7. Pengaruh sosia/budaya

Pengaruh masyarakat bahwa perbedaan kesejahteraan subjektif dapat timbul karena perbedaan kekayaan negara. Dia menerangkan lebih lanjut bahwa kekayaan negara dapat menimbulkan kesejahteraan subjektif yang tinggi karena biasanya negara yang kaya menghargai hak asasi manusia, dan itu memungkinkan orang yang hidup disitu untuk berumur panjang dan memberikan demokrasi.

Selain faktor di atas, terdapat beberapa faktor lain yang mempengaruhi kesejahteraan subjektif. Faktor-faktor tersebut antara lain:

a. Perbedaan jenis kelamin

Shuman (dalam Eddington dan Shuman, 2008) menemukan penemuan menarik mengenai perbedaan jenis kelamin dan kesejahteraan subjektif. Wanita lebih banyak mengungkapkan afek negatif dan depresi dibandingkan dengan pria, dan lebih banyak mencari bantuan terapi untuk mengatasi gangguan ini; namun pria dan wanita mengungkapkan tingkat kebahagiaan global yang sama. Lebih lanjut, Shuman menyatakan bahwa hal ini disebabkan karena wanita mengakui adanya perasaan tersebut sedangkan pria menyangkalnya.

Penelitian yang dilakukan di Negara barat menunjukkan hanya terdapat sedikit perbedaan kebahagiaan antara pria dan wanita (Edington dan Shuman, 2008). Diener (2009) menyatakan bahwa secara umum tidak terdapat perbedaan kesejahteraan subjektif yang signifikan antara pria dan wanita. Namun wanita memiliki intensitas perasaan negatif dan positif yang lebih banyak dibandingkan pria. Oleh karena itu, pada penelitian ini peneliti memilih menggunakan subjek wanita karena dianggap emosi negatif sering muncul pada diri wanita.

b. Tujuan

Diener (dalam Carr, 2005) menyatakan bahwa orang-orang merasa bahagia ketika mereka mencapai tujuan yang dinilai tinggi dibandingkan dengan tujuan yang dinilai rendah.

Carr (2004) menyatakan bahwa semakin terorganisir dan konsisten tujuan dan aspirasi seseorang dengan lingkungannya, maka dia akan semakin bahagia, dan orang yang memiliki tujuan yang jelas akan lebih bahagia.

Emmons (dalam Diener, 1999) menyatakan bahwa berbagai bentuk tujuan seseorang, termasuk adanya tujuan yang penting, kemajuan tujuan-tujuan yang dimiliki, dan konflik dalam tujuan-tujuan yang berbeda memiliki implikasi pada *emotional* dan *cognitive well-being*.

c. Agama dan Spiritualitas

Diener (2009) menyatakan bahwa secara umum orang yang religius cenderung untuk memiliki tingkat *well-being* yang lebih tinggi, dan lebih

spesifik. Partisipasi dalam pelayanan religius, afiliasi, hubungan dengan Tuhan, dan berdoa dikaitkan dengan tingkat *well-being* yang lebih tinggi.

Banyak penelitian yang menunjukkan bahwa kesejahteraan subjektif berkorelasi signifikan dengan keyakinan agama (Eddington & Shuman, 2008). Ellison (dalam Eddington & Shuman, 2008), menyatakan bahwa setelah mengontrol faktor usia, penghasilan, dan status pernikahan responden, kesejahteraan subjektif juga berkaitan dengan kekuatan yang berelasi dengan Yang Maha Kuasa, dengan pengalaman berdoa, dan dengan keikutsertaan dalam aspek keagamaan.

Pengalaman keagamaan menawarkan kebermaknaan hidup, termasuk kebermaknaan pada masa krisis (Pollner dalam Eddington & Shuman, 2008). Taylor dan Chatters (dalam Eddington & Shuman, 2008) menyatakan agama juga menawarkan pemenuhan kebutuhan sosial seseorang melalui keterbukaan pada jaringan sosial yang terdiri dari orang-orang yang memiliki sikap dan nilai yang sama.

Carr (2004) juga menyatakan alasan mengikuti kegiatan keagamaan berhubungan dengan kesejahteraan subjektif, sistem kepercayaan keagamaan membantu kebanyakan orang dalam menghadapi tekanan dan kehilangan dalam siklus kehidupan, memberikan optimisme bahwa dalam kehidupan selanjutnya masalah-masalah yang tidak bisa di atasi saat ini akan dapat diselesaikan. Keterlibatan dalam kegiatan-kegiatan religius memberikan dukungan sosial komunitas bagi orang yang mengikutinya.

Keterlibatan dalam kegiatan keagamaan seringkali dihubungkan dengan *lifestyle* yang secara psikologis dan fisik lebih sehat, yang dicirikan oleh *prosocial altruistic behaviour*, mengontrol diri dalam hal makanan dan minuman, dan komitmen dalam bekerja keras. Diener (2009) juga mengungkapkan bahwa hubungan positif antara spiritualitas dan keagamaan dengan kesejahteraan subjektif berasal dari makna dan tujuan jejaring sosial dan sistem dukungan yang diberikan oleh gereja atau organisasi keagamaan. Berdasarkan hal ini peneliti memutuskan untuk memilih subjek remaja yang tinggal di pondok pesantren salaf dan hanya menempuh pendidikan salaf tanpa menempuh sekolah formal.

d. Kualitas hubungan sosial

Penelitian yang dilakukan oleh Seligman (dalam Diener & Scollon, 2003) menunjukkan bahwa semua orang yang paling bahagia memiliki kualitas hubungan sosial yang dinilai baik. Diener dan Scollon (2003) menyatakan bahwa hubungan yang dinilai baik tersebut harus mencakup dua dari tiga hubungan sosial berikut ini, yaitu keluarga, teman, dan hubungan romantis.

Arglye dan Lu (dalam Eddington dan Shuman, 2008) menyatakan bahwa kebahagiaan berhubungan dengan jumlah teman yang dimiliki, frekuensi bertemu, dan menjadi bagian dari kelompok.

e. Kepribadian

Tatarkiewicz (dalam Diener 1984) menyatakan bahwa kepribadian merupakan hal yang lebih berpengaruh pada kesejahteraan subjektif dibandingkan dengan faktor lainnya. Hal ini dikarenakan beberapa variabel

kepribadian menunjukkan kekonsistenan dengan kesejahteraan subjektif diantaranya *self-esteem*.

Campbell (dalam Diener, 1984) menunjukkan bahwa kepuasan terhadap diri merupakan prediktor kepuasan terhadap hidup. Namun *self-esteem* ini juga akan menurun selama masa ketidakbahagiaan (Laxer dalam Diener, 1984).

4. Kesejahteraan Subjektif dalam Perspektif Psikologi Positif

Psikologi positif memunculkan fungsi manusia positif dengan mencapai pemahaman ilmiah dan intervensi yang efektif untuk membangun perkembangan individu, keluarga, dan masyarakat (Seligman, 2006). Hal ini sesuai dengan Compton (2005) yang mengatakan bahwa Psikologi Positif adalah studi ilmiah tentang fungsi manusia yang memungkinkan individu, komunitas, dan masyarakat untuk tumbuh dan berkembang.

Psikologi positif adalah perspektif ilmiah tentang bagaimana membuat hidup lebih berharga. Seligman dalam pidato pelantikannya mengatakan bahwa sebelum perang dunia II, psikologi memiliki tiga misi yaitu menyembuhkan penyakit mental, membuat hidup lebih bahagia, dan mengidentifikasi serta membina bakat mulia dan kegeniusan. Setelah perang dunia II, dua misi psikologi yang terakhir diabaikan. Berdasarkan kondisi tersebut maka ditegakkan tiga tonggak utama psikologi positif, yaitu studi tentang emosi positif, studi tentang sifat-sifat positif, terutama tentang kekuatan dan kebajikan, dan studi tentang lembaga-lembaga positif yang mendukung kebajikan (Seligman, 2005).

Psikologi positif memiliki tujuan untuk kesejahteraan dengan membangun emosi positif dan fokus kepada kekuatan individu (Seligman, 2013). Tujuan psikologi positif adalah kesejahteraan. Kesejahteraan dalam psikologi positif adalah kesejahteraan keseluruhan yang meliputi hedonic dan eudaimonic (Effendy, 2016).

Kualitas hidup adalah keseimbangan antara kesempatan atau keterbatasan kehidupan seseorang yang merupakan hasil dari proses interaksi antara individu dan lingkungannya (Brown, Renwick & Nagler, 1996). Kualitas hidup dapat didefinisikan sebagai keseluruhan kesejahteraan hidup yang meliputi evaluasi objektif dan subjektif. Evaluasi objektif merujuk kepada kondisi kehidupan seseorang seperti kesehatan, pendapatan materi, kualitas kehidupan di rumah, hubungan pertemnaan, aktivitas, dan peran sosial. evaluasi subjektif bergantung kepada kepuasan pribadi terhadap kondisi hidupnya. Kepuasan hidup yang dirasakan setiap individu terkait dengan kesejahteraan subjektif.

5. Kesejahteraan Subjektif dalam Perspektif Islam

a. Sampel teks Islam

Islam menyatakan bahwa konsep kesejahteraan dan kebahagiaan itu bukan merujuk kepada sifat badani dan jasmani insani, bukan tentang diri hayawani sifat basyari dan bukan juga tentang suatu ekadaan hayali insan yang hanya dapat dinikmati dalam alam fikiran belaka. Kesejahteraan dan kebahagiaan merujuk kepada keyakinan diri akan hakikat mutlak yang dicari oleh setiap individu. Keyakinan mutlak merupakan keyakinan akan hak ta'ala dan penuaian amalan yang dikerjakan oleh diri berdasarkan keyakinan itu dan menuruti titah batinnya.

Oleh karena itu, kebahagiaan memiliki makna suatu kondisi hati yang dipenuhi dengan keyakinan (berupa iman) dan berperilaku sesuai dengan apa yang diyakininya. Sahabat Bilal bin Rabah merasa bahagia dapat mempertahankan keimanannya meskipun dalam kondisi disiksa. Imam Abu Hanifah merasa bahagia meskipun harus masuk penjara dan dicambuk setiap hari karena menolak diangkat menjadi hakim negara. Para sahabat nabi rela meninggalkan kampung halamannya demi mempertahankan iman. Mereka bahagia dengan kehidupan dan keyakinan yang mereka yakini dan menjalankan yang menjadi keyakinannya.

Menurut Al-Ghazali, puncak dari kebahagiaan manusia adalah jika dia berhasil mencapai pada tahap ma'rifat, yang berarti individu sudah mencapai pada tahap dimana mampu mengenal dirinya dan mengenal Tuhannya. Selanjutnya, Al-Ghazali menyatakan: "Ketahuilah bahagia setiap sesuatu bila kita merasakan nikmat, kesenangan dan kelezatannya maka rasa itu menurut perasaan masing-masing. Maka kelezatan (mata) adalah dapat melihat rupa yang indah, kenikmatan telinga adalah dengan mendengar suara yang merdu, demikian pula segala anggota yang lain dari tubuh manusia".

Kelezatan hati adalah ma'rifat kepada Allah, karena hati diciptakan tidak lain untuk mengingat Allah SWT. Seorang rakyat jelata akan sangat gembira kalau dia dapat berkenalan dengan seorang pejabat tinggi atau menteri; kegembiraan itu akan naik berlipat ganda jika dia memiliki kesempatan untuk berkenalan dengan yang lebih tinggi lain misalnya raja atau presiden. Maka tentu saja sebagai seorang manusia biasa, ketika sudah mampu mencapai tahap ma'rifat dan dapat berkenalan dengan Allah sebagai penciptanya merupakan puncak kebahagiaan dari segala

macam kebahagiaan. Karena pada dasarnya keyakinan umat muslim menyatakan tidak ada kemuliaan lebih tinggi daripada kemuliaan Allah. Dan oleh sebab itu, tidak ada ma'rifat yang lebih bahagia daripada ma'rifatullah.

Selain itu kesejahteraan dalam islam bukan hanya dipandang dari ukuran material saja. Lebih dari itu, kesejahteraan merupakan rahmatan lil alamin yang diajarkan oleh agama Islam. Untuk mendapatkan sebuah kesejahteraan yang dijanjikan Allah SWT, umat manusia harus senantiasa mentaati perintah-Nya dan menjauhi larangan-Nya. Seperti firman Allah dalam Al-Quran surah An-Nahl ayat 97:

مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيٰوةً طَيِّبَةًۭ وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا

كَانُوا يَعْمَلُونَ ﴿٩٧﴾

Artinya: “Barangsiapa yang mengerjakan amal saleh, baik laki-laki maupun perempuan dalam keadaan beriman, maka sesungguhnya akan Kami berikan kepadanya kehidupan yang baik dan sesungguhnya akan Kami beri balasan kepada mereka dengan pahala yang lebih baik dari apa yang telah mereka kerjakan” (Depag RI, 2005)

Bersyukur atas nikmat yang diberikan kepada kita juga akan meningkatkan kebahagiaan dan membawa umat manusia kepada kesejahteraan subjektif. Seperti firman Allah dalam Al-Quran surah Al-A'raf ayat 10:

وَلَقَدْ مَكَّنَّاكُمْ فِي الْأَرْضِ وَجَعَلْنَا لَكُمْ فِيهَا مَعْيِشًا قَلِيلًا مَّا تَشْكُرُونَ ﴿١٠﴾

Artinya: “Sesungguhnya Kami telah menempatkan kamu sekalian di muka bumi dan Kami adakan bagimu di muka bumi (sumber) penghidupan. Amat sedikitlah kamu bersyukur.” (Depag RI, 2005)

Kesejahteraan juga dapat diperoleh dengan jalan ketaqwaan kita (umat manusia) kepada Allah SWT. Selain orang-orang yang bertaqwa, umat manusia yang berkata jujur dan benar akan dijanjikan kesejahteraan oleh Allah SWT. Seperti firman-Nya dalam Al-Quran surah An-Nisa' ayat 9:

وَلْيَخْشَ الَّذِينَ لَوْ تَرَكَوْا مِنْ خَلْفِهِمْ ذُرِّيَّةً ضِعَفًا خَافُوا عَلَيْهِمْ فَلْيَتَّقُوا اللَّهَ وَلْيَقُولُوا قَوْلًا سَدِيدًا ﴿٩﴾

Artinya: “Dan hendaklah takut kepada Allah orang-orang yang seandainya meninggalkan dibelakang mereka anak-anak yang lemah, yang mereka khawatir terhadap (kesejahteraan) mereka. Oleh sebab itu hendaklah mereka bertakwa kepada Allah dan hendaklah mereka mengucapkan perkataan yang benar.” (Depag RI, 2005)

Sikap taqwa dan sikap jujur merupakan sikap yang baik dalam Islam dikenal sebagai *Akhlaqul Karimah*. Oleh karena itu, Allah menjanjikan kepada umat manusia yang selalu bertaqwa kepada-Nya dan selalu berkata jujur dalam setiap ucapannya, maka Allah akan mensejahterakan dirinya dan keluarganya. Allah menghargai sikap taqwa dan kejujuran dari manusia, penghargaan yang diberikan berupa jaminan kesejahteraan bagi manusia yang selalu bertaqwa dan bersikap jujur.

b. Inventarisasi ayat Al-Quran tentang kesejahteraan subjektif

Kesejahteraan subjektif banyak dijelaskan diberbagai Surat dalam Al-Qur'an. Terdapat empat komponen dalam kesejahteraan subjektif yang ditemui dalam beberapa Surat di Al-Quran, dan hal tersebut menunjukkan bahwa dalam Islam kesejahteraan subjektif penting harus dimiliki pada setiap individu manusia yang beriman. Berikut inventarisasi ayat Al-Quran tentang kesejahteraan subjektif:

Tabel 2.1
Analisis Teks Islam Kesejahteraan Subjektif

NO	Komponen SWB	Substansi	Sumber
1	Emosi Positif	Emosi dan suasana hati yang menyenangkan.	Q.S. Al-Baqarah: 200 Q.S. Al-Imran: 77 Q.S. At-taubah: 87 Q.S. Hud: 10, 105, 108 Q.S. Az-Zumar: 73
2	Emosi Negatif	Emosi dan suasana hati yang tidak menyenangkan.	Q.S. Al-Imran: 119, 134 Q.S. Al-A'raf: 71, 150, 154 Q.S. At-Taubah: 58 Q.S. Yusuf: 84 Q.S. An-Nahl: 58
3	Kepuasan Hidup	Kualitas dari kehidupan seseorang yang telah teruji secara keseluruhan berdasarkan kriteria yang telah ditentukan.	Q.S. Al-Kahfi: 105 Q.S. Az-Zukhruf: 4
4	Kepuasan Domain	Penelitian seseorang dalam membuat evaluasi dalam ranah kehidupannya.	Q.S. At-Taubah: 38 Q.S. Yunus: 7 Q.S. Al-Mujadilah: 22 Q.S. Al-Fajr: 28

B. Regulasi Emosi

Regulasi adalah bagian yang tidak dapat terpisahkan dari semua proses emosi dan dibangun atas empat komponen lain dalam proses objek, penilaian, fisiologi, dan kecenderungan/ungkapan/tindakan. Banyak cara yang dilakukan agar dapat mengendalikan emosi seperti mengatur penilaian (*appraisal*), mengatur dan meredam reaksi fisiologis dan melakukan relaksasi atau bernafas panjang (Hude, 2006).

Emosi dasar menurut Robert Plutchik (dalam Hude, 2006), adalah antisipasi (*anticipation*), kegembiraan (*joy*), penerimaan (*acceptance*), terkejut (*surprise*), takut (*fear*), sedih (*sadness*), jijik (*disgust*), dan marah (*anger*), yang

digambarkan dalam sebuah lingkaran bersama dengan emosi-emosi lain yang bisa sangat beragam. Sedangkan Lazarus (dalam Hude, 2006), mengatakan bahwa emosi-emosi yang terdapat pada seorang individu yaitu: *anger, anxiety, fright, guilt, shame, sadness, envy, jealousy, disgust, happiness, pride, relief, love* dan *compassion*.

Emosi menurut *Oxford English Dictionary* adalah setiap kegiatan atau pergolakan pikiran, perasaan, nafsu; setiap keadaan mental yang hebat dan meluap-luap. Ada dua macam emosi yang kita kenal, yaitu “emosi negatif” dan “emosi positif”. Contoh-contoh emosi negatif adalah perasaan frustrasi, putus asa, dendam, iri hati, dengki dan hal negatif lainnya. Sedangkan ciri emosi positif adalah gembira, damai, sejahtera, rasa persahabatan dan hal positif lainnya (Wuryano, 2007).

1. Pengertian Regulasi Emosi

Banyak teori yang menjelaskan pengertian tentang regulasi emosi, salah satunya Thompson (1994), yang mendefinisikan regulasi emosi sebagai proses intrinsik dan ekstrinsik melalui pemantauan, pengevaluasian dan pemodifikasian, reaksi emosi sesuai dengan tujuan dari individu yang bersangkutan. Menurut Gross & John (2003), regulasi emosi sebagai pemikiran atau peringatan yang dipengaruhi oleh emosi individu, bagaimana individu sangat dipengaruhi oleh emosi tersebut. Ketika individu sedang merasakan emosi negatif biasanya dia tidak dapat berfikir dengan jernih dan melakukan tindakan diluar kesadaran. Regulasi emosi adalah kemampuan seseorang untuk menyadari dan mengatur pikiran serta perilakunya dalam mengelola emosi yang berbeda, baik emosi positif maupun negatif.

Seseorang dengan kemampuan regulasi emosi yang baik mampu mengendalikan dorongan untuk tidak melakukan perilaku yang impulsif dan bertindak negatif.

Menurut Reivich & Shatte (2002), mengatakan bahwa regulasi emosi adalah kemampuan tetap tenang meski dibawah tekanan. Individu yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik dapat mengendalikan dirinya apabila sedang dipengaruhi oleh emosi-emosi negatif. Pengekspresian emosi, baik itu negatif atau positif, merupakan hal yang sehat dan wajar jika dilakukan dengan tepat. Reivich dan Shatte (2002) mengemukakan dua hal penting yang terkait dengan regulasi emosi, yaitu ketenangan (*calming*) dan focus (*focusing*). Individu yang dapat mengelola keterampilan ini akan berdampak kepada kemampuan dalam meredakan emosi yang muncul dan dapat memfokuskan pikiran-pikiran yang mengganggu dan mengurangi stres. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Loweinstein (dalam Gross & Thompson, 2007) regulasi emosi yang baik dapat memberikan pengalaman positif pada individu.

Gottman dan Katz (dalam Wilson, 1999), regulasi emosi merujuk pada kemampuan untuk menghalangi perilaku tidak tepat akibat kuatnya intensitas emosi positif atau negatif yang dirasakan, sehingga dapat menenangkan diri dari pengaruh psikologis yang timbul akibat intensitas yang kuat dari emosi, dapat memusatkan kembali kepada perhatian dan mengorganisir diri sendiri untuk mengatur perilaku yang tepat dalam mencapai suatu tujuan.

Selanjutnya Walden dan Smith (dalam Eisenberg, Fabes, Reiser & Guthrie, 2000), menjelaskan bahwa regulasi emosi merupakan proses menerima, mempertahankan dan mengendalikan suatu kejadian, intensitas dan lamanya emosi

yang dirasakan, proses fisiologis yang berhubungan dengan emosi, ekspresi wajah serta perilaku yang dapat diobservasi. Bonano & Mayne (2001) menjelaskan bahwa regulasi emosi adalah kemampuan yang dimiliki individu dalam menilai pengalaman emosi dan kemampuan mengontrol, mengeksperikan dan perasaan tersebut dalam kehidupan sehari-hari.

Aspek penting dalam regulasi emosi adalah kapasitas untuk memulihkan kembali keseimbangan emosi meskipun pada awalnya individu kehilangan kontrol atas emosi yang dirasakannya. Selain itu, seseorang hanya dalam waktu singkat dapat merasakan emosi yang berlebihan dan dengan cepat kembali mampu menetralkan pikiran, tingkah laku, respon fisiologis dan dapat menghindari efek negatif akibat emosi yang berlebihan (Sukhodosky, Gloub & Cromwell dalam Gratz & Roemer, 2004).

Berdasarkan penjelasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi adalah proses yang dapat mengontrol serta kemampuan menyesuaikan emosi yang muncul untuk mencapai tujuan hidup serta dapat dengan cepat menenangkan diri setelah kehilangan kontrol atas emosi yang dirasakan.

2. Proses Regulasi Emosi

Regulasi emosi meliputi kesadaran dan ketidaksadaran dalam strategi yang digunakan untuk menaikkan, memelihara dan menurunkan satu atau lebih komponen dari respon emosi yang ditimbulkan (Gross & Thompson, 1998). Komponen, perilaku, perasaan serta respon-respon fisiologis dalam proses regulasi emosi terjadi dua kali, yakni pada awal tindakan (*antecedent-focused emotion*

regulation/reappraisal) dan regulasi yang terjadi pada akhir tindakan (*response-focused emotion regulation/sippresion*). Regulasi awal terdiri dari perubahan berpikir tentang situasi untuk menurunkan dampak emosial, sedangkan regulasi akhir menghambat keluaran tanda-tanda emosi (Gross & Thompson, 1998).

Gross telah memberikan model proses emosi peraturan-model yang terorganisir strategi regulasi emosi sesuai dengan posisi dalam proses emosi, sebagai alternatif cara berpikir dan mengklasifikasikan strategi untuk mengatasinya (Kalat & Shiota, 2007). Lazaruz, Frijda, dan MB Arnold (dalam Kalat & Shiota, 2007) mengemukakan teori proses model regulasi emosi, yaitu: 1) individu memasuki situasi tertentu; 2) individu memberikan perhatian kepada aspek-aspek tertentu dari situasi daripada orang lain; 3) individu menafsirkan atau menilai aspek-aspek situasi dengan cara yang memudahkan respons emosional, dan 4) individu mengalami emosi meledak penuh, termasuk perubahan-perubahan fisiologis, perilaku impulsif, dan perasaan subjektif.

Bonano & Mayne (2001) mengemukakan tiga dasar kategori regulasi diri psikologis, yaitu:

- a. Kontrol regulasi, yakni proses pencapaian keseimbangan emosional. Keseimbangan emosional adalah konseptualisasi masalah terhadap tujuan yang mencakup frekuensi ide-ide, intensitas atau durasi pengalaman, ekspresi atau *canel* fisiologis dari respon emosional. Apabila kontrol regulasi emosi tidak berhasil, maka akan mengakibatkan pemisahan emosi, tekanan dan eskpresi. Tetapi jika kontrol emosi dapat berhasil, maka idnvidu tersebut akan memasuki regulasi selanjutnya.

- b. Regulasi awal, proses ini dilakukan untuk mencapai atau terpeliharanya keseimbangan emosional. Jika regulasi awal tidak dapat dipelihara, maka terjadi beberapa reaksi, misalnya mencari atau menghindari, kemudian individu akan memasuki tahap selanjutnya.
- c. Eksplorasi regulasi, adalah perilaku baru yaitu melakukan kegiatan dalam rangka mempelajari emosi-emosi mereka, dan keseimbangan emosional ini sebenarnya tidak pernah tercapai. Akan tetapi, individu akan selalu berusaha mencapainya sehingga individu akan mencari cara baru untuk dapat terus mencapai keseimbangan emosional.

3. Aspek-aspek Regulasi Emosi

Menurut Thompson (dalam Kostiuk & Foutz, 2002), menyebutkan terdapat 3 aspek regulasi emosi, aspek regulasi emosi adalah sebagai berikut:

- a. Memonitor emosi (*emotions monitoring*) adalah kemampuan individu untuk menyadari dan memahami keseluruhan proses yang terjadi dalam diri, seperti halnya perasaan, pikiran dan latar belakang dari tindakan yang dilakukannya secara keseluruhan (Gross, 2006). Aspek ini menjadi aspek dasar dari seluruh aspek-aspek lain. Hal ini menunjukkan bahwa memonitor emosi membantu individu terhubung dengan emosi-emosi, pikiran dan keterhubungan ini membuat individu mampu menanamkan setiap emosi yang ditimbulkan.
- b. Mengevaluasi emosi (*emotions evaluating*) adalah kemampuan individu dalam mengelola dan menyeimbangkan emosi yang dialaminya.

Kemampuan mengelola emosi khususnya emosi negatif seperti marah, sedih, kecewa, dan dendam serta benci akan membantu individu tidak terbawa dan terpengaruh secara mendalam terhadap sebuah peristiwa, sehingga hal ini tidak berdampak kepada pikiran dan masih tetap mampu mengontrol pikirannya dengan rasional.

- c. Memodifikasi emosi (*emotions modification*) adalah kemampuan individu dalam mengubah emosi menjadi sedemikian rupa sehingga mampu memotivasi diri terutama ketika individu berada dalam keputusasaan, rasa cemas dan dalam kondisi marah (Gross, 2006). Kemampuan ini menjadikan individu mampu bertahan menghadapi segala masalah yang membebani dan menjadikan individu menjadi lebih optimis.

Gross (dalam Strongman, 2003) menjelaskan berbagai aspek mengenai regulasi emosi, antara lain:

- a. *Situation selection*, merupakan pemilihan situasi yang dapat dilakukan dengan mendekati atau menjauhi orang, tempat, atau objek-objek tertentu.
- b. *Situation modification*, adalah modifikasi situasi yang berhubungan dengan strategi pemecahan suatu masalah.
- c. *Attention deployment*, merupakan penyebaran perhatian yang berhubungan dengan kebingungan, konsentrasi dan atau perenungan.
- d. *Cognitive change*, perubahan kognitif menyangkut evaluasi dari modifikasi yang telah dibuat, termasuk juga pertahanan psikologis dan menurunkan perbandingan sosial. pada umumnya perubahan kognitif merupakan sebuah

transformasi kognisi untuk mengubah pengaruh emosional yang kuat dari situasi tertentu.

- e. *Response modification*, contoh dari modifikasi respon adalah konsumsi obat-obatan terlarang, mengkonsumsi alkohol, latihan-latihan, makanan, atau penindasan. Semua itu merupakan bentuk regulasi emosi yang banyak dipikirkan orang.

Berdasarkan aspek di atas, dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek dalam regulasi emosi meliputi memonitor emosi, mengevaluasi emosi serta memodifikasi emosi.

4. Strategi Regulasi Emosi

Setiap individu memiliki cara yang berbeda dalam melakukan regulasi emosi. Menurut Gross (1998) ada dua strategi dalam melakukan regulasi emosi, yaitu:

- a. *Antecedent-focused strategy*, merupakan strategi yang dilakukan seseorang ketika emosi muncul dan terjadi sebelum seseorang memberi respon terhadap emosi. Aplikasi strategi ini adalah dengan mengubah cara berpikir seseorang menjadi lebih positif dalam menafsirkan atau menginterpretasi suatu peristiwa yang menimbulkan emosi. Oleh karena itu, strategi ini juga disebut dengan *cognitive reappraisal*.
- b. *Respon-focused strategy*, merupakan bentuk dari pengaturan respon dengan menghambat ekspresi emosi berlebihan yang meliputi wajah, nada suara serta perilaku. Strategi ini disebut juga dengan *expressive suppression*.

Strategi ini hanya efektif untuk menghambat respon emosi yang berlebihan, tetapi tidak mampu membantu dalam mengurangi emosi yang dirasakan. Penelitian membuktikan bahwa *antecedent focused strategy* lebih efektif sebagai strategi regulasi emosi daripada *respon-focused strategy*.

5. Regulasi Emosi dalam Perspektif Islam

a. Sampel teks Islam

Al-Qur'an mengungkapkan regulasi emosi melalui sebuah peristiwa kehidupan sehari-hari. Terkadang manusia menjalani kehidupan dengan mendapatkan kenikmatan serta selalu bersyukur dengan yang di dapatkan, rasa syukur itu diungkapkan melalui ucapan syukur kepada Allah SWT. dan perilaku yang positif. Pada saat yang lain, manusia juga dihadapkan dengan berbagai permasalahan yang menyebabkan kemarahan dan terkadang menyebabkan tindakan kurang bisa diterima di masyarakat, sehingga dibutuhkan sikap sabar, berfikir positif, optimis serta tidak putus asa dalam menghadapi takdir yang telah ditetapkan.

Berbagai peristiwa yang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari hendaknya mampu melewatinya dengan perasaan emosi positif. Allah telah berfirman dalam Al-Qur'an Surat An-Nisa' ayat 123, yaitu:

لَيْسَ بِأَمَانِيِّكُمْ وَلَا أَمَانِي أَهْلِ الْكِتَابِ مَنْ يَعْمَلْ سُوءًا يُجْزَ بِهِ وَلَا يَجِدْ لَهُ مِنْ دُونِ اللَّهِ وَلِيًّا

وَلَا نَصِيرًا ﴿١٢٣﴾

Artinya: “(Pahala dari Allah) itu bukanlah menurut angan-anganmu yang kosong dan tidak (pula) menurut angan-angan Ahli Kitab. Barangsiapa yang mengerjakan kejahatan, niscaya akan diberi pembalasan dengan kejahatan itu dan ia tidak mendapat pelindung dan tidak (pula) penolong baginya selain dari Allah.” (Depag RI, 2005)

Maksud dari ayat tersebut adalah ketika seseorang mengalami kesusahan dalam dirinya, mempunyai permasalahan yang menekan dirinya sehingga dia berada dalam kondisi uncontrolled yang membuat perilaku yang tidak dapat diterima di masyarakat. Allah akan memberikan balasan kejahatan sesuai dengan kejahatan yang diperbuatnya. Namun, untuk menghindari perilaku yang negatif, hendaknya kita dapat mengontrol emosi dan menjaga perilaku. Allah telah berfirman dalam Al-Qur’an Surat Al-Baqarah ayat 153, yaitu:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٣﴾

Artinya: “Hai orang-orang yang beriman, jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu, sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar” (Depag RI, 2005)

Maksud dari ayat tersebut adalah manusia yang beriman diharapkan untuk bersabar dari setiap cobaan yang diberikan oleh Allah. Individu harus mampu mengambil nilai positif dari permasalahan yang dihadapi. Dengan demikian, ketika individu mampu bersabar, maka perilaku negatif tersebut akan terkontrol oleh diri individu tersebut.

Dalam meluapkan emosi negatif, setiap individu tidak diperbolehkan meluapkannya secara berlebihan seperti halnya rasa kecewa atas tindakan orang lain sehingga dia meluapkan emosi marahnya dengan perilaku yang tidak terpuji. Allah telah berfirman dalam AL-Qur’an Surat Al-A’raf ayat 199, yaitu:

حُذِ الْعَفْوَ وَأْمُرْ بِالْعُرْفِ وَأَعْرِضْ عَنِ الْجَاهِلِينَ ﴿٩٣﴾

Artinya: “Jadilah engkau pemaaf dan suruhlah orang mengerjakan yang ma’ruf, serta berpalinglah dari pada orang-orang yang bodoh” (Depag RI, 2005)

Ayat tersebut menjelaskan bahwa manusia harus mampu menahan marah dengan memberikan maaf dan berlapang dada. Marah merupakan luapan dari emosi negatif sehingga perlu untuk mengurangi atau menghilangkan emosi negatif tersebut dengan meregulasi emosi.

Sikap pemaaf merupakan salah satu ciri dari individu yang memiliki kemampuan regulasi emosi, dengan memiliki sikap pemaaf manusia dapat menjalani kehidupannya dengan tenang dan bahagia tanpa ada rasa iri, dengki dan dendam sehingga kehidupan yang dijalani terasa lebih mudah. Selain memerintah untuk memupuk sikap pemaaf Allah juga menganjurkan untuk kita menyebarkan kebaikan dilingkungan sekitar kita dengan menebarkan senyum, aura positif dan sikap positif yang harus ada pada setiap manusia.

Perintah tersebut sudah sangat jelas disebutkan oleh Allah sehingga manusia yang beriman kepada-Nya hendaknya melakukan perintah yang sudah disebutkan agar nantinya menjadi manusia yang di ridhoi oleh Allah.

b. Analisis komponen teks Islam

Tabel 2.2
Analisis Teks Islam Regulasi Emosi

No	Teks	Makna	Substansi	Sumber	Jumlah
1		Menahan /menegakkan	Control	An-Nahl: 96	12
				Az-zumar: 10	
				Ibrahim: 7	
				Al-Anbiya: 84	
				Al-Ankabut: 2	
				Muhammad: 21	
				Yusuf: 23, 24	
				Al-Qashash: 15, 16 Al-Baqarah: 155-157	
2		Membuka	Enjoyement	Al-Baqarah: 52, 56	22
				Al Imran: 123, 144	
				Al-A'raf: 10, 17, 28	
				Al Anfaal: 26	
				Yunus: 22, 60	
				Yusuf: 38	
				Ibrahim: 5, 7, 37	
				Al-Israa: 3	
				An-Nahl: 14, 78	
				An-Naml: 19	
				Faathir: 13, 30, 34	
				Al Hadid: 23	
3		Terhapus /menghapus	Remove wound in the heart	Al Baqarah: 51, 187	12
				Al Imran: 134, 152, 155	
				At Taubah: 43	
				Asy-Syu'ara: 40	
				Al Maidah: 13, 95, 101	
				Al-a'raf: 199	
4		Berpikir positif	Positif thinking	Ad Dhuha: 1-11	17
				Al-a'raf: 156	
				Yusuf: 87	
				Al Imran: 190-191 Al Baqarah: 216, 269	
Total Ayat					63

c. Rumusan konseptual tentang regulasi emosi menurut Islam

Regulasi emosi dalam Islam diungkapkan melalui sebuah peristiwa dalam kehidupan seperti pemberian maaf kepada sesama manusia ketika bermusuhan atau dalam keadaan marah. Selalu sabar dalam menghadapi suatu masalah yang menimbulkan emosi besar maupun kecil sehingga tidak mengalami emosi yang berkepanjangan. Selalu bersyukur dan berusaha menerima apapun yang sudah menjadi ketetapan Allah SWT. Berfikir positif, optimis, dan tidak mudah putus asa jika mengalami suatu masalah serta mampu mengambil hikmah dari setiap peristiwa.

C. Pelatihan Regulasi Emosi Remaja

1. Pengertian Pelatihan Regulasi Emosi

Pada Kamus Besar Bahasa Indonesia (2005), pelatihan adalah proses melatih; kegiatan atau pekerjaan. Pelatihan mempersiapkan peserta latihan untuk mengambil jalur tindakan tertentu dan membantu peserta memperbaiki prestasi dalam kegiatannya mengenai pengertian dan keterampilan. Menurut Sikula (dalam Moehyi, 2005), pelatihan adalah proses pendidikan jangka pendek dan terorganisasi, sementara individu mempelajari pengetahuan dan keterampilan teknis dalam tujuan yang terbatas.

Pelatihan memiliki fungsi untuk memperpendek jarak antara waktu penyelesaian tugas dengan permulaan tugas yang dihadapi, merangsang dorongan bertindak, mengisi masa luang serta memberikan kepuasan lebih besar. Oleh karena itu dalam menentukan kebijakan pelatihan, perlu diperhatikan beberapa hal penting,

yaitu: menentukan tujuan pokok yang dapat dicapai melalui pelatihan serta menguraikan tujuan dengan jelas.

Moekijat (1993) juga menyatakan bahwa pelatihan adalah suatu bagian pendidikan yang menyangkut proses belajar untuk memperoleh dan meningkatkan keterampilan diluar sistem pendidikan yang berlaku dalam waktu yang relatif singkat dan dengan metode yang lebih mengutamakan praktek daripada teori.

Berdasarkan beberapa pendapat dari para ahli dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud dengan pelatihan adalah proses pendidikan singkat untuk meningkatkan kemampuan diluar sistem pendidikan yang berlaku. Sedangkan dalam mendefinisikan pelatihan regulasi emosi adalah proses pendidikan singkat yang dilakukan untuk meningkatkan kemampuan peserta pelatihan dalam meningkatkan kemampuan untuk meregulasi emosi apabila dihadapkan dengan situasi yang memancing emosi negatif dengan cara memonitor, mengevaluasi dan memodifikasi emosi.

2. Sudut Pandang Pelatihan Regulasi Emosi

Pelatihan regulasi emosi yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan sudut pandang pembelajaran melalui pengalaman (*experiential learning*). Teori *experiential learning* adalah sebagai proses belajar dimana pengetahuan diciptakan diciptakan melalui transformasi pengalaman (*experience*) dan pengetahuan merupakan hasil perpaduan, dalam *experiential learning* pengalaman mempunyai peran sentral dalam proses belajar dan penekanan inilah

yang membedakan *experiential learning* dengan teori belajar lainnya (Kolb, dalam Wahyuni, 2005).

Johnson & Johnson (1997) menjelaskan bahwa *experiential learning* merupakan penerapan *action theory* terhadap pengalaman pribadi yang kemudian secara terus menerus meningkatkan efektivitas keterampilan. *Experiential learning* menggunakan cara yang memberikan pengalaman langsung kepada peserta pelatihan dengan adanya simulasi atau permainan yang diikuti oleh peserta.

Tujuan dari *experiential learning* adalah untuk mempengaruhi peserta dalam tiga cara, yaitu: a) struktur kognitif peserta pelatihan diubah, b) sikap peserta yang dimodifikasi, dan c) pengetahuan peserta tentang keterampilan perilaku diperluas. Pelatihan ini dimaksudkan agar peserta pelatihan terlibat langsung secara kognitif, afektif dan psikomotorik.

Proses belajar yang dilakukan dalam pelatihan regulasi emosi ini dilakukan melalui beberapa tahapan (Boyett dan Boyett dalam Ancok, 2003). Tahapan tersebut adalah sebagai berikut:

a. Pembentukan pengalaman (*experience*)

Pada tahapan ini peserta dilibatkan dalam suatu kegiatan atau permainan bersama dengan orang lain. Kegiatan ini merupakan pemberian pengalaman langsung kepada para peserta pelatihan. Pengalaman langsung akan dijadikan wahana untuk menimbulkan pengalaman intelektual, emosional dan fisik. Dengan pengalaman ini peserta diharapkan siap dalam memasuki tahapan kegiatan berikutnya yang disebut dengan tahap pencarian makna (*debriefing*).

b. Perenungan pengalaman (*reflect*)

Kegiatan perenungan pengalaman dimaksudkan agar para peserta mampu memproses pengalaman yang diperoleh dari kegiatan yang telah dilakukan. Peserta diharapkan dapat merefleksikan pengalaman pribadi yang telah dirasakan secara intelektual, emosional dan fisik. Tugas fasilitator adalah berusaha untuk merangsang para peserta pelatihan dengan menyampaikan pengalaman pribadi masing-masing setelah terlibat dalam permainan.

c. Pembentukan konsep (*form concept*)

Pada tahapan ini peserta mencari makna dari pengalaman intelektual, emosional dan fisik yang diperoleh dari keikutsertaan dalam kegiatan yang telah dijalani. Pengalaman apa yang ditangkap dan diperoleh dari suatu permainan, dan apa arti permainan tersebut dalam bagian kehidupan pribadi maupun dalam hubungannya dengan orang lain.

d. Pengujian konsep (*test concept*)

Pada tahapan pengujian konsep peserta diajak untuk merenungkan dan mendiskusikan sampai mana konsep yang telah terbentuk dalam tahapan tiga dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Fasilitator membantu para peserta dengan cara mengajukan beberapa pertanyaan yang menggiring peserta untuk melihat relevansi dari pengalaman selama pelatihan dengan kegiatan dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan uraian yang telah dijelaskan bahwa pendekatan pelatihan regulasi emosi adalah dengan menggunakan *experiential learning*. Pendekatan ini memungkinkan pelaku pelatihan melibatkan aspek kognitif, afektif dan psikomot

sehingga paea peserta dapat merasakan pengalaman secara langsung. Pendekatan tersebut melalui tahapan *experience, reflection, concept, dan test concept*.

3. Metode yang Digunakan dalam Pelatihan Regulasi Emosi

Metode yang digunakan dalam pelatihan regulasi emosi yang dilaksanakan berdasarkan pendapat Sikula (dalam Mangkunegara, 2003), yaitu:

1. *Communication activities*

Ciri-ciri dari metode ini adalah adanya kegiatan mendengar aktif, dimana peserta pelatihan mengulang-ulang perkataan yang diucapkan. Kegiatan ini dimaksudkan untuk mengklarifikasi apakah peserta sudah memahami mengenai materi yang diberikan atau belum dan meningkatkan keterampilan mendengar peserta yang mempraktekkannya. Bentuk dari metode ini adalah komunikasi satu arah dan komunikasi dua arah.

2. Simulasi dan permainan (*simulation dan games*)

Metode ini dapat membantu peserta untuk menguji beberapa insting dan perasaan peserta. Hal ini untuk mengamati perbedaan antara bagaimana pikiran peserta dan bagaimana sebenarnya perilaku peserta pada situasi tersebut.

3. Metode konfrensi

Merupakan suatu pertemuan formal dimana pada pertemuan itu terjadi diskusi atau konsultasi mengenai suatu yang penting. Konfrensi menekankan adanya diskusi kelompok kecil, materi pelajaran yang terorganisasi dan melibatkan peserta aktif.

4. Metode studi kasus

Adalah sebuah uraian tertulis atau lisan tentang masalah yang ada atau keadaan selama waktu tertentu yang nyata maupun secara hipotesis. Pada metode ini peserta diminta untuk mengidentifikasi masalah-masalah dan rekomendasi pemecahan masalahnya.

5. Metode *role play*

Peserta diberikan penjelasan mengenai suatu kesan atau peran yang harus dimainkan. Selama bermain peran, dua orang atau lebih peserta diberikan bagian-bagian untuk bermain. Peranan peserta adalah menjelaskan situasi dan masing-masing peran mereka yang harus mereka perankan dalam konteks hipotesis tersebut.

6. Metode pelatihan lainnya

Metode pelatihan lainnya adalah metode pelatihan lain yang sering digunakan dalam suatu pelatihan seperti *sharing*, menggunakan alat kartu, alat bantu audio visual, berlatih relaksasi serta bernafas sehat.

Berdasarkan penjelasan di atas mengenai metode yang digunakan dalam pelatihan regulasi emosi maka dapat disimpulkan bahwa metode pelatihan regulasi emosi meliputi metode demonstrasi dan contoh, simulasi dan permainan, konfrensi, studi kasus, *role play*, serta metode pelatihan lainnya.

4. Evaluasi Program Pelatihan Regulasi Emosi

Goldstein dan Buxton (dalam Mangkunegara, 2009) berpendapat bahwa evaluasi pelatihan dapat didasarkan pada kriteria dan rancangan percobaan. Kriteria

dalam evaluasi pelatihan merupakan kriteria yang dapat digunakan sebagai pedoman dari ukuran kesuksesan pelatihan. Kirkpatrick (dalam Rigio, 2003) mengemukakan bahwa ada empat tipe kriteria untuk mengevaluasi efektivitas pelatihan, yaitu:

1. Kriteria reaksi

Kriteria reaksi merupakan ukuran reaksi dari subyek pelatihan, termasuk asesmen nilai program, banyaknya materi yang diterima, dan partisipasi subyek dalam pelatihan. Kriteria reaksi biasanya dinilai melalui evaluasi pelatihan yang diberikan setelah mengikuti sesi pelatihan. Kriteria reaksi tidak mengukur apakah pelajaran telah berlangsung, tetapi menilai pendapat subyek mengenai pelatihan dan materi yang diberikan.

2. Kriteria belajar

Kriteria belajar merupakan ukuran banyaknya materi yang telah diberikan, biasanya kriteria belajar berbentuk tes singkat untuk menilai banyaknya materi yang dipahami subyek dari pelatihan.

3. Kriteria perilaku

Kriteria perilaku merupakan ukuran banyaknya ketrampilan baru yang dipelajari pada masing-masing subyek. Metode observasi biasanya digunakan dalam pengukuran kriteria perilaku ini, dengan pengamatan penggunaan ketrampilan baru yang telah diajarkan tersebut.

4. Kriteria hasil

Kriteria hasil merupakan hasil yang diperoleh atau dikeluarkan oleh subyek setelah mengikuti pelatihan. Kriteria hasil penting dalam evaluasi program pelatihan.

Rigio (2003) menyatakan bahwa *pretest-posttest* design merupakan desain untuk mengevaluasi program pelatihan yang membuat perbandingan ukuran kriteria sebelum dan sesudah pelatihan diberikan. Untuk memastikan efektivitas program pelatihan, digunakan desain eksperimen canggih yang menggunakan kelompok eksperimen (yang diberi perlakuan berupa pelatihan) dan kelompok kontrol (yang tidak diberi perlakuan). Desain eksperimen biasanya untuk penelitian evaluasi menggunakan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, keduanya diukur sebelum dan sesudah program pelatihan diberikan.

D. Pengaruh Pelatihan Regulasi Emosi Dengan Kesejahteraan subjektif Remaja

Seseorang yang belum memiliki pengetahuan dalam mengelola emosi perlu diberikan tindakan intervensi salah satunya dengan pelatihan sehingga mereka mampu mengendalikan emosi-emosi negatif yang menguasainya menjadi emosi-emosi positif. Menurut pandangan evolusioner, regulasi emosi sangat diperlukan dalam mengontrol keluaran emosi yang dimunculkan karena beberapa bagian otak manusia menginginkan untuk melakukan sesuatu pada situasi tertentu, sedangkan bagian lainnya menilai bahwa rangsangan emosional yang hendak dimunculkan tidak sesuai dengan situasi pada saat itu, hasil dari perbedaan respon otak ini

menjadikan individu melakukan sesuatu yang lain atau tidak melakukan sesuatu (Gross, 1999).

Regulasi diri adalah bentuk kontrol yang dilakukan seseorang terhadap emosi yang dimilikinya. Regulasi dapat memberikan pengaruh kepada perilaku dan pengalaman seseorang. Hasil regulasi dapat berupa perilaku yang diinginkan, dikurangi, atau dihambat dalam ekspresinya. Regulasi emosi berasal dari sumber sosial. Sumber sosial ini merupakan bagian dari minat terhadap orang lain dan menjadi norma-norma dari interaksi sosial (Frijda, 1986).

Gross & Thompson (2006) yang juga didukung oleh Kalat & Shiota (2007) menyatakan bahwa regulasi emosi dapat berperan sebagai strategi koping dalam menghadapi tekanan psikologis. Regulasi emosi yang rendah berhubungan dengan perilaku tidak terkontrol (*uncontrolled*), perilaku sosial yang tidak konstruktif, perilaku agresi yang tinggi, perilaku prososial yang rendah dan rentan terhadap pengaruh emosi negatif dan penolakan sosial, sebaliknya dengan regulasi emosi yang tinggi berhubungan dengan perilaku terkontrol, perilaku sosial yang konstruktif, dan perilaku prososial tinggi (Strongman, 2003).

Keterampilan regulasi emosi yang efektif dapat meningkatkan pembelajaran mengelola emosi secara signifikan. Penelitian mengenai regulasi emosi yang dilakukan oleh Barret, Gross, Christensen dan Benvenuto (dalam Manz, 2007) menemukan bahwa emosi negatif dapat mempengaruhi aktivitas seseorang dan kemampuan meregulasi emosi dapat mengurangi emosi-emosi negatif akibat dari pengalaman-pengalaman emosional serta meningkatkan kemampuan untuk

menghadapi ketidakpastian hidup, memvisualisasikan masa depan yang positif dan mempercepat pengambilan keputusan.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Isen, Daubman, dan Nowicki (dalam Manz, 2007), menyebutkan bahwa emosi-emosi positif bisa memberikan pengaruh positif pada pemecahan masalah, sementara emosi-emosi negatif malah menghambatnya. Tampaknya emosi positif melibatkan atau memfungsikan mekanisme otak yang lebih tinggi dan meningkatkan pemrosesan informasi dan memori, sementara emosi negatif menghalangi fungsi kognitif yang lebih tinggi tersebut.

Individu yang memiliki regulasi emosi tinggi dapat mengetahui apa yang dirasakan, dipikirkan dan apa yang menjadi latar belakang dalam melakukan suatu tindakan, serta memiliki kemampuan untuk mengevaluasi emosi-emosi yang dialami sehingga dapat bertindak secara rasional bukan secara emosional, dan mampu untuk memodifikasi emosi yang dialami (Thompson, 1994 dalam Putnam, 2005), tentu dengan kemampuan regulasi emosi dapat memberikan dampak kepada para remaja yang tinggal di PP. Salafiyah Kalimalang terhindar dari rasa ketidakpuasan dalam hidup sehingga akan meningkatkan kesejahteraan subjektif pada diri setiap individu.

Melalui pelatihan regulasi emosi, remaja akan diajarkan untuk lebih mampu mengenali emosi yang merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kebahagiaan serta mampu menunjukkan potensi yang dimiliki dan menggunakan potensi tersebut dengan tepat untuk bergaul dan mengatasi masalah yang dihadapi, dengan begitu remaja mampu mencapai tujuan hidup dengan sukses

tanpa merugikan orang lain dan memiliki kepuasan yang tinggi akan hidupnya. Keterkaitan kesejahteraan subjektif dengan regulasi emosi adalah bahwa remaja yang mampu melakukan regulasi emosi yang baik maka akan membuatnya mampu mengatasi emosi-emosi negatif yang sering dialaminya, sehingga remaja akan lebih merasa nyaman, bahagia serta memiliki kepuasan akan hidup meskipun harus tinggal di pondok pesantren.

Pelatihan regulasi emosi sebelumnya pernah digunakan untuk menangani stress pada ibu-ibu korban Lapindo (Hidayati, 2008), kemudian pelatihan regulasi emosi juga digunakan dalam peningkatan kesejahteraan subjektif pada penderita diabetes mellitus (Rakhmawaty, Afiatin, Rini, 2011). Hasil penelitian Syahadat (2013) mengungkapkan bahwa pelatihan regulasi emosi dapat menurunkan perilaku agresif pada anak sekolah yang sesuai dengan kriteria subjek penelitian. Selanjutnya Musslifah (2013) juga menggunakan pelatihan regulasi emosi dalam menurunkan kecenderungan perilaku prokastinasi akademik pada siswa. Selain itu pelatihan regulasi emosi juga digunakan dalam peningkatan kebahagiaan pada remaja yang tinggal di panti asuhan yatim piatu (Aesijah, 2014) tetapi belum pernah pelatihan regulasi emosi diterapkan dan dikembangkan pada remaja yang tinggal di pondok pesantren.

Pendapat Synder (2008) sebelumnya dapat memberikan penjelasan bahwa dalam upaya peningkatan kesejahteraan subjektif yang terdiri dari dua unsur utama, yaitu kognitif dan perilaku. Mengelola emosi (regulasi emosi) dapat dilakukan dengan pendekatan kognitif dan perilaku (Gross, 1998). Regulasi emosi untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif ini akan menggunakan kombinasi

pendekatan kognitif perilaku untuk mengubah aspek emosional. Pendekatan ini dipilih dengan alasan bahwa banyak penelitian yang hanya dilakukan dengan pendekatan kognitif yang menimbulkan afek *drop-out* pada pasiennya. Penelitian longitudinal yang dilakukan oleh Andrews (dalam Paunovic, 2002) menemukan bahwa pendekatan kognitif menimbulkan efek-efek yang bersifat persisten terhadap simtom-simtom stres traumatik. Angka drop-out pasien dengan menggunakan pendekatan kognitif juga lebih besar, sehingga pendekatan kognitif ini perlu dikombinasikan dengan beberapa teknik intervensi lainnya.

Kerangka korelasi pelatihan regulasi emosi dengan kesejahteraan subjektif remaja ini pada dasarnya mengadaptasi modul pelatihan Sa'adah (2016). Terdapat beberapa perbedaan sehingga proses adaptasi dilakukan, seperti subjek yang berbeda, kemudian variabel yang dikur juga berbeda serta tujuan dari penelitiannya juga berbeda. Sehingga adaptasi perlu dilakukan untuk menyesuaikan modul dengan kondisi yang menjadi subjek penelitian.

E. Hipotesis

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah: Ada pengaruh positif antara pelatihan regulasi emosi dalam meningkatkan kebahagiaan remaja yang tinggal di Pondok Pesantren Salafiyah Kalimalang.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Identitas Variabel Penelitian

Dalam penelitian ini dipergunakan variabel bebas dan variabel tergantung, yaitu:

1. Variabel bebas (*independent*) : pelatihan regulasi emosi
2. Variabel terikat (*dependent*) : kesejahteraan subjektif.

B. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah definisi mengenai variabel yang dirumuskan berdasarkan karakteristik-karakteristik variabel yang diamati. Definisi operasional mempunyai arti tunggal dan diterima secara obyektif, bilamana indikator variabel yang bersangkutan tersebut tampak. Adapun definisi operasional dari penelitian ini yaitu:

1. Pelatihan regulasi emosi dalam penelitian ini merupakan kegiatan yang dilakukan dengan memberi pengertian, pengetahuan, dan ketrampilan untuk memonitor, mengontrol, mengevaluasi, dan memodifikasi reaksi emosional serta bagaimana emosi tersebut diekspresikan, sehingga peserta dapat mengaplikasikannya untuk menambahkan dan meningkatkan kemampuan regulasi emosi yang dimiliki serta dapat dengan cepat menenangkan diri setelah kehilangan kontrol atas emosi yang dirasakan.
2. Kesejahteraan subjektif adalah bentuk pengukuran kualitas hidup individu dalam memandang dan mengevaluasi kehidupannya (meliputi peningkatan

emosi positif dan penurunan emosi negatif serta ada rasa puas dalam hidup) dengan tujuan untuk mencapai kebahagiaan dalam hidup.

C. Subjek Penelitian

Teknik sampling yang digunakan dalam menentukan sampel penelitian ini adalah teknik *non random sampling* (Hadi, 2000). Dalam penelitian ini tidak semua individu dalam populasi diberikan peluang yang sama untuk dapat menjadi anggota sampel penelitian.

Anggota sampel yang digunakan sesuai dengan teknik sampling di atas adalah remaja yang tinggal di pondok pesantren Salafiyah Kalimalang, Kalirejo, Gondangwetan Pasuruan dan yang termasuk kategori remaja akhir. Remaja akhir ini adalah seluruh remaja yang berusia 18-21 tahun.

Adapun karakteristik subjek yang dijadikan sampel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Remaja yang tinggal di pondok pesantren Salafiyah Kalimalang, Kalirejo, Gondangwetan Pasuruan.
- b. Usia tergolong usia remaja akhir yakni 18-21 tahun.
- c. Hanya menempuh pendidikan pondok pesantren salaf.
- d. Jenis kelamin perempuan.

Alasan memilih subjek dengan karakteristik di atas adalah bahwa subjek yang tinggal di pondok pesantren rentan memiliki tingkat kebahagiaan dan kesejahteraan subjektif yang rendah karena jauh dari orang tua dan permasalahan didalam pesantren lebih kompleks. Selanjutnya dalam penelitian ini subjek berusia

remaja akhir. Hal ini dikarenakan karena remaja perlu kesejahteraan subjektif tinggi karena usia remaja merupakan usia yang rentan terhadap masalah terlebih lagi pada saat usia remaja akhir remaja akhir di PP. Salafiyah Kalimalang berada di tingkatan kelas akhir untuk lulus, hal yang menjadi kebiasaan di PP. Salafiyah Kalimalang adalah ketika santri (sebutan untuk remaja yang tinggal di pondok pesantren) sudah lulus maka banyak dari santri di jodohkan oleh orang tuanya. Seperti yang dikatakan oleh Batubara (2010) bahwa masa remaja yang merupakan masa peralihan memicu adanya perubahan-perubahan yang mencakup aspek fisik, kognitif, dan sosial.

Untuk penentuan jenis golongan kelamin, peneliti memilih perempuan untuk dijadikan subjek dalam penelitian ini, hal ini dikarenakan wanita lebih banyak mengungkapkan afek negatif dan depresi dibandingkan dengan pria, dan lebih banyak mencari bantuan terapi untuk mengatasi gangguan ini; namun pria dan wanita mengungkapkan tingkat kebahagiaan global yang sama. Lebih lanjut, Shuman menyatakan bahwa hal ini disebabkan karena wanita mengakui adanya perasaan tersebut sedangkan pria menyangkalnya (Shuman dalam Eddington dan Shuman, 2008).

D. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen semu, peneliti tidak mempunyai keluasaan untuk memanipulasi subjek, artinya random kelompok biasanya dipakai sebagai dasar untuk menetapkan sebagai kelompok perlakuan dan kontrol. Menurut Setyo (1997) penelitian eksperimen biasanya diakui sebagai

penelitian yang paling ilmiah dari seluruh tipe penelitian lainnya. Karena dalam penelitian eksperimen peneliti dapat memanipulasi perlakuan yang menyebabkan terjadinya sesuatu. Cosuelo (1993) mengatakan bahwa penelitian eksperimen adalah satu-satunya metode peneltiian yang dapat menguji hipotesis mengenai hubungan sebab akibat.

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *One Group Pretest-Posttest Design*, yaitu desain penelitian yang terdapat *pretest* sebelum diberi perlakuan dan *posttest* setelah diberikan perlakuan. Design seperti ini dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan diadakan sebelum diberi perlakuan (Sugiyono, 2008). Desain ini digunakan sesuai dengan tujuan yang hendak dicapai yaitu ingin mengetahui pengaruh pelatihan regulasi emosi terhadap kesejahteraan subjektif terhadap remaja yang tinggal di PP. Salafiyah Kalimalang, Kalirejo, Godangwetan Pasuruan. Berikut merupakan tabel desain peneltiian *one group pretest-posttest design*.

Tabel 3.3
Desain penelitian *One Group Pretest-Posttest Design*

Pretest	Treatment	Posttest
O ₁	X	O ₂

Sumber: Sugiyono, 2008

Keterangan:

- O₁ : tes awal (*pretest*) sebelum perlakuan diberikan
 O₂ : tes akhir (*posttest*) setelah perlakuan diberikan
 X : perlakuan terhadap kelompok eksperimen

Prosedur pelaksanaan penelitian yang akan dilaksanakan adalah sebagai berikut:

1. Kelompok eksperimen diperoleh dari subjek yang bersedia mengisi lembar persetujuan (*informed consent*) untuk mengikuti seluruh rangkaian proses pelatihan regulasi emosi.
2. Memberikan *pretest* dengan skala SWLS (*Satisfaction with Life Scale*), skala SPANE (*Scale of Positive and Negative Experience*) pada subjek
3. Memberikan perlakuan pada kelompok eksperimen yaitu pemberian pelatihan ketrampilan regulasi emosi sebanyak 3 sesi dalam 4 jam yang dilaksanakan dalam 1 hari. Pelatihan akan dilaksanakan oleh fasilitator dan dibantu oleh asisten fasilitator di Pondok Peantren Salafiyah Kalimalang, Kalirejo, Gondangwetan, Pasuruan.
4. Melakukan observasi dan setelah pelatihan serta meminta kelompok eksperimen untuk mengisi lembar evaluasi setelah pelatihan berakhir. Observasi dilakukan oleh observer yang merupakan mahasiswa semester 8 Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang berjumlah dua mahasiswa
5. Memberikan *posttest* dengan skala SWLS (*Satisfaction with Life Scale*), skala SPANE (*Scale of Positive and Negative Experience*) pada subjek.
6. Memberikan *follow-up* dengan skala SWLS (*Satisfaction with Life Scale*), skala SPANE (*Scale of Positive and Negative Experience*) pada subjek.

E. Rancangan Perlakuan

Pelatihan ini melatih ketrampilan individu dalam mengelola emosi-emosi negatif maladaptif menjadi emosi yang positif dan adaptif. Pelatihan ini menggunakan pendekatan *experiential learning* dengan metode *communication activities*, simulasi dan permainan (*simulation and games*), studi kasus, konferensi, sharing, *role play*, relaksasi, dan tayangan video. Modul pelatihan ini merupakan modifikasi dari modul yang disusun oleh Sa'adah (2016).

Modul sebelumnya yang disusun oleh Sa'adah (2016) digunakan untuk meningkatkan sikap anti bullying pada mahasiswa SMP di salah satu SMP di Kota Surakarta. Terdapat perbedaan subjek dan konteks dari penelitian ini sehingga perlu dilakukan modifikasi pada modul agar dapat sesuai dengan tujuan serta kondisi subjek.

Modifikasi yang dilakukan peneliti adalah dengan mengubah sesi yang terdapat pada modul sebelumnya, dikarenakan perbedaan variabel terikat yang digunakan dan juga perbedaan subjek penelitian. Selain itu, beberapa isi yang berkaitan dengan variabel sebelumnya yang digunakan oleh Sa'adah (2016) dirubah dengan menyesuaikan variabel yang digunakan oleh peneliti. Kemudian *content* dari modul juga disesuaikan dengan subjek penelitian, sehingga modifikasi dilakukan dari modul sebelumnya yang telah digunakan. Adapun rangkaian rancangan perlakuan pelatihan regulasi emosi dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3.4
Rangkaian Pelatihan Regulasi Emosi

No	Sesi	Tujuan	Metode
1	<i>Lets Start This Day</i>	Peserta dapat saling mengenal antara masing-masing peserta dan fasilitator serta mengetahui apa itu kesejahteraan subjektif. Serta membangun suasana yang lebih akrab sehingga memudahkan fasilitator untuk menyampaikan materi selanjutnya.	Metode yang digunakan dalam sesi ini adalah ceramah dengan <i>communication activities</i> dan menonton video ekspresi <i>bahagia</i> .
2	<i>Emotions Understanding and Monitoring</i>	Peserta diharapkan mampu mengenal emosi dasar manusia dan mampu memberikan penilaian dari emosi yang dirasakan.	Metode yang digunakan dalam sesi ini adalah ceramah, diskusi, menonton video ekspresi emosi, bercerita serta <i>self-talk</i> .
3	<i>Emotions Evaluating and Modification</i>	Peserta diharapkan mampu mengelola emosi dan memodifikasi emosi yang dirasakan dan mampu mengarahkan perhatian pada situasi yang mempengaruhi emosi serta mampu menyeimbangkan emosi yang telah disadari.	Metode yang digunakan dalam sesi ini adalah ceramah dengan <i>communication activities</i> , diskusi, menggambar, <i>brainstorming</i> , <i>role play</i> dan <i>relaxation</i> .

F. Teknik Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan skala kesejahteraan subjektif, observasi, serta angket. Alat ukur atau skala kesejahteraan subjektif yang digunakan adalah skala SWLS (*Satisfaction with Life Scale*), skala SPANE (*Scale of Positive and Negative Experience*). Sedangkan alat ukur yang sifatnya untuk melengkapi adalah observasi, wawancara, dan angket.

Alasan memilihin SWLS dan SPANE dalam mengukur kesejahteraan subjektif adalah karena kedua skala ini dapat mengungkap kesejahteraan subjektif

individu secara komperhensif karena pada skala SWLS mengukur penilaian kognitif individu mengenai kehidupannya sedangkan pada skala SPANE mampu mengukur penilaian afektif individu mengenai *mood* dan emosi yang dirasakan dalam hidup dan kedua skala tersebut merujuk kepada teori yang dijelaskan oleh Diener (2006).

Adapun uraian mengenai alat ukur yang digunakan adalah sebagai berikut:

1. Skala Kesejahteraan Subjektif

- a. SWLS (*Satisfaction with Life Scale*)

Skala SWLS merupakan instrument baku yang disusun oleh Diener, Emmons, Larsen, dan Griffin pada tahun 1985. Instrument ini digunakan untuk mengukur penilaian kognitif individu mengenai kehidupannya. SWLS terdiri dari 5 aitem dengan 7 skala jawaban yang memiliki kategorisasi 1 (sangat tidak setuju) sampai dengan 7 (sangat setuju). Instrument ini disusun dengan menggunakan jenis skala Likert dan menghasilkan data yang bersifat ordinal. Sejumlah penelitian menyebutkan bahwa instrument ini memiliki koefisien reliabilitas yang sangat tinggi, yaitu berkisar antara 0.78-0.92 (Diener, 2006). Skoring SWLS akan sesuai dengan angka yang dijawab responden, semakin tinggi skor yang diberikan maka semakin setuju dengan aitem yang terdapat dalam skala. Skor ke lima aitem yang ada didalam alat ukur SWLS akan dijumlahkan untuk mendapatkan skor kepuasan hidup. Skor maksimal yang bisa didapatkan adalah 35, sedangkan skor minimal yang bisa didapatkan adalah 5.

Tabel dibawah menyajikan kategorisasi penilaian kognitif mengenai kepuasan hidup berdasarkan norma baku SWLS (*Satisfaction With Life Scale*) yang disusun oleh Diener (2006).

Tabel 3.5
Kategorisasi Penilaian Kognitif Skor SWLS (*Satisfaction With Life Scale*)

Skor	Kategori
$30.00 \leq X \leq 35.00$	Sangat Puas
$25.00 \leq X \leq 29.00$	Puas
$20.00 \leq X \leq 24.00$	Cukup Puas
$15.00 \leq X \leq 19.00$	Kurang Puas
$10.00 \leq X \leq 14.00$	Tidak Puas
$5.00 \leq X \leq 9.00$	Sangat Tidak Puas

b. Skala SPANE (*Scale of Positive and Negative Experience*)

Skala SPANE (*Scale of Positive and Negative Experience*) disusun oleh Diener dan Biswas-Diener untuk mengukur penilaian afektif individu mengenai *mood* dan emosi yang dirasakan dalam hidup. SPANE merupakan instrument baku yang terdiri atas 12 aitem dan 5 skala jawaban dengan kategorisasi 1 (sangat jarang atau hampir tidak pernah) sampai dengan 5 (sangat sering atau selalu). Instrumen ini disusun dengan menggunakan jenis skala Likert dan menghasilkan data yang bersifat ordinal. Sejumlah hasil penelitian sebelumnya menyebutkan bahwa SPANE memiliki koefisien reliabilitas yang berkisar antar 0.83-0.86 (Diener, 2009).

Pada skala SPANE terdapat dua afek yang dikur, yakni afek positif dan afek negatif. Skor untuk afek positif didapatkan dari aitem: Positif (no. 1), baik (no. 3), menyenangkan (no. 5), bahagia (no. 7),

bergembira (no. 10) dan puas (no. 12). Sedangkan skor untuk afek negatif didapatkan dari aitem: negatif (no. 2), buruk (no. 4), tidak menyenangkan (no. 6), sedih (no. 8), takut (no. 9), dan marah (no. 11).

Skor maksimal dari masing-masing afek adalah 30, sedangkan skor minimal yang bisa didapatkan dari masing-masing afek adalah 6. Interpretasi skor akan diberikan dengan cara mengurangi skor dari afek positif dan skor dari afek negatif yang ada. Pengurangan tersebut akan menghasilkan yang dinamakan *affect balance* (Diener, Biswas-Diener, 2008).

Tabel 3.6
Kategorisasi Penilaian Afektif Skor SPANE

Skor	Kategori
$X \leq -9$	Kurang Seimbang
$-8 \leq X \leq 8$	Seimbang
$X \geq 9$	Sangat Seimbang

Selanjutnya untuk mendapatkan skor kesejahteraan subjektif secara umum dari penelitian ini, dilakukan dengan cara menambahkan skor dari hasil skala SWLS dengan skor dari skala SPANE.

$$\text{Kesejahteraan Subjektif} = \text{Skor SWLS} + \text{Skor SPANE}$$

2. Observasi

Observasi dilakukan pada waktu pelatihan dan setelah pelatihan. Hal ini dilakukan untuk mengetahui perilaku yang akan muncul pada saat pelatihan berlangsung maupun setelah pelatihan. Perangkat observasi yang akan digunakan berupa lembar observasi yang sudah penulis susun. Objek

pengamatan yang lain adalah situasi dan kondisi yang terjadi pada saat pelatihan dengan menggunakan catatan lapangan.

3. Angket

Angket merupakan daftar pertanyaan yang diberikan kepada orang lain yang bersedia memberikan respon. Penyebaran angket memiliki tujuan untuk mencari informasi secara lengkap mengenai suatu masalah. Angket disebar pada saat penggalan data awal dan angket evaluasi pelatihan. Angket evaluasi pelatihan diberikan kepada subjek pelatihan setelah pelatihan selesai dilakukan. Angket evaluasi pelatihan ini bersifat tertutup dengan tujuan untuk mengetahui kelebihan dan kekurangan dari pelatihan yang telah dilaksanakan secara objektif. Rancangan *blue print* angket evaluasi pelatihan dapat dilihat dalam tabel 3.7

Tabel 3.7
Rancangan *Blue Print* Angket Evaluasi Pelatihan

No	Aspek	Urutan
1	Materi Pelatihan	Kesesuaan materi dengan tujuan penelitian
2	Fasilitator (<i>trainer</i> dan <i>observer</i>)	a. Penguasaan materi
		b. Penggunaan bahasa
		c. Cara menyajikan materi
		d. Kemampuan menciptakan suasana
3	Penggunaan metode pelatihan	a. Diskusi
		b. Ceramah
		c. Roleplay/Simulasi
		d. Penayangan video
		e. <i>Simulation and Games</i>
4	Penggunaan alat bantu dalam pelatihan	Efektivitas penggunaan alat bantu
5	Durasi pelaksanaan pelatihan	a. Pembagian waktu
		b. Penggunaan waktu
6	Ruang pelatihan	Kenyamanan tempat pelatihan

G. Kategorisasi Skala

Kategorisasi skala bertujuan untuk menempatkan sampel penelitian atau responden dalam kelompok-kelompok yang terpisah secara berjenjang menurut suatu kontinum berdasarkan atribut yang diukur (Azwar, 2012). Kategorisasi skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah kategorisasi skala berdasarkan skor ideal, yaitu kategorisasi skala berdasarkan skor ideal dari instrument yang telah ditetapkan terlebih dahulu (Azwar, 2012).

Untuk mengukur kesejahteraan subjektif responden, peneliti menggunakan dua instrument yang berbeda yaitu SWLS (*Satisfaction With Life Scale*) dan SPANE (*Scale of Positive and Negative Experience*). Oleh karena itu, kategorisasi skala dalam penelitian ini diperoleh dengan menentukan skor ideal atau sering disebut sebagai skor maksimal dan skor minimal dengan cara sebagai berikut (Santoso, 2003):

$$\text{Skor Ideal} = \text{skor ideal SWLS} + \text{skor ideal SPANE} = 35 + 24 = 59$$

$$\text{Skor Minimal} = \text{skor minimal SWLS} + \text{skor minimal SPANE} = 5 + (-24) = -19$$

Setelah diketahui skor ideal dan skor minimal, tahapan selanjutnya adalah menentukan rentang kategori dengan cara sebagai berikut:

$$\text{Rentang Kategori} = \frac{\text{skor ideal} - \text{skor minimal}}{\text{jumlah kategori}} = [59 - (-19)]/2 = 78/2 = 39$$

Berdasarkan hasil perhitungan di atas, maka diperoleh kategorisasi skala sebagaimana ditampilkan dalam tabel berikut ini:

Tabel 3.8
Kategorisasi Skala Kesejahteraan Subjektif

Skor	Kategori
$-19 \leq X \leq 20$	Rendah
$20 \leq X \leq 59$	Tinggi

H. Uji Keabsahan Data

Instrumen penelitian (tes) setelah disusun sebelum diujikan harus diujicobakan. Uji coba dilakukan untuk memperoleh instrumen penelitian yang baik. Untuk mengetahui apakah instrumen itu baik, harus diketahui analisis validitas dan reliabilitas (Arikunto, 2002)

1. Uji Validitas

Sebuah instrument dikatakan valid apabila instrument yang digunakan dapat mengukur apa yang hendak diukur (Arikunto, 2002). Validitas mempunyai arti yakni sejauh mana ketepatan dan kecermatan suatu alat ukur dalam melakukan fungsi ukurnya. Suatu tes atau instrument pengukur dapat dikatakan mempunyai validitas yang tinggi apabila alat tersebut menjalankan fungsi ukurnya atau memberikan hasil ukur yang sesuai dengan maksud dilakukannya pengukuran tersebut (Azwar, 2012). Untuk mengetahui aitem yang layak, peneliti melakukan pengujian daya diskriminasi. Selanjutnya menurut Azwar (2012) daya beda atau daya diskriminasi aitem adalah sejauh mana aitem mampu membedakan antara individu atau kelompok individu yang memiliki dan tidak memiliki atribut yang diukur. Pengujian daya diskriminasi dilakukan dengan cara menghitung koefisien antara distribusi skor aitem dengan distribusi skor skala itu sendiri dimana komputasinya akan menghasilkan koefisien korelasi aitem total (Azwar, 2012). Korelasi aitem total ini memiliki bias karena sector total skala itu di dalamnya termasuk skor aitem yang dikorelasikan sehingga cenderung menghasilkan korelasi agak lebih tinggi karena aitem itu juga memiliki korelasi dengan dirinya sendiri. Untuk menghilangkan bias, dibuatlah korekasi terhadap korelasi aitem total atau

corrected item-total correlation. *Corrected item total correlation* atau yang disebut sebagai daya beda adalah korelasi antara skor aitem dengan skor total dari sisa aitem yang lainnya, jadi skor aitem yang dikorelasikan tidak termasuk dalam skor total (Ihsan, 2009).

Teknik yang digunakan untuk menghitung *corrected item-total correlation* tersebut adalah teknik korelasi *Pearson Product Moment*. Rumusnya adalah sebagai berikut:

$$r_{i(x-i)} = \frac{r_{ix} S_x - S_i}{\sqrt{[S_x^2 + S_i^2 - 2r_{ix}S_iS_x]}}$$

Sumber: Azwar, 2012

Keterangan:

- $r_{i(x-i)}$ = koefisien korelasi aitem total setelah dikoreksi
- r_{ix} = koefisien korelasi aitem total sebelum dikoreksi
- S_i = deviasi standar skor aitem yang bersangkutan
- S_x = deviasi standar skor skala

Azwar (2012) mengemukakan bahwa semua aitem yang mencapai koefisien korelasi minimal 0.30 daya bedanya dianggap memuaskan. Namun apabila aitem yang lolos masih tidak mencukupi jumlah yang diinginkan, peneliti dapat mempertimbangkan untuk menurunkan sedikit batas kriteria koefisien korelasi dari 0.30 menjadi 0.25 sehingga jumlah aitem yang diinginkan dapat tercapai. Pada penelitian ini peneliti menetapkan batas koefisien korelasi minimal 0.30 untuk memilih aitem yang layak digunakan.

Sedangkan pengukuran uji validitas modul dalam pelatihan regulasi emosi ini menggunakan validitas isi atau *content validity*, melalui *review professional judgment* oleh ahli yang terdiri dari dosen, pengasuh PP. Salafiyah Kalimalang, dan ahli bahasa.

2. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas adalah sejauh mana instrumen mampu menghasilkan instrument secara konsisten. Reliabilitas alat ukur dapat dipercaya apabila datanya sesuai kenyataan (Arikunto,). Uji reliabilitas dalam penelitian ini dilakukan dengan menghitung koefisien *Alpha Cronbach's* dari instrumen yang digunakan. Perhitungan uji reliabilitas skala dihitung dengan menggunakan analisis varian (Anava) dari Hoyt (Hadi, 2000) dengan bantuan *SPSS v.16 for Windows*.

Pengujian reliabilitas dilakukan dengan menggunakan metode *Alpha Cronbach's*. Uji signifikansi dilakukan pada taraf signifikansi 0.05, artinya instrument dapat dikatakan reliabel apabila nilai alpha lebih besar dari r kritis *product moment* atau bisa juga menggunakan batasan tertentu seperti 0.6. Rumus yang digunakan adalah dengan menggunakan *Alpha Cronbach*, yaitu:

$$\alpha = \left(\frac{k}{k-1} \right) \left(1 - \frac{\sum sj^2}{sx} \right)$$

Keterangan:

K = banyaknya belahan tes

sj^2 = varians belahan j; j = 1, 2, k

s_x^2 = varians skor tes

Untuk mengkategorisasikan koefisien reliabilitas *Alpha Cronbach* menggunakan pendapat Arikunto (2006). Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel dibawah:

Tabel 3.9
Kategorisasi koefisien reliabilitas *Alpha Cronbach*

Kriteria	Koefisien Reliabilitas
Sangat Reliabel	> 0.900
Reliabel	0.700 - 0.900
Cukup Reliabel	0.400 - 0.700
Kurang Reliabel	0.200 - 0.400
Tidak Reliabel	< 0.200

I. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui taraf kenormalan sebaran skor variabel data tersebut berdistribusi normal atau tidak berdistribusi normal. Apabila data tidak berdistribusi normal, jumlah sampel sedikit dan jenis datanya nominal atau ordinal metode yang digunakan adalah statistik non parametrik (Priyatno, 2010). Menurut Santoso (2003) uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apabila distribusi sebuah data mengikuti atau mendaki data normal, yakni distribusi data dengan bentuk lonceng (*bell shaped*). Pada uji normalitas menggunakan uji Kolmogorov-sminov dan Shapiro wilk. Sebaran hasil uji normalitas normal atau tidak menggunakan kaidah yaitu: jika $p > 0.05$ maka sebaran dikatakan normal. Namun sebaliknya jika uji normalitas sebaran menunjukkan $p < 0.05$ maka sebaran dikatakan tidak normal.

J. Metode Analisis Data

Analisis dari data yang berhasil diperoleh dalam penelitian ini diolah dengan menggunakan metode analisis kuantitatif dan analisis kualitatif.

1. Analisis Kuantitatif

Teknik analisis data kuantitatif yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Paired-Samples T Test* yang termasuk dalam uji parametrik. *Paired-Samples T Test* digunakan untuk membandingkan apakah terdapat perbedaan atau kesamaan rata-rata antara dua kelompok sampel data yang saling berkaitan/berpasangan. Perhitungan selengkapnya akan dilakukan dengan bantuan aplikasi program *SPSS v. 22 for Windows*.

2. Analisis Kualitatif

Analisis kualitatif diperoleh dari angket terbuka yang diberikan, lembar observasi yang berasal dari observer yang dilakukan selama pelatihan berlangsung, lembar evaluasi yang diisi subjek dalam menilai jalannya pelatihan serta kertas kerja yang diberikan kepada subjek selama satu minggu.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Persiapan Penelitian

1. Orientasi tempat penelitian

Langkah awal sebelum dilakukan penelitian adalah perlunya memahami tempat penelitian serta mempersiapkan segala hal yang berkaitan dengan penelitian yang akan dilakukan. Kemudian, langkah berikutnya adalah menentukan subjek penelitian. Sebelum dilakukannya penelitian, peneliti melakukan observasi awal serta melakukan wawancara kepada pihak terkait mengenai permasalahan yang berada di lokasi penelitian.

a. Deskripsi tempat penelitian

Persiapan penelitian dimulai dengan menentukan lokasi yang akan dijadikan sebagai tempat penelitian. Lokasi dalam penelitian ini adalah PP. Salafiyah Kalimalang yang bealamat di Dusun Kalimalang, Desa Kalirejo, Kec. Gondangwetan, Kab. Pasuruan.

PP. Salafiyah Kalimalang merupakan lembaga pondok pesantren yang didirikan pada tahun 1960 dan saat ini dibawah naungan Yayasan Sabilillah. Pendirian Yayasan sudah disahkan dengan Akta No. 4 Tanggal 1 Agustus 2011. PP. Salafiyah Kalimalang lembaga pendidikan yang tidak memungut biaya dari santri (gratis) dan hal ini juga berlaku untuk tingkat pendidikan lain yang berada dalam naungan Yayasan Sabilillah. Sehingga mayoritas santri yang menuntut ilmu di PP.

Salafiyah Kalimalang adalah santri kurang mampu dalam segi ekonomi tetapi memiliki niat untuk belajar terutama pembelajaran kitab kuning.

Visi PP. Salafiyah Kalimalang “Mencetak santri yang pandai, cerdas, tekun, jujur dan terampil”. Sedangkan misi PP. Salafiyah Kalimalang adalah: 1) Melaksanakan proses belajar mengajar secara menyenangkan dan efektif; 2) Mengintensifkan nilai-nilai agama dan penerapannya; 3) Mempraktekkan *akhlaqul karimah*. PP. Salafiyah merupakan lembaga pondok salafi yang hanya mengkaji ilmu keislaman dan banyak mempelajari kitab kuning, dengan demikian kegiatan dan aktivitas setiap harinya tidak terlepas dari belajar mengaji dan memahami pelajaran yang sudah dipelajari. Jadwal kegiatan sehari-hari di PP. Salafiyah Kalimalang terlampir.

b. Penentuan lokasi penelitian

Persiapan penelitian diawali dengan menentukan lokasi yang akan dijadikan tempat penelitian. Pada proses ini, peneliti terlebih dahulu melakukan penggalan data awal menggunakan angket terbuka dan wawancara kepada remaja yang tinggal di PP. Salafiyah Kalimalang. Alasan yang menjadi pertimbangan peneliti untuk melakukan penelitian di Pondok Pesantren Salafiyah Kalimalang adalah:

- 1) Ketertarikan peneliti untuk mengetahui lebih jauh tentang permasalahan psikologis yang ada di PP. Salafiyah Kalimalang. Data angket pra penelitian yang dilakukan pada bulan Oktober 2016 di PP. Salafiyah Kalimalang didapatkan hasil bahwa

mayoritas kondisi emosi negatif cukup tinggi. Emosi negatif seperti sedih (*sadness*) dialami oleh mayoritas dari remaja yang tinggal di PP. Salafiyah Kalimalang dan bukan hanya emosi sedih, tetapi juga emosi-emosi negatif lainnya banyak dialami oleh para remaja yang tinggal di PP. Salafiyah Kalimalang. Selain emosi negatif, beberapa remaja juga merasakan emosi positif tetapi kondisi tersebut hanya dialami oleh beberapa remaja saja.

- 2) Peneliti melakukan wawancara dengan pihak pengasuh dan mengatakan bahwa para remaja santri khususnya yang sudah lama tinggal di pesantren masih belum mengatur emosi dengan baik.
- 3) Secara operasional, pihak pengurus beserta pengasuh PP. Salafiyah Kalimalang memberikan kemudahan dan dukungan penuh kepada peneliti untuk melakukan penelitian tersebut, dengan mempertimbangkan manfaat dan sebelumnya belum pernah dilakukan penelitian serupa di PP. Salafiyah Kalimalang.
- 4) Data angket pra penelitian diperoleh dari 15 remaja pondok pesantren yang mengisi data angket menunjukkan bahwa emosi negatif lebih mendominasi dibandingkan dengan emosi positif yang dirasakan. Hal ini menunjukkan bahwa kesejahteraan subjektif pada diri remaja yang tinggal di pondok pesantren

tersebut adalah rendah. Hasil pra penelitian selengkapnya dapat dilihat dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 4.10
Hasil Angket Pra Penelitian

No	Jenis Masalah	Jumlah	Presentase
Emosi Negatif			
1	a. Sedih	15	100 %
	b. Jengkel	14	93.3 %
	c. Marah	10	66.7 %
Emosi Positif			
2	a. Senang	9	60 %
	b. Menerima	7	50 %
	c. Harapan positif	8	80 %
3	Fisik Lemah	3	33.3 %
4	Kurang Percaya Diri	4	57.1 %
5	Sulit Belajar	6	75 %

c. Penentuan tempat dan waktu penelitian

Lokasi penelitian ini bertempat di ruang kelas 4 MI Tarbiyatul Aulad PP. Salafiyah Kalimalang. Waktu penelitiannya adalah hari Jum'at tanggal 13 Januari 2016. Penentuan tempat dan waktu penelitian didasarkan oleh beberapa hal, yaitu:

- 1) Waktu persiapan penelitian yang berhubungan dengan prosedur penelitian dan syarat dalam melakukan penelitian seperti modul, *fasilitator* serta saran dari dosen pembimbing.
- 2) Waktu yang diperbolehkan dari pihak pengasuh PP. Salafiyah Kalimalang adalah hari Jum'at. Karena pada hari Jum'at kegiatan pondok libur dan seluruh kegiatan pendidikan sekolah formal yang berada disekitar pondok juga libur.

- 3) Kesiediaan santri remaja yang tinggal di PP. Salafiyah untuk berpartisipasi dalam penelitian yang dilaksanakan.
- 4) Peneliti cukup mengenali kondisi lingkungan dan kondisi sosial lokasi penelitian.

d. *Informed consent*

Informed consent adalah petunjuk atau kesepakatan antara peneliti dengan partisipan penelitian, dalam *Informed consent* berisi permintaan ijin serta kesiediaan partisipan untuk mengikuti kegiatan pelatihan regulasi emosi selama satu hari. Partisipan atau subjek diminta untuk mengisi lembar persetujuan dan menandatangani sebelum mengikuti serangkaian kegiatan penelitian yang akan dilaksanakan. Hal ini sebagai bukti formal bahwa subjek bersedia mengikuti rangkaian kegiatan penelitian tanpa adanya paksaan dari pihak manapun. Lembar *informed consent* dilampirkan.

2. Persiapan Alat Ukur

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala SWLS (*Satisfaction with Life Scale*) dan skala SPANE (*Scale of Positive and Negative Experience*). Skala SWLS merupakan instrument baku yang disusun oleh Diener, Emmons, Larsen dan Griffin (1985). Instrument ini digunakan untuk mengukur penilaian kognitif individu mengenai kehidupannya. SWLS terdiri dari 5 aitem dengan 7 skala jawaban yang memiliki kategorisasi 1 (sangat tidak setuju) sampai dengan 7 (sangat setuju). Kemudian skala SPANE disusun oleh Diener dan Biswas-Diener untuk mengukur penilaian afektif individu mengenai *mood* dan emosi yang

dirasakan dalam hidup. SPANE merupakan instrument baku yang terdiri atas 12 aitem dan 5 skala jawaban dengan kategorisasi 1 (sangat jarang atau hampir tidak pernah) sampai dengan 5 (sangat sering atau selalu).

3. Modul Pelatihan

Modul adalah buku panduan yang disusun peneliti dan berisikan sesi, alat dan bahan, tujuan, prosedur pelatihan serta materi dan tahapan-tahapan program pelatihan regulasi emosi lainnya. Modul disusun sebagai rencana kerja dalam sebuah penelitian ilmiah dan sebagai panduan serta pedoman agar pelaksanaan pelatihan dapat terarah dan berjalan sesuai dengan tujuan yang diharapkan.

Tahap awal dalam penyusunan modul adalah dengan melakukan analisa kebutuhan disesuaikan dengan kondisi peserta pelatihan. Tujuan dan sasaran program ditetapkan berdasarkan analisa. Tujuan adalah kebutuhan yang akan dipenuhi oleh program dan tindakan yang akan dilakukan, sedangkan sasaran adalah hasil yang akan dicapai dari proses pembelajaran peserta yang meliputi perubahan atau perkembangan dalam hal pengetahuan, sikap serta perilaku yang dialami. Modul disusun berdasarkan beberapa metode penyajian pelatihan yang disesuaikan dengan kondisi subjek dan sesuai dengan kemungkinan penggunaan alat bantu. Metode-metode dalam modul ini meliputi diskusi, ceramah, simulasi dan permainan serta penyampaian materi melalui *communication activites*. Alat-alat bantu yang digunakan adalah proyektor, laptop, *sound system*, bolpoin, pencil, kertas, bola karet berduri, kertas dan tabel lembar kerja. Tahap terakhir yaitu evaluasi terhadap kegiatan pelatihan untuk menilai apakah pelatihan tersebut berhasil mencapai sasaran atau tidak. Evaluasi ini berguna sebagai bahan kajian

bagi fasilitator dan program pelatihan untuk mengetahui kekurangan dan kelemahan sehingga dikemudian hari dapat diperbaiki sehingga menjadi lebih baik.

Modul pelatihan ini disusun dalam beberapa tahap analisa disesuaikan dengan kebutuhan dan kondisi peserta pelatihan. Tahap awal yang dilakukan adalah dengan melakukan wawancara dengan pengurus PP. Salafiyah Kalimantan. Modul yang digunakan juga merupakan hasil adaptasi dari modul yang digunakan oleh Sa'adah (2016) dengan dirubah beberapa bagian karena disesuaikan dengan kondisi peserta dan kebutuhan penelitian. Selain itu peneliti juga melakukan observasi ketika asesmen awal dilakukan sehingga isi modul serta tahapan-tahapan pelatihan juga disesuaikan.

4. Persiapan fasilitator

Pelatihan regulasi emosi memerlukan seorang *trainer* atau fasilitator untuk memperlancar jalannya pelatihan. *Trainer* atau fasilitator adalah narasumber atau pembicara. Selain *trainer*, pelaksanaan program pelatihan ini memerlukan 2 orang *observer* dan 1 asisten fasilitator.

Adapaun persyaratan sebagai seorang fasilitator adalah:

- a. Lulus bidang psikologi dan memiliki wawasan dalam psikologi umum
- b. Memiliki pengalaman dalam melakukan pelatihan baik sebagai narasumber atau peserta pelatihan
- c. Mampu berinteraksi dengan orang baru, serta memiliki kemampuan membangun suasana yang nyaman serta tidak mudah meremehkan dan menyalahkan peserta pelatihan

- d. Mampu berkomunikasi dengan baik atau komunikatif yaitu mampu menyampaikan materi-materi dengan kemasan yang menarik
- e. Memahami isi modul dengan baik sehingga mampu membawakan dengan semenarik mungkin pada setiap kegiatan

Setelah melalui beberapa pertimbangan maka peneliti memilih Nada Shobah Assegaf, S.Psi. untuk menjadi seorang fasilitator dalam penelitian ini. Peneliti menganggap bahwa fasilitator tersebut memiliki kemampuan dalam menyampaikan materi yang akan disampaikan karena selain sesuai dengan kriteria yang sudah disebutkan fasilitator juga hidup dan mengajar di sebuah pesantren sehingga fasilitator memiliki pengetahuan karakteristik remaja yang tinggal di pondok pesantren. Pada pelaksanaan pelatihan regulasi emosi ini fasilitator dibantu oleh asisten fasilitator yakni Khurin'in S.PdI. dan dua observer yang merupakan mahasiswa psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang dianggap memiliki kemampuan yakni Adellia Dara Meylinda dan Mahmiatun Nabila. Adapun peneliti bertugas sebagai pengamat dan coordinator kegiatan.

Peneliti dengan berbagai pihak yang terkait sudah melakukan pertemuan awal sebelum pelaksanaan penelitian dengan tujuan untuk mendiskusikan segala hal yang berhubungan dengan pelaksanaan pelatihan.

5. Pelaksanaan Uji Coba

- a. Uji coba skala SWLS (*Satisfaction With Life Scale*) dan skala SPANE (*Scale of Positive and Negative Experience*).

Skala SWLS dan SPANE ini menggunakan bentuk skala Likert. Alternatif jawaban skala SWLS adalah SS: Sangat Setuju, ATS: Agak Tidak Setuju, S: Setuju,

TS: Tidak Setuju, AS: Agak Setuju, STS: Sangat Tidak Setuju, TPS: Tidak Pernah Setuju. Sedangkan skala SPANE adalah (1) Sangat jarang atau tidak pernah, (2) Jarang, (3) Kadang, (4) Sering, (5) Sangat sering atau selalu.

Pengujian dengan uji coba terpakai kepada subjek penelitian dan responden yang memiliki karakteristik sama dengan subjek peneliti. Uji coba dilaksanakan pada tanggal 04 Januari 2017 di PP. Darul Falah Pelaosan Timur Kota Malang. Uji Coba dilaksanakan kepada 19 remaja yang tinggal di PP. Darul Falah Pelaosan Timur Kota Malang.

b. Pengujian validitas modul

Modul yang telah disusun perlu di uji validitasnya dengan tujuan agar modul dapat memenuhi standar dan sesuai dengan persyaratan. Uji validitas modul dilakukan dengan meminta bantuan penilaian (*expert professional judgment*) mengenai aspek regulasi emosi yang disusun kepada pihak ahli dalam bidang yang sesuai dengan isi modul. Pihak ahli tersebut terdiri dari praktisi dan akademisi serta melibatkan pengasuh PP. Salafiyah yaitu Dr. Yulia Solichatun, M.Si (Dosen/Pakar), Fachrur Rozi, S.PdI. (Perwakilan Pengasuh PP. Salafiyah Kalimantan) dan Ainun Naimah, M.Pd (Guru Bahasa Indonesia). Hasil kelayakan modul selengkapnya (terlampir).

6. Perhitungan dan Pengujian Validitas dan Reliabilitas

Penskoran skala SWLS dan SPANE dilakukan dengan penyusunan alternatif jawaban model skala likert. Skala SWLS dilakukan penskoran dengan cara yaitu: SS: Sangat Setuju mendapat skro 7, S: Setuju mendapat skor 6, AS: Agak Setuju mendapat skor 5, TPS: Tidak Pernah Setuju mendapat skor 4, ATS:

Agak Tidak Setuju mendapat skor 3 TS: Tidak Setuju mendapat skor 2, STS: Sangat Tidak Setuju mendapat skor 1.

Penskoran skala SPANE adalah adalah Sangat jarang atau tidak pernah mendapat skor 1, Jarang mendapat skor 2, Kadang mendapat skor 3, Sering mendapat skor 4, Sangat sering atau selalu mendapat skor 5.

Hasil dari penskoran tersebut kemudian dilakukan pengujian validitas dan reliabilitas skala, untuk mempermudah penghitungan peneliti menggunakan bantuan program *SPSS v.22 for Windows*.

a. Uji Validitas

Untuk mengetahui aitem yang layak, peneliti melakukan pengujian daya diskriminasi. Selanjutnya menurut Azwar (2012) daya beda atau daya diskriminasi aitem adalah sejauh mana aitem mampu membedakan antara individu atau kelompok individu yang memiliki dan tidak memiliki atribut yang diukur. Pengujian daya diskriminasi dilakukan dengan cara menghitung koefisien antara distribusi skor aitem dengan distribusi skor skala itu sendiri dimana komputasinya akan menghasilkan koefisien korelasi aitem total (Azwar, 2012). Korelasi aitem total ini memiliki bias karena sector total skala itu di dalamnya termasuk skor aitem yang dikorelasikan sehingga cenderung menghasilkan korelasi agak lebih tinggi karena aitem itu juga memiliki korelasi dengan dirinya sendiri. Untuk menghilangkan bias, dibuatlah korekasi terhadap korelasi aitem total atau *corrected item-total correlation*. *Corrected item total correlation* atau yang disebut sebagai daya beda adalah korelasi antara skor aitem dengan skor total dari sisa aitem yang lainnya, jadi skor aitem yang dikorelasikan tidak termasuk dalam skor total (Ihsan,

2009). Teknik yang digunakan untuk menghitung *corrected item-total correlation* tersebut adalah teknik korelasi *Pearson Product Moment*.

Hasil perhitungan dari uji validitas skala SWLS diperoleh nilai terendah adalah $0.365 \geq 0.30$ yang menunjukkan bahwa semua aitem memiliki daya beda lebih dari batas koefisien korelasi minimal yang ditetapkan. Sedangkan dari perhitungan skala SPANE menunjukkan hasil nilai terendah adalah 0.322 memiliki koefisien korelasi ≥ 0.30 yang berarti semua aitem pada skala SPANE memiliki daya beda lebih dari batas koefisien korelasi minimal yang ditetapkan.

b. Uji Reliabilitas

Reliabilitas adalah sejauh mana hasil suatu pengukuran dapat dipercaya (Azwar, 2007). Suatu instrument dikatakan reliabel jika instrument tersebut dapat dipakai dua kali atau lebih untuk mengukur gejala yang sama dengan hasil pengukuran yang relatif konstan (Arikunto, 2006).

Uji reliabilitas instrument dalam penelitian ini menggunakan rumus *Alpha Cronbach* yang dihitung dengan menggunakan bantuan *SPSS v.22 for windows*.

1. Uji reliabilitas instrument SWLS

Berdasarkan hasil perhitungan yang telah dilakukan terhadap skala SWLS hasil yang diperoleh menunjukkan nilai koefisien reliabilitas dari skala SWLS adalah 0.710. Hasil ini menunjukkan bahwa skala ini memiliki derajat reliabilitas yang tinggi atau reliabel.

2. Uji reliabilitas instrument SPANE

Ketika melakukan perhitungan nilai koefisien reliabilitas skala SPANE, dilakukan terpisah antara aitem *Positive Affect* dan aitem *Negative*

Affect. Berdasarkan hasil perhitungan yang telah dilakukan nilai koefisien reliabilitas skala SPANE yang tergolong dalam *Positive Affect* adalah sebesar 0.776. Hasil ini menunjukkan bahwa derajat reliabilitas yang tinggi atau reliabel. Kemudian hasil perhitungan yang telah dilakukan menunjukkan nilai koefisien reliabilitas skala SPANE yang tergolong dalam *Negative Affect* adalah sebesar 0.677. Hasil ini menunjukkan bahwa derajat reliabilitas yang cukup atau cukup reliabel.

B. Proses Pengumpulan Data

1. Tahap pertama: *informed consent*
 - a. Subjek yang menjadi peserta pelatihan ini adalah subjek yang memiliki karakteristik sebagai berikut: remaja yang tinggal di pondok pesantren Salafiyah Kalimalang, Kalirejo, Gondangwetan Pasuruan. Usia tergolong usia remaja akhir yakni 18-21 tahun. Hanya menempuh pendidikan pondok pesantren salaf. Jenis kelamin perempuan. Selain syarat-syarat tersebut, peserta juga ditawarkan kesediaannya untuk menjadi peserta dan mengikuti serangkaian proses pelatihan regulasi emosi.
 - b. Subjek yang bersedia mengikuti pelatihan diberikan lembar kesanggupan/persetujuan (*informed consent*) untuk diisi sebagai salah satu bentuk kesepakatan antara peneliti dan peserta pelatihan terhadap kesediaannya untuk mengikuti pelatihan regulasi emosi yang diadakan.

2. Tahap kedua: pelaksanaan *pretest*

Semua subjek diberikan *pretest*, subjek diminta untuk mengisi skala SWLS dan SPANE. Pelaksanaan *pretest* dilakukan pada tanggal 12 Januari 2016 yakni sehari sebelum pelaksanaan pelatihan. bertempat di Musholla PP. Salafiyah dengan semua peserta pelatihan yang berjumlah 9 orang. Distribusi hasil *pretest* dapat dilihat secara lengkap pada lampiran.

3. Tahap ketiga: Pelaksanaan Pelatihan Regulasi Emosi

Pelaksanaan pelatihan regulasi emosi dilaksanakan pada tanggal 13 Januari 2017 bertempat di ruang kelas 4 MI Tarbiyatul Aulad. Pelatihan ini dilaksanakan selama 4 jam dalam 1 (satu) hari dimulai pada pukul 9.00-11.45 kemudian dilanjutkan mulai pukul 12.15-13.30. Peserta pelatihan ini terdiri dari 9 remaja yang tinggal di PP. Salafiyah Kalimalang. Pelatihan ini juga turut dibuka oleh salah satu pengasuh PP. Salafiyah Kalimalang.

Adapun rangkuman tahapan pelatihan regulasi emosi sebagai berikut:

- 1) Sesi 1 (*Opening and Understanding About Subjective Well-Being “Let’s Start This Day”*)

Sebelum sesi 1 dimulai salah satu pengurus PP. Salafiyah Kalimalang memberikan sambutan serta membuka jalannya acara pelatihan. Pada sesi ini, para peserta dan fasilitator diberi kesempatan untuk memperkenalkan dirinya sehingga terjadi *good rapport* antara fasilitator, peneliti, observer dan peserta pelatihan. Sesi 1 ini dinamai

dengan “*Let’s Start This Day*” dengan penuh semangat fasilitator dan peserta saling memperkenalkan dengan menyebutkan nama dan hobi masing-masing peserta, kemudian pada sesi ini peserta juga dibagikan *handout* agar memudahkan peserta dalam memahami materi yang akan disampaikan. Selain itu pada sesi ini juga fasilitator menyampaikan materi mengenai apa itu kesejahteraan subjektif melalui tayangan video dan menggunakan cara diskusi untuk menyampaikan materi yang akan disampaikan.

2) Sesi II (*Emotions Understanding and Monitoring*)

Pada sesi ini fasilitator memulai sesi dengan membagi peserta menjadi beberapa kelompok kecil, karena peserta berjumlah 9 maka kelompok kecil dibagi menjadi 3 kelompok dengan masing-masing kelompok berjumlah 3 orang, pembagian kelompok ini dilakukan dengan cara berhitung. Kemudian fasilitator mengajak peserta dalam setiap kelompok untuk bermain kartu emosi (*emotional card games*) dengan cara mengajak peserta untuk menuliskan jenis emosi yang terdapat pada kartu emosi yang telah disediakan (kartu emosi terlampir). Setelah peserta memberikan jawaban pada kartu emosi, mereka diminta untuk mengelompokkan mana emosi positif dan mana emosi negatif. Kemudian masing-masing kelompok membacakan emosi apa sajakah yang terdapat pada kartu emosi dan mereka juga diminta untuk menyebutkan mana emosi positif dan emosi negatif.

Peserta dipersilahkan untuk menonton video mengenai ekspresi emosi yang terjadi dan dialami dalam kehidupan sehari-hari. Kemudian fasilitator mulai menyampaikan materi mengenai pengertian emosi, jenis emosi, penyebab munculnya emosi serta manfaat emosi dalam kehidupan sehari-hari dikaitkan dengan rasa maaf dan bersyukur. Kemudian dilanjutkan fasilitator membagikan selebar kertas kepada peserta, peserta diminta menuliskan respon mereka terhadap cerita yang akan disampaikan oleh fasilitator. Respon tersebut berupa tanggapan mengenai apa yang dirasakan ketika mendengarkan cerita tersebut, dengan serta menuliskan alasannya. Kemudian peserta juga diminta untuk menceritakan apa yang akan dilakukan untuk menanggapi cerita yang disampaikan oleh fasilitator dan diminta menyebutkan dampak positif dan negatifnya. Kemudian fasilitator memberikan refleksi terhadap kegiatan yang sudah dilakukan.

Fasilitator mengajak peserta untuk berlatih *self-talk* yakni berbicara dengan diri sendiri. Ketika berlatih *self-talk* fasilitator menekankan kepada rasa bersyukur dan rasa maaf, hal ini dikarenakan rasa syukur dan maaf merupakan cara yang efektif untuk memberikan keyakinan dan menenangkan hati. Selain itu subjek juga merupakan remaja yang mengerti agama sehingga materi disampaikan dengan mengkaitkan dengan hukum agama Islam. Penyampaian pelatihan *self-talk* ini menggunakan metode *communication activities*. Sesi ini diakhiri

dengan fasilitator memberikan evaluasi mengenai pelatihan *self-talk* dan materi lain yang telah disampaikan.

3) Sesi III (*Emotions Evaluating and Modification*)

Sesi ini dimulai dengan melakukan *ice breaking* yakni dengan melakukan senam angin. Kegiatan ini dimaksudkan agar para peserta tidak jenuh selama mengikuti pelatihan ini, sehingga dalam melanjutkan sesi berikutnya peserta lebih focus dan tetap bersemangat mengikuti jalannya pelatihan.

Sesi ini memiliki tujuan agar peserta mampu mengelola emosi dan memodifikasi emosi yang dirasakan dan mampu mengarahkan perhatian pada situasi yang mempengaruhi emosi serta mampu menyeimbangkan emosi yang telah disadari.

Fasilitator memberikan kebebasan kepada peserta untuk meninggalkan ruangan tetapi tidak diperbolehkan untuk meninggalkan ruangan terlalu jauh. Hal ini dimaksudkan agar peserta dapat membayangkan kejadian membahagiakan dan menarik apa yang pernah dialami dalam hidupnya, selanjutnya peserta diminta untuk menggambarkan pada selembar kertas tentang perasaan bahagia yang dirasakan dengan diberikan deskripsi mengenai apa yang sudah digambarkan. Setelah itu, peserta diminta untuk mempresentasikan dan menjelaskan mengenai apa yang sudah digambarkan dan kegiatan ini diakhiri dengan fasilitator memberikan refleksi dari kegiatan yang sudah dilaksanakan.

Peserta dipersilahkan untuk istirahat selama 30 menit dan kemudian sesi dilanjutkan dengan melakukan relaksasi pernafasan dimana peserta diminta untuk menarik nafas secara mendalam kemudian dilepaskan dengan perlahan. Pada sesi ini juga peserta diminta untuk membayangkan peristiwa yang paling tidak menyenangkan selama hidupnya dan kemudian peserta juga diminta untuk meluapkan amarahnya dengan menggunakan bola karet berduri yang sudah dibagikan pada setiap peserta.

Sesi ini juga diisi dengan menonton video kungfu dimana video tersebut berisikan seekor panda yang bernama poo mampu melawan musuhnya dengan kesabaran dan dengan sikap yang tenang. Sesi ini ditutup dengan relaksasi otot oleh fasilitator.

4) Sesi IV (*Closing*)

Sesi ini merupakan sesi akhir dari jalannya pelatihan, dimana fasilitator dan seluruh pihak yang terkait melakukan relaksasi dengan mereview semua yang sudah disampaikan pada pelatihan hari ini dan diakhiri dengan ucapan terimakasih dan permohonan maaf dari fasilitator dan peserta, kemudian ditutup dengan saling berjabat tangan antara fasilitator dan seluruh peserta.

4. Tahap keempat: pelaksanaan *posttest*

Semua subjek diberikan *posttest*, subjek diminta untuk mengisi skala SWLS dan SPANE. Pelaksanaan *posttest* dilakukan pada tanggal 15 Januari 2016 yakni dua hari setelah pelaksanaan pelatihan. *Posttest*

dilakukan bertempat di Musholla PP. Salafiyah dengan semua peserta pelatihan yang berjumlah 9 orang. Distribusi hasil *posttest* dapat dilihat secara lengkap pada lampiran.

5. Tahap kelima: pelaksanaan *follow-up*

Follow-up dilakukan satu minggu setelah dilakukan *posttest*, yaitu pada tanggal 22 Januari 2017. *Follow-up* berupa pemberian kembali skala SPANE dan SWLS pada subjek kelompok eksperimen. Hal ini dilakukan untuk mengetahui konsistensi dari hasil perlakuan yang sudah diberikan. Hasil pengukuran tersebut dibandingkan dengan hasil *pretest* dan *posttest* yang sudah diberikan. Sebelum pelaksanaan *follow-up* dilakukan, selama satu minggu subjek diberikan kertas kerja agar setiap subjek dapat terkontrol perilakunya. Distribusi hasil *follow-up* dan kertas kerja secara lengkap pada lampiran.

6. Tahap keenam: evaluasi pelatihan regulasi emosi

Evaluasi dilakukan setelah kegiatan selesai dilaksanakan. Hal ini ditujukan untuk mengevaluasi aspek-aspek yang terdapat dalam kegiatan yang sudah dilakukan. Berdasarkan evaluasi kegiatan yang telah dilakukan, maka dapat dirangkum evaluasi pelatihan regulasi emosi terlihat pada tabel berikut ini:

Tabel 4.11
Evaluasi Pelatihan Regulasi Emosi

No	Aspek	Baik	Tidak Baik
1	Kesesuaian materi dengan tujuan penelitian	100%	
2	Fasilitator		
	Penguasaan materi	100%	
	Penggunaan bahasa	100%	
	Cara menyajikan materi	100%	
	Kemampuan menciptakan suasana	100%	
3	Penggunaan metode		
	Ceramah	100%	
	Diskusi	88.89%	11.11%
	Roleplay/Simulasi	66.67%	33.33%
	Penyangan video	100%	
4	Efektivitas penggunaan alat bantu	55.56%	44.44%
5	Durasi pelaksanaan pelatihan		
	Pembagian sesi	66.67%	33.33%
	Penggunaan waktu	88.89%	11.11%
6	Kenyamanan tempat pelatihan	88.89%	11.11%

C. Hasil Penelitian

1. Hasil Analisis Kuantitatif

Data yang diperoleh dalam penelitian ini adalah perubahan skor kesejahteraan subjektif berdasarkan skala SPANE dan SWLS yang diukur kepada subjek yang menjadi peserta eksperimen dan diukur sebelum eksperimen (*pretest*), sesudah eksperimen (*posttest*) dan pada saat *follow-up*.

a. Hasil uji normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui taraf kenormalan sebaran skor variabel data tersebut berdistribusi normal atau tidak berdistribusi normal. Apabila data tidak berdistribusi normal, jumlah sampel sedikit dan jenis datanya nominal atau ordinal metode yang digunakan adalah statistik non parametrik (Prayitno,

2010). Pada uji normalitas menggunakan uji Kolmogorov-sminov. Sebaran hasil uji normalitas normal atau tidak menggunakan kaidah yaitu: jika $p > 0.05$ maka sebaran dikatakan normal. Namun sebaliknya jika uji normalitas sebaran menunjukkan $p < 0.05$ maka sebaran dikatakan tidak normal. Hasil uji normalitas menggunakan SPSS ditunjukkan tabel 4.12.

Tabel 4.12
Hasil Uji Normalitas
One-Sample Kolmogorov-Sminov Test

	Pretest	Posttest	Followup
N	9	9	9
Kolmogrov-Smirnov Z	0.806	0.356	0.804
Asymp. Sig (2-tailed)	0.534	1.000	0.538

Berdasarkan hasil uji normalitas data, ditunjukkan oleh *Kolmogorov-sminov test* yaitu data *pretest*, *posttest*, serta *follow-up* memiliki nilai $p > 0.05$ yang berarti sebaran dapat dikatakan normal. Hasil data *pretest* memiliki nilai $p = 0.806 > 0.05$ maka data *pretest* terdistribusi secara normal. Kemudian data *posttest* memiliki nilai $p = 0.356 > 0.05$ yang berarti data terdistribusi secara normal. Selanjutnya data *follow-up* memiliki nilai $p = 0.804 > 0.05$ yang menunjukkan bahwa data *follow-up* juga terdistribusi secara normal.

b. Hasil statistik deskriptif

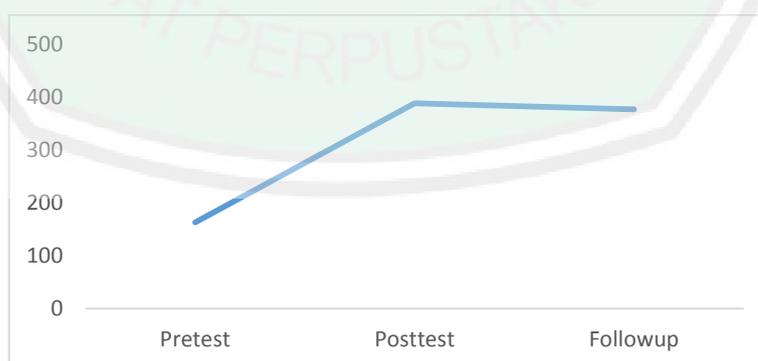
Analisis statistik deskriptif merupakan analisis yang paling mendasar untuk menggambarkan keadaan data secara umum. Hasil analisis statistik deskriptif dalam penelitian ini akan dipaparkan dalam tabel berikut:

Tabel 4.13
Hasil Statistik Deskriptif

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pretest	9	13	27	17.78	3.993
Posttest	9	34	51	43.11	5.465
Followup	9	35	49	41.89	4.485
Valid N (listwise)	9				

Berdasarkan tabel 4.13 dapat disimpulkan bahwa nilai *mean*, *minimum*, *maximum* serta standar deviasi pada subjek memiliki peningkatan skor kesejahteraan subjektif pada saat *pretest* tetapi pada saat dilakukan *follow-up* terjadi penurunan meskipun tidak signifikan. Hal ini bisa terjadi karena subjek diberikan perlakuan berupa pelatihan regulasi emosi sehingga perubahan signifikan terjadi pada subjek. Meskipun terjadi penurunan pada saat *follow-up* tetapi penurunan tersebut tidak terjadi secara signifikan. Lebih jelasnya akan ditunjukkan berdasarkan gambar berikut:

Gambar 4.1
Grafik Rata-rata Skor Kesejahteraan Subjektif



Berdasarkan hasil statistik deskriptif serta dilihat dari rata-rata skor kesejahteraan subjektif peserta, maka dapat disimpulkan bahwa pelatihan regulasi emosi dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif pada peserta pelatihan.

c. Hasil analisis uji *Paired-Samples T Test*

Data hasil *pretest*, *posttest*, dan *follow-up* menunjukkan bahwa data hasil penelitian terdistribusi secara normal, oleh karena itu maka dilakukan uji *Paired-Sample T Test*. Analisis *Paired-Samples T Test* digunakan untuk membandingkan apakah terdapat perbedaan antara sebelum diberikan pelatihan dan sesudah diberikan pelatihan pada subjek, selain itu uji ini juga akan membandingkan setelah diberikan pelatihan dengan hasil *follow-up* yang dilakukan satu minggu setelah perlakuan diberikan. Hal ini juga akan membuktikan apakah hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima atau tidak. Hasil lengkap analisis *Paired-Sample T Test* dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.14
Hasil Uji *Paired-Sample Statistic Pretest dan Posttest*

		Mean	N	Std. Deviation
Pair 1	Pretest	17.78	9	3.993
	Posttest	43.11	9	5.465

Berdasarkan tabel output di atas menunjukkan bahwa rata-rata skor kesejahteraan subjektif *pretest* sebesar 17.78 dan *posttest* sebesar 43.11 dengan subjek sebanyak 9 orang. Sedangkan standar deviasi *pretest* adalah 3.993 dan *posttest* sebesar 5.465. Hasil tersebut menunjukkan terjadi perubahan nilai *mean* antara *pretest* – *posttest* yang berarti skor kesejahteraan subjektif subjek mengalami peningkatan jika dilihat dari nilai *mean* yang dihasilkan.

Tabel 4.15
Hasil uji *Paired-Sample Statistic Posttest dan Follow-up*

		Mean	N	Std. Deviation
Pair 1	Posttest	43.11	9	5.465
	Followup	41.89	9	4.485

Berdasarkan tabel output di atas menunjukkan bahwa rata-rata skor kesejahteraan subjektif *posttest* sebesar 43.11 dan *follow-up* sebesar 41.89 dengan subjek sebanyak 9 orang. Sedangkan standar deviasi *posttest* adalah 5.465 dan *follow-up* sebesar 4.485. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terjadi penurunan nilai *mean* pada saat dilakukan *posttest – followup* yang berarti terjadi penurunan skor kesejahteraan subjektif pada subjek.

Tabel 4.16
Hasil *Paired Samples Correlations Pretest dan Posttest*

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pretest & Posttest	9	-0.623	0.073

Pada output *paired samples correlations* menunjukkan bahwa korelasi antara *pretest* dan *posttest* sebesar -0.623 dengan nilai signifikansi $p = 0.073 > 0.05$ yang berarti terdapat korelasi antara *pretest* dan *posttest*.

Tabel 4.17
Hasil *Paired Samples Correlations Posttest dan Follow-up*

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Posttest & Followup	9	0.557	0.120

Pada output *paired samples correlations* menunjukkan bahwa korelasi antara *pretest* dan *posttest* sebesar 0.557 dengan nilai signifikansi $p = 0.120 > 0.05$ yang berarti terdapat korelasi antara *posttest* dan *follow-up*.

Selanjutnya dilakukan uji *paired samples t test* untuk mengetahui perbedaan antara sebelum diberikan pelatihan dan sesudah diberikan pelatihan pada subjek.

Tabel 4.18
Hasil Uji *Paired-Samples Test Pretest dan Posttest*

		t	Asymp. Sig (2-tailed)
Pair 1	Pretest-Posttest	-8.895	0.000

Pada tabel hasil pengukuran *paired samples t test* di atas menunjukkan $t = -8.895$ dan signifikansi $p = 0.000 < 0.05$ (kesalahan toleransi 5%), yang berarti hipotesis diterima dengan menunjukkan adanya perbedaan kesejahteraan subjektif antara sebelum dan sesudah diberikannya perlakuan yakni pelatihan regulasi emosi. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pelatihan regulasi emosi memberikan pengaruh dalam meningkatkan kesejahteraan subjektif pada remaja yang tinggal di PP. Salafiyah Kalimantan. Nilai T yang negatif didapatkan karena nilai sesudah pemberian perlakuan lebih tinggi dari nilai sebelum pelatihan. Nilai t negatif bukan menunjukkan bahwa hasil yang didapat negatif. Akan tetapi, nilai tersebut hanya menunjukkan bahwa pengukuran tahap II (*posttest*) lebih tinggi daripada pengukuran tahap I (*pretest*).

Tabel 4.19
Hasil uji *Paired -Samples Test Posttest dan Follow-up*

		T	Asymp. Sig (2-tailed)
Pair 1	Posttest-Followup	0.770	0.464

Pada tabel hasil pengukuran *paired samples t test* di atas menunjukkan $t = -0.770$ dan signifikansi $p = 0.464 > 0.05$ (kesalahan toleransi 5%). Hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan kesejahteraan subjektif antara saat dilakukannya *posttest* dengan saat dilakukannya *follow-up* yang dilakukan setelah satu minggu setelah diberikannya perlakuan.

Meskipun tidak ada perubahan saat dilakukan *follow-up* bukan berarti tidak ada perubahan yang terjadi pada setiap subjek. Berdasarkan uji deskriptif yang sudah dilakukan terlihat bahwa pada saat dilakukan *follow-up* terjadi penurunan kesejahteraan subjektif pada subjek peserta pelatihan. Tetapi jika dilihat secara individual maka terdapat subjek yang mengalami kenaikan dan terdapat pula subjek yang mengalami penurunan kesejahteraan subjektif. Untuk lebih lengkapnya dapat dilihat pada tabel 4.18.

d. Hasil *pretest*, *posttest*, dan *follow-up*

Hasil perolehan skor kesejahteraan subjektif peserta pelatihan dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.20
Hasil Skor *Pretest*, *Posttest* dan *Follow-up*

Subjek	Pengukuran					
	<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>		<i>Follow-up</i>	
	Skor Skala	Tingkat SWB	Skor Skala	Tingkat SWB	Skor Skala	Tingkat SWB
FRD	18	Rendah	42	Tinggi	35	Tinggi
AS	18	Rendah	40	Tinggi	42	Tinggi
KR	19	Rendah	50	Tinggi	42	Tinggi
NC	27	Tinggi	34	Tinggi	37	Tinggi
NH	17	Rendah	43	Tinggi	42	Tinggi
NSR	13	Rendah	46	Tinggi	41	Tinggi
MM	14	Rendah	44	Tinggi	49	Tinggi
NK	18	Rendah	38	Tinggi	41	Tinggi
MK	16	Rendah	51	Tinggi	48	Tinggi
Mean	17.78		43.11		41.89	

Tabel 4.21
Frekuensi dan Prosentase Kecenderungan Kesejahteraan Subjektif

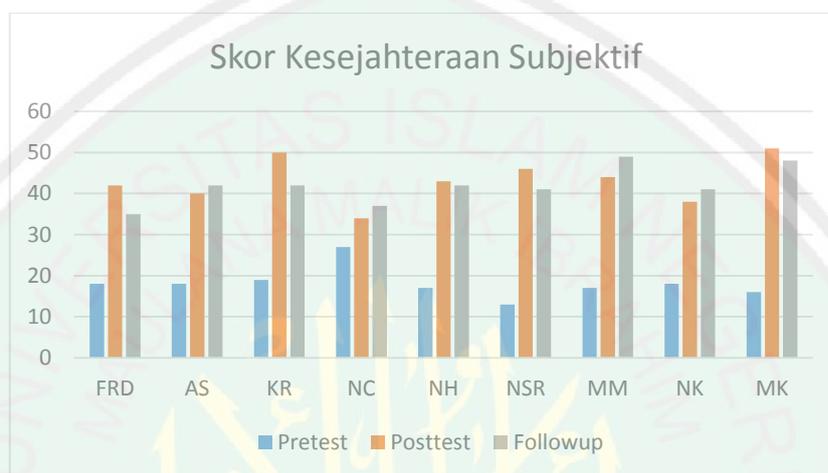
Kategori	Pretest		Posttest		Follow-Up	
	Frekuensi	Prosentase (%)	Frekuensi	Prosentase (%)	Frekuensi	Prosentase (%)
Rendah	8	88.89%				
Tinggi	1	11.1%	9	100%	9	100%
Jumlah	9	100	9	100%	9	100%

Berdasarkan hasil perolehan skor kesejahteraan subjektif di atas menunjukkan bahwa mayoritas subjek pada saat *pretest* atau sebelum diberikan perlakuan berupa pelatihan regulasi emosi memiliki skor kesejahteraan subjektif yang rendah, hanya satu subjek yang memiliki tingkat kesejahteraan subjektif tinggi. Hal ini berbanding terbalik ketika subjek sudah diberikan perlakuan berupa pelatihan regulasi emosi, pada saat dilakukan *posttest* dua hari setelah diberikannya perlakuan menunjukkan adanya peningkatan skor kesejahteraan subjektif yang sangat signifikan, seluruh subjek yang merupakan peserta pelatihan berada pada kategori tinggi. Ketika dilakukan *follow-up* yakni 1 minggu setelah diberikannya *posttest* atau 9 hari setelah diberikan perlakuan pelatihan regulasi emosi seluruh subjek tetap berada pada kategori tinggi.

Jika dilihat berdasarkan nilai rata-ratanya (*mean*) terjadi perubahan yang signifikan ketika sebelum diberikan pelatihan (*pretest*) dan setelah diberikan pelatihan (*posttest*) dan juga meningkat sedikit ketika dilakukan *follow-up*. Hal ini menunjukkan bahwa pemberian perlakuan berupa pelatihan regulasi emosi memiliki dampak dalam peningkatan kesejahteraan subjektif pada remaja yang tinggal di PP. Salafiyah Kalimalang.

Secara keseluruhan, perbandingan skor kesejahteraan subjektif pada masing-masing subjek dapat dilihat pada grafik 4.2.

Gambar 4.2
Grafik Perbandingan Skor Kesejahteraan Subjektif



Sesudah melakukan *pretest*, *posttest* dan *follow-up* kemudian dilakukan tabulasi berdasarkan skor kesejahteraan subjektif untuk dicari selisihnya atau *gain score*. Berikut ini hasil yang diperoleh pada tabel 4.22, sebagai berikut:

Tabel 4.22
Hasil *Gain Score Pretest, Posttest dan Follow-up*

No	Subjek	Gain Skor Kesejahteraan Subjektif	
		GS Posttest - Pretest	GS Followup - Posttest
1	FRD	24	-7
2	AS	22	2
3	KR	31	-8
4	NC	7	3
5	NH	25	0
6	NSR	33	-5
7	MM	30	5
8	NK	20	3
9	MK	35	-3

Berdasarkan tabel 4.22 dapat disimpulkan bahwa terdapat kenaikan skor kesejahteraan subjektif pada saat *pretest – posttest* yaitu tertinggi 35 dan terendah 7. Sedangkan pada saat *posttest – follow-up* ada beberapa subjek yang mengalami penurunan dan ada juga yang memiliki skor sama. Subjek yang mengalami penurunan berjumlah 4 orang dan yang mengalami kenaikan berjumlah 4 orang serta 1 subjek tidak mengalami perubahan.

Oleh karena itu, berdasarkan *gain score* tersebut terlihat bahwa pelatihan regulasi emosi dapat mempengaruhi dalam meningkatkan kesejahteraan subjektif pada subjek, hal ini sesuai dengan uji signifikansi yang dilakukan sebelumnya dengan menggunakan *paired samples t test* yang menunjukkan bahwa terjadi perubahan yang signifikan pada saat *pretest – posttest*.

2. Analisis Kualitatif

Analisis kualitatif memiliki tujuan untuk melihat bagaimana proses yang dialami oleh subjek selama dan setelah diberikan perlakuan berupa pelatihan regulasi emosi. Selain itu, analisis kualitatif juga diperlukan untuk menganalisis lebih dalam pada subjek untuk melihat perubahan yang terjadi, hal ini dilakukan untuk menggali lebih dalam mengenai data-data yang sudah terkumpul untuk melihat penurunan dan peningkatan selama proses penelitian. Analisis kualitatif ini dilakukan pada subjek berdasarkan hasil skor skala kesejahteraan subjektif meliputi skala SPANE dan SWLS, hasil observasi selama pelatihan, angket terbuka dan evaluasi hasil pelatihan.

Analisis kualitatif pada setiap subjek selengkapnya sebagai berikut:

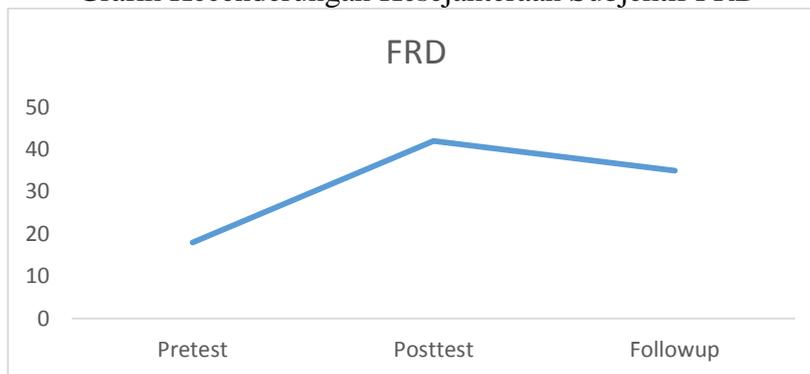
1. Subjek FRD

Subjek FRD adalah seorang remaja perempuan berusia 19 tahun dan merupakan anak ke-2 dari 2 bersaudara. FRD memiliki anggota tubuh yang lengkap tanpa cacat dan berfungsi sebagaimana mestinya. FRD sudah berada selama 6 tahun di PP. Salafiyah Kalimalang.

Skor *pretest* kesejahteraan subjektif FRD adalah 18 dan termasuk dalam kategori kesejahteraan subjektif rendah. Setelah mengikuti pelatihan regulasi emosi hasil skor kesejahteraan subjektif FRD meningkat menjadi 42 dan termasuk dalam kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa terjadi peningkatan tingkat kesejahteraan subjektif antara sebelum dan setelah diberikan pelatihan regulasi emosi. Tetapi ketika dilakukan *follow-up* hasil skor kesejahteraan subjektif FRD mengalami penurunan 7 poin menjadi 35. Hal ini dikarenakan pada saat dilakukan *follow-up* FRD mengaku kurang enak badan dan kondisi tubuhnya kurang fit. Tentu kondisi tubuh memberikan dampak terhadap hasil pengukuran kesejahteraan subjektif yang dilakukan. Hasil kenaikan dan penurunan kesejahteraan subjektif dapat dilihat pada grafik berikut:

Gambar 4.3

Grafik Kecenderungan Kesejahteraan Subjektif FRD



Selama pelatihan berlangsung FRD selalu tersenyum, tertawa dan bergembira. Selain itu FRD juga dapat mengikuti pelatihan regulasi emosi dengan baik dan dari perilaku yang dimunculkan FRD memiliki minat terhadap materi yang disampaikan. Ketika pelatihan FRD merupakan salah satu peserta yang aktif bertanya dan selalu aktif dalam memberikan pendapat dan argument. Keaktifan FRD menonjol dibandingkan dengan peserta yang lain, ketika diminta untuk mempresentasikan hasil diskusi FRD selalu siap untuk maju.

Pada lembar evaluasi, FRD menutrukan bahwa segala aspek dalam pelatihan regulasi emosi yang dilaksanakan cukup baik, yang menjadi kekurangan adalah pada waktu yang kurang lama. FRD mengatakan bahwa pelatihan ini memberikannya banyak pelajaran dan manfaat sehingga apa yang dia telah pelajari dan ilmu yang telah diperoleh dapat diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari. Sebelumnya, FRD belum pernah mengikuti pelatihan sama sekali. Pelatihan regulasi emosi ini adalah pelatihan pertama kali yang dia ikuti, dan dia sangat senang dan sangat bersemangat untuk mengikuti pelatihan.

Peningkatan skor kesejahteraan subjektif ini merupakan bentuk dari hasil yang diperoleh dari pelatihan regulasi emosi yang diikuti. Hal ini menunjukkan bahwa FRD dapat mengaplikasikan apa yang sudah dipelajari dalam kehidupan sehari-hari dan juga FRD mampu meminimalisir emosi negatif yang muncul sehingga dapat lebih mengelola emosinya dengan baik.

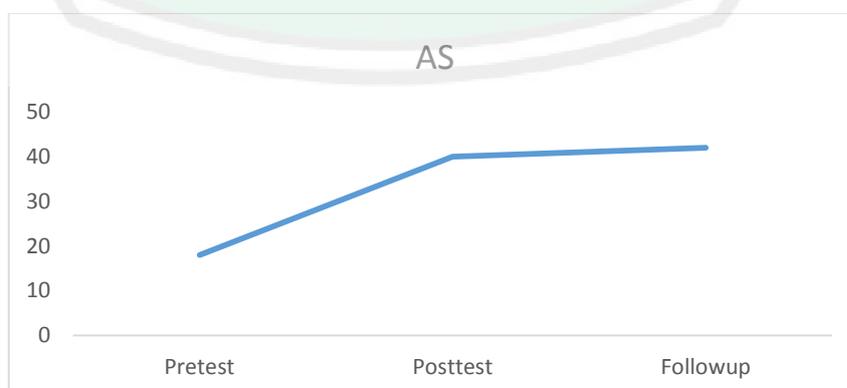
Berdasarkan perubahan positif yang dialami FRD menunjukkan bahwa pelatihan regulasi emosi memiliki pengaruh dalam meningkatkan kesejahteraan subjektif.

2. Subjek AS

Subjek AS adalah seorang remaja perempuan berusia 20 tahun dan merupakan anak ke-4 dari 4 bersaudara. AS memiliki anggota tubuh yang lengkap tanpa cacat dan berfungsi sebagaimana mestinya. AS mulai masuk PP. Salafiyah Kalimantan pada tahun 2013 ketika AS berusia 17 tahun yang berarti subjek sudah 4 tahun berada di PP. Salafiyah Kalimantan.

Skor *pretest* kesejahteraan subjektif AS termasuk dalam kategori rendah yakni berada pada skor 18. Hasil skor kesejahteraan subjektif setelah mengikuti pelatihan regulasi emosi mengalami peningkatan yang signifikan menjadi 40 dan berada pada kategori tinggi, yang artinya terdapat peningkatan kesejahteraan subjektif pada diri AS setelah mengikuti pelatihan. Hasil *follow-up* yang dilakukan 1 (satu) minggu setelah diberikannya perlakuan didapatkan skor yang mengalami kenaikan menjadi 42, yang berarti ada kenaikan sebanyak 2 poin dari saat dilakukan *posttest* dan berada pada kategori tinggi. Hasil kenaikan dan penurunan kesejahteraan subjektif dapat dilihat pada grafik berikut:

Gambar 4.4
Grafik Kecenderungan Kesejahteraan Subjektif AS



Selama pelatihan berlangsung ekspresi wajah AS sering tersenyum, bukan hanya ketika pelatihan tetapi ketika dilakukan *pretest*, *posttest* dan *follow-up* pun AS sering tersenyum. Selama pelatihan AS kadang-kadang tertawa dan tidak menunjukkan ekspresi cemberut dan sedih. Tetapi memang AS terkadang malu ketika diminta untuk berpendapat dan selama pelatihan AS bergembira. Selain itu selama mengikuti pelatihan AS juga dapat mengikutinya dengan baik, dengan mengikuti semua sesi dengan fokus dan tidak pasif dalam mengikuti pelatihan. Ketika diskusi dilakukan AS juga aktif dan ikut berkontribusi.

Pada lembar evaluasi pelatihan AS berpendapat bahwa penggunaan alat bantu dan kenyamanan tempat pelatihan perlu diperhatikan, karena menurut AS dua hal tadi yang dianggap kurang baik sehingga mengurangi kenyamanannya ketika mengikuti pelatihan. Untuk isi materi, penggunaan metode dan fasilitator AS menganggap semuanya sudah baik dan sesuai dengan apa yang dibayangkan.

Sebelumnya AS belum pernah mengikuti pelatihan regulasi emosi dan menurutnya dia senang dapat mengikuti pelatihan ini. AS juga menuturkan bahwa pelatihan ini memberikan manfaat pada dirinya karena AS dapat mengatur emosinya dan menurutnya dia bisa mengamalkan apa yang sudah diperolehnya ke teman-temannya dan dalam kehidupan sehari-hari. Subjek juga berpendapat bahwa fasilitator dapat menyampaikan materinya dengan baik dan cara penyampaiannya mudah untuk difahami, dan menurut AS perubahan yang dialami adalah dia dapat mengontrol emosinya dan menjadi tidak suka marah.

Kenaikan skor kesejahteraan subjektif yang terjadi pada diri AS disebabkan oleh kemampuan regulasi emosi yang sudah dimiliki oleh AS. Subjek

dapat memahami dan mengimplimentasikan hasil dari pelatihan dalam kehidupan sehari-hari sehingga AS mampu menjalani kehidupan sehari-harinya dengan tidak mudah marah dan mampu menahan emosinya. AS juga menuturkan bahwa dia sudah belajar untuk mengambil hikmah dari kejadian kecil yang dialami setiap harinya, sehingga menurutnya saat ini dia lebih bahagia dalam menjalani kehidupannya di pondok meskipun terkadang dia rindu sama ibu dirumah dan teman-temannya yang berada diluar pondok.

Berdasarkan perubahan positif yang dialami AS menunjukkan bahwa pelatihan regulasi emosi memiliki pengaruh dalam meningkatkan kesejahteraan subjektif.

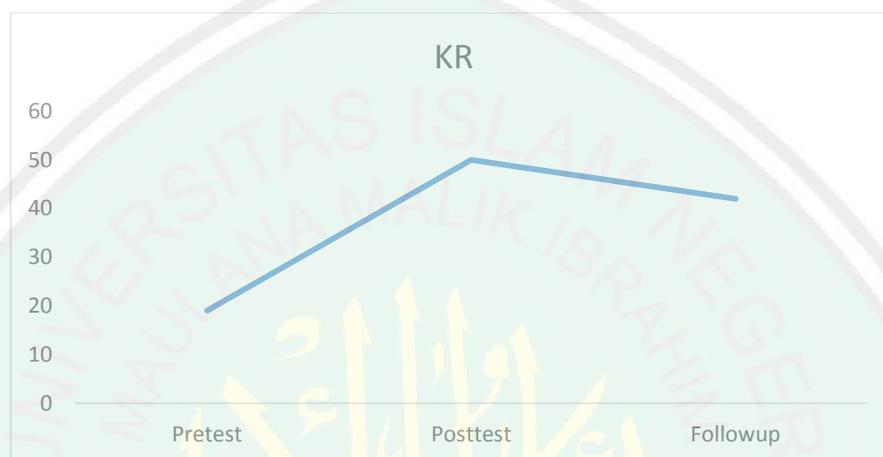
3. Subjek KR

Subjek KR adalah seorang remaja perempuan berusia 20 tahun dan merupakan anak ke-8 dari 9 bersaudara. KR memiliki anggota tubuh yang lengkap tanpa cacat dan berfungsi sebagaimana mestinya. KR sudah berada 8 tahun berada di PP. Salafyah Kalimalang yakni semenjak dia berusia 12 tahun.

Skor *pretest* kesejahteraan subjektif KR adalah 19 dan termasuk dalam kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa sebelum diberikannya perlakuan yakni pelatihan regulasi emosi KR memiliki kesejahteraan subjektif yang rendah. Tetapi setelah diberikan pelatihan regulasi emosi hasil skor *posttest* kesejahteraan subjektif KR adalah 50 naik 31 poin dibandingkan sebelum diberikan perlakuan. Tetapi ketika dilakukan *follow-up* hasil skor kesejahteraan subjektif KR menurun menjadi 42 turun 8 poin dibanding sebelumnya.

Hasil kenaikan dan penurunan kesejahteraan subjektif dapat dilihat pada grafik berikut:

Gambar 4.5
Grafik Kecenderungan Kesejahteraan Subjektif KR



Pada lembar evaluasi subjek KR menuturkan bahwa yang menjadi kekurangan dalam pelatihan yang diberikan adalah penggunaan alat bantu yang kurang efektif, tetapi untuk hal lain KR menuturkan sudah baik dan sudah seperti yang diharapkan. Selama pelatihan berlangsung KR adalah orang yang pemalu karena selama pelatihan berlangsung KR adalah peserta yang pasif, meskipun seperti itu KR tetap dapat mengikuti jalannya diskusi dan dapat mengikuti materi yang disampaikan oleh fasilitator. Selama pelatihan ekspresi wajah yang ditunjukkan adalah tersenyum dan tertawa tetapi terkadang juga sering menunjukkan ekspresi cemberut dan malu.

Sebelumnya subjek KR belum pernah mengikuti pelatihan regulasi emosi, KR mengatakan bahwa pelatihan yang diberikan adalah hal yang bermanfaat dan dia banyak belajar dari materi yang disampaikan. Ketika menilai fasilitator, KR

mengatakan fasilitator dapat menyampaikan materi dengan baik sehingga dia dapat mengerti apa yang disampaikan oleh fasilitator.

Perubahan yang dirasakan KR setelah mengikuti pelatihan regulasi emosi berjalan kearah positif sehingga pelatihan regulasi emosi membantu KR untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pelatihan regulasi emosi berpengaruh terhadap peningkatan kesejahteraan subjektif subjek NK.

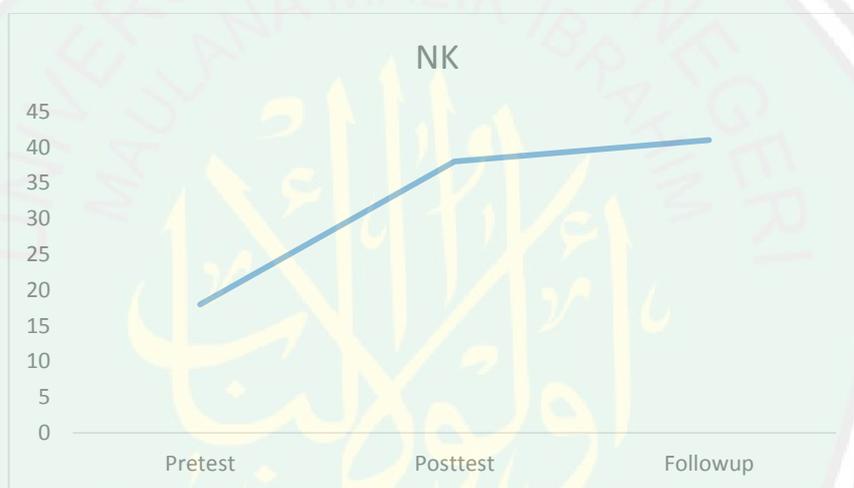
4. Subjek NK

Subjek NK adalah seorang remaja perempuan berusia 18 tahun dan merupakan anak ke-3 dari 3 bersaudara. NK memiliki anggota tubuh yang lengkap tanpa cacat dan berfungsi secara normal layaknya remaja lain. NK sudah 3 tahun berada di PP. Salafiyah Kalimalang, dia masuk di pondok ini ketika berusia 15 tahun karena diminta ibunya, meskipun diawal masuk pondok dia tidak betah tetapi seiring berjalannya waktu NK merasa bahwa tinggal di pondok adalah pilihan terbaik.

Skor *pretest* kesejahteraan subjektif NK adalah 18 dan berada pada kategori rendah, hal ini disebabkan karena NK sering merasa kesulitan untuk memahami pelajaran di pondok sehingga dia tidak nyaman dalam menjalani kehidupan di pondok dan selalu merasa tertekan. Selain itu NK mengatakan bahwa dia sering kurang sepaham dengan teman sekamarnya sehingga NK kurang begitu nyaman berada di pondok. Tetapi setelah diberikan perlakuan berupa pelatihan regulasi emosi skor kesejahteraan subjektif NK berubah menjadi 38 yang berada pada kategori tinggi dan naik 20 poin dari skor *pretest*. Hal ini menunjukkan bahwa

pelatihan regulasi emosi memberikan dampak kepada NK untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif yang dirasakannya. Begitupun saat dilakukan *follow-up* yaitu pada satu minggu setelah diberikan perlakuan, NK mengalami kenaikan sebanyak 3 poin dan berada pada kategori tinggi dengan jumlah skor 41. Hasil kenaikan dan penurunan kesejahteraan subjektif dapat dilihat pada grafik berikut:

Gambar 4.6
Grafik Kecenderungan Kesejahteraan Subjektif NK



Selama pelatihan berlangsung, NK selalu bergembira tetapi kegembiraannya hanya diekspresikan melalui senyuman. Selama pelatihan juga NK terkadang menampilkan raut muka sedih dan selama pelatihan NK merupakan peserta yang pemalu. Hal ini juga berdampak kepada saat dilakukan diskusi dan selama kegiatan berlangsung NK menjadi peserta yang pasif sehingga NK tidak pernah bertanya dan tidak pernah menyampaikan pendapatnya selama pelatihan, meskipun NK memiliki ketertarikan terhadap materi yang disampaikan tapi NK terkadang juga cuek terhadap materi yang disampaikan oleh fasilitator.

Pada lembar evaluasi pelatihan NK berpendapat bahwa metode *roleplay*, penggunaan alat bantu serta durasi pelaksanaan pelatihan kurang efektif, tetapi untuk

materi yang disampaikan, cara fasilitator menyampaikan materi dan metode lainnya selain *roleplay* NK berpendapat bahwa semuanya sudah baik dan sesuai dengan yang diharapkan.

Subjek NK mengatakan bahwa belum pernah mengikuti pelatihan regulasi emosi sebelumnya, dan NK juga mengatakan bahwa dia senang mengikuti serangkaian pelatihan yang diadakan. Menurut NK, dengan mengikuti pelatihan regulasi emosi dia tau dan semakin faham pentingnya mengatur emosi dan bagaimana cara meluapkan emosi. Hal ini tentu akan memiliki dampak dalam kehidupan sehari-hari yang dijalani NK, menurutnya sekarang dia sudah tidak *jengkelan* dan lebih bersabar dalam menghadapi segala hal yang dialaminya. Menurut fasilitator yang menyampaikan materi adalah orang yang baik dan mampu membuatnya mengerti mengenai materi yang disampaikan. Subjek NK juga mengatakan bahwa perubahan yang dirasakan setelah mengikuti pelatihan ini adalah NK selalu berusaha mencoba menjadi yang terbaik pada setiap harinya.

Pada kehidupan sehari-hari NK sering tidak sefaham dengan temannya, dia mengatakan banyak dari temannya suka berkata yang menyakitkan kepada dirinya sehingga dia sering merasa sakit hati dan terkadang ingin keluar dari pondok. Tetapi menurut penuturannya setelah mengikuti pelatihan regulasi emosi NK lebih bisa mengatur emosinya, lebih bisa mengambil hikmah dan nilai positif dari apa yang sudah dialaminya. Dari kertas kerja yang diberikan terlihat NK selalu menyikapi permasalahan yang dialaminya secara lebih positif dan mampu bersikap tenang dalam menghadapi semua permasalahan yang dialami.

Perubahan yang dirasakan NK setelah mengikuti pelatihan regulasi emosi berjalan kearah positif sehingga pelatihan regulasi emosi membantu NK untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pelatihan regulasi emosi berpengaruh terhadap peningkatan kesejahteraan subjektif subjek NK.

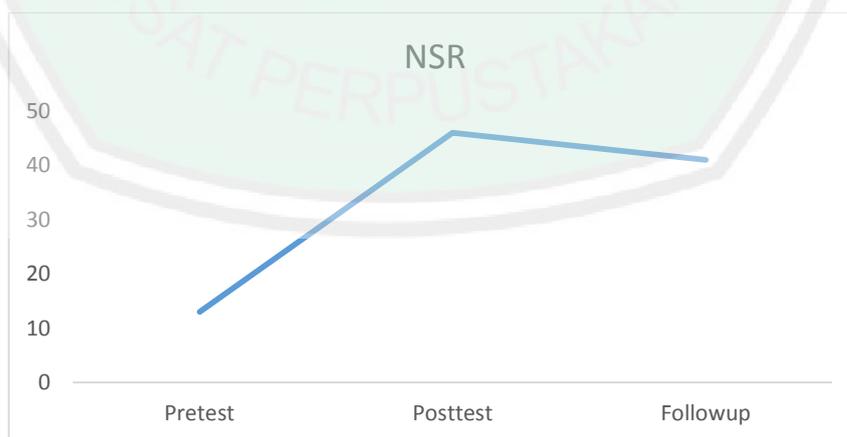
5. Subjek NSR

Subjek NSR adalah seorang remaja perempuan berusia 18 tahun anak ke-6 dari 10 bersaudara. . NSR memiliki anggota tubuh yang lengkap tanpa cacat dan berfungsi secara normal layaknya remaja lain. Subjek NSR sudah 5 tahun menuntut ilmu di PP. Salafiyah Kalimalang yang artinya semenjak usia 13 tahun NSR sudah berada di PP. Salafiyah Kalimalang untuk menimba ilmu. NSR menuturkan bahwa awal mula dia masuk pondok ini karena banyak dari tetangganya yang juga *mondok* disini sehingga sama orang tua NSR juga meminta NSR untuk masuk PP. Salafiyah Kalimalang. Tetapi meskipun diminta orang tua, NSR merasakan bahwa *mondok* merupakan keinginannya sejak dulu.

Skor *pretest* kesejahteraan subjektif NSR yaitu 13 dan masuk kedalam kategori rendah. Skor *pretest* NSR merupakan skor terendah dari seluruh peserta pelatihan regulasi emosi. Penyebab dari rendahnya kesejahteraan subjektif adalah ketidakmampuan NSR dalam mengikuti pelajaran yang diajarkan di pondok pesantren. Meskipun subjek NSR sudah 5 tahun berada di PP. Salafiyah Kalimalang tetapi NSR masih sulit memahami pelajaran yang diajarkan di pondok pesantren, terlebih semakin tingginya tingkatan kelas maka semakin sulit pelajaran yang diajarkan dan pernah NSR juga tidak naik kelas pada kelas diniyah. Hal ini

menyebabkan NSR kurang percaya diri dan menganggap bahwa kesulitan itu adalah bebannya. Meskipun demikian, ketika setelah diberikan perlakuan berupa pelatihan regulasi emosi peningkatan ditunjukkan oleh NSR dimana skor kesejahteraan subjektif NSR berada diangka 46 dan termasuk dalam kategori tinggi, peningkatan terjadi sebanyak 33 poin dari *pretest* – *posttest*. Hal ini menunjukkan bahwa perlakuan sangat dibutuhkan oleh subjek untuk meningkatkan rasa kepuasan dan kebahagiaan serta kesejahteraan subjektif pada diri NSR. Tetapi saat dilakukan *follow-up* yang diberikan satu minggu setelah perlakuan terjadi penurunan 5 poin pada skor kesejahteraan subjektif subjek yakni 41 meskipun tetap termasuk dalam kategori tinggi. Hal ini dapat terjadi karena NSR kurang mampu memaksimalkan kertas kerja yang diberikan untuk memonitoring perilakunya selama satu minggu sehingga penyerapan dari perlakuan yang diberikan kurang efektif. Hasil kenaikan dan penurunan kesejahteraan subjektif dapat dilihat pada grafik berikut:

Gambar 4.7
Grafik Kecenderungan Kesejahteraan Subjektif NSR



Pada saat mengikuti pelatihan NSR selalu tersenyum, terkadang juga tertawa dan bahagia. Meskipun demikian pada sesi 2 NSR sempat tidak fokus karena kebingungan ketika ditanya oleh fasilitator. Selama pelatihan NSR juga

sempat melamun dan cemberut meskipun hanya sesaat. Selama dilangsungkannya pelatihan regulasi emosi NSR merupakan peserta yang pasif dan kurang aktif dalam mengikuti pelatihan, tetapi dia mampu bekerjasama dalam kelompok dan mengerjakan tugas yang diberikan dengan baik, meskipun ketika diminta untuk berbicara NSR masih malu dan enggan melakukannya.

NSR menuturkan bahwa belum pernah mengikuti pelatihan regulasi emosi sebelumnya dan dia mengatakan senang dapat mengikuti pelatihan ini karena menjadi pengalaman baru dan dia dapat menginstropeksi dirinya. NSR juga menuturkan bahwa dengan mengikuti pelatihan ini dia mampu mengontrol emosinya, dia bisa memilih mana emosi yang hendak dia keluarkan dan mana emosi yang tidak seharusnya diungkapkan. Menurut dia, dalam penyampaian dan membawakan pelatihan, faslitator sabar membimbing dan jelas dalam penyampaian materi, sehingga NSR dapat memahami apa yang disampaikan. Perubahan yang dirasakan setelah mengikuti pelatihan ini adalah NSR mampu mengontrol emosinya dan lebih bisa memahami sifat orang lain ketika berbicara.

Perubahan yang terjadi antara *pretest* – *posttest* terjadi secara signifikan meskipun saat dilakukan *follow-up* terjadi penurunan. Hal ini terjadi karena NSR belum bisa memaksimalkan tahapan *follow-up* yang diberikan sehingga ilmu yang sudah diperoleh selama pelatihan belum mampu dimaksimalkan dengan baik. Meskipun demikian, pelatihan regulasi emosi memiliki pengaruh positif dalam meningkatkan kesejahteraan subjektif NSR.

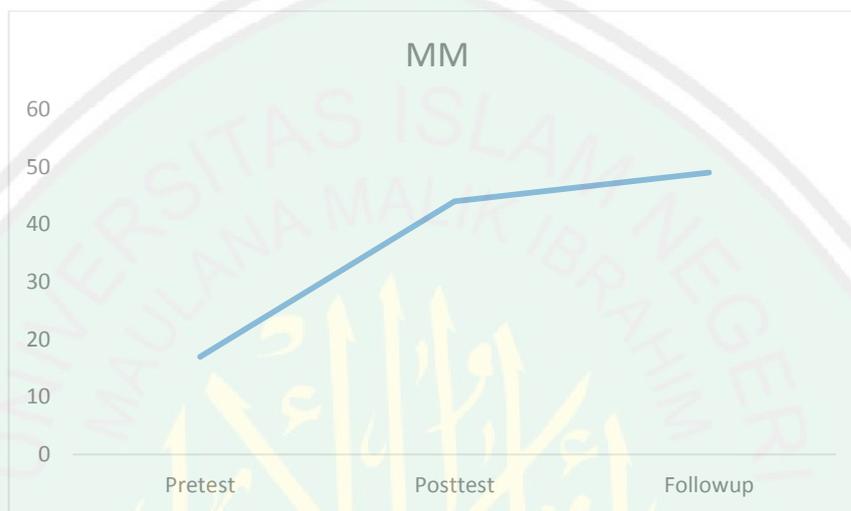
6. Subjek MM

Subjek MM merupakan remaja perempuan berusia 19 tahun dan merupakan anak pertama dari 2 bersaudara. MM memiliki anggota tubuh yang lengkap tanpa cacat dan berfungsi secara normal layaknya remaja lain. MM sudah masuk di PP. Salafiyah Kalimantan sejak 4 tahun yang lalu, hal ini dikarenakan banyak dari tetangga disekitar rumah MM yang *mondok* di PP. Salafiyah Kalimantan dan banyak juga alumni PP. Salafiyah Kalimantan merupakan saudara MM sehingga MM memilih untuk belajar di PP. Salafiyah Kalimantan.

Skor *pretest* kesejahteraan subjektif MM adalah 14 dan masuk dalam kategorisasi rendah, hal ini dikarenakan MM merupakan santri yang pemalu, meskipun dia pemalu tapi MM merupakan salah satu abdi *ndalem* yang biasanya bantu-bantu dirumah salah satu keluarga pengasuh PP. Salafiyah Kalimantan. Tetapi setelah diberikan perlakuan berupa pelatihan regulasi emosi hasil skor kesejahteraan MM meningkat menjadi 44 naik 30 poin dari hasil *pretest*. Hal ini menunjukkan bahwa pelatihan regulasi emosi memiliki pengaruh dalam meningkatkan kesejahteraan remaja putri yang tinggal di PP. Salafiyah Kalimantan khususnya MM. Begitupula ketika dilakukan *follow-up*, hasil *follow-up* yang dilakukan seminggu setelah diberikan perlakuan berupa pelatihan regulasi emosi hasil skor kesejahteraan subjektif MM adalah 49 naik 5 poin dari hasil sebelumnya. Hal ini dikarenakan MM melaksanakan dengan baik kertas kerja yang diberikan peneliti untuk mengontrol perilaku selama satu minggu sebelum diberikan *follow-up*. Pada kertas kerja yang dia kerjakan, MM bercerita mengenai kejadian yang dia alami pada hari itu dan apa yang dia lakukan serta dampak dari apa yang dilakukan.

Hasil kenaikan dan penurunan kesejahteraan subjektif dapat dilihat pada grafik berikut:

Gambar 4.8
Grafik Kecenderungan Kesejahteraan Subjektif MM



Pada saat mengikuti pelatihan MM selalu tersenyum, bergembira dan tertawa melewati sesi-sesi dalam pelatihan. Selama pelatihan MM tidak nampak cemberut dan sedih tetapi memang MM seroang remaja yang pemalu sehingga ketika pelatihan dia bersikap pasif dan terkadang juga cuek terhadap materi yang disampaikan. Selama pelatihan berlangsung MM mengikutinya dengan baik dan tertib, hal ini ditunjukkan dengan tidak pernah mengajak berbicara peserta lain ketika fasilitator sedang menjelaskan materi yang disampaikan. MM mendengarkan apa yang disampaikan dengan baik dan mengerjakan tugas dan diskusi juga dengan baik, tetapi ketika diminta bercerita MM tidak mau dan hanya menggeleng-gelengkan kepala dan tersenyum.

MM sebelumnya pernah mengikuti pelatihan regulasi emosi tetapi tidak seperti pelatihan regulasi emosi yang dilakukan seperti perlakuan yang diberikan.

MM menuturkan bahwa awalnya dia takut untuk mengikuti pelatihan, tetapi setelah dia mengikutinya banyak hal menyenangkan dan dia merasa asik karena pelatihan yang diberikan penuh dengan keceriaan. Subjek MM mengatakan bahwa pelatihan ini memiliki manfaat positif bagi dirinya, dia menuturkan bahwa pelatihan ini mengajarkan kepadanya bagaimana caranya bersabar dalam menghadapi hal-hal yang negatif serta menjadikan diri seorang yang selalu bersyukur terhadap apa yang diberikan Allah SWT. kepadanya. Dalam menilai fasilitator, MM mengatakan bahwa cara penyampaian materinya mudah difahami sehingga MM dapat memahami apa yang disampaikan fasilitator dengan baik. Perubahan positif dirasakan oleh MM, dia mengatakan bahwa setelah mengikuti pelatihan ini MM lebih bisa mengontrol emosi disaat marah.

Perubahan positif terus ditunjukkan setelah diberikan pelatihan regulasi emosi, skor kesejahteraan subjektif MM juga terus meningkat sampai kepada saat dilakukan *follow-up* dan pelatihan regulasi emosi yang MM ikuti juga memiliki pengaruh positif kepada diri MM. Dan hal ini menunjukkan bahwa pelatihan regulasi emosi memiliki pengaruh dalam meningkatkan kesejahteraan subjektif remaja yang tinggal di PP. Salafiyah Kalimalang.

7. Subjek MK

Subjek MK merupakan seorang remaja putri berusia 18 tahun dan merupakan anak ke-6 dari 6 bersaudara. MK memiliki anggota tubuh yang lengkap tanpa cacat dan berfungsi secara normal layaknya remaja lain. MK sudah berada di PP. Salafiyah Kalimalang dan menjadi santri di PP. Salafiyah Kalimalang semenjak 3 tahun yang lalu ketika MK berusia 15 tahun. MK memang memilih sendiri untuk

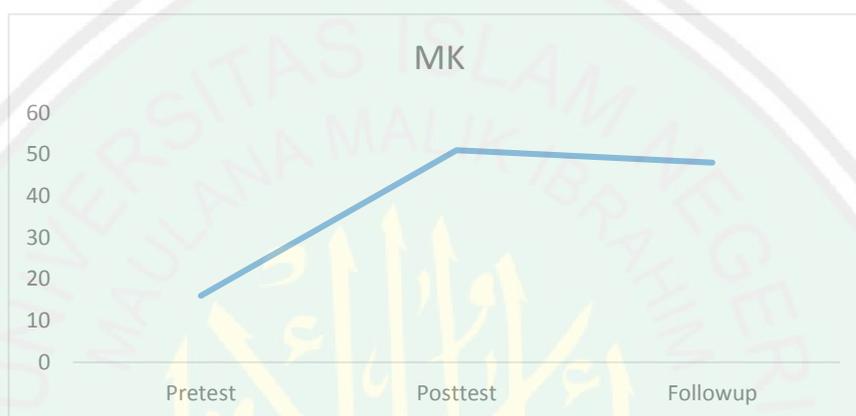
tinggal di pondok, karena menurutnya dengan begitu dia dapat membantu orang tuanya dengan meringankan beban orang tuanya yang bekerja sebagai petani.

Hasil skor *pretest* kesejahteraan subjektif MK adalah 16 dan berada pada kategori rendah. Hal ini dikarenakan MK selalu terfikirkan oleh keadaan orang tuanya terutama ayahnya yang sudah sakit-sakitan. Selama belajar di PP. Salafiyah Kalimalang MK menjadi abdi *ndalem* di salah satu rumah pengasuh, biasanya MK membersihkan rumah ketika pagi dan sore hari dan terkadang menemani anak pengasuh untuk belajar. Selama di PP. Salafiyah Kalimalang subjek tergabung dalam *group* al-banjari yang ada di PP. Salafiyah Kalimalang dan sering mengikuti undangan ketika ada salah satu santri yang menikah atau undangan lainnya. Meskipun saat dilakukan *pretest* MK berada pada kategori rendah, tetapi saat dilakukan *posttest* hasil skor kesejahteraan subjektif MK setelah mengikuti pelatihan regulasi emosi adalah 51 terjadi kenaikan 35 poin dari hasil sebelumnya dan kenaikan ini merupakan kenaikan yang paling tinggi daripada peserta pelatihan yang lainnya.

Tetapi saat dilakukan *follow-up* subjek mengalami penurunan skor kesejahteraan subjektif dengan angka 48. Meskipun terjadi penurunan namun penurunan itu tidak signifikan dan masih berada dalam kategori tinggi, tentu penurunan ini terjadi karena ada beberapa faktor yang mempengaruhinya, salah satunya karena dua hari sebelum dilakukan *follow-up*, orang tua MK yang biasanya melakukan kunjungan hari minggu tidak datang dan tidak ada kabar, padahal ketika itu MK sudah tidak memiliki uang untuk jajan dan dia sangat mengharapkan kedatangan orang tuanya. Sehingga dia terus memikirkan hal tersebut, dan memang

selama satu minggu dilakukan *follow-up* MK mengalami kejadian yang beragam, ada yang membuat bahagia dan sebaliknya. Hasil kenaikan dan penurunan kesejahteraan subjektif dapat dilihat pada grafik berikut:

Gambar 4.9
Grafik Kecenderungan Kesejahteraan Subjektif MK



Selama pelaksanaan pelatihan regulasi emosi MK selalu menunjukkan ekspresi wajah yang positif, selama pelatihan MK selalu tersenyum, tertawa, dan bergembira. Tidak nampak raut wajah cemberut, sedih ataupun mau. Selain itu MK juga memiliki minat terhadap materi yang disampaikan, meskipun demikian terkadang MK juga terlihat cuek pada beberapa kesempatan terutama ketika sesi 3. Ketika pelaksanaan pelatihan MK merupakan peserta yang aktif, tetapi memang ketika fasilitator memberikan peserta kesempatan bertanya MK tidak mengajukan pertanyaan. Saat diskusi dan mengerjakan tugas MK adalah peserta yang aktif dan mengikuti jalannya diskusi dengan baik.

Pelatihan regulasi emosi yang dilaksanakan merupakan pelatihan regulasi emosi pertama yang dia ikuti, belum pernah sebelumnya dia mengikuti kegiatan yang serupa dan dia merasa senang karena hal tersebut merupakan sebuah pengalaman baru dan menambah ilmu baru yang dia pelajari. MK juga menuturkan

bahwa pelatihan ini memberikan dia banyak pelajaran terutama dalam mengontrol emosinya sehingga materi yang sudah diajarkan dapat dia aplikasikan dalam kehidupan sehari-hari.

MK juga turut menuturkan bahwa dalam penyampaian materi fasilitator mampu membawakannya dengan baik sehingga menurutnya dia dapat mengetahui bagaimana pendapat peserta yang lain mengenai permasalahan yang biasanya dihadapi dalam kehidupan di pesantren dan MK dapat mengambil pelajaran dari hal tersebut. Menurutnya, kekurangan dari pelatihan ini adalah ketika diskusi, selain itu semua aspek dalam pelatihan ini menurut MK sudah berjalan dengan baik dan sesuai dengan harapannya.

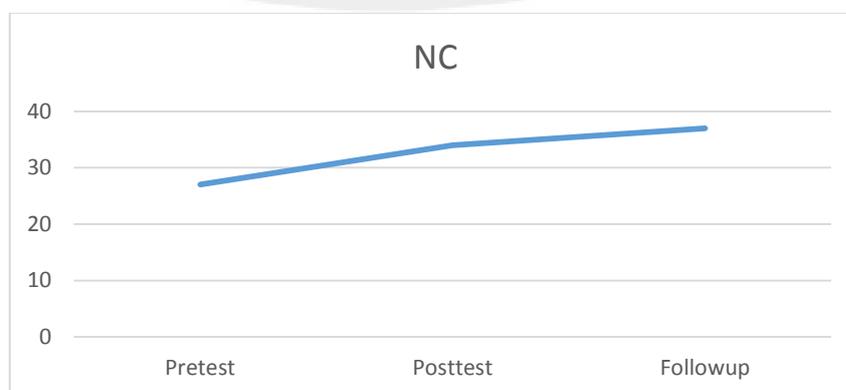
Berdasarkan perubahan yang terjadi pada subjek MK, menunjukkan bahwa pelatihan regulasi emosi memiliki pengaruh dalam meningkatkan kesejahteraan subjektif remaja yang tinggal di PP. Salafiyah Kalimalang, tetapi perubahan yang terjadi harus tetap diiringi dengan kondisi lingkungan yang mendukung dan bagaimana setiap peserta mampu mengaplikasikan apa yang sudah dipelajari.

8. Subjek NC

Subjek NC adalah seorang remaja putri dan merupakan anak pertama dari 4 bersaudara, ayahnya bekerja sebagai kuli bangunan dan ibunya adalah seorang petani. NC memiliki anggota tubuh yang lengkap tanpa cacat dan berfungsi secara normal layaknya remaja lain. NC mulai belajar di PP. Salafiyah Kalimalang sejak 2 tahun yang lalu dan dia merupakan peserta pelatihan yang tergolong baru berada di PP. Salafiyah Kalimalang.

Skor hasil *pretest* kesejahteraan subjektif yang diperoleh NC adalah 27 termasuk dalam kategori tinggi. NC merupakan satu-satunya peserta pelatihan yang hasil *pretest* nya tergolong dalam kategori tinggi. Tentu banyak hal yang dapat menjadi penyebab skor *pretest* yang diperoleh dalam kategori tinggi, misalkan suasana hati yang sedang bergembira atau hal lainnya. Tetapi NC merupakan peserta yang kenaikan dari *pretest* – *posttest* yang paling rendah, hasil *posttest* skor kesejahteraan subjektif NC 34, terjadi kenaikan 7 poin dari sebelumnya. Kenaikan yang terjadi diakibatkan pengetahuan MK tentang bagaimana cara meregulasi emosi karena diberikan perlakuan berupa pelatihan regulasi emosi, tetapi perubahan yang terjadi tidak terjadi secara signifikan jika dibandingkan dengan peserta lainnya. Saat dilakukan *follow-up* pada seminggu setelah dilakukannya pelatihan, hasil skor kesejahteraan subjektif NC adalah 37, terjadi kenaikan 3 poin dari sebelumnya. Peneliti memberikan kertas kerja kepada peserta pelatihan, termasuk NC dan dalam pelaksanaannya NC kurang maksimal memanfaatkan kertas kerja yang diberikan, sehingga kenaikan yang terjadi kurang signifikan. Hasil kenaikan dan penurunan kesejahteraan subjektif dapat dilihat pada grafik berikut:

Gambar 4.10
Grafik Kecenderungan Kesejahteraan Subjektif NC



Selama pelaksanaan pelatihan NC merupakan peserta yang selalu tersenyum tetapi tidak sampai tertawa dan ekspresi wajahnya seperti bergembira. Selama pelatihan NC peserta yang pasif dan kurang aktif untuk bertanya dan menyampaikan pendapat, hal ini dikarenakan karakter NC yang pemalu dan tidak berani (*minder*). Tetapi selama pelatihan NC mengikutinya dengan baik dan mendengarkan penyampaian materi yang disampaikan oleh fasilitator dengan baik dan tidak banyak berbicara dengan peserta lainnya.

Menurut penuturan salah satu *ustadzah* yang mengajar NC di kelas diniyah, NC merupakan santri yang kurang mampu mengikuti pelajaran dengan baik, dia memiliki kelemahan dalam memahami dan mengingat apa yang sudah disampaikan, tetapi kelemahan itu dapat ditutupinya melalui semangat belajar meskipun hasil yang diraih tidak lebih baik. NC selalu berada di bawah rata-rata untuk hasil ujian yang diperoleh dan NC sangat sulit ketika di nasehati.

Meskipun banyak hal yang menjadi kelemahan NC hal ini tidak menjadikan NC tidak merasakan perubahan dari perlakuan yang diberikan yakni pelatihan regulasi emosi, meskipun perubahan tersebut tidak signifikan.

9. Subjek NH

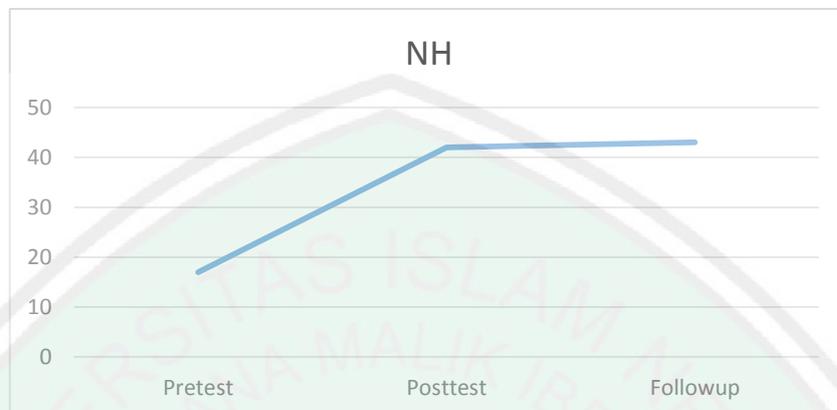
Subjek NH adalah seorang remaja putri berusia 18 tahun dan merupakan anak ke-4 dari 5 bersaudara. Dia merupakan satu-satunya anak perempuan yang berada di keluarganya. Subjek NH memiliki anggota tubuh yang lengkap tanpa cacat dan berfungsi secara normal layaknya remaja lain. Subjek NH sudah berada di PP. Salafiyah Kalimalang semenjak 4 tahun yang lalu, dia berada di PP. Salafiyah karena atas kemauan orang tuanya selain itu banyak dari tetangga NH yang juga

alumni dari PP. Salafiyah Kalimantan. Selain itu, pekerjaan orang tuanya yang hanya sebagai petani mengharuskan NH tinggal di PP. Salafiyah Kalimantan karena santri di PP. Salafiyah Kalimantan tidak dipungut biaya pendidikan.

Hasil skor *pretest* kesejahteraan subjektif NH adalah 17 dan masuk dalam kategorisasi kesejahteraan subjektif rendah. Menurut penuturan NH saat dilakukan *pretest* kondisi subjek memang kurang enak badan, sehingga hal ini dapat mempengaruhi hasil skor *pretest* yang diberikan. Tetapi hal lain yang mempengaruhi hasil *pretest* adalah karena NH sering berbeda pendapat dengan teman sekamar atau luar kamarnya, subjek NH terkadang ingin bercerita mengenai permasalahan yang dia alami, tetapi NH tidak memiliki teman akrab yang dapat diajak bercerita sehingga NH selalu memendam permasalahan yang dialami.

Setelah diberikan pelatihan regulasi emosi, skor *posttest* kesejahteraan subjektif NH mengalami kenaikan menjadi 42 dan kenaikan antara *pretest* – *posttest* sebanyak 25 poin. Dengan terjadinya perubahan setelah diberikannya pelatihan maka dapat disimpulkan bahwa pelatihan regulasi emosi dapat meningkatkan kesejahteraan subjek remaja yang tinggal di pondok pesantren. Tujuh hari kemudian diberikan *follow-up* dengan mengukur kesejahteraan subjektif NH, hasil yang diperoleh ketika *follow-up* adalah 43 terjadi kenaikan satu poin dari sebelumnya. Kenaikan ini terjadi karena NH dapat memaksimalkan kertas kerja yang diberikan meskipun dalam pengerjaan kertas kerja tidak sesuai dengan yang diinstruksikan. Hasil kenaikan dan penurunan kesejahteraan subjektif dapat dilihat pada grafik berikut:

Gambar 4.11
Grafik Kecenderungan Kesejahteraan Subjektif NH



Selama diberikan perlakuan berupa pelatihan regulasi emosi NH tidak pernah menunjukkan ekspresi wajah cemberut tetapi terkadang menunjukkan ekspresi sedih. NH merupakan peserta pelatihan yang pemalu, dia tidak pernah bertanya dan ketika diberikan pertanyaan oleh fasilitator hanya tersenyum dan menggelengkan kepala. Selama pelatihan regulasi emosi NH selalu tersenyum dan tertawa dan terkadang menunjukkan ekspresi gembira. Pada saat pelatihan juga terdapat sesi untuk diskusi kelompok, subjek NH aktif dalam berdiskusi dan mengerjakan tugas yang diberikan oleh fasilitator. NH memiliki minat terhadap pelatihan dan tidak cuek terhadap materi yang disampaikan. Selama pelatihan juga NH tidak pernah mengeluh ataupun mengejek peserta lain, dalam artian NH mengikuti pelatihan regulasi emosi dengan baik.

Subjek NH belum pernah mengikuti pelatihan regulasi emosi dan pelatihan regulasi emosi ini adalah pengalaman pertama kalinya. Ketika mengikuti pelatihan regulasi emosi hal yang dirasakan adalah senang dan merasa banyak ilmu yang tidak pernah dia dapatkan di sekolah diniyah dan tempat lain dan dia tidak alami dalam kehidupan sehari-harinya. Dalam menilai fasilitator NH menuturkan bahwa

fasilitator dapat menyampaikan materi dengan baik. Hal yang berubah setelah NH mengikuti pelatihan regulasi emosi ini adalah dia mampu menaham emosinya dengan lebih baik dan dia mampu mengontrol keluaran emosi yang dirasakan.

Perubahan yang terjadi pada subjek NH menunjukkan bahwa pelatihan regulasi emosi memberikan pengaruh positif dalam meningkatkan kesejahteraan subjektif remaja yang tinggal di PP. Salafiyah Kalimalang.

D. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pelatihan regulasi emosi terhadap peningkatan kesejahteraan subjektif remaja yang tinggal di PP. Salafiyah Kalimalang. Pengujian hipotesis dilakukan dengan menguji *gain score* subjek dengan melihat perbedaan skor kesejahteraan subjektif *pretest - posttest* dan *posttest – follow-up*. Pengujian hipotesis dilakukan dengan bantuan *SPSS v.22 for windows* dengan metode analisis data menggunakan *Paired Sample T Test*.

Hipotesis yang diambil dalam penelitian ini adalah adanya pengaruh positif antara pelatihan regulasi emosi dalam meningkatkan kebahagiaan remaja yang tinggal di Pondok Pesantren Salafiyah Kalimalang. Hal ini didasarkan pada tingginya emosi negatif yang dialami remaja yang tinggal di PP. Salafiyah Kalimalang.

Subjek penelitian ini adalah remaja yang termasuk dalam kategori remaja akhir. Masa remaja adalah masa perkembangan transisi dari masa anak dan masa dewasa yang dalam perubahannya mencakup perubahan biologis, kognitif dan sosial emosional (Santrock, 2007). Menurut Steinberg (2002) remaja akhir adalah

remaja yang berada pada usia 18 sampai dengan 22 tahun. Pemilihan subjek remaja akhir adalah karena pada remaja akhir gejala emosi dan masalah yang sering dialami disebabkan karena adanya konflik peran sosial. Di satu pihak remaja sudah ingin mandiri sebagai orang dewasa, tetapi di pihak lain remaja masih harus terus mengikuti kemauan orang tuanya. Santri di PP. Salafiyah Kalimalang ketika memasuki remaja akhir sudah banyak yang menikah karena dianggap sudah matang dan mampu untuk mengurus keluarga sehingga pemilihan remaja akhir juga didasarkan kepada kebutuhan bahwa ketika santri sudah keluar dan menjadi alumni, santri mampu mengontrol emosinya dan mampu melakukan regulasi emosi dengan baik.

Berdasarkan analisis uji t dengan *gained score* yang sudah dilakukan menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat kesejahteraan subjektif pada subjek yang mengikuti pelatihan regulasi emosi. Uji t dengan *gained score pretest* – *posttest* menunjukkan perbedaan yang signifikan dengan $t = -8.895$ dan signifikansi $p = 0.000 < 0.05$ (kesalahan toleransi 5%). Uji t dengan *gained score posttest* – *follow-up* menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan tingkat kesejahteraan subjektif pada subjek dengan $t = -0.770$ dan signifikansi $p = 0.464 > 0.05$ (kesalahan toleransi 5%).

Dari hasil penelitian di atas dapat disimpulkan bahwa pelatihan regulasi emosi dapat mempengaruhi peningkatan kesejahteraan subjektif pada remaja yang tinggal di PP. Salafiyah Kalimalang. Hampir seluruh subjek yang mengikuti pelatihan regulasi emosi menunjukkan perubahan yang positif berupa peningkatan skor kesejahteraan subjektif dan kemampuan dalam meregulasi emosi. Dalam

pelatihan regulasi emosi yang dilaksanakan remaja yang menjadi peserta pelatihan diajarkan mengenai mengevaluasi emosi, memonitoring emosi serta memodifikasi emosi, selain itu peserta juga diberikan pengetahuan mengenai emosi dan kesejahteraan subjektif.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang telah dilakukan oleh (Hidayati, 2008) yang menyatakan bahwa pelatihan regulasi emosi dapat digunakan untuk menangani stress pada ibu-ibu korban lapindo. Kemudian penelitian yang dilakukan oleh (Rakhmawaty, Afiatin, Rini, 2011) mengatakan bahwa pelatihan regulasi emosi dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif pada penderita diabetes mellitus. Hasil penelitian Syahadat (2013) mengungkapkan bahwa pelatihan regulasi emosi dapat menurunkan perilaku agresif pada anak sekolah yang sesuai dengan kriteria subjek penelitian. Selanjutnya Musslifah (2013) juga menggunakan pelatihan regulasi emosi dalam menurunkan kecenderungan perilaku prokstinasi akademik pada siswa dan hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa pelatihan regulasi emosi dapat menurunkan tingkat kecenderungan perilaku prokstinasi akademik pada siswa. Pada tahun yang sama hasil penelitian yang dilakukan oleh Kapliani (2013) mengungkapkan bahwa pelatihan regulasi dapat menurunkan stress pada difabel bukan bawaan. Selain itu pelatihan regulasi emosi juga dapat meningkatkan kebahagiaan remaja yatim piatu yang tinggal di panti asuhan (Aesijah, 2014). Hasil penelitian lain menunjukkan bahwa pelatihan regulasi emosi juga efektif dalam meningkatkan sikap anti *bullying* pada siswa smp (Sa'adah, 2016), selain itu pelatihan regulasi emosi juga efektif untuk menurunkan tingkat stress pada lansia (Muliani, 2016).

Menurut Strongman (2003), kemampuan regulasi emosi yang rendah berhubungan dengan perilaku tidak terkontrol (*uncontrolled*), perilaku sosial yang tidak konstruktif, perilaku agresi yang tinggi, perilaku pro sosial yang rendah dan rentan terhadap pengaruh emosi negatif dan penolakan sosial, tetapi sebaliknya, ketika individu memiliki kemampuan regulasi emosi yang tinggi akan berhubungan dengan perilaku yang terkontrol, perilaku sosial yang konstruktif dan perilaku prososial tinggi. Sehingga dengan kemampuan regulasi emosi yang baik para remaja yang tinggal di PP. Salafiyah Kalimantan dapat membantu dalam menghasilkan emosi yang adaptif, perilaku yang konstruktif dan para santri dapat menjalani kehidupannya di pesantren dengan baik.

Islam juga menganjurkan umatnya memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik dan hal itu sudah diperintahkan oleh Rasulullah. Salah satunya adalah melalui hadits yang diriwayatkan oleh Abu Hurairah, yaitu:

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أَنَّ رَجُلًا قَالَ لِلنَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: أَوْصِنِي، قَالَ: لَا تَغْضَبَ فَرْدًا مَرَارًا،
قَالَ: لَا تَغْضَبَ [رواه البخاري]

“Ada seorang laki-laki berkata kepada Nabi *shalallahu alaihi wasallam*, “Berilah aku wasiat”, maka beliau bersabda “Janganlah engkau marah!”, lantas orang itu mengulang (pertanyaannya) beberapa kali, namun Rasulullah tetap bersabda “Janganlah engkau marah!”. (HR. Bukhari)

Jika kita melihat hadits tersebut, secara umum mengandung larangan untuk marah dan menjauhi sebab-sebab timbulnya marah dan menghindari hal-hal yang membangkitkan amarah. Pada sabda “jangan marah” juga dapat ditakwilkan saling memutus hubungan dan mencegah kelembutan dan bisa ditakwilkan menyakiti orang lain, dan hal tersebut dilarang dalam Islam.

Ketika setiap remaja memiliki kemampuan untuk mengelola emosi negatifnya dengan baik, maka akan mampu dalam dirinya menyebarkan kedamaian dan rasa cinta kasih diantara mereka (Najati, 2006). Allah berfirman:

الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَنُظِيِّمِ الْعَيْظِ وَالْعَافِيْنَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ ﴿١٣٤﴾

Artinya: “(yaitu) orang-orang yang menafkahkan (hartanya), baik di waktu lapang maupun sempit, dan orang-orang yang menahan amarahnya dan memaafkan (kesalahan) orang. Allah menyukai orang-orang yang berbuat kebajikan” (Depag RI, 2005)

Islam juga memerintah pemeluknya untuk selalu bersabar dalam menghadapi segala ujian dan cobaan, seperti firman Allah pada surat Al Imran ayat 200 (An-Najar, 2000):

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا أَصْبِرُوا وَصَابِرُوا وَرَابِطُوا وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ ﴿٢٠٠﴾

Artinya: “Hai orang-orang yang beriman, bersabarlah kamu dan kuatkanlah kesabaranmu dan tetaplah bersiap siaga (di perbatasan negerimu) dan bertakwalah kepada Allah, supaya kamu beruntung” (Depag RI, 2005)

Selain bersabar, dalam Islam juga diperintahkan untuk selalu bersyukur. Sikap syukur dapat diwujudkan berupa ucapan syukur ataupun perilaku. Rasa syukur kita ucapkan sebagai salah satu ungkapan kita berterima kasih kepada Allah dan juga merupakan ungkapan kebahagiaan atas segala sesuatu yang diraih, perintah untuk bersyukur tertuang dalam Surat Ibrahim ayat 7 yaitu:

وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ ۖ وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ ﴿٧﴾

Artinya: "Dan (ingatlah juga), tatkala Tuhanmu memaklumkan; "Sesungguhnya jika kamu bersyukur, pasti Kami akan menambah (nikmat) kepadamu, dan jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), maka sesungguhnya azab-Ku sangat pedih." (Depag RI, 2005)

Pelatihan regulasi emosi yang dilaksanakan mengandung pendidikan-pendidikan Islam. Hal ini berkaitan dengan lingkungan subjek tinggal yakni di pondok pesantren sehingga erat kaitannya dengan pengetahuan agama Islam. Peserta diberikan pengajaran mengenai mengenal emosi. Pengenalan emosi dilakukan agar para peserta mampu mengenali, memahami dan membedakan antara emosi positif dan emosi negatif yang biasanya dirasakan. Dari hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Ghom (2003) menjelaskan bahwa kemampuan dalam mengenal emosi dapat menghindarkan individu dari keadaan *distress* psikologis. Sehingga para peserta pelatihan dapat mengenal dan menyadari emosi positif dan emosi negatif ketika memberikan reaksi emosional secara tepat dan kemudian mampu mengelolanya dengan baik.

Proses yang dialami selama pelatihan regulasi emosi ini sangat berkaitan dengan peningkatan kesejahteraan subjektif pada remaja yang tinggal di PP. Salafiyah Kalimalang. Keterampilan yang diajarkan dalam materi yang disampaikan selama pelatihan merupakan upaya dalam mengurangi emosi negatif dan meningkatkan emosi positif, sehingga dengan kondisi seperti itu akan tercapai kepuasan hidup yang lebih baik. Dengan tingkat kesejahteraan subjektif yang lebih baik dan kemampuan mengatur emosi yang baik, para peserta dapat memberikan respon terhadap kejadian yang mereka alami dalam kehidupan sehari-harinya dengan lebih baik dan menyikapi setiap permasalahan dengan lebih positif dan tenang. Pernyataan ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Isen, Daubman dan

Nowicki (dalam Manz, 2007) yang menyebutkan bahwa emosi positif dapat memberikan kontribusi positif pada pemecahan masalah, sementara emosi negatif akan menghambat dalam pemecahan masalah. Hal ini tentu saja akan berdampak kepada bagaimana remaja menjalani kehidupannya di pesantren agar lebih bahagia dan lebih ikhlas dalam menjalani kehidupan di pesantren sehingga ilmu yang diperoleh menjadi ilmu yang bermanfaat.

Keberhasilan dalam pelatihan yang telah dicapai untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif pada remaja yang tinggal di PP. Salafiyah Kalimalang dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu modul pelatihan, fasilitator dan karakteristik subjek dalam pelatihan tersebut (Grieshaber, 1994). Keberhasilan pelatihan ini juga didukung dengan pendekatan yang digunakan dalam pelatihan ini, yaitu pendekatan kelompok. Pendekatan kelompok dapat memberikan kelebihan melalui intervensi dalam kelompok, sehingga selama pelatihan berlangsung individu dapat saling memberi dan menerima umpan balik, mendapat kesempatan belajar dan berlatih kemampuan baru. Dengan membahas permasalahan yang sering dialami dan para peserta diminta untuk menanggapi, memberikan peserta pengetahuan bahwa tidak hanya dirinya yang mengalami kejadian tersebut tetapi orang lain juga mengalaminya, sehingga satu sama lain dapat berbagi mengenai cara menyikapi suatu kejadian dengan lebih baik.

Johnson dan Johnson (2001) mengungkapkan bahwa keuntungan pendekatan kelompok dibanding pendekatan individual adalah bahwa dengan pendekatan kelompok memungkinkan terjadinya proses katarsis bersama, saling menguntungkan, adanya perasaan berbagi sehingga suasana yang tercipta terasa

aman, nyaman dan kekluargaan karena setiap peserta memiliki porsi yang sama dalam menyampaikan pendapat sehingga peserta merasa tidak di beda-bedakan satu dengan yang lainnya.

Materi pelatihan regulasi emosi dalam penelitian ini mengacu kepada pendapat Thompson (2002) yang menyebutkan bahwa aspek regulasi emosi harus terdiri dari *emotion evaluation*, *emotion monitoring*, dan *emotion modification*. Dan dalam desain pelatihan mengacu pada aktivitas-aktivitas pembelajaran melalui pengalaman (*experiential learning*), yakni pembelajaran melalui pengalaman, hal ini dikarenakan karena proses pembelajaran akan menjadi lebih efektif karena individu mendapatkan stimulasi yang berulang melalui berbagai indera, baik penglihatan, pendengaran, pengecap, penciuman dan perabaan atau kisesestetik (Afiatin, 2004).

Perlakuan yang diberikan yakni berupa pelatihan regulasi emosi dipandu oleh seorang fasilitator. Pada pelatihan ini fasilitator berperan untuk memimpin proses pelatihan, memimpin proses diskusi dan melakukan evaluasi selama proses pelatihan. Fasilitator berperan memberikan contoh dalam penerapan regulasi emosi dalam kehidupan sehari-hari, kemudian fasilitator berperan untuk menyampaikan materi yang hendak disampaikan kepada peserta pelatihan sesuai dengan modul yang telah disusun. Fasilitator juga berperan dalam melakukan pendekatan terhadap peserta, dengan memperhatikan semua peserta dan memberikan kesempatan yang sama kepada semua peserta.

Keberhasilan pelatihan regulasi emosi didukung oleh ketepatan memilih fasilitator yang sesuai dengan isi pelatihan dan kondisi subjek. Pada hal ini

fasilitator mampu memberikan pemahaman yang kongkrit mengenai regulasi emosi kepada peserta sehingga semua peserta memahami materi yang disampaikan dengan baik. Semua peserta juga menuturkan bahwa fasilitator dapat membimbing peserta memahami regulasi emosi sehingga peserta mampu menerapkan dan mengaplikasikan materi yang diberikan pada kehidupan sehari-hari. Fasilitator yang dipilih harus dapat memahami kondisi subjek, oleh karena itu ketepatan dalam memilih fasilitator adalah salah satu faktor keberhasilan pelatihan regulasi emosi.

Selain fasilitator, antusiasme dan penerimaan yang baik dari peserta karena sebelumnya para peserta belum pernah mengikuti pelatihan seperti ini. Hal ini dapat terlihat dari hasil evaluasi pelatihan yang secara keseluruhan menilai bahwa pelatihan ini bermanfaat, menambah ilmu pengetahuan dan mampu menyadarkan peserta bahwa meregulasi emosi sangat penting. Terlebih lagi materi yang disampaikan merupakan pengetahuan baru yang belum pernah peserta terima sebelumnya.

Ketika dilakukan analisis kualitatif pada setiap subjek, terhadap peningkatan skor kesejahteraan subjektif yang berbeda pada setiap subjek. Peningkatan terjadi pada seluruh subjek saat sebelum diberikan perlakuan dan setelah diberikan perlakuan, tetapi ketika dilakukan *follow-up* pada tujuh hari setelah perlakuan, terdapat subjek yang skor kesejahteraan subjektifnya meningkat tetapi ada juga yang turun meskipun tidak drastis. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor yang menyebabkan munculnya perbedaan proses regulasi emosi yang terjadi, faktor tersebut adalah kondisi berbeda yang dialami setiap subjek, seperti kondisi kesehatan, *mood*, permasalahan yang dihadapi serta kemampuan dalam menyerap

materi-materi pelatihan yang diberikan dan proses belajar yang berbeda pada setiap subjek peserta pelatihan. Faktor yang menyebabkan penurunan saat dilakukan *follow-up* adalah subjek tidak memaksimalkan kertas kerja yang diberikan, subjek yang mengalami penurunan tidak mengerjakan kertas kerja dengan baik dan cenderung mengabaikan kertas kerja yang diberikan, tetapi ketika subjek dapat memaksimalkan kertas kerja yang diberikan, hasilnya adalah terjadi peningkatan pada skor kesejahteraan subjektif saat dilakukan *follow-up*.

Selain kedua faktor di atas, yakni fasilitator dan peserta pelatihan, modul pelatihan yang dirancang juga telah dilakukan uji validitas oleh ahli sehingga modul yang dirancang sudah sesuai dengan teori dan disesuaikan dengan kondisi subjek. Beberapa kemudahan yang mendukung tercapainya keberhasilan dalam pelatihan ini antara lain tersedianya sara dan prasarana seperti ruangan yang kondusif, perlengkapan seperti audio, visual (slide, laptop, LCD), serta dukungan penuh dari instansi terkait yakni para pengasuh PP. Salafiyah Kalimalang dan Yayasan Sabilillah.

Setiap sesi dalam pelatihan regulasi emosi ini memiliki tujuan yang saling berkaitan dan mengarah pada tujuan yang ingin diraih yakni kemampuan meregulasi emosi pada setiap peserta untuk meningkatkan emosi positif dan menurunkan emosi negatif.

Pada saat melakukan penelitian ini, terdapat beberapa keterbatasan yang dialami dalam menjalankan penelitian ini, diantaranya adalah waktu yang terbatas. Peneliti hanya bisa bertemu dengan subjek ketika malam hari setelah sholat berjamaah isya, dan waktu yang diberikan terbatas hanya satu jam. Selain itu,

kurangnya kontrol atau pengawasan dalam pemberian tugas merupakan keterbatasan lain yang dialami peneliti. Saat melakukan tatap muka dengan subjek, peneliti harus didampingi oleh salah satu keluarga pengasuh, hal ini dilakukan agar tidak terjadi fitnah dikarenakan subjek peserta pelatihan adalah perempuan dan peneliti seorang laki-laki.

Pemilihan waktu malam hari dalam memberikan *pretest*, *posttest* maupun *follow-up* dikarenakan hanya waktu itu saja semua subjek dapat berkumpul dan hanya waktu itu saja peneliti diijinkan untuk bertemu dengan subjek karena padatnya rutinitas yang dijalani subjek setiap harinya. Pengontrolan kertas kerja juga kurang maksimal, karena jarak yang cukup jauh antara subjek dengan peneliti sehingga peneliti tidak setiap hari dapat mengontrol kertas kerja yang diberikan.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pelatihan regulasi emosi dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif remaja yang tinggal di pondok pesantren dan dapat dikatakan bahwa pelatihan regulasi emosi dapat dijadikan sebuah model pelatihan untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif pada remaja pondok pesantren.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, hasil dari penelitian dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Tingkat kesejahteraan subjektif remaja pondok pesantren berada pada kategori rendah. Rendahnya tingkat kesejahteraan subjektif remaja pondok pesantren disebabkan oleh rasa khawatir karena takut gagal dalam melaksanakan ujian catur wulan yang dilakukan dan takut tidak dapat mengerjakan secara maksimal kewajiban yang harus dilaksanakan ketika berada di pondok pesantren. Selain itu, rasa khawatir karena perilaku dan ucapan yang selalu diawasi oleh pengurus dan pengasuh juga menjadi faktor tingkat kesejahteraan subjektif remaja pondok pesantren rendah. Selanjutnya, rasa khawatir yang muncul karena ketika berada pada usia remaja akhir santri akan dinikahkan oleh orang tuanya, santri khawatir karena merasa belum siap untuk menghadapi masa pernikahan terlebih ketika melihat ada beberapa alumni yang dijodohkan gagal dalam pernikahannya. Konflik dengan teman sekamar atau dengan sesama santri juga menjadi penyebab kesejahteraan subjektif remaja pondok pesantren rendah sehingga berakibat kepada rasa khawatir yang selalu dirasakan oleh santri.

2. Setelah diberikan perlakuan pelatihan regulasi emosi tingkat kesejahteraan subjektif remaja pondok pesantren menjadi meningkat kearah positif dan menunjukkan bahwa kesejahteraan subjektif yang dirasakan remaja pondok pesantren menjadi lebih baik. Peningkatan tersebut dialami oleh seluruh peserta tetapi tidak semua peningkatan terjadi secara signifikan. Peningkatan tersebut terjadi disebabkan oleh perlakuan yang diberikan dapat diterima dengan baik oleh peserta dan dapat diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari. Tetapi ketika dilakukan *follow-up* ada beberapa remaja yang menurun tingkat kesejahteraan subjektifnya, ada juga yang meningkat dan ada yang tetap. Hal tersebut dikarenakan pemahaman mengenai materi yang disampaikan berbeda-beda sehingga proses mengaplikasikan hasil pelatihan juga berbeda-beda, kemudian peserta yang mengalami penurunan tidak dapat memaksimalkan kertas kerja yang diberikan.
3. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh antara pelatihan regulasi emosi terhadap kesejahteraan subjektif remaja pondok pesantren. Hasil tersebut diperkuat ketika dilakukan uji deskriptif, uji *paired samples t test* dan dapat dilihat dari hasil *gain score* setiap peserta. Hasil ini sesuai dengan hipotesis yang diajukan dan didukung dengan teori terdahulu yang menyatakan bahwa pelatihan regulasi emosi memiliki pengaruh terhadap kesejahteraan subjektif remaja pondok pesantren. Penelitian ini menunjukkan bahwa pelatihan regulasi emosi dapat dijadikan sebagai pilihan untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif remaja pondok

pesantren sehingga dalam menjalani aktivitasnya di pesantren santri dapat lebih bahagia dan menilai dirinya menjadi lebih positif.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti memberikan saran yang diharapkan dapat memberikan manfaat, yaitu:

1. Bagi subjek penelitian

Diharapkan para peserta pelatihan regulasi emosi dapat memiliki keterampilan dalam mengaplikasikan strategi regulasi emosi yang sudah diajarkan dalam pelatihan regulasi emosi yang diikuti. Hal ini dapat memberikan dampak kepada para peserta agar dalam menjalani kehidupan di pondok pesantren dan hidup dengan orang banyak mereka dapat mengenali emosi negatif yang muncul sehingga dapat dihindari dan dirubah menjadi emosi positif dan mereka juga dapat mengontrol keluaran emosi yang hendak dimunculkan. Tentu hal ini akan memberikan pengaruh kepada kehidupan yang dijalani agar lebih positif dan dapat meraih cita-cita yang diharapkan.

2. Bagi PP. Salafiyah Kalimalang

PP. Salafiyah Kalimalang yang berada dalam naungan yayasan Sabilillah dapat memberikan edukasi kepada para santri mengenai pentingnya emosi sehingga para santri dapat menjalani kehidupan di pesantren dengan lebih bahagia dengan tanpa tekanan dan itu akan berdampak kepada prestasi santri dan kebahagiaan yang dirasakan santri ketika berada di pondok pesantren.

Selain itu, pelatihan regulasi dapat dilakukan setiap tahunnya untuk memberikan pengetahuan kepada remaja akhir yang tinggal di PP. Salafiyah Kalimantan sebagai bekal santri ketika sudah berkeluarga dan keluar dari pondok pesantren.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Pelatihan regulasi emosi yang dilakukan oleh peneliti diakui masih memiliki kekurangan. Oleh karena itu, bagi peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian sejenis diharapkan dapat mencari subjek yang tinggal di pondok pesantren modern. Kemudian, harus diperhatikan fokus kajian mana yang akan diambil dan harus menentukan standar kesejahteraan subjektif dari subjek. Selain itu peneliti dapat mengontrol pengganggu yang dapat mempengaruhi peningkatan kesejahteraan subjektif dengan cara melakukan kontrol kepada subjek dan kontrol secara statistik.

DAFTAR PUSTAKA

- Ancok, Djamaluddin. (2003). *Outbond Management Training*. Yogyakarta: UII Press.
- An-Najar, Amri. (2000). *Ilmu Jiwa Dalam Tasawuf*. Jakarta: Pustaka Azam.
- Arbiyah, Nurul, Imelda, Fivi N. & Oriza, Ika D. (2008). Hubungan Bersyukur dan Subjective Well-being Pada Penduduk Miskin. *Jurnal Psikologi Sosial*. 14 (01).
- Arikunto, Suharsimi. (2002). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek Edisi Revisi V*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azwar, S. (2012). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Basson, Natasha. (2008). The Influence of Psychosocial Factors on The Subjective Wellbeing of Adolescents. *DISERTASI*. Bloemfontein, South Africa: University of the Free State.
- Baumgardner, S. R & Crothers, M. K. (2010). *Positive Psychology*. United Stated: Pearson Education.
- Bertens, K. (2004). *Etika*. Gramedia: Jakarta.
- Bonano, G. A. & Mayne, T. J. (2001). *Emotion Current Issues and Future Direction*. New York: The Guilford Press.
- Brown, I. & Renwick, R., Nagler, M. (1996). *Conceptual Approaches, Issues, and Applications. Quality of Life in Health Promotion and Rehabilitation*. London: Sage Publication.
- Carr, A. (2004). *Positive Psychology: The science of happiness and human strengths*. New York: Brunner Routledge.
- Compton, W. C. (2005). *Introduction to Positive Psychology*. New York: Thomson Woodsworth.
- Departemen Agama Republik Indonesia. (2005). *Al-Qur'an Terjemahan*. Jakarta: PT. Syamil Cipta Medika.
- Diener, Ed, Emmons, R. A, Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- Diener, Ed. (1994). Assessing Subjective Well-being: Progress and opportunities. *Social Indicators Research*. 31: 103-157.
- Diener Ed., Suh E. M., Lucas R. E., Smith H.L. (1999). Subjective Well-Being: Three Decades of Progress. *Psychological Bulletin*, 125 (2): 276-302.

- Diener, E. (2000). Subjective Well-being: The Science of Happiness and a Proposal for National Index. *The American Psychological Association*, 55 (1): 34-43.
- Diener, E. (2003). Subjective Well-being Is Desirable, But Not The Summum Bonum. *Handout for University of Minnesota Interdisciplinary Workshop*.
- Diener, Ed. (2005). *Guidelines for National Indicators of Subjective Well-Being and Ill-Being*. Illionis: University of Illionis.
- Diener, Ed. (2008). *The Science of Subjective Well-Being*. Guilford Press. New York.
- Diener, Ed., & Robert Biswas-Diener. (2008). *Unlocking the mysteries of Psychological Wealth*. Oxford: Blackwell Publishing.
- Diener, E. (2009). Assessing Well-Being: The Collected Works of Ed Diener, *Social Indicators Research Series*. (39).
- Diener, Ed., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S., & Biswas-Diener. (2009). New measures of well-being: Flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicator Research*, 39, 247-266.
- Priyatno, Duwi. (2010). *Teknik Mudah dan Cepat Melakukan Analisis Data Penelitian dengan SPSS dan Tanya Jawab Ujian Pendarasan*. Yogyakarta: Gaya Media.
- Eid, M., & Larsen, R. J. (2007). *The Science of Subjective Well-being*. New York: Guilford.
- Eisenberg, Nancy, Richard A. Fubes, Ivanna K. Guthrie & Mark Reiser. (2000). Dispositional emotionality and Regulation: Their Role in Predicting Quality of Social Functioning. *Journal of Personality and Social Psychology*. 78: 136-157.
- Eryilmaz, A. (2010). Turkish Adolescents' Subjective Well-Being with Respect to Age, gender and SES of Parents. *International Journal of Human and Social Science*. 4 (7).
- Goleman, Daniel. (1999). *Working with Emotional Intelligence: Kecerdasan Emosi untuk Mencapai Prestasi* (penerjemah Alex Tri Jantjo Widodo). Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Gratz, K. L., J. S., Roemer, E. (2004). Multidimensional Assessment of Emotion Regulation and Dysregulation: Development, Factor Structure, and Initial Validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26 (1): 41-54.
- Gross, James J. & Ross A. Thompson. (1998). Antecedent and Response Focused Emotion Regulation: Divergent Consequences for Experience and Physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*. 74: 224-237.

- Gross, J. J. (1999). Emotion and Emotion Regulation. dalam L.A. Pervin & O.P John (Ed). *Theory and research (2nd edition)*. New York: Guilford.
- Gross, J.J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processed: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85 (2), 348-362.
- Gross, J.J. & Thompson, R. A. (2006). *Emotion Regulation: Conceptual Foundation*. In J. J. Gross (Ed). Handbook of emotion regulation. New York: The Guilford Press.
- Gross, James J. (2006). *Handbook of Emotion Regulation*. New York: Guilford Press.
- Hadi, Sutrisno. (2000). *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Penerbit Andi.
- Hadi, S. (2000). *Metodologi Research Jilid I*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Hefferon, K., & Boniwell. (2011). *Positive Psychology Theory, Research and Applications*. London: Open University Press.
- Hidayati, Nazlah. (2008). Penanganan Stres Ibu-Ibu Korban Lumpur Panas Lapindo dengan Pelatihan Regulasi Emosi. *Thesis*. Tidak diterbitkan. Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM.
- Hude, (2006). *Emosi: Penjelajahan Religio Psikologis*. Jakarta: penerbit Erlangga.
- Hurlock, E. B. (1980). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan (Edisi 5)*. Jakarta: Erlangga.
- Johnson, David W. & Frank P. Johnson. (1997). *Joining Together Group Theory and Group Skills 6th Ed*. Unites State of America: A Viacom Company.
- Joronen, K. (2005). *Adolescents subjective well-being in their social*. Unpublished doctoral desertation. University of Tampere, Finland.
- Kalat, James W. & Michelle N. Shiota. (2007). *Emotion*. USA: University of California, Berkeley.
- Kadariusman. (2005). *Agama, Relasi gender & Feminisme*. Yogyakarta: Kreasi Wacana.
- Kahneman, D., Diener, Ed., Schwarz, N. (1999). *Well-Being the Foundations of Hedonic Psychology*. New York: RUSSELL SAGE FAOUNDATION.
- Kostiuk, L. M., & Foutz, G. T. (2002). *Understanding of emotions and emotions regulations in adolescent females with conduct problems: A Qualitative Analysis, The Qualitative Report*.
- Latipun. (2002). *Psikologi Eksperimen*. Malang: UMM Press.
- Linley, A.P., & Joseph, S. (2004). *Positive Psychology in Practice*. New Jersey: John Wiley and Sons.

- Mangkunegara, Anwar Prabu. (2009). *Perencanaan dan Pengembangan Sumber Daya Manusia*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Manz, Charles C. (2007). *Manajemen Emosi*. Yogyakarta: Think.
- McGregor, Ian, & Little, Brian R. (1998). Personal Projects, Happiness, and Meaning: On Doin Well and Being Yourself. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74 (2): 494-512.
- Moehyi, A. (2005). *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Yogyakarta: Unit Penerbit Fakultas Ekonomi, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
- Moekijat. (1993). *Manajemen Tenaga Kerja dan Hubungan Kerja*. Bandung: Pioner Jaya.
- Myers, D. G. dan Diener, E. (1995). Who is happy?. *Psychological Science*.
- Najati, M. Usman. (2006). *Psikologi Dalam Tinjauan Hadits Nabi*. Jakarta: Mustaqim.
- Nisfiannoor, M. Kartika, Yuni. (2004). Hubungan Antara Regulasi Emosi dan Penerimaan Kelompok Teman Sebaya pada Remaja. *Jurnal Psikologi*. 2 (2).
- Oishi, Shigehiro & Koo, Minkyung. (2008). *Two New Questions about Happiness: "Is Happiness Good? And "Is happier Better?"* In Michael Eid and Randy J. Larsen (Eds). *The Science Well-Being*. New York: The Guilford Press.
- Putnam, Katherine M. & Kenneth R. Silk. (2005). Emotion Dysregulation and The Development of Borderline Personality Disorder. *Journal of Development and Psychopathology*. 17: 899-925.
- Reivich, K. & Shatte, A. (2002). *The resilience factor: 7 Essential Skill for Overcoming Life's Inevitable Obstacle*. New York: Random House, Inc.
- Resource Center for Adolescent Pregnancy Prevention. (2003). *An Overview of adolescent development education, training and research associates*. www.etr.org/recapp/theories/adolescentdevelopment/overview/htm
- Rigio, Ronald E., (2003). *Introduction to Industrial/Organizational Psychology*. New Jersey: Pearson Education Inc.
- Ryan, K., & Diener, Ed. (2008). Subjective well-being: A general overview. *South Africa Journal of Psychology*.
- Santoso, Singgih (2003). *Statistik Deskriptif: Konsep, Aplikasi dengan Microsoft Excel dan SPSS*. Yogyakarta: Penerbit Andi.
- Seligman, M E.P. (2006). *Authentic Happiness*. Bandung: Mizan Media Utama.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentrimihayi. (2000). Positive Psychology: An introduction. *American Psychological Association*, 55 (1).

- Seniarti, L. Yulianto, A. & Setiadi, BN. 2009. *Psikologi Eksperimen*. Jakarta: PT. Indeks.
- Schore, A. (2003). *Affect dysregulation and disorders of the self*. New York: Norton.
- Singh, B., Udainiya, R. (2009). Self-Efficacy and Well-Being of Adolescents. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 35 (2): 227-232.
- Snyder, C.R. & Shane, J.L. (2007). *Positive psychology: The scientific and practical explorations of human strengths*. United States of America: Sage Publications, Inc.
- Strongman, K. T. (2005). *The Psychology of emotion*. England: John Willey.
- Strongman, K.T. (2003). *The Psychology of Emotion: from Everyday Life to the Theory*. New Zealand: Department of Psychology University of Canterbury Christchurch.
- Sugiyono, (2008). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Wade, Carole & Carol Tavis. (2007). *Psikologi Jilid 2*. Jakarta: Erlangga.
- Williams, K. Brian, Sawyer, C, Stacey & Wahlston, M. Carl. (2006). *Marriages, Families & Intimate Relationship. A Practical Introduction*. USA: Pearson Education, Inc. <http://www.wikimu.com/News/Display/News.aspx?id=2230>
- Winarsih, Tri. (2006). Subjective Well-Being pada Wanita Menopause. *Skripsi*. Tidak diterbitkan. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gajah Mada.
- Wuryano. (2007). *The 21 Principle to Build and Develop Fighting Spirit*. Jakarta: PT. Elex Media Komputindo.

The logo is a shield-shaped emblem with a light green background and a white border. It features the text "UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM" in a light green font along the top edge and "PUSAT PERPUSTAKAAN" along the bottom edge. In the center, there is a large, stylized yellow calligraphic emblem. Overlaid on this emblem is the text "LAMPIRAN-LAMPIRAN" in a bold, black, serif font.

LAMPIRAN-LAMPIRAN

Lampiran 1

ANGKET PRA PENELITIAN

TULISKAN 5-10 MASALAHMU YANG SERING KAMU RASAKAN!

1.

Penyebab:

2.

Penyebab:

3.

Penyebab:

4.

Penyebab:

5.

Penyebab:

6.

Penyebab:

7.

Penyebab:

8.

Penyebab:

9.

Penyebab:

10.

Penyebab:

LAMPIRAN 2

SKALA PENELITIAN

Nama :

Usia :

Jenis Kelamin :

SKALA SPANE (SCALE OF POSITIVE AND NEGATIVE EXPERIENCE)

Kuesioner

Silahkan berfikir tentang apa yang telah Anda lakukan dan alami selama empat minggu terakhir. Kemudian lapokan berapa banyak Anda mengalami masing-masing PERASAAN berikut dengan menggunakan angka di bawah ini.

1. Sangat jarang atau tidak pernah;
2. Jarang;
3. Kadang;
4. Sering;
5. Sangat sering atau selalu

Contoh: Khawatir5.....

Malu3.....

Positif Bahagia

Negatif Sedih

Baik Takut

Buruk Bergembira

Menyenangkan Marah

Tidak Menyenangkan Puas

SKALA SWLS (*SATISFICATION WITH LIFE SCALE*)

Berikut ini terdapat 5 pernyataan. Pada bagian ini Anda diminta untuk menjawab pernyataan-pernyataan yang telah disediakan sesuai dengan diri Anda pada kolom jawaban dengan memberi tanda Checklist (√). Adapun pilihan jawabannya adalah sebagai berikut:

- SS : Sangat Setuju ATS : Agak Tidak Setuju
 S : Setuju TS : Tidak Setuju
 AS : Agak Setuju STS : Sangat Tidak Setuju
 TPS : Tidak Pernah Setuju

No	Pernyataan	SS	S	AS	TPS	ATS	TS	STS
1	Sejauh ini, saya merasa kesehatan saya baik			√				

Skala:

No	Pernyataan	SS	S	AS	TPS	ATS	TS	STS
1	Dalam banyak hal, hidup saya mendekati ideal							
2	Kondisi hidup saya sangat bagus							
3	Saya puas dengan hidup saya							
4	Sejauh ini saya sudah mendapatkan hal-hal penting yang saya mau dalam hidup							
5	Jika saya bisa mengubah hidup saya, saya hamper tidak mau mengubahnya sedikit pun.							

Lampiran 3

HASIL ANALISIS VALIDITAS DAN RELIABILITAS DATA UJI COBA

Hasil uji daya beda skala SPANE

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
B1	37.50	37.569	.560	.835
B2	38.02	37.093	.547	.835
B3	37.43	38.872	.453	.842
B4	37.88	36.845	.550	.835
B5	37.40	36.364	.592	.832
B6	37.89	35.619	.619	.829
B7	37.50	35.653	.665	.826
B8	38.02	36.196	.519	.837
B9	38.56	38.547	.322	.853
B10	37.53	36.418	.612	.831
B11	38.02	38.345	.400	.846
B12	38.27	37.887	.420	.844

Hasil uji daya beda skala SWLS

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
C1	14.55	18.202	.570	.709
C2	14.33	17.979	.529	.722
C3	14.48	16.597	.681	.668
C4	14.78	17.707	.549	.715
C5	16.09	18.978	.365	.784

Koefisien Reliabilitas SPANE (*Positive Affect*)

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.776	6

Koefisien Reliabilitas SPANE (*Negative Affect*)

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.677	6

Koefisien Reliabilitas SWLS

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.710	5

Lampiran 4

KATEGORISASI SKALA KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF

1. Menentukan skor ideal atau sering disebut sebagai skor maksimal dan skor minimal dengan cara sebagai berikut:

$$\text{Skor Ideal} = \text{skor ideal SWLS} + \text{skor ideal SPANE} = 35 + 24 = 59$$

$$\text{Skor Minimal} = \text{skor minimal SWLS} + \text{skor minimal SPANE} = 5 + (-24) = -19$$

2. Menentukan rentang kategori dengan cara sebagai berikut:

$$\text{Rentang Kategori} = \frac{\text{skor ideal} - \text{skor minimal}}{\text{jumlah kategori}} = [59 - (-19)] / 2 = 78 / 2 = 39$$

Berdasarkan hasil perhitungan diatas, maka diperoleh kategorisasi skala sebagaimana ditampilkan dalam tabel berikut ini:

Tabel 6

Kategorisasi Skala Kesejahteraan Subjektif

Skor	Kategori
$-19 \leq X \leq 20$	Rendah
$20 \leq X \leq 59$	Tinggi

Lampiran 5

DATA PRETEST PESERTA PELATIHAN

Skala SPANE (*Scale of Positive and Negative Affect*)

SUBJEK	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	SPANE P	SPANE N	AFFECT B
FRD	2	1	5	2	3	3	5	2	3	4	3	2	21	14	7
AS	2	3	2	2	3	2	3	4	2	3	2	4	17	15	2
KTR	5	4	5	1	4	3	4	4	4	4	4	2	24	20	4
NC	5	3	4	2	5	4	4	2	1	5	3	4	27	15	12
NH	3	3	3	2	3	3	4	4	2	4	3	4	21	17	4
NSR	5	3	5	4	5	3	3	4	4	3	5	3	24	23	1
MM	4	3	2	3	4	2	4	5	4	3	2	4	21	19	2
NK	5	3	5	4	2	3	3	4	3	4	2	2	21	19	2
MK	4	1	3	4	3	2	3	4	4	3	2	3	19	17	2

Skala SWLS (*Satisfaction With Life Scale*)

NO	1	2	3	4	5	JUMLAH
FRD	2	3	3	1	2	11
AS	3	3	3	2	5	16
KTR	3	2	5	3	2	15
NC	4	2	2	3	4	15
NH	2	2	2	3	4	13
NSR	3	2	1	3	3	12
MM	3	1	3	2	3	12
NK	3	3	2	3	5	16
MK	3	2	1	3	5	14

Lampiran 6

DATA POSTTEST PESERTA PELATIHAN

Skala SPANE (*Scale of Positive and Negative Affect*)

SUBJEK	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	SPANE P	SPANE N	AFFECT B
FRD	5	3	5	3	4	3	5	3	3	5	2	4	28	17	11
AS	4	2	4	3	4	2	4	3	2	4	3	4	24	15	9
KTR	5	2	5	1	4	2	5	2	3	4	1	5	28	11	17
NC	4	5	5	2	5	3	5	4	1	5	2	3	27	17	10
NH	4	3	4	2	4	2	4	3	3	4	2	5	25	15	10
NSR	5	3	5	2	5	3	4	1	3	4	3	4	27	15	12
MM	5	2	4	2	4	3	5	2	3	4	3	4	26	15	11
NK	5	2	5	3	4	3	4	4	3	4	3	2	24	18	6
MK	5	1	5	1	5	1	5	3	2	5	1	5	30	9	21

Skala SWLS (*Satisfaction With Life Scale*)

SUBJEK	1	2	3	4	5	JUMLAH
FRD	7	7	6	6	5	31
AS	6	6	6	6	7	31
KTR	7	6	7	7	6	33
NC	6	7	4	1	6	24
NH	7	6	6	7	7	33
NSR	7	7	6	7	7	34
MM	6	6	7	7	7	33
NK	7	6	5	7	7	32
MK	7	5	6	6	6	30

Lampiran 7

DATA FOLLOW-UP PESERTA PELATIHAN

Skala SPANE (Scale of Positive and Negative Affect)

SUBJEK	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	SPANE P	SPANE N	AFFECT B
FRD	5	2	4	2	4	2	4	3	3	3	2	3	23	14	9
AS	4	2	4	3	4	2	4	2	3	4	2	4	24	14	10
KTR	4	2	5	8	5	2	5	2	1	5	3	4	28	18	10
NC	5	1	4	3	5	2	5	2	3	5	4	5	29	15	14
NH	4	2	4	2	4	3	4	2	2	4	2	3	23	13	10
NSR	5	2	5	2	5	1	4	4	2	5	4	1	25	15	10
MM	4	2	4	1	5	3	4	2	1	4	1	5	26	10	16
NK	5	3	5	2	4	2	4	3	2	4	4	3	25	16	9
MK	5	2	5	3	5	3	5	1	1	4	3	5	29	13	16

Skala SWLS (Satisfaction With Life Scale)

SUBJEK	1	2	3	4	5	JUMLAH
FRD	5	5	6	5	5	26
AS	7	6	6	6	7	32
KTR	6	6	7	7	6	32
NC	5	5	7	3	3	23
NH	7	6	5	7	7	32
NSR	7	6	6	5	7	31
MM	7	6	6	7	7	33
NK	7	6	5	7	7	32
MK	7	7	6	6	6	32

Lampiran 8

UJI NORMALITAS DAN UJI DESKRIPTIF

Hasil uji normalitas Pretest, Posttest dan Follow-up

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		PRETEST	POSTTEST	FOLLOWUP
N		9	9	9
Normal Parameters ^a	Mean	17.78	43.11	41.89
	Std. Deviation	3.993	5.465	4.485
Most Extreme Differences	Absolute	.269	.119	.268
	Positive	.269	.102	.268
	Negative	-.116	-.119	-.199
Kolmogorov-Smirnov Z		.806	.356	.804
Asymp. Sig. (2-tailed)		.534	1.000	.538

a. Test distribution is Normal.

Hasil uji deskriptif Pretest, Posttest dan Follow-up

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
PRETEST	9	13	27	17.78	3.993
POSTTEST	9	34	51	43.11	5.465
FOLLOWUP	9	35	49	41.89	4.485
Valid N (listwise)	9				

Lampiran 9

Hasil Uji Paired Samples T-test

Hasil uji Paired Sample Statistic Pretest dan Posttest

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	PRETEST	17.78	9	3.993	1.331
	POSTTEST	43.11	9	5.465	1.822

Hasil uji Paired Sample Statistic Posttest dan Follow-up

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	POSTTEST	43.11	9	5.465	1.822
	FOLLOWUP	41.89	9	4.485	1.495

Hasil Paired Samples Correlations Pretest dan Posttest

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	PRETEST & POSTTEST	9	-.623	.073

Hasil Paired Samples Correlations Posttest dan Follow-up

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	POSTTEST & FOLLOWUP	9	.557	.120

Hasil uji Paired Samples Test Pretest dan Posttest

		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower				Upper
Pair 1	PRETEST - POSTTEST	-25.333	8.544	2.848	-31.901	-18.766	-8.895	8	.000

Hasil uji Paired Samples Test Posttest dan Follow-up

		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower				Upper
Pair 1	POSTTEST - FOLLOWUP	1.222	4.764	1.588	-2.440	4.884	.770	8	.464

Lampiran 10

LEMBAR EVALUASI PELATIHAN REGULASI EMOSI

Nama :

Kamar :

Berikut ini akan disajikan beberapa pertanyaan mengenai materi dan pelaksanaan pelatihan yang sudah anda ikuti. Anda diminta untuk memberikan penilaian dan tanggapan terhadap masing-masing pertanyaan. Penilaian untuk bagian A dengan cara memberikan centang (√) dibagian “Ya” atau “Tidak”. Untuk pertanyaan B silahkan anda menuliskan jawaban pada tempat yang telah tersedia.

Bagian A

No	Aspek	Baik	Tidak Baik
1	Kesesuaian materi dengan tujuan penelitian		
2	Fasilitator		
	Penguasaan materi		
	Penggunaan bahasa		
	Cara menyajikan materi		
	Kemampuan menciptakan suasana		
3	Penggunaan metode		
	Ceramah		
	Diskusi		
	Roleplay/Simulasi		
	Penayangan video		
4	Efektivitas penggunaan alat bantu		
5	Durasi pelaksanaan pelatihan		
	Pembagian sesi		
	Penggunaan waktu		
6	Kenyamanan tempat pelatihan		

Bagian B

1. Apakah sebelumnya saudara pernah mengikuti pelatihan Regulasi Emosi?

.....
.....

2. Bagaimana perasaan anda selama mengikuti pelatihan?

.....
.....

3. Apakah pelatihan ini memberikan manfaat bagi anda? Jelaskan!

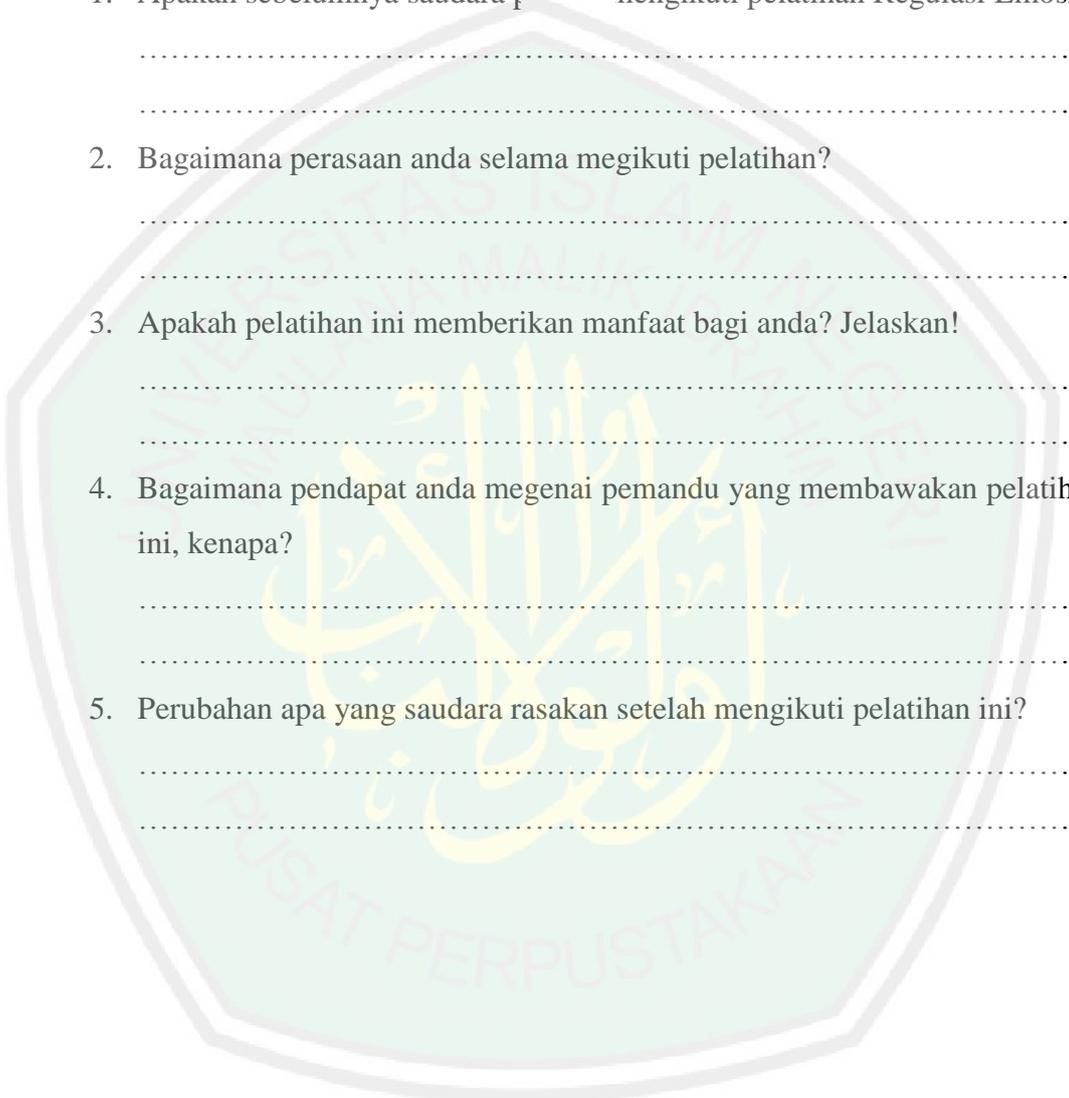
.....
.....

4. Bagaimana pendapat anda mengenai pemandu yang membawakan pelatihan ini, kenapa?

.....
.....

5. Perubahan apa yang saudara rasakan setelah mengikuti pelatihan ini?

.....
.....



Lampiran 11

BLUEPRINT LEMBAR OBSERVASI

Nama Subjek :

No	Gejala Perilaku	Kriteria Kualitatif		Kriteria Kuantitatif		
		Ya	Tidak	Sering	Kadang - kadang	Tidak pernah
1	Minat dan ketertarikan terhadap materi					
2	Cuek terhadap materi yang disampaikan					
3	Keaktifan bertanya					
4	Kata-kata keluhan yang muncul					
5	Mengajak berbicara peserta lain					
6	Mengejek peserta lain					
7	Mengajak berbicara pada fasilitator					
8	Mendengarkan fasilitator ketika berbicara					
9	Bermain HP					
10	Bekerjasama saat diskusi kelompok					
11	Mengerjakan tugas yang diberikan					
12	Pasif selama kegiatan berlangsung					
13	Keluar forum pelatihan					
14	Mondar-mandir					
Ekspresi Wajah						
15	Tersenyum					
16	Tertawa					
17	Cemberut					
18	Sedih					
19	Malu					
20	Gembira					

LAMPIRAN 12

LEMBAR PERSETUJUAN PARTISIPAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama :

Jenis Kelamin :

Kelas :

Dengan ini menerangkan bahwa:

1. Saya telah mendapatkan dan memahami penjelasan terkait pelatihan yang dilakukan oleh M. Ken Adi Irwansyah (13410145), Mahasiswa Sarja Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang dan saya menyetujui berpartisipasi dalam pelatihan tersebut.
2. Saya memberi kewenangan kepada peneliti untuk mengambil data yang berkenaan dengan tema penelitian.
3. Saya menyatakan:
 - a. Bersedia untuk bekerja sama dengan peneliti dalam proses pelatihan hingga batas waktu yang ditentukan, terhitung sejak tanggal 12-14 Januari 2017.
 - b. Bersedia untuk memberikan informasi yang diperlukan secara jujur dan lengkap, baik secara lisan maupun tertulis.
 - c. Bersedia untuk diambil gambar berupa foto atau rekaman selama mengikuti proses **“Pelatihan Regulasi Emosi”**
 - d. Saya mendapatkan informasi dan pemahaman bahwa penelitian ini bertujuan untuk mengkaji ilmu Psikologi terkait keterampilan regulasi emosi untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif.

Pasuruan,

Yang menyatakan

(.....)

LAMPIRAN 13

LEMBAR IDENTITAS DIRI

Anda dimohon untuk mengisi identitas diri dengan lengkap dan teliti sehingga tidak ada pertanyaan yang terlewati. Kerahasiaan data anda akan kami jamin sepenuhnya.

Nama :

Jenis Kelamin :

Tempat tanggal lahir :

Anak ke () dari berapa bersaudara:

Nama orang tua (Ayah) :

Nama orang tua (Ibu) :

Pekerjaan orang tua (Ayah) :

Pekerjaan orang tua (Ibu) :

Alamat :

LAMPIRAN 14

VALIDITAS FASILITATOR

CURICULUM VITAE

Nama : Nada Shobah

Tempat, tanggal lahir : Pasuruan, 11 Mei 1994

Jenis Kelamin : Perempuan

Pekerjaan : Ibu Rumah Tangga

Alamat Asli : Jalan Lumba-lumba Nomor 93, RT 1, RW 1, Kersikan, Kecamatan Bangil, Pasuruan, Jawa Timur.

Alamat Sekarang : Jalan Ir. H. Juanda No. 41, Desa Patokan, Kecamatan Kraksaan, Kabupaten Probolinggo

Email : nadashobah@gmail.com
embunpagi_112@yahoo.com

Nomor Telepon (HP) : 081232199508

Riwayat Pendidikan :

- TK (1997-1999) : TK Plus Al-Abrar, Bangil, Pasuruan.
- SD (1999-2005) : SDS. Roudlotul Ulum, Kauman, Bangil, Pasuruan.
- SMP (2005-2008) : MTs. Negeri Bangil, Pasuruan.
- SMA (2008-2011) : MAN 3 Malang.

- Perguruan Tinggi (2011) : Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, Fakultas Psikologi

Pengalaman Organisasi :

- Ketua OSIS MTs. Negeri Bangil, masa jabatan 2006-2007.
- Ketua Ekstrakurikuler Basket MTs. Negeri Bangil, masa jabatan 2006-2007.
- Ketua Ekstrakurikuler Teater “Mentari Senja” MTs. Negeri Bangil, masa jabatan 2006-2007.
- Anggota OSMAGA (OSIS MAN 3), divisi Pengawas Ekskul, masa jabatan 2008-2009.
- Ketua OSIMA Putri (Organisasi Santri Intra Ma’had) Ma’had Al-Qalam MAN 3 Malang masa jabatan 2009-2010.
- Ketua Ekstrakurikuler Kaligrafi MAN 3 Malang, masa jabatan 2010-2011.
- Anggota UKM Tae Kwon Do Indonesia UIN Maliki Malang, masa jabatan 2012.
- Pemateri Talk Show “Pentingnya Ukhuwah Islamiyah antar Saudara” tahun 2013
- Pemateri Penyuluhan “Mengenal Bahasa Cinta Anak” tahun 2013
- Pemateri Pelatihan “Peran Pemuda dalam Meningkatkan Kesadaran Pendidikan” tahun 2014

LAMPIRAN 15**JADWAL KEGIATAN DI PP. SALAFIYAH KALIMALANG**

No	Jam	Kegiatan
1	01.00 WIB	Bangun untuk melaksanakan sholat khajat dan tahajud
2	04.00 WIB	Sholat subuh berjama'ah
3	05.15 WIB	Ngaji pagi kitab kuning (Majalis & Tafsir Jalalain)
4	07.30 WIB	Sholat dhuha dan ngaji sorogan (maulid diba', manakib kecil dan besar)
5	08.30 WIB	Ngaji kitab
6	10.00 WIB	Istirahat
7	12.00 WIB	Sholat dzuhur berjama'ah
8	13.05 WIB	Madrasah Diniyah
9	15.15 WIB	Sholat ashar berjama'ah
10	15.30 WIB	Piket sore
11	16.30 WIB	Ngaji burdah
12	18.00 WIB	Sholat maghrib berjama'ah
13	18.30 WIB	Ngaji Al-qur'an
14	19.00 WIB	Sholat isya' berjamaah
15	19.30 WIB	Ngaji Al-qur'an (surat Yasin dan Adz-dzariyat)
16	20.15 WIB	Istirahat
17	20.30 WIB	Musyawaharah (belajar bersama)
18	22.05 WIB	Istirahat dan diwajibkan tidur

LAMPIRAN 16

MODUL PELATIHAN REGULASI EMOSI (FASILITATOR)



KATA PENGANTAR

Puji syukur Alhamdulillah saya panjatkan kehadirat Allah SWT atas limpahan rahmat, nikmat dan hidayah-Nya, sehingga modul pelatihan regulasi emosi dapat saya selesaikan. Salawat dan salam semoga tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW, teladan dan inspirasi.

Modul pelatihan regulasi emosi merupakan buku panduan pelatihan yang bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif bagi remaja yang tinggal di Pondok Pesantren khususnya remaja yang tinggal di PP. Salafiyah Kalimalang, Pasuruan. Pelatihan ini akan dilakukan selama 1 hari.

Modul pelatihan terdiri dari beberapa materi yaitu kemampuan memonitor emosi, kemampuan mengevaluasi emosi, kemampuan memodifikasi emosi dan relaksasi. Selain itu dalam modul ini juga terdapat materi mengenai kebahagiaan, kesejahteraan subjektif dan kebersyukuran. Pelatihan ini dilakukan secara berkelompok di dalam ruangan (*indoor*) dengan alat penunjang berupa laptop, materi, proyektor, kursi, meja, alat tulis, bola dan pengeras suara. Modul pelatihan regulasi emosi ini disampaikan oleh fasilitator yang memiliki kualifikasi seperti kualifikasi yang sudah ditetapkan oleh peneliti.

Peneliti berharap semoga modul ini dapat memberikan manfaat untuk meningkatkan regulasi emosi dan meningkatkan kesejahteraan subjektif bagi remaja secara menyeluruh dan khususnya bagi remaja yang tinggal di pondok pesantren.

Malang, 12 Januari 2017

M. Ken Adi Irwansyah

OPENING AND UNDERSTANDING ABOUT SUBJECTIVE WELL-BEING

LET'S START THIS DAY!!

A. Pengantar

Kegiatan ini merupakan kegiatan pembukaan agar peserta dapat mengenal satu sama lain (membangun *rapport*), baik sesama peserta, fasilitator dan team peneliti. Tujuan dari kegiatan ini agar para peserta memahami tujuan, manfaat pelatihan serta membuat peserta dapat mengikuti jalannya pelatihan dengan rileks dan menyenangkan.

Apakah sebuah momen itu positif atau negatif tergantung dari apa yang kita rasakan. Jadi, contohnya, jikalau Anda merasa rileks, senang, girang, atau damai, maka Anda sedang mengalami sebuah momen yang positif. Sebaliknya, jikalau Anda merasa bosan, marah, terganggu, maka Anda sedang mengalami momen negatif. Tingkat kepuasan kita dalam hidup, atau “skor kebahagiaan” adalah jumlah dari momen positif yang kita alami di bagi dengan jumlah moment negatif. Jadi semakin sering kita mengalami emosi yang positif, semakin bahagia kita.

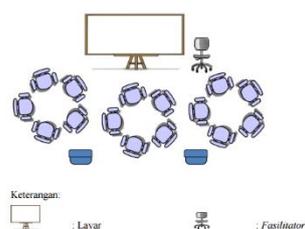
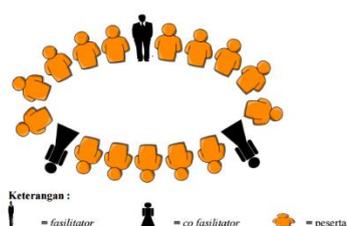
B. Tujuan

Tujuan dari materi “Let’s Start This Day” adalah untuk dapat saling mengenal antara masing-masing peserta dan fasilitator serta mengetahui apa itu *subjective well-being*. Serta membangun suasana yang lebih akrab sehingga memudahkan fasilitator untuk menyampaikan materi selanjutnya.

C. Alat dan Bahan

Alat dan bahan yang digunakan dalam sesi ini adalah LCD, laptop, dan sound system.

D. Setting



E. Prosedur Berlatih

Kegiatan ini akan dilakukan dengan menggunakan metode permainan “pesan dari bola”. Tahapan-tahapan dalam kegiatan ini adalah:

- a. Fasilitator membuka pertemuan pertama ini dengan sapaan semangat dan Peserta pelatihan dan fasilitator berdiri membentuk sebuah lingkaran (5 menit)
- b. Peserta dan fasilitator memperkenalkan dirinya secara bergantian searah putaran jarum jam, dengan menyebutkan nama dan hal yang disukai/ tidak disukai, kemudian fasilitator memulai sesi dengan mempersilahkan peserta duduk di tempat yang telah disediakan (5 menit)
- c. Fasilitator mengajak peserta untuk memusatkan perhatian kepada layar LCD, dimana nantinya fasilitator akan menampilkan video mengenai contoh ekspresi bahagia, pengalaman yang membuat individu bahagia dan makna dari bahagia (10 menit)
- d. Kemudian fasilitator menyampaikan materi mengenai *subjective well-being* dengan menggunakan metode *communication activities* sesuai dengan handout yang diterima peserta (15 menit)
- e. Fasilitator menutup sesi pertama ini dengan memberikan motivasi semangat dan mengajak peserta untuk berteriak sekeras mungkin untuk semangat luar biasa mereka. (5 menit)

F. Metode

Metode yang digunakan dalam sesi ini adalah ceramah dengan *communication activities* dan menonton video ekspresi bahagia.

G. Materi:

Pengertian *subjective well-being*.



dari emosi dan mood (Kahneman., dkk., 1999). Diener dkk. Juga mendefinisikan SWB

Diener dan Lucas mendefinisikan konsep SWB sebagai evaluasi individu terhadap kehidupannya yang meliputi penilaian kognitif akan kepuasan hidup dan evaluasi terhadap afeksi

sebagai perasaan individu yang puas terhadap kehidupan yang dijalani, hadirnya afeksi positif dan tiadanya afeksi negatif (Singh & Udainaya, 2009). Selain itu juga termasuk didalamnya emosi mereka, seperti keceriaan, kebahagiaan, sesuatu yang menyenangkan



dan pengalaman emosi negatif, seperti kemarahan, kesedihan, kekecewaan dan memiliki rasa takut.

Faktor yang mempengaruhi *subjective well-being*

1. **Watak** : Watak biasanya diinterpretasikan sebagai sifat dasar dari kepribadian, selain itu watak dianggap menjadi hal yang paling dapat diturunkan, dan ditunjukkan sebagai faktor yang stabil dalam kepribadian seseorang.
2. **Sifat** : Sifat ekstrovert berada pada tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi karena mempunyai kepekaan yang lebih besar terhadap imbalan yang positif atau mempunyai reaksi yang lebih kuat terhadap peristiwa yang menyenangkan.
3. **Karakter pribadi lain** : Karakter pribadi lain seperti optimisme dan percaya diri erat hubungannya dengan SWB. Orang yang lebih optimis tentang masa depannya dijelaskan merasa lebih bahagia dan puas atas hidupnya dibandingkan dengan orang pesimis yang mudah menyerah dan putus as ajika suatu hal terjadi tidak sesuai dengan keinginannya.
4. **Hubungan sosial** : Hubungan yang positif dengan orang lain berkaitan dengan SWB, karena dengan adanya hubungan yang positif tersebut akan mendapat dukungan sosial dan kedekatan emosional.
5. **Pendapatan** : Dari survei yang dilakukan, diketahui bahwa 96 persen orang mengakui bahwa kepuasan hidup bertambah seiring meningkatnya pendapatan pribadi. meski begitu, bukan hanya uang yang menjadi sumber perasaan bahagia, perasaan bahagia lebih banyan dipengaruhi faktor lain seperti merasa dihormati, kemandirian, kebersamaan teman serta memiliki pekerjaan yang memuaskan.

6. **Pengangguran** : Pengangguran adalah penyebab besar adanya ketidakbahagiaan, namun perlu diperhatikan bahwa tidak semua pengangguran mengalami ketidakbahagiaan.
7. **Pengaruh sosia/budaya** : Pengaruh masyarakat bahwa perbedaan SWB dapat timbul karena perbedaan kekayaan Negara. Dia menerangkan lebih lanjut bahwa kekayaan negara dapat menimbulkan SWB yang tinggi karena biasanya negara yang kaya menghargai hak asasi manusia, dan itu memungkinkan orang yang hidup disitu untuk berumur panjang dan memberikan demokrasi.
8. **Perbedaan jenis kelamin** : Shuman (dalam Eddington dan Shuman, 2008) menemukan penemuan menarik mengenai perbedaan jenis kelamin dan SWB. Wanita lebih banyak mengungkapkan afek negatif dan depresi dibandingkan dengan pria, dan lebih banyak mencari bantuan terapi untuk mengatasi gangguan ini; namun pria dan wanita mengungkapkan tingkat kebahagiaan global yang sama. Lebih lanjut, Shuman menyatakan bahwa hal ini disebabkan karena wanita mengakui adanya perasaan tersebut sedangkan pria menyangkalnya.
9. **Tujuan**: Diener (dalam Carr, 2005) menyatakan bahwa orang-orang merasa bahagia ketika mereka mencapai tujuan yang dinilai tinggi dibandingkan dengan tujuan yang dinilai rendah.
10. **Agama dan Spiritualitas** : Diener (2009) menyatakan bahwa secara umum orang yang religius cenderung untuk memiliki tingkat *well-being* yang lebih tinggi, dan lebih spesifik.
11. **Kualitas hubungan sosial** : Penelitian yang dilakukan oleh Seligman (dalam Diener & Scollon, 2003) menunjukkan bahwa semua orang yang paling bahagia memiliki kualitas hubungan sosial yang dinilai baik. Arglye dan Lu (dalam Eddington dan Shuman, 2008) menyatakan bahwa kebahagiaan berhubungan dengan jumlah teman yang dimiliki, frekuensi bertemu, dan menjadi bagian dari kelompok.
12. **Kepribadian** : Tatarkiewicz (dalam Diener 1984) menyatakan bahwa kepribadian merupakan hal yang lebih berpengaruh pada SWB dibandingkan dengan faktor lainnya.



Prediktor *subjective well-being*

Terdapat enam hal yang dapat dijadikan sebagai predictor terbaik dalam mengetahui kebahagiaan dan SWB (Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999). Prediktor tersebut antara lain:

- a. **Harga diri positif** : Harga diri yang tinggi akan menyebabkan seseorang memiliki kendali yang baik terhadap emosi negatif yang akan muncul, memiliki hubungan yang intim dan baik dengan orang lain, dan kapasitas produktid dalam pekerjaan. Hal ini
- b. **Kontrol diri** : Kontrol diri dapat diartikan sebagai keyakinan individu bahwa dia akan mampu berperilaku dengan cara yang tepat ketika menghadapi suatu peristiwa.
- c. **Ekstraversi** : Individu dengan kepribadian ekstrovert akan tertarik pada hal-hal yang terjadi di luar dirinya, seperti lingkungan fisik dan sosialnya.
- d. **Optimis** : Secara umum, orang yang optimis mengenai masa depan merasa lebih bahagia dan puas dengan kehidupannya. Individu yang mengevaluasi dirinya dengan cara yang positif, akan memiliki kontrol yang baik terhadap hidupnya sehingga individu memiliki impian dan harapan yang positif tentang masa depan.
- e. **Relasi sosial yang positif** : Relasi sosial yang positif akan tercipta bila adanya dukungan sosial dan keintiman emosional.
- f. **Memiliki arti dan tujuan dalam hidup**: Dalam beberapa kajian, arti dan tujuan hidup sering dikaitkan dengan konsep religiusitas. Penelitian menyebutkan bahwa terdapat korelasi positif antara konsep religiusitas dengan kesejahteraan psikologis dimana individu yang memiliki kepercayaan religi yang besar akan memiliki kesejahteraan psikologis yang besar pula.

JUMLAH: 40 MENIT

SESI II

EMOTIONS UNDERSTANDING AND MONITORING

A. Pengantar

Emosi memegang peranan penting dalam kehidupan manusia. Emosi merupakan salah satu pendorong manusia untuk melakukan tindakan. Perilaku manusia baik yang tampak maupun yang tidak tampak sangat dipengaruhi oleh emosi. Perasaan-perasaan seperti rasa takut, marah, bahagia, sedih, dan cinta adalah hasil dari dinamika emosi manusia. Selain sebagai makhluk pribadi, manusia adalah makhluk sosial, sehingga emosi individu berpengaruh pada konteks sosial. Dalam hubungan interpersonal, peran emosi tampak pada bagaimana individu memposisikan dirinya dan bagaimana individu memandang orang lain. Kesadaran akan kondisi emosi atau perasaannya sendiri membawa individu menyadari, bahwa individu yang lain pun memiliki sisi-sisi emosi atau perasaan yang serupa. Materi memonitor emosi membahas tentang pengertian emosi, jenis emosi, penyebab munculnya emosi, manfaat emosi, menonton video ekspresi emosi dan permainan mengenai kemampuan mengenal emosi dasar manusia.

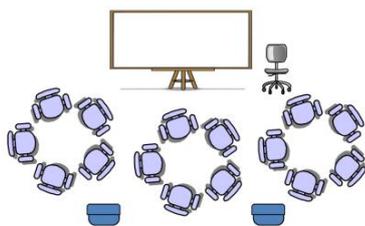
B. Tujuan

Tujuan dari materi “**Emotions Understanding and Monitoring**” adalah peserta diharapkan mampu mengenal emosi dasar manusia dan mampu memberikan penilaian dari emosi yang dirasakan.

C. Alat dan Bahan

Alat dan bahan yang digunakan dalam sesi ini adalah kertas ukuran A5, pulpen, papan tulis, proyektor, laptop dan kartu emosi.

D. Setiing



Keterangan:



: Layar



: *Facilitator*

E. Prosedur Pelatihan

- a. Fasilitator memulai sesi dengan membagi peserta menjadi beberapa kelompok kecil, dengan cara berhitung. (5 menit)
- b. Fasilitator mengajak peserta dalam setiap kelompok untuk bermain kartu emosi (*emotional card games*) dengan cara mengajak para peserta untuk menuliskan apa saja jenis-jenis emosi yang mereka ketahui. (7 menit)
- c. Setelah semua peserta menuliskan jenis-jenis emosi mereka diberi tugas untuk mendiskusikan tentang jenis-jenis emosi yang pernah dirasakan. Fasilitator menanyakan kepada masing-masing kelompok yang mana yang termasuk jenis emosi positif dan yang mana yang termasuk emosi negatif. (5 menit)
- d. Fasilitator mengajak peserta untuk melihat video ekspresi emosi. (5 menit)
- e. Fasilitator menjelaskan mengenai pengertian emosi, jenis emosi, penyebab munculnya emosi, dan manfaat emosi. (15 menit)
- f. Fasilitator membagikan selembar kertas kepada peserta, kemudian fasilitator bercerita mengenai permasalahan yang sering dialami dalam kehidupan sehari-hari di pondok pesantren, kemudian peserta diminta untuk menanggapi cerita tersebut dengan menuliskan apa yang dirasakan ketika mendengarkan cerita tersebut, dengan serta menuliskan alasannya. Kemudian peserta juga diminta untuk menceritakan apa yang akan dilakukan untuk menanggapi cerita tersebut dan diminta menyebutkan dampak positif dan negatifnya. (13 menit)
- g. Fasilitator mengajak peserta untuk berlatih *self-talk* (berkomunikasi dengan diri sendiri) dengan menekankan kepada rasa maaf dan bersyukur atas segala hal yang sudah terjadi menggunakan metode *communication activities*. (15 menit)
- h. Fasilitator memberikan evaluasi di depan para peserta dari hasil permainan mengenai “kemampuan mengenal emosi dasar manusia”. (10 menit)

F. Metode

Metode yang digunakan dalam sesi ini adalah ceramah, diskusi, menonton video ekspresi emosi, bercerita serta *self-talk*.

G. Materi

1. Pengertian Emosi

Du Preez mengatakan emosi adalah (a) suatu reaksi tubuh menghadapi sesuatu tertentu. Jika sedih biasanya kita menangis, jika lucu, kita tertawa. (b) hasil



proses persepsi terhadap situasi. Jika kita mempersepsikan kondisi jalanan macet sebagai akibat sopir bus kota yang ugal-ugalan maka kita akan marah. Tapi jika kita menerimanya sebagai sebagai sesuatu yang lumrah,

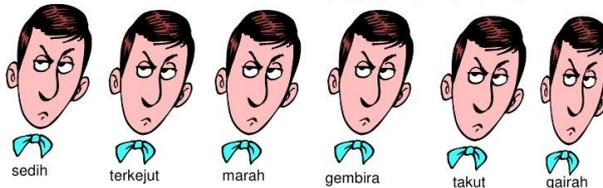
kita akan tenang. Dengan demikian emosi timbul dari cara kita memandang atau mempersepsikan sesuatu. (c) hasil reaksi kognitif (berpikir). Jika ujian semakin dekat kita mungkin takut gagal. Lalu kita mulai cemas dan belajar dengan tekun. Jika uang di tabungan semakin sedikit, kita khawatir kehabisan uang, lalu mulai berhemat.



CARA WANITA MENYIMAK



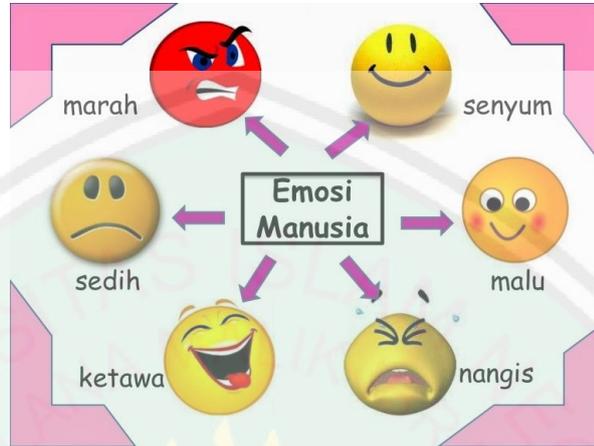
CARA PRIA MENYIMAK



2. Jenis-jenis Emosi

Emosi dibagi menjadi 2 jenis, yaitu emosi positif atau biasa disebut afek positif dan emosi yang negatif atau afek negatif. Emosi positif misalnya cinta,

sayang, tenang, santai, rileks, senang, bahagia, gembira, kagum, dan sebagainya. Emosi negatif misalnya marah, sedih, takut, kecewa, putus asa, benci dan



sebagainya.

3. Pengaruh Emosi Terhadap Perubahan Fisik

- ❖ Terpesona → reaksi elektris pada kulit
- ❖ Senang, bahagia dan gembira → mukanya tertawa, tersenyum, badan rasanya segar, pikiran jernih
- ❖ Marah → mukanya merengut, badan rasanya menggigil, mata melotot, nafas sesak, peredaran darah bertambah cepat
- ❖ Terkejut → denyut jantung bertambah cepat
- ❖ Kecewa → bernafas panjang
- ❖ Sedih → keluar air mata, badan lemas, muka cemberut
- ❖ Takut → jantung berdebar-debar, menangis, badan menggigil, keluar keringat dingin, pikiran kacau, berdiri bulu roma
- ❖ Tegang → terganggu pencernaan, otot-otot menegang atau bergetar (termor).

Ekspresi Marah

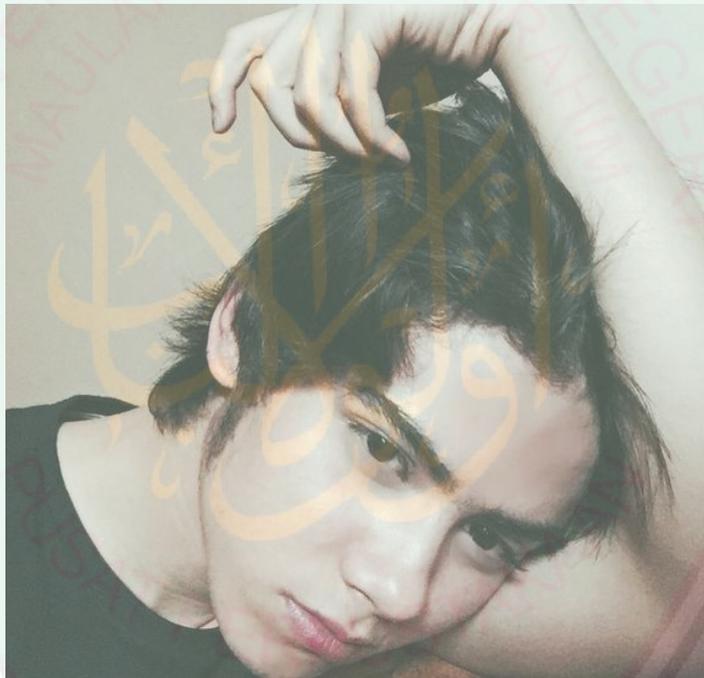


Ekspresi Kecewa



4. Penyebab Munculnya Emosi

- ❖ Senang → mendapatkan hadiah, pujian, disayang orang tua, ranking kelas, disenangi teman-teman dan guru
- ❖ Sedih → dimarahi orang tua atau guru, dijauhi teman-teman, dihukum orang tua atau guru, diejek oleh teman.
- ❖ Marah → dijauhi teman, dihina teman, barang diambil atau dirusak teman.
- ❖ Takut → ditinggal sendirian dirumah, dikejar anjing, bencana alam, dimarahi orang tua, disuruh maju kedepan kelas.

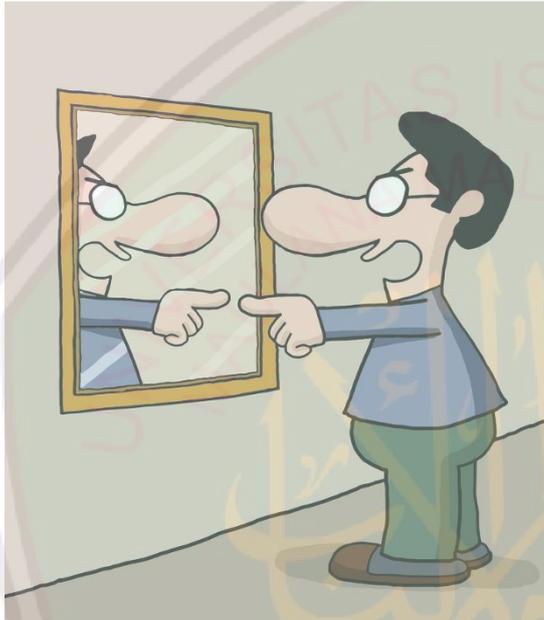


5. Pengaruh Emosi Terhadap Perilaku

- a) Memperkuat semangat, apabila orang merasa senang atau puas atas hasil yang dicapai
- b) Melemahkan semangat, apabila timbul rasa kecewa karena kegagalan dan sebagai puncak dari keadaan ini timbulnya rasa putus asa (frustasi)
- c) Menghambat atau mengganggu konsentrasi belajar, apabila sedang mengalami ketegangan emosi dan bisa juga menimbulkan sikap gugup (nervous) dan gugup dalam berbicara

- d) Suasana emosional yang diterima dan dialami individu semasa kecilnya akan mempengaruhi sikapnya dikemudian hari, baik terhadap dirinya maupun terhadap orang lain.

Materi *Self-Talk*



Dalam ilmu psikologi, terdapat salah satu jenis terapi yang dinamakan sebagai CBT (Cognitive Behavior Therapy), yaitu terapi yang berpusat pada kognisi dan perilaku seseorang. Terapi kognisi-behavior ini merupakan terapi yang terlahir dari aliran behaviorisme yang dikombinasikan dengan aliran kognitif. Salah satu teknik terapi dalam CBT ini adalah terapi *Self-Talk* atau yang biasa kita kenal dengan berbicara kepada diri sendiri.

Dalam kehidupan sehari-hari, kita sering mempraktekkan metode *Self-Talk* ini tanpa mengetahui dan menyadari jika sebenarnya kita telah menggunakan metode-metode yang digunakan dalam dunia Psikologi. Sehingga sering pula kita menjalankan metode ini dengan praktek yang salah dan tanpa dilandasi dengan tujuan yang jelas.

Selain berfungsi sebagai penetralisir rasa cemas, terapi *Self-Talk* ini juga berfungsi untuk mempengaruhi tindak-tanduk sikap kita dalam menghadapi fenomena-fenomena yang tidak kita inginkan dalam keseharian kita. Ketika mengalami cemas di atas panggung misalnya, dengan berbicara positif terhadap diri kita sendiri, maka kita akan mendapat suatu kekuatan yang sebenarnya kita ciptakan sendiri.



I can! *I am!* *I will!*

Ada 5 Cara Mudah untuk Membiasakan Kita dengan Self-Talk Positif, perhatikan langkah berikut dan lakukan dalam keseharian anda.

1. **Hadapi rasa takutmu** : Solusinya adalah hadapilah rasa takutmu! Seringkali sesuatu yang kamu anggap buruk sebenarnya tidak seburuk yang kamu bayangkan. Orang-orang yang sukses adalah orang yang bisa keluar dari zona nyaman mereka dan berani melakukan sesuatu yang lebih besar lagi. Jangan takut, every challenge is opportunity!
2. **Hidup dalam masa kini** : Terlalu larut dalam kesedihan dan penyesalan atau terlalu sering berkhayal membuat kita tidak produktif. Mulailah berkata pada diri sendiri, “apa yang harus kulakukan untuk memperbaiki kesalahanku?” agar kamu tidak selalu fokus terhadap kesalahanmu. Dan katakan juga, “apa yang bisa kulakukan untuk mencapai cita-citaku?” agar kamu tidak terlalu sering berkhayal. Berkonsentrasilah pada apa yang bisa kamu lakukan pada saat ini untuk masa depan yang lebih baik.
3. **Jauhi pengaruh negatif dari luar** : Pengaruh negatif yang ditanamkan dari orang luar seringkali mempengaruhi tindakan kita juga. Ketika banyak orang berkata kamu tidak akan bisa, maka kamu akan cenderung untuk menganggap kamu memang tidak mampu. Jangan pernah mendengarkan anggapan negatif ketika kamu sudah yakin terhadap apa yang kamu lakukan. Kamu lebih mengerti dirimu sendiri dibandingkan mereka.
4. **Bebaskan dirimu** : “Aku tidak rela kalau sandalku diambil orang lain!” atau “Aku sebe banget karena pakaianku dipakai orang lain!” adalah salah satu self-talk yang membatasi kemampuan dirimu. Gantilah pernyataan-pernyataan itu dengan pertanyaan. “Yasudahlah tidak apa-apa insyaallah kalau masih rejekinya nanti kembali lagi” “Daripada sekarang aku dendam, lebih baik aku memaafkannya”. Bangunlah rasa ingin tahu terhadap sesuatu. Walt Disney pernah berkata “saat kamu ingin tahu, kamu akan menemukan banyak hal menarik yang harus dilakukan”
5. **Berlatih untuk menyangkal pikiran negatif** : Apa yang kita pikirkan saat menghadapi sesuatu adalah pilihan kita sendiri. Apakah kamu menganggap suatu

masalah sebagai halangan/tantangan? Apakah kamu merasa tersinggung terhadap kata-kata temanmu atau menganggapnya hanya suatu lelucon? Apakah kamu memilih untuk marah atau bersikap tenang saat menghadapi orang yang menyebalkan? Ya, sebenarnya semua itu adalah pilihan kita. Selalu berpikiran negatif hanya akan membuat kita merasa stress dan gelisah. Sangkal-lah pikiran-pikiran seperti itu dan fokuslah pada tujuan kita.

JUMLAH: 75 menit



SESI III

EMOTIONS EVALUATING AND MODIFICATION

A. Pengantar

Dalam kehidupan sehari-hari berbagai peristiwa banyak kita alami. Beberapa peristiwa diantaranya dihayati sebagai peristiwa buruk yang tidak menyenangkan dan menekan batin. Setiap peristiwa buruk akan menimbulkan konsekuensi bagi individu yang berupa tingkah laku dan emosi tertentu. Biasanya kita menghindari dan berusaha menghilangkan emosi negatif. Adakalanya kita mampu mengendalikan tetapi adakalanya kita gagal melakukannya. Ketika kita gagal mengendalikan atau menyeimbangkan emosi negatif maka ketika itu keadaan suasana hati kita menjadi buruk. Materi mengevaluasi dan memodifikasi emosi membahas tentang pengaruh emosi terhadap perubahan fisik, pengaruh emosi terhadap perilaku dan dampak emosi negatif dalam kehidupan sehari-hari, serta bagaimana memodifikasi emosi negatif menjadi emosi positif.

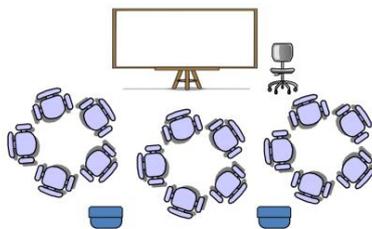
B. Tujuan

Tujuan dari materi “**Mengevaluasi dan Memodifikasi Emosi**” adalah peserta diharapkan mampu mengelola emosi dan memodifikasi emosi yang dirasakan dan mampu mengarahkan perhatian pada situasi yang mempengaruhi emosi serta mampu menyeimbangkan emosi yang telah disadari.

C. Alat dan Bahan

Alat dan bahanyang digunakan dalam sesi pelatihan ini adalah kertas karton, kertas ukuran A4, pulpen, spidol, papan tulis, bola karet kecil berduri, proyektor, laptop, dan *worksheet*.

D. Setting



Keterangan:



: Layar



: Fasilitator

E. Prosedur Pelatihan

- Fasilitator memulai sesi kedua dengan ice breeking “senam angin”. Langkah kegiatan : a). Peserta membentuk lingkaran besar, b). Peserta diajak untuk stretching dengan melakukan senam angin, c). Fasilitator memberi aba-aba jika angin datang dari kiri peserta mencondongkan badan ke kanan, jika angin datang dari kanan peserta mencondongkan badan ke kiri, jika angin datang dari depan peserta harus membungkukkan badan ke belakang, jika angin datang dari belakang peserta membungkukkan badan ke depan, dan jika angin ribut datang peserta harus bergerak cepat untuk berganti tempat. (5 menit)
- Fasilitator mengajak peserta dalam setiap kelompok untuk membayangkan peristiwa menyenangkan yang pernah dialami oleh peserta. Peserta diminta memejamkan mata dan fasilitator membimbing peserta untuk mulai mencari kenangan kebahagiaan yang pernah dialami peserta (10 menit)
- Setelah melakukan *re-call* kejadian paling menyenangkan yang pernah dialami fasilitator membagikan satu lembar karton, dimana peserta dapat menggambarkan kejadian paling bahagia yang pernah dialami diatas lembar karton tersebut. Peserta dibebaskan berkespresi, tanpa ada batasan halangan seperti apa gambar yang akan dibuat. Peserta diminta memberikan deskripsi singkat mengenai kejadian yang telah digambarkan. (15 menit)
- Fasilitator meminta salah satu peserta untuk maju kedepan dan menceritakan apa yang telah digambarnya. (10 menit)
- Kemudian fasilitator memberikan refleksi dari kegiatan yang sudah dilaksanakan. (10 menit)
- Fasilitator mengajak seluruh peserta untuk melakukan “latihan menyadari emosi”, dengan cara para peserta diberikan bola kecil karet berduri, kemudian para peserta diminta untuk menutup mata, membayangkan suatu peristiwa atau seseorang yang pernah membuat peserta marah. Lalu sambil tetap fokus pada peristiwa atau orang tersebut, pukul-pukullah bola kecil itu ke meja atau dinding sambil mengatakan berulang kali, “saya marah!!!...saya marah!!!...saya marah!!!! Kemudian cobalah rasakan apa yang terjadi. Manakah bagian dari tubuh para peserta yang terasa tegang? Peserta diminta menyebutkan pada bagian-bagian mana peserta merasakan ketegangan secara fisik. (15 menit)

- Fasilitator melakukan relaksasi otot agar peserta menjadi lebih rileks dan kemudian dilanjutkan dengan relaksasi pernafasan (5 menit)
- Fasilitator menayangkan video “kung fu”, untuk dapat mengambil prinsip dasar dari kung fu yaitu tidak melawan musuh dengan kekerasan tetapi justru meneruskan energy lawan dengan lembut. (7 menit)
- Setelah itu fasilitator menyampaikan materi mengenai ubahlah hidup dengan rasa syukur dan perbanyak maaf serta cara mengekspresikan emosi yang tepat dan sesuai dengan menggunakan metode *communication activities*. (18 menit)
- Mereka diminta untuk menuliskan apa yang akan dilakukan ketika berada dalam posisi sedih, kecewa, menangis dan marah. (10 menit)
- Fasilitator menjelaskan mengenai pengaruh emosi terhadap perubahan fisik, pengaruh emosi terhadap perilaku dan dampak emosi negatif. (10 menit)

F. Metode

Metode yang digunakan dalam sesi ini adalah ceramah dengan *communication activities*, diskusi, menggambar, *brainstorming*, *role play* dan *relaxation*.

G. Materi

Cerita kehidupan

Bertahun-tahun yang lalu hingga sekitar beberapa bulan yang lalu, terus terang saya menjadi seorang yang merasa kehidupan dunia ini datar-datar saja, tidak ada yang istimewa dan layak disyukuri.



Bagi saya saat tidurlah suatu kebahagiaan terindah. Entahlah, saya begitu menyesal atas apa yang saya miliki, suami, pekerjaan, kehidupan, kemampuan serta fisik yang saya miliki sepertinya tidak sesuai harapan. Saya selalu merasa menjadi orang yang KEKURANGAN di dunia ini.

Semakin kuat saya berusaha untuk mengubah keadaan, yang saya terima adalah semakin banyak kekecewaan. Saya tidak tahu harus

memulai dari mana, hingga suatu saat seorang sahabat memberikan suatu nasehat yang

sungguh luar biasa dan memberikan suatu gambaran utuh tentang sebuah arti syukur dalam kehidupan.

Di suatu tempat aku dan sahabatku berbincang-bincang:

“Ya...aku mengerti apa yang kau alami, tidak hanya kamu, aku sendiri pernah mengalami dan mungkin banyak orang lainnya, sekarang aku akan ambil satu kertas putih kosong dan aku tunjukkan padamu, apa yang kamu lihat?,” ucap sahabatku.

“Aku tidak melihat apa-apa. Semuanya putih,” jawabku lirih.

Sambil mengambil spidol hitam dan membuat satu titik di tengah kertasnya, sahabatku berkata, “Nah...sekarang aku telah beri sebuah titik hitam di atas kertas itu, sekarang gambar apa yang kamu lihat?”

“Aku melihat satu titik hitam,” jawabku cepat.



BERSABAR
DENGAN
ISTIGHFAR

“Pastikan lagi!” timpal sahabatku.

“Titik hitam,” jawabku dengan yakin.

“Sekarang aku tahu penyebab masalahmu. Kenapa engkau hanya melihat satu titik hitam saja dari kertas tadi? cobalah ubah sudut pandangmu. Menurutku, yang kulihat bukan titik hitam, tapi tetap sebuah kertas putih meski ada satu noda di dalamnya. Aku melihat lebih banyak warna putih dari kertas tersebut sedangkan engkau kenapa hanya melihat hitamnya saja dan itu pun hanya setitik?” Jawab sahabatku dengan lantang.

“Sekarang mengertikah kamu?, Dalam hidup, bahagia atau tidaknya hidupmu tergantung dari sudut pandangmu memandang hidup itu sendiri. Jika engkau selalu melihat titik hitam tadi yang bisa diartikan kekecewaan, kekurangan, dan keburukan dalam hidup maka hal-hal itulah yang akan selalu hinggap dan menemani dalam hidupmu”.

“Cobalah fahami, bukankah di sekelilingmu penuh dengan warna putih, yang artinya begitu banyak anugerah yang telah diberikan oleh Tuhan kepada kamu. Kamu masih bisa melihat, mendengar, membaca, berjalan, fisik yang utuh dan sehat, anak yang lucu-lucu dan begitu banyak kebaikan dari suami dari pada kekurangannya, berapa banyak isteri yang kehilangan suaminya?

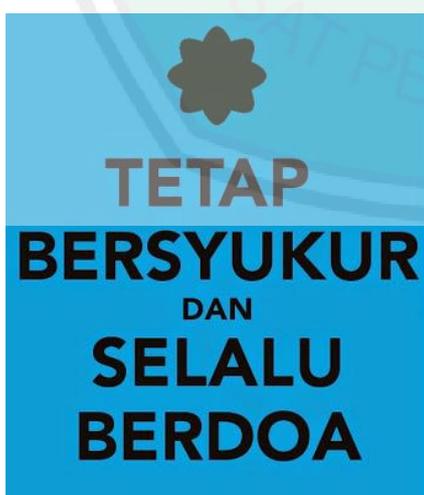
Juga begitu banyak kebaikan dari pekerjaanmu di lain sisi banyak orang yang antri dan menderita karena mencari pekerjaan. Begitu banyak orang yang lebih miskin bahkan lebih kekurangan dari kamu. Kamu masih memiliki rumah untuk berteduh, aset sebagai simpananmu di hari tua, tabungan, asuransi dan teman-teman yang baik yang selalu mendukungmu. Kenapa engkau selalu melihat sebuah titik hitam saja dalam hidupmu?

Itulah kamu, betapa mudahnya melihat keburukan orang lain, padahal begitu banyak hal baik yang telah diberikan orang lain kepada kamu.

Itulah kamu, betapa mudahnya melihat kesalahan dan kekurangan orang lain, sedangkan kamu lupa kelemahan dan kekurangan diri kamu.

Itulah kamu, betapa mudahnya kamu menyalahkan dan mengingkari -Nya atas kesusahan hidupmu, padahal begitu besar anugerah dan karunia yang telah diberikan oleh-Nya dalam hidupmu.

Itulah kamu betapa mudahnya menyesali hidup kamu padahal banyak kebahagiaan telah diciptakan untuk kamu dan menanti kamu.



Mengapa kamu hanya melihat satu titik hitam pada kertas ini? PADAHAL SEBAGIAN KERTAS INI BERWARNA PUTIH ? sekarang mengetikah engkau?”, ucap sahabatku sambil pergi (entah kemana).

“Ya aku mengerti”, ucapku lirih.

Kertas itu aku ambil, aku buatkan satu pigura indah dan aku gantung di dinding rumahku. Bukan untuk SESEMBAHAN bagiku tapi sebagai PENGINGAT dikala lupa. Lupa bahwa begitu banyak warna putih di hidupku dari pada sebuah titik hitam.

Sejak itu aku mencintai HIDUP ini. Bisa Hidup adalah suatu anugerah yang paling besar yang diberikan kepada kita oleh Perekayasa Agung. Aku tidak akan menyia-nyiakannya.

Kadang-kadang Tuhan menaruh kita pada tempat yang sulit supaya kita tahu dan menyadari bahwa tidak ada yang sulit bagi Tuhan.

Temukan cara bersyukur akan masalah-masalahmu dan semua itu akan menjadi berkah bagimu. Rasa syukur dapat mengubah hal yang negatif menjadi positif.



Manfaat Bersyukur

- 1. Menjaga kesehatan mental remaja** : Remaja yang pandai bersyukur tentulah lebih bahagia. Selain itu mereka juga dikenal memiliki pandangan yang lebih baik terhadap hidupnya, bertingkah laku lebih baik di sekolah hingga lebih bisa diharapkan ketimbang teman-temannya yang kurang bersyukur.
- 2. Meningkatkan kesejahteraan** : Sebuah studi pada tahun 2003 yang dipublikasikan dalam *Journal of Personality and Social Psychology*, rajin bersyukur dapat mendorong kesejahteraan seseorang. Pandangan hidup orang yang melakukannya pun jadi lebih cerah serta memunculkan hal-hal positif yang lebih besar pada orang tersebut.

3. **Nilai akademis yang lebih baik** : Siswa sekolah menengah yang pandai bersyukur terbukti memiliki nilai akademik yang lebih bagus, termasuk dalam hal integrasi sosial dan kepuasan terhadap hidup daripada rekan-rekan mereka yang kurang bersyukur. Hal ini diungkap sebuah studi pada tahun 2010 yang ditampilkan dalam *Journal of Happiness Studies*
4. **Menjadi teman yang lebih baik bagi orang lain** : Berdasarkan sebuah studi pada tahun 2003 dalam *Journal of Personality and Social Psychology*, rasa syukur juga dilaporkan dapat mendorong perilaku sosial yang positif seperti membantu orang lain yang tertimpa masalah atau memberikan dukungan emosional pada orang lain.
5. **Tidur lebih nyenyak** : Menuliskan berbagai hal yang patut disyukuri sebelum beranjak tidur dapat membantu seseorang tertidur lebih nyenyak. Fakta ini diungkap sebuah studi yang dipublikasikan dalam jurnal *Applied Psychology: Health and Well-Being*.
6. **Memperkuat hubungan dengan pasangan** : Sebuah studi yang ditampilkan dalam jurnal *Personal Relationship* mengungkapkan bahwa mensyukuri setiap hal terkecil yang dilakukan pasangan membuat hubungan seseorang dengan pasangannya dijamin akan lebih kuat.
7. **Menjaga kesehatan jantung** : Pada tahun 1995, sebuah studi yang dipublikasikan dalam *American Journal of Cardiology* menunjukkan bahwa apresiasi dan emosi positif dapat dikaitkan dengan perubahan variabilitas detak jantung. Hal ini dianggap bermanfaat dalam terapi pengobatan hipertensi dan mengurangi kemungkinan kematian mendadak pada pasien gagal jantung kongestif dan penyakit jantung coroner.
8. **Sistem kekebalan yang lebih sehat** : Rasa syukur juga dikatakan berkaitan dengan optimisme sehingga mendorong sistem kekebalan tubuh menjadi lebih sehat.
9. **Mencegah emosi negatif akibat datangnya musibah** : WebMD melaporkan bahwa musibah dapat mendorong munculnya rasa syukur dan hal itu dapat meningkatkan perasaan saling memiliki sekaligus menurunkan stres.

Pengaruh Emosi Terhadap Perubahan Fisik dan Perilaku

Emosi merupakan warna afektif yang menyertai setiap keadaan atau perilaku individu. Yang dimaksud warna afektif adalah perasaan-perasaan tertentu yang dialami pada saat

menghadapi (menghayati) suatu situasi tertentu. Contohnya gembira, bahagia, putus asa, terkejut, benci dan sebagainya.

Contoh pengaruh emosi terhadap perilaku individu, diantaranya:

- a) Memperkuat semangat, apabila orang merasa senang atau puas atas hasil yang telah dicapainya.
- b) Mellemahkan semangat, apabila timbul rasa kecewa karena kegagalan dan sebagai puncak dari keadaan ini ialah timbullah rasa putus asa (frustrasi).
- c) Menghambat atau mengganggu konsentrasi belajar, apabila sedang mengalami ketegangan emosi dan bisa juga menimbulkan sikap gagal (nervous) dan gagap dalam berbicara.
- d) Terganggu penyesuaian sosial, apabila terjadi rasa cemburu dan iri hati.
- e) Suasana emosional yang diterima dan dialami individu semasa kecilnya akan mempengaruhi sikapnya dikemudian hari, baik terhadap dirinya sendiri maupun terhadap orang lain.

Sedangkan perubahan emosi terhadap perubahan fisik (jasmani) antara lain:

- a) Reaksi elektris pada kulit: meningkat bila terpesona,
- b) Peredaran darah: bertambah cepat bila marah,
- c) Denyut jantung: bertambah cepat bila terkejut,
- d) Pernapasan: bernapas panjang kalau kecewa,
- e) Pupil mata: membesar mata bila marah,
- f) Liur: mengering kalau takut atau tegang,
- g) Bulu roma: berdiri kalau takut,
- h) Pencernaan: mencret-mencret kalau tegang,
- i) Otot: ketegangan dan ketakutan menyebabkan otot menegang atau bergetar (tremor),
- j) Komposisi darah: komposisi darah akan ikut berubah karena emosional yang menyebabkan kelenjar-kelenjar lebih aktif.

JUMLAH: 115 menit

Lampiran 17

PROFESSIONAL JUDGMENT

PROFESSIONAL JUDGMENT

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

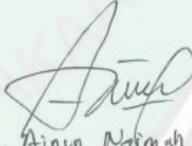
Nama : Airun Naimah M.Pd
Pekerjaan : Guru
No. Telp : 082232252612

Dengan ini menyatakan bahwa kualitas modul pelatihan regulasi emosi pada remaja yang tinggal di pondok pesantren LAYAK/BELUM LAYAK untuk digunakan dalam penelitian Sdra. M. Ken Adi Irwansyah mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Sehubungan dengan hal itu, guna memperoleh modul penelitian yang berkualitas, maka ada tiga aspek yang dipergunakan sebagai pertimbangan dalam uji modul ini, yaitu:

1. Penggunaan bahasa dan pemilihan kata sesuai dengan kondisi subjek
2. Penggunaan kalimat sudah dapat difahami meskipun perlu perbaikan

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Pasuruan, 21 Desember 2016


(Airun Naimah M.Pd)

PROFESSIONAL JUDGMENT

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Dr. Yulia Solichatun, M. Si

Pekerjaan : Dosen

No. Telp : 08156741156

Dengan ini menyatakan bahwa kualitas modul pelatihan regulasi emosi pada remaja yang tinggal di pondok pesantren LAYAK/BELUM LAYAK untuk digunakan dalam penelitian Sdra. M. Ken Adi Irwansyah mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Sehubungan dengan hal itu, guna memperoleh modul penelitian yang berkualitas, maka ada tiga aspek yang dipergunakan sebagai pertimbangan dalam uji modul ini, yaitu:

1. Ketepatan isi modul dengan teori regulasi emosi
2. Ketepatan waktu penyajian modul dengan alokasi waktu yang disediakan
3. Kelengkapan fasilitas/peralatan yang ada pada setiap modul.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Malang, 15 Desember 2016



(.....
(Dr. Yulia - S. M. Si.....)

PROFESSIONAL JUDGMENT

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Fachrur Rozi, S.P.d

Pekerjaan :

No. Telp : 085649825908

Dengan ini menyatakan bahwa kualitas modul pelatihan regulasi emosi pada remaja yang tinggal di pondok pesantren LAYAK/BELUM LAYAK untuk digunakan dalam penelitian Sdra. M. Ken Adi Irwansyah mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Sehubungan dengan hal itu, guna memperoleh modul penelitian yang berkualitas, maka ada dua aspek yang dipergunakan sebagai pertimbangan dalam uji modul ini, yaitu:

1. Penggunaan metode dan cara penyampaian pelatihan sesuai dengan kondisi subjek
2. Isi dari modul pelatihan sesuai dengan kondisi subjek

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Pasuruan, 24 Desember 2016


(Fachrur Rozi, S.P.d)

Lampiran 18

SURAT IZIN PENELITIAN



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
FAKULTAS PSIKOLOGI

Jalan. Gajayana 50 Telepon / Faksimile +62341 - 558916 Malang 65144
Website : www.uin-malang.ac.id / <http://psikologi.uin-malang.ac.id>

Nomor : Un.3.4/TL.03 / 23 /2017
Perihal : IZIN PENELITIAN SKRIPSI

11 Januari 2017

Kepada Yth : Pengaruh PP Salafiah Dusun Kalimalang Desa Kalirejo Kecamatan
Gondang Wetan Kabupaten Pasuruan
Di
Tempat

Dengan hormat,

Dalam rangka pengembangan keilmuan Mahasiswa, dengan ini kami mohon dengan hormat kepada Bapak/Ibu untuk memberikan kesempatan melakukan penelitian skripsi kepada :

Nama : M. Ken Adi Irwansyah
NIM : 13410145
Tempat Penelitian : PP Salafiah Dusun Kalimalang Desa Kalirejo
Kecamatan Gondang Wetan Kabupaten Pasuruan
Judul Skripsi : Pengaruh Pelatihan Regulasi Emosi Terhadap
Kesejahteraan Subyektif Remaja Yang Tinggal Di
Pondok Pesantren
Dosen Pembimbing : Dr. H. Rahmat Azizi, M.Si

Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.



Dr. Fathul Kubabin Nuqul, M. Si
NIP. 19760512 200312 1 002

Tembusan :
1. Dekan

LAMPIRAN 19

FOTO-FOTO KEGIATAN PELATIHAN REGULASI EMOSI



