

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **4.1. Orientasi Kancah Penelitian**

Sebelum melakukan penelitian, peneliti harus memahami kancah atau tempat penelitian. Pemilihan kancah penelitian dilakukan dengan melihat data pernikahan menikah muda di Daerah Istimewa Yogyakarta. Adapun data monografi kecamatan Kasihan, Bantul (monografi kecataman kasihan, semester II, 2017:1-39) sebagai berikut:

##### **4.1.1. Letak Geografis**

Kecamatan Kasihan memiliki luas wilayah 3.238,43 Ha dengan tinggi pusat pemerintah 20 m dari permukaan laut, memiliki suhu 36°/17° C. Kecamatan Kasihan berbatasan langsung dengan kecamatan Wirobrajan, Tegaltrejo di sebelah Utara, kecamatan Sewon di sebelah Timur, kecamatan Sewon, Pajangan disebelah Selatan, dan kecamatan Pajangan, Sedayu di sebelah Barat. Adapun jarak pusat pemerintahan dengan desa terjauh adalah 5 Km, jarak dengan ibukota kabupaten 9 Km dan jarak dengan ibukota provinsi adalah 7 Km. Kecamatan Kasihan terdiri dari 4 desa, yaitu: Bangunjiwo, Ngestiharjo, Tamantirto dan Tirtonirmolo.

##### **4.1.2. Kependudukan**

Kecamatan Kasihan mempunyai 34.964 kepala keluarga dengan jumlah penduduk 107.219 orang. Masyarakat kecamatan Kasihan sebagian besar berprofesi sebagai buruh, petani dan pedagang, selain itu ada penduduk yang berprofesi sebagai pegawai, pengusaha dan pengrajin.

Kecamatan Kasihan memiliki 284 kejadian pernikahan di tahun 2017 semester II.

#### **4.1.3. Sarana dan Prasarana**

Kecamatan Kasihan mempunyai 4 buah kelurahan, dengan 170 buah koperasi, 2 buah pasar umum, dan 26 buah industri. Kecamatan Kasihan mempunyai sarana pendidikan Taman Kanak-Kanak sebanyak 38 buah, Sekolah Dasar sebanyak 38 buah, Sekolah Menengah dan sederajat Pertama sebanyak 7 buah, Sekolah Menengah Atas dan sederajat sebanyak 6 buah dan Perguruan Tinggi sebanyak sebanyak 4 buah. Sedangkan untuk sarana ibadah terdiri dari 159 Masjid, Gejera sebanyak 3 buah dan Kuil sebanyak 1 buah. Dalam bidang kesehatan terdapat 2 balai pengobatan yang dimiliki.

### **4.2. Persiapan Penelitian**

#### **4.2.1. Proses Perizinan**

Untuk melakukan penelitian peneliti terlebih dahulu harus meminta izin kepada lembaga-lembaga terkait dengan penelitian. Pada penelitian ini peneliti meminta izin kepada Badan Perencanaan Pembangunan Daerah (BAPPEDA) Kabupaten Bantul. Setelah menyerahkan proposal penelitian dan syarat lainnya peneliti diberi izin untuk meneliti dengan judul penelitian yang telah diajukan kepada Badan Perencanaan Pembangunan Daerah. Setelah mendapatkan izin dari Badan Perencanaan Pembangunan Daerah dan mendapat surat tembusan penelitian ke beberapa sektor terkait dengan penelitian yang akan peneliti lakukan, peneliti memberikan surat tembusan ke setiap sektor yang tercantum, dan barulah peneliti dapat memulai penelitian. Surat izin penelitian pengaruh pelatihan regulasi emosi untuk

meningkatkan *quality of life* pada pasangan menikah muda di kecamatan Kasihan, kabupaten Bantul, provinsi Yogyakarta terlampir pada lampiran 2.

#### 4.2.2. Uji Coba Alat Ukur Penelitian *Quality of Life*

Peneliti harus menguji terlebih dahulu alat ukur yang akan digunakan sebelum melakukan penelitian. Alat ukur yang diujikan akan digunakan untuk melihat perbedaan antara pretest dan posttest pelaksanaan pelatihan regulasi emosi untuk meningkatkan *quality of life* pasangan menikah muda.

##### 1. Uji Bahasa dan *Content validity*

Alat ukur yang digunakan oleh peneliti sebelumnya harus uji secara bahasa dan isinya. Agar bahasa yang digunakan dan konten yang terdapat pada alat ukur penelitian yang berupa skala selaras dengan tujuan penelitian. *Content validity* penelitian ini menggunakan *expert judgement* atau dinilai oleh ahli yang sesuai dengan bidangnya (Sugiyono, 2010:182-183). Setelah konten alat ukur penelitian valid, peneliti bisa menyebarkan alat ukur yaitu skala untuk diujikan kembali validitas dan reliabilitasnya. Tabel alat ukur penelitian pengaruh pelatihan regulasi emosi untuk meningkatkan *quality of life* pasangan menikah muda di kecamatan Kasihan kabupaten Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta yang telah lolos uji bahasa dan *Content validity*, terlampir pada lampiran 3.

##### 2. Uji Validitas

Peneliti memilih kecamatan Gamping sebagai lokasi untuk uji alat ukur yang berupa skala penelitian. Sebelum melakukan uji alat ukur, peneliti terlebih dahulu meminta data pasangan menikah muda dari tahun

2013 sampai 2017 secara acak di Kantor Urusan Agama (KUA) kecamatan Gamping. Peneliti memilih 53 pasangan yang menikah muda di kecamatan Gamping secara acak. Setelah peneliti mendapatkan data pasangan yang sesuai dengan kriteria penelitian di kecamatan Gamping, peneliti berkeliling mencari satu persatu alamat yang tercantum dalam data Kantor Urusan Agama KUA. Tidak semua data yang peneliti terima dari Kantor Urusan Agama (KUA) kecamatan Gamping dapat digunakan untuk uji coba alat ukur penelitian. Ada beberapa alamat pasangan yang tidak ditemukan karena beberapa pasangan ada yang sudah pindah domisili dan bahkan adapula pasangan yang sudah bercerai. Setelah melalui proses pencarian alamat akhirnya uji alat ukur dilakukan kepada 40 subjek yang menikah muda, dan menghabiskan waktu selama dua pekan. Setelah data terkumpul, peneliti mengolah data menggunakan SPSS v.20 untuk mengetahui hasil uji validitas alat ukur penelitian. Hasil uji validitas alat ukur penelitian yang telah diolah menggunakan SPSS v.20 terlampir pada lampiran 5.

Untuk melihat valid atau tidaknya aitem *instrument* kita bisa melihat kolom *corrected item-total correlation*. Aitem yang nilainya dibawah 0,3 akan peneliti gugurkan. Dengan demikian aitem nomor 1, 3, 8, 9, 13, 23, 35, 39, 50, 52 dinyatakan gugur. Aitem yang dapat digunakan untuk penelitian selanjutnya adalah nomor 2, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 36, 37, 38, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 51, 53, 54, 55, 56. Dari 56 aitem *instrument* yang diujikan ada 10 iatem *instrument* yang gugur. Sehingga

total alat ukur yang dapat digunakan untuk penelitian adalah 46 aitem.

Dibawah ini merupakan table alat ukur yang valid.

**Tabel 4.1**  
Tabel alat ukur yang valid

Aspek	Sub aspek	Indikator	Item		Jumlah	Bobot
			favorable	unfavorable		
Fisik	Kesehatan fisik	Aktivitas hidup sehari-hari, bebas dari ketergantungan obat dan medis, berenergi dan tidak mudah lelah, mobilitas yang tinggi, rasa sakit dan ketidaknyamanan, tidur dan istirahat, kapasitas bekerja dalam sehari.	1,9,17,25,33,41,49	5,13,21,29,37,45,53	14	25%
Psikologi	Kesehatan psikologis	Penampilan tubuh, pikiran negatif, pikiran positif, harga diri, spiritual individu, cara berpikir, belajar, kekuatan memory dan konsentrasi	2,10,18,26,34,42,50	6,14,22,30,38,46,54	14	25%
Hubungan sosial		Hubungan dengan pasangan, dukungan sosial, aktifitas seksual, hubungan tetangga, hubungan dengan orang tua, hubungan dengan saudara, hubungan dengan teman	3,11,19,27,35,43,51	7,15,23,31,39,47,55	14	25%
Lingkungan hidup	lingkungan sosial	Sumber keuangan, kebebasan, kepedulian sosial, lingkungan rumah, kemudahan mendapatkan informasi dan menyalurkan bakat, kesempatan untuk berekreasi,	4,12,20,28,36,44,52	8,16,24,32,40,48,56	14	25%

		lingkungan yang bising, transportasi.				
Jumlah					56	100%

Keterangan:

 : aitem yang gugur

 : aitem yang valid

### 3. Uji Reliabilitas

Peneliti selanjutnya melakukan uji reliabilitas alat ukur penelitian dilakukan menggunakan SPSS v.20. Uji reliabilitas digunakan untuk mengetahui tingkat konsisten jawaban setiap instrumen alat ukur yang berupa skala penelitian. Alat ukur yang baik ialah yang memiliki nilai instrument yang konsisten kapanpun disajikan. Dari hasil perhitungan koefisien reliabilitas SPSS bisa diketahui bahwa instrumen alat ukur penelitian berreliabel, karena dari 56 butir instrument memperoleh angka yang tinggi yaitu  $r_{11} = 0,940$ .

**Tabel 4.2**  
Reliabilitas alat ukur penelitian

<b>Reliability Statistics</b>	
Cronbach's Alpha	N of Items
.940	56

#### 4.2.3. Pelaksanaan penelitian

Setelah melalui proses pra penelitian dan mendapatkan alat ukur penelitian yaitu skala *quality of life* yang valid, peneliti dapat melanjutkan ke tahap penelitian. Tahap penelitian ini dimulai dengan menyebarkan alat ukur penelitian yang valid kepada pasangan menikah muda dilokasi

penelitian yang telah ditentukan yaitu kecamatan Kasihan, kabupaten Bantul, Yogyakarta. Peneliti menyebarkan alat ukur penelitian ke 24 subjek penelitian, dan menghabiskan waktu selama dua pekan. Subjek penelitian peneliti menggunakan teknik *non-random area sampling*, dimana peneliti mempunyai kriteria subjek penelitian lalu melakukannya di daerah penelitian yang ditentukan. Peneliti meminta data pasangan menikah muda di kecamatan Kasihan melalui Kantor Urusan Agama (KUA) kecamatan Kasihan. Tetapi, dikarenakan alamat yang tercantum pada data yang diberikan kurang spesifik sehingga peneliti lumayan kesulitan. Peneliti akhirnya mencari jalan lain untuk mendapatkan subjek yang sesuai dengan kriteria penelitian, yaitu dengan meminta rekomendasi dari warga setempat.

Alat ukur yang disebarkan ke subjek penelitian merupakan skala penelitian *quality of life* yang telah valid dan juga telah disusun oleh peneliti sedemikian rupa agar layak untuk disebarkan. Alat ukur penelitian terlampir pada lampiran no 6. Setelah subjek mengisi alat ukur yang disebarkan, peneliti menentukan batas kategori skor untuk mengukur tinggi rendahnya *quality of life* subjek penelitian.

a. Batas kategori skor alat ukur *quality of life*

Alat ukur penelitian terdiri dari 46 aitem *instrument*, skor tertinggi setiap *instrument* ialah 4 (empat) dan skor terendah ialah 1 (satu). Sehingga skor tertinggi alat ukur ialah 184 (seratus delapan puluh empat) dan skor terendah alat ukur ialah 46 (empat puluh enam).

1) Menentukan *mean hipotetik*

Rumus hipotetik

$$\mu = \frac{1}{2} (i_{\max} + i_{\min}) \Sigma k$$

$$= \frac{1}{2} (1 + 4) 46$$

$$= (2,5) 46$$

$$= 115$$

- 2) Menentukan deviasi *standart hipotetik*

$$\alpha = \frac{1}{6} (x_{\max} - x_{\min})$$

$$= \frac{1}{6} (184 - 46)$$

$$= \frac{1}{6} (138)$$

$$= 23$$

- 3) Menentukan skor rendah, sedang dan tinggi

**Skor rendah**

$$X < (\mu - 1.\alpha) = X < (115 - 23)$$

$$= X < 92$$

**Skor sedang**

$$(\mu - 1.\alpha) X \leq (\mu + 1.\alpha) = (115 - 23) < X \leq (115 + 23)$$

$$= 92 < X \leq 138$$

**Skor Tinggi**

Dengan demikian skor kategori tinggi ialah skor yang nilainya lebih tinggi dari 138 ( $>138$ ).

**Tabel 4.3**  
Tabel mean

Tabel mean	Tinggi	Sedang	Rendah
	$> 138$	92 - 138	$< 92$

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa skor kategori rendah ialah  $< 92$  atau dibawah angka 92, sedangkan untuk skor kategori sedang ialah  $92 < X \leq 138$  atau antara angka 92 sampai 138 dan untuk skor kategori tinggi yaitu  $> 138$  atau diatas angka 138.

Jika sudah mengetahui skor kategori rendah, sedang dan tinggi maka peneliti dapat melakukan tahap selanjutnya yaitu menentukan subjek yang akan mengikuti pelatihan regulasi emosi. Setelah mengetahui skor alat ukur subjek penelitian peneliti dapat menggolongkan dan menjabarkan *quality of life* subjek dalam tiga kategori, berikut merupakan tabel skor alat ukur subjek:

**Tabel 4.4**  
Skor Subjek Penelitian

Nama Subjek Penelitian	Kategori		
	Tinggi	Sedang	Rendah
THN	147		
IA (L)	144		
P		125	
ANF		128	
MA		128	
NKP		124	
K		136	
S		135	
K		135	
YP		132	
MA		112	
FBS		134	
1A (P)		137	
FSA	145		
GL	149		
LCS	149		
RN	145		
ESPA	145		
YP	149		
FAM	152		
TM	156		
YNR	156		
PN	140		
VT	161		

Dari tabel diatas bisa ditarik kesimpulan bahwa jumlah rata-rata *quality of life* pasangan menikah muda di kecamatan Kasihan,

kabupaten Bantul, Yogyakarta ialah 168. Nilai rata-rata didapat dari jumlah keseluruhan skor subjek lalu dibagi dengan jumlah subjek

Nilai rata-rata = Total skor : Jumlah subjek

$$=3.364 : 20 = 168,2$$

Setelah menentukan rata-rata *quality of life* pasangan yang menikah muda di kecamatan kasihan, barulah dapat menyimpulkan jumlah subjek yang mempunyai *quality of life* dibawah rata-rata dan subjek yang memiliki *quality of life* diatas rata-rata. Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa dari 24 subjek penelitian seluruhnya memiliki *quality of life* di bawah rata-rata.

a. Kategori rendah

*Quality of life* dikategorikan rendah jika total skor alat ukur < 92 atau dibawah angka 92. Dalam penelitian ini tidak terdapat subjek yang mempunyai *quality of life* kategori rendah.

b. Kategori sedang

*Quality of life* dikategorikan sedang jika total skor alat ukur antara 92 sampai 138. Dalam penelitian ini terdapat sebelas subjek yang mempunyai *quality of life* kategori sedang, yaitu P dengan skor 125, ANF dengan skor 128, MA dengan skor 128, NKP dengan skor 124, K dengan skor 136, S dengan skor 135, K dengan skor 135, YP dengan skor 132, MA dengan skor 112, FBS dengan skor 134 dan IA (P) dengan skor 137.

c. Kategori tinggi

*Quality of life* dikategorikan tinggi jika total alat ukur <138 atau lebih dari angka 138. Dalam penelitian ini terdapat sebelas

subjek yang mempunyai *quality of life* kategori tinggi, yaitu FSA dengan skor 145, GL dengan skor 149, LCS dengan skor 149, RN dengan skor 145, ESPA dengan skor 145, YP dengan skor 149, FAM dengan skor 152, TM dengan skor 156, YNR dengan skor 156, PN dengan skor 140, THN dengan skor 147, IA (L) dengan skor 144 dan VT dengan skor 161.

Pemilihan subjek ditentukan dengan mengetahui kesanggupan subjek untuk mengikuti penelitian lanjut yang berupa pelatihan regulasi emosi. karena adanya kendala subjek antara lain: sedang hamil muda dan tidak diperbolehkan mengikuti kegiatan diluar rumah, memiliki anak kecil yang tidak bisa ditinggal dan tidak memiliki izin untuk pergi oleh suami. Maka dari itu peneliti memilih 4 orang dari 24 orang subjek yang telah diberikan alat ukur penelitian untuk dilibatkan sebagai subjek penelitian lanjut dan mengikuti pelatihan regulasi emosi. Empat orang tersebut ialah a. THN dengan skor 147, b. IA (L) dengan skor 144, c. FBS dengan skor 134, d. IA (P) dengan skor 137. Setelah memilih subjek peneliti mengkonfirmasi kepada subjek perihal jadwal kelas pelatihan regulasi emosi. Jadwal pelatihan beberapa kali berubah karena adanya kendala, kendala yang sering terjadi ialah pembatalan oleh subjek penelitian ketika jadwal kelas pelatihan regulasi emosi sudah ditetapkan. Adapun alasan pembatalan pelatihan antara lain: subjek sedang hamil sehingga tidak diperbolehkan pergi seorang diri oleh suami, subjek kedatangan tamu dari luar kota, subjek harus pergi keluar kota pada hari pelatihan, tidak ada yang mengasuh anak sehingga subjek tidak bisa pergi dan mertua yang pergi ke luar negeri.

### **4.3. Pelaksanaan Eksperimen**

Kelas pelatihan regulasi emosi dilaksanakan di ruang kelas gedung Unires Putri Universitas Muhammadiyah Yogyakarta pada hari sabtu tanggal 21 Juli 2018. Kelas pelatihan ini diikuti oleh 4 (empat) orang selaku subjek penelitian, 1 (satu) orang selaku Fasilitator, 1 (satu) orang selaku notulen dan 2 (dua) orang selaku peneliti. Proses pelatihan regulasi emosi terdiri dari empat sesi, dimana setiap sesinya telah disusun sedemikian rupa dengan harapan pelatihan ini berjalan dengan lancar dan dapat meningkatkan *quality of life* subjek penelitian. Subjek penelitian dibuat nyaman mungkin agar subjek merasa diterima dan dapat terbuka saat proses pelatihan regulasi emosi berlangsung. Seluruh kebutuhan yang dibutuhkan oleh subjek penelitian saat proses pelatihan regulasi emosi sudah disiapkan oleh peneliti. Fasilitator bertugas untuk memberikan pelatihan regulasi emosi, notulen bertugas untuk mencatat kegiatan yang dilakukan selama proses pelatihan regulasi emosi.

#### **4.3.1. Prosedur Pelatihan**

Pelatihan ini merupakan rangkaian penelitian yang didalamnya terdapat 4 sesi kegiatan, keempat sesi dilaksanakan dalam kurun waktu satu hari. Pelatihan berlangsung didalam ruang kelas perkuliahan, namun suasana tetap kondusif karena pelatihan dilaksanakan ketika masa libur perkuliahan. Subjek duduk diatas kursi dan membentuk seperti bentuk setengah lingkaran. Fasilitator duduk didepan dan berhadapan langsung dengan para subjek penelitian. Dihadapan subjek terdapat proyektor yang berfungsi sebagai alat bantu dalam penyampaian materi. Peneliti berada di samping kiri kelas dan mengamati proses berlangsungnya pelatihan, sedangkan notulen duduk disebelah samping kanan kelas. Sebelum

melakukan rangkaian acara pelatihan, terlebih dahulu peneliti memberikan *informed consent* kepada subjek penelitian. Fasilitator dan subjek bersama-sama membaca isi *informed consent* dan menjelaskannya. Jika setuju subjek penelitian diminta untuk menandatangani *informed consent* yang telah disediakan. *informed consent* yang diberikan kepada subjek terlampir pada lampiran no 6. Berikut merupakan penjabaran kegiatan setiap sesi:

1. Sesi I

- a. Sesi I pada proses pelatihan regulasi emosi adalah pemberian materi terkait pengenalan emosi dan regulasi emosi. Fasilitator menjelaskan tentang pengertian emosi dan macam-macamnya, dengan sesekali mengajak subjek untuk berinteraksi secara aktif agar terjalinnya komunikasi yang efektif sehingga pelatihan regulasi emosi dapat terlaksana dengan baik. Fasilitator mengenalkan tentang apa saja gangguan emosi yang sering dialami oleh manusia beserta penyebabnya. Fasilitator memperkenalkan kepada subjek pentingnya regulasi emosi dalam diri manusia, agar terciptanya pribadi yang lebih baik dan bermental sehat. Fasilitator menjelaskan arti regulasi emosi dan bagaimana cara untuk dapat mengontrol emosi agar tidak berlebihan atau tetap pada takarannya. Fasilitator menjelaskan pentingnya regulasi emosi dalam kehidupan hari-hari, baik dalam kehidupan rumah tangga maupun kehidupan sosial.

2. Sesi II

Sesi II pada proses pelatihan regulasi emosi adalah mengeluarkan emosi negatif dengan menggambarkan emosi yang sedang dialami

dalam sebuah karya yang berupa gambar diatas kertas menggunakan pensil warna. Setelah itu subjek penelitian menceritakan alasan mengapa menggambar gambar tersebut dan makna dari gambar yang telah ia gambar diatas kertas. Pada sesi II ini ada empat kali proses menggambar.

a. Menggambar emosi yang sedang dialami

Fasilitator meminta subjek untuk menggambar emosi yang sedang mereka rasakan saat itu diatas kertas menggunakan pensil warna. Berikut merupakan penjelasan

1) Subjek I

Pada sesi ini IA (L) menggambarkan pemandangan dimana terdapat orang yang sedang duduk dibawah pohon hijau, dengan langit yang cerah, awan berwarna biru dan matahari yang bersinar terik, serta angin yang berhembus menyejukkan orang yang ada dibawah pohon. Gambar tersebut menurut IA (L) menggambarkan emosi dirinya yang sedang santai dan rilex. Hasil gambar terlampir pada lampiran no 7.

2) Subjek II

IA (P) menggambar mawar berwarna merah, dengan tangkai yang berwarna hijau, dengan duri berwarna hitam dan daun berwarna hijau muda. Menurut pendapatnya emosi jika diolah dengan baik akan menjadi sesuatu yang indah, seperti bunga mawar. Hasil gambar terlampir pada lampiran no 8.

3) Subjek III

THN menggambar pohon dengan batang berwarna coklat dan daun berwarna hijau kekuning-kuningan. Menurutnya pohon jika semakin besar semakin bermanfaat. Ketika kecil pohon itu belum mempunyai manfaat yang banyak, tetapi seiring bertumbuhnya pohon tersebut akan membawa manfaat bagi orang lain. Pohon tersebut dapat digunakan untuk berteduh dari panas matahari, berbuah dan lain sebagainya. THN mengutarakan ingin menjadi seperti pohon yang bermanfaat bagi orang lain. Hasil gambar terlampir pada lampiran no 9.

4) Subjek IV

FBS menggambar pantai berpasir putih, air yang berwarna biru, terdapat tiga ekor burung yang sedang terbang dilangit, tiga awan biru dan matahari yang bersinar terang. Dipantai terdapat beberapa orang yang sedang menghabiskan waktu untuk menikmati tenangnya pantai. FBS menjelaskan pantai itu tenang menjadikan diri kita lebih tenang, dengan mendengarkan deburan ombak dan menikmati angin yang berhembus kencang membuatnya lebih tenang. Hasil gambar terlampir pada lampiran no 10.

b. Menggambar sungai kehidupan

Fasilitator meminta subjek untuk menggambar sungai kehidupannya masing-masing subjek. Sungai yang menggambarkan perjalanan hidup subjek dari masa kecil sampai masa depannya. Lalu memberi keterangan dibagian sungai mana

subjek tersebut sedang berada. Berikut ini merupakan penjelasan dari gambar yang telah subjek gambar:

1) Subjek I

IA (L) menggambar sungai, disebelah kiri terdapat 5 pohon rindang. Terdapat dua jalur yang tajam seperti jurang. Ada bebatuan hitam setelah jurang pertama, lalu jalur yang berwarna coklat di jurang kedua yang menandakan licinnya jurang tersebut. Air yang berwarna biru dengan jembatan berwarna coklat diujung sungai. Menurut IA (L) gambar tersebut menggambarkan kehidupannya sejak kecil hingga saat ini. lima pohon rindang yang ada dikiri sungai menurutnya adalah tempat berteduh yaitu keluarganya. Bebatuan hitam itu adalah cobaan hidup yang ia telah alami. Dua jurang yang curam menurutnya adalah masa dimana ia pernah lalai jatuh dan terpeleset hingga akhirnya ia bisa bangkit kembali ke sungai yang jernih dan melewati jembatan kehidupan sebagai masa transisinya menuju pribadi yang lebih baik. Masa transisi tersebut dibersamai dengan pernikahannya dengan istri, menurutnya sekarang kehidupannya sudah menjadi lebih baik, dan berada disungai dengan air yang jernih. Hasil gambar terlampir pada lampiran no 11.

2) Subjek II

IA (P) menggambar sungai dengan air yang berwarna biru, didalam sungai tersebut terdapat empat ekor ikan yang

berwarna *orange* dan terdapat dua buah perahu yang sedang berlayar. Perahu pertama berwarna merah dan perahu kedua berwarna *orange* di ujung sungai terdapat dua baju berwarna yang hitam dengan jarak yang berjauhan. Ditepi sungai terdapat dua buah pohon rindang dengan jarak yang berjauhan. Diatas terdapat langit dengan awan berwarna biru tua dan matahari yang berwarna *orange* ditengahnya. Menurut IA (P) sungai yang digambarnya tersebut merupakan gambaran kehidupannya dimasa yang akan datang. Menurutnya kelak akan terdapat beragam masalah dan cobaan yang lebih berat dari sekarang. Arus yang deras dan batu yang akan disungai merupakan cobaan untuknya. Akan tetapi IA (P) dapat menepi dan berlindung dibawah pohon rindang yang menggambarkan keluarga yang akan selalu ada untuknya dan selalu mensupport dengan sepenuh hati, dengan tidak melihat masa lalunya. Hasil gambar terlampir pada lampiran no 12.

### 3) Subjek III

THN menggambar sungai dengan air berwarna biru. Ujung sungai dimulai dengan gambar dua gunung berwarna hijau, bagaikan air jernih yang mengalir dari mata air di pegunungan. Terdapat beberapa batu besar hitam diatas, dan terdapat air terjun yang mengalir deras ke tempat yang lebih rendah. Di tempat terjunnya air ada bebatuan dengan ukuran sedang berwarna hitam. Lalu terdapat jalur yang berwarna

coklat yang menggambarkan anak sungai. Di ujung sungai terdapat dirinya yang sedang berenang dan dibelakangnya terdapat perahu berwarna kuning dengan bendera biru yang sedang berkibar. Menurutnya THN sungai tersebut berasal dari mata air yang jernih, seperti halnya bayi yang terlahir ke bumi masih bersih dan belum merasakan ganasnya hidup. Seiring berjalannya waktu air itu terus mengalir mengikuti derasnya arus sungai sampai bertemu dengan bebatuan hitam yang besar yang menggambarkan masalah dan cobaan hidup. Disamping bebatuan ada pohon kecil yang cantik menggambarkan keluarganya yang selalu ada untuknya.

Air terjun yang deras menggambarkan perjalanan hidup yang begitu keras, bebatuan hitam berukuran yang mengelilingi, seakan akan air yang jatuh dengan derasnya dilindungi oleh bebatuan tersebut agar tetap berada ditempat dan tidak meluap keluar. Bebatuan tersebut menggambarkan keluarga besarnya yang selalu melindunginya dengan segala upaya, dan selalu mensupportnya. Diujung sungai terdapat orang yang sedang berenang yang menggambarkan itu dirinya sedang berenang mencari jati diri yang sebenarnya. Hasil gambar terlampir pada lampiran no 13.

#### 4) Subjek IV

FBS menggambar bendungan yang dikelilingi sesuatu berwarna hijau diawal gambar, lalu terdapat bebatuan diatas air terjun dan dibawan air terjun terdapat dua buah rumah

ditepi sungai. Setelah itu air berubah menjadi warna kuning dan ditepinya terdapat bangunan-bangunan tinggi. Kemudian didepannya terdapat rumput hijau dan sungai mengalir ke arah laut yang berwarna biru. Menurut FBS sekarang sedang pada posisi sungai yang berwarna kuning dengan bangunan tinggi berada ditepi sungai. Gambar tersebut menurut FBS mewakili perjalanan hidupnya. Bendungan yang dikelilingi warna hijau itu adalah dirinya dimasa lalu yang selalu dilindungi dan disupport oleh keluarganya. Setelah bertambahnya umur cobaan demi cobaan datang menguji subjek, digambarkan dengan 3 batu hitam diatas air terjun. Air terjun yang deras dan terjun diantara rumah menggambarkan dirinya yang berlatar belakang orang dari desa. Suasana desa membuatnya nyaman. Saat ini dia berada dalam masa transisi dari desa kekota. Digambarkan dengan adanya gedung tinggi. Menurut FBS saat ini dia harus beradaptasi dengan lingkungan kota dan harus menjaga dirinya. Keadaan kota membuatnya merindu suasana desa tempat tinggalnya. Kehidupannya masih panjang dan terdapat rintangan yang lebih besar dari saat ini. Kehidupannya dimasa depan digambar sebagai laut yang sangat luas. Hasil gambar terlampir pada lampiran no 14.

c. Menggambar masa lalu

Fasilitator meminta subjek untuk menggambar kehidupan dimasa lalu subjek. Gambar tersebut tidak dipaparkan untuk

diceritakan atau dijelaskan oleh masing-masing subjek. Fasilitator meminta subjek untuk menyimpan gambar tersebut untuk dirinya sendiri.

d. Menggambar bebas emosi yang sedang ia alami

Setelah menggambar masa lalu, Fasilitator meminta subjek untuk menggambar emosi yang dirasakan di atas kertas.

1) Subjek I

IA (L) menggambar dua suasana, suasana yang pertama ada langit biru yang sedang hujan petir dibawahnya ada seorang yang melindungi dirinya dari hujan dengan menggunakan payung. Gambar kedua ada langit biru yang cerah dan ada tiga orang, satu orang sedang bermain layangan diatas gunung dan dua orang lainnya ada dibawah serta terdapat satu buah pohon dengan batang berwarna coklat dan daun berwarna hijau. Gambar tersebut menggambarkan tentang dirinya tentang emosi. terkadang adakalanya sedih, adakalanya senang dan bahagia. Namun itu semua harus dikontrol agar menjadi lebih baik lagi. Hasil gambar terlampir pada lampiran no 15.

2) Subjek II

IA (P) menggambar wanita yang duduk dibawah pohon rindang dengan batang berwarna coklat dan daun berwarna hijau. Suasananya seperti ditaman, terdapat rumput dan satu ekor kupu-kupu yang sedang terbang. Lalu bagian atas subjek menggambar awan berwarna biru tua dengan matahari

disampingnya berwarna *orange*. Menurutnya gambar tersebut mewakili emosinya yang sedang tenang dan nyaman saat itu. Seperti duduk ditaman, dibawah pohon yang rindang dan angin yang sepoi-sepoi disiang hari. Hasil gambar terlampir pada lampiran no 16.

3) Subjek III

THN menggambar satu tangkai bunga berwarna kuning dengan tangkai berwarna coklat dan daun berwarna hijau dibagian bawah . Serta terdapat lima orang yang sedang tersenyum. Menurutnya itu adalah keluarga yang selalu mensupport dan melindunginya setiap adanya masalah. Keluarga merupakan tempat yang tepat untuk berbagi keluh kesahnya. Hasil gambar terlampir pada lampiran no 17.

4) Subjek IV

FBS menggambar orang yang sedang duduk dikursi dengan disampingnya terdapat satu pohon berwarna hijau daunnya, dan batangnya berwarna coklat serta terdapat rumput berwarna hijau. Didepannya terdapat kolam ikan yang didalamnya ada satu ekor ikan berwarna kuning. Masih dalam gambar yang sama, ujung gambar terdapat satu orang memegang biola yang sedang dimainkan. Gambar yang FBS gambar merupakan suasana hatinya saat itu, terasa tenang dengan mendengarkan alunan musik. Ia sangat menikmati suasana yang ada diruangan pelatihan. Hasil gambar terlampir pada lampiran no 18.

### 3. Sesi III

Sesi ke III dalam pelatihan regulasi emosi ini terdiri dari tiga acara, yaitu:

#### a. Menonton video perkembangan manusia

Subjek penelitian menonton video yang telah disediakan oleh Fasilitator dan peneliti. Video berisikan tentang perjalanan hidup manusia dalam masa kandungan hingga tumbuh menjadi dewasa. Video ini berdurasi kurang lebih lima menit.

#### b. Melakukan relaksasi

Setelah menonton video, subjek penelitian diminta untuk mencari posisi duduk yang paling nyaman untuk melakukan relaksasi. Ketika subjek penelitian merasa sudah nyaman dan dapat dilanjutkan ke tahap relaksasi, barulah fasilitator memulai relaksasi. Subjek diminta untuk mengatur pernafasan perlahan-lahan dan merelexkan pikiran serta anggota badannya. Fasilitator mengajak subjek untuk berjalan-jalan ke masa lalunya. Diawali dengan mengajak mereka dilahirkan, lalu bertumbuh menjadi seorang bayi dan bisa berjalan dan berlari. Seiring berjalannya waktu, ia pun duduk di usia SD, mengenal kehidupannya sendiri, mempunyai sahabat dan banyak teman. Mengalami kebahagiaan dan kesedihan serta pemasalahan. Waktu terus berlalu dan sampailah saat remaja. Mungkin pernah melakukan kenakalan remaja, atau merasakan kekecewaan yang sangat membekas. Hingga waktu tiba saat usia SMA, subjek

diminta untuk menghadirkan kekecewaan, kebahagiaan, kebencian atau kemaksiatan pada saat itu, karena itu kehidupannya. Fasilitator terus membawa subjek ke kehidupan selanjutnya, kehidupan setelah masa SMA, masa dimana teman-temannya sudah banyak yang bekerja atau kuliah dan lainnya. Setelah itu fasilitator meminta subjek untuk mengatur pernafasannya kembali dan membuka mata perlahan.

- c. Menggambar apa yang subjek lihat saat relaxasi diatas kertas menggunakan pensil warna.

Setelah melakukan relaxasi subjek diminta untuk menggambar bebas yang mewakili emosi yang dirasakannya saat itu, lalu subjek diminta untuk menyimpan hasil gambarnya.

Berikut hasil gambar subjek:

- 1) Subjek I

IA (L) menggambarkan emosinya dengan gambar hati dengan ukuran sedang dan berwarna orange muda tanpa ada gambar lain disekitarnya. Hasil gambar terlampir pada lampiran no 19.

- 2) Subjek II

IA (P) menggambar wanita berhijab yang memayungi dirinya dengan payung agar terlindung dari hujan. Lalu terdapat dua awan berwarna biru tua dan pelangi diantara awan tersebut. Hasil gambar terlampir pada lampiran no 20.

3) Subjek III

THN menggambar pot bunga berwarna kuning dengan enam kelopak bunga berwarna merah dengan tangkai berwarna hijau muda dan daun berwarna hijau tua didalam. Terdapat pita berwarna coklat tua pada bagian luar pot. Hasil gambar terlampir pada lampiran no 21.

4) Subjek IV

FBS menggambar tiga orang yang sedang duduk diatas kursi berwarna coklat, mereka duduk melingkar dan saling berhadapan dan diantara mereka terdapat meja berwarna coklat. Diatas mereka terdapat satu lampu yang menyala. Hasil gambar terlampir pada lampiran no 22.

4. Sesi IV

Sesi IV pada penelitian ini merupakan sesi terakhir pada pelatihan regulasi emosi. Sesi IV ini terdiri dari empat agenda, yaitu:

a. Ice breaking

Ice breaking yang digunakan ialah “bermain kaca”. Subjek diminta untuk berpasangan. IA (P) berpasangan dengan THN sedangkan IA (L) berpasangan dengan FBS. Setelah mendapatkan pasangan bermain, fasilitator meminta subjek untuk memilih peran, peran pertama menjadi orang yang bercermin dan peran kedua menjadi cermin. Setelah menentukan peran, fasilitator meminta subjek untuk melakukan perannya masing-masing. Bagi yang berperan sebagai orang yang sedang bercermin diminta untuk membuat gerakan sesuai keinginannya

dan yang berperan sebagai cermin diminta untuk mengikuti gerakan orang yang sedang bercermin.

b. Memasukkan emosi positif

Fasilitator meminta subjek untuk mencari posisi duduk paling nyaman, lalu mengatur pernafasan bersama-sama dengan instruksi fasilitator, saat mengatur pernafasan subjek diminta untuk merasakan detak jantung masing-masing. Fasilitator membimbing subjek untuk rilex dan santai, mulai dari ujung kepala hingga kaki. Setelah memastikan subjek merasa rilex fasilitator meminta subjek untuk mengatur pernafasan. Dengan diiringi *instrument music* yang telah disediakan oleh peneliti dan fasilitator. Fasilitator membimbing subjek dan membawanya kembali ke sebuah kejadian dimana subjek bertemu dengan ibunya. Fasilitator membawa subjek untuk melihat ibunya dengan seksama, melihat mata yang semakin keriput dengan wajah kekecewaan dan merasa bersalah sembari mengambil handuk kecil yang ada dipundaknya. Sang ibu memeluknya erat dan meminta maaf dan meminta agar subjek mengizinkannya untuk membasuh kedua kaki dan tangan subjek untuk dapat menghapuskan segala kesalahan yang ada. Lalu ibu berdiri dan memeluk subjek dengan erat dan saling memaafkan, lalu ibu pergi perlahan.

Fasilitator membimbing subjek untuk mengatur pernafasan dan melihat wajah ayahnya, seorang ayah yang telah membesarkan dan menafkahi subjek. Fasilitator membimbing

subjek untuk melihat tangan ayah yang mulai keriput dan tak kekar lagi. Sang ayah memeluk erat dan meminta maaf kepada subjek karena telah berbuat salah dan menyakitinya, ayah ingin membersihkan kedua telapak kaki dan tangan dengan air dan handuk yang ada dipundaknya. Lalu ayah berdiri dan memeluk subjek erat dengan membisikkan permintaan maaf, dan subjek memaafkannya. Lalu ayah pergi perlahan.

Fasilitator membimbing subjek untuk mengatur pernafasannya kembali. Fasilitator meminta subjek untuk melihat kelangit dan melihat empat buah cahaya. Cahaya pertama merupakan wajah saudaranya, mereka saling memaafkan, lalu cahaya kedua adalah wajah pasangan subjek, pasangan meminta maaf lalu subjek dan pasangan saling memaafkan. Cahaya ketiga adalah orang yang pernah menyakiti subjek, wajah itu perlahan meminta maaf lalu subjek memaafkannya. Fasilitator membimbing subjek untuk kembali mengatur pernafasannya. Membuat subjek kembali rileks dan santai lalu perlahan subjek membuka matanya.

c. Mempertahankan emosi positif melalui terapi syukur

Fasilitator terlebih dahulu memastikan keadaan subjek tenang, setelah itu fasilitator meminta subjek untuk berpindah posisi. Setelah fasilitator merasa subjek siap, barulah dimulai pelatihan syukur. Fasilitator meminta subjek untuk mendapatkan posisi yang nyaman dan mengatur pernafasan. Lalu subjek diminta untuk berdoa, setelah itu mengatur pernafasannya

kembali dan merasakan detak jantungnya dengan memegang dada masing-masing. Kemudian fasilitator membimbing subjek untuk meminta maaf kepada jantung masing-masing karena kelalaian yang telah dilakukan, kemudian berterimakasih kepada Allah telah memberikan jantung yang sehat sampai detik ini, serta berjanji untuk menjaga jantung itu dengan baik.

Kemudian fasilitator membimbing subjek untuk memegang matanya dan menanyakan kabarnya. Subjek meminta maaf kepada matanya telah lalai dalam menggunakannya. Subjek dibimbing untuk bersyukur kepada Allah telah memberikan mata yang sehat dan berjanji untuk menjaganya dengan baik. Setelah itu fasilitator membimbing subjek untuk mengatur pernafasannya. Subjek dibimbing untuk mensyukuri nikmat yang telah diberikan Allah sampai saat ini. Fasilitator membimbing subjek untuk mengatur kembali pernafasannya.

d. Menggambar menggunakan pensil warna

Setelah proses mempertahankan emosi positif melalui terapi syukur terlaksana fasilitator meminta subjek untuk menggambar emosi yang sedang dirasakannya.

- 1) Subjek I ialah IA (L) menggambar deretan warna, dimulai dari warna *orange*, hijau, biru tua, merah, kuning dan coklat. Hasil gambar terlampir pada lampiran no 23.
- 2) Subjek II ialah IA (P) menggambar tujuh kotak berwarna coklat dan masing masing kotak terdapat gambar bulatan-

bulatan dengan warna yang berbeda. Hasil gambar terlampir pada lampiran no 24.

- 3) Subjek III ialah THN menggambar langit berwarna biru muda dan dibawahnya terdapat kursi coklat dan terdapat bulatan berwarna hijau diatas bangkunya. Hasil gambar terlampir pada lampiran no 25.
- 4) Subjek IV ialah FBS menggambar bukit yang berwarna hijau tua, tanpa ada apapun diatasnya. Hasil gambar terlampir pada lampiran no 26.

#### **4.4. Dinamika Kelompok**

Dinamika kelompok mencakup analisa tentang cara berinteraksi dan komunikasi antara subjek penelitian dalam kelompok pelatihan regulasi emosi. Tujuan utama pembentukan kelompok pelatihan ini ialah untuk meningkatkan *quality of life* subjek penelitian, dengan latar belakang peserta atau subjeknya merupakan pasangan yang menikah muda dan berdomisili di kecamatan Kasihan, kabupaten Bantul. Subjek penelitian awalnya belum mengenal satu sama lain. Pertama masuk ke dalam ruang kelas mereka masih malu-malu dan tidak ada interaksi satu sama lain. Subjek menempati bangku kelas dan duduk bersampingan namun belum menyapa subjek sebelah bangkunya.

Saat pelatihan berlangsung subjek masih malu-malu untuk mengutarakan emosi yang sedang dialaminya didepan kelompok. Setelah beberapa kali fasilitator menjelaskan bahwa apa yang terjadi didalam ruangan pelatihan seluruhnya akan dirahasiakan oleh peneliti, fasilitator dan subjek yang lainnya barulah masing-masing subjek sedikit terbuka dengan keadaanya. Masing-masing subjek mengerjakan tugas yang diberikan oleh fasilitator dengan baik, dan mengikuti

proses pelatihan dengan baik. Saat pembagian kertas untuk menggambar kembali terlihat interaksi antar subjek. Walau hanya sekedar meminjam pensil warna yang tidak tersedia warnanya dalam kotak miliknya, atau meminta tolong untuk mengecilkan volume kipas angin.

Masing-masing subjek mengikuti tahap-tahap relaksasi dengan baik. Pada sesi mengeluarkan emosi negatif, terdapat subjek yang menangis tersedu-sedu, dan ada pula subjek yang terlihat menahan tangis bahkan ada subjek yang terlihat biasa saja. Ekspresi masing-masing subjek saat menerima pelatihan berbeda-beda. Seluruh subjek mengikuti perintah yang diberikan fasilitator dengan baik, misalnya fasilitator meminta subjek untuk memejamkan mata, merelaxkan anggota tubuhnya, subjek dapat melaksanakan perintah tersebut dengan baik.

Saat melakukan sesi ice breaking yang berupa permainan kaca, masing-masing subjek sudah dapat berinteraksi dengan pasangan/lawan mainnya. Mereka menggerakkan anggota badan dengan diiringi lagu dan berkomunikasi dengan baik dan memberi respon baik terhadap lawan mainnya. Pada akhir sesi pelatihan setelah penutupan, masing-masing subjek terlihat saling berpamitan dengan yang lainnya dan mengucapkan salam.

**Tabel 4.5**  
Tabel dinamika kelompok

<b>SUBJEK</b>	<b>SEBELUM</b>	<b>SESUDAH</b>
IA L	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Berbicara hanya sekedar saja.</li> <li>2. Sulit mengungkapkan emosi yang sedang dirasakan.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Berinteraksi dengan subjek lain lebih sering.</li> <li>2. Lebih terbuka dalam mengungkapkan emosi yang sedang dirasakan.</li> </ol>
IA P	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Belum menyapa teman lain.</li> <li>2. Sulit mengungkapkan emosi yang sedang dirasakan.</li> <li>3. Hanya berkomunikasi dengan suaminya saja</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dapat berinteraksi dengan subjek lain dengan baik.</li> <li>2. Dapat mengekspresikan emosinya dengan lebih baik.</li> </ol>

THN	1. Sulit untuk mengeluarkan emosi yang dirasakannya.	1. Dapat mengeluarkan emosi yang sedang dirasakannya saat proses pelatihan.
FBS	1. Berbicara sekedarnya. 2. Kurangnya interaksi dengan peserta pelatihan.	1. Dapat berinteraksi dengan subjek lain lebih sering.

#### 4.5. Deskripsi Data Subjek Penelitian

Penelitian ini melibatkan 4 subjek penelitian yang menikah pada usia 21 tahun kebawah, dengan usia pernikahan 0-5 tahun, dan berdomisili di Kasihan Bantul. Subjek penelitian terdiri dari 2 wanita dan 2 laki-laki, berikut ini merupakan data Subjek penelitian: (1) Nama FBS, jenis kelamin laki-laki, usia 21 tahun, usia pernikahan 9 bulan, pekerjaan mahasiswa. (2) Nama IA (L), jenis kelamin laki-laki, usia 21 tahun, usia pernikahan 2 tahun, pekerjaan mahasiswa. (3) Nama THN, jenis kelamin perempuan, usia 23 tahun, usia pernikahan 3 tahun, pekerjaan mahasiswi. (4) Nama IA (P), jenis kelamin perempuan, usia 21 tahun, usia pernikahan 2 tahun, pekerjaan ibu rumah tangga.

#### 4.6. Hasil dan Analisis data

##### 4.5.1. Uji *Willcoxon*

Peneliti menggunakan SPSS v.20 untuk melakukan uji *willcoxon*. Uji ini dilakukan untuk mengetahui perbedaan antara pretest dan posttest. Berikut ini merupakan hasil uji *willcoxon pre-test* dan *post test* pelatihan regulasi emosi untuk meningkatkan *quality of life* pasangan menikah muda.

**Tabel 4.6**  
Tabel descriptive statistics

Descriptive Statistics					
	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
PRETEST	4	140.5000	6.02771	134.00	147.00
POSTEST	4	141.2500	3.77492	138.00	145.00

Dari tabel diatas terlihat nilai *mean*, standar deviasi, minimum dan maksimum dari masing-masing kelompok data *pre-test* dan *post-test* yang telah peneliti input dalam SPSS. Tampak bahwa *mean post test* lebih besar daripada *mean pre-test* yaitu 141.2500 sedangkan mean untuk pre-test ialah 140.5000.

**Tabel 4.7**  
Tabel *willcoxon signed ranks*

Ranks				
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
POSTEST - PRETEST	Negative Ranks	2 <sup>a</sup>	2.50	5.00
	Positive Ranks	2 <sup>b</sup>	2.50	5.00
	Ties	0 <sup>c</sup>		
	Total	4		

- a. POSTEST < PRETEST
- b. POSTEST > PRETEST
- c. POSTEST = PRETEST

Dalam rumus *willcoxon signed rank test* terdapat nilai *mean rank* dan *sum of rank* dari kelompok *negative rank*, *positif rank* dan *ties*. Pada penelitian kali ini *negative ranks* mempunyai nilai *mean* 2.50 dan *positif rank* mempunyai nilai *mean* 2,50. Sehingga dalam rumus *willcoxon signed rank test* ialah *post test = pretest*.

**Tabel 4.8**  
Tabel *test statistics*

<b>Test Statistics<sup>a</sup></b>	
	POSTEST - PRETEST
Z	.000 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	1.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. The sum of negative ranks equals the sum of positive ranks.

Berdasarkan pada hasil perhitungan willcoxon signed rank test maka dapat dilihat bahwa nilai Z adalah sebesar 0,000 dengan Asymp Sig (2 tailed) sebesar 1.000. Karena nilai sig  $1.000 > 0.05$  sesuai dengan pengujian statistik yang digunakan, maka  $H_a$  ditolak, dan  $H_o$  diterima. Kesimpulannya adalah tidak terdapat pengaruh antara pelatihan regulasi emosi untuk meningkatkan *quality of life* pada pasangan menikah muda.

#### 4.5.2. Uji *Mann-Whitney*

Peneliti menggunakan SPSS v.20 untuk melakukan uji *mann-whitney*. Uji ini digunakan bukan hanya untuk mengetahui median tetapi juga untuk mengetahui perbedaan dua kelompok. Berikut ini merupakan hasil uji *mann-whitney pre-test* dan *post test* pelatihan regulasi emosi untuk meningkatkan *quality of life* pasangan menikah muda.

**Tabel 4.9**  
Tabel *Ranks Mann-Withney*

<b>Ranks</b>				
	Subjek	N	Mean Rank	Sum of Ranks
	pretest	4	4.13	16.50
Hasil skala	posttest	4	4.88	19.50
	Total	8		

Dari output hasil skala, nilai *mean* untuk *pretest* adalah 4.13 dan nilai untuk *posttest* adalah 4.88. Sehingga nilai angka *pretest* lebih kecil dibandingkan dengan nilai angka *posttest*  $4.13 < 4.88$ .

**Tabel 4.10**  
Tabel *Test Statistic Mann-Withney*

Test Statistics <sup>a</sup>	
	Hasil skala
Mann-Whitney U	6.500
Wilcoxon W	16.500
Z	-.438
Asymp. Sig. (2-tailed)	.661
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.686 <sup>b</sup>

a. Grouping Variable: Subjek

b. Not corrected for ties.

Dapat dilihat dari output *Test Statistic Mann-Withney* dimana nilai Z adalah -0,438 dengan nilai Asymp sig (2 tailed) adalah 0,661 > 0,05. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa  $H_a$  ditolak sehingga  $H_o$  diterima, dengan artian pelatihan regulasi emosi tidak berpengaruh untuk meningkatkan *quality of life* pasangan menikah muda.

#### 4.7. Pembahasan Data Individual

Setelah mengetahui hasil penelitian melalui uji Wilcoxon dan uji man withney dan hasilnya adalah pelatihan regulasi emosi tidak berpengaruh untuk meningkatkan regulasi emosi pada pasangan menikah muda. Maka selanjutnya peneliti melakukan analisis kualitatif subjek perindividu. Berikut ini merupakan hasil analisis kualitatif data individual.

**Tabel 4.11**Tabel perkembangan *quality of life* masing-masing subjek

Subjek	<i>Pre-test</i>		<i>Post-test</i>	
	Skor	Status	Skor	Status
IA (L)	144	Tinggi	138	Tinggi
IA (P)	137	Sedang	138	Tinggi
THN (P)	147	Tinggi	145	Tinggi
FBS (L)	134	Sedang	144	Tinggi

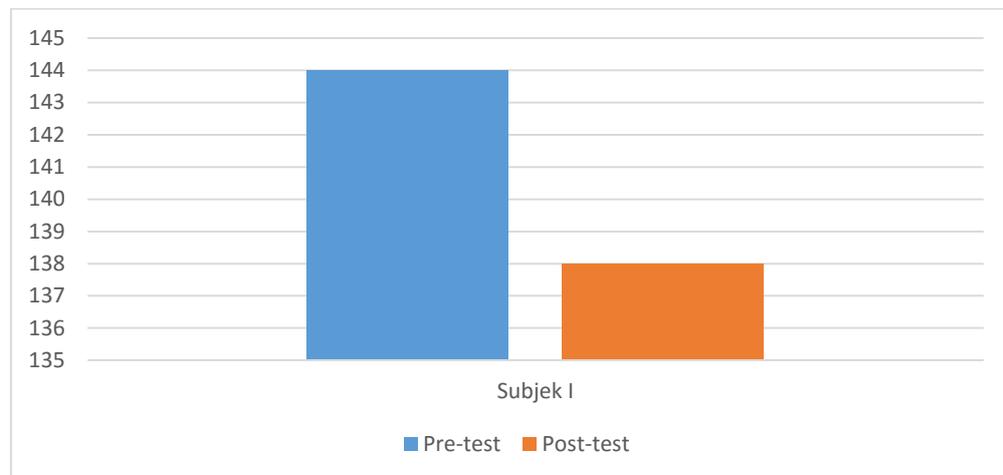
Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa perkembangan *quality of life* pada masing-masing subjek dilihat dari skor sangat beragam. Ada subjek yang meningkat kategorinya dari sedang saat *pre-test* menjadi kategori tinggi saat *post-test*. Adapula subjek yang turun beberapa angka namun masih dalam kategori tinggi.

Data yang digunakan untuk analisis individual didapatkan dari hasil *post-test* yang dilakukan setelah agenda pelatihan regulasi emosi selesai terlaksana. Serta adapula data yang didapat ketika subjek mengikuti pelatihan regulasi emosi seperti tugas-tugas yang subjek dapatkan selama pelatihan, dan hasil percakapan bebas. Berikut adalah laporan analisis hasil masing-masing subjek penelitian.

#### 1. Subjek I

Subjek I merupakan seorang laki-laki berumur 21 tahun, anak ke-2 dan merupakan mahasiswa universitas Al-Azhar, Cairo. Sebelum melakukan pelatihan subjek memiliki skor 144 dari alat ukur penelitian yang berupa skala *quality of life*. Setelah mengikuti pelatihan subjek mendapatkan skor 138.

**Gambar 4.12**  
Grafik Subjek 1 Sebelum dan Sesudah Pelatihan



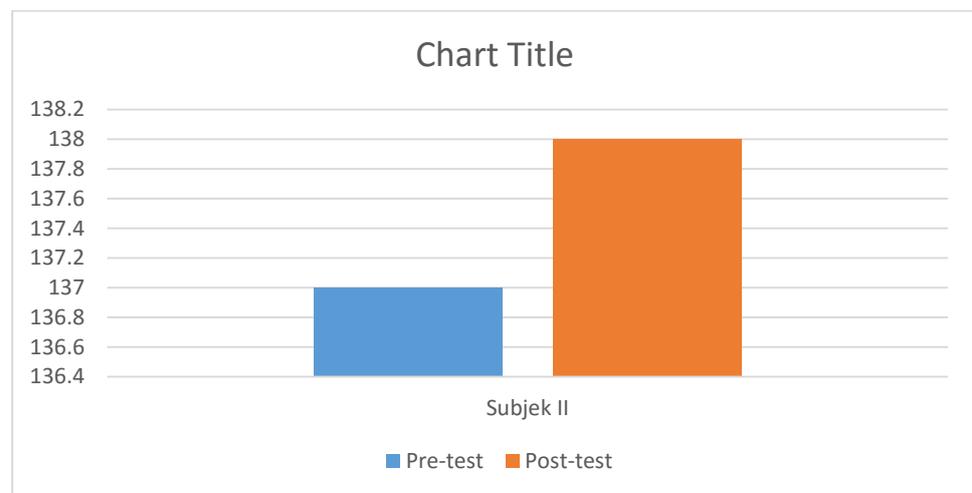
Sebelum mengikuti pelatihan, subjek kerap kali berfikiran negatif namun, setelah mengikuti pelatihan regulasi emosi subjek merasa ada peningkatan sehingga subjek tidak berfikiran negatif. Selain itu subjek juga mudah merasa lelah dan lamban dalam mengerjakan suatu pekerjaan, setelah mengikuti pelatihan regulasi emosi subjek merasa ada peningkatan dalam dirinya.

Saat mengikuti pelatihan subjek beberapa kali kurang memerhatikan karena sedang bercengkrama dengan teman yang ada disampingnya. Selama pemberian tugas subjek mengerjakan tugas tersebut dengan baik, walaupun ada satu saat subjek terlihat bingung untuk menggambarkan emosinya diatas kertas. Subjek beberapa kali terlihat aktif saat percakapan bebas dengan fasilitator dan teman lainnya di kelas. Saat sesi terakhir berlangsung fasilitator memberikan pilihan untuk setiap subjek yaitu membuang gambar masa lalu atau menyimpannya dengan rapih, subjek memilih untuk melipatnya dengan rapih lalu membuangnya dalam tempat sampah. Data tersebut dilihat dari item instrument yang diisi oleh subjek penelitian.

## 2. Subjek II

Subjek II merupakan seorang wanita berumur 21 tahun, anak ke-3 dari 6 bersaudara dan bekerja sebagai ibu rumah tangga. Sebelum mengikuti pelatihan subjek mendapatkan skor 137, setelah mengikuti pelatihan regulasi emosi subjek mendapatkan skor 138 pada alat ukur penelitian.

**Gambar 4.13**  
Grafik Subjek II Sebelum dan Sesudah Pelatihan

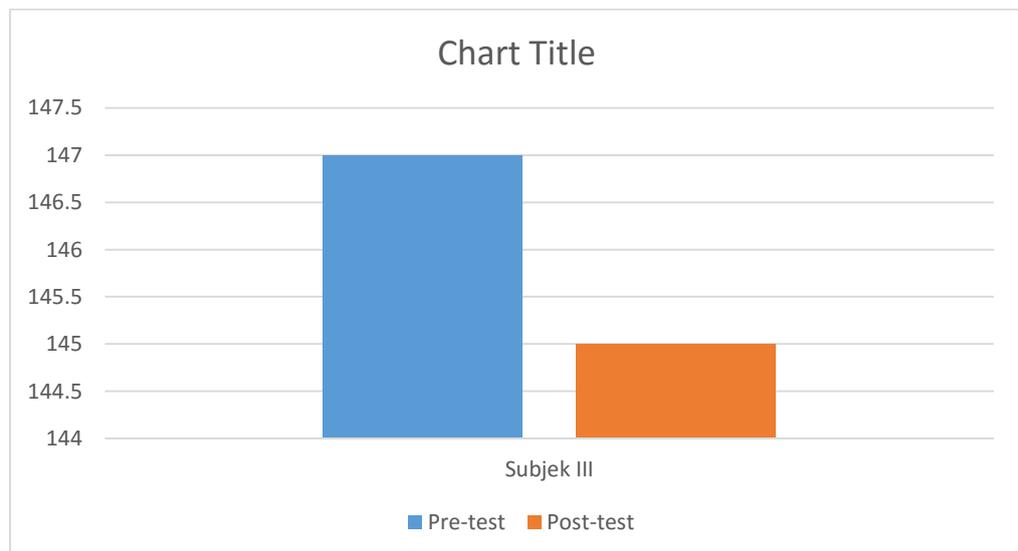


Selama proses pelatihan subjek beberapa kali terlihat sedang tidak konsentrasi, fasilitator selalu membantunya kembali agar dapat berkonsentrasi dengan baik. Seluruh tugas yang fasilitator berikan diruang pelatihan ia kerjakan dengan baik. Subjek juga terlihat beberapa kali aktif dalam percakapan bebas dengan fasilitator, walalu agak terlihat seperti malu-malu, namun subjek dapat mengutarakan isi hatinya dengan baik. Saat sesi memasukkan emosi positif pada sesi ke-2 subjek terlihat beberapa kali ingin menangis karena melihat kedua orang tuanya namun selalu subjek tahan sehingga air mata subjek tidak keluar. Saat sesi terakhir pada penelitian, subjek memilih untuk memusnahkan gambar masa lalu dengan merobek lalu membuangnya dalam tempat sampah.

### 3. Subjek III

Subjek III merupakan seorang wanita berumur 23 tahun dan memiliki usia pernikahan 3 tahun. Subjek merupakan ibu dari satu anak yang berumur satu tahun. Subjek dan suami subjek tinggal berbeda kota. Suami subjek tinggal di banjarmasin karena pekerjaan dan subjek tinggal di Yogyakarta karena subjek sedang berkuliah. Subjek berprofesi sebagai mahasiswa jurusan kedokteran gigi di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. Namun ketika subjek bercerita jika suami dan keluarganya akan pindah domisili ke Yogyakarta wajah subjek terlihat berbeda dan bahagia. Subjek mengaku sedikit berat untuk tinggal berjauhan dengan suami. Sebelum mengikuti pelatihan regulasi emosi subjek mendapatkan skor 147. Setelah mengikuti pelatihan regulasi emosi subjek mendapatkan skor 145 dari alat ukur penelitian.

**Gambar 4.14**  
Grafik Subjek III Sebelum dan Sesudah Pelatihan



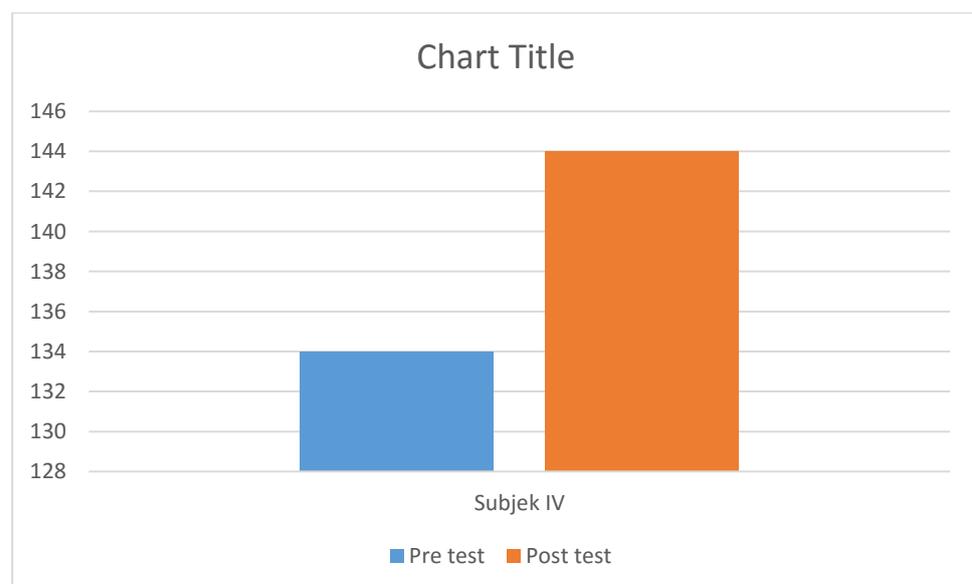
Selama proses pelatihan berlangsung subjek tampaknya dapat mengikuti agenda dengan baik. Subjek selalu mengerjakan tugas yang diberikan oleh fasilitator dengan baik. Subjek juga beberapa kali terlihat

aktif dalam percakapan bebas antara fasilitator dengan subjek. Saat proses mengeluarkan emosi negatif subjek terlihat menangis tersedu-sedu. Subjek memilih untuk memusnahkan gambar masa lalunya yang telah digambar dengan cara merobek kertas tersebut hingga bagian terkecil lalu membuangnya ke tempat sampah. Data tersebut dilihat dari item instrument penelitian yang terdapat pada alat ukur penelitian.

#### 4. Subjek IV

Subjek IV merupakan seorang laki-laki yang berumur 21 tahun dan memiliki usia pernikahan 9 bulan. Subjek merupakan seorang yang berprofesi sebagai mahasiswa. Subjek merupakan anak ke-2 dari 4 bersaudara. Sebelum mengikuti pelatihan subjek mendapatkan nilai 134 dari hasil alat ukur penelitian, sedangkan setelah mengikuti pelatihan regulasi emosi subjek mendapatkan skor yang meningkat dari kategori sedang menjadi kategori tinggi dengan nilai 144.

**Gambar 4.15**  
Grafik Subjek IV Sebelum dan Sesudah Pelatihan



Selama proses pelatihan subjek terlihat dapat mengikuti proses pelatihan dengan baik. Subjek juga mengerjakan tugas yang diberikan fasilitator dengan baik. Namun subjek sempat terlihat tertidur saat proses relaksasi dalam pelatihan. Sebelum mengikuti pelatihan subjek merasa jika mempunyai daya ingat yang tidak baik, namun setelah mengikuti proses pelatihan subjek merasa mempunyai daya ingat yang baik. Subjek memilih untuk membuang masa lalunya pada sesi terakhir pelatihan. Subjek merusak kertas dan membentuknya menjadi bentuk bulat lalu membuangnya dalam tempat sampah.