

## **BAB III**

### **METODOLOGI PENELITIAN**

Bab III menyajikan penjelasan mengenai desain penelitian, partisipan, populasi, populasi dan sampel penelitian, instrumen penelitian yang digunakan, prosedur penelitian, dan analisis data.

#### **3.1 Desain Penelitian**

Paradigma yang digunakan untuk penelitian ini adalah paradigma positivism. Paradigma positivism berlandaskan pada filsafat positivisme. Paradigma positivism adalah pradiigma yang ilmiah karena telah memenuhi kaidah ilmiah yaitu konkrit/empiris, objektif, terukur, rasional, dan sistematis. Data penelitian yang menggunakan pradiigma ini berupa angka-angka dan analisis menggunakan statistik (Sugiyono, 2016).

Penelitian ini menggunakan paradigma positivism oleh karenanya pendekatan yang dipilih adalah pendekatan kuantitatif. Hal ini sesuai dengan yang dijelaskan oleh Kivunja & Kuyini (2017, hlm. 30) bahwa hasil yang diperoleh dari proyek penelitian yang dilakukan dalam paradigma positivis, dalam satu konteks, harus dapat diterapkan pada situasi lain dengan kesimpulan induktif. Ini berarti peneliti positivism harus dapat mengamati kejadian dalam fenomena tertentu yang telah mereka pelajari, dan dapat menggeneralisasi tentang apa yang dapat diharapkan di tempat lain di dunia. Karena asumsi tersebut, paradigma positivis menganjurkan penggunaan metode penelitian kuantitatif sebagai landasan bagi kemampuan peneliti untuk tepat dalam mendeskripsikan parameter dan koefisien dalam data yang dikumpulkan, dianalisis dan diinterpretasikan, sehingga dapat memahami hubungan yang tertanam. dalam data yang dianalisis.

#### **3.2 Metode dan Desain Penelitian**

Metode penelitian ini adalah metode penelitian deskriptif. Metode deskriptif memiliki tiga gagasan yaitu tendensi sentral, variabilitas, dan kedudukan relative (Creswell, 2012, hlm. 183). Lebih jelasnya metode deskriptif digunakan untuk mendeskripsikan tetapi tidak untuk menarik kesimpulan yang lebih luas,

memberikan pemahaman terkait variasi skor, dan memberikan penjelasan tentang posisi satu skor dibandingkan skor lainnya. Berdasarkan konsep itu, peneliti ini ditujukan untuk mendeskripsikan dan menganalisis gambaran regulasi emosi siswa kelas VIII di MTs. Darussalam wanaraja.

Desain penelitian yang digunakan yaitu survey. Desain penelitian survei adalah prosedur dalam penelitian kuantitatif di mana peneliti melakukan survei ke sampel atau ke seluruh populasi orang untuk menggambarkan sikap, pendapat, perilaku, atau karakteristik populasi. Dalam prosedur ini, peneliti survei mengumpulkan data kuantitatif dan bernomor menggunakan kuesioner dan menganalisis data secara statistik untuk menggambarkan tren tentang tanggapan terhadap pertanyaan dan untuk menguji pertanyaan penelitian atau hipotesis. Mereka juga menafsirkan makna data dengan menghubungkan hasil uji statistik dengan studi penelitian sebelumnya (Creswell, 2012, hlm. 376).

### **3.3 Lokasi, Populasi dan Sampel**

#### **3.3.1 Lokasi**

Penelitian dilakukan di MTs Darussalam kepada peserta didik kelas 8 angkatan 2022/2023. Pemilihan lokasi penelitian berdasarkan fenomena masalah yang terjadi dan studi pendahuluan yang dilakukan di lokasi penelitian.

#### **3.3.2 Populasi dan sampel**

Populasi adalah sekumpulan individu yang memiliki ciri-ciri yang sama. Dalam praktiknya, peneliti kuantitatif mengambil sampel dari daftar dan orang-orang yang tersedia. Populasi target adalah sekelompok individu dengan beberapa karakteristik umum yang dapat diidentifikasi dan dipelajari oleh peneliti (Creswell, 2012, hlm. 142). Populasi penelitian ini adalah seluruh peserta didik kelas VIII MTs Darussalam Wanaraja, Garut yang berjumlah 219 orang.

Sampel adalah subkelompok dari populasi target yang peneliti rencanakan untuk dipelajari untuk digeneralisasikan tentang populasi target (Creswell, 2012, hlm. 142). Sampel penelitian ini adalah peserta didik kelas VIII MTs Darussalam Wanaraja, Garut.

Pengambilan sampel untuk penelitian ini menggunakan *nonprobability sampling*. Peneliti memilih individu karena mereka bersedia, nyaman, dan mewakili beberapa karakteristik yang ingin dipelajari oleh peneliti (Creswell, 2012, hlm 145). Teknik yang digunakan adalah teknik *sampling* jenuh. *Sampling* jenuh adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel (Sugiyono, 2016, hlm. 85).

### **3.4 Instrumen Penelitian**

Instrumen penelitian yang digunakan dikembangkan berdasarkan teori Gross dan Thompson (2007). Instrumen terdiri dari 2 aspek yang terbagi menjadi 5 sub-aspek dan dijabarkan dalam 60 item pernyataan. Sub aspek *situation selection* terdiri dari 10 item pernyataan, *situation modification* terdiri dari 10 item pernyataan, *attentional deployment* terdiri dari 10 item pernyataan, *cognitive change* terdiri dari 10 item, dan *response modulation* terdiri dari 20 item pernyataan. Instrumen regulasi emosi merupakan angket berskala dua (*force choice*) dengan pilihan jawaban ya dan tidak.

#### **3.4.1 Definisi Operasional Variabel**

##### **3.4.1.1 Bimbingan Pribadi**

Program bimbingan merupakan suatu rencana kegiatan yang dilaksanakan dalam jangka waktu tertentu yang disusun secara sistematis, terorganisir, dan terkoordinasi (Tohirin, 2007). Bimbingan pribadi adalah proses bantuan dari konselor kepada konseli untuk memahami, menerima, mengarahkan, mengambil keputusan, dan merealisasikan keputusannya secara bertanggung jawab, sehingga dapat mencapai perkembangan pribadinya secara optimal dan mencapai kebahagiaan, kesejahteraan dan keselamatan dalam kehidupannya (Yusuf, 2019).

Secara operasional yang dimaksud dengan program bimbingan pribadi dalam penelitian ini adalah suatu rencana kegiatan bimbingan bidang pribadi yang disusun secara sistematis untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi peserta didik kelas VIII di MTs. Darussalam.

Struktur program bimbingan pribadi untuk meningkatkan regulasi emosi terdiri dari: (1) rasional, (2) dasar hukum, (3) visi dan misi, (4) deskripsi

kebutuhan, (5) tujuan, (6) komponen program, (7) bidang layanan, (8) rencana operasional, (9) pengembangan tema, (10) rencana evaluasi, pelaporan dan tindak lanjut, (11) sarana dan prasarana, (12) anggaran biaya.

### 3.4.1.2 Regulasi Emosi

Regulasi emosi mengacu pada pembentukan emosi yang dimiliki seseorang, kapan seseorang memilikinya, dan bagaimana seseorang mengalami atau mengekspresikan emosi tersebut (Gross, 1998b). Jadi, regulasi emosi berkaitan dengan bagaimana emosi itu sendiri diatur daripada bagaimana emosi mengatur sesuatu yang lain (regulasi oleh emosi) (Gross, 2014). Regulasi emosi telah didefinisikan sebagai proses yang digunakan untuk mengelola dan mengubah jika, kapan, dan bagaimana seseorang mengalami emosi dan keadaan motivasi dan fisiologis terkait emosi, serta bagaimana emosi diekspresikan secara perilaku” (Eisenberg dkk; dalam Essau dkk, 2017). Aspek tindakan yang meregulasi emosi menurut Gross dan John (2003) terdiri dari:

- 1) *Antecedent focused emotion regulation* mengacu pada hal-hal yang seseorang lakukan sebelum kecenderungan respon emosi muncul sepenuhnya dan telah mengubah perilaku individu tersebut. Aspek ini terdiri dari *situation selection*, *situation modification*, *attentional deployment*, dan *cognitive change*.
- 2) *Response focused emotion regulation* mengacu pada hal-hal yang seseorang lakukan begitu emosi sudah berjalan, setelah kecenderungan respon sudah dihasilkan. *Response modulation* merupakan sub aspek dari *response focused emotion regulation*.

Lima sub aspek yang dirujuk dari Gross & Thompson (2007) diuraikan sebagai berikut:

- 1) Pemilihan situasi (*situation selection*) yaitu pemilihan situasi yang dapat memunculkan respon emosi yang diinginkan ditandai dengan kemampuan memilih tindakan yang dapat menimbulkan emosi positif serta kemampuan memilih tempat yang dapat menimbulkan emosi positif.

- 2) Modifikasi situasi (*situation modification*) adalah kemampuan individu dalam mengubah atau mengkondisikan situasi agar bisa merubah dampak emosionalnya. Hal ini ditandai dengan kemampuan mencari dukungan/dorongan emosional dari orang lain ketika sedang mengalami peristiwa tertentu serta kemampuan memastikan kebenaran dari respon emosional yang ditunjukkan orang lain.
- 3) Penyebaran perhatian (*attentional deployment*) mengacu pada mengarahkan perhatian dalam situasi tertentu untuk mempengaruhi emosi seseorang yang ditandai dengan mampu mengalihkan perhatian dari situasi yang tidak diinginkan serta mampu mengalihkan perhatian secara fisik untuk menghindari situasi yang tidak diinginkan.
- 4) Perubahan kognitif (*cognitive change*) mengacu pada modifikasi bagaimana seseorang menilai suatu situasi sehingga dapat mengubah signifikansi emosionalnya. Hal ini ditandai dengan memaknai situasi yang tidak diinginkan dengan positif dan mengetahui akibat dari dampak emosional yang muncul terhadap suatu situasi.
- 5) Modulasi respon (*response modulation*) terjadi setelah kecenderungan respon dimulai, dan mengacu pada komponen fisiologis dan pengalaman/perilaku. Hal ini ditandai dengan kemampuan (1) melakukan tindakan untuk mengubah respon emosi fisiologis secara positif; (2) mengonsumsi sesuatu yang dapat mengubah respon emosi fisiologis secara positif; (3) mengekspresikan emosi yang dirasakan dengan perilaku positif; dan (4) mengendalikan emosi negatif yang dirasakan.

Secara operasional dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud regulasi emosi pada penelitian ini adalah kemampuan peserta didik kelas VIII di MTs Darussalam dalam mengelola emosi yang dirasakan, kapan dan bagaimana emosi itu diekspresikan secara perilaku di situasi yang tepat serta melibatkan aspek *antecedent focused emotion regulation* dan *response focused emotion regulation*.

### 3.4.2 Kisi-kisi Instrumen Penelitian

Kisi-kisi alat pengumpul data dijabarkan dalam bentuk item-item pernyataan yang dikembangkan dari definisi operasional variabel. Kisi-kisi instrumen regulasi emosi dijabarkan dalam tabel berikut:

**Tabel 3.1**  
**Kisi-Kisi Instrumen Regulasi Emosi Sebelum Diuji**

| Aspek                                | Sub aspek                     | Pengertian  | Indikator  | Item   | Jumlah |   |
|--------------------------------------|-------------------------------|---|--|--|--------|---|
| <i>Antecedent Focused</i>            | <i>Situation Selection</i>    | Pemilihan situasi yang dapat memunculkan emosi yang diinginkan  | Memilih tindakan yang dapat menimbulkan emosi positif  | 1-5  | 5      |   |
|                                      |                               |   | Memilih tempat yang dapat menimbulkan emosi positif  | 6-10   | 5      |   |
|                                      | <i>Situation Modification</i> | Usaha usaha yang dilakukan dalam rangka merubah dampak emosi yang ditimbulkan dari situasi tertentu             | Mencari dukungan/dorongan emosional dari orang lain ketika sedang mengalami peristiwa tertentu | 11-15  | 5      |   |
|                                      |                               |   | Memastikan kebenaran dari respon emosional yang ditunjukkan orang lain                         | 16-20  | 5      |   |
|                                      | <i>Attentional Deployment</i> | Cara individu mengarahkan perhatiannya terhadap situasi tertentu dalam rangka mempengaruhi emosi yang dirasakan | Mengalihkan perhatian dari situasi yang tidak diinginkan                                       | 21-25  | 5      |   |
|                                      |                               |   | Mengalihkan perhatian secara fisik untuk menghindari situasi yang tidak diinginkan             | 26-30  | 5      |   |
|                                      | <i>Cognitive Change</i>       | Perubahan makna dari situasi tertentu yang dapat menimbulkan dampak emosional                                   | Memaknai situasi yang tidak diinginkan dengan positif  | 31-35  | 5      |   |
|                                      |                               |   | Mengetahui akibat dari dampak emosional yang muncul terhadap suatu situasi                     | 36-40  | 5      |   |
|                                      | <i>Response Focused</i>       | <i>Response Modulation</i>  | Respon secara fisiologis dan pengalaman/perilaku terhadap emosi tertentu yang muncul           | Melakukan tindakan untuk mengubah respon emosi fisiologis secara positif       | 41-45  | 5 |
|                                      |                               |   |  | Mengonsumsi sesuatu yang dapat mengubah respon emosi fisiologis secara positif | 46-50  | 5 |
| Mengekspresikan emosi yang dirasakan |                               |   |  | 51-55  | 5      |   |

|               |  |  |  |       |    |
|---------------|--|--|--|-------|----|
|               |  |  | dengan perilaku positif                    |       |    |
|               |  |  | Mengendalikan emosi negatif yang dirasakan | 56-60 | 5  |
| <b>Jumlah</b> |  |  |  |       | 60 |

### 3.4.3 Uji Kelayakan Instrumen

#### 3.4.3.1 Penimbangan Instrumen Penelitian

Penimbangan instrumen penelitian dilakukan oleh *judgment expert*. Penimbangan instrumen untuk penelitian ini dilakukan oleh dosen pembimbing. Penimbangan instrumen dilakukan guna untuk mengetahui layak atau tidaknya instrumen digunakan untuk mengambil data penelitian.

#### 3.4.3.2 Uji Keterbacaan

Instrumen regulasi emosi sebelum digunakan terlebih dahulu dilakukan uji keterbacaan untuk setiap butir pernyataannya. Uji Keterbacaan dilakukan kepada enam orang peserta didik yang berada di kelas 8 sesuai dengan jenjang pendidikan responden penelitian ini. Uji keterbacaan dilakukan untuk mengetahui pemahaman peserta didik dalam memahami setiap butir pernyataan dalam instrumen.

Berdasarkan hasil uji keterbacaan, peserta didik dapat memahami semua butir item pernyataan. Sehingga instrumen dapat digunakan untuk pengambilan data penelitian.

#### 3.4.3.3 Uji Validitas

Uji validitas digunakan untuk mengetahui kelayakan instrumen. Uji validitas dalam penelitian ini menggunakan bantuan aplikasi SPSS (*Statistic Package for Social Science*). Pengujian seluruh butir item pernyataan dilakukan dengan mengkorelasikan skor butir item dengan skor total. Validitas item dilakukan dengan menggunakan prosedur pengujian *point biserial correlation* dengan signifikansi 0.05 (95%). Data yang digunakan merupakan data yang dapat dari penyebaran angket. Penyebaran angket dilaksanakan sekaligus untuk menguji validitas setiap item (*built-in*).

Berdasarkan hasil pengujian untuk 60 item pernyataan, terdapat 5 item yang tidak valid. Item dikatakan valid apabila  $r_{hitung} > r_{tabel}$ . Nilai  $r_{tabel}$  untuk jumlah data sebanyak 219 adalah 0.1332. Berikut hasil uji validitas untuk setiap butir item.

**Tabel 3.2**  
**Hasil Uji Validitas**

| No Item | $r_{tabel}$ | $r_{hitung}$ | Keterangan  | No Item | $r_{tabel}$ | $r_{hitung}$ | Keterangan  |
|---------|-------------|--------------|-------------|---------|-------------|--------------|-------------|
| 1       | 0.1332      | 0.308        | Valid       | 31      | 0.1332      | 0.182        | Valid       |
| 2       | 0.1332      | 0.2          | Valid       | 32      | 0.1332      | 0.142        | Valid       |
| 3       | 0.1332      | 0.206        | Valid       | 33      | 0.1332      | 0.048        | Tidak Valid |
| 4       | 0.1332      | 0.221        | Valid       | 34      | 0.1332      | 0.274        | Valid       |
| 5       | 0.1332      | 0.076        | Tidak Valid | 35      | 0.1332      | 0.211        | Valid       |
| 6       | 0.1332      | 0.242        | Valid       | 36      | 0.1332      | 0.299        | Valid       |
| 7       | 0.1332      | 0.314        | Valid       | 37      | 0.1332      | 0.232        | Valid       |
| 8       | 0.1332      | 0.208        | Valid       | 38      | 0.1332      | 0.471        | Valid       |
| 9       | 0.1332      | 0.362        | Valid       | 39      | 0.1332      | 0.113        | Tidak Valid |
| 10      | 0.1332      | 0.368        | Valid       | 40      | 0.1332      | 0.389        | Valid       |
| 11      | 0.1332      | 0.409        | Valid       | 41      | 0.1332      | 0.123        | Tidak Valid |
| 12      | 0.1332      | 0.321        | Valid       | 42      | 0.1332      | 0.401        | Valid       |
| 13      | 0.1332      | 0.247        | Valid       | 43      | 0.1332      | 0.293        | Valid       |
| 14      | 0.1332      | 0.299        | Valid       | 44      | 0.1332      | 0.221        | Valid       |
| 15      | 0.1332      | 0.015        | Tidak Valid | 45      | 0.1332      | 0.35         | Valid       |
| 16      | 0.1332      | 0.264        | Valid       | 46      | 0.1332      | 0.419        | Valid       |
| 17      | 0.1332      | 0.294        | Valid       | 47      | 0.1332      | 0.269        | Valid       |
| 18      | 0.1332      | 0.45         | Valid       | 48      | 0.1332      | 0.185        | Valid       |
| 19      | 0.1332      | 0.158        | Valid       | 49      | 0.1332      | 0.3          | Valid       |
| 20      | 0.1332      | 0.308        | Valid       | 50      | 0.1332      | 0.4          | Valid       |
| 21      | 0.1332      | 0.242        | Valid       | 51      | 0.1332      | 0.139        | Valid       |
| 22      | 0.1332      | 0.37         | Valid       | 52      | 0.1332      | 0.321        | Valid       |
| 23      | 0.1332      | 0.296        | Valid       | 53      | 0.1332      | 0.3          | Valid       |
| 24      | 0.1332      | 0.276        | Valid       | 54      | 0.1332      | 0.411        | Valid       |
| 25      | 0.1332      | 0.36         | Valid       | 55      | 0.1332      | 0.231        | Valid       |
| 26      | 0.1332      | 0.261        | Valid       | 56      | 0.1332      | 0.345        | Valid       |
| 27      | 0.1332      | 0.412        | Valid       | 57      | 0.1332      | 0.34         | Valid       |
| 28      | 0.1332      | 0.398        | Valid       | 58      | 0.1332      | 0.374        | Valid       |
| 29      | 0.1332      | 0.217        | Valid       | 59      | 0.1332      | 0.315        | Valid       |
| 30      | 0.1332      | 0.176        | Valid       | 60      | 0.1332      | 0.299        | Valid       |

Berdasarkan tabel di atas, item no 5, 15, 33, 39, dan 41 dinyatakan tidak valid. Hal ini berarti jumlah item yang dapat digunakan untuk mengukur regulasi emosi peserta didik adalah 55 item.



### 3.4.3.4 Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas menggunakan *Split-half method* dengan bantuan *SPSS (Statistical Product and Service Solution) 25 for windows*. Uji reliabilitas dilakukan pada item-item yang dinyatakan valid yaitu pada 55 item. Kriteria reliabilitas dikategorikan sebagai berikut:

**Tabel 3.3**  
**Hasil Uji Reliabilitas**

|                                |                |       |
|--------------------------------|----------------|-------|
| Correlation Between Forms      |                | 0,578 |
| Spearman-Brown Coefficient     | Equal Length   | 0,732 |
|                                | Unequal Length | 0,732 |
| Guttman Split-Half Coefficient |                | 0,731 |

**Tabel 3.4**  
**Kriteria Reliabilitas Instrumen**

|             |   |
|-------------|---|
| >0.90       | <i>Very High (Sangat Tinggi)</i>                      |
| 0.80 - 0.89 | <i>High (Tinggi)</i>                                  |
| 0.70 – 0.79 | <i>Accpetable (Dapat Diterima)</i>                    |
| 0.60 – 0.69 | <i>Moderate/Acceptable (Sedang/Dapat Diterima)</i>    |
| <0.59       | <i>Low/Unacceptable (Rendah/Tidak Dapat Diterima)</i> |

(Sheperis, Drummond, & Jones, 2020, hlm. 144).

Berdasarkan hasil uji reliabilitas, instrumen ini dinyatakan memiliki reliabilitas *acceptabel* (dapat diterima) dengan nilai *split half* 0.731 . Hal ini berarti instrumen dapat digunakan untuk mengukur kemampuan regulasi emosi remaja.

### 3.4.4 Kisi-Kisi Instrumen Setelah Uji Coba

Setelah melakukan uji kelayakan instrumen, maka kisi-kisi intrumen regulasi emosi untuk penelitian ini dijabarkan sebagai berikut:

**Tabel 3.5**  
**Kisi-Kisi Angket Regulasi Emosi**

| Aspek                     | Sub aspek                  | Pengertian   | Indikator   | Item | Jumlah |
|---------------------------|----------------------------|--|---|------|--------|
| <i>Antecedent Focused</i> | <i>Situation Selection</i> | Pemilihan situasi yang dapat memunculkan emosi yang diinginkan | Memilih tindakan yang dapat menimbulkan emosi positif | 1-4  | 4      |
|                           |                            |  | Memilih tempat yang dapat menimbulkan                 | 5-9  | 5      |

|                         |                               |   |  |       |    |
|-------------------------|-------------------------------|---|--|-------|----|
|                         |                               |   | emosi positif  |       |    |
|                         | <i>Situation Modification</i> | Usaha usaha yang dilakukan dalam rangka merubah dampak emosi yang ditimbulkan dari situasi tertentu             | Mencari dukungan/dorongan emosional dari orang lain ketika sedang mengalami peristiwa tertentu | 10-13 | 4  |
|                         |                               |   | Memastikan kebenaran dari respon emosional yang ditunjukkan orang lain                         | 14-18 | 5  |
|                         | <i>Attentional Deployment</i> | Cara individu mengarahkan perhatiannya terhadap situasi tertentu dalam rangka mempengaruhi emosi yang dirasakan | Mengalihkan perhatian dari situasi yang tidak diinginkan                                       | 19-23 | 5  |
|                         |                               |   | Mengalihkan perhatian secara fisik untuk menghindari situasi yang tidak diinginkan             | 23-28 | 5  |
|                         | <i>Cognitive Change</i>       | Perubahan makna dari situasi tertentu yang dapat menimbulkan dampak emosional                                   | Memaknai situasi yang tidak diinginkan dengan positif  | 29-32 | 4  |
|                         |                               |   | Mengetahui akibat dari dampak emosional yang muncul terhadap suatu situasi                     | 33-36 | 4  |
| <i>Response Focused</i> | <i>Response Modulation</i>    | Respon secara fisiologis dan pengalaman/perilaku terhadap emosi tertentu yang muncul                            | Melakukan tindakan untuk mengubah respon emosi fisiologis secara positif                       | 37-40 | 4  |
|                         |                               |   | Mengonsumsi sesuatu yang dapat mengubah respon emosi fisiologis secara positif                 | 41-45 | 5  |
|                         |                               |   | Mengekspresikan emosi yang dirasakan dengan perilaku positif                                   | 45-50 | 5  |
|                         |                               |   | Mengendalikan emosi negatif yang dirasakan   | 51-55 | 5  |
| <b>Jumlah</b>           |                               |   |  |       | 55 |

### **3.5 Prosedur Penelitian**

#### **3.5.1 Tahap Persiapan**

Tahap persiapan merupakan tahap awal sebelum penelitian dilaksanakan. Pada tahap ini dilakukan studi pendahuluan, penyusunan proposal penelitian, seminar proposal penelitian, sampai pada membuat permohonan SK dosen pembimbing.

#### **3.5.2 Tahap Pelaksanaan**

Tahap pelaksanaan merupakan tahap penelitian dilaksanakan. Pada tahap ini dilakukan penyusunan rancangan penelitian dan penyusunan instrumen yang dibimbing oleh dosen pembimbing, lalu mengajukan permohonan izin penelitian, pengambilan data, analisis data, hingga membuat rancangan program bimbingan pribadi berdasarkan hasil analisis data.

#### **3.5.3 Tahap Pelaporan**

Tahap pelaporan merupakan tahap terakhir dari serangkaian penelitian yang dilakukan oleh peneliti. Pada tahap ini peneliti menyelesaikan penyusunan skripsi, melaporkan hasil penelitian pada sidang akhir, dan memberikan program yang telah dirancang dan dinyatakan layak kepada pihak sekolah tempat penelitian.

### **3.6 Analisis Data**

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan statistik deskriptif. Dalam pengolahan data ini peneliti menggunakan bantuan SPSS (*Statistic Package for Social Science*). Analisis data ini terkait dengan deskripsi umum tingkat regulasi emosi remaja dengan menganalisis data hasil penyebaran instrumen dengan analisis statistik berupa *means* (rata-rata), *standard deviation* (standar deviasi) dan perhitungan modus, median, dan perhitungan presentase (Creswell, 2012, hlm.226). Kemudian mengelompokan data ke dalam kategori tingkat regulasi emosi di bagi menjadi dua kategori yaitu tinggi dan rendah dengan menggunakan penyajian data melalui tabel dan grafik.

### 3.6.1 Verifikasi Data

Verifikasi data merupakan langkah untuk pemeriksaan terhadap data dengan memilih data yang layak dan tidak layak untuk diolah. Verifikasi data dilakukan dengan beberapa tahap, antara lain: 1) melakukan pengecekan terhadap jumlah peserta didik yang mengisi instrumen; 2) memeriksa data yang terkumpul sesuai dengan petunjuk atau tidak; 3) menginput data ke dalam *microsoft excel* untuk kemudian diolah menggunakan SPSS 26; 4) melakukan uji validitas dan uji reliabilitas untuk mengetahui butir pernyataan yang layak untuk diolah.

### 3.6.2 Penyekoran Data

Instrumen regulasi emosi yang digunakan pada penelitian ini menggunakan skala Gutmann atau *force choice* (ya dan tidak). Oleh karena itu, penyekoran data untuk instrumen regulasi emosi adalah sebagai berikut:

**Tabel 3.6**  
**Pola Skor**

| Pernyataan                          | Pilihan Jawaban |       |
|-------------------------------------|-----------------|-------|
|                                     | Ya              | Tidak |
| Nilai untuk skor <i>favorable</i>   | 1               | 0     |
| Nilai untuk skor <i>unfavorable</i> | 0               | 1     |

### 3.6.3 Kategorisasi Data

Kategorisasi merupakan langkah untuk mengkategorikan data yang sudah terkumpul agar selanjutnya dapat diinterpretasikan. Data yang didapatkan selanjutnya dikategorikan sebagai berikut:

**Tabel 3.7 Kategorisasi Subjek Penelitian**

| Nilai Skala         | Kategori |
|---------------------|----------|
| $\leq 0.5$ atau 50% | Rendah   |
| $> 0.5$ atau 50%    | Tinggi   |

Berdasarkan pengkategorian pada Tabel 3.7., data yang telah diperoleh selanjutnya diinterpretasikan. Berikut interpretasi kemampuan regulasi emosi peserta didik kelas VIII.

**Tabel 3.8**  
**Interpretasi Kemampuan Regulasi Emosi**

| Nilai Skala            | Kategori | Interpretasi   |
|------------------------|----------|--|
| ≤ 0.5<br>atau<br>≤ 50% | Rendah   | Peserta didik pada level rendah tidak dapat mengukur emosi pada sebagian besar strategi regulasi emosi yang meliputi: penentuan situasi yang dapat menimbulkan emosi positif, mengusahakan berbagai tindakan yang dapat menimbulkan emosi positif, mengalihkan perhatian dari situasi yang tidak diinginkan, memaknai situasi negative dengan positif, dan merespon emosi secara positif |
| > 0.5 atau<br>> 50%    | Tinggi   | Peserta didik pada level tinggi dapat mengukur emosi pada sebagian besar strategi regulasi emosi yang meliputi: penentuan situasi yang dapat menimbulkan emosi positif, mengusahakan berbagai tindakan yang dapat menimbulkan emosi positif, mengalihkan perhatian dari situasi yang tidak diinginkan, memaknai situasi negative dengan positif, dan merespon emosi secara positif       |

Tolak ukur untuk mendeskripsikan hasil kategori penelitian menurut Hadi (2004) yaitu sebagai berikut:

**Tabel 3.9**  
**Tolak Ukur Kategorisasi Berdasarkan Persentase**

| Rentang Nilai Persentase | Tolak Ukur Kategori          |
|--------------------------|------------------------------|
| 100%                     | Disebut seluruhnya           |
| 80-90%                   | Disebut pada umumnya         |
| 60-79%                   | Disebut sebagian besar       |
| 50-59%                   | Disebut lebih dari setengah  |
| 40-49%                   | Disebut kurang dari setengah |
| 20-39%                   | Disebut sebagian kecil       |
| 0-19%                    | Disebut sedikit sekali       |

### 3.7 Pengembangan Rancangan Hipotetik

Penyusunan program bimbingan pribadi dalam penelitian dirancang untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi peserta didik kelas 8 MTs. Darussalam yang didasarkan pada hasil *need assessment* melalui analisis data pada profil regulasi emosi peserta didik.

Rancangan program bimbingan pribadi yang telah disusun kemudian diuji kelayakannya oleh dosen ahli. Program bimbingan pribadi yang telah dinyatakan layak digunakan diberikan kepada guru BK MTs. Darussalam. Program dapat

digunakan oleh guru BK untuk membantu meningkatkan kemampuan regulasi emosi peserta didik di sekolah.

Struktur program bimbingan pribadi untuk meningkatkan regulasi emosi terdiri dari: (1) rasional, (2) dasar hukum, (3) visi dan misi, (4) deskripsi kebutuhan, (5) tujuan, (6) komponen program, (7) bidang layanan, (8) rencana operasional, (9) pengembangan tema, (10) rencana evaluasi, pelaporan dan tindak lanjut, (11) sarana dan prasarana, (12) anggaran biaya. Pada program juga dilampirkan RPL serta media yang digunakan (terlampir).