

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Lokasi Populasi/Sampel Penelitian

3.1.1 Lokasi Penelitian

Lokasi pelaksanaan penelitian yaitu di MA Negeri 1 Bandung yang beralamat di Jln. H. Alpi Cijerah Bandung.

3.1.2 Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi penelitian merupakan seluruh subjek penelitian. Populasi diartikan sebagai “wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya” (Sugiyono, 2009, hlm. 297). Populasi penelitian adalah seluruh peserta didik kelas XI MA Negeri 1 Bandung Tahun Ajaran 2014/2015. Pemilihan responden kelas XI didasarkan pada asumsi remaja kelas XI memiliki karakteristik perkembangan emosi memuncak yang membutuhkan bantuan untuk dapat meningkatkan kemampuan dalam mengelola emosi secara adaptif.

Sampel adalah sebagian dari populasi yang diteliti. Sukmadinata (2012, hlm. 252) menuturkan, “pengambilan sampel merupakan suatu proses pemilihan dan penentuan jenis sampel dan perhitungan besarnya sampel yang akan menjadi subjek atau objek penelitian.” Sampel yang diteliti harus representatif baik dalam karakteristik maupun jumlahnya. Jumlah sampel yang didapatkan dapat representatif apabila ditentukan terlebih dahulu tingkat ketelitian atau kepercayaan yang diinginkan. Jumlah sampel mendekati populasi, berarti peluang kesalahannya semakin kecil.

Pengambilan sampel penelitian menggunakan *non-probabilitas* dan teknik pengambilan sampel penelitian dilakukan secara acak (*random sampling*), artinya semua subjek dalam populasi mempunyai kesempatan yang sama untuk dijadikan sampel penelitian (Arikunto, 2010, hlm. 177). Sampel dalam penelitian ialah 60 %

dari jumlah populasi sebanyak 400 peserta didik, yaitu 240 peserta didik kelas XI MA Negeri 1 Bandung Tahun Ajaran 2014/2015.

3.2 Desain Penelitian

Penelitian dilakukan dengan menggunakan pendekatan kuantitatif yang memungkinkan dilakukannya pencatatan data penelitian berupa angka-angka dan analisis menggunakan statistik, seperti yang dikemukakan oleh Creswell (2010, hlm. 5) bahwa

Penelitian kuantitatif merupakan metode-metode untuk menguji teori-teori tertentu dengan cara meneliti hubungan antarvariabel. Variabel-variabel ini diukur –biasanya dengan instrumen-instrumen penelitian- sehingga data yang terdiri dari angka-angka dapat dianalisis berdasarkan prosedur-prosedur statistik.

Pendekatan kuantitatif digunakan untuk mendapatkan data numerikal mengenai tingkat kemampuan pengelolaan emosi pada peserta didik kelas XI MA Negeri 1 Bandung Tahun Ajaran 2014/2015.

3.3 Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif, bertujuan mendeskripsikan tingkat kemampuan pengelolaan emosi peserta didik kelas XI MA Negeri 1 Bandung Tahun Ajaran 2014/2015. Gambaran tingkat kemampuan pengelolaan emosi dijadikan dasar dalam pembuatan program hipotetik bimbingan untuk meningkatkan kemampuan pengelolaan emosi dengan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif.

3.4 Definisi Operasional Variabel

3.4.1 Program Hipotetik Konseling

Program hipotetik layanan konseling dalam penelitian merupakan rancangan kegiatan layanan konseling di sekolah yang disusun secara sistematis dan operasional dalam periode 1 semester untuk meningkatkan kemampuan pengelolaan emosi peserta didik.

Struktur program hipotetik layanan konseling di sekolah sesuai dengan struktur program bimbingan dan konseling komprehensif terdiri dari: (a) rasional;

(b) deskripsi kebutuhan; (c) tujuan program; (d) sasaran program; (e) rencana operasional; (f) pengembangan tema; (g) pengembangan satuan layanan (SKLBK); dan (h) evaluasi dan tindak lanjut.

3.4.2 Pengelolaan Emosi

Pengelolaan emosi pada penelitian merujuk pada konsep kecerdasan emosi Salovey & Mayer sebagai pecetus awal istilah “*emotional intelligent*.” Pengelolaan emosi merupakan cabang dari model *four branch ability* yang paling kompleks. Ke empat cabang ialah (1) *emotional perception*; (2) *emotional assimilation*; (3) *emotional understanding*; dan (4) *emotion management*.

Definisi kemampuan pengelolaan emosi dalam penelitian yaitu tindakan yang dilakukan oleh peserta didik kelas XI MA Negeri 1 Bandung dalam mengelola perasaan yang timbul atas pengalaman emosional baik terhadap dirinya maupun orang lain serta melibatkan pikiran agar mampu mengambil tindakan yang adaptif. Caruso dan Salovey (2005, hlm. 62) menyebutkan karakteristik individu yang terampil dalam mengelola emosi ialah :

- 3.4.2.1 Mampu menggunakan emosi untuk memfokuskan perhatian
- 3.4.2.2 Mampu menggunakan emosi sebagai dasar pengambilan keputusan
- 3.4.2.3 Mampu menggunakan emosi sebagai penggerak perilaku adaptif
- 3.4.2.4 Mampu mengelola suasana hati
- 3.4.2.5 Mampu menggunakan emosi untuk menghibur, menenangkan, dan mengatur perasaan orang lain secara tepat
- 3.4.2.6 Mampu terbuka terhadap perasaan sendiri dan orang lain
- 3.4.2.7 Mampu memiliki kehidupan emosi yang beragam
- 3.4.2.8 Mampu menggunakan emosi dalam menginspirasi orang lain

3.4.3 Teknik Restrukturisasi Kognitif

Teknik restrukturisasi kognitif adalah teknik yang berfokus pada aspek kognitif melalui sebuah proses interpretasi individu mengenai suatu peristiwa sebagai upaya agar individu mampu mengendalikan emosi melalui kendali pikiran sehingga menghasilkan respon emosi dan tindakan yang adaptif.

Doyle (dalam Erford dkk, 2010, hlm. 109) menyebutkan tujuh tahapan teknik restrukturisasi kognitif, yaitu:

- 3.4.3.1 Mengumpulkan informasi latar belakang untuk menemukan bagaimana klien ditangani tentang masalah masa lalu dan saat ini;
- 3.4.3.2 Membantu klien dalam menyadari proses berpikirnya. Mendiskusikan contoh kehidupan nyata yang mendukung kesimpulan klien dan mendiskusikan interpretasi yang berbeda dari bukti;
- 3.4.3.3 Memeriksa proses berpikir rasional, dengan fokus pada bagaimana pikiran klien mempengaruhi kesejahteraannya. Konselor profesional dapat membesar-besarkan pemikiran rasional untuk membuat titik agar lebih terlihat oleh klien;
- 3.4.3.4 Memberikan bantuan kepada klien, sehingga dapat mengevaluasi keyakinannya tentang diri dan “pola pikir logis” lain;
- 3.4.3.5 Membantu klien belajar untuk mengubah keyakinan dan asumsi internalnya;
- 3.4.3.6 Mengembalikan proses berpikir rasional klien dengan menggali aspek-aspek penting dengan menggunakan contoh-contoh kehidupan nyata. Membantu klien membentuk tujuan yang wajar yang dapat dicapai;
- 3.4.3.7 Menggabungkan penghentian pikiran dengan simulasi, pekerjaan rumah, dan relaksasi hingga pola logis menjadi terstruktur.

3.5 Instrumen Penelitian

3.5.1 Penyusunan Instrumen

Instrumen yang digunakan dalam penelitian berupa angket yang disusun untuk mendapatkan data tentang kemampuan pengelolaan emosi peserta didik kelas XI. Angket yang digunakan merupakan angket pengelolaan emosi yang dikembangkan oleh Rahmadani (2013, hlm. 61) dengan tingkat reliabilitas 0,895 yang berarti menunjukkan instrumen pengelolaan emosi berada pada tingkat derajat keterandalan sangat tinggi. Angket pengelolaan emosi didasarkan atas karakteristik individu yang terampil dalam mengelola emosi, yang dikembangkan oleh Caruso & Salovey (2005, hlm. 62). Angket menggunakan skala likert yang

terdiri dari beberapa pernyataan positif dan pernyataan negatif dengan tiga pilihan jawaban yakni “sesuai”, kadang sesuai”, dan “tidak sesuai”.

Tabel 3.1.
Kisi-kisi Instrumen Pengelolaan Emosi

| No | Aspek | Indikator | Pernyataan | |
|----|---|--|------------|-------------------|
| | | | + | - |
| 1 | Emosi untuk memfokuskan perhatian | 1. Peserta didik mampu mengarahkan emosi untuk lebih memfokuskan perhatian | 1 | 2, 3 |
| 2 | Emosi sebagai dasar pengambilan keputusan | 2. Peserta didik mampu menggunakan emosi untuk pengambilan keputusan | 5, 6, 8 | 4, 7 |
| 3 | Emosi sebagai penggerak perilaku adaptif | 3. Peserta didik mampu menggunakan emosi sebagai pendorong perilaku yang dapat diterima lingkungan | | 9, 10, 11, 12, 13 |
| 4 | Mampu mengelola suasana hati | 4. Peserta didik mampu mengelola suasana hati | 14, 15 | 16, 17, 18, 19 |
| 5 | Mampu menghibur, menenangkan, dan mengatur perasaan orang lain secara tepat | 5. Peserta didik mampu menghibur dan menenangkan orang lain | | 20 |
| | | 6. Peserta didik mampu mengatur perasaan orang lain | | 21, 22, 23, 24 |
| 6 | Mampu terbuka terhadap perasaan sendiri dan orang lain | 7. Peserta didik mampu menerima dan bersikap terbuka terhadap emosi yang datang | 25 | 26 |
| | | 8. Peserta didik mampu berempati terhadap emosi orang lain | 27, 28, 29 | |
| 7 | Memiliki kehidupan emosi yang beragam | 9. Peserta didik mampu merasakan beragam emosi pada setiap peristiwa yang dialaminya | 30 | 31, 32, 33 |
| | | 10. Peserta didik mampu menilai situasi yang dialaminya dari berbagai sudut pandang | 34, 35 | 36 |
| 8 | Mampu menginspirasi orang lain | 11. Peserta didik mampu menginspirasi orang lain | 37 | |
| | | 12. Peserta didik mampu berinteraksi dengan orang lain | | 38, 39, |

| | | | | |
|--|--|--|--|--------|
| | | | | 40, 41 |
|--|--|--|--|--------|

3.5.2 Uji Validitas Butir Item

Uji validitas bertujuan untuk mengetahui alat ukur (instrumen) yang digunakan mendapatkan data valid. Validitas merupakan tingkat penafsiran kesesuaian hasil yang dimaksudkan instrumen dengan tujuan yang diinginkan oleh suatu instrumen (Creswell, 2012, hlm. 5). Dengan kata lain, uji validitas berarti untuk mengetahui apakah instrumen yang digunakan dalam penelitian dapat mengukur apa yang akan diukur.

Pengujian validitas butir item dalam penelitian menggunakan bantuan SPSS 16 *for windows*. Pengujian validitas alat pengumpul data menggunakan rumus korelasi *Spearman Rank* dengan rumus sebagai berikut.

$$r_s = \frac{\sum x^2 + \sum y^2 - \sum d^2}{2\sqrt{\sum x^2 \sum y^2}}$$

dimana

$$\sum x^2 = \frac{N^3 - N}{12} - \sum T_x$$

$$\sum y^2 = \frac{N^3 - N}{12} - \sum T_y$$

$$\sum T = \frac{t^3 - t}{12}$$

(Siegel, 1994; Mutmainah, 2009, hlm. 34)

Keterangan:

r_s = Koefisien korelasi tata jenjang

d = Beda urutan skor pada variabel I dan II

T_x = Faktor koreksi x

T_y = Faktor koreksi y

Hasil uji validitas instrumen pengelolaan emosi yang terdiri dari 41 item pernyataan menunjukkan 38 item valid dan 3 item tidak valid.

Tabel 3.2.
Hasil Uji Validitas Instrumen Pengelolaan Emosi

| Kesimpulan | Item | Jumlah |
|-----------------------|---|--------|
| Jumlah Awal | 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41 | 41 |
| Item Valid | 1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41 | 38 |
| Tidak Valid (Dibuang) | 5, 21, 34 | 3 |

3.5.3 Uji Reliabilitas Instrumen

Reliabilitas instrumen bertujuan untuk menunjukkan sejauh mana hasil pengukuran dengan menggunakan instrumen tersebut dapat dipercaya atau dapat menghasilkan skor-skor secara konsisten. Reliabilitas instrumen menunjukkan pengertian bahwa instrumen dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik (Arikunto, 2013, hlm. 221).

Uji reliabilitas instrumen pengelolaan emosi menggunakan metode *Cronbach's Alpha* dengan bantuan SPSS 16.0 for windows. Adapun rumus yang digunakan dengan metode Alpha sebagai berikut:

$$r_{11} = \left(\frac{k}{k-1} \right) \left(1 - \frac{\sum S_i}{S_t} \right)$$

(Arikunto, 2013, hlm. 239)

Keterangan :

r_{11} = Nilai Reliabilitas

$\sum S_i$ = Jumlah Varians Skor tiap-tiap item

S_t = Varians total

k = Jumlah item

Kriteria untuk mengetahui tingkat reliabilitas, digunakan klasifikasi sebagai berikut.

Tabel 3.3.

Kriteria Keterandalan (Reliabilitas) Instrumen

| | |
|--------------|------------------------------------|
| 0.00 – 0.199 | Derajat keterandalan sangat rendah |
| 0.20 – 0.399 | Derajat keterandalan rendah |
| 0.40 – 0.599 | Derajat keterandalan sedang |
| 0.60 – 0.799 | Derajat keterandalan tinggi |
| 0.80 – 1.00 | Derajat keterandalan sangat tinggi |

(Arikunto, 2010, hlm. 75)

Hasil pengolahan uji reliabilitas instrumen pengelolaan emosi dengan menggunakan program SPSS 16.0 *for windows* dapat dilihat pada tabel 3.5 berikut.

Tabel 3.4.

Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Pengelolaan Emosi

| | |
|------------------|------------|
| Cronbach's Alpha | N of Items |
| 0,689 | 38 |

Pengujian reliabilitas instrumen pengelolaan emosi diperoleh hasil sebesar 0,689, artinya tingkat korelasi atau derajat keterandalannya tinggi. Instrumen yang digunakan dapat dipercaya untuk dijadikan alat pengumpul data kemampuan pengelolaan emosi.

Kisi-kisi instrumen setelah uji coba, sebagai berikut:

Tabel 3.5.

Kisi-kisi Instrumen Kemampuan Pengelolaan Emosi

(Setelah Uji Coba)

| No | Aspek | Indikator | Pernyataan | |
|----|-------------------------|--|------------|------|
| | | | + | - |
| 1 | Emosi untuk memfokuskan | 1. Peserta didik mampu mengarahkan emosi untuk | 1 | 2, 3 |

| | | | | |
|--------------|---|--|------------|-------------------|
| | perhatian | lebih memfokuskan perhatian | | |
| 2 | Emosi sebagai dasar pengambilan keputusan | 2. Peserta didik mampu menggunakan emosi untuk pengambilan keputusan | 6, 8 | 4, 7 |
| 3 | Emosi sebagai penggerak perilaku adaktif | 3. Peserta didik mampu menggunakan emosi sebagai pendorong perilaku yang dapat diterima lingkungan | | 9, 10, 11, 12, 13 |
| 4 | Mampu mengelola mood | 4. Peserta didik mampu mengelola mood dan suasana hati | 14, 15 | 16, 17, 18, 19 |
| 5 | Mampu menghibur, menenangkan, dan mengatur perasaan orang lain secara tepat | 5. Peserta didik mampu menghibur dan menenangkan orang lain | | 20 |
| | | 6. Peserta didik mampu mengatur perasaan orang lain | | 22, 23, 24 |
| 6 | Mampu terbuka terhadap perasaan sendiri dan orang lain | 7. Peserta didik mampu menerima dan bersikap terbuka terhadap emosi yang datang | 25 | 26 |
| | | 8. Peserta didik mampu berempati terhadap emosi orang lain | 27, 28, 29 | |
| 7 | Memiliki kehidupan emosi yang beragam | 9. Peserta didik mampu merasakan beragam emosi pada setiap peristiwa yang dialaminya | 30 | 31, 32, 33 |
| | | 10. Peserta didik mampu menilai situasi yang dialaminya dari berbagai sudut pandang | 35 | 36 |
| 8 | Mampu menginspirasi orang lain | 11. Peserta didik mampu menginspirasi orang lain | 37 | |
| | | 12. Peserta didik mampu berinteraksi dengan orang lain | | 38, 39, 40, 41 |
| TOTAL | | | 12 | 26 |

3.6 Teknis Analisis

3.6.1 Verifikasi Data

Verifikasi data terhadap data yang diperoleh dalam penelitian dilakukan untuk menyeleksi data tentang kemampuan pengelolaan emosi peserta didik yang

layak untuk diolah dan data yang tidak layak untuk diolah. Langkah-langkah verifikasi data yang dilakukan, sebagai berikut:

- 3.6.1.1 Memeriksa kesesuaian antara pengadministrasian tes dengan pelaksanaan;
- 3.6.1.2 Memeriksa setiap alat pengumpul data yang telah diisi oleh responden sehingga dapat diketahui responden yang tidak mengumpulkan dan tidak mengisi angket dengan lengkap;
- 3.6.1.3 Merekap data yang diperoleh dari hasil pengisian responden dengan memberikan penyekoran data sesuai dengan pedoman penyekoran yang telah ditentukan.

3.6.2 Penyekoran Data Hasil Penelitian

Instrumen pengelolaan emosi menggunakan skala likert dengan menyediakan tiga alternatif pilihan jawaban, yakni “sesuai”, “kadang sesuai” dan “tidak sesuai”. Ketentuan pemberian skor pengelolaan emosi peserta didik terdapat pada Tabel 3.7.

Tabel 3.6.
Kategori Pemberian Skor Alternatif Jawaban

| Alternatif Jawaban | Skor Jawaban | |
|--------------------|--------------|---|
| | + | - |
| Sesuai | 3 | 1 |
| Kadang Sesuai | 2 | 2 |
| Tidak Sesuai | 1 | 3 |

3.6.3 Pengolahan Data

Pengolahan data dimaksudkan untuk mengukur gambaran umum mengenai kemampuan pengelolaan emosi peserta didik yang akan dikembangkan menjadi program hipotetik bimbingan untuk meningkatkan kemampuan pengelolaan emosi dengan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif.

Langkah-langkah pengolahan data dalam pengkategorian data ialah : a) menghitung jumlah skor tiap peserta didik, 2) menghitung rata-rata skor tiap peserta didik, 3) menghitung rata-rata dari keseluruhan rata-rata skor peserta didik, 4) menghitung standar deviasi dari keseluruhan rata-rata skor peserta didik, 5) menjumlahkan rata-rata dari keseluruhan rata-rata skor peserta didik dengan

standar deviasi dari keseluruhan rata-rata skor peserta didik 6) mengurangkan rata-rata dari keseluruhan rata-rata skor peserta didik dengan standar deviasi dari keseluruhan rata-rata skor peserta didik, 7) mengelompokkan data ke dalam tiga kategori yakni tinggi, sedang, dan rendah mengacu pada kategorisasi pada tabel 3.7. berikut.

Tabel 3.7
Kategorisasi Kemampuan Pengelolaan Emosi Peserta Didik

| Skor | Kategori |
|-------------------------|----------|
| $x \geq 3,00$ | Tinggi |
| $2,00 \leq x \leq 2,99$ | Sedang |
| $x \leq 1,99$ | Rendah |

Adapun interpretasi dari tiap kategori kemampuan pengelolaan emosi tertera pada tabel 3.8. berikut.

Tabel 3.8
Interpretasi Skor Kategori Kemampuan Pengelolaan Emosi

| Kategori Kemampuan Pengelolaan Emosi | Skor | Interpretasi |
|--------------------------------------|------|---|
| Tinggi | 3 | Peserta didik mampu mengelola emosi pada semua aspek pengelolaan emosi, dengan arti peserta didik memiliki tingkatan kemampuan tinggi dalam menggunakan emosi untuk memfokuskan perhatian; menggunakan emosi sebagai dasar pengambilan keputusan; menggunakan emosi sebagai penggerak perilaku adaptif; mengelola mood; menghibur, menenangkan, dan mengatur perasaan orang lain secara tepat; terbuka terhadap perasaan sendiri dan orang lain; memiliki kehidupan emosi yang beragam; dan menggunakan emosi dalam |

| | | |
|--------|---|--|
| | | menginspirasi orang lain. |
| Sedang | 2 | Peserta didik kurang mampu mengelola emosi pada beberapa aspek pengelolaan emosi, dengan arti peserta didik memiliki tingkatan kemampuan yang sedang dalam menggunakan emosi untuk memfokuskan perhatian; menggunakan emosi sebagai dasar pengambilan keputusan; menggunakan emosi sebagai penggerak perilaku adaptif; mengelola mood; menghibur, menenangkan, dan mengatur perasaan orang lain secara tepat; terbuka terhadap perasaan sendiri dan orang lain; memiliki kehidupan emosi yang beragam; dan menggunakan emosi dalam menginspirasi orang lain. |
| Rendah | 1 | Peserta didik tidak mampu mengelola emosi pada setiap aspek pengelolaan emosi, dengan arti peserta didik memiliki tingkatan kemampuan yang rendah dalam menggunakan emosi untuk memfokuskan perhatian; menggunakan emosi sebagai dasar pengambilan keputusan; menggunakan emosi sebagai penggerak perilaku adaptif; mengelola mood; menghibur, menenangkan, dan mengatur perasaan orang lain secara tepat; terbuka terhadap perasaan sendiri dan orang lain; memiliki kehidupan emosi yang beragam; dan menggunakan emosi dalam menginspirasi orang lain. |

3.7 Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian dilakukan melalui tiga tahap, yakni tahap persiapan, pelaksanaan dan pelaporan.

3.7.1 Tahap Persiapan

3.7.1.1 Penyusunan proposal penelitian yang diseminarkan pada mata kuliah metode riset, yang selanjutnya direvisi dan disahkan oleh Dewan Skripsi dan Ketua Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan.

3.7.1.2 Pengajuan permohonan pengangkatan dosen pembimbing

3.7.1.3 Pengajuan permohonan izin penelitian dari Universitas kepada Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan, Fakultas Ilmu Pendidikan, serta MA Negeri 1 Bandung.

3.7.2 Tahap Pelaksanaan

3.7.2.1 Melakukan studi pendahuluan ke MA Negeri 1 Bandung, untuk mengetahui fenomena yang terjadi mengenai kemampuan pengelolaan emosi peserta didik.

3.7.2.2 Melakukan perizinan penggunaan instrumen kemampuan pengelolaan emosi.

3.7.2.3 Melakukan perizinan penyebaran instrumen kepada bidang kurikulum MA Negeri 1 Bandung.

3.7.2.4 Melakukan pengumpulan data melalui penyebaran instrumen penelitian.

3.7.2.5 Melakukan pengolahan, mendeskripsikan dan penganalisisan data yang telah terkumpul.

3.7.2.6 Mendeskripsikan hasil pengolahan data dengan menarik kesimpulan dan membuat rekomendasi.

3.7.2.7 Menyusun program bimbingan untuk meningkatkan kemampuan pengelolaan emosi dengan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif yang kemudian ditimbang oleh tiga pakar bimbingan dan konseling.

3.7.3 Tahap Pelaporan

3.7.3.1 Hasil akhir disusun menjadi laporan akhir penelitian.

3.7.3.2 Penelitian diujikan pada saat ujian sarjana.

3.7.3.3 Hasil ujian sarjana dijadikan masukan bagi penyempurna penelitian.

3.8 Penyusunan Program Layanan Konseling untuk Meningkatkan Kemampuan Pengelolaan Emosi Peserta Didik Menggunakan Teknik Restrukturisasi Kognitif

Proses penyusunan program bimbingan dan konseling dalam penelitian terdiri dari tiga langkah, yaitu :

3.8.1 Penyusunan Program

Penyusunan program dimulai dengan melakukan analisis terhadap data yang diperoleh mengenai gambaran kemampuan pengelolaan emosi peserta didik di sekolah beserta indikator-indikatornya. Gambaran indikator-indikator kemampuan pengelolaan emosi menjadi dasar dalam penyusunan program layanan konseling untuk meningkatkan kemampuan pengelolaan emosi peserta didik. Penyusunan program terdiri dari aspek-aspek antara lain landasan penyusunan program, proses penyusunan program dan evaluasi program.

3.8.2 Validasi Program

Validasi program dilakukan kepada dosen ahli program dari jurusan Psikologi Pendidikan dan serta guru bimbingan dan konseling MA Negeri 1 Bandung. Hasil validasi program merupakan pedoman untuk melakukan perbaikan dan revisi program layanan konseling yang tepat untuk meningkatkan kemampuan pengelolaan emosi peserta didik dengan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif.

3.8.3 Penyusunan Program Hipotetik

Penyusunan rumusan program hipotetik layanan konseling untuk meningkatkan kemampuan pengelolaan emosi peserta didik dengan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif, dilakukan berdasarkan hasil penelitian dan hasil validasi program oleh dosen. Rumusan program hipotetik layanan konseling untuk meningkatkan kemampuan pengelolaan emosi peserta didik menjadi rekomendasi bagi layanan bimbingan dan konseling di sekolah, khususnya di MA Negeri 1 Bandung.