

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Pendekatan dan Metode Penelitian**

##### **1. Pendekatan Penelitian**

Pendekatan yang dilakukan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Pendekatan kuantitatif merupakan pendekatan yang didasari oleh filsafat positifisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrument penelitian, dan analisis data bersifat kuantitatif statistik (Sugiyono, 2012, hlm. 14). Penelitian kuantitatif ini mengungkapkan fenomena regulasi peserta didik berupa angka-angka melalui instrumen regulasi diri. Selanjutnya hal ini dianalisis dengan menggunakan perhitungan statistik sehingga dihasilkan suatu data yang teruji secara ilmiah. Selanjutnya gambaran umum tentang regulasi diri inilah yang digunakan untuk menggambarkan regulasi peserta didik SMP sebagai dasar merumuskan program layanan dasar bimbingan pribadi untuk meningkatkan regulasi diri peserta didik Sekolah Menengah Pertama.

##### **2. Metode Penelitian**

Metode yang digunakan pada penelitian adalah metode deskriptif. Sugiyono (2014, hlm. 147) menjelaskan bahwa metode deskriptif merupakan metode yang bertujuan untuk memberikan atau menjabarkan suatu keadaan atau fenomena yang terjadi saat ini dengan menggunakan prosedur ilmiah untuk menjawab masalah secara faktual.

Berdasarkan hal di atas maka penelitian ini menggunakan metode deskriptif yang digunakan untuk memperoleh gambaran regulasi diri berdasarkan beberapa aspek dalam regulasi diri seseorang. Tahapan dalam metode deskriptif adalah mencari gambaran regulasi diri peserta didik. Penelitian deskriptif pada penelitian yaitu untuk memecahkan masalah yang ada sekarang berdasarkan data-data faktual. Gambaran regulasi diri ini merupakan data awal pengukuran kebutuhan penyusunan program layanan dasar bimbingan pribadi untuk meningkatkan regulasi diri peserta didik.

## B. Responden Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP Pasundan 3 Bandung Tahun Ajaran 2016/2017, dengan jumlah populasi 201 siswa yang diantaranya 99 siswa laki-laki, dan 102 siswa perempuan. Penelitian ini menggunakan teknik pengambilan sampel jenuh atau yang biasa disebut dengan *sampling* jenuh. *Sampling* jenuh adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel yang dikenal juga dengan istilah sensus (Sugiyono, 2012, hlm. 124-125). Hal ini dilakukan dengan alasan bahwa peneliti ingin mendapatkan gambaran secara general dengan kesalahan yang sangat kecil, sehingga dapat dilihat kecenderungan kemampuan regulasi diri dalam populasi.

Berdasarkan hal tersebut maka sampel penelitian berjumlah 201 siswa. Populasi penelitian adalah peserta didik yang secara administratif terdaftar dan aktif dalam pembelajaran di kelas VIII SMP Pasundan 3 Bandung. Pertimbangan dalam menentukan populasi penelitian adalah sebagai berikut.

- a. Siswa kelas VIII SMP Pasundan 3 Bandung merupakan individu yang berada pada masa remaja awal, dengan tuntutan belajar lebih banyak dari pada siswa kelas VII.
- b. Menurut Murray (2015) Peserta Didik yang berada pada masa remaja awal dengan rentang usia 11-14 tahun memiliki ciri-ciri regulasi berupa peningkatan fokus dan penyelesaian tugas; lebih banyak perilaku yang berorientasi pada keberhasilan dan pemantauan diri; mengorganisasikan perilaku yang lebih kompleks dan mengatur waktu dengan lebih mandiri; kontrol emosi lebih tinggi dari pada kontrol berpikirnya; cenderung mencari penghargaan dengan cara yang nekat; belum mampu mengambil keputusan dengan tepat.
- c. Berdasarkan informasi dari guru BK di SMP Pasundan 3 Bandung, siswa kelas VIII tercatat memiliki lebih banyak jumlah pelanggaran kedisiplinan dibandingkan kelas VII dan kelas IX.
- d. Belum pernah ada penelitian terkait Regulasi Diri di SMP Pasundan 3 Bandung.

Berikut ini jumlah populasi penelitian untuk mengetahui profil umum regulasi diri peserta didik diuraikan dalam table 3.1.

**Tabel 3.1.**  
**Populasi dan Sampel Penelitian**

No	Kelas	Jumlah
1	VIII-A	34
2	VIII-B	34
3	VIII-C	32
4	VIII-D	34
5	VIII-E	33
6	VIII-F	34
<b>Total</b>		<b>201</b>

### C. Proses Pengembangan Instrumen

Untuk memperoleh data penelitian maka data dijangar dengan merancang instrumen regulasi diri. Pengembangan instrumen dilakukan dengan merumuskan konsep tentang regulasi diri, definisi operasional regulasi diri, pengembangan kisi-kisi instrument regulasi diri, pedoman penyekoran, dan pengujian.

#### 1. Konsep Regulasi Diri

Konsep regulasi diri yang digunakan dalam rancangan instrumen ini merujuk pada teori yang dikemukakan oleh Murray, dkk. (2015) dengan dukungan pendapat dari Baumeister (2006) dan Zimmerman (1986).

Zimmerman (1986) mendefinisikan regulasi diri sebagai penggunaan suatu proses yang mengaktifasi pemikiran, perilaku, dan perasaan secara terus menerus dalam upaya untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Regulasi diri dapat diartikan juga sebagai bentuk ketahanan diri terhadap rangsangan dari lingkungan yang memaksa individu untuk melakukan tindakan baik secara positif, maupun negatif. Adapun aspek yang mendasari regulasi diri pada setiap individu, meliputi (1) *metakognitif*, merupakan bagian dari kemampuan individu ketika memikirkan untuk merancang, merencanakan tindakan yang ingin dilakukan; (2) *motivasi*, merupakan faktor penentu dalam melakukan tindakan ataupun sebagai serangkaian usaha yang mungkin berasal dari rangsangan luar ataupun berasal dari individu sendiri, motivasi bisa berupa penghargaan ataupun hukuman; (3) *perilaku*, merupakan tindakan yang dilakukan individu ketika telah menyeleksi dan

menghasilkan perilaku yang dapat diterima oleh lingkungan masyarakat ataupun sesuai dengan tujuan yang diharapkan.

Baumeister (2006) mengatakan bahwa regulasi diri adalah kemampuan untuk merencanakan, mengarahkan, dan memonitor perilaku untuk mencapai suatu tujuan tertentu dengan melibatkan unsur fisik, kognitif, emosional, dan sosial agar sesuai dengan nilai, moral, dan aturan yang berlaku dalam lingkungan masyarakat, serta regulasi diri juga merupakan kemampuan menghasilkan fikiran, perasaan, dan tindakan serta kemampuan adaptasi secara terus menerus agar tercapai tujuan yang diinginkan setiap individu, dan dapat meningkatkan kesehatan fisiknya. Regulasi dibangun oleh 4 hal, yaitu standar, pantauan, kemauan dan motivasi

Murray, dkk. (2015) mengatakan bahwa regulasi diri adalah sebuah kemampuan untuk mengatur fungsi diri dalam jangka panjang yang memiliki banyak bentuk seperti kekuatan keinginan (*willpower*), fungsi pelaksanaan (*executive functioning*), kontrol usaha (*effortful control*), regulasi emosi (*emotion regulation*), kontrol diri (*self-control*), dan manajemen diri (*self-management*). Menurut Murray, dkk. regulasi diri terdiri dari 3 domain, yaitu (1) kognitif, meliputi pemusatan perhatian, persiapan pelaksanaan, penetapan tujuan, pemantauan diri, pandangan atau penilaian, pemecahan masalah, pengambilan sudut pandang, dan pengambilan keputusan; (2) emosional, meliputi aktif mengelola perasaan tidak menyenangkan, penenangan diri, relaksasi fisik, identifikasi perasaan, empati, pengalihan perhatian, penilaian, dan penataan kembali proses berpikir; serta (3) perilaku, meliputi mengikuti aturan, mengontrol perilaku negatif, menunda kepuasan, bertahan pada tugas-tugas yang sulit, resolusi konflik, bersikap aktif dalam menyikapi masalah, mengatur waktu dan materi.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, regulasi diri adalah kemampuan seseorang untuk merencanakan, mengarahkan, mengelola, dan memonitor pikiran, perasaan dan perilaku untuk mencapai tujuan. Adapun aspek-aspeknya mencakup (a) aspek kognitif, yaitu kemampuan individu dalam mengoptimalkan fungsi pikiran untuk merancang atau merencanakan tindakan yang ingin dilakukannya, dengan indikator memusatkan perhatian, menetapkan tujuan, memantauan diri, dan pengambilan keputusan, (b) aspek emosi, yaitu kemampuan individu dalam mengatur perasaan yang kuat dan tidak menyenangkan sehingga membentuk fungsi

adaptasi secara emosional terhadap situasi. Indikatornya dengan mengelola perasaan tidak menyenangkan, penenangan diri, identifikasi perasaan, dan empati, dan (c) aspek perilaku, yaitu kemampuan individu untuk mengarahkan dan mengontrol perilaku agar tetap berjalan pada jalurnya, dengan indikator mengikuti aturan, mengontrol perilaku negative, menunda kepuasan, bertahan pada tugas-tugas yang sulit, resolusi konflik, bersikap aktif dalam menyikapi masalah, mengatur waktu dan materi.

## **2. Definisi Operasional Regulasi Diri**

Secara operasional regulasi diri yang dimaksud pada penelitian ini merupakan kemampuan peserta didik kelas VIII di SMP Pasundan 3 untuk merencanakan, mengarahkan, mengelola dan memonitor pikiran, perasaan, dan perilaku dalam mencapai tujuan.

Adapun aspek dan indikator regulasi diri yang diukur dalam penelitian ini yaitu:

- a. Aspek kognitif, yaitu kemampuan siswa untuk mengoptimalkan fungsi pikiran untuk merancang atau merencanakan tindakan yang ingin dilakukan, dengan indikator (a) memusatkan perhatian, (b) menetapkan tujuan, (c) mengambil keputusan, dan (d) memantau diri.
- b. Aspek emosional, yaitu kemampuan individu dalam mengatur perasaan yang kuat dan tidak menyenangkan sehingga membentuk fungsi adaptasi secara emosional terhadap situasi, dengan indikator (a) memahami perasaan yang dimiliki, (b) mengelola perasaan tidak menyenangkan.
- c. Aspek perilaku, yaitu kemampuan individu untuk bertindak sesuai dengan hasil pemikiran dan nilai yang berlaku dilingkungannya, dengan indikator (a) mengikuti aturan, (b) mengontrol perilaku, (c) bertahan pada tugas-tugas yang sulit, dan (d) manajemen waktu.

## **3. Pengembangan Kisi-Kisi Instrumen Regulasi Diri**

Pengembangan kisi-kisi instrumen regulasi diri peserta didik dilakukan berdasarkan definisi operasional variabel yang merujuk pada pendapat Murray, dkk (2015). Berikut ini disajikan kisi-kisi instrument regulasi diri peserta didik kelas VIII SMP :

**Tabel 3.2**  
**Kisi-kisi Instrumen Regulasi Diri**  
**(Sebelum Uji Validitas)**

Aspek-aspek	Indikator	Ruang Lingkup	Nomor Item		Jml
			<i>Fav</i>	<i>Un-Fav</i>	
Kognitif	Memusatkan perhatian	Mengatur pikiran agar berfokus pada tujuan dan hal-hal yang positif untuk mengembangkan diri	1, 2	3	3
	Menetapkan tujuan	Merancang dan menetapkan tujuan yang hendak dicapai di masa depan	4, 5,	6	3
	Membuat keputusan	Memutuskan tujuan dan cara-cara pencapaian tujuan hidup	7, 8,	9	3
	Memantau diri	Mengevaluasi dan memantau perkembangan diri berdasarkan kesesuaian antara tujuan yang telah dibuat dengan hasil yang telah dicapai	10, 11, 12		3
Emosi	Mengadaptasi perasaan terhadap situasi yang terjadi	Mengendalikan perasaan-perasaan negatif dan menyesuaikan diri dengan situasi yang terjadi	14	13, 15	3
	Mengelola perasaan tidak menyenangkan	Mengatur rasa malas dan atau emosi negatif lainnya agar tidak mempengaruhi tindakan yang akan dilakukan		16, 17, 18	3
Perilaku	Mengikuti aturan	Menunjukkan perilaku yang sesuai dengan aturan, baik itu aturan yang telah dibuat sendiri untuk mencapai tujuan maupun aturan yang berlaku di lingkungan sekitar	19, 20,	21	3
	Mengontrol perilaku	Mengontrol perilaku agar sesuai dengan aturan dan tujuan yang telah ditetapkan	23, 24	22	3
	Bertahan pada tugas-tugas yang sulit	Melaksanakan tugas hingga selesai, tekun, dan tidak mudah putus asa	25, 26, 27		3
	Manajemen waktu	Mengatur dan mengelola waktu sesuai dengan agenda yang telah direncanakan, serta menaati aturan waktu yang telah dijadwalkan	28	29, 30	3

#### 4. Prosedur Pengujian Instrumen

Pengujian instrumen dilakukan bertujuan untuk mendapatkan instrumen yang valid dan reliabel. Berdasarkan hal tersebut maka dilakukan tahapan untuk memperoleh instrumen yang valid dan reliabel yaitu uji validitas rasional, uji keterbacaan, uji validitas item, uji reliabilitas.

##### a. Uji Validitas Rasional

Uji validitas rasional dikenal dengan penimbangan (*judgement*) yang bertujuan untuk mengetahui tingkat kelayakan instrument dari definisi operasional, segi konstruk, isi, dan bahasa pada instrument.

Pengujian validitas rasional dilakukan oleh tiga pakar bimbingan dan konseling dari Departemen Psikologi Pendidikan dan Bimbingan, yaitu Dr. Nandang Budiman, M.Pd., Dr. Ipah Saripah, M.Pd., dan Dra. Setiawati, M.Pd.. Uji Validitas rasional dilakukan dengan menilai item dengan kualifikasi Memadai (M) dan Tidak memadai (TM). Pernyataan Item yang memiliki nilai memadai dapat digunakan dalam penelitian sedangkan yang berkualifikasi tidak memadai perlu direvisi atau tidak digunakan.

**Tabel 3.3**  
**Hasil Uji Validitas Rasional Instrumen Regulasi Diri**

Hasil Penimbangan	Nomor Item	Jumlah
Dipakai	1, 2, 5, 6, 7, 9, 10, 11, 16, 17, 18, 20, 21, 22, 23, 25, 28, 29, 30	19
Direvisi	3, 4, 8, 12, 13, 14, 15, 19, 24, 26, 27.	11

Berdasarkan hasil uji validitas rasional instrument oleh pakar yaitu dari jumlah pernyataan 30 item, terdapat 19 item yang layak digunakan dan 11 item yang harus direvisi. Adapun hasil uji validitas rasional instrumen mulai dari segi konstruk dengan landasan teoretis, dan dari segi bahasa pada setiap pernyataan disesuaikan dengan karakter siswa, untuk lebih disederhanakan agar siswa lebih mudah dalam memahami setiap pernyataan.

Kisi-kisi instrumen setelah uji validitas rasional oleh pakar dan setiap item pernyataan direvisi, dapat dilihat pada table 3.4 berikut.

**Tabel 3.4**  
**Kisi-Kisi Instrumen Regulasi Diri**  
**(Setelah Uji Validitas Rasional)**

Aspek-aspek	Indikator	Ruang Lingkup	Nomor Item		Jml
			(+)	(-)	
Kognitif	Memusatkan perhatian	Mengatur pikiran agar berfokus pada tujuan dan hal-hal yang positif untuk mengembangkan diri	1, 2	3	3
	Menetapkan tujuan	Merancang dan menetapkan tujuan yang hendak dicapai di masa depan	4, 5	6	3
	Membuat keputusan	Mengambil keputusan sesuai dengan kebutuhan dan norma untuk mencapai tujuan hidup	7, 8,	9	3
	Memantau diri	Memantau perkembangan diri agar sesuai dengan tujuan	10, 11, 12		3
Emosi	Memahami perasaan yang sedang dialami	Mengidentifikasi perasaan, dan memahami cara menanggulangi perasaan negatif	14	13, 15	3
	Mengelola perasaan tidak menyenangkan	Mengatur rasa malas dan atau emosi negatif lainnya agar tidak mempengaruhi tindakan yang akan dilakukan		16, 17, 18	3
Perilaku	Mengikuti aturan	Menunjukkan perilaku yang sesuai dengan aturan, baik itu aturan yang telah dibuat sendiri untuk mencapai tujuan maupun aturan yang berlaku di lingkungan sekitar	19, 20	21	3
	Mengontrol perilaku	Mengontrol perilaku agar sesuai dengan aturan dan tujuan yang telah ditetapkan	23, 24	22	3
	Bertahan pada tugas-tugas yang sulit	Melaksanakan tugas hingga selesai, tekun, dan tidak mudah putus asa	25, 26, 27		3
	Manajemen waktu	Mengatur dan mengelola waktu sesuai dengan agenda yang telah direncanakan	28	29, 30	3

#### **b. Uji Keterbacaan**

Uji keterbacaan Instrumen dilakukan untuk mengukur sejauh mana keterbacaan pada setiap pernyataan instrument agar dapat dipahami oleh subjek peneliti. Uji keterbacaan dilakukan pada siswa SMP Negeri 29 Bandung dengan jumlah 5 orang.



Hasil uji keterbacaan menunjukkan adanya beberapa item pernyataan yang kurang dipahami oleh siswa, yaitu item pernyataan nomor 15, 17, dan 20. Terdapat beberapa kata pada item pernyataan yang diperbaiki yaitu kata monoton, prioritas, dan motivasi.

### c. Uji Validitas Item

Uji validitas dilakukan untuk menunjukkan tingkat kesahihan instrument yang akan digunakan pada pengumpulan data penelitian. Sugiyono (2014, hlm 121) menjelaskan bahwa instrument valid dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur. Uji validitas item dilakukan dengan metode *built-in*.

Berdasarkan data yang diperoleh, untuk menguji validitas instrument regulasi diri menggunakan program *SPSS for Windows 22,0 Version* menggunakan metode *Spearman's rho* dengan rumus sebagai berikut :

$$r_{hitung} = \frac{n\sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{n\sum X^2 - (\sum X)^2\}\{n\sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Hasil uji validitas instrument tersebut dari 30 item pernyataan diperoleh data sebagai berikut :

**Tabel 3.5**  
**Hasil Uji Validitas Item Regulasi Diri Peserta Didik**

No Item	Koefisien Korelasi	Keterangan	No Item	Koefisien Korelasi	Keterangan
1	.499**	Valid	16	.442**	Valid
2	.418**	Valid	17	.364**	Valid
3	.310**	Valid	18	.432**	Valid
4	.214**	Valid	19	.389**	Valid
5	.347**	Valid	20	.369**	Valid
6	.513**	Valid	21	.448**	Valid
7	.277**	Valid	22	.277**	Valid
8	.352**	Valid	23	.474**	Valid
9	.270**	Valid	24	.524**	Valid
10	.428**	Valid	25	.504**	Valid
11	.345**	Valid	26	.411**	Valid
12	.481**	Valid	27	.398**	Valid
13	.413**	Valid	28	.523**	Valid
14	.511**	Valid	29	.556**	Valid
15	.200*	Valid	30	.326**	Valid

Keterangan :

\*\* : Correlation is significant at the 0,01 level (2-tailed)

\* : Correlation is significant at the 0,05 level (2-tailed)

Hasil uji validitas menunjukkan bahwa dari 30 item seluruh pernyataan instrument regulasi diri peserta didik dinilai valid dengan signifikansi berbeda-beda.

#### d. Reliabilitas

Reliabilitas menjelaskan seberapa jauh pengukuran yang dilakukan berkali-kali akan menghasilkan informasi yang sama. Reliabilitas stabil menunjukkan bahwa sebuah instrumen yang dikenakan kepada orang yang sama dan dalam kondisi yang sama, namun dalam waktu yang berbeda, akan memberikan hasil yang kurang lebih setara. Kesetaraan ini menunjukkan bahwa instrumen yang digunakan tersebut *reliable*. (Sumintono dan Widhiarso, 2015)

Metode pengujian reliabilitas instrumen regulasi diri dilakukan dengan bantuan program *SPSS for Windows 22.0 Version* menggunakan metode *Alpha Cronbach* dengan rumus :

$$r = \left[ \frac{k}{k-1} \right] \left[ 1 - \frac{\sum \sigma_b^2}{\sigma_t^2} \right]$$

(Sugiyono, 2014, hlm. 131)

Untuk mengetahui tingkat reliabilitas digunakan kriteria penilaian reliabilitas sebagai berikut:

**Tabel 3.6**  
**Kriteria Keterandalan (Reliabilitas) Instrumen**

Nilai r	Interpretasi
>0.80	Bagus Sekali
0.70 – 0.80	Bagus
0.60 – 0.70	Cukup
0.50 – 0.60	Jelek
<0.50	Buruk

(Sumintono dan Widhiarso, 2015, hlm. 109)

Berdasarkan hasil perhitungan uji coba instrumen regulasi diri peserta didik dengan menggunakan program *SPSS for Windows 22.0 Version* diperoleh nilai reliabilitas sebesar 0.842 maka hal tersebut menunjukkan bahwa nilai reliabilitas yang diperoleh berada pada kategori bagus sekali, sehingga dapat diartikan bahwa instrumen regulasi diri dapat digunakan sebagai alat pengumpulan data.

## **D. Prosedur Pengolahan Data**

Jenis instrument pengumpulan data mengenai regulasi diri peserta didik menggunakan model skala likert. Sugiyono (2014, hlm. 134) menyebutkan bahwa skala likert merupakan skala yang biasanya digunakan dalam pengukuran suatu sikap, persepsi, pendapat.

Pengolahan data dilakukan setelah seluruh data terkumpul yaitu sebagai bahan acuan dalam penyusunan bimbingan pribadi. Langkah-langkah dalam menganalisis data diantaranya yaitu verifikasi data, penyekoran data, dan pengelompokan data, pengelompokan data untuk pengembangan program bimbingan pribadi.

### **1. Verifikasi Data**

Verifikasi data dilakukan untuk menyeleksi atau memilih data yang memadai untuk diolah. Berikut tahapan dalam verifikasi data,

- a. Mengecek kesesuaian dan kelengkapan jumlah instrumen yang tersebar dan terkumpul kembali.
- b. Mengecek kelengkapan data yang telah diisi oleh responden baik dari identitas dan cara pengisian jawaban yang sesuai dengan petunjuk angket.
- c. Melakukan penginputan data sesuai dengan penyekoran yang telah ditetapkan.

### **2. Penskoran Data**

Data yang ditetapkan untuk diolah kemudian diberi skor untuk setiap jawaban sesuai dengan sistem yang telah ditetapkan. Instrumen pengumpul data menggunakan skala model *Likert* yang terdiri dari lima pilihan jawaban yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), kurang sesuai (KS), tidak sesuai (TS), sangat tidak sesuai (STS). Setiap pilihan jawaban memiliki nilai skor sebagai berikut:

- a. Pilihan jawaban Sangat Sesuai (SS) memiliki nilai skor 5 pada pernyataan positif dan pada pernyataan negatif memiliki nilai skor 1.
- b. Pilihan jawaban Sesuai (S) memiliki nilai skor 4 pada pernyataan positif dan pada pernyataan negatif memiliki nilai skor 2.
- c. Pilihan jawaban Kurang Sesuai (KS) memiliki nilai skor 3 pada pernyataan positif dan pada pernyataan negatif memiliki nilai skor 3.

- d. Pilihan jawaban Tidak Sesuai (TS) memiliki nilai skor 2 pada pernyataan positif dan pada pernyataan negatif memiliki nilai skor 4.
- e. Pilihan jawaban Sangat Tidak Sesuai (STS) memiliki nilai skor 1 pada pernyataan positif dan pada pernyataan negatif memiliki nilai skor 5.

**Tabel 3.7**  
**Pola Skor Opsi Alternatif Respons Model Skala Likert**

Pernyataan	Skor Alternatif Respons				
	SS	S	KS	TS	STS
Favorable (+)	5	4	3	2	1
Un-Favorable (-)	1	2	3	4	5

### 3. Pengelompokan Data

Pengelompokan data dilakukan berdasarkan hasil penyebaran instrumen regulasi diri yang dikelompokkan menjadi tiga kategori yaitu tinggi, sedang dan rendah. Adapun langkah-langkah yang perlu dilakukan yaitu :

1. Memberi bobot pada setiap alternatif jawaban dari setiap pernyataan;
2. Mencari skor minimum ( $x_{min}$ ), dengan rumus :  
 $x_{min}$  = jumlah pernyataan x nilai skor terendah
3. Mencari skor maksimal ( $x_{max}$ ), dengan rumus :  
 $x_{min}$  = jumlah pernyataan x nilai skor tertinggi
4. Mencari luas jarak sebaran, dengan rumus :  
 $p = x_{max} - x_{min}$
5. Mencari standar deviasi, dengan rumus :  
 $\sigma = p/6$
6. Menghitung mean teoritis, dengan rumus :  
 $\mu = \text{jumlah item} \times 3$

Setelah diketahui semua nilai tersebut di atas, maka dapat ditentukan kriteria regulasi diri peserta didik SMP dengan menggunakan kategorisasi sebagai berikut :

**Tabel 3.8**  
**Kategori Pengelompokan Data**

Kriteria skor	Kategori
$X \geq \mu + 1\sigma$	Tinggi
$\mu - 1\sigma \leq X < \mu + 1\sigma$	Sedang
$X < \mu - 1\sigma$	Rendah

(Azwar, 2012, hlm. 149)

Langkah-langkah dalam menentukan kriteria skor regulasi diri, sebagai berikut:

- 1) Memberikan skor untuk setiap jawaban dari setiap item pernyataan.
- 2) Menghitung rata-rata skor ideal total responden ( $\mu$ ) secara manual.
- 3) Menentukan Standar Deviasi dari skor ideal total secara manual
- 4) Mengelompokkan data menjadi tiga kategori yaitu regulasi diri tinggi, sedang dan rendah oleh *SPSS for Windows 22.0 Version*

Berdasarkan hasil pengolahan data regulasi diri peserta didik dilakukan pengelompokkan data untuk dijadikan landasan dalam pembuatan program bimbingan pribadi. Berikut hasil pengelompokan data berdasarkan kategori dan interpretasinya.

**Tabel 3.9**  
**Interpretasi Skor Regulasi Diri**

Nilai	Kategori	Interpretasi
$X \geq 110$	Tinggi	Pada kategori regulasi diri tinggi ditandai dengan adanya kemampuan dalam merancang konsep tujuan yang hendak dicapai, membuat keputusan untuk mencapai tujuan, memecahkan masalah dalam proses pencapaian tujuan, mereduksi emosi negatif dan dorongan negatif dari perasaan, menaati aturan, konsisten, dan mampu mengontrol perilaku agar sesuai dengan tujuan yang telah dirancang.
$70 \leq X < 110$	Sedang	Pada kategori regulasi diri sedang ditandai dengan kemampuan merancang konsep yang masih kurang terarah, adanya indikasi kesulitan dalam mengambil keputusan, beberapa waktu sulit mengontrol emosi negatif dan pengaruh dorongan negatif dari perasaan, sedikit berkompromi pada aturan, cukup konsisten, dan cukup mampu mengontrol perilaku agar sesuai dengan tujuan yang telah dirancang.
$X < 70$	Rendah	Pada kategori regulasi diri rendah ditandai dengan kurangnya kemampuan dalam merancang tujuan hidup, kesulitan dalam mengambil keputusan, kurangnya kemampuan dalam memecahkan masalah, rendahnya pengaturan emosi dan mudah dikuasai dorongan negatif dari perasaan, tidak mempedulikan aturan, prokrastinasi berlebihan, dan kurangnya kontrol perilaku untuk mencapai tujuan.

Setelah diperoleh pengelompokkan data regulasi diri peserta didik, kemudian dilakukan pengelompokkan data untuk setiap aspek dan indikator regulasi diri.

Hasil pengolahan kemudian dijadikan pedoman untuk merancang program bimbingan pribadi berdasarkan profil regulasi diri peserta didik..

### **E. Prosedur Pengembangan Program**

Pengembangan program bimbingan pribadi dalam penelitian ini dirancang berdasarkan profil regulasi diri peserta didik kelas VIII SMP Pasundan 3 Bandung. Pengembangan program bimbingan pribadi mengacu pada konsep regulasi diri menurut Murray (2015). Struktur program bimbingan pribadi didasarkan pada struktur program bimbingan dan konseling yaitu rasional, visi dan misi, deskripsi kebutuhan, tujuan, sasaran, komponen program, tahapan, rencana operasional, pengembangan tema, pengembangan satuan layanan, dan evaluasi (Depdiknas, 2008, hlm 220)

Struktur program bimbingan pribadi berdasarkan profil regulasi diri peserta didik diantaranya yaitu:

- a. Orientasi program adalah landasan pembuatan program penelitian yang mengacu pada profil regulasi diri peserta didik dan teori regulasi diri menurut Murray.
- b. Rasional menjelaskan dasar pemikiran tentang urgensi bimbingan pribadi bagi kemampuan regulasi diri peserta didik berdasarkan konsep Murray.
- c. Landasan Hukum menjelaskan dasar-dasar pembuatan program bimbingan di sekolah berdasarkan kebutuhan siswa.
- d. Deskripsi Kebutuhan penjelasan tentang hasil analisis kemampuan regulasi diri peserta didik berdasarkan indikator regulasi diri. Indikator tersebut diantaranya (1) memusatkan perhatian; (2) menetapkan tujuan; (3) membuat keputusan; (4) memantau diri; (5) memahami perasaan yang sedang dialami; (6) mengelola perasaan tidak menyenangkan; (7) mengikuti aturan; (8) mengontrol perilaku; (9) bertahan pada tugas-tugas yang sulit; dan (10) manajemen waktu.
- e. Tujuan Program menerapkan konsep regulasi diri Murray dan berdasarkan hasil *need assessment* untuk mengembangkan regulasi diri peserta didik.
- f. Sasaran program menjelaskan subjek penelitian yang memiliki kebutuhan dalam meningkatkan regulasi dirinya.

- g. Komponen Program menjelaskan tentang komponen layanan bimbingan pribadi yang akan diberikan kepada siswa.
- h. Tahapan Kegiatan menjelaskan sesi kegiatan program bimbingan pribadi berdasarkan tahapan yang sesuai dengan tujuan program.
- i. Evaluasi program yaitu mencakup evaluasi proses dan evaluasi hasil.

Program yang telah dirancang dilakukan uji kelayakan oleh pakar dan praktisi bimbingan dan konseling baik secara rasional maupun empirik agar program teruji mulai dari perencanaan dan pelaksanaan program.

## **F. Prosedur Penelitian**

Prosedur penelitian yang ditempuh meliputi tahapan sebagai berikut.

### **1. Persiapan**

- a. Studi pendahuluan berupa observasi dan wawancara yang dilakukan di SMP Pasundan 3 Bandung untuk mengungkap permasalahan regulasi diri peserta didik
- b. Penyusunan proposal penelitian, dan melaksanakan seminar proposal penelitian.
- c. Pengajuan pengangkatan dosen pembimbing skripsi.
- d. Pengajuan permohonan izin penelitian di SMP Pasundan 3 Bandung

### **2. Pelaksanaan**

- a. Penyusunan BAB I dan BAB II yang terdiri dari idenifikasi masalah penelitian, studi lapangan dan studi pustaka tentang regulasi diri dan bimbingan pribadi.
- b. Merumuskan rancangan instrument tentang regulasi diri.
- c. Melaksanakan penimbangan instrumen oleh dosen ahli Departemen Psikologi Pendidikan dan Bimbingan untuk diuji kelayakan instrument.
- d. Uji keterbacaan instrument kepada lima siswa di SMP Negeri 29 Bandung.
- e. Uji validasi dan reliabilitas instrumen di SMP Pasundan 3 Bandung.
- f. Penyebaran instrument kepada siswa kelas VIII di SMP Pasundan 3 Bandung.

- g. Pengolahan data yaitu untuk mendapatkan profil regulasi diri peserta didik sebagai acuan untuk membuat rancangan bimbingan pribadi dan disusun dalam BAB III.
- h. Hasil pengolahan data disusun dalam BAB IV yaitu untuk memaparkan hasil dari profil regulasi diri peserta didik mulai dari gambaran regulasi diri, gambaran aspek dan indikator regulasi diri peserta didik.
- i. Membuat rancangan program bimbingan pribadi dan dilakukan uji kelayakan oleh pakar dan praktisi.
- j. Membuat struktur bimbingan pribadi mulai dari rasional, visi dan misi, deskripsi kebutuhan, tujuan, sasaran, komponen bimbingan pribadi, rencana operasional, pengembangan tema, pengembangan satuan layanan, dan evaluasi.
- k. Penyempurnaan program bimbingan pribadi berdasarkan hasil uji kelayakan yang telah dilakukan oleh dua pakar dan praktisi.

### **3. Pelaporan**

- a. Hasil seluruh kegiatan penelitian disusun dan dilaporkan dalam bentuk laporan tertulis mulai dari BAB I sampai dengan BAB V beserta lampiran dari hasil pembuatan program bimbingan pribadi yang layak berdasarkan profil regulasi diri peserta didik.
- b. Skripsi yang telah disempurnakan dan disetujui oleh pembimbing dapat dilaporkan pada ujian sidang.