

BAB III

METODE PENELITIAN

Bab ini membahas metode penelitian yang digunakan dimulai dari desain penelitian, partisipan, populasi, dan sampel, definisi operasional variabel, instrumen penelitian, prosedur penelitian, dan analisis data.

3.1 Desain Penelitian

Pendekatan penelitian yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif. Penelitian kuantitatif merupakan pendekatan penelitian yang bertujuan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu, mengumpulkan data menggunakan instrumen penelitian, menganalisis data bersifat kuantitatif/statistik, serta untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Pendekatan kuantitatif dalam penelitian guna mengetahui gambaran regulasi emosi peserta didik kelas VIII SMP Negeri 15 Bandung. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian deskriptif. Metode penelitian deskriptif dipilih dengan tujuan untuk mendeskripsikan, menganalisis, dan mengambil generalisasi mengenai regulasi emosi peserta didik, yang selanjutnya berdasarkan hasil temuan tersebut dijadikan dasar untuk menyusun implikasi bagi bimbingan pribadi sosial.

3.2 Partisipan

Penelitian dilaksanakan di SMP Negeri 15 Bandung yang berlokasi di Jalan Setiabudhi no 89 kota Bandung. Partisipan yang digunakan adalah peserta didik kelas VIII. Partisipan yang terlibat adalah peserta didik kelas VIII SMP Negeri 15 Bandung dasar pertimbangan partisipan adalah sebagai berikut:

1. Berdasarkan pendapat Hurlock (dalam Meitasari, 2004, hlm.213) mengungkapkan bahwa remaja empat belas tahun sering kali mudah marah, mudah dirangsang, dan emosinya cenderung kurang stabil, tidak berusaha mengendalikan perasaannya.
2. Partisipan merupakan peserta didik di kelas VIII yang masuk dalam kategori remaja awal. Ciri khas masa remaja awal salah satunya adalah ketidakstabilan perasaan dan emosi yang merupakan alasan peneliti mengambil remaja awal sebagai subjek penelitian. Rasa sedih merupakan sebagian emosi yang sangat

menonjol dalam masa remaja awal. Remaja sangat peka terhadap ejekan-ejekan yang dilontarkan kepada diri mereka, terutama yang datang dari teman-teman sebayanya. Sebaliknya perasaan gembira biasanya akan nampak jika remaja dapat pujian terhadap dirinya atau hasil usahanya. Menurut Sujanto, remaja berusaha untuk menjadi pusat perhatian dari lingkungannya, bersikap egois, pemberani yang terkadang kurang perhitungan, tingkah lakunya kasar, mudah ‘naik darah’, mudah tersinggung dan tidak takut ‘mati’ (Sujanto, 1996, hlm. 67).

3. Di Indonesia peserta didik usia empat belas tahun berada pada jenjang Sekolah Menengah Pertama (SMP) di kelas VIII.

Pemilihan partisipan juga didasarkan dari hasil wawancara yang dilakukan dengan guru bimbingan dan konseling, bahwasannya peserta didik di SMP Negeri 15 Bandung yang sekarang ada di kelas VIII masih tergolong belum mampu untuk mengatur emosinya, hal ini dapat dilihat dari banyaknya kasus yang ditangani oleh guru bimbingan dan konseling terkait dengan perkelahian, saling ejek, dan kurang mampu dalam mengelola emosi baik positif maupun negatif. Selain dari pada itu adapun hasil dari menggunakan Inventori Tugas Perkembangan (ITP) diperoleh data bahwasannya peserta didik di SMP Negeri 15 Bandung masih kurang mampu untuk mengatur emosinya, hal ini dibuktikan dari hasil analisis tugas perkembangan yang menunjukkan bahwa di setiap kelas khususnya kelas VIII terdapat 10 hingga 15 peserta didik dari jumlah peserta didik per kelas 35 orang menunjukkan kematangan emosi yang rendah.

3.3 Populasi dan Sampel

Populasi penelitian merupakan seluruh subjek penelitian. Populasi dapat diartikan sebagai “wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya” (Sugiyono, 2009, hlm. 297). Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas VIII SMP Negeri 15 Bandung tahun ajaran 2016/2017. Jumlah populasi penelitian sebanyak 360 orang.

Sampel penelitian adalah peserta didik kelas VIII SMP Negeri 15 Bandung. Teknik pengambilan sampel yang digunakan oleh peneliti dalam

penelitian adalah *Probability sampling*, yaitu setiap anggota populasi memiliki peluang yang sama untuk dijadikan sampel. Strategi pengambilan sampel dilakukan secara acak (*random sampling*), yaitu pengambilan sampel tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi. Langkah awal untuk menentukan jumlah sampel yang representatif, yaitu dengan menentukan tingkat ketelitian dan kepercayaan yang diinginkan. Tingkat kesalahan akan lebih semakin kecil apabila jumlah sampel menjauhi populasi semakin besar peluang kesalahannya. Sampel diambil berdasarkan tingkat kesalahan 5% dengan rumus Slovin (dalam Tejada dan Punzalan, 2012, hlm.29) sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

Keterangan :

N = ukuran populasi

n = ukuran sampel

e = galat pendugaan 5% (0,05) dan tingkat keterpercayaan 95%

Sehingga sampel penelitiannya adalah

$$n = \frac{360}{1 + 360 \cdot (0,05)^2}$$

n = 190

maka sampel yang digunakan adalah 190 orang.

3.4 Definisi Operasional Variabel

3.4.1 Program Hipotetik Bimbingan Pribadi Sosial

Program hipotetik bimbingan dalam suatu penelitian merupakan rancangan kegiatan layanan bimbingan di sekolah yang disusun secara sistematis dan operasional dalam periode tertentu untuk meningkatkan regulasi emosi peserta didik. Program bimbingan pribadi didapatkan berdasarkan hasil temuan data kebutuhan layanan yang kemudian program bimbingan konseling di SMP Negeri 15 Bandung dilakukan analisis SWOT dan dilakukan program hipotetik.

Struktur program hipotetik bimbingan di sekolah sesuai dengan struktur program bimbingan dan konseling yang komprehensif untuk

meningkatkan regulasi emosi, didalamnya terdiri dari: (1) Rasional, (2) Deskripsi Kebutuhan, (3) Tujuan Program, (4) Komponen Program, (5) Rencana Operasional, (6) Pengembangan Satuan Layanan, (7) Waktu Pelaksanaan, (8) Personel, dan (9) Sarana dan Prasarana.

3.4.2 Regulasi Emosi

Menurut Gross & John (2003) regulasi emosi sebagai pemikiran atau peringatan yang dipengaruhi oleh emosi individu, bagaimana individu mengalami dan mengungkapkan emosinya. Pikiran dan perilaku individu sangat dipengaruhi oleh emosi individu tersebut. Ketika individu sedang mengalami emosi negatif biasanya tidak dapat berfikir dengan jernih dan melakukan tindakan diluar kesadaran. Regulasi emosi adalah kemampuan seseorang untuk menyadari dan mengatur pikiran dan perilakunya dalam emosi yang berbeda, baik emosi yang positif maupun emosi yang negatif. Secara operasional yang dimaksud regulasi emosi ini didalam penelitian ini adalah kemampuan peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 15 Bandung dalam mengelola emosinya dilihat dari proses mereka dalam mengatur emosi yang muncul, baik emosi positif maupun negatif.

Secara teoretis, Gross (2007) regulasi emosi terdiri dari lima proses. Proses regulasi emosi tersebut diantaranya

1. *Situation selection*

Situation selection merupakan bentuk dari proses regulasi dimana individu memilih situasi-situasi tertentu agar emosi yang diekspresikan sesuai dengan apa yang diharapkan. Tujuannya adalah untuk meminimalisir atau memaksimalkan ekspresi dari emosi yang dirasakan. Adapun indikator dari proses regulasi emosi ditinjau dari *situation selection* adalah: (a) Memilih tindakan yang dapat menimbulkan emosi positif; (b) Memilih tempat yang dapat menimbulkan emosi positif

2. *Situation modification*

Situation modification adalah usaha secara langsung untuk memodifikasi suatu situasi agar emosi yang terjadi dapat teralihkan.

Adapun indikator dari proses regulasi emosi ditinjau dari *Situation modification* adalah: (a) Mencari dukungan/ dorongan emosional dari orang lain ketika sedang mengalami peristiwa tertentu; (b) Memastikan kebenaran dari respon emosional yang ditunjukkan orang lain

3. *Attentional Deployment*

Dalam *attentional deployment* individu ditunjukkan bagaimana caranya seseorang mengatur atensinya didalam sebuah situasi yang dapat mempengaruhi emosinya. Didalam *attentional deployment* ini terdapat dua strategi utama yaitu pengalihan perhatian (distraksi) dan konsentrasi. Distraksi hanya memfokuskan perhatian terhadap aspek yang berbeda dari sebuah situasi yang terjadi, atau memindahkan perhatian dari sebuah situasi secara umum. Sedangkan konsentrasi adalah menarik perhatian pada fitur fitur emosi pada sebuah situasi yang terjadi. Adapun indikator dari proses regulasi emosi ditinjau dari *attentional deployment* adalah: (a) Mengalihkan perhatian dari situasi yang tidak diinginkan; (b) Mengalihkan perhatian secara fisik untuk menghindari situasi yang tidak diinginkan.

4. *Cognitive change*

Cognitive change adalah suatu kemampuan yang dimiliki individu untuk menilai dan merubah situasi agar dapat mengubah emosinya, baik dari cara berpikir mengenai situasi tersebut maupun dengan cara mengatur kapasitas tuntutan yang ada. Adapun indikator dari proses regulasi emosi ditinjau dari *cognitive change* adalah: (a) Memaknai situasi yang tidak diinginkan dengan positif; (b) Mengetahui akibat dari dampak emosional yang muncul terhadap suatu situasi

5. *Response modulation*

Response modulation yaitu merupakan hasil dari dorongan emosi yang hadir setelah adanya kecenderungan respon yang sudah dimulai. Adapun indikator dari proses regulasi emosi ditinjau dari *Response modulation* adalah: (a) Mengekspresikan emosi yang dirasakan dengan perilaku positif; (b) Mengendalikan emosi negatif yang dirasakan.

3.5 Instrumen Penelitian

3.5.1 Penulisan Instrumen

Jenis instrumen yang digunakan untuk mengukur regulasi emosi peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 15 Bandung adalah berupa kuesioner atau angket. Menurut Sugiyono (2013, hlm.142) “kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya”. Angket bentuk ini merupakan angket yang jawabannya telah tersedia kemudian responden hanya perlu menjawab setiap pernyataan dengan memilih salah satu alternatif jawaban yang telah disediakan.

Jenis instrumen atau angket yang dikembangkan dalam penelitian ini adalah angket tertutup, peneliti memberi seperangkat pernyataan tertulis untuk dijawab oleh responden, selanjutnya responden hanya perlu memilih satu alternatif pilihan jawaban yang telah disediakan (Sugiyono, 2011, hlm.142) instrumen atau angket regulasi emosi disusun berupa angket berskala dua (*force choice*) dengan jawaban ya atau tidak.

3.5.2 Pengembangan Kisi Kisi

Berdasarkan konstruk, kisi-kisi alat pengumpul data selanjutnya dijabarkan dalam bentuk item-item pernyataan yang dikembangkan dari definisi operasional variabel. Kisi kisi instrumen untuk menggambarkan regulasi emosi peserta didik kelas VIII SMP Negeri 15 Bandung dijabarkan dalam Tabel berikut:

Tabel 3.1
Kisi – Kisi Angket Regulasi emosi
(Sebelum Uji Coba)

Variabel	Aspek	Pengertian	Indikator	Sebelum Uji Coba		Setelah Uji Coba	
				Item	jumlah	Item	Jumlah
Regulasi emosi	<i>Situation selection</i>	Pemilihan situasi yang dapat memunculkan emosi yang diinginkan	Memilih tindakan yang dapat menimbulkan emosi positif	1-5	5	1,2,3,4	4
			Memilih tempat yang dapat menimbulkan emosi positif	6-10	5	6	1
	<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	11,12,13,14	4
			Memastikan kebenaran dari respon emosional yang ditunjukkan orang lain	16-20	5	16,17,18,19,20	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	23	1
			Mengalihkan perhatian secara fisik untuk menghindari situasi yang tidak diinginkan	26-30	5	27,30	2
<i>Cognitive change</i>	Perubahan makna dari situasitertentu yang dapat	Memaknai situasi yang tidak diinginkan dengan positif	31-35	5	35	1	

		menimbulkan dampak emosional	Mengetahui akibat dari dampak emosional yang muncul terhadap suatu situasi	36-40	5	37,38	2	
	<i>Response modulation</i>	Respon secara psikis, atau perilaku terhadap emosi tertentu yang muncul	Mengekspresikan emosi yang dirasakan dengan perilaku positif	41-45	5	41,42,45	3	
			Mengendalikan emosi negatif yang dirasakan	46-50	5	46,47,48	3	
Jumlah						50		26

3.5.3 Uji kelayakan Instrumen

Uji kelayakan instrumen dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui kelayakan dari segi bahasa, isi, dan konstruk. Penimbangan dilakukan oleh tiga dosen ahli. Penimbangan perlu dilakukan guna mendapatkan angket yang sesuai dengan kebutuhan penelitian. Pernyataan berkualifikasi memadai (M) dapat digunakan langsung dalam pengambilan data, dan kualifikasi tidak memadai (TM) perlu dibuang atau diperbaiki. Berdasarkan uji kelayakan instrumen oleh dosen ahli perlu banyak yang diperbaiki dan dari hasil revisi kepada dosen ahli didapatkan bahwa instrumen layak untuk digunakan baik dalam segi isi, konstruk dan bahasa namun setelah adanya perbaikan.

3.5.4 Uji Keterbacaan Butir Pertanyaan

Sebelum instrumen regulasi emosi diberikan kepada peserta didik, terlebih dahulu dilakukan uji keterbacaan terhadap beberapa peserta didik untuk mengukur sejauh mana keterbacaan butir pernyataan instrumen digunakan dalam penelitian. Uji keterbacaan dilakukan kepada enam orang peserta didik di kelas VIII SMP Negeri 15 Bandung. Berdasarkan hasil uji keterbacaan, partisipan dapat memahami seluruh butir pernyataan namun ada beberapa kata yang kurang dipahami, sehingga oleh penulis dilakukan perbaikan. Dengan demikian setelah dilakukan uji keterbacaan terhadap butir pernyataan regulasi emosi dapat

digunakan dan dipahami oleh peserta didik di kelas VIII SMP Negeri 15 Bandung.

3.5.5 Pedoman Skoring

Instrumen penelitian dibuat dalam bentuk pernyataan positif dengan dua alternatif jawaban untuk dapat mengungkap kemampuan regulasi emosi peserta didik. Teknik penyekoran data dilakukan dengan menetapkan *skoring* terhadap sejumlah pernyataan pada angket regulasi emosi dalam bentuk alternatif respon subjek Ya dan Tidak. Apabila peserta didik menjawab “Ya” diberi skor 1, dan “Tidak” diberi skor 0. Ketentuan pemberian skor dapat dilihat pada Tabel berikut:

Tabel 3.2

Kriteria Penyekoran

Alternatif Jawaban	Skor
Ya	1
Tidak	0

3.5.6 Uji Validitas Instrumen

Validitas merupakan tingkat penafsiran kesesuaian hasil yang dimaksudkan instrumen dengan tujuan yang diinginkan. Sebuah instrumen dikatakan valid apabila mampu mengukur sesuatu yang diinginkan (Arikunto, 2010, hlm. 211) pengujian butir item dilakukan dalam penelitian adalah seluruh item yang terdapat pada angket regulasi emosi. Pengujian butir item dilakukan dengan mengkorelasikan skor butir item dengan skor total. Pengolahan data dalam penelitian dilakukan dengan bantuan program *SPSS 20.0 for windows*. Validitas item dilakukan dengan menggunakan prosedur pengujian *point biserial correlation* $\alpha 0,05$ (95%).

Adapun data yang digunakan dalam mengukur validitas item merupakan data yang didapat dari hasil penyebaran angket. Dengan kata lain, penyebaran angket dilaksanakan sekaligus untuk menguji validitas item (*built-in*).

Berdasarkan hasil pengolahan data, hasil uji validitas menunjukkan dari 50 butir item pernyataan regulasi emosi peserta didik, terdapat 24 pernyataan yang

tidak valid. Koefisien korelasi yang digunakan dalam pengujian validitas ini adalah skor korelasi diatas 0.30, hal ini sesuai dengan pendapat yang diungkapkan oleh Azwar (2011, hlm. 103) “ suatu koefisien validitas dinyatakan lebih baik jika minimalnya koefisien korelasi 0.30”. Oleh karena itu dalam penelitian ini suatu item dikatakan valid jika koefisien korelasinya minimal 0,30. Hasil item- item pernyataan validitas disajikan pada Tabel 3.3

Tabel 3.3
Hasil Uji Validitas Item Regulasi Emosi

Signifikansi	Nomor Item	Jumlah
	Jumlah Awal	50
Valid	1,2,3,4,6,11,12,13,14,16,17,18,19,20,23,27,30,35,37, 38,41,42,45,46,47,48	26
Tidak Valid	5,7,8,9,10,15,21,22,24,25,26,28,29,31,32,33,34,36,39 ,40,43,44,49,50	24

3.5.7 Uji Reliabilitas

Reliabilitas berkenaan dengan ketepatan hasil pengukuran. Reliabilitas menunjukkan tingkat keterandalan atau kemampuan sejauh mana suatu tes mampu menghasilkan skor- skor secara konsisten (Rahmat dan Solehuddin,2006, hlm. 70). Uji reliabilitas dimaksudkan untuk mengetahui keterandalan alat ukur atau ketetapan alat ukur. Jika alat ukur yang digunakan baik maka akan menghasilkan skor yang relatif sama pada responden. Jika responden tersebut mengisi kuesioner pada waktu yang berbeda.Uji reliabilitas dilakukan dengan rumus *cronbach alpha* sebagai berikut:

$$r_{11} = \left[\frac{k}{(k-1)} \right] \left[1 - \frac{\sum \sigma_b^2}{\sigma_t^2} \right]$$

Metode yang digunakan dalam pengujian reliabilitas ialah menggunakan *alpha cronbach*. Untuk mengetahui tingkat reliabilitas instrumen dengan taraf

signifikansi 5% diolah dengan menggunakan metode statistik dengan bantuan program *SPSS for windows versi 20.0*.

Tolak ukur efisien reliabilitas dapat dilihat dari klasifikasi menurut Guilford (dalam Subino, 1977, hlm. 115) sebagai berikut:

Kurang dari 0,20 : tidak ada korelasi
 0,20 – 0,40 : korelasi rendah
 0,40 – 0,70 : korelasi sedang
 0,70 – 0,90 : korelasi tinggi
 0,90 – 1,00 : korelasi tinggi sekali
 1,00 : korelasi sempurna

Hasil uji reliabilitas terhadap angket regulasi emosi peserta didik di kelas VIII SMP Negeri 15 Bandung didapatkan 26 item dinyatakan valid sehingga digunakan dalam uji reliabilitas. Hasil uji reliabilitas menunjukkan reabilitas 0,823. Berdasarkan derajat keterandalan angket regulasi emosi setelah uji reliabilitas adalah tinggi, sehingga angket regulasi emosi dapat digunakan untuk menghasilkan skor secara konsisten.

Tabel 3.4

Hasil Uji Reliabilitas

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,823	26

Berikut ini merupakan instrumen yang siap digunakan setelah uji coba sesuai kebutuhan:

3.6 Prosedur Penelitian

Tujuan akhir dari penelitian ini ialah tersusunnya rancangan program bimbingan pribadi sosial untuk meningkatkan regulasi emosi siswa di kelas VIII SMP Negeri 15 Bandung. Sebelum program ini di desain ada beberapa tahapan kegiatan yang dilakukan dalam penelitian, prosedurnya sebagai berikut:

1. Penyusunan proposal penelitian

Tahap awal dalam penelitian ialah pembuatan proposal penelitian yang akan nantinya digunakan dalam skripsi. Penyusunan proposal penelitian dilaksanakan dengan mata kuliah metode riset bimbingan dan konseling. Kemudian memilih dosen pembimbing yang akan membimbing dalam proses penelitian. Mengajukan peretujuan kepada dewan skripsi dan ketua departemen.

2. Mengajukan izin penelitian.

Izin penelitian diajukan untuk memenuhi persyaratan administrasi sesuai dengan ketentuan yang berlaku. Pengajuan izin penelitian dilakukan kepada ketua jurusan departemen psikologi pendidikan dan bimbingan, kepada dekan fakultas ilmu pendidikan, dan kepada pihak sekolah sebagai tempat pelaksanaan penelitian yaitu di SMP Negeri 15 Bandung.

3. Persiapan pengumpulan data.

Persiapan pengumpulan data dilaksanakan dengan pengembangan instrume penelitian yang kemudian diuji oleh tiga dosen ahli dan melakukan uji validitas dan reliabilitas serta uji keterbacaan terhadap instrumen yang akan digunakan.

4. Pelaksanaan pengumpulan data.

Pengumpulan data dilaksanakan di SMP Negeri 15 Bandung dengan menyebarkan angket kepada 190 peserta didik di kelas VIII

5. Analisis data

Analisis data menggunakan analisis deskriptif. Melalui analisis deskriptif diharapkan dapat memperoleh gambaran yang jelas mengenai regulasi emosi peserta didik, yang untuk selanjutnya dari hasil tersebut digunakan dalam pembuatan rancanagn program bimbingan pribadi untuk meningkatkan regulasi emosi siswa SMP di kelas VIII SMP Negeri 15 Bandung Tahun Ajaran 2016/ 2017

6. Penyusunan program

Pembutan program bimbingan hipotetik disusun berdasarkan hasil analisis data deskripsi regulasi emosi. Kemudian dilakukan uji kelayakan

program hipotetik bimbingan dan konseling dibantu oleh dosen / ahli. Setelah itu dilakukan penyempurnaan hasil berdasarkan hasil diskusi dan penilaian yang telah dilakukan sehingga program tersebut memiliki kelayakan untuk dilaksanakan.

3.7 Analisis Data

3.7.1 Verifikasi Data

Verifikasi data dilakukan untuk memeriksa data yang akan digunakan dengan menyeleksi data yang akan diolah baik data yang layak untuk diolah maupun data yang tidak layak untuk diolah. Hasil verifikasi data menunjukkan kelengkapan dan cara pengisian yang sesuai petunjuk. Dengan kata lain memenuhi prasyarat agar dapat diolah.

3.7.2 Penyekoran Data.

Data yang telah diverifikasi kemudian dilakukan penyekoran. Pilihan jawaban diberi skor sesuai dengan penyekoran yang telah ditetapkan sebelumnya. Penyekoran dilakukan dengan alternatif jawaban Ya dan Tidak. Setiap jawaban memiliki arti dan nilai skor yang berbeda beda, untuk jawaban Ya diberi skor 1 dan untuk jawaban Tidak diberi skor 0.

3.7.3 Pengolahan Data

Pengolahan data dilakukan untuk mengungkap tingkat regulasi emosi peserta didik di kelas VIII SMP Negeri 15 Bandung Tahun Ajaran 2016/ 2017. Pengolahan data dilakukan dengan bantuan aplikasi *SPSS 20.0 for windows*. Penyekoran jawaban dibuat skor tertinggi satu dan skor terendah nol. Selanjutnya skor dikonversikan pada skor ideal untuk mengetahui makna skor pencapaian siswa dalam pendistribusian respon terhadap instrumen.

Tabel 3.5
Tingkat Regulasi Emosi Siswa SMP

No	Rentang Skor	Kategori
1	0 – 8	Rendah
2	9 – 17	Sedang
3	18 – 26	Tinggi

Hasil kategorisasi dari hasil perhitungan dengan penafsiran berdasarkan aspek regulasi emosi yaitu sebagai berikut:

Tabel 3.6
Kategorisasi Regulasi Emosi

Kategori	Kualifikasi
Tinggi	Peserta didik pada level ini dapat mengukur emosi pada sebagai besar aspek yang ada dalam regulasi emosi, 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 negatif dengan positif, dan merespon emosi secara positif
Sedang	Siswa pada level ini dapat mengatur emosinya pada beberapa bagian aspek yang ada dalam regulasi emosi, 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 negatif dengan positif, dan merespon emosi secara positif
Rendah	Siswa pada level ini dapat mengatur emosinya pada sebageian kecil aspek yang ada dalam regulasi emosi, meliputi: penentuan situasi yang dapa menimbulkan emosi positif, mengusahakan berbagai tindakan yang dapat menimbulkan emosi positif, mengalihkan perhatian dari situasi yang tidak diinginkan, memaknai situasi negatif dengan positif, dan merespon emosi secara positif

3.7.4 Pengolahan Data untuk Pengembangan Rancangan Hipotetik

Hasil pengolahan data regulasi emosi peserta didik selanjutnya akan dijadikan landasan dalam penyusunan rancangan program bimbingan pribadi sosial untuk meningkatkan regulasi emosi peserta didik.

3.8 Pengembangan Rancangan Hipotetik Program Program Bimbingan Pribadi untuk Meningkatkan Regulasi Emosi

3.8.1 Penyusunan Rancangan Hipotetik

Pengembangan rancangan hipotetik bimbingan pribadi dimaksudkan untuk dapat meningkatkan regulasi emosi dengan melakukan *need assesment* melalui analisis data mengenai gambaran umum regulasi emosi peserta didik.

3.8.2 Validasi Rancangan Hipotetik

Validasi rancangan program hipotetik dilakukan oleh pakar bimbingan dan konseling. Hasil validasi dijadikan pedoman untuk melakukan perbaikan pada rancangan hipotetik program bimbingan pribadi sosial untuk meningkatkan regulasi emosi.

3.8.3 Rancangan Hipotetik

Rancangan hipotetik bimbingan pribadi disusun untuk meningkatkan regulasi emosi peserta didik. rancangan hipotetik program bimbingan pribadi bertujuan untuk meningkatkan regulasi emosi.

