

PENGEMBANGAN BUKU PANDUAN PELATIHAN REGULASI EMOSI SISWA DI SMKN 1 KALITENGGAH LAMONGAN

Wiwin Fibriyanti

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
Email : wiwin.fibriyanti.97@gmail.com

Dr. Tamsil Muis, M.Pd

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
Email : Tamsilmuis@unesa.ac.id

ABSTRAK

Pengembangan buku panduan pelatihan regulasi siswa yang diberikan kepada siswa di SMKN 1 Kalitengah Lamongan ini bertujuan untuk membantu siswa yang memiliki tingkat regulasi emosi yang rendah, agar siswa mampu meregulasi emosinya dengan baik. Untuk mengetahui tingkat regulasi emosi siswa tersebut yakni dengan memberikan angket regulasi emosi agar diisi oleh siswa. Sehingga dari angket tersebut dapat diketahui banyaknya siswa yang memiliki tingkat regulasi emosi rendah. Tidak hanya dari hasil angket tersebut, dapat diketahui dari hasil wawancara kepada guru BK di sekolah tersebut bahwa banyaknya siswa yang menunjukkan sikap yang memiliki tingkat regulasi emosi rendah seperti siswa suka berbicara jorok, suka marah-marah kepada teman, suka menyendiri dan terlihat semangat tiba-tiba menjadi malas.

Selain beberapa hal di atas, siswa di sekolah tersebut diberikan angket kebutuhan untuk memenuhi kebutuhan materi-materi mengenai regulasi emosi dalam buku panduan tersebut. Setelah mengetahui kebutuhan materi yang dibutuhkan siswa, kemudian peneliti membuat media yang berupa buku panduan itu. Saat peneliti selesai membuat media tersebut, peneliti melaksanakan penilaian akseptabilitas produk kepada uji ahli materi dan uji ahli media. Setelah melakukan uji ahli materi dan media, peneliti melaksanakan uji lapangan skala kecil dan uji praktisi (konselor).

Dari hasil penilaian akseptabilitas yang dilakukan oleh 8 siswa yang memiliki tingkat regulasi emosi rendah mendapat penilaian sebanyak 94,9%. Sebelum melaksanakan uji lapangan skala kecil produk buku panduan telah diuji oleh ahli media, ahli materi, dan uji praktisi (konselor), dimana hasil prosentase dari uji ahli media sebesar 87,5%, ahli materi sebesar 96,6% dan uji ahli calon praktisi (konselor) sebesar 97,3%. Yang mengartikan bahwa produk buku panduan telah memenuhi kriteria akseptabilitas sangat baik dan tidak perlu direvisi.

Keyword : Pengembangan Buku Panduan, Regulasi Emosi, Siswa

ABSTRACT

The guidebook development of students' emotion regulation training that given to students of SMKN 1 Kalitengah Lamongan aims to help the students who have low emotion regulation, so they can manage their emotion. The students fill the questionnaire to find out about the level of their emotion regulation, so the number of students who have low emotion regulation can be known. The result not only can be found from the questionnaire but also from the interview of guidance counselor in that school. The interview reveals how many students who indicate low emotion regulation behaviour, such as the students who like to utter swear word, easily irritated by his friend, dissociate from others, and suddenly become lazy.

Besides several points above, the students were given the requirement questionnaire to fulfill the contents about emotion regulation in the guidebook. After knowing the requirement materials that students need, researcher make a media which is the guidebook. After the researcher finished making the media, the researcher do product acceptability examination to material experts examination and media experts examination. After doing test activity, researcher do minor-scale field test and practical examination (counselor).

Based on the acceptability test which done by eight students, the students who have low emotion regulation got 94.9%. Before doing minor-scale field test, guidebook product had been examined by media expert, material expert, and practitioner expert (counselor) and get 87.5% from media expert examination, 96.6% from material expert examination, and 97.3% from practitioner expert examination which indicates that guidebook product has been fulfilled excellent acceptability criteria and no need to revise.

Keyword: Guidebook Development, Emotion Regulation, Students

A. PENDAHULUAN

Pada individu remaja awal mengalami proses naik turunnya emosi yang diketahui dari ciri emosi yang tidak stabil, yakni pada suatu ketika merasa gembira akan tetapi tiba-tiba terlihat sedih/murung. Emosi yang tinggi kebanyakan dialami oleh usia remaja sehingga dari masalah tersebut memerlukan perhatian secara khusus agar dapat membantu individu mengontrol emosinya. Ciri-ciri dari individu yang dapat meregulasi emosinya yang tinggi yakni diketahui dari sikap dan memiliki emosi yang tidak berubah-ubah dari keadaan suasana hati yang tidak menentu. Kemampuan regulasi emosi ditunjukkan dengan tidak mudah marah yang meledak-ledak, tidak mudah murung, tidak bermuka masam, tidak bersikap kasar. Perubahan suasana hati tersebut dapat berubah-ubah dalam waktu yang cepat. Ketidakmampuan meregulasi emosi yang yang ditunjukkan dalam perilaku sehari-hari dapat menimbulkan permasalahan dalam perkembangan pribadi dan sosial. Dimana Shapiro (2003) menegaskan bahwa seseorang yang mampu meregulasi emosinya dengan baik dapat menghadapi dan menyelesaikan kemarahan emosi, karena seseorang yang mampu meregulasi emosi dapat membantu seseorang dalam menghadapi masalah dan menyelesaikan masalah dengan seseorang dan menghadapi kehidupan dengan baik.

Artinya remaja yang memiliki pengelolaan emosi dengan baik mampu mengontrol serta mengelolal rasa marah, rasa kecewa, frustrasi, putus asa, dalam menghadapi banyak hal dan peristiwa dengan stabil. Remaja tersebut akan lebih obyektif dan realistis dalam menganalisis permasalahannya, sehingga nantinya dapat mendorongnya untuk mampu menyelesaikan permasalahannya dengan baik (Safaria, 2012). Kemampuan individu dalam mengelola emosi dinamakan dengan regulasi emosi.

Salah satu dampak dari seseorang yang tidak mampu dalam meregulasi emosi bahkan ketika individu tersebut mengingat banyaknya masalah yang muncul, menyebabkan banyak remaja yang pada akhirnya memiliki tingkat frustrasi, depresi dan stres berkepanjangan hingga mengalami gangguan kejiwaan. Menurut data riset kesehatan dasar (Risesdas) Departemen Kesehatan tahun 2016 menyebutkan terdapat hampir 1 juta jiwa masyarakat Indonesia, dimana 550 ribu diantaranya adalah individu yang masih berusia remaja yang bahkan mengalami baik gangguan jiwa ringan bahkan berat (Riskedas, 2016).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan melalui wawancara baik kepada guru BK maupun kepada siswa secara langsung di SMKN 1 Kalitengah. Menurut keterangan guru BK SMKN 1 Kalitengah bahwa masih banyak siswa yang belum dapat mengontrol emosinya. Hal tersebut tampak dari perilaku siswa yang masih sering tidak terkontrol, betindak seenaknya sendiri dan tidak melihat keadaan di sekitar. Sikap seperti itu mengakibatkan individu

menjadi tidak peduli terhadap lingkungan dan tidak peduli terhadap sesama. Tidak hanya itu terdapat beberapa peserta didik yang menunjukkan kemampuan regulasi emosi yang rendah, yang ditunjukkan pada perilaku antara lain suka berbicara jorok, suka marah-marah kepada teman, suka menyendiri, kadang bersemangat mengerjakan tugas tetapi tiba-tiba menjadi malas mengerjakan tugas, kadang sangat gembira tiba-tiba menjadi sedih tidak mau diajak bicara, aktif dalam diskusi tiba-tiba menjadi diam dan antisocial. Berdasarkan keterangan dari guru BK di sekolah tersebut pada saat siswa menjajaki di kelas X, guru BK memberikan materi mengenai regulasi emosi namun materinya hanya mendasar.

Selain hasil wawancara yang didapatkan peneliti juga melaksanakan penyebaran angket regulasi emosi guna untuk mengetahui seberapa besar banyaknya siswa yang memiliki tingkat regulasi emosi yang rendah. Selain itu juga peneliti melakukan pengamatan sendiri terhadap sikap dan tingkah laku siswa di sekolah tersebut. Pada bulan Juni akhir ada berkisar 50 siswa mengadakan demo di halaman sekolah, yang ditujukan untuk kepala sekolah.

B. KAJIAN PUSTAKA

Menurut Borg & Gall (dalam Pulitjaknov, 2008) "*Educational research and development (R & D) is a process used to develop and validate educational products*". Bahwa penelitian pengembangan adalah proses yang berguna untuk mengembangkan dan menguji suatu produk pendidikan. Produk yang diciptakan oleh peneliti yakni berupa buku panduan.

Siswa dapat belajar menggunakan buku panduan, buku yang dapat digunakan atau dibaca tidak hanya pada saat adanya pembelajaran di kelas. Buku yang baik harus memiliki tampilan yang menarik dan di dalamnya juga harus memiliki isi yang menarik dan dapat berdampak baik dalam mengembangkan kemampuan berpikir seseorang baik dari perilaku dan sikap. Buku yang dapat membantu seseorang untuk menyelesaikan masalah serumit apapun dan tidak memunculkan persepsi yang salah merupakan arti dari buku yang baik dan benar. Serta buku yang dapat dipertanggungjawabkan kebenarannya sesuai dengan kaidah-kaidah keilmuan. Oleh karena itu, diperlukan standar-standar tertentu untuk menyusun dan memantau buku pelajaran, baik dari segi pengadaan, kualitas, penyebaran, maupun penggunaannya (Nursalim & Mustaji, 2010).

Kecerdasan emosional menurut Goleman (2009:50) bahwa seseorang yang memiliki ciri-ciri yakni dapat mengontrol diri, dapat mengendalikan suasana hati, memiliki dorongan internal dalam diri, mampu mengontrol kemauan hati, mampu memahami keadaan orang lain, dan dapat bersosialisasi dengan baik.

Gross menyatakan, regulasi emosi sebagai suatu proses seseorang dalam memberikan rangsangan emosi yang dimilikinya, kapan individu merasakan dan bagaimana individu mengalami dan mengekspresikan emosi tersebut (Gross 1998: 271). Proses tersebut meliputi menurunkan dan meningkatkan emosi yang positif maupun negative (Gross, 1999).

Terdapat karakteristik individu yang memiliki regulasi emosi positif dari beberapa ahli. Menurut Goleman (2009) mengemukakan bahwa kemampuan regulasi emosi dapat dilihat dalam enam kecakapan, yakni: kendali diri; memiliki hubungan interpersonal yang baik dengan orang lain; bersikap hati-hati; memiliki adaptabilitas; toleransi yang lebih tinggi terhadap frustrasi; dan memiliki pandangan positif terhadap diri dan lingkungan.

Menurut Gross dan Thompson (2006) ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi regulasi emosi seseorang, antara lain : usia, jenis kelamin, religiusitas, kepribadian, pola asuh, pengalaman, budaya, perubahan jasmani, tujuan dilakukannya regulasi emosi, frekuensi individu melakukan regulasi emosi, dan kemampuan individu dalam melakukan regulasi emosi.

Gross (1999) mengemukakan ada empat aspek yang digunakan untuk menentukan kemampuan regulasi emosi seseorang, yakni : *strategies to emotion regulation; engaging ini goal directed behaviours; control emotional responses; dan acceptance of emotional responses.*

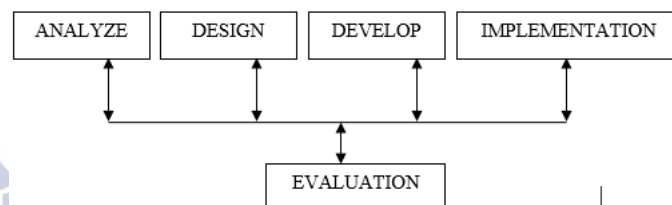
Menurut Gross (dalam Gross dan Thomson, 2006) menjelaskan bahwa ada 5 rangkaian proses regulasi emosi, dimana rangkaian tersebut dapat dilakukan tanpa melalui seluruh tahap proses tersebut. Adapun proses regulasi emosi menurut Gross tersebut adalah: pemilihan situasi; perubahan/modifikasi situasi; penyebaran perhatian; perubahan kognitif; dan perubahan respon.

Strategi regulasi emosi menurut Gross dan Thomson (2006) yaitu *cognitive reappraisal (antecendernt focused)* dan *expressive suppression (response focused)*. *Antecendernt focused emotion regulation* yaitu berpikir tentang situasi untuk menurunkan dampak emosional, sedangkan *response focused emotion regulation* adalah menghambat keluarnya tanda-tanda emosi.

Pengembangan buku panduan pelatihan regulasi emosi adalah suatu produk media berisikan materi tertulis yang digunakan siswa sekolah menengah atas/ sederajat khususnya diberikan pada siswa untuk mempelajari keterampilan dan kemampuan meregulasi emosi dan disertai refleksi diri dalam bentuk lembar-lembar kegiatan, sehingga siswa tersebut mampu memahami sendiri materi yang ada di dalam buku panduan.

C. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan oleh penulis adalah pengembangan. Menggunakan model pengembangan ADDIE (*Analysis, Design, Development or Production, Implementat on or Delivery and Evaluations*). Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian pengembangan ini menggunakan analisis data secara kuantitatif dan kualitatif.



Bagan 1. Alur Pengembangan ADDIE

a) Subjek Uji Coba

Subyek uji coba dalam penelitian pengembangan ini adalah uji ahli validitas Materi, Media, Praktisi (Konselor) dan siswa serta kritik dan saran dari ahli materi, media sebagai penyempurna produk.

Subjek uji produk dalam penelitian pengembangan ini meliputi :

1. Uji ahli materi yaitu Dra. Titin Indah Pratiwi, M.Pd yang ahli dibidangnya dan merupakan dosen Bimbingan dan Konseling UNESA
2. Uji ahli media yaitu Dr. Najlatun Naqiyah, M.Pd merupakan Dosen Bimbingan dan Konseling UNESA yang merupakan seorang yang ahli di bidang media bimbingan dan konseling dibuktikan dengan kepercayaan untuk mengajar mata kuliah/pelajaran yang berkaitan dengan teknologi/media pembelajaran khususnya bimbingan dan konseling di Lembaga Pendidikan.
3. Uji praktisi (Konselor) di SMKN 1 Kalitengah.

b) Jenis Data Penelitian

Jenis data yang diperlukan dalam penelitian pengembangan ini adalah data kuantitatif dan data kualitatif. Data kuantitatif diperoleh dari hasil angket untuk mengetahui tingkat regulasi emosi siswa, serta yang diberikan kepada uji ahli dan uji lapangan. Sedangkan data kualitatif diperoleh dengan mendeskripsikan hasil dari analisis berupa masukan, tambahan, dan kritikan yang diperoleh dari uji ahli dan uji lapangan.

Penelitian pengembangan ini menggunakan jenis data kuantitatif kualitatif.

1. Data Kuantitatif

Data kuantitatif didapatkan dari angket tertutup dengan tingkat penilaian yang memiliki skala penialaian. Dari penilaian tersebut maka diketahui tingkat prosentase nilai dari produk. Prosentase nilai produk memiliki kriteria penilaian dan kriteria revisi (Mustaji : 2005).

Nilai	Pernyataan
81% - 100%	sangat baik, tidak perlu direvisi
66% - 80%	baik, tidak perlu direvisi
56% - 65%	kurang baik, perlu direvisi
0% - 55%	sangat tidak baik, perlu direvisi

(Mustaji, 2005)

Tabel 1. Kriteria Penilaian Produk

2. Data Kualitatif

Data kualitatif didapatkan dari angket penilaian yang berupa saran dan komentar dari uji ahli media, uji ahli materi, dan uji calon pengguna (konselor) yang digunakan untuk menyempurnakan produk yang dikembangkan.

c) Definisi Operasional

Definisi Operasional dari Pengembangan Buku Panduan Pelatihan Regulasi Emosi Untuk Melatih Kemampuan regulasi emosi pada siswa adalah Proses dan upaya yang terencana untuk mengembangkan media berbentuk media cetak yaitu buku panduan yang terdiri dari dua buku yaitu untuk siswa dan untuk konselor dan terdiri dari materi yang berkaitan dengan pelatihan regulasi emosi untuk siswa yang memenuhi kriteria Akseptabilitas (Kegunaan, Kelayakan, Ketepatan, Dan Kepatuhan) untuk siswa di SMKN 1 Kalitengah, sehingga siswa mampu memberikan pemahaman mengenai remaja dan emosi (perkembangan remaja, pengertian emosi, karakteristik emosi, fungsi emosi, dan bentuk-bentuk emosi); regulasi emosi (pengertian, aspek, proses, faktor, fungsi dan karakteristik); strategi regulasi emosi (penerimaan, berfokus rencana, berfokus pikiran positif, dan berfokus mengatasi masalah); dan terapi music untuk meningkatkan regulasi emosi.

D. HASIL DAN PEMBAHASAN

Buku panduan pelatihan regulasi emosi merupakan produk yang telah melalui hasil uji akseptabilitas, meliputi: kegunaan, kelayakan, kepatutan, dan ketepatan. Adapun prosedur pengembangan dari media ini adalah menggunakan prosedur pengembangan ADDIE (*Analysis, Design, Development, Implementation, Evaluate*) (Pargito, 2010:46). Kelima tahapan tersebut adalah sebagai berikut:

Tahap dan waktu pelaksanaan penelitian :

No.	Tahap Penelitian	Waktu Pelaksanaan
1.	<i>Analysis</i> Melakukan Analiss Produk Pengembangan a. Studi Kepustakaan b. Survey Lapangan	Maret2017
2.	<i>Design (Design Desain Produk)</i>	Oktober 2017
3.	<i>Pengembangan (Development)</i>	Januari s/d Februari 2018
4.	<i>Tahap Implementasi</i>	Maret s/d April 2018
5.	<i>Tahap Evaluasi</i>	Mei 2018

Tabel 2. Jadwal Pelaksanaan Penelitian

1. Analisis

Tahap analisis merupakan suatu proses need assessment (analisis kebutuhan), mengidentifikasi masalah atau kebutuhan dimana peneliti melakukan pengumpulan data untuk mengetahui seberapa besar siswa yang memiliki tingkat kemampuan regulasi emosi rendah.

- Pengumpulan data melalui survei langsung ke sekolah untuk melakukan studi pendahuluan dengan konselor di SMKN 1 Kalitengah. Metode yang digunakan wawancara langsung dan penyebaran angket kebutuhan.
- Masalah dalam penelitian pengembangan ini adalah siswa memiliki kemampuan regulasi emosi yang rendah.

2. Desain Produk

- Merumuskan tujuan instruksional panduan pelatihan regulasi emosi.

Pada tahap merumuskan tujuan penggunaan produk, hal yang dilakukan adalah merumuskan tujuan dikembangkannya pelatihan regulasi emosi untuk siswa di SMKN 1 Kalitengah, sebagai upaya memberikan bantuan yakni dalam bimbingan kelompok untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi yang rendah.

- Mendeskripsikan Komponen-komponen dalam Produk

Jenis Panduan	Kerangka Panduan	Konten Isi Panduan Pelatihan Regulasi Emosi
Panduan Pelatihan Regulasi Emosi Konselor	Halaman Sampul	Panduan berjudul “ Panduan Pelatihan Regulasi Emosi (Panduan untuk konselor)
	Kata Pengantar	Berisi ucapan syukur kepada Allah SWT dan ucapan terimakasih kepada pihak-pihak yang telah membantu

Jenis Panduan	Kerangka Panduan	Konten Isi Panduan Pelatihan Regulasi Emosi	
		menyelesaikan panduan tersebut	
	Pendahuluan	a. Latar Belakang b. Tujuan c. Petunjuk penggunaan dari panduan pelatihan regulasi emosi	
	Isi Panduan	RPL, materi regulasi emosi, lembar kegiatan siswa.	
Panduan Pelatihan Regulasi Emosi	Halaman Sampul	Panduan berjudul "Panduan Pelatihan Regulasi Emosi" (Panduan untuk siswa)	
	Kata Pengantar	Berisi ucapan syukur kepada Allah S.W.T dan ucapan terimakasih kepada pihak-pihak yang telah membantu menyelesaikan panduan tersebut	
	Daftar Isi	Berisi petunjuk isi (bab, materi dan sub-sub materi) paket beserta halamannya	
	Pendahuluan	1. Latar Belakang 2. Tujuan	
	Materi		BAB I : Remaja dan Emosi a. Perkembangan Remaja b. Pengertian Emosi c. Karakteristik Emosi Remaja d. Fungsi Emosi e. Bentuk-bentuk Emosi
			BAB II : Regulasi Emosi a. Pengertian Regulasi Emosi b. Aspek Regulasi Emosi c. Proses Regulasi Emosi d. Faktor Regulasi Emosi e. Fungsi Regulasi Emosi f. Karakteristik Remaja Regulasi Emosi
		BAB III : Strategi Regulasi Emosi a. Strategi Penerimaan Diri	

Jenis Panduan	Kerangka Panduan	Konten Isi Panduan Pelatihan Regulasi Emosi
		b. Strategi Berfokus Rencana c. Strategi Berfokus Pikiran Positif d. Strategi Berfokus Mengatasi Masalah
		BAB IV : Terapi Musik Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi a. Definisi Terapi Musik b. Pengaruh Musik c. Jenis Terapi Musik d. Manfaat Terapi Musik

Tabel 3. Spesifikasi isi buku

Studi pendahuluan dalam menentukan materi buku panduan dengan menyebarkan angket kebutuhan. Dimana hal ini bertujuan agar peneliti mengetahui materi apa yang dibutuhkan oleh siswa, sehingga peneliti mampu menyusun buku panduan sesuai dengan kebutuhan siswa. Sebelum menyebarkan instrument kebutuhan materi, maka harus melalui penyusunan kisi-kisi angket kebutuhan berikut ini:

Tabel 3.1 KISI-KISI ANGKET KEBUTUHAN "REGULASI EMOSI"

Variabel	Indikator	Item Pernyataan
Regulasi Emosi	Remaja dan Emosi	1. Ingin lebih memahami pengertian dan definisi dari remaja 2. Ingin lebih memahami pengertian dan definisi dari emosi 3. Ingin mengenal jenis-jenis emosi secara umum 4. Ingin mengenal berbagai macam emosi pada remaja 5. Membutuhkan informasi

Variabel	Indikator	Item Pernyataan	Variabel	Indikator	Item Pernyataan
		mengenai ciri atau karakteristik emosi pada remaja			aspek dari regulasi emosi
		6. Ingin dapat mengenal bagaimana proses munculnya emosi			14. Membutuhkan informasi tentang dampak yang ditimbulkan ketika regulasi emosi yang rendah pada diri individu
		7. Membutuhkan informasi tentang dampak positif yang ditimbulkan dari emosi pada remaja			15. Membutuhkan informasi tentang dampak negative yang ditimbulkan dari rendahnya regulasi emosi pada remaja
		8. Membutuhkan informasi tentang dampak negative yang ditimbulkan dari emosi pada remaja		Strategi Regulasi Emosi	16. Ingin lebih memahami apa yang dimaksud dengan strategi regulasi emosi pada remaja
	Kemampuan Regulasi Emosi	9. Ingin lebih memahami apa yang dimaksud dengan regulasi emosi			17. Ingin lebih memahami manfaat dari individu yang dapat menerapkan strategi regulasi emosi
		10. Membutuhkan informasi mengenal manfaat regulasi emosi pada diri individu			18. Membutuhkan informasi mengenai bagaimana <i>Acceptance</i> sebagai strategi regulasi emosi pada remaja
		11. Membutuhkan informasi mengenal faktor regulasi emosi pada diri individu			19. Membutuhkan informasi mengenai bagaimana <i>Refocus on planning</i> sebagai strategi regulasi emosi pada remaja
		12. Ingin dapat mengetahui bagaimana proses berlangsungnya regulasi emosi			
		13. Membutuhkan pemahaman mengenai aspek-			

Variabel	Indikator	Item Pernyataan
		20. Membutuhkan informasi mengenai bagaimana <i>Positive Refocusing</i> sebagai strategi regulasi emosi pada remaja
		21. Membutuhkan informasi mengenai bagaimana <i>Positive Reappraisal</i> sebagai strategi regulasi emosi pada remaja
		22. Membutuhkan informasi mengenai bagaimana mengembangkan masing-masing strategi regulasi emosi pada remaja

Tabel 4. Kisi-kisi angket kebutuhan materi

Setelah dilakukan analisis, didapatkan hasil materi-materi yang termasuk kategori kebutuhan tinggi sehingga dapat disertakan di dalam buku panduan pelatihan regulasi emosi. Berikut hasil angket kebutuhan materi :

Tabel 5. Analisis Angket Kebutuhan

Materi Regulasi Emosi

No. Item	Σ	Kategori	No. Item	Σ	Kategori
1	35	Sedang	12	58	Sangat Tinggi
2	71	Sangat Tinggi	13	56	Tinggi
3	66	Sangat Tinggi	14	35	Sedang
4	59	Sangat Tinggi	15	34	Sedang
5	49	Tinggi	16	33	Sedang
6	51	Tinggi	17	33	Sedang
7	51	Tinggi	18	60	Sangat Tinggi
8	52	Tinggi	19	66	Sangat Tinggi
9	58	Sangat Tinggi	20	56	Tinggi
10	57	Tinggi	21	56	Tinggi
11	57	Tinggi	22	54	Tinggi

Berdasarkan hasil dari penyebaran angket kebutuhan materi yang dilakukan oleh peneliti terhadap siswa yakni item-item pernyataan yang memiliki nilai kategori sangat tinggi dan tinggi untuk dimasukkan dalam pembuatan produk yang meliputi : 1) Ingin lebih memahami pengertian dan definisi dari emosi; 2) ingin mengenal jenis-jenis emosi secara umum; 3) ingin mengenal berbagai macam emosi pada remaja; 4) membutuhkan informasi mengenai ciri atau karakteristik emosi pada remaja; 5) ingin mengenal bagaimana proses munculnya emosi; 6) membutuhkan informasi tentang dampak positif yang ditimbulkan dari emosi pada remaja; 7) membutuhkan informasi tentang dampak negative yang ditimbulkan dari emosi pada remaja; 8) ingin lebih memahami apa yang dimaksud dengan regulasi emosi; 9) membutuhkan informasi mengenal manfaat regulasi emosi pada diri individu; 10) membutuhkan informasi mengenal faktor regulasi emosi pada diri individu; 11) ingin dapat mengetahui bagaimana proses berlangsungnya regulasi emosi; 12) membutuhkan pemahaman mengenal aspek-aspek dari regulasi emosi; 13) membutuhkan informasi mengenai bagaimana *acceptance* sebagai strategi regulasi emosi pada remaja; 14) membutuhkan informasi mengenai bagaimana *refocus on planning* sebagai strategi regulasi emosi pada remaja; 15) membutuhkan informasi mengenai bagaimana *positive refocusing* sebagai strategi regulasi emosi pada remaja; 16) membutuhkan informasi mengenai bagaimana *positive reappraisal* sebagai strategi regulasi emosi pada remaja; 17) membutuhkan informasi mengenai bagaimana mengembangkan masing-masing strategi regulasi emosi pada remaja. Setelah mengetahui bahan-bahan materi yang diketahui lalu peneliti melanjutkan ke tahap berikutnya yakni tahap design produk.

3. Pengembangan (development)

• Data Kuantitatif

No	Uji Ahli	Aspek Kelayakan	Aspek Kegunaan	Aspek Kepraktisan	Aspek Ketepatan	Rerata Keseluruhan	Kategori
1.	Ahli Materi	94,4%	93,75%	100%	98,2%	96,6%	Sangat Baik, tidak perlu direvisi
2.	Ahli Media	95,8%	89,3%	82,2%	83,3%	87,5%	
4.	Ahli Praktisi (Guru BK)	97,2%	93,75%	100%	98,2%	97,3%	

Tabel 6. Hasil Uji Ahli Produk

Dari semua aspek tersebut didapatkan hasil yang menunjukkan prosentase rentan 81%-100% dapat disimpulkan bahwa panduan pelatihan regulasi emosi yang dikembangkan memenuhi kriteria akseptabilitas dengan predikat sangat baik dan tidak perlu direvisi (sesuai dengan interpretasi pada tabel kriteria akseptabilitas).

• Data Kualitatif

No.	Uji Ahli	Revisi	Keterangan
1.	Ahli Materi	Sampul dibuat lebih menarik	Sudah direvisi
2.	Ahli Media	Melengkapi Daftar Pustaka	Sudah direvisi
		Menambahkan penggunaan buku "untuk siswa SMK" pada cover	
3.	Ahli Praktisi	-	-

Tabel 7. Hasil Uji Ahli Produk

Dari perolehan data kualitatif berupa komentar dan saran dari ahli materi, ahli media dan ahli praktisi dapat disimpulkan bahwa ahli media lebih menekankan pada melengkapi daftar pustaka dan memperbaiki sampul sehingga membuat lebih menarik lagi.

Perevisian dilakukan setelah dilakukan validasi oleh validator ahli (ahli materi dan ahli media). Hasil validasi yang berupa penilaian kemudian dilakukan analisis. Penilaian yang berupa masukan/saran dan kritik kemudian dijadikan dasar dari revisi produk pengembangan yakni berupa panduan pelatihan regulasi emosi.

4. Implementasi

Pada tahap ini pengembang melaksanakan uji lapangan skala kecil yang ditujukan pada siswa yang memiliki tingkat regulasi rendah. Didalam tahap ini

pengembang memberikan uji pada 8 siswa untuk memberikan penilaian terhadap produk.

• Data Kuantitatif

No	Pernyataan	Nilai	Prosentase (%)	Kategori
Kemenerikan				
1.	Saya senang membaca buku panduan ini karena tampilannya menarik	31	96,9	Sangat Baik
2.	Panduan ini bergambar dan berwarna sehingga menarik untuk saya dalam membaca	31	96,9	Sangat Baik
3.	Buku panduan ini tidak membosankan saat dibaca	31	96,9	Sangat Baik
4.	Isi dan tampilan buku panduan membangkitkan rasa ingin tahu saya	32	100	Sangat Baik
5.	Isi buku panduan menarik sehingga menuntun saya untuk terus membaca	30	93,75	Sangat Baik
Rerata Aspek Kemenerikan		96,9		Sangat Baik
Ketepatan				
6.	Materi dalam buku panduan ini penting dalam perkembangan pelatihan kemampuan regulasi emosi	31	96,9	Sangat Baik
7.	Bahasa yang digunakan dalam buku panduan ini sederhana dan mudah dimengerti	31	96,9	Sangat Baik
8.	penyampaian materi dalam buku panduan ini berkaitan dengan kehidupan sehari-hari	31	96,9	Sangat Baik
9.	Kalimat dan paragraph yang digunakan dalam buku panduan ini jelas dan mudah dipahami	29	90,6	Sangat Baik
10.	Penyajian materi dalam buku panduan mendorong saya untuk berdiskusi dengan teman lain	28	87,5	Sangat Baik
11.	Penyajian materi dalam buku panduan mendorong saya untuk menuliskan yang sudah saya pahami pada "lembar evaluasi"	28	87,5	Sangat Baik
12.	Buku panduan ini memuat lembar evaluasi yang dapat menguji	28	87,5	Sangat Baik

No	Pernyataan	Nilai	Prosentase (%)	Kategori
	seberapa jauh pemahaman saya tentang isi materi			
	Rerata Aspek Ketepatan		92	angat Baik
Kegunaan				
13.	Buku panduan ini berguna bagi saya dalam mengatasi kelemahan	30	93,75	Sangat Baik
14.	Buku panduan ini bermanfaat dalam menambah ilmu bagi saya	32	100	Sangat Baik
15.	Buku panduan ini menambah wawasan baru bagi saya terkait tentang kemampuan regulasi emosi	30	93,75	Sangat Baik
16.	Materi pada buku panduan ini memberikan manfaat pada kehidupan saya agar mengembangkan kemampuan regulasi emosi	30	93,75	Sangat Baik
	Rerata Aspek Kegunaan		95,3	Sangat Baik
Kejelasan				
17.	Saya senang mempelajari semua materi pada buku panduan karena bahasa yang disampaikan jelas sehingga saya mudah memahami	30	93,75	Sangat Baik
18.	Saya lebih mudah mengerjakan lembar evaluasi pada materi setelah membaca buku panduan ini	31	96,9	Sangat Baik
	Rerata Aspek Kejelasan		95,3	Sangat baik
	Rerata Keseluruhan		94,9	Sangat baik, tidak perlu direvisi

Tabel 8. Hasil Uji Calon Pengguna (Siswa)

- Data Kualitatif
Berdasarkan uji lapangan skala kecil, penilaian dari 8 siswa tersebut tidak memberikan komentar dan saran terhadap produk sehingga tidak ada revisi atau perbaikan.

5. Evaluasi

Evaluasi dan revisi pada tahap ini adalah dengan menganalisis hasil penelitian dari ahli materi, ahli media, ahli praktisi (konselor sekolah) dan calon pengguna (siswa). Penilaian berupa masukan/saran dan kritik lalu dilakukan tindak

lanjut yaitu melakukan perbaikan pada produk pengembangan.

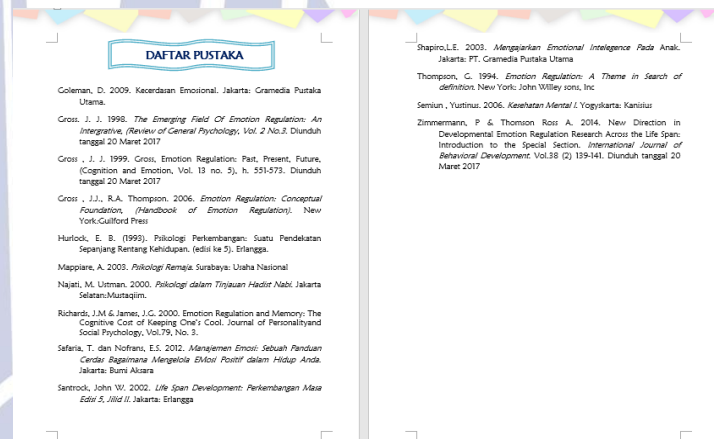
1. Masukan dari ahli media

- Menambahkan tulisan “SMK” dalam pengguna siswa

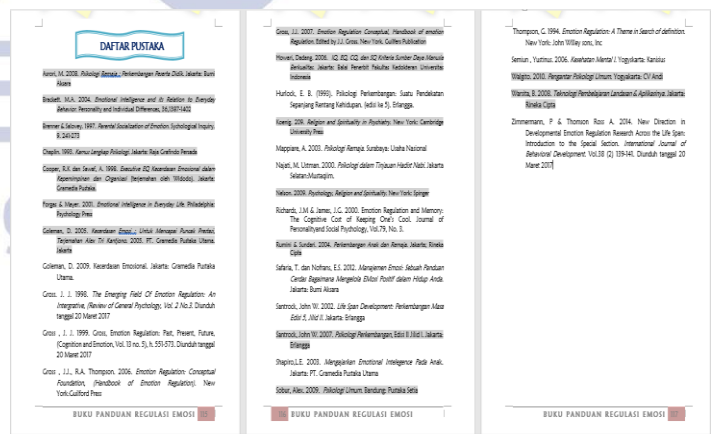


(Sebelum direvisi) (Sudah direvisi)
Gambar 1. Evaluasi Produk

- Melengkapi daftar pustaka



(Belum direvisi)



(Sudah direvisi)

Gambar 2. Evaluasi Produk

2. Masukan dari ahli materi
Cover dibuat lebih menarik



(Sebelum direvisi) (Sudah direvisi)

Gambar 3. Evaluasi Produk

Pembahasan

Penelitian pengembangan buku panduan pelatihan regulasi emosi telah diselesaikan dan telah melalui beberapa tahapan dan prosedur yang ada. Adapun prosedur pengembangan yang dilakukan adalah menggunakan model desain pengembangan ADDIE dimana model pengembangan ini menggunakan 5 tahap atau langkah pengembangan, yaitu : *Analysis, Design, Development, Implementation, Evaluate* (Pargito, 2010: 46).

Tahap analisis merupakan suatu proses need assessment (analisis kebutuhan), mengidentifikasi masalah atau kebutuhan, dimana peneliti melakukan pengumpulan data sebagai tindakan studi pendahuluan yakni melakukan penyebaran angket untuk mengetahui seberapa besar siswa yang memiliki tingkat regulasi emosi rendah, instrument angket untuk mengukur tingkat regulasi emosi siswa yang diberikan pada kelas X, XI, dan XII yang masing-masing satu kelas dalam per jenjangnya.

Karena penelitian ini mengenai regulasi emosi, maka peneliti focus pada hasil regulasi emosi yang rendah. Dalam pemilihan siswa yang akan dijadikan sebagai uji calon pengguna skala kecil, dari hasil yang diperoleh peneliti memilih 8 orang siswa. Siswa yang dipilih ialah perwakilan tiap jenjang yang memiliki tingkat regulasi emosi yang rendah, yakni 2 orang siswa kelas X, 3 orang siswa kelas XI, dan 3 orang siswa kelas XII.

Tahap selanjutnya ialah mendesain produk yang akan dikembangkan dengan bekerjasama dengan designer untuk merealisasikannya. Kemudian dilakukan uji produk bersama uji ahli materi dan uji ahli media yang bertujuan untuk mendapatkan kritik dan saran. Selanjutnya ialah mengimplementasikan di SMKN 1 Kalitengah. Kemudian tahap terakhir ialah evaluasi, dimana pada tahap ini hal yang dilakukan ialah merevisi produk sesuai dengan hasil (kritik dan saran) dari uji ahli materi, ahli media dan calon pengguna.

Dari beberapa tahapan yang telah dilalui tersebut, diperoleh data kuantitatif dan data kualitatif. Data kuantitatif merupakan data yang dapat dihitung,

mempunyai batasan nilai, dan memiliki kriteria penilaian yang diperoleh dari angket yang disebarkan pada ketiga ahli yaitu ahli materi, ahli media dan ahli praktisi yang masing-masing berjumlah satu orang. Sedangkan data kualitatif adalah data yang berupa masukan, tambahan, kritik, dan saran yang diberikan oleh ketiga ahli tersebut.

Berdasarkan penilaian dari ahli materi dan calon pengguna diperoleh prosentase sebesar **96,6%** untuk hasil uji validasi materi, dan prosentase sebesar **97,3%** untuk calon pengguna, dari hasil rata-rata keempat aspek akseptabilitas bahwa panduan pelatihan regulasi emosi memperoleh nilai sangat baik artinya dapat dimanfaatkan dalam membantu siswa meningkatkan kemampuan regulasi emosi siswa. Tidak hanya itu panduan ini juga dianggap layak dari perolehan nilai hampir semua pernyataan yang mendapatkan nilai baik. Begitu pula untuk aspek kepatutan menunjukkan bahwa panduan pelatihan regulasi emosi ini telah sesuai dengan etika, dengan menghargai kepentingan semua pihak yang terkait.

Hasil validasi ahli media bahwa panduan pelatihan regulasi emosi yang dikembangkan mampu mengungkap dan menyampaikan materi secara teknis, menyampaikan informasi yang memadai baik dari segi gambar-gambar yang menarik siswa sehingga bisa menentukan nilai dan manfaatnya. Sementara itu untuk prosentase penilaian yang diperoleh dari ahli media sebesar prosentase sebesar **87,5%** untuk uji validasi ahli media. Prosentase tersebut mewakili penilaian dari ahli media bahwa panduan pelatihan regulasi emosi sudah sesuai baik dari segi desain awal, standart teknis, dan penyajian materi.

Berdasarkan penilaian uji lapangan kecil bahwa panduan pelatihan regulasi emosi yang dikembangkan memperoleh prosentase sebesar **94,9%**. Dari hasil rata-rata keempat aspek akseptabilitas (kemenarikan, ketepatan, kegunaan, dan kejelasan) bahwa panduan pelatihan regulasi emosi memperoleh nilai sangat baik artinya dapat dimanfaatkan untuk para siswa agar mampu meningkatkan regulasi emosi.

Dari semua hasil prosentase tersebut dapat dibandingkan dengan kriteria penilaian akseptabilitas. Dimana kriteria penilaian menurut Mustaji (2005:102) bahwa panduan pelatihan regulasi emosi ini telah memenuhi kriteria akseptabilitas dengan predikat sangat baik dan tidak perlu dilakukan revisi (81% - 100%), baik untuk hasil uji materi, media, maupun calon pengguna yaitu konselor.

Selain hasil data kuantitatif berupa prosentase penilaian produk, terdapat penilaian kualitatif berupa masukan yang diberikan oleh ahli materi. Adapun masukan yang diberikan adalah mengenai pengemasan cover yang digunakan agar dibuat lebih menarik lagi. Masukan tersebut telah dipertimbangkan dan diperbaiki untuk penyempurnaan kelayakan dalam panduan pelatihan regulasi emosi.

Untuk masukan yang diberikan oleh ahli media mengenai perlunya melengkapi daftar pustaka dan pengemasan cover agar membuat panduan pelatihan regulasi emosi ditambahkan untuk pengguna, masukan tersebut telah dipertimbangkan dan diperbaiki untuk penyempurnaan media. Sedangkan untuk komentar yang diperoleh dari calon pengguna tidak ada komentar apapun.

Jadi setelah dilakukan validasi uji ahli media, uji ahli materi dan validasi calon pengguna terhadap panduan pelatihan regulasi emosi menunjukkan hasil yang sangat baik dan telah memenuhi kriteria akseptabilitas berupa aspek kegunaan, kelayakan, ketepatan, dan kepatutan. Panduan pelatihan regulasi emosi yang dikembangkan ini juga telah diperbaiki sesuai dengan masukan, komentar maupun saran yang diberikan oleh ahli materi, ahli media, maupun calon pengguna. Yang mana keunggulan dari buku panduan ini ialah :

1. Membantu siswa dalam memperoleh informasi mengenai regulasi emosi, baik melalui bimbingan kelompok maupun bimbingan klasikal.
2. Buku panduan merupakan media tekstual sebagai penunjang kegiatan bimbingan serta digunakan saat mengajar dalam pembelajaran tertentu. Menurut Wagiran (dalam Utomo 2008) menjelaskan bahwa buku yang dirancang dengan baik dan benar sehingga berfungsi sebagai alat pembelajaran yang efektif.
3. Buku panduan dapat membantu siswa memahami strategi regulasi emosi sehingga siswa mampu meregulasi emosi ketika sedang mengalami emosi.
4. Melalui buku panduan regulasi emosi dapat membantu guru BK mempermudah mendapatkan materi regulasi emosi. Pada saat kelas X di sekolah tersebut siswa mendapatkan materi mengenai regulasi emosi. Tetapi hanya dasar-dasarnya saja tidak disertai dengan strategi regulasi emosi.

E. PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil validasi uji ahli panduan pelatihan regulasi emosi kepada ahli materi, ahli media, dan calon pengguna dalam proses pengembangan, dapat ditarik kesimpulan bahwa panduan pelatihan regulasi emosi untuk siswa SMKN 1 Kalitengah Lamongan telah memenuhi kriteria akseptabilitas. Adapun rincian khusus dari hasil pengembangan panduan pelatihan regulasi emosi sebagai berikut:

1. Hasil penilaian dari penilaian validator ahli materi didapatkan prosentase penilaian sebesar **96,6%** dan menunjukkan predikat sangat baik.

2. Hasil penilaian validator ahli media menunjukkan predikat sangat baik yaitu **87,5%**.
3. Hasil penilaian calon pengguna menunjukkan predikat sangat baik dengan prosentase **97,3%**.
4. Hasil uji kelompok kecil menunjukkan predikat sangat baik dengan prosentase **94,9%**.
5. Panduan pelatihan regulasi emosi telah diperbaiki sesuai dengan masukan, komentar maupun saran yang diberikan oleh ahli materi, ahli media, maupun calon pengguna.

Dengan demikian dapat diketahui bahwa panduan pelatihan regulasi emosi berkategori sangat baik dan dinyatakan memenuhi kriteria akseptabilitas sehingga tidak perlu direvisi.

Saran

Berdasarkan simpulan di atas, terdapat beberapa saran yang ditunjukkan kepada beberapa pihak, diantaranya yaitu:

1. Bagi Konselor
Panduan pelatihan regulasi emosi dapat menjadi media yang digunakan konselor dalam meningkatkan pelayanan bimbingan dan konseling di sekolah khususnya bantuan yang berkaitan dengan peningkatan kemampuan regulasi emosi siswa
2. Bagi Siswa
Siswa diharapkan menggunakan panduan pelatihan regulasi emosi dalam upaya mandiri meningkatkan kemampuan regulasi emosi pada dirinya sehingga siswa mampu berkembang secara optimal.
3. Peneliti Lain
Pengembangan panduan pelatihan regulasi emosi hanya terbatas pada aspek akseptabilitas (kegunaan, kelayakan, ketepatan, dan kepatutan) dan terbatas pada uji calon pengguna produk oleh karenanya diharapkan peneliti lain dapat melakukan tahapan penelitian pengembangan lagi secara menyeluruh dengan menghasilkan produk-produk yang lebih kreatif dan inovatif sehingga siswa lebih berantusias dan memberikan gambaran pengetahuan baru mereka.

DAFTAR PUSTAKA

- Goleman, D. 2009. Kecerdasan Emosional. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- Gross, J. J. 1998. *The Emerging Field Of Emotion Regulation: An Intergrative, (Review of General Psychology, Vol. 2 No.3.* Diunduh tanggal 20 Maret 2017
- Gross, J. J. 1999. Gross, Emotion Regulation: Past, Present, Future, (Cognition and Emotion, Vol. 13 no. 5), h. 551-573. Diunduh tanggal 20 Maret 2017
- Gross, J.J., R.A. Thompson. 2006. *Emotion Regulation: Conceptual Foundation,*

(*Handbook of Emotion Regulation*). New York: Guilford Press

Mustaji. 2005. *Pembelajaran Berbasis Konstruktivistik Penerapan Dalam Pembelajaran Negeri Padang*

Nursalim, Moch & mustaji .2010. *Media Bimbingan Dan Konseling*. Surabaya : Unesa University Press

Pargito. 2010. *IPS terpadu*. Jurusan Pendidikan IPS Universitas Lampung: Aura

Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). 2016. *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementrian RI Tahun 2016*. Diakses: 2 April 2017 dari www.depkes.go.id

Safaria, T. dan Nofrans, E.S. 2012. *Manajemen Emosi: Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola EMosi Positif dalam Hidup Anda*. Jakarta: Bumi Aksara

Santrock, John W. 2002. *Life Span Development: Perkembangan Masa Edisi 5, Jilid II*. Jakarta: Erlangga

Shapiro,L.E. 2003. *Mengajarkan Emotional Intelegence Pada Anak*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama

Semiun , Yustinus. 2006. *Kesehatan Mental I*. Yogyakarta: Kanisius Winkel,W.S. 1991. *Bimbingan Dakn Konseling di Institusi Peendidikan*. Jakarta : PT Grasindo

Tim Pusat Penelitian Kebijakan dan Inovasi Pendidikan. Badan Penelitian dan Pengembangan Departemen Pendidikan Nasional (Tim Pulitjaknov). 2008. *Metode Penelitian Pengembangan*. Jakarta: Depdiknas.

