

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

Pada bab hasil dan bahasan penelitian ini, peneliti paparkan hasil yang telah dilakukan dalam penelitian di sekolah SMP Negeri 7 Pamekasan yakni terkait pengaruh bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama untuk meningkatkan regulasi emosi siswa, sekaligus pembahasan terkait data yang telah peneliti dapatkan di lapangan.

#### **A. HASIL PENELITIAN**

##### **1. Hasil Uji Instrumen Skala**

Hasil uji instrumen diperoleh dari skala regulasi emosi yang telah diuji menggunakan uji validitas dan uji reliabilitasnya. Adapun hasil rincian dari uji instrument skala dapat dilihat di pembahasan dibawah.

##### **a. Uji Validitas**

Dari hasil uji skala regulasi emosi yang sudah disebar pada tanggal 12 Februari 2023 pada responden dan dilakukan analisis menggunakan bantuan aplikasi SPSS versi 25.0. Adapun langkah-langkah dalam menghitung validitas yakni dapat dilihat sebagai berikut:

- 1) Untuk mengetahui validitas instrument pada penelitian ini yaitu dengan cara menyebar skala regulasi emosi pada siswa SMP Negeri 7 Pamekasan dimana dalam penelitian ini diberikan pada siswa kelas VIII C.

- 2) Mengambil kembali skala regulasi emosi dari responden untuk memindahkan skor regulasi emosi kedalam tabel perhitungan validitas, kemudian menghitung skor tiap item dan skor total.
- 3) Menguji kevalidan skala regulasi emosi dengan menggunakan teknik korelasi *Product Moment* dari *Pearson* dengan bantuan SPSS 25.0 for windows.

Suatu instrumen dikatakan valid apabila mampu mengukur apa yang diinginkan. Sebuah instrumen dikatakan valid apabila dapat mengungkap data dari variabel yang diteliti secara tepat. Uji validitas dapat dilihat pada tabel *Item-Total Statistic* dengan syarat nilai koefisien  $> 0,3$ .<sup>1</sup>

**Tabel 4.4. Hasil Uji Validitas**

<b>Item-Total Statistics</b>					
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted	Keterangan
soal1	104.77	196.851	.692	.920	VALID
soal2	104.50	199.786	.558	.921	VALID
soal3	104.55	193.784	.644	.920	VALID
soal4	104.64	198.623	.539	.922	VALID
soal5	104.64	195.481	.692	.920	VALID
soal6	104.64	195.576	.688	.920	VALID
soal7	104.77	194.851	.666	.920	VALID
soal8	104.64	199.861	.479	.922	VALID
soal9	104.77	204.946	.357	.923	VALID
soal10	104.55	193.784	.746	.919	VALID
soal11	105.14	195.266	.634	.920	VALID
soal12	104.64	197.290	.604	.921	VALID
soal13	104.73	203.446	.428	.923	VALID
soal14	104.73	193.636	.701	.919	VALID

<sup>1</sup> Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*, (Bandung: Alfabeta, 2006), hlm 178.

soal15	104.91	194.277	.664	.920	VALID
soal16	104.82	198.632	.562	.921	VALID
soal17	104.86	191.933	.740	.919	VALID
soal18	104.82	201.013	.403	.923	VALID
soal19	105.05	197.665	.509	.922	VALID
soal20	104.68	197.180	.626	.921	VALID
soal21	104.50	200.262	.532	.922	VALID
soal22	104.73	199.636	.673	.921	VALID
soal23	104.64	201.861	.383	.923	VALID
soal24	105.09	200.944	.361	.924	VALID
soal25	104.77	199.994	.473	.922	VALID
soal26	105.00	201.810	.372	.923	VALID
soal27	105.00	193.810	.607	.921	VALID
soal28	104.73	201.732	.376	.923	VALID
soal29	104.36	206.242	.202	.925	TIDAK VALID
soal30	105.09	197.706	.464	.923	VALID
soal31	105.23	204.470	.191	.926	TIDAK VALID
soal32	105.05	203.950	.225	.926	TIDAK VALID
soal33	104.95	202.712	.313	.924	VALID
soal34	104.82	207.394	.129	.926	TIDAK VALID
soal35	104.59	204.920	.167	.927	TIDAK VALID

Pada putaran pertama terdapat 5 item yang gugur karena memiliki nilai *Correlated Item – Total Correlation* dibawah 0,3 yakni item soal nomer 29,31,32,34 dan 35 (yang ditandai dengan warna kuning). Pada putaran kedua seluruh item dari skala regulasi emosi siswa telah memiliki nilai *Correlated Item – Total Correlation* > 0,3 artinya seluruh item dinyatakan valid.

#### 4.5. Tabel Hasil Uji Validitas

Item-Total Statistics					
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted	Keterangan
soal1	89.50	176.167	.708	.933	VALID
soal2	89.23	178.946	.574	.935	VALID
soal3	89.27	174.017	.622	.934	VALID
soal4	89.36	178.528	.518	.935	VALID

soal5	89.36	174.147	.745	.933	VALID
soal6	89.36	174.909	.705	.933	VALID
soal7	89.50	174.643	.662	.934	VALID
soal8	89.36	178.242	.532	.935	VALID
soal9	89.50	182.738	.455	.936	VALID
soal10	89.27	173.922	.727	.933	VALID
soal11	89.86	176.790	.546	.935	VALID
soal12	89.36	175.671	.665	.934	VALID
soal13	89.45	182.545	.438	.936	VALID
soal14	89.45	173.498	.697	.933	VALID
soal15	89.64	173.290	.697	.933	VALID
soal16	89.55	177.879	.576	.935	VALID
soal17	89.59	171.777	.741	.933	VALID
soal18	89.55	180.450	.399	.937	VALID
soal19	89.77	176.470	.543	.935	VALID
soal20	89.41	175.777	.678	.934	VALID
soal21	89.23	179.232	.558	.935	VALID
soal22	89.45	179.022	.677	.934	VALID
soal23	89.36	180.147	.435	.936	VALID
soal24	89.82	179.965	.376	.937	VALID
soal25	89.50	177.786	.557	.935	VALID
soal26	89.73	181.541	.352	.937	VALID
soal27	89.73	172.970	.632	.934	VALID
soal28	89.45	181.307	.364	.937	VALID
soal29	89.82	180.823	.315	.938	VALID
soal30	89.68	180.418	.386	.937	VALID

Hasil uji indeks diskriminasi pada skala regulasi emosi dari 35 item yang diajukan terdapat 5 item yang tidak memenuhi syarat sehingga jumlah item yang diterima sejumlah 30 item dengan rentang indeks diskriminasi 0,313 – 0,746.

#### b. Uji Reliabilitas

Skala dapat dikatakan reliabel jika *Cronbach Alpha* ( $\alpha$ ) lebih dari 0,6. Adapun hasil dari uji reliabilitas sebagai berikut.

**Tabel 4.5. Hasil Reliabilitas**

<i>Cronbach Alpha</i>	<i>N of Items</i>
0,937	30

## 2. Hasil Uji Prasyarat Analisis

### a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui data yang didapat dari variabel yang sudah diteliti berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas dilakukan dengan bantuan aplikasi SPSS versi 25.0 dengan menggunakan uji *Shapiro Wilk*. Uji normalitas *Shapiro Wilk* adalah uji yang dilakukan untuk mengetahui sebaran data acak suatu sampel kecil. Dalam seminar paper Shapiro, Wilk pada tahun 1985 dan Chen 1968 telah digunakan simulasi data yang kurang dari 50 sampel. Sehingga disarankan untuk sampel data kurang dari 50 sampel. Dikarenakan sampel atau responden dalam penelitian < 50 data ( $N < 50$ ) maka peneliti menggunakan uji normalitas *Shapiro Wilk*. Dalam pengujian normalitas suatu data dikatakan normal jika nilai signifikansi ( $\text{sig}$ ) > 0,05.<sup>2</sup> Hasil uji normalitas dapat diketahui dalam tabel sebagai berikut.

**Tabel 4.6. Hasil Uji Normalitas**

Hasil		<i>Kolmogorov Smirnov</i>			<i>Shapiro Wilk</i>		
		<i>Statistic</i>	<i>df</i>	<i>Sig.</i>	<i>Statistic</i>	<i>Df</i>	<i>Sig.</i>
Regulasi	Pre-test	0,134	25	0,200	0,971	25	0,682
Emosi	Post-test	0,138	25	0,200	0,937	25	0,125

Dari hasil uji normalitas menggunakan uji *Kolmogorov Smirnov* dengan data atau dipisah nilai *Sig. Pre-test* 0,200 > 0,05 dan *Post-test* 0,200 > 0,05. Artinya hasil menunjukkan bahwa data

<sup>2</sup> Suardi, *Pengaruh Kepuasan Kerja Terhadap Kinerja Pegawai Pada PT Bank Mandiri, Tbk Kantor Cabang Pontianak*, *Jurnal Bussines Economics and Entrepreneurship* Volume 1 No.2 2019. hlm, 16.

berdistribusi normal. Begitupun dengan menggunakan uji *Shapiro Wilk* hasil *pre-test*  $0,682 > 0,05$  dan *post-test*  $0,125 > 0,05$ .

## b. Data Kuantitatif

### 1) Data Pengukuran Awal (*Pre-Test*)

Pelaksanaan *pre-test* dilakukan pada tanggal 15 Februari 2023, *pre-test* diberikan kepada kelas IX. Dari skor yang dihasilkan dari skala regulasi emosi peneliti memberikan rentang atau kategori skor sebagai berikut.

- a) Skor  $> 91$  memiliki tingkat regulasi emosi tinggi
- b) Skor 90-80 memiliki tingkat regulasi emosi sedang
- c) Skor  $< 79$  memiliki tingkat regulasi emosi rendah

Berdasarkan hasil *pre-test* yang dilakukan terdapat 8 siswa yang memiliki skor rendah, 16 siswa memiliki skor sedang dan 1 siswa yang memiliki skor tinggi. Skor dari *pre-test* yang disebarkan kepada siswa dapat kita lihat pada tabel dibawah ini.

**Tabel 4.1. Tabel Hasil Pre-test**

No.	Subjek Penelitian	Skor Regulasi Emosi	Kategori
1.	Y1	81	Sedang
2.	Y2	88	Sedang
3.	Y3	78	Rendah
4.	Y4	83	Sedang
5.	Y5	79	Rendah
6.	Y6	77	Rendah
7.	Y7	88	Sedang
8.	Y8	81	Sedang
9.	Y9	88	Sedang
10.	Y10	71	Rendah
11.	Y11	89	Sedang
12.	Y12	84	Sedang
13.	Y13	93	Tinggi

14.	Y14	77	Rendah
15.	Y15	84	Sedang
16.	Y16	75	Rendah
17.	Y17	75	Rendah
18.	Y18	85	Sedang
19.	Y19	81	Sedang
20.	Y20	76	Rendah
21.	Y21	81	Sedang
22.	Y22	83	Sedang
23.	Y23	88	Sedang
24.	Y24	88	Sedang
25.	Y25	84	Rendah

Dari hasil skor yang sudah diperoleh, dapat dilihat bahwasanya siswa yang memiliki tingkat regulasi emosi tinggi hanya 1 orang siswa.

Sedangkan siswa yang lain masih memiliki tingkat regulasi emosi yang tergolong sedang dan rendah. Dan selanjutnya siswa kelas IX diberikan *treatment* berupa bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama.

## 2) Data Hasil (*Treatment*)

Pemberian *treatment* (perlakuan) kepada siswa kelas IX yang berupa bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik sosiodrama. *Treatment* dilakukan 4 kali dengan 2 sesi dikelas IX B. Hal ini dilakukan peneliti, untuk mengenalkan layanan bimbingan kelompok terlebih dahulu sebelum pemberian teknik sosiodrama kepada siswa.

Tabel 4.2. Tabel Pelaksanaan Treatment

No.	Tempat dan tanggal	Kegiatan	Tujuan	Waktu
1.	07 Maret 2023 Kelas IX B	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peneliti masuk bersama guru BK dan meminta izin untuk mengisi waktu pelajaran.</li> <li>2. Membuka kegiatan dengan membaca do'a terlebih dahulu, melakukan perkenalan dan menanyakan kabar untuk menciptakan hubungan baik di tahap awal kegiatan bimbingan kelompok.</li> <li>3. Melakukan <i>ice breaking</i> yakni "ini ekspresiku"</li> <li>4. Menjelaskan tentang bimbingan kelompok dan asas-asas dalam bimbingan kelompok.</li> <li>5. Evaluasi seputar bimbingan kelompok.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Membangun hubungan baik dengan anggota kelompok dan menghilangkan rasa canggung.</li> <li>2. Siswa dapat memahami layanan bimbingan kelompok, asas-asas dalam bimbingan kelompok dan kegiatan dalam bimbingan kelompok.</li> </ol>	40 menit
2.	08 Maret 2023 di Kelas IX B	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peneliti masuk bersama guru BK dan meminta izin untuk mengisi waktu pelajaran.</li> <li>2. Membuka kegiatan dengan membaca do'a terlebih dahulu, melakukan perkenalan dan menanyakan kabar untuk menciptakan hubungan baik di tahap awal kegiatan bimbingan kelompok.</li> <li>3. Melakukan <i>ice breaking</i></li> <li>4. Menjelaskan tentang materi yakni regulasi emosi dan problem yang seringkali dialami siswa di sekolah</li> <li>5. Evaluasi seputar regulasi emosi.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Siswa dapat memahami tentang regulasi emosi dan faktor yang mempengaruhi emosi.</li> <li>2. Siswa dapat memahami materi dan menanyakan kepada peneliti terkait regulasi emosi.</li> </ol>	30 menit
3.	09 Maret 2023 di Kelas IX B	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peneliti masuk bersama guru BK dan meminta izin untuk mengisi waktu pelajaran.</li> <li>2. Membuka kegiatan dengan membaca do'a terlebih dahulu, melakukan perkenalan dan menanyakan kabar untuk menciptakan hubungan baik di tahap awal kegiatan bimbingan kelompok.</li> <li>3. Memberikan penjelasan tentang teknik sosiodrama sebagai <i>treatment</i>.</li> <li>4. Memilih pemimpin kelompok sebagai pengamat jalannya pemberian treatment sekaligus</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Siswa dapat mengetahui dan memahami teknik sosiodrama.</li> <li>2. Siswa dapat mengamati peran dari masing-masing pemain drama dan mengambil hal positif untuk meningkatkan regulasi emosi mereka.</li> <li>3. Siswa dapat</li> </ol>	40 menit



		<p>mengevaluasi di akhir sesi.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>5. Pemimpin kelompok memilih beberapa anggota kelompok untuk bergabung dalam kegiatan sosiodrama.</li> <li>6. Pemimpin kelompok membagikan naskah yang sudah disiapkan.</li> <li>7. Anggota kelompok yang berperan maju ke depan untuk memainkan drama bersama anggota kelompok lain yang terpilih sesuai dengan tokoh yang terdapat dalam naskah drama.</li> <li>8. Anggota kelompok yang tidak terpilih ditunjuk sebagai pengamat sekaligus pengevaluasi di akhir sesi.</li> <li>9. Evaluasi</li> <li>10. Peneliti memberikan kesan dan pesan kepada siswa dari proses bimbingan kelompok dan materi seputar regulasi emosi.</li> </ol>	<p>mengevaluasi pemain naskah dari peran yang diambil oleh masing-masing anggota.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>4. Siswa dapat mengevaluasi serta menjadikan evaluasi diri dalam kegiatan bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama dalam meningkatkan regulasi emosi melalui treatment yang telah diberikan.</li> </ol>	
4.	10 Maret 2023 di Kelas IX B	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tindak lanjut dengan memastikan kepada peserta didik bahwa apa yang sudah mereka dapatkan di dalam proses bimbingan kelompok dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Untuk mengetahui bahwa siswa benar-benar melakukan hasil dari teknik sosiodrama.</li> </ol>	30 menit

- a) Pertemuan pertama berlangsung pada hari Rabu tanggal 07 Maret 2023. Sebelumnya peneliti sudah mendapatkan izin dari pengajar di jam terakhir untuk mengisi kegiatan belajar mengajar dengan pemberian treatment yakni berupa bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama. Setelah mendapat izin, peneliti diarahkan menuju kelas IX B untuk memberikan treatment. Kegiatan diawali dengan membaca do'a terlebih dahulu dan dilanjutkan dengan sesi perkenalan diri sekaligus menanyakan kabar siswa sebagai bentuk pendekatan diri kepada anggota kelompok.

Agar suasana kelompok tidak begitu tegang dan sepi, maka peneliti memberikan *ice breaking* untuk mencairkan suasana tegang dalam kegiatan bimbingan kelompok. Peneliti memainkan sebuah permainan dimana anggota harus menunjukkan ekspresi mereka ketika mendengar pernyataan-pernyataan yang sudah disediakan. Sehingga mereka dapat mengekspresikan perasaan mereka dan mencegah rasa canggung dari masing-masing anggota kelompok serta menimbulkan semangat untuk melanjutkan sesi kegiatan.

Setelah permainan diakhiri, peneliti memberikan perhatian dengan menanyakan keseruan permainan yang diberikan. Sehingga banyak sekali pendapat yang diutarakan saat mereka menunjukkan ekspresinya. Selanjutnya, peneliti menanyakan kepada anggota kelompok apakah sebelumnya sudah melakukan kegiatan bimbingan kelompok atau belum. Kemudian peneliti menjelaskan terkait bimbingan kelompok, asas-asas dan tujuan dalam konseling kelompok.

Berdasarkan hasil *pre-test* yang sudah dilakukan, peneliti menanyakan beberapa bagian sulit dari pernyataan skala regulasi emosi terkait problem yang mereka sedang mereka alami. Hal ini memudahkan peneliti untuk menggali permasalahan yang sedang terjadi di antara siswa di sekolah.

- b) Pertemuan kedua, peneliti kembali memberikan materi seputar regulasi emosi. Permasalahan yang sering kali terjadi di kelas

yakni belum adanya kesadaran diri mereka saat sedang dilanda emosi. Sehingga mereka langsung merespon spontan tanpa dikelola terlebih dahulu. Seperti halnya pada saat menyebarkan *pre-test* seorang siswa yang tengah dilanda kesal berteriak dengan kencang saat salah satu teman mereka sedang melemparkan gurauan. Dan juga problem lain yang ditemukan peneliti yakni kata-kata yang dianggap kurang sopan saat sedang guru menerangkan penjelasan di depan atau saat guru sedang memberikan pengarahan. Ketika ditanyakan alasannya, mereka menjawab bahwa hal tersebut menjadi trend di media sosial. Sehingga mereka pun mengekspresikan atau meniru model media sosial untuk diterapkan kedalam kehidupan sehari-hari.

- c) Pertemuan ketiga, peneliti memberikan teknik sosiodrama kepada siswa sambil menjelaskan mengenai teknik sosiodrama yang mungkin atau bahkan belum mereka dapatkan.

Teknik sosiodrama merupakan suatu metode pembelajaran yang digunakan dalam kegiatan belajar siswa maupun dalam proses bimbingan kepada siswa. Seperti arti kata dari sosiodrama yakni drama yang melibatkan hubungan sosial atau interaksi sosial dengan menggunakan naskah yang sudah dibuat sebelumnya. Disamping itu, dalam teknik sosiodrama, diharapkan siswa mengungkapkan ekspresi saat mereka berinteraksi antar sesama pemain sehingga perasaan saat

memerankan sebuah tokoh drama dapat disampaikan dengan baik oleh pemain serta dapat ditangkap dan dijadikan pelajaran positif bagi siswa. Siswa yang menjadi pengamat mengambil kesimpulan dan evaluasi diri bagaimana ketika sedang dilanda emosi mereka sadar dan dapat mengontrol perasaan mereka sehingga nantinya mereka bisa mengurangi respon negatif dengan perkataan baik dan sopan.

- d) Pertemuan keempat, peneliti kembali melanjutkan kegiatan bimbingan kelompok dengan evaluasi dan tindak lanjut. Evaluasi dan tindak lanjut ditujukan agar apa yang mereka dapatkan di dalam bimbingan kelompok dapat bermanfaat dan diterapkan secara baik di lingkungan sekolah maupun dalam kehidupan sehari-hari siswa. Peneliti memastikan bahwa adanya peningkatan dari regulasi emosi mereka yang sebelumnya memiliki tingkat emosi yang rendah dengan memantau interaksi sosial di dalam kelas. Dan sebagai contoh, mereka dapat menerapkan sikap sopan ketika guru sedang menjelaskan di depan, mendiami siswa yang hiperaktif di kelas dan sangat suka usil dengan teman dan mengabaikan gurauan yang menimbulkan pertengkaran di akhir.

### **3) Data Pengukuran Akhir (*Post-Test*)**

Pelaksanaan *post-test* dilakukan untuk mengetahui apakah ada perbedaan skor sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik sosiodrama. *Post-test*

dilaksanakan pada tanggal 09 Maret 2023 setelah melakukan kegiatan sosiodrama. Hasil *post-test* dapat dilihat pada tabel dibawah.

**Tabel 4.3. Tabel Hasil Post-test**

No.	Subjek Penelitian	Skor Regulasi Emosi	Kategori
1.	Y1	91	Tinggi
2.	Y2	98	Tinggi
3.	Y3	88	Sedang
4.	Y4	93	Tinggi
5.	Y5	87	Sedang
6.	Y6	97	Tinggi
7.	Y7	98	Tinggi
8.	Y8	93	Tinggi
9.	Y9	98	Tinggi
10.	Y10	87	Sedang
11.	Y11	98	Tinggi
12.	Y12	92	Tinggi
13.	Y13	106	Sangat Tinggi
14.	Y14	95	Tinggi
15.	Y15	94	Tinggi
16.	Y16	91	Tinggi
17.	Y17	92	Tinggi
18.	Y18	95	Tinggi
19.	Y19	91	Tinggi
20.	Y20	90	Sedang
21.	Y21	91	Tinggi
22.	Y22	93	Tinggi
23.	Y23	97	Tinggi
24.	Y24	98	Tinggi
25.	Y25	97	Tinggi

### 3. Pembuktian Hipotesis

Untuk mengetahui hasil hipotesis, maka perlu dianalisis dengan uji *paired sample T-test*. Uji ini merupakan uji beda dua sampel berpasangan. Adapun dasar penggunaan uji *paired sample T-test* ialah observasi/penelitian untuk masing-masing data, perbedaan rata-rata harus

berdistribusi normal. Seperti halnya uji parametrik lainnya, uji *paired sample T-test* menggunakan persyaratan data yang digunakan harus berdistribusi normal. Dalam penelitian, peneliti telah melakukan uji normalitas dengan melihat nilai *Shapiro Wilk*. Dikarenakan jumlah subjek kurang dari 50 dan memenuhi syarat untuk dilakukan uji hipotesis menggunakan uji *paired sample T-test*.

#### a. Uji Paired Sample Test

Uji *paired sample test* dapat dilihat dari nilai signifikansi (2-tailed) dan nilai t. adapun rinciannya dapat dilihat dibawah.

**Tabel 4.10. Nilai t Test dari Hasil Pengujian**

	Rata-Rata	Std. Deviasi	Rata-Rata Std. Error	95% Confidence Interval of the Difference		T	Df	Sig (2-tailed)
				Lower	Upper			
Pretest – Posttest	-11,720	3,285	0,657	-13,076	-10,364	-17,837	24	0,000

##### 1) Berdasarkan nilai signifikansi (2-tailed)

Dari hasil uji *paired sample t test* diketahui hasil rata-rata (*mean*) -11,720 nilai ini di dapatkan dari hasil selisih rata-rata nilai *pre-test* dan *post-test* dan dapat diketahui nilai signifikansi (sig 2-tailed) sebesar 0,000 dalam tabel. Cara menganalisis uji *paired sample t test* menurut Singgih Santoso berdasarkan nilai signifikansi, yaitu :

- 1) Apabila nilai signifikansi (2-tailed) < 0,005 maka  $H_a$  diterima dan Hipotesis nol ditolak.
- 2) Apabila nilai signifikansi (2-tailed) > 0,005 maka  $H_a$  ditolak dan  $H_o$  diterima.

Dapat dilihat dari hasil uji *sample paired t test* diatas nilai sig 2-tailed  $0,000 < 0,005$ , artinya  $H_a$  atau bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama memiliki pengaruh (berpengaruh) dalam meningkatkan regulasi emosi siswa.

#### b. Uji T

Selain berdasarkan nilai signifikansi, uji hipotesis dengan menggunakan *sampel paired t test* dapat dibuktikan dengan perbandingan nilai  $t$  hitung dengan nilai  $t$  tabel. Adapun pengambilan keputusannya yakni:

- 1) Jika nilai  $t$  hitung  $> t$  tabel, maka  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak
- 2) Jika nilai  $t$  hitung  $< t$  tabel, maka  $H_a$  ditolak dan  $H_o$  diterima.

Dari hasil uji *sample paired t test* diatas dapat dilihat nilai  $t$  hitung sebesar  $-17,837$  (dalam tabel).  $t$  hitung memiliki nilai negatif karena nilai rata-rata dari skor *pre-test* lebih rendah dibanding nilai rata-rata dari skor *post-test*. Dalam keadaan seperti ini nilai  $t$  hitung menjadi positif yaitu  $17,837$ .

Nilai  $t$  dapat dilihat dari hasil SPSS atau dapat dihitung manual dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

$$t = \frac{\bar{d}\sqrt{n}}{Sd}$$

Keterangan:

$d$  = Selisih dari sepasang data

$\bar{d}$  = Rata-rata dari  $d$

$Sd$  = Standart Devisiasi dari  $d$

$n$  = Banyaknya data  $d$  dengan derajat bebas  $n-1$

Tabel 4.11. Perbandingan Nilai *Pre-Test* Dan *Post-Test*

Skor ( <i>pre-test</i> )	Skor ( <i>post-test</i> )	Selisih
81	91	-10
88	98	-10
78	88	-10
83	93	-10
79	87	-8
77	97	-20
88	98	-10
81	93	-12
88	98	-10
71	87	-16
89	98	-9
84	92	-8
93	106	-13
77	95	-18
84	94	-10
75	91	-16
75	92	-17
85	95	-10
81	91	-10
76	90	-14
81	91	-10
83	93	-10
88	97	-9
88	98	-10
84	97	-13
<b>Jumlah</b>		-293
<b>Rata-Rata</b>		-11,720

$$S^2 = 10,791225$$

$$S = \sqrt{10,791225}$$

$$= 3,285$$

$$t = \frac{-11,720\sqrt{25}}{3,285}$$

$$= -17,837$$



Dari hasil diatas dapat kita ketahui bahwa  $t$  hitung yang dilihat dari nilai SPSS versi 25.0 dengan perhitungan manual menggunakan rumus menghasilkan nilai yang sama, yakni -17,837. Dapat kita ketahui bahwa nilai  $t$  tabel dengan df 24 sebesar 2,064. Artinya,  $t$  hitung (17,387) >  $t$  tabel (2,064). Jadi, dapat disimpulkan bahwa X sebagai variabel bebas berpengaruh dan berhubungan dengan Y sebagai variabel terikat atau hipotesis diterima.

### c. Uji Paired Samples Correlation

Dari melakukan uji *paired samples correlation*, maka didapatkan hasil uji sebagai berikut:

**Tabel 4.9. Nilai Korelasi Dan Hasil Pengujian**

	Jumlah	Korelasi	Sig.
<i>Pre-test &amp; Post-test</i>	25	0,795	0,000

Diketahui nilai korelasi sebesar 0,795 yang mana derajat hubungan termasuk kedalam korelasi kuat yakni dari rentang 0,61 sampai dengan 0,80. Dan dikatakan sempurna apabila rentang derajat hubungan korelasi sebesar 1,00. Yang artinya nilai 0,795 membuktikan bahwa terdapat korelasi yang kuat dalam meningkatkan regulasi emosi siswa dengan pemberian *treatment* berupa layanan bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama. Selain nilai korelasi, dapat diketahui juga nilai signifikansi (sig) yaitu  $0,000 < 0,05$ , artinya adanya perbedaan antara hasil skor *pre-test* dan *post-test*.

Koefisien korelasi menurut Sugiyono:<sup>3</sup>

0,00 – 0,199 = Sangat rendah

0,20 – 0,399 = Rendah

0,40 – 0,599 = Sedang

0,60 – 0,799 = Kuat

0,80 – 1,000 = Sangat kuat

#### d. Uji Paired Samples Statistics

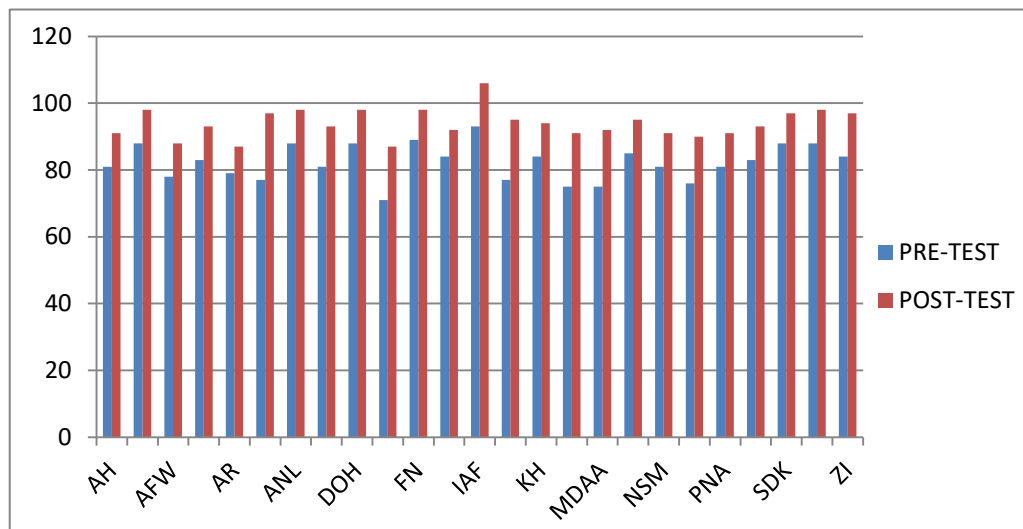
Berdasarkan hasil uji paired samples statistics, hasil yang peneliti dapatkan sebagaimana dalam tabel dibawah:

**Tabel 4.7. Statistic Deskriptif**

	Rata-Rata	Jumlah	Std. Deviasi	Rata-Rata Std. Error
Pre-test	82,28	25	5,420	1,084
Post-test	94,00	25	4,330	0,866

Berdasarkan hasil uji *paired sample statistic* diperoleh nilai rata-rata *pre-test* 82,28 dan nilai rata-rata *post-test* 94,00. Diketahui hasil *post-test* lebih tinggi dari hasil *pre-test*, artinya terdapat perubahan skor antara hasil treatment, sehingga dapat dikatakan bahwa pemberian bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik sosiodrama berpengaruh dalam peningkatan regulasi emosi bagi peserta didik.

<sup>3</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*, (Bandung: Alfabeta, 2006), hlm. 178.

**Tabel 4.8. Diagram *Pre-Test* Dan *Post-Test***

Dari diagram diatas dapat dilihat adanya perbedaan skor regulasi emosi. Untuk grafik post-test secara umum ada peningkatan dari nilai pre-test yang artinya terdapat perbedaan skor antara hasil pre-test dengan post-test setelah diberikan treatment bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama.

## **B. PEMBAHASAN**

Berdasarkan teori yang telah dipaparkan dalam bab sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi merupakan suatu hal yang sangat penting untuk ditingkatkan terutama oleh remaja. Kemampuan dalam mengontrol emosi juga dapat berdampak bagi perkembangan emosional individu, oleh karena itu regulasi emosi perlu ditingkatkan. Tidak hanya bagi perkembangan saja, regulasi emosi juga bisa berdampak baik bagi kesehatan mental individu untuk mencegah stress, depresi dan segala macam perasaan yang mengganggu individu dalam melakukan interaksi sosial. Peningkatan regulasi emosi dapat dibantu dengan layanan berupa bimbingan kelompok. Layanan

bimbingan kelompok merupakan suatu layanan yang ditujukan untuk membantu individu dalam pemecahan masalah yang sedang mereka hadapi dengan memanfaatkan dinamika kelompok atau suasana kelompok.

Adanya pembentukan kelompok-kelompok kecil dalam kegiatan bimbingan kelompok memudahkan peneliti dalam mengetahui problem-problem yang sering dialami siswa terutama dalam pengendalian emosi mereka. Sehingga peneliti dapat membuktikan bahwa faktor yang mendorong munculnya emosi yakni ketika berinteraksi sosial dengan kelompok. Kelompok merupakan faktor utama pemicu emosi pada siswa sehingga mereka sering merasakan feedback atau respon yang spontan saat mereka melampiaskan perasaan emosi dalam dirinya. Dalam penelitian di SMP Negeri 7 Pamekasan sendiri ada beberapa kelompok yang tergolong dalam kelompok terorganisasikan diantaranya, OSIS, Pramuka, PMR, Ekstrakurikuler lain seperti Volly, Basket, dan lainnya. Dan dapat dilihat dari hasil pre-test dan post-test, siswa bernama Imam Agus Faizyal yang memiliki tingkat regulasi emosi tinggi. Siswa tersebut merupakan salah satu bagian dari organisasi OSIS. Dalam organisasi inilah siswa tersebut melatih kemampuan mengontrol emosinya dalam bentuk kegiatan-kegiatan yang dilaksanakan oleh OSIS. Hal ini terbukti bahwa kelompok memiliki peran penting dalam meningkatkan regulasi emosi siswa. Selain itu, ada beberapa faktor yang juga mempengaruhi tingkat regulasi emosi siswa antara lain keluarga, teman sebaya, media sosial, dan faktor usia.

Dalam pemilihan kelompok, peneliti memasukkan siswa bernama Imam Agus Faizyal dalam bimbingan agar siswa yang lain juga dapat belajar

bagaimana kelompok dapat mempengaruhi emosi mereka. Sehingga mereka bisa mencontoh atau meniru bagaimana siswa tersebut melakukan pembiasaan dalam kelompok yang dapat meningkatkan regulasi emosinya.

Dalam pelaksanaan layanan bimbingan kelompok perlu adanya teknik yang digunakan agar mampu mencapai tujuannya. Diantara teknik yang dapat digunakan adalah teknik sosiodrama. Menurut Winkel, sosiodrama adalah salah satu teknik dalam bimbingan kelompok yaitu teknik bermain peran (*role playing*) dengan cara mendramatisasikan bentuk tingkah laku dalam hubungan sosial.<sup>4</sup>

Teknik sosiodrama juga memiliki tujuan untuk dapat belajar bagaimana mengambil keputusan dalam situasi kelompok secara spontan. Kemudian tujuan sosiodrama yang lain adalah:<sup>5</sup>

1. Menggambarkan bagaimana seseorang atau beberapa orang menghadapi suatu sosial tertentu.
2. Bagaimana cara pemecahan suatu masalah Menggambarkan sosial.
3. Menumbuhkan dan mengembangkan sikap kritis terhadap sikap atau tingkah laku dalam situasi sosial tertentu.
4. Memberikan pengalaman untuk meninjau suatu situasi sosial dari berbagai sudut pandang tertentu.

Pemakaian naskah drama dalam teknik ini membuat individu bisa mengekspresikan emosional mereka saat memainkan sebuah peran.

Disamping itu, individu juga dapat mengamati dan mempraktekkan langsung

---

<sup>4</sup> Winkel, Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan. (Jakarta : Gramedia. 2004), hlm. 470.

<sup>5</sup> Khaidir, Kotribusi Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Sosiodrama Dalam Mengembangkan Regulasi Emosi Siswa Di Sekolah Menengah Kejuruan Muhammadiyah 3 Terpadu Pekanbaru. Skripsi. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.2020. hlm.4

bagaimana menyadari respon atau *feedback* dari kelompok lain dalam interaksi yang berlangsung. Sehingga individu menyadari adanya peran lain yang harus mereka pikirkan selain emosi diri sendiri. Dengan memberikan teknik sosiodrama, individu dapat memandang dari berbagai cara mengenai emosi dan cara meningkatkan emosi tersebut. Serta nantinya individu dapat menerapkan dalam kehidupan sehari-hari perilaku-perilaku baru dengan meniru model peran yang dimainkan dalam teknik sosiodrama.

Dalam penelitian ini, berdasarkan hasil uji paired t test dilihat dari nilai signifikansi (2-tailed) didapatkan nilai  $0,000 < 0,05$  dengan t hitung  $(-17,387) > t$  tabel  $(2,064)$ . Sedangkan pada skor *pre-test* dan *post-test* didapatkan hasil rata-rata yakni  $(-11,720)$ . Sehingga bisa disimpulkan bahwa bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik sosiodrama memiliki pengaruh dalam peningkatan regulasi emosi siswa di SMP Negeri 7 Pamekasan.

Dalam peningkatan regulasi emosi siswa dengan menggunakan layanan bimbingan kelompok tentu tidak lepas dari tahapan dalam pemberian layanan. Tahapan ini dimulai dengan mengangkat masalah terkait regulasi emosi, penjelasan materi seputar layanan bimbingan kelompok, pengenalan materi tentang regulasi emosi, pelaksanaan kegiatan sosiodrama hingga evaluasi bimbingan.

Dalam pemberian treatment berupa layanan bimbingan kelompok dilakukan sebanyak kali. Pertemuan diawali dengan pengenalan antara peneliti dengan siswa hingga terjalin keakraban dengan anggota kelompok, penjelasan seputar bimbingan kelompok, tujuan, asas-asas dan pelaksanaan

kelompok serta menggali informasi seputar problematika yang sering dialami siswa terkait dengan emosi mereka.

Di pertemuan kedua, peneliti kembali datang melakukan treatment dengan memaparkan penjelasan seputar regulasi emosi mereka yang harus ditingkatkan. Memainkan *ice breaking* yang dapat membantu mengenali emosi dalam diri mereka dan merespon dengan baik pertanyaan-pertanyaan yang sesekali ditanyakan oleh anggota kelompok.

Pertemuan ketiga, peneliti memberikan treatment berupa teknik sosiodrama dimana sebagian anggota kelompok yang memiliki regulasi emosi rendah dan sebagian memiliki regulasi emosi tinggi dipilih untuk memainkan peran dari sebuah naskah yang disediakan. Hal ini ditujukan agar anggota yang memiliki tingkat regulasi emosi rendah dapat menyadari respon atau *feedback* dari anggota yang lain dan begitu juga sebaliknya. Dalam memainkan drama, beberapa anggota kelompok yang lain juga menjadi pengamat untuk menjadikan karakter tokoh sebagai model baik dalam meregulasi emosi mereka serta anggota dapat melakukannya dengan baik dalam kehidupan sehari-hari.

Pertemuan keempat, peneliti memberikan tindak lanjut untuk memastikan hal yang mereka dapatkan selama proses bimbingan kelompok dapat digunakan secara baik untuk mengenal kemampuan dalam meregulasi emosi mereka saat sedang menghadapi suatu masalah.

Hasil dari skor akhir dari regulasi emosi siswa memiliki nilai yang berbeda meski ada sebagian yang memiliki selisih hasil yang sama namun memiliki hasil yang memuaskan. Dan juga antusias dari anggota kelompok

saat melakukan treatment terutama pada *ice breaking* membuat anggota kembali memiliki semangat untuk belajar dan menerima materi yang disampaikan oleh peneliti. Serta sedikit pesan dan kesan yang diterima baik oleh anggota kelompok menjadikan sebagai motivasi mereka untuk selalu berpikir positif sekaligus menerapkan kebiasaan baru yang lebih baik terutama dalam meningkatkan regulasi emosi mereka.