

**HUBUNGAN REGULASI EMOSI DENGAN
HASIL BELAJAR SISWA**

SKRIPSI

*(Diajukan sebagai Salah Satu Persyaratan untuk Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan Strata Satu)*



OLEH;

**SISKA SAPUTRA
1105565/2011**

**JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2015**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

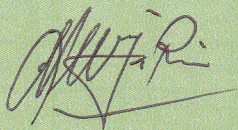
HUBUNGAN REGULASI EMOSI DENGAN HASIL BELAJAR SISWA

Nama : Siska Saputra
NIM/BP : 1105565/ 2011
Jurusan : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Padang, Februari 2016

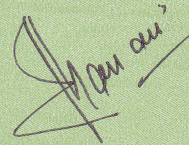
Disetujui oleh:

Pembimbing I,



Prof. Dr. Neviyarni S., M.S.
NIP. 19551109 198103 2 003

Pembimbing II,



Dra. Khairani, M.Pd., Kons.
NIP. 19561013 198202 2 001

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

*Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Negeri Padang*

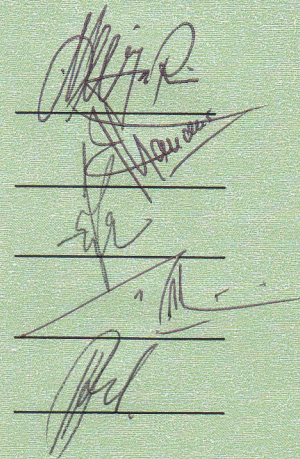
Judul : Hubungan Regulasi Emosi dengan Hasil Belajar Siswa

Nama : Siska Saputra
NIM/BP : 1105565/2011
Jurusan : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Padang, 8 Desember 2015

Tim Penguji

1. Ketua : Prof. Dr. Neviyarni S., M.S.
2. Sekretaris : Dra. Khairani, M.Pd., Kons.
3. Anggota : Dr. Riska Ahmad, M.Pd., Kons.
4. Anggota : Drs. Afrizal Sano, M.Pd., Kons.
5. Anggota : Rezki Hariko, S.Pd., M.Pd., Kons.



SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Padang, Januari 2016

Yang Menyatakan



Siska Saputra

ABSTRAK

Judul : Hubungan Regulasi Emosi dengan Hasil Belajar Siswa
Peneliti : Siska Saputra (1105565/2011)
Pembimbing : 1. Prof. Dr. Neviyarni S., M.S.
2. Dra. Khairani, M. Pd., Kons.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh kondisi rendahnya hasil belajar siswa yang salah satunya dipengaruhi oleh pengelolaan emosi dalam menjalani proses belajar di sekolah. Penelitian ini bertujuan untuk (1) mendeskripsikan regulasi emosi yang dialami siswa SMAN 4 Padang, (2) mendeskripsikan hasil belajar siswa SMAN 4 Padang, dan (3) melihat hubungan regulasi emosi dengan hasil belajar siswa SMAN 4 Padang.

Penelitian ini berbentuk deskriptif korelasional. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas X, yang terdaftar pada tahun 2014/2015 sebanyak 284 orang. Jumlah sampel yaitu 166 orang siswa, yang diperoleh dengan teknik *simple random sampling*. Instrumen yang digunakan yaitu skala regulasi emosi. Data dikumpulkan dengan mengadministrasikan instrumen, dan diolah melalui teknik statistik dengan menentukan nilai *mean*, *median*, *modus*, *standar deviasi*, dan *skor*. Untuk melihat hubungan di antara kedua variabel, digunakan teknik *Pearson Product Moment Correlation* melalui program statistik *SPSS for windows release 20.0*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) regulasi emosi berada pada kategori sedang, (2) hasil belajar siswa berada pada kategori sedang, dan (3) terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dengan hasil belajar siswa dengan r hitung 0,793. Implikasi dari penelitian adalah diharapkan guru BK menyusun program kegiatan pelayanan bimbingan dan konseling berkaitan dengan pengenalan emosi, pemicu munculnya emosi, pengendalian perilaku agresif, serta motivasi diri melalui berbagai jenis kegiatan layanan BK seperti layanan informasi, penguasaan konten, dan kegiatan bimbingan dan konseling kelompok. Sehingga berguna untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan dalam mengelola emosi yang muncul dalam proses belajar di sekolah.

KATA PENGANTAR



Segala puji bagi Allah SWT Tuhan Semesta Alam, berkat rahmat dan hidayahnya peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Hubungan Regulasi Emosi dengan Hasil Belajar Siswa”**. Shalawat dan salam disampaikan pada Nabi Besar Muhammad SAW karena berkat Beliaulah kita mampu hidup dengan nikmat iman dan Islam.

Penyelesaian skripsi ini tidak terlepas dari bimbingan dan saran dari berbagai pihak. Untuk itu, peneliti menyampaikan terima kasih yang tiada terhingga kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Neviyarni S., M.S. dan Ibu Dra. Khairani, M.Pd., Kons., selaku Pembimbing I dan Pembimbing II yang telah memberi petunjuk dan bimbingan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
2. Tim penguji skripsi, Bapak Drs. Afrizal Sano, M.Pd., Kons., Bapak Rezki Hariko, S.Pd., M.Pd., Kons., Ibu Dr. Riska Ahmad, M.Pd., Kons., yang telah menyediakan waktu untuk dapat memberikan kritik dan saran demi kesempurnaan skripsi ini.
3. Bapak dan Ibu selaku Ketua dan Sekretaris Jurusan Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Kepala Sekolah SMAN 4 Padang yang telah memberi kemudahan bagi penulis dalam proses pengadministrasian instrumen.
5. Siswa/i SMAN 4 Padang yang ikut berpartisipasi dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Ayahanda Putra Hendra Bakti (Alm) dan Ibunda Marlina Karyanti yang selalu mendoakan, menyemangati, dan memberikan dorongan baik moril maupun materil bagi penulis.
7. Rekan-rekan mahasiswa BK FIP UNP dan semua pihak yang telah memberikan bantuan serta motivasi kepada peneliti.

Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi kita semua dalam mengembangkan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bimbingan dan konseling.

Padang, Desember 2015

Siska Saputra

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI	iii
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR LAMPIRAN	vii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Batasan Masalah	7
D. Rumusan Masalah	7
E. Pertanyaan Penelitian.....	7
F. Tujuan Penelitian	8
G. Manfaat Penelitian	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Landasan Teori.....	10
1. Hasil Belajar.....	10
a. Pengertian Belajar	10
b. Pengertian Hasil Belajar	11
c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Hasil Belajar	12
d. Upaya yang dapat Dilakukan untuk Meningkatkan Hasil Belajar	13
2. Regulasi Emosi	13
a. Pengertian Emosi	13
b. Pengertian Regulasi Emosi	15
c. Aspek-aspek Regulasi Emosi.....	16
d. Upaya yang dapat Dilakukan untuk Meningkatkan Regulasi Emosi	17
B. Regulasi Emosi dan Hasil Belajar.....	18
C. Kerangka Konseptual	19
D. Hipotesis	20

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	21
B. Populasi dan Sampel	21
1. Populasi	21
2. Sampel	23
C. Jenis Data dan Sumber Data	25
1. Jenis Data.....	25
2. Sumber Data	25
D. Definisi Operasional	26
E. Instrumen Penelitian	26
F. Teknik Analisis Data.....	28
1. Analisis Deskriptif.....	28
2. Analisis Korelasional.....	30

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Analisis Deskriptif	31
1. Kondisi Regulasi Emosi Siswa SMAN 4 Padang	31
2. Kondisi Hasil Belajar Siswa SMAN 4 Padang.....	32
3. Hubungan Regulasi Emosi dengan Hasil Belajar Siswa SMAN 4 Padang	33
B. Pembahasan Hasil Penelitian	34
1. Kondisi Regulasi Emosi Siswa SMAN 4 Padang	34
a. Kondisi Regulasi Emosi Siswa SMAN 4 Padang ditinjau dari Aspek Memonitor Emosi	36
b. Kondisi Regulasi Emosi Siswa SMAN 4 Padang ditinjau dari Aspek Mengevaluasi Emosi.....	37
c. Kondisi Regulasi Emosi Siswa SMAN 4 Padang ditinjau dari Aspek Memodifikasi Emosi.....	38
2. Kondisi Hasil Belajar Siswa SMAN 4 Padang.....	39
3. Hubungan Regulasi Emosi dengan Hasil Belajar Siswa SMAN 4 Padang	41

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	43
B. Saran	44
1. Guru BK	44
2. Guru Mata Pelajaran	44
3. Peneliti	45
KEPUSTAKAAN	46

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Persentase Siswa yang Tidak Mencapai Kriteria Ketuntasan Minimal Mata Pelajaran	3
2. Populasi Penelitian	22
3. Distribusi Sampel Penelitian Setiap Kelas.....	25
4. Penskoran Model Skala Likert pada Regulasi Emosi Siswa	27
5. Kisi-kisi Penyusunan Skala Regulasi Emosi	27
6. Rumus Kategori dalam Analisis Deskriptif.....	29
7. Interpretasi Nilai Korelasi Variabel Penelitian.....	30
8. Regulasi Emosi Siswa SMAN 4 Padang	32
9. Hasil Belajar Siswa SMAN 4 Padang.....	32
10. Hubungan Regulasi Emosi dengan Hasil Belajar Siswa SMAN 4 Padang	34

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Kisi-kisi Skala Regulasi Emosi.....	48
2. Hasil Uji Validitas Skala Regulasi Emosi	49
3. Instrumen Penelitian Regulasi Emosi	51
4. Tabulasi Data Regulasi Emosi	56
5. Tabulasi Sub Variabel Regulasi Emosi.....	58
6. Tabulasi Hasil Belajar	67
7. Pengolahan Data Hasil Penelitian	70
8. Surat Izin Penelitian	71

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kegiatan belajar tidak akan terlepas dari kehidupan manusia sehari-hari. Belajar dapat dilaksanakan dimana saja, bukan hanya di sekolah, namun juga dapat dilakukan di lingkungan keluarga maupun masyarakat. Menurut Daryanto (2010:42) belajar merupakan suatu bentuk perubahan tingkah laku sebagai hasil dari interaksi dengan lingkungannya dalam memenuhi kebutuhan hidupnya. Jadi dapat dikatakan bahwa kegiatan belajar adalah langkah-langkah atau prosedur yang ditempuh untuk mencapai tujuan.

Selanjutnya Sardiman (2011:20) mengungkapkan belajar merupakan perubahan tingkah laku atau penampilan, dengan serangkaian kegiatan misalnya dengan membaca, mengamati, mendengarkan, meniru, dan sebagainya. Langkah-langkah yang ditempuh dalam belajar bukan hanya menerima dari sumber belajar, namun dapat ditempuh dengan cara yang telah diungkapkan sebelumnya. Muhibbin Syah (2012:68) juga menyatakan belajar adalah tahapan perubahan seluruh tingkah laku individu yang relatif menetap sebagai hasil pengalaman dan interaksi dengan lingkungan yang melibatkan proses kognitif.

Dari beberapa pengertian yang diungkap sebelumnya dapat dipahami bahwa belajar merupakan suatu usaha yang dilakukan oleh individu untuk memperoleh perubahan tingkah laku yang baru sebagai hasil pengalaman yang melibatkan proses kognitif. Adapun usaha yang

dilakukan seperti membaca, mengamati, mendengarkan, meniru, dan sebagainya.

Pada proses pembelajaran selain mengikuti kegiatan belajar mengajar di sekolah siswa juga dituntut untuk mengerjakan tugas-tugas yang menunjang keberhasilan belajar. Pemberian tugas pada siswa bertujuan untuk membelajarkan siswa, menambah wawasan terhadap materi dan meningkatkan pemahaman yang diperoleh serta memberikan keterampilan-keterampilan baru.

Hasil belajar diperoleh karena adanya proses belajar, setiap kegiatan belajar akan berakhir dengan hasil belajar. Hasil belajar yang diperoleh siswa dapat dilihat melalui sikap dan tingkah laku siswa serta perumusan angka atau lambang pada rapor sebagai perumusan terakhir dari hasil belajar.

Selanjutnya Oemar Hamalik (2002:21) menyatakan bahwa hasil belajar adalah tingkah laku yang ditimbulkan dari yang tidak tahu menjadi tahu, timbulnya pengertian baru, perubahan dalam sikap, keterampilan, menghargai perkembangan sifat-sifat sosial, emosional dan pertumbuhan jasmani. Penilaian hasil belajar bertujuan untuk menilai bagaimana pengetahuan, kemampuan, kebiasaan, dan keterampilan serta sikap siswa selama waktu tertentu.

Berdasarkan studi dokumentasi hasil belajar *mid* semester terhadap 32 orang siswa kelas X MIA 3 SMAN 4 Padang diperoleh data beberapa

siswa tidak mencapai KKM pada beberapa mata pelajaran sebagaimana terlihat pada tabel 1 yaitu:

Tabel 1
Persentase Siswa yang Tidak Mencapai
Kriteria Ketuntasan Minimal Mata Pelajaran

Mata Pelajaran	
Pendidikan Agama: 65,6%	Matematika Minat : 100%
Kewarganegaraan : 84,4%	Biologi : 62,5%
Bahasa Indonesia : 84,4%	Fisika : 100%
Matematika Wajib : 50%	Kimia : 100%
Sejarah : 100%	Geografi : 93,7%
Bahasa Inggris : 56,2%	Ekonomi : 100%
Seni Budaya : 0%	TIK : 6,2%
Pendidikan Jasmani: 0%	Kewirausahaan : 0%

Sumber: Dokumen Tata Usaha SMAN 4 Padang Tahun 2014/ 2015

Hasil belajar dipengaruhi oleh beberapa faktor, baik yang berasal dari dalam diri individu maupun dari luar diri individu. Slameto (2010:54) mengemukakan ada beberapa faktor yang mempengaruhi hasil belajar yang didapatkan oleh siswa, yakni faktor ekstern dan faktor intern. Faktor ekstern adalah faktor-faktor yang berasal dari luar diri siswa. Beberapa contoh dari faktor ekstern ini adalah, (1) keluarga (cara orangtua mendidik, relasi antar anggota keluarga, suasana rumah, keadaan ekonomi keluarga, pengertian orangtua dan latar belakang kebudayaan), (2) faktor sekolah (metode mengajar, kurikulum, relasi guru dengan siswa, relasi siswa dengan siswa, disiplin sekolah, alat pelajaran, waktu sekolah, standar pelajaran diatas ukuran, keadaan gedung, metode belajar, dan tugas rumah), dan (3) faktor masyarakat (seperti kegiatan siswa dalam masyarakat, *mass media*, teman bergaul, dan bentuk kehidupan

masyarakat). Faktor intern adalah faktor-faktor yang berasal dari dalam diri siswa. Faktor intern dibagi menjadi tiga bagian yaitu faktor jasmaniah (kesehatan dan cacat tubuh), faktor psikologis (intelektensi, perhatian, minat, bakat, motif, kematangan, dan kesiapan), faktor kelelahan (jasmani dan rohani). Dengan demikian dapat dipahami bahwa kedua faktor tersebut terdapat hubungan timbal balik yang saling memberikan pengaruh besar terhadap kondisi psikologis siswa yang mengarah kepada keberhasilan proses belajar siswa.

Faktor kematangan yang terdapat dalam faktor psikologis berkaitan dengan perkembangan emosi. Menurut Sunarto (2008:150) emosi adalah pengalaman afektif yang disertai penyesuaian dari dalam diri individu tentang keadaan mental dan fisik dan berwujud suatu tingkah laku yang tampak. Kematangan emosional terdiri dari berbagai aspek dan salah satu yang dijelaskan oleh Santrock adalah aspek regulasi emosi.

Hasil penelitian Arjoni (2013:135) menyatakan kondisi hasil belajar siswa SMAN 7 Padang berada pada kategori sedang dengan frekuensi sebesar 40%. Selanjutnya Suryadi (2013) berdasarkan hasil penelitian terungkap bahwa hanya 37,18% siswa yang hasil belajarnya berada pada kategori baik. Selanjutnya Mufadhal Barseli (2014) menyebutkan hasil belajar siswa SMAN 10 Padang pada kategori cukup dengan persentase 43,9%. Hal ini menunjukkan kemampuan siswa dalam belajar secara keseluruhan belum tercapai dengan optimal, namun

sebagian siswa telah menguasai materi-materi yang diajarkan oleh guru-guru mereka.

Berdasarkan observasi yang dilakukan oleh penulis selama melaksanakan PLBK-S pada bulan Februari-Juni 2014 di SMAN 4 Padang dapat diketahui bahwa dalam berinteraksi ada siswa yang belum mampu mengelola emosi seperti menyebut nama teman dengan panggilan yang tidak disukai teman, mengejek teman, ikut merespon ejekan teman dengan kembali mengejek, tidak mampu mengontrol amarah, tertawa secara berlebihan, dan kondisi kelas cenderung ribut ketika guru tidak ada di kelas.

Berdasarkan hasil pengolahan AUM UMUM di SMAN 4 Padang pada 19 Februari 2014 terkait dengan pengelolaan emosi, untuk pernyataan mengenai kekhawatiran memiliki pekerjaan yang berpenghasilan kurang mencukupi nantinya memiliki persentase 43,75%, keraguan akan kemampuan sukses dalam bekerja memiliki persentase 37,50%, cemas menjadi penganggu setamat sekolah dengan persentase 46,88%, gelisah selama pelajaran berlangsung memiliki persentase sebesar 15,63%, kurang konsentrasi dalam mengikuti pelajaran sebesar 56,25%, kekhawatiran mendapat hasil yang tidak memuaskan dalam belajar sebesar 46,88%, ceroboh dan kurang hati-hati 34,38%, takut dan kurang mampu mengeluarkan pendapat memiliki persentase 18,75%, merasa kurang percaya diri dengan persentase 34,38%.

Berkaitan yang telah dikemukakan sebelumnya dapat dipahami bahwa kondisi yang dialami siswa berkenaan dengan contoh seperti kekhawatiran, keraguan, cemas, gelisah, tidak konsentrasi, ceroboh, takut dan kurang percaya diri merupakan gejala emosi yang perlu diregulasi. Mufadhal Barseli (2014:52) menyatakan temuan penelitian mengungkapkan bahwa pada umumnya kondisi stres akademik siswa SMAN 10 Padang ditinjau dari respon emosi berada pada kategori sedang dengan persentase 38,2%.

Bentuk-bentuk emosi yang sering nampak dalam masa remaja awal antara lain adalah marah, malu, takut, cemas, cemburu, iri hati, sedih, gembira, kasih sayang, dan ingin tahu. Dalam hal emosi yang negatif, umumnya remaja belum dapat mengontrolnya dengan baik. Kebiasaan remaja menguasai emosi-emosi yang negatif dapat membuat mereka sanggup mengontrol emosi dalam banyak situasi.

Dari penjelasan sebelumnya, dapat dipahami bahwa regulasi emosi memiliki kaitan dengan proses belajar siswa terutama pada hasil belajar. Pada kenyataan yang ditemui di sekolah banyak siswa yang menunjukkan gejala emosi negatif sebagai akibat dari kurang mampunya siswa dalam meregulasi emosi dalam proses belajar.

Berdasarkan pada kenyataan sebelumnya maka peneliti tertarik untuk mengkaji lebih mendalam mengenai kondisi regulasi emosi siswa, kondisi hasil belajar, dan hubungan regulasi emosi dengan hasil belajar siswa SMAN 4 Padang.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian di atas, maka identifikasi masalah dari penelitian ini adalah:

1. Masih banyak siswa yang tidak mencapai Kriteria Ketuntasan Minimal.
2. Adanya siswa yang belum mampu mengontrol amarah.
3. Adanya siswa yang mengungkapkan emosi secara berlebihan.
4. Adanya siswa yang merasa khawatir, cemas dan gelisah akan kehidupan masa depannya.
5. Adanya siswa yang merasa gelisah ketika proses belajar berlangsung.
6. Adanya perasaan takut dan kurang percaya diri dalam mengemukakan pendapat di depan umum.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka dapat dibatasi masalah peneliti yaitu:

1. Regulasi emosi siswa SMAN 4 Padang.
2. Hasil belajar siswa SMAN 4 Padang.
3. Hubungan antara regulasi emosi dengan hasil belajar siswa SMAN 4 Padang.

D. Rumusan masalah

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah dikemukakan sebelumnya, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah kondisi regulasi

emosi siswa, kondisi hasil belajar, dan hubungan regulasi emosi dengan hasil belajar siswa SMAN 4 Padang.

E. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan rumusan dan pembahasan masalah di atas maka pertanyaan yang akan dijawab dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana kondisi regulasi emosi siswa SMAN 4 Padang?
2. Bagaimana kondisi hasil belajar siswa SMAN 4 Padang?
3. Apakah terdapat hubungan regulasi emosi dengan hasil belajar siswa SMAN 4 Padang?

F. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk:

1. Mendeskripsikan regulasi emosi siswa di SMAN 4 Padang.
2. Mendeskripsikan hasil belajar siswa SMAN 4 Padang.
3. Menguji hubungan regulasi emosi dengan hasil belajar siswa SMAN 4 Padang.

G. Manfaat Penelitian

Penelitian ini akan memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis.

1. Teoritis
 - a. Memberikan sumbangan bagi perkembangan ilmu pengetahuan yang berkaitan dengan regulasi emosi dan hasil belajar siswa.
 - b. Sebagai bahan kajian bagi penelitian selanjutnya yang akan meneliti pada bidang ini.

2. Praktis

a. Bagi Guru Mata Pelajaran

Sebagai bahan masukan dalam upaya pengembangan dan peningkatan kualitas pengajaran dengan senantiasa memperhatikan pengelolaan emosi siswa guna meningkatkan prestasi belajar.

b. Bagi Guru BK

Sebagai pedoman dalam pemberian layanan dan membantu siswa untuk lebih meningkatkan kemampuan dalam meregulasi emosi.

c. Bagi Peneliti

Sebagai pengembangan ilmu pengetahuan baru dalam bidang penelitian dan untuk mendapatkan gambaran secara nyata tentang adanya hubungan antara reguasi emosi dengan hasil belajar siswa.

BAB II **KAJIAN PUSTAKA**

A. Landasan Teori

1. Hasil Belajar

a. Pengertian Belajar

Pembentukan pribadi dan perilaku individu dipengaruhi oleh kegiatan belajar. Oemar Hamalik (2002:29) menyatakan bahwa belajar bukan suatu tujuan tetapi merupakan suatu proses untuk mencapai tujuan. Belajar yang dimaksud merupakan langkah-langkah atau prosedur-prosedur yang ditempuh. Sejalan dengan itu, Nana Sudjana (2004:15) mengutarakan bahwa belajar merupakan suatu proses ditandai dengan adanya perubahan pada diri seseorang. Perubahan sebagai hasil proses belajar yang ditunjukkan dalam berbagai bentuk seperti perubahan pengetahuan, perubahan sikap dan tingkah laku, keterampilan, kecakapan, dan kemauan.

Selanjutnya Slameto (2010:2) mengemukakan belajar ialah proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya. Dari berbagai pendapat yang telah dikemukakan, dapat disimpulkan bahwa belajar merupakan suatu usaha yang dilakukan guna memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang terjadi sebagai suatu hasil dari latihan atau pengalaman.

b. Pengertian Hasil Belajar

Hasil belajar diperoleh karena adanya proses belajar yang akan berakhir dengan angka. Seperti yang diungkapkan oleh Sumadi Suryabrata (2004:320) hasil belajar merupakan proses belajar yang diperoleh siswa melalui sikap dan tingkah laku serta perumusan angka sebagai perumusan terakhir dari hasil belajar. Di samping itu Nana Sudjana (2004:22) menyebutkan bahwa hasil belajar adalah kemampuan-kemampuan yang dimiliki siswa setelah menerima pengalaman belajarnya.

Hasil belajar ditandai dengan adanya perubahan perilaku yang terjadi pada diri seseorang yang melakukannya. Dimana interaksi individu dalam lingkungan yang membawa perubahan sifat, tindakan, perbuatan, dan tingkah laku. Selanjutnya Muhibbin Syah (2011:197) menyatakan bahwa hasil belajar yang dimaksud adalah keberhasilan yang diperoleh siswa dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan sebuah program.

Berdasarkan uraian sebelumnya dapat disimpulkan bahwa hasil belajar adalah perolehan pengalaman belajar, perubahan perilaku dan keberhasilan dalam mencapai tujuan melalui proses belajar mengajar dalam waktu tertentu yang akan diukur dan dinilai dalam angka atau pertanyaan.

c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Hasil Belajar

Frandsen (dalam Sumadi Suryabrata, 2012:236) menyebutkan faktor-faktor psikologi dalam belajar yang mendorong aktivitas belajar yakni (1) adanya sifat ingin tahu dan ingin menyelidiki dunia yang lebih luas, (2) adanya sifat yang kreatif yang ada pada manusia dan keinginan untuk selalu maju, (3) adanya keinginan untuk mendapatkan simpati dari orangtua, guru, dan teman-teman, (4) adanya keinginan untuk memperbaiki kegagalan yang lalu dengan usaha yang baru, baik dengan koperasi maupun dengan kompetisi, (5) adanya keinginan untuk mendapatkan rasa aman bila menguasai pelajaran, (6) adanya ganjaran atau hukuman sebagai akhir daripada belajar.

Beberapa faktor yang disebutkan sebelumnya akan mendorong aktivitas belajar dan nantinya akan bermuara pada perolehan hasil belajar yang diharapkan. Keberhasilan seseorang dalam pencapaian hasil belajar yang optimal disebabkan oleh berbagai faktor yang mempengaruhinya. Menurut Slameto (2010:54-71) faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar dikelompokkan menjadi dua golongan yaitu faktor intern dan faktor ekstern. Faktor intern terdiri dari tiga hal yakni faktor jasmaniah, faktor psikologi dan faktor kelelahan.

Dalam faktor psikologi yang mempengaruhi hasil belajar terdapat faktor kematangan, kematangan merupakan suatu tingkat/fase dalam pertumbuhan seseorang, dimana alat-alat tubuhnya sudah siap untuk melaksanakan kecakapan baru. Selanjutnya Muhibbin Syah (2011:148)

menyatakan yang mempengaruhi hasil belajar dalam faktor psikologis adalah sikap siswa. Sikap merupakan gejala internal yang berdimensi afektif berupa kecenderungan untuk mereaksi atau merespon (*response tendency*) dengan cara yang relatif tetap terhadap objek orang, barang, dan sebagainya, baik secara positif maupun negatif.

d. Upaya untuk Meningkatkan Hasil Belajar

Belajar merupakan suatu proses yang dilakukan siswa untuk memperoleh perubahan tingkah laku yang lebih baik dan sebagai hasil pengalaman siswa dalam berinteraksi dengan lingkungannya. Upaya yang dapat ditempuh untuk meningkatkan hasil belajar menurut Slameto (2010:73) yakni dengan belajar yang efektif. Cara belajar yang efektif dijabarkan menjadi tiga, yaitu perlunya bimbingan, kondisi dan strategi belajar, serta metode belajar.

2. Regulasi Emosi

a. Pengertian Emosi

Perilaku sehari-hari umumnya disertai dengan perasaan-perasaan tertentu, baik senang maupun tidak senang. Perasaan dan emosi merupakan hal yang berbeda. Menurut Elizabeth B. Hurlock (1980:213) pola emosi masa remaja adalah sama dengan pola emosi masa kanak-kanak. Perbedaannya terletak pada rangsangan yang membangkitkan emosi dan derajat, dikhususkan pada pengendalian latihan individu terhadap ungkapan emosi mereka.

Remaja tidak lagi mengungkapkan amarahnya dengan cara yang meledak-ledak, melainkan dengan menggerutu, tidak mau berbicara, atau dengan suara keras mengkritik orang lain yang menyebabkannya marah. John W. Santrock (2007:200) mendefinisikan emosi sebagai perasaan, afek, yang terjadi ketika seseorang berada dalam sebuah kondisi atau sebuah interaksi yang penting baginya, khususnya bagi kesejahteraannya. Menurut Daniel Goleman (2002:411) emosi merujuk pada suatu perasaan dan pikiran yang khas, suatu keadaan biologis dan psikologis dan serangkaian kecenderungan untuk bertindak. Emosi pada dasarnya adalah dorongan untuk bertindak. Biasanya emosi merupakan reaksi terhadap rangsangan dari luar dan dalam diri individu.

Pada remaja akan timbul perasaan malu, kurang percaya diri, dan kebingungan dalam menyesuaikan diri yang merupakan bentuk tidak matangnya perkembangan emosi. Mudjiran (2007:82) menyatakan bahwa kecenderungan tingginya gejala emosi remaja perlu dipahami oleh pendidik, khususnya orangtua dan guru. Tidak sedikit penelitian membuktikan bahwa salah satu penyebab remaja menjadi nakal dikarenakan mengalami gangguan emosi, tentunya hal ini pun juga berakibat pada proses belajar yang tidak baik dan menjadikan hasil belajar tidak sesuai dengan yang diharapkan.

Berdasarkan penjelasan sebelumnya dapat disimpulkan bahwa emosi adalah perasaan maupun aspek seseorang dan merupakan pikiran yang khas dalam bertindak. Seseorang tidak hanya memiliki emosi,

tetapi juga perlu mengatur emosi, perlu mengambil sikap terhadap emosi, dan menerima konsekuensi dari tindakan emosional.

b. Pengertian Regulasi Emosi

Gross (2002) menyatakan *“emotion regulation refers to the processes by which we influence which emotions we have, when we have them, and how we experience and express them”*. Regulasi emosi mengacu pada proses yang mempengaruhi emosi yang kita miliki, ketika kita memiliki emosi, bagaimana pengalaman, dan mengungkapkannya. Regulasi emosi merupakan suatu cara individu untuk menentukan emosi apa yang dirasakan, kapan emosi tersebut dirasakan dan bagaimana mengekspresikan dan mengetahui emosi tersebut.

Gross dan Thompson (2007:10) menyatakan *“emotion regulatory processes may be automatic or controlled, conscious or unconscious, and may have their effects at one or more points in the emotion generative process (we return to this idea in a later section)”*. Regulasi emosi sebagai sekumpulan berbagai proses tempat emosi diatur. Prosesnya dapat secara otomatis atau dikontrol, disadari atau tidak disadari dan terkadang emosi juga melibatkan perubahan dalam dinamika emosi, waktu munculnya, besarnya, lamanya dan mengimbangi respon perilaku, pengalaman atau fisiologis. Menurut Karl C. Garrison (dalam Andi Mappiare, 2003:120), kebahagiaan seseorang dalam hidup ini bukan karena tidak adanya bentuk-bentuk emosi dalam

dirinya, melainkan kebiasaannya memahami, dan menguasai emosi, proses pengendalian emosi ini juga disebut sebagai proses regulasi emosi.

Berdasarkan beberapa definisi yang telah diungkapkan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi merupakan proses dimana individu dapat mengelola emosinya dengan mencoba untuk mempengaruhi prosesnya, intensitas, durasi serta menentukan emosi apa yang dirasakan, kapan emosi tersebut dirasakan dan bagaimana mengekspresikan dan mengetahui emosi tersebut dalam memberikan repon yang tepat sesuai dengan tuntutan lingkungan.

c. Aspek-aspek Regulasi Emosi

Menurut Gross dan Thompson (2007), ada beberapa aspek keterampilan regulasi emosi, antara lain:

a. Memonitor emosi (*emotion monitoring*)

Merupakan kemampuan individu untuk menyadari dan memahami keseluruhan proses yang terjadi di dalam diri, seperti perasaan, pikiran dan latar belakang perilaku. Pada aspek ini individu sadar akan kondisi dan situasi yang dirasakan, serta mengetahui hal yang melatar belakanginya. Hal ini terlihat saat individu merasakan emosi kesal, marah, sedih, cemburu, malu, takut dan kecewa dalam menghadapi permasalahan.

b. Mengevaluasi emosi (*emotion evaluating*)

Merupakan kemampuan individu untuk mengelola dan menyeimbangkan emosi-emosi yang dialami. Kemampuan mengelola emosi-emosi khususnya emosi negatif (kemarahan, kesedihan, kekecewaan, dendam dan benci) akan membuat individu tidak terbawa dan terpengaruh secara mendalam serta mampu berpikir secara rasional. Mengevaluasi dapat diartikan mengetahui emosi yang dialami, dan berusaha untuk menyeimbangi sehingga dapat dikelola nantinya.

c. Memodifikasi emosi (*emotion modification*)

Merupakan kemampuan untuk mengubah emosi sedemikian rupa sehingga mampu memotivasi diri terutama ketika individu berada dalam keadaan putus asa, cemas dan marah. Modifikasi emosi dapat berupa tindakan yang dimunculkan untuk mengekspresikan emosi tersebut, tentunya dengan pengelolaan yang baik.

d. Upaya untuk Meningkatkan Regulasi Emosi

Individu dikatakan mampu melakukan regulasi emosi jika memiliki kendali yang cukup baik terhadap emosi yang muncul. Mudjiran (2007:91) mengungkapkan upaya pengelolaan emosi negatif, yakni dengan cara berpikir positif, belajar memahami karakteristik orang lain, menghargai pendapat dan kelebihan orang lain, introspeksi diri, bersabar dan menjadi pemaaf, serta mengalihkan perhatian pada

objek lain dari objek yang pada mulanya memicu pemunculan emosi negatif.

Orangtua maupun guru diharapkan dapat ikut berperan dalam meningkatkan emosi positif pada siswa, sebagaimana yang diungkapkan oleh Mudjiran (2007:92) yaitu orangtua dan guru serta orang dewasa lainnya dalam lingkungan anak hendaknya dapat menjadi model dalam mengekspresikan emosi-emosi negatif, sehingga tampilannya tidak meledak-ledak, adanya program latihan emosi baik di sekolah maupun dalam keluarga, mempelajari dan mendiskusikan secara mendalam kondisi-kondisi yang cenderung menimbulkan emosi negatif, dan upaya-upaya menanggapi secara baik.

B. Regulasi Emosi dan Hasil Belajar

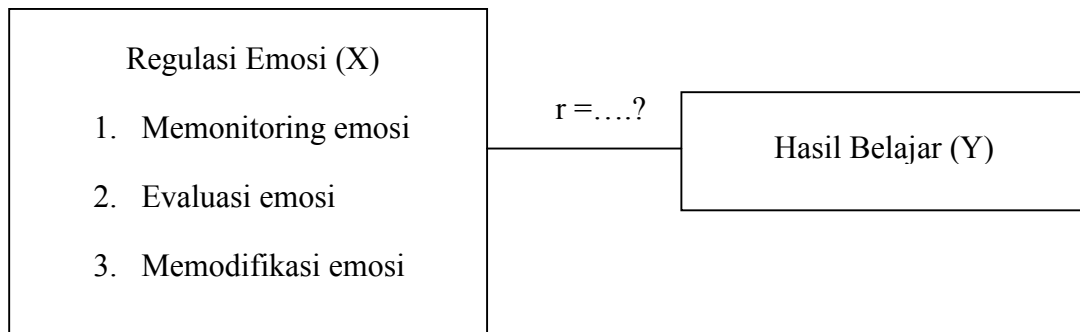
Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi hasil belajar siswa. Menurut Slameto (2010:54) faktor belajar dibagi dua, salah satunya faktor internal yang terkait dengan kematangan. Santrock (2007:202) mengungkapkan emosi yang berkembang pada diri remaja akan bermuara kepada dua hal, yaitu regresi (kemunduran) dan kematangan. Kematangan emosional terdiri dari berbagai aspek dan salah satu yang dijelaskan oleh Santrock adalah aspek regulasi emosi.

Remaja yang tidak mampu mengelola emosinya dengan baik, akan rentan mengalami depresi, kemarahan, kurang mampu meregulasi emosinya, yang selanjutnya dapat memicu munculnya berbagai masalah seperti kesulitan

akademis, penyalahgunaan obat, kenakalan remaja, atau gangguan makan. Pernyataan ini diperkuat dengan hasil penelitian Gumora & Arsenio (dalam Santrock, 2007:202) yang menemukan bahwa pentingnya regulasi emosi dan suasana hati akan mempengaruhi keberhasilan akademik. Dari beberapa pendapat dan hasil penelitian di atas, dapat dipahami bahwa regulasi emosi siswa dapat mempengaruhi hasil belajar.

C. Kerangka Konseptual

Agar tercapainya hasil belajar yang diharapkan, hal tersebut tentu tidak akan terlepas dari regulasi emosi yang dilakukan. Oleh karena itu secara konseptual hal yang akan diuji dan diteliti akan ditampilkan dalam bentuk kerangka konseptual sebagai berikut:



Gambar 1. Kerangka konseptual hubungan variabel X dengan Y

Berdasarkan kerangka konseptual tersebut, dapat dijelaskan bahwa penelitian ini mengungkapkan kondisi regulasi emosi, kondisi hasil belajar dan hubungan regulasi emosi (X) dilihat dari kondisi regulasi emosi yang dialami siswa dengan hasil belajar (Y).

D. Hipotesis

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah hipotesis kerja (H_a) yang berbunyi “Terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dengan hasil belajar siswa SMAN 4 Padang”.

Artinya, semakin tinggi regulasi emosi yang dimiliki siswa maka hasil belajar siswa cenderung tinggi pula. Sebaliknya, semakin rendah regulasi emosi yang dimiliki siswa maka hasil belajar siswa cenderung rendah pula.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan deskriptif korelasional, karena bertujuan untuk mendeskripsikan dan mengetahui hubungan antar variabel penelitian. Penelitian kuantitatif menurut Suharsimi Arikunto (2010:27) adalah jenis penelitian yang berupa angka-angka mulai dari pengumpulan data tersebut, serta penampilan dari hasilnya. Menurut Nurul Zuriah (2009:47) penelitian deskriptif adalah penelitian yang diarahkan untuk memberikan gejala-gejala, fakta-fakta, atau kejadian-kejadian secara sistematis dan akurat, mengenai sifat-sifat populasi atau daerah tertentu. Selanjutnya A. Muri Yusuf (2007:84) mengungkapkan penelitian korelasional merupakan suatu tipe penelitian yang melihat hubungan antara suatu/ beberapa ubahan dengan satu/ beberapa ubahan yang lain.

Dari uraian sebelumnya, dapat dipahami bahwa penelitian ini bertujuan menjelaskan keadaan yang ada secara mendetail, sistematis dan apa adanya sesuai dengan fakta yang ada di lapangan dan kemudian dicari hubungan antara regulasi emosi (X) dengan hasil belajar siswa (Y).

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi merupakan seluruh subjek penelitian. Menurut Tulus Winarsunu (2002:12) populasi adalah keseluruhan individu yang dimaksudkan untuk penelitian dan yang nantinya akan dikenai generalisasi.

Selanjutnya Sugiyono (2012:90) mengemukakan bahwa populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.

Jadi populasi bukan hanya orang, tetapi juga obyek dan benda-benda alam lainnya. Populasi juga bukan sekedar jumlah yang ada dalam obyek/subyek yang dipelajari, tetapi meliputi seluruh karakteristik/sifat yang dimiliki oleh obyek/subyek itu.

Sesuai dengan permasalahan yang telah dirumuskan pada bagian terdahulu, maka yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X di SMAN 4 Padang. Untuk lebih jelasnya populasi pada penelitian ini, dapat dilihat pada tabel 2 berikut:

Tabel 2
Populasi Penelitian

No	Kelas	Populasi
1	X MIA 1	32 Orang
2	X MIA 2	30 Orang
3	X MIA 3	32 Orang
4	X MIA 4	32 Orang
5	X MIA 5	32 Orang
6	X MIA 6	32 Orang
7	X MIA 7	32 Orang
8	X IS 1	32 Orang
9	X IS 2	30 Orang
JUMLAH		284 Orang

Sumber: Dokumen Tata Usaha SMAN 4 Padang Tahun Ajaran 2014/2015

2. Sampel

Sampel merupakan sebagian dari populasi yang diambil secara representatif atau mewakili populasi yang bersangkutan atau bagian kecil yang diamati. Menurut Riduwan (2010:56) sampel adalah bagian dari populasi yang mempunyai ciri-ciri atau keadaan tertentu yang akan diteliti. Selanjutnya Sugiyono (2012:91) mengemukakan bahwa sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Untuk itu sampel yang diambil dari populasi harus betul-betul representatif (mewakili).

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *simple random sampling*. Menurut Sugiyono (2012:93) *simple random sampling* adalah pengambilan anggota sampel dari populasi dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu. Untuk menentukan jumlah sampel untuk penelitian ini, peneliti menggunakan rumus Taro Yamane yang dikutip oleh Rakhmat (dalam Riduwan, 2010:65):

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

Keterangan :

n = Jumlah sampel

N = Jumlah populasi

d = Presisi yang ditetapkan (5%)

Sesuai dengan jumlah populasi penelitian, maka dapat ditentukan besarnya sampel sebagai berikut:

$$\begin{aligned} n &= \frac{284}{284(0,05^2) + 1} \\ &= \frac{284}{1,71} \\ &= 166,08 = 166 \text{ orang} \end{aligned}$$

Berdasarkan perhitungan dengan rumus di atas, maka sampel yang didapat adalah 166,08 kemudian dibulatkan menjadi 166 orang siswa.

Adapun pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan cara acak (dilotre/undian) pada masing-masing kelas. Adapun langkah-langkah dengan cara undian menurut Suharsimi Arikunto (2010:180) adalah sebagai berikut.

- a. Pada kertas kecil di tuliskan nomor subjek/nama kelas.
- b. Kertas tersebut digulung dan dimasukkan ke dalam kotak.
- c. Kocok semua gulungan kertas yang ada dalam kotak sehingga kertas berbaur secara tidak teratur.
- d. Mengambil gulungan kertas sesuai dengan sampel yang diperlukan.
- e. Nama kelas yang tertera pada kertas yang diambil tadi dijadikan sampel penelitian.

Setelah mengikuti langkah-langkah pengambilan sampel yang dilakukan tersebut, diperoleh sampel penelitian sebanyak 188 siswa yang tersebar pada 6 kelas, dengan jumlah ini, artinya sampel berlebih dari penentuan semula sebanyak 166 siswa. Meski demikian, yang digunakan

dalam penelitian ini adalah 166 siswa. Lebih jelasnya distribusi sampel penelitian tertera pada tabel berikut.

Tabel 3
Distribusi Sampel Penelitian Setiap Kelas

No	Kelas	Jumlah
1	X MIA 2	27 Orang
2	X MIA 4	28 Orang
3	X MIA 5	28 Orang
4	X MIA 6	28 Orang
5	X IS 1	28 Orang
6	X IS 2	27 Orang
Jumlah		166 Orang

C. Jenis dan Sumber Data

1. Jenis Data

Jenis data yang digunakan peneliti dalam penelitian ini adalah data ordinal. Sambas Ali & Maman Abdurrahman menyatakan bahwa data ordinal merupakan data yang cara penyusunannya didasarkan atas kategori tertentu dengan memperhatikan urutan. Ordinal pertama terkait dengan regulasi emosi dan ordinal kedua terkait hasil belajar.

2. Sumber Data

Sumber data dalam penelitian ini adalah sumber data regulasi emosi yang dikumpulkan dengan skala regulasi emosi bersumber dari siswa kelas X SMAN 4 Padang, yang terdaftar pada tahun ajaran 2014/2015 yang menjadi sampel penelitian dan hasil belajar diperoleh dari nilai siswa SMAN 4 Padang yang di dalamnya memuat nilai kognitif, afektif, dan

psikomotor siswa yang bersumber dari leger nilai siswa SMAN 4 Padang yang terdaftar pada tahun 2014/2015.

D. Definisi Operasional

Untuk menghindari kesalahpahaman tentang judul penelitian, maka perlu dijelaskan istilah yang digunakan dalam penelitian ini yaitu:

1. Regulasi Emosi

Regulasi emosi merupakan proses dimana individu mengelola emosinya dengan mencoba untuk memonitor emosi, mengevaluasi emosi dan memodifikasi emosi.

2. Hasil Belajar

Hasil belajar adalah hasil yang diperoleh siswa yang dapat dilihat melalui angka atau lambang pada rapor sebagai perumusan terakhir dari hasil belajar. Hasil belajar dalam penelitian ini adalah hasil belajar siswa dalam bentuk nilai yang terdapat pada rapor siswa selama mereka mengikuti pelajaran di kelas.

E. Instrumen Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan instrumen atau alat ukur berupa skala untuk regulasi emosi, dan sedangkan untuk hasil belajar menggunakan studi dokumentasi. Dokumen yang digunakan yaitu leger nilai siswa SMAN 4 Padang yang terdaftar pada tahun 2014/2015. Skala regulasi emosi adalah skala yang berupa pernyataan pada format jenis Likert yang relatif singkat. Subjek diminta untuk memilih satu jawaban diantara lima alternatif jawaban yaitu, Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Kurang Sesuai (KS),

Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Penetapan skor untuk alternatif jawaban atas setiap item pernyataan adalah sebagai berikut:

Tabel 4
Penskoran Model Skala Likert
pada Regulasi Emosi Siswa

Alternatif Jawaban	Pernyataan	
	Item Positif	Item Negatif
Sangat Sesuai (SS)	5	1
Sesuai (S)	4	2
Kurang Sesuai (KS)	3	3
Tidak Sesuai (TS)	2	4
Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	5

Skala regulasi emosi dalam penelitian ini disusun oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek kemampuan regulasi emosi yang dikemukakan oleh Thompson (dalam Gross, 2007), yakni memonitor emosi, mengevaluasi emosi, dan memodifikasi emosi.

Tabel 5
Kisi-kisi Penyusunan Skala Regulasi Emosi

Variabel	Sub Variabel	Indikator
Regulasi Emosi	Memonitor emosi	Mengenali dan menyadari emosi sendiri
		Mengetahui pemicu munculnya emosi
		Memahami dan mampu mengatasi pengaruh perasaan terhadap tindakan
	Mengevaluasi emosi	Mampu mengelola emosi yang muncul
		Mampu mengendalikan perilaku agresif yang merusak diri dan orang lain
	Memodifikasi emosi	Mampu mengubah emosi negatif menjadi hal yang positif
		Mampu memotivasi diri sendiri

Sebelum instrumen penelitian ini diadministrasikan kepada sampel penelitian, adapun prosedur yang dilakukan antara lain :

1. Menyusun kisi-kisi instrumen penelitian (terlampir) berdasarkan kajian teori yang dipakai, mulai dari penetapan variabel, sub variabel dan indikator.
2. Menyusun item-item pernyataan instrumen penelitian.
3. Menelaah kesesuaian pernyataan instrumen penelitian dengan kisi-kisi instrumen, yang bertujuan untuk mengetahui apakah item-item yang dikembangkan sudah mewakili setiap indikator yang dibutuhkan.
4. Melakukan *judge* instrument penelitian.
5. Melakukan uji validitas pada 32 orang responden. Uji validitas berkenaan dengan ketepatan alat yang diukur sehingga benar-benar mengukur apa yang seharusnya diukur, kemudian menghilangkan beberapa item yang tidak valid.
6. Mengadministrasikan instrumen kepada responden.

F. Teknik Analisis Data

1. Analisis Deskriptif

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik statistik yaitu dengan mencari skor mean, standar deviasi, skor minimum dan skor maksimum dengan menggunakan formula yang dikemukakan oleh A. Muri Yusuf (2005:78) dengan sebagai berikut:

a. Mean, yaitu :
$$M = \frac{\sum FX}{N}$$

b. Standar Deviasi, yaitu $SD = \sqrt{\frac{\sum FX^2}{N} - \left[\frac{\sum FX}{N}\right]^2}$

c. % Skor = $\frac{\text{skor perolehan}}{N} \times 100$

Keterangan :

- $\sum FX$: Jumlah responden yang memilih (frekuensi) X nilai tengah pada setiap interval
 N : Jumlah Responden
 M : Mean
 SD : Standar Deviasi
 ST : Skor Tertinggi
 SR : Skor Terendah

Setelah diolah menggunakan rumus statistik sederhana, kemudian menetapkan kriteria penilaian masing-masing data yang diperoleh yang mengacu kepada batasan yang dikemukakan oleh Anas Sudijono (2011:175).

Tabel 6
Rumus Kategori dalam Analisis Deskriptif

Kategorisasi	
Sangat rendah	< (Mean – 1, 5 SD)
Rendah	≥ (Mean – 1,5 SD) s/d < (Mean – 0,5 SD)
Sedang	≥ (Mean – 0,5 SD) s/d < (Mean + 0,5 SD)
Tinggi	≥ (Mean + 0,5 SD) s/d < (Mean + 1, 5 SD)
Sangat tinggi	≥ (Mean + 1,5 SD)

2. Analisis Korelasional

Untuk menjawab pertanyaan ketiga yaitu untuk mengukur tingkat dan eratnya hubungan antara regulasi emosi dengan hasil belajar siswa, digunakan rumus *Spearman Correlation* dengan bantuan program *SPSS 20.0*.

Untuk melihat korelasi atau hubungan regulasi emosi dengan hasil belajar siswa atau variabel X dan variabel Y dengan kriteria pengujian hipotesis menurut Duwi Priyatno (2012:109) sebagai berikut:

Jika signifikansi $> 0,05$ maka H_0 diterima dan H_a ditolak.

Jika signifikansi $< 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima.

Dalam proses analisis korelasional, peneliti juga menggunakan bantuan komputer. Selanjutnya untuk melihat keeratan hubungan antar variabel, diinterpretasikan dengan kriteria sebagai berikut yang dikemukakan Sambas Ali Muhibin & Maman Abdurahman (2007:128)

Tabel 7
Interprestasi Nilai Korelasi Variabel Penelitian

Nilai Korelasi	Keterangan
0,00 - < 0,20	Hubungan sangat lemah
$\geq 0,20$ - < 0,40	Hubungan rendah
$\geq 0,40$ - < 0,70	Hubungan sedang/cukup
$\geq 0,70$ - < 0,90	Hubungan kuat/tinggi
$\geq 0,90$ - $\leq 1,00$	Hubungan sangat kuat/tinggi

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Analisis Deskriptif

Penelitian ini terdiri dari dua variabel yaitu variabel regulasi emosi (X) dan variabel hasil belajar (Y). Berdasarkan pengolahan data yang telah dilakukan, maka data hasil penelitian disajikan dan dianalisis sesuai dengan pertanyaan penelitian yang diajukan, yaitu (1) bagaimana kondisi regulasi emosi siswa SMAN 4 Padang, (2) bagaimana kondisi hasil belajar yang diperoleh siswa SMAN 4 Padang, dan (3) apakah terdapat hubungan regulasi emosi dengan hasil belajar siswa SMAN 4 Padang.

1. Kondisi Regulasi Emosi Siswa SMAN 4 Padang

Pendeskripsian data regulasi emosi adalah untuk mengungkap kondisi regulasi emosi siswa SMAN 4 Padang berdasarkan kriteria pengelompokan data deskriptif hasil penelitian, diperoleh data yang dapat dilihat pada tabel 8.

Pada tabel 8 dapat dilihat kondisi siswa yang memiliki regulasi emosi secara keseluruhan berada pada kategori sedang dengan persentase 72,33%. Berdasarkan sub variabel dari aspek memonitor emosi memiliki persentase 71,45% berada pada kategori sedang, mengevaluasi emosi memiliki persentase 73,05% berada pada kategori sedang, dan memodifikasi emosi memiliki persentase 73,32% berada pada kategori sedang.

Tabel 8
Regulasi Emosi Siswa SMAN 4 Padang
(n=166)

NO	Sub Variabel	Kriteria										Klasifikasi		
		Sangat Tinggi		Tinggi		Sedang		Rendah		Sangat Rendah		Rata-rata	%	Kategori
		F	%	F	%	F	%	F	%	F	%			
1.	Memonitor emosi (24)	16	9.64	39	23.49	65	39.16	38	22.89	8	4.82	85.75	71.45	Sedang
2.	Mengevaluasi emosi (14)	19	11.45	35	21.08	65	39.16	38	22.89	9	5.42	51.14	73.05	Sedang
3.	Memodifikasi emosi (11)	15	9.04	49	29.52	52	31.33	38	22.89	12	7.23	40.33	73.32	Sedang
	Keseluruhan (49)	16	9.64	34	20.48	66	39.76	40	24.10	10	6.02	177.22	72.33	Sedang

2. Kondisi Hasil Belajar Siswa SMAN 4 Padang

Data variabel mengenai hasil belajar siswa SMAN 4 Padang diperoleh melalui leger semester Januari-Juni tahun ajaran 2014/2015. Gambaran kondisi hasil belajar siswa SMAN 4 Padang secara keseluruhan, berdasarkan kriteria data yang ada dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 9
Hasil Belajar Siswa SMAN 4 Padang
(n=166)

Hasil Belajar	Kriteria										Klasifikasi		
	Sangat Tinggi		Tinggi		Sedang		Rendah		Sangat Rendah		Rata-rata	%	Kategori
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%			
	4	2.40	60	36.14	53	31.92	39	23.49	10	6.02	84.78	84.78	Sedang

Berdasarkan tabel 9 dapat dilihat kondisi mengenai hasil belajar siswa SMAN 4 Padang berada pada kategori sedang dengan persentase 84,78%.

3. Hubungan Regulasi Emosi dengan Hasil Belajar Siswa SMAN 4 Padang

Berikut ini dideskripsikan hasil uji korelasi antara regulasi emosi dengan hasil belajar siswa SMAN 4 Padang. Hasil perhitungan koefisien korelasi dihitung menggunakan teknik analisis *Spearman Correlation* melalui bantuan program *Statistic Product and Service Solution (SPSS) for Windows realise 20.0*, dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Berdasarkan tabel 10 diketahui bahwa besarnya korelasi antara regulasi emosi dengan hasil belajar siswa di SMAN 4 Padang sebesar 0,793 dengan signifikan 0,000. Jika dibandingkan dengan probabilitasnya 0,05 maka $0,000 < 0,05$. Oleh karena itu hipotesis kerja (H_a) yang diajukan dalam penelitian adalah terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi emosi terhadap hasil belajar siswa dapat diterima. Sehingga dapat ditafsirkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dengan hasil belajar siswa. Besarnya korelasi 0,793 yang bermakna positif dapat diartikan, semakin tinggi regulasi emosi maka semakin tinggi hasil belajar siswa, dan sebaliknya semakin rendah regulasi emosi maka semakin rendah hasil belajar siswa.

Tabel 10
Hubungan Regulasi Emosi dengan
Hasil Belajar Siswa SMAN 4 Padang
(n=166)

		Regulasi Emosi	Hasil Belajar
Spearman's rho	Correlation Coefficient	1.000	.793**
	Regulasi_Emosi Sig. (2-tailed)	.	.000
	N	166	166
	Correlation Coefficient	.793**	1.000
	Hasil_Belajar Sig. (2-tailed)	.000	.
	N	166	166

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

B. Pembahasan Hasil Penelitian

Pada bagian ini dikemukakan pembahasan berdasarkan analisis penafsiran, temuan penelitian mengenai hubungan regulasi emosi dengan hasil belajar siswa di SMAN 4 Padang. Pembahasan ditekankan pada kondisi regulasi emosi siswa SMAN 4 Padang, kondisi hasil belajar siswa SMAN 4 Padang dan hubungan antara regulasi emosi dengan hasil belajar siswa di SMAN 4 Padang.

1. Kondisi Regulasi Emosi Siswa SMAN 4 Padang

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa pada umumnya kondisi regulasi emosi siswa SMAN 4 Padang berada pada kategori sedang dengan persentase 72,33%. Regulasi emosi siswa yang termasuk pada kategori sedang ini perlu ditingkatkan lagi karena dengan regulasi emosi yang lebih tinggi siswa dapat mengelola emosi yang terjadi lebih baik lagi dan dapat menunjang perolehan hasil belajar yang optimal.

Regulasi emosi merupakan proses dimana individu dapat mengelola emosinya dengan mencoba untuk mempengaruhi prosesnya, intensitas, durasi serta menentukan emosi apa yang dirasakan, kapan emosi tersebut dirasakan dan bagaimana mengekspresikan serta mengetahui emosi tersebut dalam memberikan respon yang tepat sesuai dengan tuntutan lingkungan. Regulasi itu sendiri adalah bentuk kontrol yang dilakukan seseorang terhadap emosi yang dimilikinya. Regulasi dapat mempengaruhi perilaku dan pengalaman seseorang. Menurut Hamzah B. Uno (2012:74) mengelola emosi yaitu menangani perasaan agar dapat terungkap dengan pas. Hasil regulasi dapat berupa perilaku yang ditingkatkan, dikurangi, atau dihambat dalam ekspresinya.

Meskipun pada umumnya kondisi regulasi emosi siswa berada pada kategori sedang, namun ada beberapa siswa berada pada kategori rendah dengan persentase 24,10% dan terdapat 20,48% siswa berada pada kondisi regulasi emosi tinggi. Guru BK di sekolah memiliki peran penting dalam membantu siswa mengenal dan mengelola emosi siswa. Program layanan perlu dikembangkan agar pengelolaan emosi bisa diidentifikasi dan diberikan pelayanan BK seoptimal mungkin sesuai kebutuhan siswa. Layanan yang dapat dikembangkan guru BK dalam hal ini adalah seperti layanan informasi mengenai mengenal gejala-gejala emosi, layanan penguasaan konten tentang cara mengelola, serta bimbingan kelompok dan konseling kelompok untuk mengungkap pemahaman serta permasalahan siswa berkenaan dengan regulasi emosi yang muncul pada diri siswa.

Selanjutnya, jika ditinjau dari masing-masing respon yang ditimbulkan dari regulasi emosi siswa SMAN 4 Padang dapat dilihat sebagai berikut:

a. Kondisi Regulasi Emosi Siswa SMAN 4 Ditinjau dari Aspek Memonitor Emosi

Temuan penelitian menunjukkan bahwa persentase tertinggi pada kondisi regulasi emosi siswa SMAN 4 Padang ditinjau dari aspek memonitor emosi berada pada kategori sedang dengan persentase 71,45%. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Yulia Undriani (2015:52) yang meneliti tentang mengenali emosi siswa yang juga berada pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa siswa dapat menyadari dan memahami keseluruhan proses yang terjadi pada dirinya, sehingga dapat memberi arti terhadap hal yang dialami tersebut.

Meskipun persentase tertinggi kondisi regulasi emosi yang dialami siswa ditinjau dari aspek memonitor emosi berada pada kategori sedang, namun ada beberapa siswa berada pada kategori rendah dengan persentase 22,89% dan terdapat 23,49% siswa berada pada kondisi regulasi emosi tinggi. Individu yang mampu memahami emosi yang dialaminya akan lebih mampu mengontrol emosinya secara positif. Selain itu seseorang yang mampu mengenali emosinya dapat mengetahui bagaimana perasaan mereka mempengaruhi kinerja, serta mempunyai kesadaran yang menjadi pedoman untuk nilai-nilai dan sasaran-sasaran mereka.

Selanjutnya individu yang belum mampu memonitor emosi secara positif, akan mengalami kesulitan dalam berbagai hal seperti komunikasi, bertindak, dan hasil yang diperoleh nantinya. Thompson (dalam Gross, 2007) menyatakan bahwa dari ketiga aspek regulasi emosi, aspek memonitor emosi merupakan dasar dari aspek-aspek lainnya dimana individu yang mampu memahami proses dari munculnya emosi lebih mampu mengelola dan menyeimbangkan emosi serta mengubahnya kearah yang lebih positif dan menguntungkan baginya. Memonitor emosi atau mengenali emosi menurut Hamzah B. Uno (2012:74) merupakan inti dasar kesadaran diri, yaitu mengenali perasaan sewaktu perasaan itu terjadi.

b. Kondisi Regulasi Emosi SMAN 4 Padang Ditinjau dari Aspek Mengevaluasi Emosi

Temuan penelitian menunjukkan bahwa persentase tertinggi regulasi emosi yang dimiliki siswa SMAN 4 Padang ditinjau dari aspek mengevaluasi emosi berada pada kategori sedang dengan persentase 73,05%. Hasil penelitian ini juga sesuai dengan hasil penelitian Yulia Undriani (2015:54) mengenai pengelolaan emosi yang berada pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa siswa cukup mampu menyeimbangkan emosi yang dialaminya. Dengan demikian, regulasi emosi dapat ditingkatkan dengan mengelola emosi-emosi negatif seperti marah, kecewa, dendam dan benci yang dapat membuat individu tidak terbawa dan terpengaruh secara mendalam serta mampu berpikir secara rasional.

Namun masih terdapat siswa yang memiliki regulasi emosi berada pada kategori rendah dengan persentase 22,89% dan terdapat 21,08% siswa berada pada kondisi regulasi emosi tinggi. Siswa yang dapat mengevaluasi emosinya mampu untuk mengendalikan emosi dan mengekspresikan emosi tersebut dengan tepat. Siswa ketika mengendalikan emosi berusaha sabar dan tidak tertekan walaupun merasa sedih jika perolehan hasil belajar tidak sesuai dengan yang diharapkan.

c. Kondisi Regulasi Emosi SMAN 4 Padang ditinjau dari Aspek Memodifikasi Emosi

Temuan penelitian menunjukkan bahwa persentase tertinggi yang diperoleh siswa SMAN 4 Padang pada kondisi regulasi emosi ditinjau dari aspek memodifikasi emosi berada pada kategori sedang dengan persentase 73,32%. Sesuai dengan hasil penelitian sebelumnya oleh Yulia Undriani (2015:58) yang juga memperoleh kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa siswa cukup dapat memotivasi dirinya terutama untuk dalam memperoleh hasil belajar yang lebih baik. Siswa menyalurkan emosi di dalam dirinya dan tidak membiarkan emosi tersebut hanya sebagai perasaan semata. Emosi tersebut diaplikasikan menjadi suatu tindakan sehingga dapat mewujudkan sesuatu yang diinginkan.

Meskipun persentase tertinggi kondisi regulasi emosi yang dialami siswa dilihat dari aspek memodifikasi emosi berada pada kategori sedang, namun ada beberapa siswa berada pada kategori rendah dengan

persentase 22,89% dan terdapat 29,52% siswa berada pada kondisi regulasi emosi tinggi. Dalam usaha perolehan hasil belajar yang lebih baik siswa yang mampu memodifikasi emosi juga akan mampu memotivasi dirinya sendiri terlihat dari sikap optimis yang dia miliki yakni yakin memperoleh hasil belajar yang sesuai dengan harapan, karena telah berusaha dengan belajar bersungguh-sungguh. Sebaliknya pada siswa yang belum mampu memodifikasi emosinya, tentu akan mengalami kesulitan dalam mengendalikan atau menyeimbangkan emosi yang dialami sehingganya dapat membuat suasana hati menjadi buruk.

Menurut Daniel Goleman (dalam Mohammad Ali dan Mohammad Asrori, 2011:63) terdapat sejumlah kelompok emosi yakni amarah, kesedihan, rasa takut, kenikmatan, cinta, terkejut, jengkel, dan malu. Emosi inilah yang perlu dikelola khususnya emosi negatif, seperti ketika marah tidak selalu membanting benda-benda yang berada di sekitar, dan ketika kecewa tidak menangis dengan meronta-ronta.

2. Kondisi Hasil Belajar Siswa SMAN 4 Padang

Pada tahap ini akan dibahas mengenai temuan dari hasil peneliti yang telah dilakukan mengenai kondisi hasil belajar siswa di SMAN 4 Padang, yaitu berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh dengan cara mengukur berdasarkan nilai rata-rata ujian akhir semester seluruh mata pelajaran siswa SMAN 4 Padang tahun ajaran 2014/2015 menunjukkan bahwa kondisi hasil belajar siswa SMAN 4 Padang pada kategori sedang dengan persentase 84,78%. Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian Meci Handayani

(2014:54) yang menunjukkan bahwa hasil belajar siswa berada pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan kemampuan siswa dalam belajar secara keseluruhan belum tercapai dengan baik.

Namun hal ini tidak sesuai dengan hasil penelitian Sartika (2014:71) mengenai hasil belajar yang berada pada kategori tinggi. Hal ini disebabkan adanya pengaruh faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar. Nana Sudjana (2013:49) menyatakan tujuan pendidikan yang ingin dicapai dapat dikategorikan menjadi tiga bidang yakni bidang kognitif (penguasaan intelektual), bidang afektif (berhubungan dengan sikap dan nilai), serta bidang psikomotor (kemampuan, keterampilan bertindak dan berperilaku). Sebagai tujuan yang hendak dicapai, ketiganya harus nampak sebagai hasil belajar siswa di sekolah. Nawawi (2010:100) mengemukakan bahwa hasil belajar ialah tingkat keberhasilan anak didik dalam mempelajari pelajaran di sekolah yang dinyatakan dengan nilai yang diperoleh dari hasil tes mengenai sejumlah materi tertentu.

Dari berbagai pendapat yang dikemukakan oleh ahli di atas maka dapat disimpulkan bahwa hasil belajar merupakan keberhasilan tujuan pendidikan yang dicapai oleh siswa setelah melakukan kegiatan belajar dalam jangka waktu tertentu dan mengalami berbagai perubahan baik dalam sikap maupun nilai. Menurut Slameto (2010:54) hasil belajar siswa dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor dari dalam diri siswa yang meliputi faktor jasmani, faktor psikologis, faktor kelelahan dan faktor yang berasal dari luar terdiri dari faktor keluarga, faktor sekolah dan faktor masyarakat.

Meskipun pada umumnya kondisi hasil belajar siswa berada pada kategori sedang. Perolehan hasil belajar yang telah mencapai kriteria ketentuan minimal tersebut harus dipertahankan oleh setiap siswa, hasil belajar yang tinggi diperoleh siswa karena siswa telah mampu mengatasi faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar tersebut. Namun masih ada beberapa siswa berada pada kategori rendah dan sangat rendah. Hal ini menunjukkan kemampuan siswa dalam belajar belum tercapai dengan optimal, banyak cara yang dapat dilakukan oleh siswa untuk meningkatkan hasil belajar, salah satunya dengan meningkatkan keyakinan akan kemampuan dirinya dalam bidang akademik.

3. Hubungan Regulasi Emosi dengan Hasil Belajar Siswa SMAN 4 Padang

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara regulasi emosi dengan hasil belajar siswa di SMAN 4 Padang. Setelah melakukan analisis uji korelasi dengan menggunakan program komputer *Statistic Product and Service Solution (SPSS) for Windows release 20,0*. Atau menggunakan rumus *Pearson Correlation*, hasil yang diperoleh dari pengajuan hipotesis mengungkapkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara regulasi emosi dengan hasil belajar siswa di SMAN 4 Padang.

Hasil tersebut dibuktikan dengan angka koefisien korelasi X dan Y yaitu 0,793 dengan taraf signifikan 0,000 dengan jumlah responden 166 siswa. Jika dibandingkan dengan probabilitasnya 0,05, maka $0,000 < 0,05$. Oleh karena itu hipotesis kerja (H_a) yang diajukan dalam penelitian adalah

terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dengan hasil belajar siswa dapat diterima. Sehingga dapat ditafsirkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dengan hasil belajar siswa. Besar korelasi 0,793 yang bermakna positif dapat diartikan, semakin tinggi regulasi emosi maka semakin tinggi hasil belajar siswa, dan sebaliknya, semakin rendah regulasi emosi maka semakin rendah hasil belajar siswa.

Hasil temuan ini selaras dengan pendapat Hamzah B. Uno (2012:69) yang menyatakan kecerdasan emosi bekerja secara sinergi dengan keterampilan kognitif, orang-orang yang berprestasi tinggi memiliki keduanya. Emosi yang tidak dapat dikelola dengan baik tidak bisa menggunakan kemampuan kognitif sesuai dengan potensi yang maksimum. Semakin tinggi kemampuan regulasi emosi siswa, semakin besar kemungkinan untuk sukses dalam perolehan hasil belajarnya. Selanjutnya hasil penelitian yang dikemukakan oleh Gottman (2001) menunjukkan bahwa dengan mengaplikasikan regulasi emosi dalam kehidupan akan berdampak positif baik dalam kesehatan fisik, keberhasilan akademik, kemudahan dalam membina hubungan dengan orang lain dan meningkatkan resiliensi.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan menguji hipotesis mengenai regulasi emosi dengan hasil belajar siswa, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Kondisi regulasi emosi yang dimiliki siswa SMAN 4 Padang secara keseluruhan berada pada kategori sedang, namun masih terdapat siswa yang memiliki regulasi emosi yang rendah. Hal ini perlu ditingkatkan karena dengan regulasi emosi yang lebih tinggi siswa dapat mengelola emosi yang terjadi lebih baik dan dapat menunjang perolehan hasil belajar yang optimal. Individu yang mampu memahami emosi yang dialaminya akan lebih mampu mengontrol emosinya secara positif, regulasi emosi dapat ditingkatkan dengan mengelola emosi-emosi negatif.
2. Kondisi hasil belajar siswa SMAN 4 Padang berada pada kategori sedang, namun masih terdapat siswa yang memperoleh hasil belajar pada kategori rendah, dan sangat rendah. Hal ini menunjukkan kemampuan siswa dalam belajar belum tercapai dengan optimal, banyak cara yang dapat dilakukan oleh siswa untuk meningkatkan hasil belajar, salah satunya dengan meningkatkan keyakinan akan kemampuan dirinya dalam bidang akademik.
3. Terdapat hubungan positif yang signifikan antara regulasi emosi dengan hasil belajar siswa. Hubungan yang signifikan positif ini dapat diartikan

semakin baik regulasi emosi maka hasil belajar siswa semakin tinggi, dan sebaliknya.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian, maka dapat diberikan beberapa saran, sebagai berikut.

1. Guru BK

- a. Berdasarkan hasil penelitian, pelayanan bimbingan dan konseling di SMAN 4 Padang diarahkan pada bimbingan yang bersifat preventif, mempertahankan dan mengembangkan serta bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan dalam mengelola emosi pada diri siswa, sehingga dari keadaan tersebut dapat meningkatkan hasil belajar siswa di sekolah.
- b. Guru BK hendaknya dapat menyusun program kegiatan pelayanan bimbingan dan konseling berkaitan dengan pengenalan emosi, pemicu munculnya emosi, pengendalian perilaku agresif, serta motivasi diri melalui berbagai jenis kegiatan BK seperti layanan informasi, penguasaan konten, dan kegiatan bimbingan dan konseling kelompok, sehingga berguna untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan dalam mengelola emosi yang muncul dalam proses belajar di sekolah.

2. Guru mata pelajaran diharapkan dapat mengembangkan dan meningkatkan kualitas pengajaran dengan senantiasa memperhatikan pengelolaan emosi siswa guna meningkatkan prestasi belajar.

3. Penelitian ini hanya mengungkap bagaimana regulasi emosi, hasil belajar, dan hubungan regulasi emosi dengan hasil belajar. Selanjutnya peneliti merekomendasikan perlunya penelitian lanjutan untuk melihat bagaimana regulasi emosi dengan variabel-variabel lainnya seperti motivasi atau perilaku agresif.

KEPUSTAKAAN

- A. Muri Yusuf. 2007. *Metodologi Penelitian*. Padang: FIP UNP.
- Anas Sudijono. 2011. *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Andi Mappiare. 2003. *Psikologi Remaja*. Surabaya: Usaha Nasional.
- Arjoni. 2013. "Kontribusi Kekuatan Spiritual Keagamaan Perspektif Islam Terhadap Hasil Belajar Siswa dan Implikasinya dalam Pelayanan Bimbingan dan Konseling". *Tesis* tidak diterbitkan. Padang: Program Pascasarjana UNP.
- Daryanto. 2010. *Belajar dan Mengajar*. Bandung: Yrama Widya.
- Duwi Priyatno. 2012. *Cara Kilat Belajar Analisis Data*. Yogyakarta: Andi.
- Daniel Goleman. 2002. *Emotional Intelligence (terjemahan)*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Gottman, J. 2001. *Kiat-kiat Membesarkan Anak yang Memiliki Kecerdasan Emosional (Terjemahan)*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Gross. J. J. 2002. *Emotion Regulation: Affective, Cognitive. And Social Consequences*. Cambridge University Press. Printed in the USA.
- Gross & Thompson. 2007. *Emotion Regulation Conceptual Foundation. Handbook of Emotional Regulation*. Guilford Publication.
- Hamzah. B. Uno. 2012. *Orientasi Baru dalam Psikologi Pembelajaran*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Hurlock, Elizabeth. B. 1980. *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan Edisi Kelima*. Alih Bahasa: Istiwidayanti. Jakarta: Erlangga.
- Meci Handayani. 2014. "Hubungan Kreativitas dengan Hasil Belajar Siswa" *Skripsi* tidak diterbitkan. Padang: BK FIP UNP.
- Mohammad Ali & Mohammad Asrori. 2011. *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Mudjiran. 2007. *Perkembangan Peserta Didik*. Padang: UNP Press.
- Mufadhal Barseli. 2014. "Hubungan Stres Akademik dengan Hasil Belajar Siswa" *Skripsi* tidak diterbitkan. Padang: BK FIP UNP.
- Muhibbin Syah. 2011. *Psikologi Belajar*. Jakarta: RajaGrafindo Persada.
- Nana Sudjana. 2004. *Dasar-dasar Proses Pelajar Mengajar*. Bandung: Sinar Baru Algesindo.

- Nawawi. 2010. *Dasar-dasar Perencanaan Pengajar*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Nurul Zuriah. 2009. *Metodologi Penelitian Sosial dan Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Oemar Hamalik. 2002. *Psikologi Mengajar dan Mengajar*. Bandung: Sinar Baru.
- Riduwan. 2010. *Belajar Mudah Penelitian untuk Guru, Karyawan dan Peneliti Pemula*. Bandung: Alfabeta.
- Sambas Ali Muhibin & Maman Abdurahman. 2007. Analisis Korelasi, Regresi, dan Jalur dalam Penelitian. Bandung: Pustaka Setia.
- Santrock, John. W. 2007. *Remaja Edisi Dua Jilid Satu*. Alih Bahasa: Benedictine Widiasinta. Jakarta: Erlangga.
- Sardiman. 2011. *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta: RajaGrafindo Persada.
- Sartika. 2014. "Hubungan Minat Belajar dengan Hasil Belajar siswa di SMA Pembangunan Labor UNP" *Skripsi* tidak diterbitkan. Padang: BK FIP UNP.
- Slameto. 2010. *Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Suharsimi Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Administrasi dilengkapi dengan Metode R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sumadi Suryabrata. 2004. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: RajaGrafindo Persada.
- Sunarto & Agung Hartono. 2008. *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Suryadi. 2013. "Hubungan Kemampuan Menyelesaikan Tugas-tugas Pelajaran dengan Hasil Belajar Siswa" *Skripsi* tidak diterbitkan. Padang: BK UNP.
- Tulus Winarsunu. 2002. *Statistika dalam Penelitian dan Pendidikan*. Malang: UMM Press.
- Yulia Undriani. 2015. "Kecerdasan Emosional Siswa dalam Pemilihan Sekolah Lanjutan" *Skripsi* tidak diterbitkan. Padang: BK FIP UNP.

KISI-KISI SKALA REGULASI EMOSI

Aspek	Indikator	ITEM		JUMLAH
		+	-	
Memonitor emosi	Mengenali dan menyadari emosi sendiri	1, 3, 5, 7	2,4,6,8	8
	Mengetahui pemicu munculnya emosi	9,11, 13, 15	10, 12, 14, 16	8
	Memahami dan mampu mengatasi pengaruh perasaan terhadap tindakan	17, 19, 21, 23	18, 20, 22, 24	8
Mengevaluasi emosi	Mampu mengelola emosi yang muncul	25, 27, 29, 31	26, 28, 30, 32	8
	Mampu mengendalikan perilaku agresif yang merusak diri dan orang lain	35, 37	33, 34, 36,38	6
Memodifikasi emosi	Mampu mengubah emosi negative menjadi hal yang positif	39, 41, 43	40, 42, 44	6
	Mampu memotivasi diri sendiri	45, 46, 48, 49	47	5

**HASIL UJI REABILITAS DAN VALIDITAS ITEM
SKALA PENELITIAN REGULASI EMOSI**

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted	Validitas
VAR00001	197.2069	288.456	.392	.805	Valid
VAR00002	199.3793	292.172	.565	.809	Valid
VAR00003	197.5862	294.537	.433	.810	Valid
VAR00004	198.7241	276.135	.352	.801	Valid
VAR00005	197.6552	277.734	.561	.798	Valid
VAR00006	198.2759	289.635	.422	.811	Valid
VAR00007	198.4138	288.966	.544	.809	Valid
VAR00008	198.8621	288.980	.445	.812	Valid
VAR00009	197.3103	286.865	.423	.805	Valid
VAR00010	198.8966	279.167	.404	.801	Valid
VAR00011	198.1724	283.791	.351	.805	Valid
VAR00012	198.9655	291.249	.544	.811	Valid
VAR00013	197.7586	276.404	.566	.798	Valid
VAR00014	198.6207	275.387	.484	.798	Valid
VAR00015	197.1034	290.525	.498	.806	Valid
VAR00016	200.2414	294.690	.366	.811	Valid
VAR00017	198.6897	280.365	.388	.801	Valid
VAR00018	198.7241	273.635	.572	.796	Valid
VAR00019	198.7586	288.261	.544	.807	Valid
VAR00020	198.9310	282.495	.419	.805	Valid
VAR00021	197.6552	285.663	.361	.803	Valid
VAR00022	199.5862	286.180	.489	.804	Valid
VAR00023	198.3103	286.007	.512	.809	Valid
VAR00024	198.1034	275.739	.516	.802	Valid
VAR00025	197.6552	287.234	.454	.806	Valid
VAR00026	199.3448	277.091	.403	.800	Valid
VAR00027	198.0000	283.286	.406	.805	Valid
VAR00028	198.1034	273.025	.445	.798	Valid
VAR00029	198.0000	277.000	.565	.798	Valid

VAR00030	199.4138	285.680	.407	.809	Valid
VAR00031	198.8966	280.310	.471	.804	Valid
VAR00032	198.7241	283.921	.413	.805	Valid
VAR00033	198.2069	293.099	.039	.811	Tidak Valid
VAR00034	199.9655	277.392	.355	.801	Valid
VAR00035	198.3448	284.020	.207	.805	Tidak Valid
VAR00036	198.0000	276.071	.383	.800	Valid
VAR00037	198.2759	278.850	.440	.805	Valid
VAR00038	198.1379	278.623	.420	.802	Valid
VAR00039	198.1034	275.025	.517	.798	Valid
VAR00040	197.9310	271.495	.464	.797	Valid
VAR00041	198.0000	273.643	.569	.796	Valid
VAR00042	198.5517	291.542	.506	.812	Valid
VAR00043	199.0690	292.424	.421	.811	Valid
VAR00044	198.9310	294.352	.475	.814	Valid
VAR00045	198.4483	275.399	.432	.799	Valid
VAR00046	198.9655	280.963	.314	.803	Tidak Valid
VAR00047	198.0345	278.749	.301	.803	Tidak Valid
VAR00048	198.2759	282.493	.478	.807	Valid
VAR00049	197.1379	281.552	.426	.801	Valid
VAR00050	198.1724	274.219	.507	.797	Valid
VAR00051	199.7931	312.527	.564	.825	Valid
VAR00052	197.6897	283.079	.531	.803	Valid
VAR00053	197.6207	285.958	.303	.804	Tidak Valid
VAR00054	197.4483	279.470	.344	.802	Tidak Valid
VAR00055	197.6552	280.948	.384	.801	Valid
VAR00056	199.1724	284.719	.462	.807	Valid

INSTRUMEN PENELITIAN

A. Petunjuk Pengisian

Pada lembaran berikut ini, Anda akan menemukan sejumlah pernyataan, dan setiap pernyataan tersebut akan disertai dengan lima alternatif jawaban. Anda diharapkan memilih salah satu jawaban sesuai dengan apa yang dialami dan dilakukan dengan memberikan tanda centang (✓) pada tempat yang disediakan.

REGULASI EMOSI

Dosen Pembimbing:

1. Prof. Dr. Neviyarni S., M. S.
2. Dra. Khairani, M.Pd., Kons.

Sangat Sesuai, bila kesesuaian isi pernyataan dengan keadaan Anda antara 81% sampai 100%

Sesuai, bila kesesuaian isi pernyataan dengan keadaan Anda antara 61% sampai 80%

Kurang Sesuai, bila kesesuaian isi pernyataan dengan keadaan Anda antara 41% sampai 60%

Tidak Sesuai, bila kesesuaian isi pernyataan dengan keadaan Anda antara 21% sampai 40%

Sangat Tidak Sesuai, bila kesesuaian isi pernyataan dengan keadaan Anda antara 1% sampai 20%



Contoh:

*See di bawah
tabel di samping*

*28/15
17*

OLEH;

SISKA SAPUTRA
1105565/2011

Keterangan:

Jawab (S) di atas berarti Anda merasa sangat senang ketika belajar pelajaran yang Anda sukai.

JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2015

A. Petunjuk Pengisian

Pada lembar berikut ini, Anda akan menemukan sejumlah pernyataan, dan setiap pernyataan disediakan lima alternatif jawaban. Anda diharapkan memilih salah satu jawaban sesuai dengan apa yang dialami dan dilakukan dengan memberikan tanda centang (✓) pada tempat yang disediakan.

Sebagai pertimbangan dalam memberikan jawaban dapat digunakan kriteria sebagai berikut:

Sangat Sesuai, bila kesesuaian isi pernyataan dengan keadaan Anda antara 81% sampai 100%

Sesuai, bila kesesuaian isi pernyataan dengan keadaan Anda antara 61% sampai 80%

Kurang Sesuai, bila kesesuaian isi pernyataan dengan keadaan Anda antara 41% sampai 60%

Tidak Sesuai, bila kesesuaian isi pernyataan dengan keadaan Anda antara 21% sampai 40%

Sangat Tidak Sesuai, bila kesesuaian isi pernyataan dengan keadaan Anda antara 0% sampai 20%

Contoh:

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban				
		SS	S	KS	TS	STS
1.	Saya gembira ketika belajar pelajaran yang saya sukai		✓			

Keterangan:

Jawaban Sesuai (S) di atas berarti Anda merasa gembira ketika belajar pelajaran yang Anda sukai.

B. Identitas

Nama :

Jenis Kelamin :

Kelas :

Tanggal Pengisian :

C. Pernyataan

No	Pernyataan	SS	S	KS	TS	STS
A	Mengenali dan menyadari emosi sendiri					
1	Saya gembira ketika belajar pelajaran yang saya sukai					
2	Saya bingung mengekspresikan emosi yang saya alami					
3	Saya kecewa jika tidak mendapatkan yang saya inginkan					
4	Saya suka membentak orang yang ada di sekeliling saya ketika marah					
5	Saya merasa sedih ketika mendengar teman saya ditimpa musibah					
6	Saya marah/ menangis tanpa alasan yang jelas					
7	Saya menjadi panik ketika sedang cemas					
8	Nafas saya terasa sesak ketika menahan amarah					
B	Mengetahui pemicu munculnya emosi					
9	Saya senang jika teman mendengarkan pendapat saya					
10	Saya kesal apabila ada teman yang tidak menyetujui pendapat saya					
11	Saya merasa sedih ketika saya dimarahi guru					
12	Saya merasa kesal pada teman yang tertawa secara berlebihan					
13	Saya bisa menerima kemarahan guru ketika saya melakukan kesalahan					
No	Pernyataan	SS	S	KS	TS	STS
14	Saya merasa cemas dan gugup ketika berbicara dengan guru					
15	Saya gembira ketika memperoleh nilai yang tinggi dan sesuai dengan usaha yang saya lakukan					
16	Saya akan marah jika teman tidak menepati janji					
C	Memahami dan mampu mengatasi pengaruh perasaan terhadap tindakan					
17	Rasa kecewa saya terhadap guru tidak mempengaruhi keseriusan saya menghadapi pelajaran					
18	Saya marah jika teman tidak menerima pendapat saya					
19	Saya tetap fokus belajar walau sedang sedih					

20	Saya kesal ketika teman menolak belajar sekelompok dengan saya					
21	Saya senang jika teman member kritik, saran maupun masukan atas pekerjaan yang saya lakukan					
22	Saya marah ketika tersinggung oleh perkataan teman					
23	Perasaan sedih yang saya rasakan tidak saya lampaikan pada orang di sekitar saya					
24	Saya meninju dinding ketika marah					
D	Mampu mengelola emosi yang muncul					
25	Saya menyediakan waktu santai untuk melepas stres					
26	Saya susah untuk mengontrol perasaan terhadap sesuatu yang tidak saya senangi					
27	Saya mendengarkan musik ketika merasa sedih					
28	Ketika saya marah, saya melempar barang yang ada di dekat saya					
29	Saya menghadapi dengan sabar teman-teman yang mengejek kekurangan saya					
30	Ketika kecewa saya, saya cenderung menyendiri					
31	Saat merasa kecewa, saya menghibur diri dengan menonton komedi					
32	Saya merasa tidak percaya diri dan makin terpuruk dengan kekurangan yang saya miliki					
E	Mampu mengendalikan perilaku agresif yang merusak diri dan orang lain					
33	Saya bisa marah ketika pekerjaan saya tidak dihargai orang lain					
34	Saya memukul orang di sekitar saya ketika marah					
35	Memukul meja bukan hal yang saya lakukan ketika marah					
36	Saya mogok makan jika dimarahi orangtua					
37	Saya tidak menyakiti teman yang mengejek saya					
38	Dengan menyakiti orang lain dapat mengurangi amarah yang saya rasakan					
F	Mampu mengubah emosi negatif menjadi hal yang positif					
39	Saya tetap tersenyum meskipun teman-teman mengejek saya					
40	Saya menangis terus-menerus jika dimarahi orangtua					
41	Saya memilih diam ketika teman berkata kasar					
42	Saya langsung memarahi orang yang tidak menghiraukan saya berbicara					
43	Walau merasa kecewa, saya tetap fokus belajar					
44	Ketika marah, saya cenderung berkata kasar pada orang lain					
G	Mampu memotivasi diri sendiri					
45	Saya merasa senang berada di sekitar orang-orang yang					

	peduli dengan keberadaan saya					
46	Saya dapat tegar ketika saya berada dalam kondisi yang menyedihkan bagi saya					
47	Saya menjadi tidak semangat ketika ada masalah dalam belajar					
48	Walaupun kecewa dengan hasil yang diperoleh, saya tetap berusaha untuk menjadi yang lebih baik					
49	Saya merasa bahagia dan semakin bersemangat jika mendapat pujian					

Lampiran 4: Tabulasi Data Regulasi Emosi

TABULASI DATA HASIL PENELITIAN REGULASI EMOSI

No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	Skor	KTGR	
1	5	2	5	5	2	5	2	5	5	5	10	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	Skor	KTGR	
1	5	2	5	5	2	5	2	5	5	5	5	10	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	172	S
2	5	2	4	3	5	5	4	5	5	3	3	4	2	5	3	4	4	3	4	2	5	2	2	5	3	4	5	4	3	4	3	4	5	4	3	4	5	3	4	3	2	5	3	2	4	5	2	4	185	T		
3	5	2	4	2	5	2	1	4	3	4	2	4	3	4	2	3	3	3	2	4	1	5	3	5	1	2	2	5	4	3	4	3	4	4	1	4	3	3	3	3	2	3	5	4	2	5	5	159	R			
4	5	2	4	1	5	3	3	3	2	4	1	4	2	5	1	3	3	3	1	5	1	5	3	5	2	3	3	4	1	5	3	3	5	5	5	1	5	3	3	3	2	3	3	5	5	1	5	5	162	R		
5	5	4	3	4	3	4	5	4	3	4	3	2	5	3	5	3	4	4	4	4	2	5	3	5	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	5	3	4	5	4	5	3	4	5	4	1	5	4	1	5	5	187	S
6	5	2	4	2	3	5	4	4	4	3	2	4	2	5	2	3	3	3	5	3	5	3	5	5	4	3	4	4	4	2	4	4	5	5	5	4	5	3	4	5	3	4	4	4	1	4	4	1	5	5	182	S
7	5	3	4	3	5	2	4	1	5	4	4	3	5	3	5	1	4	4	2	2	5	2	3	3	5	1	5	2	5	1	5	2	5	1	3	4	5	5	4	5	5	4	2	5	5	1	5	5	183	S		
8	4	3	4	2	4	3	4	4	2	2	4	4	2	4	4	2	4	2	2	5	2	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	2	4	4	2	4	169	R	
9	5	2	3	3	4	1	5	1	5	3	4	2	4	2	5	1	3	3	5	2	5	3	2	1	5	2	5	2	4	1	5	2	4	3	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	2	4	4	161	R	
10	5	4	5	3	5	5	4	2	5	1	3	2	5	3	5	1	3	1	5	5	5	3	4	4	3	4	5	5	3	4	5	3	4	5	5	5	5	5	5	3	2	3	5	5	5	1	5	5	5	212	ST	
11	5	2	4	4	5	5	4	5	4	5	5	3	5	4	5	3	4	5	5	5	5	3	1	2	2	5	5	4	5	3	1	1	2	1	2	3	2	5	5	3	2	2	3	4	1	4	1	5	5	5	149	SR
12	5	3	5	1	4	1	4	1	5	4	3	2	3	4	5	2	5	4	2	5	3	1	2	2	5	1	5	3	1	1	2	1	2	3	2	5	5	3	2	2	3	4	1	4	1	5	3	2	4	5	174	S
13	5	3	4	3	4	5	2	3	4	3	2	3	4	4	4	3	4	3	4	3	3	3	4	4	5	3	3	4	2	4	4	5	2	2	4	3	5	2	5	2	4	3	4	4	4	2	4	4	174	S		
14	5	2	4	5	4	3	5	3	5	4	3	5	2	4	2	5	3	5	3	3	3	3	4	5	4	3	3	4	3	4	3	2	4	5	4	3	4	5	4	2	1	4	3	5	3	2	5	3	182	S		
15	5	2	5	2	4	2	5	2	4	3	5	4	4	2	5	1	3	4	2	4	4	2	2	4	2	4	2	2	3	4	1	3	3	3	4	4	4	5	4	2	1	4	2	3	3	3	2	5	4	160	R	
16	5	2	5	4	4	3	5	2	5	3	5	1	3	4	5	1	2	3	5	4	5	1	3	4	3	2	4	2	3	5	3	5	4	5	5	5	3	2	3	1	5	3	3	5	3	1	3	5	172	S		
17	4	3	3	4	4	5	2	5	4	4	2	1	4	4	2	4	2	4	3	4	4	1	3	4	3	2	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	5	3	2	3	5	4	3	3	5	2	2	3	5	169	R	
18	5	2	5	3	5	5	4	5	5	3	4	4	5	2	3	4	4	5	3	5	1	2	5	5	3	4	5	4	3	5	5	3	5	4	3	4	5	4	3	5	4	3	5	4	2	5	3	195	T			
19	5	3	5	2	5	3	5	2	5	1	4	1	5	3	2	4	1	2	1	4	2	3	2	5	2	5	2	5	1	4	2	4	3	3	5	2	3	5	5	2	2	1	5	4	1	3	5	157	R			
20	5	3	4	4	5	4	4	4	5	4	5	2	2	3	5	1	3	4	4	2	5	1	4	5	3	3	4	3	4	1	4	4	5	3	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	2	4	4	184	T		
21	5	4	3	5	5	3	3	5	4	4	2	5	3	5	2	3	4	3	3	4	2	5	5	5	5	3	4	4	3	4	1	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	1	4	3	5	5	1	5	193	T	
22	5	3	2	5	5	5	3	3	5	4	4	2	5	3	5	1	4	4	5	4	5	3	5	5	5	4	4	5	4	4	5	3	5	5	5	5	5	5	4	3	1	3	5	5	5	1	5	5	200	ST		
23	5	2	5	3	4	3	5	2	5	3	3	5	4	3	5	1	2	4	5	3	5	1	4	3	2	3	5	3	5	3	3	4	3	1	5	5	5	5	5	3	4	3	5	1	5	5	179	S				
24	4	4	3	5	4	4	3	5	4	4	2	4	3	5	1	3	4	3	3	5	2	1	5	3	4	4	4	3	3	4	3	3	4	3	2	4	4	4	3	3	2	3	3	3	4	4	4	173	S			
25	3	4	4	3	2	4	4	5	4	4	3	5	3	3	3	4	5	5	4	5	4	5	5	4	5	2	4	5	4	4	5	4	5	4	4	4	5	3	4	5	4	4	5	4	2	4	4	196	T			
26	5	2	4	4	5	1	5	3	3	5	2	5	2	3	4	3	3	3	3	5	3	4	5	3	2	4	2	4	1	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	1	5	4	176	S		
27	5	2	4	4	4	3	4	3	4	4	1	4	4	5	2	3	3	3	3	4	2	3	4	2	3	4	4	2	3	4	3	3	3	4	4	2	2	3	4	3	2	2	4	4	4	4	2	4	163	R		
28	5	3	4	3	5	4	3	1	4	4	4	4	2	4	2	3	3	3	1	4	2	5	2	5	2	3	3	4	1	4	2	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	5	1	5	3	1	5	162	R			
29	5	3	4	4	3	4	2	4	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	5	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	4	4	3	2	2	4	4	4	5	2	5	177	S		
30	5	3	3	4	5	3	3	2	4	3	3	4	2	5	2	4	3	3	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	2	3	4	4	4	2	4	3	172	S	
31	5	2	4	4	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	2	4	3	4	5	4	3	2	2	2	3	4	4	4	2	4	5	3	3	3	3	4	4	4	4	2	4	3	169	R		
32	5	3	2	4	4	4	2	4	3	2	2	4	4	5	2	4	3	4	3	4	2	4	3	5	2	3	3	4	3	4	5	3	4	4	3	4	5	3	4	4	4	2	2	5	2	4	4	2	4	3	171	S
33	5	4	4	4	4	5	4	4	5	4	3	2	4	4	4	2	4	4	5	4	4	3	2	5	4	5	4	5	4	3	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	4	3	5	5	2	5	5	199	ST	
34	4	2	2	3	4	5	2	4	5	1	4	1	5	4	3	4	2	1	5	5	4	1	4	4	4	5	2	3	5	5	2	3	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	1	2	4	5	1	5	5	183	S	
35	4	3	4	4	5	3	4	4	5	2	5	2	5	1	2	4	4	4	2	5	2	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	1	4	3	4	5	2	5	174	S	
36	5	3	3	3	4	4	4	5	3	3	5	3	3	3	3	5	3	5	4	3	5	5	4	5	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	2	4	3	5	5	5	5	3	1	5	3	5	1	4	3	197	T
37	5	3	4	4	4	3	4	3	4	3	3	4	2	4	3	4	3	3	4	3	4	3	2	5	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	2	4	176			

95	4	2	4	1	4	2	4	1	4	4	5	2	5	1	5	1	5	3	2	3	4	2	3	4	4	5	1	4	2	4	1	5	4	5	2	3	2	4	2	4	1	4	2	5	5	1	5	5	156	R
96	4	2	3	3	5	4	3	5	4	4	3	2	4	3	5	2	3	4	3	3	5	3	5	5	4	5	1	5	1	4	5	4	5	3	5	2	5	2	5	3	2	3	2	5	4	3	4	176	S	
97	5	2	5	4	5	3	4	3	5	4	2	4	3	5	2	3	2	4	4	3	4	3	5	5	2	5	4	2	3	4	4	3	5	5	4	4	3	4	2	3	3	3	4	2	4	5	182	S		
98	5	2	3	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	5	3	2	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	4	3	4	4	3	3	3	3	5	3	5	1	4	4	170	S								
99	5	4	2	5	4	4	4	4	5	5	1	5	4	5	1	5	5	4	5	3	5	5	5	1	5	5	5	4	5	1	5	5	5	5	1	5	5	5	1	5	5	209	ST							
100	5	2	4	2	5	4	2	5	2	4	2	4	4	5	1	5	3	5	3	4	1	3	5	5	2	5	3	4	3	5	5	5	2	5	4	5	3	3	4	3	5	5	1	5	5	179	S			
101	5	3	3	4	1	5	4	3	4	2	4	4	5	2	2	3	2	3	4	2	3	5	4	3	4	3	5	3	4	4	2	5	3	2	5	4	4	2	4	2	5	4	2	5	5	169	R			
102	5	5	4	2	5	4	5	4	5	1	5	5	5	4	5	4	5	4	5	4	5	5	4	5	4	5	5	4	2	5	5	1	5	4	5	5	5	5	1	5	5	5	1	5	5	212	ST			
103	5	5	4	5	5	2	5	5	4	5	5	2	2	4	5	4	5	5	3	4	5	5	5	4	5	5	5	3	4	5	5	5	5	5	4	1	5	3	1	4	5	4	1	5	4	208	ST			
104	5	2	5	5	3	3	4	5	4	2	5	3	5	1	5	3	4	3	5	3	5	5	5	3	5	3	4	1	4	3	4	5	5	3	4	4	3	3	4	3	5	1	5	5	190	T				
105	5	3	4	4	5	4	3	3	5	4	1	5	3	5	1	5	3	1	3	5	1	5	2	5	2	3	4	3	4	3	3	5	5	3	3	3	4	5	3	1	5	2	5	1	5	5	176	S		
106	5	1	5	5	5	1	5	5	5	1	1	5	5	5	3	1	4	5	4	5	4	5	4	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	1	4	5	5	5	1	5	5	207	ST				
107	5	3	3	4	4	2	4	5	3	4	2	4	4	2	3	3	3	4	4	3	5	5	5	3	4	5	5	3	4	3	2	4	1	4	1	3	4	2	2	3	4	2	4	5	172	S				
108	5	4	3	4	5	1	5	5	2	5	5	4	5	1	3	3	4	4	5	1	5	5	2	5	1	5	2	3	5	3	2	5	5	5	5	2	2	4	5	4	5	5	1	5	3	183	S			
109	5	3	4	4	5	4	5	2	5	3	5	1	4	2	5	2	3	3	3	3	3	4	5	5	2	5	3	4	2	4	2	4	5	3	3	2	5	5	5	2	2	4	5	4	5	175	S			
110	4	2	5	4	2	3	4	2	4	2	4	2	4	3	4	2	3	3	4	2	4	4	2	4	2	3	4	2	4	2	4	2	3	4	2	4	3	4	3	3	3	4	5	4	5	174	S			
111	5	3	4	4	2	2	3	5	3	1	5	3	5	1	4	3	4	3	5	1	3	5	5	2	4	3	5	4	2	4	3	5	4	2	4	3	4	3	3	2	5	4	2	4	176	R				
112	5	2	4	3	4	3	4	3	4	1	4	3	4	2	5	2	3	1	3	2	3	2	4	5	4	2	4	5	4	2	3	2	4	5	3	4	4	2	4	3	5	4	3	2	5	166	R			
113	4	3	3	3	4	3	4	1	4	3	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	5	4	4	3	4	3	4	3	4	2	4	3	3	3	4	4	4	3	2	4	4	5	1	4	5	170	S			
114	4	2	5	3	4	3	5	2	5	2	4	3	4	4	1	3	3	3	3	3	3	3	5	1	5	4	4	1	3	4	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	1	5	4	161	R					
115	5	3	5	4	5	2	2	1	5	4	5	2	5	1	2	1	3	4	4	4	2	5	4	4	5	5	5	1	5	4	2	1	5	4	4	4	5	4	3	5	4	5	5	5	178	S				
116	5	4	3	3	5	5	3	4	5	5	5	1	5	3	5	1	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	5	5	5	4	3	5	4	5	5	5	207	ST						
117	5	1	5	2	5	1	3	1	5	1	3	1	4	2	5	1	2	3	2	4	3	2	4	2	3	3	4	2	4	3	4	3	4	4	1	5	2	3	4	5	3	4	153	SR						
118	5	2	5	3	5	2	5	2	5	2	5	2	5	1	4	3	4	2	4	3	4	5	4	4	2	5	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	2	5	5	5	179	S					
119	5	2	4	4	3	4	3	5	3	5	3	4	2	4	3	5	2	4	3	3	4	3	5	4	2	5	3	5	1	4	5	4	5	4	3	2	3	4	5	5	4	2	5	4	182	S				
120	5	3	4	4	5	4	3	5	3	4	2	5	1	5	1	4	3	3	2	4	3	3	5	4	3	4	4	4	2	4	3	4	5	1	4	5	5	3	3	3	5	5	1	5	5	181	S			
121	5	2	3	4	5	5	3	4	5	4	4	3	4	2	5	2	4	4	4	3	4	3	4	3	3	2	3	5	4	2	4	4	4	5	4	5	5	4	5	3	4	4	4	2	4	180	T			
122	5	2	5	5	4	5	5	2	5	2	4	2	5	2	3	2	3	4	4	2	2	5	4	2	5	4	2	5	5	3	2	4	2	3	5	1	5	4	4	2	4	3	5	4	2	5	187	S		
123	4	3	4	3	3	4	4	3	4	3	2	4	3	4	2	3	3	3	3	4	3	5	2	2	3	3	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	2	4	3	168	R		
124	5	3	2	4	4	3	4	3	5	3	4	4	5	1	3	2	3	4	4	2	3	5	2	4	1	5	3	3	1	3	4	1	3	2	4	3	2	5	4	4	4	2	4	5	163	R				
125	5	4	4	4	4	5	5	4	3	4	4	5	3	4	4	2	4	4	3	2	5	4	4	2	5	4	1	5	2	4	5	2	2	5	4	4	2	2	2	3	5	4	4	5	181	S				
126	5	3	3	5	4	5	2	5	4	4	2	5	4	1	3	4	2	4	5	3	4	4	4	3	4	3	4	3	4	2	3	2	2	5	4	4	2	2	5	3	3	5	1	5	5	175	S			
127	5	2	3	4	4	2	4	2	4	2	1	2	4	5	4	2	1	5	4	3	1	2	4	5	1	2	1	5	1	2	1	5	4	2	4	2	4	2	1	5	1	5	4	4	4	154	SR			
128	5	4	5	4	5	2	5	5	4	4	5	5	2	3	3	4	3	5	3	5	5	5	4	3	5	5	4	3	1	5	5	3	3	5	5	5	5	5	4	2	4	5	4	5	1	5	203	ST		
129	5	5	3	4	3	5	4	5	2	5	5	2	5	1	4	3	4	3	5	5	3	5	5	3	5	5	5	2	1	4	4	4	5	3	4	3	4	3	4	1	2	4	5	5	3	2	4	185	T	
130	5	2	2	4	3	4	4	4	4	4	4	2	4	5	2	4	3	4	3	5	2	3	5	4	3	5	2	4	2	3	3	2	4	3	4	3	4	2	3	4	2	2	5	4	2	4	169	R		
131	4	2	3	2	4	4	3	2	5	4	2	2	5	4	1	2	4	4	3	5	4	2	4	3	4	3	4	2	4	3	4	3	3	4	4	3	4	4	5	3	3	2	5	3	2	165	R			
132	4	1	2	4	5	5	4	4	5	4	2	2	4	2	4	3	2	2	4	4	5	1	4	2	5	4	2	1	5	4	2	1	5	4	3	5	4	4	1	4	5	3	3	2	1	5	164	R		
133	5	5	1	5	2	3	5	5	1	1	3	5	1	5	1	5	4	5	1	5	3	2	5	5	1	5	1	5	1	4	5	5	3	2	5	1	5	1	5	1	4	3	4	5	191	T				
134	5	2	3	4	5	5	3	3	5	3	3	2	5	3	5	2	5	4	4	5	3	5	4	5	3	5	5	4	3	5	5	5	1	5	1	5	5	5	1	5	4	5	1	5	161	R				
135	5	3	4	5	5	4	4	5	2	4	2	5	5	2	3	2	2	5	3	5	5	4	3	4	4	4	3	5	3	2	5	3	4	5	4	2	3	5	3	4	2	5	4	183	S					
136	4	5	4	4	4	5	1	5	4	4	3	4	3	5	2	4	3	3	4	2	3	4	2	3	5	5	2	5	1	3	4	4	2	2	4	3	3	5	3	4	5	3	4	5	178	S				
137	5	4	2	3	4	3	3	4	3	1	5	4	5	2	3																																			

Tabel
Regulasi Emosi Siswa SMAN 4 Padang
n=166

Kategori	Skor	f	%
Sangat Tinggi	≥ 198	16	9.64
Tinggi	84 - 197	34	20.48
Sedang	70 - 183	66	39.76
Rendah	56 - 169	40	24.10
Sangat Rendah	≤ 155	10	6.02

Lampiran 5: Tabulasi Sub Variabel Regulasi Emosi

Tabulasi Data Hasil Penelitian Sub Variabel Memonitor Emosi

No	Skor Item untuk Butir Instrumen No :																								Skor Total	Kategori
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24		
1	5	2	5	5	2	5	2	5	5	5	2	3	2	4	5	1	4	1	4	2	5	3	1	5	83	S
2	5	3	4	3	5	5	5	4	5	5	3	3	4	2	5	2	3	4	4	3	5	2	2	5	91	T
3	5	2	4	2	5	5	2	1	4	3	4	2	4	3	4	2	3	3	3	2	4	1	5	3	76	R
4	5	2	4	1	5	3	3	3	5	2	4	1	4	2	5	1	3	3	3	1	5	1	5	3	74	SR
5	5	4	4	3	4	5	4	3	4	3	3	2	5	3	5	3	4	4	4	4	4	2	2	5	89	T
6	5	2	4	2	3	5	4	4	4	4	3	2	4	2	5	2	3	3	3	5	3	3	5	5	85	S
7	5	3	4	3	5	2	4	1	5	4	4	3	5	3	5	1	4	4	2	2	5	2	3	3	82	S
8	4	3	3	4	2	4	3	4	4	4	2	2	4	4	4	2	4	4	2	2	5	2	4	3	79	R
9	5	2	3	3	4	1	5	1	5	3	4	2	4	2	5	1	3	3	5	2	5	3	2	1	74	SR
10	5	4	5	3	5	5	4	2	5	1	3	2	5	3	5	1	3	1	5	5	5	3	4	4	88	S
11	5	2	4	4	5	5	4	5	4	5	5	3	5	4	5	3	4	5	5	5	5	3	3	5	103	ST
12	5	3	5	1	4	1	4	1	5	4	3	2	3	4	5	2	5	4	2	5	3	1	2	2	76	R
13	5	3	4	3	4	5	2	3	4	3	2	3	4	4	4	3	4	4	3	4	3	3	4	4	85	S
14	5	2	4	5	4	3	5	3	5	5	4	3	5	2	4	2	5	5	3	3	5	3	4	5	94	T
15	5	2	5	2	4	2	5	2	4	3	5	4	4	2	5	1	3	4	2	4	4	2	2	4	80	R
16	5	2	5	4	4	3	5	2	5	3	5	1	3	4	5	1	2	3	5	4	5	1	3	4	84	S
17	4	3	3	4	4	5	2	5	4	4	2	1	4	4	2	4	2	4	3	3	4	4	1	3	79	R
18	5	2	5	3	5	5	4	5	5	5	3	4	4	5	2	3	4	4	5	3	5	1	2	5	94	T
19	5	3	5	2	5	5	3	2	5	1	4	1	5	3	5	2	4	1	2	1	4	2	3	2	75	R
20	5	3	4	4	5	4	4	4	5	4	5	2	2	3	5	1	3	4	4	2	5	1	4	5	88	S
21	5	4	3	5	5	5	3	3	5	4	4	2	5	3	5	2	3	4	3	3	5	2	5	5	93	T
22	5	3	2	5	5	5	3	3	5	4	3	2	5	3	5	1	4	4	5	4	5	3	5	5	94	T
23	5	2	5	3	4	3	5	2	5	3	3	5	4	3	5	1	2	4	5	3	5	1	4	3	85	S
24	4	4	4	3	5	4	4	3	5	5	4	2	4	3	5	1	3	4	3	3	5	2	1	5	86	S
25	5	3	4	4	4	3	2	4	4	4	5	4	4	3	5	3	3	3	4	5	5	4	4	5	94	T
26	5	2	4	4	5	1	5	3	5	3	5	2	5	2	5	3	4	3	3	3	5	3	4	5	89	T
27	5	2	4	4	4	4	3	3	4	3	4	1	4	4	5	2	3	3	3	3	4	2	3	4	81	R
28	5	3	4	3	5	4	3	1	4	4	4	3	4	2	4	2	3	3	3	1	4	2	5	2	78	R
29	5	3	4	4	4	3	4	2	4	4	4	3	3	4	5	3	4	3	3	3	4	3	3	5	87	S
30	5	3	3	4	5	3	3	2	4	3	3	3	4	2	5	2	4	3	3	3	4	3	4	4	82	S
31	5	2	4	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	2	4	3	4	5	84	S
32	5	3	4	2	4	4	4	2	4	3	2	2	4	4	5	2	4	3	4	3	4	2	4	3	81	R
33	5	5	4	4	4	5	4	4	5	4	3	2	4	4	4	2	4	5	4	4	4	3	2	5	94	T
34	4	2	2	3	4	5	2	4	5	5	1	4	1	5	4	3	4	2	1	5	5	4	1	4	80	R
35	4	3	4	4	5	3	4	2	5	2	5	2	5	1	5	2	4	4	4	2	5	2	4	4	85	S
36	5	3	5	3	3	4	4	4	5	5	3	3	5	3	5	3	3	5	5	3	5	5	4	5	98	ST
37	5	3	4	4	4	3	4	3	4	4	3	3	4	2	4	3	4	3	3	4	4	3	2	5	85	S
38	4	2	4	4	3	4	2	5	4	4	2	4	4	3	5	4	2	2	4	2	4	2	3	5	82	S
39	5	2	5	4	4	5	3	1	4	4	4	4	4	4	5	2	4	4	4	4	4	3	4	5	92	T
40	5	3	4	4	5	5	5	2	5	4	3	5	5	3	5	1	3	4	3	4	5	3	4	4	94	T
41	5	1	4	3	5	4	4	2	5	4	5	3	4	4	5	3	3	4	3	3	4	3	2	5	88	S
42	5	1	5	4	5	3	4	3	5	4	4	3	5	4	5	2	4	4	4	3	5	3	2	5	92	T
43	5	3	5	2	5	2	5	1	5	3	4	3	4	4	5	2	2	4	4	4	4	4	1	5	86	S
44	5	3	4	4	5	4	4	4	5	3	4	3	4	3	4	2	3	3	3	3	4	3	3	5	88	S
45	5	5	4	4	5	5	4	2	5	4	3	3	5	5	5	2	4	5	5	2	5	3	4	4	98	ST
46	5	2	5	3	5	4	3	4	5	4	4	3	4	3	5	2	4	2	4	3	4	3	4	4	89	T
47	5	1	5	2	5	3	5	2	5	3	4	2	5	4	5	3	3	3	2	3	4	3	3	5	85	S
48	5	5	4	4	4	5	1	5	5	3	3	3	5	5	5	2	5	4	4	3	5	4	5	3	97	ST
49	5	4	5	2	4	4	5	4	5	4	4	3	4	2	5	2	3	3	2	4	4	2	3	5	88	S
50	5	2	5	1	5	3	5	4	5	1	5	4	2	1	5	1	4	1	3	3	5	1	4	4	79	R
51	5	2	4	2	4	3	3	3	5	2	4	3	4	2	5	2	4	3	2	3	5	3	2	5	80	R
52	5	2	4	2	5	3	4	2	5	3	3	4	4	2	5	3	3	3	3	4	4	2	3	4	82	S
53	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	2	3	3	3	4	2	3	4	3	4	4	4	4	5	81	R
54	5	3	3	1	5	3	3	4	5	1	5	5	4	5	5	4	5	1	3	2	5	2	4	5	88	S
55	4	4	4	4	4	4	3	3	5	4	3	5	4	3	5	3	4	3	4	2	4	3	4	5	91	T
56	5	2	5	4	4	5	4	3	4	4	5	1	4	3	5	1	2	4	4	3	4	4	4	5	89	T
57	5	2	5	2	5	1	5	2	5	4	4	4	5	3	5	2	3	2	3	3	5	2	4	2	83	S
58	5	2	5	3	5	2	5	5	5	3	3	3	4	4	5	1	3	4	4	1	5	1	1	5	84	S
59	5	3	5	1	4	3	4	5	5	3	5	3	4	4	5	2	1	3	2	2	5	4	5	3	86	S
60	5	2	3	3	4	3	2	5	5	5	4	4	5	4	5	3	5	5	4	5	5	3	4	5	98	ST
61	5	2	4	2	4	4	5	2	5	1	4	2	4	3	5	1	4	3	3	2	4	2	3	5	79	R
62	5	2	5	3	5	2	5	3	4	3	5	3	4	4	5	2	4	4	4	4	4	3	5	2	90	T
63	5	1	5	5	2	5	3	2	5	2	4	4	4	3	5	1	3	1	3	4	4	3	1	5	80	R
64	5	2	4	2	4	4	4	3	5	3	3	2	3	4	5	2	4	2	4	2	5	2	2	1	77	R

65	5	2	5	2	5	1	5	1	5	1	5	2	4	3	5	2	4	3	3	2	5	2	3	5	80	R	
66	5	3	5	4	3	4	4	5	5	3	3	5	3	1	5	2	3	3	2	4	4	2	5	3	86	S	
67	5	2	5	3	4	3	4	2	5	4	5	2	5	3	5	1	4	4	4	2	5	2	5	5	89	T	
68	5	2	3	3	5	2	3	1	5	3	4	2	5	3	5	1	5	3	5	3	5	3	5	5	86	S	
69	5	2	5	3	5	5	4	3	5	2	5	2	5	2	5	2	2	3	4	3	4	2	4	3	85	S	
70	5	2	5	2	5	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	2	2	5	2	5	4	2	2	5	91	T	
71	5	3	4	2	4	5	2	4	5	2	4	4	5	4	5	1	4	2	4	1	4	2	4	5	85	S	
72	5	2	5	5	5	5	2	5	5	4	3	4	5	5	5	3	5	5	3	4	5	3	1	5	99	ST	
73	4	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	2	4	3	4	3	3	4	1	76	R	
74	5	3	5	4	5	2	3	1	5	5	4	3	5	4	5	1	3	3	4	5	5	3	5	4	92	T	
75	4	3	4	2	4	3	4	1	5	3	4	3	5	3	5	1	4	3	3	2	4	2	3	3	78	R	
76	5	3	5	2	5	2	4	3	5	3	4	3	5	3	5	1	4	4	4	3	4	1	4	3	85	S	
77	4	3	4	5	4	5	4	5	5	3	3	2	4	3	5	2	4	3	3	3	4	2	4	5	89	T	
78	5	4	5	4	4	3	5	2	5	2	5	2	4	3	5	2	4	3	3	2	4	2	4	4	86	S	
79	5	2	4	5	5	5	5	4	5	3	5	4	5	4	5	1	3	4	5	5	5	4	5	5	103	ST	
80	5	2	4	5	5	5	5	3	5	3	5	5	5	4	5	1	4	3	3	3	4	3	5	5	97	ST	
81	4	2	5	3	3	5	2	5	3	3	1	4	2	1	5	2	1	2	3	3	4	3	4	2	72	SR	
82	5	3	5	2	5	3	4	2	5	2	5	1	4	5	3	2	3	3	3	5	2	4	5	5	86	S	
83	5	3	4	4	4	5	2	1	4	4	5	4	5	3	4	1	4	4	3	4	5	2	4	1	85	S	
84	5	2	5	4	5	4	4	5	4	3	5	4	3	5	1	3	4	3	2	5	2	4	5	89	T		
85	5	3	4	4	4	3	3	3	4	3	4	2	4	4	5	3	4	4	4	4	5	3	5	3	90	T	
86	5	4	4	2	4	3	3	5	5	3	3	4	4	4	5	2	3	4	3	2	5	3	4	5	89	T	
87	4	3	5	2	5	3	5	1	5	1	5	2	3	2	4	1	3	2	3	1	4	2	5	5	76	R	
88	5	3	3	2	4	3	2	4	5	4	3	4	4	4	5	4	2	3	3	3	4	3	3	3	83	S	
89	5	2	4	5	4	3	4	2	4	4	4	3	4	3	5	2	3	4	3	4	4	3	4	5	88	S	
90	4	3	5	5	5	4	4	3	5	4	4	2	4	3	5	2	4	4	1	1	4	2	5	5	88	S	
91	5	3	3	1	5	5	2	5	5	3	3	1	5	4	5	2	3	2	3	3	5	2	2	5	82	S	
92	5	4	4	2	5	5	3	4	5	4	2	2	4	5	5	1	3	3	4	4	4	2	1	5	86	S	
93	4	3	3	3	4	3	4	1	4	3	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	5	4	83	S	
94	5	3	4	5	5	4	4	4	4	5	3	2	4	4	2	4	5	3	3	4	3	4	5	93	T		
95	4	2	4	1	4	2	4	1	4	4	5	2	5	1	5	1	5	3	2	3	4	2	3	4	75	R	
96	4	2	3	3	5	4	3	5	4	4	3	2	4	3	5	2	3	4	3	3	5	3	3	5	85	S	
97	5	2	5	4	5	3	4	3	5	4	4	2	4	3	5	2	4	2	4	3	4	3	5	5	90	T	
98	5	2	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	5	3	3	2	3	3	4	3	4	3	83	S	
99	5	4	2	5	5	4	4	4	5	5	5	1	5	4	5	1	5	5	5	4	5	3	5	5	101	ST	
100	5	2	4	2	5	3	4	2	5	2	4	2	4	4	5	1	3	5	3	3	4	1	3	5	81	R	
101	5	3	4	3	4	1	1	5	4	3	4	2	4	4	5	2	2	3	2	3	4	2	3	5	78	R	
102	5	5	5	4	2	5	4	5	4	5	1	5	5	5	5	4	5	5	4	5	4	5	4	5	106	ST	
103	5	5	4	5	5	5	2	5	5	5	4	5	5	2	5	2	4	5	4	5	5	3	4	5	104	ST	
104	5	2	5	5	5	3	3	4	5	4	4	2	5	3	5	1	5	3	4	3	5	3	5	5	94	T	
105	5	3	4	4	5	4	3	3	5	3	5	1	5	3	5	1	5	3	1	3	5	1	5	2	84	S	
106	5	5	1	5	5	5	1	5	5	5	1	1	5	5	5	3	1	4	5	4	5	4	5	4	94	T	
107	5	3	3	4	4	4	2	4	5	3	4	2	4	4	4	2	3	3	3	4	4	3	5	5	87	S	
108	5	4	3	4	5	1	1	5	4	5	2	5	5	4	5	1	3	3	4	4	5	1	5	5	89	T	
109	5	3	4	4	5	4	5	2	5	3	5	1	4	2	5	2	3	3	3	3	5	3	4	5	88	S	
110	4	2	5	4	2	3	4	2	4	2	4	2	4	3	4	2	3	3	3	3	3	4	2	4	4	77	R
111	5	3	4	4	4	2	2	3	5	3	3	1	5	3	5	1	4	3	4	3	5	1	3	5	81	R	
112	5	2	4	3	4	3	4	3	4	1	4	3	4	2	5	2	3	1	3	2	3	2	4	5	76	R	
113	4	3	3	3	4	3	4	1	4	3	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	5	4	83	S	
114	4	2	5	3	4	3	5	2	5	2	4	3	4	4	4	1	3	3	3	3	3	3	3	3	79	R	
115	5	3	5	4	5	2	2	1	5	4	5	2	5	2	5	1	2	1	3	4	5	4	2	5	82	S	
116	5	4	3	3	5	5	3	4	5	5	5	1	5	3	5	1	5	5	4	2	4	5	5	5	97	ST	
117	5	1	5	2	5	1	3	1	5	1	3	1	4	2	5	1	2	3	2	4	3	2	4	2	67	SR	
118	5	2	5	3	5	2	5	2	5	2	5	2	5	2	5	1	4	3	4	2	4	3	4	5	85	S	
119	5	2	4	4	4	3	4	3	5	3	4	2	4	3	5	2	4	3	3	3	4	3	5	5	87	S	
120	5	3	4	4	5	4	3	5	5	3	4	2	5	1	5	1	4	3	3	2	4	3	3	5	86	S	
121	5	2	3	4	5	5	3	4	5	4	4	3	4	2	5	2	4	4	4	3	4	3	4	3	89	T	
122	5	2	5	5	5	4	5	5	5	2	5	2	4	2	5	2	3	2	3	4	4	2	2	5	88	S	
123	4	3	4	4	3	3	4	4	4	3	4	2	4	3	4	2	3	3	3	3	4	3	4	5	83	S	
124	5	3	3	2	4	4	3	4	5	3	3	3	4	4	5	1	3	2	3	4	4	2	3	2	79	R	
125	5	4	4	4	4	4	4	5	5	4	4	3	4	4	5	3	4	4	2	4	4	3	2	5	94	T	
126	5	3	3	3	5	5	4	2	5	4	4	2	5	4	4	1	3	4	2	4	5	3	4	4	88	S	
127	5	2	3	4	4	4	2	4	4	2	1	2	4	5	4	2	1	2	1	5	4	3	1	2	71	SR	
128	5	4	5	4	5	5	2	5	5	4	4	5	5														

133	5	5	5	1	5	2	3	5	5	1	1	3	5	1	5	1	5	4	5	1	5	3	2	5	83	S
134	5	2	3	4	5	5	3	5	5	3	3	2	5	3	5	2	5	4	4	4	5	3	5	4	92	T
135	5	3	4	3	5	5	4	4	5	2	4	2	5	5	5	2	3	2	2	2	5	3	5	5	90	T
136	5	4	5	4	4	4	5	1	5	4	4	3	4	3	5	2	4	4	3	3	4	2	3	5	90	T
137	5	4	2	3	4	4	3	3	4	4	3	1	5	4	5	2	3	3	4	2	5	4	4	5	86	S
138	5	2	5	4	4	4	4	4	5	3	4	2	5	3	5	2	4	3	4	2	5	3	2	5	89	T
139	5	4	4	3	5	1	4	3	5	2	4	4	4	4	5	2	3	2	3	3	5	3	4	5	87	S
140	5	1	3	1	4	1	1	1	5	4	2	4	5	4	5	4	3	4	4	4	5	2	4	5	81	R
141	4	3	4	3	4	3	4	3	5	3	3	3	4	3	5	2	4	2	4	1	4	2	3	3	79	R
142	4	2	3	3	2	3	4	3	4	1	3	3	4	3	3	1	3	3	2	3	2	3	1	3	66	SR
143	5	3	5	4	5	3	4	3	5	3	4	2	5	2	5	1	3	3	5	1	4	1	3	5	84	S
144	5	1	5	2	5	5	2	2	5	4	5	1	5	5	5	2	1	3	3	1	5	1	5	1	79	R
145	5	2	3	4	5	3	4	3	5	4	3	2	5	4	5	2	5	4	4	4	5	3	5	4	93	T
146	4	2	4	2	5	3	4	3	4	3	4	2	4	3	4	2	4	2	4	2	4	2	3	3	77	R
147	5	3	5	4	5	5	4	3	5	3	5	3	5	4	5	1	3	4	3	1	4	1	3	4	88	S
148	5	4	4	4	5	1	2	4	5	4	5	2	5	4	5	2	4	4	3	4	4	3	4	5	92	T
149	5	2	5	3	4	2	4	1	5	4	3	3	5	2	5	1	4	3	4	4	5	2	5	3	84	S
150	5	4	4	5	5	5	2	4	5	4	4	2	5	4	5	2	4	4	3	4	4	3	5	5	97	ST
151	5	2	5	3	4	3	2	5	5	3	4	3	5	5	5	1	4	2	3	2	4	5	3	5	88	S
152	5	3	1	3	4	3	3	4	5	3	2	2	3	5	5	3	4	4	5	4	5	3	4	4	87	S
153	4	2	2	3	3	5	2	3	4	3	1	4	5	5	4	2	3	5	3	3	4	4	5	5	84	S
154	5	2	4	4	5	5	4	1	5	1	4	4	5	1	5	1	2	3	5	1	5	1	4	5	82	S
155	4	2	5	5	5	5	4	2	5	3	5	2	5	1	5	2	4	3	4	3	5	3	5	2	89	T
156	4	3	1	3	5	4	5	5	5	4	3	4	5	5	5	2	5	5	3	4	5	3	5	5	98	ST
157	4	2	5	2	5	1	4	1	4	1	4	4	5	2	4	2	4	5	1	5	2	4	2	4	77	R
158	5	5	3	5	2	4	2	5	5	5	3	5	4	4	5	1	1	3	4	5	5	2	3	3	89	T
159	5	1	1	4	5	5	2	4	5	5	3	5	5	5	1	3	2	3	2	4	5	4	5	1	85	S
160	4	2	3	1	4	3	5	1	4	2	5	3	4	1	3	1	4	2	3	1	4	4	1	2	67	SR
161	5	2	4	4	5	4	3	4	4	2	3	4	3	3	4	2	4	3	3	2	5	2	3	1	79	R
162	4	1	4	4	5	5	5	3	5	1	3	1	5	5	5	1	4	1	4	2	5	2	1	5	81	R
163	5	3	4	5	4	4	4	4	5	3	5	2	5	2	5	2	4	3	3	3	4	3	3	5	90	T
164	5	4	5	1	4	2	5	2	5	3	5	2	5	2	5	1	1	4	3	4	2	3	5	5	83	S
165	4	1	3	1	4	1	4	2	4	2	5	1	5	2	5	1	5	2	4	2	5	1	5	2	71	SR
166	4	2	4	3	4	4	3	3	4	3	3	2	4	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	76	R
Mean																								85.75		
Standar Deviasi																								7.33		

Tabel
Aspek Memonitor Emosi
n=166

Kategori	Skor	f	%
Sangat Tinggi	≥ 96	16	9.64
Tinggi	89 - 95	39	23.49
Sedang	82 - 88	65	39.16
Rendah	75 - 81	38	22.89
Sangat Rendah	≤ 74	8	4.82

Tabulasi Data Hasil Penelitian Sub Variabel Mengevaluasi Emosi

No.	Skor Item untuk Butir Instrumen No :																	Skor Total	Kategori
	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38					
1	5	2	3	2	3	2	3	1	5	5	1	5	5	2	44	R			
2	5	3	4	5	4	3	4	3	4	5	4	3	4	5	56	T			
3	5	1	2	2	4	5	4	3	4	3	4	1	4	3	45	R			
4	5	2	3	3	4	1	5	3	3	5	5	5	1	5	50	S			
5	5	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	5	3	4	54	T			
6	4	3	4	5	4	4	2	4	4	5	5	5	4	5	58	T			
7	5	1	5	2	5	1	3	4	5	5	5	4	5	5	55	T			
8	4	3	3	4	3	4	3	3	4	4	3	4	4	4	50	S			
9	5	2	5	2	4	1	3	3	4	4	2	3	3	5	46	R			
10	4	3	4	5	4	3	2	4	5	3	5	5	3	4	54	T			
11	5	4	4	5	5	3	3	4	5	5	5	5	5	5	63	ST			
12	5	1	5	3	1	1	2	1	3	2	5	5	3	2	39	SR			
13	5	3	3	4	2	4	4	5	2	5	2	4	3	5	51	S			
14	4	3	3	4	4	3	3	2	4	5	4	3	4	5	51	S			
15	2	4	2	3	4	1	3	3	3	4	3	4	4	5	45	R			
16	3	2	4	2	3	5	3	5	4	5	5	5	3	2	51	S			
17	4	3	2	5	3	4	5	3	4	5	5	5	3	2	53	S			
18	5	3	4	5	4	3	5	5	3	5	4	3	4	5	58	T			
19	5	2	5	2	5	1	4	2	4	3	3	5	2	3	46	R			
20	5	3	4	3	4	1	4	3	4	5	5	3	4	5	53	S			
21	5	3	4	5	4	3	4	1	4	4	5	5	5	5	57	T			
22	5	4	4	5	5	4	4	5	3	5	5	5	5	5	64	ST			
23	4	2	3	3	5	3	5	3	4	3	1	5	5	5	51	S			
24	5	3	4	4	4	3	3	4	3	3	4	3	2	4	49	S			
25	5	2	4	5	4	4	5	4	5	4	4	5	4	5	60	ST			
26	3	2	4	2	4	1	3	4	4	4	4	4	4	5	48	S			
27	4	2	4	3	3	3	5	4	4	2	4	2	3	4	47	R			
28	5	2	3	3	4	1	4	2	4	3	4	3	4	4	46	R			
29	4	4	4	3	3	4	3	4	3	4	4	3	4	4	51	S			
30	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	5	4	4	4	53	S			
31	4	3	2	3	2	4	3	4	4	4	2	4	5	3	47	R			
32	5	2	3	3	4	5	3	4	4	3	4	5	3	4	52	S			
33	4	5	4	5	4	3	3	5	4	5	5	5	5	5	62	ST			
34	4	4	5	5	2	3	5	5	5	5	5	5	4	5	62	ST			
35	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	2	2	4	51	S			
36	5	5	3	4	5	3	2	4	3	5	5	5	5	5	59	T			
37	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	52	S			
38	4	4	5	5	4	4	3	5	4	5	5	1	5	1	55	T			
39	4	3	4	5	4	3	4	5	4	5	5	5	4	2	57	T			
40	4	2	5	4	4	2	2	3	4	5	1	3	1	5	45	R			
41	5	4	3	5	4	2	3	5	4	5	2	5	2	5	54	T			
42	5	3	4	5	4	3	4	4	4	5	1	3	5	5	55	T			
43	4	3	5	4	4	1	2	4	4	5	5	5	5	5	56	T			
44	3	4	5	5	4	5	3	4	4	5	5	5	5	5	62	ST			
45	5	3	4	5	5	3	3	5	4	5	4	5	4	5	60	ST			
46	4	3	5	4	4	3	4	3	4	3	2	4	4	4	51	S			
47	4	2	3	5	3	3	3	4	4	2	4	4	5	5	51	S			
48	5	5	4	5	4	4	4	5	4	5	5	5	4	5	64	ST			
49	5	3	5	3	2	3	3	4	3	5	5	4	5	5	55	T			
50	4	2	5	1	5	1	5	3	5	4	4	5	2	3	49	S			
51	5	1	5	2	3	1	5	4	4	5	5	4	1	5	50	S			
52	3	2	5	3	3	2	3	3	2	4	2	4	2	3	41	SR			
53	3	2	4	5	4	3	3	5	3	5	4	4	3	4	52	S			
54	5	2	5	3	4	1	5	5	4	5	1	5	3	3	51	S			
55	4	4	5	5	4	4	3	4	3	5	5	5	4	5	60	ST			
56	4	2	3	5	3	1	3	3	5	5	3	3	3	2	45	R			
57	5	1	4	4	5	1	5	1	4	5	5	1	4	5	50	S			
58	4	3	5	5	4	2	2	5	4	5	5	1	5	1	51	S			
59	5	1	5	1	5	1	5	3	5	5	4	3	5	3	51	S			
60	5	4	5	5	4	2	4	4	3	5	5	5	5	5	61	ST			
61	4	2	5	3	4	2	5	3	5	5	4	3	4	3	52	S			
62	5	3	5	3	4	1	4	1	1	3	5	5	5	5	50	S			
63	2	1	2	4	2	1	1	2	1	2	5	2	2	1	28	SR			
64	5	2	5	1	4	1	4	3	1	2	4	3	3	2	40	SR			

65	3	2	5	3	4	2	5	3	1	5	5	2	4	5	49	S
66	5	4	4	5	3	5	3	2	1	5	5	5	4	3	54	T
67	5	2	4	5	3	2	3	2	1	5	5	5	3	5	50	S
68	5	4	5	3	5	1	5	3	2	4	5	4	5	4	55	T
69	5	3	4	4	4	2	4	4	2	4	2	4	2	4	48	S
70	4	4	1	5	4	2	2	4	3	1	4	1	3	1	39	SR
71	4	2	3	5	4	5	3	3	2	3	2	5	4	3	48	S
72	5	3	4	5	5	5	4	5	4	5	5	5	5	5	65	ST
73	5	3	4	2	3	2	2	4	3	4	3	4	2	2	43	R
74	4	5	5	5	5	5	1	4	4	5	5	4	4	5	61	ST
75	5	1	5	1	5	2	3	5	1	5	5	4	5	4	51	S
76	3	2	3	4	5	3	2	3	3	4	2	4	5	5	48	S
77	3	4	3	5	3	2	2	3	4	5	4	3	5	5	51	S
78	4	2	5	4	4	2	3	4	1	4	2	2	4	4	45	R
79	5	2	5	5	4	2	3	2	2	5	5	5	5	5	55	T
80	5	3	5	5	5	2	5	4	2	5	5	5	5	5	61	ST
81	5	1	3	2	3	3	3	2	1	3	1	4	3	3	37	SR
82	1	5	3	4	1	4	2	4	3	5	4	1	5	4	46	R
83	4	3	2	4	4	1	3	4	1	4	2	5	3	5	45	R
84	5	1	4	5	4	2	2	2	3	5	1	5	4	5	48	S
85	5	4	5	3	5	1	5	3	2	5	1	3	5	5	52	S
86	5	3	5	5	4	4	4	5	2	5	5	4	4	5	60	ST
87	5	3	5	4	3	4	2	3	3	5	5	2	4	5	53	S
88	3	3	5	3	4	1	3	3	2	3	3	4	4	5	46	R
89	3	4	4	4	4	4	5	4	5	4	4	3	4	3	55	T
90	4	3	4	4	5	2	4	3	1	5	4	4	4	5	52	S
91	5	1	2	5	5	5	1	5	1	2	4	5	3	4	48	S
92	5	3	5	3	4	2	4	3	1	3	5	5	5	4	52	S
93	4	3	4	3	4	2	4	3	3	3	3	3	4	4	47	R
94	4	2	4	5	4	2	4	3	4	5	5	5	5	5	57	T
95	4	1	5	1	4	2	4	1	5	4	5	2	3	2	43	R
96	5	4	5	1	5	1	4	5	4	5	3	5	2	5	54	T
97	5	2	5	4	2	3	4	4	3	5	5	4	4	4	54	T
98	3	3	4	3	4	3	3	4	4	3	4	4	4	3	49	S
99	5	1	5	5	5	5	5	5	4	5	1	5	5	5	61	ST
100	5	2	5	3	4	3	5	5	5	3	5	2	5	4	56	T
101	4	3	3	4	3	3	5	3	4	4	2	5	3	3	49	S
102	5	4	5	4	5	5	4	2	5	5	1	5	4	5	59	T
103	5	5	4	5	5	5	3	5	4	5	5	5	5	5	66	ST
104	5	3	5	3	4	1	4	3	4	5	5	3	4	5	54	T
105	5	2	5	3	4	3	4	3	3	5	5	3	3	3	51	S
106	5	5	5	5	5	3	5	5	5	4	5	5	5	5	67	ST
107	5	3	4	5	4	5	3	4	3	2	4	1	4	1	48	S
108	5	2	5	1	5	2	3	5	5	3	2	5	5	5	53	S
109	5	2	5	3	4	2	4	2	4	5	3	3	2	5	49	S
110	4	2	4	2	3	3	4	2	4	3	4	3	4	2	44	R
111	5	2	4	3	5	4	2	4	5	3	5	3	3	4	52	S
112	4	2	4	5	4	2	3	2	4	5	5	3	4	3	50	S
113	4	3	4	3	4	2	4	3	3	3	3	3	4	4	47	R
114	5	1	5	4	4	1	3	4	4	3	2	3	4	3	46	R
115	5	1	5	4	2	1	5	4	5	3	3	4	4	4	50	S
116	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	5	5	5	5	66	ST
117	3	3	3	4	3	2	4	3	5	4	3	3	4	4	48	S
118	4	2	5	3	4	5	4	3	4	4	4	3	4	4	53	S
119	4	2	5	3	5	1	4	5	4	5	4	3	4	5	54	T
120	4	3	4	4	4	2	4	3	4	5	1	4	5	5	52	S
121	3	2	3	5	4	2	4	4	4	5	4	5	5	5	55	T
122	4	2	5	5	3	2	4	2	3	5	1	5	4	5	50	S
123	2	3	2	3	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	46	R
124	5	2	4	1	5	3	4	3	1	3	4	1	3	2	41	SR
125	4	2	5	2	4	1	5	2	4	5	2	2	5	4	47	R
126	4	3	4	3	4	3	4	4	2	3	2	2	5	4	47	R
127	4	5	1	2	1	5	1	5	4	2	4	5	4	2	45	R
128	5	4	5	3	4	1	5	5	3	3	5	5	5	5	58	T
129	5	3	5	5	2	1	4	4	4	5	3	4	3	4	52	S
130	4	3	5	2	4	2	3	3	2	3	4	3	4	3	45	R
131	4	3	4	3	4	2	4	3	3	3	3	4	4	3	47	R
132	4	2	5	4	2	1	5	4	3	5	5	4	4	1	49	S

133	5	1	5	1	4	5	5	3	2	5	1	1	5	1	44	R
134	5	3	5	5	4	3	5	5	1	5	1	5	1	5	53	S
135	4	3	4	4	4	3	5	3	2	5	5	3	4	5	54	T
136	5	2	5	2	5	1	4	3	4	5	1	3	4	4	48	S
137	5	4	5	5	3	2	5	5	3	2	5	5	3	3	55	T
138	5	2	4	5	5	2	4	3	2	5	1	1	5	1	45	R
139	5	2	5	3	4	3	5	3	4	1	2	5	3	5	50	S
140	5	2	2	5	4	4	4	5	2	5	5	5	3	5	56	T
141	4	3	4	4	4	1	4	3	3	3	3	3	3	3	45	R
142	3	2	3	2	4	3	5	4	1	4	2	2	4	2	41	SR
143	5	2	5	4	4	2	5	3	1	5	5	2	3	3	49	S
144	5	1	5	5	5	1	3	3	1	5	1	1	5	1	42	R
145	5	3	5	5	4	3	5	5	1	5	1	1	5	1	49	S
146	4	2	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	45	R
147	5	2	4	4	3	3	3	4	1	5	2	2	3	3	44	R
148	5	4	5	2	4	2	2	5	3	3	5	2	5	5	52	S
149	5	3	5	3	5	2	4	3	5	3	2	3	4	4	51	S
150	5	4	4	4	4	2	2	5	3	5	5	4	5	5	57	T
151	5	3	5	5	4	3	5	5	1	5	3	3	3	3	53	S
152	5	2	3	3	2	1	5	5	3	5	1	5	2	4	46	R
153	4	4	4	5	4	3	4	4	5	5	5	5	2	5	59	T
154	5	5	5	3	4	5	3	5	5	3	4	5	5	1	58	T
155	5	1	3	3	5	3	5	1	4	3	5	5	5	5	53	S
156	5	4	5	5	5	3	5	5	5	5	5	3	5	4	64	ST
157	4	4	2	4	2	4	1	5	1	4	2	5	1	4	43	R
158	5	3	4	3	1	4	3	5	4	2	5	5	2	5	51	S
159	5	1	3	1	2	1	3	3	2	5	1	4	5	1	37	SR
160	4	4	5	2	4	2	5	3	3	1	4	2	5	2	46	R
161	4	3	5	4	4	3	4	3	4	2	3	4	2	3	48	S
162	4	2	4	3	5	1	5	3	4	2	1	5	2	5	46	R
163	4	2	4	5	4	3	5	4	4	5	5	3	4	5	57	T
164	3	5	3	5	1	3	3	5	5	5	5	1	5	5	54	T
165	5	1	5	2	5	1	5	1	4	2	5	1	4	2	43	R
166	4	2	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	44	R
Mean															51.14	
SD															6.37	

Tabel
Aspek Mengevaluasi Emosi
n=166

Kategori	Skor	f	%
Sangat Tinggi	≥ 60	19	11.45
Tinggi	54 - 59	35	21.08
Sedang	48 - 53	65	39.16
Rendah	42 - 47	38	22.89
Sangat Rendah	≤ 41	9	5.42

Tabulasi Data Hasil Penelitian Sub Variabel Memodifikasi Emosi

No	Skor Item untuk Butir Instrumen No :											Skor Total	Kategori
	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49		
1	5	5	2	2	5	5	4	5	2	5	5	45	ST
2	3	4	3	3	2	5	5	3	2	4	4	38	R
3	3	3	3	3	2	3	5	4	2	5	5	38	R
4	3	3	3	2	3	3	5	5	1	5	5	38	R
5	4	5	3	4	5	5	4	4	1	5	4	44	T
6	3	5	3	3	4	4	4	4	1	4	4	39	S
7	5	4	2	5	4	5	5	5	1	5	5	46	ST
8	4	4	2	4	4	4	4	4	2	4	4	40	S
9	5	3	2	3	5	2	5	5	1	5	5	41	S
10	5	5	1	1	5	4	5	5	2	5	5	43	T
11	5	3	2	5	5	5	5	5	1	5	5	46	ST
12	2	3	4	1	4	1	5	3	2	4	5	34	SR
13	2	5	2	4	3	4	4	4	2	4	4	38	R
14	4	2	1	4	3	5	5	3	2	5	3	37	R
15	3	1	4	2	3	3	5	3	2	5	4	35	SR
16	3	1	5	3	3	5	5	3	1	3	5	37	R
17	3	5	4	3	3	3	5	2	2	3	4	37	R
18	3	4	5	4	3	5	5	4	2	5	3	43	T
19	5	3	5	2	2	1	5	4	1	3	5	36	R
20	4	3	5	4	3	5	5	4	2	4	4	43	T
21	5	4	1	4	3	5	5	5	1	5	5	43	T
22	4	3	1	3	5	5	5	5	1	5	5	42	T
23	5	3	4	3	4	3	5	5	1	5	5	43	T
24	4	4	3	3	2	3	5	3	3	4	4	38	R
25	3	3	4	5	4	4	5	4	2	4	4	42	T
26	4	2	2	4	4	4	5	4	1	5	4	39	S
27	3	3	2	2	4	4	4	4	2	4	3	35	SR
28	3	3	4	3	3	3	5	5	1	5	3	38	R
29	4	3	2	2	4	4	5	4	2	5	4	39	S
30	3	4	2	3	3	4	5	4	2	4	3	37	R
31	3	3	3	4	4	4	4	4	2	4	3	38	R
32	4	4	2	2	5	2	5	4	2	5	3	38	R
33	5	5	1	2	5	4	5	5	1	5	5	43	T
34	4	5	1	4	3	4	5	5	2	5	3	41	S
35	2	2	2	4	2	5	4	2	5	5	5	38	R
36	3	5	1	5	3	5	5	5	1	4	3	40	S
37	4	3	3	3	4	4	4	4	2	4	4	39	S
38	3	5	3	5	3	5	5	4	2	5	4	44	T
39	4	4	4	4	4	5	5	4	2	4	1	41	S
40	5	5	2	4	3	4	5	5	1	5	5	44	T
41	3	5	2	5	3	3	5	4	2	5	5	42	T
42	5	4	2	4	4	4	5	5	4	2	5	44	T
43	4	4	3	2	5	4	5	5	2	5	5	44	T
44	4	3	4	4	3	5	5	4	1	4	4	41	S
45	4	2	3	4	5	2	5	5	2	5	3	40	S
46	4	3	2	3	4	4	4	4	2	4	3	37	R
47	4	5	3	3	2	4	5	2	3	4	5	40	S
48	4	5	2	3	4	5	5	2	2	5	5	42	T
49	3	4	3	3	3	5	5	4	3	5	4	42	T
50	5	1	5	1	3	4	5	2	3	3	5	37	R
51	3	4	3	4	4	2	5	3	3	4	5	40	S
52	4	2	1	2	3	2	4	4	2	4	3	31	SR
53	3	4	3	3	2	3	4	3	3	4	3	35	SR
54	4	2	5	3	4	3	5	4	1	5	5	41	S
55	4	4	3	3	4	4	5	4	2	4	5	42	T
56	4	4	2	3	4	5	5	4	2	5	4	42	T
57	5	3	4	3	5	2	5	5	1	5	5	43	T
58	4	4	5	2	4	3	5	5	2	5	3	42	T
59	5	4	2	5	3	3	5	4	3	4	4	42	T
60	5	3	1	4	5	5	5	5	1	5	5	44	T
61	4	3	3	1	4	3	5	4	2	5	5	39	S
62	5	1	3	3	3	5	5	4	2	5	5	41	S
63	4	1	4	1	2	5	5	4	5	4	4	39	S
64	4	4	4	3	5	2	5	4	2	5	5	43	T

65	3	3	4	2	3	3	5	3	2	5	5	38	R
66	1	3	1	1	3	1	5	3	2	3	4	27	SR
67	5	3	4	5	1	2	5	4	1	5	5	40	S
68	5	4	3	3	5	3	5	5	1	5	4	43	T
69	4	3	2	3	4	4	5	5	2	5	5	42	T
70	4	5	2	5	2	5	5	3	3	5	5	44	T
71	3	5	3	2	5	2	5	3	4	5	4	41	S
72	5	5	3	3	4	3	5	5	2	4	4	43	T
73	3	4	2	4	4	5	5	3	3	3	5	41	S
74	5	3	2	3	5	5	5	5	2	4	5	44	T
75	4	2	3	3	3	3	5	5	2	4	5	39	S
76	4	3	3	3	3	5	5	4	2	4	4	40	S
77	4	3	3	4	3	5	5	4	2	5	3	41	S
78	4	3	4	2	2	3	5	3	2	4	4	36	R
79	5	3	5	4	5	5	5	4	1	5	5	47	ST
80	4	2	3	2	5	4	5	5	1	5	5	41	S
81	2	5	3	5	3	3	1	2	4	3	2	33	SR
82	2	3	2	3	1	5	4	2	5	5	2	34	SR
83	5	5	2	3	3	5	5	5	1	5	3	42	T
84	4	4	2	1	4	4	5	4	1	5	4	38	R
85	5	4	3	2	5	5	5	5	2	4	5	45	ST
86	4	4	5	3	4	2	5	4	2	4	4	41	S
87	3	2	3	5	2	4	5	2	4	2	3	35	SR
88	4	3	3	4	3	2	5	4	2	4	3	37	R
89	4	4	3	3	4	5	5	4	3	4	5	44	T
90	5	3	2	5	4	5	5	4	3	4	5	45	ST
91	5	5	3	3	5	1	5	1	1	5	5	39	S
92	4	5	1	2	4	5	5	5	1	5	5	42	T
93	4	3	2	2	4	4	4	5	1	4	5	38	R
94	5	1	3	3	4	5	5	4	2	5	5	42	T
95	4	2	4	1	4	2	5	5	1	5	5	38	R
96	2	5	3	2	3	2	5	4	3	4	4	37	R
97	3	4	2	3	3	3	5	4	2	4	5	38	R
98	4	3	3	3	3	5	3	5	1	4	4	38	R
99	5	5	1	5	5	5	5	5	1	5	5	47	ST
100	5	3	3	3	4	3	5	5	1	5	5	42	T
101	2	5	4	4	2	4	5	4	2	5	5	42	T
102	5	5	5	1	5	5	5	5	1	5	5	47	ST
103	5	4	1	5	3	1	5	4	1	5	4	38	R
104	5	3	3	3	4	3	5	5	1	5	5	42	T
105	4	5	3	1	5	2	5	5	1	5	5	41	S
106	5	5	1	4	5	5	5	5	1	5	5	46	ST
107	3	4	2	2	3	3	5	4	2	4	5	37	R
108	5	2	2	4	5	4	5	5	1	5	3	41	S
109	4	3	3	3	3	4	5	3	2	5	4	39	S
110	3	3	3	3	3	2	5	4	2	4	4	36	R
111	4	3	2	3	4	5	4	5	1	5	5	41	S
112	4	2	4	3	3	5	4	3	2	5	5	40	S
113	4	3	4	2	4	4	4	5	1	4	5	40	S
114	4	4	3	3	2	2	5	3	1	5	4	36	R
115	4	2	4	5	4	3	5	5	4	5	5	46	ST
116	5	4	3	5	1	5	5	1	5	5	5	44	T
117	4	1	5	2	3	4	5	3	3	4	4	38	R
118	4	3	2	3	4	4	5	4	2	5	5	41	S
119	4	3	2	3	4	5	5	4	2	5	4	41	S
120	5	3	3	3	3	5	5	5	1	5	5	43	T
121	4	5	3	4	4	5	4	4	2	4	4	43	T
122	4	2	4	4	3	5	4	4	2	5	5	42	T
123	4	3	4	3	4	3	5	4	2	4	3	39	S
124	4	3	4	2	5	4	5	4	2	5	5	43	T
125	4	2	4	2	2	3	5	5	4	4	5	40	S
126	4	2	2	5	3	3	5	5	1	5	5	40	S
127	1	5	1	5	4	2	4	4	4	4	4	38	R
128	5	4	2	4	5	4	5	5	1	5	4	44	T
129	3	4	1	2	4	5	5	3	2	4	4	37	R
130	4	2	3	2	4	2	5	4	2	4	5	37	R
131	4	4	5	3	3	2	5	3	3	4	3	39	S
132	4	5	3	3	2	1	5	3	5	2	3	36	R

133	5	1	1	4	3	4	5	4	1	2	4	34	SR
134	5	5	1	5	5	4	5	5	1	5	5	46	ST
135	4	2	3	2	5	3	5	4	2	5	4	39	S
136	4	2	2	4	3	3	5	5	3	4	5	40	S
137	4	4	2	3	3	4	5	5	1	5	5	41	S
138	5	1	4	3	3	3	5	4	2	5	4	39	S
139	4	4	3	4	4	5	5	1	5	5	5	45	ST
140	3	5	1	2	4	5	5	4	2	5	5	41	S
141	4	3	3	3	4	3	4	4	2	4	5	39	S
142	4	5	2	3	5	4	5	4	2	5	4	43	T
143	3	3	4	2	5	3	5	3	1	5	4	38	R
144	5	5	5	5	1	1	5	5	1	1	5	39	S
145	5	5	2	5	5	5	5	5	1	5	4	47	ST
146	4	3	3	3	4	3	4	4	2	4	5	39	S
147	3	3	4	2	3	3	5	3	2	5	5	38	R
148	4	3	2	2	4	4	5	5	1	5	5	40	S
149	5	4	2	3	5	4	5	5	1	5	4	43	T
150	4	3	2	3	3	4	5	5	1	5	5	40	S
151	4	3	4	2	5	3	5	5	2	5	5	43	T
152	4	5	4	3	5	2	5	2	5	2	5	42	T
153	4	5	3	3	5	5	5	4	2	4	3	43	T
154	5	1	5	3	4	4	5	3	2	4	4	40	S
155	5	3	4	3	5	5	5	5	1	5	5	46	ST
156	5	1	5	5	5	5	5	5	2	4	2	44	T
157	1	4	2	5	5	4	5	4	2	4	4	40	S
158	4	5	2	4	4	5	5	4	2	5	5	45	ST
159	4	5	4	4	1	1	5	3	4	5	3	39	S
160	3	1	4	3	5	5	4	4	1	3	4	37	R
161	3	4	3	5	3	4	5	4	2	4	4	41	S
162	5	2	1	5	5	4	5	5	1	5	5	43	T
163	5	4	2	4	4	4	5	4	2	4	4	42	T
164	1	3	2	3	3	5	5	1	5	5	5	38	R
165	5	1	3	3	4	2	3	4	1	5	4	35	SR
166	3	3	3	2	3	2	4	4	2	4	4	34	SR
Mean												40.33	
SD												3.33	

Tabel
Aspek Memodifikasi Emosi
n=166

Kategori	Skor	f	%
Sangat Tinggi	≥ 45	15	9.04
Tinggi	42 - 44	49	29.52
Sedang	39 - 41	52	31.33
Rendah	36 - 38	38	22.89
Sangat Rendah	≤ 35	12	7.23

Lampiran 6: Tabulasi Hasil Belajar

TABULASI DATA HASIL PENELITIAN HASIL BELAJAR

Tabel Hasil Belajar		Kategori
No. Responden	Rata-rata	
1	83	C
2	91	T
3	76	R
4	74	SR
5	89	T
6	85	C
7	82	C
8	79	R
9	74	SR
10	88	T
11	79	R
12	76	R
13	85	C
14	93	T
15	80	R
16	84	C
17	79	R
18	93	T
19	75	SR
20	88	T
21	93	T
22	94	ST
23	85	C
24	86	C
25	93	T
26	89	T
27	81	R
28	78	R
29	87	C
30	82	C
31	84	C
32	81	R
33	92	T
34	80	R
35	85	C
36	92	T
37	85	C
38	82	C
39	92	T
40	94	ST
41	88	T
42	92	T
43	86	C
44	88	T
45	92	T
46	89	T
47	85	C
48	92	T
49	88	T
50	79	R
51	80	R
52	82	C
53	81	R
54	88	T
55	91	T
56	89	T
57	83	C
58	84	C
59	86	C
60	91	T
61	79	R
62	90	T
63	80	R

64	77	R
65	80	R
66	86	C
67	89	T
68	86	C
69	85	C
70	91	T
71	85	C
72	91	T
73	76	R
74	92	T
75	78	R
76	85	C
77	89	T
78	86	C
79	93	T
80	91	T
81	72	SR
82	86	C
83	85	C
84	89	T
85	90	T
86	89	T
87	76	R
88	83	C
89	88	T
90	88	T
91	82	C
92	86	C
93	83	C
94	93	T
95	75	SR
96	85	C
97	90	T
98	83	C
99	93	T
100	81	R
101	78	R
102	79	R
103	84	C
104	94	ST
105	84	C
106	91	T
107	87	C
108	89	T
109	88	T
110	77	R
111	81	R
112	76	R
113	83	C
114	79	R
115	82	C
116	91	T
117	67	SR
118	85	C
119	87	C
120	86	C
121	81	R
122	88	T
123	83	C
124	79	R
125	94	ST
126	88	T
127	71	SR
128	89	T
129	92	T
130	87	C
131	78	R

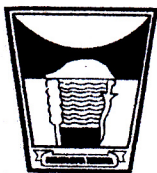
132	80	R
133	83	C
134	92	T
135	90	T
136	90	T
137	86	C
138	89	T
139	87	C
140	81	R
141	79	R
142	70	SR
143	84	C
144	79	R
145	93	T
146	77	R
147	88	T
148	92	T
149	84	C
150	92	T
151	88	T
152	87	C
153	84	C
154	82	C
155	89	T
156	92	T
157	77	R
158	89	T
159	85	C
160	70	SR
161	79	R
162	81	R
163	90	T
164	83	C
165	71	SR
166	76	R
Mean	84.78	
SD	5.88	

Kategori	Skor	
Sangat Tinggi	$\geq M + 1,5SD$	≥ 94
Tinggi	$M + 0,5SD \leq d < M + 1,5SD$	88 - 93
Cukup	$M - 0,5SD \leq d < M + 0,5SD$	82 - 87
Rendah	$M - 1,5SD \leq d < M - 0,5SD$	76 - 81
Sangat Rendah	$< M - 1,5SD$	≤ 75

Correlations

			Regulasi Emosi	Hasil Belajar
Spearman's rho	Regulasi_Emosi	Correlation Coefficient	1.000	.793**
		Sig. (2-tailed)	.	.000
		N	166	166
	Hasil_Belajar	Correlation Coefficient	.793**	1.000
		Sig. (2-tailed)	.000	.
		N	166	166

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).



PEMERINTAH KOTA PADANG DINAS PENDIDIKAN

Jl. Bagindo Aziz Chan No. 8 Padang Telp. (0751) 21554 - 21825 fax. (0751) 21554 Website: <http://www.disdik.padang.go.id>

IZIN PENELITIAN

Nomor: 070/1615/ DP.Sekre3 /2015

Kepala Dinas Pendidikan Kota Padang berdasarkan Surat Ketua Jurusan BK FIP UNP nomor ; 538/U35.1.4.6/PG/2015 tanggal 7 Mei 2015 perihal izin penelitian dalam rangka pengambilan data untuk menyelesaikan tugas Akhir Skripsi, pada prinsipnya dapat diberikan kepada :

Nama : **SISKA SAPUTRA**
Nim : 1105565/11
Prodi : Bimbingan dan Konseling
Jenjang : S1
Judul : "HUBUNGAN REGULASI EMOSI DENGAN HASIL BELAJAR SISWA"
Lokasi : SMAN 4 Padang
Waktu : Mei s.d. Juli 2015
Dengan ketentuan :

1. Selama kegiatan berlangsung tidak mengganggu proses belajar mengajar.
2. Setelah melakukan penelitian agar dapat memberikan laporan satu rangkap ke Dinas Pendidikan Kota Padang Cq. Sekretariat Dinas Pendidikan Kota Padang.
3. Kegiatan tersebut dilaksanakan dalam jam belajar siswa.

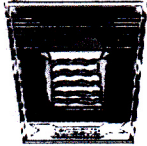
Demikianlah untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



NIP.19760921 200212 1 010

Tembusan:

1. Walikota Padang (sebagai laporan)
2. Kepala Dinas Pendidikan Kota Padang
3. Ketua Jurusan BK UNP
4. Kepala SMAN 4 Padang
5. Arsip



PEMERINTAH KOTA PADANG
DINAS PENDIDIKAN
SMA NEGERI 4 PADANG



72

JL. LINGGARJATI NO. 1 LUBUK BEGALUNG PADANG TELP./FAX : (0751)71361

SURAT KETERANGAN

Nomor: 422/757/SMAN.04/2015

Yang bertanda tangan dibawah ini Kepala SMA Negeri 4 Padang, menerangkan bahwa :

1. Nama : **SISKA SAPUTRA**
NIM : 1105565/2011
Jurusan : **BIMBINGAN KONSELING**
Universitas : Universitas Negeri Padang (UNP)

Telah selesai melaksanakan Penelitian di SMA Negeri 4 Padang pada bulan Mei 2015 s/d Juli 2015 dengan judul “ **HUBUNGAN REGULASI EMOSI DENGAN HASIL BELAJAR SISWA**”.

Demikianlah Surat Keterangan ini diberikan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Terima kasih.

Padang. 19 November 2015



Kepala

Abdul Hakim, S.Pd, M.Si
NIP.196904091994011001