



Jurnal *Counseling Care*
Volume 5, Nomor 2, Bulan Oktober, 2021

RANCANGAN PROGRAM PENGEMBANGAN MENGELOLA EMOSI (*SELF REGULATION*) BERBASIS TEKNOLOGI INFORMASI SEBAGAI SALAH SATU UPAYA PENERAPAN REVOLUSI INDUSTRI 4.0

Penulis : Atisyatul Aini, Helma, Mori Dianto

Sumber : Jurnal *Counseling Care*, Volume 5, Nomor 2, Oktober 2021

Diterbitkan Oleh : Laboratorium Bimbingan dan Konseling, STKIP PGRI Sumatera Barat

Untuk Mengutip Artikel ini :

Aini, A. Helma, H & Dianto, M. (2021). Rancangan Program Pengembangan Mengelola Emosi (Self Regulation) Berbasis Teknologi Informasi sebagai Salah Satu Upaya Penerapan Revolusi Industri 4.0. *Jurnal Counseling Care*, 5(2), 62-67.

Copyright © 2017, Jurnal Counseling Care
ISSN : 2581-0650 (*Online*) 2597-6923 (*Print*)

Laboratorium Bimbingan dan Konseling
STKIP PGRI Sumatera Barat



Rancangan Program Pengembangan Mengelola Emosi (Self Regulation) Berbasis Teknologi Informasi sebagai Salah Satu Upaya Penerapan Revolusi Industri 4.0

Atisyatul Aini¹, Helma², Mori Dianto³

¹STKIP PGRI Sumatera Barat

Email : atisyatulaini@gmail.com

² STKIP PGRI Sumatera Barat

Email : helma.bk@gmail.com

³ STKIP PGRI Sumatera Barat

Email : moridianto25@gmail.com

ABSTRACT

This research is motivated by the phenomenon of students who have not been able to understand the ability to manage emotions, are less concerned when the teaching and learning process takes place, are easy to develop emotions with friends, and there is no special service program design for the emotional development of students based on information technology. The purpose of the study was to reveal the ability of students to manage emotions and to design Guidance and Counseling service programs based on Information Technology according to the problems of students at the State Vocational High School 1 Sintuk Toboh Gadang related to the ability to manage emotions. This type of research used quantitative descriptive method. The population of this study was students in class XI TBSMi State Vocational High School 1 Sintuk Toboh Gadang. Sampling in this study used a total sampling technique, where researchers took the entire population of 64 respondents. The instrument used in this research is a questionnaire. To analyze the data, the percentage and mean formulas were used. The application that the researcher designed has been validated by 3 theoretical experts, 1 practitioner expert and 1 media expert, namely by obtaining a total expert score of 3.36 with the "very acceptable" category. The results obtained from the description of the ability of students in managing their emotions were obtained scores with a moderate category. Furthermore, with the results of the acquisition of these score categories, a development program design in managing the emotions of students in class XI TBSM at the State Vocational High School 1 Sintuk Toboh Gadang can be made.

Keywords: Program design, self regulation, Guidance and Counseling.

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi adanya fenomena peserta didik yang belum mampu memahami kemampuan mengelola emosi, kurang peduli saat proses belajar mengajar berlangsung, mudah mengeluarkan amarah kepada temannya, saling mengejek dalam lingkup pertemanan, dan belum adanya rancangan program layanan khusus untuk pengembangan mengelola emosi peserta didik berbasis teknologi informasi. Tujuan penelitian untuk mengungkap kemampuan peserta didik dalam mengelola emosi dan merancang program layanan Bimbingan dan Konseling berbasis

Teknologi Informasi sesuai permasalahan peserta didik di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Sintuk Toboh Gadang yang berhubungan dengan kemampuan mengelola emosi. Jenis penelitian yang digunakan metode deskriptif kuantitatif. Populasi penelitian ini peserta didik di kelas XI TBSMi Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Sintuk Toboh Gadang. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik total sampling, dimana peneliti mengambil keseluruhan populasi yaitu sebanyak 64 orang responden. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket. Untuk menganalisis data digunakan rumus presentase dan mean. Aplikasi yang peneliti rancang telah di validasi oleh 3 orang pakar teoritis, 1 orang pakar praktisi dan 1 orang pakar media yaitu dengan perolehan skor keseluruhan pakar yaitu 3, 36 dengan kategori "sangat diterima". Hasil penelitian diperoleh dari gambaran kemampuan peserta didik dalam mengelola emosinya yaitu diperoleh skor dengan kategori sedang. Selanjutnya dengan hasil perolehan kategori skor tersebut dapat dibuat rancangan program pengembangan dalam mengelola emosi peserta didik di kelas XI TBSM di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Sintuk Toboh Gadang.

Kata Kunci : Rancangan program, Mengelola emosi, Bimbingan dan Konseling.

PENDAHULUAN

Perkembangan zaman terus meningkat dari waktu ke waktu. Terutama di bidang teknologi informasi dan komunikasi. Perkembangan tersebut menuntut manusia untuk lebih mengenal dan beradaptasi dengan teknologi. Kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi telah membawa dampak yang sangat besar dalam segala bidang kehidupan manusia. Pendidikan merupakan suatu cara bagi seseorang dalam mengembangkan potensi yang ada pada dirinya melalui pembelajaran baik secara formal maupun non formal. Menurut Siswoyo (2007:61) Pendidikan merupakan suatu proses komunikasi yang melibatkan transformasi pengetahuan, nilai, dan keterampilan baik didalam sekolah maupun diluar sekolah, dan proses tersebut berlangsung seumur hidup. Pendidikan juga bisa dilakukan untuk mengubah sikap individu atau tingkah laku individu dengan cara melakukan suatu pengajaran dan pelatihan kepada individu untuk bisa bersikap sebagaimana mestinya dalam kehidupan sehari-hari. Apalagi pada masa saat sekarang ini dunia telah memasuki era revolusi industri 4.0 yang dimana teknologi makin canggih dan individu tidak terlalu baik dalam berperilaku antara satu sama lain. Agar individu tidak terjerumus ke hal yang negatif di era revolusi industri ini, yaitu dalam pengembangan teknologi informasi tentunya perlu persiapan diri individu untuk menghadapi persaingan ini dengan baik dan matang.

Menurut Suryana,(2019:83) Kesuksesan sebuah negara dalam menghadapi revolusi industri 4.0 berkaitan erat dengan bagaimana inovasi yang dihasilkan oleh individu yang berkualitas. Jadi, dalam menghasilkan individu yang inovatif maka diperlukan sarana dan prasarana yang memadai individu dalam menghasilkan lulusan yang cerdas, kreatif dan inovatif. Menurut Saputra (2017:79) Kecerdasan Emosional adalah suatu kemampuan yang dimiliki oleh individu untuk memahami perasaan diri sendiri, untuk berempati terhadap perasaan orang lain dan agar untuk bisa mengatur emosi, yang secara bersamaan berperan dalam peningkatan taraf hidup seseorang.

Menurut winne(Lubis, 2015:108) Self Regulated Learning merupakan kemampuan untuk memunculkan dan memonitor sendiri pikiran, perasaan dan perilaku untuk mencapai suatu tujuan. Jadi dalam mengelola emosi seseorang perlu memahami dirinya sendiri, bagaimana perasaannya baik terhadap diri sendiri maupun orang lain, agar tujuan yang ingin dicapai terwujud. Pentingnya mengelola emosi terutama bagi remaja yaitu agar individu bisa menjalani kehidupan yang penuh tantangan ini. Dimana sedikitnya pada saat sekarang ini banyak peserta didik ataupun remaja yang kurang paham akan mengatur diri. Hal itu juga dikarenakan kurangnya pemahaman peserta didik akan tata tertib dan bertingkah laku

Menurut Goleman 2005 (Wijaya, 2019:241) Aspek mengelola emosi atau pengaturan diri ini merupakan kemampuan seseorang untuk mengatur emosi yang

dirasakannya sehingga dapat berdampak positif terhadap kegiatan yang dilakukannya sehari-hari. Sejalan dengan itu, Goleman 1999 membagi aspek-aspek kemampuan mengelola emosi yaitu: 1) Mampu mengendalikan diri, 2) Menunjukkan sifat yang dapat dipercaya, 3) Menunjukkan sikap bersungguh-sungguh, 4) Menunjukkan adaptabilitas, 5) Menunjukkan inovasi. Jadi dapat dikatakan bahwa mengelola emosi ini merupakan proses yang harus dilakukan oleh individu dalam mengatur emosinya agar tidak berlebihan dan emosi yang teras pada diri individu berdampak baik terhadap kehidupan individu.

Apalagi pada era revolusi industri ini, dimana teknologi sangat berperan penting dalam kehidupan. Dan oleh sebab itu peserta didik ataupun manusia lainnya dituntut untuk bisa menggunakan teknologi sesuai dengan fungsi dan kegunaannya. Menurut Triyono, (2018:78) teknologi informasi adalah seperangkat alat yang dapat membantu individu dalam melakukan tugas-tugasnya, dan teknologi informasi tidak hanya terbatas pada teknologi computer (memproses dan menyimpan) melainkan juga mencakup mengirinkan informasi kepada peserta didik.

Menurut Mustajab (2018:54) kemampuan dalam mengatur emosi peserta didik memerlukan sebuah program bimbingan dan konseling yang tepat untuk menumbuhkan pemahaman peserta didik akan kecerdasan emosional. Dimana untuk kedepannya, kecerdasan emosional ini mampu menghasilkan dampak positif bagi kemampuan peserta didik dalam mengelola emosinya. Sehingga peserta didik mampu mengatasi serta menyelesaikan berbagai macam permasalahan dengan damai, tidak dengan pemikiran yang sesaat.

Berdasarkan observasi yang telah penulis lakukan pada tanggal 27 Maret 2021 di SMKN 1 Sintuk Toboh Gadang, penulis menemukan bahwa adanya peserta didik yang kurang paham akan kemampuan dalam mengelola emosi, dan adanya peserta didik yang kurang peduli saat proses belajar mengajar berlangsung serta belum adanya perasaan saling menghargai antar peserta didik satu dengan lainnya.

Setelah itu berdasarkan wawancara yang penulis lakukan dengan guru BK di SMKN 1 Sintuk Toboh Gadang tersebut yaitu pada

tanggal 19 April 2021, maka penulis mendapatkan informasi bahwa umumnya peserta didik masih labil dalam mengontrol emosinya. Ada sebagian peserta didik yang memiliki perilaku kurang baik dalam lingkup pergaulannya dan ada juga yang sudah bergaul dengan baik dengan lingkup teman sebayanya.

Berdasarkan fenomena-fenomena tersebut, peneliti tertarik untuk merancang sebuah program pengembangan mengelola emosi berbasis teknologi informasi. Hal ini dikarenakan kurangnya penggunaan media berbasis teknologi dalam mengelola emosi peserta didik. Dan sebagai bentuk pemanfaatan teknologi dalam sebuah pembelajaran agar peserta didik tidak bosan dengan pembelajaran yang dilakukan dengan metode ceramah atau manual lainnya.

Penelitian ini bertujuan untuk: 1) Mendeskripsikan self regulation peserta didik; 2) membuat rancangan program pengembangan kecerdasan emosi dalam aspek self regulation peserta didik berbasis teknologi informasi yang dapat diterima secara teoritis dan praktis.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini termasuk kedalam penelitian deskriptif kuantitatif. Menurut Suryani dan Hendryadi (2016:109) penelitian deskriptif merupakan penelitian yang ditujukan untuk menggambarkan situasi atau kejadian yang terjadi. Tujuan utama dari penelitian deskriptif adalah untuk memberikan gambaran akurat dari sebuah data, menggambarkan suatu proses, mekanisme, atau hubungan antar kejadian. Dalam penelitian ini teknik yang penulis lakukan dalam pengumpulan data yaitu dengan angket. Menurut Abdullah (2015:248) Kuesioner adalah cara pengumpulan data dengan menyebarkan daftar pertanyaan kepada responden, dengan harapan responden tersebut akan memberikan respon atas pertanyaan yang akan disebar. Kuesioner (angket) yang akan peneliti gunakan dalam penelitian ini yaitu kuesioner (angket) yang telah dikembangkan oleh Dr. Helma M.Pd, yang dikenal dengan Skala Kecerdasan Emosional (SKE).

Populasi penelitian berjumlah 64 orang peserta didik, teknik pengambilan sampel

yaitu dengan total sampling. Total sampling merupakan suatu teknik penarikan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi. Jadi dapat dipahami, penggunaan total sampling ini dapat digunakan apabila populasi yang didapat oleh peneliti kurang dari 100 orang. Pada penelitian ini sampel yang penulis dapat yaitu sebanyak 64 orang siswa di kelas XI TBSM di SMKN 1 Sintuk Toboh Gadang. Jadi peneliti mengambil keseluruhan populasi untuk dijadikan sampel penelitian.

Tabel 1. Populasi Penelitian

No	Kelas	Jumlah siswa
1	XI TBSM 1	23 orang
2	XI TBSM 2	21 orang
3	XI TBSM 3	20 orang
Jumlah keseluruhan		64 orang

Langkah-langkah penelitian ini peneliti hanya membatasi 5 langkah dari 10 langkah pengembangan, yaitu: 1) potensi dan masalah, 2) pengumpulan data, 3) desain produk, 4) validasi desain, dan 5) revisi desain.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket tertutup. Angket yang digunakan yaitu angket yang telah dibuat oleh Dr. Helma, M.Pd yang disebut dengan skala kecerdasan emosi (SKE).

Teknik analisis yang digunakan yaitu presentase untuk mengungkapkan aspek-aspek yang diteliti. Adapun langkah-langkah yang dilakukan yaitu: a) Melihat kelengkapan isi pada angket yang telah diberikan, b) Membuat tabel pengolahan data berdasarkan item pertanyaan angket yang telah dijawab responden, c) Menghitung jumlah skor yang diperoleh serta memasukkan data tabel pengolahan, d) Setelah mendapatkan hasil pengolahan data, lalu dicari persentase, e) selanjutnya untuk mengetahui rancangan program pengembangan kecerdasan emosi dalam asepek self regulation peserta didik berbasis teknologi informasi yang dapat diterima secara teoritis dan praktis digunakan tabel kategori dan rentang skor berikut ini:

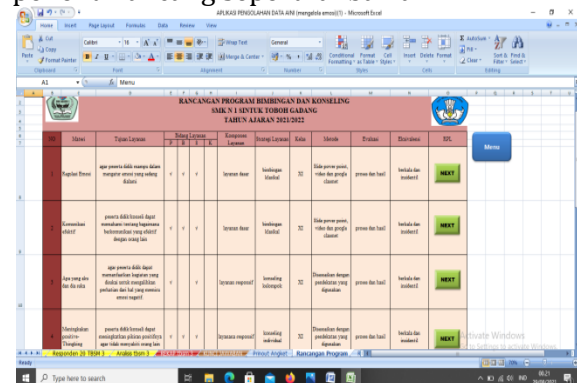
Tabel. 2 Kategori dan Rentang Skor

Kategori	Rentang Skor
Sangat Diterima	$3,25 \leq x < 4$
Diterima	$2,5 \leq x < 3,25$
Kurang Diterima	$1,75 \leq x < 2,$
Tidak Diterima	$1 \leq x < 1,75$

Hasil dari perhitungan skor masing-masing validasi yang dilakukan dicari rata-rata skor perolehannya kemudian dapat dikonversikan dari data kuantitatif ke data kualitatif dalam kategori tertentu seperti yang tertera pada tabel skor sklala 4.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Aplikasi rancangan program pengembangan dalam mengelola emosi diri (self regulation) ini lebih memfokuskan kepada proses merancang program bimbingan dan konseling. Ramli, dkk. (2017:02) program bimbingan dan konseling yang baik pada lembaga pendidikan merupakan buah dari perencanaan yang dilakukan dengan baik, dalam proses pembuatan program ini telah dilakukan dengan melakukan need assessment untuk merancang sebuah program yang akurat untuk mengenai kebutuhan peserta didik. Dalam meningkatkan pengelolaan emosi diri peserta didik agar bisa menjadi lebih baik diperlukan sebuah program bimbingan dan konseling yang sesuai untuk menumbuhkan dan meningkatkan kecerdasan emosi peserta didik. Adapun rancangan program yang peneliti rancang seperti di bawah ini:



Gambar 1. Tampilan Rancangan Program

Dalam aplikasi rancangan program pengembangan dalam mengelola emosi diri (self regulation) ini lebih memfokuskan kepada proses merancang program bimbingan dan konseling. Hasil dari pakar validator peneliti jabarkan dalam tabel di bawah ini:

Tabel 3. Hasil Validasi Rancangan Program

No	Validator	Nama Validator	Aplikasi Rancangan Program	
			Skor	Kategori
1	Teoritis	Dr. Zulfikar, S.Pd, M.Pd	2,80	Diterima
		Joni Adison, M.Pd	3,64	Sangat Diterima
		Triyono, M.Pd	3,08	Diterima
2	Praktis	Siltia Mandar, S.Pd	3,60	Sangat Diterima
		Anisa Novia Sari, S.Pd	3,68	Sangat Diterima
Jumlah Rata-rata (jumlah total validator)			16,80	3,36 Sangat Diterima

Aplikasi rancangan program pengembangan mengelola emosi yang telah divalidasi oleh pakar teoritis, praktis, dan media memperoleh hasil yang termasuk kedalam kategori “Sangat Diterima” dengan skor rata-rata akhir yaitu (3,36).

Dengan perolehan skor tersebut, maka peneliti merancang sebuah program dengan tujuan agar peserta didik dapat meningkatkan kemampuannya dalam mengelola emosi, terutama bagi peserta didik yang memperoleh skor sedang dan rendah. Selain itu, bagi peserta didik yang memperoleh skor dengan kategori tinggi akan diberi pemahaman agar dapat tetap mempertahankan atau meningkatkan lagi kemampuan dalam mengelola emosi tersebut agar tidak menurun.

Dalam kemampuan mengelola emosi (self regulation) terdapat beberapa aspek atau indikator yang harus ditingkatkan oleh peserta didik dalam mengelola/mengatur emosi dirinya. Adapun aspek yang harus ditingkatkan sebagai berikut: 1) peserta didik mampu mengendalikan diri, 2) peserta didik diharapkan memiliki sifat yang dapat dipercaya, 3) peserta didik diharapkan dapat meningkatkan sikap yang bersungguh-sungguh, 4) peserta didik dapat beradaptabilitas, dan 5) peserta didik dapat menunjukkan inovasi.

Produk akhir yang diperoleh didasarkan pada perbaikan dan saran yang diberikan

oleh seluruh validator. Peneliti melakukan modifikasi berdasarkan saran dan pendapat dari validator. Penilaian produk ini bertujuan untuk menghasilkan produk aplikasi rancangan program pengembangan mengelola emosi (self regulation) agar layak untuk dijadikan pedoman dan digunakan oleh konselor atau guru BK di SMK N 1 Sintuk Toboh Gadang.

Dalam merancang sebuah program untuk meningkatkan kemampuan peserta didik dalam mengelola emosi diri tersebut diperlukan beberapa layanan agar proses yang dilakukan dapat berjalan dengan jalan. Adapun jenis layanan bimbingan dan konseling yang digunakan dalam rancangan program ini yaitu:

1. Layanan Klasikal

Menurut Mukhtar, (2016:07) Layanan bimbingan klasikal merupakan salah satu layanan bimbingan dan konseling yang bertujuan untuk mewajibkan konselor melakukan kontak langsung dengan siswa secara rutin, dalam bentuk kegiatan diskusi kelas, tanya jawab, praktik langsung, dan lain sebagainya dengan tujuan agar peserta didik dapat aktif berpartisipasi di dalam kegiatan tersebut. Rencana materi yang akan diberikan dalam pelaksanaan layanan klasikal yaitu mengenai cara mengatur emosi diri peserta didik, tata cara berkomunikasi yang efektif, meningkatkan kejujuran, sikap bersungguh-sungguh, tata cara beretika dalam pergaulan, pengendalian diri, dan menumbuhkan sikap bertanggung jawab.

2. Layanan Bimbingan Kelompok

Menurut Prayitno (Alamri, 2015:02) layanan bimbingan kelompok merupakan proses penggunaan kekuatan kelompok untuk memberikan informasi dan bantuan kepada sekelompok orang untuk mencapai tujuan tertentu. Rencana materi yang akan diberikan dalam pelaksanaan layanan bimbingan kelompok ini yaitu cara agar peserta didik mampu untuk mengatur waktu dalam belajar.

3. Layanan konseling kelompok dan konseling individual

Ramli(2017:14)menjelaskan bahwa melalui konseling baik individual maupun kelompok sesuai dengan kebutuhan, konseli dibantu untuk mengidentifikasi masalah yang sedang dialami hingga dapat

menemukan solusi yang tepat untuk memecahkan masalahnya. Berbagai model dan teknik dalam konseling dapat digunakan oleh konselor.

Berdasarkan jenis layanan yang telah peneliti rancang tersebut yaitu layanan bimbingan klasikal, layanan bimbingan kelompok, layanan konseling kelompok, dan layanan konseling perorangan ini diharapkan peserta didik dapat meningkatkan kemampuannya dalam mengelola emosi (*self regulation*).

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data yang telah peneliti lakukan mengenai meningkatkan kemampuan peserta didik kelas XI TBSM di SMKN 1 Sintuk Toboh Gadang dalam mengelola emosi diri (*self regulation*), maka kesimpulan yang dapat ditarik oleh peneliti sebagai berikut:

Kemampuan peserta didik kelas XI TBSM di SMKN 1 Sintuk Toboh Gadang dalam mengelola emosi (*self regulation*) menunjukkan kategori sedang. Dengan rincian perindividu sebanyak 23 orang peserta didik memperoleh skor dengan kategori tinggi, sebanyak 38 orang peserta didik memperoleh skor dengan kategori sedang, dan sebanyak 3 orang peserta didik memperoleh skor dengan kategori rendah.

Hasil uji validitas baik itu secara teoritis, praktisi maka dapat disimpulkan bahwa aplikasi rancangan program untuk mengembangkan *self regulation* peserta didik dapat diterima secara teoritis dan praktis.

DAFTAR PUSTAKA

- Alamri, N. (2015). layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* untuk mengurangi perilaku terlambat masuk sekolah (studi pada siswa kelas X SMA 1 gembog tahun 2014/2015). *Jurnal Konseling GUSJIGANG*, 1(1).
- Lubis, R. H. (2015). Hubungan Antara Dukungan Sosial dan Kecerdasan Emosional dengan *Self-Regulated Learning* Siswa. *Analitia: Jurnal Magister Psikologi UMA*, 7(2), 105–117.
- Mukhtar. (2016). Program Layanan bimbingan klasikal untuk Meningkatkan *Self-Control* Siswa. *Psikopedagogia*, 5(1).

Mustajab, R. (2018). Strategi Guru Bimbingan Konseling Dalam Pengembangan Kecerdasan Emosional Peserta Didik Melalui Peningkatan Layanan Bimbingan dan Konseling di SMPN 4 Pelepat Iilir. *Pakar Pendidikan*, 16(2), 53–58.

Ramli. (2017). *Pengembangan Program Bimbingan dan Konseling*. Kemendikbud Direktorat Jendral Guru dan Tenaga Kependidikan.

Saputra, G. W. (2017). Pengaruh Teknologi Informasi terhadap Kecerdasan (intelektual, spiritual, emosional, dan sosial) Studi Kasus: Anak-anak. *Jurnal Sistem Informasi*, 10(2).

Siswoyo, D. (2007). *Ilmu Pendidikan*. UNY Press.

Suryana. (2019). Pentingnya Kecerdasan Emosional Bagi Kepemimpinan yang Efektif di Era Milenial Revolusi 4.0. *Jurnal Inspirasi*, 10(1).

Triyono. (2018). Pentingnya Pemanfaatan Teknologi Informasi Oleh Guru Bimbingan dan Konseling. *JUANG: Jurnal Wahana Konseling*, 1(2). <https://jurnal.univpgri-palembang.ac.id/index.php/juang/article/view/2098>

Wijaya, P. N. (2019). Analisis Mengenai Keterkaitan Kecerdasan Emosional dengan Kesiapan Remaja dalam Menghadapi Era Revolusi Industri 4.0. *Prosiding Seminar Nasional*.