

**PENGEMBANGAN *WHITEBOARD ANIMATION*  
MENGENAI REGULASI EMOSI UNTUK PESERTA  
DIDIK KELAS X SMA N 15 JAKARTA**



Oleh:

**RISTA ADELITA**

**1715162370**

**Bimbingan dan Konseling**

**SKRIPSI**

Ditulis Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Dalam Mendapatkan Gelar  
Sarjana Pendidikan

**Fakultas Ilmu Pendidikan**

**Universitas Negeri Jakarta**

**2020**

**PENGEMBANGAN WHITEBOARD ANIMATION MENGENAI REGULASI  
EMOSI DI SMA N 15 JAKARTA**

**(2020)**

**Rista Adelita**

**Abstrak**

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengembangkan *whiteboard animation* mengenai regulasi emosi untuk kelas X di SMA N 15 Jakarta. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah *research and development* (RnD) dengan model ADDIE (*Analyze, Design, Development, Implementation, Evaluation*). Populasi dalam penelitian berjumlah 216 peserta didik dan sampel yang digunakan sebanyak 146 peserta didik. Penelitian ini menggunakan teknik *probability sampling* dengan pengambilan secara acak (*simple random sampling*). Alat pengumpul data yang digunakan oleh peneliti adalah menyebarkan angket dan wawancara. Penelitian ini divalidasi oleh ahli konten dan ahli media serta di uji coba pada uji peserta didik. Berdasarkan validasi serta uji coba peserta didik didapati hasil, penilaian ahli konten 94%, penilaian ahli media 77%, dan hasil uji peserta didik 85% dan masuk kedalam kategori sangat baik. Sehingga media *whiteboard animation* mengenai regulasi emosi di SMA N 15 Jakarta dikategorikan sangat baik.

Kata Kunci: *Whiteboard Animation*, Regulasi Emosi, Model ADDIE

**THE DEVELOPMENT OF WHITEBOARD ANIMATION ABOUT *EMOTION*  
REGULATION IN PUBLIC SENIOR HIGH SCHOOL 15 JAKARTA**

**(2020)**

**Rista Adelita**

**Abstract**

*This study aims to create a whiteboard animation about emotion regulation for 1<sup>st</sup> grade students in public senior high school 15 Jakarta. This study used Research and Development design and using the ADDIE model (Analyze, Design, Development, Implementation, Evaluation). The total population of this study was 216 students and the sample was 146 students. The technique sampling that used in this study is propability sampling with simple random sampling. The tools used for collecting data are questionnaires and interviews. This study was assessed by several validators consisting of media expert, content expert and students. Based on the assesment data, the result show that the formative evaluation conducted by content expert is 94%, media expert 77%. and student assessment is 85%. The result of whiteboard animation about emotion regulation is considered satisfactor*

*Keywords :whiteboard animation, emotion regulation, ADDIE*

## LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBINGAN DAN PENGESAHAN PANITIA UJIAN SIDANG SKRIPSI

Judul : Pengembangan *whiteboard animation* mengenai regulasi emosi untuk peserta didik kelas X SMA N 15 Jakarta

Nama Mahasiswa : Rista Adelita

Nomor Registrasi : 1715162370

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Tanggal ujian : 24 Agustus 2020

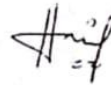
Pembimbing I

Pembimbing II



Dr. Wirda Hanim, M.Psi

NIP. 196203101986022001



Dr. Happy Karlina Marjo, M.Pd. Kons

NIP. 197908192005012002

### Panitia Ujian Sidang Skripsi

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Sofia Hartati, M.Si (Penanggungjawab)*		
Dr. Anan Sutisna, M.Pd (Wakil Penanggungjawab)**		28-8-20
Wening Cahyawulan, M.Pd (Ketua Penguji)***		
Dra. Meithy Intan R. L., M.Pd. (Anggota)****		
Dr. Susi Fitri, M.Si, Kons (Anggota)****		

Catatan :

- \* : Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan
- \*\* : Wakil Dekan I/ Wakil Penanggung Jawab
- \*\*\* : Ketua Penguji/dosen yang ditunjuk oleh Koordinator program studi
- \*\*\*\* : Dosen Penguji Selain Pembimbing dan Ketua Program Studi

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, mahapeserta didik Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta:

Nama : Rista Adelita

No. Registrasi : 1715152370

Jurusan : Bimbingan dan Konseling (BK)

Program Studi : Bimbingan dan Konseling (BK)

Menyatakan bahwa Skripsi yang saya buat, dengan judul "Pengembangan *Whiteboard Animation* Mengenai Regulasi Emosi Untuk Peserta Didik Kelas X SMA N 15 Jakarta" adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Januari-Agustus 2020.
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi, yang pernah dibuat oleh orang lain atau bukan jiplakan karya tulis lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan saya bersedia menanggung segala akibat yang timbul, jika pernyataan ini tidak benar.

Jakarta, 1 Agustus 2020

Yang membuat pernyataan



Rista Adelita



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220  
Telepon/Faksimili: 021-4894221  
Laman: [lib.uni.ac.id](http://lib.uni.ac.id)

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Rista Adelita  
NIM : 1715162370  
Fakultas/Prodi : FIP / Bimbingan dan Konseling  
Alamat email : ristaadelita77@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi     Tesis     Disertasi     Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Pengembangan Whiteboard Animation mengenai Regulasi emosi untuk  
Peserta Diklat Kelas X SMA Negeri 15 Jakarta

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 10 September 2020

Penulis

  
( Rista Adelita )  
nama dan tanda tangan

## KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur atas kehadiran Allah SWT atas segala berkah, nikmat dan rahmat-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan penelitian skripsi yang berjudul “Pengembangan *Whiteboard Animtion* Mengenai Regulasi Emosi untuk Peserta Didik Kelas X SMA N 15 Jakarta”. Penyusunan penelitian skripsi ini bertujuan untuk memenuhi salah satu persyaratan kelulusan program S1 Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Jakarta.

Peneliti sadar bahwa dalam proses penyusunan proposal ini tidak terlepas dari dukungan serta semangat berbagai pihak sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Maka dari itu peneliti mengucapkan terimakasih kepada:

1. Allah SWT yang selalu memberikan nikmat dan kekuatan selama proses penyusunan skripsi ini.
2. Dr. Sofia Hartati, M.Si selaku Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Jakarta.
3. Dr. Happy Karlina Marjo, Kons selaku Koordinator Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Jakarta.
4. Dr. Wirda Hanim, M.Psi selaku Dosen Pembimbing Skripsi dan Pembimbing Akademik peneliti yang senantiasa membantu, mengarahkan , dan memberi semangat penuh untuk peneliti.

5. Nurita Siregar, S.Pd selaku Kepala Sekolah SMA N 15 yang telah memberikan izin sehingga peneliti bisa melakukan penelitian dengan lancar.
6. Ahmad Gabriel, S.Pd dan Dra. Wahyuningsih selaku Guru BK di SMA N 15 Jakarta yang telah banyak membantu peneliti selama proses penelitian di sekolah.
7. Mama, Papap dan Kakak-Kakak yang selalu memberikan dukungan materi, doa, semangat sehingga peneliti dapat berkuliah dengan lancar dan menyelesaikan penelitian ini.
8. Teman-teman terdekat peneliti yang selalu memberikan semangat, dukungan, doa, tempat bercerita serta doa selama proses pembuatan skripsi ini.

Penyusunan proposal penelitian ini tidak luput dari kekurangan, sehingga peneliti membutuhkan saran dan masukan dari para pembaca. Semoga penelitian mengenai “pengembangan *whiteboard animation* untuk peserta didik kelas X SMA N 15 Jakarta” dapat bermanfaat bagi berbagai pihak.

Jakarta, 1 Agustus 2020

Peneliti

Rista Adelita



## DAFTAR ISI

Abstrak.....	i
Abstract.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBINGAN DAN PENGESAHAN PANITIA UJIAN SIDANG SKRIPSI.....	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	iv
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR BAGAN.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GRAFIK.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	12
C. Pembatasan Masalah.....	12
D. Perumusan Masalah.....	13
E. Manfaat Penelitian.....	13
BAB II.....	15
KAJIAN TEORITIK.....	15
A. Deskripsi Teoritis.....	15
1. <i>Whiteboard Animation</i> .....	15
2. Emotion Regulation (Regulasi Emosi).....	21
3. Bimbingan Klasikal.....	31

B. Karakteristik Perkembangan Anak Sekolah Menengah atas .....	40
C. Model ADDIE .....	43
D. Hasil Penelitian yang Relevan .....	49
E. Kerangka berfikir .....	53
BAB III.....	58
METODOLOGI PENELITIAN.....	58
A. Tujuan Penelitian .....	58
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	58
1. Tempat Penelitian .....	58
C. Metode Penelitian .....	58
D. Prosedur Pengembangan .....	59
1. Analisis .....	59
2. Desain.....	61
3. Pengembangan .....	62
4. Implementasi .....	64
5. Evaluasi .....	65
E. Populasi dan Sampel .....	65
1. Populasi.....	65
2. Sampel.....	66
F. Media <i>Whiteboard Animation</i> Mengenai Regulasi Emosi.....	67
1. Definisi Konseptual .....	67
2. Definisi Operasional.....	68
G. Teknik Pengumpulan Data.....	69
H. Teknik Analisis Data.....	69
BAB IV .....	71
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	71
A. Kerangka Model Teoritis .....	71
1. Analisis .....	71

2. Design.....	78
3. Pengembangan .....	82
B. Hasil Uji Coba Produk.....	95
1. Hasil Validasi Ahli Media.....	95
2. Hasil Validasi Ahli Konten.....	96
3. Hasil Uji Coba Peserta Didik.....	98
C. Pembahasan.....	101
D. Perubahan Media.....	105
E. Keterbatasan Penelitian.....	106
BAB V.....	108
KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN .....	108
A. KESIMPULAN.....	108
B. IMPLIKASI .....	111
C. SARAN.....	112
DAFTAR PUSTAKA.....	114



## DAFTAR BAGAN

Bagan 2. 2 Kerangka Berfikir ..... 57



## DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1. Tabel Kisi-Kisi Evaluasi Media .....	63
Tabel 3. 2. Tabel Kisi-Kisi Evaluasi Materi.....	63
Tabel 3. 3. Tabel Uji Coba Siswa.....	64
Tabel 3. 4. Tabel Kategorisasi Evaluasi Formatif.....	70
Tabel 3. 5. Tabel Kategorisasi Uji Transaksional.....	70
Tabel 3. 6. Hasil Validasi Media.....	95
Tabel 3. 7. Hasil Validasi Konten.....	97
Tabel 3. 8. Hasil Uji Coba Peserta Didik.....	98
Tabel 3. 9. Hasil Uji Transaksional.....	99



## DAFTAR GRAFIK

Grafik 4. 1 Ketertarikan Peserta didik pada Media.....	73
Grafik 4. 2 Tingkat Regulasi Emosi.....	74
Grafik 4. 3 Karakteristik Pengguna .....	76
Grafik 4. 4 Persentase Penilaian.....	100



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 5 1. Opening Video .....	89
Gambar 5 2. Tujuan Umum dan Tujuan Khusus.....	89
Gambar 5 3. Sasaran Video .....	89
Gambar 5 4. Pertanyaan mengenai Regulasi Emosi .....	90
Gambar 5 5. Pengertian Regulasi Emosi.....	90
Gambar 5 6. Pertanyaan Mengenai Ciri-Ciri Regulasi Emosi .....	90
Gambar 5 7. Ciri-Ciri Seseorang dengan Kemampuan Regulasi Emosi Baik	91
Gambar 5 8. Pertanyaan Mengenai Strategi Regulasi Emosi.....	91
Gambar 5 9. Seleksi Situasi.....	91
Gambar 5 10. Strategi Modifikasi Situasi .....	92
Gambar 5 11. Strategi Perubahan Kognitif .....	92
Gambar 5 12. Strategi Penyebaran Perhatian .....	92
Gambar 5 13. Strategi Penyesuaian Respon.....	93
Gambar 5 14. Kesimpulan .....	93
Gambar 5 15. Closing Video.....	933

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Waktu Penelitian .....	119
Lampiran 2. Pedoman Wawancara Guru BK.....	120
Lampiran 3. Angket Mengenai Regulasi Emosi .....	121
Lampiran 4. Angket Media.....	126
Lampiran 5. Lembar Kerja Uji Transaksional.....	129
Lampiran 6. Lembar Evaluasi Media.....	130
Lampiran 7. Lembar Evaluasi Ahli Konten .....	133
Lampiran 8. Lembar Uji Coba Peserta Didik.....	137
Lampiran 9. Hasil Uji Coba Peserta Didik .....	139
Lampiran 10. Hasil Penilaian Tujuan Instruksional.....	140
Lampiran 11. Kisi-Kisi Angket Regulasi Emosi .....	142
Lampiran 12. Naskah <i>Whiteboard Animation</i> mengenai regulasi emosi.....	140
Lampiran 13. RPL .....	143