DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN ..... **iii**
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN ..... **iv**
MOTO ..... **v**
PERSEMBAHAN ..... **vi**
KATA PENGANTAR ..... **viii**
DAFTAR ISI ..... **x**
DAFTAR GAMBAR ..... **xiii**
DAFTAR TABEL ..... **xiv**
DAFTAR LAMPIRAN ..... **xv**
ABSTRAK ..... **xvi**
ABSTRACT ..... **xvii**
ملخص ..... **xviii**
BAB I **1**
PENDAHULUAN **1**
A. Latar Belakang **1**
B. Identifikasi Masalah dan batasan penelitian **6**
C. Rumusan Masalah **7**
D. Tujuan Penelitian **7**
E. Kegunaan penelitian **8**
F. Ruang Lingkup Penelitian **9**
G. Penegasan Variable **9**
A. Sistematika Penulisan **12**
BAB II **13**
KAJIAN TEORI **13**
A. *Premenstrual Syndrome* (PMS) **13**
1. Pengertian PMS 13
2. Gejala *Premenstrual Syndrome* (PMS) 13
3. Faktor Penyebab PMS 15

B. Teori Regulasi Emosi 16
1. Pengertian Regulasi Emosi 16
2. Aspek-aspek Regulasi Emosi 18
3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Regulasi Emosi 18
C. Bimbingan Kelompok 20
1. Pengertian Bimbingan Kelompok 20
2. Tujuan Bimbingan Kelompok 22
3. Manfaat Bimbingan Kelompok 22
4. Asas-Asas Bimbingan Kelompok 23
5. Pelaksanan Bimbingan Kelompok 23
D. Teknik Pemberian Informasi 24
1. Pengertian Teknik Pemberian Informasi *(Expository Techniques)* 24
2. Macam-macam Teknik Pemberian Informasi *(Expository Techniques)* 25
3. Pelaksanaan Teknik pemberian Informasi *(Expository Techniques)* 27
E. Media Digital 27
1. Pengertian Media Digital 27
2. Media digital aplikasi Oky 28
F. Penelitian Terdahulu 29
G. Efektivitas Bimbingan Kelompok Pemberian Informasi Aplikasi Oky Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Pada Masa PMS SMPN 1 Sumbergempol 33
H. Kerangka Berpikir 36
I. Hipotesis Penelitian 38
BAB III 39
METODE PENELITIAN 39
A. Pendekatan dan Jenis penelitian 39
B. Lokasi Penelitian 40
C. Variabel dan Pengukuran 41
1. Variabel 41
2. Pengukuran 42
D. Populasi Sampling dan Sampel Penelitian 43

1. Populasi 43
2. Sampling 43
3. Sampel 43
E. Instrumen Penelitian 44
F. Teknik Pengumpulan Data 56
G. Analisis Data 58
H. Tahap Penelitian 64
BAB IV 67
HASIL PENELITIAN 67
A. Deskripsi Penelitian 67
B. Hasil Penelitian 68
C. Uji N- Gain 77
BAB V 80
PEMBAHASAN 80
A. Tingkat Interpretasi Hasil Penelitian 80
B. Analisis Reflektif: Mekanisme Peningkatan Regulasi Emosi 81
C. Penyelarasan dengan Penelitian Terdahulu 82
BAB VI 85
PENUTUP 85
A. Kesimpulan 85
B. Saran 86
DAFTAR PUSTAKA 89

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir.....34
Gambar 3.1 Desain Penelitian.....36
Gambar 4.1 Rumus N-Gain.....79

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Skala Likert Resiliensi 46
Tabel 3.2 Blueprint Regulasi Emosi..... 47
Tabel 3.3 Skala Guttman *Screening* PMS.....48
Tabel 3.4 Blueprint *Screening* PMS 48
Tabel. 3.5. Buku Pedoman Eksperimen..... 49
Tabel 3.6 Uji Validasi Ahli Instrumen 55
Tabel 3.7 Uji Validasi Ahli Buku Pedoman.....56
Tabel 3.8 Hasil Uji Validasi..... 60
Tabel 3.9 Hasil Validasi Instrumen Yang Digunakan.....62
Tabel 3.10 Hasil Uji Reliabilitas 64
Tabel 4.1 Hasil Pretest Regulasi Emosi.....69
Tabel 4.2 Statistik Deskriptif Pretest Regulasi Emosi.....71
Tabel 4. 3 Hasil Posttest Regulasi Emosi.....72
Tabel 4.4 Statistik Deskriptif Posttest Regulasi Emosi 73
Tabel 4.5 Uji Normalitas Angket Regulasi Emosi.....74
Tabel 4.6 Uji Hipotesis Wilcoxon Ranks Teks 76
Tabel 4.7 Test Statistics……..…….77
Tabel 4.8 Kategori N-Gain.....79

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1 Surat Penelitian.....97

LAMPIRAN 2 Surat Balasan Penelitian.....98

LAMPIRAN 3 Angket/Kuesioner Regilasi Emosi sebelum Revisi dan Uji Validitas 99

LAMPIRAN 4 Angket/Kuesioner Regulasi Emosi setelah Uji Validasi 102

LAMPIRAN 5 Surat Validasi Buku Pedoman.....106

LAMPIRAN 6 Surat Validasi Instrumen.....107

LAMPIRAN 7 Gambar Sesi 1 Bimbingan Kelompok.....108

LAMPIRAN 8 Gambar Sesi 2 Bimbingan Kelompok.....109

LAMPIRAN 9 Gambar Tangakap Layar Aplikasi Oky 110

LAMPIRAN 10 Biodata Penulis.....111