

BAB III

METODE PENELITIAN

Pada Bab III ini disajikan pembahasan mengenai metode penelitian yang digunakan, mencakup pembahasan desain penelitian, partisipan penelitian, populasi dan sampel penelitian, instrument penelitian, prosedur penelitian, sampai pada analisis data yang dilakukan dalam penelitian.

3.1 Desain Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan pendekatan kuantitatif untuk mendapatkan gambaran mengenai hubungan regulasi emosi dengan *self-compassion* pada siswa. Penggunaan pendekatan kuantitatif ini didasarkan pada pernyataan Creswell (dalam Kusumastuti, A., Ahmad, M., Taofan, A., 2020) bahwa pendekatan kuantitatif digunakan untuk menguji teori-teori tertentu dengan cara meneliti hubungan antar variabel. Pendekatan kuantitatif ini digunakan karena data-data dalam penelitian disajikan dalam bentuk angka yang diperoleh dari lapangan yang kemudian diolah untuk mendapatkan gambaran mengenai hubungan antara variabel yang diteliti (Ramadhan, M., 2021). Karena menggunakan pendekatan kuantitatif, variabel-variabel dalam penelitian ini diukur dengan menggunakan instrument penelitian, dan data berupa angka-angka yang didapat kemudian dianalisis menggunakan prosedur-prosedur statistik (Kusumastuti, A., Ahmad, M., Taofan, A., 2020).

Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode deskriptif dengan desain penelitian *survey cross-sectional*. Metode deskriptif digunakan untuk memberikan gambaran yang lebih detail mengenai suatu gejala atau fenomena yang diteliti (Kusumastuti, A., Ahmad, M., Taofan, A., 2020). Desain penelitian survey digunakan dalam penelitian ini untuk mendapatkan gambaran sikap, perilaku, pendapat, atau karakteristik suatu populasi yang terjadi pada saat survey dilakukan (Creswell, 2012, hlm. 377; Guy, dalam Maidiana, M., 2021). Penelitian ini dilakukan untuk mengungkapkan gambaran variabel suatu populasi saat ini dan tidak berkesinambungan dalam jangka waktu yang panjang (Abduh, M. dkk., 2023). Oleh karena itu, desain *survey cross-sectional* dipilih dalam penelitian ini.

3.2 Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Garut Tahun Ajaran 2023/2024 yang terdiri dari 12 kelas. Pemilihan partisipan penelitian ini dilakukan dengan mempertimbangkan hal-hal berikut.

1. Remaja merupakan fase di mana perkembangan aspek-aspek individu belum stabil, dan merupakan fase transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa. Ketidakstabilan dan peralihan ini berpotensi menyebabkan adanya konflik emosi pada remaja.
2. Siswa SMA kelas XI dipilih dengan mempertimbangkan Tingkat pemahaman mereka terhadap regulasi emosi dan *self-compassion*.

3.3 Populasi dan Sampel

Populasi merupakan keseluruhan elemen dalam penelitian yang meliputi objek dan subjek dengan ciri-ciri dan karakteristik tertentu. Dalam penelitian ini, populasi yang digunakan adalah remaja berusia 15-18 tahun. Populasi penelitian ini diambil dengan mempertimbangkan fase perkembangan emosi, yang menurut Gross (2014) regulasi emosi memiliki peran penting dalam pembentukan pengalaman emosional remaja. Pentingnya peran regulasi emosi dan *self-compassion* pada remaja di usia sekolah menengah menjadi dasar pertimbangan pemilihan populasi pada penelitian ini. Oleh karena itu, populasi yang diambil dalam penelitian ini adalah remaja di usia sekolah menengah atas, yaitu peserta didik kelas XI di SMA Negeri 1 Garut. Adapun rincian dari populasi dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

Tabel 3.1
Jumlah Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Garut Tahun Ajaran 2023/2024

No.	Kelas	Jumlah Siswa
1	XI-1	39
2	XI-2	39
3	XI-3	39
4	XI-4	39
5	XI-5	39
6	XI-6	39
7	XI-7	39
8	XI-8	39

Tabel 3.1
Jumlah Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Garut Tahun Ajaran 2023/2024

9	XI-9	39
10	XI-10	39
11	XI-11	39
12	XI-12	39
Jumlah		468

Sampel dalam penelitian adalah sebagian dari anggota populasi dan sifatnya diasumsikan dapat mewakili sifat populasi (Scheaffer, dkk., dalam Wardhani, N., dkk., 2021). Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik *simple random sampling*. Teknik ini termasuk pada teknik *probability* karena peneliti memberikan peluang yang sama pada setiap anggota populasi untuk dipilih menjadi anggota sampel untuk diteliti. Anggota sampel dari populasi diambil secara acak tanpa memerhatikan strata tertentu dalam populasi tersebut (Sugiyono, 2019).

Sampel dalam penelitian harus representatif atau mewakili keadaan populasi. Oleh karena itu, jumlah sampel dalam penelitian ini ditentukan dengan menggunakan rumus Slovin, yaitu sebagai berikut (Riyanto, S., & Andhita, H., 2020)

$$n = \frac{N}{1 + N(e)^2}$$

Keterangan:

n : Jumlah sampel

N : Jumlah populasi

e : Tingkat kesalahan dalam pengambilan sampel (5% atau 0,05)

Dengan menggunakan rumus ini, sampel yang digunakan dalam penelitian ini dapat dihitung dengan cara sebagai berikut.

$$n = \frac{N}{1 + N(e)^2}$$

$$n = \frac{468}{1 + 468(0,05)^2}$$

$$n = \frac{468}{1 + 1,17}$$

$$n = 215$$

Berdasarkan hasil perhitungan di atas, maka dari populasi berjumlah 468 siswa diambil sebanyak 215 orang untuk menjadi sampel penelitian.

3.4 Instrumen Penelitian

Instrument yang digunakan pada penelitian ini terdiri dari dua instrument pengukuran, yang keduanya disajikan dalam bentuk angket. Untuk mengukur kecenderungan regulasi emosi, digunakan instrument pengukuran regulasi emosi yang dikembangkan berdasarkan teori Gross (2014) dengan menggunakan skala *force choice* yang terdiri dari 50 item pernyataan. Sedangkan untuk mengukur kecenderungan *self-compassion*, digunakan instrumen pengukuran *self-compassion* yang dikembangkan dengan mengacu pada teori Neff (2003) dan instrument *Self-Compassion Scale* (SCS). Instrument pengukuran *self-compassion* menggunakan skala likert dan terdiri dari 30 item pernyataan.

3.4.1 Definisi Operasional Variabel

3.4.1.1 Regulasi Emosi

Regulasi emosi dalam penelitian ini merupakan pada kecenderungan strategi atau bagaimana cara siswa SMA Negeri 1 Garut dalam mengelola dan mengekspresikan emosinya ketika merespons suatu stimulus atau situasi. Aspek-aspek yang menunjang regulasi emosi diantaranya sebagai berikut.

a) *Situation Selection*

Situation selection merupakan jenis regulasi emosi yang melibatkan pengambilan tindakan di mana seseorang memilih situasi yang mereka inginkan untuk menghasilkan atau untuk menghindari emosi tertentu. Aspek ini ditandai dengan (1) pengambilan tindakan yang menghasilkan emosi yang positif; (2) memilih tempat yang dapat menghasilkan emosi positif.

b) *Situation Modification*

Situation modification merupakan pemodifikasian situasi secara langsung untuk mengubah dampak emosional yang dirasakan. Tujuan dari regulasi emosi ini adalah untuk mencapai atau menghindari dampak emosional yang timbul dari suatu situasi. Indikator dari regulasi emosi ini diantaranya, yaitu (1) mendapatkan dukungan emosional dalam menghadapi situasi tertentu; (2) memvalidasi respons emosional yang ditunjukkan orang lain.

c) *Attentional Deployment*

Attentional deployment merupakan jenis regulasi emosi yang mengacu pada pemusatan perhatian untuk mempengaruhi emosi yang sedang dirasakan dalam situasi tertentu. Regulasi emosi jenis ini ditandai dengan (1) pengambilan tindakan untuk mengalihkan perhatian dalam situasi tertentu; (2) mengalihkan fokus internal ketika menghadapi situasi tertentu.

d) *Cognitive Change*

Cognitive change mengacu pada modifikasi penilaian seseorang terhadap suatu situasi untuk mengubah emosi yang sedang dirasakan, dengan melibatkan cara berpikir tentang situasi tertentu. Regulasi emosi *cognitive change* ditandai dengan (1) mengubah sudut pandang mengenai suatu masalah; (2) memaknai suatu peristiwa dengan positif.

e) *Response Modulation*

Response modulation merupakan regulasi emosi yang terjadi setelah kecenderungan respons dimulai dan mengacu pada komponen perilaku/fisiologis yang mempengaruhi respons emosional. Regulasi emosi jenis ini ditandai dengan (1) mengekspresikan emosi yang sedang dirasakan; (2) melakukan suatu tindakan secara fisik untuk menyalurkan emosi negatif.

3.4.1.2 *Self-Compassion*

Self-compassion dalam penelitian ini merupakan kecenderungan dan kemampuan siswa SMA Negeri 1 Garut untuk bersikap positif terhadap diri sendiri dan berhubungan baik dengan kegagalan, ketidakmampuan, dan penderitaan yang berkaitan dengan belajar. Aspek-aspek yang menunjang *self-compassion* diantaranya sebagai berikut.

a) *Self-Kindness versus Self-Judgement*

Self-kindness merupakan kecenderungan untuk peduli dan memahami diri sendiri daripada menghakimi dan mengkritik diri. Siswa yang memiliki aspek *self-kindness* cenderung memiliki karakteristik (1) dapat menerima dan mencintai segala aspek diri; (2) bersikap toleran terhadap kekurangan diri; (3) memandang kegagalan secara sehat dan positif.

Sedangkan *self-judgement* merupakan sikap evaluatif yang cenderung merendahkan dan mengkritik diri sendiri. Siswa dengan kecenderungan *self-judgement* memiliki karakteristik (1) membenci dan menyalahkan aspek diri yang tidak disukai; dan (2) mengkritik dan merendahkan diri.

b) *Common Humanity versus Isolation*

Common humanity merupakan upaya pengakuan dalam diri bahwa semua orang bisa gagal, membuat kesalahan, dan merasa tidak mampu dalam beberapa hal. Siswa dengan *sense of common humanity* memiliki karakteristik, seperti (1) berpandangan luas mengenai pengalaman negatif yang dialami; dan (2) memandang ketidakmampuan dan kegagalan secara luas dan menyeluruh.

Sebaliknya, aspek *isolation* merupakan sikap menjauhkan diri dari kehidupan karena siswa cenderung berfokus pada kegagalan dan kekurangan yang dimiliki tanpa melihat kehidupan manusia secara luas. Karakteristik aspek *isolation* diantaranya (1) membanding-bandingkan pencapaian diri dengan orang lain; (2) menarik diri dari lingkungan; dan (3) menganggap diri sendiri lebih buruk dari orang lain.

c) *Mindfulness versus Over-Identification*

Mindfulness merupakan upaya menerima dan mentoleransi kesalahan dan kegagalan yang dialami. Aspek *mindfulness* mencegah siswa terhanyut dan terbawa oleh alur cerita rasa sakit yang dialami, atau *over-identification*. Indikator dari aspek *mindfulness* diantaranya (1) memandang kegagalan dan kesalahan sebagai bahan evaluasi diri; dan (2) fokus dan mengantisipasi masa depan untuk menjadi lebih baik.

Sedangkan aspek *over-identification* adalah kecenderungan siswa untuk melihat aspek negatif secara berlebihan dan rumit. Ketika siswa terjebak dalam *over-identification*, mereka cenderung melebih-lebihkan dan secara obsesif terpaku pada pikiran dan emosi negatif tentang diri sendiri. Indikator dari aspek *over-identification* diantaranya (1) terobsesi dengan kesalahan dan kegagalan; (2) sulit untuk berdamai dengan pengalaman-pengalaman negatif; (3) cenderung melebih-lebihkan masalah yang dialami.

3.4.2 Kisi-Kisi Instrumen Penelitian

Kisi-kisi instrument pengumpul data disajikan dalam bentuk item-item pernyataan yang dikembangkan dari definisi operasional kedua variabel. Kisi-kisi instrument regulasi emosi dan *self-compassion* disajikan dalam tabel-tabel berikut.

Tabel 3.2
Kisi-kisi Instrumen Regulasi Emosi (Sebelum Diuji)

Variabel	Aspek	Indikator	Pernyataan		Jumlah
			(+)	(-)	
Regulasi Emosi	<i>Situation Selection</i>	Pengambilan tindakan positif yang menghasilkan emosi yang diinginkan.	1, 3, 5	2, 4, 6	6
		Memilih tempat positif yang menghasilkan emosi yang diinginkan.	7, 8, 10	9, 11	5
	<i>Situation Modification</i>	Mendapat dukungan emosional secara positif dalam menghadapi situasi tertentu.	12, 13, 15	14, 16	5
		Memvalidasi respons emosional yang ditunjukkan orang lain.	17, 18, 19, 20, 21		5
	<i>Attentional Deployment</i>	Pengambilan tindakan fisik yang positif untuk mengalihkan perhatian.	23, 26, 27	22, 24, 25	6
		Mengalihkan fokus internal secara positif ketika menghadapi situasi tertentu.	29, 30	28, 31	4
	<i>Cognitive Change</i>	Memakai sudut pandang positif untuk memahami suatu masalah.	32, 34, 37	33, 35, 36	6
		Memaknai suatu peristiwa dengan positif.	39, 40	38, 41	4

Tabel 3.2
Kisi-kisi Instrumen Regulasi Emosi (Sebelum Diuji)

	<i>Response Modulation</i>	Pengambilan tindakan secara fisik untuk menekan atau mengekspresikan emosi negatif.	43, 44, 46	42, 45	5
		Melakukan suatu tindakan fisik secara positif untuk menyalurkan emosi negatif.	49, 50	47, 48	4
Total			50		

Tabel 3.3
Kisi-Kisi Instrumen *Self-Compassion* (Sebelum Diuji)

Aspek	Aspek	Indikator	Nomor Item		Jumlah Item
			(+)	(-)	
<i>Self-Compassion</i>	<i>Self-Kindness vs elf-Judgement</i>	Menerima dan mencintai segala aspek diri	1, 2		2
		Bersikap toleran terhadap kekurangan diri	3	6, 7, 8	4
		Memandang kelemahan secara sehat dan positif.	4, 5	9, 10	4
	<i>Common Humanity vs Isolation</i>	Berpandangan luas mengenai pengalaman negatif yang dialami.	11, 12	19, 20	5
		Memandang ketidakmampuan dan kegagalan secara luas dan menyeluruh.	13, 14, 15	16, 17, 18	5
	<i>Mindfulness vs Over-Identification</i>	Memandang kegagalan dan kesalahan sebagai bahan evaluasi diri	21, 22	26, 27	4

Tabel 3.3
Kisi-Kisi Instrumen *Self-Compassion* (Sebelum Diuji)

		Fokus dan mengantisipasi masa depan untuk menjadi lebih baik.	23, 24, 25	28, 29, 30	6
Total			30		

3.4.3 Uji Coba Instrumen

1) Uji Kelayakan Instrumen

Uji kelayakan instrumen bertujuan untuk mengetahui apakah suatu instrumen layak digunakan dalam penelitian yang akan dilakukan atau tidak. Uji kelayakan instrument regulasi emosi dan *self-compassion* dilakukan dengan meminta pertimbangan (*judgement*) kepada *judgement expert*, yaitu dosen pembimbing. Pada uji kelayakan instrument ini, setiap item instrument dinilai kesesuaian item pernyataan dengan konstruk dan teori yang digunakan, serta struktur bahasanya. Adapun penilaian yang diberikan pada uji kelayakan instrument ini mencakup memadai dan tidak memadai. Hasil dari uji kelayakan instrument dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 3.4
Hasil Uji Kelayakan Instrumen Regulasi Emosi

Variabel	Penilaian	Nomor Item	Jumlah
Regulasi Emosi	Memadai	2, 4, 5, 6, 7, 9, 10, 11, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 24, 25, 27, 28, 31, 33, 36, 37, 38, 39, 41, 44, 45, 49.	30
	Tidak Memadai	Revisi: 1, 3, 8, 12, 13, 22, 23, 26, 29, 30, 32, 34, 35, 40, 42, 43, 46, 47, 48, 50.	20
		Buang: -	0
Total item yang dapat digunakan			50

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui bahwa dari 50 item pernyataan yang diajukan, sebanyak 20 item pernyataan memerlukan perbaikan sebelum dilakukan pengumpulan data. Tidak ada item yang dibuang, sehingga setelah dilakukan perbaikan, instrument regulasi emosi yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari 50 item pernyataan.

Tabel 3.5
Hasil Uji Kelayakan Instrumen *Self-Compassion*

Variabel	Penilaian	Nomor Item	Jumlah
<i>Self-Compassion</i>	Memadai	1, 3, 7, 8, 9, 10, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 19, 20, 21, 24, 26, 27, 28.	19
	Tidak Memadai	Revisi: 2, 4, 5, 6, 11, 18, 22, 23, 25, 29, 30.	11
		Buang: -	0
	Total item yang dapat digunakan		

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui bahwa dari 30 item pernyataan yang diajukan, sebanyak 11 item pernyataan memerlukan perbaikan sebelum dilakukan pengumpulan data. Tidak ada item yang dibuang, sehingga setelah dilakukan perbaikan, instrument *self-compassion* yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari 30 item pernyataan.

2) Uji Keterbacaan Instrumen

Uji keterbacaan instrumen bertujuan untuk mengetahui pemahaman partisipan terhadap setiap item yang terdapat dalam instrument regulasi emosi dan *self-compassion*. Uji keterbacaan instrumen dilakukan dengan melibatkan 4 orang siswa kelas XI SMA Pasundan 5 Bandung dan 1 orang siswa kelas XI SMAN 1 Lemahabang. Hasil uji keterbacaan ini menunjukkan bahwa instrument regulasi emosi dan *self-compassion* dapat dipahami oleh responden secara keseluruhan.

3) Uji Validitas

Uji validitas instrumen bertujuan untuk mengetahui apakah instrumen yang dirancang valid dan layak digunakan dalam penelitian atau tidak. Valid yang dimaksudkan dalam uji validitas adalah untuk mengetahui apakah instrument

penelitian tersebut dapat mengukur apa yang hendak diukur dalam penelitian (Sugiyono, 2019). Dalam penelitian ini, uji validitas instrumen dilakukan dengan menggunakan bantuan program SPSS (*Statistic Package for Social Science*).

Uji validitas instrument regulasi emosi dan *self-compassion* dilakukan dengan menggunakan bantuan program statistic, yaitu SPSS. Uji validitas pada instrument *self-compassion* ini dilakukan dengan cara membandingkan nilai r_{hitung} dan r_{tabel} serta dengan melihat nilai signifikansinya. Instrument tersebut dapat dikatakan valid ketika nilai r_{hitung} dari setiap pernyataan lebih besar daripada r_{tabel} ($r_{hitung} > r_{tabel}$), yaitu 0,1332 dan nilai signifikansi (α) setiap pernyataan lebih besar dari 0,05. Hasil dari uji validitas untuk instrument regulasi emosi dan *self-compassion*

1) Instrumen Regulasi Emosi

Tabel 3.6
Nilai r_{hitung} dan Signifikansi Instrumen Regulasi Emosi

Nomor Item	r_{hitung}	p -value	Keterangan	Nomor Item	r_{hitung}	p -value	Keterangan
1	0,296	0,000	Valid	26	0,352	0,000	Valid
2	0,140	0,040	Valid	27	0,162	0,017	Valid
3	0,240	0,041	Valid	28	0,0,265	0,000	Valid
4	0,197	0,004	Valid	29	0,460	0,000	Valid
5	0,232	0,001	Valid	30	0,336	0,000	Valid
6	0,234	0,001	Valid	31	0,224	0,001	Valid
7	0,326	0,000	Valid	32	0,334	0,000	Valid
8	0,197	0,004	Valid	33	0,204	0,001	Valid
9	0,266	0,000	Valid	34	0,127	0,063	Tidak Valid
10	0,123	0,072	Tidak Valid	35	0,227	0,001	Valid
11	0,257	0,000	Valid	36	0,160	0,019	Valid
12	0,235	0,000	Valid	37	0,263	0,000	Valid
13	0,312	0,000	Valid	38	0,105	0,125	Tidak Valid
14	0,259	0,001	Valid	39	0,311	0,000	Valid
15	0,110	0,107	Tidak Valid	40	0,439	0,000	Valid

Tabel 3.6
Nilai r_{hitung} dan Signifikansi Instrumen Regulasi Emosi

16	0,221	0,001	Valid	41	0,332	0,000	Valid
17	0,225	0,000	Valid	42	0,125	0,067	Tidak Valid
18	0,238	0,000	Valid	43	0,189	0,006	Valid
19	0,160	0,019	Valid	44	0,414	0,000	Valid
20	0,281	0,000	Valid	45	0,180	0,008	Valid
21	0,155	0,023	Valid	46	0,266	0,000	Valid
22	0,151	0,027	Valid	47	0,318	0,000	Valid
23	0,133	0,051	Tidak Valid	48	0,011	0,877	Tidak Valid
24	0,111	0,106	Tidak Valid	49	0,099	0,149	Tidak Valid
25	0,158	0,020	Valid	50	0,344	0,000	Valid

Berdasarkan tabel diatas, dengan membandingkan nilai r_{hitung} dengan r_{tabel} dan nilai signifikansi setiap item, sebanyak sembilan item pernyataan dinyatakan tidak valid dengan r_{hitung} lebih kecil dari 0,1332 dan nilai signifikansi lebih besar dari 0,05. Oleh karena itu, kesembilan item yang dinyatakan tidak valid dibuang atau tidak digunakan. Berikut hasil uji validitas instrument regulasi emosi.

Tabel 3.7
Hasil Uji Validitas Instrumen Regulasi Emosi

Keterangan	Nomor Item	Jumlah
Valid	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 11, 12, 13, 14, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 35, 36, 37, 39, 40, 41, 43, 44, 45, 46, 47, 50.	41
Tidak Valid	10, 15, 23, 24, 34, 38, 42, 48, 49.	9
Total Item		50

2) Instrumen *Self-Compassion*

Tabel 3.8
Nilai r_{hitung} dan Signifikansi Instrumen *Self-Compassion*

Nomor Item	r_{hitung}	$p-value$	Keterangan	Nomor Item	r_{hitung}	$p-value$	Keterangan
1	0,628	0,000	Valid	16	0,340	0,000	Valid
2	0,178	0,009	Valid	17	0,512	0,000	Valid
3	0,498	0,000	Valid	18	0,659	0,000	Valid
4	0,519	0,000	Valid	19	0,662	0,000	Valid
5	0,401	0,000	Valid	20	0,616	0,000	Valid
6	0,568	0,000	Valid	21	0,142	0,000	Valid
7	0,494	0,000	Valid	22	0,265	0,000	Valid
8	0,541	0,000	Valid	23	0,249	0,000	Valid
9	0,638	0,000	Valid	24	0,380	0,000	Valid
10	0,530	0,000	Valid	25	0,365	0,000	Valid
11	0,401	0,000	Valid	26	0,499	0,000	Valid
12	0,427	0,000	Valid	27	0,589	0,000	Valid
13	0,361	0,000	Valid	28	0,540	0,000	Valid
14	0,223	0,001	Valid	29	0,509	0,000	Valid
15	0,191	0,005	Valid	30	0,591	0,000	Valid

Berdasarkan tabel diatas, dengan membandingkan nilai r_{hitung} dengan r_{tabel} dan nilai signifikansi setiap item, instrumen *self-compassion* ini tidak ada item pernyataan yang tidak valid. Sehingga dapat dikatakan valid dalam mengukur

apa yang hendak diukur dalam penelitian, yaitu kecenderungan *self-compassion* siswa.

Tabel 3.9
Hasil Uji Validitas Instrumen *Self-Compassion*

Keterangan	Nomor Item	Jumlah
Valid	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30.	30
Tidak Valid	0	0
Total Item		30

4) Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas dilakukan dengan tujuan untuk memastikan bahwa instrument yang digunakan dalam penelitian dapat diandalkan dan konsisten dalam mengukur apa yang hendak diukur dalam sebuah penelitian. Instrument yang reliabel dapat menunjukkan hasil yang sama atau mirip ketika instrument tersebut digunakan dalam penelitian lain dengan kondisi yang sama. Uji reliabilitas instrument regulasi emosi dan *self-compassion* dilakukan dengan menggunakan bantuan program SPSS (*Statistic Package for Social Science*).

Uji reliabilitas untuk instrument regulasi emosi dan *self-compassion* dilakukan dengan melihat nilai Cronbach's Alpha. Penilaian reliabilitas instrument mengacu pada standar kategorisasi reliabilitas yang dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 3.10
Kategorisasi Koefisien Reliabilitas Instrumen

>0,90	<i>Very High</i>
0,80 – 0,89	<i>High</i>
0,70 – 0,79	<i>Acceptabel</i>
0,60 – 0,69	<i>Moderate/Acceptabel</i>
<0,59	<i>Low/Unacceptabel</i>

(Sheperis, Drummond, & Jones., 2020, hlm. 144)

Dengan menggunakan bantuan program SPSS, hasil uji reliabilitas instrument regulasi emosi dan *self-compassion* dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 3.11
Hasil Uji Reliabilitas Regulasi Emosi dan *Self-Compassion*

	Nilai	Kriteria
Regulasi Emosi	0,64	<i>Moderate/Acceptabel</i>
<i>Self-Compassion</i>	0,87	<i>High</i>

Berdasarkan tabel hasil uji reliabilitas, dapat diketahui bahwa regulasi emosi berada pada taraf *moderate* atau masih dapat diterima untuk digunakan. Sedangkan instrument *self-compassion* berada pada kategori *high* atau tinggi untuk tingkatan reliabilitasnya. Dengan begitu, kedua instrument ini dapat digunakan dalam penelitian.

3.4.4 Kisi-Kisi Instrumen Setelah Diuji

Setelah dilakukan uji coba terhadap kedua instrument, hasilnya menunjukkan adanya beberapa perubahan terhadap kisi-kisi instrument. Perubahan-perubahan tersebut meliputi perubahan item pernyataan berdasarkan hasil uji kelayakan dan uji keterbacaan, serta perubahan jumlah item pada instrument berdasarkan hasil uji validitas. Pada instrument regulasi emosi, sebanyak sembilan item pernyataan tidak dapat digunakan atau dibuang karena dinilai tidak valid. Sehingga, kisi-kisi instrument regulasi emosi setelah dilakukan uji coba dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 3.12
Kisi-kisi Instrumen Regulasi Emosi (Setelah Diuji)

Variabel	Aspek	Indikator	Pernyataan		Jumlah
			(+)	(-)	
Regulasi Emosi	<i>Situation</i>	Pengambilan tindakan positif yang menghasilkan emosi yang diinginkan.	1, 3, 5	2, 4, 6	6
	<i>Selection</i>				
		Memilih tempat positif yang menghasilkan emosi yang diinginkan.	7, 8	9, 10	4

Tabel 3.12
Kisi-kisi Instrumen Regulasi Emosi (Setelah Diuji)

	<i>Situation Modification</i>	Mendapat dukungan emosional secara positif dalam menghadapi situasi tertentu.	11, 12	13, 14	4
		Memvalidasi respons emosional yang ditunjukkan orang lain.	15, 16, 17, 18, 19		5
	<i>Attentional Deployment</i>	Pengambilan tindakan fisik yang positif untuk mengalihkan perhatian.	22, 23	20, 21	4
		Mengalihkan fokus internal secara positif ketika menghadapi situasi tertentu.	25, 26	24, 27	4
	<i>Cognitive Change</i>	Memakai sudut pandang positif untuk memahami suatu masalah.	28, 32	29, 30, 31	5
		Memaknai suatu peristiwa dengan positif.	33, 34	35	3
	<i>Response Modulation</i>	Pengambilan tindakan secara fisik untuk menekan atau mengekspresikan emosi negatif.	36, 37, 39	38	4
		Melakukan suatu tindakan fisik secara positif untuk menyalurkan emosi negatif.	40	41	2
Total			41		

Adapun kisi-kisi untuk instrument *self-compassion* setelah dilakukan uji coba, dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 3.13
Kisi-Kisi Instrumen *Self-Compassion* (Setelah Diuji)

Aspek	Aspek	Indikator	Nomor Item		Jumlah Item
			(+)	(-)	
<i>Self-Compassion</i>	<i>Self-Kindness vs elf-Judgement</i>	Menerima dan mencintai segala aspek diri	1, 2		2
		Bersikap toleran terhadap kekurangan diri	3	6, 7, 8	4
		Memandang kelemahan secara sehat dan positif.	4, 5	9, 10	4
	<i>Common Humanity vs Isolation</i>	Berpandangan luas mengenai pengalaman negatif yang dialami.	11, 12	19, 20	5
		Memandang ketidakmampuan dan kegagalan secara luas dan menyeluruh.	13, 14, 15	16, 17, 18	5
	<i>Mindfulness vs Over-Identification</i>	Memandang kegagalan dan kesalahan sebagai bahan evaluasi diri	21, 22	26, 27	4
Fokus dan mengantisipasi masa depan untuk menjadi lebih baik.		23, 24, 25	28, 29, 30	6	
Total			30		

3.5 Prosedur Penelitian

Pelaksanaan penelitian dilaksanakan dengan sistematis melalui serangkaian tahapan, yang meliputi tahap persiapan, tahap pelaksanaan dan tahap pelaporan. Secara rinci, proses pelaksanaan penelitian disajikan dalam uraian berikut.

- 1) Tahap persiapan adalah tahapan yang dilakukan sebelum dilakukannya penelitian. Kegiatan yang dilakukan pada tahap persiapan meliputi,
 - a. Mengidentifikasi permasalahan yang ada di lapangan.
 - b. Menyusun dan melaksanakan seminar proposal penelitian.

- c. Melakukan kajian literatur mengenai permasalahan regulasi emosi dan *self-compassion* pada remaja.
 - d. Merumuskan masalah dan menetapkan tujuan penelitian.
 - e. Menyusun instrumen penelitian, yaitu instrument regulasi emosi dan *self-compassion*.
 - f. Melakukan uji coba instrumen, meliputi uji kelayakan, uji keterbacaan, uji validitas dan reliabilitas.
- 2) Tahap pelaksanaan, merupakan tahap inti penelitian, yaitu melaksanakan penelitian di lapangan. Kegiatan yang dilakukan pada tahap pelaksanaan ini meliputi,
- a. Menghubungi guru BK di sekolah lokasi penelitian untuk menentukan jadwal pelaksanaan penelitian.
 - b. Melakukan pengumpulan data dengan menyebarkan instrument penelitian kepada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Garut.
 - c. Melakukan pengolahan dan pemasukan data.
 - d. Melakukan analisis data dan uji hipotesis.
- 3) Tahap pelaporan, adalah tahap akhir dari penelitian. Kegiatan yang dilakukan pada tahapan ini meliputi,
- a. Menarik kesimpulan dari hasil kegiatan penelitian.
 - b. Menyusun laporan hasil penelitian.
 - c. Melaporkan hasil penelitian pada ujian sidang skripsi.

3.6 Analisis Data

Analisis data dilakukan dengan meliputi proses verifikasi data, penskoran data, kategorisasi data, dan sampai pada uji hipotesis. Proses analisis data dilakukan dengan menggunakan bantuan program *Statistic Package Social Science* (SPSS).

3.6.1 Verifikasi Data

Verifikasi data merupakan kegiatan pemeriksaan data yang didapat dari lapangan. Pada proses ini, data diperiksa dan diseleksi data yang layak untuk diolah. Proses verifikasi data dilakukan melalui beberapa langkah, seperti berikut.

- 1) Melakukan pemeriksaan terhadap data jumlah responden yang didapatkan dan disesuaikan dengan jumlah sampel yang telah ditentukan.

- 2) Memeriksa kesesuaian data yang terkumpul dengan petunjuk pengisian instrument.
- 3) Memasukan data responden dari *Google Form* ke dalam *Microsoft Excel*.
- 4) Melakukan uji validitas dan reliabilitas data menggunakan program statistik SPSS.

3.6.2 Penskoran Data

Instrument dalam penelitian ini menggunakan dua jenis skala yang berbeda. Instrumen regulasi emosi menggunakan skala *Force Choice* (dua skala) dengan alternatif jawaban “Sesuai” (S) dan “Tidak Sesuai” (TS). Sedangkan instrument *self-compassion* menggunakan skala Likert, dengan alternatif jawaban “Sangat Sesuai” (SS), “Sesuai” (S), “Ragu-Ragu” (R), “Tidak Sesuai” (TS), dan “Sangat Tidak Sesuai” (STS). Kedua instrumen juga menggunakan dua jenis pernyataan, yaitu *favourable* dan *unfavourable*. Maka dari itu, penskoran data untuk kedua instrumen dapat dilihat pada tabel 3.11 dan tabel 3.12 berikut.

Tabel 3.14
Penskoran Instrumen Regulasi Emosi

Pernyataan	Alternatif Jawaban	
	Sesuai	Tidak Sesuai
<i>Favourable</i>	2	1
<i>Unfavourable</i>	1	2

Tabel 3.15
Penskoran Instrumen *Self-Compassion*

Pernyataan	Alternatif Jawaban				
	STS	TS	R	S	SS
<i>Favourable</i>	1	2	3	4	5
<i>Unfavourable</i>	5	4	3	2	1

3.6.3 Kategorisasi Data

Kategorisasi data merupakan proses untuk mengelompokkan data responden yang telah terkumpul dengan menggunakan rumus perhitungan tertentu, yang kemudian akan diinterpretasi untuk mengidentifikasi karakteristik atau

kecenderungan regulasi emosi dan *self-compassion* responden, yaitu siswa kelas XI SMA Negeri 1 Garut.

1) Regulasi Emosi

Variabel regulasi emosi dalam penelitian ini dikelompokkan menjadi dua kategori, yaitu positif dan negatif. Perumusan kategorisasi regulasi emosi menggunakan nilai tengah (median) sebagai acuan. Penentuan skor nilai tengah sebagai acuan kategorisasi dalam penelitian dilakukan dengan cara berikut (Azwar, 2012).

Skor Maksimal (X_{max})	= 2
Skor Minimal (X_{min})	= 1
Median (Me)	= 1,5

Dengan mengacu pada perhitungan di atas, regulasi emosi siswa SMA Negeri 1 Garut kemudian digolongkan ke dalam kategori-kategori berikut.

Tabel 3.16
Kategorisasi Regulasi Emosi

Rentang Skor	Kategori
$X > 1,5$	Regulasi Emosi Positif
$X \leq 1,5$	Regulasi Emosi Negatif

Kelompok responden dalam kategori regulasi emosi kemudian akan diinterpretasi untuk diidentifikasi karakteristik dari kecenderungan regulasi emosi populasi penelitian. Interpretasi dari setiap kategori regulasi emosi siswa kelas XI SMA Negeri 1 Garut dapat dilihat secara rinci dalam tabel berikut.

Tabel 3.17
Interpretasi Regulasi Emosi

Kategori	Skor	Keterangan
Regulasi Emosi Positif	$X > 1,5$	Peserta didik dengan regulasi emosi positif mampu mengelola emosi yang dirasakan dengan cara-cara yang adaptif. Peserta didik mampu mengambil tindakan dan memilih tempat yang positif untuk menghasilkan emosi yang diinginkan,

		<p>melakukan tindakan untuk mendapatkan dukungan emosional dan memvalidasi respons emosional orang lain dengan cara yang positif, mengambil tindakan fisik dan mengalihkan fokus internal secara positif ketika menghadapi situasi tertentu, menggunakan sudut pandang positif dan memaknai suatu peristiwa secara positif, serta mampu mengambil tindakan fisik secara positif untuk menyalurkan dan mengekspresikan emosi negatif yang dirasakan.</p>
<p>Regulasi Emosi Negatif</p>	<p>$X \leq 1,5$</p>	<p>Peserta didik dengan regulasi emosi negatif cenderung mengelola emosi yang dirasakan dengan cara-cara yang maladaptif. Peserta didik cenderung mengambil tindakan dan memilih tempat yang negatif untuk menghasilkan emosi yang diinginkan, melakukan tindakan untuk mendapatkan dukungan emosional dan memvalidasi respons emosional dengan cara yang negatif, mengambil tindakan fisik dan mengalihkan fokus internal secara negatif ketika menghadapi situasi tertentu, menggunakan sudut pandang negatif dan memaknai suatu peristiwa secara negatif, serta belum mampu mengambil tindakan fisik secara positif untuk menyalurkan dan mengekspresikan emosi negatif yang dirasakan.</p>

2) *Self-Compassion*

Variabel *self-compassion* dalam penelitian ini dikelompokkan ke dalam lima kategori, yaitu sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah dan sangat rendah. Penentuan kategori ini disesuaikan dengan jumlah skala yang digunakan pada instrument, yaitu skala Likert dengan menggunakan 5 skala. Perumusan kategorisasi variabel *self-compassion* melibatkan perhitungan skor tertinggi dan skor terendah responden, nilai rata-rata (mean) dan standar deviasi. Perhitungan rumus kategorisasi *self-compassion* adalah sebagai berikut.

$$\text{Skor Tertinggi } (X_{max}) = 143$$

$$\text{Skor Terendah } (X_{min}) = 57$$

$$\text{Mean } (M) = 105$$

$$\text{Standar Deviasi } (SD) = 15$$

Nilai-nilai di atas kemudian digunakan untuk menentukan nilai acuan kategorisasi. Kategorisasi *self-compassion* ditentukan dengan menggunakan rumus-rumus sebagai berikut.

Tabel 3.18
Kategorisasi *Self-Compassion*

Rumus	Rentang Skor	Kategori
$X \geq M + 1,5 SD$	$X \geq 128$	Sangat Tinggi
$M + 0,5 SD \leq X < M + 1,5 SD$	$112 \leq X < 128$	Tinggi
$M - 0,5 SD \leq X < M + 0,5 SD$	$97 \leq X < 112$	Sedang
$M - 1,5 SD \leq X < M - 0,5 SD$	$82 \leq X < 97$	Rendah
$X < M - 1,5 SD$	$X < 82$	Sangat Rendah

Kelompok responden dalam kategori regulasi emosi kemudian akan diinterpretasi untuk diidentifikasi karakteristik dari kecenderungan *self-compassion* populasi penelitian. Interpretasi dari setiap kategori *self-compassion* siswa kelas XI SMA Negeri 1 Garut dapat dilihat secara rinci dalam tabel berikut.

Tabel 3.19
Interpretasi *Self-Compassion*

Kategori	Skor	Keterangan
Sangat Tinggi	$X \geq 128$	Peserta didik sangat mampu untuk menerima dan bersikap toleran terhadap kekurangan diri, memandang kelemahan dan ketidakmampuan diri secara positif, sangat mampu untuk berpandangan luas mengenai kegagalan dan pengalaman negatif yang dialami serta sangat mampu untuk mengevaluasi diri dan mengantisipasi masa depan agar menjadi lebih baik.
Tinggi	$112 \leq X < 128$	Peserta didik mampu untuk menerima dan bersikap toleran terhadap kekurangan diri, memandang kelemahan dan ketidakmampuan diri secara positif, berpandangan luas mengenai pengalaman negatif yang dialami, serta mampu untuk mengevaluasi diri untuk menjadi lebih baik di masa depan.
Sedang	$97 \leq X < 112$	Peserta didik cukup mampu untuk menerima dan bersikap toleran terhadap kekurangan diri, memandang kelemahan dan ketidakmampuan diri secara positif, berpandangan luas mengenai pengalaman negatif yang dialami, serta mampu untuk mengevaluasi diri untuk menjadi lebih baik.

Tabel 3.19
Interpretasi *Self-Compassion*

Rendah	$82 \leq X < 97$	Peserta didik belum mampu untuk menerima dan bersikap toleran terhadap kekurangan diri, memandang kelemahan dan ketidakmampuan diri secara positif, berpandangan luas mengenai pengalaman negatif yang dialami, serta belum mampu untuk mengevaluasi diri untuk menjadi lebih baik di masa depan.
Sangat Rendah	$X < 82$	Peserta didik sangat tidak mampu untuk menerima dan bersikap toleran terhadap kekurangan diri, memandang kelemahan dan ketidakmampuan diri secara positif, belum mampu untuk berpandangan luas mengenai kegagalan dan pengalaman negatif yang dialami serta mengevaluasi diri dan mengantisipasi masa depan agar menjadi lebih baik.

3.6.4 Uji Korelasi

Uji korelasi dalam penelitian ini dilakukan untuk melihat keterhubungan antar kedua variabel, yaitu regulasi emosi dan *self-compassion*. Uji korelasi dilakukan dengan menggunakan bantuan program *Statistic Package Social Science* (SPSS) versi 25. Data yang didapat pada penelitian ini adalah data ordinal dari kedua variabel. Sehingga teknik uji korelasi yang digunakan pada penelitian ini adalah korelasi *Rank Spearman*, dengan tujuan untuk mengetahui kekuatan hubungan antar variabel.

Dalam mengukur hubungan antar dua variabel, Siregar (2014) menyebutkan bahwa nilai koefisien korelasi berada pada rentang antara -1 sampai dengan 1. Adapun arah dari hubungan antar variabel dijelaskan sebagai berikut.

- a. Nilai koefisien korelasi (ρ) -1 menunjukkan hubungan negatif sempurna, artinya terdapat hubungan berbanding terbalik diantara variabel.
- b. Nilai koefisien korelasi (ρ) 1 menandakan hubungan positif sempurna, yang berarti terdapat hubungan berbanding lurus antar variabel.
- c. Nilai koefisien korelasi (ρ) 0 menunjukkan tidak adanya korelasi.

Sedangkan kekuatan dari korelasi antar variabel dapat diketahui dengan melihat tabel berikut.

Tabel 3.20
Tingkat Korelasi dan Kekuatan Hubungan

No.	Nilai Korelasi (r)	Tingkat Hubungan
1	0,00 – 0,199	Sangat Lemah
2	0,20 – 0,399	Lemah
3	0,40 – 0,599	Cukup
4	0,60 – 0,700	Kuat
5	0,80 – 1,000	Sangat Kuat

(Sugiyono, S., 2020)

3.6.5 Uji Hipotesis

Uji hipotesis merupakan langkah untuk menjawab salah satu pertanyaan yang dijabarkan pada rumusan masalah. Hipotesis pada penelitian ini merupakan hipotesis asosiatif, atau hipotesis untuk menjawab permasalahan yang bersifat hubungan. Adapun hipotesis yang diajukan pada penelitian ini adalah “terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dan *self-compassion* pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Garut tahun ajaran 2023/2024”. Hipotesis dalam penelitian ini dijabarkan dalam bentuk hipotesis statistik sebagai berikut.

$$H_0 : \rho = 0$$

$$H_0 : \rho \neq 0$$

Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan Teknik *Rank Spearman* dengan memanfaatkan program IBM SPSS versi 25. Ketika nilai ρ hasil uji korelasi lebih kecil dari nilai signifikansi yang telah ditentukan (0,05), maka *H₀* ditolak. Dengan kata lain, jika nilai $\rho < 0,05$ dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan signifikan antara *self-compassion* dan regulasi emosi pada siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Garut tahun ajaran 2023/2024.