

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

BAB III menyajikan metode penelitian yang terdiri dari metode dan desain penelitian; populasi dan sampel penelitian; instrumen penelitian, Definisi Operasional Variabel (DOV) dan kisi-kisi instrumen, uji validitas, uji reliabilitas, analisis data, prosedur penelitian, dan rencana pelaksanaan layanan bimbingan kelompok *play therapy* untuk mengembangkan regulasi emosi peserta didik.

#### **3.1 Metode dan Desain Penelitian**

Penelitian ini menggunakan paradigma positivisme, yang memandang bahwa hasilnya dapat diklasifikasikan, relatif tetap, konkrit, teramati, dan terukur. Hal ini sesuai dengan tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengukur regulasi emosi peserta didik kelas V SD Laboratorium Percontohan UPI. Hasil penelitian ini akan dibuat rencana pelaksanaan layanan bimbingan kelompok *play therapy* yang dapat mengembangkan kemampuan regulasi emosi peserta didik kelas V SD Laboratorium Percontohan UPI.

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Penelitian ini menggunakan kuesioner yang akan disebar, serta merupakan salah satu prosedur dari penelitian kuantitatif (Creswell, 2012). Angket atau kuesioner ini merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab (Sugiyono, 2017). Penelitian ini menggunakan metode deskriptif, di mana dalam tulisan ini akan menjelaskan dan mendeskripsikan mengenai fenomena yang berkaitan dengan masalah yang dibahas (Ramdhan, 2021).

#### **3.2 Populasi dan Sampel Penelitian**

Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas V SD Laboratorium Percontohan UPI, berdasarkan pertimbangan bahwa masih sedikitnya penelitian mengenai rencana pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling untuk mengembangkan kemampuan regulasi emosi pada jenjang anak.

Penelitian dilaksanakan di SD Laboratorium Percontohan UPI yang beralamat di Jl. Senjaya Guru No.04, Isola, Kec. Sukasari, Kota Bandung Prov. Jawa Barat.

Pengambilan sampel penelitian ini dilakukan dengan teknik sampel jenuh. Teknik sampel jenuh adalah teknik penentuan sampel yang menggunakan semua anggota populasi sebagai sampel. Sampel dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas V rombel A, B, C, dan D SD Laboratorium Percontohan UPI.

**Tabel 3.1 Data Jumlah Peserta Didik Kelas V  
SD Laboratorium Percontohan UPI Tahun Ajaran 2024/2025**

Kelas	Jumlah Peserta didik
5 A	18 orang
5 B	15 orang
5 C	21 orang
5 D	8 orang
<b>Total</b>	<b>62 orang</b>

### 3.3 Instrumen Penelitian

#### 3.3.1 Definisi Operasional Variabel

Secara operasional, regulasi emosi yang dimaksud dalam penelitian ini yaitu bagaimana kemampuan peserta didik kelas V SD Laboratorium Percontohan UPI Tahun Ajaran 2024/2025 dalam mengenali, menyikapi, dan mengekspresikan dengan tepat emosi yang dirasakannya sesuai dengan situasi dan kondisi sekitarnya. Regulasi emosi memiliki empat aspek yaitu *enhancing possitive affect*, *perspective taking*, *soothing*, dan *social modelling*. Berikut deskripsi dari setiap aspek:

- 1) *Enhancing Possitive Affect*, yaitu menggambarkan kecenderungan peserta didik kelas V SD Laboratorium Percontohan UPI Tahun Ajaran 2024/2025 berbagi emosi positif dengan lingkungan untuk meningkatkan perasaan.
- 2) *Perspective Taking*, melibatkan bagaimana peserta didik kelas V SD Laboratorium Percontohan UPI Tahun Ajaran 2024/2025 dapat berempati terhadap sudut pandang orang lain untuk memahami emosi yang dirasakan dan mengadopsi sudut pandang orang lain dalam meregulasi emosi. Hal ini mencerminkan pendekatan empati terhadap regulasi emosi, di mana individu mempertimbangkan sudut pandang yang berbeda untuk

meringankan kekhawatiran mereka, di mana sering kali mengingatkan diri sendiri bahwa orang lain mungkin mengalami keadaan yang lebih buruk.

- 3) *Soothing*, berarti bagaimana peserta didik kelas V SD Laboratorium Percontohan UPI Tahun Ajaran 2024/2025 mencari kenyamanan dan simpati dari orang lain, di mana peserta didik mencari dukungan emosional yang mendukung dalam menghadapi tekanan.
- 4) *Social Modelling*, melibatkan bagaimana peserta didik kelas V SD Laboratorium Percontohan UPI Tahun Ajaran 2024/2025 mengamati dan mempelajari respons emosional yang efektif dalam meregulasi emosi diri sendiri dari orang lain terhadap berbagai situasi.

### **3.3.2 Interpersonal Emotion Regulation Questionnaire**

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah IERQ (*Interpersonal Emotion Regulation Questionnaire*), yang dikembangkan oleh Stefan G. Hoffman, Joseph K. Carpenter, dan Joshua Curtiss pada tahun 2016. Instrumen ini akan diadaptasi dan diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia, lalu disesuaikan dengan bahasa yang partisipan pahami.

Dalam kuesioner ini, digunakan skala Likert *3-point* untuk mengukur kesesuaian dengan diri setiap butir yang dijawab partisipan akan mendapat skor 1 untuk tidak sesuai dengan diri saya, skor 2 untuk ragu-ragu, skor 3 untuk sesuai dengan diri saya.

Dalam IERQ ini terdapat 4 aspek yang diukur (Hoffman, et.al., 2016), yaitu:

- 1) *Enhancing Positive Affect*, untuk mengukur cara partisipan menyampaikan emosi positif mereka. Faktor ini menggambarkan kecenderungan mencari orang lain untuk meningkatkan perasaan bahagia dan gembira. Hal ini menekankan peran interaksi sosial dalam meningkatkan emosi positif, menunjukkan bahwa individu dapat terlibat dengan orang lain untuk meningkatkan keadaan emosi mereka. Jika semakin tinggi skor pada dimensi ini maka individu akan berbagi kebahagiaannya dengan orang lain, sebaliknya jika skor dalam dimensi ini semakin rendah maka individu akan menyimpan kebahagiaannya sendiri.

- 2) *Perspective Taking*, untuk mengukur cara individu untuk tidak khawatir. Faktor ini melibatkan penggunaan orang lain untuk mendapatkan pemahaman yang lebih luas tentang situasi seseorang, sering kali mengingatkan diri sendiri bahwa orang lain mungkin mengalami keadaan yang lebih buruk. Hal ini mencerminkan pendekatan empati terhadap regulasi emosi, di mana individu mempertimbangkan sudut pandang yang berbeda untuk meringankan kekhawatiran mereka. Semakin tinggi skor pada dimensi ini, maka individu dapat mengurangi rasa cemasnya jika diingatkan oleh orang lain, sebaliknya jika skor dalam dimensi ini semakin rendah, maka individu tidak mengurangi rasa cemasnya jika tidak diingatkan oleh orang lain
- 3) *Soothing*, untuk mengukur individu dalam mencari orang lain untuk mendapat kenyamanan dan simpati. Faktor ini terdiri dari mencari kenyamanan dan simpati dari orang lain. Hal ini menyoroti pentingnya dukungan emosional dalam mengelola kesusahan, di mana individu beralih ke jaringan sosial mereka untuk mendapatkan kepastian dan kenyamanan selama masa-masa sulit. Semakin tinggi skor dalam dimensi ini, maka individu membutuhkan kenyamanan dan simpati dari orang lain, sebaliknya semakin rendah skor yang didapat pada dimensi ini, maka individu tidak mengharapkan simpati orang lain
- 4) *Social Modelling*, untuk mengukur cara individu dalam mencari orang lain untuk dapat melihat cara mereka mengatasi sebuah situasi. Faktor ini melibatkan pengamatan terhadap orang lain untuk mengamati bagaimana mereka mengatasi berbagai situasi. Hal ini menunjukkan bahwa individu dapat belajar dan mengadopsi strategi *coping* dengan mengamati respons emosional dan perilaku orang-orang di sekitar mereka. Semakin tinggi skor yang didapat dalam dimensi ini, maka individu merasa sangat terbantu saat melihat cara mereka menyelesaikan masalah, sebaliknya jika skor pada dimensi ini semakin rendah, maka individu merasa tidak terbantu saat melihat cara orang lain menyelesaikan masalah.

### 3.3.3 Kisi-Kisi Instrumen IERQ

Instrumen ini telah mendapatkan izin dari pemilik instrumen untuk diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia dan disebarakan kepada partisipan. Instrumen ini menggunakan skala *Likert-5*, namun penulis menggunakan skala *Likert-3* untuk menyederhanakannya agar lebih mudah dipahami, mengingat partisipan adalah anak sekolah dasar.

**Tabel 3.2 Kisi-Kisi Instrumen**

No	Aspek	Indikator	Nomor Item
1.	<i>Enhancing Positive Affect</i>	Berbagi emosi positif dengan lingkungan untuk meningkatkan perasaan	3
			6
			8
			13
			18
2.	<i>Perspective Taking</i>	a. Berempati terhadap sudut pandang orang lain untuk memahami emosi yang dirasakan	2
			7
		b. Mengadopsi sudut pandang orang lain yang mendukung dalam meregulasi emosi	10
			14
			17
3.	<i>Soothing</i>	Meminta bantuan emosional yang mendukung dalam menghadapi tekanan	4
			9
			12
			16
			19
4.	<i>Social Modeling</i>	Mengamati dan mempelajari respons emosional orang lain yang efektif dalam membantunya meregulasi emosi diri sendiri	1
			5
			11
			15
			20

**Tabel 3.3 Hasil Terjemahan Balai Bahasa**

No	Instrumen IERQ	Terjemahan Balai Bahasa
1.	<i>It makes me feel better to learn how others dealt with their emotions</i>	Mempelajari cara orang lain menghadapi emosi mereka membuat saya merasa lebih baik.
2.	<i>It helps me deal with my depressed mood when others point out that things aren't as bad as they seem</i>	Saya merasa terbantu dalam mengatasi suasana hati yang tertekan ketika orang lain

Rut Reinisa, 2024

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK PLAY THERAPY UNTUK MENGEMBANGKAN REGULASI EMOSI PESERTA DIDIK SEKOLAH DASAR

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

		menunjukkan bahwa semuanya tidak seburuk yang terlihat.
3.	<i>I like being around others when I'm excited to share my joy</i>	Saya suka berada di sekitar orang lain ketika saya bersemangat untuk berbagi kebahagiaan saya.
4.	<i>I look for other people to offer me compassion when I'm upset</i>	Saya mencari orang lain untuk memberikan belas kasih mereka ketika saya kesal.
5.	<i>Hearing another person's thoughts on how to handle things helps me when I am worried</i>	Mendengarkan pemikiran orang lain tentang bagaimana mengatasi suatu masalah sesuatu membantu saya tenang ketika saya khawatir.
6.	<i>Being in the presence of certain other people feels good when I'm elated</i>	Berada di dekat orang-orang tertentu terasa menyenangkan saat saya sangat gembira.
7.	<i>Having people remind me that others are worse off helps me when I'm upset</i>	Mendengar orang lain mengingatkan bahwa ada yang lebih buruk keadaannya daripada saya membantu saya ketika saya kesal.
8.	<i>I like being in the presence of others when I feel positive because it magnifies the good feeling</i>	Saya suka berada di dekat orang lain ketika saya merasa positif karena itu melipatgandakan perasaan baik.
9.	<i>Feeling upset often causes me to seek out others who will express sympathy</i>	Merasa kesal sering membuat saya mencari orang yang dapat menunjukkan rasa simpatinya.
10.	<i>When I am upset, others make me feel better by making me realize that things could be a lot worse</i>	Ketika saya kesal, orang lain membantu saya merasa lebih baik dengan menyadarkan saya bahwa situasi bisa saja jauh lebih buruk.
11.	<i>Seeing how others would handle the same situation helps me when I am frustrated</i>	Melihat bagaimana orang lain akan menangani situasi yang sama membantu saya ketika saya frustrasi.
12.	<i>I look to others for comfort when I feel upset</i>	Saya mencari kenyamanan dari orang lain ketika saya merasa kesal.
13.	<i>Because happiness is contagious, I seek out other people when I'm happy</i>	Karena kebahagiaan bersifat menular, saya mencari orang lain ketika saya bahagia.
14.	<i>When I am annoyed, others can soothe me by telling me not to worry</i>	Ketika saya kesal, orang lain dapat menenangkan saya dengan mengatakan bahwa saya tidak perlu khawatir.
15.	<i>When I'm sad, it helps me to hear how others have dealt with similar feelings</i>	Mendengar bagaimana orang lain menangani perasaan serupa membantu saya ketika saya sedih.

16.	<i>I look to other people when I feel depressed just to know that I am loved</i>	Saya mencari orang lain ketika saya merasa tertekan hanya untuk menyadarkan bahwa saya dicintai.
17.	<i>Having people telling me not to worry can calm me down when I am anxious</i>	Mendengar orang lain menyuruh saya untuk tidak khawatir dapat menenangkan saya ketika saya cemas.
18.	<i>When I feel elated, I seek out other people to make them happy</i>	Ketika saya merasa sangat gembira, saya mencari orang lain untuk membuat mereka bahagia.
19.	<i>When I feel sad, I seek out others for consolation</i>	Ketika saya merasa sedih, saya mencari orang lain sebagai pelipur lara.
20.	<i>If I'm upset, I like knowing what other people would do if they were in my situation</i>	Jika saya marah, saya ingin mengetahui apa yang akan dilakukan orang lain jika mereka berada di situasi seperti saya.

### 3.4 Uji Kelayakan Instrumen

#### 3.4.1 Judgement Instrumen

Penimbangan instrumen dilakukan untuk menguji kelayakan instrumen regulasi emosi ini dilihat dari definisi operasional variabel, aspek-aspek dan indikatornya, konstruk dan isi instrumen serta bahasa yang digunakan sehingga responden dapat memahami setiap item dan pilihan jawaban. Penimbangan instrumen dilakukan oleh beberapa dosen ahli dari Program Studi Bimbingan dan Konseling; dan pilihan jawaban telah melewati proses penimbangan dengan perbaikan bahasa yang disesuaikan dengan peserta didik sekolah dasar kelas V SD Laboratorium Percontohan UPI.

#### 3.4.2 Uji Keterbacaan

Uji keterbacaan dilakukan secara langsung terhadap 5 peserta didik sekolah dasar kelas V di SD Laboratorium Percontohan UPI. Hasil uji keterbacaan menunjukkan bahwa semua item pernyataan dalam instrumen yang telah diterjemahkan Balai Bahasa dan hasil *judgement* dosen ahli dapat dipahami oleh peserta didik.

### 3.4.3 Uji Validitas

Uji validitas ialah pengembangan bukti kuat untuk menunjukkan bahwa interpretasi tes (skor tentang konsep yang diukur oleh tes) sesuai dengan kegunaan atau tujuan yang diusulkan dalam penggunaan instrumen (Creswell, 2012, hlm. 159). Hal ini berarti, sebuah item dikatakan valid jika dapat mengungkapkan sesuatu yang diukur oleh kuesioner. Uji validitas instrumen ini menggunakan bantuan *software* IBM SPSS *Statistic* versi 26 dengan menggunakan teknik *Spearman's rho (one tailed)*. *Spearman-rho* adalah ukuran korelasi yang mengharuskan kedua variabel diukur setidaknya pada skala ordinal agar objek penelitian diberi peringkat dalam dua seri berurutan (Nugroho, Akbar, & Pusvitasari, 2008). Uji validitas ini mengacu pada pernyataan bahwa sebuah item akan dinyatakan valid jika  $p < 0,05$  (Sheperis, Drummond & Jones, 2010).

**Tabel 3.4 Hasil Uji Validitas Instrumen IERQ**

No Item	R	Sig. (1-tailed)	Keterangan
1	0,361	0,00	valid
2	0,492	0,00	valid
3	0,581	0,00	valid
4	0,520	0,00	valid
5	0,382	0,00	valid
6	0,338	0,00	valid
7	0,181	0,08	tidak valid
8	0,268	0,01	valid
9	0,573	0,00	valid
10	0,506	0,00	valid
11	0,588	0,00	valid
12	0,525	0,00	valid
13	0,453	0,00	valid
14	0,328	0,00	valid
15	0,302	0,00	valid
16	0,499	0,00	valid
17	0,371	0,00	valid
18	0,224	0,04	valid
19	0,612	0,00	valid
20	0,376	0,00	valid

Hasil uji validitas instrumen IERQ ini menunjukkan bahwa ada satu pernyataan yang tidak valid, yaitu pernyataan nomor tujuh. Pernyataan nomor tujuh dengan sig.(1-tailed) 0,08 ini bernilai lebih besar dari 0,05. Karena tidak valid, maka pernyataan nomor tujuh ini akan dihilangkan dalam uji selanjutnya, yaitu uji reliabilitas.

### 3.4.4 Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas dilakukan untuk mengetahui apakah instrumen yang akan digunakan ini memiliki butir item yang akan memberikan hasil yang konsisten atau tidak. Uji reliabilitas instrumen IERQ ini menggunakan bantuan *software* IBM SPSS *Statistics* versi 26. Metode yang digunakan dalam uji reliabilitas ini adalah *split-half method*. Metode ini digunakan dengan prosedur dalam satu tes dibagi menjadi dua bagian yang setara dan diberikan selama satu sesi pengujian. Keuntungan menggunakan *split-half method* adalah adanya pemberian tes pada satu kesempatan (Sheperis, Drummond, & Jones, 2020). Berikut kategori koefisien reliabilitas (Sheperis, Drummond, & Jones, 2020, hlm.104).

**Tabel 3.5 Klasifikasi Koefisien Reliabilitas**

<b>Nilai</b>	<b>Kategori</b>
>.90	<i>Very High</i>
.80 – .89	<i>High</i>
.70 – .79	<i>Acceptable</i>
.60 – .69	<i>Moderate/Acceptable</i>
<.59	<i>Low/Unacceptable</i>

Hasil uji reliabilitas instrumen IERQ ini bernilai 0,746 dengan kategori dapat diterima, sehingga instrumen ini layak digunakan sebagai alat ukur regulasi emosi.

## 3.5 Prosedur Penelitian

### 3.5.1 Tahap awal

Pada tahap awal penelitian, peneliti terlebih dahulu melakukan studi pendahuluan mengenai topik yang akan dibahas. Selanjutnya peneliti melakukan identifikasi masalah dan menetapkan tujuan penelitian ini serta mencari instrumen

yang sesuai dengan topik lalu meminta izin kepada pemilik instrumen untuk digunakan, dan menerjemahkannya ke dalam bahasa Indonesia, yang akan disesuaikan dengan bahasa yang mudah dipahami oleh sampel. Penerjemahan instrumen dilakukan oleh Balai Bahasa UPI lalu diperiksa dan dikoreksi oleh beberapa dosen ahli untuk mengetahui apakah tata bahasa instrumen tersebut sekiranya dapat dimengerti sampel atau tidak. Lalu peneliti menyiapkan beberapa surat izin yang diperlukan untuk melakukan penelitian di sekolah. Setelah mendapatkan izin, peneliti melakukan uji keterbacaan pada beberapa peserta didik untuk mengetahui apakah mereka memahami pernyataan tersebut atau tidak.

### **3.5.2 Pengambilan Data**

Pada tahap ini, setelah peneliti melakukan uji keterbacaan pada beberapa peserta didik, peneliti membuat janji temu dengan guru bimbingan dan konseling di sekolah untuk membicarakan waktu pelaksanaan penyebaran instrumen. Setelah itu, peneliti meminta izin untuk melakukan penyebaran data kepada wali kelas dengan bantuan guru bimbingan dan konseling.

Setelah wali kelas memberikan izin, peneliti mulai menyebarkan instrumen tersebut. Penyebaran instrumen dilakukan selama dua hari sesuai dengan waktu yang telah ditentukan pihak sekolah.

### **3.5.3 Pengolahan Data**

Setelah menyebarkan instrumen, tahap selanjutnya adalah pengolahan data. Pengolahan data dalam penelitian ini menggunakan bantuan *Microsoft Excel 2019* dan *IBM SPSS Statistics* versi 26.

Pada tahap akhir, data yang telah diolah dan dianalisis akan dideskripsikan hasilnya pada tulisan ini. Setelah itu, tulisan ini akan dilaporkan dan dipresentasikan pada sidang skripsi.

## **3.6 Analisis Data**

Analisis data merupakan salah satu proses penelitian yang dilakukan setelah semua data yang diperlukan guna memecahkan permasalahan yang diteliti sudah diperoleh secara lengkap (Muhson, 2006). Analisis data berupa analisis statistik inferensial yang digunakan untuk menganalisis data sampel dan akan menarik

kesimpulan (Sutopo, 2017). Tahap pengolahan dan analisis data akan menggunakan aplikasi IBM SPSS (*Statistical Program for Social Science*) versi 26 dan *Microsoft Excel* 2019.

### 3.6.1 Verifikasi Data

Tahap verifikasi data ialah tahapan memeriksa data yang memadai dan tidak memadai untuk diolah. Setelah itu, jumlah data yang diperoleh akan diperiksa dan direkapitulasi melalui ketetapan penskoran. Lalu, data-data tersebut akan dianalisis sesuai dengan kebutuhan.

### 3.6.2 Penyekoran Data

Penyekoran data dilakukan untuk mengolah data instrumen yang telah diberikan pada responden yaitu peserta didik kelas V SD Laboratorium Percontohan UPI Tahun Ajaran 2024/2025. Hasil data instrumen yang diperoleh nantinya akan dijadikan acuan dalam membuat Rancangan Pelaksanaan Layanan (RPL) bimbingan kelompok. Penyekoran penelitian ini menggunakan model Likert dengan opsi tiga pilihan, di antaranya adalah 3 (Sesuai), 2 (Ragu-Ragu), dan 1 (Tidak Sesuai). Tiga opsi pilihan inilah nantinya yang akan membantu responden menggambarkan tingkat frekuensi yang sesuai dengan yang dialaminya.

### 3.6.3 Kategorisasi Data

Berikut ini adalah interpretasi dan kategorisasi data yang digunakan dalam penelitian ini.

**Tabel 3.6 Kategorisasi Data**

Kategori	Rentang Skor	Interpretasi
Tidak Mampu	$X < 2$	Peserta didik memiliki inisiatif yang rendah dalam mencari dukungan melalui interaksi sosial untuk meningkatkan suasana hatinya. Peserta didik juga kurang mampu berempati terhadap sudut pandang orang lain untuk memahami emosi yang dirasakan dan mengadopsi sudut pandang orang lain yang

		positif dalam meregulasi emosi. Selain itu, peserta didik masih rendah dalam meminta bantuan emosional yang mendukung dalam menghadapi tekanan serta rendah dalam mengamati dan mempelajari respons emosional orang lain yang efektif dalam meregulasi emosi diri sendiri.
Mampu	$X \leq 3$	Peserta didik mampu mencari dukungan melalui interaksi sosial untuk meningkatkan suasana hatinya. Peserta didik juga mampu berempati terhadap sudut pandang orang lain untuk memahami emosi yang dirasakan dan mengadopsi sudut pandang orang lain yang positif dalam meregulasi emosi. Selain itu, peserta didik mampu meminta bantuan emosional yang mendukung dalam menghadapi tekanan serta mampu mengamati dan mempelajari respons emosional orang lain yang efektif dalam meregulasi emosi diri sendiri.