

BAB III

METODE PENELITIAN

Bab III menjelaskan metode penelitian, partisipan, pemilihan populasi dan sampel, penyusunan instrumen, penyusunan rancangan layanan bimbingan-pribadi, hingga teknik analisis data yang digunakan.

3.1 Metode Penelitian

Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif, yaitu suatu metode penelitian yang berfokus pada pengkajian terhadap populasi atau sampel tertentu. Data dikumpulkan melalui instrumen yang telah dirancang, kemudian dianalisis secara statistik untuk menguji hipotesis yang telah dirumuskan sebelumnya. Menurut Creswell (2012) pendekatan kuantitatif proses memperoleh pengetahuan dengan memanfaatkan data dalam bentuk angka sebagai alat analisis untuk menggali informasi yang dibutuhkan (Creswell, 2012). Pendekatan kuantitatif digunakan penelitian untuk mengidentifikasi tingkat regulasi emosi pada remaja yang berasal dari keluarga disfungsional.

Penelitian menggunakan metode deskriptif, yaitu suatu pendekatan yang bertujuan untuk memperoleh informasi guna memahami dan menjelaskan suatu permasalahan, serta sebagai dasar dalam menentukan langkah atau tindakan yang tepat (Sukmadinata, 2007). Penelitian menggunakan metode deskriptif dengan tujuan untuk menggambarkan secara rinci profil regulasi emosi pada remaja yang berasal dari keluarga disfungsional. Temuan yang diperoleh diharapkan dapat menjadi pijakan dalam merancang bentuk layanan bimbingan dan konseling yang lebih tepat dan relevan dengan kebutuhan mereka.

3.2 Partisipan

Partisipan dalam penelitian adalah seluruh peserta didik kelas X dan XI di SMA Pasundan 8 Bandung Tahun Ajaran 2024/2025. Penelitian terinspirasi dari kegiatan Pelayanan Bimbingan dan Konseling Keliling (P3K) yang dilaksanakan di sekolah tersebut, di mana peneliti melakukan observasi langsung terhadap dinamika perilaku dan kondisi emosional peserta didik. Berdasarkan hasil observasi serta wawancara dengan Guru BK/Konselor, ditemukan adanya sejumlah peserta didik

yang berasal dari keluarga disfungsional, seperti orang tua bercerai, meninggal, atau tidak tinggal bersama orang tua kandung yang menunjukkan kesulitan dalam mengelola emosi mereka di lingkungan sekolah.

Pemilihan SMA Pasundan 8 Bandung sebagai lokasi penelitian didasarkan pada hasil observasi selama kegiatan P3K, yang menunjukkan terdapat sejumlah peserta didik dengan latar belakang keluarga disfungsional dan belum adanya layanan bimbingan yang secara khusus dirancang untuk mengakomodasi kebutuhan regulasi emosi mereka. Belum pernah dilakukan penelitian sebelumnya di sekolah SMA Pasundan 8 Bandung yang secara sistematis mengkaji regulasi emosi remaja dalam konteks disfungsi keluarga sebagai dasar pengembangan layanan bimbingan pribadi-sosial.

3.3 Populasi dan Sampel

Populasi penelitian adalah seluruh individu yang memiliki karakteristik relevan dengan tujuan penelitian. Sampel merupakan bagian dari populasi yang dipilih karena mewakili karakteristik tersebut dan digunakan untuk dianalisis dalam studi. Populasi penelitian adalah seluruh peserta didik kelas X dan XI SMA Pasundan 8 Bandung tahun ajaran 2024/2025. Teknik pengambilan sampel penelitian *purposive sampling*, pemilihan subjek dilakukan secara sengaja berdasarkan kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian dan dianggap mampu merepresentasikan populasi yang diteliti (Creswell, 2012). Adapun kriteria yang digunakan dalam menentukan sampel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

- 3.3.1 Siswa Kelas X dan XI SMA Pasundan 8 Bandung tahun ajaran 2024/2025.
- 3.3.2 Siswa Kelas X dan XI usia 15-17 tahun.
- 3.3.3 Siswa Kelas X dan XI dari keluarga disfungsional, ditandai dengan (1) orang tua bercerai, (2) salah satu atau kedua orang tua meninggal, (3) Kedua orang tua utuh (Tidak Tinggal Bersama Orang Tua).

Berikut adalah data demografi yang didapatkan dari sampel penelitian yang dapat dilihat pada tabel 3.1 berikut.

Tabel 3. 1 Demografi Sampel

No.	Kondisi Keluarga	Jenis Kelamin	Kelas X	Kelas XI	Usia 15	Usia 16	Usia 17	Total
1	Ayah sudah meninggal	Laki-laki	3	5	1	3	4	17
		Perempuan	5	4	-	5	4	
		Total	9	8	1	8	8	
2	Ibu sudah meninggal	Laki-laki	4	1	-	4	1	11
		Perempuan	3	3	-	2	4	
		Total	7	4	-	6	5	
3	Kedua orang tua sudah meninggal	Laki-laki	-	2	1	-	1	4
		Perempuan	-	2	-	-	2	
		Total	-	4	1	-	3	
4	Kedua orang tua utuh (Tidak tinggal Bersama Kedua Orang Tua)	Laki-laki	4	3	-	5	2	14
		Perempuan	4	3	2	3	2	
		Total	8	6	2	8	4	
5	Orang tua bercerai	Laki-laki	18	12	-	14	16	68
		Perempuan	20	18	3	19	16	
		Total	38	30	3	33	32	
6	Total Umum	Laki-laki	29	23	2	26	24	114
		Perempuan	32	30	5	29	28	
		Total	61	53	7	55	52	

3.4 Definisi Konseptual Variabel

Regulasi emosi merupakan cara individu mengatur emosi yang dirasakannya sebagai respons terhadap suatu peristiwa, kemudian mengekspresikannya secara positif dan adaptif. Gross J (2014) menggambarkan regulasi emosi sebagai proses di mana individu mengontrol atau memodifikasi emosi mereka baik dalam hal jenis emosi yang dirasakan, kapan emosi itu muncul, dan bagaimana emosi tersebut dialami serta diekspresikan. Menurut (Gratz & Roemer, 2004) regulasi emosi meliputi upaya menerima emosi yang muncul, kemampuan mengendalikan perilaku impulsif, serta keterampilan menggunakan strategi pengaturan emosi secara fleksibel sesuai dengan situasi. Fungsi regulasi emosi berperan dalam

memantau, menilai, dan menyesuaikan reaksi emosional secara terarah dan mendalam agar individu mampu mencapai tujuan tertentu secara efektif (Thompson, 1994).

Berdasarkan berbagai pendapat para ahli seperti Gross J, Gratz dan Roemer, dan Thompson regulasi emosi diartikan sebagai kemampuan untuk mengelola emosi, mencakup bagaimana emosi muncul, berkembang, dan diekspresikan, dengan mengintegrasikan kontrol diri, penerimaan emosi, serta penggunaan strategi regulatif yang disesuaikan dengan kebutuhan situasional. Menurut Gross (2014) emosi dapat diatur pada lima proses pengelolaan emosi, yaitu (1) pemilihan situasi, (2) modifikasi situasi, (3) pengalihan perhatian, (4) perubahan kognitif, dan (5) modulasi respons. Inti dari regulasi emosi adalah bagaimana individu mampu mengelola respons emosionalnya dalam perilaku yang ditampilkan. Individu yang memiliki regulasi emosi yang optimal dapat dikenali melalui kemampuannya dalam mengendalikan emosi secara tepat, memahami situasi yang dihadapi, menyesuaikan responnya dengan kondisi tersebut, serta mempertahankan pola pikir positif dan tetap terarah pada pemecahan masalah meskipun berada dalam tekanan (Gross & John, 2003).

3.5 Definisi Operasional Variabel

3.5.1 Regulasi Emosi

Definisi operasional regulasi emosi merupakan kemampuan individu untuk menyadari, memahami, dan mengelola emosi yang muncul, baik positif maupun negatif, sehingga tidak mengganggu proses berpikir dan perilaku. Emosi memengaruhi cara individu berpikir dan bertindak, terutama ketika mengalami emosi negatif, di mana individu dapat kehilangan kendali atas pikirannya dan melakukan tindakan yang tidak sesuai. Regulasi emosi mencerminkan kemampuan untuk mengatur dan mengekspresikan emosi secara tepat agar sesuai dengan situasi yang dihadapi. Secara spesifik, regulasi emosi terdiri dari lima strategi, yaitu.

3.5.1.1 Pemilihan situasi (*Situation selection*)

Pemilihan situasi mengacu pada menghindari orang, tempat, atau aktivitas tertentu sehingga membatasi paparan seseorang terhadap situasi yang cenderung

menghasilkan emosi negatif. Strategi ini bertujuan untuk membantu individu dalam mengelola ekspresi emosinya, baik dengan mengurangi intensitas emosi negatif maupun meningkatkan emosi positif. Indikator dari proses *situation selection* adalah, (1) menentukan tindakan yang memicu timbulnya emosi positif, (2) memilih tempat yang dapat menimbulkan emosi positif.

3.5.1.2 Modifikasi Situasi (*Modification Selection*)

Individu berusaha mengendalikan emosinya dengan cara mengubah atau menyesuaikan situasi yang dihadapi sehingga dapat mengurangi dampak emosional negatifnya. Indikator pada proses ini adalah, (1) mencari dukungan dari orang lain agar merasa lebih tenang dan didukung, (2) individu memastikan respon emosional yang diterimanya dari orang lain benar-benar tulus, sehingga dapat memberikan rasa aman dan kenyamanan dalam menghadapi situasi tersebut.

3.5.1.3 Pengalihan Perhatian (*Attentional Deployment*)

Usaha individu dalam memusatkan perhatiannya pada situasi tertentu dengan tujuan mengendalikan atau memengaruhi emosi yang dirasakan. Strategi *attentional deployment* ini ada dua, yaitu distraksi dan konsentrasi. Distraksi mengalihkan perhatiannya dari situasi yang memicu emosi negatif ke hal lain yang lebih netral atau positif. Konsentrasi adalah ketika individu memilih untuk fokus pada aspek tertentu dari situasi tersebut yang dianggap lebih relevan atau bermanfaat. Indikator dari proses ini adalah, (1) Mengalihkan perhatian dari situasi yang tidak diinginkan, (2) mengalihkan perhatian secara fisik untuk menghindari situasi yang tidak diinginkan.

3.5.1.4 Perubahan Kognitif (*Cognitive Change*)

Cognitive change adalah keterampilan seseorang dalam menilai ulang dan mengubah cara pandangnya terhadap suatu situasi untuk menyesuaikan emosinya. Kemampuan ini membantu individu melihat situasi dari sudut pandang yang lebih positif atau menyesuaikan diri dengan keadaan. Dalam proses regulasi emosi, *cognitive change* dapat dikenali melalui beberapa indikator, yaitu (1) Memaknai situasi yang tidak diinginkan dengan positif, serta (2) Mengetahui sebab-akibat dari situasi emosional yang muncul.

3.5.1.5 Modulasi Respon (*Response Modulation*)

Response modulation adalah proses mengatur emosi setelah munculnya dorongan emosional dan kecenderungan respons awal. Dalam regulasi emosi, hal ini ditunjukkan dengan indikator, (1) mengekspresikan emosi yang dirasakan dengan cara yang positif, dan (2) mengendalikan emosi negatif agar tidak berdampak buruk.

3.6 Penyusunan Instrumen Penelitian

Penggunaan instrumen dalam mengukur regulasi emosi siswa berdasarkan teori aspek regulasi emosi oleh Gross J. (2014), yang terdiri dari lima aspek yang mengukur strategi dalam regulasi emosi, yaitu pemilihan situasi, modifikasi situasi, pengalihan perhatian, perubahan kognitif, modulasi respon. Instrumen untuk mengukur regulasi emosi ini telah dimodifikasi oleh Rizka Aulia Rahmawati (2023). Penelitian ini hanya mengambil indikator dari penelitian Rahmawati (2023) saja, untuk item pernyataannya peneliti kembangkan sendiri dan modifikasi agar menyesuaikan dengan topik penelitian.

Instrumen terdiri dari 30 item pernyataan dengan menggunakan skala likert. Skala ini menawarkan lima alternatif jawaban, yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Kurang Sesuai (KS), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Melalui penggunaan Skala Likert, diharapkan dapat diperoleh data yang mengukur tingkat regulasi emosi peserta didik dalam tiga kategori: sangat terkendali, terkendali, tidak terkendali. Untuk pernyataan positif, nilai diberikan secara berurutan berdasarkan jawaban dari “Sangat Sesuai” hingga “Sangat Tidak Sesuai” dengan nilai 5, 4, 3, 2, 1, sementara untuk pernyataan negatif, urutan nilai yang diberikan adalah 1, 2, 3, 4, 5.

3.6.1 Kategorisasi Penyekoran Data

Menurut Sugiyono (2017), proses pengkategorian dilakukan dengan menentukan skor kategori berdasarkan nilai rata-rata ideal dan standar deviasi. Kategori ini dibentuk untuk mengelompokkan tingkat regulasi emosi. Data yang diperoleh dari instrumen penelitian kemudian dianalisis menggunakan statistik deskriptif dengan bantuan aplikasi IBM SPSS versi 25. Selanjutnya, data tersebut

diklasifikasikan ke dalam tiga kategori sesuai dengan rumus yang tercantum pada Tabel 3.2 berikut.

Tabel 3. 2 Perhitungan dalam Kategorisasi Data

Rentang Skor	Kategori
$X > M_i + 1SD$	Sangat Terkendali
$(M_i - 1SD) \leq X \leq (M_i + 1SD)$	Terkendali
$X < (M_i - 1SD)$	Tidak Terkendali

Keterangan:

X = Jumlah Skor

M_i = Mean Ideal

SD = Standar Deviasi

Berdasarkan nilai mean ideal dan standar deviasi maka diketahui kategorisasi regulasi emosi peserta didik pada tabel 3.3 berikut.

Tabel 3. 3 Kategorisasi Skor Regulasi Emosi Peserta Didik

Rentang Skor	Hasil	Kategori
$X > 99+12$	$X > 111$	Sangat Terkendali
$(99-12) \leq X \leq (99+12)$	$87 \leq X \leq 111$	Terkendali
$X < (99-12)$	$X < 87$	Tidak Terkendali

Berdasarkan nilai mean ideal dan standar deviasi maka diketahui kategorisasi aspek regulasi emosi peserta didik pada tabel 3.4 berikut.

Tabel 3. 4 Kategorisasi Skor Aspek-aspek Regulasi Emosi

Aspek	Rentang Skor	Kategori
Pemilihan Situasi	$X > 24$	Sangat Terkendali
	$18 \leq X \leq 24$	Terkendali
	$X < 18$	Tidak Terkendali
Modifikasi Situasi	$X > 21$	Sangat Terkendali
	$13 \leq X \leq 21$	Terkendali
	$X < 13$	Tidak Terkendali
Pengalihan Perhatian	$X > 21$	Sangat Terkendali
	$15 \leq X \leq 21$	Terkendali
	$X < 15$	Tidak Terkendali
Perubahan Kognitif	$X > 24$	Sangat Terkendali
	$18 \leq X \leq 24$	Terkendali
	$X < 18$	Tidak Terkendali
Modulasi Respons	$X > 23$	Sangat Terkendali
	$17 \leq X \leq 23$	Terkendali
	$X < 17$	Tidak Terkendali

Setelah kategori ditetapkan, berikutnya setiap kategori diinterpretasikan dengan memberikan deskripsi pada setiap kategori. Hasil uraian interpretasi regulasi emosi disajikan pada tabel 3.5 berikut.

Tabel 3. 5 Deskripsi kategori data

Kategori	Deskripsi
Sangat Terkendali $X > 135$	Peserta didik dalam kategori sangat terkendali menunjukkan kemampuan yang sangat baik dalam memilih aktivitas dan lingkungan yang memicu emosi positif. Peserta didik secara aktif mencari dukungan emosional dari lingkungan sosial yang terpercaya, dan mampu memastikan serta memahami kebenaran dari respons yang ditunjukkan oleh orang lain. Strategi pengalihan perhatian dilakukan secara efektif, baik melalui aktivitas fisik maupun pengalihan fokus kognitif dari sumber stres. Peserta didik juga mampu memaknai situasi emosional secara positif, serta memiliki pemahaman yang baik mengenai hubungan sebab-akibat dari situasi emosional yang dialami. Emosi diekspresikan secara tepat dan positif, dan peserta didik memiliki kemampuan tinggi dalam mengendalikan emosi negatif agar tidak berdampak buruk pada dirinya maupun lingkungan sekitarnya. Hal ini mencerminkan ketahanan emosi yang baik serta kemampuan adaptasi yang tinggi.
Terkendali $115 \leq X \leq 135$	Peserta didik dalam kategori ini mulai menunjukkan kemampuan dalam memilih aktivitas dan lingkungan yang mampu memicu emosi positif, meskipun belum konsisten. Peserta didik cenderung mulai mencari dukungan emosional dari orang terdekat dan berupaya memastikan kebenaran dari respons orang lain, meskipun respons tersebut masih dapat memengaruhi stabilitas emosi secara signifikan. Strategi pengalihan perhatian sudah digunakan dalam beberapa situasi, baik secara mental maupun fisik, namun efektivitasnya belum optimal. Peserta didik mulai mampu memaknai peristiwa tidak menyenangkan secara lebih positif, serta menunjukkan kesadaran awal terhadap keterkaitan antara penyebab dan dampak emosional. Emosi mulai diekspresikan dan peserta didik memiliki upaya untuk mengendalikan emosi negatif, meskipun kemampuan ini masih terbatas terutama dalam situasi penuh tekanan.
Tidak Terkendali $X > 115$	Peserta didik dalam kategori ini menunjukkan kecenderungan tidak mampu memilih tindakan atau lingkungan yang mendukung munculnya emosi positif, sehingga lebih sering berada dalam situasi yang memicu tekanan emosional. Peserta didik tidak terbiasa mencari dukungan emosional dari orang lain saat mengalami peristiwa tertentu dan cenderung

	mengabaikan klarifikasi terhadap respons orang lain, yang dapat menimbulkan kesalahpahaman. Ketika menghadapi situasi yang tidak diinginkan, peserta didik tidak memiliki strategi pengalihan perhatian yang efektif, baik secara mental maupun fisik. Peserta didik juga kesulitan dalam mengubah makna suatu peristiwa secara positif dan belum mampu mengenali hubungan sebab-akibat antara peristiwa dan reaksi emosional yang dialami. Emosi sering kali diekspresikan secara impulsif atau ditekan secara tidak sehat, serta pengendalian terhadap emosi negatif sangat rendah, sehingga berdampak pada proses belajar, relasi sosial, dan kesejahteraan psikologis secara umum.
--	--

3.6.2 Pengembangan Kisi-Kisi Instrumen

Berdasarkan konstruk yang telah ditetapkan, kisi-kisi instrumen disusun dan dijabarkan ke dalam bentuk item-item pernyataan yang dikembangkan dari definisi operasional variabel. Kisi-kisi instrumen ini disusun untuk menggambarkan regulasi emosi siswa sesuai dengan lima strategi regulasi emosi berdasarkan teori Gross. Berikut kisi-kisi instrumen regulasi emosi pada tabel 3.6.

Tabel 3. 6 Kisi-Kisi Instrumen Regulasi Emosi (Sebelum Uji Validitas)

Aspek	Indikator	No Item		Total Jumlah
		(+)	(-)	
Pemilihan Situasi	Memilih tindakan yang menimbulkan emosi positif	1,2	3	3
	Memilih tempat yang dapat menimbulkan emosi positif	4,5	6	3
Modifikasi Situasi	Mencari dukungan/dorongan emosional dari orang lain ketika sedang mengalami peristiwa tertentu.	7,8	9	3
	Memastikan kebenaran dari respon yang ditunjukkan orang lain	10,11	12	3
Pengalihan Perhatian	Mengalihkan perhatian dari situasi yang tidak diinginkan	13,14	15	3
	Mengalihkan perhatian secara fisik untuk menghindari situasi yang tidak diinginkan	16,17	18	3
Perubahan Kognitif	Memaknai situasi yang tidak diinginkan dengan positif	19,20	21	3
	Mengetahui sebab-akibat dari situasi emosional yang muncul	22,23	24	3

Modulasi Respons	Mengekspresikan emosi yang dirasakan dengan cara yang positif	25,26	27	3
	Mengendalikan emosi negatif yang dirasakan agar tidak berdampak negatif	28,29	30	3
Total		20	10	30

3.6.3 Uji Kelayakan Instrumen

Proses uji kelayakan instrumen dilakukan untuk menilai tingkat kelayakan instrumen berdasarkan tiga aspek utama, yaitu isi, konstruk, dan bahasa. Instrumen yang telah dirancang kemudian dikaji oleh pakar yang memiliki keahlian sesuai dengan karakteristik atribut yang diukur. Penelaahan ini dilakukan dengan meminta masukan dan saran perbaikan dari dosen ahli guna memastikan kualitas dan kesesuaian instrumen sebelum digunakan dalam penelitian yaitu oleh Dr. Sudaryat Nurdin Akhmad, M.Pd dan Dr. Aam Imaduddin, M.Pd yang memberikan penilaian terhadap 3 aspek, yaitu konstruk, bahasa, dan konten. Pada aspek konstruk mendapatkan hasil kisi-kisi sudah mencukupi. Selanjutnya pada aspek bahasa mendapatkan hasil sudah mencukupi. Terakhir dalam aspek konten mendapatkan hasil untuk lebih dikembangkan dan diperbaiki lagi pada beberapa butir item pernyataan. Berdasarkan hasil *judgement* instrumen yang telah dilaksanakan, penulis melakukan perbaikan kembali terhadap beberapa butir item pernyataan disesuaikan dengan saran dan komentar dari dosen ahli dan dikonsultasikan kembali kepada dosen pembimbing.

3.6.4 Uji Keterbacaan Instrumen

Proses ini untuk menilai sejauh mana butir-butir pernyataan dapat dimengerti dengan jelas oleh responden. Proses ini melibatkan sembilan siswa dari sekolah non-sasaran, terdiri dari 4 siswa kelas X dan 3 siswa kelas XI yang berasal dari sekolah non sasaran penelitian. Berdasarkan hasil uji keterbacaan, seluruh item pernyataan dinyatakan mudah dipahami oleh para responden. Beberapa siswa juga memberikan umpan balik positif seperti "semua sudah bagus", dan "mudah dimengerti". Meskipun demikian, terdapat beberapa saran perbaikan redaksi

kalimat pada item tertentu yang akan dipertimbangkan untuk meningkatkan kejelasan makna. Berikut disajikan daftar siswa yang mengisi uji keterbacaan, pada tabel 3.7.

Tabel 3. 7 Profil Siswa dalam Uji Keterbacaan Instrumen Regulasi Emosi

No.	Nama (Inisial)	Jenis Kelamin	Kelas	Asal Sekolah
1.	KAB	P	XI	MAN 2
2.	DNK	P	X	SMAN 1 Majalengka
3.	PS	P	X	SMAN 1 Majalengka
4.	FES	P	X	SMAN 1 Majalengka
5.	RHI	L	X	SMK Telekomunikasi Cirebon
6.	HZ	L	XI	SMAN 1 Cikarang
7.	KS	P	XI	SMAN 1 Cikarang

Hasil dari uji keterbacaan yang telah dilakukan terlihat pada tabel 3.8 berikut.

Tabel 3. 8 Hasil uji keterbacaan Instrumen Regulasi Emosi

Keterangan	Nomor pernyataan	Jumlah
Dipahami	2, 3, 4, 5, 7, 8, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 30	26
Revisi	1,6,8,29	4
Total		30

Hasil revisi dari uji keterbacaan dapat dilihat pada tabel 3.9 berikut.

Tabel 3. 9 Hasil Revisi setelah uji keterbacaan pernyataan instrumen regulasi emosi

No.	Pernyataan Awal	Pernyataan revisi
1.	Saya menghindari mengobrol dengan keluarga saat sedang gundah	Saya menghindari berbicara dengan keluarga saat sedang merasa gelisah
6.	Saya berbagi cerita kepada keluarga pada saat sedang sedih.	Saya berbagi cerita kepada keluarga ketika sedang merasa sedih
8.	Saya meminta nasihat kepada keluarga saat bingung.	Saya meminta nasihat kepada keluarga saat kebingungan.
29.	Saya mencatat perasaan yang dirasakan.	Saya mencatat perasaan yang sedang dirasakan

3.6.5 Uji Validitas Instrumen

Uji validitas dilakukan untuk mengetahui apakah setiap item pernyataan dalam instrumen benar-benar mampu mengukur aspek yang dimaksud. Validitas diuji dengan membandingkan nilai koefisien korelasi Pearson (Product Moment) hasil perhitungan dengan nilai r tabel yang sesuai dengan jumlah responden dan tingkat signifikansi yang ditentukan.

Penelitian melakukan pengujian validitas menggunakan bantuan Software IBM SPSS Statistics versi 25 dengan metode korelasi Pearson Product Moment. Suatu item dinyatakan valid apabila nilai r hitung lebih besar daripada r tabel, serta memiliki nilai signifikansi (Sig.) kurang dari 0,05 dan bernilai korelasi positif.

Hasil pengujian validitas instrumen dapat dilihat pada tabel 3.10 yang menyajikan nilai r hitung dan Sig. masing-masing item.

Tabel 3. 10 Hasil Uji Validitas

No Butir	Nilai r hitung	Nilai r tabel	Keterangan
1	0,421	0,1824	Valid
2	0,218	0,1824	Valid
3	0,252	0,1824	Valid
4	0,259	0,1824	Valid
5	0,349	0,1824	Valid
6	0,492	0,1824	Valid
7	0,234	0,1824	Valid
8	0,465	0,1824	Valid
9	0,369	0,1824	Valid
10	0,358	0,1824	Valid
11	0,404	0,1824	Valid
12	0,313	0,1824	Valid
13	0,303	0,1824	Valid
14	0,377	0,1824	Valid
15	0,506	0,1824	Valid
16	0,417	0,1824	Valid
17	0,409	0,1824	Valid
18	0,137	0,1824	Tidak Valid
19	0,345	0,1824	Valid
20	0,480	0,1824	Valid
21	0,254	0,1824	Valid
22	0,190	0,1824	Valid
23	0,426	0,1824	Valid
24	0,331	0,1824	Valid
25	0,310	0,1824	Valid

26	0,313	0,1824	Valid
27	0,329	0,1824	Valid
28	0,429	0,1824	Valid
29	0,414	0,1824	Valid
30.	0,380	0,1824	Valid

Data menurut tabel menunjukkan setelah dilakukan uji validitas dari 30 item pernyataan, 29 dinyatakan valid dan 1 item dinyatakan tidak valid. Kisi-kisi instrumen setelah dilakukan uji coba dapat dilihat pada tabel 3.11 berikut.

Tabel 3. 11 Kisi-kisi Instrumen setelah di Uji Validitas

Aspek	Indikator	No Item		Total Jumlah
		(+)	(-)	
Pemilihan Situasi	Memilih tindakan yang menimbulkan emosi positif	1,2	3	3
	Memilih tempat yang dapat menimbulkan emosi positif	4,5	6	3
Modifikasi Situasi	Mencari dukungan/dorongan emosional dari orang lain ketika sedang mengalami peristiwa tertentu.	7,8	9	3
	Memastikan kebenaran dari respon yang ditunjukkan orang lain	10,11	12	3
Pengalihan Perhatian	Mengalihkan perhatian dari situasi yang tidak diinginkan	13,14	15	3
	Mengalihkan perhatian secara fisik untuk menghindari situasi yang tidak diinginkan	16,17	-	2
Perubahan Kognitif	Memaknai situasi yang tidak diinginkan dengan positif	19,20	21	3
	Mengetahui sebab-akibat dari situasi emosional yang muncul	22,23	24	3
Modulasi Respons	Mengekspresikan emosi yang dirasakan dengan cara yang positif	25,26	27	3
	Mengendalikan emosi negatif yang dirasakan agar tidak berdampak negatif	28,29	30	3
Total		20	9	29

3.6.6 Uji Reliabilitas

Reliabilitas merupakan proses pengujian untuk melihat suatu instrumen pengukuran dapat memberikan hasil yang stabil dan konsisten. Pengujian ini menunjukkan tingkat konsistensi hasil yang diperoleh ketika pengukuran dilakukan lebih dari satu kali terhadap objek atau data yang sama dengan menggunakan alat ukur yang sama (Taherdoost, 2018). Apabila suatu variabel memiliki nilai Cronbach's Alpha lebih dari 0,60, maka variabel tersebut dapat dianggap reliabel, artinya konsisten dalam mengukur konstruk yang dimaksud (Taherdoost, 2018). Berikut adalah kategorisasi Cronbach's Alpha yang dapat dilihat pada tabel 3.12.

Tabel 3. 12 Kategori Cronbach's Alpha

No.	Cronbach's Alpha (α)	Kategori Konsistensi Internal / Uji Reliabilitas
1	$\alpha \geq 0.9$	<i>Excellent</i>
2	$0.7 \leq \alpha < 0.9$	<i>Good</i>
3	$0.6 \leq \alpha < 0.7$	<i>Acceptable</i>
4	$0.5 \leq \alpha < 0.6$	<i>Poor</i>
5	$\alpha < 0.5$	<i>Unacceptable</i>

Sumber: (Streiner, 2003)

Hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,798, yang berarti berada pada kategori *good*. Dengan demikian, instrumen yang digunakan dalam penelitian ini tergolong reliabel atau dapat diandalkan, karena telah memenuhi kriteria nilai Alpha di atas 0,60. Hasil uji reliabilitas dapat dilihat pada tabel 3.13 sebagai berikut.

Tabel 3. 13 Hasil Uji Reliabilitas

Cronbach's Alpha	N of Items
0.752	29

3.7 Penyusunan Layanan Bimbingan Pribadi-Sosial Untuk Mengoptimalkan Regulasi Emosi Remaja dari Keluarga Disfungsional

Pengembangan program bimbingan pribadi untuk mengoptimalkan remaja sekolah menengah atas dari keluarga disfungsional. Program ini dirumuskan berdasarkan profil regulasi emosi remaja dari keluarga disfungsional kelas X dan XI SMA Pasundan 8 Bandung 2024/2025. Program bimbingan pribadi dirumuskan melalui dua tahapan, yaitu: 1) penyusunan draft program bimbingan pribadi untuk

mengoptimalkan regulasi emosi sekolah menengah atas dan 2) pengujian secara rasional oleh dosen pembimbing skripsi dan guru BK SMA Pasundan 8 Bandung.

3.7.1 Uji Rasional Program Bimbingan Pribadi-Sosial

Uji program bimbingan pribadi-sosial dilaksanakan oleh dosen pembimbing dan dua orang guru bimbingan dan konseling SMA Pasundan 8 Bandung sebagai bagian dari proses validasi untuk memastikan program tersebut layak dan sesuai sebelum diterapkan, sekaligus menjadi dasar dalam penyempurnaan berdasarkan masukan yang diberikan.

3.8 Prosedur Penelitian

3.8.1 Tahap Persiapan

Menentukan kerangka teori penelitian yang berfokus pada regulasi emosi berdasarkan teori Gross. Melakukan observasi selama kegiatan (P3K) di sekolah, yang menunjukkan bahwa sebagian remaja masih mengalami kesulitan dalam mengelola emosi dan banyak di antaranya berasal dari keluarga disfungsional. Temuan ini menjadi dasar penguatan fokus penelitian. Mengidentifikasi pertanyaan penelitian dan tujuan. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan profil regulasi emosi pada siswi dari keluarga disfungsional di SMA Pasundan 8 Bandung. Pertanyaan penelitian berfokus pada bagaimana gambaran tingkat regulasi emosi (sangat terkendali, terkendali, tidak terkendali) pada siswi kelas X dan XI dari keluarga disfungsional. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi dasar dalam merancang layanan bimbingan kelompok yang relevan. Menyusun proposal penelitian dan melaksanakan seminar proposal sebagai bentuk pengesahan terhadap rencana penelitian.

3.8.2 Tahap Pelaksanaan

Mengembangkan instrumen penelitian. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner berbentuk skala Likert, disusun berdasarkan teori Gross mengenai strategi regulasi emosi (pemilihan situasi, modifikasi situasi, pengalihan perhatian, perubahan kognitif, dan modulasi respons). Instrumen telah melalui uji rasional, uji keterbacaan, serta diuji validitas dan reliabilitasnya. Melaksanakan pengumpulan

data. Tahapan ini mencakup pengurusan izin penelitian ke sekolah, penyebaran kuesioner kepada responden sesuai kriteria, serta pemantauan terhadap pengisian kuesioner. Data yang terkumpul kemudian dikodekan dan dimasukkan ke dalam perangkat lunak SPSS untuk dianalisis. Analisis dilakukan menggunakan statistik deskriptif untuk menggambarkan profil regulasi emosi siswi dari keluarga disfungsional di SMA Pasundan 8 Bandung. Hasil analisis digunakan untuk mengelompokkan regulasi emosi responden ke dalam kategori sangat terkendali, terkendali, atau tidak terkendali.

3.8.3 Tahap Akhir

Menyusun draf rancangan program bimbingan pribadi berdasarkan hasil penelitian. Melakukan uji rasional terhadap rancangan program bimbingan pribadi. Menyusun laporan penelitian sesuai dengan struktur penulisan skripsi yang mencakup pendahuluan, tinjauan pustaka, metode, hasil, pembahasan, serta simpulan dan saran. Melaksanakan presentasi dan pertanggungjawaban laporan dalam sidang akhir penelitian, serta melakukan perbaikan laporan berdasarkan hasil evaluasi sidang.

3.9 Teknik Analisis Data

Analisis data dalam penelitian dimulai dengan pengujian validitas dan reliabilitas instrumen untuk memastikan alat ukur yang digunakan memiliki kelayakan dan konsistensi dalam menilai regulasi emosi pada remaja. Setelah instrumen terbukti valid dan reliabel, tahap selanjutnya adalah menghitung skor total masing-masing responden dan melaksanakan analisis deskriptif, yang mencakup perhitungan nilai rata-rata (mean), standar deviasi, serta penyebaran skor. Seluruh proses analisis dilakukan dengan menggunakan perangkat lunak IBM SPSS versi 25, dan didukung dengan pengolahan data tambahan melalui Microsoft Excel. Hasil dari analisis dijadikan sebagai dasar dalam penyusunan program bimbingan pribadi yang sesuai dengan karakteristik regulasi emosi remaja dari keluarga disfungsional.