

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **3.1 Identifikasi Variabel Penelitian**

Mengacu pada judul penelitian ini tentang pelatihan regulasi emosi untuk meningkatkan resiliensi pada mahasiswa dengan keluarga *Broken home*

Variabel Tergantung : Resiliensi

Variabel Bebas : Pelatihan Regulasi Emosi

#### **3.2 Definisi Operasional**

##### **3.2.1 Resiliensi**

Resiliensi adalah kemampuan yang ada pada diri individu untuk bertahan dan bangkit kembali walaupun dihadapkan pada situasi yang tidak diharapkan dan situasi yang penuh tekanan sehingga mampu untuk berkembang. Mahasiswa yang memiliki resiliensi yang baik akan mampu bertahan pada situasi yang menekan. Resiliensi penelitian ini diukur dengan skala resiliensi yang mengacu pada teori Connor-Davidson (2003) dengan 5 aspek yaitu kompetensi personal, Standar tinggi, ulet; kepercayaan pada dirinya, toleransi afek negatif, tahan dalam kondisi stress; menerima perubahan secara positif, membuat hubungan aman dengan orang lain; pengendalian diri, pengaruh spiritual.

### 3.2.2 Pelatihan Regulasi Emosi

Pelatihan regulasi emosi adalah kegiatan yang dilakukan oleh seorang ahli untuk melatih mengembangkan keterampilan baru terkait pengendalian emosi seperti memahami dari emosi yang dirasakan tersebut, kemudian mampu mengelolanya dengan baik. Pelatihan regulasi emosi dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan modul pelatihan regulasi emosi yang dibuat sendiri oleh peneliti mengacu pada teori Gross (2014).

Strategi yang digunakan yaitu diawali dengan mengenali strategi regulasi emosi yang dimiliki. Kemudian mahasiswa diminta untuk membayangkan gambaran ideal sebagai fokus utama dalam perubahan emosionalnya. Mahasiswa diberi pemahaman keterkaitan antara emosi, pikiran dan perilaku, hingga mahasiswa tidak mudah terpengaruh dengan datangnya emosi negatif.

Mahasiswa melakukan latihan anchoring untuk mengontrol emosinya. Terakhir, mahasiswa diberikan pemahaman mengenai respon emosi yang selaras dengan normal yang ada dilingkungan dan dilakukan dengan mengisi lembar kerja sebagai bahan evaluasi bahwa mahasiswa telah memahami respon-respon emosi.

### 3.3 Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang berusia 18-24 tahun. Teknik *purposive sampling* digunakan dalam pengambilan sampel dimana peneliti mengambil subjek didasarkan adanya pertimbangan atau karakteristik tertentu yang sesuai dengan kebutuhan penelitian (Jakni, 2016). Adapun karakteristik subjeknya yaitu :

- a. Mahasiswa yang mengalami *broken home*
- b. Tingkat resiliensinya berada pada kategori rendah dan sedang
- c. Bersedia mengikuti rangkaian pelatihan sampai selesai
- d. Berusia 18-24 tahun

### 3.4 Metode Pengumpulan Data

Metode Pengumpulan data merupakan metode yang digunakan untuk memperoleh suatu data penilaian, dimana hal ini merupakan langkah penting pada penelitian. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu :

#### 3.4.1 Wawancara

Metode wawancara adalah pertemuan dua orang yang saling mengutarakan informasi serta ide melalui tanya jawab (Sugiyono, 2014). Oleh karena itu adanya wawancara ini dapat disusun maknanya pada suatu topik tertentu. Penelitian ini menggunakan metode wawancara sebagai pengumpulan data awal dari permasalahan yang dialami oleh mahasiswa yang mengalami *broken home*.

### 3.4.2 Observasi

Metode Observasi merupakan suatu proses yang secara keseluruhan tersusun dari pengamatan dan ingatan. Adapun teknik observasi yang digunakan yaitu non partisipan dimana observer tidak terlibat secara langsung dan hanya sebagai pengamat (Sugiyono, 2014). Penggunaan metode observasi ini sebagai pengumpulan data yang sifatnya non verbal pada proses pelatihan.

### 3.4.3 Skala

Metode pengukuran yang digunakan yaitu menggunakan skala psikologi. Pada pelaksanaannya peneliti memberikan beberapa lembar pernyataan untuk diisi oleh responden melalui *google form*. Kemudian, untuk skala pengukurannya menggunakan bentuk skala likert dengan 4 pilihan jawaban yaitu TT (Tidak Terjadi Sama Sekali), JT (Jarang Terjadi), ST (Sering Terjadi), SLT (Selalu terjadi). Pemberian skor dirumuskan berdasarkan arah *favourable* dan *Unfavorable*. *Favourable* yaitu aitem-aitem yang berisi berperilaku yang sesuai, sedangkan *Unfavorable* adalah aitem-aitem yang bertentangan atau yang tidak memihak (Azwar, 2017). Oleh karena itu, kriteria penilaian dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut :

Tabel 3.1  
Kriteria Penilaian Skala

Kriteria	<i>Unfavorable</i>	<i>favorable</i>
Tidak Terjadi Sama Sekali (TT)	4	1
Jarang Terjadi (JT)	3	2
Sering Terjadi (ST)	2	3
Selalu Terjadi (SLT)	1	4

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini hanya menggunakan Skala Resiliensi. Skala Resiliensi yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan skala dari (Azahra, 2016) yang diadaptasi dari Connor-Davidson yaitu; (1) Kompetensi Personal, standar tinggi dan keuletan; (2) kepercayaan pada diri sendiri, toleransi afek negatif, tahan dalam kondisi stres (3) menerima perubahan secara positif, membuat hubungan amna dengan orang lain; (4) pengendalian diri; (5) pengaruh spiritual. Aitem-aitem yang digunakan diturunkan dari aspek Connor-Davidson hingga menjadi beberapa aitem pernyataan. Jumlah aitem terdiri dari 19 butir item.

Tabel 3.2  
Blue Print Skala Resiliensi

	Aspek	Butir Favorable Nomor Aitem	jumlah
1	Kompetensi personal, standard yang tinggi dan keulaten	6, 7, 8, 12, 13, 18, 19	7
2	Kepercayaan terhadap diri sendiri, memiliki toleransi terhadap efek negatif dan kuat menghadapi stress	10, 11, 14, 15	4
3	Menerima perubahan secara positif dan dapat menjalin hubungan yang aman dengan orang lain	1, 2, 3, 4	4
4	Pengendalian diri	9, 16, 17	3
5	Pengaruh spiritual	5	1
	<b>Total</b>		<b>19</b>

### 3.5 Metode Analisis Data

Analisis data menggunakan metode statistik dengan SPSS 26 for windows. Kemudian, metode analisis yang digunakan yaitu dengan *Independent Sample T test* yang merupakan uji parametrik yang digunakan untuk dua data berpasangan, karena tujuan dari uji ini sendiri yaitu untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan rata-rata antara kedua sampel tersebut. Oleh karena itu, data yang diperoleh peneliti harus memiliki jumlah yang sama atau berasal dari sumber yang sama.

#### 3.5.1 Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif merupakan analisis yang memiliki tujuan untuk mendeskripsikan suatu data dari variabel yang ada (Azwar, 2018). Data diperoleh melalui penyebaran kuesioner yang dibentuk dari skala pengukuran, pada penelitian ini skala pengukuran yang digunakan adalah skala likert dengan 4

pilihan jawaban. Setelah didapatkan skor, maka peneliti melakukan kategorisasi untuk memetakan subjek kedalam 3 kategori yaitu tinggi, sedang, rendah. Berikut merupakan rumus 3 kategorisasi menurut Azwar (2018)

Tabel 3.3  
Norma kategorisasi Resiliensi

Kategorisasi	Rumus
Tinggi	$X > \text{Mean} + \text{SD}$
Sedang	$\text{Mean} - \text{SD} \leq X \leq \text{Mean} + \text{SD}$
Rendah	$X < \text{Mean} - \text{SD}$

Keterangan :

X : Skor Sampel

Mean : Nilai tengah

SD : Standar deviasi

### 3.5.2 Uji normalitas

Uji normalitas ini dilakukan agar mengetahui apakah data dalam penelitian dapat berdistribusi normal. Oleh karena itu untuk melihat data dapat berdistribusi normal maka menggunakan *kalmogorov-smirmov test*, pengujian yang dilakukan dibantu dengan SPSS 26 for windows. Persebaran data dikatakan normal apabila nilai (sig.) yang diperoleh lebih besar dari 0,05 ( $p > 0,05$ ), sedangkan apabila nilai (sig) yang diperoleh lebih kecil dari 0,05 ( $p < 0,05$ ) maka persebaran datanya tidak normal (Ghazali, 2018).

### 3.5.3 Pengujian Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan apabila telah melakukan uji normalitas. Uji hipotesis menggunakan *Independent Sampel T test* dimana pada uji ini digunakan untuk menganalisis penelitian sebelum dan sesudah diberikannya perlakuan. Uji Hipotesis dilakukan dengan bantuan SPSS 26 *for windows*.

## 3.6 Kredibilitas

### 3.6.1 Uji Validitas

Pengukuran data yang akurat maka harus sesuai dengan tujuan yang diukurnya, oleh karena itu dibutuhkan proses pengujian validitas. Validitas adalah mengukur apa yang harus diukur. Selanjutnya, Penelitian melakukan pengujian validitas isi pada aitem pernyataan agar dapat mengetahui bahwa aitem pernyataan yang digunakan dalam skala penelitian untuk mengambil data tersebut valid.

Uji validitas isi pada penelitian ini menggunakan Aikens V untuk menghitung data hasil dari penilaian dari expert judgement. Apabila  $r > 0,05$  maka alat ukurnya dikatakan absah apabila  $r < 0,05$  maka alat ukurnya dinyatakan tidak absah (Engkus, 2019). Uji validitas dilakukan menggunakan SPSS 26 *for windows*.

### 3.6.2 Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas merupakan suatu pengujian untuk melihat apakah hasil sebaran data dapat dipercaya atau tidak. Suatu pengukuran dikatakan reliabel apabila hasil pengukuran yang dilakukan berkali-kali kepada subjek dengan kondisi yang sama maka akan selalu memperlihatkan hasil yang sama. Penelitian ini menggunakan uji *Alpha Cronbach* dengan koefisien reliabilitas dapat diterima minimal 0,7 (Azwar, 2020). Uji validitas dilakukan menggunakan bantuan SPSS 23 *for windows*.

## 3.7 Rancangan Penelitian

### 3.7.1 Desain eksperimen

Desain penelitian ini menggunakan penelitian eksperimen dengan bentuk true-Eksperimental yang berupa *Control Group Pretest-Posttest design*. Dimana terdapat dua kelompok yang dipilih secara random, kemudian diberi pretest untuk mengetahui keadaan awal adalah perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol (Jakni, 2016), yang dapat divisualisasikan sebagai berikut :

Tabel 3.4  
Desain Penelitian *Control Group Pretest-Posttest Design*  
Sumber : Jakni (2016)

$R_1$	$O_1$	X	$O_2$
$R_2$		$O_3$	$O_4$

- $R_1$  = Kelompok eksperimen dipilih secara random/acak  
 $R_2$  = Kelompok kontrol dipilih secara random/acak  
 $O_1$  &  $O_2$  = Pretest (Kelompok eksperimen dan kontrol sebelum perlakuan)  
 $X$  = Perlakuan  
 $O_2$  &  $O_4$  = Posttest (kelompok eksperimen dan kontrol setelah perlakuan)

Pelaksanaan eksperimen *Control Group Pretest-Posttest design* dengan cara membagi subjek kedalam dua kelompok yaitu eksperimen dan kontrol secara random/acak. Kemudian, pada kelompok eksperimen diberikan pretest untuk mengetahui kondisi awal resiliensi yang dimiliki subjek. Setelah itu diberikan perlakuan berupa pelatihan regulasi emosi dan setelahnya diberikan tes akhir untuk mengukur resiliensi pada mahasiswa setelah diberikannya perlakuan (posttest).

Kelompok kontrol subjek hanya diberikan pretest dan post test tanpa diberikan perlakuan yang berupa regulasi emosi. Adanya kelompok kontrol ini digunakan sebagai pembandingan dari kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan berupa pelatihan regulasi emosi untuk melihat apakah pemberian pelatihan tersebut efektif.

### 3.7.2 Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian merupakan tahapan yang akan dilaksanakan oleh peneliti. Berikut merupakan beberapa tahapan dalam penelitian :

a. Tahap persiapan

Pada tahap persiapan, peneliti melakukan :

- 1) Menentukan topik yang akan diteliti
- 2) Melakukan studi literatur terkait pendahuluan, kajian teori dan subjek yang akan diteliti
- 3) Melakukan pengambilan data awal untuk latar belakang
- 4) Menyusun usulan proposal penelitian dan modul pelatihan
- 5) Melakukan expert judgement modul

b. Tahap pelaksanaan

Pada tahap pelaksanaan, peneliti melakukan :

- 6) Peneliti melakukan penyebaran skala resiliensi
- 7) Peneliti melakukan kategorisasi untuk melihat kategori subjek yang resiliensinya rendah
- 8) Peneliti melaksanakan pelatihan regulasi emosi

c. Tahap akhir

Pada tahap akhir, peneliti melakukan :

1. Peneliti melakukan analisis data dari proses pelatihan menggunakan SPSS 26 *for windows*

2. Peneliti menyusun pembahasan dan menarik kesimpulan terhadap hasil dari penelitian yang telah dilakukan

Bagan 2.2  
Tahapan Penelitian

