

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Identifikasi Variabel Penelitian**

Pada penelitian ini variabel yang digunakan dalam pengujian hipotesis ini adalah sebagai berikut:

- a. Variabel Bebas : Regulasi Emosi
- b. Variabel Tergantung : Distres Psikologi

#### **B. Definisi Operasional**

Definisi yang menunjukkan sifat atau karakteristik dari sesuatu yang dapat didefinisikan, diamati, atau diteliti disebut "definisi operasional". Definisi ini akan menunjukkan alat pengambil data yang tepat dan mengacu pada cara mengukur suatu variabel (Sugiyono, 2019).

##### **1. Distres psikologi**

Variabel tergantung dari penelitian ini adalah distres psikologi, dimana distres psikologi merupakan suatu keadaan atau kejadian yang tidak menyenangkan berupa tekanan emosional yang terjadi pada wanita saat mengalami dismenore atau nyeri pada saat menstruasi. Peneliti melakukan konstruksi pada skala distres psikologi untuk mengungkap data penelitian, yang dimana penyusunan skala sendiri mengacu berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Lovibond

dan Lovibond (1995) yang terdiri dari aspek fisik, aspek emosi, dan aspek perilaku.

## 2. Regulasi Emosi

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah regulasi emosi. Regulasi emosi merupakan suatu kemampuan dalam mengelola emosi negatif yang muncul saat wanita mengalami dismenore. Wanita yang mengalami tekanan secara emosional saat dismenore diperlukan kemampuan regulasi emosi untuk mengatasinya. Data penelitian diungkap melalui skala regulasi emosi yang peneliti modifikasi dari peneliti Ramadhani (2023), yang dimana aspek-aspeknya berdasarkan teori Thompson (2011) yang terdiri dari aspek memonitor emosi, mengevaluasi emosi, dan memodifikasi emosi.

### C. Subjek Penelitian

Sugiyono (2015) menyatakan subjek penelitian merupakan sampel dari populasi yang dianggap mewakili populasi secara keseluruhan. Subjek dalam penelitian ini adalah wanita yang mengalami dismenore. Penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* yang merupakan teknik pengambilan sampel yang menggunakan beberapa tes spesifik sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan untuk menentukan jumlah sampel untuk diperiksa. Maka dari itu, kriteria subjek penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Perempuan
- b. Berusia rentang 15- 49 tahun

- c. Sedang atau pernah mengalami dismenore yang ringan, sedang, maupun yang berat

#### **D. Metode Pengumpulan Data**

Metode yang digunakan peneliti untuk mengumpulkan data penelitian disebut dengan teknik pengumpulan data. Peneliti menggunakan instrumen penelitian sebagai sarana untuk mengumpulkan data penelitian. Dalam penelitian ini, instrumen yang digunakan adalah skala distres psikologi yang disusun peneliti sendiri berdasarkan aspek dari Lovibond dan Lovibond (1995). Sedangkan untuk alat ukur regulasi emosi menggunakan aspek-aspek dari Thompson (2011) yang meliputi memonitor emosi, mengevaluasi emosi, dan memodifikasi emosi.

Skala psikologi merupakan instrumen yang digunakan untuk mengukur variabel dalam penelitian ini. Menurut Sugiyono (2015), skala psikologi berarti memberikan sejumlah pernyataan tertulis kepada subjek untuk mengumpulkan informasi untuk mendapatkan jawaban. Penelitian ini menggunakan model skala *likert* yang dimana skala sikap ini disusun untuk mengungkapkan sikap pro dan kontra, positif dan negatif, setuju dan tidak setuju terhadap suatu objek sosial. Pernyataan skala sikap terbagi atas dua kategori, yaitu *favourable* dan (mendukung atau memihak pada objek sikap) dan *unfavourable* (tidak mendukung objek sikap). Skala model *likert* ini memiliki empat alternatif jawaban yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS). Pada penilaian butir *favourable* sendiri bergerak dari nilai empat poin untuk respons “SS”, tiga poin untuk

respons “S”, dua poin untuk respons “TS” dan satu poin untuk respons “STS”. Sedangkan untuk skor butir *unfavourable* bergerak dari satu poin untuk jawaban “SS”, dua poin untuk jawaban “S”, tiga poin untuk jawaban “TS” serta empat poin untuk jawaban “STS”.

### 1. Skala Penelitian Regulasi Emosi

Peneliti memodifikasi skala regulasi emosi yang disusun oleh Ramadhani (2023), yang dimana hasil reliabilitas aitem berjumlah 0,893. Aitem-aitem ini diturunkan dari aspek Thompson (2011) hingga menjadi beberapa aitem pernyataan, jumlah aitem berjumlah 36 butir.

Tabel 3.1 *Blue Print* Regulasi Emosi Sebelum Uji Coba

Aspek	Butir Favorable Nomor Aitem	Jumlah	Butir Unfavorable Nomor Aitem	Jumlah
1. <i>Emotion Monitoring</i>	1,2,5,6,9,10	6	3,4,7,8,11,12	6
2. <i>Emotion Evaluation</i>	13,14,17,21,22, 23	6	16,18,19,20,23,24	6
3. <i>Emotion Modification</i>	15,25,26,29,30, 33	6	27,28,31,32,35,36	6
		18		18

Tabel 3.2 Pemberian Skor Terhadap Regulasi Emosi

Jawaban	Skor
SS (Sangat Sesuai)	4
S (Sesuai)	3
TS (Tidak Sesuai)	2
STS (Sangat Tidak Sesuai)	1

### 2. Skala Penelitian Distres Psikologi

Skala distres psikologi dalam penelitian ini disusun oleh peneliti sendiri. Peneliti menyusun skala berdasarkan berdasarkan aspek-aspek dari Lovibond dan Lovibond (1995), dimana aspek ini terdiri dari aspek

fisik, aspek emosi, dan aspek perilaku. Aitem-aitem dibuat berdasarkan turunan dari indikator. Indikator diperoleh dari komponen aspek-aspek dari skala distres psikologi. Selanjutnya memperoleh aitem-aitem pernyataan yang sesuai dengan konstruk alat ukur. Sebelum diuji coba tentunya skala distres psikologi akan diuji validitas Aiken's V.

Tabel 3.3 *Blue Print* Distres Psikologi Sebelum Uji Coba

Aspek	Butir Favorable Nomor Aitem	Jumlah	Butir Unfavorable Nomor Aitem	Jumlah
1.Aspek Fisik	1,3,5,7,9	5	2,4,6,8,10	5
2.Aspek Emosi	11,13,15,17,19,21	6	12,14,16,18,20,22	6
3.Aspek Perilaku	23,25,27,29	4	24,26,28,30	4
		15		15

Tabel 3.4 Pemberian Skor Terhadap Distres psikologi

Jawaban	Skor
SS (Sangat Sesuai)	4
S (Sesuai)	3
TS (Tidak Sesuai)	2
STS (Sangat Tidak Sesuai)	1

## E. Metode Analisis Data

### 1. Uji Normalitas

Tujuan dari uji normalitas ini adalah untuk menentukan normalitas ukuran dari sampel. Dalam penelitian ini, uji normalitas dilakukan menggunakan metode tes *Kolmogrov-Smirnov* dengan bantuan program SPSS 26 *for windows*. Data terdistribusi normal jika nilai signifikansi  $> 0,05$ . Jika tingkat signifikansi  $< 0,05$ , maka dapat dikatakan bahwa data tidak terdistribusi secara normal (Azwar, 2020).

## 2. Uji Linearitas

Pada penelitian ini, uji linearitas menggunakan metode tes *for linearity* dengan menggunakan program SPSS 26 *for windows*. Tujuan dari uji linearitas ini sendiri adalah untuk menentukan bagaimana dua variabel yang sedang diteliti saling berhubungan satu sama lain. Dua variabel yang memiliki hubungan linear jika nilai signifikansi  $> 0,05$ . Di sisi lain, jika variabel nilai signifikansi  $< 0,05$  maka dapat dikatakan bahwa tidak ada hubungan linear antara dua variabel (Azwar, 2020).

## 3. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan setelah peneliti melakukan uji asumsi pada variabel regulasi emosi (X) dengan variabel distress psikologi (Y). Korelasi *Pearson Product Moment* adalah metode statistik yang digunakan dalam penelitian ini yang dimana digunakan untuk mengevaluasi hipotesis, ketika dua variabel memiliki data yang identik maka koefisien korelasi diperoleh untuk mengidentifikasi hubungan dan mendukung asumsi terkait. Karena analisis korelasional dapat digunakan untuk menilai kekuatan hubungan antara regulasi emosi dengan distress psikologi. Namun, apabila data tidak berdistribusi normal sehingga perlu diuji menggunakan non parametrik yaitu menggunakan metode statistik korelasi *Spearman Rank*.

## F. Kredibilitas

### 1. Validitas

Penilaian ahli atau *expert judgement* digunakan untuk menilai validitas pengukuran dalam penelitian ini. *Expert judgement* merupakan validitas yang ditentukan dengan membandingkan instrumen yang disiapkan oleh peneliti dengan validitas atau ketergantungan dari isi tes melalui analisis logis oleh individu yang berkualitas atau pendapat ahli. Pada penelitian ini, validitas yang dipakai adalah validitas isi dengan menggunakan pengembangan instrumen atau penggunaan kisi-kisi instrumen yang dapat membantu mendukung validitas. Pada kisi-kisi instrumen terdapat variabel yang sedang diteliti, indikator yang berfungsi sebagai tolak ukur pengukuran, dan butir pernyataan yang telah dijabarkan dari indikator (Sugiyono, 2015).

Menurut Azwar (2020) kesesuaian atau kelayakan dari suatu aitem ditarik dari penilaian subjektif yang dilakukan oleh sekelompok orang atau ahli. Dalam penelitian ini, menggunakan uji validitas isi dengan teknik statistik Aikens' V dan dalam koefisien Aikens' V didasarkan pada hasil penilaian dari sejumlah *expert* terhadap aitem untuk melihat sejauh mana item secara akurat mewakili struktur yang diukur. Berikut adalah rumus dari Aiken's V:

$$V = \frac{\text{Jumlah } s}{n(c-1)}$$

Dengan keterangan :

$$S = r - l_0$$

$l_0$  = angka penilaian validitas terendah

$c$  = angka penilaian validitas tertinggi

$r$  = angka yang diberikan oleh seorang ahli

## 2. Reliabilitas

Reliabilitas berasal dari bahasa Inggris yaitu “*reliability*” yang artinya dapat dipercaya, diandalkan, stabil, serta konsisten. Reliabilitas ini dapat didefinisikan sebagai alat yang dapat dipercaya dan ketika alat yang bisa dipercaya menghasilkan data yang dapat diandalkan, itu menunjukkan bahwa data tersebut akurat dan tidak akan berubah bahkan setelah dikumpulkan berulang kali (Azwar, 2021). Penelitian ini menggunakan teknik *Alpha Cronbach* untuk mengukur reliabilitas. Sebuah instrumen dianggap reliabel jika skor reliabilitasnya bervariasi antara 0,00 dan 1,00 dimana semakin dekat skornya dengan 1,00, semakin dapat dipercaya. Nilai reliabilitas dikatakan baik apabila minimal berada pada kisaran 0,07 (Azwar, 2020).

## G. Rancangan Penelitian

### 1. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Menurut Sugiyono (2021) pendekatan korelasional digunakan untuk menguji kekuatan hubungan antara dua variabel atau

lebih. Tujuan dari penggunaan pendekatan korelasional ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan distres psikologi pada wanita yang mengalami dismenore.

## **2. Prosedur Penelitian**

### **a) Tahap Persiapan**

Pada tahap persiapan, peneliti pertama kali merumuskan masalah penelitian. Hal ini mencakup variabel yang akan diteliti, hubungan antar variabel, dan kerangka teori yang mendasari penelitian. Selanjutnya, peneliti mengumpulkan beberapa informasi terkait subjek penelitian yang sesuai dengan kriteria, seperti dari beberapa buku, jurnal, artikel, dan laporan penelitian adalah beberapa sumber informasi yang dapat diakses. Selain itu, peneliti memilih subjek yang sesuai dengan persyaratan penelitian, menentukan dan menyiapkan peralatan penelitian, dan terakhir mempersiapkan perizinan untuk penelitian. Peneliti juga melakukan asesmen awal melalui wawancara dan observasi untuk mengumpulkan informasi tentang regulasi emosi dan distres psikologi.

### **b) Tahap Pelaksanaan**

Pada tahap ini, peneliti menguji instrumen penelitian pada beberapa wanita yang sedang atau pernah mengalami dismenore untuk mengevaluasi validitas dan realibilitas skala yang digunakan. Untuk memudahkan responden penelitian, peneliti menggunakan *google form* untuk mengumpulkan data secara online setelah

mendapatkan analisis uji coba. Responden diminta untuk mengisi formulir *informed consent* yang diberikan oleh peneliti dan kemudian responden akan memberikan skor untuk setiap pernyataan yang diberikan oleh peneliti.

**c) Tahap Pengolahan Data**

Pada tahap pengolahan data ini, dimana data dapat dianalisis menggunakan *SPSS 26 for Windows*. Kemudian langkah selanjutnya adalah menginterpretasikan hasil analisis data. Interpretasi data ini harus dilakukan secara objektif dan didasarkan pada hasil analisis data.

**d) Tahap Evaluasi**

Setelah peneliti melakukan analisis data, peneliti menyusun laporan penelitian dan dimana dalam menyusun laporan penelitian harus disusun secara sistematis dan jelas. Selanjutnya peneliti akan menyimpulkan dan memberikan saran dari penelitian yang telah dilakukan.