

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel Penelitian

Menurut Azwar (2022) dalam buku Metode Penelitian Psikologi, mengemukakan bahwa variabel merupakan variasi mengenai fenomena yang terjadi dan memiliki keterkaitan dengan fenomena lain. Peneliti perlu memusatkan perhatian terhadap beberapa fenomena utama dan fenomena lain yang sejalan atau relevan, memiliki keterkaitan yang selanjutnya disebut dengan variabel penelitian. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan satu variabel. Adapun variabel pada penelitian ini terdiri dari variabel bebas atau atribut yang menjadi pengaruh pada penelitian, juga variabel tergantung atau atribut yang dipengaruhi oleh variabel bebas pada penelitian.

Variabel Bebas : Pelatihan regulasi emosi

Variabel Tergantung : Optimisme Karier

B. Definisi Operasional

1. Optimisme Karier

Optimisme karier adalah sikap positif yang mendorong individu untuk mengharapkan hasil terbaik dan termotivasi dalam merencanakan karier demi pengembangan masa depan mereka. Siswa yang memiliki optimisme karier cenderung memiliki visi yang jelas tentang karier mereka di masa depan, sehingga mereka lebih siap dan percaya diri dalam memasuki dunia kerja. Optimisme karir dalam penelitian ini diukur

menggunakan skala yang dimodifikasi oleh peneliti, yang didasarkan pada teori Rottinghaus dkk., (2004). Skala ini mencakup tiga dimensi utama: keyakinan positif terhadap hasil karir, penekanan pada aspek positif dalam pengembangan karir masa depan, dan kemampuan untuk melaksanakan tugas-tugas perencanaan karir.

2. Pelatihan Regulasi Emosi

Pelatihan regulasi emosi merupakan intervensi yang dirancang oleh ahli untuk mengembangkan kemampuan individu dalam mengelola emosi. Proses ini dimulai dengan pemahaman dan penerimaan terhadap berbagai bentuk emosi, diikuti dengan penguasaan strategi pengelolaan yang efektif. Pada penelitian ini, pelatihan regulasi emosi diimplementasikan menggunakan modul yang telah dimodifikasi oleh peneliti. Regulasi emosi sendiri dianggap sebagai salah satu faktor penting dalam mendorong optimisme karir pada siswa SMK, yang pada gilirannya akan memengaruhi pandangan mereka terhadap masa depan karir.

Pelatihan regulasi emosi ini nantinya akan dilaksanakan dalam dua pertemuan, di mana pertemuan pertama terdiri dari kurang lebihnya perkenalan, penggalan masalah, dan pengerjaan *pretest* pada peserta. Pertemuan selanjutnya dilanjutkan dengan sesi pelatihan diantaranya pembukaan, psikoedukasi untuk mengenali emosi, dilajukan latihan pengelolaan emosi, serta pengubahan emosi, dan diakhiri dengan *feedback* dan penutupan.

Pelatihan regulasi emosi ini didasarkan pada teori Gross (2004). Tiap-tiap tahapan pelatihan ini, dengan mengacu pada aspek-aspek regulasi emosi. Siswa diajak untuk dapat mengenali dan mengidentifikasi emosinya, kemudian mengatur gambaran karier siswa kedepan, setelah itu diajarkan melatih kontrol emosi. Pada akhir tahapan diberikan pemahaman kembali dan juga pengisian lembar kerja sebagai *feedback* atas pelatihan yang telah diikuti.

C. Subjek Penelitian

Penelitian ini melibatkan populasi siswa di SMK Nasional Bantul sebagai subjek penelitian. Adapun populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2022). Kemudian, sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan teknik *purposive sampling*, yaitu metode pemilihan subjek berdasarkan karakteristik khusus yang sesuai dengan tujuan penelitian (Sugiyono, 2022). Kriteria pemilihan subjek adalah:

1. Siswa aktif kelas XI di SMK Nasional Bantul Tahun Ajaran 2024/2025.
Peneliti memilih subjek kelas XI karena siswa kelas XI lebih banyak mengalami guncangan akibat transisi mempersiapkan diri menuju kelas XII dan kelulusan pada masa ini.
2. Berusia 15-18 tahun, karena siswa SMK biasanya berada pada rentang usia tersebut.

3. Berdomisili di Bantul sebagai lokasi penelitian dilaksanakan.
4. Bersedia mengikuti seluruh rangkaian pelatihan.

D. Metode Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan beberapa teknik pengukuran untuk mengumpulkan data, antara lain:

1. Wawancara

Teknik pengumpulan data yang dilakukan melalui percakapan antara dua pihak, yaitu peneliti dan subjek penelitian, di mana informasi diperoleh melalui sesi tanya jawab (Sugiyono, 2022). Pada penelitian ini, wawancara digunakan untuk mengumpulkan data awal terkait permasalahan yang diteliti atau untuk melakukan studi pendahuluan.

2. Observasi

Salah satu teknik yang digunakan dalam penelitian adalah observasi. Peneliti menggunakan teknik observasi non-partisipan, di mana peneliti bertindak sebagai pengamat tanpa terlibat langsung dalam kegiatan yang diamati (Sugiyono, 2022). Observasi ini digunakan untuk mengumpulkan data verbal dan non-verbal selama pelaksanaan pelatihan.

3. Skala

Penelitian ini juga menggunakan skala psikologi dengan format Likert untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi responden terhadap optimisme karir. Skala ini terdiri dari lima pilihan jawaban yaitu sangat tidak sesuai (STS), tidak sesuai (TS), netral (N), sesuai (S), dan sangat sesuai (SS). Skala optimisme karir dikembangkan berdasarkan teori Rottinghaus, dkk., (2004), dengan sistem penilaian yang berbeda untuk item

favorable dan *unfavorable*. Perbedaan sistem penilaian ini bertujuan untuk memastikan bahwa skor yang diperoleh mencerminkan tingkat optimisme karir responden secara akurat. Berikut adalah sebaran penilaian untuk aitem-aitem tersebut:

Tabel 3.1 Sebaran Kategori Jawaban *Favorable* dan *Unfavorable*

Kategori Jawaban	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	5
Tidak Sesuai (TS)	2	4
Netral (N)	3	3
Sesuai (S)	4	2
Sangat Sesuai (SS)	5	1

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala optimisme karier yang dimodifikasi dari skala yang dikembangkan oleh Affa dan Mulyana (2024). Skala ini didasarkan pada aspek-aspek optimisme karier yang dijelaskan dalam teori Rottinghaus, dkk., (2004) yang terdiri dari 25 aitem pernyataan secara konkret dapat menyatakan gambaran optimisme karier siswa. Optimisme karier sendiri dapat diukur melalui beberapa aspek diantaranya keinginan terbaik, penekanan pada aspek positif, dan kenyamanan melakukan tugas pengembangan karier. Dirincikan dalam tabel berikut.

Tabel 3.2 *Blueprint Skala Optimisme Karier yang akan Dimodifikasi*

Aspek	Nomor Aitem				Bobot
	<i>Favorable</i>	Jumlah	<i>Unfavorable</i>	Jumlah	
Keinginan terbaik (sikap optimis, percaya diri)	1, 2, 5, 6	4	3, 4, 7, 8	4	33,4
Penekanan pada aspek positif (pemikiran positif, keinginan karier kuat)	9, 10, 13, 14	4	11, 12, 15, 16	4	33,3
Kenyamanan melakukan tugas pengembangan karier (senang mengerjakan tugas yang diemban, memahami kemampuan)	17, 18, 21, 22	4	19, 20, 23, 24	4	33,3
Total	12 soal favorable		12 soal unfavorable		100

E. Metode Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan metode statistik dengan bantuan perangkat lunak SPSS. Adapun metode yang digunakan diantaranya:

1. Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif adalah jenis analisis data yang digunakan untuk menggambarkan, menampilkan, dan meringkas sekumpulan data berdasarkan variabel yang digunakan (Azwar, 2022). Penelitian ini, data dikumpulkan menggunakan skala Likert yang terdiri dari lima pilihan jawaban.

2. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk menentukan apakah data penelitian terdistribusi secara normal atau tidak. Uji ini menggunakan Shapiro-Wilk dengan bantuan perangkat lunak SPSS karena jumlah sampel kurang dari 50. Data dianggap berdistribusi normal jika nilai signifikansi (p) lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$), dan sebaliknya, data dianggap tidak berdistribusi normal jika nilai signifikansi (p) kurang dari 0,05 ($p < 0,05$). Apabila data tidak terdistribusi dengan normal maka akan diujikan kembali menggunakan statistik nonparametrik (Ghozali, 2018).

3. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui apakah suatu varians (keberagaman) dari dua atau lebih kelompok bersifat homogen (sama) atau heterogen (berbeda). Uji homogen secara umum digunakan sebagai syarat dalam uji perbedaan rata-rata, karena varians antar kelompok yang bersifat homogen akan dapat menghasilkan pengukuran yang akurat dalam uji beda. Uji homogenitas ini dianalisis menggunakan metode Uji Levene dengan ketentuan nilai signifikansi pada tabel Levene lebih dari 0,05 ($> 0,05$) maka dapat disimpulkan bahwa kedua kelompok bersifat homogen.

4. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan setelah memastikan data terdistribusi normal. Hasil dari uji hipotesis ini digunakan untuk menganalisis perbedaan skor sebelum dan sesudah intervensi (perlakuan) diberikan. Metode analisis yang digunakan *Independent Sample T-Test* dengan bantuan perangkat

lunak SPSS untuk menguji kedua kelompok independen dan uji parametrik yang digunakan untuk data tidak saling berpasangan, dan berfungsi untuk menguji hipotesis penelitian. dengan ketentuan nilai signifikansi (2-tailed) kurang dari 0,05 maka dapat disimpulkan hipotesis alternatif diterima. Apabila data tidak terdistribusi dengan normal maka akan di uji kembali menggunakan metode statistik nonparametrik dengan Uji Mann Whitney dengan ketentuan nilai signifikansi (2-tailed) kurang dari 0,05 maka dapat disimpulkan hipotesis alternatif diterima.

F. Uji Kredibilitas

1. Uji Validitas Alat Ukur

Uji validitas digunakan untuk memastikan bahwa alat ukur, dalam hal ini kuesioner, benar-benar mengukur apa yang seharusnya diukur. Apabila kuesioner mampu mengungkapkan aspek yang ingin diukur, maka kuesioner tersebut dianggap valid (Yusup, 2018). Uji validitas menggunakan validitas isi diuji menggunakan Aiken's V untuk menghitung hasil penilaian dari para ahli (*expert judgement*). Suatu alat ukur dianggap valid jika nilai Aiken's V lebih besar dari 0,05 ($r > 0,05$). Uji validitas ini dilakukan dengan menggunakan perangkat lunak SPSS 26 for Windows. Rumus Aiken's V dapat dirumuskan sebagai berikut:

$$V = \sum s / | n (c-1) |$$

Keterangan:

V : Variabel

$\sum s$: Jumlah total skor, selisih nilai temu

n : Total responden atau sampel

c : Total kategori dalam penelitian

$| n (c-1) |$: Nilai absolut total sampel dikali satu kurang dari jumlah kategori

2. Validitas Modul

Modul pelatihan regulasi emosi ini disusun oleh peneliti dengan memodifikasi modul yang dikembangkan oleh Pusvitasari (2020), yang disesuaikan dengan teori Gross (2004). Peneliti mengacu pada modul tersebut dikarenakan disusun oleh ahli serta sebelumnya sudah digunakan dan efektif pada subjek penelitian.

Tahapan selanjutnya, melakukan *expert judgement* untuk menilai dan memastikan validitas modul, dilakukan penilaian oleh para ahli (Azwar, 2020). Adapun ahli atau pakar memiliki kriteria sebagai berikut:

- a. Ahli memiliki pengalaman dalam menerapkan pelatihan regulasi emosi dalam konteks terapi.
- b. Ahli berprofesi sebagai psikolog atau terapis yang memiliki Surat Izin Praktik Psikologi (SIPP).

G. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas dilakukan untuk mengukur tingkat kepercayaan atau konsistensi suatu alat ukur. Tujuannya adalah untuk memastikan bahwa alat ukur memberikan hasil yang konsisten ketika digunakan berulang kali. Jika alat ukur menghasilkan hasil yang serupa dalam pengukuran berulang, maka alat ukur tersebut dianggap reliabel (Yusup, 2018).

Uji reliabilitas untuk skala optimisme karier menggunakan uji *Alpha Cronbach*. Suatu alat ukur dianggap reliabel jika koefisien reliabilitas *Alpha Cronbach* lebih besar atau sama dengan 0,7 (Azwar, 2022). Nilainya berkisar antara 0 hingga 1, di mana semakin tinggi koefisien kepatuhan mendekati angka 1, maka semakin tinggi pula tingkat kinerja dari alat ukur. Sebaliknya, jika resolusinya mendekati 0, maka alat ukur dianggap memiliki resolusi yang rendah (Azwar, 2022).

H. Prosedur Rancangan Penelitian

1. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain eksperimen *true-experimental* berbentuk *pretest-posttest control group design*, yang melibatkan dua kelompok; kelompok eksperimen yang menerima intervensi pelatihan regulasi emosi, dan kelompok kontrol yang tidak menerima intervensi. Kedua kelompok akan diukur tingkat optimisme karier mereka sebelum dan sesudah intervensi, untuk membandingkan perubahan yang terjadi. Desain ini memungkinkan peneliti untuk menguji efektivitas intervensi dengan

membandingkan perubahan pada kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol. Divisualkan dengan desain berikut:

Tabel 3.3 *Pretest-Posttest Control Group Design*

Kelompok	<i>Pretest</i>	<i>Treatment</i>	<i>Post test</i>
R ₁	O ₁	X	O ₂
R ₂	O ₃	-	O ₄

Keterangan:

- R₁ : Kelompok eksperimen secara acak
 R₂ : Kelompok kontrol secara acak
 O₁ & O₃ : *Pretest* kedua kelompok sebelum intervensi
 x : Intervensi atau perlakuan
 O₂ & O₄ : *Posttest* kedua kelompok setelah perlakuan

Pelaksanaan penelitian eksperimen dengan desain *pretest-posttest control group* dilakukan dengan membentuk dua kelompok yang dipilih secara acak berdasarkan hasil *pretest* untuk mengidentifikasi kondisi awal optimisme karir siswa kelas XI SMK Nasional Bantul. Kelompok eksperimen akan menerima pelatihan regulasi emosi, yang disampaikan oleh *trainer* dengan bantuan *co-trainer* dan *observer*. Adapun kualifikasi untuk *trainer*, *co-trainer*, dan *observer* adalah sebagai berikut:

a. Kualifikasi *Trainer*

- 1) Psikolog : Putri Pusvitasari, S. Psi., M. Psi., Psikolog
- 2) Memiliki pengalaman sebagai trainer pelatihan regulasi emosi

b. Kualifikasi *Co-Trainer*

- 1) Mahasiswa/i psikologi
- 2) Memiliki pengalaman menjadi *co-trainer* dalam pelatihan

c. Kualifikasi Observer

- 1) Mahasiswa/i psikologi
- 2) Memiliki pengalaman menjadi observer dalam pelatihan

2. Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian ini terdiri dari serangkaian tahapan yang akan dilaksanakan oleh peneliti. Langkah-langkah penelitian yang akan dilakukan meliputi tahap awal atau persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap akhir, yang dirincikan sebagai berikut:

a. Tahap Persiapan

Pada tahap persiapan, peneliti melakukan:

- 1) Menemukan topik yang akan diteliti
- 2) Mengidentifikasi permasalahan yang ditemukan
- 3) Melakukan studi pendahuluan dan studi literatur
- 4) Menyusun usulan proposal penelitian, modul pelatihan, dan konstruksi skala yang dibutuhkan

b. Tahap Pelaksanaan

Pada tahap ini, peneliti akan melakukan:

- 1) Melakukan penyebaran skala optimisme karier
- 2) Melakukan kategorisasi
- 3) Melakukan pelatihan regulasi emosi

c. Tahap Akhir

Pada tahap akhir ini, peneliti akan :

- 1) Melakukan analisis data dari proses pelatihan
- 2) Menyusun pembahasan dan menarik kesimpulan
- 3) Pembuatan Laporan Akhir

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA