

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel Penelitian

Pada penelitian ini variabel yang digunakan meliputi:

1. Variabel Tergantung : Resiliensi
2. Variabel Bebas : Pelatihan Regulasi Emosi

B. Definisi Operasional

1. Resiliensi

Resiliensi merupakan kemampuan remaja panti asuhan dalam mengatasi, menghadapi, serta memulihkan kesulitan atau tantangan, baik itu fisik, emosional, maupun sosial, dengan cara yang adaptif dan sehat. Bagi remaja putri di panti asuhan, memiliki resiliensi sangat penting karena remaja panti asuhan seringkali menghadapi tantangan besar, seperti kehilangan orang tua, perasaan kesepian, atau masalah sosial lainnya. Resiliensi membantu remaja panti asuhan bertahan dalam situasi sulit, mengelola stres, tetap menjaga optimis, dan harapan terhadap masa depan yang jauh lebih baik. Resiliensi pada remaja di panti asuhan diukur menggunakan skala resiliensi oleh Connor Davidson (CD-RISC) yang diambil dari aspek-aspek resiliensi yaitu 1) Kompetensi personal, standar yang tinggi, dan keuletan. 2) Percaya kepada orang lain, memiliki toleransi pada emosi negatif, dan tegar dalam menghadapi stres. 3) Penerimaan yang positif terhadap

perubahan dan menjalin hubungan yang aman dengan orang lain. 4) Kontrol diri, dan 5) Spiritualitas.

2. Pelatihan Regulasi Emosi

Pelatihan regulasi emosi merupakan pelatihan untuk mengembangkan potensi remaja dalam mengenali, memahami, dan mengelola emosi secara sehat dan adaptif. Pengelolaan emosi yang adaptif mengacu pada kemampuan untuk merespons emosi secara tepat sesuai dengan situasi, tetap mempertahankan kendali diri, serta tidak merugikan diri sendiri maupun orang lain. Hal ini mencerminkan keseimbangan antara ekspresi emosi dan kemampuan mengendalikannya agar tetap sesuai dengan konteks sosial dan psikologis.

Pelatihan regulasi emosi dirancang dengan menggunakan modul pelatihan regulasi emosi dari Ginda dan Fitriani (2023), yang mengacu pada tahapan-tahapan dalam proses regulasi emosi menurut teori Gross (2014) yaitu *antecedent-focused emotion regulation* dan *response-focused emotion regulation*. Tahap *antecedent-focused emotion regulation* mencakup seleksi situasi, modifikasi situasi, penyebaran perhatian, dan perubahan kognitif. Sementara itu, tahap *response-focused emotion regulation* berfokus pada bagaimana individu mengelola emosinya setelah emosi muncul.

C. Subjek Penelitian

Penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* dalam pengambilan sampel. Metode ini melibatkan pemilihan subjek dengan karakteristik tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian. Metode ini diterapkan untuk memperoleh data yang lebih mendalam dan relevan dari responden yang dipilih berdasarkan kriteria tertentu (Sugiyono, 2022).

Adapun karakteristik subjek dalam penelitian yaitu:

1. Remaja putri Panti Asuhan Al-Mar'atus Shalihah
2. Berusia 11 sampai 18 tahun
3. Berjenis kelamin Perempuan

D. Metode Pengumpulan Data

Tahap pengumpulan data merupakan bagian penting dalam penelitian. Data dalam penelitian ini dikumpulkan menggunakan beberapa metode, yaitu:

1. Observasi

Observasi terdiri dari proses pengamatan dan ingatan. Teknik pada observasi yang diterapkan merupakan observasi non-partisipan, pada teknik ini pengamat tidak terlibat secara langsung dalam kegiatan yang diamati selama proses pelatihan (Sugiyono, 2022). Teknik ini digunakan untuk mengumpulkan data tambahan, baik secara verbal maupun nonverbal selama berlangsungnya pelatihan.

2. Wawancara

Wawancara merupakan proses komunikasi antara dua pihak yang saling bertukar informasi dan pendapat melalui sesi tanya jawab (Sugiyono, 2022). Wawancara digunakan sebagai metode pengumpulan data selama berlangsungnya proses pelatihan. Wawancara juga berfungsi untuk mengetahui perubahan yang dirasakan remaja sebelum dan sesudah pelatihan. Proses wawancara dilakukan pada sesi sebelum pelatihan dan *follow up* setelah subjek menyelesaikan pelatihan.

3. Skala

Penelitian ini menggunakan skala psikologi sebagai metode pengukuran data. Selama pelaksanaannya, peneliti membagikan lembar pertanyaan yang harus diisi oleh subjek penelitian. Pengukuran dilakukan dengan menggunakan skala likert yang memiliki lima opsi jawaban yaitu STS (Sangat Tidak Sesuai), TS (Tidak Sesuai), N (Netral), S (Sesuai), SS (Sangat Sesuai) Terdapat dua jenis pernyataan dalam skala pengukuran, yaitu *favorable* dan *unfavorable*. Pernyataan *favourable* merupakan pernyataan mendukung atau menyetujui objek pada sikap, sedangkan pernyataan *unfavorable* menyatakan persetujuan terhadap objek pada sikap.

Tabel 3.1. Kategori Jawaban

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

Penelitian ini menggunakan skala yang dimodifikasi dari skala Prawita, Heryadi, dan Lolaria (2023) berdasarkan teori Connor Davidson, yaitu (1) Kompetensi personal, standar yang tinggi, dan keuletan; (2) Percaya kepada orang lain, memiliki toleransi pada emosi negatif, dan tegar dalam menghadapi stres; (3) Penerimaan yang positif terhadap perubahan dan menjalin hubungan yang aman dengan orang lain; (4) Kontrol Diri; (5) Spiritualitas. Aitem-aitem yang digunakan diturunkan dari aspek Connor Davidson sehingga membentuk beberapa aitem pernyataan. Aitem tersebut terdiri dari 25 aitem.

Tabel 3.2 *Blueprint* Skala Resiliensi

	Aspek	No Aitem			
		F	Jumlah	UF	Jumlah
1	Kompetensi personal, standar yang tinggi, dan keuletan.	10,11,16,23,24,25	6	12,17	2
2	Percaya kepada orang lain, memiliki toleransi pada emosi negatif, dan tegar dalam menghadapi stres.	20,15,14,19,6	5	18,7	2
3	Penerimaan yang positif terhadap perubahan dan menjalin hubungan yang aman dengan orang lain.	1,5,4,2	4	8	1
4	Kontrol Diri	21,22	2	13	1
5	Spiritualitas	3,9	2	0	0
	Jumlah		19		6

E. Metode Analisis Data

Terdapat dua tahapan utama dalam proses pengolahan data, yaitu pengujian asumsi dan pengujian hipotesis, dengan pengujian asumsi dilakukan terlebih dahulu sebelum pengujian hipotesis. Data diperoleh dan dijelaskan menggunakan aplikasi SPSS. Metode analisis yang digunakan dalam pengujian hipotesis membandingkan variabel bebas (X) yaitu regulasi emosi dengan variabel keterikatan (Y) yaitu resiliensi, sebelum dan

setelah diberikan perlakuan. Sebelum pengujian hipotesis dilakukan, diperlukan serangkaian uji asumsi untuk keakuratan data yang dihasilkan:

1. Analisis Deskriptif

Metode analisis deskriptif bertujuan untuk memberikan gambaran terhadap variabel dalam suatu data. Penelitian ini, data didapat melalui penyebaran yang disusun berdasarkan skala resiliensi, serta mengaplikasikan skala likert dengan 5 pilihan jawaban sebagai skala pengukuran. Setelah skor data terkumpul, peneliti melakukan kategorisasi untuk mengelompokkan subjek pada tiga kategori, yaitu kategori tinggi, sedang, dan rendah (Azwar, Metode Penelitian Psikologi Edisi II, 2022).

2. Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan metode untuk mengetahui apakah data dalam suatu penelitian berdistribusi normal atau tidak. Analisis pada penelitian ini menggunakan perangkat lunak *SPSS 26 for windows* digunakan dengan pendekatan uji *Shapiro-wilk test*. Data akan dikatakan berdistribusi normal ketika nilai signifikansi lebih dari 0,05 ($p > 0,05$). Sebaliknya, apabila signifikansi kurang dari 0,05 ($p < 0,05$), maka data tidak memenuhi asumsi distribusi normal (Ghozali, 2018).

3. Uji Hipotesis

Uji hipotesis pada penelitian ini digunakan untuk menganalisis perbedaan variabel sebelum dan sesudah pelaksanaan. Peneliti

menggunakan metode *Paired Sample t-Test* untuk menghitung statistik. Uji hipotesis dilakukan dengan bantuan SPSS 26 *for windows*.

F. Kredibilitas

1. Uji Validitas

Uji validitas dilakukan untuk menilai apakah alat ukur mampu mengukur apa yang seharusnya diukur. Validitas yang digunakan pada penelitian ini adalah validitas isi. Alat ukur yang dimaksud berupa pertanyaan-pertanyaan dalam kuesioner. Sebuah kuesioner dikatakan valid jika setiap pertanyaannya dapat mengungkapkan informasi yang relevan dengan tujuan pengukuran. Validitas instrumen ditentukan melalui evaluasi dengan metode *expert judgement*. Instrumen penelitian yang telah disusun berdasarkan aspek tertentu harus dikonsultasikan dengan ahli di bidangnya guna menilai apakah instrumen tersebut dapat digunakan tanpa perubahan, perlu dilakukan revisi, atau bahkan memerlukan perombakan secara menyeluruh.

Kelayakan suatu item dapat dinilai melalui penilaian subjektif yang dinilai oleh sekelompok individu atau para ahli. Uji validitas dilakukan dengan metode statistik Aiken's V (Azwar, 2022). Koefisien Aiken's V dapat dihitung berdasarkan hasil evaluasi dari beberapa ahli terhadap setiap item, dengan tujuan menentukan sejauh mana item tersebut dapat dianggap valid. Menurut Azwar (2022) koefisien yang berada dalam

rentang 0,30 hingga 0,50 dianggap memberikan kontribusi yang baik dan memuaskan, sedangkan koefisien di bawah 0,30 dinilai kurang memuaskan. Jika nilai $r > 0,05$ maka alat ukur dapat disimpulkan valid, sedangkan jika $r < 0,05$ maka alat ukur dianggap tidak valid. Validitas isi dilihat berdasarkan hasil koefisien validitas isi Aiken's V yang dihitung menggunakan rumus berikut ini:

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

Keterangan:

- V : Variabel yang diukur,
 $\sum s$: Jumlah total skor atau selisih dari nilai tertentu dalam data.
n : Jumlah total responden atau sampel dalam penelitian.
c : Jumlah kategori atau kondisi dalam penelitian.
 $|n(c-1)|$: Nilai absolut dari jumlah total sampel dikalikan dengan satu kurang dari jumlah kategori.

2. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas bertujuan menilai tingkat keandalan hasil data yang dikumpulkan. Pengujian ini dilaksanakan untuk menentukan tingkat konsistensi suatu alat ukur dalam mengukur variabel yang diteliti. Uji reliabilitas dilakukan dengan metode *Alpha Cronbach* dimana nilai koefisien reliabilitas yang dapat diterima minimal 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).

3. Validitas Modul

Modul ini disusun oleh peneliti dengan modifikasi berdasarkan modul yang dikembangkan oleh Gina dan Fitriani (2023). Modifikasi tersebut mengacu pada tahapan terapi regulasi emosi yang dikemukakan oleh Gross (2014). Tahapan selanjutnya, melakukan *expert judgement* untuk menilai validitas modul. *Expert judgement* dilakukan oleh ahli dengan kriteria sebagai berikut:

- a. Memiliki pengalaman dalam menerapkan pelatihan regulasi emosi sebagai bagian dari proses terapi.
- b. Berprofesi sebagai psikolog atau terapis yang memiliki Surat Izin Praktek Psikologi (SIPP)

G. Rancangan Penelitian

1. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain *quasi-experimental* dengan *pre-posttest* dan tidak adanya kelompok kontrol. Dilakukan pengumpulan data melalui penyebaran skala *pretest* yang bertujuan sebagai proses penyaringan, sehingga peneliti dapat memperoleh subjek sesuai kriteria yang telah ditentukan. Tujuan penelitian ini untuk mengukur kemampuan suatu variabel yang berperan dalam sekelompok individu dengan memberikan perlakuan yang diperkirakan memiliki hubungan dengan variabel tersebut.

Penelitian eksperimen ini hanya melibatkan satu kelompok untuk membandingkan hasil sebelum dan setelah diberikan perlakuan. Tujuannya adalah untuk menyebarkan pengaruh dari perlakuan yang diberikan. Pengujian dilakukan pada subjek penelitian sebelum dan setelah perlakuan, dengan menggunakan tes yang sama untuk *pre-test* dan *post-test*.

Tabel 3.3 Desain *one-group pretest-posttest*

Kelompok	Pretest	Treatment	Posttest	Follow Up
KE	O1	X	O2	F

Keterangan:

- KE : Kelompok Eksperimen
 O1 : Pre-Test
 X : Pemberian Perlakuan
 O2 : Post-Test
 F : Follow Up

Pelaksanaan pada penelitian eksperimen dengan desain *one-group pretest-posttest* dilaksanakan dengan membentuk satu kelompok. Anggota kelompok dipilih secara acak berdasarkan hasil *pretest* yang diisi oleh subjek untuk mengidentifikasi kondisi awal ketahanan remaja panti asuhan. Setelah terpilih, subjek diberikan pelatihan terkait regulasi emosi dan setelahnya diberikan *posttest*. Pelatihan akan diberikan oleh seorang *trainer* dengan bantuan *co-trainer* dan *observer*. Adapun kualifikasinya adalah sebagai berikut:

- a. Kualifikasi *Trainer*
 1. Psikolog atau mahasiswa/i magister profesi psikolog
 2. Memiliki pengetahuan tentang remaja

3. Memiliki pengalaman sebagai trainer pelatihan untuk remaja
- b. Kualifikasi *Co-Trainer*
 1. Mahasiswa/i psikologi
 2. Memiliki pengalaman sebagai *co-trainer* dalam pelatihan.
 - c. Kualifikasi *Observer*
 1. Mahasiswa/i psikologi
 2. Memiliki pengalaman sebagai *observer* dalam pelatihan.

Tahapan intervensi dalam penelitian ini mengarah pada modul pelatihan regulasi emosi untuk remaja (Gina & Fitriani, 2023) yang dimodifikasi oleh peneliti. Terdapat enam tahapan yang dilaksanakan pada pelatihan ini. Tahapan-tahapannya yaitu:

- a. Psikoedukasi

Pada sesi ini meliputi penjelasan mengenai konsep dasar emosi yang mencakup pengertian emosi, berbagai jenis emosi, serta hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku. Materi disampaikan melalui diskusi interaktif dan simulasi sederhana, sehingga partisipan dapat memahami bagaimana emosi memengaruhi cara berpikir dan bertindak dalam kehidupan sehari-hari. Proses pelaksanaan berlangsung selama 45 menit.

- b. Seleksi situasi

Teknik ini diterapkan untuk mengidentifikasi situasi pemicu serta emosi yang muncul, dengan tujuan meningkatkan

kesadaran individu terhadap hubungan antara keduanya. Proses pelaksanaan berlangsung selama 35 menit.

c. Modifikasi situasi dan Penyebaran perhatian

Teknik ini digunakan untuk mengenali aktivitas atau hal yang disukai guna mengubah situasi pemicu emosi negatif menjadi lebih positif. Tujuannya adalah memanfaatkan kesenangan individu sebagai cara untuk mengalihkan perhatian dari pemicu emosi negatif. Proses pelaksanaan berlangsung selama 35 menit.

d. Perubahan Kognitif

Teknik ini diterapkan untuk mengganti pikiran negatif dengan pikiran positif. Tujuannya adalah mengenali karakter perilaku yang memicu perasaan tidak nyaman serta menemukan alternatif pikiran positif terhadap perilaku yang muncul. Proses pelaksanaan berlangsung selama 35 menit.

e. Modulasi Respon (*Follow your Breath*)

Teknik ini diterapkan untuk melakukan aktivitas adaptif sebagai respon terhadap perubahan. Tujuannya adalah membantu individu mengatasi emosi negatif agar dapat merasa lebih nyaman dengan dirinya sendiri. Proses pelaksanaan berlangsung selama 35 menit.

f. **Modulasi Respon (Afirmasi Positif)**

Pada sesi ini, partisipan diajak untuk mengenali kekuatan diri dan membentuk pola pikir yang lebih sehat melalui praktik afirmasi positif. Partisipan menuliskan dan mengucapkan kalimat-kalimat positif tentang diri sendiri yang mencerminkan penerimaan, penghargaan, dan harapan terhadap masa depan. Proses pelaksanaan berlangsung selama 35 menit.

2. Prosedur Penelitian

Tahapan yang dilakukan sepanjang proses penelitian menjadi acuan dalam prosedur penelitian ini. Berikut beberapa tahap dalam penelitian yang akan dilakukan:

a. Tahap persiapan

Tahap awal dimulai dengan menentukan topik yang akan diteliti. Peneliti mengajukan judul penelitian kepada dosen pembimbing untuk mendapatkan arahan serta masukan terkait fokus penelitian. Setelah mendapatkan persetujuan, peneliti melakukan eksplorasi lebih lanjut mengenai konsep regulasi emosi dan resiliensi pada remaja putri di panti asuhan, guna memastikan bahwa penelitian yang akan dilakukan memiliki urgensi serta relevansi yang kuat.

Selanjutnya, peneliti menyusun proposal penelitian yang dimulai dengan identifikasi masalah yang mendasari penelitian

ini. Identifikasi masalah dilakukan dengan mengamati fenomena yang terjadi, seperti bagaimana remaja putri di panti asuhan menghadapi tantangan emosional dan bagaimana regulasi emosi dapat berkontribusi terhadap peningkatan resiliensi remaja panti asuhan. Peneliti merumuskan tujuan penelitian serta mengarahkan penelitian ini agar memiliki kontribusi teoritis dan praktis bagi bidang psikologi.

Setelah itu, peneliti menyusun landasan teori dan rumusan masalah yang berkaitan dengan penelitian. Analisis teori dilakukan dengan mengumpulkan berbagai literatur, jurnal ilmiah, serta penelitian terdahulu yang relevan. Selain itu, peneliti menentukan metode yang akan digunakan, yaitu *quasi eksperimental* dengan desain *pre-test* dan *post-test* tanpa kelompok kontrol.

Langkah berikutnya adalah memilih instrumen penelitian yang digunakan sebagai alat ukur dalam pengumpulan data. Penelitian menggunakan *Connor-Davidson Resilience Scale* (CD-RISC) sebagai skala untuk mengukur tingkat resiliensi sebelum dan setelah pelatihan regulasi emosi diberikan. Instrumen ini dipilih karena banyak digunakan dalam penelitian sebelumnya dan memiliki validitas serta reliabilitas yang baik.

Setelah instrumen penelitian ditentukan, peneliti melakukan pengambilan data dengan terlebih dahulu menetapkan kriteria

responden. Responden pada penelitian ini adalah remaja putri panti asuhan dan memenuhi kriteria yang telah ditetapkan. Peneliti juga melakukan koordinasi dengan pihak panti asuhan untuk mendapatkan izin serta memastikan kesiapan partisipan dalam mengikuti pelatihan.

Selain itu, peneliti juga menyusun modul pelatihan regulasi emosi, yang dirancang secara sistematis berdasarkan teori dan hasil penelitian terdahulu. Modul ini mencakup berbagai teknik regulasi emosi, seperti seleksi situasi, modifikasi situasi, penyebaran perhatian, perubahan kognitif, dan pengaturan respon.

b. Tahap Pelaksanaan

Pelatihan regulasi emosi dilaksanakan oleh ahli atau trainer yang memiliki kompetensi dalam bidang ini. Kegiatan diawali dengan pemberian *pre-test*, dilanjutkan dengan sesi penyampaian materi dan praktik keterampilan regulasi emosi. Setelah semua sesi selesai, partisipan diberikan *post-test* untuk mengukur perubahan yang terjadi setelah mengikuti pelatihan.

c. Tahap Penutup

Setelah data terkumpul, peneliti menganalisis menggunakan metode eksperimen dan mengolah data dengan program SPSS. Analisis statistik dilakukan untuk menguji pengaruh pelatihan terhadap peningkatan resiliensi partisipan.

Tahap akhir penelitian adalah merumuskan kesimpulan berdasarkan hasil analisis. Peneliti menjawab rumusan masalah, menguji hipotesis, dan menyusun laporan akhir yang akan dipresentasikan dalam sidang skripsi.

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA