

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Desain Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Penelitian ini akan meneliti mengenai gambaran regulasi emosi pada remaja putri.

#### **B. Lokasi Penelitian**

##### 1. Tempat

Tempat yang dilakukan oleh peneliti yaitu di SMA Islam Sudirman Ambarawa, Kecamatan Ambarawa, Kabupaten Semarang, Provinsi Jawa Tengah

##### 2. Waktu

Waktu pelaksanaan penelitian ini dilakukan pada 14-15 Januari 2022

#### **C. Subyek penelitian**

##### 1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah remaja putri kelas XI di SMA Islam Sudirman Ambarawa sejumlah 203 siswa.

## 2. Sampel

Pada penelitian ini sampel yang diteliti adalah siswa kelas XI SMA Islam Sudirman Ambarawa, menentukan jumlah sampel pada penelitian ini menggunakan rumus slovin, yaitu:

$$n = \frac{N}{1 + N (d^2)}$$

Keterangan :

n : jumlah sampel

N : jumlah populasi

d : tingkat signifikan (5%)

$$n = \frac{203}{1 + 203 (0,5^2)}$$

$$n = \frac{203}{1 + 203 (0,0025)}$$

$$n = \frac{203}{1 + 0,5075} \quad n = \frac{203}{1,5075}$$

$$n = 134,6 \rightarrow 135 \text{ responden}$$

Berdasarkan perhitungan diatas, maka jumlah sampel yang diteliti dalam penelitian ini adalah sebanyak 135 orang

## 3. Teknik pengambilan sampel

Dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*.

Teknik ini digunakan dalam penelitian ketika memberikan kriteria yang telah ditetapkan peneliti untuk respondennya. Adapun kriteria inklusi dan eksklusi dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

Kriteria inklusi :

- a. Bersedia menjadi responden.

Kriteria eksklusi :

- a. Responden yang tinggal bersama orangtua dengan gangguan atau labilitas emosi

#### D. Definisi Operasional

Tabel 3.1 Definisi operasional

variabel	Definisi Operasional	Alat ukur	Hasil ukur	Skala ukur
Variabel bebas regulasi emosi	Regulasi emosi adalah kemampuan individu untuk mengatur atau mengontrol emosi yang muncul pada tingkat intensitas yang tepat untuk mencapai tujuan(Gross, 2014)	Kuesioner DERS yang terdiri dari 36 pertanyaan yang dikelompokkan menjadi 6 tipe yaitu : 1. Tidak menerima respons emosional 2. Kesulitan terlibat dalam perilaku yang diarahkan pada tujuan 3. Kesulitan mengendalikan impuls 4. Kurangnya kesadaran emosional 5. Akses terbatas ke strategi pengaturan emosi 6. Kurangnya kejelasan emosi.	Hasil ukur tingkat regulasi emosi dengan rincian: 1. Emosinya baik $\geq$ 62,5% 2. Emosinya buruk $<$ 62,5%	Ordinal

## **E. Pengumpulan Data**

### **1. Jenis/sumber data**

Data yang digunakan pada penelitian ini adalah jenis data primer. Data ini digunakan karena dalam penelitian ini diperoleh langsung oleh peneliti dari responden dengan cara membagikan kuesioner kepada siswa SMA Islam Sudirman untuk mengukur variabel regulasi emosi.

### **2. Teknik pengumpulan data**

Instrumen yang digunakan yaitu kuesioner *Difficulties in Emotion Regulation Scale* (DERS) yang meliputi 36 pertanyaan yang dikelompokkan menjadi 6 tipe yaitu tidak menerima respons emosional, kesulitan terlibat dalam perilaku yang diarahkan pada tujuan, kesulitan mengendalikan impuls, kurangnya kesadaran emosional, akses terbatas ke strategi pengaturan emosi, kurangnya kejelasan emosi. Alternatif jawaban pada skala ini terdiri dari hampir tidak pernah (HTP), kadang-kadang (KD), jarang (JR), sering (SR), dan hampir selalu (HS). Rentang skornya yaitu 1,2,3,4, dan 5 dimana nilai tinggi berarti lebih banyak frekuensi, dan nilai rendah berarti lebih sedikit frekuensi.

### **3. Uji validitas dan reliabilitas**

Instrumen yang digunakan pada penelitian ini yaitu kuesioner *Difficulties in Emotion Regulation Scale* (DERS). Peneliti tidak melakukan uji validitas dan reliabilitas karena kuesioner ini telah baku. skala ini memiliki konsistensi internal yang tinggi ( $r = 0,93$ ), reliabilitas ( $r = 0,88$ ,  $p < .01$ ) validitas konstruk dan prediksi yang memadai. penelitian

yang dilakukan oleh (Bardeen et al., 2012) dengan skor reliabilitas adalah 0,94 dan rentang untuk setiap dimensi adalah 0,80 – 0,91.

#### **4. Etika penelitian**

##### *a. Informed consent*

Peneliti memberikan penjelasan kepada calon responden tentang tujuan, manfaat dan dampak yang akan dilakukan. Calon responden mendapatkan lembar persetujuan yang disebar oleh peneliti dan asisten peneliti, responden diberikan hak penuh untuk menentukan ikut berpartisipasi atau tidak. Tidak ada paksaan dari peneliti dan calon responden bebas untuk menentukan pilihannya sendiri. Calon responden yang bersedia menjadi bagian dalam penelitian maka harus menandatangani lembar persetujuan terlebih dahulu dan jika calon responden menolak maka peneliti tidak memaksa dan menghormati pilihannya.

##### *b. Anonymity*

Untuk penelitian ini tetap dilakukan dengan prinsip rahasia, peneliti menjelaskan dalam proses pengisian lembar pernyataan kepada responden tidak menuliskan nama lengkap tetapi cukup menuliskan inisial, dan umur. Dengan tidak menuliskan nama responden karena peneliti menjaga kerahasiaan responden sehingga cukup dengan memberikan inisial pada lembar pernyataan dan saat pengolahan data juga menuliskan inisial saja.

c. *Confidentiality*

Dalam penelitian ini, peneliti akan menjaga dan menjamin kerahasiaan data yang dihasilkan saat penelitian. Peneliti bekerja keras untuk memastikan bahwa kerahasiaan informasi dan semua data yang terkait dengan penelitian ini tidak akan diberikan kepada pihak yang tidak berwenang.

d. *Beneficiency*

Peneliti melaksanakan penelitian ini sesuai prosedur penelitian sehingga mendapatkan hasil yang bermanfaat untuk remaja.

e. *Nonmaleficiene*

Penelitian yang dilakukan ini tidak akan membahayakan atau merugikan responden dan tidak akan memberikan dampak yang buruk kepada responden dikarenakan penelitian ini hanya untuk mencari informasi dalam meningkatkan pengetahuan responden dan peneliti.

f. *Justice*

Peneliti tetap berlaku adil kepada responden tanpa memandang suku, ras, dan status sosial. Seluruh responden mendapatkan perlakuan yang sama selama penelitian.

## **5. Langkah-langkah atau prosedur pengambilan data**

Beberapa prosedur pengambilan data yang dilakukan pada penelitian ini adalah sebagai berikut.

- a. Peneliti meminta surat permohonan ijin studi pendahuluan kepada bagian tata usaha Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo yang

digunakan untuk surat ijin studi pendahuluan di lokasi penelitian yaitu SMA Islam Sudirman Ambarawa.

- b. Setelah surat ijin dikeluarkan oleh bidang tata usaha, peneliti memberikan surat tersebut ke Kepala SMA Islam Sudirman Ambarawa untuk meminta izin penelitian.
- c. Setelah diberikan ijin dan kontrak waktu dengan kepala SMA Islam Sudirman Ambarawa, penelitian dilaksanakan pada hari jumat tanggal 14 Januari 2022 jam 09.00
- d. Peneliti memberikan penjelasan informasi mengenai tujuan, manfaat dan kesepakatan pada calon responden selama pelaksanaan penelitian.
- e. Peneliti memberikan kepada responden lembar persetujuan untuk ditanda tangani sebagai bukti bahwa bersedia menjadi responden dalam penelitian ini tanpa paksaan dari peneliti, kemudian yang bersedia sebagai calon responden akan diberikan lembar kuesioner regulasi emosi dan dismenore kemudian peneliti meminta untuk mengisi semua pertanyaan.
- f. Pelaksanaan penelitian ini dengan memberikan kuesioner regulasi emosi
- g. Peneliti meminta kuesioner yang sudah di isi oleh responden dan mengecek kembali kelengkapan kuesioner tersebut.
- h. Setelah penelitian selesai, peneliti meminta surat keterangan bahwa telah melakukan penelitian di SMA Islam Sudirman Ambarawa.



#### 4. *Tabulation*

Tabulasi atau penyusunan data penelitian regulasi emosi setelah menyelesaikan pemberian kode pada setiap hasil data dari masing-masing responden atas pertanyaan yang diajukan agar memudahkan untuk dianalisis.

#### 5. *Transferring*

Peneliti melakukan pemindahan-transfer kode hasil data penelitian regulasi emosi yang telah ditabulasi di dalam suatu program di komputer menuju ke program SPSS (*Statistical Product Service Solution*) versi 16.0 untuk mempercepat analisis data.

#### 6. *Entering*

Setelah tabulasi selesai, peneliti akan melakukan proses pemasukan data penelitian regulasi emosi kedalam komputer untuk dilakukan analisa data menggunakan program excel.

#### 7. *Cleaning*

Setelah data dimasukan ke dalam program SPSS selesai, peneliti memastikan bahwa semua data yang dimasukkan ke dalam program telah dilengkapi dan dikonfirmasi ulang dengan mencari kesalahan pada data yang dimasukkan.

### **G. Analisis data**

Analisis univariat adalah analisis yang menggambarkan variabel yang menggunakan frekuensi dan proporsi. Analisis dalam penelitian ini digunakan

untuk menggambarkan regulasi emosi pada siswa SMA Islam Sudirman Ambarawa. Langkah-langkah analisa univariate adalah menggunakan Distribusi Frekuensi sebagai berikut :

$$P = \frac{F}{N} \times 100 \%$$

Keterangan :

P : presentase

F : skor yang didapat

N : skor maksimal