

Tabel 3. 2 Kisi-kisi Skala Regulasi Emosi

Variabel	Aspek	Indikator	Nomor Item		$\Sigma$
			<i>Favorable</i> (+)	<i>Unfavorable</i> (-)	
<b>Regulasi Emosi</b>	<i>Acceptance of emotional response</i>	Kemampuan individu menerima kondisi yang menimbulkan emosi dan tidak merasa malu apabila merasakan emosi negatif	19, 27, 33, 34	10, 11, 21, 23	8
	<i>Engaging in goal directed behavior</i>	Kemampuan untuk tidak terpengaruh oleh emosi negatif serta berpikir dan bertindak secara positif	18, 32, 37	12, 16, 24	6
	<i>Control emotional responses</i>	Kemampuan mengontrol emosi dan respon emosi (fisiologis, perilaku, nada suara)	17, 22, 29	3, 13, 25	6

Variabel	Aspek	Indikator	Nomor Item		$\Sigma$
			<i>Favorable</i> (+)	<i>Unfavorable</i> (-)	
<i>Strategies to emotion regulation</i>		Mampu menunjukkan dan sadar terhadap emosi yang dirasakan	2, 6, 9	8, 36, 39	6
		Kemampuan menemukan cara untuk mengurangi emosi negatif	20, 31, 35, 38, 40	14, 15, 26, 28, 30	10
		Kejelasan emosional	1, 7	4, 5	4
Jumlah			20	20	40

## 2. Validitas dan Realibilitas

### a. Uji Validitas

Sebelum skala regulasi emosi diberikan pada subjek penelitian, skala tersebut akan dilakukan uji validitas dengan bantuan aplikasi SPSS versi 25.0. Berikut langkah-langkah dalam uji validitas:

- 1) Buka aplikasi SPSS versi 25.0
- 2) Klik *new dataset* lalu klik *variable view* pada kanan bawah dan ubah *name* sesuai dengan

banyak item. Pada *decimals* ubah semua menjadi angka 0

- 3) Klik data *view* di bagian pojok kiri bawah serta masukkan data skor skala yang telah dipersiapkan
- 4) Selanjutnya, pilih menu *analyze* lalu pilih sub menu *correlate* kemudian pilih *bivariate*
- 5) Pada kotak dialog *bivariate correlations*, pada bagian *text of significationse* pilih *two tailed* lalu centang *flag of significant correlation* kemudian klik OK
- 6) Selanjutnya muncul hasil kemudian diinterpretasikan

Dasar pengambilan keputusan apabila instrumen tersebut valid dan tidak valid ialah berikut:

- a) instrumen tidak valid, apabila  $r \text{ hitung} < r \text{ tabel}$
- b) instrumen valid, apabila  $r \text{ hitung} > r \text{ tabel}$

Skala regulasi emosi di uji validitas pada 222 responden dengan memiliki nilai koefisien 0,138 pada taraf signifikansi 5%. Apabila aitem pernyataan  $< 0,138$  maka aitem pernyataan dinyatakan tidak valid atau gugur. Berdasarkan hasil uji validitas skala regulasi emosi, didapatkan hasil sebagai berikut:

**Tabel 3. 3 Uji Validitas**

Hasil Analisis	Nomor Item	Jumlah
Item Pernyataan Valid	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15,16,17,18,20,21,22,24,	38

Hasil Analisis	Nomor Item	Jumlah
	25,26,27,28,29,30,31,32,33, 34,35,36,37,38,39,40	
Item Pernyataan Tidak Valid	19, 23	2
Total		40

Berikut merupakan kisi-kisi skala regulasi emosi setelah try out dan uji validitas aitem:

**Tabel 3. 4 Kisi-kisi Skala Regulasi Emosi Setelah Try Out**

Variabel	Aspek	Indikator	Nomor Item		$\Sigma$
			<i>Favorable (+)</i>	<i>Unfavorable (-)</i>	
<b>Regulasi Emosi</b>	<i>Acceptance of emotional response</i>	Kemampuan individu menerima kondisi yang menimbulkan emosi dan tidak merasa malu apabila merasakan emosi negatif	25, 31, 32	10, 11, 20	6
	<i>Engaging in goal directed behavior</i>	Kemampuan untuk tidak terpengaruh oleh emosi negatif serta berpikir dan bertindak secara positif	18, 30, 35	12, 16, 22	6

Variabel	Aspek	Indikator	Nomor Item		$\Sigma$
			<i>Favorable</i> (+)	<i>Unfavorable</i> (-)	
<i>Control emotional responses</i>		Kemampuan mengontrol emosi dan respon emosi (fisiologis, perilaku, nada suara)	17, 21, 27	3, 13, 23	6
		Mampu menunjukkan dan sadar terhadap emosi yang dirasakan	2, 6, 9	8, 34, 37	6
<i>Strategies to emotion regulation</i>		Kemampuan menemukan cara untuk mengurangi emosi negatif	19, 29, 33, 36, 38	14, 15, 24, 26, 28	10
		Kejelasan emosional	1, 7	4, 5	4
Jumlah			19	19	38

#### b. Uji Realibilitas

Setelah dilakukan uji validitas, kemudian instrumen tersebut dilakukan uji realibilitas untuk menguji realibilitas skala yang digunakan. Berikut merupakan langkah-langkahnya:

- 1) Persiapkan hasil data skala, kemudian buka aplikasi SPSS