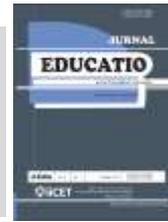




Contents lists available at [Journal IICET](#)
Jurnal EDUCATIO (Jurnal Pendidikan Indonesia)
ISSN: 2502-8103 (Print)ISSN: 2477-8524(Electronic)
Journal homepage: <https://jurnal.iicet.org/index.php/jppi>



Skala regulasi emosi: analisis reliabilitas dan validitas konstruk melalui pendekatan *confirmatory factor analysis* (CFA)

Rani Mega Putri, Nur Wisma, Fadhlina Rozzaqyah, Silvia Ar, Muhammad Ikbal, Aulia Muti'ah
Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Sriwijaya, Palembang, Indonesia

Article Info

Article history:

Received Oct 18th, 2023
Revised Nov 25th, 2023
Accepted Dec 11th, 2023

Keyword:

Emotion regulation
Reliability analysis
Construct validity
Factor analysis

ABSTRACT

Emosi merupakan respon yang ditunjukkan individu terhadap suatu peristiwa atau rangsangan yang dapat mempengaruhi keadaan mentalnya. Emosi tersebut memerlukan pengendalian dalam diri individu untuk mampu menghasilkan perilaku, perasaan dan keadaan mental yang positif dalam proses pengaturan emosi. Pengukuran regulasi emosi diperlukan untuk dapat menggambarkan keadaan pengendalian emosi seseorang. Tujuan penelitian ini adalah untuk menghasilkan skala regulasi emosi yang valid dan reliabel. Metode penelitian ini merupakan metode penelitian dan pengembangan model ADDIE. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI SMA di Ilir Barat I Kota Palembang yang berjumlah 2996 orang. Jumlah sampel pada penelitian ini adalah 102 responden yang diambil secara acak. Pengolahan data penelitian ini menggunakan SPSS dengan rumus *product moment* dan analisis faktor dengan pendekatan analisis faktor konfirmatori. Hasil penelitian menunjukkan validasi isi ahli menyatakan 95% skala layak digunakan, dan skala regulasi yang disusun valid secara konstruktif dengan jumlah item 45 item dengan nilai *reliabilitas Cronbach's alpha* sebesar 0,948. Disimpulkan bahwa skala regulasi emosi cocok digunakan pada kelompok responden yang lebih besar dan beragam.



© 2023 The Authors. Published by IICET.

This is an open access article under the CC BY-NC-SA license
(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0>)

Corresponding Author:

Wisma, N.,
Universitas Sriwijaya, Palembang, Indonesia
Email: nurwisma@fkip.unsri.ac.id

Pendahuluan

Emosi ialah perasaan individu yang muncul sebagai respon ketika menghadapi suatu peristiwa maupun stimulus tertentu. Perubahan emosi kerap kali mempengaruhi perubahan perilaku dan kognitif serta aktivitas seseorang. Dalam proses perkembangan pada anak, emosi merupakan suatu hal yang krisis. Hal tersebut dikarenakan emosi merupakan salah satu faktor yang paling berpengaruh terhadap perilaku yang akan dikeluarkan oleh anak tersebut dan semakin kuat emosi memberikan tekanan, akan semakin kuat mengguncang keseimbangan tubuh untuk melakukan aktivitas tertentu (Paremeswara & Lestari, 2021; Sukatin et al., 2020). Selanjutnya (Wisma & Marta, 2023) mengatakan bahwa emosi positif dan negatif akan mempengaruhi kondisi psikologis seseorang jika mendapat stimulus yang datangnya dari dalam ataupun dari luar orang tersebut.

Emosi menurut Sabana (Wulandari & Lestari, 2021) merupakan aktivitas yang melibatkan perasaan seseorang yang disertai dengan warna efektif pada tingkat rendah (sempit) maupun tingkat tinggi (umum). Selanjutnya, emosi kerap diartikan sebagai keadaan mental seseorang terkait perasaan, pikiran dan perilaku yang dikelompokkan menjadi empat kategori yaitu ketakutan, rasa sakit, nafsu, dan kesenangan (Poria et al., 2019). Keempat kategori emosi tersebut adalah hal yang lumrah dialami oleh setiap orang di mana

perasaan-perasaan individu yang menggambarkan emosi akan mempengaruhi cara individu dalam mengembangkan sosial dan proses interaksi dirinya kepada orang lain.

Interaksi antar individu yang melibatkan emosi dapat mengeratkan hubungan namun juga dapat mengganggu hubungan antar individu tersebut. Dalam konteks sosial emosi, emosi cenderung mendorong aktivitas sosial seseorang. Kompetensi sosial ditentukan oleh kompetensi emosi seseorang. Seseorang dengan kecerdasan emosional yang tinggi cenderung menjadi pribadi yang kompeten secara sosial, perkembangan sosial anak didukung dari kestabilan emosinya dalam menghadapi orang lain (Anzani & Insan, 2020). Sedangkan emosi yang ditunjukkan secara berlebihan dan tidak dapat dikontrol dapat menyebabkan retaknya hubungan di mana ekspresi emosi adalah persepsi dalam bentuk *verbal* dan *non verbal*, merupakan aspek penting menentukan efektifitas dalam komunikasi hubungan interpersonal, terdiri dari beberapa sikap yaitu permusuhan, kritik yang berlebihan, dan dukungan yang tidak tepat (Pardede, 2020). Sikap negatif akibat ekspresi emosi yang negatif tentunya dapat menimbulkan permasalahan bagi individu.

Selain berpengaruh pada hubungan sosial, emosi juga memberikan pengaruh dalam kemampuan individu menyelesaikan masalah. Individu yang kerap meluapkan emosinya tanpa memikirkan konsekuensi luapan tersebut kerap kali dapat menimbulkan permasalahan yang lebih besar. Robert (Ahmad, 2022) menyebutkan emosi negatif adalah reaksi emosi yang berlebihan seperti kesedihan di mana kesedihan yang berlebihan dapat menghambat seseorang untuk mendapatkan dan memproses informasi karena teralihkannya fokus perhatian orang yang mengalaminya. Sebagai contoh, pada emosi kegembiraan, jika dilupakan secara berlebihan dapat menyebabkan individu tersebut bersikap ceroboh dan tidak memperhatikan keadaan sekitar dengan seksama. Pun dengan emosi marah. Marah, gembira, malu maupun emosi lainnya adalah hal yang wajar dimiliki manusia, namun ketika marah menjadi tidak stabil dan diselesaikan dengan impulsif dapat menyebabkan terjadinya permasalahan lain seperti kemarahan pada antar siswa dalam tawuran, perkelahian maupun tindak agresif lainnya yang pada akhirnya mengancam keselamatan siswa.

Agar individu mampu untuk mengendalikan emosi, perlu adanya kestabilan, keseimbangan, dan penyaluran emosi yang positif. Hal ini disebut sebagai regulasi emosi. Regulasi emosi merupakan kemampuan untuk menahan diri dan fokus saat mengevaluasi reaksi emosional yang dikenal sebagai control emosi (Rahmadhony, 2020). Regulasi emosi adalah kemampuan untuk mengendalikan emosi yang tampak maupun tidak tampak dengan memantau, mengevaluasi, dan mengubah reaksi emosi secara sesuai untuk mengimbangi emosi dan mencegah siswa belajar terlalu banyak (Putri et al., 2023). Regulasi emosi adalah kemampuan seseorang dalam mengontrol emosi mereka dengan mengendalikan emosi mereka sendiri (Viententia, 2021).

Regulasi emosi merupakan suatu manajemen pengendalian diri individu terhadap emosi yang dimilikinya. Regulasi emosi terbentuk sejak individu mulai memahami berbagai emosi diri. Individu yang memiliki regulasi emosi yang baik ditandai dengan gejala perilaku; (1) Kendali diri, kemampuan untuk mengontrol diri dan menentukan bagaimana seseorang akan menunjukkan emosi atau perilaku yang sesuai; (2) Hubungan interpersonal yang baik; (3) Selalu bersikap hati-hati; (4) Kemampuan seseorang untuk beradaptasi dan menyesuaikan diri dengan lingkungannya dikenal sebagai adaptabilitas; dan (5) Toleransi yang tinggi terhadap frustrasi, seseorang yang mampu mengatasi frustrasi dan tidak mudah putus asa; dan (6) Kemampuan untuk memandang positif terhadap diri sendiri dan lingkungan. Sedangkan menurut Ningrum (Miraharsari & Hilmiyah, 2023) ketika individu memiliki kontrol emosi yang baik berperilaku yang positif dan bermanfaat bagi diri sendiri dan orang lain. Kontrol emosi dapat ditunjukkan dengan kemampuan mereka untuk bekerja sama, membantu, berdamai, berbagi, dan berbagai tindakan lainnya.

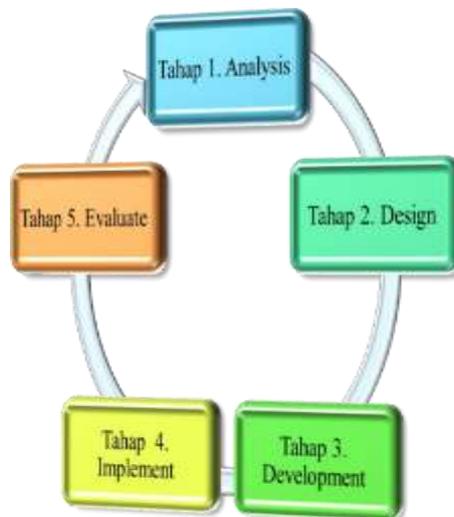
Fenomena kegagalan pengendalian emosi pada siswa kerap menjadi sorotan baik secara lokal di sekolah maupun secara nasional. Kerap pemberitaan luapan emosi menjadi bumerang bagi siswa dalam menyelesaikan masalah. Sebagai contoh, maraknya kasus tawuran akibat rasa benci, rasa dendam, maupun emosi kebanggaan. Selanjutnya fenomena bunuh diri, kenakalan remaja, dan tindakan lain yang dikarenakan rasa kecewa, frustrasi dan sebagainya. Berbagai fenomena ini menunjukkan masih banyaknya remaja Indonesia yang tidak mampu mengendalikan emosi yang bergejolak. Gejala emosi remaja yang tidak dapat dikendalikan ini dapat dilihat dari berbagai pemberitaan perundungan dan tindak kekerasan lainnya. KPAI mencatat sebanyak 127 kasus kekerasan fisik dan atau psikis yang dilakukan remaja di lingkungan sekolah. Dari sisi psikologis, motivasi utama untuk melakukan tindak kekerasan dapat dipandang sebagai ketidakmampuan untuk menahan emosi, bahkan kekerasan digunakan media mengeskpresikan perasaan seseorang seperti marah, frustrasi atau sedih (Hidayat, 2021; Rozzaqyah et al., 2021), selain itu menurut . Oleh sebab itu diperlukannya pengukuran regulasi diri siswa agar mendapat gambaran tingkat regulasi emosi sebagai landasan pemberian layanan pencegahan maupun pengembangan dalam setting sekolah agar tidak semakin maraknya fenomena di atas hanya karena emosi yang tidak dapat dikendalikan.

Pengukuran regulasi emosi membutuhkan instrumen pengukuran yang andal, valid dan reliabel. Di Indonesia pengembangan instrumen regulasi emosi belum dilakukan oleh penelitian lain. Oleh sebab itu, pengembangan skala regulasi emosi ini bertujuan untuk mengisi kekosongan penelitian sebelumnya melalui uji validitas konten, uji reliabilitas, dan uji validitas faktor untuk konstruk alat ukur dengan menggunakan pendekatan Confirmatory Faktor Analysis (CFA). Analisis Faktor adalah suatu metode analisis untuk menemukan apakah terdapat satu atau beberapa variabel yang bersifat latent (tak dapat diamati secara langsung) yang menjadi penyebab mengapa sehimpuan variabel saling berkorelasi. Sedangkan pendekatan CFA adalah salah satu metode statistika analisis faktor, Karena sifatnya yang “konfirmasi” maka CFA dapat digunakan untuk menguji validitas konstruk dari sebuah tes/alat ukur psikologi. Dengan CFA, bisa diuji (dikonfirmasi) sejauh mana seluruh item dari tes tersebut memang mengukur/memberikan informasi tentang satu hal saja, yaitu apa yang hendak diukur (Umar & Nisa, 2020). Sehingga dalam penelitian ini pendekatan CFA digunakan untuk mengkonfirmasi keterandalan aspek-aspek skala regulasi emosi. Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk menghasilkan skala regulasi emosi yang valid secara konten dan konstruk serta reliabel yang dapat digunakan untuk mengukur regulasi emosi siswa.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode penelitian dan pengembangan (*research and development*) dengan model pengembangan ADDIE (*analysis, design, development, implementation, and evaluation*). Menurut (Cahyadi, 2019) salah satu desain pengembangan yang sering digunakan adalah ADDIE Model melalui 5 tahapan: *Analysis, Design, Development, Implementation dan Evaluation*. Proses pengembangan memerlukan beberapa kali pengujian tim ahli, subyek penelitian secara individu, skala terbatas maupun skala luas (lapangan) dan revisi guna penyempurnaan produk akhir sehingga produk yang dikembangkan telah memenuhi kriteria produk yang baik, dan teruji secara empiris.

Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X SMA di Kecamatan Ilir Barat 1, Kota Palembang dengan total 2996 siswa. Sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 182 yang diambil secara acak sederhana (*simple random sampling*). Adapun prosedur penelitian ini mengikuti model ADDIE seperti pada gambar berikut.



Gambar 1 <Prosedur pengembangan model ADDIE>

Waktu penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juli hingga November 2023, di Kecamatan Ilir Barat 1, Palembang. Adapun instrumen penelitian yang digunakan adalah skala regulasi emosi yang dikembangkan dalam penelitian ini dengan kisi-kisi pengembangan berdasarkan aspek-aspek regulasi emosi yang dikembangkan oleh Gross (2007) berikut: (1) *Activation of a regulatory goal*, (2) *Engagement of the processes that are responsible for altering the emotion trajectory (strategies)*, dan (3) *Impact on emotion regulation (outcomes)*.

Analisis pengolahan data pada penelitian ini dilaksanakan dengan 3 tahap, yaitu pertama, analisis judgment terhadap desain dan item pernyataan oleh kelompok ahli. Kedua, Uji validitas item menggunakan *pearson product moment*, validitas konstruk menggunakan pendekatan CFA, dan uji reliabilitas menggunakan *alpha cronbach* di aplikasi SPSS. Selanjutnya penelitian ini dibatasi hanya pada uji validitas dan reliabilitas dalam kelompok kecil, yaitu hanya dilakukan di Kecamatan Ilir Barat 1, penelitian ini juga dibatasi pada penyusunan konstruk skala regulasi emosi melalui *CFA approach*. Penggunaan CFA dapat menentukan validitas dan

reliabilitas suatu instrumen, hal ini sejalan dengan pendapat (Sujati et al., 2020) bahwa CFA selain dapat digunakan untuk menguji validitas konstruk, juga dapat menguji reliabilitas konstruk. Selain itu O'Rourke (Ariyanto et al., 2023) juga menyatakan bahwa CFA cocok untuk menentukan validitas konstruk dan reliabilitas instrumen.

Hasil dan Pembahasan

Hasil penelitian ini dijabarkan berdasarkan tahap pengembangan ADDIE. Pertama, pada tahap Analisis (A) diperoleh data Hasil wawancara ini didapatkan bahwa dari keenam siswa yang diwawancarai, cara responden merespon dan meluapkan emosi terhadap suatu peristiwa sudah baik namun belum terukur dengan baik untuk peristiwa-peristiwa lain di luar akademik, misalnya menyikapi persoalan mengenai akademik siswa, namun mereka belum paham bahwa yang responden lakukan merupakan bagian dari regulasi emosi. Selain di SMAN 10 Palembang, peneliti juga mewawancarai lima siswa dari SMA Srijaya Negara Palembang, hasilnya adalah responden menjelaskan bahwa responden sulit untuk mengontrol emosi, ada beberapa penyebab, yang responden pahami, responden tidak tahu cara mengontrol emosi dan gejala emosinya belum stabil. Hasil ini menjadi dasar bahwa untuk mengukur gejala emosi dan regulasinya diperlukan pengembangan instrumen yang valid dan reliabel.

Kedua, pada tahap desain (D), blue print pengembangan skala dilakukan berdasarkan aspek regulasi emosi yang disusun dengan item pernyataan dengan jumlah 55 item dan skala pengukuran likert. Adapun kisi-kisi skala regulasi emosi sebagai *blueprint* pertama sebagai berikut.

Variabel	Aspek	Deskriptor
Regulasi Emosi	<i>Activation of regulatory goal</i> (aktivitas dari pengaturan tujuan)	Kemampuan untuk tidak terpengaruh oleh emosi negatif yang dirasakan, mampu tetap berpikir dan melakukan sesuatu dengan baik, dan mampu untuk dapat mengontrol emosi yang dirasakan
	<i>Engagement of the processes that are responsible for altering the emotion trajectory</i> (keterlibatan proses yang bertanggung jawab untuk merubah jalannya emosi)	Keyakinan individu untuk dapat mengatasi suatu masalah, memiliki kemampuan untuk menemukan suatu cara yang dapat mengurangi emosi negatif, dan mampu dengan cepat menenangkan diri kembali setelah merasakan emosi yang berlebihan.
	<i>Impact on emotion regulation</i> (outcomes) (dampak dari regulasi emosi yang dilakukan)	Merespon emosi yang ditampilkan (respon tingkah laku, fisiologis dan nada suara) dan mampu menunjukkan respon emosi yang tepat

Tabel 1 <Rancangan Kisi-kisi Skala Regulasi Emosi>

Berdasarkan tabel 1, terdapat 3 aspek regulasi emosi yang menjadi dasar pengembangan skala. Aspek ini merupakan pendapat (Eldesouky & Gross, 2019) yang menyebutkan bahwa aspek regulasi emosi terdiri dari (1) activation of regulatory goal; (2) engagement of the processes that are responsibility for altering the emotion trajectory; dan (3) impact on emotion regulation. Ketiga aspek ini memuat berbagai pernyataan yang menggambarkan gejala, bentuk, perasaan, pikiran dan perilaku dalam regula siemosi.

Ketiga, pada tahap pengembangan (D), hasil blue print skala dianalisis oleh kelompok ahli, baik secara isi, bahasa maupun komponen setiap aspek regulasi emosi, diperoleh hasil bahwa skala regulasi yang dikembangkan secara umum (95%) sudah layak dan mewakili aspek-aspek regulasi emosi yang akan diukur, namun terdapat beberapa saran validator terkait susunan kalimat yang hendaknya lebih sederhana, jelas, dan tidak terlalu panang sehingga item dapat dipahami responden dan mengukur lebih kuat terkait regulasi emosi siswa SMA. Adapun hasil validasi tersebut dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 2 <Hasil validasi konten oleh ahli>

Validator	Persentase (%)	Hasil Validasi	Komentar
Dosen	95	Sangat Layak	Kalimat pernyataan pada instrumen lebih mudah dipahami agar siswa dapat mengerti dengan jelas.
Dosen	95	Sangat Layak	Kata yang tidak efektif lebih baik dihapuskan dan diganti dengan yang tidak bertele-tele
Guru BK	95	Sangat Layak	Tambahkan kata penjelas agar kalimat pernyataan lebih sesuai. Misalnya: Saya menunjukkan kemarahan saya kepada teman yang (suka) terlambat.

Keempat, tahap implementasi (I), tahap ini dilakukan pertama pada kelompok kecil, yaitu 80 responden sebagai langkah awal mengidentifikasi item yang valid dengan menggunakan pearson product moment. Hasil tahap ini dapat dilihat pada tabel. Tabel tersebut menunjukkan terdapat 45 item valid dan 13 item tidak valid karena nilai r hitung < r tabel ($n=80$) yaitu lebih kecil dari 0,2199, sehingga item tidak valid tersebut dieliminasi. Setelah proses eliminasi, tahap implementasi dilaksanakan pada kelompok lebih besar dengan jumlah responden 102 siswa. Hasil ini kemudian dievaluasi (tahap kelima, evaluasi (E)) menggunakan uji validitas pearson product moment dan Analisis Faktor menggunakan pendekatan Confirmatory Factor Analysis, serta uji reliabilitas instrument.

Pada uji validitas *pearson product moment*, diperoleh data bahwa seluruh item koefisien r hitung lebih besar dari r tabel, sehingga 45 item dinyatakan valid sebagaimana tabel berikut.

Tabel 3 <Hasil R Hitung Product Moment Pada Uji Validitas>

Nomor Item	Nilai r hitung	Label validitas (r tabel = 0,194)	Nomor Item	Nilai r hitung	Label validitas (r tabel = 0,194)
1		Valid	24		Valid
2		Valid	25		Valid
3		Valid	26		Valid
4		Valid	27		Valid
5		Valid	28		Valid
6		Valid	29		Valid
7		Valid	30		Valid
8		Valid	31		Valid
9		Valid	32		Valid
10		Valid	33		Valid
11		Valid	34		Valid
12		Valid	35		Valid
13		Valid	36		Valid
14		Valid	37		Valid
15		Valid	38		Valid
16		Valid	39		Valid
17		Valid	40		Valid
18		Valid	41		Valid
19		Valid	42		Valid
20		Valid	43		Valid
21		Valid	44		Valid
22		Valid	45		Valid
23		Valid			

Selanjutnya, untuk menguji konsistensi item terhadap aspek yang diukur, serta pengelompokan item yang saling mendukung dilakukan analisis CFA. Sebelum masuk pada analisis ini, uji prayarat CFA adalah dengan

menguji KMO serta nilai MSA (Measure of Sampling Adequacy) tiap item. Syarat uji validitas dengan ketentuan nilai loading factor (KMO dan MSA) > 0,5. Diperoleh hasil berikut.

Tabel 4 <KMO and Bartlett's Test>

Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy.		.784
Bartlett's Test of Sphericity	Approx. Chi-Square	3.082E3
	Df	990
	Sig.	.000

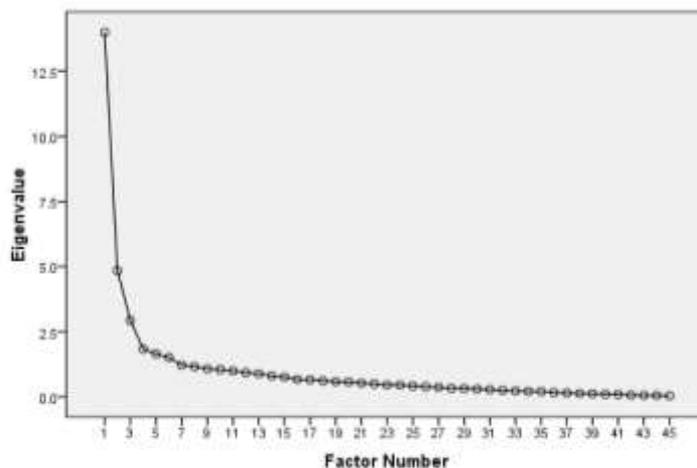
Tabel 5 <Hasil Measure of Sampling Adequacy (MSA) Item>

Nomor Item	Nilai MSA	Label kesesuaian syarat MSA (>0,5)	Nomor Item	Nilai MSA	Label kesesuaian syarat MSA (>0,5)
1	0,751	Memenuhi	24	0,880	Memenuhi
2	0,771	Memenuhi	25	0,787	Memenuhi
3	0,723	Memenuhi	26	0,770	Memenuhi
4	0,767	Memenuhi	27	0,728	Memenuhi
5	0,828	Memenuhi	28	0,843	Memenuhi
6	0,746	Memenuhi	29	0,873	Memenuhi
7	0,715	Memenuhi	30	0,743	Memenuhi
8	0,707	Memenuhi	31	0,744	Memenuhi
9	0,815	Memenuhi	32	0,740	Memenuhi
10	0,730	Memenuhi	33	0,796	Memenuhi
11	0,809	Memenuhi	34	0,774	Memenuhi
12	0,907	Memenuhi	35	0,843	Memenuhi
13	0,838	Memenuhi	36	0,687	Memenuhi
14	0,710	Memenuhi	37	0,865	Memenuhi
15	0,846	Memenuhi	38	0,835	Memenuhi
16	0,833	Memenuhi	39	0,817	Memenuhi
17	0,723	Memenuhi	40	0,776	Memenuhi
18	0,827	Memenuhi	41	0,625	Memenuhi
19	0,732	Memenuhi	42	0,816	Memenuhi
20	0,815	Memenuhi	43	0,694	Memenuhi
21	0,815	Memenuhi	44	0,724	Memenuhi
22	0,781	Memenuhi	45	0,831	Memenuhi
23	0,723	Memenuhi			

Hasil KMO menunjukkan nilai $0,784 > 0,5$, yang artinya antar item memiliki hubungan yang signifikan dan nilai signifikansi tes Bartlett sebesar $0 < 0,05$ yang artinya sampel yang digunakan sudah memadai untuk mengukur keterandalan skala Regulasi Emosi. Sedangkan pada tabel selanjutnya, dapat kita lihat bahwa korelasi antar item 1 hingga 45 memiliki nilai Anti-image correlation MSA > 0,5 yang artinya seluruh item memenuhi syarat untuk dilakukan uji validitas konstruk menggunakan Analisis Faktor dengan pendekatan CFA.

Fase selanjutnya dalam uji validitas konstruk adalah uji validitas confirmatory factor analysis dengan formula extraction method adalah Maximum Likelihood. Hasil uji dapat dilihat pada gambar 2, pada gambar tersebut diperoleh plot faktor Eigenvalues (faktor pengukur item) ada 3 faktor utama, hal ini sebagaimana dalam penyusunan instrument memang menggunakan 3 dimensi regulasi emosi. Melalui gambar tersebut, faktor-faktor yang dihasilkan digunakan untuk mengelompokkan item-item yang saling mendukung dan memberika dampak

paling besar terhadap validitas instrument. Sehingga diperoleh data beberapa item yang mengalami rotasi/perpindahan terhadap faktor sebelum diuji dengan setelah diuji. Hal tersebut dapat dilihat pada tabel 6.



Gambar 2 <Scree Plot Banyaknya Faktor>

Tabel 6<Matrik Rotasi Item>

No Item	Aspek			No Item	Factor		
	A1	A2	A3		A1	A2	A3
33	.792			2		.626	
28	.755			17		.607	
13	.729			14		.596	
9	.693		.383	42		.587	.375
18	.646		.367	19	.352	.579	
44	.642			25		.549	.376
16	.631		.323	7	.341	.547	
15	.595		.401	30		.500	
37	.569			1		.444	
6	.552			43		.421	.367
20	.549		.412	34			.725
4	.528			35			.714
29	.523		.486	24		.337	.605
3	.512		.411	36	.335		.602
31	.499	.317		40			.573
39	.490		.392	22			.533
41	.417		.325	38	.391		.529
8				5	.329		.528
21		.747		45		.327	.440
10		.697		32		.361	.425
26		.665		12	.353	.301	.419
27		.658		23			.405
11		.636					

Hasil implementasi yang disajikan pada tabel rotasi item antar faktor/aspek di atas menunjukkan 1 item, yaitu nomor 8 tidak memenuhi ketiga aspek regulasi emosi, hal ini terjadi bisa karena item tersebut tidak mendukung item lainnya maupun tidak sesuai dengan konten regulasi emosi. Selanjutnya ditemukan adanya perubahan konstruk 23 item sebagai berikut.

- Terdapat 2 item pada A2 yang berpindah ke A1 : item 28 dan 29
- Terdapat 3 item pada A2 yang berpindah ke A3 : item 22, 23 dan 24

- Terdapat 8 item pada A1 yang berpindah ke A2 : item 1,2, 7, 10, 11, 14, 17, dan 19
- Terdapat 2 item pada A1 yang berpindah ke A3 : item 5 dan 12
- Terdapat 6 item pada A3 yang berpindah ke A1 : item 31, 33, 37, 39, 41, dan 44
- Terdapat 2 item pada A3 yang berpindah ke A2 : item 42, 43

Berdasarkan hasil tahap evaluasi di atas, maka Skala Regulasi Emosi yang telah dikembangkan ini dapat dinyatakan valid baik secara konten dan konstruk, dan reliabel untuk digunakan dalam mengukur tingkat regulasi emosi siswa SMA. Adapun hasil skala ini secara rinci dapat dilihat dalam tabel kisi-kisi skala regulasi emosi berikut.

Variabel	Aspek	Deskriptor	+	-
Regulasi Emosi	<i>Activation of regulatory goal</i> (aktivitas dari pengaturan tujuan)	Kemampuan untuk tidak terpengaruh oleh emosi negatif yang dirasakan, mampu tetap berpikir dan melakukan sesuatu dengan baik, dan mampu untuk dapat mengontrol emosi yang dirasakan	6,13, 18,28, 29,37	3,4,9, 15,16, 20,31, 33,39, 41,44
	<i>Engagement of the processes that are responsible for altering the emotion trajectory</i> (keterlibatan proses yang bertanggung jawab untuk merubah jalannya emosi)	Keyakinan individu untuk dapat mengatasi suatu masalah, memiliki kemampuan untuk menemukan suatu cara yang dapat mengurangi emosi negatif, dan mampu dengan cepat menenangkan diri kembali setelah merasakan emosi yang berlebihan	1,2,7,10, 11,17, 19,21, 25,30, 43	14,26 27,42
	<i>Impact on emotion regulation</i> (outcomes) (dampak dari regulasi emosi yang dilakukan)	Merespon emosi yang ditampilkan (respon tingkah laku, fisiologis dan nada suara) dan mampu menunjukkan respon emosi yang tepat	23,24, 32,36, 40,45	22,5,12, 34,35, 38,
Jumlah			23	22

Tabel 7 <Kisi-Kisi Skala Regulasi Emosi setelah uji validitas dan seliabilitas>

Selanjutnya, uji reliabilitas skala regulasi emosi dilakukan dengan perhitungan Cronbach Alpha, diperoleh hasil nilai reliabilitas sebesar 0.948 yang artinya skala regulasi emosi bersifat andal dan konsisten dengan seperti tabel berikut.

Tabel 8 <Hasil Uji Reliabilitas Cronvach Alpha melalui SPSS>

<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>N of Items</i>
0,948	45

Pemahaman terhadap manusia adalah suatu studi yang terus dilakukan oleh para peneliti. Dalam kajian pendidikan, pemahaman terhadap siswa merupakan suatu keharusan bagi pendidik agar pelaksanaan pendidikan dapat dilaksanakan sesuai kebutuhan, perkembangan, dan keadaan siswa itu sendiri sehingga menghasilkan siswa yang mampu mandiri, memiliki kematangan intelektual, kematangan sosial, berakhlak mulia, serta kompetensi dan keterampilan lainnya.

Pemahaman terhadap siswa dilaksanakan tidak hanya pada domain kognitif saja, namun pada domain afektif/konatif serta psikomotor yang mana ketiga domain ini dapat saling mempengaruhi. Pada domain konatif, emosi merupakan salah satu variabel yang harus dipahami oleh pendidik. Dengan adanya skala regulasi emosi yang valid dan reliabel, diharapkan mampu memberikan kontribusi secara praktis kepada pendidikan untuk dapat memahami kemampuan anak dan remaja dalam mengendalikan, mengarahkan dan memanfaatkan emosi yang dirasakannya.

Penyusunan skala regulasi emosi ini menjawab kebutuhan layanan bimbingan dan konseling di sekolah untuk menggunakan skala psikologis dalam menganalisis kebutuhan siswa sehingga pemberian layanan dapat sesuai dengan siswa secara individu maupun kelompok. Skala psikologis digunakan karena menurut sifatnya, skala psikologis dapat mengukur suatu variabel dalam diri inividu melalui beberapa pernyataan yang memuat gejala, indikasi, kecenderungan, persepsi, dan berbagai hal secara rinci untuk mencapai suatu kesimpulan terhadap variabel yang diukur (Saifuddin, 2020). Pada penelitian ini, variabel yang diukur adalah regulasi emosi, sehingga pernyataan-pernyataan yang dijabarkan berupa perasaan, pikiran, dan perilaku seseorang ketika mengalami emosi dan mengendalikannya. Hal ini dilakukan karena pengukuran psikologis adalah pengukuran subjektif sehingga membutuhkan berbagai gejala kuantitatif untuk mencapai kesimpulan tingkat ataupun arah regulasi emosi seseorang apakah positif apakah negatif.

Pengukuran regulasi emosi di Indonesia belum dikembangkan dalam penelitian, banyaknya penelitian terkait regulasi emosi menggunakan skala yang tidak melalui pengujian baik secara konten, konstruk, isi, maupun reliabel terhadap responden yang luas. Seperti pada penelitian Mawardah & Adiyanti (2014), skala regulasi emosi yang digunakan hanya terbatas pada responden yang sama, sehingga untuk mengukur regulasi emosi pada responden di luar populasi masih membutuhkan pengujian validitas dan reliabilitas lebih lanjut.

Pengembangan skala regulasi emosi di luar negeri beberapa sudah dilakukan oleh penelitian, seperti (Phillips, 2007), selain karena penelitian ini jauh dilakukan lebih dari 10 tahun, penelitian ini juga berfokus pada pengukuran regulasi emosi fungsional dan disfungsional sehingga tidak mengukur aspek regulasi emosi itu sendiri. Selanjutnya, pengembangan skala regulasi oleh Jermann et al. (2006). Pengembangan pada penelitian tersebut juga lebih dari 10 tahun yang lalu, dan penelitian tersebut terbatas hanya pada pengukuran regulasi emosi domain kognitif. Oleh sebab itu, skala regulasi emosi pada penelitian ini memberikan warna baru baik dalam kajian empirik maupun praktik di Indonesia.

Simpulan

Pengembangan skala regulasi emosi melalui uji reliabilitas diperoleh hasil dengan kategori kuat. Pada uji validitas konten, diperoleh kesimpulan seluruh pernyataan layak untuk digunakan. Selanjutnya, pada uji validitas product moment diperoleh data seluruh item skala regulasi emosi (45 item dinyatakan valid) namun adanya eliminasi terhadap 1 item tidak memenuhi nilai standar faktor sehingga item tersebut dieliminasi. Selanjutnya, matrikrotasi pada uji confirmatory factor analisis (CFA) diperoleh data sebanyak 23 item mengalami rotasi sehingga dilakukannya konstruk ulang terhadap item pernyataan. Disimpulkan bahwa skala regulasi emosi dinyatakan valid dan reliabel untuk digunakan mengukur tingkat regulasi emosi siswa SMA.

Ucapan Terimakasih

Artikel ini adalah publikasi dari penelitian tahun 2023 yang dibiayai oleh Dana Hibah Penelitian Sains, Teknologi, dan Seni pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya dengan Surat Keputusan Dekan nomor 1455/UN9.FKIP/TU.SK/2023 terkait Pengumuman Pemenang Proposal Hibah Penelitian.

Referensi

- Ahmad, H. (2022). Hubungan Kestabilan Emosi Dengan Kontrol Diri Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Realita : Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 6(2). <https://doi.org/10.33394/realita.v6i2.4495>
- Anzani, W. R., & Insan, K. I. (2020). Perkembangan sosial emosi pada anak usia prasekolah. *Pandawa: Jurnal Pendidikan Dan Dakwah*, 2(2), 180–193.
- Ariyanto, T., Herwin, H., & Sujati, H. (2023). Uji Validitas Dan Reliabilitas Konstruk Instrumen Tes Kemampuan Operasi Hitung Bilangan Bulat Menggunakan CFA. *AKSIOMA: Jurnal Program Studi Pendidikan Matematika*, 12(3), 2977–2987.
- Cahyadi, R. A. H. (2019). Pengembangan Bahan Ajar Berbasis Addie Model. *Halaqa: Islamic Education Journal*, 3(1), 35–42. <https://doi.org/10.21070/halaqa.v3i1.2124>
- Eldesouky, L., & Gross, J. J. (2019). Emotion regulation goals: An individual difference perspective. *Social and Personality Psychology Compass*, 13(9), 1–10. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/spc3.12493>
- Hidayat, A. (2021). Kekerasan terhadap Anak dan Perempuan. *AL-MURABBI: Jurnal Studi Kependidikan Dan Keislaman*, 8(1), 22–33. <https://doi.org/10.53627/jam.v8i1.4260>

- Jermann, F., Van Der Linden, M., D'Acremont, M., & Zermatten, A. (2006). Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ): Confirmatory factor analysis and psychometric properties of the French translation. *European Journal of Psychological Assessment, 22*(2), 126–131. <https://doi.org/10.1027/1015-5759.22.2.126>.
- Miraharsari, A., & Hilmiyah, A. N. (2023). Gambaran Regulasi Emosi pada Anak dengan Gangguan Emosi dan Perilaku. *Judikhu: Jurnal Pendidikan Khusus, 2*(2), 7–14.
- Pardede, J. A. (2020). Ekspresi Emosi Keluarga Yang Merawat Pasien Skizofrenia. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Imelda, 6*(2), 117–122. <https://doi.org/10.52943/jikeperawatan.v6i2.403>
- Paremeswara, M. C., & Lestari, T. (2021). Pengaruh Game Online Terhadap Perkembangan Emosi dan Sosial Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Tambusai, 5*(Pengaruh Game Online), 1473–1481.
- Phillips, K. F. V. (2007). A new self-report measure of emotion regulation in adolescents: The Regulation of Emotions Questionnaire. *Clinical Psychology & Psychotherapy: An International Journal of Theory & Practice, 14*(2), 145–156. <https://doi.org/https://doi.org/10.1002/cpp.523>
- Poria, S., Majumder, N., Mihalcea, R., & Eduard, H. A. (2019). Emotion Recognition in Conversation: Research Challenges, Datasets, and Recent Advances. *IEEE Access, 7*, 100943–100953. <https://doi.org/10.1109/ACCESS.2019.2929050>
- Putri, R. A. P., Chitam, M. N., Wijianto, B., & Khotimah, K. (2023). Hubungan Regulasi Emosi Dengan Hasil Belajar Pada Siswa Kelas Vii Smp Negeri 3 Mojolaban. *SEGAWATI: Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia, 2*(1), 126–131. <https://doi.org/DOI:https://doi.org/10.56910/sewagati.v2i1.849>
- Rahmadhony, S. (2020). Efektivitas Pelatihan Regulasi Emosi untuk Menurunkan Perilaku Bullying pada Siswa SMP. *Analitika, 12*(2), 169–178. <https://doi.org/10.31289/analitika.v12i2.3733>
- Rozzaqyah, F., Silvia, A., & Wisma, N. (2021). *Aggressive Behavior: Comparative Study on Girls and Boys in The Middle School . 513*, 416–420. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.201230.139>
- Saifuddin, A. (2020). *Penyusunan Skala Psikologis*. Kencana.
- Sujati, H., Sajidan, Akhyar, M., & Gunarhadi. (2020). Testing the construct validity and reliability of curiosity scale using confirmatory factor analysis. *Journal of Educational and Social Research, 10*(4), 229–237. <https://doi.org/10.36941/JESR-2020-0080>
- Sukatin, S., Chofifah, N., Turiyana, T., Paradise, M. R., Azkia, M., & Ummah, S. N. (2020). Analisis Perkembangan Emosi Anak Usia Dini. *Golden Age: Jurnal Ilmiah Tumbuh Kembang Anak Usia Dini, 5*(2), 77–90. <https://doi.org/10.14421/jga.2020.52-05>
- Umar, J., & Nisa, Y. F. (2020). Uji Validitas Konstruk dengan CFA dan Pelaporannya. *Jurnal Pengukuran Psikologi Dan Pendidikan Indonesia, 9*(2), 1–11. <https://doi.org/10.15408/jp3i.v9i2.16964>
- Viententia, R. (2021). Peran Dukungan Sosial Keluarga Terhadap Regulasi Emosi Anak Dalam Belajar. *Satya Sastraharing: Jurnal Manajemen, 5*(2), 35–46.
- Wisma, N., & Marta, I. A. (2023). Study of Emotional Intelligence of Sports Students. *Jurnal Ilmu Keolahragaan: Halaman Olahraga Nusantara, 6*(2), 474–483.
- Wulandari, D., & Lestari, T. (2021). Pengaruh gadget terhadap perkembangan emosi anak. *Jurnal Pendidikan Tambusai, 5*(1), 1689–1695. <https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/1162?articlesBySameAuthorPage=2>