

3. METODE PENELITIAN

3.1 Masalah Penelitian

Seperti yang telah dikemukakan dalam latar belakang penelitian, masalah umum yang diangkat pada penelitian ini adalah: “Apakah terdapat hubungan antara tingkat *hardiness* dengan strategi regulasi emosi secara kognitif pada ibu bekerja?”. Untuk memudahkan dalam pengujian hipotesis penelitian, maka permasalahan umum tersebut diperinci dan dioperasionalisasikan menjadi sebagai berikut:

1. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara skor *hardiness* ibu bekerja dengan skor strategi *self blame*?
2. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara skor *hardiness* ibu bekerja dengan skor strategi *acceptance*?
3. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara skor *hardiness* ibu bekerja dengan skor strategi *ruminatation*?
4. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara skor *hardiness* ibu bekerja dengan skor strategi *positive refocusing*?
5. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara skor *hardiness* ibu bekerja dengan skor strategi *refocus on planning*?
6. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara skor *hardiness* ibu bekerja dengan skor strategi *positive reappraisal*?
7. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara skor *hardiness* ibu bekerja dengan skor strategi *putting into perspective*?
8. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara skor *hardiness* ibu bekerja dengan skor strategi *catastrophizing*?
9. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara skor *hardiness* ibu bekerja dengan skor strategi *blaming others*?

3.2 Hipotesis Penelitian

Berdasarkan tinjauan kepustakaan yang telah dijelaskan dalam bab sebelumnya, maka peneliti mengajukan hipotesis sebagai jawaban atas masalah-

masalah penelitian yang telah disebutkan sebelumnya. Hipotesis dalam penelitian ini dibagi menjadi hipotesis alternatif (Ha) dan hipotesis null (Ho).

3. 2. 1 Hipotesis Alternatif (Ha)

Hipotesis alternatif dalam penelitian ini adalah :

Ha-1 : Terdapat hubungan yang signifikan antara skor *hardiness* ibu bekerja dengan skor strategi *self blame*.

Ha-2 : Terdapat hubungan yang signifikan antara skor *hardiness* ibu bekerja dengan skor strategi *acceptance*.

Ha-3 : Terdapat hubungan yang signifikan antara skor *hardiness* ibu bekerja dengan skor strategi *ruminatation*.

Ha-4 : Terdapat hubungan yang signifikan antara skor *hardiness* ibu bekerja dengan skor strategi *positive refocusing*.

Ha-5 : Terdapat hubungan yang signifikan antara skor *hardiness* ibu bekerja dengan skor strategi *refocus on planning*.

Ha-6 : Terdapat hubungan yang signifikan antara skor *hardiness* ibu bekerja dengan skor strategi *positive reappraisal*.

Ha-7 : Terdapat hubungan yang signifikan antara skor *hardiness* ibu bekerja dengan skor strategi *putting into perspective*.

Ha-8 : Terdapat hubungan yang signifikan antara skor *hardiness* ibu bekerja dengan skor strategi *catastrophizing*.

Ha-9 : Terdapat hubungan yang signifikan antara skor *hardiness* ibu bekerja dengan skor strategi *blaming others*.

3. 2. 2 Hipotesis Null (Ho)

Hipotesis null atau hipotesis yang diuji dalam penelitian ini adalah :

Ho-1 : Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara skor *hardiness* ibu bekerja dengan skor strategi *self blame*.

Ho-2 : Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara skor *hardiness* ibu bekerja dengan skor strategi *acceptance*.

- Ho-3 : Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara skor *hardiness* ibu bekerja dengan skor strategi *ruminatio*n.
- Ho-4 : Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara skor *hardiness* ibu bekerja dengan skor strategi *positive refocusing*.
- Ho-5 : Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara skor *hardiness* ibu bekerja dengan skor strategi *refocus on planning*.
- Ho-6 : Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara skor *hardiness* ibu bekerja dengan skor strategi *positive reappraisal*.
- Ho-7 : Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara skor *hardiness* ibu bekerja dengan skor strategi *putting into perspective*.
- Ho-8 : Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara skor *hardiness* ibu bekerja dengan skor strategi *catastrophizing*.
- Ho-9 : Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara skor *hardiness* ibu bekerja dengan skor strategi *blaming others*.

3. 3 Variabel-variabel Penelitian

3. 3. 1 Variabel 1

Variabel satu dalam penelitian ini adalah regulasi emosi secara kognitif. Seperti yang telah dijelaskan pada bab tinjauan pustaka, definisi dari regulasi emosi secara kognitif dapat dimengerti sebagai suatu cara kognitif untuk mengelola informasi yang dapat menimbulkan suatu kondisi emosi tertentu. Terdapat sembilan strategi regulasi emosi secara kognitif menurut Garnefski, Kraaij, dan Spinhoven (2001) yaitu : *self-blame*, *acceptance*, *focus on thought* atau *ruminatio*n, *positive reappraisal*, *refocus on planning*, *positive refocusing*, *putting into perspective*, *catastrophizing*, dan *blaming others*. Operasionalisasi dari variabel ini adalah skor total partisipan pada tiap strategi, karena tidak adanya skor tunggal regulasi emosi secara kognitif dalam *CERQ* (Garnefski & Kraaij, 2007).

3. 3. 2 Variabel 2

Variabel dua dalam penelitian ini adalah *hardiness*. Berdasarkan tinjauan kepustakaan dapat disimpulkan bahwa *hardiness* adalah variabel kepribadian yang memungkinkan individu untuk tetap sejahtera baik fisik maupun psikologis di dalam situasi yang penuh tekanan. *Hardiness* terdiri dari tiga dimensi, yaitu *commitment*, *control*, *challenge*. Operasionalisasi variabel ini adalah skor total partisipan dari pengukuran skor tiap dimensi (Bartone & Snook, 2000 dalam Mullen, 2006).

3. 4 Partisipan Penelitian

3. 4. 1 Karakteristik Partisipan Penelitian

Karakteristik partisipan dalam penelitian ini adalah seorang perempuan yang mempunyai anak, mempunyai suami yang bekerja, dan bekerja minimal 37,5 jam setiap minggu di kantor yang terletak di wilayah DKI Jakarta. Penetapan karakteristik jam kerja minimal partisipan dalam penelitian ini merujuk pada Keppres 68/1995 tentang Hari Kerja dan Jam Kerja PNS (beritajakarta.com) yang peneliti anggap dapat dijadikan acuan jam kerja yang umumnya dijalani oleh pegawai kantoran di Jakarta. Peneliti juga menetapkan karakteristik partisipan yang memiliki suami yang bekerja karena menurut Winfeld (1985, dalam Seccombe & Warner, 2004) tipe keluarga yang suami dan istrinya bekerja, mempunyai tingkat stres yang cukup tinggi baik dalam bidang keuangan maupun emosional.

Rentang usia ibu bekerja yang digunakan dalam penelitian ini adalah antara 20 – 40 tahun, merujuk pada rentang usia dewasa muda menurut Papalia, Olds, dan Feldman (2004). Rentang usia ini dipilih untuk mengontrol pengaruh tahap perkembangan (usia) terhadap variasi strategi regulasi emosi secara kognitif. Rentang usia ini juga digunakan karena termasuk dalam rentang usia produktif (bekerja) menurut BPS DKI Jakarta (BPS, 2006). Karakteristik lain adalah latar belakang pendidikan partisipan, yaitu minimal SMA, agar tidak ada partisipan yang kesulitan dalam pengisian kuesioner.

3. 4. 2 Metode Sampling

Populasi dalam penelitian ini adalah ibu bekerja di wilayah DKI Jakarta. Metode pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *non-probability sampling* dengan teknik *accidental sampling*. Metode *non-probability sampling* merupakan metode yang tidak memberikan kesempatan yang sama bagi populasi untuk dipilih sebagai sampel sedangkan teknik *accidental sampling* adalah teknik pemilihan partisipan berdasarkan kemudahan (untuk ditemui) dan kesediaan partisipan untuk berpartisipasi (Kerlinger & Lee, 2000).

3. 4. 3 Jumlah sampel

Pada penelitian ini jumlah partisipan yang diharapkan adalah melebihi 30 orang, karena menurut Guilford dan Frutcher (1978) jumlah minimal partisipan penelitian kuantitatif adalah 30 orang.

3. 5 Tipe dan Disain Penelitian

Tipe penelitian ini adalah tipe penelitian non-eksperimental dengan disain *field study*. Disain penelitian *field study* adalah disain penelitian yang bertujuan untuk mengeksplorasi variabel penelitian yang sudah terjadi dalam kehidupan nyata tanpa adanya intervensi dari peneliti. Disain ini digunakan karena sesuai dengan tujuan penelitian yaitu untuk menemukan hubungan antara variabel 1 dan variabel 2, tanpa adanya manipulasi terhadap variabel 1 (Kerlinger & Lee, 2000).

3. 6 Metode Pengumpulan Data

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner. Kuesioner yang diberikan kepada partisipan untuk penelitian ini terdiri dari lima bagian, yaitu :

1. Bagian pertama adalah kata pengantar yang berisi perkenalan diri, tujuan penelitian, jaminan kerahasiaan diri subyek, permohonan agar subyek menjawab pernyataan-pernyataan secara jujur dan sesuai dengan diri mereka masing-masing, serta ucapan terima kasih atas kesediaan subyek untuk mengisi kuesioner.

2. Bagian kedua adalah kuesioner alat ukur *Cognitive Emotion Regulation Questionnaire*, yang terdiri dari 36 pernyataan, dilengkapi dengan penjelasan serta contoh mengenai cara pengisiannya.
3. Bagian ketiga adalah alat ukur *Dispositional Resilience Scale-Short Form*, yang terdiri dari 15 pernyataan disertai dengan penjelasan serta contoh mengenai cara pengisian kuesioner.
4. Bagian keempat merupakan data diri yang harus diisi oleh partisipan penelitian, meliputi usia, profesi atau jabatan, lama bekerja, usia pernikahan, pekerjaan suami, jumlah anak yang dimiliki, usia anak, pengeluaran rata-rata keluarga dalam sebulan, nomor telepon yang dapat dihubungi (jika partisipan berkenan memberikannya). Pada bagian ini juga dicantumkan ucapan terimakasih kepada partisipan atas partisipasinya dalam penelitian ini.

3. 7 Alat Ukur Penelitian

3. 7. 1 Alat Ukur Strategi Regulasi Emosi Secara Kognitif

Untuk mengukur strategi kognitif yang digunakan oleh partisipan, peneliti mengadaptasi alat ukur *Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ)*. Alat ukur ini pertama kali disusun oleh Garnefski, Kraaij dan Spinhoven (2001) yang bertujuan untuk mengukur kecenderungan gaya berpikir individu saat ia berada atau setelah berada dalam situasi atau peristiwa negatif. *CERQ* ini dapat diadministrasikan pada individu yang berusia 12 tahun keatas.

Penelitian terbaru yang menggunakan *CERQ* adalah penelitian yang dilakukan oleh Garnefski dan Kraaij (2007) yang diujikan pada 301 individu pada rentang usia *adulthood*, dan diadministrasikan sebanyak dua kali dengan pengujian kedua dilaksanakan 1 tahun setelah pengujian pertama. *CERQ* yang digunakan pada penelitian tersebut terbukti reliabel, dengan indeks reliabilitas *test-retest* pada tiap strategi menunjukkan angka yang berkisar antara 0,48-0,65 dan signifikan pada tingkat 0,01. Indeks reliabilitas *test-retest* ini menunjukkan bahwa *CERQ* adalah alat ukur yang cukup konsisten antar waktu, dan sekaligus juga mengindikasikan bahwa strategi regulasi emosi secara kognitif adalah gaya berpikir yang cukup stabil antar

waktu. Indeks reliabilitas koefisien *cronbach's alpha* pada pengujian kedua pada penelitian tersebut berkisar antara 0,75 sampai dengan 0,87. Menurut Kaplan dan Sacuzzo (2005) untuk sebagian besar penelitian reliabilitas yang berkisar antara 0,7 sampai 0,8 dianggap sudah cukup baik, sehingga dapat disimpulkan bahwa item-item pada tiap strategi *CERQ* sudah cukup reliabel atau secara konsisten dan akurat mengukur strategi-strategi tersebut.

Item-item yang digunakan pada *CERQ* untuk populasi dewasa ini menggunakan item-item yang sama dengan item-item *CERQ* pada penelitian yang dilakukan oleh Garnefski, van den Kommer, Kraaij, Teerds, Legerstee, dan Onstein pada tahun 2002. Item-item pada tiap strategi tersebut mempunyai *internal consistency* sebesar 0,68 sampai dengan 0,86 (Garnefski & Kraaij, 2007). Indeks reliabilitas yang merentang dari 0,68–0,86 dianggap cukup memenuhi kriteria alat ukur yang baik menurut Murphy dan Davidshofer (1994), hal ini menunjukkan bahwa item-item tersebut merupakan item-item yang valid untuk mengukur tiap strategi dari *CERQ*.

Berdasarkan penjelasan tersebut, dapat ditarik kesimpulan bahwa *CERQ* yang diujikan pada populasi dewasa ini terbukti valid dan reliabel, oleh karena itu peneliti memilih untuk mengadaptasi *CERQ* ini. Selain valid dan reliabel, *CERQ* untuk populasi dewasa ini sesuai dengan sampel yang dituju oleh peneliti, yaitu ibu bekerja yang berada pada rentang umur dewasa muda.

CERQ merupakan alat ukur yang berbentuk *self report* atau kuesioner yang terdiri dari 36 item pernyataan, yaitu 4 item untuk tiap strategi. Keseluruhan item merupakan item *favorable*, yang memiliki rentang skala respons 5, dari *almost never* (hampir tidak pernah) sampai *almost always* (hampir selalu). Rentang skor tiap strategi minimal 4 dan maksimal 20.

Pada penelitian ini, bentuk respons partisipan untuk tiap item dalam alat ukur ini diukur dengan 5 pilihan jawaban, yang merentang dari Tidak Pernah (TP), Jarang (J), Kadang-kadang (K), Sering (Sr), sampai dengan Selalu (S). Skor dalam alat ukur ini berada dalam rentang 1-5, yaitu 1 untuk pilihan jawaban TP, 2 untuk pilihan jawaban J, dst., sesuai dengan rentang pilihan jawaban. Pada alat ukur ini partisipan

diminta memberikan tanda cek (√) pada salah satu kolom pilihan jawaban yang dianggap sesuai untuk merespons pernyataan. Contohnya adalah sebagai berikut :

Pernyataan	TP	J	K	Sr	SI
Saya pikir selalu ada sisi baik dari setiap kejadian		√			

Penilaian validitas yang akan digunakan dalam alat ukur ini salah satunya adalah dengan *face validity*, karena tidak dimungkinkannya pengujian validitas yang lain dan juga keterbatasan waktu yang dimiliki oleh peneliti. Penilaian *face validity* ini dilakukan dengan *expert judgement*, yaitu peneliti meminta penilaian kevalidan alat ukur dari seseorang yang dianggap ahli atau menguasai konstruk strategi regulasi emosi secara kognitif. Setelah melakukan pengujian *face validity* dan jika data dari partisipan telah diperoleh, maka peneliti akan melakukan pengujian *construct validity* untuk melihat validitas item alat ukur, yaitu dengan melakukan korelasi penghitungan skor tiap item dengan skor total tiap strategi atau *internal consistency*.

Penghitungan reliabilitas pada alat ukur ini akan dilakukan dengan menggunakan koefisien *alpha*, karena menurut Anastasi dan Urbina (1997), koefisien *alpha* tepat digunakan pada alat ukur yang menggunakan skala Likert, seperti pada alat ukur ini. Tipe penghitungan ini digunakan apabila tes hanya diberikan satu kali, dan penghitungannya dilihat dari konsistensi respon pada semua item yang diberikan.

3. 7. 2 Alat Ukur *Hardiness*

Pada penelitian ini *hardiness* akan diukur dengan menggunakan *Dispositional Resilience Scale-Short Form* yang disusun oleh Bartone dan Snook (2000, dalam Mullen, 2006). *DRS-short form* merupakan revisi terakhir dari *DRS*, yang merupakan pengembangan dari skala *hardiness* yang pertama kali disusun oleh Kobasa pada tahun 1979. Menurut Funk (1992 dalam Mullen, 2006) beberapa keuntungan dari *DRS* dibandingkan skala Kobasa versi revisi lainnya, yaitu: lebih banyaknya butir dalam bentuk positif, butir-butir yang dibuat membentuk ketiga faktor *hardiness* sesuai dengan teori dari *hardiness*, dan memiliki *internal-consistency* yang lebih

tinggi, secara rata-rata, untuk setiap dimensi dan keseluruhan alat ukur. Revisi telah dilakukan oleh Bartone dan Snook (2000) terhadap *DRS* yang memiliki 45 butir pernyataan yang mulanya dikembangkan oleh Bartone, Ursano, Wright, dan Ingraham (1989). Dengan menggunakan analisis item dan analisis reliabilitas, diperoleh 15 item yang lebih reliabel dan memiliki *internal consistency* yang lebih baik, yang disebut dengan *DRS-short form*.

Koefisien *internal consistency* seluruh item dalam *DRS-short form* sebesar 0,82 dan secara berturut-turut 0,77 untuk dimensi *commitment*, 0,68 untuk dimensi *control*, dan 0,69 untuk dimensi *challenge* (Bartone & Snook, 2000 dalam Mullen, 2006). Reliabilitas *test-retest* dalam rentang waktu 3 minggu menunjukkan koefisien sebesar 0,78 untuk 15 butir dari *DRS-short form* (Bartone & Snook, 2000 dalam Mullen, 2006). Dapat disimpulkan bahwa *DRS-short form* cukup valid dan reliabel dalam mengukur *hardiness*.

Di Indonesia sendiri telah dilakukan adaptasi *DRS-short form*, salah satunya oleh Lukman (2008), dalam penelitian yang mengukur tingkat *hardiness* pada 55 pramu sosial Panti Sosial Bina Laras. Pada penelitian ini akan digunakan *DRS-short form* yang telah diadaptasi oleh Lukman (2008), karena *DRS-short form* tersebut cukup reliabel dalam mengukur konstruk *hardiness* (indeks reliabilitas koefisien *alpha cronbach* sebesar 0,67) karena memenuhi indeks minimal reliabilitas yang baik menurut Murphy dan Davidshofer (1994). Selain itu, *DRS-short form* adaptasi Lukman (2008) ini juga memiliki *construct validity* yang baik karena skor pada tiap item memiliki korelasi positif yang signifikan dengan skor total dari seluruh item yaitu berkisar antara 0,279 dan 0,634. Indeks validitas item tersebut telah memenuhi ketentuan minimal item yang valid yaitu 0,2 menurut Aiken (2002).

DRS-short form terdiri dari 15 item pernyataan, yaitu 6 item untuk mengukur *commitment*, 4 item untuk mengukur *control*, dan 5 item untuk mengukur *challenge*. Dalam *DRS-short form* terdapat 4 item *unfavorable* (item nomor 3, 4, 11 dan 14), sedangkan sisanya merupakan item *favorable*. Pada item *favorable* skor dalam 4 pilihan jawaban (Sangat Tidak Sesuai, Sesuai, Tidak Sesuai, Sangat Sesuai) merentang dari 0 sampai dengan 3, sehingga partisipan yang menjawab Sangat Sesuai

akan mendapatkan nilai 3 dalam item ini sedangkan untuk partisipan yang menjawab Sangat Tidak Sesuai akan mendapatkan nilai 0. Sebaliknya, pada item *unfavorable*, digunakan *reverse scoring*, sehingga partisipan yang menjawab Sangat Sesuai pada item ini akan mendapatkan nilai 0 sedangkan untuk partisipan yang menjawab Sangat Tidak Sesuai pada item ini akan mendapatkan nilai 3. Pada alat ukur ini partisipan diminta memberikan tanda cek pada salah satu kolom pilihan jawaban yang dianggap sesuai untuk merespons pernyataan. Contohnya adalah sebagai berikut :

Item	STS	TS	S	SS
Bila saya membuat rencana, saya yakin dapat menjalankan rencana tersebut		√		

Validitas yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah *face validity* dan *construct validity*. *Face validity* dilakukan dengan melakukan *expert judgement* terhadap *DRS-short form* yang telah diadaptasi oleh Lukman (2008), sedangkan *construct validity* dilakukan dengan menggunakan metode konsistensi internal, yaitu dimana skor tiap item dikorelasikan dengan skor total *hardiness* pada alat ukur *DRS-short form* yang telah diadaptasi ini.

Untuk mengetahui reliabilitas alat ukur *DRS-short form* ini, peneliti akan menggunakan perhitungan koefisien *alpha*, karena menurut Anastasi dan Urbina (1997) koefisien *alpha* tepat digunakan pada pengukuran kepribadian sekaligus juga cocok digunakan pada alat ukur yang menggunakan skala Likert seperti pada *DRS-short form* ini.

3. 8 Prosedur Penelitian

Peneliti melakukan 2 tahapan dalam penelitian ini. Tahap pertama adalah tahap persiapan, dan tahap terakhir adalah penelitian lapangan dan pengolahan data.

3. 8. 1 Tahap Persiapan

3. 8. 1. 1 Tahap Pengadaptasian CERQ

Langkah pertama dalam pengadaptasian *CERQ* adalah menerjemahkan *CERQ* versi asli dari Garnefski dan Kraaij (2007) ke dalam bahasa Indonesia. Penerjemahan *CERQ* dan penyusunan contoh pengisian kuesioner ini dilakukan sendiri oleh peneliti. Setelah penerjemahan dilakukan, peneliti meminta *expert judgement* kepada kedua pembimbing skripsi peneliti untuk mendapatkan umpan balik dan penilaian *face validity* mengenai penerjemahan yang dilakukan oleh peneliti. Setelah umpan balik diberikan, peneliti akan merevisi *CERQ* yang telah diterjemahkan tersebut agar sesuai dengan umpan balik yang peneliti terima. Selanjutnya, peneliti menyerahkan *CERQ* terjemahan yang telah direvisi tersebut kepada kedua pembimbing skripsi peneliti untuk mendapatkan umpan balik berikutnya. Proses ini terus berlangsung sampai kedua pembimbing skripsi peneliti menyetujui dan menganggap *CERQ* yang diterjemahkan oleh peneliti telah layak untuk diuji coba.

3. 8. 1. 2 Tahap Penilaian Face Validity DRS-short form Versi Indonesia

Sebelum melakukan tahap uji coba pada *DRS-short form* oleh Lukman (2008), peneliti meminta *expert judgement* untuk penilaian *face validity* alat ukur tersebut, kepada kedua pembimbing skripsi peneliti. Hal ini dilakukan untuk memastikan bahwa *DRS-short form* versi Indonesia ini layak untuk diuji coba. Dari hasil penilaian *face validity*, item pada nomor 11 direvisi secara kualitatif menjadi "Saya merasa tidak nyaman ketika aktivitas sehari-hari saya terganggu".

3. 8. 1. 3 Tahap Penyusunan Kuesioner

Tahap penyusunan kuesioner dimulai dengan membuat kata pengantar dan ucapan terima kasih kepada subyek atas kesediaannya mengisi kuesioner. Selanjutnya adalah menyusun lembar data kontrol partisipan. Setelah itu, peneliti menyatukan keempat bagian dari kuesioner yaitu kata pengantar dan ucapan terima kasih, *CERQ*, *DRS-short form*, dan lembar data kontrol.

Setelah kuesioner tercetak dengan rapi, peneliti kemudian melakukan uji keterbacaan. Uji keterbacaan dilakukan dengan memberikan kuesioner tersebut kepada individu yang mempunyai karakteristik yang sama atau mirip dengan karakteristik partisipan penelitian. Setelah melakukan uji keterbacaan kepada 3 orang, peneliti melakukan sedikit revisi kualitatif terhadap kuesioner tersebut. Setelah direvisi, peneliti kembali melakukan *expert judgement*. Setelah mendapatkan *feedback*, peneliti kembali merevisi kuesioner tersebut sampai dianggap layak untuk diberikan kepada partisipan penelitian.

3. 8. 2 Tahap Penelitian Lapangan

Peneliti mulai menyebarkan kuesioner sejak tanggal 24 April 2008. Pada tahap penyebaran kuesioner ini, peneliti meminta bantuan dari beberapa teman dan salah satu pembimbing skripsi peneliti, yang kesemuanya telah peneliti jelaskan mengenai karakteristik partisipan penelitian yang dituju oleh peneliti. Awalnya peneliti berencana melakukan tahap uji coba, namun ternyata rata-rata partisipan yang peneliti berikan kuesioner sampai pada tanggal 25 April 2008, meminta waktu mengisi kuesioner selama satu minggu. Menyadari keterbatasan waktu yang dimiliki peneliti, akhirnya peneliti memutuskan untuk tidak melakukan tahap uji coba, sehingga data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data uji coba terpakai. Akhirnya peneliti melakukan penyebaran kuesioner kembali setelah tanggal 25 April 2008.

Jumlah total kuesioner yang disebar oleh peneliti adalah 108 kuesioner, dan yang kembali kepada peneliti sampai pada tanggal 9 Mei 2008 adalah sebanyak 103 kuesioner. Dari 103 kuesioner yang kembali, hanya 72 kuesioner yang memenuhi syarat untuk diolah, sedangkan sisanya sebanyak 31 kuesioner tidak dapat diolah, di antaranya disebabkan ketidaklengkapan pengisian data kontrol, ketidaklengkapan pengisian kedua kuesioner, maupun ketidakcocokan dengan karakteristik partisipan yang dituju. Pada setiap kuesioner yang kembali, peneliti berikan nomor urut untuk memudahkan dalam pemrosesan data.

3. 9 Metode Pengolahan Data

Untuk efisiensi waktu dan tenaga, setiap penghitungan statistik yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan bantuan aplikasi statistik *SPSS 13.0 for Windows*.

3. 9. 1 Metode Penghitungan Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur

Dari ke 72 kuesioner yang memenuhi syarat, peneliti melakukan pengujian reliabilitas dan validitas item kedua alat ukur dengan menggunakan aplikasi statistik *SPSS 13.0 for Windows*. Dalam pengujian validitas dan reliabilitas kedua alat ukur, hal pertama yang peneliti lakukan adalah melihat validitas setiap item untuk kemudian ditentukan perlunya eliminasi atau tidak terhadap item tersebut, selanjutnya dilihat indeks reliabilitasnya setelah item-item yang tidak valid dieliminasi.

3. 9. 1. 1 Penghitungan Validitas *CERQ*

Metode penghitungan validitas item *CERQ* pada tahap pengolahan data menggunakan uji validitas konstruk dengan metode *internal consistency* dengan melihat indeks *corrected item-total correlation* tiap item pada dimensi masing-masing (karena tidak adanya skor total regulasi emosi secara kognitif dalam *CERQ*). Item yang memiliki indeks *corrected item-total correlation* di atas 0,2 dipertahankan, sedangkan item yang memiliki indeks *corrected item-total correlation* dibawah 0,2 dibuang, merujuk pada indeks minimal validitas item menurut Aiken (2002). Dari hasil penghitungan validitas item diperoleh hasil sebagai berikut :

Tabel 3. 1 Validitas Item Dimensi CERQ

Dimensi	Item yang valid	Item yang dieliminasi
<i>Self blame</i>	2,6,16,28	
<i>Acceptance</i>	4,12,23	25
<i>Rumination</i>	8,30,32	11
<i>Positive refocusing</i>	3,13,15,20	
<i>Refocus on planning</i>	14,17,19,36	
<i>Positive reappraisal</i>	5,10,22,24	
<i>Putting into perspective</i>	1,26,33,34	
<i>Catastrophizing</i>	9,21,29,31	
<i>Blaming others</i>	7,18,27,35	

Dari tabel 3. 1 di atas, diketahui bahwa item yang dibuang adalah item nomor 25 pada dimensi *acceptance* dan item nomor 11 pada strategi *rumination*. Item nomor 25 pada strategi *acceptance* berbunyi: "Saya pikir saya tidak dapat mengubah apapun mengenai hal itu" dan memiliki indeks *corrected item-total correlation* 0,085, sedangkan item nomor 11 pada strategi *rumination* berbunyi: "Saya ingin memahami alasan mengapa saya merasakan suatu perasaan tertentu mengenai apa yang telah saya alami" dan memiliki indeks *corrected item-total correlation* -0,066. Jumlah total item CERQ yang digunakan dalam penelitian ini (setelah mengeliminasi item-item yang tidak valid) adalah sebanyak 34 item.

Item nomor 25 pada strategi *acceptance* tidak valid menurut asumsi peneliti karena kalimatnya kurang jelas, sehingga partisipan tidak menangkap maksud dari kalimat tersebut. Item 11 pada strategi *rumination* tidak valid menurut asumsi peneliti juga disebabkan karena kalimatnya sedikit kurang efektif dan kurang jelas, sehingga mungkin partisipan kesulitan untuk memahami maksud dari kalimat tersebut.

3. 9. 1. 2 Penghitungan Reliabilitas *CERQ*

Penghitungan reliabilitas *CERQ* menggunakan koefisien *cronbach's alpha*. Reliabilitas tiap strategi pada *CERQ* dilihat setelah item yang tidak valid dibuang. Indeks reliabilitas minimal yang diterima dalam penelitian ini adalah lebih besar dari 0,5 sesuai dengan acuan indeks reliabilitas minimal yang diterima dalam penelitian menurut Nunnally dan Bernstein (1994). Jika setelah item-item yang tidak valid dibuang reliabilitas suatu strategi dalam *CERQ* masih dibawah 0,5, maka peneliti akan membuang item yang memiliki indeks *corrected item-total correlation* yang paling rendah dalam strategi tersebut untuk meningkatkan reliabilitas strategi yang dimaksud.

Dari 36 item *CERQ* yang digunakan dalam uji terpakai, 2 item dieliminasi karena memiliki indeks *corrected item-total correlation* dibawah 0,2. Dari 34 item yang valid, diperoleh indeks reliabilitas tiap strategi sebagai berikut :

Tabel 3. 2 Reliabilitas Tiap Strategi Dalam *CERQ*

Strategi	Indeks koefisien <i>cronbach's alpha</i>
<i>Self blame</i>	0,597
<i>Acceptance</i>	0,633
<i>Rumination</i>	0,672
<i>Positive Refocusing</i>	0,744
<i>Refocus on planning</i>	0,705
<i>Positive Reappraisal</i>	0,763
<i>Putting into perspective</i>	0,566
<i>Catastrophizing</i>	0,659
<i>Blaming others</i>	0,709

Dari tabel 3. 2, dapat diketahui bahwa pada perhitungan reliabilitas *CERQ* setelah item-item yang tidak valid dieliminasi, diperoleh indeks *cronbach's alpha* antara 0,566 (strategi *putting into perspective*) sampai dengan 0,763 (strategi *positive reappraisal*). Indeks korelasi yang didapat pada tiap strategi menunjukkan bahwa alat ukur *CERQ* ini cukup reliabel.

3. 9. 1. 3 Penghitungan Validitas *DRS-short form*

Penghitungan validitas *DRS-short form* dilakukan dengan menggunakan validitas konstruk *internal consistency* dengan teknik *corrected item-total correlation*. Menurut Aiken (2002) item dianggap cukup valid jika telah memiliki indeks validitas di atas 0,2, sehingga pada penelitian ini item *DRS-short form* (yang diadaptasi peneliti) yang memiliki indeks *corrected item-total correlation* dibawah 0,2 dibuang, sedangkan item yang memiliki *corrected item-total correlation* di atas 0,2 dipertahankan. Hasil penghitungan validitas item *DRS-short form* dari data uji terpakai adalah sebagai berikut :

Tabel 3. 3 Validitas Item *DRS-short form*

Dimensi	Nomor item	Item yang valid*	Item yang tidak valid**
<i>Commitment</i>	1,6,7,10,12 (<i>favorable</i>) dan 4 (<i>unfavorable</i>)	1,6,4	7,10,12
<i>Control</i>	2,8,9,15	2,8,9,15	-
<i>Challenge</i>	5,13 (<i>favorable</i>) dan 3,11,14 (<i>unfavorable</i>)	5,11,13,14	3

*Indeks *corrected item-total correlation* lebih besar dari 0,2

** Indeks *corrected item-total correlation* lebih kecil dari 0,2

Berdasarkan tabel 3. 3 di atas, diketahui bahwa terdapat 4 item yang dibuang. Item-item yang tidak valid tersebut adalah: item nomor 3, pada dimensi *challenge*, yang berbunyi: “Saya merasa keberatan untuk mengubah jadwal saya sehari-hari”, 3

item pada dimensi *commitment* yaitu item nomor 7 yang berbunyi : "Saya menantikan saat-saat saya bekerja", item nomor 10 yang berbunyi: "Bekerja dengan sebaik mungkin pada pekerjaan pada akhirnya akan memberikan hasil bagi saya", dan item nomor 12 yang berbunyi: "Sebagian besar hari-hari saya terasa menarik dan menyenangkan". Peneliti berasumsi bahwa item-item ini tidak valid karena kurang jelas untuk dimengerti, sehingga partisipan kesulitan dalam memahami apa yang dituju dari kalimat tersebut. Selain itu, peneliti juga berasumsi bahwa item-item ini dapat memancing partisipan untuk menjawab mengikuti *social desirability*, sehingga boleh jadi partisipan melakukan *faking good* dalam menjawab item-item tersebut. Dari hasil pengeliminasian terhadap 4 item dari 15 item asli *DRS-short form*, diperoleh 11 item yang valid, dengan proporsi : 3 item *commitment*, 4 item *control*, dan 4 item *challenge*.

3. 9. 1. 4 Penghitungan Reliabilitas *DRS-short form*

Untuk penghitungan reliabilitas *DRS-short form* peneliti juga menggunakan koefisien *cronbach's alpha*. Reliabilitas *DRS-short form* dilihat setelah item-item yang tidak valid dieliminasi. Indeks reliabilitas yang diterima dalam penelitian ini adalah 0,5, sesuai dengan indeks minimal reliabilitas untuk tujuan penelitian menurut Nunnaly dan Bernstein (1994). Jika setelah item-item yang tidak valid dieliminasi reliabilitas *DRS-short form* masih dibawah 0,5, maka peneliti akan membuang item yang memiliki indeks *corrected item-total correlation* paling rendah, hal ini dilakukan untuk meningkatkan reliabilitas alat ukur. Dengan 11 item dari 15 item *DRS-short form* item yang teruji valid dari data uji terpakai, diperoleh indeks koefisien reliabilitas *cronbach's alpha* sebesar 0,675, indeks reliabilitas alat ukur yang cukup baik menurut Nunnaly dan Bernstein (1994).

3. 9. 2 Metode Pengolahan Data Hasil Penelitian Utama

3. 9. 2. 1 Pengujian Hubungan antara Strategi Regulasi Emosi secara Kognitif dengan *Hardiness* Pada Ibu Bekerja

Sebelum melakukan pengujian korelasi antara skor *hardiness* dan skor tiap strategi regulasi secara kognitif partisipan, terlebih dahulu peneliti menguji normalitas distribusi skor partisipan pada setiap variabel dengan menggunakan teknik *Kolmogorov-Smirnov*. Distribusi variabel dianggap normal jika memiliki signifikansi di atas 0,05 (Field, 2005). Pengujian normalitas ini dilakukan agar setelah mengetahui normal atau tidaknya penyebaran skor variabel kita dapat menentukan jenis penghitungan statistik yang sesuai dengan jenis penyebarannya, yaitu penghitungan statistik parametrik jika skor partisipan pada kedua variabel mempunyai distribusi normal dan penghitungan statistik nonparametrik jika distribusi skor partisipan pada salah satu atau kedua variabel tidak normal (www.Statistical Tests in SPSS.htm). Penggunaan teknik statistik yang tepat penting untuk membuat kesimpulan yang tepat terhadap populasi.

Jika kedua variabel (*hardiness* dan regulasi emosi secara kognitif) memiliki distribusi normal, maka uji korelasi akan dilakukan dengan menggunakan metode *Pearson's Correlation* pada *level of significance* 0,05. Namun jika distribusi salah satu atau kedua variabel tidak normal, maka pengujian setiap hipotesis penelitian, yaitu korelasi antara skor *hardiness* dengan skor setiap strategi regulasi emosi secara kognitif pada ibu bekerja, akan menggunakan teknik korelasi nonparametrik yaitu *Spearman's Correlation* pada *level of significance* 0,05.

3. 9. 3 Metode Pengolahan Data Tambahan

3. 9. 3. 1 Penghitungan Gambaran Umum Partisipan Penelitian

Data kontrol diolah dengan teknik penghitungan statistik deskriptif, yaitu dengan cara menghitung persentase (%) frekuensi data di tiap kategori. Penghitungan persentase dipilih karena merupakan metode yang relatif paling mudah dimengerti dan sederhana untuk melihat gambaran distribusi partisipan (Guilford & Frutcher, 1978).

3. 9. 3. 2 Gambaran Penyebaran Skor Variabel 1 dan Variabel 2

Untuk melihat penyebaran skor partisipan pada kedua variabel, peneliti akan membandingkan antara *mean* dari alat ukur dengan *mean* dan *median* skor partisipan. Dalam penelitian ini, peneliti tidak hanya melihat *mean* namun juga *median* skor partisipan untuk mengantisipasi ketidaknormalan distribusi skor, karena menurut Guilford dan Frutcher (1978) *mean* dan *median* tepat digunakan untuk menjadi patokan pada distribusi tidak normal.

Untuk menentukan strategi regulasi emosi secara kognitif yang paling sering digunakan oleh partisipan, peneliti akan melihat strategi mana yang memiliki *mean* dan *median* yang terjauh dari *mean* alat ukur. Semakin jauh *mean* dan *median* skor partisipan dari *mean* skor alat ukur, artinya semakin sering partisipan penelitian menggunakan strategi tersebut. Begitu pula yang terjadi pada variabel *hardiness*. Semakin jauh nilai *mean* dan *median* partisipan dari *mean* alat ukur, semakin tinggi tingkat *hardiness* partisipan.

3. 9. 3. 3 Penghitungan dan Analisis Perbedaan *Mean* Variabel 1 dan 2 Antar Kategori Pada Tiap Data Kontrol

Penghitungan analisis perbedaan *mean* skor variabel 1 dan 2 pada data kontrol yang terbagi atas 2 kategori, yaitu data kontrol usia anak yang terbagi menjadi kelompok yang mempunyai balita dengan kelompok yang tidak mempunyai balita, akan dilakukan dengan menggunakan *Independent Sample T-test* jika distribusi skor variabel 1 ataupun variabel 2 merupakan distribusi normal, atau menggunakan *Mann-Whitney U Test* jika distribusi tidak normal. Untuk analisis perbedaan *mean* skor variabel 1 dan variabel 2 pada data kontrol yang berbentuk lebih dari 2 kategori, yaitu jumlah anak, akan dilakukan dengan metode *One-Way Anova* jika distribusi variabel 1 ataupun variabel 2 normal, atau metode *Kruskal Wallis* jika distribusi tidak normal (Gravetter & Walnau, 2007). Perlakuan analisis lebih lanjut pada kedua data kontrol ini dilakukan karena diasumsikan keduanya dapat mempengaruhi skor partisipan baik pada skor variabel 1 maupun pada skor variabel 2.