

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Masa remaja menjadi fase transisi dari anak-anak menuju dewasa. Di fase remaja individu akan banyak mengalami perubahan yang ada pada dirinya, termasuk perubahan emosi. Menurut Riset Kesehatan Dasar (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2019) sekitar 10% remaja berusia 15-24 tahun mengalami gangguan emosional. Depresi, kecemasan, dan gangguan perilaku serta beberapa kondisi yang sering muncul pada remaja dapat diperparah oleh ketidakmampuan mereka dalam mengelola emosi. Setiap individu memiliki emosi yang beragam. Dengan adanya emosi dapat membantu individu dalam memotivasi tindakan, membantu dalam berkomunikasi, hingga merespon lingkungan yang ada di sekitar. Menurut Sarlito Wirawan Sarwono (Gitosaroso, 2012) setiap tindakan kita sehari-hari selalu disertai dengan perasaan, baik perasaan senang atau tidak senang. Perasaan seperti itu disebut dengan warna efektif. Terkadang perasaan itu bisa lemah atau bisa kuat. Ketika perasaan tersebut sangat kuat, mendalam, dan terarah maka disebut dengan emosi.

Menurut pendapat lain, emosi adalah usaha individu dalam menentukan, mempertahankan, serta mengubah hubungan antara individu dengan lingkungan sesuai dengan keinginan individu dalam kelompok (Syam, Saman, & Sanisa, 2019). Emosi juga terbagi menjadi dua bagian, yaitu (1) emosi positif, respon dari individu yang mengalami pengalaman menyenangkan di lingkungannya sehingga dapat mendorong individu untuk melakukan tindakan-tindakan yang adaptif

Contoh dari emosi positif yaitu perasaan bahagia, rasa syukur, ketenangan kebanggaan, cinta. Sebaliknya (2) emosi negative menggambarkan penderitaan seperti kesedihan, kemarahan, kecemasan (Anandiva & Andriyanto, 2023). Segala bentuk emosi bukan hanya sekedar sesuatu yang dirasakan, melainkan dapat menjadi respon yang terlihat bahkan dapat diwujudkan melalui tindakan yang mempengaruhi kehidupan sehari-hari.

Sangat wajar bagi individu untuk tidak mampu mengelola emosi, namun jika dibiarkan terus menerus akan berdampak pada diri sendiri. Ketika emosi negative mulai terasa oleh individu, maka respon yang akan muncul adalah melakukan sesuatu yang dapat menenangkan perasaan negative. Dalam banyak kasus respon tersebut mengarah kepada perilaku negative bahkan dapat merusak diri sendiri. Maka, penting bagi individu untuk memiliki kemampuan meregulasi emosi agar dapat beradaptasi di lingkungan dengan baik.

Penelitian sebelumnya mengungkapkan bahwa regulasi emosi adalah faktor yang sering terjadi pada remaja. Menurut Inayah dkk (2024) masih ada beberapa siswa yang memiliki tingkat regulasi emosi yang belum masuk kedalam klasifikasi tinggi. Beberapa perilaku mencerminkan rendahnya regulasi emosi seperti kecenderungan menutup diri, mudah tersinggung, serta adanya perilaku agresif seperti mudah marah. Selain itu, Purnamasari dkk (2018) mengungkapkan bahwa beberapa siswa cenderung merespon situasi yang tidak menyenangkan dengan cara yang kurang konstruktif, seperti menghindar, kesal dan kecewa. Hal ini menunjukkan bahwa adanya masalah dalam pengelolaan emosi pada siswa.

Tidak hanya dalam kehidupan umum, regulasi emosi juga sangat relevan dengan kehidupan santri di pesantren. Berbeda dengan remaja pada umumnya, santri di pesantren dihadapkan dengan jadwal yang padat yang disertai kombinasi antara mata pelajaran umum dan agama, serta peraturan disiplin yang ketat. Tekanan akademik dan tuntutan untuk mengikuti aturan dapat memunculkan emosi yang beragam. Kemampuan santri dalam mengelola emosi bervariasi, berbeda orang akan berbeda keterampilan. Ada yang bisa mengendalikan emosi dan ada juga yang kurang mampu. Bahkan yang kondisi yang paling mengkhawatirkan adalah santri yang impulsif, yang tidak bisa mengendalikan perilaku karena tidak bisa mengendalikan perasaan.

Studi awal yang dilakukan peneliti di Pondok Pesantren Al-Basyariyah melalui wawancara dan observasi, emosi yang paling sering muncul di kalangan santri yaitu rasa bosan bahkan dari mereka banyak yang tidak bisa mengatasi kebosannya. Rasa bosan jika tidak dikelola dengan baik akan mengganggu terhadap konsentrasi belajar. Hal tersebut ditunjukkan dengan perilaku tidur ketika jam pelajaran yang merupakan salah satu cara mereka untuk menunjukkan rasa bosan. Tidak hanya itu, stress dapat disebabkan oleh stress belajar, aturan, bahkan pergaulan. Misalnya ketika seorang santri mengalami perundungan (*bullying*), ia mungkin tidak akan merasa sulit untuk mengelola amarahnya, sehingga ia akan merasa depresi, tidak betah dipondok, hingga meminta keluar dari pondok. Kasus lainnya yang berada di lokasi penelitian yaitu, banyak santri yang tidak mampu mengelola perasaannya sehingga mereka melampiaskan dengan cara melanggar aturan yang ada, seperti merokok, kabur, dan perilaku pelanggaran lainnya.

Berdasarkan data yang diperoleh, diketahui bahwa sebanyak 25% santri kelas 3 mengalami regulasi emosi yang rendah, yang memperkuat indikasi bahwa kemampuan pengelolaan emosi menjadi masalah yang perlu mendapatkan perhatian serius di lingkungan pondok

Sayangnya, di Pesantren Al-Basyariyah masih menggunakan metode konvensional yang mana akan melakukan penanganan ketika sudah ada masalah bahkan ketika masalahnya sudah menjadi berat baru akan ada penanganan dari pihak pesantren. Contoh ketika ada santri yang bertengkar, baru akan ditindak jika sudah terjadi perkelahian. Jadi kekurangan bimbingan konseling di Pesantren Al-Basyariyah adalah tidak adanya program-program yang sifatnya pencegahan dan pengembangan. Hal tersebut terjadi dikarenakan pola pengasuhannya masih menggunakan metode konvensional, serta tidak diisi dengan orang-orang yang berlatar belakang psikologi ataupun bimbingan konseling. Di pesantren Al-Basyariyah baru diadakannya BK tahun ajaran baru dengan personal 2 orang untuk 2000 santri. Sehingga memiliki keterbatasan sumber daya manusia (SDM), selain itu juga adanya keterbatasan waktu untuk melaksanakan program karena tidak ada tatap muka dikelas. Sedangkan jadwal diluar kelas sudah padat dengan jadwal-jadwal lain, sehingga program-program BK sampai sekarang belum dilaksanakan karena kebingungan dalam pelaksanaannya. Maka salah satu Upaya yang dapat dilakukan adalah pemberian konseling kelompok menggunakan teori CBT untuk membantusantri dalam meregulasi emosi.

Dalam meregulasi emosi teori *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) menjadi acuan yang tepat. Aaron T. Beck menyatakan bahwa *Cognitive Behavioral*

Therapy (CBT) adalah pendekatan konseling yang dirancang untuk menyelesaikan permasalahan konseli pada saat dan perilaku yang menyimpang. CBT adalah model pendekatan yang menghubungkan antara pikiran dan tindakan (Sauran & Salewa, 2022). Pendekatan ini berpusat pada melatih dan mengubah pola pikir yang negatif menjadi positif, CBT memiliki prinsip bahwa permasalahan yang dialami klien disebabkan oleh bagaimana cara klien untuk menginterpretasikan permasalahan kedalam pikirannya (Rizky, Netrawati, & Karneli, 2023). Maka teori ini relevan dengan regulasi emosi karena dapat membantu individu untuk mengelola dan memahami emosi mereka.

Salah satu indikator keberhasilan pemberian konseling kelompok melalui CBT dalam meregulasi emosi adalah meningkatkan kemampuan santri untuk mengenali, mengelola, dan mengkespresikan emosinya secara tepat dan lebih efektif. Selain itu juga peningkatan regulasi emosi dapat ditinjau dari pengurangan perilaku yang bersifat impulsif, meningkatnya kemampuan dalam berpikir rasional, dan kemampuan dalam menerapkan strategi koping. Disamping itu, santri yang mengalami kesulitan mengendalikan amarah atau kecemasan diharapkan mampu untuk menenangkan diri dan mengatasi stress dengan mandiri setelah melakukan konseling melalui CBT. Maka dari itu, peningkatan regulasi emosi dalam hal pengendalian diri, pemahaman emosi, penerapan strategi koping yang sehat adalah indikator penting bagi keberhasilan program bimbingan melalui CBT dalam upaya meningkatkan kesejahteraan psikologis santri.

Berdasarkan uraian di atas, penelitian ini penting untuk menganalisis pengaruh bimbingan melalui CBT terhadap regulasi emosi di kalangan santri. Sehingga dapat menemukan model yang efektif untuk menangani permasalahan regulasi emosi.

1.2 Rumusan Masalah

Seberapa berpengaruh *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) terhadap regulasi emosi santri?

1.3 Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui seberapa berpengaruh *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) terhadap regulasi emosi santri.

1.4 Kegunaan Penelitian

Dari hasil penelitian, peneliti berharap bahwa penelitian yang telah dilakukan dapat memiliki manfaat baik bagi individu maupun Lembaga. Maka dirumuskan kegunaan penelitian ini adalah sebagai berikut:

Kegunaan penelitian secara akademisi:

1. Bagi Akademisi

Memberikan bukti empiris mengenai pengaruh pemberian *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dan meregulasi emosi pada santri. Sehingga dapat menjadi bahan kajian dan disuksi pada mata kuliah BK Pendidikan.

Kegunaan penelitian secara praktisi:

2. Bagi Lembaga

Diharapkan hasil penelitian dapat memberikan kontribusi kepada sekolah melalui guru bimbingan konseling atau pengasuh mengenai penerapan

cognitive behavioral therapy (CBT) dalam meningkatkan regulasi emosi santri.

3. Bagi Santri

Bagi santri, cara ini dapat membantu santri untuk meregulasi emosinya agar bisa beradaptasi lebih baik di pesantren.

1.5 Kerangka Pemikiran

Kerangka pemikiran ini berfokus pada bagaimana CBT dapat mempengaruhi terhadap regulasi santri. CBT adalah pendekatan yang bertujuan untuk merubah pola pikir dan perilaku negatif yang ada pada diri seseorang. Di pesantren, tekanan sosial dan akademik memberi tekanan yang cukup tinggi bagi para santri, mereka akan dihadapkan dengan tantangan untuk mengelola emosi mereka. Melalui pendekatan CBT, santri dilatih untuk bisa mengidentifikasi pikiran negatif yang memicu emosi negatif serta mengolah pola pikir menjadi sehat. Dengan adanya konseling ini diharapkan santri dapat mengelola pikirannya sendiri menjadi pikiran yang adaptif.

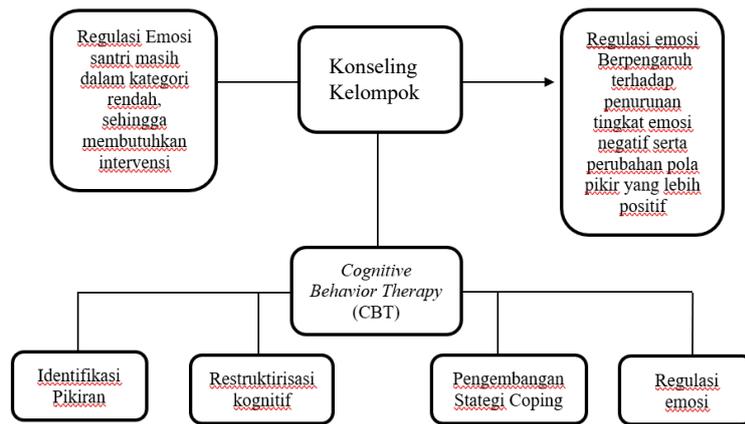
Untuk mengukur seberapa berpengaruh teori CBT terhadap regulasi emosi, maka memerlukan beberapa teori. Pada penelitian ini teori yang digunakan adalah teori *Cognitive Behavioral Therapy* oleh Aaron T. Beck dan teori regulasi emosi oleh James Gross.

Berdasarkan pemahaman tersebut, Penelitian ini mengacu pada dua variabel utama. Variabel pertama ada Teori *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) sebagai variabel independent (X). Menurut Beck dalam (Sunantara, Suarni, & Dharsana, 2022) teori CBT adalah metode yang menekankan terhadap upaya perbaikan

keyakinan atau pikiran konseli yang salah atau mengubah reaksi emosi yang berlebihan atau tidak pantas dan memodifikasi perilaku. CBT merupakan bentuk bantuan psikologis yang dapat membantu individu melalui intervensi untuk merubah cara berpikir dan bertindak sehingga dapat mengatasi masalah emosi dan perilaku.

Variabel kedua adalah regulasi emosi sebagai variabel dependen (Y) Menurut James Gross, regulasi emosi adalah upaya untuk membentuk emosi yang kita miliki, kapan emosi tersebut muncul, serta bagaimana kita merasakan atau mengekspresikannya (Gross , 2014). Regulasi emosi menjadi penting bagi setiap individu, karena kemampuan mengelola emosi dapat membantu individu untuk lebih bisa menyesuaikan emosi dengan keadaan. Sehingga seseorang yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik akan lebih mudah dalam beradaptasi dengan lingkungan sekitar.

Untuk membantu individu dalam meregulasi emosi, teori CBT diharapkan memiliki pengaruh terhadap regulasi emosi. Teori CBT yang dikembangkan oleh Aaron T.Beck memiliki tujuan untuk mengubah keyakinan maladaptif menjadi adaptif. dengan menggunakan intervensi yang jelas. Sehingga dapat memberikan pengaruh terhadap perubahan regulasi emosi individu. Sedangkan Teori Regulasi emosi yang dikemukakan oleh James Gross menerangkan bahwa individu yang memiliki regulasi emosi yang baik dapat memahami dan mengenali emosi yang dirasakan.



Gambar 1 Kerangka Konseptual

Matriks oprasionalisasi variable ini dapat disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut :

| Varibale | Definisi Operasional | Indikator | Keterangan |
|-------------------|---|--|------------|
| 1. CBT (X) | Bimbingan Psikologis berdasarkan teori <i>Cognitive Behaviour Therapy</i> (CBT) Aaron. T. Beck yang bertujuan untuk mengidentifikasi dan mengubah pola pikir negatif serta perilaku maladaptif untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Identifikasi pikiran 2. Restrukturisasi Kognitif 3. Pengembangan keterampilan coping 4. Regulasi Emosi | RPL |
| 2. Regulasi Emosi | Kemampuan santri untuk mengendalikan dan menyesuaikan respon emosional sesuai dengan situasi | <ol style="list-style-type: none"> 1. Pemilihan situasi 2. Modifikasi situasi 3. Perhatian selektif 4. Kognisi atau | |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | reappraisal 5. Pengaturan respon emosi | |
|--|--|--|--|

Tabel 1 Matriks Operasional Penelitian

Tabel tersebut menunjukkan bahwa variable *independent* (X) dalam penelitian ini adalah CBT. Sedangkan variable *dependen* (Y) dalam penelitian ini adalah regulasi emosi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh antara variable X dan Y dengan menggunakan analisis statistik.

1.6 Hipotesis

Hipotesis nol (H0) : *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) berpengaruh dalam meningkatkan regulasi emosi dikalangan santri

Hipotesis alternatif (H1) : *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) tidak berpengaruh dalam meningkatkan regulasi emosi dikalangan santri

1.7 Langkah-langkah Penelitian

1.7.1 Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian ini adalah di Pondok Pesantren Al-Basyariyah 2 Jl, Mahmud, Rahayu, Kec. Margaasih, Kabupaten Bandung, Jawa Barat. Penentuan lokasi penelitian ini berdasarkan atas pertimbangan bahwa masalah di lokasi tersebut relevan dengan judul penelitian.

1.7.2 Paradigma dan Pendekatan

- 1) Paradigma memiliki arti sebagai sebuah sudut pandang untuk menilai suatu fenomena yang terjadi di sekitar serta pedoman cara bersikap dalam menanggapi fenomena yang terjadi. Positivism mengikuti model hipotetiko-deduktif, yang berfokus pada pengujian hipotesis awal dan eksperimen dengan cara mengukur variable-variable tertentu. Hasil dari pengujian hipotesis ini digunakan untuk mengembangkan ilmu pengetahuan. Penelitian yang menggunakan paradigma positivism biasanya mencari hubungan sebab dan akibat, dengan hasil dari sampel yang valid. Prinsip-prinsip utama dalam positivism yaitu membuat kesimpulan yang dapat di jelaskan secara umum (Park, Konge, & Artion Jr, 2020).
- 2) Pendekatan, pada penelitian ini digunakan penelitian kuantitatif karena ingin menguji hubungan kausal dan pengukur seberapa berpengaruh variabel CBT (X) terhadap variabel regulasi emosi (Y) di kalangan santri. Alasan memilih kuantitatif karena memiliki tujuan untuk menganalisis pengaruh CBT terhadap regulasi emosi melalui pengukuran kuantitatif. Penelitian kuantitatif lebih cocok untuk eksplorasi lebih mendalam terhadap pengalaman individu. Namun, peneliti lebih tertarik pada hasil yang dapat diukur dan dianalisis secara statistik. Maka dari itu pendekatan kuantitatif dipilih untuk memberikan bukti yang kuat mengenai pengaruh CBT dalam meningkatkan regulasi emosi pada santri, serta untuk memenuhi tujuan penelitian.

1.7.3 Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian “*one group pretest-post test experiment*”. Pendekatan ini dilakukan karena peneliti akan menggunakan pengukuran berupa *pre – test* mengenai regulasi emosi sebelum dilakukan intervensi CBT pada santri. Setelah intervensi, penelitian akan melakukan pengukuran kembali dengan menggunakan *post-test* untuk melihat perubahan yang terjadi. Dengan cara ini, peneliti dapat melihat bagaimana pengaruh CBT terhadap regulasi emosi santri.



Gambar 2 Metode Penelitian

1.7.4 Jenis Data dan Sumber Data

1) Jenis Data

Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data kuantitatif. Menurut Creswell (2012) penelitian kuantitatif yaitu penelitian mengenai masalah sosial berdasarkan variabel yang diuji, dan diukur dengan angka, serta dianalisis dengan statistic untuk menentukan apakah teori tersebut benar. Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini berupa data numerik yang diperoleh dari skor variabel CBT (X) dan variabel regulasi emosi (Y) melalui pengisian angket yang menggunakan skala likert.

2) Sumber Data

Adapun sumber data penelitian ini yaitu:

(1) Sumber data primer

Data primer ini diperoleh langsung dari responden yaitu santri kelas 3 TMI yang memiliki regulasi emosi yang rendah.

(2) Sumber data sekunder

Data sekunder dari penelitian ini berupa dokumen berupa laporan pelaksanaan konseling, hasil evaluasi dari konseling, serta data pendukung lainnya yang relevan.

1.7.5 Populasi dan Sampel

1) Populasi

Populasi dalam penelitian adalah santri yang memiliki tingkat regulasi emosi yang rendah. Berdasarkan dari hasil wawancara wali kelas ada 40 santri dari kelas 3 TMI yang memiliki tingkat regulasi emosi yang rendah.

2) Sampel

Dalam penelitian menggunakan teknik purposive sampling. Purposive sampling ini merupakan teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Masita, 2021). Teknik pengumpulan data ini dipilih karena peneliti ingin responden lebih spesifik yang memiliki regulasi emosi yang rendah hingga sangat rendah. Pada penentuan sampel peneliti mengambil 10 sampel agar lebih efektif ketika dilakukan pemberian intervensi.

1.7.6 Teknik Pengumpulan Data

- 1) Kuesioner (angket), kuesioner adalah alat yang digunakan untuk mengumpulkan data yang sesuai dengan tingkat validitas dan reliabilitas yang tinggi. Metode ini berupa serangkaian pertanyaan tertulis yang harus dijawab, sesuai dengan topik penelitian yang ditujukan kepada sekelompok responden (Fadilla, 2022). Kuesioner berupa butir-butir pertanyaan yang sesuai dengan indikator untuk menguji variabel bimbingan melalui CBT (X) dan variabel regulasi emosi (Y) dengan item pertanyaan menggunakan skala likert. Kuesioner ini akan dibagikan langsung kepada sample yang telah ditetapkan oleh peneliti agar hasilnya objektif dan akurat. Adapun kuesioner yang digunakan adalah kuesioner tertutup yang mana peneliti menentukan pilihan jawaban.
- 2) Observasi, observasi adalah teknik pengamatan langsung dengan menggunakan penglihatan, penciuman, pendengaran, perabaan atau kalau perlu dengan pengecap (Saefuddin, Wulan, & Juansah, 2023). Observasi dilakukan langsung oleh peneliti dengan memperhatikan perubahan tingkah laku yang ada pada responden.

1.7.7 Validitas dan Reliabilitas

- 1) Validitas adalah kesesuaian data yang diperoleh dari sumber data dengan fokus penelitian, validitas ini perlu diuji. Uji validitas adalah uji terhadap instrumen untuk mengukur apakah alat tersebut valid atau tidak, sedangkan instrumen yang dimaksud berbentuk kuesioner. Uji validitas dilakukan terhadap setiap butir-butir pertanyaan instrumen. Item

pertanyaan akan valid jika nilai rhitung lebih besar dibandingkan rtabel. Apabila rhitung kurang dari rtabel maka soal atau item pertanyaan tidak valid sehingga perlu direvisi atau ganti (Taqwin, 2022). Untuk menguji validitas maka dapat menggunakan rumus uji *pearson product moment*.

Dari hasil uji validitas yang dilakukan terhadap responden berikut data yang dapat disajikan:

| UJI VALIDITAS | | | | UJI VALIDITAS | | | |
|---------------|---------|--------|-------------|---------------|---------|--------|-------------|
| No | Rhitung | Rtabel | Keterangan | No | Rhitung | Rtabel | Keterangan |
| 1 | 0.287 | 0.2681 | valid | 21 | 0.270 | 0.2681 | valid |
| 2 | 0.462 | 0.2681 | valid | 22 | 0.234 | 0.2681 | tidak valid |
| 3 | 0.577 | 0.2681 | valid | 23 | 0.282 | 0.2681 | valid |
| 4 | 0.474 | 0.2681 | valid | 24 | 0.603 | 0.2681 | valid |
| 5 | 0.454 | 0.2681 | vallid | 25 | 0.379 | 0.2681 | valid |
| 6 | 0.441 | 0.2681 | valid | 26 | 0.536 | 0.2681 | valid |
| 7 | 0.508 | 0.2681 | valid | 27 | 0.681 | 0.2681 | valid |
| 8 | 0.242 | 0.2681 | tidak valid | 28 | 0.574 | 0.2681 | valid |
| 9 | 0.215 | 0.2681 | tidak valid | 29 | 0.366 | 0.2681 | valid |
| 10 | 0.210 | 0.2681 | tidak valid | 30 | 0.407 | 0.2681 | valid |
| 11 | 0.493 | 0.2681 | valid | 31 | 0.438 | 0.2681 | valid |
| 12 | 0.489 | 0.2681 | valid | 32 | 0.576 | 0.2681 | valid |
| 13 | 0.321 | 0.2681 | valid | 33 | 0.304 | 0.2681 | valid |
| 14 | 0.442 | 0.2681 | valid | 34 | 0.266 | 0.2681 | tidak valid |
| 15 | 0.446 | 0.2681 | valid | 35 | 0.655 | 0.2681 | valid |
| 16 | 0.505 | 0.2681 | valid | 36 | 0.510 | 0.2681 | valid |
| 17 | 0.406 | 0.2681 | valid | 37 | 0.316 | 0.2681 | valid |
| 18 | 0.177 | 0.2681 | tidak valid | 38 | 0.326 | 0.2681 | valid |
| 19 | 0.564 | 0.2681 | valid | 39 | 0.655 | 0.2681 | valid |
| 20 | 0.681 | 0.2681 | valid | 40 | 0.274 | 0.2681 | valid |

Tabel 2 Hasil Uji Validitas

4. Reliabilitas, menurut Widi (2011) Reabilitas adalah indeks yang menggambarkan sejauh mana alat ukur dapat dipercaya meskipun digunakan berulang-ulang kali. Reliabilitas instrument merupakan salah

satu syarat untuk menguji validitas instrument. Maka dari itu walaupun instrumennya valid pasti akan reliabel tetapi tetap memerlukan pengujian (Sugiyono, 2019). Pada penelitian ini, pengujian reliabilitas menggunakan uji *Cronbach Alpha*. Menurut Creswell (2012) interpretasi reliabilitas berdasarkan nilai *cronbach's alpha* dibagi menjadi beberapa kategori yaitu:

| Rentang <i>Cronbach's Alpha</i> (a) | Interpretasi Reliabilitas |
|-------------------------------------|----------------------------------|
| >0.90 | Sangat baik (<i>excellent</i>) |
| 0.80 – 0.90 | Baik (<i>Good</i>) |
| 0.70 – 0.80 | Cukup (<i>Acceptable</i>) |
| 0.60 – 0.70 | Kurang (<i>Questionable</i>) |
| 0.50 – 0.60 | Buruk (<i>Poor</i>) |
| <0.50 | Tidak dapat di terima |

Tabel 3 Nilai *Cronbach's Alpha*

Adapun rumus *Cronbach Alpha* sebagai berikut:

$$\alpha = \left(\frac{k}{k-1} \right) \left(1 - \frac{\sum \sigma_b^2}{\sigma_t^2} \right)$$

Gambar 3. Rumus *Cronbach Alpha*

Keterangan:

α = Koefisien reliabilitas Alpha Cronbach

k = Jumlah item pertanyaan

$\sum \sigma_b^2$ = Jumlah varian butir

σ_t^2 = Varian total

Dari hasil uji reliabilitas terhadap 34 item pernyataan berikut data yang dapat disajikan:

| Cronbach's Alpha | N of Items |
|------------------|------------|
| .893 | 34 |

Gambar 3 Hasil Uji Reliabilitas

Berdasarkan hasil uji reliabilitas menggunakan metode *Cronbach's Alpha* diperoleh hasil sebesar 0.893. Dengan demikian, menunjukkan bahwa instrumen dalam penelitian memiliki reliabilitas yang baik. Yang berarti instrumen yang digunakan cukup konsisten dan dapat dipercaya dalam mengukur variabel penelitian.

1.7.8 Teknik Analisi Data

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik analisis data Paired Sample T-Test. Uji berpasangan (Paired T-test) merupakan metode pengujian hipotesis di mana datanya tidak bebas atau berpasangan (Christie & Yohanes, 2018). Teknik ini dipilih karena peneliti ingin menguji pengaruh variabel CBT (X) dan variabel regulasi emosi (Y) sebelum dan sesudah intervensi. Teknik Paired T-Test pada dasarnya digunakan untuk membandingkan dua pengukuran dari subjek yang sama.

Namun, jika dalam proses analisis ditemukan bahwa data tidak berdistribusi normal, maka akan digunakan uji non-parametrik sebagai

alternatif. Uji yang digunakan dalam kasus ini adalah Uji Wilcoxon, karena metode ini sesuai untuk membandingkan dua kelompok data yang berpasangan tetapi tidak memenuhi asumsi normalitas. Dengan demikian, hasil analisis tetap valid dan dapat memberikan gambaran yang akurat mengenai pengaruh CBT terhadap regulasi emosi.

Adapun langkah-langkah yang diambil dalam analisis data sebagai berikut:

1) Pengumpulan data

Data dikumpulkan melalui kuesioner yang diisi langsung oleh responden. Kuesioner dibuat untuk mengukur seberapa berpengaruh CBT terhadap regulasi emosi. Setiap responden diberikan dua kuesioner: satu sebelum intervensi (*pre-test*) dan satu lagi setelah intervensi (*post-test*).

2) Analisis deskriptif

Sebelum dilanjutkan ketahap pengujian statistik, maka perlu melakukan analisis deskriptif terhadap data selesih. Dalam statistic deskriptif ada beberapa data yang dihitung diantaranya:

- a. Rata-rata (mean)
- b. Standar deviasi
- c. Media
- d. Nilai minimum dan maksimum

Pada analisis data digunakan untuk memberikan informasi awal mengenai seberapa besar perubahan yang terjadi sebelum dan sesudah dilakukan intervensi.

3) Uji Normalitas

Sebelum melakukan uji paired sampel t-test maka perlu dilakukan uji normalitas terlebih dahulu. Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah selisih data berselisih normal. Pada penelitian digunakan uji *Shapiro-Wilk* karena responden hanya berjumlah 100 orang, dengan signifikansi diatas 0.05. apabila signifikasi >0.05 maka data terdistribusi normal. Jika data berdistribusi normal maka uji paired sample t-test dapat dilanjutkan (Shapiro & Wilk, 1965).

4) Paired Sampel T-Test

Setelah data terbukti berdistribusi normal maka langkah selanjutnya adalah melakukan paired sampel t-test. Namun, jika dalam proses analisis ditemukan bahwa data tidak berdistribusi normal, maka akan digunakan uji non-parametrik sebagai alternatif. Uji yang digunakan dalam kasus ini adalah Uji Wilcoxon. Sebelum melakukan pengujian maka perlu menentukan hipotesis (McDonald , 2014), Adapun hipotesisnya :

Hipotesis nol (H_0) : tidak ada perbedaan yang signifikan antara skor *pre-test* dan *post test*

Hipotesis alternatif (H_1) : terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *pre-test* dan *post-test*

Setelah menentukan hipotesis maka bisa dilakukan pengujian T yang bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh sebelum dan sesudah dilakukan intervensi. Dengan rumus :

$$t = \frac{\bar{d}}{(s_d/\sqrt{n})}$$

Gambar 4 Rumus Uji T

Keterangan:

\bar{d} : Rata-rata

sd : Standar deviasi

n : jumlah pasangan data

5) Interpretasi Hasil

Setelah melakukan uji T maka hasilnya akan menunjukkan nilai p. jika nilai $p < 0.05$, maka hipotesis nol ditolak karena menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara skor *pre-test* dan *post-test*. Sebaliknya, jika nilai $p \geq 0.05$, maka hipotesis nol diterima, karena menunjukkan tidak adanya perbedaan yang signifikan. (McDonald , 2014)