

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini mengkaji hubungan antara variabel yang diteliti menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Pilihan ini didasarkan pada kebutuhan untuk mendapatkan data angka tentang regulasi emosi dan perilaku *bullying*, sehingga hasilnya dapat dianalisis secara statistik dan menghasilkan temuan yang lebih objektif (Creswell & Creswell 2018).

Dalam penelitian ini tidak ada perlakuan atau intervensi yang dilakukan kepada subjek penelitian, desain korelasional digunakan untuk menyelidiki hubungan antara regulasi emosi sebagai variabel bebas dan perilaku *bullying* sebagai variabel terikat. Dengan menggunakan data yang diperoleh secara alami dari situasi di lapangan, peneliti dapat mengidentifikasi adanya hubungan dan juga mengetahui arah dan kekuatan hubungan antara kedua variabel (Azwar, 2019).

Dengan demikian, jenis penelitian ini dinilai tepat untuk menjawab rumusan masalah yang telah dirumuskan, yaitu mendeskripsikan tingkat regulasi emosi dan perilaku *bullying* serta menganalisis hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku *bullying* pada siswa/i kelas VII SRMP 4 Padang.

B. Lokasi Penelitian

Pelaksanaan penelitian ini akan dilakukan di Sekolah Rakyat Menengah Pertama (SRMP) 4 Padang. Sekolah ini berlokasi di Jalan Alai No.27 Kapalo

Koto, Kecamatan Pauh, Kota Padang, Provinsi Sumatera Barat. Pemilihan lokasi ini didasarkan pada karakteristik sekolah yang unik, yaitu merupakan sekolah berasrama (*boarding school*) sehingga memungkinkan peneliti untuk mengkaji dinamika regulasi emosi dan perilaku *bullying* dalam lingkungan hunian bersama yang interaksinya terjadi secara intensif. Selain itu, seluruh siswa sekolah ini berasal dari keluarga penerima Program Keluarga Harapan (PKH), sehingga relevan dengan tujuan penelitian untuk menyoroti bagaimana latar belakang sosio-ekonomi rentan memengaruhi perkembangan sosial-emosional remaja.

Penelitian ini akan dilakukan pada periode Semester Genap Tahun Ajaran 2025/2026, sehingga kegiatan penelitian dapat berjalan dengan lancar dan terukur. Waktu yang dipilih karena kesiapan subjek penelitian, yaitu siswa kelas VII yang telah melalui proses adaptasi dan pembiasaan di lingkungan asrama selama satu semester sebelumnya (pada Semester Ganjil 2025/2026). Diharapkan bahwa kondisi ini akan memungkinkan pengumpulan data yang lebih akurat dan konsisten tentang regulasi emosi dan dinamika hubungan sosial siswa dalam *setting boarding school*.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Semua subjek atau objek yang menjadi sasaran penelitian disebut populasi. Populasi memiliki ciri-ciri tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian. Sugiyono (2022), menjelaskan bahwa populasi adalah wilayah generalisasi yang mencakup objek maupun subjek dengan karakteristik dan

kualitas tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk diteliti, kemudian digunakan sebagai dasar dalam penarikan kesimpulan. Sejalan dengan pendapat tersebut, Arikunto (2019) menyatakan bahwa populasi dalam penelitian adalah seluruh subjek penelitian yang berfungsi sebagai sumber data.

Berdasarkan karakteristik masalah dan tujuan penelitian, populasi yang dipilih adalah seluruh siswa kelas VII Sekolah Rakyat Menengah Pertama (SRMP) 4 Padang pada Tahun Ajaran 2025/2026, yang berjumlah 146 siswa. Pemilihan kelas VII sebagai populasi didasarkan pada pertimbangan bahwa mereka merupakan angkatan pertama siswa di sekolah tersebut, mengingat SRMP 4 Padang baru resmi beroperasi mulai Juli 2025. Dengan demikian, belum terdapat siswa pada jenjang kelas VIII dan IX, sehingga seluruh siswa yang ada hanya berada pada tingkat kelas VII. Keseluruhan populasi berjumlah 146 siswa yang tersebar dalam enam kelas paralel (VII-A hingga VII-F).

Tabel 3.1 Populasi Penelitian Kelas VII SRMP 4 Padang

Kelas	Jumlah
VII A	24 Siswa
VII B	25 Siswa
VII C	24 Siswa
VII D	25 Siswa
VII E	24 Siswa
VII F	24 Siswa
Total	146 Siswa

Sumber: Guru Bimbingan dan Konseling SRMP 4 Padang, 2025

2. Sampel

Sampel adalah sebagian anggota populasi yang dipilih untuk mewakili karakteristik populasi secara keseluruhan dalam suatu penelitian.

Menurut Sugiyono (2022), sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Sampel penelitian ini diambil dari populasi menggunakan teknik *proportionate random sampling*, karena populasi terdiri dari siswa kelas VII yang memiliki karakteristik yang relatif homogen dan berada pada jenjang yang sama. Pengambilan sampel dilakukan secara proporsional dari setiap kelas untuk memastikan keterwakilan yang seimbang.

Berdasarkan jumlah populasi 146 siswa/i, dilakukan perhitungan sampel awal dengan menggunakan rumus Slovin pada tingkat kesalahan 5% (0.05):

$$n = N / (1 + N(e^2))$$

$$n = 146 / (1 + 146(0,05^2))$$

$$n = 146 / (1 + 146(0,0025))$$

$$n = 146 / (1 + 0,365)$$

$$n = 146 / 1,365$$

$$n = 106,95$$

$$n \approx 107 \text{ siswa}$$

Keterangan:

n = ukuran sampel

N = ukuran populasi (146)

e = tingkat kesalahan (0,05)

Dari perhitungan tersebut diperoleh sampel awal sebanyak 107 siswa/i. Untuk mengantisipasi kemungkinan adanya angket yang rusak atau tidak di isi lengkap, jumlah sampel awal ditambah dengan cadangan 10% dari total jumlah sampel awal (Sugiyono, 2022).

$$\begin{aligned}
 \text{Cadangan} &= 10\% \times 107 \\
 &= 10,7 \\
 &\approx 11
 \end{aligned}$$

Sehingga total sampel final menjadi:

$$\begin{aligned}
 \text{Sampel Final} &= 107 + 11 \\
 &= 118
 \end{aligned}$$

Dengan demikian, dari 146 siswa, 118 dipilih untuk sampel penelitian. Sampel sebanyak 118 siswa/i dialokasikan secara proporsional ke setiap kelas dengan rumus:

$$\text{Sampel per Kelas} = \frac{\text{Jumlah Siswa/i per Kelas}}{\text{Total Populasi}} \times \text{Total Sampel Final}$$

Tabel 3.2 Alokasi Sampel Penelitian Kelas VII SRMP 4 Padang

Kelas	Jumlah Populasi	Perhitungan Sampel	Sampel
VII A	24	$(24/146) \times 118 = 19,4$	19
VII B	25	$(25/146) \times 118 = 20,2$	20
VII C	24	$(24/146) \times 118 = 19,4$	20
VII D	25	$(25/146) \times 118 = 20,2$	20
VII E	24	$(24/146) \times 118 = 19,4$	20
VII F	24	$(24/146) \times 118 = 19,4$	19
Total	146		118

Sumber: Hasil Perhitungan Peneliti, 2026

D. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Setiap variabel penelitian harus diberi definisi operasional untuk mendukung pelaksanaan penelitian yang terarah dan memungkinkan proses pengukuran variabel dilakukan secara kuantitatif. Sugiyono (2022), variabel independen (bebas) adalah variabel yang memengaruhi atau menjadi sebab perubahan atau timbulnya variabel dependen (terikat), sedangkan variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas.

Tabel 3.3 Definisi Operasional Variabel Penelitian

Variabel	Definisi	Aspek-Aspek
Regulasi Emosi (X)	Proses di mana individu mempengaruhi emosi apa yang mereka rasakan, kapan mereka mengalaminya, serta bagaimana mereka mengekspresikan dan mengalaminya secara psikologis (Gross, 2015).	1. <i>Situation Selection</i> 2. <i>Situation Modification</i> 3. <i>Attention Deployment</i> 4. <i>Cognitive Change</i> atau <i>Cognitive Reappraisal</i> 5. <i>Response Modulation</i>
<i>Bullying</i> (Y)	Tindakan agresif negatif yang dilakukan secara sengaja dan berulang oleh seseorang atau kelompok terhadap individu yang lebih lemah, mencakup ketidakseimbangan kekuatan antara pelaku dan korban (Olweus, 2013).	1. <i>Bullying</i> Verbal 2. <i>Bullying</i> Fisik 3. <i>Bullying</i> sosial atau relasional

Sumber: *Teori Regulasi Emosi* (Gross, 2014), *Teori Bullying* (Olweus, 2013).

E. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian digunakan untuk mengumpulkan data yang berkaitan dengan variabel yang diteliti. Sugiyono (2022) menjelaskan bahwa instrumen penelitian digunakan untuk mengukur berbagai fenomena, termasuk fenomena alam dan sosial yang menjadi objek penelitian. Instrumen penelitian adalah alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam dan sosial. Dalam penelitian kuantitatif, instrumen yang digunakan harus memenuhi persyaratan validitas dan reliabilitas agar data yang dihasilkan memiliki tingkat keakuratan yang tinggi dan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

1. Jenis Instrumen

Penelitian ini menggunakan *skala Likert* yang dimodifikasi (*modified Likert scale*) dengan empat pilihan jawaban untuk mengukur sikap, persepsi, dan kecenderungan perilaku responden terhadap

suatu variabel penelitian, sehingga sesuai untuk mengukur variabel psikologis seperti regulasi emosi dan perilaku *bullying* secara kuantitatif.

Instrumen penelitian dalam penelitian ini menggunakan skala *Likert* yang dimodifikasi (*modified Likert scale*) dengan empat alternatif jawaban, yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Setiap pernyataan menggunakan bentuk pernyataan positif (*favorable*) dan pernyataan negatif (*unfavorable*).

Tabel. 3.4 Skor Skala Regulasi Emosi dan Skala Perilaku *Bullying*

Alternatif Jawaban	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Sangat Sesuai (SS)	4	1
Sesuai (S)	3	2
Tidak Sesuai (TS)	2	3
Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	4

Sumber: Skala *Likert* yang dimodifikasi (Sugiyono, 2022)

Skor total masing-masing variabel diperoleh dari penjumlahan seluruh skor item pernyataan. Skor regulasi emosi yang lebih tinggi menunjukkan kemampuan siswa untuk mengendalikan emosi mereka dengan lebih baik, sedangkan skor perilaku *bullying* yang lebih tinggi menunjukkan kecenderungan siswa untuk melakukan perilaku *bullying*.

Untuk menjawab rumusan masalah deskriptif tentang tingkat regulasi emosi dan perilaku *bullying*, skor total responden perlu dikategorikan menjadi tiga tingkat: rendah, sedang, dan tinggi. Kategorisasi dilakukan dengan menghitung rentang interval berdasarkan skala Likert 1-4 yang dimodifikasi (*modified Likert scale*) yang digunakan, dengan rumus sebagai berikut (Azwar, 2019):

$$\text{Panjang Interval} = \frac{\text{Skor Maksimal} - \text{Skor Minimal}}{\text{Jumlah Kategori}}$$

Diketahui:

Skor minimal = 1

Skor maksimal = 4

Jumlah kategori = 3 (rendah, sedang, tinggi)

Maka:

$$\text{Panjang Interval} = \frac{4 - 1}{3} = 1.0$$

Dengan demikian, penetapan kriteria interpretasi skor pada setiap variabel dilakukan sebagai berikut. Rentang skor yang telah ditentukan digunakan untuk mengklasifikasikan responden ke dalam tiga kategori, yaitu rendah, sedang, dan tinggi yaitu disajikan dalam Tabel 3.5 berikut:

Tabel. 3.5 Kategori Interpretasi Skor Variabel Penelitian

Kategori	Rentang Skor	Interpretasi Regulasi Emosi (X)	Interpretasi Perilaku <i>Bullying</i> (Y)
Rendah	1.00-1.99	Kemampuan regulasi emosi rendah	Kecenderungan perilaku <i>bullying</i> rendah
Sedang	2.00-2.99	Kemampuan regulasi emosi sedang	Kecenderungan perilaku <i>bullying</i> sedang
Tinggi	3.00-4.00	Kemampuan regulasi emosi tinggi	Kecenderungan perilaku <i>bullying</i> tinggi

Sumber: Adapatasi dari (Azwar, 2019)

Instrumen regulasi emosi menggunakan skala regulasi emosi yang diadaptasi dari *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) yang dikembangkan oleh Gross dan John, dengan mengacu pada aspek-aspek regulasi emosi menurut Gross (2014), yaitu *situation selection*, *situation modification*, *attention deployment*, *cognitive change* (*cognitive reappraisal*), dan *response modulation*. Berikut ini disajikan *blue print* skala regulasi emosi:

Tabel. 3.6 Blue Print Regulasi Emosi

Aspek Regulasi Emosi	Indikator	Item		Jumlah Item
		F	UF	
<i>Situation Selection</i>	Mampu memilih situasi yang dapat meminimalkan munculnya emosi negatif	1, 2, 3	4, 5, 6	6
<i>Situation Modification</i>	Mampu menyesuaikan atau mengubah situasi agar emosi lebih terkendali	7, 8, 9	10, 11, 12	6
<i>Attention Deployment</i>	Mampu mengalihkan atau memfokuskan perhatian untuk mengurangi emosi negative	13, 14, 15	16, 17, 18	6
<i>Cognitive Change / Cognitive Reappraisal</i>	Mampu menilai ulang peristiwa secara rasional dan positif	19, 20, 21	22, 23, 24	6
<i>Response Modulation</i>	Mampu mengendalikan ekspresi dan respons emosi sesuai norma sosial	25, 26, 27	28, 29, 30	6
Jumlah Item		15	15	30

Sumber: Teori Regulasi Emosi (Gross, 2015)

Instrumen perilaku *bullying* menggunakan skala perilaku *bullying* yang disusun berdasarkan aspek-aspek perilaku *bullying* menurut Olweus (2013), yang meliputi *bullying* verbal, *bullying* fisik, dan *bullying* sosial atau relasional. Berikut ini disajikan *blue print* perilaku *bullying*:

Tabel. 3.7 Blue Print Bullying

Aspek Bullying	Indikator	Item		Jumlah Item
		F	UF	
<i>Bullying Verbal</i>	Tindakan menyakiti melalui kata-kata seperti mengejek, menghina, memanggil julukan buruk, atau mengancam.	1, 2, 3	4, 5, 6	6
<i>Bullying Fisik</i>	Tindakan menyakiti melalui kontak fisik seperti memukul, menendang, mendorong, atau merusak barang milik korban.	7, 8, 9	10, 11, 12	6
<i>Bullying Sosial/Relasional</i>	Tindakan menyakiti melalui perusakan hubungan sosial seperti mengucilkan, menyebarkan gosip, atau mempengaruhi teman lain agar menjauhi korban.	13, 14, 15	16, 17, 18	6
Jumlah Item		9	9	18

Sumber: Teori Bullying (Olweus, 2013).

2. Prosedur Penyusunan Instrumen

Dalam penelitian ini, proses penyusunan instrumen penelitian dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu: (1) penentuan variabel penelitian serta aspek-aspek yang akan diukur berdasarkan kajian teori yang relevan; (2) menyusun kisi-kisi instrumen berdasarkan definisi operasional variabel dan aspek-aspek yang telah ditetapkan; (3) menyusun item-item pernyataan dalam bentuk pernyataan positif (*favorable*) dan pernyataan negatif (*unfavorable*) sesuai dengan indikator masing-masing aspek; (4) menyesuaikan bahasa item pernyataan dengan karakteristik siswa kelas VII agar mudah dipahami dan tidak menimbulkan multitafsir; serta (5) Melakukan pengujian validitas isi (*content validity*) yang dilakukan dengan melibatkan *expert judgment* atau penilaian dari ahli, khususnya dosen pembimbing atau ahli di bidang bimbingan dan konseling.

F. Uji Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur

Uji coba instrumen dilaksanakan kepada 30 siswa/i yang berasal di luar sampel penelitian. Instrumen uji coba terdiri dari 48 item yang meliputi: (1) 30 item Skala Regulasi Emosi (6 item per aspek); (2) 18 item Skala Perilaku *Bullying* (6 item per aspek).

1. Uji Validitas

Dengan membandingkan skor masing-masing item dengan skor total variabel, validitas item dalam penelitian ini diuji dengan menggunakan korelasi *Product Moment Pearson*. Kriteria validitas (Sugiyono, 2022):

- a. Item valid jika r hitung lebih besar dari r tabel pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$
- b. Item tidak valid jika r hitung kurang dari r tabel
- c. Item yang tidak valid akan diubah atau dihilangkan dari instrumen akhir.

2. Uji Reliabilitas

Dalam penelitian ini, uji reliabilitas dilakukan dengan menghitung nilai *Cronbach's Alpha* guna mengetahui tingkat konsistensi internal instrumen.

Kriteria reliabilitas (Sugiyono, 2022):

- a. Instrumen penelitian reliabel jika koefisien $\alpha \geq 0,70$
- b. Jika $\alpha < 0,70$, dilakukan revisi dengan memperbaiki atau menghilangkan item yang mengurangi konsistensi.

G. Teknik Analisis Data

Analisis data adalah metode pengolahan dan analisis data penelitian yang digunakan untuk menjawab rumusan masalah dan menguji hipotesis. Sugiyono (2022) berpendapat analisis data adalah proses menyusun dan mencari data secara sistematis yang dihasilkan dari pengumpulan data sehingga lebih mudah dipahami dan dikomunikasikan.

Penelitian ini menganalisis data menggunakan teknik statistik deskriptif dan inferensial. Pengolahan dan analisis data dilakukan secara bertahap dengan bantuan IBM SPSS versi 26 untuk menjawab pertanyaan penelitian.

1. Statistik Deskriptif

Statistik deskriptif digunakan untuk memberikan gambaran umum mengenai karakteristik data yang diperoleh. Dalam analisis ini mencakup perhitungan nilai rata-rata (*mean*), median, modus, standar deviasi, serta nilai minimum dan maksimum pada variabel regulasi emosi dan *bullying*.

Hasil analisis statistik deskriptif digunakan untuk mengetahui kecenderungan tingkat regulasi emosi dan perilaku *bullying* siswa kelas VII Sekolah Rakyat Menengah Pertama 4 Padang, yang selanjutnya dapat dikategorikan ke dalam kategori, tinggi, sedang, rendah.

2. Uji Prasyarat Analisis

Sebelum tahap pengujian hipotesis, uji prasyarat analisis dilakukan untuk memastikan bahwa data memenuhi asumsi statistik yang dibutuhkan. Dalam penelitian ini, uji coba yang diperlukan untuk analisis mencakup:

a. Uji Normalitas

Pengujian normalitas digunakan untuk menentukan apakah data pada variabel regulasi emosi dan perilaku *bullying* berdistribusi normal. Dalam penelitian ini, uji normalitas dilakukan menggunakan *Kolmogorov-Smirnov* atau *Shapiro-Wilk* dengan taraf signifikansi sebesar 0,05. Apabila nilai signifikansi lebih dari 0,05, menunjukkan bahwa berdistribusi normal. (Sugiyono, 2022).

b. Uji Linearitas

Ada atau tidaknya hubungan linear antara variabel regulasi emosi dan perilaku *bullying* dapat ditentukan dengan menggunakan pengujian

linearitas. Hubungan dua variabel dalam penelitian ini digambarkan secara linear jika nilai signifikansi lebih besar dari 0,05. (Sugiyono, 2022).

3. Statistik Inferensial (Uji Hipotesis)

Hipotesis penelitian yang telah dirumuskan diuji dengan statistik inferensial. Analisis korelasi *Pearson Product Moment* digunakan jika data memenuhi asumsi distribusi normal; jika tidak berdistribusi normal maka, dilakukan uji korelasi *Spearman Rank*. Pengujian hipotesis dilaksanakan pada taraf signifikansi 0,05 dengan aturan keputusan sebagai berikut:

- a. Apabila nilai signifikansi (*p-value*) kurang dari 0,05, maka H_0 ditolak dan H_a diterima;
- b. Apabila nilai signifikansi (*p-value*) lebih besar dari 0,05, maka H_0 diterima dan H_a ditolak. Analisis korelasi yang diperoleh digunakan untuk menentukan arah serta kekuatan hubungan antara regulasi emosi dan perilaku *bullying* pada siswa kelas VII Sekolah Rakyat Menengah Pertama 4 Padang.

Penentuan tingkat kekuatan hubungan antara variabel regulasi emosi dan perilaku *bullying* dilakukan dengan menggunakan pedoman interpretasi koefisien korelasi sebagai berikut:

Tabel. 3.8 Interpretasi Koefisien Kolerasi

No	Interval Koefisien	Tingkat Kolerasi
1.	0,00 – 0,199	Sangat Lemah
2.	0,20 – 0,399	Lemah
3.	0,40 – 0,599	Sedang
4.	0,60 – 0,799	Kuat
5.	0,80 – 1,000	Sangat Kuat

Sumber: Sugiyono (2022)

Nilai koefisien korelasi positif mengindikasikan hubungan yang searah antara variable, yaitu peningkatan regulasi emosi diikuti oleh peningkatan perilaku *bullying*, atau sebaliknya. Sementara itu, koefisien korelasi variable menunjukkan hubungan yang berlawanan arah, di mana peningkatan regulasi emosi diikuti oleh penurunan perilaku *bullying*, atau sebaliknya.

