

# Pengembangan Alat Ukur Psikologi Kemampuan Regulasi Emosi pada Mahasiswa di Kalimantan Timur

Faradina Nur Adzkiyya\*<sup>1</sup>  
Shabrina Nur Suciani<sup>2</sup>  
Devika Meylani<sup>3</sup>  
Hurun Hisan<sup>4</sup>  
Hilda Maulidatul Rahma<sup>5</sup>  
Rahayu Farida<sup>6</sup>

<sup>1,2,3,4,5,6</sup>Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, Indonesia

\*e-mail: [faradinarazkyaa@gmail.com](mailto:faradinarazkyaa@gmail.com)<sup>1</sup>, [rrinaa423@gmail.com](mailto:rrinaa423@gmail.com)<sup>2</sup>, [pikka2004@gmail.com](mailto:pikka2004@gmail.com)<sup>3</sup>, [hurunhisannn@gmail.com](mailto:hurunhisannn@gmail.com)<sup>4</sup>, [hahmhrahma5@gmail.com](mailto:hahmhrahma5@gmail.com)<sup>5</sup>, [rf203@umkt.ac.id](mailto:rf203@umkt.ac.id)<sup>6</sup>

(Naskah masuk : 15 Desember 2024, Revisi : 14 Januari 2024, Publikasi : 17 Januari 2025)

## Abstrak

Regulasi emosi adalah kemampuan individu untuk mengenali, memahami, dan mengelola emosi secara efektif. Kemampuan ini penting bagi mahasiswa untuk mengatasi tekanan akademik dan sosial yang dihadapi selama proses perkuliahan. Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan alat ukur regulasi emosi berupa skala yang didasarkan pada 4 aspek utama regulasi emosi yaitu Kesadaran dan Pemahaman Emosi, Strategi dan Keterampilan Regulasi, Motivasi dan Tujuan, dan Sumber Daya dan Efektivitas. Responden yang terlibat dalam penelitian ini sebanyak 374 mahasiswa dari berbagai perguruan tinggi di Kalimantan Timur. Pemvalidasian skala menggunakan konsep content validity index (CVI) dari Aiken dengan penilaian oleh expert judgement yang merupakan pakar dalam bidang psikologi. Hasil validitas isi dalam skala yang dikembangkan pada penelitian pengembangan skala ini yaitu dari 0,62 hingga 1,0. Estimasi reliabilitas menunjukkan koefisien reliabilitas Cronbach Alpha sebesar 0,926, serta indeks reliabilitas aitem (IRA) dari 0,043 hingga 0,455. Hasil tersebut menunjukkan bahwa skala regulasi emosi memiliki properti psikometrik yang baik dan dapat digunakan untuk mengukur regulasi emosi pada mahasiswa. Skala ini dilengkapi dengan panduan penggunaan untuk memudahkan pengguna dalam aplikasinya. Penelitian ini memberikan kontribusi signifikan bagi keilmuan psikologi, terutama dalam pengembangan alat ukur yang valid dan reliabel, serta memperkaya pemahaman tentang regulasi emosi dalam konteks mahasiswa, yang dapat mendukung intervensi dan penelitian lanjutan di bidang ini.

**Kata kunci:** Aiken, Regulasi Emosi, Reliabilitas, Validitas

## Abstract

Emotion regulation is an individual's ability to recognize, understand, and manage emotions effectively. This ability is important for students to overcome academic and social pressures faced during the lecture process. This study aims to develop a measuring tool for emotion regulation in the form of a scale based on 4 main aspects of emotion regulation, namely Emotional Awareness and Understanding, Regulation Strategies and Skills, Motivation and Goals, and Resources and Effectiveness. Respondents involved in this study were 374 students from various universities in East Kalimantan. The validation of the scale uses the concept of content validity index (CVI) from Aiken with an assessment by expert judgment who is an expert in the field of psychology. The results of content validity in the scale developed in this scale development research are from 0,62 to 1,0. Reliability estimation shows the Cronbach Alpha reliability coefficient of 0,926, as well as the aitem reliability index (IRA) from 0,043 to 0,455. These results indicate that the emotion regulation scale has good psychometric properties and can be used to measure emotion regulation in college students. This scale is equipped with a usage guide to facilitate users in its application. This research makes a significant contribution to the science of psychology, especially in the development of valid and reliable measurement tools, as well as enriching the understanding of emotion regulation in the context of university students, which can support interventions and further research in this area.

**Keywords:** Aiken, Emotion Regulation, Reliability, Validity

## 1. PENDAHULUAN

Perguruan tinggi merupakan fase penting dalam kehidupan mahasiswa yang penuh dengan tantangan dan perubahan, baik dari segi akademik, sosial, maupun psikologis. Selama menjalani masa perkuliahan, mahasiswa sering dihadapkan dengan berbagai macam tekanan yang dapat memengaruhi kondisi emosional, seperti tuntutan akademik yang tinggi, adaptasi sosial, dan perkembangan diri. Sebagai individu yang sedang berkembang, mahasiswa tidak hanya dituntut untuk beradaptasi dengan lingkungan akademik yang menantang, tetapi juga dengan kehidupan sosial yang dinamis, yang dapat mempengaruhi kesejahteraan emosional mereka (Thompson, 2018). Kondisi ini dapat memunculkan tantangan dalam pengelolaan emosi, yang dapat disebut dengan regulasi emosi. Mahasiswa yang tidak memiliki regulasi emosi yang baik, berbagai permasalahan psikologis dan sosial dapat muncul. Salah satu dampak utama adalah menurunnya kemampuan akademik dan kesejahteraan emosi. Tanpa kemampuan untuk mengatur emosi, individu cenderung mengalami reaksi berlebihan terhadap situasi yang menegangkan, yang dapat memperburuk kondisi psikologis mereka (Aldao et al., 2017).

Regulasi emosi menjadi faktor penting dalam membantu mahasiswa menghadapi tekanan tersebut dan menjaga kesejahteraan psikologisnya. (Gratz dan Roemer, 2004) menjelaskan bahwa regulasi emosi mencakup upaya untuk penerimaan emosi, kemampuan untuk mengendalikan perilaku impulsif dan kemampuan untuk menggunakan strategi regulasi emosi sesuai situasi secara fleksibel. (Koole, 2009) juga menyatakan bahwa regulasi emosi adalah sekumpulan proses yang digunakan untuk memodifikasi keadaan emosi. Ini mencakup pengaturan frekuensi, intensitas, durasi, dan ekspresi emosional. Lalu, (Gross dan John, 2014) mendefinisikan regulasi emosi sebagai proses di mana individu mempengaruhi emosi yang alami, kapan mereka mengalaminya, dan bagaimana mereka mengekspresikan emosi tersebut. Berdasarkan pernyataan yang disampaikan ketiga tokoh tersebut, dapat diambil kesimpulan bahwa regulasi emosi adalah serangkaian proses di mana individu berupaya mengelola dan memodifikasi pengalaman emosional mereka, termasuk mengendalikan perilaku impulsif, mempengaruhi frekuensi, intensitas, dan durasi emosi, serta mengekspresikan emosi secara fleksibel sesuai dengan situasi. Proses ini juga melibatkan kemampuan untuk menerima emosi yang dialami, dan mempengaruhi kapan serta bagaimana emosi tersebut diungkapkan.

Menurut penelitian oleh (Aldao et al., 2017), kemampuan regulasi emosi yang baik berhubungan positif dengan pencapaian akademik dalam ranah pendidikan. Penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa regulasi emosi memiliki kaitan erat dengan pencapaian akademik dan kesejahteraan mental (Thomson, 2018). Di Indonesia, khususnya di Kalimantan Timur, penelitian mengenai regulasi emosi pada mahasiswa masih terbatas. Kalimantan merupakan wilayah yang memiliki keberagaman budaya dan konteks geografis yang unik, dan mungkin berpengaruh terhadap dinamika emosional mahasiswa. Keterbatasan penelitian di daerah ini menyulitkan upaya untuk memahami bagaimana faktor-faktor kontekstual lokal mempengaruhi strategi regulasi emosi mahasiswa. Namun, meskipun pentingnya regulasi emosi diakui secara luas, terdapat keterbatasan dalam alat ukur psikologi yang relevan untuk mengidentifikasi pola regulasi emosi pada mahasiswa di Kalimantan Timur. Alat ukur yang ada, seperti *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) yang dikembangkan oleh (Gross dan John, 2003), banyak digunakan secara internasional tetapi belum tentu sepenuhnya mencerminkan kondisi atau konteks budaya lokal mahasiswa di Indonesia, khususnya di Kalimantan Timur.

Berdasarkan pemaparan di atas, pengembangan alat ukur psikologi yang kontekstual untuk regulasi emosi pada mahasiswa di Kalimantan Timur menjadi sangat diperlukan. Alat ukur ini diharapkan mampu menggali lebih dalam bagaimana faktor-faktor budaya, sosial, dan ekonomi lokal memengaruhi regulasi emosi mahasiswa. Dengan adanya alat ukur yang relevan dan sesuai konteks, para profesional psikologi diharapkan dapat memberikan intervensi yang lebih tepat sasaran dalam membantu mahasiswa mengelola emosinya secara efektif, yang pada akhirnya dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka (Gross, 2007; Triandis, 2001).

Tujuan dari penelitian ini adalah mendesain alat ukur regulasi emosi pada mahasiswa Kalimantan timur yang dapat menjadi alat ukur kemampuan mahasiswa dalam mengelola emosi di tengah tekanan akademik dan perubahan lingkungan yang unik di Kalimantan Timur.

Panduan penggunaan alat ukur juga dikembangkan secara terpisah untuk mempermudah sejawat yang berkepentingan untuk melakukan pengukuran regulasi emosi pada mahasiswa.

## 2. METODE

Penelitian yang dilakukan merupakan penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian pengembangan instrumen atau alat ukur psikologi. Teknik pengambilan sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah *random sampling*. Responden dalam penelitian ini adalah mahasiswa dari berbagai perguruan tinggi yang berada di Kalimantan Timur. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala yang disusun dalam bentuk *google form* dan dibagikan secara *online* melalui media sosial. Alat ukur regulasi emosi ini dibuat dengan pernyataan *favorable* dan *unfavorable* serta dapat dijawab oleh responden dengan empat alternatif pilihan jawaban, yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS).

Pengembangan skala regulasi emosi dilakukan melalui beberapa tahapan yang runtut dan sistematis. (1) Tahap pertama adalah pengembangan konstruk dan *blueprint*. Proses ini diawali dengan eksplorasi konsep teoritis mengenai regulasi emosi berdasarkan literatur ilmiah dan pendapat para ahli untuk menghasilkan definisi normatif. Dari definisi normatif tersebut, disusun definisi operasional yang menjadi dasar pengukuran. Selanjutnya, diturunkan aspek-aspek regulasi emosi yang relevan, yang kemudian dijabarkan menjadi indikator perilaku. Berdasarkan indikator perilaku tersebut, disusun aitem-aitem pengukuran dalam bentuk kartu aitem yang dimasukkan ke dalam *blueprint* sebagai kerangka kerja terstruktur.

(2) Tahap berikutnya adalah penilaian oleh ahli (*expert judgment*). Pada tahap ini, *blueprint* dan kartu aitem yang telah disusun dinilai oleh para ahli di bidang psikometri dan psikologi. Penilaian bertujuan untuk mengevaluasi kesesuaian antara aspek, indikator, dan aitem pengukuran serta memastikan validitas isi (*content validity*). Validitas isi dinilai menggunakan metode *Content Validity Index* (CVI) dengan formula dari Aiken untuk menghitung tingkat kesesuaian aitem berdasarkan masukan ahli. Aitem yang telah dinilai kemudian diseleksi berdasarkan kategori validitas, yaitu valid, *moderately valid*, atau tidak valid.

(3) Tahap selanjutnya adalah uji coba instrumen untuk mengukur validitas dan reliabilitasnya. Uji coba dilakukan dengan menyebarkan instrumen kepada responden melalui metode daring. Data yang diperoleh dari uji coba dianalisis menggunakan perangkat lunak AITEMAN. Analisis ini mencakup uji validitas untuk menilai tingkat kesesuaian aitem terhadap aspek serta uji reliabilitas untuk menghitung koefisien reliabilitas dengan formula *Alpha Cronbach*. Selain itu, indeks reliabilitas item (*Aitem Reliability Index/IRA*) juga dihitung untuk menyeleksi aitem dengan performa terbaik.

(4) Tahap terakhir adalah finalisasi instrumen. Berdasarkan hasil analisis validitas dan reliabilitas, hanya aitem yang valid dan reliabel yang digunakan untuk membentuk instrumen akhir. Instrumen ini kemudian diuji kembali untuk memastikan kesesuaian dengan tujuan penelitian. Dengan demikian, penelitian ini menghasilkan instrumen pengukuran regulasi emosi yang valid, reliabel, dan sedia digunakan dalam penelitian lanjutan. Adapun rumus yang digunakan untuk menghitung validitas aitem adalah sebagai berikut:

$$V = \frac{\sum s}{n(c-1)} \quad (1)$$

Dimana:

V = Indeks Validitas Aitem

s = Skor yang ditentukan oleh masing-masing penilai dikurangi skor terendah dalam kategori yang digunakan

n = Jumlah nilai

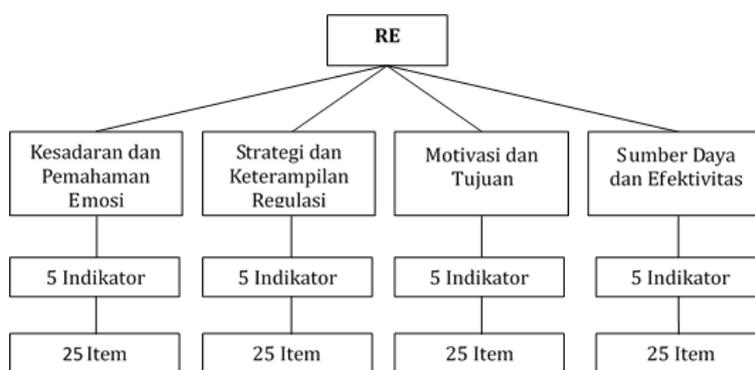
c = Jumlah penilaian/kriteria.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Konsep alat ukur yang dibuat berdasarkan hasil penelitian ini merupakan pengembangan dari tiga teori regulasi emosi yaitu (Gratz dan Roemer, 2004), (Koole, 2009), dan (Gross dan John, 2014) mengenai serangkaian proses yang melibatkan kemampuan untuk

menerima emosi yang dialami, dan mempengaruhi kapan serta bagaimana emosi tersebut diungkapkan. Alat ukur ini dikembangkan untuk mengukur kemampuan mahasiswa dalam mengelola emosi mereka di tengah tekanan akademik dan perubahan lingkungan yang unik di Kalimantan Timur. Alat ukur ini diberi nama skala regulasi emosi (RE).

Berdasarkan keempat aspek RE yaitu Kesadaran dan Pemahaman Emosi (*Emotional Awareness and Understanding*), Strategi dan Keterampilan Regulasi (*Regulation Strategies and Skills*), Motivasi dan Tujuan (*Motivation and Goals*), dan Sumber Daya dan Efektivitas (*Resources and Effectiveness*). Aspek-aspek pada regulasi emosi dikembangkan menjadi indikator dimana setiap aspek dikembangkan menjadi lima indikator sehingga dapat mewakili secara lebih relevan pada masing-masing aspek yang ada. Jumlah indikator keseluruhan adalah sebanyak dua puluh lima indikator. Kemudian setiap indikator dikembangkan menjadi beberapa aitem yang bertujuan untuk mengungkap indikator yang dimaksud secara tidak langsung pada subjek. aitem yang dirumuskan terdiri dari dua jenis yaitu aitem *favorable* (F) dan aitem *unfavorable* (UF). Bagan pengembangan alat ukur RE dari aspek hingga aitem dapat dilihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Bagan Pengembangan Alat Ukur RE

Penyusunan aitem instrumen RE pada aspek Kesadaran dan Pemahaman Emosi (*Emotional Awareness and Understanding*) yang terdiri dari 5 indikator 25 aitem, aspek Strategi dan Keterampilan Regulasi (*Regulation Strategies and Skills*) terdiri dari 5 indikator dan 25 aitem, aspek Motivasi dan Tujuan (*Motivation and Goals*) terdiri dari 5 indikator dan 25 aitem, dan aspek Sumber Daya dan Efektivitas (*Resources and Effectiveness*) terdiri dari 5 indikator dan 25 aitem. Sehingga terdapat 100 aitem yang disusun pada tahap awal pengembangan instrumen RE. Penyusunan aitem instrumen regulasi emosi dapat dilihat pada *blueprint* tahap awal pengembangan skala regulasi emosi pada Tabel 1.

Tabel 1. *Blueprint* Tahap Awal Pengembangan Skala Regulasi Emosi

Aspek	Indikator	Jenis Item		Total Item
		Favorable	Unfavorable	
Kesadaran dan Pemahaman Emosi	Mengenali Emosi	2, 3, 4	1, 5	5
	Mendeskrripsikan Emosi	6, 10	7, 8, 9	5
	Menerima Emosi	11, 13, 14, 15	12	5
	Mempelajari Emosi	16, 17, 18, 20	19	5
	Menghubungkan Emosi dengan Pikiran	21, 22, 23	24, 25	5
Strategi dan Keterampilan Regulasi	Menerapkan Strategi Regulasi	26, 27, 28, 29, 30	0	5
	Mengalihkan Perhatian	31, 32, 33, 34, 35	0	5
	Mencari Dukungan	36, 37, 40	38, 39	5
	Mengubah Perilaku	41, 42, 43, 45	44	5

Motivasi dan tujuan	Memecahkan Masalah	46, 47, 48, 49	50	5
	Fokus pada Solusi	51, 53, 54, 55	52	5
	Menetapkan Tujuan	56, 57, 58, 60	59	5
	Memiliki Motivasi Intrinsik	61, 62, 63	64, 65	5
	Memilih Harapan	66, 68, 70	67, 69	5
	Berorientasi pada Pertumbuhan	71, 73, 75	72, 74	5
Sumber Daya dan Efektivitas	Memanfaatkan Sumber Daya	76, 77, 80	78, 79	5
	Evaluasi Diri	82, 83, 85	81, 84	5
	Beradaptasi	86, 88, 89	87, 90	5
	Memiliki Keyakinan Diri	93, 94, 95	91, 92	5
	Mencapai Keseimbangan Emosi	98, 99, 100	96, 97	5
<b>Total Item</b>			<b>100</b>	

Pada tahap pemvalidasian setiap butir aitem disusun dalam format kartu aitem yang berisi pernyataan, jenis butir aitem *favorable* atau *unfavorable*, indikator aitem, petunjuk penilaian dengan skor penilaian 1 sampai 4, tanggapan *rater* (penilai) terhadap butir aitem, dan saran perbaikan. Jumlah total kartu aitem RE adalah 100 kartu sesuai dengan jumlah aitem yang dibuat. Kartu aitem RE diberikan kepada tujuh orang ahli (*rater*) untuk kemudian dianalisis sebagai validitas isi dari setiap item yang ada. Validitas yang digunakan adalah untuk mengungkap kesesuaian indikator dengan aitem dengan menggunakan konsep *content validity index* (CVI) dari Aiken (1985). Berdasarkan pendapat Aiken untuk *rater* berjumlah tujuh dan pilihan skor sebanyak empat maka standar indeks validitas isi dikategorikan sebagai aitem valid adalah 0,76. Hasil ini berarti di bawah indeks validitas 0,76 masuk dalam kategori tidak valid, namun para ahli di Indonesia menyepakati untuk indeks di atas 0,60 tetap dapat dipakai dengan kategori *moderately valid*, sedangkan aitem dengan indeks <0,60 dikategorikan sebagai aitem tidak valid.

Berdasarkan hasil perhitungan skor Aiken untuk setiap aitem, terdapat 18 aitem *moderately valid* dan 8 aitem yang tidak valid. Sehingga jumlah total aitem yang awalnya 100 menjadi 92 aitem. Dalam proses ini dilakukan analisis seleksi aitem sehingga sebanyak 92 aitem digunakan untuk mengembangkan alat ukur psikologi RE selanjutnya. Berdasarkan hal tersebut, maka perlu dilakukan penyusunan ulang *blueprint* sehingga dapat terlihat sebaran aitem pada masing-masing aspek dan indikatornya. Penyusunan aitem instrumen regulasi emosi setelah proses validasi dapat dilihat pada *blueprint* skala psikologi regulasi emosi yang disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. *BluePrint* Skala Psikologi RE Setelah Proses Validasi

Aspek	Indikator	Jenis Item		Total Item
		Favorable	Unfavorable	
Kesadaran dan Pemahaman Emosi	Mengenal Emosi	41, 42, 31	19	4
	Mendeskripsikan Emosi	50, 51	86, 3, 16	5
	Menerima Emosi	4, 5, 87, 18	17	5
	Mempelajari Emosi	61, 15, 52, 14	0	4
	Menghubungkan Emosi dengan Pikiran	53, 18, 62	13, 89	5
Strategi dan Keterampilan Regulasi	Menerapkan Strategi Regulasi	32, 33, 54, 63, 1	0	5
	Mengalihkan Perhatian	2, 64, 12, 65	0	4

	Mencari Dukungan	11, 66, 9	10, 77	5
	Mengubah Perilaku	75, 76, 21, 8	35	5
	Memecahkan Masalah	34, 66, 74	0	3
	Fokus pada Solusi	7, 73, 36	0	3
Motivasi dan tujuan	Menetapkan Tujuan	37, 43, 44, 22	90	5
	Memiliki Motivasi Intrinsik	55, 56	23, 45	4
	Memilih Harapan	10, 72, 58	71, 26	5
	Berorientasi pada Pertumbuhan	59, 91, 57	24, 92	5
Sumber Daya dan Efektivitas	Memanfaatkan Sumber Daya	46, 70, 84	25, 80	5
	Evaluasi Diri	38, 39, 47	30, 29	5
	Beradaptasi	48, 81, 28	40, 67	5
	Memiliki Keyakinan Diri	27, 82, 49	68, 69	5
	Mencapai Keseimbangan Emosi	83, 78, 79	60, 85	5
	Total Item			92

Pengembangan alat ukur ini RE ini menggunakan analisis validitas isi untuk mengetahui aitem pernyataan yang valid untuk mengukur kemampuan RE mahasiswa yang berada di berbagai perguruan tinggi di wilayah Kalimantan Timur. (Zulpan dan Rusli, 2020) menyatakan bahwa Validitas digunakan untuk menentukan sejauh mana bagian instrumen mewakili komponen-komponen dalam keseluruhan area isi objek dan sejauh mana bagian mencerminkan karakteristik perilaku yang akan diukur. Validitas isi merupakan bukti yang menunjukkan konten istrumen dinyatakan sesuai dengan tujuan yang dimaksud. Pemvalidisian yang digunakan dalam penelitian ini adalah validitas isi. Hasil analisis validitas isi instrumen penelitian dapat dilihat pada Tabel 3, yang mencantumkan aspek, indikator, nomor aitem, nilai *Content Validity Index* (CVI), status validitas, dan keputusan akhir terkait penggunaan atau penghapusan aitem.

Tabel 3. Hasil Analisis Validitas Isi

Aspek	Indikator	No	CVI	Status	Keputusan
<b>Kesadaran dan Pemahaman Emosi (<i>Emotional Awareness and Understanding</i>)</b>	Mengenali emosi	1	0,67	Moderatly Valid	Dipakai
		2	0,86	Valid	Dipakai
		3	0,86	Valid	Dipakai
		4	0,90	Valid	Dipakai
		5	0,57	Tidak Valid	Dibuang
	Mendeskripsikan emosi	6	0,76	Valid	Dipakai
		7	0,62	ModeratlyValid	Dipakai
		8	0,90	Valid	Dipakai
		9	0,67	ModeratlyValid	Dipakai
		10	0,81	Valid	Dipakai
	Menerima emosi	11	0,71	ModeratlyValid	Dipakai
		12	0,90	Valid	Dipakai
		13	0,67	ModeratlyValid	Dipakai
		14	0,62	ModeratlyValid	Dipakai
		15	0,62	ModeratlyValid	Dipakai
	Mempelajari emosi	16	0,90	Valid	Dipakai
		17	0,76	Valid	Dipakai
		18	0,81	Valid	Dipakai

		<b>19</b>	<b>0.57</b>	<b>Tidak Valid</b>	<b>Dibuang</b>
		20	0.95	Valid	Dipakai
Menghubungkan emosi dengan pikiran		21	0.81	Valid	Dipakai
		22	0.81	Valid	Dipakai
		23	0.90	Valid	Dipakai
		24	0.86	Valid	Dipakai
		25	0.62	ModeratlyValid	Dipakai
<b>Strategi dan Keterampilan Regulasi (<i>Regulation Strategies and Skills</i>)</b>	Menerapkan strategi regulasi	26	0.90	Valid	Dipakai
		27	0.81	Valid	Dipakai
		28	0.76	Valid	Dipakai
		29	0.81	Valid	Dipakai
<b>Motivasi dan tujuan</b>	Mengalihkan perhatian	30	0.86	Valid	Dipakai
		31	0.81	Valid	Dipakai
		32	0.81	Valid	Dipakai
		33	0.90	Valid	Dipakai
		34	0.81	Valid	Dipakai
		<b>35</b>	<b>0.57</b>	<b>Tidak Valid</b>	<b>Dibuang</b>
	Mencari dukungan	36	0.76	Valid	Dipakai
		37	0.90	Valid	Dipakai
		38	0.81	Valid	Dipakai
		39	0.76	Valid	Dipakai
40		0.76	Valid	Dipakai	
Mengubah perilaku	41	0.90	Valid	Dipakai	
	42	0.71	ModeratlyValid	Dipakai	
	43	0.90	Valid	Dipakai	
	44	0.81	Valid	Dipakai	
	45	0.76	Valid	Dipakai	
Memecahkan Masalah	46	0.90	Valid	Dipakai	
	47	0.81	Valid	Dipakai	
	48	0.76	Valid	Dipakai	
	<b>49</b>	<b>0.57</b>	<b>Tidak Valid</b>	<b>Dibuang</b>	
	<b>50</b>	<b>0.52</b>	<b>Tidak Valid</b>	<b>Dibuang</b>	
<b>Motivasi dan tujuan (<i>Motivation and Goals</i>)</b>	Fokus pada Solusi	51	0.76	Valid	Dipakai
		<b>52</b>	<b>0.52</b>	<b>Tidak Valid</b>	<b>Dibuang</b>
		<b>53</b>	<b>0.52</b>	<b>Tidak Valid</b>	<b>Dibuang</b>
		54	0.81	Valid	Dipakai
		55	0.86	Valid	Dipakai
	Menetapkan tujuan	56	0.86	Valid	Dipakai
		57	0.86	Valid	Dipakai
		58	0.67	ModeratlyValid	Dipakai
		59	0.62	ModeratlyValid	Dipakai
		60	0.76	Valid	Dipakai
Memiliki motivasi instrinsik	61	0.71	ModeratlyValid	Dipakai	
	<b>62</b>	<b>0.57</b>	<b>Tidak Valid</b>	<b>Dibuang</b>	
	63	0.86	Valid	Dipakai	
	64	0.76	Valid	Dipakai	
	65	0.90	Valid	Dipakai	
Memilih harapan	66	0.76	Valid	Dipakai	
	67	0.76	Valid	Dipakai	
	68	0.95	Valid	Dipakai	
	69	0.81	Valid	Dipakai	

		70	0.86	Valid	Dipakai
	Berorientasi pada pertumbuhan	71	0.76	Valid	Dipakai
		72	0.71	ModeratlyValid	Dipakai
		73	0.62	ModeratlyValid	Dipakai
		74	0.62	ModeratlyValid	Dipakai
		75	0.90	Valid	Dipakai
<b>Sumber Daya dan Efektivitas (<i>Resources and Effectiveness</i>)</b>	Memanfaatkan sumber daya	76	0.81	Valid	Dipakai
		77	0.67	ModeratlyValid	Dipakai
		78	0.86	Valid	Dipakai
		79	0.71	ModeratlyValid	Dipakai
		80	0.76	Valid	Dipakai
	Evaluasi diri	81	0.95	Valid	Dipakai
		82	0.95	Valid	Dipakai
		83	0.81	Valid	Dipakai
		84	0.71	ModeratlyValid	Dipakai
		85	0.95	Valid	Dipakai
	Beradaptasi	86	0.95	Valid	Dipakai
		87	0.90	Valid	Dipakai
		88	0.95	Valid	Dipakai
		89	1.00	Valid	Dipakai
		90	0.76	Valid	Dipakai
	Memiliki keyakinan diri	91	0.95	Valid	Dipakai
		92	0.95	Valid	Dipakai
		93	0.90	Valid	Dipakai
		94	0.95	Valid	Dipakai
		95	0.81	Valid	Dipakai
Mencapai keseimbangan emosi	96	0.95	Valid	Dipakai	
	97	0.81	Valid	Dipakai	
	98	0.86	Valid	Dipakai	
	99	0.86	Valid	Dipakai	
	100	0.86	Valid	Dipakai	

Setelah proses pemvalidasian uji coba instrumen dilakukan untuk mengetahui Tingkat reliabilitas skala. Reliabilitas adalah suatu cara untuk mengetahui sejauh mana alat ukur instrumen ini dapat dipercaya dalam proses penelitian (Azwar, 2014). Alat ukur itu sendiri dapat dianggap reliabel karena data yang dihasilkannya dapat divalidasi. Sama seperti validitas, pengguna alat ukur dan subjek yang diukur juga merupakan faktor yang dapat mempengaruhi reliabilitas alat ukur. Oleh karena itu, meskipun alat ukur telah terbukti validitas dan reliabilitasnya, alat ukur masih perlu di uji lebih lanjut. Analisis reliabilitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah reliabilitas konsistensi internal *Alpha Cronbach* dengan bantuan *software* AITEMAN. Pengujian secara statistik dilakukan dengan menggunakan metode statistik *Alpha Cronbach*. Jika nilai *Cronbach's Alpha* > 0,6 maka instrumen penelitian dapat dikatakan reliabel dan apabila nilainya < 0,06 maka instrumen penelitian dianggap tidak reliabel (Slamet & Wahyuningsih, 2022). Hasil *Cronbach's Alpha* dalam penelitian ini dengan dengan subjek uji coba sebanyak 374 terhadap 92 item adalah 0,926 yang artinya skala regulasi emosi dapat dikatakan memiliki reliabilitas yang baik.

Setelah di analisis reliabilitas, terdapat 4 perubahan aitem, dari yang *unfavorable* menjadi *favorable*, begitu pula sebaliknya, dari yang *favorable* menjadi *unfavorable*. Aitem tersebut adalah, aitem 17, 92, 90 dari *unfavorable* menjadi *favorable*. Sedangkan item 59 dari aitem *favorable* menjadi aitem *unfavorable*. Perubahan tersebut dapat dilihat pada tabel berikut. Perubahan tersebut dapat dilihat pada *blueprint* instrumen regulasi emosi setelah analisis reliabilitas yang disajikan pada Tabel 4.

Tabel 4. *BluePrint* Instrumen Regulasi Emosi Setelah Analisis Reliabilitas

Aspek	Indikator	Jenis Item		Total Item
		Favorable	Unfavorable	
Kesadaran dan Pemahaman Emosi	Mengenali Emosi	41, 42, 31	19	4
	Mendeskripsikan Emosi	50, 51	86, 3, 16	5
	Menerima Emosi	4, 5, 87, 18, 17	0	5
	Mempelajari Emosi	61, 15, 52, 14	0	4
	Menghubungkan Emosi dengan Pikiran	53, 18, 62	13, 89	5
Strategi dan Keterampilan Regulasi	Menerapkan Strategi Regulasi	32, 33, 54, 63, 1	0	5
	Mengalihkan Perhatian	2, 64, 12, 65	0	4
	Mencari Dukungan	11, 66, 9	10, 77	5
	Mengubah Perilaku	75, 76, 21, 8	35	5
	Memecahkan Masalah	34, 66, 74	0	3
Motivasi dan tujuan	Fokus pada Solusi	7, 73, 36	0	3
	Menetapkan Tujuan	37, 43, 44, 22, 90	0	5
	Memiliki Motivasi Intrinsik	55, 56	23, 45	4
	Memilih Harapan	10, 72, 58	71, 26	5
	Berorientasi pada Pertumbuhan	91, 57, 92	24, 59	5
Sumber Daya dan Efektivitas	Memanfaatkan Sumber Daya	46, 70, 84	25, 80	5
	Evaluasi Diri	38, 39, 47	30, 29	5
	Beradaptasi	48, 81, 28	40, 67	5
	Memiliki Keyakinan Diri	27, 82, 49	68, 69	5
	Mencapai Keseimbangan Emosi	83, 78, 79	60, 85	5
		Total Item		92

Berdasarkan hasil uji coba instrumen regulasi emosi (RE) terdapat 374 mahasiswa dari 18 perguruan tinggi yang terlibat dan bersedia untuk mengisi aitem-aitem dalam pengembangan skala. Kemampuan RE pada mahasiswa di Kalimantan Timur dapat diketahui berdasarkan kategorisasi. Kategorisasi tersebut yang meliputi kategori, interval skor, dan jumlah dapat dilihat pada Tabel 5.

Tabel 5. Kategorisasi Data

Kategori	Interval Skor	Jumlah	Persentase
Tinggi	$285,2 \leq x < 368$	264	71%
Sedang	$174,8 \leq x < 285,2$	110	29%
Rendah	$92 \leq x < 174,8$	0	0%
Total		374	100%

Berdasarkan hasil perhitungan dapat menunjukkan bahwa skor kemampuan RE yang masuk pada kategori tinggi yaitu rentang skor 285,2 sampai 368, dan kategori sedang dengan rentang skor 174,8 sampai 285,2, serta kategori rendah dengan rentang 92 sampai 174,8. Lalu, berdasarkan data di atas juga dapat diketahui bahwa responden yang masuk dalam kategori

tinggi sebanyak 264 responden dengan persentase 71%, dan kategori sedang sebanyak 110 responden dengan persentase 29%, serta kategori rendah sebanyak 0 responden dengan persentase 0%.

Sehingga, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa yang berada di Kalimantan Timur rata-rata memiliki kemampuan regulasi emosi yang sedang hingga tinggi. Hal ini membuktikan bahwa mahasiswa di Kalimantan Timur memiliki kemampuan yang baik dalam mengelola, mengontrol, dan mengekspresikan emosi secara adaptif, sehingga mampu menghadapi tekanan, menyelesaikan konflik, baik dari akademiknya maupun non akademik.

Pada akhirnya, penelitian ini menghasilkan luaran berupa alat ukur kemampuan RE yang memiliki validitas dan reliabilitas yang baik, sehingga dapat digunakan untuk memetakan RE. Instrumen ini dapat digunakan pada berbagai kondisi mahasiswa seperti pada penelitian sebelumnya mengenai penyusunan dengan tema yang sama. Dengan adanya alat ukur ini, diharapkan penelitian mengenai RE khususnya pada populasi mahasiswa dapat berkembang lebih baik. Hal ini karena alat ukur ini disusun menggunakan prosedur yang baku dan memiliki sifat psikometri yang baik, sehingga dapat meningkatkan validitas dan reliabilitas penelitian di bidang ini. Namun demikian, alat ukur ini masih memiliki kelemahan, salah satunya adalah ketidakseimbangan antara aitem *favorable* dan *unfavorable*. Ketidak seimbangan ini dapat memengaruhi representasi hasil pengukuran dan perlu menjadi perhatian dalam pengembangan alat ukur di masa mendatang.

#### 4. KESIMPULAN

Proses pengembangan instrumen Regulasi Emosi (RE) terbagi dalam beberapa tahap, antara lain merumuskan indikator dan aitem instrumen penelitian, melakukan uji validitas isi aitem instrumen penelitian, penyusunan ulang instrumen penelitian, dan tahap uji coba instrumen regulasi emosi. Instrumen Regulasi Emosi yang dikembangkan memiliki 92 aitem dengan alternatif jawaban Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Proses pemvalidasian menggunakan metode validitas isi dari Aiken menghasilkan aitem dengan indeks validitas isi yang bergerak dari 0,62 hingga 1,0 dengan kategori *moderately valid* dan *valid*. Setelah melakukan analisis, instrumen regulasi emosi (RE) ini memiliki *cronbach alpha* sebesar 0,926, sedangkan *Indeks Reliabilitas Aitem (IRA)* dari 92 aitem pada skala bergerak dari 0,043 sampai 0,455. Hasil uji coba instrumen penelitian Regulasi Emosi (RE) terhadap 374 siswa di 18 Perguruan tinggi atau Universitas yang berada di Kalimantan Timur. Hasil perhitungan dapat menunjukkan bahwa skor kemampuan RE yang masuk pada kategori tinggi yaitu rentang skor 285,2 sampai 368, dan kategori sedang dengan rentang skor 174,8 sampai 285,2, serta kategori rendah dengan rentang 92 sampai 174,8. Dengan validitas dan reliabilitas data yang telah terjamin, dapat disimpulkan bahwa mayoritas mahasiswa di Kalimantan Timur memiliki regulasi emosi yang efektif, yang menjadi modal penting dalam mendukung kesejahteraan psikologis dan keberhasilan mereka dalam kehidupan akademik maupun sosial.

Pengembangan instrumen ini memiliki keterbatasan berupa ketidakseimbangan antara indikator yang bersifat *favorable* dan *unfavorable*. Hal ini dapat memengaruhi respons subjek, karena kemungkinan adanya bias dalam menjawab aitem yang lebih condong pada satu arah tertentu. Ketidakseimbangan ini juga dapat mengurangi kemampuan instrumen dalam menangkap variasi yang lebih luas dari perilaku atau karakteristik yang diukur. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan agar pengembangan indikator dilakukan dengan memastikan keseimbangan antara aitem *favorable* dan *unfavorable*. Hal ini dapat dicapai dengan memverifikasi terlebih dahulu kesetaraan jumlah dan proporsi aitem dari kedua jenis tersebut selama tahap penyusunan *blueprint*. Dengan langkah-langkah ini, diharapkan instrumen yang dikembangkan akan memiliki validitas dan reliabilitas yang lebih baik serta mampu mengukur variabel penelitian secara lebih komprehensif.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti menyampaikan penghargaan dan terima kasih yang mendalam kepada 374 mahasiswa dari berbagai perguruan tinggi di Kalimantan Timur yang telah berpartisipasi sehingga terlibat dalam penelitian ini. Peneliti juga mengucapkan terima kasih kepada 7 orang ahli (*rater*) atas kesediaan meuangkan waktu dan keterampilannya dalam memberikan penilaian terhadap alat ukur regulasi emosi, serta rekan-rekan sejawat. Kami juga mengucapkan terima kasih kepada Prof. Kumaidi, M.A. P. hD. Dan Rahayu Farida, S. Psi., M. Psi. atas bimbingan, pengarahan, dan dukungan yang luar biasa selama proses penulisan hingga penelitian ini terselesaikan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aiken, L.R. (1985). Three coefficients for analyzing the reliability and validity of ratings, *Educational and Psychological Measurement*, 45(1), 131-142. doi: <http://doi.org/10.1177/0013164485451012>.
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2017). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217-237.
- Azwar, S. (2014). Validity and reliability.
- Gratz, C. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Personality Assessment*, 82(4), 42.
- Gross, J. J. (2007). *Handbook of emotion regulation*. Guilford Press.
- Gross, J. J. (2014). The role of cognitive reappraisal and expressive suppression in emotion regulation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(3), 399-412.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85 (2), 348-362.
- Koole, S. L. (2009). *The psychology of emotion regulation: An Integrative review*. Guilford Press.
- Slamet, R., & Wahyuningsih, S. (2022). Validitas Dan Reliabilitas Terhadap Instrumen Kepuasan Ker. Aliansi : *Jurnal Manajemen Dan Bisnis*, 17(2), 51-58. <https://doi.org/10.46975/aliansi.v17i2.428>
- Thompson, R.A. (2018). Emotional regulation and emotional development. *Educational Psychology Review*, 3, 269-307.
- Triandis, H. C. (2001). Individualism-collectivism and personality. *Journal of Personality*, 69 (6), 907-924.
- Zulpan & Rusli, A. (2020). Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penilaian Membaca Short Functional Text Pada Siswa SMP Kelas VIII. *Jurnal Pendidikan Guru*, 1(1), 86-95.