

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Menurut Gay (1990) Penelitian Pengembangan adalah suatu usaha untuk mengembangkan suatu produk yang efektif untuk digunakan sekolah, bukan untuk menguji teori, Dalam buku Metode Penelitian dan Pendidikan, Sugiono menyebutkan bahwa metode Penelitian dan Pengembangan atau dalam bahasa Inggrisnya Research and Development (R & D) adalah metode penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu, dan menguji keefektifan produk tersebut.

Borg and Gall (1983) mendefinisikan penelitian pengembangan pendidikan (R&D) adalah proses yang digunakan untuk mengembangkan dan memvalidasi produk pendidikan. Langkah-langkah dari proses ini biasanya disebut sebagai siklus R&D, yang terdiri dari mempelajari temuan penelitian yang relevan dengan produk yang akan dikembangkan, mengembangkan produk berdasarkan temuan tersebut, mengujinya di lapangan di lingkungan tempat produk tersebut akan digunakan pada akhirnya, dan merevisinya untuk memperbaiki kekurangan yang ditemukan pada tahap pengujian lapangan. Dalam program R&D yang lebih ketat, siklus ini diulang sampai data pengujian lapangan menunjukkan bahwa produk tersebut memenuhi tujuan yang telah ditentukan secara perilaku.

Metode penelitian *Research and Development* (R&D) merupakan strategi ilmiah yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu sekaligus

menguji keefektifannya agar dapat berfungsi secara optimal dalam memecahkan masalah praktis. Dalam dunia pendidikan dan psikologi, model pengembangan Borg and Gall menjadi salah satu acuan yang paling populer karena strukturnya yang sangat prosedural dan sistematis. Model ini dirancang untuk menjembatani kesenjangan antara teori dan praktik melalui sepuluh tahapan berkesinambungan, yang meliputi (1) *Research and Information Collecting*, (2) *Planning*, (3) *Develop Preliminary Form of Product*, (4) *Preliminary Field Testing*, (5) *Main Product Revision*, (6) *Main Field Testing*, (7) *Operational Product Revision*, (8) *Operational Field Testing*, (9) *Final Product Revision*, dan (10) *Dissemination and Implementation*. Melalui alur yang longitudinal ini, setiap produk yang dikembangkan dipastikan telah melalui proses validasi dan pengujian yang ketat sehingga layak untuk diimplementasikan secara luas.

Penelitian dan Pengembangan atau *Research and Development* (R&D) dengan mengadaptasi model pengembangan Borg and Gall. Prosedur ini dipilih karena bertujuan untuk menghasilkan produk tertentu dan menguji keefektifannya dalam memecahkan masalah praktis di lapangan, khususnya dalam memfasilitasi regulasi emosi remaja melalui metode Jurnal Katarsis.

Dalam model asli Borg and Gall terdiri dari sepuluh tahapan sistematis, penelitian ini membatasi prosedur pengembangan hanya hingga tahap kelima, yaitu Revisi Produk Utama (*Main Product Revision*). Pembatasan ini dilakukan dengan mempertimbangkan efisiensi waktu, keterbatasan sumber daya, serta fokus utama penelitian yang bertujuan untuk menghasilkan prototipe produk

yang telah tervalidasi secara konseptual dan teruji secara terbatas. Dengan mencapai tahap kelima, produk telah melalui proses analisis kebutuhan, perencanaan matang, validasi ahli, hingga uji coba lapangan awal dan perbaikan, sehingga dianggap sudah cukup layak dan memenuhi standar kualitas untuk menjawab kebutuhan intervensi bagi remaja dari keluarga *broken home* sebelum nantinya dapat dikembangkan lebih lanjut pada skala yang lebih luas.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMP 1 Poncol Kabupaten Magetan. Pemilihan lokasi ini didasarkan pada temuan awal peneliti mengenai adanya kebutuhan mendesak akan media bimbingan mandiri bagi siswa yang mengalami kendala emosional akibat kondisi keluarga yang tidak utuh (*broken home*).

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini direncanakan dilaksanakan selama 4 (empat) bulan, terhitung mulai bulan februari 2026 sampai dengan Juni 2026. Adapun rincian jadwal kegiatan penelitian adalah sebagai berikut:

Tabel 3. 1 Jadwal Penelitian

No	Jenis kegiatan	Bulan			
		1	2	3	4
1	Pengajuan judul				
2	Penyusunan proposal				
3	Penyusunan produk				
4	Uji validasi				
5	Revisi produk				
6	Pengumpulan data				
7	Uji coba				
8	Analisis data				
9	Penyusunan laporan penelitian				

C. Sumber Data

Sumber data dalam penelitian merupakan komponen penting karena ketepatan peneliti dalam memilih subjek atau asal informasi akan menentukan kualitas, validitas, serta akurasi temuan penelitian. Secara garis besar, sumber data diklasifikasikan menjadi dua jenis utama, yaitu sumber data primer dan sumber data sekunder.

Data primer adalah data yang diperoleh peneliti secara langsung dari tangan pertama atau objek penelitian di lapangan, sehingga bersifat asli dan mutakhir. Sebagaimana dijelaskan oleh Sugiyono (2016), Sumber primer adalah sumber data yang langsung memberikan data kepada pengumpul data. Sedangkan data sekunder yang berfungsi sebagai pendukung informasi primer. Data sekunder adalah data yang diperoleh peneliti dari sumber yang sudah ada sebelumnya melalui perantara seperti dokumen atau laporan pihak lain, bukan melalui pengumpulan langsung dari subjek. Menurut Sugiyono (2016), Sumber sekunder merupakan sumber yang tidak langsung memberikan data kepada pengumpul data, misalnya lewat orang lain atau lewat dokumen.

1. Data Primer

Sumber data primer dalam penelitian ini adalah data yang diperoleh secara langsung dari subjek penelitian melalui pengisian instrumen regulasi emosi, observasi dengan remaja *broken home*, serta hasil observasi selama penggunaan Jurnal Katarsis. Selain itu, data primer juga diperoleh dari penilaian oleh ahli materi bimbingan konseling dan ahli media terkait kelayakan produk.

2. Data sekunder

Sumber data sekunder dalam penelitian ini adalah data penunjang yang diperoleh dari dokumen sekolah, seperti data jumlah siswa yang teridentifikasi mengalami kondisi *broken home* di SMP 1 Poncol Kabupaten Magetan, serta literatur yang relevan dengan metode *expressive writing*.

D. Populasi Dan Sampel

Populasi dalam penelitian merupakan wilayah generalisasi yang mencakup keseluruhan objek atau subjek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari, yang kemudian menjadi dasar dalam penarikan kesimpulan (Sugiyono, 2016).

1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMP 1 Poncol Kabupaten Magetan yang teridentifikasi berasal dari keluarga tidak utuh (*broken home*) dan memiliki indikasi hambatan dalam regulasi emosi. Populasi dalam penelitian ini mencakup seluruh siswa SMP Negeri 1 Poncol

Kabupaten Magetan yang teridentifikasi hidup dalam struktur keluarga tidak utuh (*broken home*) dan menunjukkan indikasi hambatan pada aspek regulasi emosi. Merujuk pada hasil studi pendahuluan melalui wawancara dan observasi bersama Guru Bimbingan dan Konseling (BK), persentase siswa dengan indikasi *broken home* mencapai kisaran 10% dari total populasi sekolah.

Dari persentase tersebut maka ditetapkan populasi target secara spesifik sebanyak 27 siswa yang distribusinya tersebar di jenjang kelas VII, VIII, dan IX. Secara mendalam, karakteristik latar belakang keluarga dari 27 siswa dalam populasi ini bersifat heterogen. Keberagaman tersebut ditandai oleh beberapa kondisi, antara lain: perceraian resmi orang tua (*divorce*), kematian salah satu orang tua (yatim/piatu), maupun situasi pisah ranjang tanpa putusan hukum resmi. Faktor lain yang turut membentuk populasi ini adalah adanya distansi pengasuhan akibat orang tua bekerja di luar kota atau luar negeri dalam waktu lama dengan komunikasi yang minim, serta kondisi *psychological broken home* yang dicirikan oleh hilangnya kehangatan psikologis antar keluarga meski masih berada di bawah atap yang sama.

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2016). Sampel dalam penelitian ini mengacu pada metode Borg and Gall untuk tahap *Preliminary Field Testing* (uji coba lapangan awal), di mana sampel diambil menggunakan teknik *purposive sampling* yang terdiri dari 7 siswa sebagai subjek uji coba. Penentuan 7 siswa

dari total populasi 27 siswa tersebut didasarkan pada kriteria yaitu siswa yang teridentifikasi memiliki tingkat hambatan regulasi emosi paling signifikan.

Karakteristik ini ditandai secara objektif melalui perolehan skor regulasi emosi terendah yang diperoleh dari hasil pengisian instrumen skala regulasi emosi (*pre-test*) sebelum tindakan dilakukan. Pemilihan subjek dengan skor terendah ini dilakukan secara sengaja untuk memastikan bahwa data yang diperoleh benar-benar mewakili karakteristik kebutuhan dari populasi. Dengan demikian, kualitas, keterbacaan, dan efektivitas produk Jurnal Katarsis berbasis *expressive writing* yang dikembangkan dapat diuji dan dievaluasi secara akurat serta tajam pada kelompok yang memang paling membutuhkan intervensi tersebut.

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling utama dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data (Iba & Wardhana, 2023). Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling strategis dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data yang memenuhi standar data yang ditetapkan. Dalam penelitian pengembangan Jurnal Katarsis ini, peneliti menggunakan beberapa teknik pengumpulan data guna memastikan validitas dan reliabilitas produk yang dikembangkan.

Teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab. Teknik ini digunakan untuk mendapatkan penilaian dari ahli materi

dan ahli media mengenai kelayakan produk, serta untuk mengukur tingkat regulasi emosi siswa sebelum dan sesudah intervensi.

Adapun skala yang digunakan untuk mengukur data sehingga menghasilkan data kuantitatif adalah skala Likert. Keunggulan dari indeks skala Likert ini adalah kategorinya memiliki urutan yang jelas. Indeks ini mengasumsikan bahwa masing-masing kategori jawaban memiliki intensitas yang sama (Priyono, 2008). Angket yang digunakan berasal dari *Difficulties in Emotion Regulation Scale* (DERS). Adapun penjelasan urutan untuk indeks skala Likert adalah sebagai berikut. Skala dalam penelitian ini terdiri dari variabel yang dijabarkan melalui indikator-indikator pernyataan. Butir-butir pernyataan ini merupakan gambaran tentang regulasi emosi siswa. Adapun kisi-kisi penilaian yang digunakan dalam angket penelitian ini dapat dilihat dalam tabel 3.2

Tabel 3. 2 Skor Jawaban Responden

No	Jawaban	Kode	Favo	Unvo
1	Sangat Setuju	SS	4	1
2	Setuju	S	3	2
3	Tidak Setuju	TS	2	3
4	Sangat Tidak Setuju	STS	1	4

Instrumen penelitian ini disusun menggunakan skala *Difficulties in Emotion Regulation Scale* (DERS) yang dikembangkan oleh Gratz dan Roemer (2004) untuk mengukur tingkat kesulitan individu dalam mengatur emosi. Penggunaan angket ini bertujuan untuk memetakan kemampuan remaja dalam memahami, menerima, dan mengelola respons emosional mereka secara adaptif, terutama di tengah situasi yang menekan.

Melalui pengukuran yang mencakup dimensi kesadaran, kejelasan emosi, serta kontrol impuls, angket ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang akurat mengenai efektivitas intervensi jurnal katarsis dalam meningkatkan kapasitas regulasi emosi subjek penelitian. Skala pengukuran angket dalam penelitian ini menggunakan Skala Likert sebagai alat ukur yang diberikan kepada siswa yang berisikan pernyataan dengan skor tertinggi adalah 4 dan skor terendah adalah 1.

Penelitian ini menggunakan empat alternatif jawaban yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Item-item yang ada dalam angket ini terdiri dari *item favorable* dan *item unfavorable*. *Item favorable* merupakan item pernyataan yang mendukung objek untuk diukur, sedangkan *item unfavorable* merupakan item pernyataan yang tidak mendukung objek untuk diukur. Skor dalam instrumen dapat dilihat dalam tabel berikut

Tabel 3. 3 Kisi -Kisi Angket regulasi Emosi

No	Aspek	Favorabel	Unfavorabel	Jumlah
1	Kesadaran Emosi	1,2,5,7,9	2,4,6,8,10	10
2	Strategi Dan Keterampilan Regulasi	11,13,15,17,19	12,14,16,18,20	10
3	Goal Dan Tujuan	21,23,25,27,29	22,24,26,28,30	10
4	Sumber Daya Dan Efektivitas	31,33,35,37,39	32,34,36,38,40	10
Total		20	20	40

Berdasarkan uji validitas yang dilakukan, nilai r hitung pada 32 item yang ada memiliki hasil lebih besar dari r tabel 5% dari 32 responden bernilai 0,349 yang artinya valid. Sedangkan 8 item yang lain memiliki nilai r hitung yang lebih kecil daripada r tabel sehingga menyatakan bahwa item

tersebut tidak valid. Nilai terendah yang didapatkan dari r hitung adalah -0,31471 dan nilai tertinggi yang didapatkan adalah 0,8337, tabel uji validitas terlampir.

Setelah uji validitas dilakukan selanjutnya dilakukan uji reliabilitas untuk menguji konsistensi instrumen yang digunakan sebagai alat ukur. Berdasarkan hasil uji reliabilitas didapatkan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,949 lebih besar dari 0,6 sehingga dapat dikatakan reliabel. Hasil uji Reliabilitas dapat dilihat pada tabel 3.3

Tabel 3. 4 Hasil uji reabilitas

Cronbach's Alpa	N Of Item
0,949	32

F. Prosedur Penelitian Dan Pengembangan

Penelitian ini mengadopsi prosedur pengembangan Borg and Gall yang dimodifikasi menjadi 5 tahapan utama sebagai berikut:

1. Penelitian dan Pengumpulan Informasi (*Research and Information Collecting*)

Melakukan analisis kebutuhan di SMP 1 Poncol Kabupaten Magetan untuk memetakan masalah regulasi emosi pada remaja *broken home* melalui observasi awal.

2. Perencanaan (*Planning*)

Menyusun kerangka kerja Jurnal Katarsis dan pedoman , menetapkan tujuan intervensi berdasarkan prinsip cognitive reappraisal, dan merancang struktur materi serta evaluasi.

3. Pengembangan Bentuk Awal Produk (*Development Preliminary Form of Product*)

Memproduksi prototipe Jurnal Katarsis yang mencakup panduan menulis ekspresif dan petunjuk penggunaan, kemudian memvalidasinya kepada ahli materi dan media.

4. Uji Lapangan Awal (*Preliminary Field Testing*)

Mengujicobakan prototipe jurnal kepada 7 siswa sasaran untuk melihat keterbacaan, kemudahan penggunaan, dan respon awal subjek.

5. Revisi Produk Utama (*Main Product Revision*)

Memperbaiki dan menyempurnakan Jurnal Katarsis berdasarkan saran dari ahli serta temuan hambatan yang muncul selama uji lapangan awal, sehingga dihasilkan produk akhir yang siap digunakan.