

***VALIDITAS DAN RELIABILITAS KUESIONER *MINDFULNESS* ASPEK EMOSI PADA REMAJA DENGAN MASALAH MENTAL EMOSIONAL**

A A Syarifuddin¹, H Muktamiroh¹, N Nugrohowati¹, S Y Dewi^{1*}

¹Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta

*Corresponding author: suzyusna_dewi@yahoo.com

ABSTRACT: *Adolescents mental-emotional problems need to get more strict attention because the adolescent is the nation future. If adolescents mental-emotional problems are prolonged, it can cause physical illness, intellectual decline, somatic disorders, and depression. One of the interventions is mindfulness therapy. This study aims to test the validity and reliability of the emotional mindfulness questionnaire. This research was quantitative research with a cross sectional design. Data were collected through the total sampling method on 30 patients who met the criteria at the Talenta Center Clinic. Pearson correlation test for the validity test and the Cronbach alpha coefficient value for the reliability test. The validity test results showed that 16 questionnaire items were valid with $r_{count} > r_{table}$ (0.3610) and the other 6 were invalid. The results of the 16-item reliability test showed that they were reliable with Cronbach alpha > 0.7 . This questionnaire is suitable to be used as a research instrument. Further research is needed to revise and retest invalid items.*

Key words: *mindfulness therapy questionnaire, validity, reliability*

ABSTRAK: Masalah mental emosional pada remaja perlu mendapat perhatian lebih serius karena remaja adalah masa depan bangsa. Jika masalah mental-emosional remaja berkepanjangan, dapat menyebabkan penyakit fisik, penurunan intelektualitas, gangguan somatik, dan depresi. Salah satu terapi intervensinya adalah terapi *mindfulness*. Penelitian ini bertujuan untuk menguji validitas dan reliabilitas kuesioner *mindfulness* aspek emosi. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *cross-sectional*. Pengambilan data dilakukan dengan metode *total sampling* pada 30 pasien yang memenuhi kriteria di Klinik Talenta Center. Uji korelasi Pearson untuk uji validitas dan uji koefisien alpha Cronbach untuk uji reliabilitas. Hasil uji validitas menunjukkan 16 *item* kuesioner valid dengan $r_{hitung} > r_{tabel}$ (0,3610) dan 6 lainnya tidak valid. Hasil uji reliabilitas 16 *item* menunjukkan reliabel dengan *Cronbach alpha* $> 0,7$. Kuesioner ini layak digunakan sebagai instrumen penelitian. Penelitian ini memerlukan penelitian lanjutan untuk merevisi dan menguji ulang *item* yang tidak valid.

Kata kunci: kuesioner terapi *mindfulness*, validitas, reliabilitas

1. Pendahuluan

Kesehatan jiwa ialah masalah kesehatan masyarakat yang sangat penting serta perlu mendapatkan perhatian lebih dari pemerintah dan masyarakat karena remaja adalah masa depan bangsa. Tingginya angka kejadian, stigma serta diskriminasi pada orang dengan masalah kesehatan jiwa di Indonesia merupakan rangkaian yang terkait dengan problem tersebut. Masalah psikologis emosional adalah sejenis masalah kesehatan mental yang berpengaruh pada tekanan psikologis, yaitu pada keadaan tertentu kondisi psikologi akan berubah dan dapat normal kembali. Jika masalah psikologis emosional semacam ini tidak ditangani secara baik, akan menghasilkan proses perkembangan yang buruk (Mubasyiroh, Putri dan Tjandrarini, 2017). Individu yang mengidap masalah mental emosional disebut Orang Dengan Masalah Kejiwaan (ODMK). Jika ODMK tidak mendapat pengobatan, dapat menjadi gangguan yang lebih serius, yaitu Orang Dengan Gangguan Jiwa (ODGJ) (Kurniawan dan Sulistyarni, 2016). Kondisi remaja di Indonesia saat ini dapat digambarkan dengan peningkatan kenakalan tiap tahunnya, seperti perilaku membahayakan diri sendiri, mudah frustrasi, melawan orang tua, agresif, seks bebas, dan lainnya yang terjadi karena belum mampu melakukan kontrol emosi dan mengekspresikan emosi secara lebih tepat. Remaja diharapkan dapat matang secara emosional dengan mengendalikan dorongan emosinya dan menjaga dorongan emosi tersebut ke arah yang positif, sehingga mereka dapat memahami dan bertanggung jawab atas keputusannya sendiri (Muawanah, 2020). Jika perubahan serta masalah yang terjadi pada masa remaja tidak dapat dikendalikan dengan baik, maka dapat menimbulkan masalah psikologis dan emosional pada remaja (Devita, 2019).

WHO (2018) menyatakan angka kejadian remaja usia 10 sampai 19 tahun dengan masalah mental emosional di dunia adalah 16% dari keseluruhan beban penyakit dan cedera. Sedangkan menurut Riskesdas tahun 2018 pada penduduk berusia diatas 15 tahun adalah 9,8% (sekitar 19 juta orang). Hasil penelitian lain menyatakan sebesar 60,17% pelajar SMP-SMA mengidap tanda-tanda masalah mental emosional, yang ditandai dengan rasa kesepian sebesar 44,54%, cemas 40,75%, dan sebanyak 7,33% ada keinginan untuk bunuh diri (Mubasyiroh, Putri dan Tjandrarini, 2017).

Masalah mental emosional yang terus menerus dapat menyebabkan kegagalan dalam menjalin relasi, menderita beberapa penyakit fisik, penurunan intelektualitas, gangguan somatik, dan depresi (Prasetyo, Rahman dan Triwahyuni, 2019). Menurut Riskesdas tahun 2013 kapasitas sumber daya manusia untuk melakukan upaya pencegahan dan pengendalian gangguan mental emosional masih sangat terbatas (Kementerian Kesehatan RI, 2020). Untuk mengatasi masalah ini, metode *mindfulness* dapat digunakan dan bermanfaat dalam meningkatkan kontrol perhatian pada semua tingkat kognisi, emosi, perilaku, pengalaman fisik serta interpersonal (Afandi, 2012). *Mindfulness* telah digunakan sebagai pendekatan untuk meningkatkan kesadaran pada pikiran dan perasaan yang muncul diakui dan diterima (Thohar, 2018).

Terapi *mindfulness* ditujukan untuk membangun kesadaran. Kesadaran yang baik akan berkembang saat seseorang mampu meningkatkan kondisi fisik dan mental, pengendalian diri, regulasi emosi, serta hubungan interpersonal. Regulasi emosi sendiri diartikan sebagai upaya untuk mempertahankan, menghambat, dan meningkatkan pengalaman dan ekspresi emosional seseorang. Individu dengan *mindfulness* yang baik akan memiliki peningkatan kesadaran terhadap emosi yang dirasakan (Thohar, 2018). Untuk mengetahui efektifitas dan ketepatan terapi pada *mindfulness* aspek emosi remaja, diperlukan penilaian berdasar kuesioner yang teruji validitas dan reliabilitasnya.

Penelitian ini bertujuan untuk menguji validitas dan reliabilitas butir *item* kuesioner *mindfulness* aspek emosi pada remaja dengan masalah mental emosional. Kuesioner *mindfulness* aspek emosi remaja merupakan kuesioner yang dibuat untuk menilai efektifitas terapi *mindfulness* terhadap masalah mental emosional pada remaja.

Butir-butir *item* pada kuesioner *mindfulness* aspek emosi remaja terdiri dari 4 sub skala, yaitu: bina *rapport* dan pengenalan diri, penerimaan diri, melepaskan pikiran dan cara mengatasi

situasi saat ini yang tidak menyenangkan. Empat sub skala tersebut merupakan modifikasi dari modul satu sampai dengan modul empat dari tahapan terapi *mindfulness*. Pada terapi *mindfulness*, modul satu sampai dengan empat merupakan modul yang menekankan pada pengelolaan emosi, sedangkan modul kelima hingga kedelapan mengajarkan pemahaman kognitif (Dewi, 2013).

2. Metode Penelitian

2.1. Desain Penelitian

Penelitian yang dilakukan merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Penelitian kuantitatif merupakan pendekatan untuk menguji suatu penelitian yang berhubungan dengan data berupa angka sehingga bisa dianalisis dengan menggunakan prosedur statistik (Wahidmurni, 2017). Desain penelitian *cross-sectional survey design* merupakan penelitian dengan survei yang dilakukan hanya sekali pada periode waktu tertentu (Budhiastuti dan Bandur, 2020).

2.2. Subjek Penelitian

Subjek penelitian pada penelitian ini adalah sebanyak 30 pasien remaja usia 10-24 tahun dengan masalah mental emosional di Klinik Talenta Center Bekasi yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Proses pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling*.

Kriteria inklusi pada penelitian ini adalah pasien yang mengalami masalah mental emosional (depresi, *anxietas*, *self-harm*, *Attention Deficit Hyperactivity Disorder* (ADHD) dan *Obsessive-Compulsive Disorder* (OCD), serta telah mendapatkan terapi *mindfulness* sebanyak minimal 5 kali.)

2.3. Metode Pengumpulan Data

Subjek diminta untuk mengisi kuesioner berupa *google form* (secara *online*) dikarenakan masih berlangsungnya pandemik Covid-19 di Indonesia

2.4. Teknik Analisis Data

Terdapat 22 butir kuesioner *mindfulness* aspek emosi yaitu: 1) Enam *item* pada sub skala bina *raport* dan pengenalan diri; 2) Enam *item* pada sub skala penerimaan diri; 3) Lima *item* pada sub skala melepaskan pikiran dan 4) Lima *item* pada sub skala mengatasi situasi yang tidak menyenangkan

Jawaban dari setiap pernyataan kuesioner akan diukur dengan skala likert dengan rentangan 1-4 (1 = Sangat tidak sesuai, 2 = tidak sesuai, 3 = sesuai, 4 = sangat sesuai) yang selanjutnya dilakukan analisis data berupa uji validitas dan reliabilitas terhadap butir *item* kuesioner yang telah diisi oleh responden dalam *software* statistik (Budhiastuti dan Bandur, 2020).

Validitas ialah ketepatan serta kecermatan sebuah instrumen pada hal pengukuran (Dewi, 2018). Peneliti menguji *item-item* tersebut dalam menjelaskan apa yang ingin dijelaskan menggunakan *Product Moment Pearson* lalu mengkorelasikan tiap-tiap skor item dengan skor total.

Uji reliabilitas digunakan untuk menentukan konsistensi instrumen, apakah alat pengukur yang dipakai andal dan tetap konstan jika dilakukan pengukuran berulang (Dewi, 2018). Pada penelitian ini peneliti hendak menguji reliabilitas dengan metode konsistensi internal karena menghendaki pembelahan instrumen menjadi beberapa komponen yang berisikan butir-butir dalam jumlah tertentu menggunakan rumus *Alpha Cronbach* (Khumaedi, 2012).

3. Hasil Penelitian

3.1. Karakteristik Responden

Dari hasil pengambilan serta pengolahan data dengan pembagian kuesioner terhadap responden dapat terlihat dari tabel-tabel karakteristik responden yang diteliti:

Tabel 2. Usia Responden

| Kategori | Frekuensi | Presentase |
|----------|-----------|------------|
| 10-17 | 18 | 60,0% |
| 18-24 | 12 | 40,0% |
| Jumlah | | 100% |

Sumber : Data Primer, 2021

Tabel 3. Jenis Kelamin Responden

| Kategori | Frekuensi | Presentase |
|-----------|-----------|------------|
| Laki-Laki | 13 | 43,3% |
| Perempuan | 17 | 56,7% |
| Jumlah | 30 | 100% |

Sumber : Data Primer, 2021

3.2. Hasil uji validitas

Penentuan nilai r tabel dilakukan dengan menggunakan ketentuan $df = N-2$. Sampel pada penelitian ini adalah 30 orang dengan memakai tingkat signifikan 5% didapatkan r tabel 0,3610. Apabila nilai r hitung $>$ r tabel (0,3610) dapat diketahui bahwa *item* pernyataan tersebut merupakan konstruksi (*construct*) yang valid, dan apabila nilai r hitung $<$ r tabel (0,3610) dapat diketahui bahwa *item* pernyataan tersebut tidak valid.

Hasil uji validitas yang dilakukan pada penelitian ini menunjukkan terdapat 16 *item* pernyataan valid karena memiliki r hitung $>$ r tabel (0,3610) yaitu *item* nomor 1, 2, 3, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 13, 14, 15, 16, 19, 20, dan 22. Berdasar hasil uji, *item-item* pernyataan tersebut layak digunakan sebagai alat ukur dalam penelitian. Hal ini juga mengindikasikan bahwa pernyataan dapat dipahami dan memenuhi aspek untuk menggambarkan kondisi atau persepsi pasien. Sedangkan 6 *item* pernyataan lainnya dinyatakan tidak valid karna r hitung $<$ r tabel (0,3610) yaitu *item* nomor 4 yang termasuk ke dalam modul 1 (bina rapor), *item* nomor 7 dan 12 yang termasuk ke dalam modul 2 (penerimaan diri), *item* nomor 17 yang termasuk ke dalam modul 3 (melepaskan pikiran), serta *item* nomor 18 dan 21 yang termasuk ke dalam modul 4 (cara mengatasi situasi saat ini yang tidak menyenangkan). *Item-item* yang tidak valid kemungkinan memiliki tata kalimat yang kurang baku sehingga responden kurang dapat memahami dan *item-item* tersebut belum mampu untuk mengukur pengertian serta memenuhi aspek yang terkandung dalam topik atau variabel yang telah ditentukan, pada penelitian ini responden memiliki lama terapi yang beragam dengan nilai minimal 5 kali terapi, kuesioner ini dapat dijadikan sebagai alat ukur keberhasilan terapi, maka dari itu lama dan banyaknya terapi yang beragam bisa menjadi faktor penyebab jawaban yang beragam pula, serta menyebabkan *item* tidak valid, maka dari itu *item-item* tersebut digugurkan atau dikeluarkan dari kuesioner (Masturoh dan Temesvari, 2018).

Tabel 4. Hasil uji validitas

| Sub Skala | Butir Item | r_{hitung} | Keterangan |
|-----------|------------|--------------|-------------|
| BR | 1 | 0,743 | Valid |
| BR | 2 | 0,376 | Valid |
| BR | 3 | 0,517 | Valid |
| BR | 4 | 0,167 | Tidak Valid |
| BR | 5 | 0,384 | Valid |
| BR | 6 | 0,754 | Valid |
| PD | 7 | 0,299 | Tidak Valid |
| PD | 8 | 0,553 | Valid |
| PD | 9 | 0,743 | Valid |
| PD | 10 | 0,584 | Valid |
| PD | 11 | 0,646 | Valid |
| PD | 12 | 0,223 | Tidak Valid |
| MP | 13 | 0,485 | Valid |
| MP | 14 | 0,513 | Valid |
| MP | 15 | 0,560 | Valid |
| MP | 16 | 0,461 | Valid |
| MP | 17 | 0,301 | Tidak Valid |
| MTM | 18 | 0,258 | Tidak Valid |
| MTM | 19 | 0,669 | Valid |
| MTM | 20 | 0,753 | Valid |
| MTM | 21 | 0,100 | Tidak Valid |
| MTM | 22 | 0,710 | Valid |

Keterangan: Bina *rapport* dan pengenalan diri (BR); Penerimaan diri (PR); Melepaskan pikiran (MP); Mengatasi situasi yang tidak menyenangkan (MTM)

Hasil uji reliabilitas

Uji reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan metode *Alpha's Cronbach*, dimana *item* pernyataan dikatakan reliabel apabila koefisien reliabilitas bernilai positif dan lebih besar dari 0,7. Hasil uji reliabilitas pada penelitian ini menunjukkan 16 *item* pernyataan yang sudah valid memiliki koefisien reliabilitas > r kritis (0,7). Hal ini juga mengindikasikan bahwa 16 *item* pernyataan dari kuesioner *mindfulness* aspek emosi yang sudah valid ini bersifat reliabel dan konsisten, serta sudah memenuhi aspek untuk menggambarkan kondisi dan persepsi pasien sehingga layak untuk digunakan dimanapun sebagai instrumen penelitian.

Tabel 4. Hasil uji reliabilitas

| Sub Skala | Nomor Item | Koefisien Reliabilitas | Keterangan |
|-----------|------------|------------------------|------------|
| BR | 1 | 0,849 | Reliabel |
| BR | 2 | 0,867 | Reliabel |
| BR | 3 | 0,855 | Reliabel |
| BR | 5 | 0,863 | Reliabel |
| BR | 6 | 0,849 | Reliabel |
| PD | 8 | 0,853 | Reliabel |
| PD | 9 | 0,849 | Reliabel |
| PD | 10 | 0,858 | Reliabel |
| PD | 11 | 0,851 | Reliabel |
| MP | 13 | 0,863 | Reliabel |
| MP | 14 | 0,857 | Reliabel |
| MP | 15 | 0,860 | Reliabel |
| MP | 16 | 0,879 | Reliabel |
| MTM | 19 | 0,852 | Reliabel |
| MTM | 20 | 0,852 | Reliabel |
| MTM | 22 | 0,851 | Reliabel |

Keterangan: Bina *rapport* dan pengenalan diri (BR); Penerimaan diri (PR); Melepaskan pikiran (MP); Mengatasi situasi yang tidak menyenangkan (MTM)

4. Simpulan Dan Saran

Hasil uji validitas menyatakan 16 butir *item* kuesioner valid, dan 6 lainnya tidak valid. Butir *item* kuesioner *mindfulness* aspek emosi reliabel. Kuesioner *mindfulness* aspek emosi memiliki validitas dan reliabilitas yang baik untuk digunakan sebagai instrumen penelitian.

Kelemahan dalam penelitian ini adalah pembelajaran jarak jauh secara *online* menyebabkan penulis menggunakan media *google form* untuk membagikan kuesioner dan tidak dapat melakukan penelitian secara langsung (tatap muka) sehingga beberapa responden sedikit kesulitan dalam mengisi kuesioner. Selain itu, responden pada penelitian terbatas jumlahnya sehingga peluang *item* untuk tidak valid lebih besar.

4.1 Saran

Bagi UPN dapat dijadikan bahan referensi pembelajaran dan penelitian selanjutnya. Bagi peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian pada topik yang sama diharapkan mengambil sampel pada populasi yang lebih banyak.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Afandi, N. A. (2012). Pengaruh Pelatihan Mindfulness terhadap Peningkatan Kontrol Diri Siswa SMA. *Jurnal Pamator*, 1(5), 19–28. <https://journal.trunojoyo.ac.id/pamator/article/view/2493>
- [2] Budiastuti, D. dan Bandur, A. (2020). *Validitas dan Reliabilitas Penelitian*. Jakarta: Mitra Wacana Media.
- [3] Devita, Y. (2019). Prevalensi Masalah Mental Emosional Remaja di Kota Pekanbaru. *Jurnal Keperawatan*, 2(1), 33–43. <http://jurnal.unprimdn.ac.id/index.php/jukep/article/view/385>

- [4] Dewi, D. (2018). Modul Uji Validitas dan Reliabilitas. *Universitas Diponegoro*, 3, 1–14. https://www.researchgate.net/profile/Dian-Ayunita-Dewi/publication/328600462_Modul_Uji_Validitas_dan_Reliabilitas/links/5bd7e05c4585150b2b90c294/Modul-Uji-Validitas-dan-Reliabilitas.pdf
- [5] Dewi, S. Y. (2013) *Intervensi Pembelajaran Keterampilan Regulasi Diri dengan Perspektif Mindfulness pada Remaja dengan Gangguan Tingkah Laku di Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama di Jakarta*. Universitas Indonesia.
- [6] Kementerian Kesehatan RI (2020). *Rencana Aksi Kegiatan 2020 - 2024, Ditjen P2P Kemenkes*, 3-8. <https://e-renggar.kemkes.go.id/file2018/e-performance/1-401733-4tahunan-440.pdf>
- [7] Khumaedi, M. (2012). Reliabilitas Instrumen Penelitian Pendidikan. *Jurnal Pendidikan Teknik Mesin*, 12(1), 192–213. <https://media.neliti.com/media/publications/129541-ID-reliabilitas-instrumen-penelitian-pendid.pdf>
- [8] Kurniawan, Y. dan Sulistyarini, I. (2016). Komunitas SEHATI (Sehat Jiwa dan Hati) Sebagai Intervensi Kesehatan Mental Berbasis Masyarakat. *INSAN Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 1(2), 112–124. doi: 10.20473/jpkm.v1i22016.112-124
- [9] Masturoh, I. dan Temesvari, N. A. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan, 307
- [10] Muawanah, L. B. dan Pratikto, H. (2020). kematangan emosi, konsep diri dan kenakalan remaja. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 7(1), 490–500. <https://doi.org/10.30996/persona.v1i1.9>
- [11] Mubasyiroh, R., Putri, I. Y. S. dan Tjandrarini, D. H. (2017). Determinan Gejala Mental Emosional Pelajar SMP-SMA di Indonesia Tahun 2015. *Buletin Penelitian Kesehatan*, 45(2), 103–112. doi: 10.22435/bpk.v45i2.5820.103-112.
- [12] Prasetyo, C. E., Rahman, T. A. dan Triwahyuni, A. (2019), Gangguan Mental Emosional dan Kesepian pada Mahasiswa Baru. *Mediapsi*, 5(2), 97–107. doi: 10.21776/ub.mps.2019.005.02.4.
- [13] Thohar, S. F. (2018). Pengaruh Mindfulness Terhadap Agresivitas Melalui Regulasi Emosi pada Warga Binaan Lembaga Pembinaan Khusus Anak Kelas I Blitar. *Journal at Psychology and Islamic Science*, 2(1), 27–50.
- [14] Wahidmurni (2017). Pemaparan Metode Penelitian Kuantitatif. *Dosen Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Maulana Malik Ibrahim Malang*, 1-23. <http://repository.uin-malang.ac.id/1985/2/1985.pdf>