

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dalam bentuk penelitian korelasional yaitu penelitian yang bertujuan menggambarkan secara sistematis dan akurat fakta dan karakteristik mengenai populasi serta berusaha menggambarkan situasi atau kejadian (Azwar, 2010). Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara dimensi *cognitive emotion regulation strategies* (x) dengan *psychological well-being* (y).

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel penelitian ini dapat dibedakan menurut kedudukan dan jenisnya yaitu variabel terikat dan variabel bebas. Ada dua variabel dalam penelitian ini yaitu:

1. Variabel bebas (x) : *Cognitive emotion regulation strategies*
2. Variabel terikat (y) : *Psychological well-being*

C. Defenisi Operasional

1. *Psychological Well Being*

Psychological Well-Being adalah suatu kondisi seseorang tentang kemampuan menghadapi berbagai macam hal yang dapat memicu permasalahan dalam kehidupannya, serta mampu menjalankan fungsi positif yang ada dalam dirinya, sehingga seseorang merasakan kesejahteraan didalam hidupnya. Untuk



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
 1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

mengukur tingkat *psychological well being* pada subjek yang akan diteliti menggunakan skala *psychological well being* yang dimodifikasi oleh peneliti dan disusun berdasarkan dimensi yang dikemukakan oleh Ryff (1989) yaitu: penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan dan tujuan hidup.

2. *Cognitive Emotion Regulation Strategies*

Cognitive Emotion Regulation Strategies adalah suatu cara kognitif yang dilakukan seseorang terhadap peristiwa yang menimbulkan emosi yang sadar atau tidak sadar dan mencoba untuk mengelola emosi seseorang tersebut. Untuk mengukur *cognitive emotion regulation strategies* pada subjek yang akan diteliti menggunakan skala *cognitive emotion regulation strategies* yang dimodifikasi oleh peneliti dan disusun berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Garnefski (2001) yaitu: *self-blame, other-blame, rumination, catastrophizing, putting into perspective, positive refocusing, positive reappraisal, acceptance, refocus on planning*.

D. Populasi & Sampel Penelitian

1. Populasi

Menurut Sugiyono (2013) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang diterapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh istri TNI di Batalyon 132/Bima Sakti,



Salo Bangkinang provinsi Riau. Populasi istri TNI yang terdata di Batalyon 132/Bima Sakti, Salo Bangkinang adalah 314 Orang.

2. Sampel

Sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2013). Agar hasil penelitian dapat digeneralisasikan kepada populasi, maka sampel yang diambil secara reserfatif, artinya sampel haruslah mencerminkan dan bersifat mewakili populasi. Jumlah sampel pada penelitian ini adalah Istri TNI di asrama Batalyon 132/Bima Sakti, Salo-Bangkinang yang menjalani *long distance marriage* yang dapat ditemui oleh peneliti. Sampel pada penelitian berjumlah 100 orang.

3. Teknik Pengambilan Sampel

Penelitian ini menggunakan salah satu teknik *Non-Probability Sampling* yaitu *Purposive Sampling*. Teknik ini merupakan teknik penentuan sampel berdasarkan karakteristik tertentu (Latipun, 2011). Teknik ini lebih mengutamakan tujuan penelitian dari pada sifat populasi dalam menentukan sampel penelitian (Bungin, 2010). Karakteristik yang dijadikan partisipan dalam penelitian ini adalah istri TNI yang menjalani *long distance marriage* minimal enam bulan dan memiliki umur pernikahan minimal dua tahun.

E. Metode Pengumpulan Data



Data yang diperlukan dalam penelitian ini akan diperoleh dengan menggunakan instrumen pengumpulan data dalam bentuk skala. Skala dalam penelitian ini dikembangkan dari definisi operasional tentang variabel yang menjadi fokus penelitian, yakni sebagai berikut:

a. Skala *Psychological Well Being*

Variabel ini akan di ungkap menggunakan skala *Psychological well-being*. Aitem-aitem yang dibuat mengacu pada konsep *Psychological well-being* menurut Ryff (1989) yang didasarkan pada dimensi-dimensi *psychological well-being*, yaitu : Penerimaan diri, hubungan yang positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi. Skala ini disusun berdasarkan modifikasi model skala Likert yang dibuat dalam empat alternatif yaitu, sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS) dan sangat tidak sesuai (STS). Pemberian skor pada masing-masing aitem baik untuk aitem *favorable* maupun aitem *unfavorable* dengan cara memberikan nilai 1 sampai dengan 4.

Untuk aitem *favorable* jawaban sangat sesuai (SS) diberi nilai 4, sesuai (S) diberi nilai 3, tidak sesuai (TS) diberi nilai 2, dan sangat tidak sesuai (STS) diberi nilai 1. Sedangkan untuk aitem *unfavorable* pemberian nilai seperti pada aitem *favorable* namun berlaku nilai sebaliknya, yaitu nilai 1 untuk sangat sesuai (SS), nilai 2 untuk sesuai (S), nilai 3 untuk tidak sesuai (TS) dan nilai 4 untuk sangat tidak sesuai (STS).

Tabel 3.1

Blue print skala *Psychological Well Being* (Sebelum *Try Out*)



- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak Cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

No	Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
			F	U	
1.	Penerimaan diri	Memiliki sikap positif pada diri sendiri, menerima berbagai aspek pada diri, berpandangan positif pada masa lalu	1, 7, 21,	14, 28, 42	7
2.	Hubungan positif dengan orang lain	Hubungan yang hangat dengan orang lain, hubungan saling percaya dengan orang lain, prihatin dengan kesejahteraan orang lain, kasih sayang dan kedekatan	2, 11, 29,	22, 8, 15, 36	7
3.	Otonomi	Menentukan diri sendiri dan mandiri, melawan tekanan sosial, mengatur perilaku, mengevaluasi diri dengan standar pribadi	3, 9, 30	19, 16, 23, 37	7
4.	Pengusaan terhadap lingkungan	Mengontrol kegiatan eksternal, memanfaatkan peluang, menciptakan kondisi yang sesuai	4, 10, 33	24, 17, 31, 38	7
5.	Tujuan hidup	Memiliki tujuan dan arah, kehidupan masa lalu dan saat ini memiliki makna, memegang keyakinan, memiliki target dalam hidup	5, 27, 41	39, 12, 18, 25	7
6.	Pertumbuhan hidup	Keterbukaan terhadap pengalaman baru, menyadari potensi diri, melihat perbaikan diri	13, 20, 26	6, 32, 34, 40	7
Jumlah			24	18	42

*Keterangan : F= *Favorable*;UF=*Unfavorable*

b. Skala *Cognitive Emotion Regulation Strategies*

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Variabel ini akan di ungkap menggunakan skala *Cognitive Emotion Regulation Strategies*. Aitem-aitem yang dibuat mengacu pada konsep *Cognitive Emotion Regulation Strategies* menurut Garnefski & Kraaiji (2007) yang didasarkan pada aspek *Cognitive Emotion Regulation Strategies*, yaitu : *Self-blame, other-blame, rumination, catastrophizing, putting into perspektive, positive refocusing, positive reappraisal, acceptance, refocus on planning*. Skala ini disusun berdasarkan modifikasi model skala Likert yang dibuat dalam empat alternatif yaitu, sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS) dan sangat tidak sesuai (STS). Pemberian skor pada masing-masing aitem baik untuk aitem *favorable* maupun aitem *unfavorable* dengan cara memberikan nilai 1 sampai dengan 4.

Untuk aitem *favorable* jawaban sangat sesuai (SS) diberi nilai 4, sesuai (S) diberi nilai 3, tidak sesuai (TS) diberi nilai 2, dan sangat tidak sesuai (STS) diberi nilai 1. Sedangkan untuk aitem *unfavorable* pemberian nilai seperti pada aitem *favorable* namun berlaku nilai sebaliknya, yaitu nilai 1 untuk sangat sesuai (SS), nilai 2 untuk sesuai (S), nilai 3 untuk tidak sesuai (TS) dan nilai 4 untuk sangat tidak sesuai (STS).

Tabel 3.2
Blue print skala *Cognitive Emotion Regulation Strategies* (Sebelum Try Out)

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

No	Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
			F	U	
1.	Self-blame	Menyalahkan diri sendiri	1, 10, 19,28		4
2.	Other-blame	Menyalahkan orang lain atau lingkungan	9, 18, 27, 36		4
3.	Rumination	Pikiran yang berhubungan dengan kejadian buruk	3, 12, 21, 30		4
4.	Catastrophizing	Pikiran yang berhubungan dengan ancaman	8, 17, 26, 35		4
5.	Putting into perspective	Tekanan yang terjadi ketika dibandingkan dengan kejadian lain	7, 16, 25, 34		4
6.	Positive refocusing	Pikiran yang menyenangkan	4, 13, 22, 31		4
7.	Positive reappraisal	Pikiran yang menciptakan makna positif dengan kejadian yang terjadi	6, 15, 24, 33		4
8.	Acceptance	Menerima pengalaman yang terjadi	2, 11, 20, 29		4
9.	Refocus on planning	Pikiran untuk mengambil tindakan dan cara mengatasi kejadian negatif	5, 14, 23, 32		4
Jumlah					36

*Keterangan : F= *Favorable*;UF=*Unfavorable*

F. Validitas dan Reliabilitas



1. Validitas

Validitas berasal dari kata *Validity* yang mengandung pengertian sejauh mana ketepatan dan kecermatan suatu alat ukur dalam melakukan fungsi ukurnya. Suatu tes atau instrumen pengukur dapat dikatakan mempunyai validitas yang tinggi apabila alat tersebut menjalankan fungsi ukurnya, atau memberikan hasil ukur, yang sesuai dengan maksud dilakukannya pengukuran tersebut (Azwar, 2009). Validitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah validitas isi, yaitu untuk menunjukkan sejauhmana aitem-aitem dalam tes mencakup keseluruhan kawasan isi yang hendak diukur oleh tes tersebut. Validitas diestimasi lewat pengukuran terhadap isi tes dengan analisis rasional atau kriteria *judgment* yang dalam hal ini dilakukan oleh pembimbing dan narasumber seminar.

2. Indeks Daya Beda

Indeks daya beda merupakan koefisien yang menunjukkan bahwa fungsi aitem selaras dengan fungsi tes. Aitem yang memiliki indeks daya beda baik merupakan aitem yang konsisten karena mampu menunjukkan perbedaan antar subjek pada aspek yang di ukur dengan skala bersangkutan (Azwar, 2010). Umumnya skala psikologi yang digunakan untuk menentukan indeks daya diskriminasi di atas 0.30 atau diatas 0.25 sudah di anggap mengindikasikan daya diskriminasi yang baik. Namun, apabila jumlah aitem yang lolos tidak mencukupi jumlah yang diinginkan maka peneliti dapat menurunkan 0.30 menjadi 0.25 (Azwar, 2009).



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak Cipta Milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan tingkat kesahihan alat ukur variabel *cognitive emotion regulation strategies* dan variabel *psychological well being* dengan nilai korelasi $r_{ix} \geq 0,25$ karena mempertimbangkan agar aitem yang lolos dapat mencukupi untuk penelitian. Maka dari itu aitem dengan koefisien korelasi $< 0,25$ dinyatakan gugur, sedangkan aitem dengan koefisien korelasi $> 0,25$ dinyatakan valid (Azwar, 2013).

Dalam penelitian ini uji validitas dilakukan terhadap 50 orang istri TNI yang menjalani *long distance marriage* di Batalyon Arhanudse-13. Hasil uji validitas aitem *Psychological Well Being* hasil analisis dari 42 aitem yang di uji terdapat 27 aitem yang valid dan 15 aitem yang gugur. Koefisien korelasi aitem total berkisar antara -0,033 sampai 0,677 Sedangkan rentang aitem yang valid berkisar antara 0,266 sampai 0,677. Sedangkan dibawah 0,25 dinyatakan gugur. Dapat dilihat rincian nya pada tabel 3.3.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Tabel 3.3
Blueprint skala *Psychological Well being* Aitem yang Valid dan Gugur (Setelah Try Out)

Aspek	Indikator	Valid		Gugur		
		F	U	F	U	
Penerimaan diri	Memiliki sikap positif pada diri sendiri, menerima berbagai aspek pada diri, berpandangan positif pada masa lalu	7, 21,	14, 35	28	1	42
Hubungan positif dengan orang lain	Hubungan yang hangat dengan orang lain, hubungan saling percaya dengan orang lain, prihatin dengan kesejahteraan orang lain, kasih sayang dan kedekatan	11		8, 15, 36	2, 22, 29	-
Otonomi	Menentukan diri sendiri dan mandiri, melawan tekanan sosial, mengatur perilaku, mengevaluasi diri dengan standar pribadi	-		16, 23, 37	3, 9, 19, 30	-
Penguasaan terhadap lingkungan	Mengontrol kegiatan eksternal, memanfaatkan peluang, menciptakan kondisi yang sesuai	4, 24	10, 24	17, 38	33	31
Tujuan hidup	Memiliki tujuan dan arah, kehidupan masa lalu dan saat ini memiliki makna, memegang keyakinan, memiliki target dalam hidup	5, 39	27, 39	12, 18	41	25
Pertumbuhan hidup	Keterbukaan terhadap pengalaman baru, menyadari potensi diri, melihat perbaikan diri	13, 26	20, 26	32, 40	-	6, 34
Jumlah		27 Aitem		15 Aitem		

*Keterangan : F= *Favorable*;UF=*Unfavorable*

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Blueprint skala *Psychological well being* yang akan digunakan pada penelitian, dapat dilihat pada tabel 3.5 sebagai berikut:

Tabel 3.4
Blueprint Skala *Psychological Well Being* untuk Penelitian

No	Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
			F	U	
1.	Penerimaan diri	Memiliki sikap positif pada diri sendiri, menerima berbagai aspek pada diri, berpandangan positif pada masa lalu	1, 11, 19, 23	8	5
2.	Hubungan positif dengan orang lain	Hubungan yang hangat dengan orang lain, hubungan saling percaya dengan orang lain, prihatin dengan kesejahteraan orang lain, kasih sayang dan kedekatan	10	2, 12, 26	4
3.	Otonomi	Menentukan diri sendiri dan mandiri, melawan tekanan sosial, mengatur perilaku, mengevaluasi diri dengan standar pribadi		3, 16, 24	3
4.	Pengusaan terhadap lingkungan	Mengontrol kegiatan eksternal, memanfaatkan peluang, menciptakan kondisi yang sesuai	4, 13, 22	9, 20	5
5.	Tujuan hidup	Memiliki tujuan dan arah, kehidupan masa lalu dan saat ini memiliki makna, memegang keyakinan, memiliki target dalam hidup	7, 17, 25	5, 15	5
6.	Pertumbuhan hidup	Keterbukaan terhadap pengalaman baru, menyadari potensi diri, melihat perbaikan diri	6, 14, 21	18, 27	5
		Jumlah	14	13	27

*Keterangan : F= *Favorable*; U= *Unfavorable*



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

UIN Suska Riau

Satya Ikhlas

University of Sumatera Utara

Asim Riau

Sedangkan dalam penelitian ini uji validitas dilakukan terhadap 50 orang istri Tni yang menjalani *long distance marriage* di Batalyon Arhanudse-13. Hasil uji validitas aitem *cognitive emotion regulation strategies* hasil analisis dari 36 Aitem yang diuji terdapat 24 aitem valid dan 12 aitem gugur. Koefisien korelasi aitem total berkisar antara -0,009 sampai 0,526 Sedangkan rentang aitem yang valid berkisar antara 0,255 sampai 0,526. Sedangkan dibawah 0,25 dinyatakan gugur. Dapat dilihat rinciannya pada tabel 3.4

Tabel 3.5

Blueprint skala *Cognitive Emotion Regulation Strategies* aitem yang Valid dan Gugur (Setelah Try Out)

Aspek	Indikator	Valid		Gugur	
		F	U	F	U
Self blame	Menyalahkan diri sendiri	1, 10, 19	-	28	-
Other blame	Menyalahkan orang lain	18	-	9, 27, 36	-
Rumination	Pemikiran yang berhubungan dengan kejadian buruk	12, 21, 30	-	3	-
Catastrophizing	Pikiran yang berhubungan dengan ancaman	17, 26, 35	-	8	-
Putting into perspective	Tekanan yang terjadi ketika dibandingkan dengan kejadian lain	7, 16	-	25, 34	-
Positive refocusing	Pikiran yang menyenangkan	13	-	4, 22, 31	-
Positive reappraisal	Pikiran yang menciptakan makna positif dengan kejadian yang terjadi	6, 15, 24, 33	-	-	-
Acceptance	Menerima pengalaman yang telah terjadi	2, 11, 20, 29	-	-	-
Refocus on planning	Pikiran untuk mengambil tindakan dengan cara mengatasi kejadian negatif	14,23	-	5	-
Jumlah		24 Aitem		12 Aitem	

*Keterangan : F= *Favorable*;UF=*Unfavorable*



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang UIN Suska Riau
 State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Blueprint skala *Cognitive emotion regulation strategies* yang akan digunakan pada penelitian, dapat dilihat pada tabel 3.6 sebagai berikut:

Tabel 3.6

Blueprint Skala *Cognitive Emotion Regulation Strategies* untuk Penelitian

No	Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
			F	U	
1.	Self-blame	Menyalahkan diri sendiri	1, 11, 21		3
2.	Other-blame	Menyalahkan orang lain atau lingkungan	7		1
3.	Rumination	Pikiran yang berhubungan dengan kejadian buruk	2, 15, 22		3
4.	Catastrophizing	Pikiran yang berhubungan dengan ancaman	8, 12, 19		3
5.	Putting into perspective	Tekanan yang terjadi ketika dibandingkan dengan kejadian lain	3, 16,		2
6.	Positive refocusing	Pikiran yang menyenangkan	4,		1
7.	Positive reappraisal	Pikiran yang menciptakan makna positif dengan kejadian yang terjadi	9, 13, 20,23		4
8.	Acceptance	Menerima pengalaman yang terjadi	5, 10, 17, 24		4
9.	Refocus on planning	Pikiran untuk mengambil tindakan dan cara mengatasi kejadian negatif	6, 14, 18		3
Jumlah					24

*Keterangan : F= *Favorable*;UF=*Unfavorable*



3. Reliabilitas

Reliabilitas merupakan ketepatan atau konsistensi atau dapat dipercaya. Artinya instrumen yang digunakan dalam penelitian tersebut akan memberikan hasil yang sama atau hampir sama dengan sebelumnya meskipun diulang-ulang dan dilakukan oleh siapapun dan kapan saja (Idrus, 2009).

Menurut Azwar (2013) reliabilitas mengacu pada keterpercayaan atau konsistensi hasil ukur yang mengandung makna seberapa tinggi kecermatan pengukuran. Koefisien reliabilitas ($r_{xx'}$) berada pada rentang angka dari 0 sampai dengan 1,00. Semakin tinggi koefisien reliabilitas mendekati 1,00 berarti pengukuran semakin reliabel, begitu juga sebaliknya.

Dalam penelitian ini uji reliabilitas dilakukan pada 50 orang istri TNI yang menjalani *long distance marriage* di Batalyon Arhanudse-13. Pengujian reliabilitas dilakukan dengan menggunakan teknik koefisien *Cronbach's Alpha* pada *SPSS 20,00 for Windows*. Berdasarkan hasil analisis data *try out* yang telah dilakukan, didapatkan reliabilitas untuk skala *psychological well being* dengan nilai *cronbach's alpha* sebesar 0,878, sedangkan untuk skala *cognitive emotion regulation strategies* dengan nilai *cronbach's alpha* sebesar 0,839.



G. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan salah satu cara untuk memecahkan masalah penelitian. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik perhitungan korelasi *product moment* oleh *pearson* yang bertujuan untuk mengetahui hubungan dua variabel yang diteliti. Analisis dalam penelitian dilakukan menggunakan bantuan komputerisasi *Statistical Product and Service Solutions (SPSS) 20.0 for Windows*. Analisis ini dimaksudkan untuk mengetahui hubungan *Cognitive Emotion Regulation Strategies (X)* terhadap *Psychological Well Being (Y)* pada istri TNI yang menjalani *Long Distance Marriage*.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.