

SOSIALISASI SKALA PSIKOLOGI 'STRATEGI REGULASI EMOSI SIMTON DEPRESI-7 FAKTOR (SRED-7F)'

Rita Markus Idulfilastri¹, Siti Bahiyah²

¹Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara, Jakarta
Email: ritamarkus@fpsi.untar.ac.id

² Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara, Jakarta
Email: sitibahiyah06@gmail.com

ABSTRACT

Socialization of the Psychological Scale of Emotion Regulation Strategies for Symptoms of Depression 7 Factors (SRED-7F) is the result of a thesis research with the title Testing the Structure of Factors Measuring Strategy for Emotional Regulation of Adolescents with Symptoms of Depression. SRED-7F consists of 5 dimensions of adaptive emotion regulation strategies, namely problem solving, social support, reappraisal, distraction, and pleasant, as well as 2 maladaptive strategies, namely avoidance and rumination dimensions. The SRED-7F psychological scale is used when a teacher or psychologist wants to know if a student or adolescent has symptoms of depression. The purpose of this PKM is to introduce psychologists, BP teachers and teachers with professions as psychologists to the SRED-7F psychological scale. The socialization target is 10 BP teachers or psychologists with middle-aged adolescents or junior/high school students or aged 15 to 19 years. The socialization material consists of (1) an explanation of the measuring instrument from the user's point of view (user), definitions, dimensions and items (2) scoring based on the cut-off from ROC (Receiver Operating Characteristics) (3) taking the test, namely the procedures that need to be considered during test taking. Before and after the delivery of socialization materials, participants were given pre-test and post-test. The results obtained on average increase and the distribution becomes smaller. It can be concluded that the socialization of the SRED-7F psychological scale can be understood by the participants. The next suggestion is to carry out regular socialization using standard manuals.

Keywords: Emotion Regulation Strategy, Symptoms of Depression, Socialization, Psychological Scale

ABSTRAK

Sosialisasi Skala Psikologi Strategi Regulasi Emosi Simton Depresi 7 Faktor (SRED-7F) merupakan hasil dari penelitian tesis dengan judul Pengujian Struktur Faktor Alat Ukur Strategi Regulasi Emosi Remaja Dengan Simtom Depresi. SRED-7F terdiri dari 5 dimensi dari strategi regulasi emosi adaptif yaitu *problem solving*, *social support*, *reappraisal*, *distraction*, dan *pleasant*, serta 2 strategi maladaptif yaitu dimensi *avoidance* dan *rumination*. Skala psikologi SRED-7F digunakan ketika guru atau psikolog ingin mengetahui adanya gejala depresi pada siswa atau remaja. Tujuan PKM ini adalah memperkenalkan kepada psikolog, guru BP dan guru-guru dengan profesi sebagai psikolog mengenai skala psikologis SRED-7F. Target sosialisai terhadap 10 orang guru BP atau psikolog dengan klien remaja madya atau siswa SMP/SMA atau berusia 15 sd 19 tahun. Materi sosialisasi terdiri dari (1) penjelasan alat ukur dari sisi pemakai (*user*), definisi, dimensi dan butir (2) melakukan skoring berdasarkan *cut-off* dari ROC (*Reciever Operating Characteristic*) (3) pengambilan tes yaitu tata cara yang perlu diperhatikan selama pengambilan tes. Sebelum dan setelah pelaksanaan penyampaian materi sosialisasi, peserta diberikan *pre-test* dan *post-test*. Hasil yang diperoleh rata-rata meningkat dan sebaran menjadi lebih kecil. Dapat disimpulkan sosialisasi skala psikologi SRED-7F dapat dipahami oleh peserta. Saran selanjutnya dilakukan sosialisasi secara regular dengan menggunakan manual baku.

Kata kunci: Strategi Regulasi Emosi, Simton Dipresi, Sosialisasi, Skala Psikologi

1. PENDAHULUAN

Remaja terperangkap dalam struktur sosial rumit yang menyebabkan tidak stabil dan membutuhkan pengembangan keterampilan baru yang penting untuk mengarahkan mereka, dan ini membutuhkan usaha yang lebih banyak (Davey, Yücel, & Allen, 2008). Remaja berusaha menyesuaikan diri, namun sebagian dari mereka mengalami ketidakstabilan dari waktu ke waktu sebagai konsekuensi dari usaha menyesuaikan diri pada pola perilaku dan harapan sosial baru. Remaja berusaha meningkatkan pemahaman terhadap diri sendiri dan pencarian identitas disertai perubahan-perubahan yang terjadi dalam konteks kehidupan remaja dan transformasi yang

berlangsung dalam relasi dengan keluarga dan teman sebaya dalam konteks budaya yang dapat mengembangkan masalah sosioemosi seperti kenakalan remaja dan depresi (Sheen et al., 2018).

Adapun tanda-tanda dari depresi pada remaja, seperti adanya perubahan suasana hati atau hilangnya minat melakukan semua aktivitas, dan remaja yang mengalami depresi akan terlihat sedih, tidak bahagia, rewel, suka mengeluh, mudah tersinggung, dan mudah marah (Aprilia Ramadhani & Sofia Retnowati, 2013). Beberapa faktor yang dapat membuat remaja berisiko mengalami depresi, seperti orang tua yang menderita depresi, tidak adanya ikatan emosi dengan orang tua, konflik perkawinan orang tua dan masalah finansial. Relasi yang buruk dengan teman sebaya juga dapat menimbulkan depresi, seperti tidak memiliki sahabat dekat, kurang kontak dengan kawan, mengalami penolakan dari kawan sebaya, juga relasi romantik dapat memicu depresi terutama pada remaja perempuan.

Hasil pengujian telah dilakukan melalui penelitian tesis dengan judul Pengujian Struktur Faktor Alat Ukur Strategi Regulasi Emosi Remaja Dengan Simtom Depresi (Bahiyah, 2019) sebagai alat ukur strategi regulasi emosi baru yang terdiri dari 7 dimensi. Lima (5) dimensi merupakan strategi regulasi emosi adaptif yaitu *problem solving*, *social support*, *reappraisal*, *distraction*, dan *pleasant*, serta 2 strategi maladaptif yaitu dimensi *avoidance* dan *rumination*. Remaja dikatakan menggunakan strategi regulasi emosi yang adaptif bila menunjukkan skor tinggi pada dimensi *problem solving*, *social support*, *reappraisal*, *distraction*, dan *pleasant* dan skor rendah pada dimensi *avoidance* dan *rumination*. Alat ukur dinamakan SRED-7F terdiri dari 40 butir, dengan 31 butir *favorable* dan 9 butir *unfavorable*. Perlu diketahui bahwa skala psikologis SRED-7F bersumber dari empat alat ukur regulasi emosi yang pernah digunakan untuk menilai strategi regulasi emosi pada remaja dalam konteks psikopatologi yaitu: (1) The Coping Strategy Indicator (CSI); (2) The Emotion Regulation Questionnaire (ERQ); (3) The Response Styles Questionnaire (RSQ); dan (4) The Emotion Acceptance Questionnaire (EAQ)

Pada saat ini, para psikolog atau guru BP di sekolah mengalami kesulitan untuk mendeteksi apakah seorang remaja teridentifikasi depresi atau tidak. Gejala yang ditampilkan kadangkala tersamarkan sehingga sulit mendeteksinya. Dengan adanya alat ukur baru SRED-7F diharapkan dapat membantu psikolog atau guru BP dalam melakukan langkah lebih awal melakukan pendiktesian adanya gejala dipresi. Untuk itu dalam kegiatan PKM ini, kami melakukan sosialisasi mengenai Skala Psikologi SRED-7F (Strategi Regulasi Emosi Simtom Depresi-7 Faktor). Sosialisasi ditujukan kepada psikolog, guru BP atau guru-guru yang menangani siswa yang bermasalah.

Tujuan dilakukan sosialisasi skala psikologis SRED-7F adalah agar psikolog atau guru bimbingan mengenal dan memahami sebagai alat ukur yang sudah teruji. Selain itu, alat ukur ini memudahkan dalam pelaksanaan karena dapat sekaligus menggunakan 1 (satu) instrumen dan menghasilkan 7 (tujuh) dimensi. Sebelumnya perlu menggunakan minimal 2 (dua) instrumen untuk mendapatkan 7 (tujuh) dimensi ini.

2. METODE PELAKSANAAN PKM

Metode pelaksanaan PKM dilakukan dengan memberikan paparan mengenai Skala Psikologi SRED-7F. Paparan terdiri dari 3 bagian, yaitu (1) penjelasan alat ukur dari sisi pemakai, definisi, dimensi dan butir (2) melakukan *skoring* berdasarkan *cut-off* dari ROC (*Reciever Operating Characteristic*) (3) pengambilan tes yaitu tata cara yang perlu diperhatikan selama pengambilan tes. Pelaksanaan dimulai dengan memberikan *pre-test* dan diakhiri dengan *post-test* dengan maksud untuk mengetahui adanya penambahan pemahaman baru terhadap materi-materi yang diberikan.



Gambar 1. Alur Metode PKM Sosialisasi Skala Psikologi SRED-7F

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Sosialisasi Skala Psikologi telah dilakukan terhadap 10 peserta. Sebelum sosialisasi diberikan *pre-test* sebagai dasar pemahaman subyek terhadap materi dan setelah sosialisasi diberikan *post-test* untuk melihat peningkatan pemahaman terhadap materi.

Pelaksanaan *Pre-Test* dan *Post-Test*

Tabel 1. Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test*

No.	Pertanyaan	Pre-Test	Post-Test
1.	Apakah singkatan dari SRED-7F?	70	100
2.	Siapakah klien SRED-7F?	60	100
3.	Berapa dimensi SRED-7F?	80	100
4.	Apa yang diukur pada skala SRED-7F?	80	100
5.	Dimensi apa saja yang termasuk mal-adaptif?	40	90
6.	Skor berapa yang menjadi <i>cutting-point</i> Strategi Regulasi Adaptif?	30	90
7.	Ada berapa dimensi Strategi Regulasi Adaptif?	70	100
8.	Berapa butir yang membangun Skala Psikologi SRED-7F?	70	100
9.	Apa definisi dari dimensi <i>Reappraisal</i> ?	30	90
10.	Singkatan apakah ROC?	30	80

Setiap nomor bernilai 10, jika betul semua mendapat skor 100 dan jika salah semua mendapat skor 0. Hasil pengolahan data memperlihatkan *Pre-Test* mempunyai $mean=56$, $SD=21$, 187 sedangkan *Post-Test* mempunyai $mean=95$ dan $SD=7,071$. Hasil ini menunjukkan adanya peningkatan pemahaman sebesar 70% dan dengan sebaran semakin mengecil, artinya di antara peserta tidak berbeda jauh pemahamannya. Dengan menggunakan *compare mean paired sample t-test*, menghasilkan perbedaan dinyatakan signifikan ($Sig.<0,05$).

Materi Sosialisasi

Skala psikologi SRED-7F dapat digunakan pada remaja madya, setingkat SMP/SMA atau setara dengan umur 15 sampai dengan 19 tahun pada remaja yang diperkirakan mengalami simton depresi. Skala psikologi SRED-7F tergolong sebagai instrumen *screening*, artinya menunjukkan adanya gejala kemungkinan depresi yang dialami oleh remaja/siswa.

Dimensi dan Definisi

Hasil pengujian telah dilakukan dengan penjelasan terdapat 7 (tujuh) dimensi yaitu 5 (lima) dimensi merupakan strategi regulasi emosi adaptif yaitu *problem solving*, *social support*, *reappraisal*, *distraction*, dan *pleasant*, serta 2 (dua) strategi maladaptif yaitu dimensi *avoidance* dan *ruminatio*n. Respon subyek menggunakan skala Likert dengan menggunakan skala 1 sebagai sangat kurang sesuai; skala 2 sebagai kurang sesuai; skala 3 sebagai cukup sesuai; skala 4 sebagai sesuai; skala 5 sebagai sangat sesuai.

Tabel 2. Dimensi & Definisi Skala Psikologi SRED-7F

Jenis	Strategi Regulasi Emosi	Definisi
Strategi Regulasi Emosi Adaptif	1. <i>Problem Solving</i> (Pemecahan Masalah)	Berusaha untuk secara sadar mengubah situasi untuk menyelesaikan kesusahan. Contoh butir PS1: Saya mengatur ulang keadaan di sekitar saya sehingga masalah saya kemungkinan selesai. PS4: Saya mempertimbangkan pilihan dengan sangat hati-hati.
	2. <i>Social Support</i> (Dukungan Sosial)	Menceritakan masalah yang sedang dihadapi dan emosi yang dirasakan pada orang lain untuk meminta saran. Contoh butir SS1: Saya mengungkapkan perasaan pada teman. SS4: Saya menemui seseorang (teman atau ahlinya) agar saya merasa lebih baik.
	3. <i>Reappraisal</i> (Penilaian Ulang)	Membangkitkan ulang makna situasi dengan cara yang mengubah penilaian orang tersebut atas situasi tersebut. Contoh butir REAP1: Ketika saya dihadapkan pada situasi yang menekan, saya memikirkannya dengan tenang. REAP4: Ketika saya merasakan emosi negatif (kesal, mau marah), saya mengubah cara memikirkan situasi yang sedang saya hadapi.
	4. <i>Distraction</i> (Pengalihan)	Mengalihkan perhatian seseorang dari stimulus negatif dan menuju sesuatu yang tidak terkait dengan hal tersebut. Contoh butir DIS1: Saya mencoba menemukan hal positif dalam situasi baru atau pelajaran baru. DIS4: Saya melakukan hal-hal yang menyenangkan dengan teman.

<i>Strategi Regulasi Emosi Mal-Adaptif</i>	5. <i>Pleasant</i>	Penerimaan terhadap perasaan menyenangkan. Contoh butir PLEAS1: Saya dapat dengan mudah menerima perasaan menyenangkan. PLEAS4: Perasaan menyenangkan membuat saya tidak nyaman.
	6. <i>Avoidance</i> (Penghindaran)	Meninggalkan atau menjauh dari situasi atau orang yang memunculkan emosi negatif. Contoh butir AV1: Saya berusaha menyembunyikan masalah agar orang lain tidak mengetahuinya. AV4: Saya menghindari berkumpul bersama teman atau orang lain.
	7. <i>Rumination</i> (Perenungan)	Mengulang-ulang pikiran tentang peristiwa atau emosi negatif. Contoh butir RUM1: Saya memikirkan perasaan lelah dan pegal di badan saya. RUM4: Saya memikirkan, ketika saya tidak merasakan apapun.

Skala psikologi SRED-7F terdiri dari 7 dimensi dengan jumlah butir sebanyak 40 yang terdiri dari 31 butir *favourable* dan 9 butir *unfavourable*.

Tabel 3. Jumlah & Jenis Butir Skala Psikologi SRED-7F

Jenis	Dimensi	Butir <i>Favorable</i>	Butir <i>unfavourable</i>
<i>Strategi Regulasi Emosi Adaptif</i>	1. <i>Problem Solving</i> (Pemecahan Masalah)	PS1, PS3, PS4, PS5, PS6, PS7, PS8, PS9 (8 butir)	---
	2. <i>Social Support</i> (Dukungan Sosial)	SS1, SS2, SS3, SS4, SS5, SS6, SS7 (7 butir)	---
	3. <i>Reappraisal</i> (Penilaian Ulang)	REAP1, REAP2, REAP3, REAP4 (4 butir)	---
	4. <i>Distraction</i> (Pengalihan)	DIS1, DIS2, DIS4 (3 butir)	---
	5. <i>Pleasant</i>	PLEAS3, PLEAS6, PLEAS7, PLEAS8, PLEAS9, PLEAS10, PLEAS11, PLEAS14, PLEAS16 (9 butir)	---

<i>Strategi Regulasi Emosi Mal-Adaptif</i>	6. <i>Avoidance</i> (Penghindaran)	---	AV3, AV4, AV6, AV7 (4 butir)
	7. <i>Rumination</i> (Perenungan)	---	RUM2, RUM3, RUM4, RUM5, RUM6 (5 butir)
Jumlah		31 butir	9 butir

Penskoran

Untuk kepentingan klinis, dari hasil pengukuran regulasi emosi selanjutnya dapat dilakukan analisis ROC (*Reciever Operating Characteristic*). Tujuannya untuk menilai validitas dan reliabilitas suatu test dalam mendeteksi kemungkinan adanya suatu penyakit secara lebih dini (Putra et al., 2016). Menurut (Krupinski, 2017) analisis ROC merupakan suatu metode dan cara yang umum digunakan untuk memperoleh sinyal deteksi. Pada analisis ROC, validitas pengukuran meliputi sensitifitas yaitu kemampuan suatu tes untuk menyatakan positif pada orang-orang yang sakit, dan spesifisitas yaitu kemampuan suatu tes untuk menyatakan negatif pada orang-orang yang tidak sakit (Putra et al., 2016).

Penetapan nilai utilitas klinis alat ukur SRED-7F dalam mendeteksi adanya simtom depresi peneliti menggunakan *Reciever Operating Characteristic* (ROC). Secara khusus, peneliti berusaha menilai kinerja alat ukur strategi regulasi emosi remaja dengan simtom depresi 7 faktor dengan akses terbatas pada skor subskala regulasi emosi dalam mendeteksi simtom depresi, dengan *menetapkan skor cut-off klinis*. Jika skor siswa berada di bawah *cut-off* dinyatakan siswa tidak mengalami simtom depresi. Tapi jika skor siswa berada di atas *cut-off* dinyatakan siswa mengalami simtom depresi.

Tabel 4. Cut-off dari Skala Psikologi SRED-7F

Dimensi SRED-7F	Cutoff	Minimum Skor	Maksimum Skor
1. <i>Problem Solving</i> (Pemecahan Masalah)	≤ 27.00	8	40
2. <i>Social Support</i> (Dukungan Sosial)	≤ 20.00	7	35
3. <i>Reapraisal</i> (Penilaian Ulang)	≤ 13.00	4	20
4. <i>Distraction</i> (Pengalihan)	≤ 11.00	3	15
5. <i>Pleasant</i> (Menyenangkan)	≤ 35.00	9	45
Strategi Regulasi Emosi Adaktif	≤ 108.00	31	155
6. <i>Avoidance</i> (Penghindaran)	≤ 13.00	4	20
7. <i>Rumination</i> (Perenungan)	≤ 15.00	5	25
Strategi Regulasi Emosi Mal-Adaktif	≤ 29.00	9	45

Skor Strategi Regulasi Emosi Adaptif merupakan penjumlahan skor dari 5 (lima) dimensinya. Begitu pula dengan skor Strategi Regulasi Emosi Mal-Adaptif merupakan penjumlahan skor dari 2 (dua) dimensinya.

Administrasi tes

Kegiatan pengambilan tes harus dilakukan sesuai petunjuk dan perlu dipahami dengan baik oleh pengambil tes (*tester*). Skala psikologi SRED-7F juga mempunyai petunjuk yang perlu dipelajari.

Di bawah ini merupakan petunjuk tata cara administrasi pelaksanaan SRED-7F.

1. Tes SRED-7F bukan tes masa, tapi tes perorangan.
2. Tes dilakukan dalam ruangan yang nyaman. Jika di ruangan bersama, sebaiknya tidak ada suara yang dapat mengganggu konsentrasi siswa.
3. Jelaskan bahwa tes ini bukan untuk menilai betul atau salah. Tapi tes ini harus dijawab dengan jujur karena tes ini ingin melihat gambaran siswa dalam kehidupan sehari-hari.
4. Sebelum menjawab terlebih dulu mengisi data siswa.
5. Jumlah seluruh soal sebanyak 40 nomor.
6. Cara menjawab dengan memilih 1 sebagai sangat kurang sesuai; 2 sebagai kurang sesuai; 3 sebagai cukup sesuai; 4 sebagai sesuai; 5 sebagai sangat sesuai. Sebaiknya diperagakan di papan tulis.
7. Semua nomor harus dijawab.
8. Kerjakan pada lembar jawaban. Buku soal jangan ditulis apapun.
9. Waktu mengerjakan selama 20-30 menit.
10. Kerjakan dengan cepat. Tidak perlu dipikirkan terlalu lama karena waktunya sangat singkat.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Skala Psikologi Strategi Regulasi Emosi Simton Dipresi 7 Faktor merupakan alat ukur baru yang merupakan pengembangan dari 4 (empat) alat ukur strategi regulasi emosi yang telah ada. Untuk itu perlu dilakukan sosialisasi kepada pengguna (*user*) dalam hal ini adalah psikolog, guru BP sekolah dan guru-guru lainnya. Alat ukur ini tergolong alat ukur klinis, oleh karena itu penggunaannya terbatas untuk yang menyangkut profesi psikolog.

Sosialisasi merupakan tahap pengenalan alat ukur, dengan demikian kajian yang dibahas mengenai pengenalan skala psikologi SRED-7F secara umum, kemudian dilakukan penskoran dengan menggunakan *cut-off* untuk mendapatkan penggolongan, apakah siswa tergolong depresi atau tidak. Dan terakhir diberikan penjelasan sebagai tata cara melakukan pengambilan tes.

Sebagai saran agar skala psikologi SRED-7F lebih dikenal luas, perlu dilakukan sosialisasi secara regular, dibuat Manual Tes SRED-7F dan perlu disiapkan pengaturan kerja sama apabila dari peserta sosialisasi berminat menggunakan alat tes ini.

Ucapan Terima Kasih

Kami mengucapkan terima kasih kepada LPPM UNTAR yang telah memfasilitasi kegiatan PKM Pengadministrasian Skala Ukur Strategi Regulasi Emosi Simton Depresi 7 Faktor (SRED-7F).

REFERENSI

- Aprilia Ramadhani, & Sofia Retnowati. (2013). Depresi Pada Remaja Korban Bullying. *Jurnal Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau*, 9(Desember), 73–79.
- Bahiyah, S. (2019). *Pengujian Struktur Faktor Alat Ukur Strategi Regulasi Emosi Remaja*

Dengan Simtom Depresi. Universitas Tarumanagara, Jakarta.

- Davey, C. G., Yücel, M., & Allen, N. B. (2008). The emergence of depression in adolescence: Development of the prefrontal cortex and the representation of reward. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 32(1), 1–19. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2007.04.016>
- Krupinski, E. (2017). Receiver Operating Characteristic, 5(3), 41–52.
- Putra, A., Sutarga, Kardiwinata, Suariyani, Septarini, & Subrata. (2016). *Modul Penelitian Uji Diagnostik dan Skrining*. Denpasar: Fakultas Kedokteran Universitas Udayana.
- Sheen, Y., Wright, D., Moldawa, A., Ruegg, R., Kellogg, R. T., Whiteford, A. P., ... Bleyle, S. (n.d.). John Santrock-Life-Span Development-McGraw-Hill Education (2012).pdf. Retrieved from <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0898589814000813?via%3Dihub%0A>
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0346251X09000992?via%3Dihub>