

Uji Validitas *Booklet* “SAKINAH” sebagai Media Edukasi Meningkatkan Regulasi Emosi untuk Mencegah Kekerasan Dalam Rumah Tangga

Dea Meisa Kurniawati¹, Annisa Andriani², Agung Iranda³

¹²³Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Jambi
e-mail: 1deameisa1734@gmail.com, 2annisa.andriani@unja.ac.id, 3agungiranda@unja.ac.id

*Dea Meisa Kurniawati

ABSTRACT

Abstract: Data from the SIMFONI PPA system show a steady increase in domestic violence cases in Indonesia from 2020 to 2024, reaching 20,677 victims in 2024. Initial assessments indicate that domestic violence is influenced by multiple factors, including perpetrators' difficulties in regulating emotions when facing seemingly minor daily stressors, such as problems related to mobile phone use, the wife not preparing meals, or interruptions by children during eating, working, or playing online games. These conditions underscore the importance of preventive efforts focused on improving couples' emotional regulation. This study aims to examine the content validity of the SAKINAH Booklet as an educational medium to enhance emotional regulation for domestic violence prevention. A quantitative content validity design was employed. Data were collected using a booklet validation form completed by three expert validators on a five point Likert scale ranging from one very inappropriate to five very appropriate. The evaluated aspects included material content with thirty one items, language clarity with six items, and booklet presentation with six items. Data were analyzed using Aiken's *V* coefficient. Results showed Aiken's *V* values of 0.67 to 1.00 for material, 0.67 to 0.92 for language, and 0.75 to 1.00 for presentation, indicating good content validity overall.

Keywords: Emotion Regulation, Domestic Violence, Couples.

Abstrak: Data SIMFONI PPA menunjukkan bahwa jumlah korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT) di Indonesia terus meningkat selama periode 2020–2024, dengan jumlah mencapai 20.677 korban pada tahun 2024. Hasil asesmen awal mengungkapkan bahwa KDRT terjadi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah kesulitan pelaku dalam mengendalikan emosi ketika menghadapi pemicu yang bersifat sepele, seperti masalah *handphone*, istri tidak menyiapkan makanan, diganggu anak saat makan, bekerja, atau saat bermain *game online*. Oleh karena itu, diperlukan adanya upaya untuk membantu meningkatkan regulasi emosi pasangan sebagai tindak pencegahan. Penelitian

Article submission: 01 Jan 2026

Article revision: 02 Jan 2026

Article acceptance: 03 Jan 2026

ini bertujuan untuk mengetahui nilai validitas *Booklet* SAKINAH sebagai media edukasi dalam meningkatkan regulasi emosi untuk mencegah KDRT. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian uji validitas isi. Prosedur pengukuran dilakukan menggunakan lembar validasi *booklet* yang diisi oleh tiga validator dengan skala penilaian 1 (sangat tidak sesuai) hingga 5 (sangat sesuai). Aspek yang dinilai terdiri dari materi sebanyak 31 aitem, , kebahasaan sebanyak enam aitem, dan tampilan *booklet* sebanyak enam aitem. Data dianalisis menggunakan statistik *Aiken's V*. Hasil validasi menunjukkan bahwa aspek materi memperoleh nilai *Aiken's V* sebesar 0,67–1,00, aspek bahasa 0,67–0,92, dan aspek penyajian 0,75–1,00. *Booklet* SAKINAH memiliki validitas yang baik dan layak digunakan sebagai media edukasi pencegahan KDRT.

Kata Kunci: Regulasi Emosi, Kekerasan Dalam Rumah Tangga, Pasangan.

I.

II. INTRODUCTION

Setiap keluarga pasti mendambakan kehidupan rumah tangga yang sakinah, mawadah, dan warahmah yaitu rumah tangga yang dipenuhi dengan kedamaian, kasih sayang, serta kebahagiaan. Namun, pada kenyataannya masalah yang terjadi di dalam rumah tangga menjadi bagian yang tidak dapat dihindarkan mengingat dua individu yang telah menikah memiliki latar belakang, nilai, serta pola pikir yang berbeda.

Perbedaan-perbedaan tersebut dapat memicu ketidaksepahaman antar kedua belah pihak yang jika tidak dikelola dengan baik akan berpotensi berkembang menjadi konflik hingga Kekerasan dalam Rumah Tangga (KDRT). Jika terjadi KDRT, akan berdampak terhadap kesejahteraan fisik juga kesejahteraan psikologis korban serta anggota keluarga lainnya (Wicaksono & Ashari, 2024).

Lima tahun terakhir dari tahun 2020-2024, kasus KDRT mengalami kenaikan setiap tahunnya. Kumpulan data dari Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (Kemen PPPA) melalui Sistem Informasi Online Perlindungan Perempuan dan Anak (SIMFONI PPA), menunjukkan bahwa jumlah korban KDRT pada tahun 2024 mencapai angka sebanyak 20.677 korban. Angka tersebut menunjukkan peningkatan hingga mendekati dua kali lipat jika dibandingkan dengan tahun 2020 yaitu sebanyak 12.911 korban.

KDRT terjadi dikarenakan oleh berbagai faktor, salah satunya adalah faktor psikologis. Menurut Supriyadi dkk. (2024), faktor psikologis yang menyebabkan terjadinya KDRT terhadap perempuan, diantaranya adanya trauma masa kecil, gangguan mental, ketergantungan pada narkoba dan alkohol, serta ketidakstabilan emosi individu, sehingga ketika individu dihadapkan suatu pemicu tertentu atau sedang mengalami frustrasi, individu cenderung kesulitan mengendalikan diri, bertindak di luar kendali, mudah tersulut amarah, hingga melakukan tindakan agresi baik secara fisik maupun verbal untuk melampiaskan emosi dan ketidakpuasannya.

Rendahnya kemampuan dalam meregulasi emosi ketika menghadapi suatu permasalahan menjadi salah satu faktor yang berkontribusi terhadap terjadinya KDRT. Berdasarkan hasil asesmen awal yang telah dilakukan, terjadinya KDRT seringkali dipicu oleh kejadian-kejadian kecil yang tampak sepele seperti masalah *handphone*, anak menjatuhkan sendok, permasalahan posisi motor yang sudah di standar dua, istri tidak menyajikan makanan suami, diganggu anak saat makan, saat bermain game online atau sedang bekerja.

Kemampuan regulasi emosi berperan penting dalam mencegah perilaku KDRT. Hal ini dijelaskan oleh Chester dan DeWall (2018) dalam penelitiannya bahwa, salah satu intervensi yang efektif untuk mengurangi kekerasan dalam hubungan romantis adalah dengan meningkatkan keterampilan regulasi emosi.

Oleh karena itu, sebagai upaya pencegahan KDRT diperlukan berbagai bentuk intervensi. Salah satunya adalah upaya meningkatkan regulasi emosi dalam keluarga dengan menggunakan jenis intervensi psikoedukasi melalui *booklet*. *Booklet* merupakan media pembelajaran dalam bentuk media cetak (Oktavia & Zulyusuri, 2024). Media *booklet* dinilai sebagai media yang efektif dalam menyebarkan informasi karena mampu menjangkau lebih banyak individu dalam waktu singkat (Satmoko & Astuti, 2006). Selain itu, media *booklet* dinilai lebih praktis karena materi dirangkum di dalam suatu buku kecil sehingga mudah dibawa kemana saja dan juga memudahkan pengguna untuk membaca kembali materi yang terlupakan (Misrawati dkk., 2018).

LITERATURE REVIEW

1. Definisi Regulasi Emosi

Gross (2014) menjelaskan bahwa, regulasi emosi adalah adalah pembentukan emosi yang dimiliki seseorang, kapan seseorang memilikinya, dan bagaimana seseorang mengalami atau mengekspresikan emosi tersebut dengan kata lain bagaimana emosi itu dapat diatur. Sedangkan menurut Gratz dan Roemer (2004), regulasi emosi berfokus pada kontrol terhadap pengalaman dan ekspresi emosi khususnya terhadap emosi negatif serta pengurangan intensitas emosi.

Gross (2014) menjelaskan dinamika emosi melalui *modal model*, bahwa emosi muncul melalui empat tahapan, yaitu situasi, perhatian atau atensi, penilaian, dan respon. Dalam proses ini, individu memperhatikan situasi, baik situasi eksternal dari lingkungan sekitar maupun situasi internal dari dalam diri sendiri. Dari perhatian tersebut, individu membentuk penilaian tentang makna situasi tersebut dengan tujuan yang relevan (Ellsworth & Schere, dalam Gross 2014). Penilaian ini kemudian memicu respon emosional yang mempengaruhi pengalaman, perilaku, dan neurobiologis (Gross, 2014).

2. Aspek Regulasi Emosi

Menurut Gratz dan Roemer (2004), mengemukakan bahwa aspek regulasi emosi mencakup empat aspek utama, yaitu:

- a) *Awareness and understanding of emotions*, merupakan kemampuan untuk menyadari dan memahami respon emosi yang dirasakan, dimulai dari mengenali dan memaknai emosi tersebut.
- b) *Acceptance of emotions*, merupakan kemampuan dalam menerima emosi yang dirasakan tanpa berusaha untuk menolaknya serta menghindari reaksi negatif terhadap emosi tersebut.
- c) *The ability to engage in goal-directed behavior, and refrain from impulsive behavior, when experiencing negative emotions*, merupakan kemampuan untuk tetap fokus pada tujuan yang diinginkan dan menghindari perilaku impulsif saat

menghadapi emosi negatif, sehingga individu dapat bertindak sesuai dengan nilai dan tujuan.

- d) *Access to emotion regulation strategies perceived as effective*, merupakan kemampuan menggunakan strategi regulasi emosi yang dianggap efektif dalam mengelola respons emosi.

3. Tahapan Regulasi Emosi

Berikut tahapan regulasi emosi menurut Gross (2015) yang dikenal dengan model proses regulasi emosi yang diperluas (*Extended Process Model of Emotion Regulation*), yaitu:

- a. Identifikasi, yaitu tahapan mengevaluasi emosi yang muncul dan memutuskan apakah perlu melakukan regulasi atau tidak. Terdapat tiga sub tahapan dalam melakukan tahapan identifikasi yakni persepsi (mendeteksi emosi), penilaian (menentukan nilai pada emosi apakah negatif atau positif), dan tindakan (mengaktifkan tujuan untuk mengatur emosi).
- b. Seleksi, yaitu setelah tujuan untuk mengatur emosi diaktifkan, tahap ini berfokus pada pemilihan strategi regulasi emosi. Terdapat lima strategi regulasi emosi menurut Gross (2015), yaitu:
 - a) *Situation selection* merupakan tindakan untuk memilih berada di situasi yang bisa menimbulkan emosi yang diinginkan. Seperti melakukan upaya untuk mendekati atau menjauhi tempat, objek-objek tertentu, ataupun orang-orang yang memunculkan respons emosi tertentu (Lutfianawati dkk., 2023).
 - b) *Situation Modification* merupakan memodifikasi situasi secara langsung untuk mengubah dampak emosional. Seperti membuat sebuah aturan untuk menciptakan situasi menjadi netral.
 - c) *Attentional deployment* merupakan upaya mengalihkan perhatian dari situasi yang memicu respons emosi. Seperti mendistraksi perhatian dari situasi yang menyebabkan ke hal-hal yang menyenangkan.
 - d) *Cognitive change* merupakan upaya mengubah penilaian terhadap suatu situasi untuk mengubah dampak emosional. Seperti memaknai kembali sebuah situasi dari berbagai perspektif yang dapat diterima.

- e) *Response Modulation* merupakan upaya yang dilakukan untuk mengubah respons emosional setelah emosi tersebut muncul. Seperti menahan diri untuk tidak melakukan tindakan yang dapat merugikan diri dan lingkungan sekitar.
- c. Implementasi, yaitu tahapan dimana menerapkan strategi emosi yang telah dipilih untuk mengatur emosi dalam sebuah tindakan.

METHODS

Penelitian ini dilakukan menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian uji validitas isi. Penelitian dengan metodologi kuantitatif merupakan penelitian dengan menggunakan angka yang akan dikumpulkan dengan cara pengukuran dan data akan diolah dengan metode analisis statistika (Azwar, 2022).

Pada penelitian ini, prosedur pengukuran menggunakan lembar validasi *booklet* yang akan diisi oleh validator dengan memberikan angka *rating* 1 (yaitu sangat tidak sesuai) sampai 5 (yaitu sangat sesuai). Data-data yang diperoleh akan dihitung menggunakan analisis statistik *Aiken's V*. Setiap hasil data pada setiap subbagian akan ditabulasi dan dirumuskan sebagai berikut.

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

Keterangan:

V : Indeks kesepakatan validator

s : $r - I_o$

I_o : Angka *rating* yang terendah (dalam hal ini = 1)

r : Angka *rating* yang diberikan oleh seorang penilai

c : Angka *rating* yang tertinggi (dalam hal ini = 5)

n : Banyaknya validator

Analisis statistik *Aiken's V* memiliki rentang klasifikasi atau kategori validitas (Tomoliyus & Sunardianta, 2020). Berikut klasifikasi skor *Aiken's V*.

Klasifikasi	Nilai
Sangat tinggi	0,80 – 1,00
Tinggi	0,60 – 0,80
Sedang	0,40 – 0,60
Rendah	0,20 – 0,40
Sangat rendah	0,00 – 0,20

III. RESULTS

Penilaian validasi *Booklet* SAKINAH diperoleh dari tiga validator secara *offline* maupun *online*. Berikut hasil penilaian validasi *Booklet* SAKINAH:

Materi dalam <i>Booklet</i>											
Subbagian Materi	No. Aitem	Penilai			s ₁	s ₂	s ₃	Σ s	n(c-1)	V	Ket
		I	II	II I							
a.) KDRT: fenomena, definisi, jenis, faktor penyebab, dan dampak KDRT, serta tujuan dibuatnya <i>booklet</i> .	Aitem 1	3	5	4	2	4	3	9	12	0,75	TINGGI
	Aitem 2	4	5	5	3	4	4	11	12	0,92	SANGAT TINGGI
	Aitem 3	2	5	5	1	4	4	9	12	0,75	TINGGI
	Aitem 4	5	4	5	4	3	4	11	12	0,92	SANGAT TINGGI
	Aitem 5	4	5	5	3	4	4	11	12	0,92	SANGAT TINGGI
b.) Regulasi emosi: definisi, aspek-aspek, jenis-jenis emosi, dan manfaat regulasi emosi di dalam rumah tangga.	Aitem 6	4	4	5	3	3	4	10	12	0,83	SANGAT TINGGI
	Aitem 7	3	5	4	2	4	3	9	12	0,75	TINGGI
	Aitem 8	3	5	5	2	4	4	10	12	0,83	SANGAT TINGGI
	Aitem 9	3	5	4	2	4	3	9	12	0,75	TINGGI
c.) Menjelaskan tahapan-tahapan dalam	Aitem 10	3	5	3	2	4	2	8	12	0,67	TINGGI
	Aitem 11	3	5	4	2	4	3	9	12	0,75	TINGGI

melakukan regulasi emosi berdasarkan <i>Extended Process Model of Emotion Regulation</i> yang dicetuskan oleh Gross pada tahun 2015.	Aitem 12	3	5	4	2	4	3	9	12	0,75	TINGGI
	Aitem 13	3	5	4	2	4	3	9	12	0,75	TINGGI
	Aitem 14	3	5	4	2	4	3	9	12	0,75	TINGGI
	Aitem 15	3	5	4	2	4	3	9	12	0,75	TINGGI
	Aitem 16	3	5	4	2	4	3	9	12	0,75	TINGGI
d.) Contoh kasus.	Aitem 17	3	5	4	2	4	3	9	12	0,75	TINGGI
	Aitem 18	4	5	5	3	4	4	1 1	12	0,92	SANGAT TINGGI
e.) Dukungan saat sulit meregulasi emosi dan layanan penanganan KDRT.	Aitem 19	5	5	5	4	4	4	1 2	12	1	SANGAT TINGGI
	Aitem 20	3	5	4	2	4	3	9	12	0,75	TINGGI
f.) Lembar Evaluasi.	Aitem 21	5	5	5	4	4	4	1 2	12	1	SANGAT TINGGI
	Aitem 22	3	5	5	2	4	4	1 0	12	0,83	SANGAT TINGGI
g.) Kalimat penutup.	Aitem 23	4	5	5	3	4	4	1 1	12	0,92	SANGAT TINGGI
h.) Kalimat Pertanyaan.	Aitem 24	2	4	5	1	3	4	8	12	0,67	TINGGI
	Aitem 25	2	5	5	1	4	4	9	12	0,75	TINGGI
	Aitem 26	2	4	5	1	3	4	8	12	0,67	TINGGI
	Aitem 27	2	5	5	1	4	4	9	12	0,75	TINGGI
	Aitem 28	2	4	5	1	3	4	8	12	0,67	TINGGI
	Aitem 29	2	5	5	1	4	4	9	12	0,75	TINGGI
	Aitem 30	4	5	5	3	4	4	1 1	12	0,92	SANGAT TINGGI
	Aitem 31	4	5	4	3	4	3	1 0	12	0,83	SANGAT TINGGI

Kebahasaan										
No. Aitem	Penilai			s1	s2	s3	Σs	n(c-1)	V	Ket
	I	II	III							
Aitem 1	4	5	5	3	4	4	11	12	0,92	SANGAT TINGGI
Aitem 2	3	5	4	2	4	3	9	12	0,75	TINGGI
Aitem 3	2	5	5	1	4	4	9	12	0,75	TINGGI
Aitem 4	3	5	4	2	4	3	9	12	0,75	TINGGI
Aitem 5	3	4	4	2	3	3	8	12	0,67	TINGGI
Aitem 6	4	5	5	3	4	4	11	12	0,92	SANGAT TINGGI

Tampilan <i>Booklet</i>										
No. Aitem	Penilai			s1	s2	s3	Σs	n(c-1)	V	Ket
	I	II	III							
Aitem 1	4	5	4	3	4	3	10	12	0,83	SANGAT TINGGI
Aitem 2	3	5	5	2	4	4	10	12	0,83	SANGAT TINGGI
Aitem 3	2	5	5	1	4	4	9	12	0,75	TINGGI
Aitem 4	2	5	5	1	4	4	9	12	0,75	TINGGI
Aitem 5	3	5	5	2	4	4	10	12	0,83	SANGAT TINGGI
Aitem 6	5	5	5	4	4	4	12	12	1	SANGAT TINGGI

Berdasarkan hasil penilaian di atas, penilaian pada aspek materi *Booklet* SAKINAH yang terdiri dari 31 butir aitem mendapatkan hasil bahwa sebanyak 12 butir aitem memiliki validitas dengan kategori sangat tinggi dengan rentang skor 0,83 – 1,00 dan 19 butir aitem memiliki validitas dengan kategori tinggi dengan rentang skor 0,67 – 0,75. Selanjutnya, penilaian pada aspek kebahasaan *Booklet* SAKINAH yang terdiri dari 6 butir aitem mendapatkan hasil bahwa sebanyak 2 butir aitem memiliki validitas dengan kategori sangat tinggi dengan skor 0,92 dan 4

butir aitem memiliki validitas dengan kategori tinggi dengan rentang skor 0,67 – 0,75. Berikutnya, penilaian pada aspek tampilan *Booklet* SAKINAH yang terdiri dari 6 butir aitem mendapatkan hasil bahwa sebanyak 4 butir aitem memiliki validitas dengan kategori sangat tinggi dengan skor 0,83 – 1,00 dan 2 butir aitem memiliki validitas dengan kategori tinggi dengan rentang skor 0,75.

IV. CONCLUSION AND SUGGESTION

Azwar (2022) menjelaskan bahwa setiap nilai validitas (*V*) mendapatkan skor lebih tinggi dari 0,50 dapat dianggap sebagai indikasi adanya validitas isi yang baik. Dari hasil validasi setiap butir aitem pada materi, kebahasaan, dan tampilan *Booklet* SAKINAH didapatkan nilai paling rendah 0,67 sehingga dapat disimpulkan *Booklet* SAKINAH memiliki validitas yang baik.

Penelitian ini baru sampai pada tahap uji validitas isi oleh *professional judgement*, sehingga *booklet* belum dapat digunakan secara langsung. Oleh karena itu, penelitian perlu dilakukan tahapan selanjutnya, yaitu tahap uji coba dan uji efektivitas *booklet* untuk mengetahui sejauh mana *booklet* mampu meningkatkan pemahaman regulasi emosi sebagai media edukasi pencegahan KDRT pada pasangan sebelum *booklet* diimplementasikan secara lebih luas.

V. BIBLIOGRAPHY

- Azwar, Saifuddin. (2022). *Metode Penelitian Psikologi Edisi II*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Chester, D. S., & DeWall, C. N. (2018). The roots of intimate partner violence. *Current Opinion in Psychology*, 19, 55-59.
<https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2017.04.009>.
- Gratz, K. 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 psychopathology and behavioral assessment*, 26, 41-54.
- Gross, James J. (2014). *Handbook of Emotion Regulation (Second Edition)*. Library of Congress Cataloging. United States of America.

<https://www.iccpp.org/wp-content/uploads/2020/07/Handbook-of-emotion-regulation.pdf>.

- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26.
<https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>.
- Misrawati, M., Dewi, Y. I., & Amir, Y.. (2018). Efektifitas media booklet untuk meningkatkan kondisi psikologis suami setelah istri bersalin. *Jurnal Ners Indonesia*, 8(2), 179-190.
- Oktavia, F., & Zulyusuri. (2024). Analisis kepraktisan booklet menurut pendidik dan peserta didik dalam proses pembelajaran. *Jurnal Biology Science and Education*, 13(2), 121–128.
- Satmoko, S., & Astuti, H. T. (2006). Pengaruh bahasa booklet pada peningkatan pengetahuan peternak sapi perah tentang inseminasi buatan di kelurahan nongkosawit, kecamatan gunungpati, kota semarang. *Jurnal Penyuluhan*, 2(2).
<https://doi.org/10.25015/penyuluhan.v2i2.2184>.
- Supriyadi, T., Siburian, D. N., Meshani, G., & Ridho, M. (2024). Dibalik pintu tertutup: Dinamika faktor psikologis terhadap terjadinya kekerasan dalam rumah tangga pada perempuan. *IJBITH Indonesian Journal of Business Innovation, Technology and Humanities*, 1(1), 150–162.
- Tomoliyus, T., & Sunardianta, R. (2020). Validitas dan reliabilitas instrumen tes reaktif agility tenis meja. *Jurnal Keolahragaan*, 8(2), 148–157.
- Wicaksono, A. B., & Ashari, W. S. (2024). Analisis perlindungan islam terhadap perempuan korban kekerasan dalam rumah tangga dalam tinjauan maqashid syariah. *Rayah Al-Islam*, 8(3), 888–904.
<https://doi.org/10.37274/rais.v8i3.1027>.