

Adaptasi Alat Ukur *Breakup Distress Scale* Versi Bahasa Indonesia

Adelin Rizkyka Wisnuwardhani, Hery Susanto

Fakultas Psikologi Universitas Padjadajaran

Correspondence: adelin15001@mail.unpad.ac.id, hery.susanto@unpad.ac.id

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengadaptasi serta menguji dan mengevaluasi validitas dan realibilitas dari adaptasi alat ukur *Breakup Distress Scale* versi Bahasa Indonesia. Penelitian dilakukan dengan adaptasi instrumen menggunakan panduan adaptasi alat ukur internasional dari Internasional test Comission (ITC). Pengambilan data dilakukan secara daring menggunakan *google form*, dengan menggunakan teknik *convenient sampling*. Berdasarkan hasil perhitungan bahwa adaptasi adaptasi *Breakup Distress Scale* versi Bahasa Indonesia telah memenuhi kriteria dan cukup baik.

Kata Kunci: : hubungan romantis, putus cinta, kesulitan pasca putus cinta,

Abstract. This research aims to adapt, test and evaluate the validity and reliability of the adaptation of the Indonesian version of the *Breakup Distress Scale* measuring tool. The research was carried out by adapting instruments using international measuring instrument adaptation guidelines from the International Test Commission (ITC). Data collection was carried out online using *Google form*, using *convenient sampling techniques*. Based on the calculation results, the adaptation of the Indonesian version of the *Breakup Distress Scale* meets the criteria and is quite good.

Keywords: *Romantic relationship dissolution, Breakup, Post-Break up Distress*

PENDAHULUAN

Menjalin relasi sosial yang erat merupakan kebutuhan dari setiap individu, terutama pada usia dewasa muda. Bagi individu dalam rentang usia dewasa muda, yaitu 18 – 40 tahun, berhasil menjalin hubungan yang intim merupakan tugas perkembangan berdasarkan tahapan psikososial (Feist dkk, 2021), bila tidak terpenuhi maka akan mengarahkan individu pada *isolation*. Pada tugas perkembangan ini, individu diharapkan secara spesifik untuk mampu membangun hubungan romantis dengan pasangan. Selayaknya jalinan hubungan antar individu, hubungan romantis juga memiliki tantangan dan konfliknya tersendiri, dan bila tidak dapat terselesaikan atau menemukan resolusinya akan mengancam keberlangsungan hubungan yang dijalin tersebut (Duck, 2007) dan mengarahkan pada perpisahan yang disebut dengan *romantic relationship dissolution* atau putus hubungan cinta. Pada individu dewasa awal, peristiwa ini marak terjadi dan menimbulkan beragam reaksi negatif terhadap tekanan yang muncul akibat perpisahan ini, (Tuval-Maschiach dkk, 2014), seperti timbulnya kesulitan yang disebut sebagai *post-breakup distress*, yaitu kesulitan yang muncul ketika

individu mengalami perpisahan hubungan romantis (Field dkk, 2009).

Banyak penelitian terkait perpisahan pada pasangan suami istri berupa perceraian yang dihadapi oleh individu dewasa, namun belum banyak penelitian dilakukan pada perpisahan pasangan berpacaran. Padahal, kesulitan yang dialami oleh individu yang baru menghadapi perpisahan hubungan pacaran dapat meningkatkan resiko individu untuk masuk ke dalam keadaan depresif (Verhallen dkk, 2019). Untuk mengukur tingkat post-breakup distress, digunakan alat ukur *Breakup Distress Scale* yang disusun oleh Field dkk (2009). Alat ukur ini pada awalnya merupakan hasil adaptasi dari *Inventory of Complicated Grief* (Prigerson dkk, 1996) yang mengukur perasaan duka seseorang yang mengalami kehilangan pasangan romantis yang disebabkan oleh kematian. Peristiwa putus hubungan cinta dapat berupa perasaan duka yang terjadi secara intens dalam periode tertentu, layaknya kehilangan pasangan yang meninggal (Field dkk, 2009)

Kriteria individu yang mengalami *complicated grief* meliputi adanya pikiran yang mengganggu, merasakan kesedihan yang mendalam, merasakan kerinduan yang menekan,

merasa kesepian secara berlebihan dan merasa hampa, serta perubahan kebiasaan tidur maupun hilangnya rasa tertarik untuk melakukan aktivitas (Field dkk, 2009). Sejalan dengan konsep *complicated grief*, *Breakup Distress Scale* mengukur perasaan berduka terhadap kehilangan pasangan namun dalam konteks pasca berakhirnya hubungan romantis. Field dkk (2009) melakukan pengambilan data dalam penyusunan instrumen *Breakup Distress Scale* terhadap 192 mahasiswa dalam tahapan usia dewasa muda. Saat ini belum ada versi adaptasi *breakup distress scale* dalam Bahasa Indonesia, maka dari itu penelitian ini bertujuan untuk melakukan adaptasi alat ukur serta melakukan uji reliabilitas dan validitas yang dapat digunakan untuk mengukur *post-breakup distress* pada dewasa muda pasca mengalami putus hubungan cinta setelah berpacaran di Indonesia.

METODE

Partisipan penelitian diperoleh menggunakan salah satu teknik *nonprobability sampling*, yaitu *convenience sampling*. Kriteria inklusi penelitian ini adalah individu berusia 20-40 tahun, serta mengalami putus cinta dalam kurun waktu 1 tahun terakhir. Diperoleh total partisipan sebanyak 159 individu dewasa yang merupakan orang Indonesia, 110 partisipan perempuan (69.2%) dan 49 partisipan laki-laki (30.8) yang berusia 18 hingga 40 tahun ($M = 24.8$; $Med = 24$) yang mengikuti penelitian. Selain itu, jarak dari semenjak partisipan putus cinta dan pengerjaan instrumen alat tes yaitu 57 partisipan (35.8%) selama lebih dari 6 bulan, namun kurang dari satu tahun, 23 partisipan (9.4%) selama 6 bulan, 16 partisipan (10.1%) kurang dari satu bulan, 15 partisipan (9.4%) selama 3 dan 5 bulan, 10 partisipan (6.3%) selama 2 dan 4 bulan. Alat ukur yang digunakan dalam pengambilan data adalah *Breakup Distress Scale* yang dikembangkan Field et al. (2009) yang diadaptasi dengan mengikuti panduan adaptasi alat ukur dari *International Test Commission (ITC)* (International Test Commission, 2016).

Breakup Distress Scale memiliki 17 aitem pertanyaan yang terbagi kedalam 10 indikator, yaitu *intrusive thoughts* (2 aitem), *anger* (1 aitem), *detachment* (3 aitem), *denial* (3 aitem), *physical pain* (1 aitem), *avoidance* (2 aitem), *emptiness* (1 aitem), *loneliness* (1 aitem), *bitterness* (2 aitem), dan *envy* (1 aitem). Skala penilaian alat ukur menggunakan skala likert, dengan nilai 1= "tidak sama sekali", sampai 4=

"sangat". Skor total diperoleh dari penjumlahan seluruh skor dari setiap aitemnya, dengan skor minimal 17 dan maksimal 68, yang berarti semakin tinggi skor mengindikasikan tingginya tingkat *post breakup distress*. Kategorisasi tingkat *post breakup distress* yaitu skor 17-30 = rendah, 31- 49 = sedang, dan 50-58 = tinggi.

Penelitian ini menggunakan studi kuantitatif dan bertujuan untuk menunjukkan hasil proses adaptasi dengan mengikuti panduan adaptasi alat ukur dari International Test Commission (International Test Commission, 2016) dengan tahapan sebagai berikut:

1. Tahap Persiapan

- Mendapatkan izin Martha Pelaez selaku tim dari penyusun alat ukur *Breakup Distress Scale*.
- Menggunakan penerjemahan teknik *forward* dan *backward translation* dengan bantuan 2 orang translator, yang berprofesi sebagai translator profesional dengan TOEFL >550, dan juga memiliki latar belakang psikologi.
- Melakukan *peer review* dengan rekan-rekan mahasiswa magister psikologi profesi klinis dewasa.
- Dilakukan *expert judgement* dengan tiga orang ahli yang berprofesi sebagai psikolog klinis guna mendapatkan penilaian ahli terhadap aitem alat ukur yang telah disusun sebagai *content validity*.
- Melakukan perubahan metode *paper and pencil* seperti yang telah dilakukan Field, et.al ke dalam format kuisisioner online menggunakan fitur google form.

2. Tahap Pelaksanaan

- Pengambilan data dilakukan dengan metode survey menggunakan kuesioner kepada partisipan penelitian.
- Tipe kuesioner yang diberikan kepada partisipan penelitian adalah *self administered questionnaire*, dimana partisipan akan mengisi sendiri kuesioner yang disediakan. Kuesioner diberikan secara online menggunakan fitur google form.

3. Tahap Analisis Data

Analisis data dilakukan menggunakan perhitungan statistik deskriptif. Metodologi statistik yang berbeda digunakan untuk mengevaluasi properti psikometri BDS; reliabilitas dinilai menggunakan Cronbach's alpha untuk menguji konsistensi internal dan *confirmatory factor analysis* dilakukan untuk

menghitung validitas berdasarkan *internal structure*. Di samping itu, dilakukan juga pengujian validitas berdasarkan *tes content dan response process*. Analisis statistik dilakukan dengan menggunakan aplikasi IBM SPSS dan JASP.

HASIL

Reliabilitas merupakan bagaimana alat ukur mampu diandalkan untuk digunakan dalam mengukur sesuatu dengan tepat (Sugiyono, 2019). Uji reliabilitas pada alat ukur *Breakup Distress Scale* yang telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia menunjukkan koefisien *Cronbach's alpha* senilai 0.88 yang termasuk pada kriteria *good* atau baik. Mengacu pada Vaske et al (2016), nilai *item-rest correlation* yang diharapkan dari setiap aitem bernilai >0.4

untuk aitem dapat dikatakan berkorelasi baik dengan keseluruhan alat ukur. Apa bila terdapat nilai *item-rest correlation* senilai <0.4 ada baiknya aitem tersebut dipertimbangkan untuk dihilangkan. Berdasarkan data yang diperoleh, terdapat 4 aitem yang bernilai <0.4, yaitu aitem 2, 9, dan 14. Namun, melihat dari koefisien *cronbach's alpha* jika aitem dihilangkan, untuk aitem 2 hanya mengalami peningkatan *cronbach's alpha* senilai 0.1, untuk aitem 9 justru mengalami penurunan senilai 0.01, selanjutnya untuk aitem 11 meningkat senilai 0.004, dan aitem 14 tidak mengalami perubahan *cronbach's alpha*, yang menunjukkan apabila aitem-aitem tersebut dihapus tidak mengalami peningkatan reliabilitas alat ukur secara signifikan. Maka dari itu, peneliti menetapkan bahwa aitem-aitem tersebut untuk dipertahankan.

Tabel 1
Item Discrimination

Item	Cronbach's α	Item-rest correlation
Q1	0.868	0.664
Q2	0.890	0.063
Q3	0.868	0.675
Q4	0.876	0.463
Q5	0.875	0.489
Q6	0.871	0.577
Q7	0.874	0.514
Q8	0.878	0.410
Q9	0.879	0.365
Q10	0.872	0.564
Q11	0.884	0.279
Q12	0.866	0.724
Q13	0.868	0.669
Q14	0.880	0.372
Q15	0.865	0.754
Q16	0.866	0.719
Q17	0.873	0.535

Sumber: data olahan

Tabel 2
Confirmatory Factor Analysis

Faktor	Kriteria	Nilai	Keterangan
<i>Chi square</i>	P > 0.05	<0.001	Not Fit
<i>Comparative Fit Index (CFI)</i>	>0.90	0.953	Fit
<i>Root mean Square Error Of Approximation (RMSEA)</i>	<0.06	0.053	Fit
<i>Standardized Root Mean Square Residual (SRMR)</i>	<0.08	0.068	Fit
<i>Goodness of Fit Index (GFI)</i>	>0.90	0.949	Fit

Sumber: data olahan

Ketika *chi square* dinyatakan tidak fit, berarti model yang sedang diujikan tidak dapat menggambarkan data yang dihasilkan. Hal ini dapat terjadi dikarenakan uji *chi-square* sangat sensitif terhadap jumlah sampel (Xia & Yang, 2019). Pengambilan data pada alat ukur BDS

mendapatkan sampel sebesar 159 sehingga membuat model uji signifikan *chi-square* tidak fit. Maka dari itu, peneliti melakukan uji fit menggunakan kriteria CFI, RMSEA, SRMR, dan GFI untuk melihat uji fit serta kekonsistensian fit dari instrumen BDS> Berdasarkan kriteria CFI,

RMSEA, SRMR, dan GFI, dapat disimpulkan bahwa alat ukur BDS secara umum dapat dikatakan memiliki model yang *fit*.

Tabel 3
Factor Loading

Item	Factor Loading	Std. Error	p-value
Q1	0.759	0.071	< .001
Q2	0.049	0.087	< .001
Q3	0.747	0.078	< .001
Q4	0.552	0.080	< .001
Q5	0.540	0.084	< .001
Q6	0.687	0.081	< .001
Q7	0.643	0.083	< .001
Q8	0.447	0.086	< .001
Q9	0.360	0.078	< .001
Q10	0.691	0.082	< .001
Q11	0.323	0.094	< .001
Q12	0.763	0.067	< .001
Q13	0.751	0.076	< .001
Q14	0.446	0.096	< .001
Q15	0.828	0.071	< .001
Q16	0.881	0.074	< .001
Q17	0.630	0.083	< .001

Sumber: data olahan

Berdasarkan nilai yang didapat serta mengacu pada (Kline, 2016), maka hasil adaptasi alat ukur *Breakup Distress Scale* versi Bahasa Indonesia dapat dikatakan *fit*. Mengacu pada Hair (2010) dengan ukuran sampel sebesar $n=159$, maka nilai *factor loading* minimal yang diharapkan adalah >0.45 . Berdasarkan pengambilan data, aitem 1, 3, 5, 6, 10, 12, 13,14,15 dan 16 memiliki *factor loading* >0.45 yang berarti aitem atau indikator dapat mengukur konstruk dengan baik. Namun, aitem 2, 8, 9,11, dan 14 memiliki *factor loading* <0.45 yang berarti aitem dianggap kurang baik dalam mengukur konstruk *post-breakup distress*. Peneliti tidak menghilangkan aitem 2 dengan *loading* 0.049 yang berbunyi “Kenangan tentang mantan saya membuat saya kesal” yang mengukur indikator *intrusive thoughts* karena selain aitem 2, hanya aitem 1 yang mengukur indikator yang sama. Selanjutnya, tidak menghilangkan aitem 8 dengan *loading* 0.447 yang berbunyi “Semenjak putus cinta, sulit bagi saya untuk memercayai orang lain.” dan aitem 9 dengan *loading* 0.360 yang berbunyi “Sejak putus cinta, saya merasa kehilangan kemampuan untuk peduli pada orang lain” merupakan aitem yang mengukur indikator yang sama, yaitu *detachment*, sebab apabila kedua aitem tersebut dihilangkan, hanya tersisa 1 buah aitem lainnya

yang dapat mengukur indikator tersebut yaitu aitem 17.

Terakhir, untuk aitem 11 dengan *loading* senilai 0.323 yang berbunyi “Saya berusaha keras untuk menghindari hal-hal yang mengingatkan saya pada mantan saya” yang mengukur indikator *avoidance* merupakan salah satu dari dua aitem yang mengukur indikator tersebut. Sama hal nya dengan aitem 8 dan 9, apabila kedua tersebut dihilangkan, hanya tersisa 1 buah aitem lainnya yang dapat mengukur indikator tersebut yaitu aitem 4. Selain itu, berdasarkan *rule of thumb* dari Kline (2016), apa bila suatu aitem memiliki *loading* <0.4 namun masih mendekati angka tersebut dan dengan meninjau index *fit* serta reliabilitas aitem masih bisa dikategorikan sebagai *acceptable*, maka aitem tidak perlu dihilangkan.

SIMPULAN

Hasil penelitian menemukan bahwa adaptasi *Breakup Distress Scale* versi Bahasa Indonesia telah memenuhi kriteria dan cukup baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Duck, S. 2007. *Human Relationships* (4th ed.). SAGE Publications.
- Feist, G. J. , Roberts, T.-Ann., & Feist, Jess. 2021. *Theories of personality*. McGraw Hill Education.

- Field, T., Diego, M., Pelaez, M., Deeds, O., & Delgado, J. 2009. Breakup Distress in University Students: A Review. *Adolescence*.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. B., & Anderson, R. E. 2010. *Multivariate Data Analysis: A global Perspective*, 7th ed. New Jersey: Pearson Education, Inc.
- International Test Commission. 2016. *The ITC Guidelines for Translating and Adapting Tests (Second edition)*.
- Kline, R. B. 2016. *Principles and Practice of Structural Equation Model*, 4th ed. New York: The Guilford Press.
- Prigerson, H. G., Bierhals, A. J., Kasl, S. V., Reynolds III, C. F., Shear, K., Newsom, J. T., & Jacobs, S., 1996. *Complicated Grief as a Disorder Distinct from Bereavement-related Depression and Anxiety: A Replication Study*.
- Sugiyono. 2019. *Statistika untuk Penelitian*. Bandung, Jawa Barat, Indonesia: Penerbit Alfabeta.
- Tuval-Mashiach, R., & Shulman, S. 2006. Resolution of disagreements between romantic partners, among adolescents, and young adults: Qualitative analysis of interaction discourses. *Journal of Research on Adolescence*, 16, 561–588
- Vaske, J. J., Beaman, J., & Sponarski, C. C. 2016. Rethinking Internal Consistency in Cronbach's Alpha. *Leisure Sciences*, 163-173.
- Verhallen, A. M., Renken, R. J., Marsman, J. B. C., & ter Horst, G. J. 2019. Romantic relationship breakup: An experimental model to study effects of stress on depression (-like) symptoms. *PLoS ONE*, 14(5).
- Xia, Y., & Yang, Y. 2019. RMSEA, CFI, and TLI in structural equation modeling with ordered categorical data: The story they tell depends on the estimation methods. *Behavior Research Methods*, 51(1), 409–428.