

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN

#### A. Pelaksanaan Penelitian

##### 1. Gambaran Umum Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada generasi Z di Indonesia dengan menyebarkan kuisioner secara daring yaitu menggunakan *google formulir* mulai tanggal 26 November-30 November 2025. Penyebaran melalui berbagai sosial media ke berbagai grup dan komunitas yang diikuti peneliti.

##### 2. Gambaran Umum Subjek Penelitian

Peneliti melakukan teknik pengambilan sampel yaitu *non-probability sampling* dengan jenis *purposive sampling*. *Non-probability sampling* adalah metode pengambilan sampel dimana setiap anggota populasi tidak memiliki peluang yang sama untuk terpilih, karena pemilihan didasarkan pada pertimbangan subjektif peneliti atau kriteria tertentu bukan acakan (Galloway, 2005). Galloway (2005) juga menjelaskan bahwa *purposive sampling* adalah teknik pengambilan sampel non acak dimana peneliti memilih subjek penelitian secara sengaja berdasarkan kriteria atau pertimbangan tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian, bukan berdasarkan keacakan untuk memastikan sampel memiliki karakteristik spesifik yang dibutuhkan untuk menjawab masalah penelitian.

Pada penelitian ini peneliti dengan cara memilih responden berdasarkan kriteria yang telah peneliti tentukan sebelumnya. Populasi dalam penelitian ini berjumlah lebih dari 100 generasi Z. Hasil dari pemilihan responden berdasarkan kriteria yang sudah ditentukan maka yang akan menjadi sampel pada penelitian ini yaitu berusia 14-29 tahun yang termasuk Warga Negara Indonesia (WNI) dan subjek penelitian adalah generasi Z mulai dari yang masih menjadi pelajar atau mahasiswa/mahasiswi sampai yang sudah bekerja.

**Tabel 4.1 Kriteria Responden**

USIA	BEKERJA	PELAJAR	MAHASISWA/MAHASISWI	JUMLAH
14 Tahun		1		1
15 Tahun		2		2
16 Tahun		8		8
17 Tahun		8		8
18 Tahun		6	1	7
19 Tahun			3	3
20 Tahun	1		2	3
21 Tahun	2		3	5
22 Tahun	4		11	15
23 Tahun	10		13	23
24 Tahun	3		3	6
25 Tahun	4		3	7
26 Tahun	15			15
27 Tahun	-	-	-	0
28 Tahun	-	-	-	0
29 Tahun	-	-	-	0
TOTAL				103

## B. Hasil Penelitian

### 1. Daya Diskriminasi Aitem

Penelitian ini menggunakan tiga variabel yaitu regulasi emosi dengan 24 aitem, keterampilan komunikasi dengan 42 aitem, dan kemampuan interaksi sosial dengan 38 aitem. Menurut Azwar (1996) aitem dapat dinyatakan valid jika batas nilai korelasi aitem

total minimal 0,30. Jika hasil uji daya diskriminasi aitem  $>0,30$  maka aitem dinyatakan valid atau memiliki daya diskriminasi aitem yang baik, Sedangkan jika nilai  $r$  hitung maka aitem dinyatakan gugur dan tidak valid atau tidak memiliki daya diskriminasi aitem yang baik. Nilai  $r$  hitung terletak pada kolom tabel *Corrected Item Total Correlation*. Hasil uji daya diskriminasi aitem pada masing-masing instrumen variabel penelitian yaitu sebagai berikut:

a. Skala Regulasi Emosi

Aitem skala Regulasi Emosi memiliki 24 pernyataan yang diujikan pada 103 responden. Hasil uji daya diskriminasi aitem pada skala Regulasi Emosi menghasilkan 21 aitem valid dan 3 aitem gugur. Uji daya diskriminasi aitem pada skala ini melalui 4 kali putaran. Rincian dari aitem-aitem yang valid dan gugur yaitu sebagai berikut:

**Tabel 4.2 Distribusi Aitem Skala Regulasi Emosi**

Aspek	Aitem	
	Valid	Gugur
<i>Emotions Monitoring</i>	3, 5, 6, 7, 8	1, 2, 4
<i>Emotions Evaluating</i>	9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16	
<i>Emotions Modifications</i>	17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24	
Total	21	3

b. Skala Keterampilan Komunikasi

Aitem skala Keterampilan Komunikasi memiliki 42 pernyataan yang diujikan kepada 103 responden. Hasil uji daya diskriminasi aitem pada skala Keterampilan Komunikasi

menghasilkan 40 aitem valid dan 2 aitem gugur. Uji daya diskriminasi aitem pada skala ini melalui 2 kali putaran. Rincian dari aitem-aitem yang valid dan yang gugur sebagai berikut:

**Tabel 4.3 Distribusi Aitem Skala Keterampilan Komunikasi**

Aspek	Indikator	Aitem	
		Valid	Gugur
Keterbukaan ( <i>Openness</i> )	Komunikator terbuka kepada orang yang diajak berinteraksi.	1, 2, 3, 5	
	Bereaksi secara jujur.	6, 7, 8	4
Empati ( <i>Emphaty</i> )	Memahami dan merasakan apa yang dirasakan orang lain.	9, 10, 11	
	Memahami pendapat serta sikap orang lain.	12, 13, 14, 15, 16	
Sikap Mendukung ( <i>Supportiveness</i> )	Memberikan respon.	17, 18, 19, 20	
	Pengambilan keputusan.	21, 22	
Sikap positif ( <i>Positiveness</i> )	Perasaan dan pikiran yang positif.	23, 24, 25, 26, 27	
	Perilaku atau sikap yang ditunjukkan.	28, 29, 30	
Kesetaraan ( <i>Equality</i> )	Pengakuan berharga.	32, 33, 34, 35, 36	
	Menempatkan diri untuk setara.	37, 38, 39, 41, 40, 42	31
Total		40	2

c. Skala Kemampuan Interaksi Sosial

Aitem skala Kemampuan Interaksi Sosial memiliki 38 pernyataan yang diujikan pada 103 responden. Hasil uji daya diskriminasi aitem pada skala Kemampuan Interaksi Sosial menghasilkan 38 aitem valid dan tidak ada aitem gugur. Uji daya diskriminasi aitem pada skala ini melalui 1 kali putaran. Rincian dari aitem-aitem yang valid dan gugur yaitu sebagai berikut:

**Tabel 4.4 Distribusi Aitem Skala Kemampuan Interaksi Sosial**

Aspek	Indikator	Aitem	
		Valid	Gugur
Komunikasi	Keyakinan atas diri sendiri.	1, 2, 3, 4	
	Umpan balik saat berinteraksi dengan orang lain.	5, 6, 7, 8	
	Perasaan bebas mengutarakan pikiran dan berpendapat.	9, 10, 11, 12, 13	
Sikap	Toleransi kepada orang di sekitar.	14, 15, 16, 17, 18	
	Sopan santun terhadap orang-orang saat berinteraksi.	19, 20, 21, 22	

	Gotong royong dengan sesama.	23, 24, 25, 26	
Norma Sosial	Aturan dalam lingkungan untuk bersama.	27, 28, 29, 30, 31	
	Kebiasaan dan gaya hidup dari seorang individu.	32, 33, 34, 35, 36, 37, 38	
Total		38	0

## 2. Uji Reliabilitas Alat Ukur

Pengujian reliabilitas dapat diketahui dengan menggunakan metode statistik, salah satunya adalah *Alpha Cronbach's* (Azwar, 1996). Jika nilai *Cronbach's Alpha*  $> 0.60$  = reliabel (konsisten). Namun, jika nilai *Cronbach's Alpha*  $< 0.60$  = tidak reliabel (Konsisten) (Azwar, 1996). Reliabilitas dinyatakan dengan koefisien reliabilitas yang angkanya berkisar antara 0,6 hingga 1, semakin tinggi koefisien reliabilitas mendekati 1 maka semakin tinggi tingkat reliabilitasnya.

### a. Skala Regulasi Emosi

**Tabel 4.5 Hasil Uji Reliabilitas Regulasi Emosi**

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.885	.886	21

Berdasarkan hasil uji reliabilitas skala regulasi emosi pada tabel 4.5 diperoleh hasil nilai *Cronbach's Alpha*  $0,885 > 0,60$  dengan aitem valid berjumlah 21. Nilai regulasi emosi dalam penelitian ini reliabel karena koefisien reliabilitas  $>$  dari  $0,60$  dan mendekati 1.

b. Skala Keterampilan Komunikasi

**Tabel 4.6 Hasil Uji Reliabilitas Keterampilan Komunikasi**

Reliability Statistics		
Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.941	.944	40

Berdasarkan hasil uji reliabilitas skala keterampilan komunikasi pada tabel 4.6 diperoleh hasil nilai *Cronbach's Alpha*  $0,941 > 0,60$  dengan aitem valid berjumlah 40. Nilai keterampilan komunikasi dalam penelitian ini reliabel karena koefisien reliabilitas  $>$  dari  $0,60$  dan mendekati 1.

c. Skala Kemampuan Interaksi Sosial

**Tabel 4.7 Hasil Uji Reliabilitas Kemampuan Interaksi Sosial**

Reliability Statistics		
Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.953	.956	38

Berdasarkan hasil uji reliabilitas skala kemampuan interaksi sosial pada tabel 4.7 diperoleh hasil nilai *Cronbach's Alpha*  $0,953 > 0,60$  dengan aitem valid berjumlah 38. Nilai

kemampuan interaksi sosial dalam penelitian ini reliabel karena koefisien reliabilitas > dari 0,60 dan mendekati 1.

## 2. Uji Asumsi

### a. Uji Normalitas

**Tabel 4.8 Hasil Uji Normalitas**

**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Regulasi Emosi	Keterampilan Komunikasi	Kemampuan Interaksi Sosial
N		103	103	103
Normal Parameters <sup>a</sup>	Mean	58.3734	113.0862	117.1543
	Std. Deviation	7.27384	11.08854	11.00115
Most Extreme Differences	Absolute	.101	.120	.112
	Positive	.101	.120	.112
	Negative	-.087	-.100	-.099
Kolmogorov-Smirnov Z		1.038	1.226	1.145
Asymp. Sig. (2-tailed)		.228	.087	.137

a. Test distribution is Normal.

Berdasarkan tabel hasil uji normalitas *One-Sample Kolmogorov Smirnov Test* di atas, nilai signifikansi dari nilai regulasi emosi adalah > 0.05 yaitu 0.228, artinya nilai regulasi emosi berdistribusi normal. Pada nilai signifikansi dari keterampilan komunikasi adalah > 0.05 yaitu 0.087, artinya nilai keterampilan komunikasi berdistribusi normal. Sedangkan pada nilai signifikansi kemampuan interaksi sosial > 0.05 yaitu 0.137, artinya nilai kemampuan interaksi sosial berdistribusi normal. Kesimpulan sebaran data atau aitem tiap variabel yakni regulasi emosi, keterampilan komunikasi dan kemampuan interaksi sosial berdistribusi normal.

## b. Uji Linearitas

**Tabel 4.9 Hasil Uji Linearitas Kemampuan Interaksi Sosial dan Regulasi Emosi****ANOVA Table**

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kemampuan Interaksi Sosial * Regulasi Emosi	Between Groups	(Combined) Linearity	9754.868	29	336.375	2.726	.000
		Deviation from Linearity	4290.492	1	4290.492	34.773	.000
			5464.376	28	195.156	1.582	.065
	Within Groups		9253.894	73	123.385		
Total			19008.762	102			

Berdasarkan tabel uji linearitas di atas, menunjukkan signifikan pada Deviation from Linearity dengan nilai signifikansi  $0.065 > 0.05$ , maka dapat disimpulkan bahwa hubungan antara variabel kemampuan interaksi sosial dengan regulasi emosi dalam penelitian ini linear.

**Tabel 4.10 Hasil Uji Linearitas Kemampuan Interaksi Sosial dan Keterampilan Komunikasi**

**ANOVA Table**

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kemampuan Interaksi Sosial * Keterampilan Komunikasi	Between Groups	(Combined) Linearity	14013.304	38	368.771	4.872	.000
		Deviation from Linearity	11329.479	1	11329.479	149.685	.000
			2683.825	37	72.536	.958	.563
	Within Groups		4995.458	64	75.689		
Total			19008.762	102			

Berdasarkan tabel uji linearitas di atas, menunjukkan signifikan pada Deviation from Linearity dengan nilai signifikansi  $0.563 > 0.05$ , maka dapat disimpulkan bahwa hubungan antara variabel kemampuan interaksi sosial dengan keterampilan komunikasi dalam penelitian ini linear.

c. Uji Hipotesis

**Tabel 4.11 Hasil Uji Multikolinearitas**

**Coefficients<sup>a</sup>**

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
	B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1 (Constant)	3.695	8.908		.415	.679		
VX1	-.016	.148	-.008	-.097	.923	.614	1.630
VX2	.944	.098	.776	9.670	.000	.614	1.630

a. Dependent Variable: VY

Berdasarkan hasil *output* di atas, diperoleh nilai Tolerance dari variabel X1 dan X2 sebesar  $0.614 > 0.10$ . Sementara nilai VIF untuk variabel X1 dan X2 sebesar  $1.630 < 10.00$ . Maka dapat disimpulkan tidak terjadi multikolinearitas pada model regresi.

**Tabel 4.12 Hasil Uji Heteroskedastisitas**

**Coefficients<sup>a</sup>**

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	-30.136	4.498		-6.707	.000
VX1	-.494	.075	-.573	-6.564	.000
VX2	.522	.049	.922	10.552	.000

a. Dependent Variable: Abs\_RES

Berdasarkan *output* di atas, diperoleh nilai signifikansi (Sig.) untuk variabel Regulasi Emosi (X1) sebesar 0.000. Karena nilai signifikansi variabel di atas lebih kecil dari 0.05 maka dapat disimpulkan terjadi gejala heteroskedastisitas. Sedangkan nilai signifikansi (Sig.) untuk variabel Keterampilan Komunikasi (X2) sebesar 0.000. Karena nilai signifikansi variabel di atas lebih kecil dari 0.05 maka dapat disimpulkan terjadi gejala heteroskedastisitas.

**Tabel 4.13 Hasil Variabel yang Dimasukkan/Dihapus**

Variables Entered/Removed <sup>b</sup>			
Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	Regulasi Emosi, Keterampilan Komunikasi <sup>a</sup>		. Enter

a. All requested variables entered.

b. Dependent Variable: Kemampuan Interaksi Sosial

Pada tabel di atas, menunjukkan variabel yang dimasukkan adalah variabel Regulasi Emosi, Keterampilan Komunikasi dan tidak ada variabel yang dikeluarkan (*removed*), karena metode yang digunakan adalah metode enter.

**Tabel 4.14 Hasil Ringkasan Model**

Model Summary			
R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
.825 <sup>a</sup>	.680	.674	6.33518

a. Predictors: (Constant), Regulasi Emosi, Keterampilan Komunikasi

Pada tabel *Model Summary* di atas, diperoleh nilai koefisien korelasi (R) sebesar 0.825 dan R Square sebesar 0.680. Yang berarti 68 % variabel Kemampuan Interaksi Sosial

dipengaruhi oleh variabel Regulasi Emosi dan Keterampilan Komunikasi, sisanya sebesar 32 % oleh variabel lainnya.

**Tabel 4.15 Hasil Analisis Rata-rata**

**ANOVA<sup>b</sup>**

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	8693.727	2	4346.864	108.309	.000 <sup>a</sup>
	Residual	4093.663	100	40.134		
	Total	12787.390	102			

a. Predictors: (Constant), Regulasi Emosi, Keterampilan Komunikasi

b. Dependent Variable: Kemampuan Interaksi Sosial

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0.000. Karena nilai signifikansi  $< 0.05$  maka Regulasi Emosi dan Keterampilan Komunikasi berpengaruh secara sangat signifikan terhadap Kemampuan Interaksi Sosial. Berdasarkan tabel di atas juga diperoleh F Hitung sebesar 108.309. Untuk mencari F tabel = k ; n-k = 2 ; 103 - 2 = 2 ; 101 jadi F tabel sebesar 3.09. Maka dapat disimpulkan F hitung  $>$  F tabel artinya Regulasi Emosi dan Keterampilan Komunikasi berpengaruh secara signifikan terhadap Kemampuan Interaksi Sosial.

**Tabel 4.16 Hasil Uji Regresi Linear Berganda**

**Coefficients<sup>a</sup>**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	28.270	5.877		4.807	.000
	Keterampilan Komunikasi	.505	.052	.616	9.674	.000
	Regulasi Emosi	.502	.097	.329	5.165	.000

a. Dependent Variable: Kemampuan Interaksi Sosial

Berdasarkan tabel di atas, diketahui nilai signifikansi (Sig.) sebesar  $0.000 < 0.05$ , maka  $H_0$  ditolak yang artinya ada pengaruh antara Regulasi Emosi (X1) terhadap Kemampuan Interaksi Sosial (Y) dan diketahui juga nilai signifikansi (Sig.) sebesar  $0.000 < 0.05$ , maka  $H_0$  ditolak yang artinya ada pengaruh antara Keterampilan Komunikasi (X2) terhadap Kemampuan Interaksi Sosial (Y). Berdasarkan tabel di atas, jika dilihat dari t hitung dan t tabel adalah sebagai berikut:

$$\text{Nilai } \alpha / 2 = 0.05 / 2 = 0.025$$

$$\text{Derajat kebebasan (df) : } n - k - 1 = 103 - 2 - 1 = 100$$

Nilai 0.025 ; 100 maka diperoleh t tabel sebesar 1.987

Jadi, nilai t hitung Regulasi Emosi sebesar  $5.165 > 1.987$ , maka  $H_0$  ditolak yang artinya ada pengaruh antara Regulasi Emosi (X1) terhadap Kemampuan Interaksi Sosial (Y). Sedangkan nilai t hitung Keterampilan Komunikasi sebesar  $9.674 > 1.987$ , maka  $H_0$  ditolak yang artinya ada pengaruh antara Keterampilan Komunikasi (X2) terhadap Kemampuan Interaksi Sosial (Y).

### **C. Pembahasan**

Jika dikaitkan dengan teorinya Gross (2015) dan Eisenberg (2000) yang menyatakan bahwa regulasi emosi membantu individu merespons situasi sosial dengan tepat juga emosi yang terkendali meningkatkan empati yang membuat interaksi lebih harmonis. Maka, dari hasil penelitian ini mengenai regulasi emosi dengan kemampuan interaksi sosial dijelaskan bahwa gen Z yang stabil secara emosi lebih mudah berempati, berkolaborasi, dan menyelesaikan konflik. Namun, tekanan sosial media dapat mengganggu regulasi emosi (stres, FOMO) yang nantinya perlu strategi coping. Selain itu, gen Z yang mampu mengatur emosi (misalnya tidak mudah marah, tetap tenang) cenderung memiliki kemampuan interaksi sosial lebih baik. Sedangkan jika keterampilan komunikasi dan kemampuan

interaksi sosial dikaitkan dengan teorinya Rubin & Martin (1994) yang mengatakan bahwa komunikasi efektif (mendengarkan, ekspresi diri) dapat meningkatkan kualitas hubungan. Maka, dari hasil penelitian ini dijelaskan bahwa gen Z yang fasih berkomunikasi dapat membangun kepercayaan, menghindari kesalahpahaman, dan beradaptasi dengan lawan bicara. Selain itu, era digital membuat gen Z lebih terampil dalam komunikasi *online*, tetapi perlu penyesuaian untuk interaksi tatap muka secara lebih efektif.

Dilihat dari dinamika psikologis kemungkinan yang ditemukan terkait penelitian ini adalah gen Z terbiasa berinteraksi *online* yang terkadang membuat kurangnya empati dan kontak mata saat *offline*. Dalam keterampilan komunikasi digital (misalnya emoji, singkatan) gen Z tidak selalu bisa menyesuaikan untuk konteks formal. Namun, dilihat dari faktor eksternal yang kemungkinan ditemukan pada penelitian ini adalah adanya media sosial dapat memperburuk regulasi emosi (*cyberbullying*, perbandingan sosial) sehingga kurangnya ruang publik aman untuk berlatih interaksi yang membuat gen Z lebih nyaman di dunia digital. Pandangan rasional peneliti terkait penelitian ini adalah peneliti mengungkapkan bahwa gen Z memiliki kesadaran tinggi akan pentingnya komunikasi efektif (terbukti dari nilai  $X^2$  yang tinggi) baik dilihat dari uji linearitas maupun dari uji hipotesis regresi linier bergandanya itu memiliki hubungan yang sangat kuat dan sangat berpengaruh terhadap kemampuan interaksi sosial gen Z. Sedangkan regulasi emosi yang baik dapat menjadi modal untuk menghadapi tantangan sosial gen Z di masa depan.

Dengan demikian, responden peneliti para generasi Z yang telah melakukan regulasi emosi dan keterampilan komunikasi dengan baik berarti sudah memiliki kemampuan interaksi sosial yang baik pula. Sebaliknya, gen Z yang memiliki kemampuan interaksi sosial yang buruk maka dikatakan belum bisa melakukan regulasi emosi dan keterampilan komunikasi dengan baik dalam kesehariannya.