

BAB III METODE PENELITIAN

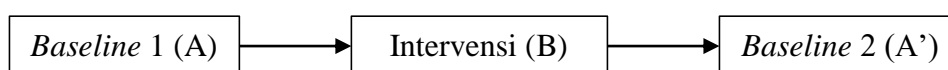
Bab III menjelaskan proses persiapan dan pelaksanaan penelitian, yang terdiri dari uraian desain penelitian, lokasi dan subjek penelitian, populasi dan sampel, definisi operasional variabel, instrumen penelitian, dan pengembangan program layanan KKBM. Tahap pelaksanaan penelitian meliputi prosedur penelitian dan analisis data penelitian yang secara rinci dijabarkan sebagai berikut.

A. Desain Penelitian

Penelitian dilakukan menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen. Bailey (Yusuf, 2013) mendefinisikan eksperimen sebagai penelitian yang dapat menunjukkan pengaruh secara langsung satu variabel yang diteliti dan dapat menunjukkan dan memperlihatkan hubungan sebab akibat antara variabel bebas dan variabel terikat, atau menguji suatu hipotesis yang telah dirumuskan sebelumnya. Penelitian eksperimen juga dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali (Sugiyono, 2013).

Desain penelitian yang digunakan adalah *Single Subject Research* (SSR) dengan pola A-B-A'. Bertujuan untuk memperoleh data yang dibutuhkan dengan menyertakan hasil terkait sebab akibat dari intervensi yang peneliti berikan secara berulang-ulang. Dengan kata lain, penelitian dilakukan untuk mengetahui pengaruh atau efektivitas perlakuan yang diberikan secara berulang dalam periode waktu tertentu (Tawney & Gas, 1984). Hasil penelitian disajikan dan dianalisis berdasarkan perbandingan subjek yang sama dalam kondisi yang berbeda, bukan antar individu maupun kelompok (Arifin, 2012).

Penelitian dilakukan dengan tiga fase, fase A adalah *baseline*, B adalah perlakuan atau intervensi, dan A' adalah pengulangan *baseline*.



Gambar 3.1 Bagan Rancangan Penelitian

Baseline 1 (A) adalah kondisi kesejahteraan psikologis remaja korban *body shaming* sebelum diberikan intervensi konseling kognitif berbasis *mindfulness*. Untuk mengungkap kondisi awal konseli dilakukan asesmen menggunakan instrumen PWBS dan *body shaming*. Fase Intervensi (B) adalah pemberian perlakuan konseling kognitif berbasis *mindfulness* sebanyak delapan sesi pertemuan dengan memperhatikan kondisi kesejahteraan psikologis konseli pada setiap kali intervensi diberikan. Fase *baseline 2 (A')* adalah pengulangan *baseline 1*, yaitu memberikan instrumen PWBS untuk mengungkap gambaran efikasi intervensi atau gambaran kesejahteraan psikologis pasca pemberian konseling kognitif berbasis *mindfulness*.

B. Lokasi dan Subjek Penelitian

Penelitian dilaksanakan di SMP Negeri 2 Gunung Kaler yang berada di Kecamatan Gunung Kaler Kabupaten Tangerang Banten dengan jumlah 185 siswa. Alasan pemilihan lokasi penelitian berkaitan dengan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti selama menjadi Guru Bimbingan dan Konseling di SMP Negeri 2 Gunung Kaler. Perundungan menjadi salah satu masalah yang sering peneliti tangani dan tidak jarang membawa dampak negatif pada kehidupan peserta didik. Hasil pengolahan ATP kelas 7.1 dan 7.2 menunjukkan butir terendah terdapat pada aspek kesadaran tanggung jawab, peran sosial sebagai pria atau wanita, kematangan intelektual dan emosional. Kelas 8.1 dan 8.2 butir terendah terdapat pada aspek kesadaran tanggung jawab, peran sosial sebagai pria atau wanita, kemandirian perilaku ekonomis, wawasan dan persiapan karir, dan kematangan intelektual. Butir terendah kelas 9.1 dan 9.2 terdapat pada aspek kesadaran tanggung jawab, peran sosial sebagai pria atau wanita, kemandirian perilaku ekonomis, kematangan intelektual dan emosional.

Kesadaran tanggung jawab, peran sosial sebagai pria atau wanita, kematangan intelektual dan emosional, kemandirian perilaku ekonomis, wawasan dan persiapan karir merupakan indikator kesejahteraan psikologis. Kesadaran tanggung jawab berada pada dimensi penerimaan diri. Peserta didik yang belum sadar atas tanggung jawab terhadap diri sendiri menunjukkan ketidakmampuan untuk mempertahankan sikap-sikap positif. Hal tersebut menandakan kesejahteraan psikologis yang rendah

(Ryff, 1989). Peran sosial sebagai pria atau wanita berada pada dimensi hubungan positif dengan orang lain. Peserta didik yang belum mampu mengelola hubungan interpersonal yang positif, akrab, memiliki empati, afeksi dan keintiman kuat, memahami pemberian dan penerimaan dalam suatu hubungan menunjukkan kesejahteraan psikologis yang rendah (Ryff, 1989; Ryff & Keyes, 1995; Ryff, Keyes, & Shmotkin 2002).

Kemandirian perilaku ekonomis berada pada dimensi otonomi. Peserta didik belum mampu menentukan nasib sendiri dan mengatur tingkah laku yang ditunjukkan dengan kemampuan melakukan dan mengarahkan perilaku secara mandiri menunjukkan kesejahteraan psikologis yang rendah (Ryff, 1989; Ryff & Keyes, 1995; Ryff, Keyes & Shmotkin, 2002). Kematangan emosional berada pada dimensi penguasaan lingkungan. Ketidakmampuan dalam mengendalikan emosi, tidak menyadari peluang yang ada di lingkungan, dan kurang kontrol terhadap dunia luar menunjukkan kesejahteraan psikologis yang rendah (Ryff, 1989; Ryff, 1995; Ryff & Keyes, 1995).

Wawasan persiapan karir berada pada dimensi tujuan hidup. Peserta didik yang belum memiliki wawasan persiapan karir seperti tidak dapat menentukan karir atau cita-cita menunjukkan kesejahteraan psikologis yang rendah. Karakteristik individu yang memiliki tujuan hidup yang baik adalah memiliki tujuan dan target yang ingin dicapai dalam hidup (Ryff, 1989). Individu yang berfungsi secara positif memiliki tujuan, misi, dan arah yang membuat hidup memiliki makna (Ryff & Keyes, 1995). Kematangan intelektual berada pada dimensi pertumbuhan pribadi. Kurangnya keinginan untuk terus tumbuh dan berkembang, kurang peka terhadap peningkatan kualitas diri dari waktu ke waktu, dan ketidakmampuan peserta didik mengaktualisasikan diri sendiri dan merealisasikan potensi yang dimiliki menunjukkan kesejahteraan psikologis yang rendah (Ryff, 1989; 1995).

Pertimbangan praktis sekolah memiliki komitmen untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis peserta didik melalui kesiapsediaan dalam melakukan kegiatan kolaborasi dengan peneliti dan mengubah beberapa kebiasaan yang sebelumnya dilakukan dibuktikan dengan kepemilikan legalitas sebagai Sekolah Ramah Anak di lingkungan Dinas Pendidikan Kabupaten Tangerang.

Subjek dalam penelitian berjumlah 5 orang dengan karakteristik peserta didik berusia 13-16 tahun, memiliki pengalaman sebagai korban *body shaming* dan kesejahteraan psikologis yang rendah, mewakili setiap jenjang kelas VII, VIII dan IX, dan bersedia menjadi subjek penelitian. Subjek penelitian diperoleh setelah peneliti melaksanakan asesmen menggunakan instrumen kesejahteraan psikologis dan angket *body shaming*.

C. Populasi dan Sampel

Populasi penelitian adalah seluruh peserta didik kelas VII, VIII dan IX yang bersekolah di SMP Negeri 2 Gunung Kaler. Atas perizinan dari pihak sekolah, peneliti dapat membagikan instrumen kesejahteraan psikologis dan angket *body shaming* kepada peserta didik. Berdasarkan data yang diperoleh dari Staff Tata Usaha SMP Negeri 2 Gunung Kaler, populasi penelitian sebagai berikut.

Tabel 3.1 Populasi Penelitian

No.	Kelas	Jenis Kelamin		Populasi
		Laki-laki	Perempuan	
1.	VII 1	20	13	33
2.	VII 2	18	14	32
3.	VIII 1	13	17	30
4.	VIII 2	13	20	33
5.	IX 1	12	15	27
6.	IX 2	16	14	30
Jumlah		92	93	185

Distribusi frekuensi kesejahteraan psikologis remaja korban *body shaming* di SMP Negeri 2 Gunung Kaler ditunjukkan pada tabel 3.2 berikut.

Tabel 3.2 Distribusi Frekuensi Kesejahteraan Psikologis Remaja Korban *Body Shaming*

Kesejahteraan Psikologis Remaja	Korban <i>Body Shaming</i>			
	Ya		Tidak	
	Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase
Rendah	32	32.65	2	2.30
Sedang	66	67.35	69	79.31
Tinggi	0	0.00	16	18.39
Jumlah	98	100.00	87	100.00

Tabel 3.2 menunjukkan sebanyak 32.65% korban *body shaming* memiliki kesejahteraan psikologis kategori rendah, sedangkan 67.35% memiliki kesejahteraan psikologis kategori sedang. Remaja yang memiliki kesejahteraan psikologis kategori tinggi tidak pernah mengalami *body shaming*. Ditemukan sebanyak 2.30% remaja dengan kesejahteraan psikologis kategori rendah yang tidak pernah mengalami *body shaming*, artinya terdapat faktor-faktor lain yang menyebabkan remaja memiliki kesejahteraan psikologis rendah.

Berdasarkan pertimbangan efektivitas dan efisiensi, maka dilakukan pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Menurut Sugiyono (2013) *purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan berdasarkan kriteria-kriteria atau pertimbangan tertentu. Arikunto (2006) menjelaskan melalui *purposive sampling*, peneliti memilih subjek penelitian karena adanya tujuan tertentu berdasarkan ciri-ciri, sifat-sifat, atau karakteristik tertentu.

Penentuan sampel didasarkan pada kriteria atau karakteristik peserta didik berusia 13-16 tahun, memiliki pengalaman sebagai korban *body shaming* dan kesejahteraan psikologis yang rendah, mewakili setiap jenjang kelas VII, VIII dan IX, dan bersedia menjadi subjek penelitian.

Tabel 3.3 Hasil Purposive Sampling

Kriteria Sampel	Populasi
Peserta didik SMP Negeri 2 Gunung Kaler	185
Berusia 13-16 tahun	185
Korban <i>body shaming</i>	98
Memiliki kesejahteraan psikologis rendah	34
Korban <i>body shaming</i> dan memiliki kesejahteraan psikologis rendah	32
Mewakili setiap jenjang kelas VII, VIII dan IX	19
Bersedia menjadi subjek penelitian	5

D. Definisi Operasional Variabel

Variabel dalam penelitian terdiri dari variabel bebas yaitu “Konseling Kognitif Berbasis *Mindfulness* (KKBM)” dan variabel terikat yaitu “Kesejahteraan Psikologis Remaja Korban *Body Shaming*”. Rumusan definisi operasional disusun

untuk memudahkan dalam menentukan fokus pada variabel penelitian yang akan diukur. Definisi operasional variabel penelitian sebagai berikut.

1. Konseling kognitif berbasis *mindfulness* adalah layanan yang dilakukan oleh konselor kepada konseli (peserta didik SMP Negeri 2 Gunung Kaler berusia 13-16 tahun) yang memiliki pengalaman sebagai korban *body shaming*, dan kesejahteraan psikologis yang rendah. Dengan tujuan meningkatkan kesejahteraan psikologis konseli.
2. Kesejahteraan psikologis konseli korban *body shaming* adalah kondisi penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi konseli (peserta didik SMP Negeri 2 Gunung Kaler) yang menjadi korban *body shaming*. Secara spesifik dimensi kesejahteraan psikologis sebagai berikut.
 - a. penerimaan diri (*self-acceptance*), merupakan kemampuan mengevaluasi secara positif terhadap diri sekarang dan di masa lampau, mampu mempertahankan sikap-sikap positif dan sadar akan keterbatasan yang dimiliki, mengakui dan menerima berbagai aspek yang ada dalam diri baik kelebihan maupun kekurangan;
 - b. hubungan positif dengan orang lain (*positive relationship with others*), merupakan kemampuan membangun dan menjaga hubungan yang hangat dengan orang lain, saling percaya, peduli dengan kepentingan dan kesejahteraan orang lain, berempati, dan memahami pemberian dan penerimaan dalam suatu hubungan;
 - c. otonomi (*autonomy*), merupakan kemampuan mengambil keputusan tanpa campur tangan orang lain, memiliki ketahanan dalam menghadapi tekanan-tekanan sosial sehingga dapat bertindak dengan tepat, mengevaluasi perilaku diri dengan nilai-nilai atau standar pribadi, dan memiliki kekuatan untuk tetap mengikuti pendirian;
 - d. penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), merupakan kemampuan mengendalikan situasi yang rumit, mampu memilih atau menciptakan situasi lingkungan yang sesuai dengan kebutuhan dan nilai-nilai pribadi, dan mampu mengembangkan diri secara kreatif melalui aktivitas fisik maupun mental;

- e. tujuan hidup (*purpose in life*), merupakan kemampuan memiliki rasa keterarahan dalam hidup, memiliki keyakinan mengenai tujuan dan makna hidup, memiliki tujuan dan target yang ingin dicapai dalam hidup, dan
- f. pertumbuhan pribadi (*personal growth*), merupakan kemampuan memandang diri sebagai manusia yang selalu tumbuh dan berkembang, terbuka terhadap pengalaman-pengalaman baru, merasakan peningkatan yang terjadi pada diri dan tingkah laku setiap waktu, adanya perubahan yang mencerminkan semakin meningkatnya pengetahuan pribadi, dan melakukan perbaikan dalam hidup setiap waktu.

E. Instrumen Penelitian

1. Penyusunan Instrumen Kesejahteraan Psikologis

Kesejahteraan psikologis merupakan konsep berkaitan dengan perasaan individu mengenai aktivitas dalam kehidupan sehari-hari serta mengarah pada pengungkapan perasaan pribadi yang dirasakan oleh individu sebagai hasil dari pengalaman hidup (Ryff, 1989). Kondisi ditandai ketika individu memiliki penerimaan diri (*self-acceptance*), hubungan positif dengan orang lain (*positive relationship with others*), otonomi (*autonomy*), penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), tujuan hidup (*purpose in life*), dan pertumbuhan pribadi (*personal growth*). Keenam kondisi merupakan dimensi yang menyusun kesejahteraan psikologis (Ryff, 1989).

Instrumen yang digunakan berbentuk angket untuk mengungkap profil kesejahteraan psikologis remaja di SMP Negeri 2 Gunung Kaler dengan responden sebanyak 185 siswa. Angket pengungkap kesejahteraan psikologis menggunakan *Psychological Well-Being Scale* (PWBS) versi *medium form* (42 item) yang dikembangkan oleh Ryff (1989). Terdapat tujuh alternatif jawaban dalam instrumen kesejahteraan psikologis yang dikembangkan Ryff, meliputi: sangat setuju, setuju, agak setuju, netral, agak tidak setuju, tidak setuju, dan sangat tidak setuju.

a. Pengembangan Kisi-Kisi Instrumen Kesejahteraan Psikologis

Kisi-kisi instrumen kesejahteraan psikologis dikembangkan berdasarkan konsep *Psychological Well-Being* dari Ryff (1989). Berdasarkan definisi operasional variabel kesejahteraan psikologis, ditentukan dimensi dan indikator

Nurul Aisyah Sartika, 2023

Konseling Kognitif Berbasis Mindfulness (KKBM) Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Remaja Korban Body Shaming

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

variabel penelitian. Kisi-kisi instrumen kesejahteraan psikologis ditampilkan pada tabel 3.4 berikut.

Tabel 3.4 Kisi-kisi Instrumen Kesejahteraan Psikologis

No.	Dimensi	Indikator	No Item		Jumlah Item
			Favorable (+)	Unfavorable (-)	
1.	Penerimaan Diri (<i>Self-Acceptance</i>)	Sikap yang positif terhadap diri	22, 31	19	7
		Sadar akan keterbatasan yang dimiliki		34	
		Mengevaluasi secara positif terhadap diri sekarang dan diri di masa lampau	11		
		Mengakui dan menerima berbagai aspek yang ada dalam diri baik kelebihan maupun kekurangan	40	8	
2.	Hubungan Positif dengan Orang Lain (<i>Positive Relationship With Others</i>)	Membangun dan menjaga hubungan yang hangat dengan orang lain		18, 30	7
		Saling percaya	27	16	
		Peduli dengan kepentingan dan kesejahteraan orang lain	4		
		Berempati	7		
3.	Otonomi (<i>Autonomy</i>)	Mampu mengambil keputusan tanpa campur tangan orang lain	13		7
		Memiliki ketahanan dalam menghadapi tekanan-tekanan sosial sehingga dapat bertindak dengan tepat		41	
		Mengevaluasi perilaku diri dengan nilai-nilai atau standar pribadi	21	10	
		Memiliki kekuatan untuk tetap mengikuti pendirian	1, 35	24	
4.	Penguasaan Lingkungan (<i>Environmental Mastery</i>)	Mampu mengendalikan situasi yang rumit	3, 36	15, 42	7
		Memilih atau menciptakan situasi lingkungan yang sesuai dengan kebutuhan dan nilai-nilai pribadi		26	

No.	Dimensi	Indikator	No Item		Jumlah Item
			Favorable (+)	Unfavorable (-)	
		Mengembangkan diri secara kreatif melalui aktivitas fisik maupun mental	23	12	
5.	Tujuan Hidup (<i>Purpose In Life</i>)	Memiliki rasa keterarahan dalam hidup	20	39	7
		Memiliki keyakinan yang memberikan tujuan hidup		33	
		Memiliki tujuan dan target yang ingin dicapai dalam hidup	6, 29	9, 32	
6.	Pertumbuhan Pribadi (<i>Personal Growth</i>)	Memandang diri sebagai manusia yang selalu tumbuh dan berkembang	2		7
		Terbuka terhadap pengalaman-pengalaman baru	17	5, 25	
		Merasakan peningkatan yang terjadi pada diri dan tingkah laku setiap waktu	37		
		Ada perubahan yang mencerminkan semakin meningkat pengetahuan pribadi		28	
		Melakukan perbaikan dalam hidup setiap waktu		14	
		Total	21	21	42

b. Pedoman Skoring dan Penafsiran

1) Pedoman Skoring

Model alternatif jawaban instrumen kesejahteraan psikologis menggunakan skala *likert* dengan memilih salah satu dari tujuh pilihan jawaban yang terdiri dari: sangat setuju (SS), setuju (S), agak setuju (AS), netral (N), agak tidak setuju (ATS), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS). Ketujuh pilihan jawaban memiliki *skoring* berbeda pada dua tipe item, yakni item *favorable* dan *unfavorable*.

Pada item *favorable*, skor sangat setuju bernilai 7, setuju bernilai 6, agak setuju bernilai 5, netral bernilai 4, agak tidak setuju bernilai 3, tidak setuju bernilai 2, dan sangat tidak setuju bernilai 1. Sedangkan item *unfavorable* diberi skor terbalik dan memiliki kata-kata dengan maksud yang berlawanan dengan yang diukur skala.

Tabel 3.5 Skoring Instrumen Kesejahteraan Psikologis

Alternatif Jawaban	Skor Item <i>Favorable</i>	Skor Item <i>Unfavorable</i>
Sangat setuju	7	1
Setuju	6	2
Agak setuju	5	3
Netral	4	4
Agak tidak setuju	3	5
Tidak setuju	2	6
Sangat tidak setuju	1	7

Skor item *unfavorable* diberi kata-kata dengan arah yang berlawanan dengan apa yang diukur skala. Rumus membalikkan skor suatu item adalah:

$$((\text{Jumlah skala poin}) + 1) - (\text{Jawaban responden})$$

Misal, jika responden menjawab 3 pada item no 7 (*unfavorable*) dengan skala 7 poin, maka dilakukan kode ulang jawaban responden menjadi: $(7 + 1) - 3 = 5$. Dengan kata lain, peneliti memasukkan 5 untuk jawaban responden pada item no 7. Menghitung skor subskala untuk setiap responden dengan cara menjumlahkan jawaban responden untuk setiap item subskala. Peneliti kemudian mengkodekan item pernyataan sehingga skor yang lebih tinggi menunjukkan kesejahteraan yang lebih baik (Ryff, 1989).

2) Penafsiran

Kriteria skor instrumen kesejahteraan psikologis dibuat berdasarkan panjang kelas interval (Sudjana, 2001), sehingga diperoleh kategori: tinggi, sedang, dan rendah. Adapun pengkategorian kesejahteraan psikologis didasarkan pada 3 kategori dengan ketentuan sebagai berikut.

1) Menentukan Skor Maksimal Ideal (SMaksI)

$$\begin{aligned} \text{SMaksI} &= \text{skor maksimal} \times \text{jumlah item} \\ &= 7 \times 42 \\ &= 294 \end{aligned}$$

- 2) Menentukan Skor Minimal Ideal (SMinI)

$$\begin{aligned} S_{MinI} &= \text{skor minimal} \times \text{jumlah item} \\ &= 1 \times 42 \\ &= 42 \end{aligned}$$

- 3) Menentukan rentang skor ideal

$$\begin{aligned} R &= S_{MaxI} - S_{MinI} \\ &= 294 - 42 \\ &= 252 \end{aligned}$$

- 4) Menentukan mean

$$\begin{aligned} M &= \frac{(X_{MaksI} + X_{MinI})}{2} \\ &= \frac{(294 + 42)}{2} \\ &= 168 \end{aligned}$$

- 5) Menentukan panjang kelas interval

$$\begin{aligned} SD &= \frac{\text{Rentang}}{\text{Kategori}} \\ &= \frac{252}{3} \\ &= 84 \end{aligned}$$

Tabel 3.6 Norma Kategorisasi

Kategori	Kriteria	Nilai
Rendah	$X < M - 1SD$	$X < 84$
Sedang	$M - 1SD \leq X < M + 1SD$	$84 \leq X < 252$
Tinggi	$M + 1SD \leq X$	$252 \leq X$

Penentuan pedoman penilaian kesejahteraan psikologis remaja korban *body shaming* dilakukan dengan mengkategorisasikan ke dalam tiga kriteria skor, sesuai dengan tingkat kecenderungan kesejahteraan psikologis yang diadopsi dari teori Ryff (1989).

Tabel 3.7 Pedoman Penilaian Kesejahteraan Psikologis

No.	Kategori Skor	Nilai	Pedoman
1.	Rendah	$X < 84$	Remaja belum memiliki kemampuan untuk bersikap positif menerima diri, menjalin

No.	Kategori Skor	Nilai	Pedoman
			hubungan positif dengan orang lain, melakukan dan mengarahkan perilaku secara mandiri, memilih dan menciptakan lingkungan sesuai dengan keinginan dan kebutuhan, memiliki tujuan dan target yang ingin dicapai dalam hidup, dan kemampuan aktualisasi diri dan merealisasikan potensi yang dimiliki.
2.	Sedang	$84 \leq X < 252$	Remaja cukup mampu memiliki sikap positif menerima diri, menjalin hubungan positif dengan orang lain, melakukan dan mengarahkan perilaku secara mandiri, memilih dan menciptakan lingkungan sesuai dengan keinginan dan kebutuhan, memiliki tujuan dan target yang ingin dicapai dalam hidup, dan kemampuan aktualisasi diri dan merealisasikan potensi yang dimiliki.
3.	Tinggi	$252 \leq X$	Remaja memiliki sikap positif menerima diri, menjalin hubungan positif dengan orang lain, melakukan dan mengarahkan perilaku secara mandiri, memilih dan menciptakan lingkungan sesuai dengan keinginan dan kebutuhan, memiliki tujuan dan target yang ingin dicapai dalam hidup, dan kemampuan aktualisasi diri dan merealisasikan potensi yang dimiliki.

c. Pengujian Instrumen Kesejahteraan Psikologis

Instrumen kesejahteraan psikologis diadaptasi oleh *Psychological Well-Being Scale* (PWBS) versi *medium form* (42 item) yang dikembangkan oleh Ryff (1989). Instrumen asli menggunakan bahasa Inggris sehingga perlu diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia. Dilakukan serangkaian pengujian instrumen untuk mengetahui kelayakan dari segi konstruk, bahasa dan materi sebagai berikut.

1) Uji Kelayakan Instrumen Kesejahteraan Psikologis

Instrumen kesejahteraan psikologis versi bahasa Inggris diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia dengan melibatkan ahli bahasa dari Balai Bahasa Universitas Pendidikan Indonesia. Setelah didapatkan instrumen kesejahteraan psikologis berbahasa Indonesia, selanjutnya dilakukan penimbangan instrumen oleh ahli. Penimbangan instrumen dilakukan oleh dua orang *professional* atau *expert judgement* di bidang Bimbingan dan Konseling, yaitu Prof. Dr. H. Syamsu Yusuf LN, M.Pd dan Dr. Nandang Budiman, M.Si.

Nurul Aisyah Sartika, 2023

Konseling Kognitif Berbasis Mindfulness (KKBM) Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Remaja Korban Body Shaming

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Penimbangan instrumen oleh *expert judgement* bertujuan untuk menguji kelayakan instrumen kesejahteraan psikologis dengan menilai kesesuaian butir-butir item instrumen dengan definisi operasional. Validitas konstruk diperoleh dengan cara menelaah kisi-kisi instrumen untuk memastikan setiap butir pada item instrumen mewakili keseluruhan materi atau konten. Hasil penimbangan instrumen oleh *expert judgement* menjadi langkah awal penyempurnaan instrumen.

Penimbangan oleh *expert judgement* diperoleh hasil instrumen kesejahteraan psikologis layak digunakan untuk menjaring data, namun terdapat item-item yang masih perlu dilakukan perbaikan. Tabel 3.8 menunjukkan perbandingan hasil penimbangan instrumen kesejahteraan psikologis oleh *expert judgement*.

2) Uji Keterbacaan Kesejahteraan Psikologis

Uji keterbacaan dilaksanakan untuk mengungkap kesalahan yang akan menyulitkan responden dalam menjawab setiap item instrumen kesejahteraan psikologis. Dilaksanakan sebelum pengujian validitas dan reliabilitas instrumen kepada 5 partisipan di luar populasi penelitian kesejahteraan psikologis. Kelima responden uji keterbacaan merupakan peserta didik SMP Negeri 2 Sindangjaya berusia 13-15 tahun. Hasil uji keterbacaan pada petunjuk pengerjaan instrumen kesejahteraan psikologis dapat dipahami dengan baik oleh peserta didik, sedangkan untuk beberapa item instrumen ditemukan ada kesulitan pada peserta didik dalam memahami item yang dimaksud sehingga memerlukan waktu untuk membaca secara berulang. Pernyataan yang tidak dipahami oleh peserta didik terdapat pada item 3 kata “situasi” diubah menjadi “keadaan”, dan item 41 kata “kontroversial” diubah menjadi “menimbulkan perdebatan”.

Tabel 3.8 Catatan Penimbangan Instrumen oleh *Expert Judgement*

No.	Balai Bahasa	Prof. Dr. H. Syamsu Yusuf LN, M.Pd	Dr. Nandang Budiman, M.Si	Perbaikan
1.	Saya tidak takut untuk menyuarakan pendapat saya sekalipun jika pendapat saya bertentangan dengan pendapat kebanyakan orang.	Saya <u>berani</u> menyuarakan pendapat <u>meskipun berbeda</u> dengan pendapat teman-teman.	Saya <u>berani</u> untuk menyuarakan pendapat saya <u>meskipun</u> bertentangan dengan pendapat kebanyakan orang.	Saya berani menyuarakan pendapat meskipun bertentangan dengan pendapat kebanyakan orang.
2.	Bagi saya, hidup merupakan sebuah proses pembelajaran, perubahan, dan pertumbuhan yang tiada henti.			Bagi saya, hidup merupakan sebuah proses pembelajaran, perubahan, dan pertumbuhan yang tiada henti.
3.	Secara umum, saya merasa bertanggung jawab atas situasi di tempat saya berada.		Saya merasa bertanggung jawab atas situasi di tempat saya berada.	Saya merasa bertanggung jawab atas situasi di tempat saya berada.
4.	Orang-orang menggambarkan saya sebagai sosok yang murah hati, yang bersedia meluangkan waktu dengan orang lain.	Orang <u>lain</u> menggambarkan saya sebagai sosok yang murah hati, yang bersedia meluangkan waktu dengan orang lain.		Orang lain menggambarkan saya sebagai sosok yang murah hati, yang bersedia meluangkan waktu dengan orang lain.
5.	Saya tidak tertarik dengan aktivitas yang dapat memperluas wawasan saya.	Saya tidak tertarik dengan aktivitas yang dapat memperluas wawasan.	Saya <u>sulit</u> tertarik dengan aktivitas yang dapat memperluas wawasan saya.	Saya sulit tertarik dengan aktivitas yang dapat memperluas wawasan saya.
6.	Saya senang membuat rencana masa depan dan berusaha mewujudkannya.		Saya senang membuat rencana masa depan.	Saya senang membuat rencana masa depan.

No.	Balai Bahasa	Prof. Dr. H. Syamsu Yusuf LN, M.Pd	Dr. Nandang Budiman, M.Si	Perbaikan
7.	Kebanyakan orang melihat saya sebagai sosok yang menyenangkan dan penuh perhatian.		Kebanyakan orang melihat saya sebagai sosok yang penuh perhatian.	Kebanyakan orang melihat saya sebagai sosok yang penuh perhatian.
8.	Saya merasa kecewa dengan pencapaian saya dalam banyak persoalan hidup.	Saya merasa kecewa dengan pencapaian saya.	Saya kecewa dengan pencapaian saya dalam banyak persoalan hidup.	Saya kecewa dengan pencapaian saya.
9.	Saya hanya menjalani hidup hari demi hari tanpa terlalu memikirkan masa depan.		Saya <u>sedikit</u> memikirkan masa depan.	Saya sedikit memikirkan masa depan.
10.	Saya cenderung mengkhawatirkan apa yang orang lain pikirkan tentang saya.	Saya mengkhawatirkan apa yang orang lain pikirkan tentang saya.		Saya mengkhawatirkan apa yang orang lain pikirkan tentang saya.
11.	Ketika saya mengenang kembali kisah hidup saya, saya merasa senang dengan apa yang sudah saya lalui.	Ketika mengenang kembali kisah hidup, saya senang dengan apa yang sudah <u>dilalui</u> .		Ketika mengenang kembali kisah hidup saya, saya senang dengan apa yang sudah dilalui.
12.	Saya merasa kesulitan mengatur hidup saya sesuai dengan yang saya inginkan.	Saya merasa kesulitan mengatur hidup sesuai dengan yang saya inginkan.	Saya <u>sulit</u> mengatur hidup sesuai dengan yang saya inginkan.	Saya kesulitan mengatur hidup sesuai dengan yang saya inginkan.
13.	Keputusan saya tidak terpengaruh oleh apa yang orang lain lakukan.			Keputusan saya tidak terpengaruh oleh apa yang dilakukan orang lain.

No.	Balai Bahasa	Prof. Dr. H. Syamsu Yusuf LN, M.Pd	Dr. Nandang Budiman, M.Si	Perbaikan
14.	Saya sudah lama menyerah untuk mencoba melakukan perbaikan atau perubahan besar dalam hidup.	Saya sudah lama menyerah untuk mencoba melakukan perubahan besar dalam hidup.	Saya <u>sulit</u> melakukan perubahan dalam hidup.	Saya kesulitan melakukan perubahan besar dalam hidup.
15.	Tuntutan hidup sehari-hari sering membebani saya.		Tuntutan hidup sehari-hari membebani saya.	Tuntutan hidup sehari-hari membebani saya.
16.	Saya tidak memiliki banyak hubungan hangat yang memiliki rasa saling percaya satu sama lain.	Saya tidak memiliki hubungan hangat yang memiliki rasa saling percaya satu sama lain.	Saya <u>sulit menjalani</u> hubungan hangat yang memiliki rasa saling percaya satu sama lain.	Saya kesulitan memiliki hubungan hangat yang saling percaya satu sama lain.
17.	Saya rasa memiliki pengalaman baru yang menantang cara pikir kita tentang diri sendiri dan dunia merupakan hal yang penting.			Saya memiliki pengalaman baru yang menantang cara pikir tentang diri sendiri.
18.	Saya kesulitan dan frustrasi dalam mempertahankan hubungan yang erat.	Saya <u>sulit</u> mempertahankan hubungan yang erat.		Saya kesulitan mempertahankan hubungan yang erat.
19.	Sikap saya terhadap diri sendiri tidak sepositif sikap kebanyakan orang terhadap diri mereka sendiri.			Sikap saya terhadap diri sendiri tidak sepositif sikap kebanyakan orang terhadap dirinya.
20.	Saya memiliki arah dan tujuan hidup.			Saya memiliki arah hidup.
21.	Saya menilai diri saya dari hal yang menurut saya penting,			Saya menilai diri saya dari hal yang menurut saya penting, bukan

No.	Balai Bahasa	Prof. Dr. H. Syamsu Yusuf LN, M.Pd	Dr. Nandang Budiman, M.Si	Perbaikan
	bukan dari nilai-nilai yang menurut orang lain penting.			dari nilai-nilai yang menurut orang lain penting.
22.	Saya percaya diri.	Saya merasa percaya diri.		Saya percaya diri.
23.	Saya berhasil membangun gaya hidup yang sangat sesuai dengan diri saya.	Saya berhasil membangun gaya hidup yang sesuai dengan diri saya.		Saya berhasil membangun gaya hidup yang sesuai dengan diri saya.
24.	Saya cenderung terpengaruh oleh orang-orang dengan pendapat yang kuat.	Saya <u>mudah</u> terpengaruh oleh orang-orang dengan pendapat yang kuat.		Saya mudah terpengaruh oleh orang-orang dengan pendapat yang kuat.
25.	Saya tidak suka berada dalam situasi baru yang mengharuskan saya mengubah cara saya dalam melakukan sesuatu.	Saya tidak suka berada dalam situasi baru yang mengharuskan mengubah cara saya dalam melakukan sesuatu.	Saya <u>sulit</u> berada dalam situasi baru yang mengharuskan saya mengubah cara saya dalam melakukan sesuatu.	Saya kesulitan berada dalam situasi baru yang mengharuskan saya mengubah cara dalam melakukan sesuatu.
26.	Saya tidak cocok dengan orang-orang dan komunitas di sekitar saya.		Saya <u>sulit</u> berada diantara orang-orang dan komunitas di sekitar saya	Saya kesulitan berada diantara komunitas di sekitar saya
27.	Saya dapat memercayai teman-teman saya.	Saya memercayai teman-teman.		Saya memercayai teman-teman.
28.	Diri saya belum banyak berkembang selama bertahun-tahun.			Diri saya belum banyak berkembang selama bertahun-tahun.
29.	Beberapa orang berkelana tanpa tujuan dalam hidup, tetapi saya tidak seperti itu.	Beberapa orang tidak memiliki tujuan hidup, tetapi saya tidak seperti itu.	Saya memiliki tujuan hidup	Saya memiliki tujuan hidup

No.	Balai Bahasa	Prof. Dr. H. Syamsu Yusuf LN, M.Pd	Dr. Nandang Budiman, M.Si	Perbaikan
30.	Saya sering kesepian karena saya hanya memiliki sedikit teman dekat untuk berbagi keluh kesah.	Saya sering kesepian karena hanya memiliki sedikit teman dekat untuk berbagi keluh kesah.	Saya kesepian karena hanya memiliki sedikit teman dekat untuk berbagi keluh kesah.	Saya kesepian karena hanya memiliki sedikit teman dekat untuk berbagi keluh kesah.
31.	Membandingkan diri saya dengan teman membuat saya merasa nyaman dengan diri saya.			Membandingkan diri saya dengan teman membuat saya nyaman dengan diri saya.
32.	Saya tidak memiliki gambaran pasti tentang apa yang ingin saya capai dalam hidup.	Saya tidak memiliki gambaran tentang apa yang ingin saya capai dalam hidup.	Saya sulit memiliki gambaran pasti tentang apa yang ingin saya capai dalam hidup.	Saya kesulitan memiliki gambaran tentang apa yang ingin saya capai dalam hidup.
33.	Terkadang saya merasa seolah-olah saya sudah melakukan semua hal yang harus dilakukan dalam hidup.		Saya merasa seolah-olah sudah melakukan semua hal yang harus dilakukan dalam hidup.	Saya seolah-olah sudah melakukan semua hal yang harus dilakukan dalam hidup.
34.	Kebanyakan orang yang saya kenal memiliki kehidupan yang lebih baik dari saya.			Kebanyakan orang yang saya kenal memiliki kehidupan yang lebih baik dari saya.
35.	Saya meyakini pendapat saya sekalipun bertentangan dengan kesepakatan umum.	Meyakini pendapat saya meskipun bertentangan dengan kesepakatan umum.	Saya meyakini pendapat saya meskipun bertentangan dengan kesepakatan umum.	Saya meyakini pendapat saya meskipun bertentangan dengan kesepakatan umum.
36.	Saya cukup pandai mengelola banyak tanggung jawab dalam kehidupan sehari-hari.			Saya cukup pandai mengelola tanggung jawab dalam kehidupan sehari-hari.
37.	Saya berkembang dari waktu ke waktu.			Saya berkembang dari waktu ke waktu.

No.	Balai Bahasa	Prof. Dr. H. Syamsu Yusuf LN, M.Pd	Dr. Nandang Budiman, M.Si	Perbaikan
38.	Saya menikmati percakapan pribadi yang bersifat timbal balik dengan orang lain.			Saya menikmati percakapan pribadi yang bersifat timbal balik dengan orang lain.
39.	Saya merasa kegiatan sehari-hari saya sering kali tampak tidak penting.		Kegiatan sehari-hari saya tidak penting.	Kegiatan sehari-hari saya tidak penting.
40.	Saya menyukai sebagian besar kepribadian saya.		Saya menyukai kepribadian saya.	Saya menyukai kepribadian saya.
41.	Saya merasa kesulitan menyuarkan pendapat mengenai hal-hal yang kontroversial.		Saya sulit menyuarkan pendapat mengenai hal-hal yang kontroversial.	Saya kesulitan menyuarkan pendapat mengenai hal-hal yang kontroversial.
42.	Saya kewalahan dengan tanggung jawab saya.	Saya terbebani dengan tanggung jawab saya.		Saya terbebani dengan tanggung jawab saya.

3) Uji Coba Empiris Instrumen Kesejahteraan Psikologis

Instrumen kesejahteraan psikologis perlu di uji secara empiris kepada peserta didik di luar populasi penelitian. Pengujian dilaksanakan setelah instrumen kesejahteraan psikologis mendapatkan penimbangan oleh *expert judgement* dan hasil dari uji keterbacaan. Instrumen direvisi untuk kemudian di uji kepada 30 partisipan berusia 13-15 tahun yang bersekolah di SMP Negeri 2 Sindangjaya. Uji coba empiris meliputi analisis skala, uji validitas item, dan uji reliabilitas. Data hasil penyebaran instrumen kesejahteraan psikologis kemudian dianalisis menggunakan *Rasch Model* dengan bantuan aplikasi *Winsteps* versi 3.73.

a) Analisis Skala

Instrumen kesejahteraan psikologis menggunakan skala *likert* dengan tujuh pilihan jawaban yang terdiri dari: sangat setuju (SS), setuju (S), agak setuju (AS), netral (N), agak tidak setuju (ATS), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS). Skala memerlukan pengujian untuk memudahkan responden dalam memahami pilihan jawaban dari instrumen kesejahteraan psikologis. Pengujian skala dikatakan baik apabila indeks nilai pada *observed average* meningkat pada tiap kategori (Sumintono & Widhiarso, 2014). Skala *rating* yang baik menunjukkan instrumen yang valid dan reliabel.

Tabel 3.9 Analisis Ketepatan Skala Instrumen Kesejahteraan Psikologis

<i>Category Label</i>	<i>Observed Average</i>
1	-.47
2	-.26
3	-.09
4	.03
5	.22
6	.38
7	.53

Tabel 3.9 menunjukkan *observed average* mengalami kenaikan logit pada tiap kategori. Dimulai dari logit -0.47 pada kategori 1 meningkat ke logit -0.26 pada kategori 2, meningkat -0.09 pada kategori 3, dilanjutkan peningkatan pada kategori 4, 5, 6, dan 7 dengan masing-masing logit secara berurutan 0.03, 0.22, 0.38, dan 0.53. Kenaikan pada tiap kategori menunjukkan pengukuran berlangsung dengan baik. Tidak adanya logit yang setara pada tiap kategori menunjukkan peserta didik

dapat membedakan dengan jelas antar pilihan jawaban dari sangat setuju hingga sangat tidak setuju.

b) Uji Validitas Item

Uji validitas dilakukan untuk membuktikan kesesuaian instrumen dalam mengukur kesejahteraan psikologis. Distribusi item pernyataan dianggap *fit* atau *misfit* dengan model *Rasch* untuk mengukur kesejahteraan psikologis apabila memenuhi syarat sebagai berikut: 1) nilai outfit MNSQ terletak diantara 0.5 sampai 1.5; 2) nilai outfit ZSTD terletak diantara -2.0 sampai 2.0, dan 3) nilai *point measure correlation* terletak diantara 0.4 sampai 0.85 (Sumintono & Widhiarso, 2014). Hasil pengujian validitas item sebagai berikut.

Tabel 3.10 Hasil Uji Validitas Item

Item	Outfit MNSQ	Outfit ZSTD	PT. Mean Corr	Hasil
1	1.13	.6	.44	Valid
2	1.37	1.9	.44	Valid
3	.68	1.1	.42	Valid
4	1.15	.7	.42	Valid
5	.88	-.5	.50	Valid
6	.70	-.8	.56	Valid
7	.50	-1.7	.65	Valid
8	1.39	1.7	.53	Valid
9	.85	-.4	.42	Valid
10	1.34	1.3	.43	Valid
11	1.40	1.4	.43	Valid
12	.98	.0	.55	Valid
13	1.40	1.7	-.47	Valid
14	.84	-.6	.61	Valid
15	.79	-1.0	.54	Valid
16	.79	-.9	.62	Valid
17	.98	.0	.49	Valid
18	1.00	.1	.44	Valid
19	.62	-1.7	.61	Valid
20	.93	-.1	.52	Valid
21	1.16	.7	.45	Valid
22	.91	-.2	.85	Valid
23	1.13	.6	.48	Valid
24	1.10	.5	.48	Valid
25	.87	-.4	.49	Valid
26	.89	-.5	.47	Valid
27	1.01	.1	.46	Valid

Item	<i>Outfit</i> MNSQ	<i>Outfit</i> ZSTD	<i>PT. Mean Corr</i>	Hasil
28	1.11	.6	.50	Valid
29	1.03	.2	.44	Valid
30	1.45	1.8	.48	Valid
31	1.37	1.6	.40	Valid
32	.81	-.8	.58	Valid
33	1.47	2.0	.45	Valid
34	1.16	.6	.46	Valid
35	.97	-.1	.47	Valid
36	.55	-2.0	.63	Valid
37	.73	-1.1	.71	Valid
38	.51	-2.0	.47	Valid
39	1.10	.5	.42	Valid
40	1.26	1.0	.56	Valid
41	.90	-.4	.44	Valid
42	1.01	.1	.49	Valid

Tabel 3.9 menampilkan statistik *outfit* MNSQ terletak diantara 0.5 sampai 1.47, *outfit* ZSTD terletak diantara -.20 sampai dengan 2, dan *point measure correlation* terletak diantara 0.42 sampai 0.85. Interpretasi terhadap model *Rasch* membuktikan tidak ada item *misfit* pada instrumen kesejahteraan psikologis. Instrumen kesejahteraan psikologis memiliki item-item yang baik karena telah memenuhi persyaratan uji validitas sehingga instrumen layak digunakan untuk penelitian.

c) Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas dilakukan untuk mengungkap keajegan instrumen kesejahteraan psikologis. Tingkat konsistensi atau kestabilan skor instrumen kesejahteraan psikologis terhadap individu yang sama ditunjukkan pada nilai *Alpha Cronbach* pada model *Rasch*. Reliabilitas instrumen harus memenuhi syarat sebagai berikut: 1) skor rata-rata logit responden (*mean measure*) lebih dari 0.00; 2) kualitas item ditunjukkan dengan konsistensi responden dalam menjawab pernyataan (*reliability*) berkategori baik dengan nilai 0.81 – 0.90 atau baik sekali dengan nilai 0.91 – 0.94, dan 4) interaksi responden dengan item pernyataan (*alpha cronbach*) berkategori baik dengan nilai 0.7 – 0.8 atau istimewa dengan nilai lebih dari 0.8 (Sumintono & Widhiarso, 2014). Hasil pengujian reliabilitas sebagai berikut.

Tabel 3.11 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Kesejahteraan Psikologis

Deskripsi	Mean Measure	Reliability	Separation	Alpha Cronbach
Responden	0.08	0.86	2.49	0.87
Item	0.00	0.91	3.09	

Tabel 3.11 menampilkan hasil uji reliabilitas dengan nilai logit *mean measure* pada responden sebesar 0.08 dan nilai pada item sebesar 0.00. *Mean measure* menunjukkan nilai responden lebih besar dari item yang artinya abilitas peserta didik cenderung lebih tinggi daripada tingkat kesukaran instrumen kesejahteraan psikologis. Peserta didik cenderung mampu menjawab dengan benar setiap item pada instrumen kesejahteraan psikologis. Reliabilitas responden bernilai 0.86 berkategori baik dan reliabilitas item bernilai 0.91 berkategori istimewa. Hasil reliabilitas menunjukkan butir soal pada instrumen kesejahteraan psikologis bernilai baik dan peserta didik konsisten dalam menjawab setiap pernyataan.

Pengelompokan responden dan item ditunjukkan oleh nilai *separation*, semakin besar nilai *separation* maka kualitas instrumen semakin baik karena mampu mengidentifikasi kelompok responden dan item (Sumintono & Widhiarso, 2014). Tabel 3.11 menunjukkan nilai *separation* responden sebesar 2.49 dan item sebesar 3.09 artinya kualitas instrumen bernilai baik. *Alpha cronbach* bernilai 0.87 menunjukkan adanya interaksi antara responden dan item secara keseluruhan bernilai istimewa yang artinya instrumen kesejahteraan psikologis memiliki reliabilitas yang tinggi.

2. Penyusunan Angket *Body Shaming*

Instrumen untuk mengungkap karakteristik responden remaja yang memiliki pengalaman sebagai korban *body shaming* adalah berbentuk angket. Angket menggunakan desain tidak terstruktur, sebagai data untuk mengetahui secara lebih mendalam berbagai pengalaman *body shaming* yang terjadi pada peserta didik. Angket yang digunakan pada penelitian adalah jenis angket terbuka yang berisi pertanyaan-pertanyaan sederhana dan membebaskan responden untuk menjawab pertanyaan tanpa dibatasi alternatif pilihan jawaban.

a. Pengembangan Kisi-Kisi Angket *Body Shaming*

Kisi-kisi angket *body shaming* didasarkan pada dimensi internal dan eksternal *body shaming* yang dikemukakan oleh Duarte, et al., (2017). Angket dikembangkan oleh peneliti dengan memperhatikan kaidah pengembangan instrumen, meliputi: pengembangan kisi-kisi instrumen, penyusunan item butir, uji kelayakan instrumen dengan bantuan *judgement* dan peserta didik.

Tabel 3.12 Kisi-kisi Angket *Body Shaming*

No	Dimensi	Indikator	No Item
1.	Eksternal <i>Body Shaming</i>	Kritik negatif dari orang lain mengenai citra tubuh	1 dan 2
		Dikucilkan dari lingkungan sosial	3
2.	Internal <i>Body Shaming</i>	Evaluasi negatif mengenai citra tubuh diri	4
		Rasa malu terhadap diri sendiri	5
		Perilaku menarik diri	6

b. Pengujian Angket *Body Shaming*

Uji angket dilaksanakan atas dasar kaidah pengujian angket pertanyaan terbuka meliputi uji ahli materi oleh *expert judgement* dan uji keterbacaan kepada peserta didik. Informasi berupa kritik, saran dan masukan dikelompokkan guna melakukan perbaikan terhadap angket *body shaming*.

1) Uji Ahli Materi

Uji ahli materi dilakukan dengan tujuan untuk memenuhi validitas konstruk angket *body shaming*. Validitas konstruk diperoleh dengan menganalisa butir-butir item angket sesuai dengan definisi konseptual yang telah ditetapkan untuk kemudian dilihat seberapa jauh butir item angket mampu mengukur pengalaman *body shaming* peserta didik. Uji ahli materi tidak memiliki besaran tertentu yang dapat dihitung secara statistika, tetapi dipahami angket sudah valid berdasarkan telaah kisi-kisi instrumen. Pengujian dilakukan oleh dua orang *professional* atau *expert judgement* di bidang Bimbingan dan Konseling, yaitu Prof. Dr. H. Syamsu Yusuf LN, M.Pd dan Dr. Nandang Budiman, M.Si.

Tabel 3.13 Catatan Uji Ahli Materi Angket *Body Shaming*

Nama Penimbang	Aspek yang Ditimbang	Sebelum Revisi	Perbaikan
Prof. Dr. H. Syamsu Yusuf L N, M.Pd	Indikator <i>body shaming</i>	Perkuat teori yang digunakan	Menggunakan teori-teori dasar dan dilengkapi dengan berbagai jurnal termutakhir
Dr. Nandang Budiman, M.Si.	Kisi-kisi angket <i>body shaming</i>	Kisi-kisi berisi dimensi, indikator <i>body shaming</i> dan item pertanyaan	Kisi-kisi berisi dimensi, indikator <i>body shaming</i> dan nomor item
	Definisi konseptual <i>body shaming</i>	Belum operasional	Lebih dioperasionalkan sesuai dengan pengalaman <i>body shaming</i> remaja

2) Uji Keterbacaan Angket *Body Shaming*

Uji keterbacaan dilaksanakan untuk mengungkap kesulitan yang dihadapi responden dalam menjawab setiap pertanyaan angket *body shaming*. Dilaksanakan kepada 5 partisipan di luar populasi penelitian. Kelima responden uji keterbacaan merupakan peserta didik SMP Negeri 2 Sindangjaya berusia 13-15 tahun. Hasil uji keterbacaan pada petunjuk pengerjaan angket *body shaming* dapat dipahami dengan baik oleh peserta didik, sedangkan untuk beberapa pertanyaan ditemukan kesulitan dalam memahami maksud pertanyaan sehingga memerlukan waktu untuk membaca secara berulang. Hasil uji keterbacaan angket *body shaming* sebagai berikut.

Tabel 3.14 Hasil Uji Keterbacaan Angket *Body Shaming*

No	Sebelum Revisi	Perbaikan
1.	Apakah Anda pernah mengalami <i>body shaming</i> ?	Apakah Anda pernah mendapatkan celaan atau hinaan terkait penampilan fisik dari orang lain?
2.	Apakah penampilan fisik membuat Anda merasa rendah diri?	Apakah penampilan fisik membuat Anda tidak percaya diri?

F. Pengembangan Program Layanan KKBM

1. Penyusunan Program Intervensi

Program layanan Bimbingan dan Konseling disusun sebagai bentuk usaha merencanakan layanan yang efektif dan efisien. Penyusunan program intervensi

Nurul Aisyah Sartika, 2023

Konseling Kognitif Berbasis Mindfulness (KKBM) Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Remaja Korban Body Shaming

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

penelitian berupa layanan konseling kelompok dengan teknik kognitif berbasis *mindfulness* untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja korban *body shaming*. Persiapan dilakukan dengan menyebarkan instrumen penelitian sebagai bentuk *need assessment* yang meliputi instrumen kesejahteraan psikologis dan angket *body shaming*. *Need assessment* dilakukan kepada seluruh peserta didik SMP Negeri 2 Gunung Kaler yang berjumlah 185 orang.

Program konseling kognitif berbasis *mindfulness* untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja korban *body shaming* didasarkan pada teori yang dikembangkan oleh Teasdale, Segal, & Williams (2000). Tahap pelaksanaan konseling kognitif berbasis *mindfulness* disusun dengan mereduksi berbagai pengalaman *body shaming* yang menjadi penyebab timbul masalah kesejahteraan psikologis pada remaja.

Rumusan program konseling kognitif berbasis *mindfulness* untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja korban *body shaming* merujuk pada Panduan Operasional Penyelenggaraan Bimbingan dan Konseling jenjang SMP (2016), meliputi: rasional, dasar hukum, visi dan misi, deskripsi kebutuhan, tujuan program, komponen program, bidang layanan, rencana operasional (*action plan*), pengembangan tema atau topik, rencana evaluasi, pelaporan dan tindak lanjut, sarana dan prasarana bimbingan dan konseling, anggaran dan biaya.

2. Uji Kelayakan Program

Uji kelayakan program konseling kognitif berbasis *mindfulness* untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja korban *body shaming* dilakukan oleh pakar dan praktisi Bimbingan dan Konseling. Pakar Bimbingan dan Konseling meliputi Dosen Pembimbing I, yaitu Dr. Yusi Riksa Yustiana, M.Pd., Dosen Pembimbing II, yaitu Dr. Ipah Saripah, M.Pd dan Dosen pengampu mata kuliah Manajemen BK, yaitu Dr. Anne Hafina, M.Pd. Praktisi Bimbingan dan Konseling jenjang SMP, yaitu Tati Maryati, M.Pd., dan Siti Chodijah Choirunnisa, M.Pd.

Hasil uji kelayakan oleh praktisi Bimbingan dan Konseling jenjang SMP terhadap program konseling kognitif berbasis *mindfulness* untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja disajikan pada tabel 3.15 berikut.

Tabel 3.15 Hasil Uji Kelayakan Program Konseling Kognitif Berbasis *Mindfulness* Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Remaja Korban *Body Shaming*

No.	Rumusan Program	Penilaian Kelayakan	
		Praktisi 1	Praktisi 2
1	Rasional	Memadai	Memadai
2	Dasar Hukum	Memadai	Memadai
3	Visi dan Misi	Memadai	Memadai
4	Deskripsi Kebutuhan	Memadai	Memadai
5	Tujuan Program	Memadai	Memadai
6	Komponen Program	Memadai	Memadai
7	Bidang Layanan	Memadai	Memadai
8	Rencana Operasional (<i>Action Plan</i>)	Memadai	Memadai
9	Pengembangan Tema atau Topik	Memadai	Memadai
10	Rencana Evaluasi, Pelaporan dan Tindak Lanjut	Memadai	Memadai
11	Sarana dan Prasarana	Memadai	Memadai
12	Anggaran dan Biaya	Memadai	Memadai
13	RPL BK Sesi I	Memadai	Memadai
14	RPL BK Sesi II	Memadai	Memadai
15	RPL BK Sesi III	Memadai	Memadai
16	RPL BK Sesi IV	Memadai	Memadai
17	RPL BK Sesi V	Memadai	Memadai
18	RPL BK Sesi VI	Memadai	Memadai
19	RPL BK Sesi VII	Memadai	Memadai
20	RPL BK Sesi VIII	Memadai	Memadai

Hasil uji kelayakan oleh praktisi Bimbingan dan Konseling jenjang SMP pada program konseling kognitif berbasis *mindfulness* untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja korban *body shaming* menunjukkan kelayakan secara empirik. Saran untuk perbaikan program diberikan kepada peneliti sebagai bahan masukan dalam aplikasi program di sekolah.

Tabel 3.16 Saran Perbaikan Program Konseling Kognitif Berbasis *Mindfulness* Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Remaja Korban *Body Shaming*

No.	Expert Judgement	Saran Perbaikan
1	Dr. Yusi Riksa Yustiana, M.Pd	Sebelum program diimplementasikan, lakukan pengujian internal terbatas dengan beberapa remaja sebagai kelompok uji coba yang akan membantu dalam mengidentifikasi potensi

		masalah atau perubahan yang masih diperlukan
2	Dr. Ipah Saripah, M.Pd	Pastikan setiap tahapan pelaksanaan KKBM memiliki langkah konkret yang mendukung pencapaian tujuan program
3	Dr. Anne Hafina, M.Pd	Rencana operasional perlu diperhatikan khususnya terkait kesesuaian tujuan dengan pelaksanaan layanan KKBM
4	Tati Maryati, M.Pd	Pengembangan program sudah baik dan sesuai dengan POP BK SMP, saran terkait RPL harus betul-betul dipahami agar layanan konseling dapat dilaksanakan dengan baik dan ketercapaian tujuan layanan dapat dirasakan konseli
5	Siti Chodijah Choirunnisa, M.Pd	Program dapat digunakan oleh konselor untuk memberikan layanan kepada konseli, tujuan layanan dalam RPL perlu penegasan lagi

G. Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian yang digunakan mengacu pada tahap-tahap yang dikemukakan oleh Arikunto (2006).

1. Pembuatan Rancangan Penelitian

Pada tahapan pertama dimulai dari: 1) menentukan masalah yang akan dikaji; 2) membuat latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan, manfaat, mencari landasan teori, dan menentukan hipotesis; 3) menentukan metodologi penelitian; 4) menentukan responden penelitian; 5) menyusun strategi pelatihan dan instrumen penelitian, dan 6) melaksanakan uji validitas dan reliabilitas.

2. Pelaksanaan Penelitian

Tahap pelaksanaan penelitian dilapangan yakni pengumpulan data yang dibutuhkan untuk menjawab masalah yang ada. Analisis dari data yang diperoleh melalui instrumen kesejahteraan psikologis dan angket *body shaming*. Pelaksanaan penelitian mengacu pada desain penelitian *Single Subject Research* (SSR). Adapun langkah-langkah yang ditempuh sebagai berikut (Sugiyono, 2013).

- a. Melaksanakan *pre-test* dengan maksud mengetahui kejelasan keadaan dan kondisi awal konseli sebelum diberi intervensi.

Nurul Aisyah Sartika, 2023

Konseling Kognitif Berbasis Mindfulness (KKBM) Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Remaja Korban Body Shaming

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

- b. Jika kejelasan keadaan konseli diketahui dan konseli bersedia untuk menjadi responden penelitian, selanjutnya diberikan intervensi konseling kognitif berbasis *mindfulness* sebanyak 8 sesi pertemuan dengan memperhatikan kondisi kesejahteraan psikologis konseli pada setiap kali intervensi diberikan.
 - c. Memberikan *post-test* untuk mengungkap gambaran efikasi intervensi.
 - d. Menggunakan uji statistik untuk mengetahui hasil penelitian.
3. Pembuatan Laporan Penelitian

Laporan penelitian merupakan langkah terakhir yang menentukan apakah suatu penelitian yang sudah dilakukan baik atau tidak. Tahap pembuatan laporan penelitian yaitu: a) menyusun kesimpulan penelitian; b) menyusun tesis secara rinci dalam bab dan sub-bab sehingga memudahkan pembaca dalam mencari bagian tertentu; c) memberikan penomoran pada bab, sub-bab, tabel, grafik, dan diagram secara konsisten, dan d) melaporkan hasil penelitian sesuai dengan data yang telah diperoleh dalam bentuk tesis dan kemudian di uji dalam sidang akhir.

H. Analisis Data

Pembuktian hipotesis dilakukan dengan menggunakan uji *paired sample t-test* (uji t). Uji *Paired Sample t-test* adalah metode statistik yang digunakan untuk membandingkan rata-rata dua kelompok berpasangan yang berhubungan erat satu sama lain, seperti sebelum dan sesudah intervensi, atau data yang diukur dalam dua kondisi yang berbeda pada subjek yang sama. Sesuai dengan hipotesis penelitian yaitu untuk mengungkap efikasi konseling kognitif berbasis *mindfulness* (variabel independen) untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja korban *body shaming* (variabel dependen). Pengujian menggunakan bantuan aplikasi *Statistical Product and Service Solution (SPSS) 21.0 for Windows*.

Dasar pengambilan keputusan digunakan dalam uji t adalah sebagai berikut (Sugiyono, 2013).

1. Jika nilai probabilitas signifikansi $t_{hitung} \leq t_{tabel}$ atau $sig > \alpha$, maka H_0 diterima. H_0 diterima mempunyai arti tidak ada perbedaan yang signifikan antara rata-rata hasil *pre-test* dan *post-test*.

2. Jika nilai probabilitas signifikansi $t_{hitung} \geq t_{tabel}$ atau $sig < \alpha$, maka H_0 ditolak. H_0 ditolak mempunyai arti terdapat perbedaan yang signifikan antara rata-rata hasil *pre-test* dan *post-test*.

Teknik analisis data untuk mengungkap profil kesejahteraan psikologis remaja korban *body shaming* sebelum dan setelah diberikan intervensi Konseling Kognitif Berbasis *Mindfulness* (KKBM) menggunakan langkah-langkah analisis data yang sesuai dengan penelitian *Single Subject Research* (SSR) (Sunanto, 2006).

1. Menskor hasil penilaian pada kondisi *baseline* 1 (A1) pada setiap sesi.
2. Menskor hasil penilaian pada kondisi intervensi (B) pada setiap sesi.
3. Menskor hasil penilaian pada kondisi *baseline* 2 (A') pada setiap sesi.
4. Membuat tabel perhitungan dari setiap skor pada fase *baseline* 1 (A1), fase intervensi (B), dan fase *baseline* 2 (A') dari setiap sesi.
5. Menjumlahkan semua skor pada fase *baseline* 1 (A1), fase intervensi (B), dan fase *baseline* 2 (A') dari setiap sesi.
6. Membandingkan hasil skor pada fase *baseline* 1 (A1), fase intervensi (B), dan fase *baseline* 2 (A') dari setiap sesi.
7. Membuat analisis data untuk melihat perubahan tiap sesi.

I. Hipotesis Statistik

Uji statistik dilakukan dengan membandingkan skor *pre-test* dan *post-test* kesejahteraan psikologis remaja korban *body shaming* yang mengacu pada hipotesis sebagai berikut.

Hipotesis kerja ($H_k : \mu_{ke} > \mu_{kk}$)

Konseling kognitif berbasis *mindfulness* berefikasi meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja korban *body shaming*.

Hipotesis nol ($H_0 : \mu_{ke} = \mu_{kk}$)

Konseling kognitif berbasis *mindfulness* tidak berefikasi meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja korban *body shaming*.